

## บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล ปีการศึกษา 2566

ชื่อ – สกุล.....รสสุคนธ์ พิไชยแพทย์... ความเชี่ยวชาญ .....การพยาบาลครอบครัว การพยาบาลชุมชน... หน่วยให้บริการ คลินิกผู้ป่วยโรคเรื้อรัง รพ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

**เป้าหมาย** เพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันเลือดไม่ได้ในชุมชนภายใต้แนวคิด IMB Model (Information-Motivation-Behavioral skills) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยร่วมกับพยาบาล คลินิกผู้ป่วยโรคเรื้อรัง รพ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

เวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ กันยายน 2566 - พฤษภาคม 2567

| การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ                                                                                                                                                                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                       | การปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ผลจากการให้บริการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11,18 ก.ย. 66<br>9,30 ต.ค. 66<br>13,27 พ.ย. 66<br>8,29 ม.ค. 67<br>5,12 ก.พ. 67<br>18 มี.ค. 67<br>1,22 เม.ย. 67<br>20 พ.ค. 67<br>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม<br>การดูแลตนเองของผู้ป่วย<br>โรคความดันโลหิตสูงที่ | การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันเลือดไม่ได้ในชุมชนภายใต้แนวคิด IMB Model (Information-Motivation-Behavioral skills) | 1.ซักประวัติ ประเมินร่างกาย ติดตามข้อมูล การตรวจทางห้องทดลอง(ค่าน้ำตาล ไขมัน) และประเมินแนวโน้มค่าผลการตรวจกับค่าย้อนหลัง<br>2.ประเมินความสนใจในการควบคุมความดัน ไขมัน อาการแทรกซ้อนของผู้รับบริการ ประเมินระดับกลุ่มผู้ป่วย(คุมได้ดี ปานกลาง ไม่ดี)<br>3. สัมภาษณ์ข้อมูลพฤติกรรม การดูแลตนเอง<br>4. ให้คำแนะนำในส่วนพฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆตามหลักการดูแลของแนวคิด ได้แก่ | ในช่วงระยะเวลาที่ออกให้บริการ ให้บริการผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันเลือดไม่ได้โดยใช้แนวทางการสนทนาสร้างแรงจูงใจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 15 ราย<br><u>ผลการติดตาม</u> จากการใช้วิธีการสนทนาสร้างแรงจูงใจให้แนวทางและร่วมตัดสินใจพบว่า ผู้รับบริการ 9 ราย ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้เลย แต่ |

| การให้บริการตามความ<br>เชี่ยวชาญ                                                                                                                                         | วัตถุประสงค์ | การปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ผลจากการให้บริการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ควบคุมความดันเลือดไม่ได้<br/>ในชุมชนภายใต้ภายใต้<br/>แนวคิด IMB Model<br/>(Information-<br/>Motivation-Behavioral<br/>skills) เพื่อปรับเปลี่ยน<br/>พฤติกรรมสุขภาพ</p> |              | <p>4.1 ให้ข้อมูลข่าวสาร (Information)<br/>เน้นการให้ ความรู้ที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งส่งผล<br/>โดยตรงต่อการปรับพฤติกรรม ไม่ใช่เพียง<br/>ความรู้ทั่วไป:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความตระหนักในความรุนแรง: ให้ข้อมูล<br/>เกี่ยวกับ ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น โรค<br/>หลอดเลือดสมอง (Stroke) หัวใจล้มเหลว<br/>และไตวาย เพื่อให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญของ<br/>การควบคุมโรค</li> <li>• แนวทางการปฏิบัติตน: ให้ความรู้เรื่องการ<br/>รับประทานอาหารตามหลัก DASH Diet และ<br/>การจัดสัดส่วนอาหารแบบ 2:1:1 (ผัก 2 ส่วน<br/>ข้าว 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน) รวมถึงการลด<br/>การใช้เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง เช่น กะปิ<br/>น้ำปลา และซุบก้อน</li> <li>• การใช้ยา: ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการ<br/>รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ผลเสียของการ<br/>หยุดยาเอง และวิธีการจัดการเมื่อลืมกินยา</li> </ul> | <p>รับประทานยาต่อเนื่อง ผู้รับบริการ<br/>4 ราย มีความพยายามปรับเปลี่ยน<br/>พฤติกรรมที่มุ่งไปในเรื่องการ<br/>รับประทานอาหาร อีก 2 รายมี<br/>ความพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม<br/>การรับประทานอาหารควบคู่การ<br/>ออกกำลังกายอีกเล็กน้อย<br/>ผู้รับบริการสามารถบอกรูปแบบการ<br/>ปรับอาหารที่รับประทาน แต่ไม่<br/>สามารถระบุชัดเจนในผลสรุปว่าปรับ<br/>ในปริมาณอย่างไร การออกกำลังกาย<br/>สามารถบอกรูปแบบที่เลือกออก<br/>กำลังกายได้ และบอกได้ว่ายังทำไม่<br/>สม่ำเสมอ ขาดแรงจูงใจที่อยากทำ<br/>ต่อเนื่อง แต่จะพยายามในการ<br/>ปฏิบัติให้มากที่สุด<br/><u>ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ</u> ผล<br/>การตรวจในค่าที่ต้องการติดตามยัง<br/>อยู่ในระดับใกล้เคียงค่าเดิมไม่<br/>เปลี่ยนแปลงชัดเจน อาจด้วยมีการ</p> |

| การให้บริการตามความ<br>เชี่ยวชาญ | วัตถุประสงค์ | การปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ผลจากการให้บริการ                                                                              |
|----------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |              | <p>4.2 สร้างแรงจูงใจ (Motivation) จากทั้งภายในตัวผู้ป่วยและแรงสนับสนุนจากคนรอบข้าง:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สะท้อนความคิด ผ่านการดูสื่อวิดีโอ (DVD) ของผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบจากภาวะแทรกซ้อนเพื่อกระตุ้นความตระหนัก</li> <li>- ตั้งเป้าหมายร่วมกัน ระหว่างผู้ป่วยและผู้ให้บริการ โดยยึดบริบทของผู้ป่วยเป็นหลัก และการวัดระดับความดันโลหิตทุกครั้งเพื่อเห็นความก้าวหน้า</li> </ul> <p>4.3 เพิ่มทักษะทางพฤติกรรม (Behavioral Skills) เพื่อฝึกฝนให้ผู้ป่วยสามารถ ปฏิบัติได้จริง จนเกิดความชำนาญและความเชื่อมั่น (Self-efficacy): ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะด้านอาหาร: ฝึกการ อ่านฉลากโภชนาการ เพื่อดูปริมาณโซเดียม ไขมัน และการออกแบบเมนูอาหารสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต</li> <li>• ทักษะการออกกำลังกาย: ฝึกการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียด</li> </ul> | <p>รับประทานยาควบคุมอยู่แต่เดิม และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังอยู่ในระยะสั้น ไม่เห็นผลชัดเจน</p> |

| การให้บริการตามความ<br>เชี่ยวชาญ | วัตถุประสงค์ | การปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ผลจากการให้บริการ |
|----------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                  |              | <p>กล้ามเนื้อ หรือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะการใช้ยา: การใช้เครื่องมือช่วยเตือน เช่น ปฏิทินช่วยเตือนกินยา หรือ กล่องแบ่งยา เพื่อป้องกันการลืม</li> <li>• ทักษะการจัดการความเครียด: ผีอก การผ่อนคลายด้วยวิธี สมาธิบำบัด (SKT) หรือ การฝึกหายใจ</li> </ul> <p>4. ติดตามและประเมินผล (Monitoring &amp; Maintenance) โดยการติดตามตามวันที่มาพบแพทย์ตามนัดที่คลินิก กับการติดตามที่บ้าน ไปพร้อมกับการเสริมพลัง (Empowerment): ชื่นชมเมื่อผู้ป่วยทำสำเร็จตามเป้าหมายย่อยๆ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการควบคุมโรคได้ (Self-efficacy) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นอย่างถาวร</p> |                   |

### การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันเลือดไม่ได้ในชุมชนภายใต้แนวคิด **IMB Model** (Information-Motivation-Behavioral skills) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาวิธีการในการจูงใจให้เกิดผลที่ดีต่อผู้รับบริการ ผลที่สะท้อนให้มีข้อสังเกตคือ ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการมากที่สุดคือ การมีแรงจูงใจ เพราะถึงแม้ว่าตัวอาจารย์ที่ไปดำเนินการให้ความรู้หรือพาสาธิตการปฏิบัติ ติดตามกระตุ้นการปฏิบัติ พบว่าคนที่เข้าร่วมกิจกรรมการดูแลที่ค่อนข้างประสบผลดีในการปรับเปลี่ยนสะท้อนการคิดที่ผู้รับบริการให้ข้อมูลคือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาจากแรงจูงใจที่อยากมีสภาวะโรคที่สงบลง เช่นการเกิดภาวะแทรกซ้อนไม่สุขสบายจนทำให้เกิดความสนใจปรับเปลี่ยนตนเองรวมทั้งกรณียังไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนแต่เกิดการหยั่งรู้ว่าตนเองมีปัจจัยหนุนที่สามารถทำได้ และเมื่อทดลองทำแล้วเห็นผลดี จึงเป็นข้อบันทึกที่เป็นข้อบันทึกเพื่อการต่อยอดต่อไปกับผู้รับบริการรายอื่นๆ คือ การเปลี่ยนพฤติกรรมจะเกิดได้มากที่สุดเมื่อ สร้างแรงจูงใจควบคู่ไปกับการสร้างความรู้และการทดลองทำ

### การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

ใช้ความรู้มาพัฒนาประกอบ การเรียนการสอนภาคปฏิบัติวิชาการ พยาบาลชุมชน1 ชั้นปีที่ 3 ในการลงฝึกส่วนของการเยี่ยมครอบครัวและทำกิจกรรมชุมชน หรือการสอนภาคปฏิบัติชั้นปีที่ 4 ในการพัฒนาสุขภาพชุมชน ในส่วนของการใช้รูปแบบการดำเนินงานของแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในกรณีเยี่ยมครอบครัวที่มีโรคเรื้อรังและการทำกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในภาพรวมร่วมกับชุมชน รวมทั้งการนำกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันเลือดไม่ได้ในชุมชนภายใต้แนวคิด **IMB Model** (Information-Motivation-Behavioral skills) ไปใช้ประกอบการให้บริการวิชาการ โดยสามารถใช้ได้กับทั้งโรคความดันและเบาหวาน

## ทบทวนการดำเนินงาน

จากการดำเนินงานปฏิบัติการพยาบาล พบว่า การประสบความสำเร็จในการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้รับบริการโดยวิธีการสนทนา สร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นไปได้ยาก และต้องใช้เวลา มา จึงทำให้เคสที่ได้ให้บริการไม่ได้มากเท่าที่ประมาณไว้ ดังนั้นในการลงให้บริการแก่ประชาชนต่อไป หากต้องการความสำเร็จของการใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยภายใต้แนวคิด **IMB Model** (Information-Motivation-Behavioral skills) ควรให้บริการที่เน้นคุณภาพเพื่อความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มากกว่าการเน้นจำนวนผู้รับบริการ

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 80+ ชั่วโมง ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการมากที่สุดคือ การมีแรงจูงใจ เพราะถึงแม้ว่าตัวอาจารย์ที่ไปดำเนินการให้ความรู้หรือพาสาธิต การปฏิบัติ ติดตามกระตุ้นการปฏิบัติ พบว่าเคสที่เข้าร่วมกิจกรรมการดูแลที่ค่อนข้างประสบผลดีในการปรับเปลี่ยนสะท้อนการคิดที่ผู้รับบริการให้ ข้อมูลคือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาจากแรงจูงใจที่อยากมีสภาวะโรคที่สงบลง เช่นการเกิดภาวะแทรกซ้อนไม่สุขสบายจนทำให้เกิดความสนใจปรับเปลี่ยนตนเองรวมทั้งกรณียังไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนแต่เกิดการหยิ่งรู้ว่าตนเองมีปัจจัยหนุ่ที่สามารถทำได้ และเมื่อทดลองทำแล้วเห็นผลดี หากต้องการความสำเร็จของการใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยภายใต้แนวคิด **IMB Model** (Information-Motivation-Behavioral skills) ควรให้บริการที่เน้นคุณภาพเพื่อความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มากกว่าการเน้นจำนวนผู้รับบริการ

สรุปชั่วโมงการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ปีการศึกษา2566

วันที่ 11 และ 18 ก.ย. 66 จำนวน 14 ชั่วโมง

วันที่ 9 และ 30 ต.ค. 66 จำนวน 7 ชั่วโมง

วันที่ 13 และ 27 พ.ย. 66 จำนวน 14 ชั่วโมง

วันที่ 8 และ 29 ม.ค. 67                      จำนวน 14 ชั่วโมง

วันที่ 5 และ 12 ก.พ. 67                      จำนวน 14 ชั่วโมง

วันที่ 18 มี.ค. 67                                จำนวน 7 ชั่วโมง

วันที่ 1 และ 22 เม.ย. 67                      จำนวน 14 ชั่วโมง

วันที่ 20 พ.ค. 68                                จำนวน 7 ชั่วโมง

รวม ชั่วโมงการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ปีการศึกษา 2566    รวม 98 ชั่วโมง

.....  
อาจารย์ ..รสสุคนธ์ พิไชยแพทย์... สาขาวิชา...การพยาบาลอนามัยชุมชน

.....  
(นางฉัตรทอง จารุพิสิฐไพบูลย์)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลขั้นต้น

ผู้ลงนามรับรอง