

## ภาคผนวก ก

**ใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**ผลของโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองต่อการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก**

**กลุ่มควบคุม**

ข้าพเจ้า(นาย/นาง/น.ส).....(นามสกุล).....ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยตามที่ นางสาวปราณี คำจันทร์ ได้อธิบายให้ข้าพเจ้าทราบดังนี้

1. ข้าพเจ้าจะถูกสัมภาษณ์และตรวจร่างกายในระยะหลังผ่าตัดวันที่ 1 จนกระทั่งกลับบ้าน แต่ละวันใช้เวลาประมาณ 15 นาที

2. ข้าพเจ้าได้รับทราบว่า ข้อมูลทั้งหมดของข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำมาใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

3. ข้าพเจ้าได้รับทราบว่าข้าพเจ้ามีสิทธิตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ และสามารถยกเลิกการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย ข้าพเจ้ามีสิทธิซักถามคุณปราณี คำจันทร์ ในระหว่างการดำเนินการวิจัย หากการกระทำและการชี้แจงของคุณปราณี คำจันทร์ ยังไม่เป็นที่เข้าใจข้าพเจ้ามีสิทธิแจ้งต่ออนุกรรมการจริยธรรม (คณบดี คณะแพทย์ โทร.(074) 451100) หรือผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ (โทร.(074) 451010)

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีการของโครงการวิจัยทั้งหมดแล้ว ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าว

.....

(ลายเซ็นผู้เข้าร่วมโครงการ)

.....

(วัน/เดือน/ปี)

.....

(ลายเซ็นผู้วิจัย)

.....

(วัน/เดือน/ปี)

.....

(ลายเซ็นพยาน)

.....

(วัน/เดือน/ปี)

### กลุ่มทดลอง

ข้าพเจ้า(นาย/นาง/น.ส).....(นามสกุล).....ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยตามที่ นางสาวปราณี คำจันทร์ ได้อธิบายให้ข้าพเจ้าทราบดังนี้

1. ข้าพเจ้าได้รับทราบว่า จะได้รับการฝึกการดูแลตนเองหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก ตั้งแต่ระยะก่อนผ่าตัด 2 วัน ก่อนผ่าตัด 1 วัน และหลังผ่าตัดวันที่ 2 และ 5 แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45 – 60 นาที

2. ข้าพเจ้าจะถูกสัมภาษณ์และตรวจร่างกายในระยะหลังผ่าตัดวันที่ 1 จนกระทั่งกลับบ้าน แต่ละวันใช้เวลาประมาณ 15 นาที

3. ข้าพเจ้าได้รับทราบว่า ข้อมูลทั้งหมดของข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำมาใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

4. ข้าพเจ้าได้รับทราบว่าข้าพเจ้ามีสิทธิตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ และสามารถยกเลิกการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย ข้าพเจ้ามีสิทธิซักถามคุณปราณี คำจันทร์ ในระหว่างการดำเนินการวิจัย หากการกระทำและการชี้แจงของคุณปราณี คำจันทร์ ยังไม่เป็นที่เข้าใจข้าพเจ้ามีสิทธิแจ้งต่ออนุกรรมการจริยธรรม (คณบดี คณะแพทย์ โทร.(074) 451100) หรือ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ (โทร.(074) 451010)

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีการของโครงการวิจัยทั้งหมดแล้วข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าว

.....

(ลายเซ็นผู้เข้าร่วมโครงการ)

.....

(วัน/เดือน/ปี)

.....

(ลายเซ็นผู้วิจัย)

.....

(วัน/เดือน/ปี)

.....

(ลายเซ็นพยาน)

.....

