

แผน Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2568 (ธ.ค. 68 - เม.ย. 69)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ความเป็นมา

การฝังยาคุมกำเนิดในวัยรุ่นเป็นประเด็นที่มีความจำเป็นเร่งด่วนในบริบทสาธารณสุขไทย เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยงที่ซับซ้อนหลายประการ ได้แก่ การขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพการเจริญพันธุ์ การไม่ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นไม่ตระหนักถึงความเสี่ยงในการตั้งครรภ์เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ประกอบกับปัญหาความกลัว/กังวล และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับยาฝังคุมกำเนิด โดยเฉพาะความกังวลเรื่องผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เช่น ประจำเดือนมาผิดปกติ, ปวดศีรษะ, เวียนศีรษะ, เจ็บคัดเต้านม, คลื่นไส้, ปวดท้อง, อารมณ์แปรปรวน, ซึมเศร้า อีกทั้งยังมีปัญหาการถอดยาฝังคุมออกก่อนกำหนดเมื่อเกิดอาการไม่พึงประสงค์ ซึ่งนำไปสู่การตั้งครรภ์/การตั้งครรภ์ซ้ำในวัยรุ่นได้

ด้วยประสบการณ์และความเชี่ยวชาญจากการดูแลมารดาวัยรุ่น จึงเห็นความสำคัญของให้ความรู้ที่ถูกต้อง การปรึกษาด้านจิตใจ และการติดตามดูแลอย่างใกล้ชิดจึงมีความสำคัญในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการตั้งครรภ์ซ้ำก่อนวัยอันควรในกลุ่มวัยรุ่น

ชื่อ-สกุล ผศ.จรรุวรรณ ทาม่วง

ความเชี่ยวชาญ การดูแลมารดาวัยรุ่น (ด้านการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

หน่วยให้บริการ แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญของตนเองด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (หัวข้อการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ก่อนจำหน่ายออกจากรพ.

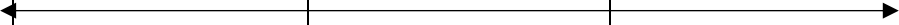
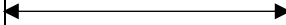
ผลที่คาดว่าจะได้รับ มารดาวัยรุ่นไม่ตั้งครรภ์ซ้ำก่อนวัยอันควร

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน ธ.ค. 68 - เม.ย. 69

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
ส่งเสริมการคุมกำเนิด ในมารดาวัยรุ่นหลัง คลอด ระหว่าง ธ.ค.68-เม.ย.69 (ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 8.00-16.00 น.) รวม 98 ชั่วโมง	เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิด ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ก่อนจำหน่ายออกจากรพ.	การประเมินและให้ความรู้พื้นฐาน • ประเมินความรู้เดิมเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และการคุมกำเนิดของมารดาวัยรุ่น • ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลังคลอด และการกลับมาเป็นปกติของการตกไข่ • อธิบายความสำคัญของการเว้นช่วงห่างการตั้งครรภ์อย่างน้อย 18-24 เดือน เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูสมบูรณ์ • ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับการคุมกำเนิดที่ต่อเนื่อง และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น การให้ความรู้เฉพาะเรื่องวิธีการคุมกำเนิด • อธิบายวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับมารดาให้นมบุตร รวมทั้งประสิทธิภาพและข้อจำกัดของแต่ละวิธี • ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นและวิธีการจัดการ • แจกแจงข้อมูลการใช้งานที่ถูกต้องและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มใช้แต่ละวิธี • ให้ความรู้เรื่องอาการผิดปกติที่ต้องหยุดใช้และมาพบแพทย์ก่อนนัด การสร้างแรงจูงใจ • สสำรวจเจตคติและความรู้สึกของมารดาต่อการคุมกำเนิดและการมีบุตรในอนาคต • ส่งเสริมให้มารดาตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองและการวางแผนครอบครัว • เสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง • สนับสนุนให้มารดาเห็นคุณค่าของการศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองก่อนมีบุตรคนต่อไป การสร้างแรงจูงใจทางสังคม • ส่งเสริมให้สามี / บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจ เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรับผิดชอบการคุมกำเนิดร่วมกัน • สร้างการยอมรับ และการสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม • ช่วยให้มารดาเข้าใจว่าการคุมกำเนิดเป็นสิทธิและความรับผิดชอบของตนเอง การพัฒนาทักษะการปฏิบัติ • ฝึกทักษะการคุมกำเนิดที่เลือกใช้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ • ฝึกการจดบันทึกรอบเดือน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย • สอนวิธีการสังเกตอาการข้างเคียงจากการคุมกำเนิด และแนะนำหากผิดปกติควรมาพบแพทย์ การพัฒนาทักษะการสื่อสาร • ฝึกทักษะการสื่อสารกับสามี/คนในครอบครัวเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและความต้องการทางเพศ

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		- พัฒนาความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อต้องการปรึกษาปัญหา - ฝึกทักษะการปฏิเสธเมื่อไม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์ การติดตาม/ประเมินผล - ติดตามระดับความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิดอย่างต่อเนื่อง - ประเมินทักษะการปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะข้างเคียงจากการคุมกำเนิด และวิธีการนำไปใช้จริง

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้ 98 ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)				
	ธ.ค 68	ม.ค. 69	ก.พ. 69	มี.ค. 69	เม.ย. 69
ศึกษาวิธีการ การใช้หลักการทฤษฎี /การลงไปศึกษาสถานการณ์ในแผนกที่ วางแผน faculty จริง (PLAN)	ไม่ต้องใส่ระยะเวลา เพราะเป็นการศึกษาสถานการณ์ ไม่ใช่ Direct care				
ดำเนินการ กิจกรรมตามที่วางแผนไว้ (DO)					
ประเมินผลให้การพยาบาลการดูแล มารดาวัยรุ่น (ส่งเสริมการคุมกำเนิด ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด) (CHECK)					
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล /การนำผลไปใช้ (ACT)					

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

ชื่อ อาจารย์จารุวรรณ ท่วม่วง **ความเชี่ยวชาญ** การดูแลมารดาวัยรุ่น (ด้านการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

หน่วยให้บริการ แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญของตนเองด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (หัวข้อการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน ธ.ค. 68 ถึง เม.ย. 69

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การดูแลมารดาวัยรุ่น (ด้านการส่งเสริมการคุมกำเนิด) เดือน ธ.ค. 68 ถึง เม.ย. 69 (ทุกวันจันทร์ เวลา 8.00-16.00 น.) รวม 98 ชั่วโมง	เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดก่อนจำหน่ายออกจากกรพ.	การประเมินและให้ความรู้พื้นฐาน - ประเมินความรู้เดิมเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และการคุมกำเนิดของมารดาวัยรุ่น - ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลังคลอด และการกลับมาเป็นปกติของการตกไข่ - อธิบายความสำคัญของการเว้นช่วงห่างการตั้งครรภ์อย่างน้อย 18-24 เดือน เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูสมบูรณ์ - ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับการคุมกำเนิดที่ต่อเนื่อง และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น การให้ความรู้เฉพาะเรื่องวิธีการคุมกำเนิด - อธิบายวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับมารดาให้นมบุตร รวมทั้งประสิทธิภาพและข้อจำกัดของแต่ละวิธี - ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นและวิธีการจัดการ - แจ้งข้อมูลการใช้งานที่ถูกต้องและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มใช้แต่ละวิธี - ให้ความรู้เรื่องอาการผิดปกติที่ต้องหยุดใช้และมาพบแพทย์ก่อนนัด การสร้างแรงจูงใจ - สำรวจเจตคติและความรู้สึกของมารดาต่อการคุมกำเนิดและการมีบุตรในอนาคต	มารดาวัยรุ่นหลังคลอด จำนวน 12 ราย ประเมินผ่านการพูดคุยซักประวัติ พบว่าวัยรุ่นมีความตั้งใจวางแผนครอบครัว เว้นระยะการมีบุตรออกไปอย่างน้อย 2-3 ปี รวมทั้งวางแผนไม่ต้องการมีบุตรเพิ่มอีก วัยรุ่นมีการวางแผนเรื่องการเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่หลากหลาย ได้แก่ การรับประทานยาคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด รวมทั้งการฝังยาคุมกำเนิด วัยรุ่นส่วนใหญ่ ยังพร่องความรู้/เข้าใจเกี่ยวกับวิธีใช้ ข้อดี ผลข้างเคียง รวมถึงอาการผิดปกติที่ต้องหยุดใช้และมาพบแพทย์ ของแต่ละวิธีการคุมกำเนิดไม่ถูกต้องและไม่ครอบคลุม จึงได้เน้นให้วัยรุ่นเห็นความสำคัญต่อการคุมกำเนิด และการมีบุตรในอนาคต รวมถึงให้คำแนะนำและเสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเองในระยะยาว ได้เพิ่มโอกาสให้สามี/มารดาของวัยรุ่น เข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการคุมกำเนิดในครั้งนี้ ภายหลังจากให้กิจกรรมดังกล่าว ได้ทวนสอบความรู้ความเข้าใจ

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		• ส่งเสริมให้มารดาตระหนักถึงความสำคัญของการดูแล สุขภาพตนเองและการวางแผนครอบครัว • เสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกวิธีการ คุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง • สนับสนุนให้มารดาเห็นคุณค่าของการศึกษาต่อและ การพัฒนาดตนเองก่อนมีบุตรคนต่อไป การสร้างแรงจูงใจทางสังคม • ส่งเสริมให้สามี / บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจ เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรับผิดชอบการ คุมกำเนิดร่วมกัน • สร้างการยอมรับ และการสนับสนุนจากสมาชิก ครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม • ช่วยให้มารดาเข้าใจว่าการคุมกำเนิดเป็นสิทธิและ ความรับผิดชอบของตนเอง การพัฒนาทักษะการปฏิบัติ • ฝึกทักษะการคุมกำเนิดที่เลือกใช้อย่างถูกต้องและ สม่ำเสมอ • ฝึกการจดบันทึกรอบเดือน เพื่อติดตามการ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย • สอนวิธีการสังเกตอาการข้างเคียงจากการคุมกำเนิด และแนะนำหากผิดปกติควรมาพบแพทย์ การพัฒนาทักษะการสื่อสาร • ฝึกทักษะการสื่อสารกับสามี/คนในครอบครัวเกี่ยวกับ การคุมกำเนิดและความต้องการทางเพศ • พัฒนาความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคลากรทางการ แพทย์ เมื่อต้องการปรึกษาปัญหา • ฝึกทักษะการปฏิเสธเมื่อไม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์ การติดตาม/ประเมินผล	วัยรุ่นสามารถทวนตอบได้ถูกต้อง วางแผน และเลือกการคุมกำเนิดของตนเองได้

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		ติดตามระดับความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการ การคุมกำเนิดอย่างต่อเนื่อง ประเมินทักษะการปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะข้างเคียงจากการ คุมกำเนิด และวิธีการนำไปใช้จริง	

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

ได้ทราบแนวทางการวางแผนและความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการคุมกำเนิดของวัยรุ่น และได้แนวทางการพยาบาลส่งเสริมการคุมกำเนิด
ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน

ประยุกต์ใช้ในรายวิชา 0104302305 ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ 1 แหล่งฝึก หลังคลอด รพ.พระปกเกล้าจันทบุรี ในหัวข้อการ
ส่งเสริมการคุมกำเนิดหลังคลอด ด้วยวิธีการมอบหมายให้ศึกษากรณีศึกษาที่เป็นมารดาวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน วางแผนการพยาบาล เพื่อส่งเสริมการ
คุมกำเนิดในวัยรุ่นให้ถูกต้อง ครอบคลุม

ลงชื่อ  **จารุวรรณ ทาม่วง**
(นางสาวจารุวรรณ ทาม่วง)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ลงชื่อ 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารก
และการผดุงครรภ์