



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)

ปีการศึกษา 2565

ชื่อ – สกุล นางรำไพ หมั่นสระเกษ

เชี่ยวชาญ การปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต

หน่วยให้บริการ งานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสีคิ้ว

หลักการและเหตุผล

ผู้ป่วยโรคเบาหวานในประเทศไทยปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดว่าในปี 2568 จะมีผู้ป่วยสะสมมากกว่า 6 ล้านคน และเมื่อผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต ร้อยละ 30-50 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด และมีโอกาสเกิดไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายเพิ่มมากขึ้น สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานเกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต ได้แก่ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง ป่วยเป็นระยะเวลานานทำให้ไตมีโอกาสถูกทำลายสะสมมากขึ้นตามลำดับ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารเค็ม และโปรตีนมากเกินไป ส่งผลให้ไตต้องทำงานหนักในการขับของเสีย และ สาเหตุจากพันธุกรรมและปัจจัยอื่น ๆ เช่น ประวัติครอบครัวที่มีโรคไต การสูบบุหรี่ หรือ ภาวะไขมันในเลือดสูง สิ่งเหล่านี้ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรัง ส่งผลให้หลอดเลือดแดงในไตอักเสบเรื้อรัง ทำให้ไตเสื่อมสภาพ หากควบคุมไม่ได้ จะนำไปสู่ภาวะไตเสื่อมเรื้อรังหรือไตวายได้ในที่สุด ผู้ป่วยโรคเบาหวานในจังหวัดนครราชสีมา มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปีและมีภาวะแทรกซ้อนทางไต และโรคไตเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้นตามลำดับ โดยพบผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังร่วมด้วยประมาณ 31 คนต่อผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงหนึ่งแสนคน ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนสำคัญที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง หลักการสำคัญที่สุดในการป้องกันเบาหวานลงไต คือ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควบคู่กับการคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 130/80 mmHg ควบคุมระดับไขมันในเลือด และปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสม โดยการลดอาหารที่มีโซเดียมสูง จำกัดโปรตีน จำกัดอาหารที่มีไขมันสูง ออกกำลังกายเป็นประจำ งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงยาที่เป็นพิษต่อไต และรับการตรวจคัดกรองภาวะไตเสื่อมเป็นประจำทุกปี

ดังนั้น การนำความรู้และความเชี่ยวชาญไปใช้ในการดูแลสุขภาพให้กับผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนที่ยังไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต โดยใช้กลยุทธ์การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการคัดกรองผู้ป่วยเบาหวานโดยใช้ "ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี" และให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรค ร่วมกับการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องที่บ้านโดยการสื่อสารผ่านโทรศัพท์มือถือ (Telemedicine) ซึ่งกิจกรรมดังที่กล่าวมาจะทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรค สาเหตุ หลักการ รักษา และแนวทาง การดูแลตนเอง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม และปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมโรคได้ และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนทักษะและความเชี่ยวชาญของอาจารย์ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานและการปรับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนสามารถควบคุมโรคได้
4. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต

ตัวชี้วัดความสำเร็จ หลังเข้าร่วมกิจกรรม

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง ในระดับดีขึ้น (Mean >3.51 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน)
2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ในระดับดีขึ้น (Mean >3.51 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน)
3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมโรคได้และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต ดังนี้
 - 3.1 ค่า HbA1c น้อยกว่า 7 % ติดต่อกันต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 เดือน
 - 3.2 ค่า FPG (Fasting Plasma Glucose) น้อยกว่า 130 mg/dl ติดต่อกันต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 เดือน
 - 3.3 ความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 mmHg.,
 - 3.4 ดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 23 กิโลกรัม/เมตร² เส้นรอบเอวน้อยกว่า 90 ซม ในชาย และน้อยกว่า 80 ซม ในหญิง
 - 3.5 ผลเลือด eGFR > 90 ml/min/1.73 m² หรือไม่ลดลงจากเดิม
 - 3.6 ไม่มีโปรตีนรั่วทางปัสสาวะ (urine albumin: negative)
 - 3.7 ผลการคัดกรองสุขภาพโดยใช้ปิงปอง 7 สี ดีขึ้นกว่าเดิม (สีลดลงตามลำดับไป)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น
2. ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคแทรกซ้อนทางไตในผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. มุ่งองค์ความรู้จากการปฏิบัติจริงที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน ได้แก่ 1) ใช้เป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้การสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนในชุมชนอื่น ๆ 2) นำไปใช้ในการสอนนักศึกษาพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้องโดยใช้การสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำไปขยายผลในการปรับพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ที่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพ ควบคุมโรคได้ และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่มีผลมาจากพฤติกรรมไม่ดีต่างๆ ได้

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนในเขตความรับผิดชอบของโรงพยาบาลสีคิ้ว เป็นเบาหวานมานาน ไม่เกิน 5 ปี และยังไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต ที่มารับบริการที่คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสีคิ้ว จำนวน 10 ราย

ระยะเวลา

ทุกวันจันทร์เวลา 09.00-12.00 น. ระหว่างเดือน มิถุนายน 2565 – 31 พฤษภาคม 2566 รวมระยะเวลา
การปฏิบัติการพยาบาลในการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 90 ชั่วโมง

แผนการดำเนินงาน

วัน/เวลา การให้การพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>ปฏิบัติการพยาบาลในวันจันทร์ เวลา 9.00-12.00 น. (3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)</p> <p>1.จ. 6 มิ.ย. 65 2.จ. 13 มิ.ย. 65 3.จ. 20 มิ.ย. 65 4.จ. 27 มิ.ย. 65 5.จ. 4 ก.ค. 65 6.จ. 11 ก.ค. 65 7.จ. 18 ก.ค. 65 8.จ. 25 ก.ค. 65 9. จ. 1 ส.ค. 65 10.จ. 8 ส.ค. 65 11.จ. 15 ส.ค. 65 12.จ. 22 ส.ค. 65 13.จ. 5 ก.ย. 65 14.จ. 12 ก.ย. 65 15.จ. 19 ก.ย. 65 16.จ. 3 ต.ค. 65 17.จ. 10 ต.ค. 65 18.จ. 17 ต.ค. 65 19.จ. 7 พ.ย. 65 20.จ. 21 พ.ย. 65 21.จ. 28 พ.ย. 65 22.จ. 19 ธ.ค. 65 23.จ. 26 ธ.ค. 65 24.จ. 23 ม.ค. 66 25.จ. 30 ม.ค. 66 26.จ. 13 ก.พ. 66 27.จ. 20 ก.พ. 66 28.จ. 13 มี.ค. 66 29.จ. 10 เม.ย. 66</p>	<p>1.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง</p> <p>2.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>3.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนสามารถควบคุมโรคได้</p> <p>4.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต</p>	<p>ปฏิบัติการพยาบาลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลระกาย มีรายละเอียด ดังนี้</p> <p>1. การประเมินสภาพผู้ป่วย</p> <p>1) สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยกล่าวทักทาย แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ และให้ข้อมูลการดูแล</p> <p>2) ชักประวัติ ตรวจร่างกายที่เกี่ยวข้องสำคัญ ทบทวนแผนการรักษาและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ผ่านมา</p> <p>3) คัดกรองภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วย โดยใช้ปิงปอง 7 สี ของ สปช.โมเดล</p> <p>4) ประเมินความรู้เกี่ยวกับโรค การรักษา และพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ผ่านมา</p> <p>5) ให้ข้อมูลผู้ป่วย โดยวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล และ แจ้งให้ผู้ป่วยทราบเกี่ยวกับ ข้อมูลที่ผู้ป่วยปฏิบัติได้แล้ว และข้อมูลที่ควรแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้สามารถควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากไตเสื่อมได้</p> <p>2. ปฏิบัติการพยาบาลเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต ดังนี้</p> <p>2.1 สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยเพื่อสร้างความไว้วางใจ (Engaging) โดยเปิดโอกาส ให้ผู้ป่วยเล่าการรักษและการดูแลตนเองที่ผ่านมา โดยไม่ตัดสินเพื่อสร้างความไว้วางใจ</p> <p>2.2 สนทนาเพื่อกำหนดเป้าหมาย โดยร่วมกันกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน</p> <p>2.3 การสะท้อนถึงแรงจูงใจและพฤติกรรม เพื่อแสดงความเข้าใจและให้คิด</p> <p>2.4 สนทนาเพื่อสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมด โดยเน้นเหตุผลที่ยากเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อมุ่งสู่การตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และความรู้ในการดูแลตนเอง ดังนี้</p> <p>1) การปรับเปลี่ยนอาหาร ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต ฐานะ เศรษฐกิจ และข้อจำกัดด้านสุขภาพ: โปรตีน 1.2- 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กกต่อวัน เพื่อป้องกันการสูญเสียมวล</p>

วัน/เวลา การให้การ พยาบาลตามความ เชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
30.จ. 8 พ.ค. 66		<p>กล้ามเนื้อ ตึมน้ำมากกว่า 2 ลิตรต่อวัน รับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ(ร่วมกับสอนนับคาร์บและอ่านฉลากโภชนาการ) ให้รับประทานผักที่มีแป้งและน้ำตาลต่ำ อาหารพลังงานต่ำ(1200-1500 แคลอรีต่อวัน) ในคนน้ำหนักมาก ควรพยายามลดพลังงานจากอาหารวันละ500 แคลอรีจากพลังงานเดิมที่เคยบริโภค จะลดน้ำหนักลงได้เดือนละ 2 กก แนะนำให้รับประทานอาหารพลังงานต่ำในรูปแบบจาน 2:1:1 ได้ จาน 9 นิ้ว แบ่งเป็นผัก2ส่วน ข้าว (เลือกข้าวที่ไม่ขัดสี) 1 ส่วน โปรตีน(เลือกที่มีไขมันต่ำ) 1 ส่วน และน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาลหรือไขมันที่ให้พลังงานสูง การปรุ้งเน้น นึ่ง ยำ อบ ต้ม ตุ่น ลวก เลี่ยงกะทิและน้ำมัน</p> <p>-เน้นการทานอาหารจากพืช(plant-based diet) เน้นพืชที่เป็นอาหารครบส่วน มีใยอาหารสูง ไม่ขัดสี ผัก ผลไม้ ถั่ว หลักลี้นอาหารจากสัตว์และอาหารที่ผ่านกาแปรรูป เช่น ขนมปัง ซีเรียล เนย น้ำมัน ควรจำกัดพืชที่ให้พลังงานสูงและคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ถั่ว เมล็ดพืช ผักที่มีแป้งมาก ฯลฯ</p> <p>-ควบคุมอาหารลดหวาน มัน และเค็ม(สูตร 6-6-1) โดยบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา, ไขมัน (น้ำมัน) ไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด</p> <p>2) การออกกำลังกายและการมีกิจกรรมทางกาย</p> <p>-แนะนำให้ผู้ป่วยเลือกชนิด ความหนัก ความสะดวก โรคข้อจำกัด ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย แนะนำทั้งชนิดแอโรบิก และชนิดแบบมีแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก ในระยะ 1-2เดือนแรก หากมีการปรับอาหารอย่างเข้มงวด ให้ออก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ระยะต่อมาถ้าคุณน้ำหนักตัวคงที่แล้วเพิ่มการออกกำลังกายมากขึ้นได้ และทำเป็นประจำ และต่อเนื่อง</p> <p>3) การผ่อนคลายความเครียด โดยแนะนำแนวทางผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ การฝึกสติ และทำสมาธิ ปรับมุมมองและให้กำลังใจตนเอง ฟังผ่อนคลายให้เพียงพอ หากิจกรรมอดิเรกที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ทำงานศิลปะ หรือดูภาพยนตร์ตลก เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและลดความกังวล ออกกำลังกายที่ชอบสม่ำเสมอ พุดคุยและหาเพื่อนคู่คิด ใช้เทคโนโลยีช่วยจัดการ เช่น ใช้แอปพลิเคชัน</p>

วัน/เวลา การให้การ พยาบาลตามความ เชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>บันทึกอาหารและออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้การจัดการโรคเป็นเรื่องง่ายและเครียดน้อยลง</p> <p>4) การหลีกเลี่ยงบุหรี สุรา ยาเสพติด แนะนำให้ควรเลิกบุหรีและลดแอลกอฮอล์ทันที เพราะสารในบุหรีทำให้ดื้ออินซูลินและเกิดโรคแทรกซ้อนที่หลอดเลือดได้ง่ายขึ้น ส่วนแอลกอฮอล์ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่ผันผวนและเพิ่มความเครียด/ความดัน การดูแลที่สำคัญคือการตรวจสุขภาพต่อเนื่อง เลี่ยงพื้นที่ควันบุหรี และจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเคร่งครัด</p> <p>5.การวางแผน(Planning): เมื่อพร้อมแล้ว จึงร่วมกันวางแผนการปฏิบัติที่เป็นไปได้จริง ให้คำแนะนำแนวทางการดูแลตนเองเพิ่มเติมในจุดที่ยังไม่เข้าใจหรือทำไม่ได้</p> <p>6. ติดตามผู้ป่วยใน 2 สัปดาห์แรก เดือนแรก โดยนัดหมายพูดคุยกันทางโทรศัพท์ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติของผู้ป่วย และนัดหมายพบกันอีกครั้งในการมาตรวจตามนัดตามปกติ โดยติดตามเกี่ยวกับพฤติกรรม การปฏิบัติตัว น้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต น้ำหนัก อาการผิดปกติของผู้ป่วย</p> <p>7. ติดตามประเมินผลตามตัวชี้วัด ทุกครั้งที่มาตรวจตามนัด</p> <p>8.เมื่อสิ้นสุดการดูแล ร่วมกับผู้ป่วยสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมด เกี่ยวกับการปฏิบัติที่ทำให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และตัวชี้วัด และสิ่งที่ผู้ป่วยและครอบครัวต้องพัฒนาปรับปรุงต่อไป รวมทั้งแนะนำให้ปรึกษาแพทย์และพยาบาลในคลินิก NCDs ในประเด็นสำคัญ ดังกล่าวต่อไป</p> <p>9.ส่งต่อข้อมูลและผลการดูแลผู้ป่วยกับพยาบาลวิชาชีพในงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนเพื่อพัฒนาการดูแลในปีต่อไป</p>
รวมปฏิบัติการพยาบาล 30 ครั้ง จำนวน 90 ชั่วโมง		

.....
(นางรำไพ หมั่นสระเกษ)

ผู้เสนอ

.....
(นายมนโฑ วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

ผู้เห็นชอบ

ภาคผนวก

ตารางการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์(Faculty practice)

ทุกวันจันทร์ เวลา 09.00-12.00 น. ระหว่างเดือน มิถุนายน 2565 – 31 พฤษภาคม 2566

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	จำนวนชั่วโมง
1	จ.6 มิ.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
2	จ.13 มิ.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
3	จ.20 มิ.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
4	จ.27 มิ.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
5	จ. 4 ก.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
6	จ. 11 ก.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
7	จ. 18 ก.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
8	จ. 25 ก.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
9	จ. 1 ส.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
10	จ. 8 ส.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
11	จ. 15 ส.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
12	จ. 22 ส.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
13	จ. 5 ก.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
14	จ. 12 ก.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
15	จ. 19 ก.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
16	จ. 3 ต.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
17	จ. 10 ต.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
18	จ. 17 ต.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
19	จ. 7 พ.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
20	จ. 21 พ.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
21	จ. 28 พ.ย. 65	9.00 – 12.00 น.	3
22	จ. 19 ธ.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
23	จ. 26 ธ.ค. 65	9.00 – 12.00 น.	3
24	จ. 23 ม.ค.66	9.00 – 12.00 น.	3
25	จ. 30 ม.ค.66	9.00 – 12.00 น.	3
26	จ. 13 ก.พ. 66	9.00 – 12.00 น.	3
27	จ. 20 ก.พ. 66	9.00 – 12.00 น.	3
28	จ. 13 มี.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
29	จ. 10 เม.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
30	จ. 8 พ.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
			รวม 90 ชั่วโมง

บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล

ชื่อ – สกุล นางรำไพ หมั่นสระเกษ **ความเชี่ยวชาญ** การปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต
 หน่วยงานให้บริการ งานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสีกี้ว

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนทักษะและความเชี่ยวชาญของอาจารย์ในการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต

ระยะเวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ

ทุกวันจันทร์เวลา 09.00-12.00 น. ระหว่างเดือน มิถุนายน 2565 – 31 พฤษภาคม 2566 รวมระยะเวลาการปฏิบัติการพยาบาลในการให้บริการ
 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 90 ชั่วโมง

หมายเหตุ ผู้ป่วย 1 ราย จะได้รับการปฏิบัติการพยาบาล 3 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
-ให้บริการในวันจันทร์ เวลา 9.00-12.00 น. ดังนี้ 1.จ.13 มิ.ย. 65 2.จ. 20 มิ.ย. 65 3.จ. 27 มิ.ย. 65 4.จ. 11 ก.ค. 65 5.จ. 18 ก.ค. 65 6.จ. 25 ก.ค. 65 7. จ. 1 ส.ค. 65 8.จ. 8 ส.ค. 65 9.จ. 15 ส.ค. 65 10.จ. 22 ส.ค. 65	1.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง 2.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม 3.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนสามารถควบคุมโรคได้ 4.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต	ปฏิบัติการพยาบาลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลระยะกาย มีรายละเอียด ดังนี้ 1. การประเมินสภาพผู้ป่วย 1) สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยกล่าวทักทาย แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ และให้ข้อมูลการดูแล 2) ชักประวัติ ตรวจร่างกายที่เกี่ยวข้องสำคัญ ทบทวนแผนการรักษาและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ผ่านมา 3) คัดกรองภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วย โดยใช้ปิงปอง 7 สี ของ สปช.โมเดล	สามารถปฏิบัติการพยาบาลได้ตามแผน มีผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้ารับบริการ จำนวน 10 ราย หลังเข้ารับการปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต โดยใช้โดยใช้กลยุทธ์การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพโดยการคัดกรองสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานด้วย ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี ของ สปช.โมเดล และให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับโรคหลักการรักษา และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสม ร่วมกับการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องที่บ้าน

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
11.จ. 5 ก.ย. 65 12.จ. 12 ก.ย. 65 13.จ. 19 ก.ย. 65 14.จ. 3 ต.ค. 65 15.จ. 10 ต.ค. 65 16.จ. 17 ต.ค. 65 17.จ. 7 พ.ย. 65 18.จ. 21 พ.ย. 65 19.จ. 28 พ.ย. 65 20.จ. 19 ธ.ค. 65 21.จ. 26 ธ.ค. 65 22.จ. 23 ม.ค. 66 23.จ. 30 ม.ค. 66 24.จ. 13 ก.พ. 66 25.จ. 20 ก.พ. 66 26.จ. 13 มี.ค. 66 27.จ. 10 เม.ย. 66		4) ประเมินความรู้เกี่ยวกับโรค การรักษา และพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ผ่านมา 5) ให้ข้อมูลผู้ป่วย โดยวิเคราะห์และ ประมวลผลข้อมูล และ แจ้งให้ผู้ป่วยทราบ เกี่ยวกับ ข้อมูลที่ผู้ป่วยปฏิบัติได้ดีแล้ว และ ข้อมูลที่ควรแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้สามารถ ควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจาก ไตเสื่อมได้ 2. ปฏิบัติการพยาบาลเพื่อปรับพฤติกรรม สุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ถูกต้อง เหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต ดังนี้ 2.1 สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยเพื่อสร้างความ ไว้วางใจ(Engaging) โดยเปิดโอกาส ให้ผู้ป่วย เล่าการรักษาและการดูแลตนเองที่ผ่านมา โดยไม่ตัดสินเพื่อสร้างความไว้วางใจ 2.2 สนทนาเพื่อกำหนดเป้าหมาย โดยร่วมกัน กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน 2.3 การสะท้อนถึงแรงจูงใจและพฤติกรรม เพื่อแสดงความเข้าใจและให้คิด 2.4 สนทนาเพื่อสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมด โดยเน้นเหตุผลที่อยากเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ	โดยการสื่อสารผ่านโทรศัพท์มือถือ เพื่อให้ ผู้ป่วยควบคุมโรคได้ และไม่เกิด ภาวะแทรกซ้อนทางไต โดยผู้ป่วย 1 ราย จะ ได้รับการประเมินผลตามตัวชี้วัด 3 ครั้ง คือ 1) คัดกรองสุขภาพครั้งแรกที่เข้ารับบริการปรับ พฤติกรรม 2) 1 เดือน หลังปรับพฤติกรรม 3) 3 เดือน หลังปรับพฤติกรรม ผลการประเมิน โดยรวม พบว่า ผู้ป่วยมี พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่มี ภาวะแทรกซ้อนทางไตอย่างชัดเจน จำนวน 8 ราย ส่วนอีก 2 ราย มีพฤติกรรมสุขภาพที่ ถูกต้องเหมาะสมเพียงในระดับปานกลาง เนื่องจากยังไม่สามารถควบคุมการ รับประทานอาหารหวานและเค็มได้ไม่ ต่อเนื่อง ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง และยังมี ภาวะอ้วน ส่งผลให้ eGFR < 90 ml/min/1.73 m² ซึ่งลดลงจากเดิมเล็กน้อย จำนวน 8 ราย รายละเอียดผลการประเมิน ดังนี้ 1.ผู้ป่วยที่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคและ แนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้องในระดับดีขึ้น ไป (M >3.51) จำนวน 10 ราย
รวม จำนวน 81 ชั่วโมง			

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>มุ่งสู่การตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ ความรู้ในการดูแลตนเอง ดังนี้</p> <p>1) การปรับเปลี่ยนอาหาร ที่เหมาะสมกับวิถี ชีวิต ฐานะเศรษฐกิจ และข้อจำกัดด้าน สุขภาพ: โปรตีน 1.2- 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กกต่อวัน เพื่อป้องกันการสูญเสียมวล กล้ามเนื้อ ดื่มน้ำมากกว่า 2 ลิตรต่อวัน รับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ(ร่วมกับ สอนนับคาร์บและอ่านฉลากโภชนาการ) ให้ รับประทานผักที่มีแป้งและน้ำตาลต่ำ อาหาร พลังงานต่ำ(1200-1500 แคลอรีต่อวัน) ในคน น้ำหนักมาก ควรพยายามลดพลังงานจาก อาหารวันละ500 แคลอรีจากพลังงานเดิมที่ เคยบริโภค จะลดน้ำหนักลงได้เดือนละ 2 กก แนะนำให้รับประทานอาหารพลังงานต่ำใน รูปแบบจาน 2:1:1 ได้ จาน 9 นิ้ว แบ่งเป็นผัก 2ส่วน ข้าว(เลือกข้าวที่ไม่ขัดสี) 1 ส่วน โปรตีน (เลือกที่มีไขมันต่ำ) 1 ส่วน และน้ำปลาวหรือ เครื่องต้มที่ไม่มีน้ำตาลหรือไขมันที่ให้พลังงาน สูง การปรุงเน้น นึ่ง ยำ อบ ต้ม ตุ่น ลวก เลี่ยง กะทิและน้ำมัน</p>	<p>2.ผู้ป่วยฯมีพฤติกรรมสุขภาพที่ ถูกต้อง เหมาะสม ในระดับดีขึ้น (M>3.51) จำนวน 8 ราย</p> <p>3.ผู้ป่วยฯสามารถควบคุมโรคได้และไม่เกิด ภาวะแทรกซ้อนทางไต ดังนี้</p> <p>3.1ค่า HbA1C น้อยกว่า 7 % ติดต่อกัน ต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 เดือน จำนวน 8 ราย</p> <p>3.2FPG < 130 mg/dl ติดต่อกันต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 เดือน จำนวน 8 ราย</p> <p>3.3 ความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 mmHg. จำนวน 9 ราย</p> <p>3.4 ดัชนีมวลกาย < 23 กิโลกรัม/เมตร² จำนวน 8 ราย อีก 2 รายน้ำหนักลดลงจาก เดิม แต่ BMI >25 กิโลกรัม/เมตร² จากการ มี</p> <p>3.5 เส้นรอบเอว< 90 ซม ในชาย หรือ < 80 ซม ในหญิง จำนวน 8 ราย</p> <p>3.6 eGFR >90 mL/min/1.73 m² หรือ ไม่ลดลงจากเดิม จำนวน 8 ราย</p> <p>3.7 ไม่มีโปรตีนรั่วทางปัสสาวะจำนวน 10 ราย</p> <p>3.8 ผลการคัดกรองสุขภาพโดยใช้</p>

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>-เน้นการทานอาหารจากพืช(plant-based diet) เน้นพืชที่เป็นอาหารครบส่วน มีใยอาหารสูง ไม่ขัดสี ผัก ผลไม้ ถั่ว หลีกเลียงอาหารจากสัตว์และอาหารที่ผ่านกาแปรรูป เช่น ขนมปัง ซีเรียล เนย น้ำมัน ควรจำกัดพืชที่ให้พลังงานสูงและคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ถั่ว เมล็ดพืช ผักที่มีแป้งมาก ฯลฯ</p> <p>-ควบคุมอาหารลดหวาน มัน และเค็ม(สูตร 6-6-1) โดยบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา, ไขมัน (น้ำมัน) ไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด</p> <p>2) การออกกำลังกายและการมีกิจกรรมทางกาย</p> <p>-แนะนำให้ผู้ป่วยเลือกชนิด ความหนัก ความสะดวก โรค ข้อจำกัด ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย แนะนำทั้งชนิดแอโรบิก และชนิดแบบมีแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก ในระยะ1-2 เดือนแรก หากมีการปรับอาหารอย่างเข้มงวดให้ออก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ระยะต่อมาถ้าคุณน้ำหนักตัว</p>	<p>ป้องกัน7 สี ดีขึ้นกว่าเดิม จำนวน 8 ราย คงเดิมจำนวน 2 ราย (รายละเอียดผลการประเมิน ดังเอกสารแนบ)</p>

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>คงที่แล้วเพิ่มการออกกำลังกายมากขึ้นได้ และทำเป็นประจำ และต่อเนื่อง</p> <p>3) การผ่อนคลายความเครียด โดยแนะนำ แนวทางผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้ป่วย เบาหวาน ได้แก่ การฝึกสติและทำสมาธิ ปรับมุมมองและให้กำลังใจตนเอง พักผ่อนให้ เพียงพอ หากิจกรรมอดิเรกที่ชอบ เช่น ฟัง เพลง ทำงานศิลปะ หรือดูภาพยนตร์ตลก เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและลดความกังวล ออกกำลังกายที่ชอบสม่ำเสมอ พุดคุยและหา เพื่อนคู่คิด ใช้เทคโนโลยีช่วยจัดการ เช่น ใช้ แอปพลิเคชันบันทึกอาหารและออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้การจัดการโรคเป็นเรื่องง่ายและ เครียดน้อยลง</p> <p>4) การหลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา ยาเสพติด แนะนำ ให้ควรเลิกบุหรี่และลดแอลกอฮอล์ ทันที เพราะสารในบุหรี่ทำให้ตีออินซูลินและ เกิดโรคแทรกซ้อนที่หลอดเลือดได้ง่ายขึ้น ส่วนแอลกอฮอล์ส่งผลต่อระดับน้ำตาลใน เลือดที่ผันผวนและเพิ่มความเสี่ยงดับ/ความ ดัน การดูแลที่สำคัญคือการตรวจสุขภาพ</p>	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>ภาพต่อเนื่อง เลี้ยงพื้นที่คว้นบุหรี และจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเคร่งครัด</p> <p>5.การวางแผน(Planning): เมื่อพร้อมแล้วจึงร่วมกันวางแผนการปฏิบัติที่เป็นไปได้จริง ให้คำแนะนำแนวทางการดูแลตนเองเพิ่มเติม ในจุดที่ยังไม่เข้าใจหรือทำไม่ได้</p> <p>6. ติดตามผู้ป่วยใน 2 สัปดาห์แรก เดือนแรก โดยนัดหมายพูดคุยกันทางโทรศัพท์ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติของผู้ป่วย และนัดหมายพบกันอีกครั้งในการมาตรวจตามนัดตามปกติ โดยติดตามเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิบัติตัว น้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต น้ำหนัก อากาการผิดปกติของผู้ป่วย</p> <p>7. ติดตามประเมินผลตามตัวชี้วัด ทุกครั้งที่มาตรวจตามนัด</p> <p>8.เมื่อสิ้นสุดการดูแล ร่วมกับผู้ป่วยสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมด เกี่ยวกับการปฏิบัติที่ทำให้บรรลุตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด และสิ่งที่ผู้ป่วยและครอบครัวต้องพัฒนาปรับปรุงต่อไป รวมทั้งแนะนำให้ปรึกษาแพทย์และ</p>	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		พยาบาลในคลินิก NCDs ในประเด็นสำคัญ ดังกล่าวต่อไป 9.ส่งต่อข้อมูลและผลการดูแลผู้ป่วยกับ พยาบาลวิชาชีพในงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนเพื่อพัฒนาการดูแล ในปีต่อไป	

การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

1. การปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญในการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต ใช้เวลาทั้งสิ้น 81 ชั่วโมง สามารถดำเนินการได้ตามแผนที่กำหนด มีผู้ป่วยเข้ารับบริการ จำนวน 10 คน ผลการปฏิบัติการพยาบาลบรรลุผลตามตัวชี้วัด ดังนี้
 - 1.ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคและแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้องในระดับดีขึ้น (M >3.51) จำนวน 10 ราย
 - 2.ผู้ป่วยมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ในระดับดีขึ้น (M>3.51) จำนวน 8 ราย
 - 3.ผู้ป่วยสามารถควบคุมโรคได้และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต ดังนี้
 - 3.1 ค่า HbA1C น้อยกว่า 7 % ติดต่อกันต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 เดือน จำนวน 8 ราย
 - 3.2 FPG < 130 mg/dl ติดต่อกันต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 เดือน จำนวน 8 ราย
 - 3.3 ความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 mmHg. จำนวน 9 ราย
 - 3.4 ดัชนีมวลกาย < 23 กิโลกรัม/เมตร² จำนวน 8 ราย อีก 2 รายน้ำหนักลดลงจากเดิม แต่ BMI >25 กิโลกรัม/เมตร² จากการมี
 - 3.5 เส้นรอบเอว < 90 ซม ในชาย หรือ < 80 ซม ในหญิง จำนวน 8 ราย
 - 3.6 eGFR >90 ml/min/1.73 m² หรือ ไม่ลดลงจากเดิม จำนวน 8 ราย
 - 3.7 ไม่มีโปรตีนรั่วทางปัสสาวะจำนวน 10 ราย
 - 3.8 ผลการคัดกรองสุขภาพโดยใช้ปิงปอง 7 สี ดีขึ้นกว่าเดิม จำนวน 8 ราย คงเดิมจำนวน 2 ราย

โดยสรุป ผู้ป่วยจำนวน 10 ราย มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางไตอย่างชัดเจน จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 80 ส่วนอีก 2 ราย หรือร้อยละ 20 มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมเพียงในระดับปานกลาง เนื่องจากยังไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารหวานและเค็มได้ไม่ดีเท่าที่ควร ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และยังมีภาวะอ้วนเดิม ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นเล็กน้อย ค่า eGFR ลดลงจากเดิมเล็กน้อย

2. ผลลัพธ์ต่อบุคลากรที่ทำการพยาบาลงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสีคิ้ว ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และได้พัฒนาแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต

3. ผลลัพธ์ต่ออาจารย์พยาบาล อาจารย์ได้สรุปแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไตและประชาสัมพันธ์ให้อาจารย์ในภาควิชาและในวิทยาลัยนำไปใช้ในการสอนนักศึกษาพยาบาล ในวิชาปฏิบัติการรักษาพยาบาลขั้นต้น และวิชา ปฏิบัติการพยาบาลชุมชน

4. ผลลัพธ์เพื่อการพัฒนาชุมชนและสังคม อาจารย์ได้นำความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไตไปใช้ในการบริการวิชาการแก่สังคม ตามพันธกิจของวิทยาลัย ในการให้บริการด้านสุขภาพปฐมภูมิตามแนวคิดป้องกัน 7 สี ของ สบช. โมเดล ให้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต

การทบทวนการดำเนินงาน

1. ทบทวนแผนและกระบวนการดำเนินงานพบว่า สามารถดำเนินการได้ตามแผนที่กำหนด มีผู้ป่วยได้รับบริการเป็นไปตามเป้าหมาย และผลการดำเนินงานส่วนใหญ่บรรลุตัวชี้วัดความสำเร็จที่กำหนด ดังนั้น เพื่อยกระดับการดำเนินงานควรใช้แนวทางในการปรับพฤติกรรมไปปรับใช้ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมดูแลตนเองไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมและเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรายอื่นๆต่อไป

2. ทบทวนการจัดการผลลัพธ์จากการปฏิบัติการพยาบาลที่ผ่านมา ได้ถอดบทเรียนและสรุปแนวทางการปฏิบัติในการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต และนำไปใช้ในการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ และให้บริการวิชาการแก่ชุมชนตามพันธกิจวิทยาลัยได้ ดังนั้น เพื่อยืนยันผลลัพธ์ของการดำเนินงานจึงวางแผนนำผลลัพธ์ไปขยายผลในผู้ป่วยรายอื่น ติดตามประเมินผล และถอดบทเรียน เพื่อพัฒนาไปสู่แนวปฏิบัติที่ดีต่อไป

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ

พบว่าจำนวนชั่วโมงที่ดำเนินการทั้งสิ้น 81 ชม.ส่งผลให้เกิดความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติการพยาบาล ด้านทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไตในสภาพจริง ทำให้เกิดผลดีกับผู้รับบริการ อาจารย์เกิดความเชี่ยวชาญเพิ่มมากขึ้น ทีมสุขภาพและนักศึกษาได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติจริงทำให้เกิดผลดีกับผู้ป่วย แต่มีบางจุดที่ผลการประเมินไม่เป็นไปตามเป้าหมายทุกคน ดังนั้น ควรวิเคราะห์ผลเชิงลึก และหาแนวทางปรับปรุงแนวปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในปีต่อไป

แนวทางการพัฒนาและจำนวนชั่วโมงที่ให้บริการตามความเชี่ยวชาญ

อาจารย์ได้รับการพัฒนาความรู้ ทักษะ และความเชี่ยวชาญในการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไตเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แนวทางการพัฒนาควรศึกษาเพิ่มเติมและหาแนวทางพัฒนาการความเชี่ยวชาญให้มากยิ่งขึ้น และวางแผนนำความรู้และความเชี่ยวชาญไปปรับใช้ในผู้ป่วยเบาหวานรายอื่นที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนทางไตมากต่อไปในปีการศึกษา 2566 โดยในครั้งนี้มีบริการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2565 – พฤษภาคม 2566 รวมทั้งสิ้น 81 ชั่วโมง

.....
(นางรำไพ หมั่นสระเกษ)

อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

.....
(นายมนโฑ วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาผู้ลงนามรับรอง