



ประกาศจังหวัดพะเยา

เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ  
ของโรงพยาบาลดอกคำใต้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

.....

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขึ้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย เป็นผู้ประเมินบุคคล ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ.กรม กำหนด นั้น

จังหวัดพะเยา ได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงาน เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ส่วนราชการ
๑	นางสาววัลลี นิลสิงขรณ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการพยาบาล)	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา โรงพยาบาลดอกคำใต้ กลุ่มงานการพยาบาล งานการพยาบาลผู้ป่วยใน

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อนเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศ รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศ

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕

(นายเอกชัย คำลือ)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ปฏิบัติราชการแทนผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดพะเยา  
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ  
ของโรงพยาบาลดอกคำใต้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ส่วนราชการ/ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่งเลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่งเลขที่	หมายเหตุ
๑	นางสาววัลลี นิลสิงขรณ์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา โรงพยาบาลดอกคำใต้ กลุ่มงานการพยาบาล งานการพยาบาลผู้ใน พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	๑๘๔๒๖๗	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา โรงพยาบาลดอกคำใต้ กลุ่มงานการพยาบาล งานการพยาบาลผู้ใน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการพยาบาล)	๑๘๔๒๖๗	เลื่อนระดับ          ๑๐๐%
						ชื่อผลงานส่งประเมิน "การพยาบาลผู้ป่วยโรคถุงลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic obstructive pulmonary disease: (COPD) ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน "การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด" รายละเอียดเค้าโครงผลงาน "แนบท้ายประกาศ"

## ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑.เรื่อง การพยาบาลผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพองเรื้อรัง(Chronic obstructive pulmonary disease: (COPD)

๒.ระยะเวลาที่ดำเนินการ เดือนมกราคม ๒๕๖๕-เดือนมิถุนายน ๒๕๖๕

๓.ความรู้ ความชำนาญ หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

๑.โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

เป็นความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจโดยมีการอุดกั้นของทางเดินหายใจอย่างถาวร เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงภายในหลอดลมหรือในเนื้อปอด ทำให้หลอดลมตีบแคบลง การดำเนินของโรคจะค่อยๆเลวลงโดยไม่กลับคืนสู่สภาพปกติ ผู้ป่วย COPD จะพบความจุของปอด( Total lung capacity) จะเพิ่มขึ้นและอัตราการไหลของอากาศตอนหายใจออกช้าลง และลำบากกว่าหายใจเข้า

๒.กระบวนการพยาบาล

๒.๑ การประเมิน (Assessment)

๒.๒ ข้อวินิจฉัยการพยาบาล (Nursing Diagnosis)

๒.๓ การวางแผนการพยาบาล (Planning)

๒.๔ การปฏิบัติการพยาบาล (Implementation)

๒.๕ การประเมินผลทางการพยาบาล (Nursing Evaluation)

๓. การพยาบาลผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยเน้นการป้องกันการเกิดภาวะหายใจล้มเหลว

๔. การฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของปอด

๕. การเตรียมจำหน่ายและการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน

### ๔.สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นโรคระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อยในประเทศไทย เป็นปัญหาที่สำคัญทางด้านสาธารณสุขในแต่ละปี ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ โดยมีการอุดกั้นของทางเดินหายใจอย่างถาวร เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงภายในหลอดลมหรือในเนื้อปอด ทำให้หลอดลมตีบแคบ ในโรงพยาบาลดอกคำใต้พบว่าปี ๒๕๖๓-๒๕๖๔ มีจำนวนผู้ป่วยเข้าอนรรักษาในโรงพยาบาลจำนวน ๒๗๗ รายและ ๑๐๒ รายตามลำดับและมีจำนวนผู้ป่วยที่กลับมารักษาซ้ำแล้วต้องนอนโรงพยาบาลด้วยโรคเดิมคิดเป็น ๙.๐๒% และ ๑๘.๖๒% ทำให้เกิดปัญหาด้านสาธารณสุขตามมา เนื่องจากเมื่อผู้ป่วยเป็นแล้วมีการอุดกั้นหลอดลมไม่สามารถแก้ไขให้กลับเป็นปกติได้ เมื่อเป็นเรื้อรังอาการจะมากขึ้นเรื่อยๆ โดยจะมีอาการเหนื่อยหอบถึงระยะสุดท้ายเกิดภาวะออกซิเจนลดต่ำลงอย่างเรื้อรัง ทำให้เกิดการดำเนินโรคที่แย่งลง ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ และเกิดภาวะหายใจล้มเหลวตามมา ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ดังนั้นการดูแลผู้ป่วยขณะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตรอดปลอดภัยโดยปราศจากภาวะแทรกซ้อน พยาบาลซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในสถานะที่เป็นผู้ดูแลใกล้ชิดทั้งผู้ป่วยและครอบครัว ต้องใช้ความรู้ความสามารถทางการพยาบาลทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อจะได้ให้การพยาบาลที่ถูกต้องรวดเร็ว รวมทั้งสามารถประเมินอาการของผู้ป่วย เพื่อให้การช่วยเหลือด้วยความละเอียด รอบคอบและมีทักษะเฉพาะ เพื่อให้การดูแลที่มีประสิทธิภาพ อันจะเป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

## ๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

๑. ผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้รับการรักษาอย่างมีมาตรฐาน ครบถ้วนและไม่มีภาวะแทรกซ้อน
๒. ผู้ป่วยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโรคและมีความรู้ในการดูแลตนเอง ป้องกันการกำเริบของโรคได้
๓. ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองตามปกติมากขึ้น
๔. ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยถูกต้องรวดเร็วและมีการรักษาดูแลอย่างมีมาตรฐาน ครบถ้วน ต่อเนื่อง ๑๐๐%
๕. เจ้าหน้าที่พยาบาล ผู้ให้การดูแลผู้ป่วยต้องมีความรู้เกี่ยวกับโรค การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ๘๐%
๖. ในปี ๒๕๖๕ ดูแลผู้ป่วยที่ Admit ด้วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเท่ากับ ๙๕ ราย จำหน่าย ๙๐ ราย เสียชีวิต ๐ ราย Readmit ๒๑.๐๕%
๗. ผู้ป่วยและญาติมีความรู้และทักษะการดูแลตนเองเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพปอด

## ๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๑. ด้านการปฏิบัติการ
  - ๑.๑ เป็นข้อมูลในการวางแผนระบบบริการสุขภาพโดยเน้นการให้บริการเชิงรุก ซึ่งมุ่งเน้นในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมมากขึ้น
  - ๑.๒ เป็นข้อมูลเบื้องต้นประกอบการพิจารณาในการวางแผนการทำงานกับทีมสหสาขาวิชาชีพ
๒. ด้านการวางแผน
  - ๒.๑ ใช้ประกอบเป็นแนวทางในการศึกษาโรค การเฝ้าระวังการเกิดภาวะแทรกซ้อน และควบคุมอาการของโรค
  - ๒.๒ เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งในการวางแผนการสอนนักศึกษาพยาบาลที่มาฝึกภาคปฏิบัติในหน่วยงาน
  - ๒.๓ เป็นข้อมูลประกอบในการจัดทำคู่มือหรือแผ่นพับเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติสำหรับการรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชน
๓. ด้านการประสานงาน
  - ๓.๑ เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง
๔. ด้านการบริการ
  - ๔.๑ เป็นข้อมูลประกอบแผนเสริมวิชาการให้ความรู้แก่พยาบาลและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
  - ๔.๒ เป็นข้อมูลประกอบการพัฒนาระบบบริการสุขภาพโดยทีมสหสาขาวิชาชีพร่วมจัดทำแนวทางในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง
  - ๔.๓ เป็นข้อมูลประกอบการพัฒนาคุณภาพทางการบริการ โดยเน้นการดูแลแบบองค์รวม
  - ๔.๔ เป็นข้อมูลประกอบการพัฒนาคุณภาพทางการบริการ โดยเน้นการวางแผนจำหน่ายผู้ป่วยที่เป็นรูปธรรมชัดเจน เพื่อจะได้ทำการวางแผนการดูแลผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ต่อเนื่องตั้งแต่แรกรับในโรงพยาบาลจนถึงจำหน่ายกลับบ้านและติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง

## ๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นโรคที่มีความผิดปกติของทางเดินหายใจโดยมีการอุดกั้นของทางเดินหายใจอย่างถาวร ทำให้เกิดการเหนื่อยหอบได้ง่าย ทำกิจกรรมต่างๆ ได้น้อยลง ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น จึงทำให้เกิดปัญหา ด้านครอบครัว สังคม เศรษฐกิจตามมา

ดังนั้นพยาบาลจะต้องวางแผนการช่วยเหลือร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีการทำกิจกรรมถึงระดับสูงสุดสำหรับตนเอง ช่วยผู้ป่วยเข้าใจการดำเนินของโรคในระยะยาวและสามารถพึ่งตนเองเท่าที่สามารถจะกระทำได้ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ถ้าผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้โดยไม่มีอาการหอบเหนื่อยจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกแข็งแรงขึ้น การได้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองจะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ที่มีสุขภาพควรมีความรู้และทักษะ การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง รวมถึงการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อให้รู้จักดูแลตนเอง ความรู้ที่ผู้ป่วยและบุคคลที่ดูแลผู้ป่วยควรจะทราบ เช่น ความผิดปกติของระบบหายใจที่เกิดขึ้น การป้องกันสาเหตุชักนำที่ทำให้การดำเนินของโรคเลวลง การเคาะปอดเอาเสมหะออก การบริหารการหายใจ เทคนิคการไอที่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น ซึ่งจะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยทนต่อกิจกรรมต่างๆ ได้มากขึ้นและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

## ๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

๑. เจ้าหน้าที่ใหม่ขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น
๒. การให้สุขศึกษาเกี่ยวกับโรค การปฏิบัติตัว ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรกถึงจนถึงการจำหน่ายยังขาดความเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน
๓. ผู้ป่วยและญาติยังขาดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตัว ทักษะการดูแลตนเองเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพปอดและควบคุมอาการของโรค ทั้งในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาลและเมื่อจำหน่ายไปอยู่ที่บ้าน

## ๙. ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้การดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาการพยาบาล ดังนี้

๑. พยาบาลผู้ซึ่งให้การดูแลในหอผู้ป่วยต้องเป็นบุคคลที่ช่างสังเกต มีไหวพริบ มีความรู้ความสามารถ มีทักษะและประสบการณ์ในการดูแลรักษา เพื่อสามารถวิเคราะห์ปัญหาและการวางแผนการพยาบาลผู้ป่วยให้ถูกต้องเหมาะสม มีประสิทธิภาพซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยจากภาวะวิกฤตของโรค โดยไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน และสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ

๒. ในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง นอกจากจะดูแลในเรื่องการให้ยาตามแผนการรักษาของแพทย์แล้ว ส่วนสำคัญอีกประการหนึ่งคือการพยาบาลแบบองค์รวม และการฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของปอด เช่น การเคาะปอด การระบายเสมหะ สอนวิธีการหายใจ การไออย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย ตลอดจนดูแลในส่วนครอบครัวผู้ป่วย ส่งเสริมและให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติในการดูแลตนเองเมื่อกลับไปอยู่บ้าน สอนถึงการดำเนินของโรค วิชชะลอความก้าวหน้าของโรค รวมทั้งการดูแลสภาพจิตใจของผู้ป่วยด้วย

๓.มีแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อจะได้ให้การดูแลรักษาพยาบาลเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

๔.เจ้าหน้าที่ต้องมีการแสวงหาความรู้ใหม่ๆเพิ่มเติมและเพิ่มทักษะในการดูแลผู้ป่วย

๔.๑จัดให้มีการประชุมวิชาการในหน่วยงานเดือนละ ๑ ครั้ง ส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ที่สนใจ โดยมีการทบทวนโรคร่วมกัน (Case conference)

๔.๒กรณีผู้ป่วยเกิดอุบัติเหตุจากการดูแล ควรมีการนำมาทบทวน หาแนวทางแก้ไขร่วมกัน (Peer review Case)

๕.ให้สุศึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติเพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติและดูแลตนเองได้ถูกต้อง

#### ๑๐.การเผยแพร่ผลงาน

ไม่มี

#### ๑๑.ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน

นางสาววัลลี นิลสิงขรณ์ สัดส่วนของผลงาน ๑๐๐ %

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....วัลลี นิลสิงขรณ์

(นางสาววัลลี นิลสิงขรณ์)

(ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ)

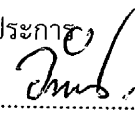
(วันที่) ๒๑ / กันยายน / ๒๕๕๘

ผู้ขอประเมิน

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางสาววัลลี นิลสิงขรณ์	วัลลี นิลสิงขรณ์

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องกับความจริงทุกประการ

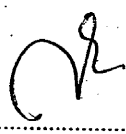
(ลงชื่อ)..... 

(นางจิราวรรณ ใจดีเลิศ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

(ตำแหน่งหัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล..

(วันที่) 20 / มิถุนายน / 2565

ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ)..... 

(นายสุรวัดน์ กุลศรี)

นายแพทย์ชำนาญการ...รักษาการในตำแหน่ง)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาล(นายแพทย์ชำนาญการพิเศษโรงพยาบาลดอกคำใต้  
(ตำแหน่ง).....

(วันที่) 20 / มิถุนายน / 2565

ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

## แบบเสนอแนวทางการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับชำนาญการ)

### ๑.เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด

#### ๒.หลักการและเหตุผล

จากสถิติการ Readmit ของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในโรงพยาบาลดอกคำใต้ ปี ๒๕๖๓-๒๕๖๔ พบว่าอัตราการ Readmit ในโรงพยาบาลคิดเป็น ๙.๐๒% และ ๑๘.๖๒% ซึ่งเห็นว่ามีอัตราการ Readmit เพิ่มขึ้น จากพยาธิสภาพของโรคและอาการของโรคกำเริบขึ้น ซึ่งโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นโรคที่รักษาไม่หาย แต่สามารถชะลอการดำเนินของโรคได้ ซึ่งการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดเป็นวิธีที่สามารถลดอาการหอบเหนื่อย เพิ่มประสิทธิภาพการหายใจให้ดีขึ้นและเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื่องจากการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดจะช่วยเพิ่มความทนทานในการออกกำลังกาย แก่รูปแบบการหายใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยควบคุมอาการของโรคและดำรงการรักษาสุขภาพของผู้ป่วยให้ดีขึ้น โดยอาศัยความร่วมมือในการปฏิบัติของผู้ป่วยและความช่วยเหลือจากครอบครัวในการส่งเสริม สนับสนุนและให้กำลังใจผู้ป่วย ดังนั้นพยาบาลวิชาชีพทุกคนต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพและการทำงานของปอด

#### ๓.บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข บทวิเคราะห์

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่มีการอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนล่างอย่างถาวร เป็นโรคที่รักษาไม่หายให้หายขาด จากสถิติผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังของโรงพยาบาลดอกคำใต้ Admit ปี ๒๕๖๓-๒๕๖๔ จำนวน ๒๗๗ รายและ ๑๐๒ รายตามลำดับ Readmit ปี ๒๕๖๓-๒๕๖๔ จำนวน ๒๕ รายและ ๑๙ ราย ตามลำดับ อาการที่เป็นปัญหาสำคัญของโรคคือ อาการหายใจเหนื่อยหอบ ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคมตลอดระยะเวลาการเจ็บป่วย นอกจากการรักษาตามปกติแล้ว การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดซึ่งประกอบด้วยให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง การบริหารการหายใจ การออกกำลังกายและการดูแลด้านจิตสังคม หากสามารถปฏิบัติกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดได้อย่างต่อเนื่อง ก็ จะเกิดประโยชน์กับสุขภาพคือ ลดอาการหายใจเหนื่อยหอบ เพิ่มความทนต่อการออกกำลังกาย ปฏิบัติกิจกรรม โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ลดการนอนโรงพยาบาล ลดความเครียด ความวิตกกังวล ลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่ และช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากอัตราการ Readmit ของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลดอกคำใต้ดังกล่าว ฉะนั้นจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนา เรื่องแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีการพัฒนาร่างกายและช่วยควบคุมอาการของโรค ดำรงรักษาสุขภาพผู้ป่วยให้ดีขึ้น ลดอัตราการ Readmit ลงได้ จึงสนใจทำเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด

#### แนวคิด

การฟื้นฟูให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีสมรรถภาพปอดและร่างกายที่ดีขึ้นนั้นเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดอาการหายใจลำบาก โดยให้ผู้ป่วยได้ออกกำลังกาย โดยการฝึกหายใจ (Breathing exercise) และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการขยายตัวของทรวงอก (Active Chest Mobilization) หลังการออกกำลังกายดังกล่าวมีการวัดการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยใช้ ๖ Minute Walk Test ดังนั้น ผู้ป่วยต้องได้รับความรู้เพื่อการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องไปพร้อมกับการออกกำลังกายจึงจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการลดและควบคุมอาการหายใจลำบาก และส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับโรคได้อย่างมีความสุขและลดอัตราการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล



## ข้อเสนอ

มีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. ร่วมทำ Knowledge management กับทีมพยาบาลหอผู้ป่วยใน เพื่อให้มีแนวคิดในการปฏิบัติตามการพัฒนาแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างชัดเจน

๒. จัดทำแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพ เช่น นักกายภาพบำบัด สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

๓. ประชุมชี้แจงให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานทราบถึงแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดและมอบหมายผู้รับผิดชอบนำสู่การปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดผู้ป่วย

๔. จัดทำคู่มือการสอนการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เช่น การออกกำลังกาย การบริหารการหายใจ การฝึกการผ่อนคลาย

๕. ให้ความรู้และทักษะการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดตามแนวทางแก่ผู้ป่วยและญาติ

๖. ประเมินความรู้และทักษะการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดตามแบบประเมินความรู้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

## ข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้น

ผู้ป่วยและญาติเป็นผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อ่านหนังสือไม่ออก ทำให้การรับรู้คลาดเคลื่อนไป ไม่สามารถนำความรู้ไปต่อยอดได้

## แนวทางแก้ไข

๑. ให้ความรู้กับลูกหลาน โดยนัดทำกลุ่มฝึกสอน

๒. สื่อสารโดยใช้รูปภาพ และเน้นการปฏิบัติจริงขณะผู้ป่วยนอนอยู่ในโรงพยาบาล

## ๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๔.๑ ผู้ป่วยปลอดภัยจากภาวะวิกฤตและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

๔.๒ ผู้ป่วยและญาติมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวและการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดได้อย่างถูกต้อง

๔.๓ ลดอัตราการ Readmit ด้วยโรคเดิม

๔.๔ ลดการกำเริบของโรค

๔.๕ ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ตามปกติมากขึ้น

## ๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. อัตราการ Readmit < ๒๘ วัน ด้วยโรคเดิม  $\leq ๒\%$

๒. ผู้ป่วยและญาติมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวและการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดได้อย่างถูกต้อง ๑๐๐%

(ลงชื่อ).....จณิณี นิลสิงห์

(นางสาววัลลี นิลสิงห์)

(ตำแหน่ง) พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

(วันที่) ๒๐ / ๓ / ๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน