

แผน Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2568 (ธ.ค. 68 - เม.ย. 69)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ความเป็นมา

การส่งเสริมการใช้ยาฝังคุมกำเนิดในวัยรุ่นนับเป็นประเด็นสำคัญของระบบบริการสุขภาพ เนื่องจากวัยรุ่นยังคงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและการตั้งครรภ์ซ้ำในอัตราสูง ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การขาดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ การเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการและเหมาะสมยังไม่เพียงพอ รวมถึงความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับโอกาสการตั้งครรภ์ ส่งผลให้วัยรุ่นบางส่วนไม่ตระหนักถึงความเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้วิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ แม้ว่ายาฝังคุมกำเนิดจะเป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงและสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว แต่วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยยังมีความวิตกกังวลและมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยาฝังคุมกำเนิด โดยเฉพาะความกังวลเกี่ยวกับผลข้างเคียง เช่น ประจำเดือนผิดปกติ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ เจ็บคัดเต้านม คลื่นไส้ ปวดท้อง อารมณ์แปรปรวน หรือภาวะซึมเศร้า ความกังวลเหล่านี้อาจส่งผลให้วัยรุ่นบางรายตัดสินใจถอดยาฝังคุมกำเนิดก่อนครบกำหนด โดยไม่ได้รับการประเมินหรือคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ซ้ำในช่วงวัยรุ่น

จากประสบการณ์ในการดูแลมารดาวัยรุ่นหลังคลอด พบว่า การให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน และสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่น ควบคู่กับการรับฟังปัญหา การให้คำปรึกษาเพื่อคลายความวิตกกังวล และการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง มีส่วนช่วยให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับยาฝังคุมกำเนิด สามารถจัดการกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจในการใช้ยาฝังคุมกำเนิดต่อเนื่อง และลดโอกาสการถอดยาฝังก่อนกำหนด อันเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการตั้งครรภ์ซ้ำในวัยรุ่น ตลอดจนส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถวางแผนชีวิต การศึกษา และการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ชื่อ-สกุล ผศ.อรรวรรณ ดวงใจ

ความเชี่ยวชาญ การดูแลมารดาวัยรุ่น (ด้านการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

หน่วยให้บริการ แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญของตนเองด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (หัวข้อการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ก่อนจำหน่ายออกจากโรงพ.

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 • แจกข้อมูลการใช้งานที่ถูกต้องและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มใช้แต่ละวิธี • ให้ความรู้เรื่องอาการผิดปกติที่ต้องหยุดใช้และมาพบแพทย์ก่อนนัด การสร้างแรงจูงใจ • สสำรวจเจตคติและความรู้สึกของมารดาต่อการคุมกำเนิดและการมีบุตรในอนาคต • ส่งเสริมให้มารดาตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองและการวางแผนครอบครัว • เสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง • สนับสนุนให้มารดาเห็นคุณค่าของการศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองก่อนมีบุตรคนต่อไป การสร้างแรงจูงใจทางสังคม • ส่งเสริมให้สามี / บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจ เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรับผิดชอบการคุมกำเนิดร่วมกัน • สร้างการยอมรับ และการสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม • ช่วยให้มารดาเข้าใจว่าการคุมกำเนิดเป็นสิทธิและความรับผิดชอบของตนเอง การพัฒนาทักษะการปฏิบัติ • ฝึกทักษะการคุมกำเนิดที่เลือกใช้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		• ฝึกการจดบันทึกรอบเดือน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย • สอนวิธีการสังเกตอาการข้างเคียงจากการคุมกำเนิด และแนะนำหากผิดปกติควรมาพบแพทย์ การพัฒนาทักษะการสื่อสาร • ฝึกทักษะการสื่อสารกับสามี/คนในครอบครัวเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและความต้องการทางเพศ • 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)					
ประเมินผลทำให้การพยาบาลการดูแล มารดาวัยรุ่น (ส่งเสริมการคุมกำเนิด ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด) (CHECK)					
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล /การนำผลไปใช้ (ACT)					

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

ชื่อ ผศ.อรรวรรณ ดวงใจ **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	เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิด ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ก่อนจำหน่ายออกจากรพ.	การประเมินและให้ความรู้พื้นฐาน - ประเมินความรู้เดิมเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และการคุมกำเนิดของมารดาวัยรุ่น - ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลังคลอด และการกลับมาเป็นปกติของการตกไข่ - อธิบายความสำคัญของการเว้นช่วงห่างการตั้งครรภ์ อย่างน้อย 18-24 เดือน เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูสมบูรณ์ - ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับการคุมกำเนิดที่ต่อเนื่อง และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น การให้ความรู้เฉพาะเรื่องวิธีการคุมกำเนิด - อธิบายวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับมารดาให้นมบุตร รวมทั้งประสิทธิภาพและข้อจำกัดของแต่ละวิธี - ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นและวิธีการจัดการ - แจ้งข้อมูลการใช้งานที่ถูกต้องและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มใช้แต่ละวิธี - ให้ความรู้เรื่องอาการผิดปกติที่ต้องหยุดใช้และมาพบแพทย์ก่อนนัด	มารดาวัยรุ่นหลังคลอด จำนวน 12 ราย ได้รับการประเมินผลภายหลังการให้บริการด้านการส่งเสริมการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด โดยใช้การพูดคุย ชักประวัติ การสังเกตพฤติกรรม และการทวนสอบความรู้ความเข้าใจเป็นรายบุคคล ผลการประเมินด้านความรู้พื้นฐาน พบว่ามารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอด การกลับมาของการตกไข่ และตระหนักว่าการให้นมบุตรเพียงอย่างเดียวไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ในทุกกรณี นอกจากนี้ ทุกคนสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการเว้นระยะห่างการตั้งครรภ์อย่างน้อย 18-24 เดือน เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟู ลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน และส่งเสริมสุขภาพของมารดาและบุตรได้

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		การสร้างแรงจูงใจ • สำรวจเจตคติและความรู้สึกของมารดาต่อการคุมกำเนิดและการมีบุตรในอนาคต • ส่งเสริมให้มารดาตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองและการวางแผนครอบครัว • เสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง • สนับสนุนให้มารดาเห็นคุณค่าของการศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองก่อนมีบุตรคนต่อไป การสร้างแรงจูงใจทางสังคม • ส่งเสริมให้สามี / บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรับผิดชอบการคุมกำเนิดร่วมกัน • สร้างการยอมรับ และการสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม • ช่วยให้มารดาเข้าใจว่าการคุมกำเนิดเป็นสิทธิและความรับผิดชอบของตนเอง การพัฒนาทักษะการปฏิบัติ • ฝึกทักษะการคุมกำเนิดที่เลือกใช้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ • ฝึกการจดบันทึกรอบเดือน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย • สอนวิธีการสังเกตอาการข้างเคียงจากการคุมกำเนิด และแนะนำหากผิดปกติควรมาพบแพทย์ การพัฒนาทักษะการสื่อสาร	ผลการประเมินด้านความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิด พบว่า มารดาวัยรุ่นนสามารถอธิบายวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับมารดาหลังคลอดและมารดาที่ให้นมบุตรได้มากขึ้น เข้าใจข้อดี ข้อจำกัด ประสิทธิภาพ วิธีการใช้ระยะเวลาการออกฤทธิ์ ผลข้างเคียง และอาการผิดปกติที่ควรหยุดใช้และมาพบแพทย์ได้ถูกต้อง โดยสามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับความต้องการและบริบทของตนเอง ได้แก่ การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด และการฝังยาคุมกำเนิด ผลการประเมินด้านการสร้างแรงจูงใจ พบว่า มารดาวัยรุ่นนทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนครอบครัว โดยส่วนใหญ่มีเป้าหมายเว้นระยะการตั้งครรภ์ครั้งต่อไปอย่างน้อย 2-3 ปี เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัว มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร และมีความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ ขณะที่บางรายมีความตั้งใจที่จะไม่มีบุตรเพิ่มเติม และเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพในระยะยาว ทั้งนี้ มารดาวัยรุ่นนมีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการศึกษาต่อ การ

