



## วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

### แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)

ปีการศึกษา 2566

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 ป่วยเป็นระยะเวลาเวลานานทำให้ไตมีโอกาสถูกทำลายสะสมมากขึ้นตามลำดับ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารเค็ม และโปรตีนมากเกินไป ส่งผลให้ไตต้องทำงานหนักในการขับของเสีย และสาเหตุจากพันธุกรรมและปัจจัยอื่น 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 ร่วมกับการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องที่บ้านโดยการสื่อสารผ่านโทรศัพท์มือถือ ซึ่งกิจกรรมดังที่กล่าวมาจะทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรค สาเหตุ หลักการรักษา และแนวทางการดูแลตนเอง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม และปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ผู้ป่วยสามารถควบคุมโรคได้ 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 )
3. ค่า HbA1c น้อยกว่า 7 %
4. ค่า FPG (Fasting Plasma Glucose) น้อยกว่า 130 mg/dl
5. ความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 mmHg.,
6. ดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 23 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>
7. eGFR > 90 mL/min/1.73 m<sup>2</sup> หรือ ไม่ลดลงจากเดิม
8. ไม่มีโปรตีนรั่วทางปัสสาวะ (urine albumin: negative)
9. ผลการคัดกรองสุขภาพโดยใช้ปิงปอง 7 สี ดีขึ้นกว่าเดิม (สีลดลงตามลำดับไป)

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

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

## กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสีคิ้ว โดยเป็นเบาหวานมานานมากกว่า 5 ปี และมีพฤติกรรมสุขภาพบางอย่างไม่เหมาะสม มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต จำนวน 10 ราย

## ระยะเวลา

ทุกวันจันทร์เวลา 09.00-12.00 น. ระหว่างเดือน มิถุนายน 2566 – 31 พฤษภาคม 2567 รวมระยะเวลาการปฏิบัติการพยาบาลในการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 90 ชั่วโมง

แผนการดำเนินงาน

วัน/เวลา การให้การพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>ปฏิบัติการพยาบาลในวันจันทร์ เวลา 9.00-12.00 น. (3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)</p> <p>1.จ. 19 มิ.ย. 66 2.จ. 26 มิ.ย. 66 3.จ. 10 ก.ค. 66 4.จ. 17 ก.ค. 66 5.จ. 24 ก.ค. 66 6.จ. 7 ส.ค. 66 7.จ. 21 ส.ค. 66 8.จ. 28 ส.ค. 66 9.จ. 4 ก.ย. 66 10.จ. 11 ก.ย. 66 11.จ. 25 ก.ย. 66 12.จ. 2 ต.ค. 66 13.จ. 9 ต.ค. 66 14.จ. 30 ต.ค. 66 15.จ. 6 พ.ย. 66 16.จ. 13 พ.ย. 66 17.จ. 27 พ.ย. 66 18.จ. 4 ธ.ค. 66 19.จ. 18 ธ.ค. 66 20.จ. 25 ธ.ค. 66 21.จ. 15 ม.ค. 67 22.จ. 29 ม.ค. 67 23.จ. 5 ก.พ. 67 24.จ. 12 ก.พ. 67 25.จ. 19 ก.พ. 67 26.จ. 11 มี.ค. 67 27.จ. 25 มี.ค. 67 28.จ. 22 เม.ย. 67 29.จ. 29 เม.ย. 67 30.จ. 13 พ.ค. 67</p>	<p>1.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง</p> <p>2.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>3.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนสามารถควบคุมโรคได้</p> <p>4.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต</p>	<p>ปฏิบัติการพยาบาลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลระกาย มีรายละเอียด ดังนี้</p> <p><b>1. การประเมินสภาพผู้ป่วย</b></p> <p>1) สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยกล่าวทักทาย แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ และให้ข้อมูลการดูแล</p> <p>2) ชักประวัติ ตรวจร่างกายที่เกี่ยวข้องสำคัญ ทบทวนแผนการรักษาและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ผ่านมา</p> <p>3) คัดกรองภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วย โดยใช้ปิงปอง 7 สี ของ สบช.โมเดล</p> <p>4) ประเมินความรู้เกี่ยวกับโรค การรักษา และพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ผ่านมา</p> <p>5) ให้ข้อมูลผู้ป่วย โดยวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล และแจ้งให้ผู้ป่วยทราบเกี่ยวกับ ข้อมูลที่ผู้ป่วยปฏิบัติได้ดีแล้ว และข้อมูลที่ควรแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้สามารถควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากไตเสื่อมได้</p> <p><b>2. ปฏิบัติการพยาบาลเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต ดังนี้</b></p> <p>2.1 สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยเพื่อสร้างความไว้วางใจ (Engaging) โดยเปิดโอกาส ให้ผู้ป่วยเล่าการรักษาและการดูแลตนเองที่ผ่านมา 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 เพื่อป้องกันการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ตึมน้ำมากกว่า 2 ลิตรต่อวัน รับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ(ร่วมกับสอนนับคาร์บและอ่านฉลากโภชนาการ) ให้รับประทานผักที่มีแป้งและน้ำตาลต่ำ อาหารพลังงานต่ำ(1200-1500 แคลอรีต่อวัน) ในคน</p>

วัน/เวลา การให้การ พยาบาลตามความ เชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>น้ำหนักมาก ควรพยายามลดพลังงานจากอาหารวันละ 500 แคลอรีจากพลังงานเดิมที่เคยบริโภค จะลดน้ำหนักลงได้เดือนละ 2 กก แนะนำให้รับประทานอาหารพลังงานต่ำใน รูปแบบงาน 2:1:1 ได้ งาน 9 นิ้ว แบ่งเป็นผัก 2 ส่วน ข้าว (เลือกข้าวที่ไม่ขัดสี) 1 ส่วน โปรตีน(เลือกที่มีไขมันต่ำ) 1 ส่วน และน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาลหรือไขมันที่ให้พลังงานสูง การปรุงเน้น นิ่ง ยา อบ ต้ม ตุ่น ลวก เลี่ยง กะทิและน้ำมัน</p> <p>-เน้นการทานอาหารจากพืช(plant-based diet) เน้นพืชที่เป็นอาหารครบส่วน มีใยอาหารสูง ไม่ขัดสี ผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืชและอาหารจากสัตว์และอาหารที่ผ่านกาแปรรูป เช่น ขนมปัง ซีเรียล เนย น้ำมัน ควรจำกัดพืชที่ให้พลังงานสูง และคาร์โบไฮเดรตสูง 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 1-2 เดือนแรก หากมีการปรับอาหารอย่างเข้มงวด ให้ออก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ระยะต่อมาถ้าคุณน้ำหนักตัวคงที่แล้วเพิ่มการออกกำลังกายมากขึ้นได้ และทำเป็นประจำ และต่อเนื่อง</p> <p>3) การผ่อนคลายความเครียด โดยแนะนำแนวทางการผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ การฝึกสติ และทำสมาธิ ปรับมุมมองและให้กำลังใจตนเอง พักผ่อนให้เพียงพอ หากิจกรรมอดิเรกที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ทำงานศิลปะ หรือดูภาพยนตร์ตลก เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและลดความกังวล ออกกำลังกายที่ชอบสม่ำเสมอ พุดคุยและหาเพื่อนคู่คิด ใช้เทคโนโลยีช่วยจัดการ เช่น ใช้แอปพลิเคชันบันทึกอาหารและออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้การจัดการโรคเป็นเรื่องง่ายและเครียดน้อยลง</p> <p>4) การหลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา ยาเสพติด แนะนำให้ควรเลิกบุหรี่และลดแอลกอฮอล์ทันที เพราะสารในบุหรี่ทำให้ตี้อินซูลินและเกิดโรคแทรกซ้อนที่หลอดเลือดได้ง่ายขึ้น ส่วน</p>

