



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2569

ชื่อ – สกุล นางสาววรรัตน์ เหล่าสูง **ตำแหน่ง** อาจารย์
สาขาวิชา การพยาบาลสุขภาพชุมชน
ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลชุมชน/การพยาบาลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน
หน่วยให้บริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางทราย ตำบลบางทราย อำเภอมะนัง จังหวัดชลบุรี
หลักการและเหตุผล

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 2 ของประชากรไทย รองจากโรคมะเร็ง ข้อมูลในปี 2568-2569 พบว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้สูงกว่า 39,000 คนต่อปี และมีแนวโน้มพบในกลุ่มประชากรวัยทำงาน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากอัตราการตายที่สูงแล้ว โรคนี้ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และความพิการอย่างต่อเนื่องและยังก่อให้เกิดภาระทางเศรษฐกิจและสังคมทั้งต่อครอบครัวและระบบสาธารณสุขของประเทศในระยะยาว

จังหวัดชลบุรีเป็นพื้นที่ระบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (EEC) ที่มีการขยายตัวของความเป็นเมืองสูง ข้อมูลอัตราป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะความดันโลหิตสูงและเบาหวานซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคหลอดเลือดสมองมีสถิติที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับเขตสุขภาพที่ 6 ปัจจัยเสี่ยงวิถีชีวิตที่เร่งรีบ พฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านที่มีโซเดียมสูง และการขาดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ดังนั้น การป้องกันก่อนเกิดโรคหลอดเลือดสมองและการดูแลต่อเนื่องในชุมชนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองซ้ำจึงเป็นประเด็นที่ควรเร่งดำเนินการ

จากข้อมูลสุขภาพ (HDC) และการลงปฏิบัติการพยาบาลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางทราย อำเภอมะนัง จังหวัดชลบุรี เมื่อวิเคราะห์ทำเลที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบทที่มีความหนาแน่นของประชากรสูง และมีลักษณะทางเศรษฐกิจที่หลากหลาย ทั้งการประมง การประกอบอาชีพเป็นพนักงานในนิคมอุตสาหกรรม และการค้าขาย จากการรวบรวมข้อมูลทางสถิติและสถานการณ์สุขภาพในพื้นที่ พบประเด็นปัญหาสำคัญ ดังนี้ จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกลุ่มเดิมที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสะสม HbA1c > 7% และระดับความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไตเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดสมอง บริบทของพื้นที่บางทรายที่มีแหล่งอาหารแปรรูป และอาหารทะเลสูง ส่งผลให้มีการบริโภคอาหารสำเร็จรูปและมีปริมาณโซเดียมสูง ประกอบกับวิถีชีวิตกึ่งเมืองที่เร่งรีบ รวมทั้งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ประชากรบางส่วนเป็นประชากรแฝง ทำให้การติดตามเยี่ยมบ้าน และความต่อเนื่องในการดูแลทำได้ยากกว่าพื้นที่ชนบททั่วไป แม้จะมีการตรวจคัดกรองตรวจสุขภาพประจำปี แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับครัวเรือนยังไม่เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องบูรณาการใช้การจัดการรายกรณี โดยพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเข้ามาวางแผนการดูแลให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชน การพัฒนาแผนปฏิบัติการพยาบาลครั้งนี้ จึงมุ่งเน้นการใช้ความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลชุมชนเพื่อเชื่อมโยงระหว่างความรู้ทางทฤษฎีกับการปฏิบัติจริงในพื้นที่ตำบลบางทราย เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคหลอดเลือดสมองรายใหม่ และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ให้สามารถจัดการตนเองได้อย่างยั่งยืน

เป้าหมาย

- ๑. เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน
- ๒. เพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการจัดการโรคเรื้อรังในชุมชน
- ๓. พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนร่วมกับพยาบาลผู้จัดการรายกรณี
- ๔. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองเชิงรุก สำหรับกลุ่มเสี่ยงสูงและผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน

วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน
- ๒. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนควบคุมระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
- ๓. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการรับประทานยาอย่างถูกต้อง
- ๔. เพื่อป้องกันป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองของรายใหม่ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงสูง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑. เพื่อลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนและป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองของรายใหม่ของผู้ป่วยที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- ๒. ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความสามารถจัดการตนเองและมีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการรับประทานยาอย่างถูกต้อง

ระยะเวลา

ระหว่างเดือน มิถุนายน ๒๕๖๙ ถึง สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบางทราย ตำบลบางทราย อำเภอมะนัง จังหวัดชลบุรี ดำเนินการกิจกรรมทั้งหมด ๑๐ ครั้ง รวมระยะเวลา ๘๔ ชั่วโมง มีรายละเอียดตารางปฏิบัติแผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice) ดังนี้

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	สมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญ
๑	๙ มิ.ย.๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ติดตามและประเมินการใช้นวัตกรรมพัฒนาชีวิต FAST ในกลุ่มเป้าหมายเดิม ๑๐-๑๕ ราย เพื่อดูความถูกต้องในการจดจำอาการเตือนและการเข้าถึงระบบทางด่วนโรคหลอดเลือดสมอง	การติดตามและประเมินผลนวัตกรรมทางการพยาบาล (Nursing Innovation Evaluation)
๒	๑๖ มิ.ย.๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	วิเคราะห์เคสผู้ป่วยที่มีความยุ่งยากซับซ้อน (Refractory cases) เช่น กลุ่มที่มีระดับ HbA1c และความดันโลหิตไม่ลดลงตามเป้าหมาย เพื่อหาสาเหตุเชิงลึกด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	การจัดการรายกรณีเชิงรุกในภาวะซับซ้อน (Advanced Case Management)
๓	๓๐ มิ.ย.๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมตลาดนัดสุขภาพบางทรายลงพื้นที่ตลาดสดบางทรายเพื่อให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ และการเลือกซื้ออาหารแปรรูป/อาหารทะเลที่มีโซเดียมต่ำแก่กลุ่มวัยทำงาน	การสร้างความรู้ด้านสุขภาพในบริบทชุมชน (Community Health Literacy)

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	สมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญ
๔	๗ ก.ค. ๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	จัดตั้งกลุ่มสนับสนุนทางสังคม (Social Support Group) โดยให้ผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลและความดันได้ดี (Best Practice) มาแบ่งปันประสบการณ์การปรับพฤติกรรมแก่สมาชิกใหม่	การใช้กลุ่มบำบัดและแรงเสริมทางสังคม (Social Support & Peer Support Group)
๕	๑๔ ก.ค. ๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	เยี่ยมบ้านติดตามผลลัพธ์ทางคลินิกระยะยาว ตรวจเช็คสมุดบันทึกวิถีชีวิต และให้คำปรึกษาการจัดการความเครียดรายบุคคลในกลุ่มประชากรแฝงหรือพนักงานโรงงาน	การสนับสนุนการจัดการตนเองอย่างยั่งยืน (Self-Management Support)
๖	๒๑ ก.ค. ๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกับ อสม. แขนงนำ เพื่อฝึกทักษะการใช้เครื่องวัดความดันและเทคนิคการคัดกรองเบื้องต้น เพื่อให้ อสม. เป็นแกนนำสำคัญในการเฝ้าระวังในชุมชน	การเสริมสร้างพลังอำนาจแก่เครือข่ายสุขภาพ (Empowerment)
๗	๔ ส.ค. ๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	กิจกรรม Home-based Stroke Prevention เยี่ยมบ้านเพื่อประเมินศักยภาพครอบครัวในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อลดความเสี่ยงและการดูแลผู้ป่วยกลุ่มเปราะบาง	การพยาบาลครอบครัวและชุมชนขั้นสูง (Advanced Family and Community Nursing)
๘	๑๑ ส.ค. ๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	สัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมสหวิชาชีพ เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนา “บางทรายโมเดล” ในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองให้กลายเป็นนโยบายระดับตำบล	การประสานงานและการทำงานร่วมกับสหวิชาชีพ (Interprofessional Collaboration)
๙	๑๘ ส.ค. ๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ประเมินผลลัพธ์สุดท้าย (Outcome Evaluation) เปรียบเทียบค่าความดันโลหิต, HbA1c และคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อน-หลังเริ่มโครงการในภาพรวม	การวิจัยทางการพยาบาลและสถิติพื้นฐาน (Nursing Research & Evaluation)
๑๐	๒๕ ส.ค. ๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	สรุปถอดบทเรียนและจัดทำแนวปฏิบัติ (Clinical Practice Guideline) สำหรับพยาบาล รพ.สต.บางทราย เพื่อใช้เป็นคู่มือในการดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป	การจัดการความรู้และการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ (Knowledge Management & EBP)
๑๑	๒๘ ส.ค. ๒๕๖๙	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	จัดทำรายงานสรุป Faculty practice	การใช้และสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์ (Evidence-Based Practice & Research)

(นางสาววรรัตน์ เหล่าสูง)

ผู้เสนอ

(นายสุริยา ฟองเกิด)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาล