

แผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan)
ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)
ประจำปีการศึกษา 2568

1. ชื่อ-สกุล นางสาวนัยนา แก้วคง ตำแหน่ง อาจารย์

2. สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ

3. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

การดูแลก่อนจำหน่ายโดยใช้หลัก D-METHOD ในผู้ป่วยสตรีที่ได้รับการผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน

4. หน่วยบริการ

หอผู้ป่วยนรีเวชกรรม โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

5. ความเป็นมา

การดูแลผู้ป่วยสตรีที่ได้รับการผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือนมีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากรังไข่มีหน้าที่หลักในการผลิตฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน) และการตัดออกทั้งหมดจะส่งผลให้เข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนทันที (surgical menopause) โดยไม่คำนึงถึงอายุ การดูแลที่เหมาะสมจึงจำเป็นต่อการจัดการกับผลกระทบทางกายภาพและจิตใจในระยะสั้นและระยะยาว

ในอดีต การผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้าง (Bilateral Salpingo-Oophorectomy หรือ BSO) มักจะทำร่วมกับการผ่าตัดมดลูก (Hysterectomy) หากพบความผิดปกติที่รังไข่หรือท่อหน้าไข่ หรือในสตรีวัยหมดประจำเดือนเพื่อป้องกันมะเร็ง อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบัน องค์ความรู้ทางการแพทย์ได้พัฒนาขึ้น โดยแพทย์จะพิจารณาอย่างรอบคอบถึงความจำเป็นในการเก็บรังไข่ไว้ในสตรีที่ยังไม่หมดประจำเดือน หากไม่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งทางพันธุกรรม เพื่อรักษาสสมดุลฮอร์โมนและป้องกันปัญหาสุขภาพระยะยาว สำหรับกรณีที่มีความเสี่ยงสูง เช่น มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งรังไข่หรือมะเร็งเต้านม การผ่าตัดนำรังไข่ออกอาจเป็นทางเลือกในการลดความเสี่ยง เป็นต้น

การดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากผลกระทบจากการขาดฮอร์โมนอย่างกะทันหันและถาวร ได้แก่ การจัดการอาการวัยหมดประจำเดือน ผู้ป่วยมักมีอาการรุนแรง เช่น ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน อารมณ์แปรปรวน นอนไม่หลับ และช่องคลอดแห้ง เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการบรรเทาอาการ รวมทั้งการป้องกันปัญหาสุขภาพระยะยาว จากการขาดเอสโตรเจนเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในสตรีที่อายุน้อยกว่า 50 ปี ซึ่งการ

พิจารณาการบำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทน (HRT) สามารถช่วยลดความเสี่ยงเหล่านี้และบรรเทาอาการวัยทองได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่อายุน้อยและไม่มีข้อห้าม การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นสิ่งสำคัญในการเลือกชนิดและวิธีการให้ฮอร์โมนที่เหมาะสม ในด้านการดูแลทางจิตใจและอารมณ์ ผู้ป่วยและคู่สมรสอาจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ทางเพศ และคุณภาพชีวิต ซึ่งต้องการการสนับสนุนและการปรึกษาอย่างใกล้ชิด ประเด็นด้านการฟื้นฟูร่างกายหลังการผ่าตัด ลักษณะจะเป็นเช่นเดียวกับการผ่าตัดใหญ่ทั่วไป การดูแลแผล การจัดการความปวด การป้องกันภาวะแทรกซ้อน เช่น ลิ่มเลือดอุดตัน และการส่งเสริมให้ลุกเดินเร็ว เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการดูแลในระยะพักฟื้น

การดูแลผู้ป่วยสตรีที่ตัดรังไข่ทั้งสองข้างต้องครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการป้องกันปัญหา ระยะยาวผ่านการประเมินและการจัดการที่เหมาะสม เช่น การใช้ฮอร์โมนทดแทนหรือการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถกลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

หลักการ D-METHOD เป็นกรอบแนวคิดในการวางแผนจำหน่ายผู้ป่วยออกจากโรงพยาบาลอย่างเป็นระบบ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความพร้อมและสามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่องที่บ้าน ซึ่งจะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนและลดอัตราการกลับมารักษาซ้ำโดยไม่จำเป็น การใช้หลัก D-METHOD ในการดูแลก่อนจำหน่ายผู้ป่วยสตรีที่ได้รับการผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน จะช่วยสร้างความมั่นใจและความพร้อมในการดูแลตนเอง เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และจิตใจให้แก่ผู้ป่วยและญาติหรือผู้ดูแลหลัก ทำให้มีความมั่นใจในการจัดการสุขภาพของตนเองหลังออกจากโรงพยาบาล ส่งเสริมการดูแลที่ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ทำให้แน่ใจว่าผู้ป่วยจะได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องจากโรงพยาบาลสู่ที่บ้าน โดยมีการประสานงานกับสถานพยาบาลใกล้บ้านหรือทีมสุขภาพในชุมชน ลดการกลับมารักษาซ้ำ เมื่อผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค การรักษา และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โอกาสที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนหรืออาการกำเริบจนต้องกลับมาโรงพยาบาลซ้ำก็จะลดลง เพิ่มความพึงพอใจของผู้ป่วยและญาติ เนื่องจากการที่ผู้ป่วยและญาติได้รับข้อมูลที่ชัดเจนและมีส่วนร่วมในกระบวนการวางแผนจำหน่าย จะทำให้รู้สึกพึงพอใจต่อบริการพยาบาลและการรักษาที่ได้รับโดยรวม ใช้ทรัพยากรทางการแพทย์อย่างคุ้มค่าโดยการลดระยะเวลาการนอนโรงพยาบาลที่ไม่จำเป็นและลดอัตราการกลับมารักษาซ้ำ ช่วยให้การใช้ทรัพยากรเตียงและบุคลากรทางการแพทย์มีประสิทธิภาพมากขึ้น

องค์ประกอบของ D-METHOD ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 7 ประการ ที่ทีมสุขภาพต้องให้ความรู้ และประเมินความเข้าใจของผู้ป่วยและผู้ดูแล ได้แก่ D - Diagnosis (โรค) M - Medication (ยา) E - Environment/Economic (สิ่งแวดล้อม/เศรษฐกิจ) T - Treatment (การรักษา) H - Health (สุขภาพ)

O - Outpatient referral (การนัดตรวจติดตาม) D - Diet (โภชนาการ) การนำหลัก D-METHOD มาใช้จึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่เน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางและครอบคลุมการดูแลอย่างต่อเนื่องในผู้ป่วยสตรีที่ได้รับการผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน

6. เป้าหมาย

พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลก่อนจำหน่ายโดยใช้หลัก D-METHOD ในผู้ป่วยสตรีที่ได้รับการผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน

7. วัตถุประสงค์

1. เสริมสร้างศักยภาพผู้ป่วยสตรีหลังผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน และครอบครัวในการเฝ้าระวังอาการผิดปกติและดูแลตนเอง
2. ลดอุบัติการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อนภายหลังผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน
3. ลดอัตราการเข้ารักษาซ้ำภายหลังการจำหน่ายผู้ป่วยสตรีหลังผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ป่วยสตรีหลังผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน และครอบครัวสามารถปฏิบัติตัวเพื่อเฝ้าระวังอาการผิดปกติและสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. ผู้ป่วยสตรีหลังผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือนไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนภายหลังผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน
3. ผู้ป่วยสตรีหลังผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือนไม่เข้ารับการรักษาซ้ำภายหลังการจำหน่าย

9. ระยะเวลา

ระหว่างเดือน มิถุนายน 2568 - พฤษภาคม 2569 เวลา (จำนวน 15 วัน/ 90 ชั่วโมง)

10. แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การดูแลก่อนจำหน่ายโดยใช้หลัก D-METHOD ในผู้ป่วยสตรีที่ได้รับการผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน สัปดาห์ละ 2 วัน (พ., พก.) เวลา 09.00-16.00 น.) มิถุนายน 2568 - พฤษภาคม 2569	1. เสริมสร้างศักยภาพผู้ป่วยสตรีหลังผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน และครอบคลุมในการเฝ้าระวังอาการผิดปกติและดูแลตนเอง 2. ลดอุบัติการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อนภายหลังผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน 3. ลดอัตราการเข้ารักษาซ้ำภายหลังการจำหน่ายผู้ป่วยสตรีหลังผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน	การดูแลก่อนจำหน่ายโดยใช้หลัก D-METHOD D - Diagnosis (โรค): ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่ สาเหตุ อาการ และการพยากรณ์โรค รวมทั้งความจำเป็นของการผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดระดู M - Medication (ยา): แนะนำชนิดของยา วิธีการใช้ยา ขนาดที่ถูกต้อง ข้อควรระวัง และผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น E - Environment/Economic (สิ่งแวดล้อม/เศรษฐกิจ): ให้คำแนะนำในการปรับสภาพแวดล้อมที่บ้านให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ รวมถึงการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม T - Treatment (การรักษา): สอนทักษะหรือแนวทางการปฏิบัติตนตามแผนการรักษา เช่น การดูแลแผล การสังเกตอาการที่สำคัญ และการจัดการกับภาวะฉุกเฉิน เป็นต้น H - Health (สุขภาพ): แนะนำการส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงการป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน O - Outpatient referral (การนัดตรวจติดตาม): แนะนำการมาตรวจตามนัด การติดต่อขอความช่วยเหลือจากสถานพยาบาลใกล้บ้านในกรณีฉุกเฉิน และการส่งต่อข้อมูลการรักษาอย่างต่อเนื่อง D - Diet (โภชนาการ): ให้คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมกับโรค การเลือกรับประทานอาหาร และการหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ	-มีความรู้และปฏิบัติตัวเพื่อเฝ้าระวังอาการผิดปกติและสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม -ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนภายหลังผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างก่อนการหมดประจำเดือน -ไม่เข้ารับการรักษารักษาซ้ำภายหลังการจำหน่าย

ลงชื่อ..........อาจารย์
(นางสาวนันทนา แก้วคง)

ลงชื่อ..........หัวหน้าสาขาวิชา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ เนตรซึ้ง)