

กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร และการจัดการเวลา



APN รัตตินันท์ สิ่งห์ประเสริฐ: โรงพยาบาลภูมิพล

APN รัตนาภรณ์ จีระวัฒน์นะ: โรงพยาบาลรามาริบัติ

กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร เพื่อการเปลี่ยนแปลง



Ratanaporn Jerawatana

B.N.S., M.Sc., Dip.AAGN, APN: DM, RN, Thai CDE

*Department of Nursing, Faculty of medicine Ramathibodi
hospital, Mahidol University*

Competencies of APN

- Direct care
- Care management
- Collaboration
- Consultation
- Empowerment, teaching, coaching, mentoring
- Outcome management
- Evidence-Based Practice
- Ethical reasoning and ethical decision making

Competencies of APN

Good
communication

- Direct care
- Care management
- Collaboration
- Consultation
- Empowerment, teaching, coaching, mentoring
- Outcome management
- Evidence-Based Practice
- Ethical reasoning and ethical decision making

องค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสาร

สาร

ผู้ส่งสาร

ผู้รับสาร

วัตถุประสงค์: ผู้ส่งต้องการให้ผู้รับสารเข้าใจถึงความหมายที่ส่งไป

องค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสารที่ดี



ผู้สื่อสาร

- มีความรู้ที่ดีเกี่ยวกับเรื่องที่สื่อสาร
- มีความมั่นใจ
- ทักษะคติ (Attitude) / ความเชื่อ
- มีความสามารถในการจูงใจ
- ทักษะการสื่อสารที่ดี (communication skill) : ฟัง พูด อ่าน เขียน ท่าทาง



ผู้รับสาร

- มีความพร้อมในการรับสาร
- มีความสามารถในการตีความ
- มีทักษะการฟังที่ดี
- มีความรู้กับเรื่องที่สื่อสาร

องค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสาร



สาร

- สื่อต่าง ๆ เช่น ภาษา สิ่งพิมพ์ VDO ท่าทาง
- ใช้ภาษาเดียวกัน
- มีความชัดเจน เข้าใจง่าย
- มีความเหมาะสมกับผู้รับสาร
- มีเนื้อหาที่น่าสนใจ/ตรงความต้องการผู้รับสาร



ช่องทางการสื่อสาร

- รูปแบบ: สื่อสาร 2 ทางหรือทางเดียว
- ช่องทางมีประสิทธิภาพ
- ช่องทางการสื่อสารมีความเหมาะสมกับผู้รับสาร: การพูด internet โทรศัพท์

การพัฒนาตนเอง ด้านการสื่อสาร

พัฒนาตนเอง: APN DM

- ให้มีความรู้ความเข้าใจ มีความเชี่ยวชาญด้านเบาหวาน
(หลักสูตรวุฒิบัตร: ภาควิชาญี ปฏิบัติ การบริหารและการสนทนาเพื่อการต่อรอง)
- ทำให้เกิดความมั่นใจ
- เลือกใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ (EBP) ที่เหมาะสม
- เลือกช่องทางการสื่อสารให้เหมาะกับทีม



Residency training Thai Board certified training program in Medical-Surgical nursing

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน

การใช้เทคนิค
การสื่อสารกับ

เพื่อนร่วมงาน/ทีม

เปลี่ยนแปลง

สร้างทีมสหสาขาวิชาชีพ

ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ดูแล

เปลี่ยนแปลง

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล

กับตนเอง

เปลี่ยนแปลง

ทัศนคติเชิงบวก
ความเชื่อ/การเอาชนะอุปสรรค

การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

- กำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์การทำงานร่วมกัน
- พัฒนาศักยภาพของทีม
- พัฒนาเครื่องมือสื่อสาร ที่ใช้ร่วมกันในทีมเพื่อเป็นตัวกำหนดมาตรฐานการบริการ (สื่อการสอน CNPG ต่างๆ)
- เปลี่ยนแปลงรูปแบบของการบริการ
- สื่อสารในทีมอย่างสม่ำเสมอ: ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- สื่อสารสู่องค์กรภายนอก เพื่อเผยแพร่ผลลัพธ์

การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

การสื่อสาร: ☐ สื่อสารเชิงสร้างสรรค์

- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- เป็นผู้ฟัง และผู้พูดที่ดี
- รับฟังทุกความคิดเห็น
- ไม่ตำหนิ
- ไม่ตัดสิน



การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ



- การสื่อสาร:
- พูดภาษาเดียวกัน ที่สอดคล้องกับบริบท แต่ละวิชาชีพ
 - แพทย์: ADA guideline / EBP
 - พยาบาล: ทฤษฎีการพยาบาล /nursing care /EBP /CNPG
 - งานคุณภาพ: PDSA KM: EI3O HA: 3P
 - สื่อสารให้ตรงประเด็นชัดเจน
 - บอกวัตถุประสงค์ของการสื่อสารให้ชัดเจน
 - ขอคำแนะนำ /หรือขอปรึกษา เรื่อง.....
 - ขอแจ้งความคืบหน้าเรื่อง.....
 - สรุปทบทวนสิ่งที่ได้สื่อสารกัน

การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

- กำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์การทำงานร่วมกัน
- พัฒนาศักยภาพของทีม
- พัฒนาเครื่องมือสื่อสาร ที่ใช้ร่วมกันในทีมเพื่อเป็นตัวกำหนดมาตรฐานการบริการ (สื่อการสอน CNPG ต่างๆ)
- เปลี่ยนแปลงรูปแบบของการบริการ
- สื่อสารในทีมอย่างสม่ำเสมอ: ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- สื่อสารสู่องค์กรภายนอก เพื่อเผยแพร่ผลลัพธ์

การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

ช่องทางการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดความรู้:

Train the trainer

- จัด Train the Trainer
- พัฒนาสมรรถนะของทีม
 - พยาบาลหน่วยให้คำปรึกษา
 - พยาบาลหน่วยเยี่ยมบ้าน
 - พยาบาล OPD
 - นักโภชนาการ

ทีมสหสาขาวิชาชีพ



การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

- กำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์การทำงานร่วมกัน
- พัฒนาศักยภาพของทีม
- พัฒนาเครื่องมือสื่อสาร ที่ใช้ร่วมกันในทีมเพื่อเป็นตัวกำหนดมาตรฐานการบริการ (สื่อการสอน CNPG ต่างๆ)
- เปลี่ยนแปลงรูปแบบของการบริการ
- สื่อสารในทีมอย่างสม่ำเสมอ: ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- สื่อสารสู่องค์กรภายนอก เพื่อเผยแพร่ผลลัพธ์

การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

พัฒนาเครื่องมือที่ใช้สื่อสารในทีม

เพื่อสนับสนุนการทำงานของทีม และเป็นแนวทางปฏิบัติ

- ปรับปรุงแบบบันทึกข้อมูลผู้เป็นเบาหวาน
(ครอบคลุม ADDE7 และ การติดตามผลลัพธ์)

- สมุดภาพพลิก / Audio (ประกอบสื่อการสอน)

“เบาหวานคืออะไร”





การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

- กำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์การทำงานร่วมกัน
- พัฒนาศักยภาพของทีม
- พัฒนาเครื่องมือสื่อสาร ที่ใช้ร่วมกันในทีมเพื่อเป็นตัวกำหนดมาตรฐานการบริการ (สื่อการสอน CNPG ต่างๆ)
- เปลี่ยนแปลงรูปแบบของการบริการ
- สื่อสารในทีมอย่างสม่ำเสมอ: ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- สื่อสารสู่องค์กรภายนอก เพื่อเผยแพร่ผลลัพธ์

การสื่อสารเพื่อการเปลี่ยนแปลง



เปลี่ยนแปลงรูปแบบระบบบริการ



DM group education (based on individual needs)



- EBP
- Outcome management
- Multidisciplinary team

- Train the Trainer
- Support, Teaching, Coaching Mentoring
- Clinical pathway
- Tools

ทุกการเปลี่ยนแปลงจะมี
แรงต้าน



ความรู้เบาหวานทั่วไป



การดูแลเท้า



การออกกำลังกาย



ตรวจเท้า



ดูเรื่องการใส่ยา



ภาวะโภชนาการ



การตรวจน้ำตาล



Goal set (ตั้งเป้าหมาย)



Goal Met (ติดตามประเมินผล)

การสื่อสารเพื่อการเปลี่ยนแปลง



Group Education: Nurse Led Clinic

003792 รัตนาภรณ์ จีระวัฒนะ

063792: นิตนมาช วัชร

ลงทะเบียน

นัดหมาย

นัดหมายผู้รับ

รายชื่อผู้ป่วยที่นัดหมาย

บริการสุขภาพ

คลังยา

ค้นหา

ถอดจากระบบ

ตารางแพทย์ของโรงพยาบาล

Schedule แพทย์ออกตรวจ

นัดหมาย>> ตารางแพทย์ของตรวจ

นัด

วันที่

003792

ค้นหา

กรณ

ีระ

วัชร

จันทร์

อังคาร

พุธ

พฤหัสบดี

ศุกร์

เสาร์

อาทิตย์

ทั้งหมด

สมุดนัดหมายแพทย์

คลิกเพื่อดูกิจกรรมออกตรวจ

ทั่วไป (เข้า)

พฤหัสบดี(08:00-08:30)

ให้คำปรึกษา

(3/10/2556-31/12/2560)

ตารางการนัดหมายของ น.วัชร

เลือก

วันที่

สัปดาห์ที่	วันที่	สป.เก่า		สป.ใหม่		รายละเอียด
		ปดได้:20	OB:0	ปดได้:0	OB:0	
☐ 0	13/08/2558	19	0	0	0	งดนัดวันนี้
☐ 1	20/08/2558	20	3	0	0	
☐ 2	27/08/2558	20	1	0	0	
☐ 3	03/09/2558	20	0	0	0	

กลุ่มเบาหวานวัน อังคาร พลหัสเช้า
group education



การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน

การใช้เทคนิค
การสื่อสารกับ

เพื่อนร่วมงาน/ทีม

เปลี่ยนแปลง

สร้างทีมสหสาขาวิชาชีพ

ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ดูแล

เปลี่ยนแปลง

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล

กับตนเอง

เปลี่ยนแปลง

ทัศนคติเชิงบวก
ความเชื่อ/การเอาชนะอุปสรรค

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

พัฒนาตนเอง:

- ด้านทักษะการสื่อสาร communication skill
(จากหลักสูตรวุฒิบัตร: Motivational interviewing: MI)
- MI: เป็นเทคนิคการสื่อสารที่สนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน และโรคเรื้อรัง โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุน

การสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ: ผู้ป่วย

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม:

Prim Care Diabetes. 2014 Jul;8(2):91-100. doi: 10.1016/j.pcd.2014.01.009. Epub 2014 Feb 10.

Motivational interventions in the management of HbA1c levels: a systematic review and meta-analysis.

Jones A¹, Gladstone BP², Lübeck M³, Lindekilde N³, Upton D⁴, Vach W².

Effects of motivational interviewing intervention on self-management, psychological and glycemic outcomes in type 2 diabetes: A randomized controlled trial

Shu Ming Chen^{a,*}, Debra Creedy^b, Huey-Shyan Lin^a, Judy Wollin^c

West J Nurs Res. 2015 May;37(5):566-80. doi: 10.1177/0193945914530522. Epub 2014 Apr 14.

Motivational interviewing to improve diabetes outcomes in African Americans adults with diabetes.

Chlebowski DO¹, El-Mallakh P², Myers J³, Kubiak N³, Cloud R³, Wall MP⁴.

Effect of motivational interviewing on self-management in patients with type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis

Dan Song^a, Tu-Zhen Xu^b, Qiu-Hua Sun^{a,*}



Motivational Interviewing :MI

Improvement:

- ควบคุมระดับน้ำตาล (Glycemic control)
 - ↓ Glucose level
 - ↓ HbA1c (0.17-1.5%)
- สามารถจัดการตนเอง (Self management)
- เชื่อมั่นความสามารถในการดูแลตนเอง (Self efficacy)

การสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ: ผู้ป่วย

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม:

Prim Care Diabetes. 2014 Jul;8(2):91-100. doi: 10.1016/j.pcd.2014.01.009. Epub 2014 Feb 10.

Motivational interventions in the management of HbA1c levels: a systematic review and meta-analysis.

Jones A¹, Gladstone BP², Lübeck M³, Lindekilde N³, Upton D⁴, Vach W².

Effects of motivational interviewing intervention on self-management, psychological and glycemic outcomes in type 2 diabetes: A randomized controlled trial

Shu Ming Chen^{a,*}, Debra Creedy^b, Huey-Shyan Lin^a, Judy Wollin^c

West J Nurs Res. 2015 May;37(5):566-80. doi: 10.1177/0193945914530522. Epub 2014 Apr 14.

Motivational interviewing to improve diabetes outcomes in African Americans adults with diabetes.

Chlebowski DO¹, El-Mallakh P², Myers J³, Kubiak N³, Cloud R³, Wall MP⁴.

Effect of motivational interviewing on self-management in patients with type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis

Dan Song^a, Tu-Zhen Xu^b, Qiu-Hua Sun^{a,*}



Motivational Interviewing :MI

Improvement:

- Glucose monitoring adherence
- ควบคุมน้ำหนัก (Weight control)
↓ BMI
- คุณภาพชีวิตดีขึ้น (Quality of life)

การสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ: ผู้ป่วย

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- MI เน้นแนวทางการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้ป่วยเป็นหลัก หรือ Client-centered counseling เพื่อมุ่งหวังให้ผู้ป่วยเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ผู้ป่วยเกิดกระบวนการเรียนรู้ในแนวทางการรับรู้ตนเอง (Self Perception Theory)
- จากการได้ฟังข้อความที่ตนเองพูด ที่จูงใจให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (SMS)

“As I hear myself talk, I learn what I believe”



“As I hear myself talk, I learn what I believe”

การสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ: ผู้ป่วย

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- สื่อสารกับผู้ป่วย:
- กระตุ้นเสริมสร้างแรงจูงใจ ให้เกิดความต้องการในการดูแลตนเอง
 - ไม่ตำหนิ หรือตัดสินพฤติกรรมของผู้ป่วย
 - กระตุ้นให้เกิดกระบวนการความคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง

จินตนาการ: “คุณคิดว่าในอีก 5 ปีข้างหน้าสุขภาพของคุณจะเป็นอย่างไร ถ้าคุณ.....”

การสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ: ผู้ป่วย

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สื่อสารกับผู้ป่วย: - กระตุ้นให้วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ไม้บรรทัดของความพร้อม (**Readiness ruler**)
-

1. จะกินยาความดันให้ตรงเวลา

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. งดน้ำแกงฮาง

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

การสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ: ผู้ป่วย

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

รูปแบบการสื่อสารเพื่อพัฒนาให้ผู้ป่วย มีความรู้และเสริมทักษะ



- รูปภาพ สื่อที่เข้าใจง่าย และน่าสนใจ
- เชื่อมโยงความรู้เรื่องโรค ให้สะท้อนกับภาวะสุขภาพของผู้ป่วยที่มี
- เน้นกระตุ้นให้ ผู้ป่วยร่วมวิเคราะห์ตนเอง
- ความเชื่อ: ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง
- ตามปัญหาและความสามารถในการรับรู้ เป็นรายบุคคล

การสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ: ผู้ป่วย

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การสื่อสารเพื่อ กระตุ้นให้วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



- ไม้บรรทัดของความพร้อม (**Readiness ruler**)

1. จะกินยาความดันให้ตรงเวลา

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. งดน้ำเค็มหวาน

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน

การใช้เทคนิค
การสื่อสารกับ

เพื่อนร่วมงาน/ทีม

เปลี่ยนแปลง

สร้างทีมสหสาขาวิชาชีพ

ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ดูแล

เปลี่ยนแปลง

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล

กับตนเอง

เปลี่ยนแปลง

ทัศนคติเชิงบวก
ความเชื่อ/การเอาชนะอุปสรรค

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

การใช้เทคนิค
การสื่อสารกับ



กับตนเอง

เปลี่ยนแปลง



ทัศนคติเชิงบวก

ความเชื่อ/การเอาชนะอุปสรรค

- ทัศนคติเชิงบวก ในการทำงาน
- เชื่อว่าการทำงานคือโอกาสการเรียนรู้
- ทุกการทำงานมีอุปสรรคเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา
- มองปัญหาเป็นความท้าทาย และสนุกกับการหาแนวทางแก้ปัญหานั้น
- เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง → และดึงศักยภาพนั้นมาใช้

ทัศนคติและความเชื่อเชิงบวก -----> จะสนับสนุนให้การสื่อสารประสบความสำเร็จ

การสื่อสารเพื่อสร้างทีม

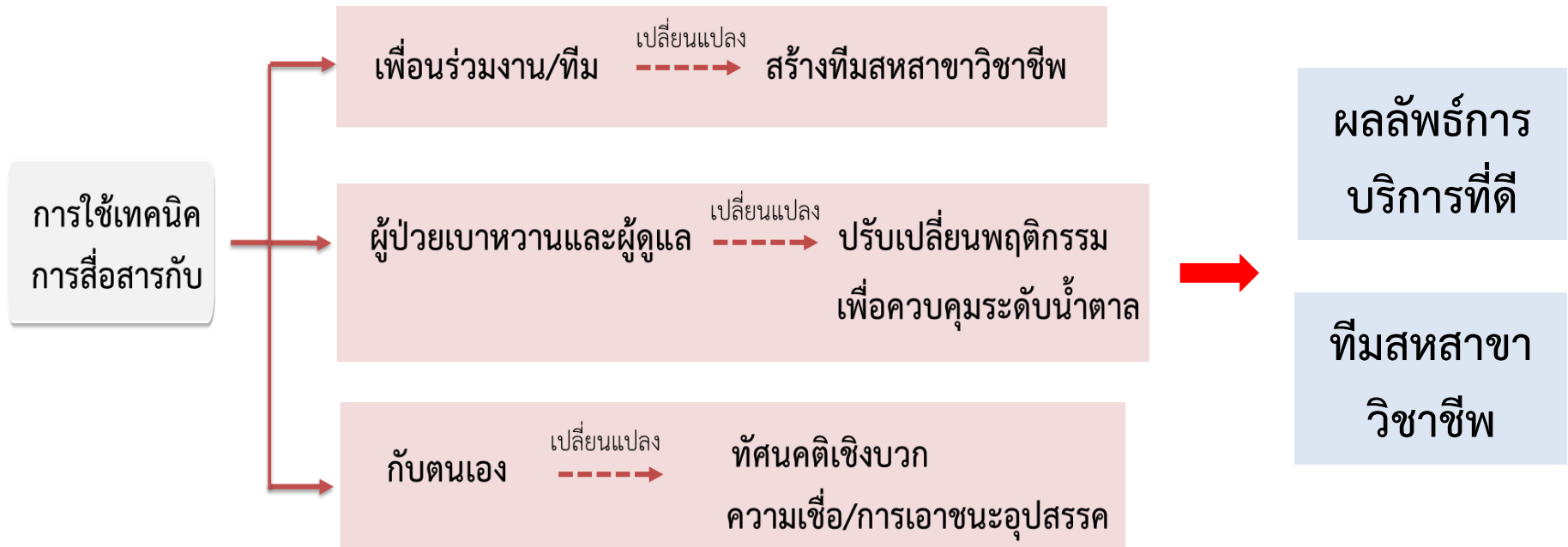


สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

- กำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์การทำงานร่วมกัน
- พัฒนาศักยภาพของทีม
- พัฒนาเครื่องมือสื่อสาร ที่ใช้ร่วมกันในทีมเพื่อเป็นตัวกำหนดมาตรฐานการบริการ (สื่อการสอน CNPG ต่างๆ)
- เปลี่ยนแปลงรูปแบบของการบริการ
- สื่อสารในทีมอย่างสม่ำเสมอ: ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- สื่อสารสู่องค์กรภายนอก เพื่อเผยแพร่ผลลัพธ์

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน



การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

- กำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์การทำงานร่วมกัน
- พัฒนาศักยภาพของทีม
- พัฒนาเครื่องมือสื่อสาร ที่ใช้ร่วมกันในทีมเพื่อเป็นตัวกำหนดมาตรฐานการบริการ (สื่อการสอน CNPG ต่างๆ)
- เปลี่ยนแปลงรูปแบบของการบริการ
- สื่อสารในทีมอย่างสม่ำเสมอ: ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- สื่อสารสู่องค์กรภายนอก เพื่อเผยแพร่ผลลัพธ์

การสื่อสารเพื่อสร้างทีม



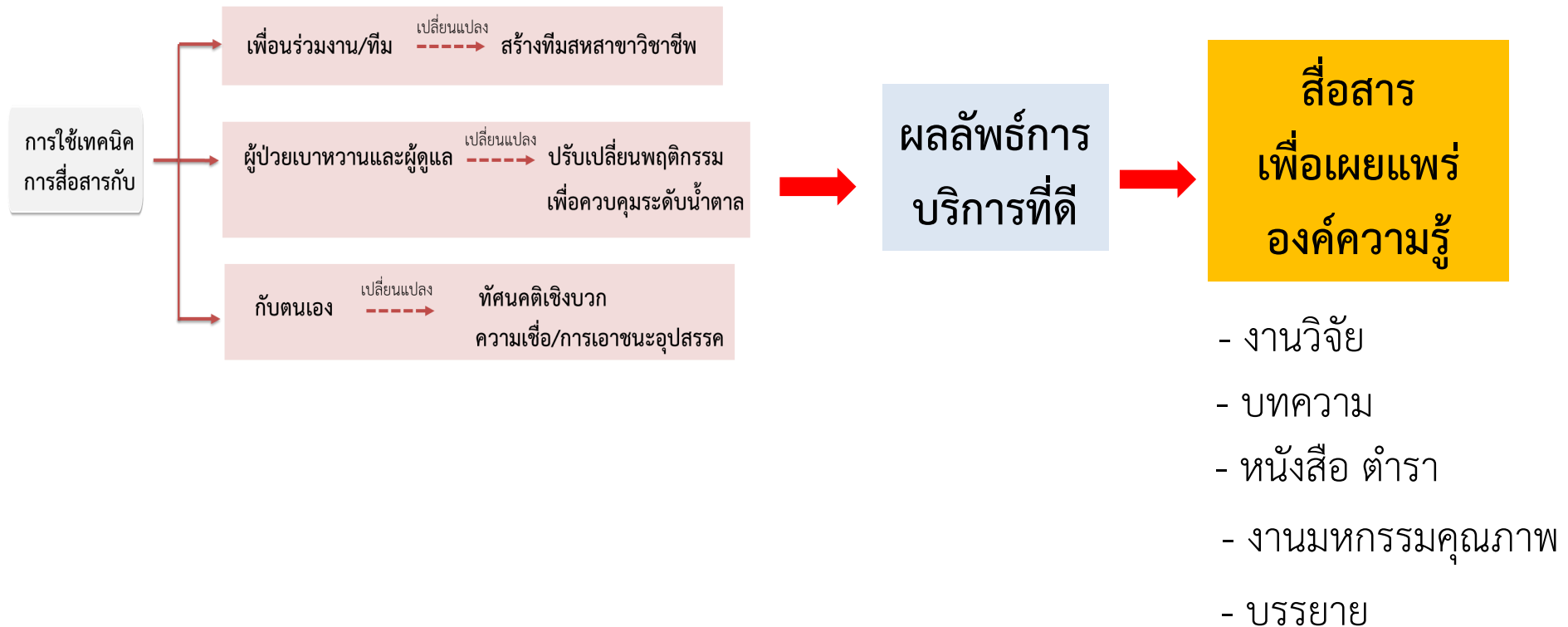
สร้างทีม และทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ

- สื่อสารในทีมอย่างสม่ำเสมอ: สะท้อนข้อมูลผลลัพธ์ให้ทีมทราบ
ผลลัพธ์เกิดจากทีมทุกคน
ให้เห็นถึงประโยชน์ที่เกิด/ภูมิใจ

ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน (2557)	ผลการดำเนินงาน (2558)	ผลการดำเนินงาน (2559)	ผลการดำเนินงาน (2560)	ผลการดำเนินงาน (2561)
ผู้ป่วยมีความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากเข้าโครงการ	70%	95.2% (n=48)	96.45% (n=89)	97.7% (n=111)	97.10% (n=151)	97.77% (n=225)
สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย	60%	89.9% (n=50)	92.1% (n=77)	95.81% (n=305)	91.34% (n=144)	91.91% (n=198)
HbA1c ลดลง	0.5%	1.96% (n=191)	1.29% (n=378)	2.22% (n=182)	2.50% (n=187)	2.50% (n=109)
Satisfaction (4-5)	80%	96.01% (n=60)	98.7% (n=89)	99.17% (n=105)	98.8% (n=151)	99.02% (n=225)

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน



การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

สื่อสาร เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้

พัฒนาตนเอง

- การเขียนเชิงวิชาการ
(จากหลักสูตรวุฒิบัตร)
- การบวณความคิด /วิเคราะห์
- จากการเขียนกรณีศึกษา
- การทำ case conference
- มีอาจารย์ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด



รูปแบบการนำเสนอเพื่อสื่อสาร

- งานวิจัย
- บทความ
- หนังสือ ตำรา
- งานมหกรรมคุณภาพ
- บรรยาย

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: เพื่อการเปลี่ยนแปลง

สื่อสารถึงผลลัพธ์ กับทีม

- ชื่นชม และร่วมดีใจกับผลงานที่ทีมได้รับร่วมกัน
- กระตุ้นให้ทีมรู้สึกภาคภูมิใจ
- เกิดแรงจูงใจ ในการทำงานอย่างต่อเนื่อง
- สนับสนุนเพื่อนำผลงานไปต่อยอดความก้าวหน้า (เป็นพี่เลี้ยงและช่วยสนับสนุน)
- จัดทำใบประกาศที่เหมือนกันทุกคน
- เมื่อพบปัญหากระตุ้นให้ทีมหาทางแก้ไขร่วมกัน
- ความสำเร็จที่ได้ เป็นความสำเร็จของทีม

เผยแพร่ ภายในองค์กร



1. รางวัลชนะเลิศ Dean's Innovation Award ประเภทที่ ๑ ในงานมหกรรมคุณภาพ ครั้งที่ ๒๒ ประจำปี ๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๑๙-๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
2. รางวัลชมเชย ประเภท Poster Presentation ในกิจกรรม มหกรรมคุณภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี ๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ณ อาคารสิริวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
3. ได้รับเชิญเข้าร่วมเสนอผลงานนิทรรศการในการประชุม HA National Forum 17 เมื่อวันที่ ๙-๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙ โดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์กรมหาชน)
4. รางวัลชนะเลิศ Dean's Innovation Award ประเภทที่ ๑ ในงานมหกรรมคุณภาพ ครั้งที่ ๒๓
5. รางวัล Good team practice ในกิจกรรม มหกรรมคุณภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี ๒๕๕๘ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

เผยแพร่ ภายนอกองค์กร



มหกรรมสุขภาพโรคไม่ติดต่อ (NCD Forum) 2560

โรงพยาบาลเครือข่ายเขตบางพลี



โรงพยาบาลในเขตสุขภาพที่ 3 กระทรวงสาธารณสุข (50 โรงพยาบาล)

เผยแพร่ คู่มือ / นวัตกรรม

เป็นประโยชน์แก่บุคลากรทางการแพทย์ และผู้สนใจ

RAMA Group Education Tool Kit เพื่อสนับสนุนการทำกิจกรรมกลุ่มเบาหวาน



คู่มือการทำกิจกรรมกลุ่มเบาหวาน



เอกสารและแนวปฏิบัติในผู้ป่วยเบาหวาน



สื่อสนับสนุนการให้ความรู้



อุปกรณ์/ CD การทำกิจกรรมกลุ่ม

สื่อสาร เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้

เป็นประโยชน์แก่บุคลากรทางการแพทย์ และผู้สนใจ

เผยแพร่ **คู่มือ / นวัตกรรม**



รางวัลชนะเลิศ (ระดับประเทศ)

ในการประกวดสื่อและนวัตกรรมการดูแลผู้เป็นเบาหวาน
จาก สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานแห่งประเทศไทย
และสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย



เผยแพร่สู่บุคลากรทางการแพทย์ เขตสุขภาพที่ 3, 4 และ 6

สื่อสาร เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้

เป็นประโยชน์แก่บุคลากรทางการแพทย์ และผู้สนใจ

เผยแพร่ **วิจัย**



Pacific Rim International
Journal of Nursing Research

ISSN (print) : 1906-8107 ISSN (online) : 2586-8373

PRI
JNR

Effectiveness of Diabetes Self – Management Education in Thais with Type 2 Diabetes



Sirimon Reutrakul Pratuangtham

MD, CDE, Associate Professor, Division of Endocrinology, Diabetes and Metabolism University of Illinois at Chicago, USA

Ratanaporn Jerawatana

RN, MS, Dip. APAGN, Division of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Thailand

Abstract

Diabetes is a major health problem and economic burden around the world including Thailand. Patient self-management is an important key to help patients control their disease and prevent complications. This study aimed to evaluate a self-management education program in Thais with type 2 diabetes. The study included 100 people with

สามารถลดค่าใช้จ่ายด้านยาได้ 8.93 บาท/คน/วัน(3,258.69 บาท/คน/ปี)

ปัจจุบันประเทศไทยมีคนไข้เบาหวาน 5 ล้านคน

การพัฒนาทักษะการสื่อสาร เพื่อการเปลี่ยนแปลง



WG CDR Rattinan Singprasert

**Diplomate, Thai Board of Advanced Practice in
Medical-Surgical Nursing (Dip.APMSN)
Bhumibol Adulyadej Hospital**

บทบาทการทำงาน



ความกังวล????

- ผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น.....
- ปริมาณงานเพิ่มมากขึ้นทุกวัน.....
- ผู้ป่วยไม่ทราบว่าตัวเองเป็นโรคอะไร.....
- มีอาการมากขนาดนี้เลยหรือถึงขนาดต้องล้างไต.....
- อายุผู้ป่วยที่ได้รับการเริ่มล้างไตอายุเริ่มน้อยลง.....
- ความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยและครอบครัวเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ผู้ป่วยต้องล้างไต เกี่ยวกับการจัดการในครอบครัว การเงิน หน้าที่การงาน อารมณ์ ฯลฯ





เราทำอะไรได้ดีกว่าการตั้งรับผู้ปวย..
ดีมั้ย???

เราทำได้.....ได้ดีกว่าที่คิดด้วย

การสำรวจและพัฒนาตนเอง

- เป้าหมายที่สำคัญคืออะไร
- เรามีความเชื่อมั่นว่าอะไร
- คุณสมบัติเด่นของเราคืออะไร
- เราจะพัฒนาตัวเองในเรื่องใด

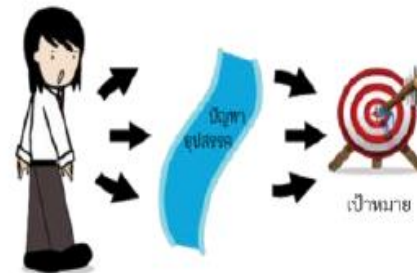
กรอบแนวคิดในการทำงาน

การทำงานเชิงรุก (Proactive Working Mindset)

เป็นพฤติกรรมการทำงานมุ่งสู่เป้าหมายและมีแนวคิดในการพัฒนาตนเองเพื่อก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคและค้นหาวิธีการใหม่ๆ



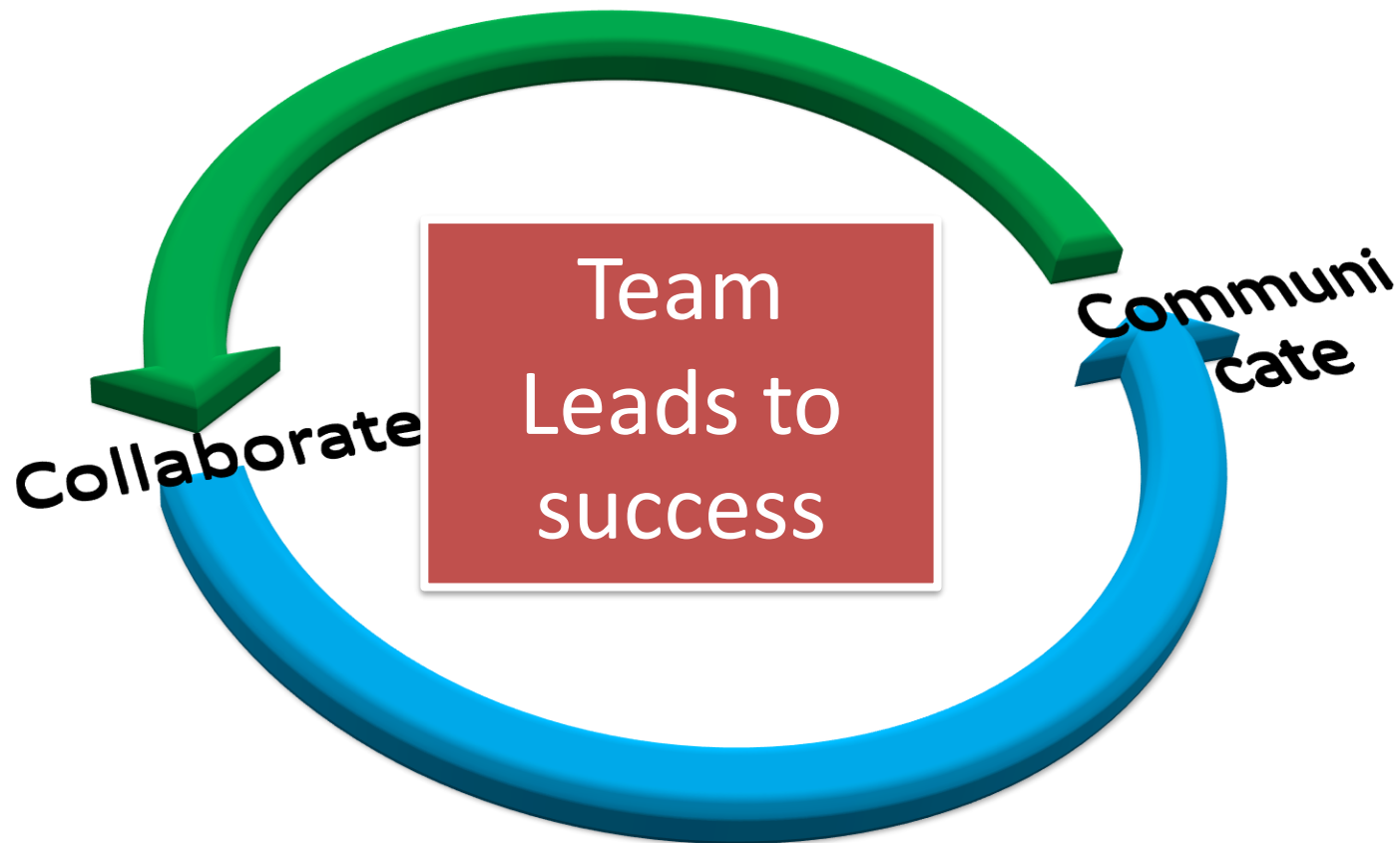
Be Proactive



Proactive Working

การสื่อสารเพื่อการเปลี่ยนแปลง

การสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญของผู้นำในการพัฒนาทีมงาน

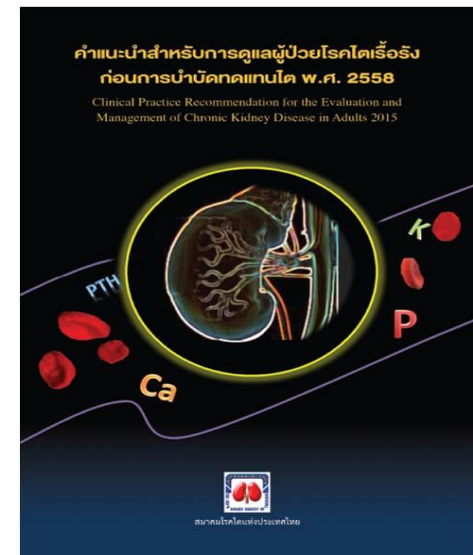
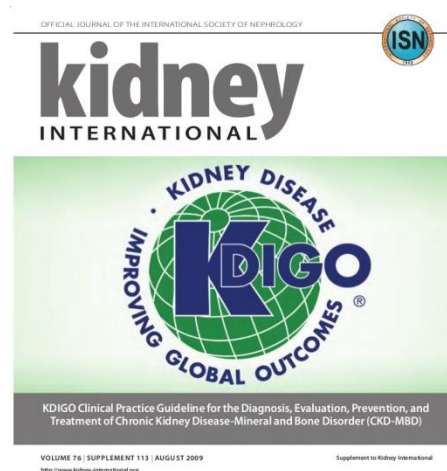
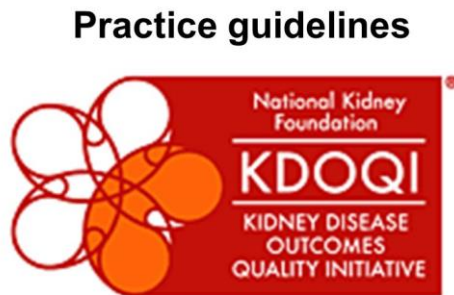


สื่อสารอย่างไรให้เกิดขึ้น

- การนำเสนอวิสัยทัศน์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ให้ทีมรับรู้
- จัดระบบและโครงสร้างภายในทีม
- มีการจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบงานที่ชัดเจน
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- การเป็นผู้ฟังที่ดี
- การชื่นชมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

พัฒนาตัวเองเพื่อค้นหาวิสัยทัศน์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์

ศึกษาหาข้อมูลของการทำงานโดยยึดกรอบของมาตรฐานการดูแลให้มีคุณภาพ



กำหนดวัตถุประสงค์คลินิกโรคไตเรื้อรัง

วัตถุประสงค์คลินิกโรคไตเรื้อรัง

- ชะลอการเสื่อมของไต
- ป้องกันและการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดกับอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะที่หัวใจและหลอดเลือด
- เตรียมความพร้อมของผู้ป่วยและญาติในการบำบัดทดแทนไต

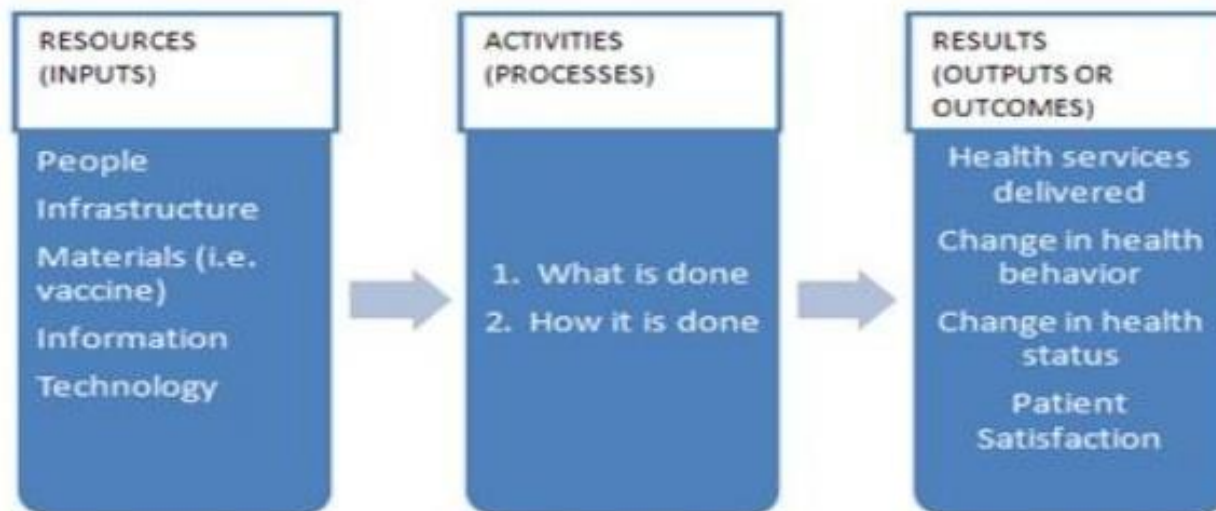
สื่อสารอย่างไรให้เกิดขึ้น

- การนำเสนอวิสัยทัศน์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ให้ทีมรับรู้
- จัดระบบและโครงสร้างภายในทีม
- มีการจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบงานที่ชัดเจน
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- การเป็นผู้ฟังที่ดี
- การชื่นชมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

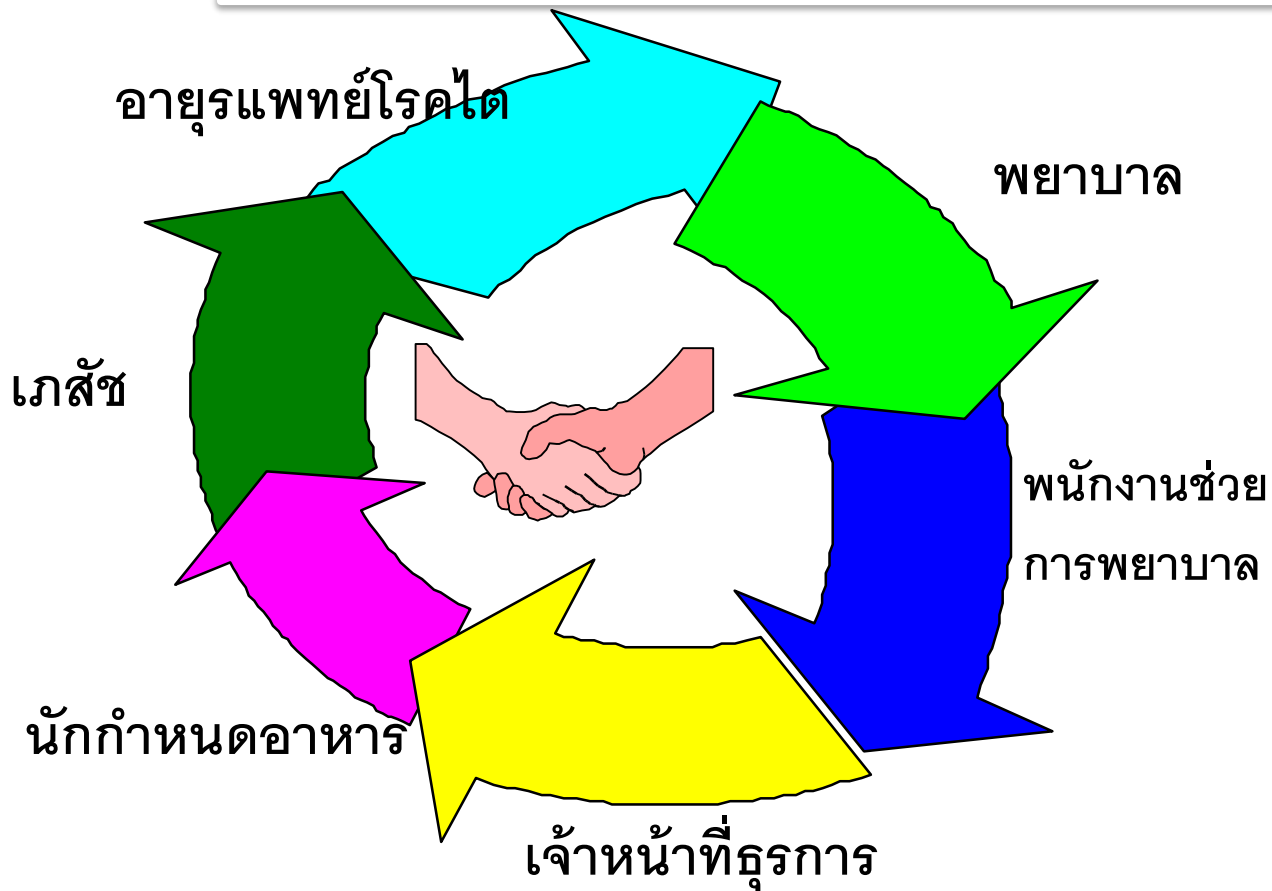
จัดระบบและโครงสร้างภายในทีม

วิเคราะห์ห้ ออกแบบรูปแบบของทีม/การทำงานที่เราต้องการและ
เป็นไปได้

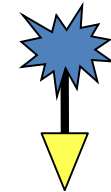
Conceptualizing Quality (Source: Donabedian)



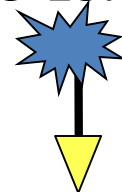
Multidisciplinary Care Team for CKD Patients



Progressive CKD



Pre-ESRD



ESRD/Dialysis

เกณฑ์การรับผู้ป่วย CKD Clinic

Stage 3b (30-44 ml/min/1.73m²)

- HT

: on HT drug ≥ 3

- DM

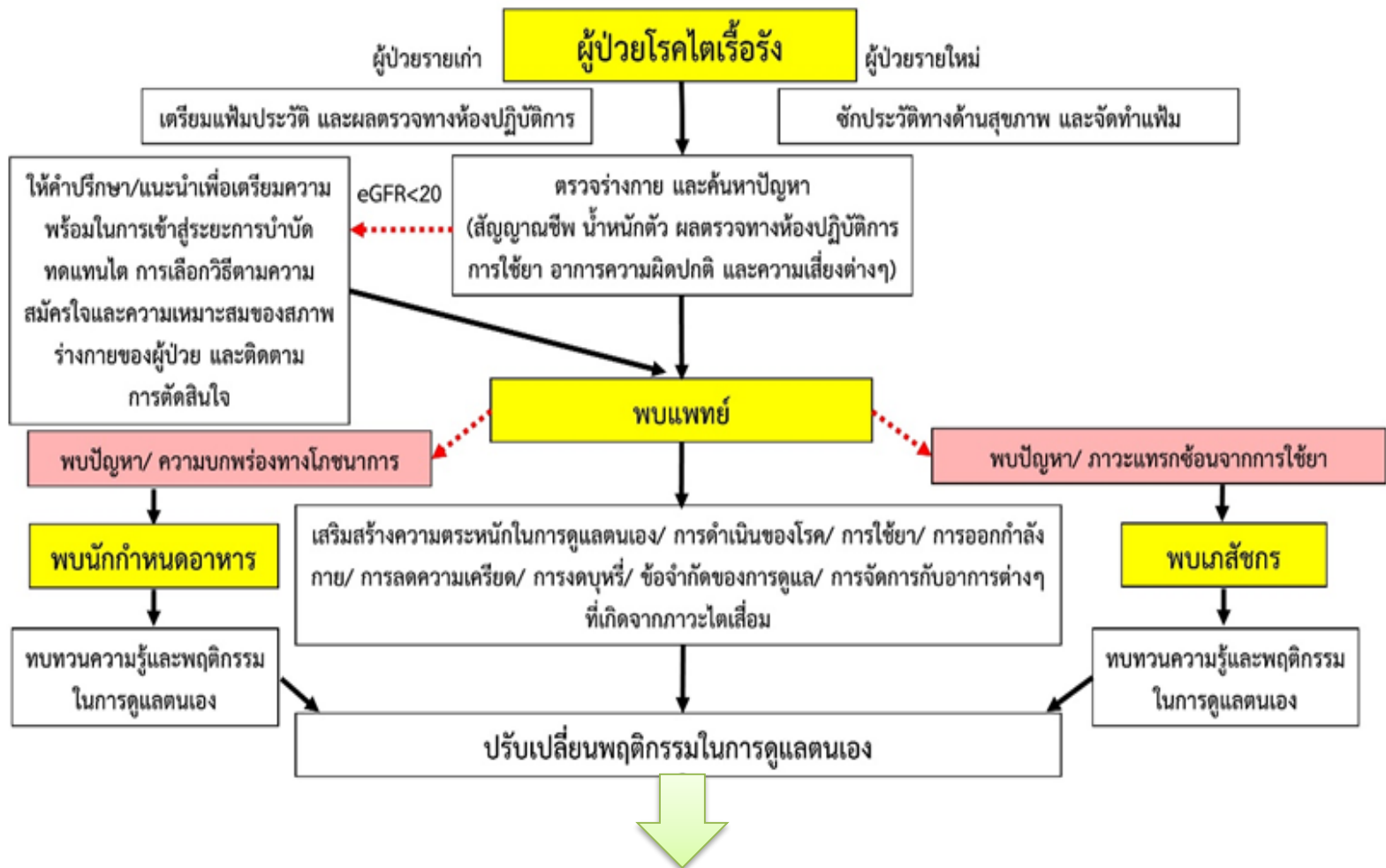
: UACR ≥ 300 mg/gCr

Stage 4 (15-30 ml/min/1.73m²)

Stage 5 <15 ml/min/1.73m²

****Notify Nephrologist ก่อนส่งเข้า Clinic CKD****

System flow in CKD Clinic

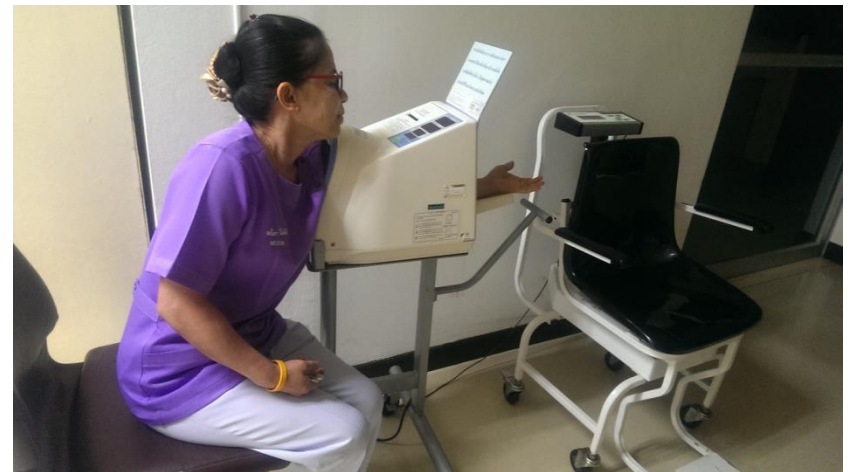


การชะลอการเสื่อมของไตและการเตรียมพร้อมเข้าสู่การบำบัดทดแทนไต

การพัฒนาออกแบบระบบและโครงสร้าง



การพัฒนาออกแบบระบบและโครงสร้าง



การพัฒนาออกแบบระบบและโครงสร้าง



ห้องตรวจแพทย์

การพัฒนาออกแบบระบบและโครงสร้าง

ชื่อ _____ ย่อ _____ U/P _____		Hospital NO _____	
Physical exam			
Diagnosis	Date		
660000000			
Height (cm)			
Weight (kg)			
BMI (kg/m ²)			
BP (mmHg), HR (beats/min)			
Metals/ASAs (Cg/g) used			
Laboratory			
HCT (%)	%		
Serum P/B ² / HbA1c	mg/dl		
Serum BUN/Cr	mg/dl		
e GFR			
Serum K	mg/dl		
Serum HCO ₃	mg/dl		
Serum Albumin	mg/dl		
Serum Uric acid	mg/dl		
Serum Calcium/Phosphate	mg/dl		
Serum Cholesterol	mg/dl		
Serum HDL/LDL	mg/dl		
PH			
non study			
UA/Cr	mg/dl		
U/A Protein/Sugar			
Medicine			
Pharmacy			
Dietary			
Nurse			
Subtotal			

KPI CKD Clinic

คลินิกโรคไตเรื้อรัง (CKD Clinic)	เป้าหมาย	2551	2552	2553	2554	2555	2556
1. ร้อยละของผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจผลการรักษาตามระดับไตเรื้อรัง 3 ครั้ง/ปี/คน/ปี	>70%	-	-	-	-	65%	70%
2. ร้อยละของผู้ป่วยที่มีค่าไตเรื้อรัง <30 หรือ <30	>70%	-	-	-	-	65%	70%
3. ร้อยละของผู้ป่วยที่มีค่าไตเรื้อรัง <30 หรือ <30 (เป้าหมาย <100/80 mmHg)	>80%	-	-	-	-	60.5%	65%
4. ร้อยละของผู้ป่วยที่มีค่าไตเรื้อรัง <30 หรือ <30 (HbA1c <7.0%)	>70%	-	-	-	-	60.5%	65%
5. ร้อยละของผู้ป่วยที่มีค่าไตเรื้อรัง <30 หรือ <30 (Uric acid <7.0 mg/dl)	>80%	-	-	-	-	61.10%	65%
6. ร้อยละของผู้ป่วยที่มีค่าไตเรื้อรัง <30 หรือ <30 (Serum Creatinine <1.5 mg/dl)	>70%	-	-	-	-	60%	60%
7. ร้อยละของผู้ป่วยที่มีค่าไตเรื้อรัง <30 หรือ <30 (Serum Creatinine <1.5 mg/dl)	>70%	-	-	-	-	66.67%	62.67%

Achievement of clinical and treatment target

KPI	เป้าหมาย	2559	2560	2561
1. ร้อยละของผู้ป่วยที่มีอัตราการลดลงของการทำงานของไตน้อยกว่า 3 ml/min/1.73 m³ /year	>75%	79.16%	83.33%	76.90%
2. ร้อยละของผู้ป่วยที่ได้รับยา กลุ่ม ACEI หรือ ARB	>70%	44.59%	38.66%	58.2%
3. ร้อยละของผู้ป่วยที่มีค่าความดันโลหิต น้อยกว่า 130 /80mmHg	>80%	51.21%	47.22%	55.70%
4. ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานที่มีค่า HbA1C < 7 %	>70%	58.33%	56.41%	87.44%

สื่อสารอย่างไรให้เกิดขึ้น

- การนำเสนอวิสัยทัศน์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ให้ทีมรับรู้
- จัดระบบและ โครงสร้างภายในทีม
- **มีการจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบงานที่ชัดเจน**
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- การเป็นผู้ฟังที่ดี
- การชื่นชมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

การพัฒนาออกแบบจัดแบ่งหน้าที่



สื่อสารอย่างไรให้เกิดขึ้น

- การนำเสนอวิสัยทัศน์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ให้ทีมรับรู้
- จัดระบบและ โครงสร้างภายในทีม
- มีการจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบงานที่ชัดเจน
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- การเป็นผู้ฟังที่ดี
- การชื่นชมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



ความท้าทายในการสื่อสาร

- การเจรจาต่อรองแบบ WIN:WIN
- การประสานงานอย่างไรเพื่อลดความขัดแย้ง
- การสื่อสารที่จะสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
- การสื่อสารเพื่อจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง



การพัฒนาทักษะ
การจัดการเวลา

“งานนั้นก็ด่วน งานนี้ก็เร่ง สุดท้ายไม่รู้จะทำอะไรก่อนหลัง”

“เหมือนยุ่งอยู่ตลอดเวลา แต่ทำไมงานกลับไม่ค่อยเสร็จ”

“การคลาดสายตาจาก เป้าหมาย เราจะใช้เวลา
เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ในการค้นหา”

ดังนั้น

“เราอย่าเสีย เวลา อีกเลย ใช้เวลากับ เป้าหมาย นั้นเถิด
แล้วจะเกิดผลดีตามมา”

วิทยากร ท่อแก้ว. การบริหารเวลา



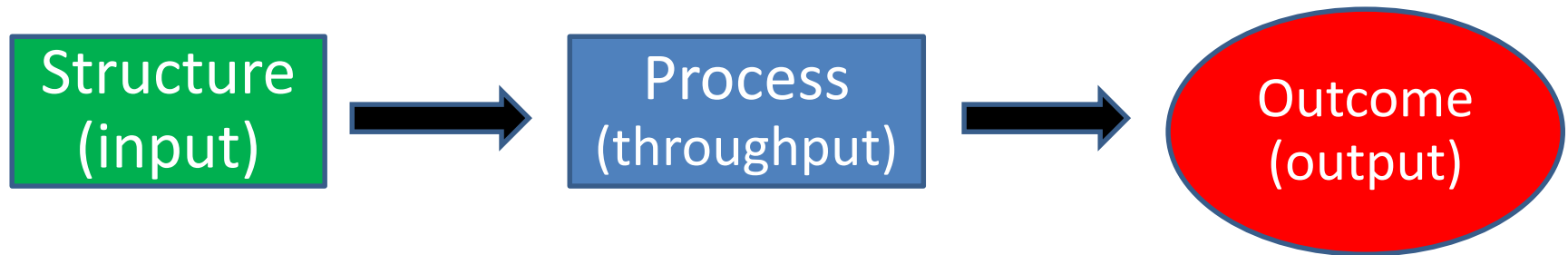
Nursing Outcomes

ผลลัพธ์ทางการพยาบาล

- ผลลัพธ์ทางการพยาบาลคือ ความเปลี่ยนแปลงทางสถานะทางสุขภาพของผู้รับบริการที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับการพยาบาลที่ได้รับ
- ผลลัพธ์ทางการพยาบาล สามารถอธิบายได้จากปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรม ความรู้สึก หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการดูแลหรือการพยาบาลที่ได้รับ (Ruth M. Kleinpell, 2001)
- สิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นหลักฐานว่าเกิดขึ้นจากการกระทำของพยาบาลหรือเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติการพยาบาลตามขอบเขตของวิชาชีพ (Doran, 2003)

เครื่องมือที่ใช้

Donabedian's theory of quality health care (1980's)



-Human Resources
-Material Resources
-Organizational resources

Activities
Interventions

-Change in health status
-Change in behavior of patient & family
-Satisfaction of patient & family

The Nursing Role Effectiveness Model

Structure

Patient Variables

Age, Gender,
Education, Severity of
illness

Nurse Variables

Education,
Experience
Standards of Nursing
care

Organizational Variables

Staff/skill mix, Workload,
Environment

Process

Independent Role

Nursing intervention

Medication care

Related role

Interdependent role

Team
Communication
Care coordination
Case management

Outcomes

Nursing sensitive patient outcome

Functional status

Self care

Symptom control

Safety /adverse

Occurrences

Satisfaction

(Irvine, Sidani & McGills Hall, 1999)

ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยพยาบาลผู้ปฏิบัติการขั้นสูงต่อผลลัพธ์ทางคลินิก ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังก่อนได้รับการบำบัดทดแทนไต

รัตตินันท์ สิงห์ประเสริฐ¹ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่), APN
นิโรบล กนกสุนทรรัตน์² พย.ด. อพย. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์)
วรรณรณ ชัยลิมปมนตรี³ พบ. (อายุรแพทย์โรคไต)

บทคัดย่อ : การวิจัยกึ่งทดลองนี้ ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังก่อนการได้รับบำบัดทดแทนไต โดยบูรณาการทฤษฎีการดูแลตนเอง แนวคิดการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ และบทบาทของผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง ต่อผลลัพธ์ทางคลินิกในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังก่อนการบำบัดทดแทนไต ในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 75 คน เก็บข้อมูลช่วงเดือนกันยายน พ.ศ. 2559 – มิถุนายน พ.ศ. 2560 โปรแกรมมี 5 กิจกรรมใน 6 เดือน คือ 1) การให้ความรู้โรคไต 2) การรู้จักตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจ 4) การสอนทักษะการดูแลตนเอง และ 5) การสนับสนุนการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล/ประวัติสุขภาพ แบบประเมินความรู้ แบบประเมินระยะการเปลี่ยนพฤติกรรม แบบประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเอง และแบบบันทึกผลการตรวจและการให้คำปรึกษา ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่อง CKD สูงขึ้น หลังการสอนทันที และในเดือนที่ 6 คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้น ในเดือนที่ 3 และที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .000$) และในเดือนที่ 6 ผู้ที่มีอัตราการกรองของไต ระดับความดันโลหิต และค่าน้ำตาลสะสมในเลือดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีจำนวนเพิ่มขึ้น โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังโดยพยาบาลผู้ปฏิบัติการขั้นสูงนี้ สามารถเสริมสร้างแรงจูงใจ เพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง และมีแนวโน้มชะลอการเสื่อมของไตได้

วารสารการปฏิบัติการพยาบาลและการผดุงครรภ์ไทย 2561; 5(1): 57-74

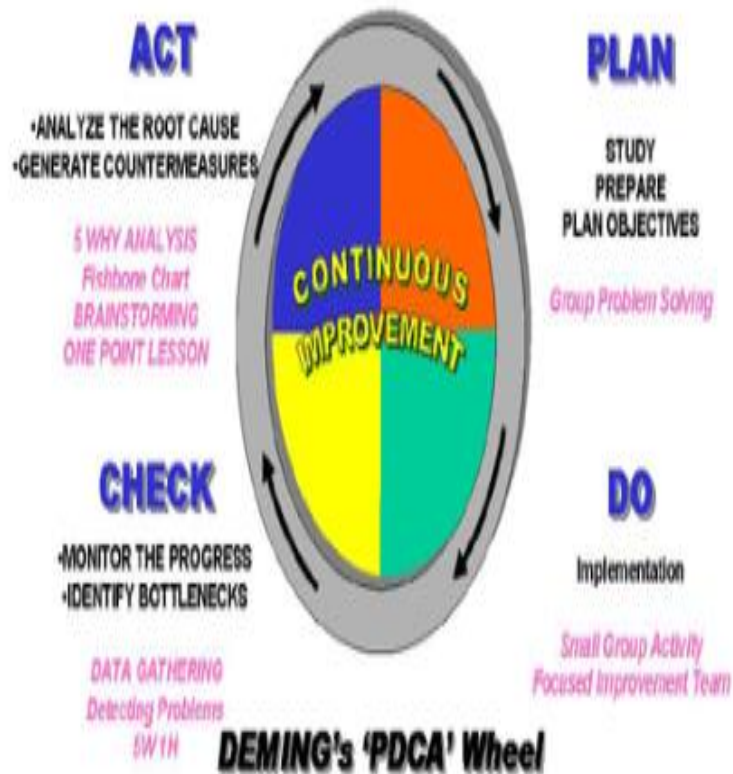
คำสำคัญ : โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง ผลลัพธ์ทางคลินิก

¹ ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง และนักศึกษาระดับปริญญาโทศึกษาด้านการพยาบาลขั้นสูงระดับบัณฑิต แสดงความรู้ความชำนาญ ในการประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์-ศัลยศาสตร์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล; Corresponding author, E-mail: nirobol.kan@mahidol.ac.th

³ อายุรแพทย์โรคไต โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)



PDCA Plan-Do-Check-Act
การมีเป้าหมาย หมายถึงการที่เรา
รู้ว่าเราจะเดินทางไปที่ไหน ยิ่งถ้ารู้
ได้ว่าทำไมเราถึงต้องไป และยิ่ง
มองเห็นภาพของตัวเราเมื่อไปถึง
เป้าหมายนั้นชัดเจนมากเท่าไร

แผนปฏิบัติการเรื่อง.....การประกันคุณภาพทางการพยาบาล (QA)

วัตถุประสงค์ของแผน...เพื่อประกันคุณภาพการพยาบาลทบทวนงาน

[illegible]



กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ
การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- ประเมินตนเองถึงเวลาที่ใช้ไปกับผลลัพธ์ที่ได้
- หาช่องทางในการแก้ปัญหา
- พัฒนาตนเอง
- พัฒนาทีม และพัฒนาคุณภาพการบริการ
- จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

ประเมินตนเองถึงเวลาที่ใช้ไปกับผลลัพธ์ที่ได้

อดีตการพัฒนาตนเองเป็น APN ในระบบเดิม

Intermediate Ward

- ผู้ป่วยวิกฤต
- มีความเสี่ยงสูง
- เจ็บป่วยเรื้อรัง
- มีปัญหาซับซ้อน



เรียนเพิ่มเติม

4 ปี ใช้เวลาส่วนตัว พัฒนาตนเอง

สอบ APN

2-3 ปี

5 เดือน

2 วัน/ สัปดาห์

4 เดือน

5 วัน/ สัปดาห์

ประเมินตนเองถึงเวลาที่ใช้ไปกับผลลัพธ์ที่ได้

อดีตการพัฒนาตนเองเป็น APN ในระบบเดิม

Intermediate Ward

- ผู้ป่วยวิกฤต
- มีความเสี่ยงสูง
- เจ็บป่วยเรื้อรัง
- มีปัญหาซับซ้อน



เรียนเพิ่มเติม

4 ปี ใช้เวลาส่วนตัว พัฒนาตนเอง

สอบ APN

5 เดือน

2 วัน/ สัปดาห์

4 เดือน

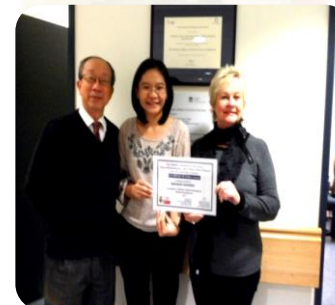
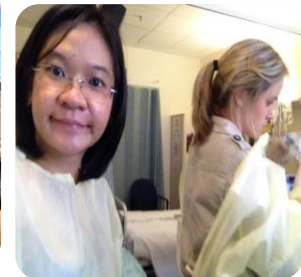
5 วัน/ สัปดาห์

2-3 ปี

พัฒนาตนเองเพิ่มเติม



THE UNIVERSITY OF
SYDNEY



ประเมินตนเองถึงเวลาที่ใช้ไปกับผลลัพธ์ที่ได้

อดีตการพัฒนานตนเองเป็น APN ในระบบเดิม

Intermediate Ward

- ผู้ป่วยวิกฤต
- มีความเสี่ยงสูง
- เจ็บป่วยเรื้อรัง
- มีปัญหาซับซ้อน



เรียนเพิ่มเติม

4 ปี ใช้เวลาส่วนตัว พัฒนาคตนเอง

สอบ APN

5 เดือน

2 วัน/ สัปดาห์

4 เดือน

5 วัน/ สัปดาห์

2-3 ปี

ผลลัพธ์

- ผู้ป่วยจำนวนมาก
- ไม่มีเวลาวิเคราะห์ข้อมูล
- ไม่สามารถจัดการกับข้อมูลที่มีจำนวนมากได้
- เริ่มเขียนผลงานทางวิชาการ ด้วยความไม่แน่ใจ

รู้กว้างแต่ไม่ลึก เหมือนมีอาวุธแต่ไม่รู้วิธีใช้

การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- ประเมินตนเองถึงเวลาที่ใช้ไปกับผลลัพธ์ที่ได้
- หาช่องทางในการแก้ปัญหา
- พัฒนาตนเอง
- พัฒนาทีม และพัฒนาคุณภาพการบริการ
- จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

จัดสรรเวลาของชีวิตใหม่

เริ่มจากการพัฒนาตนเอง

แบบที่มีระบบการศึกษารับรองและได้ความรู้จากผู้รู้จริง

Self-development

**Team collaboration
and training**

**Improving
quality of care**

จัดสรรเวลาของชีวิตใหม่

เริ่มจากการพัฒนาตนเอง

แบบที่มีระบบการศึกษารับรองและได้ความรู้จากผู้รู้จริง

APN ต้องศึกษาหาความรู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอเพื่อพัฒนาตนเอง

ให้มี Skillful performance ทำให้เกิดความชำนาญ

ด้านเบาหวานเป็น Clinical expertise ในการประเมินปัญหาของ

ผู้ป่วยอย่างครอบคลุมแบบองค์รวม Holistic frame work

เพื่อวางแผนการรักษา ร่วมกับ สหสาขาวิชาชีพ Multidisciplinary team

พัฒนาตนเองเรียน APN ระดับวุฒิบัตร: รุ่น 1

Residency training Thai Board certified training program in Medical-Surgical nursing

สิ่งที่ได้พัฒนา



- พัฒนารอบแนวคิด
- พัฒนาความรู้และทักษะ ร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพ
- พัฒนาระบวนการวิจัย
- หลักสูตรบริหาร และนโยบาย
- พัฒนาการจัดการผลลัพธ์
- พัฒนาทักษะการเขียนเชิงวิชาการ

พัฒนาตนเองเรียน APN ระดับวุฒิบัตร: รุ่น 1

Residency training Thai Board certified training program in Medical-Surgical nursing



ผลลัพธ์

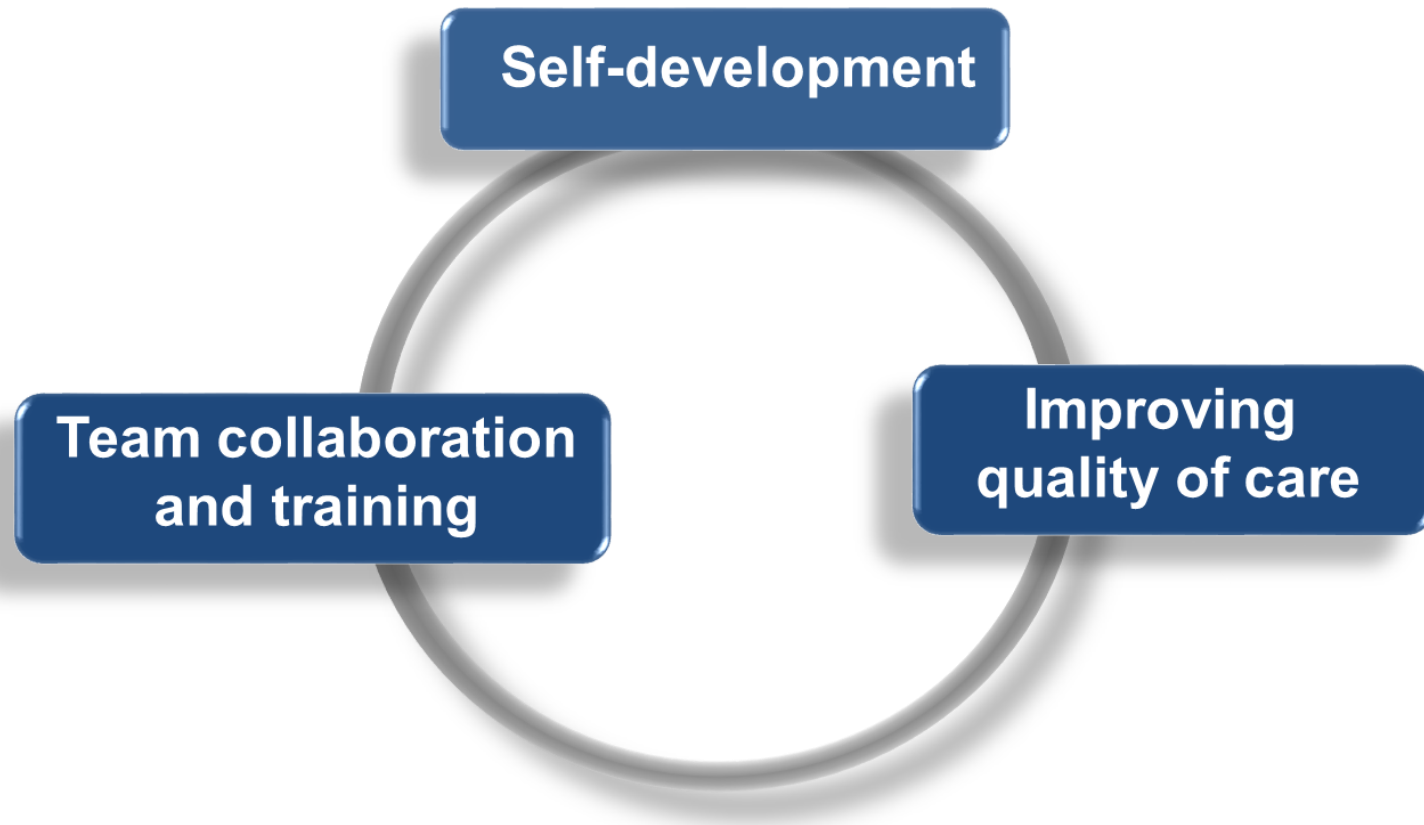
เข้าใจกว้างและลึกทำให้มี
ความชำนาญ clinical
expertise และมี skillful
performance ทำให้มั่นใจใน
การดูแลผู้ป่วยเบาหวานอย่าง
แท้จริง

การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- ประเมินตนเองถึงเวลาที่ใช้ไปกับผลลัพธ์ที่ได้
- หาช่องทางในการแก้ปัญหา
- พัฒนาตนเอง
- พัฒนาทีม และพัฒนาคุณภาพการบริการ
- จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- ให้ความสำคัญกับการจัดสรรเวลาเพื่อพัฒนาทีม และพัฒนาคุณภาพการบริการ



การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- ให้ความสำคัญกับการจัดสรรเวลาเพื่อพัฒนาทีม และพัฒนาคุณภาพการบริการ

ร่วมกับทีมพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยให้ใช้เวลาในการทำงานสั้นลง

และเป็นมาตรฐานระดับสากล

- ปรับปรุงแบบบันทึกข้อมูลผู้เป็นเบาหวาน
(ครอบคลุม ADDE7 และ การติดตามผลลัพธ์)

- สมุดภาพพลิก / Audio (ประกอบสื่อการสอน)

“เบาหวานคืออะไร”

[illegible]

