

ภาคผนวก จ

แผนการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ

กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 24 ราย
ผู้ดำเนินการ	พยาบาลวิชาชีพ
ระยะเวลา	จัดกิจกรรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์
วัตถุประสงค์	<p>เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้ 2. อธิบายถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สาเหตุ อาการ และการรักษาของโรคได้ 3. อธิบายถึงภาวะแทรกซ้อนของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ 4. ฝึกทักษะการฟื้นฟูสมรรถภาพ การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การไออย่างมีประสิทธิภาพ และการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 5. อธิบายการบริหารร่างกายแบบโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้ 6. ฝึกการบริหารร่างกายแบบโยคะได้อย่างถูกต้อง 7. เห็นความสำคัญและมีความมั่นใจในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด และมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้

ตารางกิจกรรมโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ

วัน เวลา	กิจกรรม
<p><u>26 มกราคม 2552</u></p> <p>09.00 น. – 09.10 น.</p> <p>09.10 น. – 09.25 น.</p> <p>09.25 น. – 09.40 น.</p> <p>09.40 น. – 09.50 น.</p> <p>09.50 น. – 10.00 น.</p>	<p><u>กลุ่มทดลอง รุ่นที่ 1 จำนวน 5-10 คน</u></p> <p>- แนะนำตนระหว่างผู้วิจัย ผู้ร่วมวิจัย และผู้ป่วย และผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> <p>- ให้ความรู้ เรื่องโรค ภาวะแทรกซ้อนของโรค การดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>- ฝึกทักษะการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ได้แก่ การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การไออย่างมีประสิทธิภาพ และการออกกำลังกาย</p> <p>- ให้ความรู้เรื่องโยคะ</p> <p>- ฝึกทักษะการบริหารการหายใจแบบโยคะ 4 ท่า</p>
<p><u>27 มกราคม 2552</u></p> <p>09.00 น. – 09.10 น.</p> <p>09.10 น. – 09.30 น.</p> <p>09.30 น. – 09.50 น.</p> <p>09.50 น. – 10.00 น.</p>	<p><u>กลุ่มทดลอง รุ่นที่ 1 (ต่อ)</u></p> <p>- ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันที่ 1</p> <p>- ชมสื่อวีดิทัศน์การบริหารร่างกายแบบโยคะ</p> <p>- ฝึกทักษะการบริหารร่างกายแบบโยคะในส่วนของอาสนะต่าง ๆ และการผ่อนคลาย</p> <p>- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และนัดหมายการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งต่อไปในสัปดาห์ที่ 3</p>



บทวิดิทัศน์

เรื่อง

การบริหารร่างกายแบบโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถบริหารร่างกายแบบโยคะได้อย่างถูกต้อง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบาก

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในเขตอำเภอสูงเนิน และอำเภอขามทะเลสอ
จำนวน 24 ราย

สถานที่ดำเนินการ

ห้องจัดกิจกรรมโรงพยาบาลสูงเนิน และโรงพยาบาลขามทะเลสอ

ระยะเวลา

ใช้เวลา 20 นาที

จัดทำโดย

นางสุภาพร ดารา นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล
เวชปฏิบัติครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ห่านิวัติศัย

ลำดับ ที่	ลักษณะภาพ	เสียงบรรยาย
1.	<p>...ตัวหนังสือ...</p> <p>การบริหารร่างกายแบบ โยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปอด อุดกั้นเรื้อรัง จัดทำโดย นางสุภาพร ดารา นักศึกษาพยาบาลศาสตรม หาบัณฑิต คณะพยาบาล ศาสตร์</p>	<p>...ดนตรี...</p>
2.	<p>มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์</p> <p>ภาพ: ผู้วิจัยกล่าวทักทาย (ภาพครึ่งตัวระยะกลาง)</p>	<p>...ดนตรี...</p> <p>“สวัสดีค่ะท่านผู้ชมทุกท่าน สื่อวีดิทัศน์ที่ท่านจะได้รับชมต่อไปนี้เป็นการศึกษาการฝึกบริหารร่างกายแบบโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทุกท่านสามารถบริหารร่างกายแบบโยคะได้อย่างถูกต้อง”</p>
3.	<p>...ตัวหนังสือ...</p> <p>“โยคะคืออะไร”</p>	<p>...ดนตรี...</p> <p>“โยคะเป็นเรื่องของการจัดปรับสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ นำมาซึ่งความสุข แข็งแรง เบิกบาน ต่อไปนี้เป็นวิธีง่ายๆ ของการฝึกโยคะที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งมีหลักของการฝึกโยคะ 4 ประการ ที่ต้องคำนึงถึง คือ นิ่ง สบาย ใช้แรงแต่น้อย และมีสติทุกท่วงท่า”</p>



