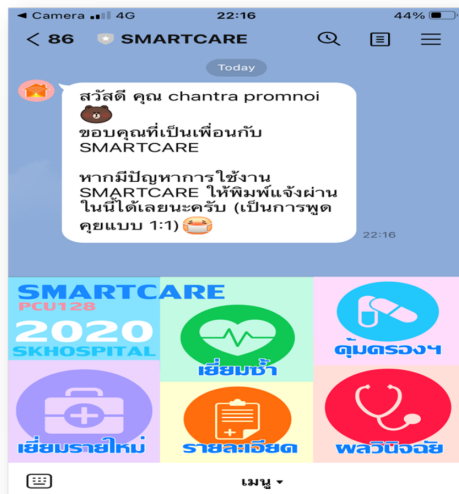




คู่มือการส่งเสริมการจัดการตนเอง โดยระบบ Smartcare-Telehealth

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จันตรา พรหมน้อย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



คู่มือการส่งเสริมการจัดการตนเอง
โดยระบบ “Smartcare-Telehealth”

ภายใต้โครงการการพัฒนานวัตกรรมการจัดการตนเองโดยผสมผสาน
เทคโนโลยีบริการสุขภาพทางไกล
ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

ISBN:	978-616-398-801-0
ผู้แต่ง/พัฒนา:	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จันทรา พรหมน้อย
บรรณาธิการ:	รองศาสตราจารย์ ดร.วารภรณ์ บุญเชียง ดร.เสาวลักษณ์ เศรษฐีกุล สุรณี ทานเคหาสน์ สุนิสา เสนาหวาน
ออกแบบและพิมพ์:	อรุณวดี กรรมสิทธิ์
จัดทำโดย:	หน่วยบริหารจัดการและส่งเสริมผลลัพธ์ (ODU) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถ.ห้วยแก้ว ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394 2504
พิมพ์ครั้งแรก:	มกราคม 2566
พิมพ์ที่:	บริษัทสยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด โทรศัพท์ 0 5321 6962
สนับสนุนโดย:	สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

คำนำ

คู่มือการส่งเสริมการจัดการตนเองโดยระบบ “Smartcare-Telehealth” ฉบับนี้เป็นคู่มือที่จัดทำขึ้นโดย “โครงการการพัฒนานวัตกรรมการจัดการตนเอง โดยผสมผสานเทคโนโลยีบริการสุขภาพทางไกลในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง (Development of Telehealth Led Self-Management in Older Patients with High Risk of Stroke) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรมการจัดการตนเองโดยผสมผสานเทคโนโลยีบริการสุขภาพทางไกลสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งได้พัฒนาคู่มือการส่งเสริมการจัดการตนเองโดยระบบ “Smartcare-Telehealth”

ทั้งนี้ โครงการฯ ขอขอบคุณนักวิจัยโครงการฯ ทุกท่านและผู้ที่เกี่ยวข้องที่ได้มีส่วนในการจัดทำรวมทั้งให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทาง ตลอดจนแนะประเด็นต่าง ๆ เพื่อให้คู่มือฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากขึ้นและขอขอบคุณสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) โดยการดำเนินการของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการสนับสนุนทุนวิจัยเพื่อดำเนินโครงการฯ ภายใต้โครงการพัฒนาระบบบริการเพื่อการดูแลภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุขอย่างครบวงจร (พบจ.) มา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

คู่มือการส่งเสริมการจัดการตนเองโดยระบบ “Smartcare-Telehealth”

โครงการพัฒนานวัตกรรมการจัดการตนเองโดยผสมผสานเทคโนโลยีบริการสุขภาพทางไกลในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง (Development of Telehealth Led Self-Management in Older Patients with High Risk of Stroke) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรมการจัดการตนเองโดยผสมผสานเทคโนโลยีบริการสุขภาพทางไกลสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งได้พัฒนาคู่มือการส่งเสริมการจัดการตนเองโดยระบบ “Smartcare-Telehealth” โดยมีรายละเอียดดังนี้

แนวทางในการปฏิบัติการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง (สำหรับเจ้าหน้าที่)