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		• ฝึกทักษะการสื่อสารกับสามี/คนในครอบครัวเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและความต้องการทางเพศ • พัฒนาความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อต้องการปรึกษาปัญหา • ฝึกทักษะการปฏิเสธเมื่อไม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์ การติดตาม/ประเมินผล • ติดตามระดับความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิดอย่างต่อเนื่อง ประเมินทักษะการปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะข้างเคียงจากการคุมกำเนิด และวิธีการนำไปใช้จริง	ประกอบอาชีพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ผลการประเมินด้านการสนับสนุนทางสังคม พบว่า สามี คู่ครอง หรือสมาชิกในครอบครัวของมารดาวัยรุ่น (ในรายที่สามารถเข้าร่วมได้) มีส่วนร่วมในการรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับการคุมกำเนิด และให้การสนับสนุนการตัดสินใจเลือกวิธีคุมกำเนิดร่วมกับมารดาวัยรุ่น ส่งผลให้มารดาวัยรุ่นมีความมั่นใจในการปฏิบัติตามแผนการคุมกำเนิด และตระหนักว่าการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของคู่สมรสและครอบครัว ผลการประเมินด้านทักษะการปฏิบัติ พบว่า มารดาวัยรุ่นสามารถอธิบายวิธีการใช้การคุมกำเนิดที่ตนเองเลือกได้อย่างถูกต้อง รู้วิธีสังเกตอาการข้างเคียง การดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการไม่พึงประสงค์ และทราบแนวทางการปฏิบัติเมื่อพบอาการผิดปกติที่จำเป็นอย่างยิ่งต้องมาพบแพทย์ ก่อนวันนัด นอกจากนี้ สามารถอธิบายวิธีติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและรอบเดือนภายหลังคลอดได้อย่างเหมาะสม ผลการประเมินด้านทักษะการสื่อสาร พบว่า มารดาวัยรุ่นมีความมั่นใจในการสื่อสารกับ

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
			สามีหรือบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิดมากขึ้น สามารถขอคำปรึกษาจากบุคลากรทางการแพทย์เมื่อมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาจากการใช้วิธีคุมกำเนิด และสามารถแสดงความต้องการหรือปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เมื่อยังไม่พร้อมได้อย่างเหมาะสม ผลการติดตามและประเมินผลภายหลังการให้บริการ โดยใช้การทวนสอบความรู้ (Teach-back) พบว่า มารดาวัยรุ่นทั้ง 12 ราย สามารถอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดที่ตนเองเลือก เหตุผลในการเลือกวิธีการใช้ ผลข้างเคียง อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ และแนวทางการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง มีความมั่นใจในการใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างต่อเนื่อง และมีแผนการคุมกำเนิดหลังคลอดที่ชัดเจน สอดคล้องกับเป้าหมายการวางแผนครอบครัวของตนเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการให้บริการสามารถส่งเสริมความรู้ ทักษะ และความพร้อมในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

ได้ทราบแนวทางการวางแผนและความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการคุมกำเนิดของวัยรุ่น และได้แนวทางการพยาบาลส่งเสริมการคุมกำเนิด
ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน

ประยุกต์ใช้ในรายวิชา 0104302305 ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ 1 แหล่งฝึก หลังคลอด รพ.พระปกเกล้าจันทบุรี ในหัวข้อการ
ส่งเสริมการคุมกำเนิดหลังคลอด ด้วยวิธีการมอบหมายให้ศึกษานิเทศก์ศึกษาที่เป็นมารดาวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน วางแผนการพยาบาล เพื่อส่งเสริมการ
คุมกำเนิดในวัยรุ่นให้ถูกต้อง ครบคลุม

ลงชื่อ



(นางสาวอรรณณ ดวงใจ)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ลงชื่อ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาริรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์