แผนการสอน

เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 5-10 ราย / กลุ่ม
ผู้ดำเนินการ	นางสุภาพร ดารา
สถานที่สอน	ห้องจัดกิจกรรมโรงพยาบาลสูงเนิน และโรงพยาบาลชามทะเลสอ
ระยะเวลา	จัดกิจกรรม 2 วันติดต่อกัน วันละ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถ

1. อธิบายถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้
2. อธิบายถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สาเหตุ อาการ และการรักษาของโรคได้
3. อธิบายถึงภาวะแทรกซ้อนของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้
4. ฝึกทักษะการฟื้นฟูสมรรถภาพ การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การไออย่างมีประสิทธิภาพ และการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
5. อธิบายการบริหารร่างกายแบบโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้
6. ฝึกการบริหารร่างกายแบบโยคะได้อย่างถูกต้อง
7. เห็นความสำคัญและมีความมั่นใจในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด และมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเอง	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. สามารถอธิบายถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้</p>	<p>1) ความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> <p>สวัสดีค่ะ ดิฉันนางสุภาพร ดารา นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันนี้เป็นวันแรกของการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนอื่นดิฉันต้องขอกล่าวขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้ วันนี้ดิฉันมาพร้อมกับทีมผู้ช่วยวิจัยดังนี้.....ซึ่งจะเป็นผู้ให้ความรู้ให้คำแนะนำ และอำนวยความสะดวกให้กับทุกท่านในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เมื่อสักครู่ดิฉันแนะนำตัวพร้อมกับทีมงานไปแล้ว ตอนนี้ให้ทุกท่านแนะนำตัวก่อนนะคะ เพื่อให้เรารู้จักกันมากยิ่งขึ้น</p> <p>ปัจจุบันผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและอาการหายใจลำบากของผู้ป่วยยังคงเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังส่วนใหญ่มักมีการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมกับภาวะโรค เช่น การขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จากอาการหายใจลำบาก ตลอดจนผู้ป่วยบางรายยังคงมีการสูบบุหรี่</p>	<p>-</p>	<p>กิจกรรมสร้างเพื่อสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>- ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแนะนำตนเอง</p> <p>- ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังแนะนำตนเอง</p> <p>- ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้</p>	<p>-</p>	<p>- จากการสังเกตผู้ป่วยแสดงความสนใจและเต็มใจ จากสีหน้าท่าทาง ในการแนะนำตัวเอง</p> <p>- จากการสังเกตการให้ความสนใจในการตอบคำถาม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเอง	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>อย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดอาการหายใจลำบากได้ และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อของระบบหายใจภาวะหัวใจวายอย่างเฉียบพลัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งปัญหาความยุ่งยากเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตไม่ดี ประกอบกับโรคนี้ยังไม่มีวิธีการรักษาใดที่รักษาให้หายขาดได้ การรักษาเป็นเพียงการประคับประคองอาการ ควบคุมไม่ให้เกิดอาการหายใจลำบาก</p> <p>การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด หมายถึง การกระทำที่เป็นการใช้ศิลปะของการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมและจำกัดอาการที่เกิดแทรกซ้อนจากการที่ปอดถูกทำลาย ให้กลับทำงานได้เท่าที่สามารถจะเป็นไปได้ ดังนั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นการส่งเสริมการทำงานของปอดให้ดีขึ้น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้มีการพัฒนาร่างกายและอารมณ์ ช่วยชะลอการดำเนินของโรค ช่วยควบคุมอาการหายใจลำบาก การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดมีความสำคัญมากที่จะทำให้ประสิทธิภาพของการหายใจดีขึ้น นอกจากนี้</p>		<p>- ผู้วิจัยซักถามโดยใช้คำถามเพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้ป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การดูแลตนเองไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดอาการอย่างไรบ้าง 2) ท่านทราบหรือไม่ว่าการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดคืออะไร และต้องทำอย่างไรบ้าง 3) ทำไมต้องทำการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด 		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเอง	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ยังช่วยในการส่งเสริมสุขภาพและดำรงรักษาสุขภาพของผู้ป่วยให้ดีขึ้นอีกด้วย การฟื้นฟูสมรรถภาพการปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คือ ช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้ในการดูแลตนเองดีขึ้นหรือมากขึ้น เป็นผลทำให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความทนทานในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้มากขึ้น เป็นการเพิ่มความหวังและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยลดความถี่ของการเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล ลดอาการเหนื่อยหอบ และบรรเทาความรู้สึกกลัว วิดกกังวล ความซึมเศร้าของผู้ป่วย และที่สำคัญที่สุดคือความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยเพิ่มขึ้น ซึ่งกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้ความรู้เรื่องโรค ภาวะแทรกซ้อนและการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน การใช้ยาและการพ่นยา การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการสงวนพลังงาน เป็นต้น - วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เช่น การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การไออย่างมีประสิทธิภาพ และการออกกำลังกาย เป็นต้น 		<p>- ภายหลังผู้ป่วยตอบคำถาม ผู้วิจัยสรุปเรื่องความหมายความสำคัญและกิจกรรมของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>		



แผนการสอน

เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 5-10 ราย / กลุ่ม
ผู้ดำเนินการ	นางสุภาพร ดารา
สถานที่สอน	ห้องจัดกิจกรรมโรงพยาบาลสูงเนิน และโรงพยาบาลชามทะเลสอ
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถ

1. อธิบายถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้
2. อธิบายถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สาเหตุ อาการ และการรักษาของโรคได้
3. อธิบายถึงภาวะแทรกซ้อนของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้
4. ฝึกทักษะการฟื้นฟูสมรรถภาพ ได้แก่ การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การไออย่างมีประสิทธิภาพ และการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. สามารถอธิบายถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> <p>สามารถอธิบายถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบากได้</p>	<p>1) ความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> <p>สวัสดีค่ะ ดิฉันนางสุภาพร ดารา นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันนี้เป็นวันแรกของการเข้าร่วมกิจกรรม ก่อนอื่นดิฉันต้องขอกล่าวขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้ วันนี้ดิฉันมาพร้อมกับทีมผู้ช่วยวิจัยดังนี้.....ซึ่งจะเป็นผู้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และอำนวยความสะดวกให้กับทุกท่านในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เมื่อสักครู่ดิฉันแนะนำตัวพร้อมกับทีมงานไปแล้ว ตอนนี้ให้ทุกท่านแนะนำตัวก่อนนะคะ เพื่อให้เรารู้จักกันมากยิ่งขึ้น</p> <p>ปัจจุบันผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว และอาการหายใจลำบากของผู้ป่วยยังคงเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังส่วนใหญ่ยังมีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมกับภาวะโรค เช่น การขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จากอาการหายใจลำบาก ตลอดจนผู้ป่วยบางรายยังคงมีการสูบบุหรี่</p>	<p>กิจกรรมสร้างเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>- ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย แนะนำตนเอง</p> <p>- ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แนะนำตนเอง</p> <p>- ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้</p>	<p>-</p>	<p>- จากการสังเกตผู้ป่วย แสดงความสนใจและเต็มใจ จากสีหน้าท่าทาง ในการแนะนำตัวเอง</p> <p>- จากการสังเกตการให้ ความสนใจในการตอบคำถาม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>อย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดอาการหายใจลำบากได้ และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อของระบบหายใจภาวะหัวใจวายอย่างเฉียบพลัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งปัญหาความยุ่งยากเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตไม่ดี ประกอบกับโรคนี้ยังไม่มีวิธีการรักษาใดที่รักษาให้หายขาดได้ การรักษาเป็นเพียงการประคับประคองอาการ ควบคุมไม่ให้เกิดอาการหายใจลำบาก</p> <p>การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด หมายถึง การกระทำที่เป็นการใช้ศิลปะของการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมและจำกัดอาการที่เกิดแทรกซ้อนจากการที่ปอดถูกทำลาย ให้กลับทำงานได้เท่าที่สามารถจะเป็นไปได้ ดังนั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นการส่งเสริมการทำงานของปอดให้ดีขึ้น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้มีการพัฒนาร่างกายและอารมณ์ ช่วยชะลอการดำเนินของโรค ช่วยควบคุมอาการหายใจลำบาก การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดมีความสำคัญมากที่จะทำให้ประสิทธิภาพของการหายใจดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยในการส่งเสริมสุขภาพและดำรงรักษาสุขภาพของผู้ป่วยให้ดีขึ้นอีกด้วย</p>	<p>- ผู้วิจัยซักถามโดยใช้คำถาม เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้ป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การดูแลตนเองไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดอาการอย่างไรบ้าง 2) ท่านทราบหรือไม่ว่าการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดคืออะไร และต้องทำอย่างไรบ้าง 3) ทำไมต้องทำการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด 		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>การฟื้นฟูสมรรถภาพการปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คือ การช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้ในการดูแลตนเองดีขึ้นหรือมากขึ้น เป็นผลทำให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความทนทานในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้มากขึ้น เป็นการเพิ่มความหวังและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยลดความถี่ของการเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล ลดอาการเหนื่อยหอบ และบรรเทาความรู้สึกกลัว วิดกกังวล ความซึมเศร้าของผู้ป่วย และที่สำคัญที่สุดคือความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยเพิ่มขึ้น ซึ่งกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้ความรู้เรื่องโรค ภาวะแทรกซ้อนและการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน การใช้ยาและการพ่นยาอย่างถูกวิธี การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการสงวนพลังงาน เป็นต้น - วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เช่น การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก และการไออย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย เป็นต้น 	<p>- ภายหลังผู้ป่วยตอบคำถาม ผู้วิจัยสรุปเรื่องความหมาย ความสำคัญและกิจกรรมของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>		

คู่มือ

การบริหารร่างกายแบบโยคะ สำหรับผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



จัดทำโดย

นางสุภาพร ดารา

นักศึกษาปริญญาโทสาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พ.ศ.2552

คำนำ

ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังนั้น จะมีชีวิตอยู่กับความเจ็บป่วยเรื้อรัง โดยมีอาการหายใจลำบาก หรืออาการกำเริบที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก ดังนั้น ความสามารถในการควบคุมอาการหายใจลำบากของผู้ป่วยจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง การออกกำลังกายถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจแก่ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นการส่งเสริมให้สมรรถภาพการทำงานของปอดดีขึ้น

การบริหารร่างกายแบบโยคะ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และคู่มือเล่มนี้จะเลือกทำที่ง่ายต่อการปฏิบัติ ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก ซึ่งเชื่อว่าเมื่อฝึกบริหารร่างกายแบบโยคะอย่างสม่ำเสมอจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ป่วยครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ด้วยความปรารถนาดี

สุภาพร ดารา

มกราคม 2552

สารบัญ

	หน้า
ประวัติโยคะ	1
โยคะคืออะไร	1
ประโยชน์ของการบริหารร่างกายแบบโยคะ	2
ประโยชน์ของโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปวดก้นเรื้อรัง	3
ข้อแนะนำในการบริหารร่างกายแบบโยคะต่อสุขภาพ	4
ทำการบริหารร่างกายแบบโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปวดก้นเรื้อรัง	
ส่วนที่ 1 การควบคุมการหายใจ	6
ท่าที่ 1 การหายใจส่วนล่าง	6
ท่าที่ 2 การหายใจส่วนกลาง	7
ท่าที่ 3 การหายใจส่วนบน	7
ท่าที่ 4 การรวมการหายใจ	8
ส่วนที่ 2 ทำการบริหารร่างกายแบบโยคะ	
ท่าที่ 1 ท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว	10
ท่าที่ 2 ท่าต้นปาล์ม	12
ท่าที่ 3 ท่าบิดลำตัว	15
ท่าที่ 4 ท่างูเห่า	17
ท่าที่ 5 ท่าเด็ก	20
ส่วนที่ 3 การผ่อนคลาย ด้วยท่าศพ	21
หัวใจของการบริหารร่างกายแบบโยคะ	23
เอกสารอ้างอิง	24

โยคะ



ประวัติของโยคะ

โยคะ คือ ภูมิปัญญาของอินเดีย นักประวัติศาสตร์เชื่อว่าโยคะมีมานานกว่า 6,000 ปีแล้ว ตลอดเวลาที่ผ่านมาโยคะยังคงเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย และมีคุณค่าท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของยุคสมัย

โยคะคืออะไร

โยคะ เป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักการและวิธีการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เรียกว่า “วิถีการดำเนินชีวิตแบบโยคะ” โดยมีเป้าหมายคือ เป็นการรวมกายและจิตให้มีความเป็นหนึ่งเดียว เพื่อมุ่งสู่สมาธิและการหลุดพ้นทางจิต ซึ่งผลที่ได้จากการปฏิบัติเห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

ประโยชน์ของการบริหารร่างกายแบบโยคะต่อสุขภาพโดยทั่วไป

โยคะเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดสุขภาพที่ดีครบองค์รวม มีความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ช่วยให้มึ่ร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่ดิ่งาม ดังนี้

1. หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น: การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงได้
2. อดวัยระในการย่อยอาหารและการขับถ่าย: ทำงานได้เป็นอย่างดีช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเต็มที่ และไม่มีของเสียคั่งค้างในร่างกาย
3. กระดูกและกล้ามเนื้อ: มีความยืดหยุ่นและแข็งแรงดี ป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกและกล้ามเนื้อได้
4. เส้นประสาทและสมอง: ทำงานได้ดีขึ้น ความจำและสมาธิดีขึ้น
5. จิตใจได้รับการผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ลดภาวะซึมเศร้า



ประโยชน์ของการบริหารร่างกายแบบโยคะในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

การบริหารร่างกายแบบโยคะเป็นวิธีการปรับร่างกายให้สามารถใช้ประโยชน์จากสภาพแวดล้อมอย่างเต็มที่ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนการบริหารร่างกายควบคู่กับการบริหารการหายใจ ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย ดังนั้นผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ปฏิบัติโยคะจะมีปอดที่แข็งแรง เนื่องจากการฝึกโยคะจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถหายใจได้ลึกขึ้น และทอดระยะเวลาในการหายใจให้ยาวออกไปมากขึ้น การหายใจเข้าช้าและลึกจะทำให้อากาศไหลเข้าสู่ปอดได้เต็มที่ตามความจุของปอด ซึ่งเท่ากับเพิ่มปริมาณของ ออกซิเจนที่จะได้รับเข้าสู่ร่างกาย และเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อช่วยในการหายใจเช่น กล้ามเนื้อกระบังลม กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงแข็งแรงขึ้น ทำให้ปริมาตรของอากาศเข้าและออกจากปอดในแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การทำงานของปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังดีขึ้น



คู่มือ

ความรู้เรื่องโรคและการปฏิบัติตน สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



จัดทำโดย
นางสุภาพร ดารา
นักศึกษาปริญญาโทสาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2552

คำนำ

ในปัจจุบันการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีการเปลี่ยนแปลงทิศทาง การดูแลรักษาผู้ป่วย คือ จากเดิมเน้นการรักษาเปลี่ยนมาเป็นการเน้นให้ผู้ป่วยมีบทบาทในการดูแลตนเองมากขึ้น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นโรคที่มีลักษณะการดำเนินของโรคแบบค่อย ๆ เลวลง ไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ป่วย แต่ผู้ป่วยโรคนี้ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคอย่างมีความสุขได้ ถ้ามีการปฏิบัติตนถูกต้องเหมาะสม ซึ่งผู้จัดทำได้จัดทำคู่มือฉบับนี้ขึ้นมาโดยเน้นเนื้อหาที่สามารถให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ซึ่งจะส่งผลให้สามารถฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการปฏิบัติตนนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทุกท่านในการนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติตน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพการทำงานของปอดและร่างกายให้ดีขึ้น และสามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เต็มศักยภาพ

ด้วยความปรารถนาดี

สุภาพร ดารา

มกราคม 2552

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
ความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	
- สาเหตุของการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	4
- อาการของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	5
- การรักษาโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	6
ภาวะแทรกซ้อนของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	7
การดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน	
- การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดอาการหายใจลำบาก	8
- การควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดอาการหายใจลำบาก	9
- การใช้ยา และการใช้ยาชนิดพ่นสูด	11
- การรับประทานอาหาร	15
- การพักผ่อนนอนหลับ	16
- การสงวนพลังงานของร่างกาย	17
ความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด	18
การฝึกทักษะการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด	
- การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก	20
- การไต่อย่างมีประสิทธิภาพ	21
- การออกกำลังกาย	22
เอกสารอ้างอิง	28

ขอต้อนรับท่านเข้าสู่

คู่มือ ความรู้เรื่องโรคและการปฏิบัติตน สำหรับผู้ที่ป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คู่มือนี้จะช่วยให้ท่านเรียนรู้วิธีต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับโรค และการฝึกทักษะปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม หากท่านเข้าใจและตระหนักถึงการดูแลสุขภาพด้วยตัวท่านเอง ท่านจะมีความมั่นใจ และมีการดูแลเอาใจใส่ตัวของตนเอง เนื่องจากโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่ถ้าท่านสามารถปฏิบัติตนถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ท่านสามารถควบคุมอาการหายใจลำบากได้



ท่านจะได้เรียนรู้สิ่งต่อไปนี้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
2. ภาวะแทรกซ้อนและการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน
3. ความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด
4. การปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง