

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กมลวรรณ จันตระกูล. (2547). ผลของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวต่อคุณภาพชีวิตผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- แก้ว ถนอมเสียง. (2551). คู่มือผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง การดูแลตนเองและการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- คณะทำงานพัฒนาแนวปฏิบัติบริการสาธารณสุขโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. (2553). แนวปฏิบัติบริการสาธารณสุขโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พ.ศ.2553. กรุงเทพฯ : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.
- จตุพร จักรเงิน. (2551). ผลของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดแบบทั่วไปและแบบประยุกต์ต่อสมรรถภาพการทำงานของปอดและความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จรรยา เสียงเสนาะ. (2549). พยาบาลชุมชนกับการดูแลสุขภาพที่บ้าน. ใน เอกสารการสอนชุดการพยาบาลชุมชนและการรักษาพยาบาลเบื้องต้น (หน้า 507-535). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จันทร์จิรา วิรัช. (2544). ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดต่อการหายใจลำบากและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). สถานะสุขภาพคนไทย. ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์.
- ชัยพงศ์ ชูยศ. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ณ สถาบันโรคทรวงอก. วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ชายชาญ โพธิ์รัตน์. (2550). โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. ใน ตำราโรคระบบการหายใจ (หน้า 408-443). กรุงเทพฯ: สมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย.

- ณัชชา กิ่งคำ. (2550). ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดต่อสมรรถภาพการทำงานของปอด ความสามารถในการออกกำลังกาย อาการหายใจลำบาก และความพึงพอใจในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรงพยาบาลพระยีน จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ดลรวี ลีลารุ่งระยับ (ผู้บรรยาย). (10-12 พฤศจิกายน 2553). การตรวจวัดสมรรถภาพปอดและการประเมินด้วย 6-Minute walking test ใน การอบรมเชิงปฏิบัติการ การดูแลและการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดทางกายภาพบำบัดทรวงอก. เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นภารัตน์ ธราพร. (2545). ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- นันทพร พิษะยะ. (2546). ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้านโดยการให้คำปรึกษาทางสุขภาพต่อ พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- นัยนา อินทร์ประสิทธิ์. (2544). ผลของโปรแกรมการพัฒนสมรรถนะในตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- นิธิพัฒน์ เจียรกุล. (2550). การตรวจสมรรถภาพปอด. ใน ตำราโรคระบบการหายใจ (หน้า 106-122). กรุงเทพฯ: สมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย.
- ประพิณ วัฒนกิจ. (2542). การประเมินผลลัพธ์การดำเนินงานบริการสุขภาพดีเริ่มที่บ้าน. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- พิมลพรรณ เนียนหอม. (2550). ประสบการณ์กลับเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- พีระศักดิ์ เลิศตระการนนท์. (2553). การเยี่ยมบ้านโดยแพทย์เวชปฏิบัติครอบครัว. สืบค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2553, จาก elearning.medicine.swu.ac.th/.../1home-visit-by-family-physician.doc.
- มาลีจิตร ชัยเนตร. (2552). ผลของการเยี่ยมบ้านต่อการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เมธิณี จันตียะ. (2547). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

รัตนศิริ ทาโต. (2552). การวิจัยทางการพยาบาล: แนวคิดสู่การประยุกต์ใช้ (พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โรงพยาบาลร่งกวาง. (2553). รายงานประจำปีสถิติผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรงพยาบาล
ร่งกวาง. แพ้: งานเวชระเบียน โรงพยาบาลร่งกวาง จังหวัดแพร่.

วราพร คุ่มอรุณรัตนกุล. (2547). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโรคปอด
อุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

วัชรา บุญสวัสดิ์. (2548). แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. สืบค้นเมื่อ
20 มีนาคม 2553, จาก http://www.eac2.dbregistry.com/site_data/dbregis.

วันดี อภิรักษ์วรกุล. (2551). ผลของการออกกำลังกายแบบพั่นใจ มช. ต่อความสามารถใน
การทำหน้าที่ของร่างกายและอาการหายใจลำบากในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้น
เรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

วิทยา ศรีดามา. (2547). การสัมภาษณ์ประวัติและการตรวจร่างกาย. กรุงเทพฯ:
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วินัส ลิฬหกุล, สุภาณี พุทธเดชาคุ้ม และ ถนอมขวัญ ทวีบุญ. (2545). โภชนศาสตร์ทาง
การพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.

สมจิต หนูเจริญกุล. (2552). การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี. เจ. ฟรินดิง.

สมทรง จุไรทัศน์ย์ (ผู้บรรยาย). (12 กรกฎาคม 2550). Concept of Home Health Care ใน
การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครสาธารณสุข.

สมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย. (2548). แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ในประเทศไทย (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2548). สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2553, จาก
http://www.thaichest.org/atat3/pdf/guideline/COPD_guideline.pdf

สมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย. (2553). แนวทางการตรวจสมรรถภาพปอดสไปโรเมตริย์.
สืบค้นเมื่อ 31 สิงหาคม 2553, จาก <http://www.thaichest.org/atat3/pdf/guideline/GuidelinePFT.pdf>

สังวาลย์ ชุมภูเทพ. (2550). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการกำเริบในโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
โรงพยาบาลลี่ จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สายพิน หัตถิรัตน์. (2551). คู่มือหมอครอบครัวฉบับสมบูรณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

- สิรินาถ มีเจริญ. (2541). ผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากต่อความสบายในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สุชาดา อุปพัทธวานิชย์. (2550). ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้านโดยทีมสุขภาพต่อความรู้พฤติกรรมและการดูแลตนเอง และค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุภาณี อ่อนชื่นจิตร และฤทัยพร ตริ์ตรง. (2549). การบริการสุขภาพที่บ้าน. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- สุลี แซ่ชื่อ. (2546). ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2553). สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2553. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำเร็จ แหียงกระโทก และรุจิรา มังคละศิริ. (2545). คู่มือการดำเนินงานศูนย์สุขภาพชุมชน. นครราชสีมา: ไชคเจริญมาร์เก็ตติ้ง.
- อรัญญา ทรัพย์ม่วง. (2552). การเยี่ยมบ้านผู้ป่วยเวชศาสตร์ฟื้นฟู. ใน ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู (หน้า 190-198). กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- อาภรณ์พรรณ สุนทรจตุรวิทย์. (2546). คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- อัจฉรา รักษ์วรรณวงศ์ (2547). ปัญหาที่เกี่ยวกับยา และผลลัพธ์ในการแก้ไขปัญหาของผู้ป่วยนอกโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในโรงพยาบาลนครพิงค์. วิทยานิพนธ์ ภ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อัมพรพรรณ ธีรานุตร. (2542). โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. ขอนแก่น : ศิริภักดิ์ ออฟเซ็ท.
- อุ๋นใจ เครือสถิตย์. (2542). ประสิทธิภาพของการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- American Thoracic Society. (2002). ATS Statement: Guidelines for the Six-Minute Walk Test. Retrieved September 20, 2010, from <http://www.thoracic.org/statements/resources/pfet/sixminute.pdf>.

- Apinya Wongpiriyayothar, Linchong Pothiban, Patricia Liehr, Wilawan Senaratana and Khanokporn Sucumvang. (2551). Effects of Home-Based Care Program on Symptom Alleviation and Well-Being Among Persons with Chronic Heart Failure. **Thai Journal of Nursing Research**. 12(1), 25-39.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2010). **COPD death rates in the United States**. Retrieved September 20, 2010, from <http://www.cdc.gov/copd/data.htm>.
- Dudley, L. D., Glaser, M. E., Jorgenson, B. N. and Logan, L. D. (1980). **Psychosocial concomitants to rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease. Part 1. psychosocial and psychological considerations**. Retrieved April 3, 2010, from <http://chestjournal.chestpubs.org/content/77/3/413.citation>.
- Global Initiative for Chronic obstructive pulmonary disease. (2009). **Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease update 2009**. Retrieved December 5, 2009, from <http://www.goldcopd.com>.
- Gonzalez, Servera, Ferris, Blasco and Marin. (2004). **Risk Factors of Readmission in Acute Exacerbation of Moderate-to-Severe Chronic Obstructive Pulmonary Disease**. Retrieved April 3, 2010, from <http://www.archbronconeumol.org>.
- Helena Elkington, Patrick White, Julia Addington-Hall, Roger Higgs and Polly Edmonds. (2005). The healthcare needs of chronic obstructive pulmonary disease patients in the last year of life. **Palliative Medicine**, 19(1), 485-491.
- J. L. Izquierdo, C. Barcina, J. Jimenez, M. Munoz and M. Leal. (2010). **Study of the burden on patients with chronic obstructive pulmonary disease**. Retrieved April 3, 2010, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1742-1241.2008.01936.x/pdf>.
- Klein R. (2004). **COPD resources**. Retrieved July 25, 2010, from <http://www.aarc.org/klein/facts.asp>.
- Maha Ghanem, Enace Abd ELaal, Mokedda Mehany and Kawthar Tolba. (2010). **Home-based pulmonary rehabilitation program: Effect of exercise tolerance and quality of life in chronic obstructive pulmonary disease patients**. Retrieved October 17, 2010, from <http://www.thoracicmedicine.org>.

- Margaret Barnett. (2009). Improving nursing management of nutrition in COPD patients. **Journal of Community Nursing**, 23(3), 32-38.
- Ries, A. L. (2006). Impact of chronic obstructive pulmonary disease on quality of life: The role of dyspnea. **The American Journal of Medicine**, 119(10), 12-20.
- Roberta Hunt. (2005). **Introduction to Community-Based Nursing** (3rd ed.). Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins.
- Robert, B. Taylor, A.K., David, S.A., Fields, D.M., Phillips, J.E. and Scherger. (2003). **Family medicine principles and practice** (6th ed.). New York: Springer.
- Robyn Rice. (2006). **Home care nursing practice concepts and application** (4th ed.). St. Louis, MO: Mosby Elsevier.
- Unwin BK and Jerant AF. (1999). **The Home visit**. Retrieved June 29, 2010, from <http://www.aafp.org/afp/991001ap/1481.html>
- World Health Organization. (2010). **Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)**. Retrieved April 3, 2010, from www.who.int/respiratory/copd/en/index.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อพฤติกรรมกรรมการควบคุมโรคและ สมรรถนะปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

การดูแลสุขภาพที่บ้านผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นการให้บริการสุขภาพที่บ้าน แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ขั้นตอนการเตรียม ประกอบด้วย ศึกษาข้อมูลของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว แผนที่การเดินทางและหมายเลขโทรศัพท์ของผู้ป่วย โทรศัพท์หรือติดต่อนัดหมายเวลาเยี่ยม การแจ้งวัตถุประสงค์ในการเยี่ยมบ้าน การเตรียมอุปกรณ์ในการเยี่ยมบ้าน 2. ขั้นตอนขณะเยี่ยม ประกอบด้วย การประเมินปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวโดยใช้แนวทาง INHOMESSS การกำหนดความต้องการและการวางแผนการดูแล การปฏิบัติการพยาบาลตามแผน โดยให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน 3. ขั้นตอนสิ้นสุดการเยี่ยม ประกอบด้วย การเยี่ยมติดตามและการประเมินผลเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดร่วมกัน โดยให้บริการสุขภาพที่บ้าน 4 ครั้ง เพื่อติดตามปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัว กระตุ้นให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง การดูแลสุขภาพที่บ้าน ครั้งที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 2 หลังจากที่ผู้ป่วยมารับบริการสุขภาพตามปกติที่โรงพยาบาลร่งขวาง การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 3 การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 5 และการดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 7 ใช้เวลาในการดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อติดตามปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัว กระตุ้นให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง เน้นปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพตนเองมากที่สุดเป็นปัญหาแรกในการแก้ไข โดยการบรรยายให้ความรู้ คำแนะนำ การปรึกษา การสนับสนุนการพยาบาล การสาธิต และการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง จนผู้ป่วยมั่นใจว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง โดยมีสื่อการให้ความรู้ คือ ภาพพลิก และคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการของโรคได้มี 5 ด้านประกอบด้วย ด้านการใช้ยาและการมาตรวจรักษา ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น และด้านจิตสังคม โดยมีแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน เพื่อให้มีการติดตามผู้ป่วยทุกวันเป็นเวลา 12 สัปดาห์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัว ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและการปฏิบัติตน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับโรค ในพฤติกรรมกรรมการควบคุมโรคทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการใช้ยาและการมาตรวจรักษา ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น และด้านจิตสังคม

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. ผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัวบอกได้ถึงสาเหตุ อาการ การรักษา แนวทางการปฏิบัติ เมื่อมีอาการกำเริบ การดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบากของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัวบอกวิธีการดูแลเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้
3. ผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัวบอกวิธีการเลือกการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้อง
4. ผู้ป่วยและครอบครัวบอกวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้อง
5. สมาชิกครอบครัวบอกถึงหน้าที่ และบทบาทที่ควรปฏิบัติต่อผู้ป่วยได้
6. ผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัววิธีการใช้ยา ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้อง
7. ผู้ป่วยได้รับการตรวจร่างกายและมาตรวจตามนัดทุกครั้ง
8. ผู้ป่วยและครอบครัวบอกวิธีการปรับสภาพบ้านเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้องและนำไปปฏิบัติ
9. ผู้ป่วยและครอบครัวบอกวิธีการดูแลด้านจิตสังคมเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้องและนำไปปฏิบัติ
10. ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับทราบแหล่งบริการด้านสุขภาพและเข้าถึงการรับบริการด้านสุขภาพ

รายละเอียดของการดูแลสุขภาพที่บ้าน

แนวทางในการเยี่ยมบ้านแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นตอนการเตรียม เป็นระยะแรกและระยะก่อนเยี่ยมบ้าน เพื่อสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัวเอง ศึกษาข้อมูลและเตรียมความพร้อมของผู้ป่วยก่อนการเยี่ยมบ้าน ใช้เวลา 45-60 นาที กิจกรรมประกอบด้วย

1.1 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงพยาบาลร่งควาง สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยผู้ศึกษากล่าวทักทาย และแนะนำตัวต่อกลุ่มผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการดูแลสุขภาพที่บ้านแก่ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง วิธีดำเนินการ ระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามถึงข้อสงสัย เพื่อการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยเมื่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยทำการบันทึกแผนที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลองและแจ้งกำหนดการให้การดูแลสุขภาพบ้านให้แก่กลุ่มทดลองทราบว่าผู้วิจัยจะออกให้การดูแลสุขภาพที่บ้านทั้งหมดจำนวน 4 ครั้ง การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 2 การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 3 การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 5 และการดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 7 ใช้เวลาในการดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที พร้อมทั้งขอเบอร์โทรศัพท์ของผู้ป่วยที่สามารถติดต่อได้เพื่อติดต่อนัดหมายและให้เบอร์โทรศัพท์ของผู้วิจัย เพื่อติดต่อกับผู้วิจัยในกรณีที่มีปัญหาในการปฏิบัติการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีข้อสงสัยต่างๆ หรือต้องการเลื่อนวันนัด

1.4 นัดหมายวัน เวลา ให้ผู้ป่วยทราบเพื่อให้การดูแลสุขภาพที่บ้าน

2. ขั้นตอนขณะเยี่ยมบ้าน กิจกรรมการช่วยเหลือในขณะเยี่ยมบ้านอาจมีความแตกต่างกันขึ้นกับสถานการณ์ในแต่ละครอบครัว องค์ประกอบที่สำคัญในขณะนี้ คือการสร้างสัมพันธภาพ และการให้การช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของครอบครัว กิจกรรมประกอบด้วย

2.1 ประเมินปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัวโดยใช้แบบประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยใช้เครื่องมือ INHOMESSS ให้ข้อมูลผู้ป่วยและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสำรวจปัญหาสุขภาพของตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สรุปความต้องการการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

2.2 การกำหนดความต้องการและการวางแผนการดูแล เป็นการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ ความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว จะต้องให้ผู้ป่วยและครอบครัวมาวิเคราะห์ปัญหา

และกำหนดวัตถุประสงค์ร่วมกัน และการวางแผนการดูแลจะต้องดำเนินการให้ความช่วยเหลือให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงร่วมกับพยาบาล

2.3 การปฏิบัติการพยาบาลตามแผน เป็นการกระทำตามกิจกรรมการพยาบาลที่กำหนดไว้ในแผนการรักษาพยาบาลให้บริการตรงตามความต้องการ โดยใช้ทักษะการสอน การให้คำปรึกษา และคำแนะนำแก่ผู้ป่วยและครอบครัว ประสานงานในการให้บริการถ้าครอบครัวที่ต้องการความช่วยเหลือมาก พยาบาลจะเป็นผู้จัดการประสานงานเกี่ยวกับการดูแลเหล่านั้น เพื่อติดต่อเรื่องความช่วยเหลือกลุ่มวิชาชีพที่มีความชำนาญให้กับผู้ป่วยและครอบครัว

3. ขั้นตอนสิ้นสุดการเยี่ยม

การเยี่ยมติดตามและการประเมินผลการให้ความรู้ คำแนะนำ เป็นการทบทวนถึงความถูกต้องในการปฏิบัติและวางแผนสำหรับการเยี่ยมบ้าน การตั้งเป้าหมายและวางแผนการดูแลครั้งต่อไป มีการเกิดปัญหาขึ้นอีกและการสิ้นสุดของปัญหาหรือความต้องการ ถ้ายังไม่บรรลุนิเวศประสงค์ต้องมีการทบทวน วิเคราะห์ข้อมูล วางแผน ให้การดูแลและประเมินผลใหม่ เมื่อบรรลุนิเวศประสงค์ของการเยี่ยมบ้าน พยาบาลควรทบทวนสรุปการเยี่ยมบ้านกับครอบครัวเพื่อให้ครอบครัวมีโอกาสที่จะตระหนักว่าสิ่งใดเกิดขึ้น ผลการช่วยเหลือจากการให้บริการเป็นอย่างไร

การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 2)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว</p> <p>2. เพื่อประเมินปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัว</p>	<p>1. สนทนากับผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวสร้างบรรยากาศการสนทนาด้วยท่าทีและภาษาที่เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ</p> <p>2. สอบถามอาการโดยทั่วไปของผู้ป่วย</p> <p>1. สนทนา ชักถาม สังเกต เปิดโอกาสให้ผู้ช่วยสำรวจปัญหาสุขภาพของตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองตามสภาพความเป็นจริง</p> <p>2. ให้ข้อมูลผู้ป่วย</p> <p>3. ร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้ป่วยและครอบครัวและเปิดโอกาสให้ผู้ช่วยสำรวจปัญหาสุขภาพของตนเองและเล่าถึงชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง</p> <p>4. ร่วมสนทนาปัญหาในการดูแลตนเอง</p>	<p>แนะนำชื่อ นามสกุล ตำแหน่งหน้าที่ สถานที่ปฏิบัติงาน และสอบถามอาการทั่วไป</p> <p>1. ประเมินปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัวโดยใช้แบบประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยใช้เครื่องมือ INHOMESS</p> <p>I Immobility เป็นการประเมินกิจวัตรประจำวัน</p> <p>N Nutrition เป็นการประเมินภาวะด้านโภชนาการ</p> <p>H Home Environment เป็นสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้าน</p> <p>O Other people เป็นการประเมินบทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งเพื่อนบ้าน</p> <p>M Medications เป็นการประเมินประวัติการใช้ยาและวิธีการใช้ยา</p> <p>E Examination เป็นการตรวจร่างกาย</p> <p>S Safety เป็นการประเมินความปลอดภัยของบุคคลในบ้าน</p>	<p>1. เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้การดูแลสุขภาพที่บ้าน ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> -เทอร์โมมิเตอร์ -เครื่องวัดความดันโลหิต -เครื่องชั่งน้ำหนัก -Stethoscope -pulse oximeter <p>2. แบบบันทึกประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>-ความสนใจของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>1. ความสนใจของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับการประเมินปัญหาสุขภาพ</p> <p>3. ผู้ป่วยและครอบครัวให้ข้อมูลตามสภาพความเป็นจริง</p>



วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>3. เพื่อวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว</p>	<p>1. การทบทวนปัญหาที่ผู้ป่วยและครอบครัวบอก เพื่อการรับรู้ที่ตรงกัน</p> <p>2. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว มีการวินิจฉัยปัญหาร่วมกัน</p>	<p>S Spiritual Health เป็นการประเมินความเชื่อ ทำตนดี ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี</p> <p>S Services เป็นการประเมินบริการสุขภาพที่ผู้ป่วยได้รับ</p> <p>2. ปัญหาในการดูแลตนเอง พฤติกรรมการควบคุมโรค</p> <p>ด้านการใช้ยา การรับประทานอาหาร การบริหารการหายใจ การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น การมาพบแพทย์ในการตรวจรักษา และด้านจิตสังคม</p> <p>1. กระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัว คิด รู้และตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ บอกให้ผู้ป่วยและครอบครัว ทราบว่าพยาบาลมีความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาการเจ็บป่วยของผู้ป่วย พร้อมที่จะร่วมมือกับผู้ป่วยและครอบครัวในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น</p> <p>2. กระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวคิด วิเคราะห์ และระบุปัญหาที่ผู้ป่วยและครอบครัวรู้สึกว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพมาก จะถือเป็นปัญหาลำดับที่ต้องได้รับการแก้ไขก่อน</p> <p>3. กำหนดข้อวินิจฉัยพยาบาลร่วมกัน</p> <p>4. กำหนดถึงวิธีการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว</p>		<p>1. ความสนใจของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวคิดและอธิบายปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>4. เพื่อวางแผน แก้ไขปัญหา โดยให้ผู้ช่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมในการตั้งวัตถุประสงค์และแนวทางการดำเนินงาน</p>	<p>1. เปิดโอกาสหรือกระตุ้นให้ผู้ช่วยและครอบครัวกำหนดวัตถุประสงค์ตามลำดับของปัญหา</p> <p>2. สนับสนุนให้ข้อมูล กระตุ้นให้คิดและหาแนวทางเองระหว่างผู้ช่วยและครอบครัว โดยพยาบาลให้ข้อมูลเสริม</p>	<p>1. กระตุ้นให้ผู้ช่วยและครอบครัวกำหนดวัตถุประสงค์ตามลำดับของปัญหา ระบุมติประสงค์ที่ต้องการแก้ปัญหา</p> <p>2. พยาบาล ผู้ช่วยและครอบครัวร่วมกันพิจารณาวัตถุประสงค์ที่เป็นไปได้และเป็นที่ยอมรับของพยาบาล ผู้ช่วยและครอบครัว เพื่อเพิ่มความสอดคล้องกัน คือ มีการปรับเปลี่ยนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมโรคปลอดภัยนั้นเรื่อง</p> <p>3. พยาบาลสนับสนุนให้ข้อมูลผู้ช่วยและครอบครัว ในการแก้ไขปัญหาตามความเหมาะสมของแต่ละปัญหา หรือตามผู้ช่วยและครอบครัวต้องการ</p> <p>4. พยาบาลกระตุ้นให้ผู้ช่วยและครอบครัวคิดและหาแนวทางร่วมกัน โดยพยาบาลให้ข้อมูลเสริมที่จะเป็นทางเลือกในกรณีผู้ช่วยและครอบครัวขาดข้อมูลบางประการ ในการประเมินผลการปฏิบัติในการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมโรคปลอดภัยนั้นเรื่อง ด้านการใช้ยา การรับประทานอาหาร การบริหารกาย การออกกำลังกาย การฝึกเลี้ยงสิ่งกระตุ้น การมาพบแพทย์ในการตรวจรักษา ด้านจิตสังคม</p>		<p>1. ผู้ช่วยและครอบครัวระบุมติประสงค์ที่ต้องการแก้ปัญหา</p> <p>2. ผู้ช่วยและครอบครัวมีการวางแผนแก้ไข้ปัญหา</p> <p>3. ผู้ช่วยและครอบครัวเสนอวิธีการแก้ไข้ปัญหา</p> <p>4. ผู้ช่วยและครอบครัวกำหนดและยอมรับแนวทางการประเมินผลการปฏิบัติในการดูแลตนเอง</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>5. เพื่อให้การพยาบาลตามแนวทางที่ร่วมกันกำหนดไว้</p> <p>6. เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. ให้ผู้ป่วยเล่าถึงอาการของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ผ่านมาและการปฏิบัติในการดูแลตนเองที่กระทำอยู่</p> <p>2. ร่วมกันอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้ป่วยและครอบครัวในเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สาเหตุ อาการ การรักษา แนวทางการปฏิบัติเมื่อมีอาการกำเริบ การดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการกำเริบ การหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก</p> <p>3. สาธิตและมีกปฏิบัติ การดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการหอบเหนื่อย</p>	<p>โดยให้ผู้ป่วยบันทึกผลการปฏิบัติในแต่ละวันของแต่ละกิจกรรมตามแบบบันทึกพฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน</p> <p>5. พยาบาล ผู้ป่วยและครอบครัวร่วมกันกำหนดแนวทางการประเมินให้สอดคล้องกับหลักการกับความเป็นไปได้ของผู้ป่วยและครอบครัว ในการปฏิบัติและตกลงยอมรับ</p> <p>1. ชักถาม พูดคุยกับผู้ป่วยและครอบครัว โดยกระตุ้นให้ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลของตนเอง เพื่อประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และให้ข้อมูลในส่วนที่ผู้ป่วยและครอบครัวยังไม่ทราบหรือเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สาเหตุ อาการ การรักษา แนวทางการปฏิบัติเมื่อมีอาการกำเริบ การดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก และใช้คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังประกอบการให้ข้อมูล</p> <p>2. ประเมินผลหลังการอภิปรายร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัว โดยมีการซักถามและกระตุ้นให้ผู้ป่วยคิดเพื่อทบทวน และให้ข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ผู้ป่วยและครอบครัวไม่เข้าใจ</p>	<p>- ภาพพลิก</p> <p>- คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถอธิบายเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสาเหตุ อาการ การรักษา แนวทางการปฏิบัติเมื่อมีอาการกำเริบ การดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก ได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและคิดว่าตนเองน่าจะเกิดสาเหตุใด</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>7. เพื่อให้ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว มีความรู้และได้รับการดูแลเกี่ยวกับการทำกิจวัตรประจำวัน</p>	<p>1. บรรยายให้ความรู้เรื่อง การสงวนพลังงานในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมต่างๆ ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ</p> <p>2. สาธิตและฝึกปฏิบัติ การบริหารกายหายใจ การออกกำลังกาย และสมาชิกในครอบครัว</p>	<p>อาการหายใจลำบากในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ</p> <p>ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในหลายด้าน ดังนั้นการเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายช่วยให้ลดอาการเหนื่อยหอบสามารถทำงานหรือออกกำลังกายมากขึ้น และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ การเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายประกอบด้วย</p> <p>1.การบริหารกายหายใจ เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้กล้ามเนื้อกระบังลมในการหายใจ ช่วยให้ปอดแข็งแรง การแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอดดีขึ้น ควรทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น ครั้งละ 5-10 นาที สัปดาห์ละ 5-7 วัน</p> <p>2.การออกกำลังกาย เป็นหัวใจสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด การออกกำลังกายควรปฏิบัติตามกับการบริหารกายใจ ในขณะเดียวกัน ช่วยทำให้ปอด</p>	<p>-ภาพพลิก</p> <p>-คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ</p> <p>-เก้าอี้มีพนัก</p>	<p>3. ผู้ป่วยและครอบครัวบอกอาการและวิธีการปฏิบัติเมื่อมีอาการเจ็บ การดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการเหนื่อยหรือหายใจลำบากได้ถูกต้อง</p> <p>1. ผู้ป่วยและครอบครัวบอกวิธีการดูแลเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ</p> <p>2. ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามบริหารกายหายใจ การออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>8. เพื่อให้ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวมีความรู้และได้รับการดูแลเกี่ยวกับการรักษาอาหาร</p>	<p>1. บอกภาวะโภชนาการของผู้ป่วยจากการประเมิน BMI 2. บรรยาย ให้ความรู้เรื่องการรับประทาน อาหารของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังแก่ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p>	<p>มีการแลกเปลี่ยนกัน ได้ดียิ่งขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยลดอาการหายใจเหนื่อยหอบ ป้องกันข้อติดแข็ง เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p> <p>3. การไอเอาเสมหะออกอย่างมีประสิทธิภาพ ควรทำหลังจากการฝึกการบริหาร</p> <p>4. การสงวนพลังงานในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมต่างๆ ควรทำการหายใจ หายใจด้วยกล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลมร่วมกับการหายใจออกโดยวิธีห่อปาก ในระหว่างการทำงานที่ต้องออกแรง</p> <p>อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> <p>- รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ไม่ควรรับประทานจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาลมากเกินไป ควรเลือกรับประทานอาหารจำพวกไขมันที่ทำมาจากพืชโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น ไข่ นม ผัก และผลไม้</p> <p>- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่ายและเคี้ยวกลืนง่ายได้แก่ เนื้อปลา ไข่ เต้าหู้ เพื่อลดอาการติดแน่นท้อง</p> <p>- รับประทานอาหารน้อยแต่บ่อยครั้ง จำนวนมื้ออาหารอาจเป็น 5-6 มื้อต่อวัน ลดอาการเหนื่อยหอบหลังรับประทานอาหารหนักหรือย่อยยาก</p>	<p>- ภาพพลิก - เครื่องชั่งน้ำหนัก - คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. ผู้ป่วยทราบภาวะโภชนาการของตนเอง 2. ผู้ป่วยและครอบครัวบอกวิธีการเลือกการรับประทาน อาหารของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้องและนำไปปฏิบัติ</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>9. เพื่อให้ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวมีความรู้และได้รับการดูแลเกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้านของ</p>	<p>บรรยาย ให้ความรู้เรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังแก่ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p>	<p>-ไม่ควรรับประทานอาหารจนอิ่มเกินไป และควรใช้เวลาพักหลังรับประทานอาหารครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงทุกมื้อ</p> <p>-ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดก๊าซในกระเพาะอาหาร เช่น พืชทอง หอมใหญ่ มะม่วงดิบ และถั่วชนิดต่างๆ เป็นต้น จะทำให้กระเพาะอาหารขยายตัว ส่งผลให้ปวดขยายตัวไม่เต็มที่</p> <p>-ควรรับประทานผัก ผลไม้ที่มีกากใย</p> <p>-ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และควรดื่มน้ำอุ่นจะดีกว่าน้ำเย็น เพราะน้ำอุ่นทำให้เสมหะอ่อนตัวและขับออกได้ง่ายขึ้น</p> <p>-ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เป็นต้น</p> <p>การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีช่วยลดการเกิดอาการหายใจเหนื่อยหอบกำเริบแก่ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.หยุดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด 2.หลีกเลี่ยงสิ่งที่ส่งเสริมให้มีอาการเหนื่อยหอบได้ง่าย เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ อากาศร้อนหรือเย็นจัด 3.หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก ถ้าจำเป็นจริงๆควรใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก 	<div style="text-align: center;">  </div> <p>-ภาพพดิก</p> <p>-คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> <p>-ผ้าปิดปาก ปิดจมูก</p>	<p>ผู้ป่วยและครอบครัวบอกวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้องและนำไปปฏิบัติ</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>ผู้ปวยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>		<p>4. อุปกรณ์ในการนอน เช่น หมอน ผ้าห่ม ที่นอนไมโครทำจากนุ่นหรือไหมพรม เพราะจะเป็นที่สะสมของฝุ่นละออง ทำให้ระคายเคืองหลอดลม ควรมีการดูแลทำความสะอาด ซักผ้าปูที่นอน และตากแดดเป็นประจำ</p> <p>5. การเปลี่ยนแปลงของอากาศ มักจะมีอาการเหนื่อย หอบเกิดขึ้นบ่อย ควรพักอาศัยอยู่ในบ้าน รักษาความอบอุ่นของร่างกายเสมอ</p> <p>6. การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ให้สะอาดปลอดโปร่ง ไม่มีฝุ่น ครว้นทั้งภายในและนอกบ้าน การถูพื้นด้วยผ้าเปียกจะช่วยกักฝุ่นไม่ให้ฟุ้งกระจาย</p>		
<p>10. เพื่อให้ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมสัมพันธ์ภาพที่ดี</p>	<p>บรรยาย เรื่องบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่ควรปฏิบัติต่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>การสร้างสัมพันธ์กับร่างกายในและนอกครอบครัว เป็นการทำให้ครอบครัวและผู้ปวยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีความสุขในชีวิตที่ดี มีความสุขในครอบครัว หน้าที่และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว บทบาท หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ควรให้การดูแลช่วยเหลือโดยตรงในกิจวัตรประจำวันต่างๆ ให้การสนับสนุนทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น ต้องประเมินความรู้สึกของผู้ปวย หลีกเลี่ยงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้ปวยรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และเป็นบุคคลกลางในการติดต่อเจรจา หรือติดต่อกับบุคคลหรือ</p>	<p>- ภาพพลิก</p> <p>- คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ปวยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>สมาชิกครอบครัวบอกถึงหน้าที่ และบทบาทที่ควรปฏิบัติต่อผู้ป่วยได้</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>11. เพื่อให้ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวมีความรู้และได้รับการดูแลเกี่ยวกับการใช้ยาของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. บรรยายให้ความรู้เรื่องการใช้ยาของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แก่ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>2. สาธิต และมีทักษะการใช้ยาสุภาพน์ตามขั้นตอน</p>	<p>องค์การสุขภาพ เพื่อการรักษาพยาบาลหรือประสานงานลดความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>การใช้ยา ยาที่ช่วยให้ยาให้ออกฤทธิ์หรือเพื่อลดอาการหรือไม่มีอาการหรือขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ออกกำลังหรือทำงานได้ตามมากขึ้น ป้องกันภาวะโรคกำเริบ ลักษณะของยาที่รับประทานและยาสุภาพน์ ผู้ป่วยควรทราบชื่อยา ปริมาณการใช้ยา วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง และอาการข้างเคียงจากการใช้ยา การ มีการตรวจสอบเทคนิคการสูดยาเป็นสิ่งสำคัญในการคงประสิทธิภาพของยาให้สูงสุดอย่างต่อเนื่อง การสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นภายหลังได้รับยา เช่น ใจสั่น มีคลื่น หน้ามืด เวียนศีรษะ เป็นต้น</p>	<p>- ภาพพลิก</p> <p>- ยาทุกชนิดที่ผู้ป่วยใช้ในในการรักษาโรค</p> <p>- คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. ผู้ป่วยและครอบครัวบอกวิธีการใช้ยา ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้อง และนำไปปฏิบัติ</p> <p>2. ผู้ป่วยใช้ยาสุภาพน์ขยายหลอดลมได้ถูกต้องตามขั้นตอน</p>
<p>12. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจร่างกายและติดตามอาการของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>บรรยายเรื่องความสำคัญของการตรวจร่างกายของผู้ป่วยและการมาตรวจรักษาตามที่แพทย์นัด ให้แก่ผู้ป่วยและครอบครัว</p>	<p>เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง รับประทานยาสม่ำเสมอ ดังนั้นผู้ป่วยควรมารับการตรวจรักษาและรับยาตามแพทย์นัด เพื่อการรักษาที่ต่อเนื่องสามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงของโรคได้ และให้การช่วยเหลือได้ทันเวลา การมาตรวจตามนัดควรปฏิบัติดังนี้</p>	<p>1. ภาพพลิก</p> <p>2. คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. ผู้ป่วยได้รับการตรวจร่างกายและทราบการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง</p> <p>2. ผู้ป่วยมาตรวจตามนัดทุกครึ่ง</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>13. เพื่อให้ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวมีความรู้เรื่องการปรับสภาพบ้านให้เหมาะสมในเรื่องความปลอดภัย</p>	<p>บรรยาย ให้ความรู้เรื่องการปรับสภาพบ้านให้เหมาะสมในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ</p>	<p>1. มาตรวจตามนัดทุกครั้ง และนำยาที่ได้รับประทานมาด้วยทุกครั้งที่มาตรวจ เพื่อติดตามการรักษา</p> <p>2. นำสมุดประจำตัวโรคไปจดดูกันเรื่องมาด้วยทุกครั้ง เพื่อเจ้าหน้าที่หรือแพทย์จะได้ตรวจสุขภาพรักษาความก้าวหน้าในการรักษา บันทึกผลการตรวจและประเมินสุขภาพ</p> <p>3. ควรแจ้งอาการที่พบว่ามีผิดปกติแก่พยาบาลหรือแพทย์ทุกครั้งหากมีอาการผิดปกติให้มาพบแพทย์ทันที</p> <p>4. เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น มีอาการหายใจเหนื่อยหอบมากเหนื่อยที่บ้านแล้วอาการไม่ทุเลา บวมตามร่างกาย คลื่นไส้อาเจียนมาก ใจสั่นใจเต้นแรงมาก ควรมารับการรักษาที่โรงพยาบาลก่อนถึงวันนัด</p> <p>1. การตรวจของเครื่องใช้ภายในบ้านให้สะดวกในการหยิบใช้ เช่น ของใช้ส่วนต่างๆ ยกที่ต้องรับประจําวัน ประจํา ยานพาหนะยี่ห้อดีเยี่ยม สมุดประจำตัวและบัตรตรวจรักษา เพื่อเป็นการสงวนพลังงานและลดอาการเหนื่อยใจเหนื่อยหอบ</p> <p>2. จัดห้องนำผู้ป่วยให้มีที่สำหรับยึด พุง และมีเก้าอี้ให้ผู้ป่วยนั่งอย่างง่ายที่เหมาะสมตามสภาพของผู้ป่วย</p>	<p>3. อุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจร่างกายผู้ป่วยที่บ้าน ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทอร์มิเตอร์ - เครื่องวัดความดันโลหิต - เครื่องชั่งน้ำหนัก - Stethoscope - pulse oximeter - สาลี่ แอลกอฮอล์ <p>1. ภาพพลิก</p> <p>2. คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ</p>	<p>ผู้ป่วยและครอบครัวออกวิธีการปรับสภาพบ้านเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจได้ถูกต้องและนำไปปฏิบัติ</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>14. เพื่อให้ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวได้รับการดูแลด้านจิตสังคม</p>	<p>บรรยาย ให้ความรู้เรื่องการดูแลด้านจิตสังคมแก่ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p>	<p>3. หากเป็นบ้าน 2 ชั้นควรจัดห้องนอนให้ผู้ป่วยอยู่ชั้นล่างเพื่อป้องกันอุบัติเหตุและสงวนพลังงาน ลดอาการหายใจเหนื่อยหอบ</p> <p>เนื่องจากผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจะต้องเผชิญกับความเครียด ทั้งเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคม เศรษฐกิจและการมีพยาธิสภาพของโรคที่ต้องรักษาเป็นเวลานาน สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียดขึ้นแก่ผู้ป่วย เพื่อให้ผ่อนคลายความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ โดยมีวิธีการดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สวดมนต์ ทำสมาธิ ดูโทรทัศน์ หรือผ่อนคลายตามความถนัดเมื่อเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล 2. ช่วยเหลือผู้ป่วยให้ครอบครัวดูแลการพักผ่อนหย่อนใจและพาผู้ป่วยไปเที่ยวตามโอกาส 3. วางแผนช่วยเหลือผู้ป่วยให้ได้พูดคุยกับบุคคลรอบข้าง เพื่อบ้านญาติพี่น้อง 4. ให้ร่วมปรึกษาหารือ เมื่อผู้ป่วยเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล 5. จัดสภาพแวดล้อมพร้อมบรรยากาศในครอบครัวที่ดี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ภาพพลิก 2. คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 	<p>ผู้ป่วยและครอบครัวบอกวิธีการดูแลด้านจิตสังคมเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ถูกต้องและนำไปปฏิบัติ</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>15. เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับทราบแหล่งบริการด้านสุขภาพและเข้าถึงการรับบริการด้านสุขภาพและเข้าถึงการรับบริการด้านสุขภาพ</p>	<p>บรรยาย เรื่อง แหล่งบริการสุขภาพในชุมชนที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวได้</p>	<p>6. ควรให้ความเคารพนับถือ และยกย่อง ให้กำลังใจผู้ป่วยยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน มีความผูกพันและความรู้สึกร่วมกัน</p> <p>1. บริการสุขภาพที่ผู้ป่วยได้รับ เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจตรงกันในการวางแผนดูแลผู้ป่วย เข้าใจบริการการดูแลสุขภาพที่บ้านและโรงพยาบาล ซึ่งมีแหล่งบริการสุขภาพในชุมชนที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัว ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทีมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล - โรงพยาบาลร่่องขวาง - ตัวแทนเครือข่ายการให้บริการสุขภาพ ได้แก่ - อาสาสมัครสาธารณสุข - การให้บริการในระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน <p>สามารถโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือได้ที่เบอร์ 1669 ตลอด 24 ชั่วโมง</p>	<p>1. ภาพพลิก</p> <p>2. คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับทราบแหล่งบริการด้านสุขภาพและเข้าถึงการรับบริการด้านสุขภาพ</p>
<p>16. เพื่อให้ผู้ป่วยได้มี การติดตามพฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>ติดตามพฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>2. พร้อมทั้งรับฟังเสียงสะท้อนถึงบริการที่ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับ เพื่อนำมาปรับปรุงการให้บริการต่อไป</p> <p>แนะนำวิธีการลงบันทึกแก่สมาชิกครอบครัวให้มีการกระตุ้นและติดตามพฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านของผู้ป่วยทุกวัน</p>	<p>แบบบันทึกพฤติกรรม การควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน</p>	<p>ผู้ป่วยได้รับการติดตามพฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านทุกวัน</p>

การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 2 - 3 (สัปดาห์ที่ 3 และ 5)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัวต่อตนเอง</p> <p>2. เพื่อประเมินปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัว</p>	<p>สนทนากับผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวด้วยท่าที่เป็นมิตร</p> <p>1. สนทนา ชักถาม สังเกต ตรวจร่างกาย</p> <p>เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสำรวจปัญหาสุขภาพของตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองตามสภาพความเป็นจริง</p> <p>2. ให้ข้อมูลผู้ป่วย</p> <p>3. พูดคุยกับผู้ป่วยและครอบครัวและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเล่าถึงการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเองภายใน 1 หรือ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ</p>	<p>ผู้วิจัยทักทายผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวสอบถามอาการโดยทั่วไปของผู้ป่วย</p> <p>1. ประเมินปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัวโดยใช้แบบประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยใช้เครื่องมือ INHOMESSS</p> <p>2. ติดตามแบบบันทึกพฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านของผู้ป่วย</p>	<p>1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการให้การดูแลสุขภาพที่บ้าน ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทอร์โมมิเตอร์ - เครื่องวัดความดันโลหิต - เครื่องชั่งน้ำหนัก - Stethoscope - pulse Oximeter <p>2. แบบบันทึกประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>- ความสนใจของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>1. ความสนใจของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับการประเมินปัญหาสุขภาพ</p> <p>3. ผู้ป่วยเล่าถึงการปฏิบัติในการดูแลตนเองใน 1 หรือ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>3. เพื่อทบทวน ปัญหาสุขภาพและความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว ที่ผ่านมาและ ปัญหาที่ยังคงมีอยู่</p>	<p>1. พูดคุยกับผู้ป่วยและครอบครัว ทบทวน ปัญหาที่ผู้ป่วยและครอบครัวบอก เพื่อ การรับรู้ที่ตรงกัน</p> <p>2. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและความ ต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว มีการ วินิจฉัยปัญหาร่วมกัน</p> <p>3. ผู้ป่วยและครอบครัวร่วมกันประเมิน และวิเคราะห์ปัญหาตามแบบบันทึกการ ดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านในคู่มือการ ดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. กระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัว คิด รับรู้และตระหนัก ถึงปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ บอกให้ผู้ป่วยและครอบครัว ทราบว่าพยาบาลมีความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหา การเจ็บป่วยของผู้ป่วย พร้อมที่จะร่วมมือกับผู้ป่วยและ ครอบครัวในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น</p> <p>2. กำหนดข้อวินิจฉัยพยาบาลร่วมกัน</p> <p>3. กำหนดถึงวิธีการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงปัญหาและ ความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว</p>	<p>3. คู่มือการดูแล สุขภาพตนเองที่บ้าน ของผู้ป่วยโรคปอดอุด กั้นเรื้อรัง</p> <p>4. แบบบันทึก พฤติกรรมการควบคุม โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ บ้านของผู้ป่วย</p>	<p>1. ความสนใจของผู้ป่วย และสมาชิกในครอบครัว</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวคิด และอธิบายปัญหาที่มี ผลกระทบต่อสุขภาพ</p>
<p>4. เพื่อวางแผน แก้ไขปัญหา โดย ให้ผู้ป่วยและ ครอบครัวมีส่วน ร่วมกันในการตั้ง วัตถุประสงค์และ แนวทางการ ดำเนินการ</p>	<p>เปิดโอกาสหรือกระตุ้นให้ผู้ป่วยและ ครอบครัวกำหนดวัตถุประสงค์ ตามลำดับของปัญหา สนับสนุนให้ขอมูล กระตุ้นให้คิดและหาแนวทางเองระหว่าง ผู้ป่วยและครอบครัว โดยพยาบาลให้ ข้อมูลเสริม</p>	<p>1. ให้ผู้ป่วยและครอบครัวกำหนดวัตถุประสงค์ ตามลำดับของปัญหา ระบุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ แก้ไขปัญหา</p> <p>2. พยาบาล ผู้ป่วยและครอบครัวร่วมกันพิจารณา วัตถุประสงค์ที่เป็นไปได้และเป็นที่ยอมรับของพยาบาล ผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อให้มีความสอดคล้องกัน คือ มี การปรับเปลี่ยนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมโรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. ผู้ป่วยและครอบครัวระบุ วัตถุประสงค์ที่ต้องการ แก้ไขปัญหา</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวมี การวางแผนแก้ไขปัญหา</p> <p>3. ผู้ป่วยและครอบครัว เสนอวิธีการแก้ไขปัญหา</p>	<p>1. ผู้ป่วยและครอบครัวระบุ วัตถุประสงค์ที่ต้องการ แก้ไขปัญหา</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวมี การวางแผนแก้ไขปัญหา</p> <p>3. ผู้ป่วยและครอบครัว เสนอวิธีการแก้ไขปัญหา</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>5. เพื่อให้การพยาบาลตามแนวทางที่ร่วมกันกำหนดไว้</p>	<p>ให้การพยาบาลตามปัญหาที่ยังคงมีอยู่ และติดตามการดูแลให้ต่อเนื่องในปัญหาเดิม</p>	<p>3.พยาบาลสนับสนุนให้ข้อมูลผู้ป่วยและครอบครัว ในการแก้ไขปัญหาตามความเหมาะสมของแต่ละปัญหา หรือตามผู้ป่วยและครอบครัวต้องการ</p> <p>4.พยาบาลกระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวคิดและหาแนวทางร่วมกัน โดยพยาบาลให้ข้อมูลเสริมที่จะเป็นทางเลือกในกรณีผู้ป่วยและครอบครัวขาดข้อมูลบางประการ ในการประเมินผลการปฏิบัติในการส่งเสริมพฤติกรรมควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ด้านการใช้ยา</p>		<p>4.ผู้ป่วยและครอบครัว กำหนดและยอมรับแนวทางการประเมินผลการปฏิบัติในการดูแลตนเอง</p>

การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 7)

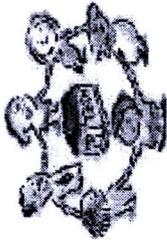
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัวตนเอง</p> <p>2. เพื่อประเมินปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัว</p>	<p>สนทนากับผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวด้วยท่าที่เป็นมิตร</p> <p>1. สนทนา ชักถาม สังเกต ตรวจร่างกาย เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสำรวจปัญหาสุขภาพของตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองตามสภาพความเป็นจริง</p> <p>2. ให้ข้อมูลผู้ป่วย</p> <p>3. พูดคุยกับผู้ป่วยและครอบครัวและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเล่าถึงการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเองภายใน 1 หรือ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ</p>	<p>ผู้วิจัยที่ทักทายผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวสอบถามอาการโดยทั่วไปของผู้ป่วย</p> <p>1. ประเมินปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัวโดยใช้แบบประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยใช้เครื่องมือ INHOMESSS</p> <p>2. ติดตามแบบบันทึกพฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านของผู้ป่วย</p>	<p>1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการให้การดูแลสุขภาพที่บ้าน ได้แก่</p> <p>- เทอร์โมมิเตอร์</p> <p>- เครื่องวัดความดันโลหิต</p> <p>- เครื่องชั่งน้ำหนัก</p> <p>- Stethoscope</p> <p>- pulse Oximeter</p> <p>2. แบบบันทึกประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>- ความสนใจของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>1. ความสนใจของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับการประเมินปัญหาสุขภาพ</p> <p>3. ผู้ป่วยเล่าถึงการปฏิบัติในการดูแลตนเองใน 1 หรือ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา</p>



วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>3. เพื่อทบทวน ปัญหาสุขภาพและความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวที่ผ่านมาและ ปัญหาที่ยังคงมีอยู่</p>	<p>1. พูดคุยกับผู้ป่วยและครอบครัว ทบทวน ปัญหาที่ผู้ป่วยและครอบครัวบอก เพื่อ การรับรู้ที่ตรงกัน</p> <p>2. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและความ ต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว มีการ วินิจฉัยปัญหาร่วมกัน</p> <p>3. ผู้ป่วยและครอบครัวร่วมกันประเมิน และวิเคราะห์ปัญหาตามแบบบันทึกการ ดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านในคู่มือการ ดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>1. กระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัว คิด รับรู้และตระหนัก ถึงปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ บอกให้ผู้ป่วยและครอบครัว ทราบว่าพยาบาลมีความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหา การเจ็บป่วยของผู้ป่วย พร้อมที่จะร่วมกับผู้ป่วยและ ครอบครัวในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น</p> <p>2. กำหนดข้อวินิจฉัยพยาบาลร่วมกัน</p> <p>3. กำหนดถึงวิธีการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงปัญหาและ ความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว</p>	<p>3. คู่มือการดูแล สุขภาพตนเองที่บ้าน ของผู้ป่วยโรคปอดอุด กั้นเรื้อรัง</p> <p>4. แบบบันทึก พกติดกรรมการควบคุม โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ บ้านของผู้ป่วย</p>	<p>1. ความสนใจของผู้ป่วย และสมาชิกในครอบครัว</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวคิด และอธิบายปัญหาที่มี ผลกระทบต่อสุขภาพ</p>
<p>4. เพื่อวางแผน แก้ไขปัญหา โดย ให้ผู้ป่วยและ ครอบครัวมีส่วนร่วม ร่วมกันในการตั้ง วัตถุประสงค์และ แนวทางการ ดำเนินการ</p>	<p>เปิดโอกาสหรือกระตุ้นให้ผู้ป่วยและ ครอบครัวกำหนดวัตถุประสงค์ ตามลำดับของปัญหา สนับสนุนให้ข้อมูล กระตุ้นให้คิดและหาแนวทางเองระหว่าง ผู้ป่วยและครอบครัว โดยพยาบาลให้ ข้อมูลเสริม</p>	<p>1. ให้ผู้ป่วยและครอบครัวกำหนดวัตถุประสงค์ ตามลำดับของปัญหา ระบุนิ่วประสงค์ที่ต้องการ แก้ไขปัญหา</p> <p>2. พยาบาล ผู้ป่วยและครอบครัวร่วมกันพิจารณา วัตถุประสงค์ที่เป็นไปได้และเป็นที่ยอมรับของพยาบาล ผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อให้มีความสอดคล้องกัน คือ มี การปรับเปลี่ยนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมโรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>		<p>1. ผู้ป่วยและครอบครัวระบุ วัตถุประสงค์ที่ต้องการ แก้ไขปัญหา</p> <p>2. ผู้ป่วยและครอบครัวมี การวางแผนแก้ไขปัญหา</p> <p>3. ผู้ป่วยและครอบครัว เสนอวิธีการแก้ไขปัญหา</p>

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ/อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
<p>5. เพื่อให้การพยาบาลตามแนวทางที่ร่วมกันกำหนดไว้</p> <p>6. เพื่อประเมินผล การปฏิบัติแต่ละ กิจกรรมของผู้ป่วย และให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการ ประเมิน</p>	<p>ให้การพยาบาลตามปัญหาที่ยังคงมีอยู่ และติดตามการดูแลให้ต่อเนื่องใน ปัญหาเดิม</p> <p>1. สนทนา พูดคุย ทบทวนวัตถุประสงค์ ที่ตั้งไว้</p> <p>2. ให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และคงไว้ซึ่ง พฤติกรรมการปฏิบัติที่ดีและถูกต้อง นั้นไว้</p> <p>3. ยุติการเยี่ยม ขอบคณผู้ป่วยและ ครอบครัวที่ให้ข้อมูลและให้ความร่วมมือ ในการให้การดูแลสุขภาพที่บ้าน</p>	<p>3. พยาบาลสนับสนุนให้ข้อมูลผู้ป่วยและครอบครัว ใน การแก้ไขปัญหาตามความเหมาะสมของแต่ละปัญหา หรือตามผู้ป่วยและครอบครัวต้องการ</p> <p>4. พยาบาลกระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวคิดและหา แนวทางร่วมกัน โดยพยาบาลให้ข้อมูลเสริมที่จะเป็น ทางเลือกในกรณีผู้ป่วยและครอบครัวขาดข้อมูลบาง ประการ ในการประเมินผลการปฏิบัติในการส่งเสริม พฤติกรรมการควบคุมโรคปลอดภัยกันจริง ด้านการใช้ยา</p>		<p>4. ผู้ป่วยและครอบครัว กำหนดและยอมรับแนว ทางการประเมินผลการ ปฏิบัติในการดูแลตนเอง</p> <p>การสังเกต การซักถาม การ ปฏิบัติให้ดู</p>

คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้าน
ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



คำนำ

การดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ป่วยสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องกับสภาพการเจ็บป่วย และสามารถควบคุมอาการของโรคได้ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายรวมทั้งมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ โดยมีกาให้คำแนะนำและติดตามให้การดูแลที่บ้าน เพื่อให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง สามารถควบคุมความรุนแรงของโรคได้

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
ที่อยู่ บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....
หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้.....
ชื่อ-นามสกุลบุคคลที่ติดต่อได้ (ความสัมพันธ์).....

ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน เบอร์โทรฉุกเฉิน 1669

นางปิยฉัตร ชันดีสุวรรณท์

หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผู้จัดทำ

สาเหตุของการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

1. การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ที่ทำให้เกิดภาวะหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง ยิ่งสูบบุหรี่มากก็จะมีโอกาสเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้มาก
2. มลพิษจากอากาศ เช่น ควันไฟ ฝุ่นละออง สารพิษและสารเคมีต่างๆ
3. พันธุกรรม ในคนที่พร่องแองโกลฟา 1 แอนติทริพซิน เพราะสารนี้ช่วยยับยั้งการทำลายเนื้อเยื่อของหลอดลม การขาดโปรตีนนี้ทำให้เกิดการทำลายของหลอดลมและผนังถุงลมมากขึ้นในขณะที่มีการอักเสบหรือติดเชื้อ
4. เกิดโรคถุงลมโป่งพองได้ มักพบในผู้ป่วยที่มีอายุน้อยๆ
4. ภาวะหลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้นผิดปกติ

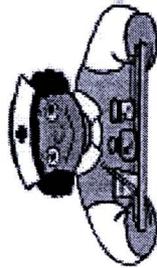
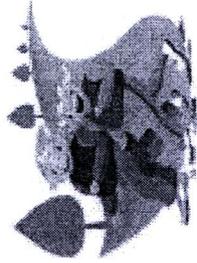
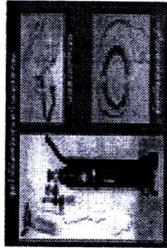
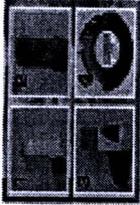


อาการของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ในระยะแรกๆผู้ป่วยยังไม่มีอาการ แต่ระยะต่อมาถูกทำให้สาวยมากขึ้นจะมีอาการไอเรื้อรัง หอบเหนื่อยและหายใจมีเสียงวี๊ด มักจะไอมากตอนเช้า เสมหะจะมีสีขาว ถ้ามีการติดเชื้อเสมหะจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือเหลือง

การรักษา

1. การหยุดสูบบุหรี่ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเนื่องจากเป็นวิธีเดียวที่ช่วยชะลอการเสื่อมของปอด และหลังหยุดสูบบุหรี่ อาการไอจะลดลง และเสมหะจะน้อยลง
2. การรักษาด้วยยา
3. การฟื้นฟูสมรรถภาพของปอด ได้แก่ การบริหารกายหายใจ การออกกำลังกาย
4. การรักษาด้วยการให้ออกซิเจนในระยะยาว
5. การผ่าตัด



การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองที่บ้าน

1. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและกิจกรรณต่างๆ
 - * การบริหารการหายใจ
 - เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้กล้ามเนื้อกระบังลมในการหายใจ
 - ช่วยให้ปอดแข็งแรง การแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอดดีขึ้น
 - ช่วยปรับอวัยวะวันละ 2 ครั้ง เช่น ยืน-เขย่ง 5-10 นาที สัปดาห์ละ 5-7 วัน
1. การหายใจโดยการทอปาก ช่วยให้ปอดขยายตัว การแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ส่งผลให้อาการหอบเหนื่อยลดลง วิธีการมีดังนี้
 1. หายใจเข้าทางจมูก ชั่วๆ ลึกๆ โดยให้ท้องป่อง (นับในใจ หนึ่ง และสอง)



หายใจเข้าทางจมูก ชั่วๆ



หายใจออกทางปากด้วยการทอปาก หรือมิวปากโดยทำไว้ท้องแฟบ (นับในใจหนึ่ง สอง สามและสี่)

หน้าท้องแฟบ

2. หายใจออกทางปากด้วยการทอปาก หรือมิวปากโดยทำไว้ท้องแฟบ (นับในใจหนึ่ง สอง สามและสี่)