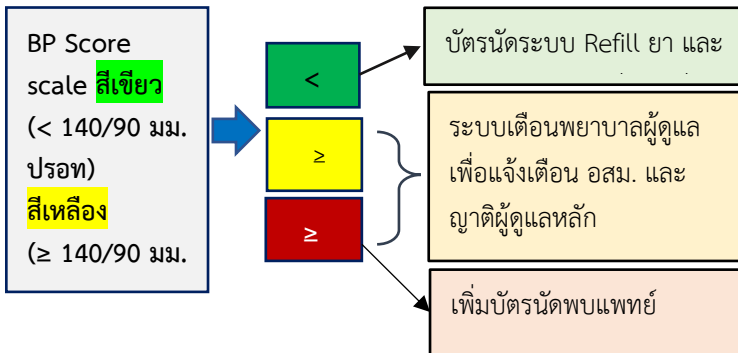
แนวทางในการส่งเสริมการจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง

ขั้นตอนการส่งเสริมการจัดการตนเอง	กิจกรรม
1. การตั้งเป้าหมายร่วมกัน	<ul style="list-style-type: none"> - ทีมสุขภาพ (พยาบาล และ อสม.) สร้างสัมพันธ์กับผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง - ประเมินความเสี่ยงโดยใช้ Thai CVD Risk Score ความดันโลหิต และสอบถามพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันความเสี่ยง - กำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมปัจจัยเสี่ยงเฉพาะรายบุคคล - ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของญาติผู้ดูแลขณะให้คำแนะนำ
2. การควบคุมและติดตามตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ความรู้ในการจัดการตนเองป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ประกอบด้วย ความรู้เรื่องหลอดเลือดสมอง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเสี่ยง (การรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง การจัดการความเครียด และการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่ และดื่มสุรา) และอาการสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ 1 ครั้ง และให้ความรู้ในการจัดการตนเองในภาวะฉุกเฉิน โดยพยาบาลวิชาชีพจากศูนย์แจ้งเหตุ 1169 - ส่งคำแนะนำในการดูแลสุขภาพผ่านระบบ SMARTCARE-Telehealth - สอนการติดตามระดับความดันโลหิต พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองผ่านระบบ Smart MEs App ร่วมกับผู้ดูแล และ/หรือ อสม.
3. การประเมินตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินผลการจัดการตนเอง หรือตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของตนเองตามข้อมูลที่ประเมินได้ - ตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - ติดตามเยี่ยม และประเมินปัญหาและหรืออุปสรรค

ขั้นตอนการส่งเสริม การจัดการตนเอง	กิจกรรม
4. การให้แรงเสริม	<ul style="list-style-type: none"> - ให้แรงเสริมโดยการชื่นชมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - ให้กำลังใจสำหรับบุคคลที่สามารถจัดการตนเองในการป้องกันความเสี่ยงได้ดี - กำกับการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องโดย อสม.

แนวทางการติดตามข้อมูลสุขภาพ (สำหรับเจ้าหน้าที่)