วัน/เวลา การให้การ พยาบาลตามความ เชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>แอลกอฮอล์ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่ผันผวนและเพิ่มความเสถียร/ความดัน การดูแลที่สำคัญคือการตรวจสอบสุขภาพต่อเนื่อง เลี่ยงพื้นที่ควันบุหรี่ และจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเคร่งครัด</p> <p><b>5.การวางแผน(Planning):</b> เมื่อพร้อมแล้ว จึงร่วมกันวางแผนการปฏิบัติที่เป็นไปได้จริง ให้คำแนะนำแนวทางการดูแลตนเองเพิ่มเติมในจุดที่ยังไม่เข้าใจหรือทำไม่ได้</p> <p><b>6. ติดตามผู้ป่วยใน 2 สัปดาห์แรก</b> เดือนแรก โดยนัดหมายพูดคุยกันทางโทรศัพท์ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติของผู้ป่วย และนัดหมายพบกันอีกครั้งในการมาตรวจตามนัดตามปกติ โดยติดตามเกี่ยวกับพฤติกรรม การปฏิบัติตัว น้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต น้ำหนัก อาการผิดปกติของผู้ป่วย</p> <p><b>7. ติดตามประเมินผลตามตัวชี้วัด</b> ทุกครั้งที่มาตรวจตามนัด</p> <p><b>8.เมื่อสิ้นสุดการดูแล</b> ร่วมกับผู้ป่วยสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมด เกี่ยวกับการปฏิบัติที่ทำให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และตัวชี้วัด และสิ่งที่ผู้ป่วยและครอบครัวต้องพัฒนาปรับปรุงต่อไป รวมทั้งแนะนำให้ปรึกษาแพทย์และพยาบาลในคลินิก NCDs ในประเด็นสำคัญ ดังกล่าวต่อไป</p> <p><b>9.ส่งต่อข้อมูลและผลการดูแล</b>ผู้ป่วยกับพยาบาลวิชาชีพในงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนเพื่อพัฒนาการดูแลในปีต่อไป</p>
รวมปฏิบัติการพยาบาล 30 ครั้ง จำนวน 90 ชั่วโมง		

.....

(นางรำไพ หมั่นสระเกษ)

ผู้เสนอ

.....

(นายมนโธ วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

ผู้เห็นชอบ

ภาคผนวก



ตารางการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์(Faculty practice)

ทุกวันจันทร์ เวลา 09.00-12.00 น. ระหว่างเดือน มิถุนายน 2566 – 31 พฤษภาคม 2567

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	จำนวนชั่วโมง
1	จ.19 มิ.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
2	จ.26 มิ.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
3	จ. 10 ก.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
4	จ. 17 ก.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
5	จ.24 ก.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
6	จ. 7 ส.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
7	จ. 21 ส.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
8	จ. 28 ส.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
9	จ. 4 ก.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
10	จ. 11 ก.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
11	จ. 25 ก.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
12	จ. 2 ต.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
13	จ. 9 ต.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
14	จ. 30 ต.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
15	จ. 6 พ.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
16	จ. 13 พ.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
17	จ. 27 พ.ย. 66	9.00 – 12.00 น.	3
18	จ. 4 ธ.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
19	จ. 18 ธ.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
20	จ. 25 ธ.ค. 66	9.00 – 12.00 น.	3
21	จ. 15 ม.ค.67	9.00 – 12.00 น.	3
22	จ. 29 ม.ค.67	9.00 – 12.00 น.	3
23	จ. 5 ก.พ. 67	9.00 – 12.00 น.	3
24	จ. 12 ก.พ. 67	9.00 – 12.00 น.	3
25	จ. 19 ก.พ. 67	9.00 – 12.00 น.	3
26	จ. 11 มี.ค. 67	9.00 – 12.00 น.	3
27	จ. 25 มี.ค. 67	9.00 – 12.00 น.	3
28	จ. 22 เม.ย. 67	9.00 – 12.00 น.	3
29	จ. 29 เม.ย. 67	9.00 – 12.00 น.	3
30	จ. 13 พ.ค. 67	9.00 – 12.00 น.	3
			รวม 90 ชั่วโมง

## บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล

**ชื่อ – สกุล** นางรำไพ หมั่นสระเกษ **ความเชี่ยวชาญ** การปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต

**หน่วยให้บริการ** งานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสีคิ้ว

**เป้าหมาย**

เพื่อเพิ่มพูนทักษะและความเชี่ยวชาญของอาจารย์ในการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต

**ระยะเวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ**

ทุกวันจันทร์เวลา 09.00-12.00 น. ระหว่างเดือน มิถุนายน 2566 – 31 พฤษภาคม 2567 รวมระยะเวลาการปฏิบัติการพยาบาลในการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวาน 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. 19 มิ.ย. 66 2.จ. 26 มิ.ย. 66 3.จ. 10 ก.ค. 66 4.จ. 17 ก.ค. 66 5.จ. 24 ก.ค. 66 6.จ. 7 ส.ค. 66 7.จ. 21 ส.ค. 66 8.จ. 28 ส.ค. 66 9. จ. 4 ก.ย. 66 10.จ. 11 ก.ย. 66	1.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง 2.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม 3.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนสามารถควบคุมโรคได้ 4.เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต	ปฏิบัติการพยาบาลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลละทราย มีรายละเอียด ดังนี้ <b>1. การประเมินสภาพผู้ป่วย</b> 1) สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยกล่าวทักทาย แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ และให้ข้อมูลการดูแล 2) ชักประวัติ ตรวจร่างกายที่เกี่ยวข้องสำคัญ ทบทวนแผนการรักษาและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ผ่านมา 3) คัดกรองภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วย โดยใช้ปิงปอง 7 สี ของ สปช.โมเดล	ผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้ารับบริการ จำนวน 10 ราย หลังเข้ารับบริการ ผลการประเมินพบว่า  1.ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง ในระดับดีขึ้นไป จำนวน 10 ราย 2.ผู้ป่วยมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ในระดับดีขึ้นไป จำนวน 10 ราย 3.ค่า HbA1c น้อยกว่า 7 % จำนวน 9 ราย

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
11.จ. 25 ก.ย. 66 12.จ. 2 ต.ค. 66 13.จ. 9 ต.ค. 66 14.จ. 30 ต.ค. 66 15.จ. 6 พ.ย. 66 16.จ. 13 พ.ย. 66 17.จ. 27 พ.ย. 66 18.จ. 4 ธ.ค. 66 19.จ. 18 ธ.ค. 66 20.จ. 25 ธ.ค. 66 21.จ. 15 ม.ค. 67 22.จ. 29 ม.ค. 67 23.จ. 5 ก.พ. 67 24.จ. 12 ก.พ. 67 25.จ. 19 ก.พ. 67 26.จ. 11 มี.ค. 67 27.จ. 25 มี.ค. 67 28.จ. 22 เม.ย. 67		4) ประเมินความรู้เกี่ยวกับโรค การรักษา และพฤติกรรมดูแลตนเองที่ผ่านมา 5) ให้ข้อมูลผู้ป่วย โดยวิเคราะห์และ ประมวลผลข้อมูล และ แจ้งให้ผู้ป่วยทราบ เกี่ยวกับ ข้อมูลที่ผู้ป่วยปฏิบัติได้ดีแล้ว และ ข้อมูลที่ควรแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้สามารถ ควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจาก ไตเสื่อมได้ <b>2. ปฏิบัติการพยาบาลเพื่อปรับพฤติกรรม            สุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ถูกต้อง            เหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต            ดังนี้</b> 2.1 สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยเพื่อสร้างความ ไว้วางใจ(Engaging) โดยเปิดโอกาส ให้ผู้ป่วย เล่าการรักษาและการดูแลตนเองที่ผ่านมา โดยไม่ตัดสินเพื่อสร้างความไว้วางใจ 2.2 สนทนาเพื่อกำหนดเป้าหมาย โดยร่วมกัน กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน 2.3 การสะท้อนถึงแรงจูงใจและพฤติกรรม เพื่อแสดงความเข้าใจและให้คิด 2.4 สนทนาเพื่อสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมด โดยเน้นเหตุผลที่อยากเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ	4.ค่า FPG น้อยกว่า 130 mg/dl จำนวน 10 ราย 5.ความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 mmHg. จำนวน 9 ราย 6.ดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 23 กิโลกรัม/ เมตร <sup>2</sup> จำนวน 9 ราย 7.eGFR > 90 ml/min/1.73 m <sup>2</sup> หรือ ไม่ ลดลงจากเดิม จำนวน 10 ราย 8.ไม่มีโปรตีนรั่วทางปัสสาวะ จำนวน 10 ราย 9.ผลการคัดกรองสุขภาพโดยใช้ปิงปอง7สี ดีขึ้นกว่าเดิม (สีลดลงจากเดิม) จำนวน 9 ราย
รวม จำนวน 84 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>	

