

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2568 (ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2568- 30 เมษายน พ.ศ.2569)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

ชื่อ- สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนิษฐา เมฆกมล **ความเชี่ยวชาญ** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ
ดัดนิมมิลกายเกิน โดยการส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า

ความเป็นมา

จากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) ในปีการศึกษา 2567 ที่ผ่านมา พบหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมมิลกายเกินมีการดูแลตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ต่อเนื่อง ไม่สม่ำเสมอ และไม่ทราบผลกระทบของภาวะดัดนิมมิลกายเกินที่มีต่อการตั้งครรภ์ การคลอดและหลังคลอด ซึ่งภาวะดัดนิมมิลกายเกิน เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญส่งผลกระทบต่อทั้งหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ การปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ ดังนั้นการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรอบรู้และมีพฤติกรรมดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์จะทำให้มารดาและทารกปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และการคลอดได้

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะและความเชี่ยวชาญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมมิลกายเกินโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตนแก่หญิงตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมมิลกายเกินควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์
2. เพื่อพัฒนาความรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมมิลกายเกิน
3. เพื่อทดสอบแนวปฏิบัติการส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมมิลกายเกิน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมมิลกายเกินที่ได้รับการส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตนมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์เป็นไปตามเกณฑ์
2. ได้แนวปฏิบัติที่ผ่านการทดสอบโดยใช้กระบวนการวิจัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมมิลกายเกินโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตนแก่หญิงตั้งครรภ์นำไปใช้ในการเรียนการสอน การวิจัย และการบริการวิชาการแก่สังคม

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกินโดยใช้หลักการส่งเสริมความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2568-30 เมษายน พ.ศ.2569 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-16.00 น.	1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกินควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์ 2. เพื่อพัฒนาความรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกิน 3. เพื่อทดสอบแนวปฏิบัติการพัฒนาความรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกิน	1. วางแผนและปฏิบัติการพยาบาลในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกิน โดยส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยให้การพยาบาลเป็นรายบุคคล มีการปฏิบัติในการส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกิน จำนวน 3 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 ไตรมาสที่ 1 (อายุครรภ์น้อยกว่าหรือเท่ากับ 12 สัปดาห์) ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ ติดตามค่าน้ำตาล ทำแบบสอบถามรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกินก่อนการตั้งครรภ์แจกแผ่นพับการปฏิบัติตัวเมื่อมีภาวะน้ำหนักตัวเกินขณะตั้งครรภ์และแบบบันทึกน้ำหนักด้วยตนเองขณะตั้งครรภ์และดำเนินการส่งเสริมความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกิน ครั้งที่ 2 ไตรมาสที่ 2 (อายุครรภ์ 13-24 สัปดาห์) ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์และดำเนินการตามรูปแบบ ครั้งที่ 3 ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 25-36 สัปดาห์ ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ ติดตามค่าน้ำตาล ทบทวนทักษะการส่งเสริมความรู้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน และทำแบบสอบถามรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นีมวลกายเกินก่อนการตั้งครรภ์ การปฏิบัติการกิจกรรมการพยาบาลเพื่อส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้มีรายละเอียด ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 : ฝึกทักษะการเข้าถึง (Access) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการ เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักตัวเกินในขณะตั้งครรภ์ ผลกระทบของภาวะน้ำหนักตัวเกินต่อมารดาและทารก น้ำหนักที่เหมาะสมขณะตั้งครรภ์ การส่งเสริมภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์ โดยแนะนำแหล่งข้อมูลสุขภาพที่เชื่อถือได้ ได้แก่ เว็บไซต์กรมอนามัย สำนักโภชนาการ แอปพลิเคชันแม่และเด็ก และสมุดฝากครรภ์ ฝึกค้นหาข้อมูลด้วยโทรศัพท์มือถือหรือแผ่นพับให้ถูกต้อง อภิปรายถึงความแตกต่างระหว่างข้อมูลที่นำเชื่อถือและข้อมูลที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		กิจกรรมที่ 2 : ฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ (Understand) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจข้อมูลที่ได้รับอย่างถูกต้องและสามารถเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้โดยใช้สื่อแผ่นพับ และวิดีโออธิบายเรื่องผลกระทบของภาวะน้ำหนักตัวเกินก่อนการตั้งครรภ์ต่อสุขภาพมารดาและทารก ให้หญิงตั้งครรภ์สะท้อนคิด “ฉันเข้าใจอะไรจากข้อมูลนี้” ฝึกแปลข้อมูลทางสุขภาพให้อยู่ใน รูปแบบที่เข้าใจง่าย เช่น ตารางอาหารหรือกราฟน้ำหนักหญิงตั้งครรภ์ กิจกรรมที่ 3 : ฝึกทักษะการไต่ถาม / การใช้คำถาม (Inquire) เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์กล้าซักถามข้อมูลด้านสุขภาพและเข้าใจการตั้งคำถามที่ช่วยให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง โดยการสาธิตการถามคำถามกับบุคลากรสาธารณสุข เช่น “ฉันสามารถออกกำลังกายแบบใดได้บ้าง” “ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทใดได้บ้าง” “น้ำหนักฉันขึ้นเหมาะสมหรือไม่” ฝึกใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาอย่างชัดเจนและครอบคลุม โดยใช้หลัก 5W1H (ใคร (Who) อะไร (What) ที่ไหน (Where) เมื่อไหร่ (When) ทำไม (Why) และ อย่างไร (How) เพื่อหาคำตอบจากข้อมูลที่ได้รับ แสดงบทบาทสมมติ (Role play) การใช้คำถามสนทนาระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับพยาบาล กิจกรรมที่ 4 : ฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decide) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถวิเคราะห์ข้อมูล และเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง โดยให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินวิเคราะห์ข้อมูลของตนเอง ร่วมระบุปัจจัยเสี่ยงและตัดสินใจเลือกแนวทางการปรับพฤติกรรม ฝึกตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่ถูกต้องของตนเอง กิจกรรมที่ 5 : ฝึกทักษะการนำไปใช้ (Apply) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถนำความรู้และทักษะ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง โดยการออกแบบแผนการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลร่วมกับหญิงตั้งครรภ์ประกอบไปด้วย แผนการรับประทาน อาหาร แผนการออกกำลังกาย แผนการประเมินน้ำหนักตนเอง ให้หญิงตั้งครรภ์บันทึกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นแต่ละสัปดาห์ อาหารที่รับประทาน และกิจกรรมทางกาย กิจกรรมที่ 6 : ประเมินและทบทวนทักษะการนำไปใช้ (Apply) โดยมีวิธีเตือนตนเอง (Self-monitoring) และการจัดการ (Self-management) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง โดยการฝึกบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		รายวัน เช่น การกิน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การใช้แบบบันทึก น้ำหนักรายสัปดาห์ สะท้อนคิดและประเมินตนเองเพื่อดูแนวโน้มการดูแล สุขภาพตนเอง กิจกรรมการจัดการตนเอง “ฉันเรียนรู้อะไรและจะปรับ อย่างไรในสัปดาห์หน้า” สรุปผลและให้คำแนะนำรายบุคคล 2. ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนิมลกาย เกินโดยให้ทำแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการปฏิบัติ ตัวของหญิงตั้งครรภ์และประเมินผลลัพธ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะ ตั้งครรภ์ 3. วิเคราะห์ปัญหา ข้อเสนอแนะและแนวทางการปรับปรุงเพื่อพัฒนา เป็นแนวปฏิบัติการสร้างความรอบรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนิมลกายเกินเพื่อนำไปใช้ในการเผยแพร่ทาง วิชาการ บริการวิชาการและใช้ในการเรียนการสอนต่อไป

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้84..... ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)				
	ธันวาคม 2568	มกราคม 2569	กุมภาพันธ์ 2569	มีนาคม 2569	เมษายน 2569
ศึกษาการใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการดูแลสุขภาพตนเองและสถานการณ์หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ ด้นนิมลกายเกิน ณ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอก สตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า (PLAN)	↔				
ดำเนินกิจกรรมการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนิมลกายเกิน โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตนเองตามแผนที่ วางไว้ (DO)		←		→	
ประเมินผลการให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะด้นนิมลกายเกิน โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการ ดูแลสุขภาพตนเอง (CHECK)					↔
พัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล/การนำผลไปใช้ ในการวิจัย (ACT)					↔

แบบบันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

สาขาวิชา การพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

1. ชื่อ- สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนิษฐา เมฆกมล ความเชี่ยวชาญ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน โดยส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติ ตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์
2. หน่วยงานให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า
3. เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะและความเชี่ยวชาญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน โดยส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์
4. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2568 – 30 เมษายน พ.ศ.2569 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-16.00 น

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ)
การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน โดยใช้หลักการส่งเสริมความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2568-30 เมษายน พ.ศ.2569 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-16.00 น (7 ชั่วโมง/วัน) วันที่ 29 ธ.ค.68 วันที่ 12, 19 ม.ค.69 วันที่ 2, 9, 16, 23 ก.พ.69 วันที่ 2, 9, 16, 23, 30 มี.ค.69 (รวม 84 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกนควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์ 2. เพื่อพัฒนาความรอบรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน 3. เพื่อทดสอบแนวปฏิบัติการพัฒนาความรอบรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน	1.วางแผนและปฏิบัติการพยาบาลในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน โดยส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยให้การพยาบาลเป็นรายบุคคล มีการปฏิบัติในการส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน จำนวน 3 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 ไตรมาสที่ 1 (อายุครรภ์น้อยกว่าหรือเท่ากับ 12 สัปดาห์) ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ ติดตามค่าน้ำตาล ทำแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกนก่อนการตั้งครรภ์แจกแผ่นพับ การปฏิบัติตัวเมื่อมีภาวะน้ำหนักตัวเกินขณะตั้งครรภ์และแบบบันทึกน้ำหนักด้วยตนเองขณะตั้งครรภ์และ ดำเนินการส่งเสริมความรอบรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน ครั้งที่ 2 ไตรมาสที่ 2 (อายุครรภ์ 13-24 สัปดาห์) ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์และดำเนินการตามรูปแบบ	จากการประเมินผลโดยการสอบถามความรอบรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดนิมวลาเกน จำนวน 10 ราย ที่ได้รับความรู้และแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์พบว่า 8 ใน 10 คน มีความรอบรู้และมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเอง ตามคำแนะนำที่ได้รับและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อตนเองและทารกในครรภ์ มีการควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์แต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์ และมีหญิงตั้งครรภ์จำนวน 2 คน มีความรอบรู้และ

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		ครั้งที่ 3 ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 25-36 สัปดาห์ ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะ ตั้งครรภ์ ติดตามค่าน้ำตาล ทบทวนทักษะการส่งเสริม ความรอบรู้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน และทำแบบสอบถามรอบรู้ด้านสุขภาพและ พฤติกรรมการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะดัชนีมวลกายเกินก่อนการตั้งครรภ์ การปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลเพื่อส่งเสริม ความรอบรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้ มีรายละเอียด ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 : ฝึกทักษะการเข้าถึง (Access) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการ เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักตัวเกินในขณะตั้งครรภ์ ผลกระทบของภาวะน้ำหนักตัวเกินต่อมารดาและ ทารก น้ำหนักที่เหมาะสมขณะตั้งครรภ์ การส่งเสริมภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์โดยแนะนำ แหล่งข้อมูลสุขภาพที่เชื่อถือได้ ได้แก่ เว็บไซต์ กรมอนามัย สำนักโภชนาการ แอปพลิเคชันแม่ และเด็ก และสมุดฝากครรภ์ ฝึกค้นหาข้อมูล ด้วยโทรศัพท์มือถือหรือแผ่นพับให้ถูกต้อง อภิปรายถึงความแตกต่างระหว่างข้อมูลที่นำ เชื่อถือและข้อมูลที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด กิจกรรมที่ 2 : ฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ (Understand) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจข้อมูล ที่ได้รับอย่างถูกต้องและสามารถเชื่อมโยงกับ พฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้โดยใช้สื่อแผ่นพับ และวิดีโออธิบายเรื่องผลกระทบของภาวะน้ำหนัก ตัวเกินก่อนการตั้งครรภ์ต่อสุขภาพมารดาและ ทารก ให้หญิงตั้งครรภ์สะท้อนคิด “ฉันเข้าใจอะไร จากข้อมูลนี้” ฝึกแปลข้อมูลทางสุขภาพให้อยู่ใน	พฤติกรรมดูแลสุขภาพของ ตนเองยังไม่เหมาะสม มีการ ควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนัก ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ในแต่ละ ไตรมาสของการตั้งครรภ์ มีค่า ผลน้ำตาลในเลือดมีความ ผิดปกติ และได้รับการวินิจฉัยว่า เป็นเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ทั้ง 2 รายได้ รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัว เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ส่งผลให้ค่าน้ำตาลในเลือดดีขึ้น และไม่ต้องได้รับการรักษาโดย ใช้น้ำยา

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		รูปแบบที่เข้าใจง่าย เช่น ตารางอาหารหรือกราฟ น้ำหนักหญิงตั้งครรภ์ กิจกรรมที่ 3 : ฝึกทักษะการไต่ถาม / การใช้ คำถาม (Inquire) เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ กล้าซักถามข้อมูลด้านสุขภาพและเข้าใจการตั้ง คำถามที่ช่วยให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง โดยการสาธิต การถามคำถามกับบุคลากรสาธารณสุข เช่น “ฉันสามารถออกกำลังกายแบบใดได้บ้าง” “ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทใด ได้บ้าง” “น้ำหนักฉันขึ้นเหมาะสมหรือไม่” ฝึกใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อทำความเข้าใจ เนื้อหาอย่างชัดเจนและครอบคลุม โดยใช้หลัก 5W1H (ใคร (Who) อะไร (What) ที่ไหน (Where) เมื่อไหร่ (When) ทำไม (Why) และ อย่างไร (How)) เพื่อหาคำตอบจากข้อมูลที่ได้รับ แสดงบทบาทสมมติ (Role play) การใช้คำถาม สนทนาระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับพยาบาล กิจกรรมที่ 4 : ฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decide) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถวิเคราะห์ข้อมูล และเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม กับตนเอง โดยให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนัก ตัวเกินวิเคราะห์ข้อมูลของตนเอง ร่วมระบุปัจจัย เสี่ยงและตัดสินใจเลือกแนวทางการปรับ พฤติกรรม ฝึกตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่ต้อง ของตนเอง กิจกรรมที่ 5 : ฝึกทักษะการนำไปใช้ (Apply) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถนำความรู้และทักษะ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง โดยการ ออกแบบแผนการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลร่วมกับ หญิงตั้งครรภ์ ประกอบไปด้วย แผนการ รับประทานอาหาร แผนการออกกำลังกาย แผนการประเมินน้ำหนักตนเอง ให้หญิงตั้งครรภ์	

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		บันทึกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นแต่ละสัปดาห์อาหาร ที่รับประทาน และกิจกรรมทางกาย กิจกรรมที่ 6 : ประเมินและทบทวนทักษะการ นำไปใช้ (Apply) โดยมีวิธีเตือนตนเอง (Selfmonitoring) และการจัดการ (Self- management) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถ ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและปรับปรุง อย่างต่อเนื่อง โดยการฝึกบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ รายวัน เช่น การกิน การพักผ่อน การออก กำลังกาย การใช้แบบบันทึกน้ำหนักรายสัปดาห์ สะท้อนคิดและประเมินตนเองเพื่อดูแนวโน้มการ ดูแลสุขภาพตนเอง กิจกรรมการจัดการตนเอง “ฉันเรียนรู้อะไรและจะปรับอย่างไรในสัปดาห์ หน้า” สรุปผลและให้คำแนะนำรายบุคคล 2. ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพของหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน โดยให้ทำ แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรม การปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์และประเมิน ผลลัพธ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ 3. วิเคราะห์ปัญหา ข้อเสนอแนะ และ แนวทางการปรับปรุง เพื่อพัฒนาเป็นแนว ปฏิบัติการสร้างความรอบรู้เพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนี มวลกายเกินเพื่อ นำไปใช้ในการเผยแพร่ทาง วิชาการ บริการวิชาการและใช้ในการเรียน การสอนต่อไป	

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

- ได้นำแนวปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองไปใช้ในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน
- ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญของตนเองในการปฏิบัติการพยาบาลด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน

3. ได้รับองค์ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาล โดยพบว่าระดับการศึกษาของผู้รับบริการมีผลต่อความรอบรู้และส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตน ดังนั้น ควรวางแผนกิจกรรมการพยาบาลให้เหมาะสมกับระดับการศึกษาเป็นรายบุคคล
การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน นำไปใช้ในการสอนภาคปฏิบัติรายวิชา 0104302305 ชื่อวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 1 ณ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2569 นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ในหัวข้อการสอนในคลินิก เรื่อง การฝากครรภ์คุณภาพ

ด้านการบริการวิชาการ –

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ นำแนวปฏิบัติทำวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดขี้มอลกายเกิน ต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการปฏิบัติตน และการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ โดยดำเนินการวิจัยในปีงบประมาณ 2569-2570

ลงชื่อ 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนิษฐา เมฆกมล)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ลงชื่อ 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์