



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)

ปีการศึกษา 2566

ชื่อ – สกุล นางนฤมล เปรมาสวัสดิ์ **เชี่ยวชาญ** การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน เพื่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อน

หน่วยให้บริการ กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลขามทะเลสอ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีอัตราการป่วยและอัตราการตายเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย พฤติกรรมการบริโภค และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม (แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่๑๒) จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๔ (ปี ๒๕๕๑-๒๕๕๒) พบว่าอัตราความชุกของภาวะความดันโลหิตสูง มีอัตราความชุกของภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๒๑.๔ และเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ ๒๔.๗ ประมาณทุกๆ ๑ ใน ๔ คน ของประชากรไทยที่เป็นผู้ใหญ่มีภาวะความดันโลหิตสูง และสิ่งที่น่าวิตกอย่างยิ่ง คือ ในจำนวนผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๖๐ ในเพศชาย และ ๔๐ ในเพศหญิงไม่เคยได้รับการวินิจฉัยมาก่อน ร้อยละ ๘-๙ ได้รับการวินิจฉัย แต่ไม่ได้รับการรักษา หากควบคุมสภาวะของโรคได้ไม่ดี ก็จะมีปัญหาของภาวะแทรกซ้อนตามมา ทั้งเรื่องของ ตา ไต หัวใจ สมอง และเท้า จากข้อมูลดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนไทยและภาระค่าใช้จ่ายด้าน เศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมทั้งในเรื่องการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ความเครียด ซึ่งล้วนแต่เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสม และหากเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงแล้วสิ่งที่ตามมาคือจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่มีความรุนแรงตามมาหลายประการได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด ไต ตา สมอง หลอดเลือดส่วนปลาย เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเพิ่มขึ้น 3 เท่า มีโอกาสเกิดโรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น 6 เท่าและมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ หรืออุดตันเพิ่มขึ้น 7 เท่า นำไปสู่ภาวะทุพพลภาพหรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นอกจากนี้โรคความดันโลหิต สูงยังส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้ขาดสมดุลในการดำเนินชีวิต ขาดความหวังและขาดเป้าหมายในชีวิต (Panasakulkan & Muksiritipanun, 2015) และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ ของครอบครัวและเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพส่งผลต่อภาวะสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิผลในการป้องกันและควบคุมความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น การป้องกันก่อนการเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นเรื่องที่จำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจ การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การใช้แนวคิดการดูแลตนเองของโอเร็ม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (self-care agency) ความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด (Therapeutic self-care demand) ความพร่องในการดูแลตนเอง (Self-care deficit) ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการจัดการความเครียด การรับประทานยา การตรวจตามนัด การลดการใช้สารเสพติด ขั้นที่ 2 การสอนและทบทวนกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงของผู้ป่วย เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรค

ความดันโลหิตสูง กิจกรรมการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการจัดการความเครียด และมีการสนับสนุนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และวางแผนการดูแลตนเอง และขั้นที่ 3 การติดตามปัญหาอุปสรรค ซึ่งรูปแบบดังกล่าวมีความเฉพาะเจาะจงในการประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง ความต้องการการดูแลตนเอง ความพร้อมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และมีการใช้ระบบการพยาบาลในการให้ความช่วยเหลือเฉพาะรายซึ่งมีความเฉพาะเจาะจง

เป้าหมาย

1. เพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน
2. เพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนร่วมกับพยาบาลกลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ลดการป่วยด้วยภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่เหมาะสม

ระยะเวลา

เดือนกันยายน ๒๕๖๖ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ระยะเวลาการปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 84 ชั่วโมง

กิจกรรม	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
ขั้น Plan : ประสานงาน & วางแผนการดำเนินงาน	←→					
ขั้น Do : ทบทวนแนวทางการดำเนินงานเพื่อให้ความรู้ แนวปฏิบัติในการพัฒนาศักยภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และสรุปสาระจากวรรณกรรม		←→				
ขั้น Do : ปฏิบัติการพัฒนา ศักยภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน			←→			
ขั้น Check : ประเมินผลการดำเนินกิจกรรม					←→	

กิจกรรม	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
ขั้น Plan : ประสานงาน & วางแผนการดำเนินงาน	←→					
ขั้น Act : สรุปผลการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อกำหนดเป็นแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน และพัฒนาการให้บริการต่อไป						←→

ตารางการปฏิบัติกิจกรรม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	จำนวนชั่วโมง
1	จ. 4 ก.ย. 66	8.00 – 12.00 น.	4
2	จ. 11 ก.ย. 66	8.00 – 12.00 น.	4
3	จ. 18 ก.ย. 66	8.00 – 12.00 น.	4
4	จ. 25 ก.ย. 66	8.00 – 12.00 น.	4
5	จ. 2 ต.ค. 66	8.00 – 12.00 น.	4
6	จ. 9 ต.ค. 66	8.00 – 12.00 น.	4
7	จ. 16 ต.ค. 66	8.00 – 12.00 น.	4
8	จ. 30 ต.ค. 66	8.00 – 12.00 น.	4
9	จ. 6 พ.ย. 66	8.00 – 12.00 น.	4
10	จ. 13 พ.ย. 66	8.00 – 12.00 น.	4
11	จ. 20 พ.ย. 66	8.00 – 12.00 น.	4
12	จ. 27 พ.ย. 66	8.00 – 12.00 น.	4
13	จ. 4 ธ.ค. 66	8.00 – 12.00 น.	4
14	จ. 18 ธ.ค. 66	8.00 – 12.00 น.	4
15	จ. 25 ธ.ค. 66	8.00 – 12.00 น.	4
16	จ. 8 ม.ค. 67	8.00 – 12.00 น.	4
17	จ. 15 ม.ค. 67	8.00 – 12.00 น.	4
18	จ. 22 ม.ค. 67	8.00 – 12.00 น.	4
19	จ. 29 ม.ค. 67	8.00 – 12.00 น.	4
20	จ. 5 ก.พ. 67	8.00 – 12.00 น.	4
21	จ. 12 ก.พ. 67	8.00 – 12.00 น.	4

เอกสารอ้างอิง

ดวงใจ เปลี่ยนบำรุง.(2559). การรับรู้สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ใช้บริการกลุ่มเสี่ยงโรคความดัน โลหิตสูง.

วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 34(1), 83-92.

ณรากร จันทร์สงคราม.(2564). ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการรับประทานยาในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 15(2) ,142-159.

บุญทิวา สุวิทย์, สุณี พนาสกุลการ, & เบญญาภา มุกสิริทิพานัน. (2558). การประเมินอาการที่ก่อให้เกิดความทุกข์
ทรมานในผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง. *วารสารวิจัยทางการพยาบาล การผดุงครรภ์และ
วิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 35(1), 153-164.*

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย. (2554). *ผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการ
ตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 (ปี 2551-2552).* กระทรวงสาธารณสุข.

.....

(นางนฤมล เปรมมาสวัสดิ์)

ผู้เสนอ

.....

(นางมโนไท วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน และการรักษาพยาบาลขั้นต้น

ผู้เห็นชอบ

บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล

ชื่อ - สกุล นางนฤมล เปรมาสวัสดิ์ **ความเชี่ยวชาญ** การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน เพื่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อน

หน่วยให้บริการ กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลขามทะเลสอ

เป้าหมาย

1. เพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน
2. เพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนร่วมกับพยาบาลกลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน

เวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือนกันยายน ๒๕๖๖ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน เพื่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>วัน จ. 4 ก.ย. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 11 ก.ย. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 18 ก.ย. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 25 ก.ย. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 2 ต.ค. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 9 ต.ค. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 16 ต.ค. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 30 ต.ค. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 6 พ.ย. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 13 พ.ย. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 20 พ.ย. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น. วัน จ. 27 พ.ย. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p>	<p>1. เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>2. เพื่อพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน</p>	<p>การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน เพื่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>มีดังนี้</p> <p>๑. การประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (self-care agency) ความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด (Therapeutic self-care demand) ความพร่องในการดูแลตนเอง (Self-care deficit) ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคความ</p>	<p>ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน ๑๕ ราย</p> <p>หลังเข้ารับบริการติดตามพบว่า</p> <p>๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ในการดูแลตนเอง</p> <p>๒. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง</p> <p>๓. ผู้ป่วยทั้งหมดไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนตา ไต หัวใจ สมอง และหลอดเลือดส่วนปลาย</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>วัน จ. 4 ธ.ค. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p> <p>วัน จ. 18 ธ.ค. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p> <p>วัน จ. 25 ธ.ค. 66 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p> <p>วัน จ. 8 ม.ค. 67 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p> <p>วัน จ. 15 ม.ค. 67 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p> <p>วัน จ. 22 ม.ค. 67 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p> <p>วัน จ. 29 ม.ค. 67 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p> <p>วัน จ. 5 ก.พ. 67 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p> <p>วัน จ. 12 ก.พ. 67 เวลา 8.00 – 12.00 น.</p>		<p>ต้นโลหิตสูงประเมินพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการจัดการความเครียด การรับประทานยา การตรวจตามนัด การลดการใช้สารเสพติด</p> <p>๒. การสอนและทบทวนกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงของผู้ป่วย เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง กิจกรรมการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการจัดการความเครียด และมีการสนับสนุนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และร่วมวางแผนการดูแลตนเอง</p> <p>๓. การติดตามประเมินผลการปฏิบัติการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง</p>	

การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

การพัฒนาศักยภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ควรให้ความสำคัญในการประเมินความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน การให้ความรู้เรื่องโภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การตรวจตามนัด การติดตามค่าความดันโลหิตและอาการของ

ภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ในการดูแลตนเองมากขึ้น สร้างความร่วมมือที่ีระหว่างบุคคล ครอบครัว และทีมสุขภาพ เพื่อลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน

การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

ด้านการเรียนการสอน

นำกรณีศึกษาที่ได้จากการดูแลผู้ป่วยจริงมาใช้ในการเรียนการสอนในรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลและการบริหารจัดการสุขภาพชุมชน พัฒนาแผนการสอนโดยเน้นการเรียนรู้กับสถานการณ์จริงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน

ด้านการบริการวิชาการ

- จัดอบรม ให้ความรู้แก่พยาบาลวิชาชีพในชุมชนเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน
- จัดทำคู่มือหรือสื่อสุขศึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน

ด้านการวิจัย

- ดำเนินงานวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน
- นำข้อมูลจากการปฏิบัติจริงไปวิเคราะห์เพื่อพัฒนานวัตกรรมในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน

ทบทวนการดำเนินงาน

ทบทวนการดำเนินงาน โดยการตรวจสอบความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการสอนกับความต้องการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วมในการทบทวนการจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาล

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ๘๐+ ชั่วโมง

อาจารย์ได้รับการพัฒนาทักษะด้านการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน สามารถคัดกรอง ประเมิน และวางแผนการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนได้อย่างถูกต้อง ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง โดยมีการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๖ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ คิดเป็น ๘๔ ชั่วโมง

.....

(นางนฤมล เปรมาสวัสดิ์)

อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลขั้นต้น

.....

(นายมนโฑ วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาผู้ลงนามรับรอง