แนวทางการปฏิบัติเมื่อมีอาการกำเริบ

1. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก
2. พยายามขยายหลอดลมชนิดออกฤทธิ์เร็ว เช่น เวม-โค-ดีน หรือ เบอ-โร-ดู-ฮอล โดยกด 2 ครั้ง โดยแต่ละครั้งให้เว้นระยะห่าง 1-2 นาทีและให้พ่น ทุก 4-6 ชั่วโมง
3. การหายใจโดยการทอปาก



4. การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกระบังลม

5. การจัดท่าที่เหมาะสมเมื่อมีอาการหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก



หากปฏิบัติตามนี้แล้วอาการหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก ยังไม่ทุเลา หรือไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

*** การบริหารการหายใจ**

(ต่อ)

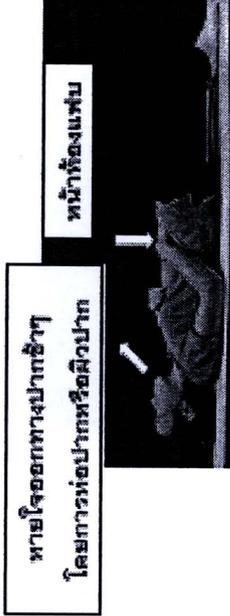
2. การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลม

ทำให้มีอาการหายใจลำบากหรือหอบเหนื่อยยิ่งขึ้น วิธีการมีดังนี้

- 1. นอนโดยมีข้อข้างหนึ่งของผู้ป่วยวางบนหน้าท้อง มืออีกข้างหนึ่งวางบนหน้าอก 40 เซนติเมตรสองข้าง
- 2. หายใจเข้าทางจมูกช้าๆลึกๆ (นับในใจ หนึ่ง-สอง) จนกระทั่งหน้าท้องปองออก สังเกตเห็นมือที่วางบนหน้าท้องมีการเคลื่อนไหวยกขึ้น



3. หายใจออกทางปากช้าๆ โดยการห่อปาก (นับในใจ หนึ่ง-สอง-สาม-สี่) จนหน้าท้องแฟบลง สังเกตเห็นมือที่วางบนหน้าท้องเคลื่อนลง



*** การออกกำลังกาย**

เป้าหมาย ใจสำคัญของการทำงานที่ผสมรวมกายใจ

การออกกำลังกายควรปฏิบัติร่วมกับกับการบริหารการหายใจ ในขณะเดียวกัน ช่วยทำให้ปอดมีการแลกเปลี่ยนก๊าซได้ดียิ่งขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยลดอาการหายใจเหนื่อยหอบ ป้องกันข้อติดแข็ง เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีสภาพร่างกายที่ดีขึ้น เพิ่มความทนทาน เพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกายและจิตใจ ลดภาวะซึมเศร้า ทำให้ผ่อนคลาย ช่วยทำให้หลับง่าย

ข้อควรคำนึงถึงในการออกกำลังกาย

- 1. ควรเริ่มออกกำลังกายที่เหนื่อยและเพิ่มความถี่ ระยะเวลาให้มากขึ้น ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรประมาณ 20-30 นาที ทำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
- 2. ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ ช่วงก่อนรับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง อาจเป็นเวลาเช้าหรือเย็นก็ได้

3. ควรมีช่วงพักระหว่างการออกกำลังกายตามความรู้สึก

เหนื่อย



1. การบริหารกล้ามเนื้อคอออก โหนด และแขน

ท่าที่ 1 หัก่างแขน

1. นั่งเก้าอี้ในท่าที่มือชิดหน้า เทียบศอกเข้ามาข้างหน้าเสมอไหล่



2. เทียบแขนไปด้านซ้าย พร้อมกับสุดหายใจเข้าทางจมูกเต็มที่



3. หุบแขนมาที่เดิม หายใจออกทางปากโดยการห่อปากหรือมือปาก และแขนงอที่อง



ท่าที่ 2 หัก่างแขน

1. นั่งเก้าอี้ในท่าที่มือชิดหน้า เทียบศอกเข้ามาข้างหน้า หรือมก่ามือ



2. เทียบแขนไปด้านซ้ายเหมือนมือชิดหรือมหายใจเข้าทางปากเต็มที่



3. เทียบแขนกลับมาที่เดิม หรือมหายใจออกทางปาก โดยการห่อปาก หรือมือปากและแขนงอที่อง



ควรทำสลับกันทั้ง 2 ซ้ำ

ท่าที่ 3 ทำยื่นยกแขน

1. ยืนกางขาเด็กเล็กน้อย ค่อยๆยกแขนไปด้านหลังขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับสูดหายใจเข้าให้เต็มที่



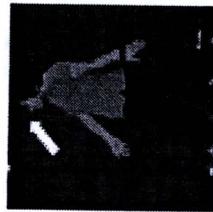
หายใจเข้าทางจมูก

2. ค่อยๆเอาแขนลงมาไว้ข้างลำตัว พร้อมกับหายใจออกทางปาก โดยการห่อปาก หรือมีวปากและแขนงัวท้อง

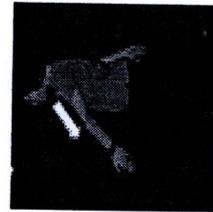


หายใจออกทางปาก

2. การบริหารร่างกายทั่วไป ได้แก่ การเดินตามสบาย เดินสบายๆ พร้อมกับหายใจเข้าทางจมูกเต็มที่ หายใจออกทางปากโดยการห่อปากหรือมีวปากและแขนงัวท้อง



หายใจเข้าทางจมูก



หายใจออกทางปาก

*** การไอเอาเสมหะออกอย่างมีประสิทธิภาพ**

ควรทำหลังจากการฝึกการบริหาร มีวิธีการดังนี้

1. นิ่งในท่าที่สบาย หายใจเข้า – ออก ปกติ 2 – 3 ครั้ง



2. หายใจเข้าเต็มที่ กลั้นลมหายใจพร้อมกับเอามือคบบริเวณท้องเบาๆ และเกร็งลำตัวเล็กน้อย



หายใจเข้าทางจมูกและกลั้นหายใจ

3. ไอเอาเสมหะออกจนเท่าที่ทำได้ประมาณ 2-3 ครั้ง ถ้ารู้สึกเหนื่อยให้หยุดการไอ แล้วให้ทำบริหารกวาดหายใจต่อจนรู้สึกดีขึ้น



ไอ 2-3 ครั้ง

การสงวนพลังงานในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมต่างๆ

การหายใจ หายใจด้วยกล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลม ร่วมกับหายใจออกโดยวิธีทอปาก ในระหว่างท่วงท่างานที่ค่อนข้างแรง

- ๕) **อนามัยส่วนบุคคล**
- การหัดดื่ม แปรงฟัน ล้างหน้า ควรนั่งทำ ถ้าใช้ทำยีนต้องมีที่พิง

เช่น

- การอาบน้ำให้แห้งอาบ และใช้ผ้าก๊วยพันทวนการใช้ชิ้นส่วนความ นวด



- มุม ควรจัดต้น ทำให้ดูได้ง่าย หลีกเลียงการใช้สปรอย
- การสวมเสื้อผ้า ควรสวมกางเกงก่อนแล้วจึงสวมเสื้อ เสื้อที่สวมควรเป็นชนิดผ้าเส้นหน้าขอบกางเกง ควรใช้ยางยืดมากกว่าตะขอ เสื้อผ้าควรมีน้ำหนักเบาสบาย

- ๕) **กิจกรรมต่างๆ**
- การเดิน หายใจเข้าทางจมูก ก้าวเดิน 2-3 ก้าวขณะหายใจออก โดยการทอปาก



หยุดเดินขณะหายใจเข้าใหม่และก้าวเดินต่อไปในช่วงการหายใจออก ทำเช่นนี้จนกว่าจะถึงที่หมาย

- การขึ้น-ลงบันได การขึ้นลงบันไดพร้อมกับการสูดหายใจเข้าทางจมูก จากนั้นก้าวขึ้นบันได 2-3 ขั้น ในช่วงการหายใจออก

โดยก้าวทอปาก หยุดก้าวเมื่อหายใจเข้าทางจมูกและก้าวเดินขึ้นต่อไปในช่วงการหายใจออก จนกว่าจะถึงบันไดขั้นสุดท้าย

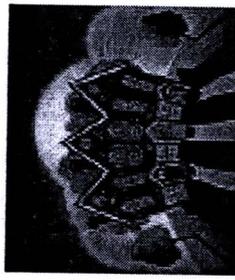
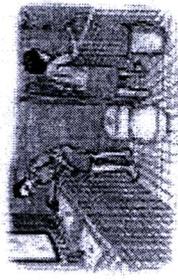


- ๕) **กิจกรรมต่างๆ** (ต่อ)
- จัดของเครื่องใช้ส่วนตัวผู้ป่วยให้อยู่ใกล้มือ หยิบใช้ได้สะดวกจะช่วยสงวนพลังงานและลดการใช้พลังงาน

➢ ห้อยควิว ภาชนะที่ใช้ควรมีน้ำหนักเบา จัดสิ่งของไว้ตามระเบียบในพื้นที่เดียวกัน หยิบจับง่าย

- การทำความสะอาดบ้าน ควรใช้รถเข็นของกันเล็กๆ ที่มีส่วนวางของ 2-3 ชั้นใส่อุปกรณ์ในการทำความสะอาด

ควรทำทีละส่วนให้เสร็จ หลีกเลียงการเคลื่อนไหวไปกลับโดยไม่จำเป็นท่าอย่างอื่นๆ ไม่ควรรีบร้อนทุกครั้งที่เมื่อรู้สึกเหนื่อย





3. การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน

ผู้ช่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการของโรคเหล่านี้ ดังนี้



1. รมยาสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด
2. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ส่งเสริมให้มีอาการ เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ อากาศร้อนหรือเย็นจัด บริเวณที่อับชื้น ขนสัตว์เลี้ยงต่างๆ
3. ป้องกันการติดเชื้อโดยหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่มีคนจำนวนมาก หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด ถ้าจำเป็นจริงๆควรใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก
4. อุปกรณ์ในการนอน เช่น หมอน ผ้าห่ม ที่นอนไม่ควรทำจากขนหรือไหมพรม เพราะจะเป็นที่สะสมของฝุ่นละออง ทำให้ระคายเคืองหลอดลม เกิดอาการไอ จาม อาจใช้เป็นพรมน้ำแทนหรือหาพลาสติกหุ้ม ควรมีการดูแลทำความสะอาด ซักผ้าปูหมอนทุกวัน และตากแดดเป็นประจำ
5. การเปลี่ยนแปลงของอากาศ มักจะมีอาการเหนื่อยหอบเกิดขึ้นบ่อยในช่วงที่มีอากาศหนาวจัด ร้อนจัด ฝนใกล้ตก ความชื้นสูง ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ควรพักอาศัยอยู่ในบ้าน รักษาความอบอุ่นของร่างกายเสมอ

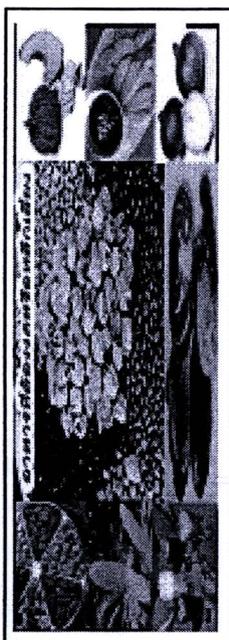
6. การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ให้สะอาดลดฝุ่นไปรุ่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่น ควันทั้งภายในและนอกบ้าน การปิดวาล์วสถานที่อยู่อาศัยให้สะอาดปราศจากฝุ่น การดูแลพื้นด้วยผ้าเปียก จะช่วยกักฝุ่นไม่ให้ฟุ้งกระจาย



2. อาหารสำหรับผู้ช่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

- รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ประเภทแป้ง เมื่อสัตว์ทุกชนิดใช้นม โยเกิร์ตทำมาจากพืช ผัก และผลไม้
- รับประทานอาหารอ่อน ง่ายและเคี้ยวได้ง่าย ได้แก่ เมื่อปลาใช้ เคี้ยว เพื่อลดอาการคันแน่นท้อง
- รับประทานอาหารมื้อละน้อยแต่บ่อยครั้ง จำนวนมื้ออาหารอาจเป็น 5-6 มื้อต่อวัน ลดอาการเหนื่อยหอบหลังรับประทานอาหารหรือย่อยยาก
- ไม่รับประทานอาหารจืดจางเกินไป และควรใช้เวลาพักหลังรับประทานอาหารครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงทุกมื้อ
- งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดก๊าซในกระเพาะอาหาร เช่น กะหล่ำปลี ผักกะหล่ำ หัวหอมใหญ่ มะม่วงดิบ และข้าวชนิดต่างๆ เป็นต้น จะทำให้กระเพาะอาหารขยายตัว ส่งผลให้ปอดขยายตัวไม่เต็มที่
- รับประทานอาหารผัก ผักไม่ฝืดฝักากโย
- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-8 แก้ว และควรดื่มน้ำอุ่นจะดีกว่าน้ำเย็น เพราะน้ำอุ่นทำให้สมทรวงอัมค้ำวและขับออกได้ง่ายขึ้น

➢ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เป็นต้น



4. บทบาท หน้าที่ และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

บทบาท หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

1. ให้ความช่วยเหลือโดยตรงในกิจวัตรประจำวันต่างๆ
2. ให้การสนับสนุนทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น ต้องประเมินความรู้สึกของผู้ป่วย ทักทายประสพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง
3. เป็นบุคคลกลางในการติดต่อเจรจา หรือติดต่อกับบุคคลหรือองค์กรสุขภาพ เพื่อการรักษาพยาบาลหรือประสานงาน ลดความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น

การสร้างสัมพันธ์ภายในและนอกครอบครัว เป็นการทำให้ครอบครัวและผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในครอบครัว ผู้ดูแลและสมาชิกในครอบครัว ควรปฏิบัติดังนี้

1. การพูดจาไพเราะ ถนอมน้ำใจกัน ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์
2. การแสดงออกด้วยท่าทาง ที่สื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจถึงความรักและความห่วงใยที่มีต่อกัน

3. การรู้จักให้อภัย ประนีประนอมกันเมื่อเกิดความขัดแย้งหรือความโกรธ

4. การให้เกียรติซึ่งกันและกัน เคารพในสิทธิและการแสดงออก รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

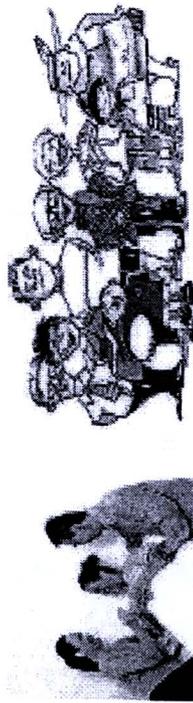
5. การให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แสดงออกถึงความรู้สึกและความต้องการอย่างเหมาะสม

6. การให้เวลาต่อกันในการพูดคุย ปรึกษาปัญหา ปรึกษาหารือ และร่วมรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว

7. การมีกิจกรรมร่วมกัน ทั้งภายในครอบครัวและชุมชน

8. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ร่วมตั้งสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อนบ้าน

9. การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่บ้าน เพื่อนบ้าน



5. การใช้ยา

ยาขยายหลอดลม ใช้บรรเทาอาการเหนื่อยหอบ สามารถใช้เมื่อมีอาการและใช้เป็นประจำเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการเหนื่อยหอบ ออกฤทธิ์โดยทำให้หลอดลมขยายตัว 2 ชนิดคือ

- 1. ชนิดรับประทาน เช่น ฮีโรฟิลลีน ซัลบูตามอล
 - 2. ชนิดสูดพ่น เช่น ซัลบูตามอล เบอโรโดรอล
- อาการข้างเคียง ซัลบูตามอล ทำให้ใจเต้นเร็ว มีคลื่นไส้



อาการข้างเคียง เบอโรโดรอล ทำให้ปากแห้ง ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว มีคลื่นไส้

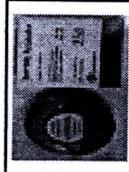
ยาสูดต้านการอักเสบ ช่วยลดอัตราการเกิดอาการกำเริบ



อาการข้างเคียง ได้แก่ เสียงแสบ เมื่อใช้ในช่องปาก หลังจากสูดยาสูดต้านการอักเสบ ต้องบ้วนปากทุกครั้ง เพื่อช่วยลดอาการข้างเคียงดังกล่าว

ยาสูดแบบผสม ระหว่างขยายหลอดลมชนิดออกฤทธิ์นานและยา

ต้านการอักเสบ



อาการข้างเคียง ได้แก่ เสียงแสบ เมื่อใช้ในช่องปาก หลังจากสูดยาสูดต้านการอักเสบ ต้องบ้วนปากทุกครั้ง เพื่อช่วยลดอาการข้างเคียงดังกล่าว

ขั้นตอนการใช้ยาสูดพ่นชนิด Pressured metered-dose inhaler



- 1. เปิดฝาครอบยาออก
- 2. เขย่าเครื่องพ่น 4-5 ครั้ง



- 3. หายใจออกทางจมูกให้สุด



- 4. อมกระบอกยาให้สนิทและกดยา 1 ครั้ง พร้อมกับหายใจเข้าทางปากช้าๆลึก (3-5 วินาที)



- 5. กลั้นหายใจ 5-10 วินาที (นับ 1 ถึง 5 หรือนับถึง 10) หายใจออกทางจมูกช้าๆ

หากต้องการพ่นยาซ้ำ ควรเว้นช่วงให้ห่างจากการพ่นยาครั้งแรก ประมาณ 1-2 นาที โดยเริ่มต้นตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1

ควรใช้ยาพ่นผ่านการอักเสบ หลังจากพ่นยาต้องบ้วนปากทุกครั้ง

ขั้นตอนการใช้ยาสูด ชนิด Accuhaler บรรจุยา 60 โดส



เปิดเครื่อง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือดันออกในทิศออกจากตัวจน ได้ยินเสียง "คลิก"



ดันแกนเลื่อนออกไปจนได้ยินเสียง "คลิก"



หายใจออกทางจมูกให้สุด
อมกระบอกยาให้สนิทหายใจเข้าทางปาก



กลืนหายใจ 5-10 วินาที (นับ 1 ถึง 5 หรือนับถึง 10)
หายใจออกทางจมูกซ้ำๆ



ปิดเครื่อง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือลงบนร่อง แล้วดันกลับเข้าหาตัวจนได้ยินเสียง "คลิก"



หลังจากสูดยาต้องบ้วนปากทุกครั้ง

ล้างบอกล้างและ แสดงจำนวนยาที่เหลืออยู่ และที่เลข 5 จนถึงเลข 0 จะเป็นสีแดง เพื่อเตือนว่ายาใกล้หมด

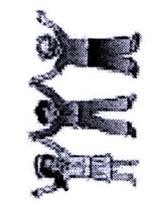
6. การมาพบแพทย์ในการตรวจรักษา

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ จำเป็นต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ^๕ รับประทานผู้ป่วยควรมารับการตรวจรักษาและรับยาตามแพทย์นัด เพื่อการรักษาที่ต่อเนื่อง สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงของโรคได้และให้การช่วยเหลือได้ทันเวลา ^๕ ได้แก่

1. มาตรวจตามนัดทุกครั้ง และนำยาที่รับประทานมาด้วยทุกครั้งที่มาตรวจ เพื่อสามารถติดตามได้ว่ารับประทานยาได้ถูกต้องหรือไม่
2. นำสมุดประจำตัวโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมาด้วยทุกครั้ง เพื่อเจ้าหน้าที่หรือแพทย์จะได้ตรวจสอบถามการรักษา ความก้าวหน้าในการรักษา บันทึกผล การตรวจและประเมินสุขภาพรวมทั้งการรักษา การให้คำแนะนํ่า แก่ผู้ป่วย ที่มารับบริการในแต่ละครั้ง

3. แจ้งอาการที่พบว่ามีผิดปกติแก่พยาบาลหรือแพทย์ทุกครั้ง เช่น หลังรับประทานยาขยายหลอดลม หรือพันยามีอาการใจสั่นมากจนพักไม่ได้ ใจปวด ใจระบะ เวียนศีรษะมาก เป็นต้น

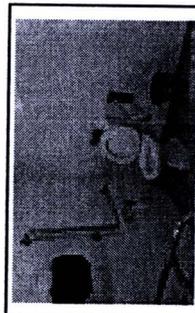
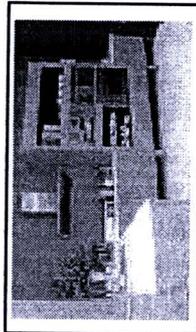
4. เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น มีอาการหายใจเหนื่อยหอบมาก พ่นยาเองที่บ้านแล้วอาการไม่ทุเลา บวมสามส่วนขา คลื่นไส้อาเจียนมาก ใจสั่น ใจเต้นแรงมาก ควรมารับการรักษาที่โรงพยาบาลก่อนถึงวันนัด



7. ความปลอดภัยภายในบ้าน

(การปรับสภาพบ้านให้เหมาะสมในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง)

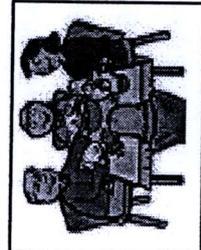
1. การจัดวางของเครื่องใช้ภายในบ้านให้สะดวกในการหยิบใช้ เช่น ประแจส่วนต่างๆ ยานที่ต้องรับประทานประจำ ยานที่มียาหยอดตาม สวมค ประแจส้วและโถน้ำควรวางรักษา เพื่อเป็นการสงวนพลังงานและลดอาการหายใจเหนื่อยหอบ
2. ภายในห้องงั้นมีแสงสว่างเพียงพอ จัดให้มีราวจับสำหรับยึด พยุง และมีเก้าอี้ไว้ให้ผู้ป่วยนั่งอาบน้ำที่เหมาะสมตามสภาพของผู้ป่วย
3. ทางขึ้นบันไดบ้านมีราวจับ หากเป็นบ้าน 2 ชั้นควรจัดห้องนอนให้ผู้ป่วยอยู่ชั้นล่าง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและสงวนพลังงาน ลดอาการหายใจเหนื่อยหอบ



8. การดูแลด้านจิตสังคม

เนื่องจากผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจะต้องเผชิญกับความเครียด ทั้งเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคม เศรษฐกิจและการมีพยาธิสภาพของโรคที่ต้องรักษาเป็นเวลานาน สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจให้เกิดความเครียดขึ้นได้ เพื่อให้ผ่อนคลายความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ โดยมีวิธีการดังนี้

1. สวดมนต์ ทำสมาธิ ดูโทรทัศน์ หรือผ่อนคลายตามความถนัดเมื่อเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล
2. พักผ่อนหย่อนใจและไปเที่ยวตามโอกาส เช่น สถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติต่างๆ หรือต่างจังหวัด
3. พูดคุยกับบุคคลรอบข้าง เพื่อนบ้านญาติพี่น้อง
4. ปรึกษาหาหรือบุคคลในครอบครัวหรือญาติสนิท เมื่อเกิดปัญหา ความเครียดหรือวิตกกังวล
5. จัดสภาพแวดล้อมพร้อมบรรยากาศในครอบครัวที่ผ่อนคลาย
6. ให้ความเคารพนับถือ และยกย่อง ให้กำลังใจ ยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน มีความผูกพันและความรู้สึกร่วมกัน



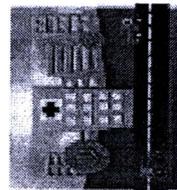
9. แหล่งบริการสุขภาพ

การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมุ่งเน้นการรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

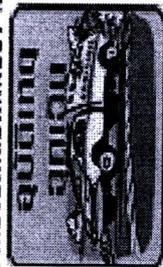
1. ป้องกันการดำเนินต่อไปของโรค
2. บรรเทาอาการ
3. เพิ่มความสามารถในการออกกำลังกาย
4. เพิ่มคุณภาพชีวิต
5. ป้องกันและรักษาการกำเริบของโรค
6. ป้องกันและรักษาโรคแทรกซ้อนที่จะเกิด
7. ลดอัตราตายจากโรค
8. ลดอาการข้างเคียงจากการรักษาให้น้อยที่สุด

โดยมีแหล่งบริการสุขภาพในชุมชนที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัว ได้แก่

- ทีมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล โรงพยาบาลรื่องขวาง
- คิวแทมหรือช่างการให้บริการสุขภาพ ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุข
- การให้บริการในระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน



สามารถโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือได้ที่เบอร์ 1669 ตลอด 24 ชั่วโมง



ภาวะแทรกซ้อนของโรค

1. หัวใจช็อกหรือหัวใจล้มเหลวจากพยาธิสภาพ
2. มีน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอด
3. การหายใจล้มเหลว ผู้ป่วยโรคนี้มักเสียชีวิตจากการติดเชื้อปอดอักเสบนำไปสู่การหายใจล้มเหลว
4. ถุงลมแตกทำให้ลมเข้าช่องปอด ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจล้มเหลวตามมาก ถ้าเป็นไม่มากให้ผู้ป่วยได้พัก ให้อาหารรับประทานง่าย และออกกำลังกาย ส่วนอากาศจะถูกดูดซึมได้เอง แต่ถ้าเป็นมากจำเป็นต้องใส่ท่อระบายรังอก เพื่อระบายลมออก
5. ภาวะหัวใจล้มเหลวและหัวใจเต้นผิดจังหวะ

หมายเหตุ อาการและอาการแสดงต่างๆตลอดจนภาวะแทรกซ้อนของโรคที่กล่าวมา อาจบรรเทาและป้องกันได้หากปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งผู้ป่วยจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

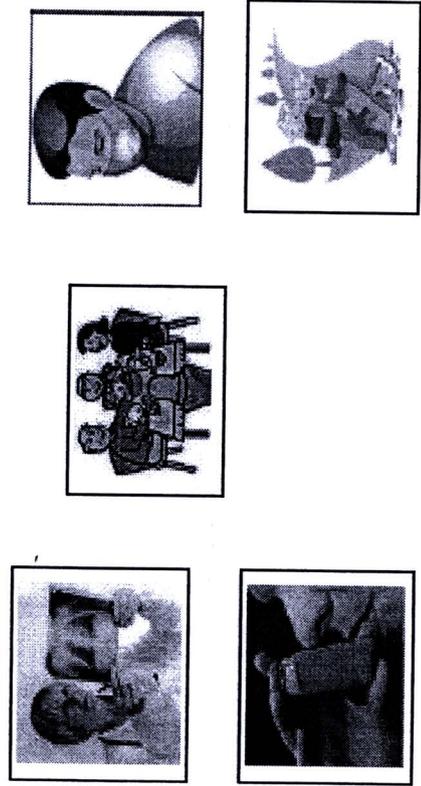
บรรณานุกรม

- คณะทำงานพัฒนาแบบปฏิบัติการสาธารณสุขโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. (2553).
แบบปฏิบัติการสาธารณสุข โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พ.ศ.2553.
กรุงเทพฯ : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.
- ชายชาญ โพธิ์รัตน์. (2550). โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. ใน ตำราโรคระบบการหายใจ
(หน้า 408-443). กรุงเทพฯ : สมาคมจุฬาราชบัณฑิตแห่งประเทศไทย.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2552). การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ เล่ม 2
(พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี. เจ. พรินต์ติ้ง.
- สมาคมจุฬาราชบัณฑิตแห่งประเทศไทย. (2548). แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรค
ปอดอุดกั้นเรื้อรังในประเทศไทย (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2548).
กรุงเทพฯ : สมาคมจุฬาราชบัณฑิตแห่งประเทศไทย.
- สุภานี อ๋อมสินเจตร และ ฤทัยพร ศรีตรัง. (2549). การบริการสุขภาพที่บ้าน.
สิงขล: สำนักวิชาการพิมพ์.
- สำเริง แสงเงทราย และรุจิรา มังคละศิริ. (2545). คู่มือการดำเนินงานศูนย์
สุขภาพชุมชน. นครราชสีมา: โฉมเจริญมาร์เก็ตติ้ง.
- ธัญญา ทวีสิทธิ์วงศ์. (2552). การเยี่ยมบ้านผู้ป่วยเรื้อรังที่ศูนย์. ใน ตำราเวช
ศาสตร์ฟื้นฟู (หน้า 190-198). กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการพิมพ์.
- อัมพรพรพรรณ ชีงามุตร. (2542). โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. ชอนแก่น : ศิริรักษ์
ชอพิมพ์.

คำชี้แจง

ขอให้ท่านบันทึกพฤติกรรมความควบคุมโรคของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทุกวันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เพื่อประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้แก่ การบริหารการใช้ยา การรับประทานอาหาร การบริหารกายและออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น และจิตสังคม ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติมากที่สุด โดยใช้ความถี่กับคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

แบบบันทึก
พฤติกรรมความควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน



ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
 ที่อยู่ บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล.....
 อำเภอ.....จังหวัด.....

สัปดาห์ที่ เริ่มวันที่ ถึงวันที่

1. การบริหารจัดการใช้ยา

แบบบันทึกการใช้ยา

วัน	ยา			หมายเหตุ
	ขนาด	ยาชุดฟัน	ยาอื่นๆ	
อาทิตย์	<input type="checkbox"/> กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน	<input type="checkbox"/> ฟัน...ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ฟัน	<input type="checkbox"/> รับประทาน <input type="checkbox"/> ไม่มี	
จันทร์	<input type="checkbox"/> กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน	<input type="checkbox"/> ฟัน...ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ฟัน	<input type="checkbox"/> รับประทาน <input type="checkbox"/> ไม่มี	
อังคาร	<input type="checkbox"/> กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน	<input type="checkbox"/> ฟัน...ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ฟัน	<input type="checkbox"/> รับประทาน <input type="checkbox"/> ไม่มี	
พุธ	<input type="checkbox"/> กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน	<input type="checkbox"/> ฟัน...ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ฟัน	<input type="checkbox"/> รับประทาน <input type="checkbox"/> ไม่มี	
พฤหัสบดี	<input type="checkbox"/> กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน	<input type="checkbox"/> ฟัน...ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ฟัน	<input type="checkbox"/> รับประทาน <input type="checkbox"/> ไม่มี	
ศุกร์	<input type="checkbox"/> กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน	<input type="checkbox"/> ฟัน...ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ฟัน	<input type="checkbox"/> รับประทาน <input type="checkbox"/> ไม่มี	
เสาร์	<input type="checkbox"/> กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน	<input type="checkbox"/> ฟัน...ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ฟัน	<input type="checkbox"/> รับประทาน <input type="checkbox"/> ไม่มี	

แบบบันทึกการมาตรวจรักษา

กิจกรรม	วัน เดือน ปี									
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ
1. มาตรวจตามนัด										
2. นำวัสดุประจำตัวและยา ที่เตรียมมาด้วย										
3. มาตรวจก่อนนัด										
4. ได้รู้ขึ้นมาทันยาทัน										

2. การรับประทานอาหาร

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	
อาทิตย์				
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				

3. การบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย

แบบบันทึกการบริหารการหายใจ

ใช้ปฏิบัตินาน 2 ครั้ง เช้า-เย็น ครั้งละ 5-10 นาที

☑ การหายใจโดยวางพลาท (Pursed-lip breathing)

☑ การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลม

วัน	การปฏิบัติ		หมายเหตุ
	เช้า	เย็น	
อาทิตย์	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	ผิดปกติ
จันทร์	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	
อังคาร	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	
พุธ	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	
พฤหัสบดี	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	
ศุกร์	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	
เสาร์	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	<input type="checkbox"/> ทำ <input type="checkbox"/> ไม่ทำ	



แบบบันทึกการออกกำลังกาย

เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรประมาณ 20-30 นาที

ท่า 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ▶ ท่าที่ 1 ท่ากางแขน

▶ ท่าที่ 2 ท่าเหยียดแขน

▶ ท่าที่ 3 ท่ายืนยกแขน

▶ ท่าที่ 4 การเดินตามสบาย

วัน	การปฏิบัติ		หมายเหตุอาการ ผิดปกติ
	ท่า	ไม่ท่า	
อาทิตย์			
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			

4. ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

แบบบันทึกวันที่มีอาการหอบเหนื่อยมากกว่าปกติ (หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น)

วัน	อาการหอบเหนื่อยมากกว่าปกติ	
	มี	ไม่มี
อาทิตย์	สาเหตุ..... ควบคุมไม่ได้ <input type="checkbox"/> พักสิ่งสิ่งกระตุ้น <input type="checkbox"/> ใช้ยาพ่น <input type="checkbox"/> เปลี่ยนการหายใจ <input type="checkbox"/> ไปโรงพยาบาล	
จันทร์	สาเหตุ..... ควบคุมไม่ได้ <input type="checkbox"/> พักสิ่งสิ่งกระตุ้น <input type="checkbox"/> ใช้ยาพ่น <input type="checkbox"/> เปลี่ยนการหายใจ <input type="checkbox"/> ไปโรงพยาบาล	
อังคาร	สาเหตุ..... ควบคุมไม่ได้ <input type="checkbox"/> พักสิ่งสิ่งกระตุ้น <input type="checkbox"/> ใช้ยาพ่น <input type="checkbox"/> เปลี่ยนการหายใจ <input type="checkbox"/> ไปโรงพยาบาล	
พุธ	สาเหตุ..... ควบคุมไม่ได้ <input type="checkbox"/> พักสิ่งสิ่งกระตุ้น <input type="checkbox"/> ใช้ยาพ่น <input type="checkbox"/> เปลี่ยนการหายใจ <input type="checkbox"/> ไปโรงพยาบาล	
พฤหัสบดี	สาเหตุ..... ควบคุมไม่ได้ <input type="checkbox"/> พักสิ่งสิ่งกระตุ้น <input type="checkbox"/> ใช้ยาพ่น <input type="checkbox"/> เปลี่ยนการหายใจ <input type="checkbox"/> ไปโรงพยาบาล	
ศุกร์	สาเหตุ..... ควบคุมไม่ได้ <input type="checkbox"/> พักสิ่งสิ่งกระตุ้น <input type="checkbox"/> ใช้ยาพ่น <input type="checkbox"/> เปลี่ยนการหายใจ <input type="checkbox"/> ไปโรงพยาบาล	
เสาร์	สาเหตุ..... ควบคุมไม่ได้ <input type="checkbox"/> พักสิ่งสิ่งกระตุ้น <input type="checkbox"/> ใช้ยาพ่น <input type="checkbox"/> เปลี่ยนการหายใจ <input type="checkbox"/> ไปโรงพยาบาล	

5. การดูแลด้านจิตสังคม
แบบบันทึกการดูแลด้านจิตสังคม

วัน	เรื่องที่ไม่สบายใจ		วิธีการกิจกรรมที่ทำให้สบายใจ
	มี	ไม่มี	
อาทิตย์			
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			

แบบประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านสำหรับผู้วิจัย

กลุ่มทดลองเลขที่.....

เริ่มบันทึกวันที่.....

คำชี้แจง

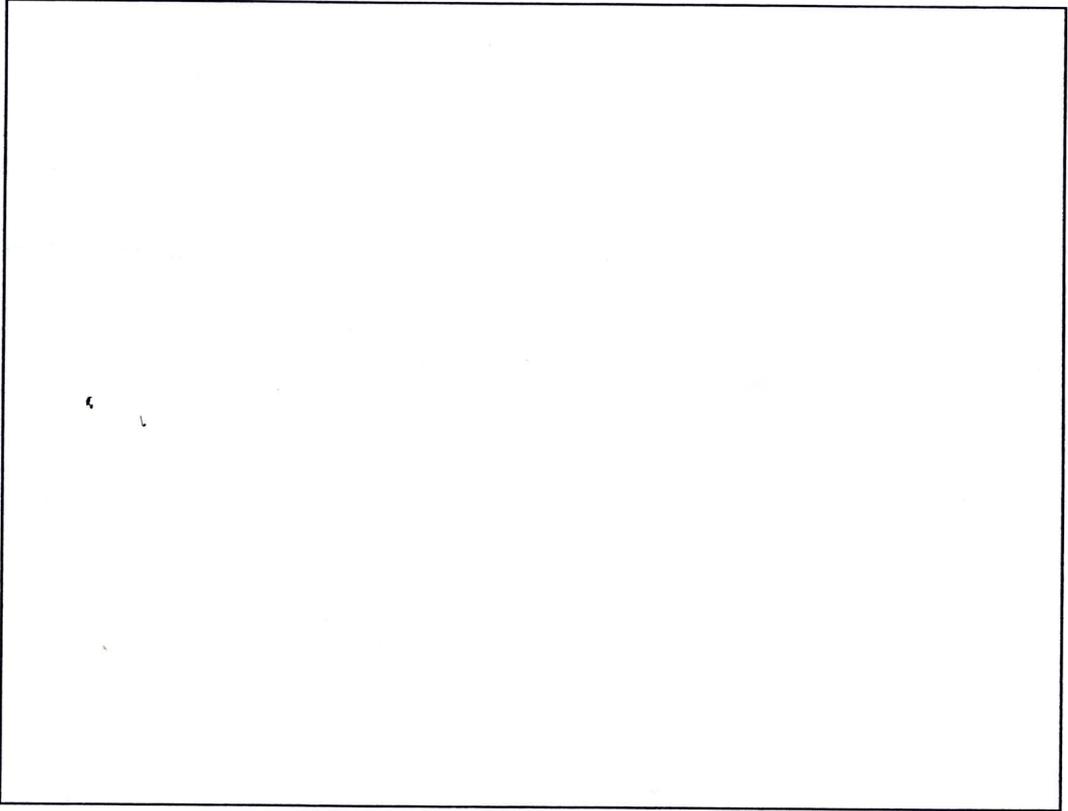
แบบประเมินและติดตามผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน เป็นแนวทางติดตามปัญหาสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังให้ครอบคลุม ปัญหาสุขภาพเหล่านั้นจะถูกนำมาวิเคราะห์ และหาแนวทางแก้ไขร่วมกันระหว่างผู้ป่วย พยาบาลและสมาชิกในครอบครัว และเป็นประเด็นที่จะต้องให้ความสำคัญในการติดตามเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 2 การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 3 การดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 5 และการดูแลสุขภาพที่บ้านครั้งที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 7 รวม 4 ครั้ง ดังนั้นรูปแบบการบันทึกจึงจำแนกเป็นรายครั้งที่ออกดูแลสุขภาพที่บ้าน ทั้งนี้เพื่อความชัดเจนในการติดตามผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง และการบันทึกจะบันทึกข้อมูลจริงจากการสังเกต การตรวจร่างกาย และการสัมภาษณ์ผู้ป่วยและ/หรือสมาชิกในครอบครัว

โดยประเด็นในการติดตาม แบ่งเป็น 9 ข้อ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหว (Immobility)
2. อาหาร (Nutrition)
3. สภาพแวดล้อมในบ้านและรอบบ้าน (Home environment)
4. สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้าน (Other people)
5. การใช้ยา (Medication)
6. การตรวจร่างกาย (Examination)
7. ความปลอดภัยภายในบ้าน (Safety)
8. จิตวิญญาณ (Spiritual Health)
9. แหล่งให้บริการ (Services)

แผนที่บ้าน



เบอร์โทรศัพท์ของผู้ป่วยที่สามารถติดต่อ.....

บันทึกเครื่องหมาย ✓ ใน ตามจากการสังเกต การตรวจร่างกาย และการสัมภาษณ์
ผู้ป่วยและ/หรือสมาชิกในครอบครัว

การเคลื่อนไหว (Immobility)	ข้อมูลจากการติดตามดูแลที่บ้าน			
	ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....	ครั้งที่ 3 วันที่.....	ครั้งที่ 4 วันที่.....
ท่านสามารถเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ แต่งตัว ใส่เสื้อผ้าเองได้	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
ท่านสามารถตักอาหารเข้าปากเอง ได้เมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อย ต่อหน้า	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
ท่านสามารถเดินไปตลาดหรือ ทำงานบ้านได้	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 20-30 นาที	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
อาหาร (Nutrition)				
ท่านรับประทานอาหารครั้งละ น้อยๆแต่บ่อยครั้งวันละ 5-6 มื้อ	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
ท่านรับประทานอาหารอ่อน ย่อย ง่ายประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน เป็นประจำ	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			

อาหาร (Nutrition) ต่อ	ข้อมูลจากการติดตามดูแลที่บ้าน			
	ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....	ครั้งที่ 3 วันที่.....	ครั้งที่ 4 วันที่.....
ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทาน อาหารที่ทำให้เกิดก๊าซ เช่น กะหล่ำปลี หอมใหญ่ พริกทอง	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
ท่านดื่มน้ำอุ่นวันละ 6-8 แก้ว ช่วย ให้เสมหะอ่อนตัวและไอออกง่าย ขึ้น	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
สภาพแวดล้อมในบ้านและ รอบบ้าน (Home environment)				
ท่านอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
ท่านหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งกระตุ้น เช่น ควีนไฟ ฝุ่นละออง	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
บ้านของท่านได้รับการทำความสะอาด สะอาดอยู่เสมอ	<input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ เนื่องจาก			
สมาชิกในครอบครัวและ เพื่อนบ้าน (Other people)				
ท่านได้รับการดูแล เอาใจใส่จาก สมาชิกในครอบครัวอยู่เสมอ	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ เนื่องจาก			

สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้าน (Other people) ต่อ		ข้อมูลจากการติดตามดูแลที่บ้าน			
		ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....	ครั้งที่ 3 วันที่.....	ครั้งที่ 4 วันที่.....
เพื่อนบ้านสามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือ		<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ เนื่องจาก			
การใช้ยา (Medication)					
ท่านรับประทานยาตามจำนวนและเวลาที่แพทย์สั่ง		<input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง เนื่องจาก			
หากมีอาการหอบเหนื่อย ท่านใช้ยาพ่นบรรเทาอาการได้ถูกต้องตามขั้นตอน		<input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง เนื่องจาก			
ท่านใช้ยาสมุนไพรในการรักษา ร่วมกับการรักษาของแพทย์		<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ เนื่องจาก			
ท่านไปรับการรักษาโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจากสถานบริการอื่นๆเช่น คลินิก		<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ เนื่องจาก			
การตรวจร่างกาย (Examination)					
ข้อมูล	หน่วยนับ				
T	องศาเซลเซียส				
P	ครั้งต่อนาที				
R	ครั้งต่อนาที				
BP	มิลลิเมตรปรอท				



การตรวจร่างกาย (Examination) ต่อ		ข้อมูลจากการติดตามดูแลที่บ้าน			
		ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....	ครั้งที่ 3 วันที่.....	ครั้งที่ 4 วันที่.....
ข้อมูล	หน่วยนับ				
O ₂ Sat	ร้อยละ				
เสียงปอด		<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ผิดปกติ ระบุ.....			
น้ำหนัก	กิโลกรัม				
ส่วนสูง	เซนติเมตร				
BMI		<input type="checkbox"/> นน น้อย <input type="checkbox"/> นน ปกติ <input type="checkbox"/> เสี่ยงต่อโรคอ้วน <input type="checkbox"/> อ้วนระดับ1 <input type="checkbox"/> อ้วนระดับ2	<input type="checkbox"/> นน น้อย <input type="checkbox"/> นน ปกติ <input type="checkbox"/> เสี่ยงต่อโรคอ้วน <input type="checkbox"/> อ้วนระดับ1 <input type="checkbox"/> อ้วนระดับ2	<input type="checkbox"/> นน น้อย <input type="checkbox"/> นน ปกติ <input type="checkbox"/> เสี่ยงต่อโรคอ้วน <input type="checkbox"/> อ้วนระดับ1 <input type="checkbox"/> อ้วนระดับ2	<input type="checkbox"/> นน น้อย <input type="checkbox"/> นน ปกติ <input type="checkbox"/> เสี่ยงต่อโรคอ้วน <input type="checkbox"/> อ้วนระดับ1 <input type="checkbox"/> อ้วนระดับ2
ความปลอดภัยภายในบ้าน (Safety)					
ภายในบ้านของท่านได้รับการจัด ของเครื่องใช้ให้อยู่เป็นระเบียบ ไม่ เกะกะบนพื้น		<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ เนื่องจาก			
ภายในห้องน้ำมีแสงสว่างพอ มีราว จับ มีเก้าอี้อาบน้ำ พื้นไม่ลื่น		<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี ระบุ.....			
ทางขึ้นบันไดบ้านมีราวจับ		<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี ระบุ.....			
จิตวิญญาณ (Spiritual Health)					
ท่านรู้สึกวิตกกังวล หมดหวัง ท้อแท้ต่อโรคที่เป็นอยู่		<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่			

จิตวิญญาณ (Spiritual Health) ต่อ	ข้อมูลจากการติดตามดูแลที่บ้าน			
	ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....	ครั้งที่ 3 วันที่.....	ครั้งที่ 4 วันที่.....
ท่านรู้สึกเป็นภาระแก่ผู้อื่น ต้องพึ่งพาผู้อื่น	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่			
ท่านได้พูดคุยกับบุคคลรอบข้างร่วมปรึกษาหารือ เมื่อเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่			
สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ/กิจกรรมทางศาสนาช่วยให้ท่านต่อสู้กับปัญหาชีวิตและความเจ็บป่วย	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่			
แหล่งให้บริการ (Services)				
ท่านมีความสะดวกในการเดินทางไปรับบริการที่โรงพยาบาล	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี ระบุ.....			
ท่านพอใจกับบริการที่ได้รับในโรงพยาบาล	<input type="checkbox"/> พอใจ <input type="checkbox"/> ไม่พอใจ ระบุ.....			
เมื่อท่านมีอาการฉุกเฉินต้องการความช่วยเหลือด่วน ท่านทราบเบอร์โทรติดต่อ (โทร.1669)	<input type="checkbox"/> ทราบ <input type="checkbox"/> ไม่ทราบ			

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

หมายเลขประจำตัว.....

แบบสอบถามชุดที่.....

วันที่.....

() กลุ่มทดลอง

() กลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกสมรรถนะปอดของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ

- () 1. ชาย () 2. หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพสมรส

- () 1. โสด () 2. คู่
() 3. หม้าย () 4. หย่า หรือ แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

- () 1. ไม่ได้รับการศึกษา
() 2. ประถมศึกษา (ป.1-ป.6)
() 3. มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3)
() 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6)
() 5. ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา
() 6. ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ

- () 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ
() 2. เกษตรกรรม
() 3. รับจ้าง
() 4. ค้าขาย
() 5. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
() 6. อื่น ๆ ระบุ.....

6. ความเพียงพอของรายได้

- () 1. เพียงพอ
() 2. เพียงพอและมีเก็บ
() 3. ไม่เพียงพอ
() 4. ไม่เพียงพอและเป็นหนี้

7. จำนวนสมาชิกทั้งหมดในบ้าน.....คน

8. ความสัมพันธ์ของผู้ดูแลหลักกับท่าน

- () 1. บุตร
- () 2. คู่สมรส
- () 3. บิดา/มารดา
- () 4. ญาติ
- () 5. บุคคลอื่น โปรดระบุความสัมพันธ์.....

9. สิทธิในการรักษาพยาบาล

- () 1. จ่ายเอง
- () 2. เบิกได้ จากราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- () 3. บัตรประกันสุขภาพ
- () 4. บัตรประกันสังคม
- () 5. อื่นๆ ระบุ.....

ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการสูบบุหรี่/ปัจจัยเสี่ยง

10. ท่านเคยสูบบุหรี่หรือไม่

- () 1. เคย
- () 2. ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 15)

11. ท่านเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ.....ปี

12. จำนวนบุหรี่ที่ท่านสูบต่อวัน

- () 1. น้อยกว่า 5 มวน
- () 2. 5 -10 มวน
- () 3. 11-20 มวน
- () 4. มากกว่า 20 มวน ระบุจำนวน.....มวน/วัน

13. ปัจจุบันท่านยังสูบบุหรี่หรือไม่

- () 1. เลิกสูบแล้ว
- () 2. ยังคงสูบบุหรี่อยู่ จำนวน.....มวน/วัน (ข้ามไปข้อ 15)

14. สำหรับผู้ที่เลิกสูบบุหรี่แล้ว ท่านเลิกสูบบุหรี่มานานเท่าใด

- () 1. ต่ำกว่า 1 ปี
- () 2. 1-3 ปี
- () 3. 4-5 ปี
- () 4. มากกว่า 5 ปี

15. ในครอบครัวของท่านมีคนสูบบุหรี่หรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี จำนวน.....คน

16. ในอดีตท่านมีประวัติการสัมผัสปัจจัยเสี่ยงหรือไม่

- () 1. ไม่มี
 () 2. มี (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ได้แก่
 () 1. ควันบุรี () 2. ควันไฟจากเตาถ่าน/เชื้อเพลิง
 () 3. ฝุ่นละอองจากการทำงาน โปรดระบุ.....

ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและการรักษา

17. ท่านได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมานาน.....ปี

18. ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยเข้ารับการรักษาและนอนโรงพยาบาลด้วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังหรือไม่

- () 1. ไม่เคย
 () 2. เคย โปรดระบุจำนวนครั้งในการเข้ารับการรักษา..... ครั้ง

19. ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยใส่ท่อช่วยหายใจหรือไม่

- () 1. ไม่เคย () 2. เคย

20. ชนิดของยาที่ท่านได้รับในขณะนี้

- () ยาขยายหลอดลมแบบรับประทาน.....
 () ยาขยายหลอดลมแบบสูดพ่น.....
 () ยาสเตียรอยด์.....
 () ยาละลายเสมหะ.....
 () ยาสมุนไพร ได้แก่.....
 () ยาอื่นๆ.....

ครั้งที่.....

วันที่.....

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสอบถามพฤติกรรมกรรมการควบคุมโรคของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้แก่ ด้านการให้ยาและการมาตรวจรักษา การรับประทานอาหาร การบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น และจิตสังคม เมื่อได้อ่านหรือฟังคำถามขอให้ท่านตอบข้อความให้ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติมากที่สุด โปรดใส่เครื่องหมาย (/) ในช่องว่าง โดยให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นประจำทั้ง 6-7 วันต่อสัปดาห์หรือทุกครั้ง

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติ 3-5 วันต่อสัปดาห์หรือเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์หรือนานๆครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่ได้ปฏิบัติเลย

ข้อความ	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
ด้านการให้ยาและการมาตรวจรักษา				
1.ท่านรับประทานยาครบตามจำนวน และตรงเวลา				
2.....				
3.....				
4.....				
5.....				
6.....				
7.....				
8.เมื่อไปพบแพทย์ตามนัดท่านนำยาที่ใช้และสมุดประจำตัวผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมาด้วยทุกครั้ง				
ด้านการรับประทานอาหาร				
9.ในแต่ละมื้ออาหารท่านจะรับประทานอาหารไม่ให้อึดมากเกินไป				
10.....				

ข้อความ	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
11.....				
12.....				
13.....				
14.....				
15.....				
16.ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
ด้านการบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย				
17.ท่านบริหารการหายใจ โดยหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้นำท้องโป่งออกและหายใจออกทางปากโดยการห่อริมฝีปากเล็กน้อย โดยให้นำท้องแฟบลง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้า- เ็น ครั้งละ 5-10 นาที				
18.....				
19.....				
20.....				
21.....				
22.....				
23.ท่านมีช่วงหยุดพักระหว่างการออกกำลังกายหรือทำงานหนัก				
ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น				
24.ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันหรือฝุ่นต่างๆ				
25.....				
26.....				
27.....				
28.....				

ข้อความ	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
29.....				
30.....				
31.....				
32.....				
33.อุปกรณ์ในการนอน เช่น หมอน ผ้าห่ม ที่นอนมีการดูแลทำความสะอาด ซักฝุ่น และตากแดด				
ด้านจิตสังคม				
34.ท่านอุทิศตนเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับสังคม				
35.....				
36.....				
37.....				
38.....				
39.....				
40.เมื่อมีความเครียด ท่านมีวิธีการผ่อนคลายความเครียด เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ				



ส่วนที่ 3 แบบบันทึกสมรรถนะปอดของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

กลุ่มทดลองเลขที่.....

กลุ่มควบคุมเลขที่.....

HN.....

สิ่งที่วัด / ระยะเวลา	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 12 สัปดาห์
	วันที่.....	วันที่.....
ความสามารถในการทำ กิจกรรมของร่างกาย 6 \dot{c} MWT (เมตร)		
สมรรถภาพการทำงานของปอด FEV ₁ (ร้อยละ)		

ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวรงค์ จันทรวิจิตร คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่
2. ดร.ฐิติอาภา ตั้งคำวานิช คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
จังหวัดพิษณุโลก
3. ดร.วรวรรณ ทิพย์วาริรมย์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
จังหวัดพิษณุโลก
4. แพทย์หญิงสุภินดา ศิริลักษณ์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
จังหวัดพิษณุโลก
5. นางไพรวรรณ เชื้อนแก้ว พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลรื่องกวาง
จังหวัดแพร่



เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชื่อโครงการ	ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อพฤติกรรมการควบคุมโรคและสมรรถนะปอด ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง Effects of home health care program on controlling behavior and lung function of chronic obstructive pulmonary disease patients.
ชื่อหัวหน้าโครงการ	นางปิยฉัตร แสนขัน
ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ.ดร.จรรยา สันตยากร
เลขที่โครงการ/รหัส	54 02 02 0027
สังกัดหน่วยงาน/คณะ	พยาบาลศาสตร์
การรับรอง	ขอรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวข้างบนนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรอง จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ครั้งที่ 3/2554 เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2554
วันสิ้นสุดการรับรอง	วันที่ 3 มีนาคม 2555
ประเภทการรับรอง	รับรองแบบเร่งรัด

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุชกิจ ยะโสธรศรีกุล)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยนเรศวร



**หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัย
กรณีที่อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นผู้ที่บรรลุนิติภาวะ
INFORMED CONSENT FORM**

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อพฤติกรรมการควบคุมโรคและสมรรถนะปอด
ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
วันที่คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า(นาย/นาง/นางสาว).....อยู่บ้านเลขที่.....
ซอย.....ถนน.....แขวง/ตำบล.....
เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
บัตรประชาชน/ข้าราชการเลขที่.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับเอกสารและคำอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่าง
ละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจไม่ปิดบัง ไม่ซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้าพเจ้าอนุญาตให้ผู้วิจัยเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าได้ตามที่ผู้วิจัยเห็นสมควร ข้าพเจ้า
เข้าร่วมโครงการนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้

ผู้วิจัยขอให้คำรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยเฉพาะในรูปที่เป็นการ
สรุปการวิจัย โดยไม่ระบุตัวบุคคลผู้เป็นเจ้าของข้อมูล และหากเกิดอันตรายหรือความเสียหายอันเป็นผลจากการ
วิจัยต่อข้าพเจ้า ผู้วิจัยและหรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยจะจัดการรักษาพยาบาลและส่งต่อให้แพทย์ดูแลจน
กลับคืนสภาพเดิมและจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการรักษาพยาบาลรวมทั้งค่าใช้จ่ายเสียหายอื่นถ้าหากมี

ผู้วิจัยแจ้งด้วยว่าข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย.....นางปิยฉัตร แสนชัน.....ได้ที่...กลุ่มงานเวชปฏิบัติ
ครอบครัวและชุมชน,โรงพยาบาลร่งกวาง อำเภอร่งกวาง จังหวัดแพร่ โทรศัพท์...0-5459-7115, 0-5459-7298
เบอร์มือถือ 08-1288-2849 โทรสาร 0-5459-6487

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วย
ความเต็มใจ

ลงนาม.....อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

()

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(, นางปิยฉัตร แสนชัน)

ลงนาม.....พยาน

()

ลงนาม.....พยาน

()

ภาคผนวก ง ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

เปรียบเทียบความแตกต่างของลักษณะข้อมูล ก่อนได้รับโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=22)		กลุ่มควบคุม (n=22)		สถิติ	p-value
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ		
เพศ						
ชาย	16	72.73	16	72.73	χ^2 -test	1.000
หญิง	6	27.27	6	27.27	.000	
ระดับความรุนแรงของโรค						
ระดับ 1	9	40.91	9	40.91	χ^2 -test	1.000
ระดับ 2	13	59.09	13	59.09	.000	
	Mean	SD	Mean	SD	t-test	
อายุ	66.55	8.52	66.77	8.32	-.071	.937

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบดังนี้

กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 66.55 ± 8.52 ปี กลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 66.77 ± 8.32 ปี และแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและคุณลักษณะส่วนบุคคลของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าข้อมูลพื้นฐานที่กล่าวมาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายคลึงกัน ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองให้เข้าโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อไป

ตาราง 12 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการควบคุมโรค และสมรรถนะปอดก่อนได้รับโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้าน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูล	คะแนน เต็ม	กลุ่มทดลอง (n=22)		กลุ่มควบคุม (n=22)		t-test	p-value
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
		พฤติกรรมการควบคุมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง					
ด้านการใช้ยาและการมาตรวจรักษา	4	3.10	.33	2.98	.36	1.148	.257
ด้านการรับประทานอาหาร	4	2.90	.13	2.88	.15	.526	.602
ด้านการบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย	4	1.21	.25	1.18	.22	.546	.588
ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น	4	2.93	.26	2.89	.29	.497	.622
ด้านจิตสังคม	4	2.88	.22	2.83	.28	.684	.498
โดยรวม	4	2.64	.08	2.54	.11	1.898	.065
สมรรถนะปอด							
6MWT		275.67	54.66	275.31	48.49	.023	.982
FEV ₁		73.19	14.16	73.53	16.71	-.073	.942

จากตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมโรค และสมรรถนะปอด ก่อนได้รับโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้าน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบดังนี้ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมโรค โดยรวมของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ $2.64 \pm .08$ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมโรคเท่ากับ $2.54 \pm .11$

สมรรถนะปอด ได้แบ่งเป็นการวัดค่า 6MWT และ FEV₁ โดยค่าเฉลี่ยระยะทางที่เดินบนทางราบได้ใน 6 นาที (6MWT) ก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 275.67 ± 54.66 เมตร และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 275.31 ± 48.49 เมตร

ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพการทำงานของปอด ได้ค่าปริมาตรอากาศหายใจออกอย่างแรงใน 1 วินาทีแรก (FEV₁) ก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 73.19 ± 14.16 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 73.53 ± 16.71

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมควบคุมโรค และสมรรถนะปอดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกัน ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองให้เข้าร่วมโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อไป

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ - ชื่อสกุล

ปิยฉัตร ชันติศิวนนท์

วัน เดือน ปี เกิด

5 ตุลาคม 2518

ที่อยู่ปัจจุบัน

182 หมู่ 9 ตำบลร้องกวาง อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ 54140

ที่ทำงานปัจจุบัน

กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและบริการด้านปฐมภูมิ

โรงพยาบาลร้องกวาง อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545

พย.บ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