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>	

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><b>5.การวางแผน(Planning):</b> เมื่อพร้อมแล้วจึงร่วมกันวางแผนการปฏิบัติที่เป็นไปได้จริง ให้คำแนะนำแนวทางการดูแลตนเองเพิ่มเติม ในจุดที่ยังไม่เข้าใจหรือทำไม่ได้</p> <p><b>6. ติดตามผู้ป่วยใน 2 สัปดาห์แรก</b> เดือนแรก โดยนัดหมายพูดคุยกันทางโทรศัพท์ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติของผู้ป่วย และนัดหมายพบกันอีกครั้งในการมาตรวจตามนัดตามปกติ โดยติดตามเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิบัติตัว น้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต น้ำหนัก อากาการผิดปกติของผู้ป่วย</p> <p><b>7. ติดตามประเมินผลตามตัวชี้วัด</b> ทุกครั้งที่มาตรวจตามนัด</p> <p><b>8.เมื่อสิ้นสุดการดูแล</b> ร่วมกับผู้ป่วยสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมด เกี่ยวกับการปฏิบัติที่ทำให้บรรลุตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด และสิ่งที่ผู้ป่วยและครอบครัวต้องพัฒนาปรับปรุงต่อไป รวมทั้งแนะนำให้ปรึกษาแพทย์และ</p>	

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

#### การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

1. การปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญในการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต ใช้เวลาทั้งสิ้น 84 ชั่วโมง สามารถดำเนินการได้ตามแผนที่กำหนด มีผู้ป่วยเข้ารับบริการ จำนวน 10 คน ผลการปฏิบัติการพยาบาลบรรลุผลตามตัวชี้วัด ดังนี้

- 1.ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองที่ถูกต้อง ในระดับดีขึ้นไป จำนวน 10 ราย
- 2.ผู้ป่วยมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ในระดับดีขึ้นไป จำนวน 10 ราย
- 3.ค่า HbA1c น้อยกว่า 7 % จำนวน 9 ราย
- 4.ค่า FPG น้อยกว่า 130 mg/dl จำนวน 10 ราย
- 5.ความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 mmHg.จำนวน 9 ราย
- 6.ดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 23 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> จำนวน 9 ราย
- 7.eGFR > 90 ml/min/1.73 m<sup>2</sup> หรือ ไม่ลดลงจากเดิม จำนวน 10 ราย
- 8.ไม่มีโปรตีนรั่วทางปัสสาวะ จำนวน 10 ราย
- 9.ผลการคัดกรองสุขภาพโดยใช้ปิงปอง7สี ดีขึ้นกว่าเดิม (สีลดลงจากเดิม) จำนวน 9 ราย

โดยสรุป ผู้ป่วยจำนวน 10 ราย มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต คิดเป็นร้อยละ 100

2. ผลลัพธ์ต่อบุคลากรที่ทำการพยาบาลงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสีคิ้ว ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และได้พัฒนาแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต

3. ผลลัพธ์ต่ออาจารย์พยาบาล อาจารย์ได้สรุปแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไตและประสาทสัมผัสให้ อาจารย์ในภาควิชาและในวิทยาลัยนำไปใช้ในการสอนนักศึกษาพยาบาล ในวิชาปฏิบัติการรักษาพยาบาลขั้นต้น และวิชา ปฏิบัติการพยาบาลชุมชน
4. ผลลัพธ์เพื่อการพัฒนาชุมชนและสังคม อาจารย์ได้นำความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนทางไตไปใช้ในการบริการวิชาการแก่สังคม ตามพันธกิจของวิทยาลัย ในการให้บริการด้านสุขภาพปฐมภูมิตามแนวคิดป้องกัน 7 สี ของ สบช. โมเดล ให้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต

### การทบทวนการดำเนินงาน

1. ทบทวนแผนและกระบวนการดำเนินงานพบว่า สามารถดำเนินการได้ตามแผนที่กำหนด มีผู้ป่วยได้รับบริการเป็นไปตามเป้าหมาย และผลการดำเนินงานส่วนใหญ่บรรลุตัวชี้วัดความสำเร็จที่กำหนด ดังนั้น เพื่อยกระดับการดำเนินงานควรใช้แนวทางในการปรับพฤติกรรมไปปรับใช้ในกลุ่มผู้ป่วย โรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมดูแลตนเองไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมและเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรายอื่นๆต่อไป
2. ทบทวนการจัดการผลลัพธ์จากการปฏิบัติการพยาบาลที่ผ่านมา ได้ถอดบทเรียนและสรุปแนวทางการปฏิบัติในการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วย โรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไต และนำไปใช้ในการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ และให้บริการวิชาการแก่ชุมชนตามพันธกิจวิทยาลัยได้ ดังนั้น เพื่อยืนยันผลของการดำเนินงานจึงวางแผนนำผลลัพธ์ไปขยายผลในผู้ป่วยรายอื่น ติดตามประเมินผล และถอดบทเรียนเพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติที่ดีต่อไป

### สรุปสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ

การปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญทำให้เกิดความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติการพยาบาล ด้านทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไตในสภาพจริง ทำให้เกิดผลดีกับผู้รับบริการ อาจารย์เกิดความเชี่ยวชาญเพิ่มมากขึ้น ทีมสุขภาพและนักศึกษาได้เรียนรู้และ นำไปปฏิบัติจริงทำให้เกิดผลดีกับผู้ป่วย แต่มีบางจุดที่ผลการประเมินไม่เป็นไปตามเป้าหมายทุกคน ดังนั้น ควรหาแนวทางปรับปรุงแนวปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพ มากขึ้นในปีต่อไป

**แนวทางการพัฒนาและจำนวนชั่วโมงที่ให้บริการตามความเชี่ยวชาญ**

ในครั้งนี้มีบริการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2566 – พฤษภาคม 2567 รวมทั้งสิ้น 84 ชั่วโมง อาจารย์ได้รับการพัฒนาความรู้ ทักษะ และความเชี่ยวชาญในการปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไตเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการพูดเพื่อสร้าง แรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แนวทางการพัฒนาการศึกษาเพิ่มเติมและหาแนวทางการพัฒนาการความเชี่ยวชาญให้มากยิ่งขึ้น และวางแผนนำความรู้และ ความเชี่ยวชาญไปปรับใช้ในผู้ป่วยเบาหวานรายอื่นที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต ในปีการศึกษา 2567

.....  
(นางรำไพ หมั่นสระเกษ)

อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

.....  
(นายมนโฑ วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาผู้ลงนามรับรอง