

กิจกรรมของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า

แผนการสอนกิจกรรมครั้งที่ 1

กิจกรรมที่ 1 การนำเข้าสู่โปรแกรม

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า จำนวน 30 คน

วิธีการ บรรยาย

ระยะเวลา 15 นาที

วิทยากร พ.ต.หญิงรจนา สุขสุนิตย์

แนวคิดที่สำคัญ

การเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง การปฏิบัติตัวก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ตลอดจนทราบถึงอาการแทรกซ้อนเบื้องต้น รวมทั้งสามารถปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้านได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อเตรียมความพร้อมของกลุ่มทดลองในการร่วมโปรแกรมสุขศึกษา

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
เมื่อบรรยายจบแล้วผู้เข้ารับการอบรมสามารถ - บอกวัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง - บอกประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพได้	วิทยากรกล่าวสวัสดิ์แนะนำตนเอง และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแนะนำตนเองสั้น ๆ เพื่อทำความรู้จักกัน วิทยากรชี้แจงว่า กำลังดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมสุขภาพเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยทำการศึกษาในผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าในแต่ละราย ซึ่งท่านจะเป็นผู้ได้รับโปรแกรมสุขภาพที่สร้างขึ้น วิทยากรกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมเกี่ยวกับกิจกรรมในโปรแกรมว่า เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง การปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ตลอดจนทราบถึงอาการแทรกซ้อนเบื้องต้น รวมทั้งสามารถปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้านได้	- วิทยากรกล่าวทักทายกลุ่มและแนะนำตนเอง - วิทยากรบอกวัตถุประสงค์ของการดำเนินโปรแกรมสุขภาพ - วิทยากรชี้แจงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม - วิทยากรชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะดำเนินไปตลอดจนจบโปรแกรม - วิทยากรบอกวัน เวลาที่จะต้องเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมดให้กลุ่มทราบ		- สังเกตความสนใจของกลุ่ม - สังเกตการตอบคำถามของกลุ่ม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	อย่างถูกต้อง กิจกรรมที่จะดำเนินทั้งหมดมี 3 ครั้ง โดยกำหนดวันและเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้เป็นครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อให้ท่านมีความพร้อมก่อนผ่าตัดในวันพรุ่งนี้ ครั้งที่ 2 เป็นการพบหลังท่านผ่าตัดเสร็จ และครั้งที่ 3 เป็นการพบกันเมื่อท่านมาพบแพทย์ตามนัดอีกครั้ง ประมาณ 2 สัปดาห์ หลังจากออกจากโรงพยาบาล	- วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ซักถามปัญหาหรือข้อสงสัย แล้ววิทยากรตอบข้อซักถาม เหล่านั้นกระจ่างชัดเจน - วิทยากรขอบคุณผู้เข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งย้ำเตือนกำหนดนัดหมายของการดำเนินการตามโปรแกรมในขั้นตอนต่อไป		

กิจกรรมที่ 2	การให้ความรู้เกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า การดูแลตนเองก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า การปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า
วิธีการ	บรรยาย การสอนรายบุคคล การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
วิทยากร	พ.ต.หญิงรจนา สุขสุนิตย์
แนวคิดที่สำคัญ	ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าและการปฏิบัติตนหลังผ่าตัด จะทำให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่ทำให้เกิดความสูญเสียอวัยวะ เสียเวลา เสียงบประมาณของประเทศชาติ รวมถึงก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ทั้งแก่ตัวผู้ป่วยเอง โรงพยาบาล และประเทศชาติ อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องเหมาะสมของผู้ป่วย ดังนั้นการให้โปรแกรมสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่านั้นจะสามารถทำให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้องในการเตรียมความพร้อมก่อนรับการผ่าตัด เป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า
วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตน ก่อน ขณะและหลังผ่าตัดได้ถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
เมื่อผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมในส่วนนี้แล้ว ผู้ป่วยสามารถ 1. บอกถึงโครงสร้างของข้อเข่าได้อย่างถูกต้อง	<u>โครงสร้างของข้อเข่า</u> ข้อเข่าเป็นข้อที่มีขนาดใหญ่ มีโครงสร้างและการทำงานที่สลับซับซ้อน มีหน้าที่สำคัญในการรับน้ำหนักตัว และมีบทบาทเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ซึ่งสัมพันธ์กับกระดูกต้นขา (Femur) กระดูกหน้าแข้ง (Tibia) เอ็นต่างๆทั้งในและนอกข้อร่วมกับการทำงานของกล้ามเนื้อต่าง ๆ รอบข้อเข่า ข้อเข่าเปรียบเสมือนบานพับซึ่งประกอบด้วยกระดูก 3 ส่วน ส่วนล่างสุดของกระดูกต้นขา (Femur) ส่วนบนสุดของกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) เมื่อเข่ามีการงอ กระดูกส่วนล่างของกระดูกต้นขาจะหมุนและสัมผัสกับส่วนบนสุดของกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) ที่มีพื้นผิวเรียบ กระดูกส่วนที่ 3 คือกระดูกลูกสะบ้า (Patella) จะเคลื่อนอยู่ด้านหน้าของกระดูกอ่อน (Cartilage) ที่มีความลื่นและเรียบ ข้อเสื่อมเกิดจากการสึกหรอของพื้นผิวกระดูกและ	1. <u>ขั้นนำ</u> (5 นาที) วิทยากรกล่าวทักทาย ผู้เข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย โดยการเสนอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งในท่าสบาย ๆ บนเก้าอี้ หรือโซฟาที่จัดไว้ให้ 2. <u>ขั้นนำเสนอเนื้อหา</u> (45 นาที) 2.1 วิทยากรนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโครงสร้างของข้อเข่า โดยเริ่มจากการซักถามเกี่ยวกับโครงสร้าง	- แบบจำลองข้อเข่า	- สังเกตความสนใจของผู้ป่วย - สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้ป่วย - ผู้ป่วยสามารถตอบข้อซักถามถึงโครงสร้างของข้อเข่าได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	กระดุกอ่อน ซึ่งเป็นส่วนที่กระดุกมีการเสียดสีกัน การเสียดสีหรือของพื้นผิวกระดุกเหล่านี้ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมมีหลายวิธีโดยมีจุดมุ่งหมายในการรักษา คือ การลดอาการปวดเข่า และทำให้การเคลื่อนไหวของข้อเป็นไปตามปกติ ป้องกันหรือแก้ไขการผิดรูปร่างของข้อเข่า และทำให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรือทำงานได้ตามปกติ	ของข้อเข่า (คาดว่าคำตอบจะยังไม่สมบูรณ์) 2.2 วิทยากรอธิบายโครงสร้างของข้อเข่า ประกอบการใช้แบบจำลองข้อเข่า 2.3 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ชักถามปัญหาและข้อสงสัย และวิทยากรตอบคำถามจนเกิดความเข้าใจชัดเจน 2.4 วิทยากรสรุปประเด็นที่สำคัญ	- แบบจำลองข้อเข่าเทียม	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. บอกถึงการรักษาโรค ข้อเข่าเสื่อมได้อย่างถูกต้อง	วิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมมีดังนี้ 1. การ<u>ใช้ยา</u> ส่วนใหญ่การใช้ยารักษาโรคนี้นักใช้ในการรักษาอาการปวด ยาที่ใช้ ได้แก่ ยาแก้ปวดหรือยาด้านอักเสบชนิดไม่ใช้สเตียรอยด์ ส่วนการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้ออาจทำให้อาการปวดหายไปได้ แต่มักจะหายไปชั่วคราว การฉีดสเตียรอยด์เข้าข้อบ่อยๆ ก็อาจทำให้การเสื่อมของข้อมากขึ้น 2. การรักษาโดยวิธีทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู การรักษาโดยวิธีนี้จะช่วยลดอาการปวดและเพิ่มสมรรถภาพของข้อทำให้ข้อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ไม่พิการ การรักษาวิธีนี้ ได้แก่ 2.1 การใช้ความร้อน ความเย็น หรือการกระตุ้นด้วยไฟฟ้า 2.2 การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อที่ยึดข้อ	2.5 วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมบอกการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมที่ตนเองได้รับ 2.6 วิทยากรอธิบายวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมเพิ่มเติมโดยใช้ภาพ พิกแสดงการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมประกอบ และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สรุปถึงวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมของตนเอง 2.7 วิทยากรสรุปวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม	- ภาพพิกแสดง การรักษาโรคข้อ เข่าเสื่อม	- สามารถบอกถึงวิธี การรักษาโรคข้อเข่า เสื่อมได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	อาการไม่มาก อาจรักษาโดยการถ่ายภาพบำบัด แต่อย่างเดียว โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด การรักษาทาง เวชศาสตร์ฟื้นฟูควรกระทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งอาจลดภาวะเสื่อมของข้อได้ เข่าแข็งแรง มีผลทำให้อาการปวดข้อลดลง สมรรถภาพในการทำงานของข้อดีขึ้น 2.3 การใช้เครื่องช่วยพยุงเพื่อลดแรงกดต่อ ข้อเข่า เช่น การใช้ไม้ค้ำยัน ไม้เท้าหรือเครื่องช่วย พยุงเดิน 2.4 การจัดโปรแกรมทางกายภาพบำบัด ที่เหมาะสม การรักษาโดยวิธีทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูเป็นสิ่ง สำคัญในการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้ป่วยที่มี 3. <u>การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</u> เป็นวิธีที่แพทย์จะ เลือกรักษาเป็นวิธีสุดท้ายหลังจากไม่ประสบ ความสำเร็จในการรักษาด้วยวิธีอื่นซึ่งจะพบใน			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
3. บอกถึงความหมายและผลการรักษาหลังผ่าตัดได้	รายที่พยาธิสภาพของโรคมีความรุนแรง มีอาการปวดข้อเข่าเรื้อรัง และสมรรถภาพการทำงานของข้อเข่าเสียไป มีความผิดปกติของรูปร่างของข้อเข่า การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า หมายถึง การผ่าตัดเพื่อตัดกระดูกที่ประกอบเป็นข้อเข่าได้แก่ กระดูกต้นขา (Femur) กระดูกหน้าแข้ง (Tibia) และกระดูกสะบ้า (Patella) ในส่วนที่มีพยาธิสภาพของการเกิดข้อเข่าเสื่อมออก และนำข้อเข่าเทียม (Knee Prosthesis) ใสเข้าไปทดแทนโดยใช้สารซีเมนต์ (Cement) ยึดระหว่างกระดูกของผู้ป่วยและข้อเข่าเทียมที่ใสเข้าไปทดแทนโดยมีจุดมุ่งหมายคือ 1. ลดความเจ็บปวดของข้อเข่า 2. ทำให้ข้อเข่าเคลื่อนไหวอย่างแข็งแรงและมั่นคง 3. แก้ไขรูปร่างของข้อเข่าให้เป็นปกติ	2.8 วิทยากรซักถามถึงผลการรักษาหลังผ่าตัดและอธิบายเพิ่มเติมโดยใช้ภาพพลิกแสดงการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าประกอบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดย - วิทยากรตอบข้อซักถามนั้น จนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน	- ภาพพลิกแสดงการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า	- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงความหมายของการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า - ผู้ป่วยสามารถบอกถึงผลการรักษาหลังผ่าตัดได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<u>ขั้นตอนการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</u> ผู้ป่วยจะถูกพาไปที่ห้องผ่าตัดหลังจากที่ได้รับยาระงับความรู้สึก ซึ่งได้แก่ การให้ยาชาทางช่องน้ำไขสันหลังหรือดมยาสลบ ผู้ป่วยจะมีแถบรัดห้ามเลือด (Tourniquet) รัดไว้ส่วนที่ต้นขาข้างที่จะได้รับการผ่าตัดเพื่อช่วยห้ามเลือดในระหว่างทำการผ่าตัด หลังจากนั้นแพทย์จะทำความสะอาด ผิวหนังบริเวณรอบๆ ข้อด้วยสบู่และน้ำยาฆ่าเชื้อ เข็มของผู้ป่วยจะถูกจัดให้อยู่ในท่าที่ประมาณ 90 องศา และส่วนบริเวณขาหน้าข้างรวมไปถึงเท้าจะถูกจัดวางให้ปลอดภัยและสะดวกแก่การผ่าตัด การเปิดแผลจะทำตรงพื้นผิวของข้อเข่าตรงเหนือหัวเข่าไปจนถึงใต้หัวเข่า ซึ่งแผลจะลึกลงไปจนถึงกล้ามเนื้อและผ่านชั้นเนื้อเยื่อต่างๆ จนถึงกระดูกข้อพื้นผิวกระดูกที่เสื่อมและกระดูกอ่อนจะถูกผ่าตัดออกโดยมีการวัดด้วยเครื่องมือเฉพาะในการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า โดย