

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2568 (ระหว่างเดือนธันวาคม 2568 ถึงเดือนเมษายน 2569)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ- สกุล นางกรรณิการ์ พรงาม ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการมีบุตรเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

ความเป็นมา

ปัจจุบันสังคมไทยเผชิญกับปัญหาอัตราการเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง คู่สมรสจำนวนมากประสบความยากลำบากในการมีบุตรตามธรรมชาติ ส่งผลกระทบทั้งต่อคุณภาพชีวิตของครอบครัวและต่อโครงสร้างประชากรในระยะยาว การพยาบาลในประเด็นการส่งเสริมภาวะเจริญพันธุ์ (Fertility Care) จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง บทบาทของอาจารย์พยาบาลไม่เพียงแต่เน้นการสอนและการวิจัยเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติการพยาบาล (Faculty Practice) เพื่อให้เกิดการบูรณาการความรู้เชิงวิชาการกับประสบการณ์จริง การให้บริการพยาบาลแก่คู่สมรสที่ต้องการมีบุตรเป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญ ที่ช่วยให้อาจารย์พยาบาลได้พัฒนาทักษะการให้คำปรึกษา การประเมินสุขภาพร่างกายและจิตใจ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และการประสานงานกับทีมสหวิชาชีพ

การปฏิบัติการพยาบาลดังกล่าวไม่เพียงช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ของคู่สมรส แต่ยังเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ พัฒนาทักษะเชิงปฏิบัติของอาจารย์พยาบาล และสามารถถ่ายทอดต่อสู่นักศึกษาพยาบาล ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อระบบบริการสุขภาพและสังคมโดยรวม

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการมีบุตรเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วย และความเชี่ยวชาญของตนเอง)

1. เพื่อให้คู่สมรสที่ต้องการมีบุตรมีความรู้และพฤติกรรมเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ที่ถูกต้องเหมาะสม

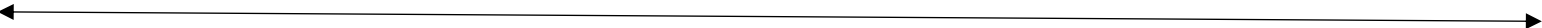
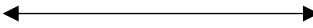
ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ และความเชี่ยวชาญของตนเอง)

1. เพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ในคู่สมรสที่ต้องการมีบุตร

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
การพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการ มีบุตรเพื่อเพิ่มโอกาส การตั้งครรภ์ เดือนธันวาคม 2568 ถึง เดือนเมษายน 2569 ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 08.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง/ วัน)	เพื่อให้คู่สมรสที่ต้องการมีบุตร มีความรู้และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ ที่ถูกต้องเหมาะสม	การพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการมีบุตรเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ 1. การประเมินภาวะสุขภาพ (Assessment) - ซักประวัติสุขภาพทั่วไปและสุขภาพการเจริญพันธุ์ของทั้งสามีและภรรยา (ประจำเดือน, การคุมกำเนิดในอดีต, ประวัติการตั้งครรภ์/แท้งบุตร) - ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การนอนหลับ การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การทำงาน - ประเมินภาวะโภชนาการ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) - ประเมินสุขภาพจิต ความเครียด ความวิตกกังวล และความสัมพันธ์ในครอบครัว - ตรวจร่างกายพื้นฐานและส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการตามความเหมาะสม (เช่น ฮอโมน, การทำงานของอสุจิ) 2. การวินิจฉัยทางการพยาบาล (Nursing Diagnosis) เช่น - มีความรู้ไม่เพียงพอเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อเตรียมตั้งครรภ์ - มีพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจลดโอกาสการตั้งครรภ์ - มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการมีบุตร 3. การวางแผนการพยาบาล (Planning) - กำหนดเป้าหมายร่วมกับคู่สมรส เช่น การปรับพฤติกรรมสุขภาพ การเพิ่มความรู้เกี่ยวกับช่วงเจริญพันธุ์ และการลดความเครียด - วางแผนการให้คำปรึกษาและการติดตามต่อเนื่อง 4. การปฏิบัติการพยาบาล (Implementation) - การให้ความรู้ - อธิบายวงจรการตกไข่และระยะเวลาที่เหมาะสมต่อการมีเพศสัมพันธ์

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		○ แนะนำโภชนาการที่เหมาะสม การควบคุมน้ำหนัก และการหลีกเลี่ยงสิ่ง กระทบต่อการเจริญพันธุ์ เช่น บุหรี่ สุรา คาเฟอีน • การส่งเสริมสุขภาพ ○ ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ○ แนะนำการใช้โฟลิกแอซิดและวิตามินที่จำเป็น • การดูแลด้านจิตใจ ○ ให้คำปรึกษาและสนับสนุนด้านอารมณ์ ○ สอนเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เช่น การหายใจลึก การทำสมาธิ • การประสานงาน ○ ส่งต่อไปยังแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมีบุตรยากหากพบภาวะผิดปกติ 5. การประเมินผล (Evaluation) • ประเมินความรู้และความเข้าใจของคู่สมรสเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อการมีบุตร • ประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การเลิกสูบบุหรี่ การปรับอาหาร และ การออกกำลังกาย • ประเมินความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของคู่สมรส

