

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2568 (ระหว่างเดือนธันวาคม 2568 – เมษายน 2569)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ วิเชียรประภา

ความเชี่ยวชาญ การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนี้มวลงายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรอบรู้ (Health literacy)

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ รพ.พระปกเกล้า จ.จันทบุรี

ความเป็นมา จากผลการปฏิบัติFacultyPractice ในปีการศึกษา 2567 ที่ผ่านมาประเด็นการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนี้มวลงายเกินโดยส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวพบว่า ยังมีหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นควรเพิ่มการฝึกทักษะตามกรอบแนวคิดในการส่งเสริมความรอบรู้(Health literacy) ให้กับหญิงตั้งครรภ์อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรอบรู้และสามารถปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักได้ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ในการประเมินและคัดกรองภาวะเสี่ยงของมารดาและทารกที่มีปัญหาสุขภาพและปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ในภาวะเสี่ยงสูงและมีปัญหาสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความรอบรู้ในการดูแลตนเองและควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนี้มวลงายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรอบรู้ (Health literacy)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนี้มวลงายเกินมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนี้มวลงายเกินมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวสามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์ได้

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรู้ (Health literacy) ระหว่างเดือนธันวาคม 2568 - เมษายน 2569 ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 08.00-12.00น.	เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์	1. ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ของหญิงตั้งครรภ์ในการมาฝากครรภ์ครั้งแรก โดยใช้เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก โดยคิดคำนวณจากน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์มีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กก./ตรม. ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงของการตั้งครรภ์ 2. ชักประวัติหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยของภาวะดัชนีมวลกายเกิน เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น 3. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมให้เหมาะสมและควบคุมการเพิ่มน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้เป็นไปตามเกณฑ์เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น 4. ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีหัวข้อเกี่ยวกับภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตัวอย่างรายการอาหารหญิงตั้งครรภ์ อาหารทดแทน(อาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ภายในกลุ่มอาหารเดียวกัน) และหญิงตั้งครรภ์สามารถอ่านข้อมูลทบทวนเพิ่มเติมได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์ 5. ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย โดยการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน รีดผ้า เป็นต้น การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การแกว่งแขน หรือว่ายน้ำ วันละ 30 นาที ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		6. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่เหมาะสมแต่ละสัปดาห์ และให้หญิงตั้งครรภ์ชั่งน้ำหนักเป็นรายสัปดาห์เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง น้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์อย่างต่อเนื่อง และลงบันทึก 7. ส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์ตามสาเหตุและปัจจัยของหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้กรอบแนวคิดความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ (Health literacy) โดยมีกิจกรรมดังนี้ 7.1 กิจกรรมฝึกทักษะการเข้าถึง (Access) โดยการค้นหาข้อมูล กลั่นกรอง พิจารณาตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ในการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน 7.2 ฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ (Understand) สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพและภาวะดัชนีมวลกายเกิน 7.3 ฝึกทักษะการไต่ถาม การใช้คำถาม (questioning) โดยการวางแผน การใช้คำถาม ตั้งคำถาม ใช้คำถาม และประเมินคำถาม เพื่อสร้างการเรียนรู้ที่ช่วยในการจดจำและสร้างให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน 7.4 กิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจ (make decision) โดยการระบุปัญหา สร้างทางเลือกประเมินทางเลือก และแสดงจุดยืนในการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		7.5 กิจกรรมฝึกทักษะการนำไปใช้ (apply) โดยการหาวิธีเตือนตนเอง (self-monitoring) และการจัดการตนเอง (self-management) ในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน 7.6 ประเมินและทบทวนการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน 8. ติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ในการฝากครรภ์ตามนัดครั้งต่อไป และสอบถามข้อมูลการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ขณะอยู่ที่บ้านและบันทึกข้อมูลในสมุดบันทึกสุขภาพอนามัยแม่และเด็กของหญิงตั้งครรภ์ 9. หากหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ตามเกณฑ์ซักประวัติหญิงตั้งครรภ์เพิ่มเติมถึงสาเหตุและปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้เพื่อให้คำแนะนำในการปรับพฤติกรรมได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยของหญิงตั้งครรภ์ 10. สรุปผลการปฏิบัติตัวและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักร่วมกับหญิงตั้งครรภ์

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ 88 ชั่วโมง

แบบบันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

1. ชื่อ- สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ วิเชียรประภา

ความเชี่ยวชาญ การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรู้ (Health literacy)

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ รพ.พระปกเกล้า จ.จันทบุรี

2. เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรู้ (Health literacy)

3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 23 ธันวาคม 2568 – 28 เมษายน 2569

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรู้ (Health literacy) ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 08.00-12.00น. (4 ชั่วโมง/วัน) วันที่ 23,29,30 ธันวาคม 2568 (12 ชั่วโมง) วันที่ 13,19,20 มกราคม 2569 (12 ชั่วโมง) วันที่ 3,9,16,23,24 กุมภาพันธ์ 2569 (20 ชั่วโมง)	หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์ได้	1. ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ของหญิงตั้งครรภ์ในการมาฝากครรภ์ครั้งแรก โดยใช้เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก โดยคิดคำนวณจากน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์มีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กก./ตรม. ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงของการตั้งครรภ์ 2. ชักประวัติหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยของภาวะดัชนีมวลกายเกิน เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น 3. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมให้เหมาะสมและควบคุมการเพิ่มน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้เป็นไปตามเกณฑ์เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น 4. ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีหัวข้อเกี่ยวกับภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตัวอย่างรายการอาหารหญิงตั้งครรภ์ อาหารทดแทน(อาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ภายในกลุ่มอาหารเดียว	หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน จำนวน 25 คน พบว่าหญิงตั้งครรภ์ จำนวน 20 คน สามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ในแต่ละครั้งที่มาฝากครรภ์ได้ และหญิงตั้งครรภ์จำนวน 5 คน ไม่สามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ ดังนั้นการส่งเสริมความรู้ให้กับหญิง

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
วันที่ 2,9,10,16,17,23 มีนาคม 2569 (24 ชั่วโมง) วันที่ 7,20,21,27,28 เมษายน 2569 (20 ชั่วโมง) (รวมจำนวนชั่วโมง 88 ชั่วโมง)		กัน) และหญิงตั้งครรภ์สามารถอ่านข้อมูลบททบทวนเพิ่มเติมได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์ 5. ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและ การออกกำลังกาย โดยการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน รีดผ้า เป็นต้น การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การแกว่งแขน หรือว่ายน้ำ วันละ 30 นาที ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์ 6. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่เหมาะสมแต่ละสัปดาห์ และให้หญิงตั้งครรภ์ชั่งน้ำหนักเป็นรายสัปดาห์เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของห หญิงตั้งครรภ์อย่างต่อเนื่อง และลงบันทึก 7. ส่งเสริมความรู้รอบรู้ในการปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวล กายเกิน เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์ ตามสาเหตุและปัจจัยของหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้กรอบแนวคิดความรู้ทาง ด้านสุขภาพ (Health literacy) โดยมีกิจกรรมดังนี้ 7.1 กิจกรรมฝึกทักษะการเข้าถึง (Access) โดยการค้นหาข้อมูล กลั่นกรอง พิจารณาตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ในการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะ ดัชนีมวลกายเกิน 7.2 ฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ (Understand) สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพและภาวะดัชนีมวลกายเกิน 7.3 ฝึกทักษะการไต่ถาม การใช้คำถาม (questioning) โดยการวางแผน การใช้คำถาม ตั้งคำถาม ใช้คำถาม และประเมินคำถาม เพื่อสร้างการ เรียนรู้ที่ช่วยในการจดจำและสร้างให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแล สุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน	ตั้งครรภ์ควรเพิ่มเติม กิจกรรมการฝึกทักษะ เพื่อส่งเสริมให้หญิง ตั้งครรภ์เกิดความ รอบรู้ (Health literacy) ทุกครั้งที่ หญิงตั้งครรภ์มาฝาก ครรภ์ตามแพทย์นัด เพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้น ของน้ำหนักให้เป็นไป ตามเกณฑ์ขณะ ตั้งครรภ์

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		7.4 กิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจ (make decision) โดยการระบุปัญหา สร้างทางเลือกประเมินทางเลือก และแสดงจุดยืนในการตัดสินใจในการ ดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน 7.5 กิจกรรมฝึกทักษะการนำไปใช้ (apply) โดยการหาวิธีเตือนตนเอง (self- monitoring) และการจัดการตนเอง (self-management) ในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน 7.6 ประเมินและทบทวนการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะ ดัชนีมวลกายเกิน 8. ติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ในการฝากครรภ์ ตามนัดครั้งต่อไป และสอบถามข้อมูลการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ ขณะอยู่ที่บ้านและบันทึกข้อมูลในสมุดบันทึกสุขภาพอนามัยแม่และเด็กของ หญิงตั้งครรภ์ 9. หากหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ตามเกณฑ์ซักประวัติ หญิงตั้งครรภ์เพิ่มเติมถึงสาเหตุและปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ เพื่อให้คำแนะนำในการปรับพฤติกรรมได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยของ หญิงตั้งครรภ์ 10. สรุปผลการปฏิบัติตัวและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักร่วมกับหญิง ตั้งครรภ์	

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

ได้แนวทางในการส่งเสริมความรู้ให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนี้มวलयเกินในการควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ในแต่ละครั้งที่หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามแพทย์นัด

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านด้านการจัดการเรียนการสอน

นำแนวทางในการประเมินและคัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ และแนวทางในการส่งเสริมความรู้ให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนี้มวलयเกินไปจัดการเรียนการสอนรายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ

นำแนวทางในการส่งเสริมความรู้ให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนี้มวलयเกินไปพัฒนาเป็นโครงการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ต่อความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการปฏิบัติตน และการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์

ลงชื่อ



(นางอารีรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ



(นางอารีรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการ
ผดุงครรภ์