เพื่อให้การผ่าตัดมีความ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	แม่นยำและถูกต้องมากขึ้น การวัดจะช่วยให้ข้อเท้าที่ถูกตัดซึ่งและแทนที่ด้วยข้อเทียมนั้นอยู่ในมุมและองศาที่สมดุลกับข้อเท้าที่เป็นธรรมชาติของผู้ป่วย กระดูกต้นขา (Femur) ที่เสื่อมจะถูกตัดออกทางด้านหน้า ด้านล่าง และด้านหลัง โดยความหนาที่ถูกตัดออกนั้นจะขึ้นอยู่กับความเสื่อมของกระดูกด้วย การตัดกระดูกในลักษณะนี้เพื่อจะได้ใส่ข้อเทียมได้อย่างพอดี ส่วนด้านบนของกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) ที่เสื่อมจะถูกตัดออกเล็กน้อยและให้อยู่ในลักษณะพื้นผิวที่เรียบ ในรายที่มีการเสื่อมของกระดูกสะบ้า (Patella) ร่วมด้วยก็จะถูกตัดออกด้วยเช่นกัน <u>การใส่ข้อเทียม</u> ข้อเทียมจะถูกใส่เข้าไปทั้ง 3 ส่วนของกระดูกที่ถูกตัดออกโดยใช้สารซีเมนต์ (Cement) ชนิดพิเศษซึ่งเป็นตัวยึดซึ่งใช้สำหรับกระดูกโดยเฉพาะ ซึ่งข้อเทียมนี้อาจมีลักษณะที่คล้ายกับข้อเท้าจริง เมื่อ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ข้อเข่าเทียมมีการเคลื่อนไหว จะมีการเคลื่อนไหว ในลักษณะที่คล้ายกับข้อเข่าจริงในขณะที่มีพยาธิ- สภาพที่ดี ข้อเทียมที่ใส่เข้ากับกระดูกต้นขา (Femur) บริเวณด้านบนจะทำด้วยโลหะ (Metal) ซึ่งจะมีลักษณะพื้นผิวที่เรียบและลื่นข้อเทียมที่ใส่ เข้ากับกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) บริเวณด้านบน ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นโลหะ (Metal) จะติดกับพื้นผิวที่เรียบหลังจากตัดกระดูกที่เสื่อม ออกออกแล้ว อีกส่วนหนึ่งจะเป็นพลาสติก (Polyethylene) ที่คงทน จะติดบน โลหะที่วางบน กระดูกหน้าแข้ง (Tibia) อีกที่หนึ่งทำหน้าที่คล้ายกับ กระดูกอ่อน (Cartilage) อยู่ระหว่างข้อเทียมของ Femur และ Tibia ในรายที่มีการตัดกระดูกลูกสะบ้า (Patella) ที่เสื่อม ออกด้วย ก็จะมีการใส่ข้อเทียมบริเวณ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ด้านหลังของกระดูกอุ้งสะบ้า ซึ่งจะทำด้วยพลาสติก (Polyethylene) <u>การปิดแผลผ่าตัด</u> ในบางกรณีแพทย์จะทำการปรับแต่งกล้ามเนื้อบริเวณรอบ ๆ ข้อเข่าเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพในการรักษามากยิ่งขึ้น เมื่อใส่ข้อเข่าเทียมเรียบร้อยแล้ว แพทย์จะทำการเย็บแผลภายในตรงส่วนที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อน และจะมีการใส่สายท่อ (Drain) เพื่อระบายเลือดที่เสียออกในระหว่าง 2-3 ชั่วโมงแรก หลังการผ่าตัด หลังจากนั้นจะเย็บแผลที่ผิวข้อเข่า และปิดแผลด้วยสำลีและผ้าพันแผล (Elastic Bandage) ที่ปราศจากเชื้อเพื่อลดอาการบวมของข้อเข่า มีการคลายแถบรัดห้ามเลือดบริเวณต้นขาออก ผู้ป่วยจะถูกพาไปพักฟื้นที่ห้องพักรักษาหลังการผ่าตัด เมื่อผู้ป่วยมีสภาพที่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ไม่มีภาวะแทรกซ้อนภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด ก็จะถูกส่งไปพักฟื้นที่หอผู้ป่วยต่อไป			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
4. เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตนก่อนผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าได้อย่างถูกต้อง	<u>การปฏิบัติตนก่อนผ่าตัด</u> จะเน้นถึงการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้ <u>การเตรียมตัวทางด้านจิตใจ</u> 1. ผู้ป่วยควรทำจิตใจให้สบาย ไม่พยายามวิตกกังวลมากเกินไป 2. ถ้ามีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับการผ่าตัด สุขภาพร่างกาย ให้ซักถามพยาบาลหรือแพทย์ <u>การเตรียมตัวทางด้านร่างกาย</u> 1. การดูแลความสะอาดทั่วไป เช่น สระผม โกนหนวด ตัดเล็บ เช็ดล้างสีเล็บ อาบน้ำ หรือเช็ดตัวเช้าวันผ่าตัด การทำความสะอาดปากและฟัน	2.9 วิทยากรแนะนำวิธีปฏิบัติตนก่อนเข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า 2.10 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและญาติซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนก่อนผ่าตัด โดยวิทยากรตอบข้อซักถามนั้น จนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน 2.11 วิทยากรแนะนำการฝึกการหายใจและสาธิตการฝึกการหายใจ แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ฝึกการหายใจ	- ภาพพลิก - คำแนะนำในการปฏิบัติตนก่อนผ่าตัด	- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนก่อนผ่าตัดได้ - ผู้ป่วยปฏิบัติตนก่อนผ่าตัดได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
		2.12 วิทยาการอธิบายสรุปถึง การปฏิบัติตนก่อนผ่า ตัดเปลี่ยนข้อเข่า		

กิจกรรมที่ 3

กลุ่มเป้าหมาย

การให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเมื่อกลับบ้าน

ผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า

วิธีการ

บรรยาย การสอนรายบุคคล และการฝึกปฏิบัติ

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง

วิทยากร

พ.ต.หญิงรจนา สุขสุนิตย์

แนวคิดที่สำคัญ

ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าและการปฏิบัติตนหลังผ่าตัด จะทำให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่ทำให้เกิดความสูญเสียอวัยวะ เสียเวลา เสียงบประมาณของประเทศชาติ รวมถึงก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ แก่ตัวผู้ป่วยเอง โรงพยาบาล และประเทศชาติ อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องเหมาะสมของผู้ป่วย ดังนั้นการให้โปรแกรมสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าจะสามารถทำให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้องในการเตรียมความพร้อมก่อนรับการผ่าตัด เป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตนหลังผ่าตัดขณะอยู่บ้านได้ถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
5. เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยขณะผ่าตัด	ความรู้ที่ถูกต้องขณะผ่าตัดและการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า จะทำให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า สามารถทำให้ผู้ป่วยดูแลตนเองได้ถูกต้องขณะและหลังผ่าตัด เป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า การปฏิบัติตนขณะผ่าตัด 1. แพทย์และพยาบาลวิสัญญีจะฉีดยาเข้าไขสันหลังหรือดมยาสลบให้ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของทีมวิสัญญี 2. ถ้ามีอาการกลัวให้หายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ 3. ขณะทำการผ่าตัด ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจติดขัด ให้รีบแจ้งพยาบาลวิสัญญีทราบทันที	1. <u>ขั้นนำ</u> (5 นาที) วิทยากรกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย โดยการเสนอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งในท่าสบาย ๆ บนเก้าอี้ หรือโซฟาที่จัดไว้ให้ 2. <u>ขั้นนำเสนอเนื้อหา</u> (45 นาที) 2.1 วิทยากรนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะผ่าตัดและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า 2.2 วิทยากรอธิบาย	- ภาพพลิคแสดงการปฏิบัติตน - การสาธิตการฝึกการหายใจ	- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนขณะผ่าตัดได้ถูกต้อง - ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องและปลอดภัยในขณะผ่าตัด

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
		การปฏิบัติตนขณะและ หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ประกอบการใช้ภาพพลิก แสดงการปฏิบัติตนประกอบ 2.3 เปิดโอกาสให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ชักถาม ปัญหาและข้อสงสัย และ วิทยากรตอบคำถามจนเกิด ความเข้าใจชัดเจน 2.4 วิทยากรสรุป ประเด็นที่สำคัญ 2.5 วิทยากรแนะนำวิธี การปฏิบัติตนขณะผ่าตัด เปลี่ยนข้อเข่าแก่ผู้เข้าร่วม โปรแกรม 2.6 เปิดโอกาสให้		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
6. สามารถปฏิบัติฝึการหายใจ เพื่อลดความเครียดได้	การปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การนวดผ่อนคลายความเครียด การนั่งสมาธิ การฝึกหายใจ การฟังเพลง เป็นต้น แต่ที่เลือกการฝึกการหายใจเพื่อลดความเครียด เพราะเป็นวิธีที่ง่าย ใช้ได้ทุกสถานที่ และผู้ป่วยที่อยู่ในขณะผ่าตัดนั้น ต้องนอนนิ่งๆ เพื่อให้แพทย์ทำ	ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและญาติซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยวิทยากรตอบข้อซักถามนั้นจนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน 2.7 วิทยากรสรุปสภาพห้องผ่าตัด ขั้นตอนของการเข้ารับการผ่าตัดจนกระทั่งผู้เข้าร่วมโปรแกรมผ่าตัดเสร็จและถูกส่งกลับไปยังหอผู้ป่วย 2.8 วิทยากรสาธิตการฝึกการหายใจ เพื่อลดความเครียดแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 2.9 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมซักถาม	- ภาพพลิกสภาพภายในห้องผ่าตัด	- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงขั้นตอนการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียดได้ - ผู้ป่วยสามารถหายใจเพื่อลด

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ผ่าตัดดัดงันการฝึกหายใจจึงเป็นวิธีที่ผู้วิจัยเลือกใช้เพื่อลดความเครียด ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อ หน้าอก เป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่ และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องจะช่วยให้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้อง และถ้าได้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น	ข้อสงสัยต่าง ๆ โดยวิทยากร ตอบข้อซักถามนั้นจนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน 2.10 วิทยากรสาธิตซ้ำถึงการฝึกการหายใจ เพื่อลดความเครียด		ความเครียดได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีการฝึก นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณหน้าท้อง ค่อยๆ กายใจเข้า พร้อมๆ กับนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกว่ท้องพองออก กลืนหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลืนไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า ผลดีจากการฝึกคลายเครียด ขณะฝึก อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง อัตรา			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
7. บอกถึงการปฏิบัติตน หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าได้	การหายใจลดลง ความดันโลหิตลดลง ความตึง เครียดของกล้ามเนื้อลดลง หลังการฝึก ใจเย็น ความวิตกกังวลลดลง สบายใจขึ้น สมาธิดีขึ้น ความจำดีขึ้น ความสัมพันธ์ กับผู้อื่นดีขึ้น สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี ขึ้น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลัง ผ่าตัด เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ป่วย ที่จะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และป้องกันภาวะ แทรกซ้อนหลังผ่าตัด การฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการผ่าตัดใส่ข้อเข่าเทียม จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายให้ กลับคืนสู่สภาพปกติหรือใกล้เคียงสภาพเดิมให้มาก ที่สุด กิจกรรมต่าง ๆ ต้องค่อยเป็นค่อยไปตามสภาพ ร่างกายของผู้ป่วยแต่ละบุคคล และตามดุลพินิจของ แพทย์เจ้าของไข้	2.11 วิทยากรแนะนำ วิธีการปฏิบัติตนหลังผ่าตัด เปลี่ยนข้อเข่าแก่ผู้เข้าร่วม โปรแกรม 2.12 เปิดโอกาสให้ผู้ เข้าร่วมโปรแกรมและญาติ ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยวิทยากรตอบข้อซักถาม นั้น จนผู้เข้าร่วม	- ภาพพลิค คำแนะนำในการ ปฏิบัติตนหลังผ่าตัด เปลี่ยนข้อเข่า	- ผู้ป่วยสามารถบอก ถึงการปฏิบัติตนหลัง ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ได้ - ผู้ป่วยสามารถ ปฏิบัติตนหลังผ่าตัด เปลี่ยนข้อเข่าได้อย่าง เหมาะสม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วันที่ 1 ของการผ่าตัด 1. นอนราบยกขาสูงเล็กน้อยโดยใช้หมอนรองใต้ขาข้างที่ทำการผ่าตัด (เพื่อลดการคั่งของเลือดบริเวณปลายเท้า) 2. กระจกข้อเท้าขึ้นลงทุกครั้งเมื่อรู้สึกตัว วันที่ 2 ของการผ่าตัด 1. ออกกำลังข้อเท้าด้วยการกระจกข้อเท้าขึ้นลงแล้วหมุนเป็นวงกลมนานครั้งละ 5-10 นาที 2. ลูกนั่งทุก 2 ชั่วโมง โดยการโหนจับบาร์ ดึงตัวขึ้นนั่งออกกำลังแขนทั้ง 2 ข้าง และเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อป้องกันการเกิดแผลกดทับ 3. นั่งและหายใจลึก ๆ เพื่อบริหารปอด 4. ออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps exercise) โดยการเกร็งข้อเท้าให้ติดพื้น นับ 1-5 อย่างช้า ๆ พัก 3-5 วินาที ทำจนครบ 10 ครั้งแล้วเปลี่ยนบริหารเข้าข้างดีเช่นเดียวกันนับเป็น 1 รอบ	โปรแกรมเข้าใจชัดเจน - วิทยากรอธิบายสรุปการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วันที่ 2-3 หลังผ่าตัด 1. เมื่อแพทย์เอาท่อระบายเลือดที่ตักข้างออกแล้ว ขาข้างที่ผ่าตัด เคลื่อนไหวได้มากขึ้น ออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขา และเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นข้างละ 20 ครั้ง ทำวันละ 3 รอบ เช้า กลางวัน เย็น และยังคงใช้หมอนรองที่เข้าให้สูงและห้ามงอเข่าข้างที่ทำผ่าตัด วันที่ 3-4 หลังผ่าตัด 1. ออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขาต่อ 2. เมื่อแพทย์เอาเครื่องพุงออก (Jone's Bandage) พยายามให้ขาข้างที่ผ่าตัดเหยียดตรง และยกสูงวางบนหมอน 2 ใบ 3. ลองยกขาสูงด้วยตนเอง โดยมีพยาบาลหรือญาติคอยช่วยใกล้ ๆ 4. พยายามช่วยตนเองให้มากที่สุด			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วันที่ 4-5 หลังผ่าตัด 1. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาต่อและทำให้มากขึ้นอาจเพิ่มเป็นรอบละ 30 ครั้ง 2. เมื่อแพทย์อนุญาตให้หัดนั่งห้อยขา, งอขาข้างที่ผ่าตัดพยายามกดเข้าในหัวมากที่สุด ให้ได้อย่างน้อย 90 องศา วันที่ 5-7 หลังผ่าตัด 1. ออกกำลังกายเหมือนวันที่ 4-5 หลังผ่าตัด 2. เคลื่อนย้ายตัวลงเก้าอี้ นั่ง ยืน พยายามงอขาให้ได้ 90 องศา (เพื่อป้องกันข้อเข่าเทียมติดแข็ง) 3. หัดขึ้นและเดินโดยใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker ลงน้ำหนักข้างที่ทำการผ่าตัดให้เต็มที่หรือเท่าที่จะทนได้ หลังจากตัดไหมในวันที่ 7 หรือ 10 หลังผ่าตัด 1. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาต่อ 2. ยืน – เดิน ได้ตามปกติโดยใช้เครื่องช่วยเดิน เดิน			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	3. จอเหยียดเข้าข้างที่ทำการผ่าตัดได้เต็มที่ คือ งอเข้าได้ 90 องศา หรือมากกว่า <u>สิ่งที่ควรปฏิบัติ</u> 1. รับประทานยาที่แพทย์สั่งให้ครบ ห้ามหยุดยาเอง 2. บริหารกล้ามเนื้อต้นขาอย่างสม่ำเสมอ 3. ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนังให้สะอาดและแห้ง 4. ดูแลรักษาสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะแคลเซียม วิตามินซี และควบคุมไม่ให้น้ำหนักเพิ่ม โดยรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัด 5. ถ้ามีอาการผิดปกติต่าง ๆ ให้มาพบแพทย์ก่อนเวลานัด เช่น - อาการบวม แดง ร้อน หรือปวดมาก - มีของเหลวไหลออกมาจากบาดแผล			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
8. บอกถึงการปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้านได้	- ข้อเข้าถูกระแทกแรง ๆ เช่น ล้ม การปฏิบัติตนเมื่อกลับไปอยู่บ้าน 1. การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดเชื้อเข้าข้างที่ได้รับการผ่าตัด 1.1 ระวังอย่าให้น้ำเข้าแผลผ่าตัด จนกว่าจะตัดไหมหรือนาลวดที่เย็บที่แผลผ่าตัดออก ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ 1.2 มีผ้าปิดแผลผ่าตัดตลอดเวลา 2. อาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก ได้แก่ ผักใบเขียว ตับ ซึ่งมีความสำคัญต่อการหายของแผล และส่งเสริมให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ 3. การป้องกันอุบัติเหตุต่อข้อเข้าที่ผ่าตัด ควรระวังมิให้หกล้มโดยใช้เครื่องพยุง เป็นอุปกรณ์ฝีกการช่วยเดินชนิด 4 ขา มาช่วยจนกว่าจะสามารถเดินและนั่งได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะการ	2.13 วิทยากรแนะนำวิธีปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้าน 2.14 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและญาติซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยวิทยากรตอบข้อซักถามนั้น จนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน	- ภาพพลิคคำ แนะนำในการปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้าน	- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนเมื่อกลับไปอยู่บ้านได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	เกิดกระดูกหักบริเวณข้อเข่าเทียมจะรักษาได้ยากกว่าการผ่าตัดกระดูกหักธรรมดา 4. ควรดการมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า 6-8 สัปดาห์ 5. หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ทำให้ข้อเข่าเทียมหลุดได้ ได้แก่ การนั่งพับเพียบ การนั่งยอง ๆ การนั่งไขว่ห้าง 6. การออกกำลังกายที่ห้ามทำหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า คือ การวิ่ง การกระโดด เพื่อลดการกระแทกของข้อเข่าเทียม 7. ถ้ามีการอักเสบติดเชื้อของอวัยวะต่าง ๆ เช่น เกิดแผลตามร่างกาย ฟันผุ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อป้องกันเชื้อโรคกระจายไปตามกระแสเลือดและอาจไปฟักตัวบริเวณข้อเข่าเทียม 8. หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าต้องพบแพทย์ผ่าตัดตามนัดเพื่อตรวจดูสภาพของข้อเข่าเทียมและการได้รับการรักษา ซึ่งส่วนใหญ่จะนัด 2			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	สัปดาห์จากนั้นปรับเป็นทุก 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และทุก 1 ปี 9. ข้อเข้าเทียมเป็นส่วนผสมของโลหะ เมื่อต้องรับการตรวจการวินิจฉัยจากเครื่องตรวจด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) หรือต้องผ่าตัดที่มีการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าห้ามเลือด หรือต้องเดินทางโดยเครื่องบิน ต้องแจ้งให้แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทราบ 10. การออกกำลังกายที่บ้านเมื่อกลับไปพักที่บ้าน 10.1 ให้บริหารเหมือนกับที่อยู่โรงพยาบาล 10.2 งอเข่าลากงอข้อเท้าเข้ามาชิดตัวและขณะลากงอเข้ามาในท่านอนหงาย ครั้งละ 5-10 นาที ประมาณ 3-4 ครั้งหลังอาหาร 10.3 ประมาณ 4-6 สัปดาห์ สามารถเพิ่มการบริหารให้มากขึ้นตามลำดับ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	โดย 10.3.1 นอนยกขาข้างผ่าตัดขึ้นสูง 10.3.2 นั่งบนเตียงใช้ผ้าคล้องขาข้าง ผ่าตัด ออกแรงดึงผ้าเพื่อช่วยให้ข้อเข่ามากขึ้นแล้ว เหยียดเข่าออกให้ทำ 10-20 ครั้ง ทำประมาณ 3-4 เวลาหลังอาหาร			

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล	พันตรีหญิงรจนา สุขสุนิตย์
วัน เดือน ปีที่เกิด	4 กันยายน 2510
สถานที่เกิด	จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ประวัติการศึกษา	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ปีการศึกษา 2528 – 2532
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.2532 – ปัจจุบัน รับราชการเป็นพยาบาลห้องผ่าตัดออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	พยาบาลช่วยหัวหน้าห้องผ่าตัดออร์โธปิดิกส์ กองออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า