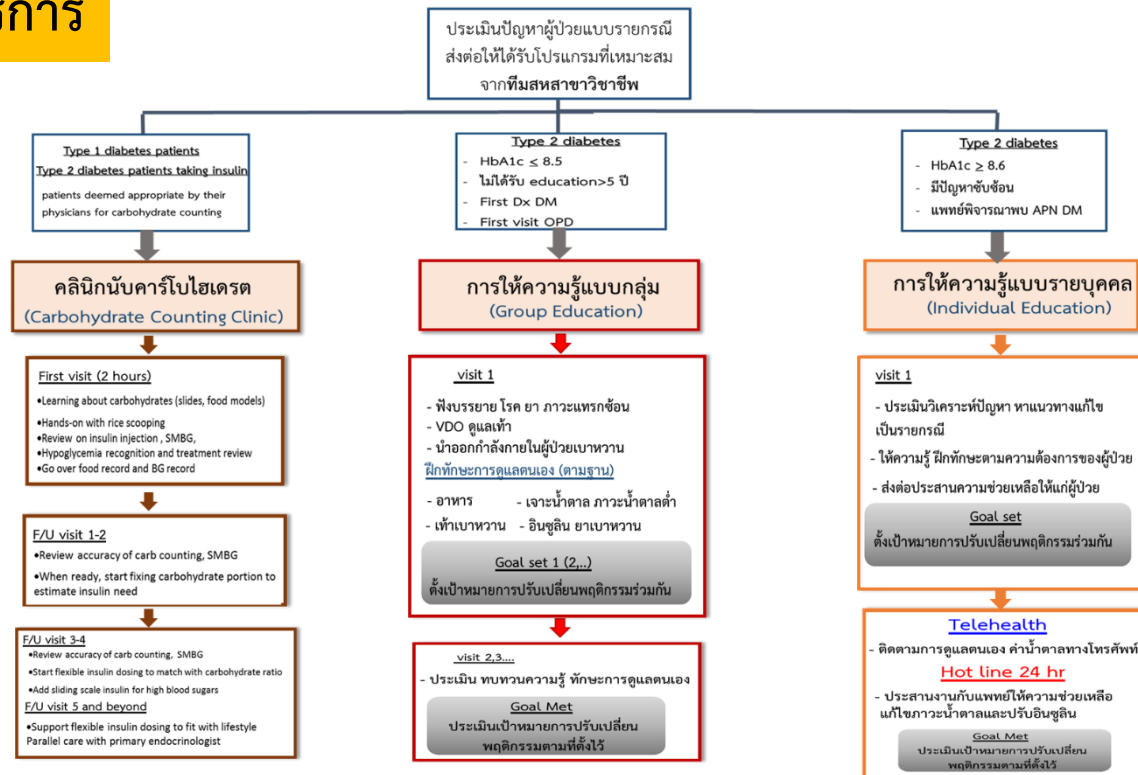
การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- ให้ความสำคัญกับการจัดสรรเวลาเพื่อพัฒนาทีม และพัฒนาคุณภาพการบริการ

ร่วมกับทีมพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยให้ใช้เวลาในการทำงานสั้นลง

และเป็นมาตรฐานระดับสากล

พัฒนาระบบบริการ



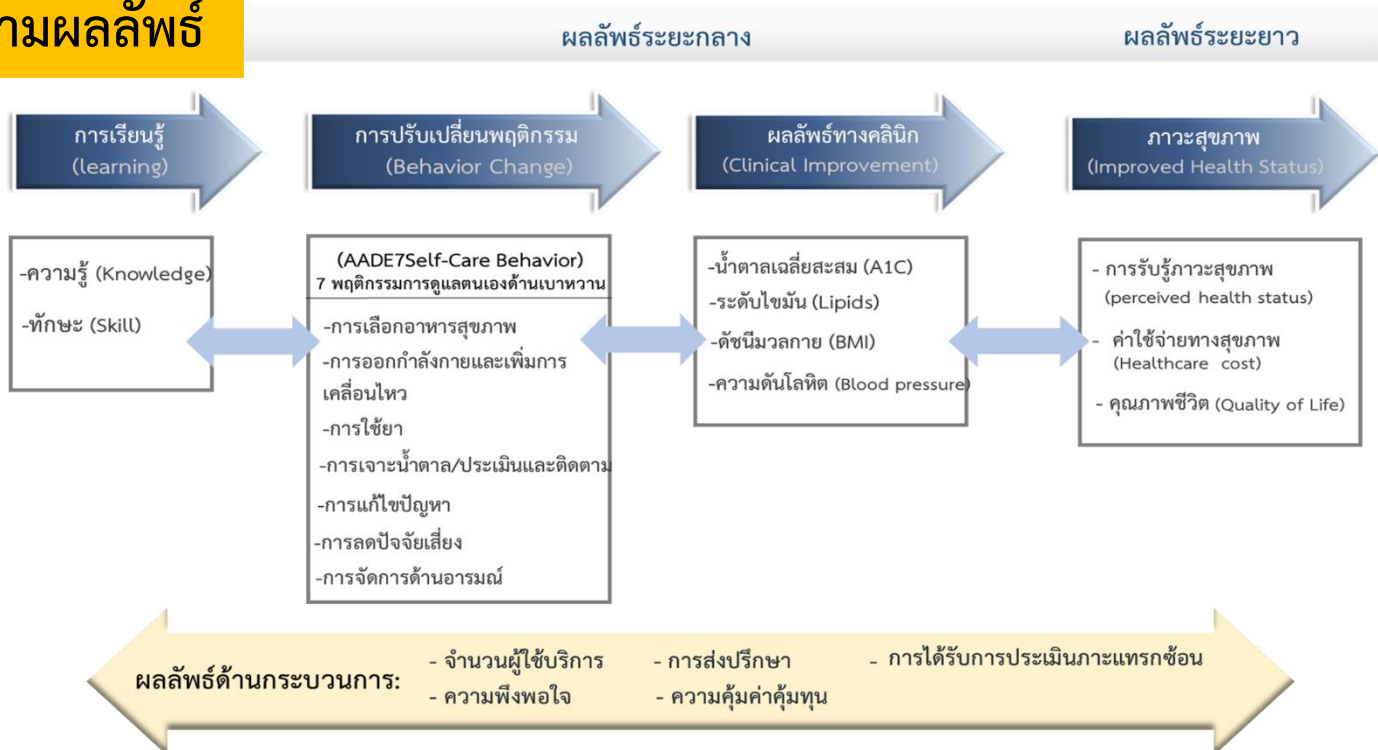
การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- ให้ความสำคัญกับการจัดสรรเวลาเพื่อพัฒนาทีม และพัฒนาคุณภาพการบริการ

ร่วมกับทีมพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยให้ใช้เวลาในการทำงานสั้นลง

และเป็นมาตรฐานระดับสากล

กำหนดการติดตามผลลัพธ์



การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- ประเมินตนเองถึงเวลาที่ใช้ไปกับผลลัพธ์ที่ได้
- หาช่องทางในการแก้ปัญหา
- พัฒนาตนเอง
- พัฒนาทีม และพัฒนาคุณภาพการบริการ
- จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- การจัดการเวลา ที่ให้บรรลุเป้าหมายของการทำงาน
 - วางแผนตารางงาน year /month/weekly /day plan

[illegible]

WEEKLY PLANNER

<i>Week</i> _____	<i>Month</i> _____	<i>Year</i> _____
--------------------------	---------------------------	--------------------------

<i>Sun</i>	<i>Mon</i>	<i>Tue</i>	<i>Wed</i>	<i>Thu</i>	<i>Fri</i>	<i>Sat</i>

To Do

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

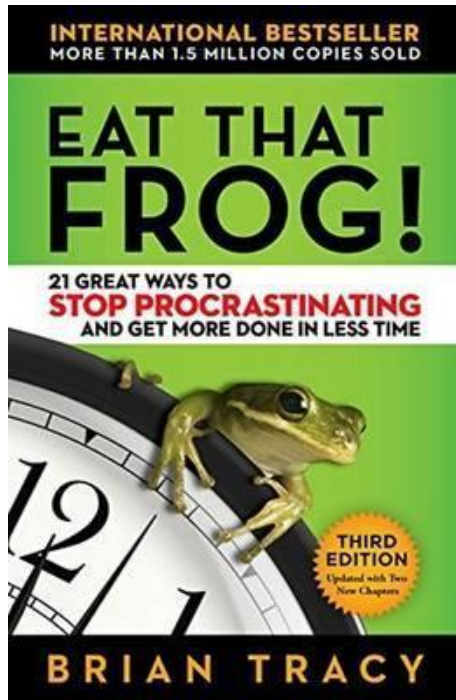
List

Notes

Icons

การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- การจัดการเวลา ที่ให้**บรรลุเป้าหมาย**ของการทำงาน
 - วางแผนตารางงาน year /month/week /day plan
 - เลือกทำในสิ่งมีความสำคัญ และให้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่



กินกบตัวนั้นซะ

- เลือกทำในสิ่งมีความสำคัญ และให้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่
- กฎ 80 /20
- ถ้าทำในสิ่งที่ยากได้แล้ว ในวันนั้นๆ ที่เหลือก็จะง่าย
- อย่าปลักวันประกันพรุ่งเพราะ กบมันจะตัวใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ

การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

● การจัดการเวลา ที่ให้**บรรลุเป้าหมาย**ของการทำงาน

- วางแผนตารางงาน year /month/week /day plan
- เลือกทำในสิ่งมีความสำคัญ และให้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่
- เรียงลำดับความสำคัญของงานที่จะต้องทำ ในแต่ละวัน

ขงแบ่งสอนเล่าปีเกี่ยวกับเทคนิคการบริหารเวลา



	เร่งด่วน	ไม่เร่งด่วน
	ก. งานประเภทก่อนกรวด	ข. งานประเภทก่อนหิน
สำคัญ	▪ วิฤติการณ์ ▪ ปัญหาประชิดตัว ▪ งานที่มีเวลากำหนดแน่นอน	▪ โครงการใหม่/การริเริ่มใหม่ ▪ กฎระเบียบ ▪ การปฏิรูปประสิทธิภาพการผลิต ▪ การสร้างความสัมพันธ์กับหุ้นส่วน ▪ มาตรการการป้องกันปราม
	ค. งานประเภทเม็ดทราย	ง. งานประเภทน้ำ
ไม่สำคัญ	▪ รับรองแขกที่ไม่ได้รับเชิญ ▪ จัดการกับจดหมาย เอกสารโทรศัพท์ทั่วไป ▪ เข้าประชุมและกิจกรรมทั่วไปที่ไม่สำคัญ	▪ งานจุกจิกทั่วไปที่ทำหรือไม่ทำก็ได้ ▪ งานเลี้ยงสังสรรค์ทั่วไปที่ไม่จำเป็น ▪ กิจกรรมที่น่าสนใจทั่วไป

การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- การจัดการเวลา ที่ให้บรรลุเป้าหมายของการทำงาน
 - วางแผนตารางงาน year /month/week /day plan
 - เลือกทำในสิ่งมีความสำคัญ และให้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่
 - เรียงลำดับความสำคัญของงานที่จะต้องทำ ในแต่ละวัน
 - ทำ To do list จัดทุกอย่างกันลื้ม



การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา

- การจัดการเวลา ที่ให้บรรลุเป้าหมายของการทำงาน
 - วางแผนตารางงาน year /month/week /day plan
 - เลือกทำในสิ่งมีความสำคัญ และให้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่
 - เรียงลำดับความสำคัญของงานที่จะต้องทำ ในแต่ละวัน
 - ทำ To do list จัดทุกอย่างกันลื้ม
 - ค้นหาช่วงเวลาที่เป็พลังชีวิตของตนเอง [เช้า /เย็น / กลางวัน]
 - ค้นหาเรื่องสนุก หรือความสุข กับงานที่ทำตรงหน้า
 - เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง / ให้กำลังใจตัวเอง
 - อย่าเสียเวลากับสิ่งที่เราไม่รู้ [ต้องรีบหาแหล่งประโยชน์]





Question
&
Answer



THANK
YOU