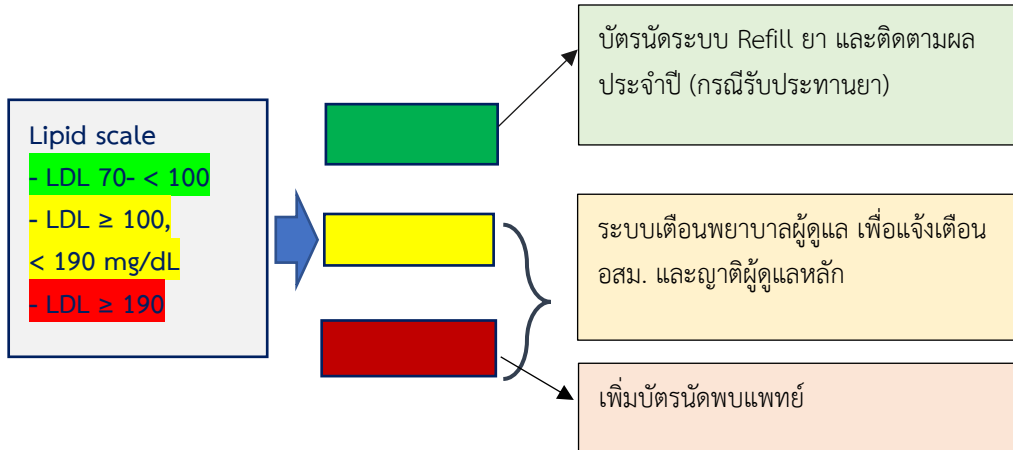
1. ค่าความดันโลหิตมิลลิเมตรปรอท



2. ค่าระดับไขมันในเลือดครั้งล่าสุด (Lipid profile)

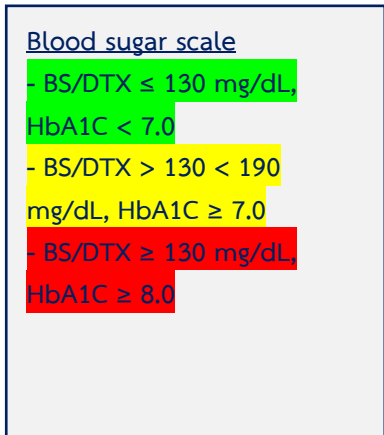
- ค่า Cholesterol (ถ้ามี)mg/dL
- ค่า LDL (ถ้ามี)mg/dL
- ค่า HDL (ถ้ามี)mg/dL
- ค่า Triglycerides (ถ้ามี)mg/dL

๑



3. ค่าระดับน้ำตาลในเลือด (BS/DTX) mg%
ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสะสม (HbA1C)%

7



ปรับระดับระบบ Refill ยา และติดตามผลประจำปี
(กรณีรับประทานยา)



ระบบเตือนพยาบาลผู้ดูแล เพื่อแจ้งเตือน อสม.
และญาติผู้ดูแลหลัก



เพิ่มปรับระดับพบแพทย์

4. เส้นรอบเอว นิ้ว (มีจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง)

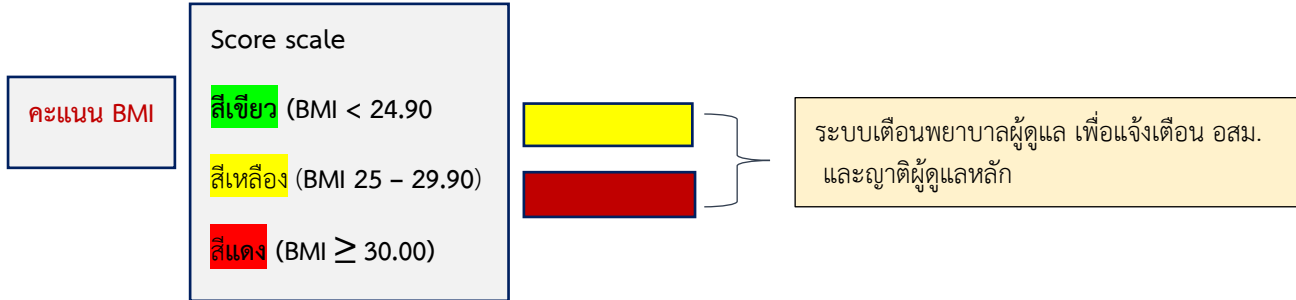
5. น้ำหนักตัว กิโลกรัม (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)

ส่วนสูง เซนติเมตร

ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) =(กก./ม²)

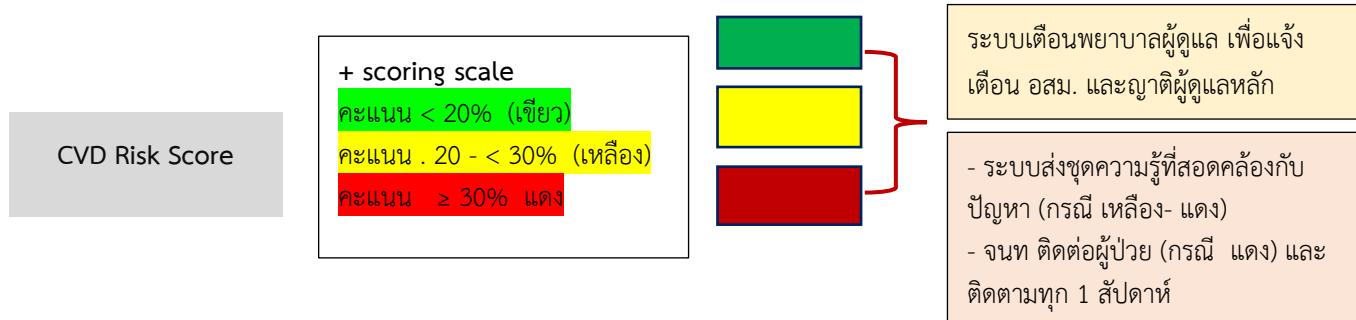
คะแนนดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การแปลผล
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5-22.9	น้ำหนักปกติ
23-24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน (ท้วม)
25.0-29.9	ภาวะอ้วน
≥30	ภาวะอ้วนอันตราย

การแปลงค่าเพื่อรายงานความเสี่ยง



๖

6. ประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD Risk Score) (ใช้ โปรแกรม Thai CVD Risk app) [F3]



7. แบบคัดกรองสำหรับผู้สูงอายุ



- ประเมินสมรรถนะสมอง (AMT)

+ scoring scale

คะแนน ≤ 7 สีแดง

ระบบเตือนไปยังพยาบาลเพื่อประเมินเพิ่มเติม และส่งพบแพทย์

10

- คัดกรองซึมเศร้า 2Q & 9Q.

+ scoring scale

คะแนน < 7 สีเขียว

คะแนน 7-12 สีเหลือง

คะแนน $\geq 13-18$ สีแดง

- ระบบเตือนพยาบาลผู้ดูแล เพื่อแจ้งเตือน อสม. และญาติผู้ดูแลหลัก
- ระบบส่งชุดความรู้การจัดการความเครียด

- เพิ่มบัตรนัดพบแพทย์ สำหรับสีแดง

- คัดกรองความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL)

+ scoring scale
คะแนน ≥ 12 สีเขียว
คะแนน 5-11 สีเหลือง
คะแนน 0 - 4 สีแดง



- คัดกรองข้อเข่าเสื่อม

ท่านมีอาการปวดเข่าหรือไม่

“ไม่ปวดเข่า” “ ปวดเข่า”

การแปลผล กรณีตอบ “ปวด” →

- ระบบเตือนพยาบาลผู้ดูแล เพื่อแจ้งเตือน อสม. และญาติผู้ดูแลหลัก

- การคัดกรองภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้

ผู้สูงอายุมีภาวะ “ปัสสาวะเล็ด” หรือ “ปัสสาวะรด” จนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน

ไม่มี มี

กรณีตอบ มี →

ระบบเตือนพยาบาลผู้ดูแล เพื่อแจ้งเตือน อสม. และญาติผู้ดูแลหลัก

- คัดกรองปัญหาการนอนหลับ

ท่านมีปัญหาการนอนหลับหรือไม่” เลือกคำตอบ “ ไม่มี” “ มี”

กรณีตอบมี คลิกเลือก

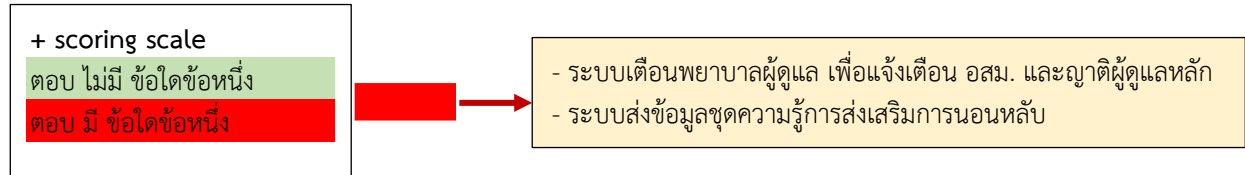
1) ลักษณะปัญหาการนอนหลับ

“ นอนไม่หลับ” “ นอนมากไป” “ นอนกรน” “ นอนละเมอ” “ อื่น ๆ ระบุ.....”

2) ระยะเวลาที่มีปัญหาการนอน..... ปี เดือน จำนวนชั่วโมงการนอนต่อคืน..... ชั่วโมง

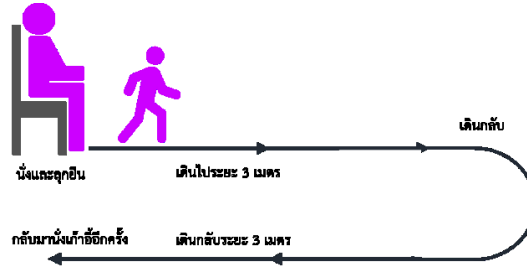
3) ท่านมีอาการร่วง อ่อนเพลีย ตอนกลางวันหรือไม่” เลือกคำตอบ “ ไม่มี” “ มี”

การแปลผล



- การคัดกรองภาวะเสียงหกล้มด้วย Time Up and Go Test (TUGT)

ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นจากเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขน เดินเป็นเส้นตรงระยะ 3 เมตร หมุนตัวและเดินกลับมานั่งที่เดิม ปฏิบัติซ้ำ 2 ครั้ง
คะแนนเฉลี่ย เวลา นาทีวินาที



การแปลผล

+ scoring scale

คะแนน < 12	สีเขียว
คะแนน ≥ 13	สีแดง



- ระบบเตือนพยาบาลผู้ดูแล เพื่อแจ้งเตือน อสม. และญาติผู้ดูแลหลัก
- ระบบส่งข้อมูลชุดความรู้ออกกำลังกายกันล้ม



8. ยาที่รับประทาน (คลิกเลือกกลุ่ม)

- กลุ่มลดความดัน คลิกเลือก/ระบุชื่อยา.....
- คลิกเลือกจำนวนเม็ดยา (1-4)คลิกจำนวนครั้ง (1-3).....ต่อวัน
- กลุ่มยาขับปัสสาวะ คลิกเลือก/ระบุชื่อยา.....
- คลิกเลือกจำนวนเม็ดยา (1-2)คลิกจำนวนครั้ง (1-2).....ต่อวัน
- กลุ่มยาลดไขมัน คลิกเลือก/ระบุชื่อยา.....
- คลิกเลือกจำนวนเม็ดยา (1-2)คลิกจำนวนครั้ง (1-2).....ต่อวัน
- ยาป้องกันการเกิดลิ่มเลือด คลิกเลือก/ระบุชื่อยา.....
- คลิกเลือกจำนวนเม็ดยา (1-2) ...คลิกจำนวนครั้ง (1-2).....ต่อวัน
- กลุ่มยาเบาหวาน คลิกเลือก/ระบุชื่อยา.....
- คลิกเลือกจำนวนเม็ดยา (1-4)คลิกจำนวนครั้ง (1-3).....ต่อวัน
- กลุ่มยาอื่น ๆ ระบุ..... (สามารถพิมพ์เพิ่มได้มากกว่า 1 ชนิด)

9. Data trends ทั้งแบบรายบุคคลและพื้นที่ (เปรียบเทียบช่วงเวลา)

- HT : ค่า blood pressure ค่าระดับน้ำตาล/DTX ค่า HbA1C
ค่า Cholesterol, Triglyceride, HDL, LDL, CVD risk score
- Geriatric assessments (AMT, ADL, 9Q, การประเมินเสียงหกล้ม)

การติดตามภาวะสุขภาพของตนเองผ่านระบบ SMARTCARE Modified Elderly Stroke Application (Smart MEs App)

1. ภาวะโภชนาการ โดยบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน
2. เมนูแนะนำ (ชุดความรู้)
 - (1) คำแนะนำเรื่องการรับประทานยาในผู้สูงอายุ
 - (2) การให้คำแนะนำการบริโภคผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง
 - (3) คำแนะนำการเลิกบุหรี่ (สสส.)
 - (4) คำแนะนำการออกกำลังกาย
 - (5) ชุดความรู้อื่น ๆ
3. ช่องทางการติดต่อระหว่างผู้ใช้บริการ อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข



