



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา
Songkhla Provincial Public Health Office



มูลนิธิสุขภาพภาคใต้
Southern Health Foundation (SHF)



คู่มือการใช้งาน

โปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะ
เปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนก
ฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหายใจลำบากในชุมชน

รองศาสตราจารย์ ดร.ประณิต ส่องวัฒนา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



โปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่าน
เพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุ
ที่มีภาวะหายใจลำบากในชุมชน

ภายใต้โครงการวิจัยเรื่องโปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพ
ในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุ
ที่มีภาวะหายใจลำบากในชุมชน

ISBN:	978-616-398-809-6
ผู้แต่ง/พัฒนา:	รศ.ดร.ประณีต ส่งวัฒนา นางชฎาพร ฟองสุวรรณ นางสาวลาติพะห์ เจ๊ะเลาะ นายฟูรชาน บินซา
บรรณาธิการ:	รองศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ บุญเชียง ดร.เสาวลักษณ์ เศรษฐีกุล สุรณี ทานเคหาสน์ สุณิสสา เสนาหวาน
ออกแบบและพิมพ์:	อรุณวดี กรรมสิทธิ์
จัดทำโดย:	หน่วยบริหารจัดการและส่งมอบผลลัพธ์ (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

คู่มือ “โปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหายใจลำบากในชุมชน” ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของรายงานสรุปโครงการชุด “การพัฒนากระบวนการดูแลภาวะฉุกเฉินในผู้สูงอายุอย่างครบวงจรในพื้นที่ภาคใต้” ในชุดโครงการย่อยที่ 4.5 มีชื่อชุดโครงการย่อยว่า “โปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหายใจลำบากในชุมชน” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภายใต้ทุนอุดหนุนแผนงานยุทธศาสตร์เป้าหมาย (Spearhead) ด้านสังคม แผนงานระบบบริการสุขภาพเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยสูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในการเพิ่มความสามารถในการจัดการอาการหายใจลำบากเพื่อลดการเข้ารับการรักษาที่ห้องผู้ป่วยฉุกเฉิน

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้ดูแลผู้ป่วยสูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และทีมสุขภาพผู้ดูแลผู้ป่วยสูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่กำลังสนใจหาข้อมูลเรื่องนี้อยู่ หากมีข้อเสนอแนะหรือข้อผิดพลาดประการใดผู้จัดทำขอน้อมรับไว้และขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้วิจัย

โปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่าน เพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะ หายใจลำบากในชุมชน

โครงการวิจัยเรื่องโปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหายใจลำบากในชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อพัฒนาและทดสอบโปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหายใจลำบาก โดยโปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหายใจลำบากในชุมชนมีรายละเอียด ดังนี้

โปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหยาใจลำบากในชุมชน

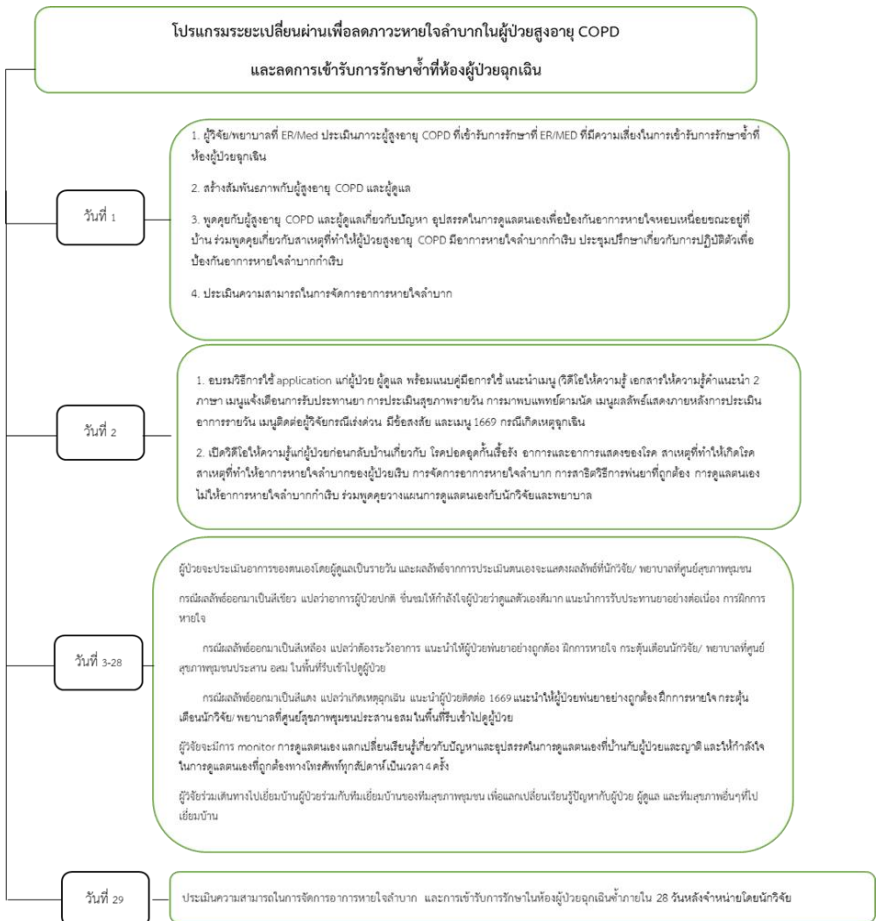
เป็นโปรแกรมที่จัดทำขึ้นเพื่อช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุในการจัดการดูแลตัวเอง และเป็นหน่วยความจำเพื่อกระตุ้นเตือนข้อมูลสำคัญเพื่อที่จะเพิ่มขีดความสามารถของผู้ดูแลและผู้สูงอายุที่มีภาวะหยาใจลำบากในการดูแลตัวเองและจัดการตัวเองในภาวะหยาใจลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหยาใจลำบากในชุมชน ประกอบด้วย

1. แผนดำเนินกิจกรรม
2. แบบประเมินผล



1. แผนดำเนินการกิจกรรมโปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะ เปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะ หายใจลำบากในชุมชน

ในการดำเนินโปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะ เปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะ หายใจลำบากในชุมชน ผู้วิจัยได้วางแผนการดำเนินการทั้งสิ้น 29 วัน ดังนี้



กิจกรรมวันที่ 1

1. ประเมินภาวะผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic obstructive pulmonary disease: COPD) ที่เข้ารับการรักษาที่ห้องผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีความเสี่ยงในการเข้ารับการรักษาซ้ำที่ห้องผู้ป่วยฉุกเฉิน โดยมีการเข้าไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ COPD และผู้ดูแลเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันอาการหายใจหอบเหนื่อยขณะอยู่ที่บ้านร่วมพูดคุยเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยสูงอายุ COPD มีอาการหายใจลำบากกำเริบ และประชุมปรึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการหายใจลำบากกำเริบ

2. ประเมินความสามารถในการจัดการอาการหายใจลำบากโดยใช้แบบประเมินความสามารถในการจัดการอาการหายใจลำบากของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

กิจกรรมวันที่ 2

1. แนะนำการดาวน์โหลดและการใช้งานในโหมดต่าง ๆ ของแอปพลิเคชันส่งเสริมการจัดการอาการเมื่อมีภาวะหายใจลำบาก (ICTP.NUR.PSU) สำหรับผู้ดูแล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 แชร์ฮอตสปอต (hotspot) จากอุปกรณ์เคลื่อนที่ให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุดาวน์โหลดแอปพลิเคชันผ่านรหัสคิวอาร์ (QR code) ที่เตรียมไว้ พร้อมทั้งแนะนำวิธีการดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน

1.2 แนะนำวิธีการลงทะเบียนชื่อผู้ใช้ (username) เพื่อเข้าสู่ระบบ

1.3 แนะนำการใช้งานภายในแอปพลิเคชันทั้ง 6 โหมด ประกอบด้วย 1) วิดีทัศน์คำแนะนำ 2) เอกสารคำแนะนำ 3) การประเมินตนเองรายวัน 4) การเตือนค่า 5) ติดต่อผู้วิจัย 6) เบอร์ติดต่อโรงพยาบาล โดยใช้คู่มือการใช้งานแอปพลิเคชันและแอปพลิเคชันจริงบนอุปกรณ์เคลื่อนที่

1.4 ประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้งานแอปพลิเคชัน โดยให้ผู้ดูแลสาธิตย้อนกลับ

1.5 เปิดโอกาสให้ผู้ดูแล ชักถามในประเด็นที่ยังสงสัยหรือเข้าใจไม่ชัดเจน

2. แนะนำการใช้งานแอปพลิเคชันที่สำคัญโดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ให้คำแนะนำการดูแลผู้ป่วยสูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังแก่ผู้ดูแล โดยใช้โหมดชีวิตที่ศรัทธาแนะนำ

2.2 อธิบายและให้ข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่ผู้ดูแล ยังเข้าใจไม่ชัดเจนโดยใช้โหมด “เอกสารคำแนะนำ”

2.3 ให้ผู้ดูแลตั้งเวลาเตือนในการเฝ้าประเมินอาการรายวัน การรับประทานยา และการพบแพทย์ตามนัด โดยใช้โหมดการตั้งค่าเวลาเตือน

2.4 ให้ผู้ดูแลประเมินอาการและอาการแสดงของผู้ป่วยทุกวัน ซึ่งแอปพลิเคชันจะมีการประเมินผลลัพธ์และส่งไปยังผู้ดูแลและทีมสุขภาพ

2.5 ในขณะที่ผู้ดูแล อยู่ที่บ้าน แอปพลิเคชันจะส่งสัญญาณเตือนด้วยประโยคว่า “ถึงเวลาประเมินอาการแล้วค่ะ” “ถึงเวลารับประทานยาแล้วค่ะ” “ถึงเวลาพบแพทย์ตามนัดแล้วค่ะ” เมื่อถึงเวลาเตือน เพื่อแจ้งให้ผู้ดูแลฯ ทราบ

2.6 ภายหลังมีเสียงเตือน ผู้ดูแลเข้าสู่โหมดประเมินอาการขณะอยู่ที่บ้าน เพื่อประเมินอาการและอาการแสดงแต่ละวัน โดยข้อมูลการประเมินจะแสดงผลการประเมินแสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยสูงอายุจะมีผลลัพธ์เป็นสีเขียว เหลือง หรือแดง ผู้วิจัยจะติดต่อกลับไป ยังผู้ดูแลฯ ทันที เพื่อยืนยันข้อมูลซ้ำและให้คำแนะนำตามความเหมาะสม

กิจกรรมวันที่ 3-28

1. ติดตาม (monitor) การดูแลตนเอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการดูแลตนเองที่บ้านกับผู้ป่วยและญาติ และให้กำลังใจในการดูแลตนเองที่ถูกต้องทางโทรศัพท์ทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 4 ครั้ง ใน 4 สัปดาห์

2. เดินทางไปเยี่ยมบ้านผู้ป่วยร่วมกับทีมเยี่ยมบ้านของทีมสุขภาพชุมชน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหากับผู้ป่วย ผู้ดูแล และทีมสุขภาพอื่น ๆ ที่ไปเยี่ยมบ้าน 1 ครั้ง และประเมินความสามารถในการจัดการอาการของผู้ดูแลเพื่อติดตามและประเมินความสามารถเพื่อเพิ่มเติมข้อมูลความรู้ความเข้าใจ

กิจกรรมวันที่ 29

ประเมินความสามารถในการจัดการอาการหายใจลำบากและการเข้ารับการรักษาในห้องผู้ป่วยฉุกเฉินซ้ำภายใน 28 วันหลังจำหน่าย ผ่านการโทรศัพท์ติดตาม

2. แบบประเมินผล

แบบประเมินผลของโปรแกรมการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพในระยะเปลี่ยนผ่านเพื่อลดการเข้ารับการรักษาซ้ำในแผนกฉุกเฉินของผู้สูงอายุที่มีภาวะหายใจลำบากในชุมชน ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความสามารถในการจัดการอาการหายใจลำบาก
2. แบบบันทึกการกลับมาได้รับการรักษาซ้ำภายใน 28 วัน

แบบประเมินความสามารถในการจัดการอาการหายใจลำบาก

คำชี้แจง

ในการตอบคำถามแต่ละข้อ ขอให้ท่านนึกย้อนครั้งที่เกิดอาการหายใจลำบากในช่วงที่ผ่านมา แล้วตอบคำถามว่าเหตุการณ์นั้นท่านมีวิธีการจัดการเพื่อบรรเทาอาการอย่างไรบ้าง ท่านปฏิบัติแต่ละวิธีตามความบ่อยมากน้อยแค่ไหน

ความสามารถในการจัดการกับอาการ หายใจลำบาก	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ เกือบทุก ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ เลย	ไม่มีเหตุการณ์ ดังกล่าว
<p>ด้านการประเมินอาการหายใจลำบาก ด้วยตนเอง</p> <p>1. ฉันประเมินอาการหายใจ ลำบากที่เกิดขึ้นจากการหายใจสั้น ๆ ที่เกิดขึ้นติด ๆ กัน</p>						
<p>2. ฉันใช้เสียงหวีดจากการหายใจ (เสียงหวีดในปอด) มาประเมินอาการ หายใจลำบากในแต่ละครั้ง</p>						
<p>3. ฉันนำความรู้สึกแน่นหน้าอก หรืออึดอัดในอกมาประเมินอาการ หายใจลำบากในแต่ละครั้ง</p>						

ความสามารถในการจัดการกับอาการ หายใจลำบาก	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ เกือบทุก ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ เลย	ไม่มีเหตุการณ์ ดังกล่าว
4. ฉันใช้ลักษณะการยกไหล่ ในขณะหายใจเข้า-ออกเป็นเกณฑ์ การประเมินอาการหายใจลำบาก						
5. ฉันใช้ความถี่ของการพ่นยา และอาการเหนื่อยในแต่ละวันมาเป็น เกณฑ์การประเมินอาการหายใจลำบาก ในแต่ละครั้ง						
ด้านการจัดการและการควบคุมอาการ หายใจลำบากเกิดขึ้นด้วยตนเอง 6. ฉันนั่งพักโดยการโน้มตัวไป ข้างหน้าและลดการออกแรงขณะมี อาการหายใจลำบาก						
7. ฉันควบคุมการหายใจโดยการ หายใจเข้า-หายใจออกแบบเป่าปาก อย่างช้า ๆ เมื่อเกิดอาการหายใจลำบาก						

ความสามารถในการจัดการกับอาการ หายใจลำบาก	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ เกือบทุก ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ เลย	ไม่มีเหตุการณ์ ดังกล่าว
8. ฉันรับประทานยา/พ่นยาเมื่อ เกิดอาการหายใจลำบาก						
9. ฉันใช้ผ้าปิดปากและจมูกเพื่อ ป้องกันฝุ่นเข้าทางเดินหายใจ						
10. ฉันไม่คลุกคลีใกล้ชิดสัตว์เลี้ยง ประเภทมีขน เช่น แมว สุนัข						
11. ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้ เกิดอาการหายใจลำบาก เช่น ฝุ่นละออง ควันไฟ ควันบุหรี่						
12. ฉันหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้คนที่ เป็นโรคติดเชื้อ ระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นหวัด						
13. ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ แออัด เช่น ตลาด โรงพยาบาล ห้างสรรพสินค้า						

ความสามารถในการจัดการกับอาการ หายใจลำบาก	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ เกือบทุก ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ เลย	ไม่มีเหตุการณ์ ดังกล่าว
14. ฉันใช้วิธีผ่อนคลายเมื่อเกิด อาการหายใจลำบาก เช่น การทำสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ ขอพรพระเจ้า ละหมาด และการนวดคลายเครียด						
ด้านการขอความช่วยเหลือในการ จัดการกับอาการหายใจลำบากที่รุนแรง 15. ฉันไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล เมื่อไม่สามารถควบคุมอาการหายใจ ลำบากให้ทุเลาลงได้ หลังจากพ่นยา ขยายหลอดลม ห่างกันอย่างน้อย 15- 20 นาทีแต่ไม่ควรเกิน 3 ครั้ง						

ความสามารถในการจัดการกับอาการ หายใจลำบาก	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ เกือบทุก ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ เลย	ไม่มีเหตุการณ์ ดังกล่าว
16. เมื่อเกิดอาการหายใจลำบาก ฉันจะขอความช่วยเหลือจากสมาชิกใน ครอบครัว (ขอให้ท่านชี้แจงรายละเอียด ด้านล่างว่าช่วยเหลืออย่างไรบ้าง)						
17. เมื่อเกิดอาการหายใจลำบาก ฉันจะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน บุคลากรทางสุขภาพ หน่วยนเรนทรหรือ 1669 (ขอให้ท่านชี้แจงรายละเอียด ด้านล่างว่าได้รับความช่วยเหลือ อะไรบ้าง).....						

แบบบันทึกการกลับมารับการรักษารักษาซ้ำภายใน 28 วัน

คำชี้แจง

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย x ลงในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดและเติมคำในช่องว่างที่กำหนด

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ.....ปี HN.....

การวินิจฉัยโรคก่อนออกจากโรงพยาบาล.....

วันที่ผู้ป่วยมาโรงพยาบาลครั้งล่าสุด.....เวลา.....น.

วันที่ผู้ป่วยมาโรงพยาบาล.....เวลา.....น.

กลับมารักษาซ้ำที่ห้องฉุกเฉินใน 28 วันหลังจำหน่าย

ระบุ

.....
.....
.....

ไม่กลับมารักษาซ้ำที่ห้องฉุกเฉินใน 28 วันหลังจำหน่าย

สรุปการกลับมารักษารักษาซ้ำของผู้ป่วยด้วยสาเหตุ

.....
.....
.....