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้98..... ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)				
	ธันวาคม 2568	มกราคม 2569	กุมภาพันธ์ 2569	มีนาคม 2569	เมษายน 2569
ศึกษาแนวทางการพยาบาล คู่สมรสที่ต้องการมีบุตร เพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์/ การลงไปศึกษาสถานการณ์ ในแผนกที่จะไปทำ faculty จริง (PLAN)	ไม่ต้องใส่ระยะเวลา เพราะเป็นการศึกษาสถานการณ์ ไม่ใช่ Direct care				
ดำเนินการ กิจกรรมตามที่ วางแผนไว้ (DO)					
ประเมินผล การให้การพยาบาล ตามความเชี่ยวชาญที่ระบุไว้ (CHECK)					
การพัฒนาปรับปรุง จากการประเมินผล/ การนำผลไปใช้ (ACT)					

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

1. ชื่อ- สกุล นางกรรณิการ์ พรงาม ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการมีบุตรเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์
หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี
2. เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการมีบุตรเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือนธันวาคม 2568 ถึงเดือนเมษายน 2569

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
การพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการมีบุตรเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ เดือนธันวาคม 2568 ถึงเดือนเมษายน 2569 ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 08.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง/ วัน) รวม 98 ชั่วโมง	เพื่อให้คู่สมรสที่ต้องการมีบุตรมีความรู้และพฤติกรรมเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ที่ถูกต้องเหมาะสม	การพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการมีบุตรเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ 1. การประเมินภาวะสุขภาพ (Assessment) • ชักประวัติสุขภาพทั่วไปและสุขภาพการเจริญพันธุ์ของทั้งสามีและภรรยา (ประจำเดือน, การคุมกำเนิดในอดีต, ประวัติการตั้งครรภ์/แท้งบุตร) • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การนอนหลับ การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การทำงาน • ประเมินภาวะโภชนาการ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) • ประเมินสุขภาพจิต ความเครียด ความวิตกกังวล และความสัมพันธ์ในครอบครัว • ตรวจร่างกายพื้นฐานและส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการตามความเหมาะสม (เช่น ฮอร์โมน, การทำงานของอสุจิ) 2. การวินิจฉัยทางการพยาบาล (Nursing Diagnosis) เช่น	คู่สมรสที่ต้องการมีบุตร จำนวน 4 ราย ได้ให้การสัมภาษณ์ถึงความรู้และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นอุปสรรครวมทั้งที่ส่งเสริมการมีบุตร โดยพบว่าอุปสรรคต่อการมีบุตรส่วนใหญ่ คือ ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ที่น้อยเกินไป การไม่ได้ออกกำลังกาย การที่มีโรคบางประเภท เช่น เนื้องอกในโพรงมดลูก ถุงน้ำที่รังไข่ เป็นต้น และการนำวันไข่ตกที่ไม่ถูกต้อง จึงได้ให้คำแนะนำตามปัญหาและความต้องการของคู่สมรสที่ต้องการมีบุตร และทวนสอบกลับซึ่งคู่สมรสสามารถตอบกลับถูกต้องทั้งหมด

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		• มีความรู้ไม่เพียงพอเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อเตรียมตัวตั้งครรภ์ • มีพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจลดโอกาสการตั้งครรภ์ • มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการมีบุตร 3. การวางแผนการพยาบาล (Planning) • กำหนดเป้าหมายร่วมกับคู่สมรส เช่น การปรับพฤติกรรมสุขภาพ การเพิ่มความรู้เกี่ยวกับช่วงเจริญพันธุ์ และการลดความเครียด • วางแผนการให้คำปรึกษาและการติดตามต่อเนื่อง 4. การปฏิบัติการพยาบาล (Implementation) • การให้ความรู้ ◦ อธิบายวงจรการตกไข่และระยะเวลาที่เหมาะสมต่อการมีเพศสัมพันธ์ ◦ แนะนำโภชนาการที่เหมาะสม การควบคุม น้ำหนัก และการหลีกเลี่ยงสิ่งกระทบต่อการเจริญพันธุ์ เช่น บุหรี่ สุรา คาเฟอีน • การส่งเสริมสุขภาพ ◦ ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ◦ แนะนำการใช้โฟลิกแอซิดและวิตามินที่จำเป็น • การดูแลด้านจิตใจ ◦ ให้คำปรึกษาและสนับสนุนด้านอารมณ์ ◦ สอนเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		เช่น การหายใจลึก การทำสมาธิ • การประสานงาน ◦ ส่งต่อไปยังแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมีบุตร ยากหากพบภาวะผิดปกติ 5. การประเมินผล (Evaluation) • ประเมินความรู้และความเข้าใจของคู่สมรสเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อการมีบุตร • ประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การเลิกสูบบุหรี่ การปรับอาหาร และ การออกกำลังกาย ประเมินความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของคู่สมรส	

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้ทราบความรู้และพฤติกรรมที่ส่งเสริมและที่เป็นอุปสรรคต่อการตั้งครุฑของคู่สมรสที่ต้องการมีบุตร และได้แนวทางการพยาบาลคู่สมรสที่ต้องการมีบุตรไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติต่อไป

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน (นำความรู้ที่ได้ไปจัดการเรียนการสอนหัวข้อไหน ให้ระบุในแผนการสอน)

-

ด้านการบริการวิชาการ

-

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ

-

ลงชื่อ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรรณิการ์ พรงาม)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ลงชื่อ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

หมายเหตุ รายงานการนำไปใช้ประโยชน์จากผลการปฏิบัติ Faculty Practice ให้ระบุว่ามีใครเข้าร่วมบ้าง เช่น หัวหน้าหอผู้ป่วย หัวหน้ารพสต. พยาบาลวิชาชีพ เป็นต้น