(วัน/เดือน/ปี)

## ภาคผนวก ข

## แบบประเมินความรู้ และการปฏิบัติตัวก่อนผ่าตัด

เรื่อง	2 วันก่อนผ่าตัด				1 วันก่อนผ่าตัด	
	ความรู้		การปฏิบัติ		การปฏิบัติ	
	รู้	ไม่รู้	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
1. การบริหารการหายใจ 2. การไออย่างมีประสิทธิภาพ 3. การรายงานความปวด และลดปวดด้วยตนเอง 4. การบริหารข้อไหล่ 5. การดูแลท่อระบายทรวงอก						

## ภาคผนวก ค

## แบบประเมินระดับความมั่นใจ

เรื่อง	ระดับความมั่นใจ				
	1	2	3	4	5
1. การบริหารการหายใจ					
2. การไออย่างมีประสิทธิภาพ					
3. การรายงานความปวด และลดปวดด้วยตนเอง					
4. การบริหารข้อไหล่					
5. การดูแลท่อระบายทรวงอก					

## ระดับความมั่นใจ

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่นับใจเลย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มั่นใจเล็กน้อย

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มั่นใจปานกลาง

ระดับคะแนน 4 หมายถึง มั่นใจมาก

ระดับคะแนน 5 หมายถึง มั่นใจมากที่สุด

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกการฝึกซ้อมการดูแลตนเองก่อนผ่าตัด

กิจกรรม	ระยะเวลา								
	เช้า			เที่ยง			เย็น		
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	ปัญหา/อุปสรรค	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	ปัญหา/อุปสรรค	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	ปัญหา/อุปสรรค
1. ฝึกบริหารการหายใจ 2. ฝึกการไออย่างมีประสิทธิภาพ 3. ฝึกการบริหารข้อไหล่ - ท่าที่ 1 - ท่าที่ 2 - ท่าที่ 3 - ท่าที่ 4 - ท่าที่ 5 - ท่าที่ 6 - ท่าที่ 7 - ท่าที่ 8 4. อื่นๆ.....(ระบุ)									

ภาคผนวก จ

แบบบันทึกการดูแลตนเองหลังผ่าตัดวันที่ 2 และ 5

กิจกรรมการดูแลตนเอง	หลังผ่าตัดวันที่ 2				หลังผ่าตัดวันที่ 5			
	ปฏิบัติ		ไม่ปฏิบัติ	ปัญหา/อุปสรรค/ปัจจัยส่งเสริม	ปฏิบัติ		ไม่ปฏิบัติ	ปัญหา/อุปสรรค/ปัจจัยส่งเสริม
	ถูก	ไม่ถูก			ถูก	ไม่ถูก		
1. บริหารการหายใจโดยการหายใจลึกๆ วันละ 4 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที 2. มีการใช้เครื่องมือในการ บริหารการหายใจช่วยในการบริหารการหายใจ 3. ไออย่างมีประสิทธิภาพทุก 2-3 ชั่วโมง 4. บริหารข้อไหล่วันละ 3 เวลา 5. เมื่อมีความปวดเกิดขึ้นสามารถรายงานความปวดได้ 6. มีการประคบแผลขณะหายใจลึกๆ หรือไอ 7. ไม่นอนทับท่อระบายทรวงอก สายยางหักพับงอ 8. ระมัดระวังไม่ให้ขวดท่อระบายแตก 9. ดูแลขวดรองรับสารเหลวอยู่ต่ำกว่าระดับทรวงอกประมาณ 2-3 ฟุต								

หมายเหตุ กรณีถอดท่อระบายทรวงอกแล้ว ไม่ต้องบันทึก ข้อ 7 ,8 ,9

ภาคผนวก จ

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- กล่าวทักทายผู้ป่วยและแนะนำตัวเอง</li> <li>- บอกหัวข้อเรื่องที่จะสอน</li> <li>- นำเข้าสู่บทเรียนโดยกล่าวว่า “ไม่ทราบคุณ.....เคยมีประสบการณ์การผ่าตัด หรือเคยเห็นผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเปิดทรวงอกหรือเปล่าคะ”และทราบหรือเปล่าคะว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้างหลังผ่าตัดเปิดทรวงอกวันนี้เราจะมาคุยกันว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไรหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฟังการอธิบาย</li> <li>- ตอบคำถามผู้สอน</li> </ul>		

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>หลังจากผู้เรียน เสร็จสิ้นการเรียน การสอนแล้ว ผู้เรียนสามารถ</p>	<p><b>บทนำ</b> การผ่าตัดเปิดทรวงอกเป็นการลงแนวผ่าตัดที่ ผนังทรวงอกเพื่อการวินิจฉัย และรักษาโรค ซึ่งเป็น การผ่าตัดใหญ่ที่ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทั้ง ระบบทางเดินหายใจ ระบบโครงร่าง และกล้ามเนื้อ การดูแลตนเองหลังผ่าตัดเปิดทรวงอกจึงมีความ สำคัญมาก ในเรื่องการฝึกบริหารการหายใจ การไอ อย่างมีประสิทธิภาพ การรายงานความปวด และลด ปวดด้วยตนเอง การบริหารข้อไหล่ และการดูแลต่อ ระบายทรวงอก</p>				



วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. ผู้เรียนสามารถฝึกบริหารการหายใจได้อย่างถูกต้อง</p>	<p><b>การบริหารการหายใจ</b> การหายใจลึกๆ เต็มที่ซ้ำๆ และหายใจออกยาวๆ (deep breathing) จะช่วยส่งเสริมให้ถุงลมเล็กๆ ในปอดที่เกิดการตีบแคบจากการหายใจและไอที่ไม่มีประสิทธิภาพขยายตัวได้เต็มที่ หรือใส่ท่อระบายทรวงอกจะใช้วิธีการหายใจโดยใช้กระบังลม หรือกล้ามเนื้อหน้าท้องเนื่องจากการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม หรือกล้ามเนื้อหน้าท้องจะช่วยลดการทำงานของกล้ามเนื้อที่ช่วยหายใจ บริเวณทรวงอก ทำให้ทรวงอกเคลื่อนไหวน้อยลงสามารถบรรเทาความปวดได้ สอนและสาธิตวิธีการบริหารการหายใจ วิธีทำมีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นอนหงายราบ หรือนอนในท่าศีรษะสูง</li> <li>2. ใช้มือข้างหนึ่งวางบริเวณท้องหรือลิ้นปี่ และมืออีกข้างหนึ่งวางกึ่งกลางหน้าอก</li> <li>3. หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ และลึก ในขณะที่หายใจเข้านั้นบริเวณหน้าท้องจะโป่งออกจนรู้สึกว่ามีมือข้างที่วางบริเวณท้องเคลื่อนที่สูงขึ้นขณะเดียวกัน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบาย และสาธิตวิธีบริหารการหายใจ</li> <li>- ให้ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับ การหายใจลึกๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฟังการอธิบาย และดูการสาธิต</li> <li>- สาธิตย้อนกลับวิธี การหายใจลึกๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-คู่มือการดูแลตนเองหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก</li> </ul>	<p>1. จากการสังเกตผู้เรียนสาธิตย้อนกลับวิธีการหายใจลึกๆ ได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ทรงอกจะเคลื่อนไหวน้อยลง</p> <p>4. หายใจออกทางปากช้าๆ ทางปากคล้ายผิวปาก พร้อมกับแหม่วท้องจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีการหดตัว</p> <p>5. ในขณะที่กล้ามเนื้อหน้าท้องค่อยๆ ยุบลง พร้อมกับใช้มือกดเบาๆ บริเวณหน้าท้องใต้ลิ้นปี่ และดันกระบังลมขึ้นไปด้วยท่าช้าประมาณ 1 นาที สลับกับพัก 2 นาที ครั้งละ 10 นาที วันละ 4 ครั้ง ยกเว้นเวลาหลับ</p> <p>นอกจากนี้อาจใช้เครื่องมือบริหารการหายใจ ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มปริมาตรของอากาศที่เข้าออกจากปอดแต่ละครั้ง และช่วยป้องกันปอดแฟบ โดยให้ผู้ป่วยหายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ 5 ครั้ง ครั้งที่ 5 ให้ผู้ป่วยใช้ปากคาบ และให้ผู้ป่วยหายใจเข้าเต็มที่ และสังเกตดูขอบลิ้น เครื่องมือบริหารการหายใจว่าการลอยสูงขึ้นมากหรือน้อยในแต่ละครั้ง</p>				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>2. ผู้เรียนสามารถฝึกการไออย่างมีประสิทธิภาพได้</p> <p>อย่างถูกต้อง</p>	<p><b>การไออย่างมีประสิทธิภาพ</b> จะช่วยขับเสมหะทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ปอดขยายตัวง่ายขึ้น สอนและสาธิตวิธีการไออย่างมีประสิทธิภาพ โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นอนศีรษะสูง หรืออยู่ในท่านั่ง</li> <li>2. หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ประมาณ 3 วินาที หายใจออกทางปากช้าๆประมาณ 2-3 ครั้ง</li> <li>3. ครั้งที่ 3 หายใจเข้าเต็มทีกลั้นไว้แล้วไอแรงๆ เพื่อขับเสมหะจากส่วนลึกของลำคอ</li> <li>4. หากปวดแผลระหว่างการไอ ใช้มือหรือหมอนประคองแผล หรือใช้ผ้าเช็ดตัวพันบริเวณทรวงอกของผู้ป่วยโดยรอบ และพยาบาลใช้มือจับปลายผ้าทั้งสองข้างไว้เพื่อช่วยลดการสั่นสะเทือน และควรฝึกไอทุก 2-3 ชั่วโมง</li> </ol> <p>นอกจากวิธีการไอดังกล่าวข้างต้น ในกรณีนี้ที่ผู้ป่วยปวดแผลมากหรือมีอาการทางคลินิกไม่ดี หรือไม่ต้องการให้เกิดแรงดันมากให้ใช้หายใจออกแรงๆ</p>	<p>- อธิบาย และสาธิตวิธีฝึกการไออย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>- ให้ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับการไออย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>- ฟังการอธิบาย และดูการสาธิต</p> <p>-สาธิตย้อนกลับวิธีการไออย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>-คู่มือการดูแลตนเองหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก</p>	<p>2. จากการสังเกตผู้เรียนสามารถสาธิตย้อนกลับวิธีการไออย่างมีประสิทธิภาพได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>3. ผู้เรียนสามารถฝึกบริหารข้อไหล่และแขนทั้งสองข้างได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>โดยการหายใจเข้าออกลึกๆ 3-5 ครั้ง แล้วหายใจออกแรงๆ โดยไม่มีการกลั้นหายใจก่อนหายใจออก</p> <p><b>การบริหารข้อไหล่และแขนทั้งสองข้าง</b>โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ผ่าตัดเปิดทรวงอกหรือในรายที่ใส่ท่อระบายแล้วไม่ยอมเคลื่อนไหวแขนและข้อไหล่ข้างที่ใส่ท่อระบายทรวงอกเนื่องจากความเจ็บปวดบริเวณแผลทรวงอก การบริหารข้อไหล่และแขนทั้งสองข้าง เพื่อคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ได้ตามทิศทางการเคลื่อนไหวปกติของข้อ การมีท่าทางการทรงตัวที่ผิดปกติปัญหาที่สำคัญมิใช่เพราะว่าทำให้เกิดการสูญเสียความสวยงามและภาพลักษณ์ แต่ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น เนื่องจากข้อต่อที่ทำหน้าที่ในการรับน้ำหนักของร่างกายหรือโครงสร้างส่วนหลังไม่อยู่ในแนวปกติ วิธีบริหารแขนและไหล่เพื่อป้องกันความเจ็บปวดจากข้อไหล่ติดเนื่องจากการไม่เคลื่อนไหว และช่วยให้กล้ามเนื้อแขนและไหล่มีกำลังดีขึ้นโดยวิธีการบริหารข้อไหล่สามารถทำได้ดังนี้</p>	<p>- อธิบาย และสาธิตวิธีบริหารข้อไหล่และแขนทั้งสองข้าง</p> <p>- ให้ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับ การบริหารข้อไหล่และแขนทั้งสองข้าง</p>	<p>- ฟังการอธิบาย และดูการสาธิต</p> <p>-สาธิตย้อนกลับวิธี การบริหารข้อไหล่และแขนทั้งสองข้าง</p>	<p>-คู่มือการดูแลตนเองหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก</p>	<p>3. จากการสังเกต ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับวิธีการบริหารข้อไหล่และแขนทั้งสองข้างได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ช่วง0-3วันหลังผ่าตัดปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นอนหงายราบ หรืออยู่ในท่าศรีระะสูงยกแขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัด งอข้อศอกขึ้นแนบกับลำตัว จากนั้นค่อยกางข้อศอกออกตั้งฉากกับลำตัว ทำ10 ครั้งสลับกับพัก วันละ 3 เวลา</li> <li>2. นอนหงายราบในท่าศรีระะสูงยกแขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัด งอข้อศอกขึ้น กางข้อศอกออกตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นโน้มมือมาข้างหน้า และด้านหลังสลับกัน ทำ10 ครั้งสลับกับพักวันละ 3 เวลา</li> <li>3. นอนหงายราบในท่าศรีระะสูงยกแขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัด งอข้อศอกขึ้นตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นค่อยๆยกแขนขึ้น โดยพยายามให้มือมาเตะไหล่ อีกข้างหนึ่งให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ทำค้างไว้ โดยนับ 1-2-3 ในใจ จากนั้นกลับมายังท่าเริ่มต้น ทำ 10 ครั้งสลับกับพัก วันละ 3 เวลา</li> <li>4. นอนหงายราบหรืออยู่ในท่าศรีระะสูง ยกแขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัด ใช้มือข้างที่ไม่ได้ทำผ่าตัดจับมือข้างที่ทำผ่าตัด จากนั้นค่อยๆยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศรีระะ ทำ10 ครั้งสลับกับพักวันละ 3 เวลา</li> </ol>				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ช่วงหลังการผ่าตัด (หลังผ่าตัด3 วัน) ปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลูกขึ้นนั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ข้างเตียง จากนั้นเอียงศีรษะไปข้างที่ทำผ่าตัด โดยพยายามให้ชิดกับไหล่ ทำค้างไว้ นับ 1-2-3 ในใจ จากนั้นตะแคงกลับมาในด้านตรงข้าม ทำ 10 ครั้ง สลับกับพัก วันละ 3 เวลา</li> <li>2. ลูกขึ้นนั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ข้างเตียง ใช้มือข้างที่ทำผ่าตัด จับไหล่ข้างเดียวกัน หมุนข้อไหล่ตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา ทำ 10 ครั้ง สลับกับพัก วันละ 3 เวลา</li> <li>3. ลูกขึ้นนั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ข้างเตียง ใช้มือทั้งสองข้างประสานบริเวณท้ายทอย จากนั้นค่อยๆ หุบข้อศอกทั้งสองข้างเข้ามาด้านหน้าและกางออก ทำ 10 ครั้ง สลับกับพัก วันละ3เวลา</li> <li>4. ลูกขึ้นนั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ข้างเตียง จากนั้นค่อยๆยกแขนทั้งสองข้าง ขึ้นเหนือศีรษะ ทำ 10 ครั้ง สลับกับพัก วันละ3เวลา</li> </ol>				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>4. ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการรายงานความปวดและวิธีควบคุมบรรเทาความปวดจากแผลผ่าตัดและการใส่ท่อระบายทรวงอก</p>	<p><b>การรายงานความปวด และวิธีควบคุมบรรเทาความปวดจากแผลผ่าตัดและการใส่ท่อระบายทรวงอก</b> โดยจากการผ่าตัดเปิดทรวงอกส่งผลให้มีความปวดเกิดให้มีความปวดเกิดขึ้นจากความรุนแรงของการผ่าตัด และการใส่ท่อระบายทรวงอกคว้าว การบริหารยาแก้ปวดหลังผ่าตัดทรวงอก จึงถือว่ามี <b>ความสำคัญมาก</b> เพื่อช่วยให้คนไข้สุขสบายนำไปสู่การลดภาวะแทรกซ้อนในด้านต่างๆให้น้อยที่สุด เช่น ภาวะแทรกซ้อนทางระบบหายใจโดยทำให้ผู้ป่วยสามารถหายใจลึกๆ และ ไอบซ์เสมหะอย่างมีประสิทธิภาพได้ ดังนั้นผู้ป่วยควรรู้จักวิธีการรายงานความปวดว่าอยู่ในระดับใดเพื่อปรับระดับยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยในแต่ละราย</p> <p>วิธีการรายงานความปวด โดยจะ 0-10 คะแนน คะแนน 0 หมายถึง ไม่รู้สึกปวด และคะแนน 10 หมายถึงปวดมาก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายวิธีการรายงานความปวด และสาธิตวิธีควบคุมบรรเทาความปวดจากแผลผ่าตัดและการใส่ท่อระบายทรวงอก</li> <li>- ให้ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับ การไออย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฟังการอธิบาย และดูการสาธิต</li> <li>-สาธิตย้อนกลับวิธีควบคุมบรรเทาความปวดจากแผลผ่าตัดและการใส่ท่อระบายทรวงอก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-คู่มือการดูแลตนเองหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก</li> </ul>	<p>4. จากการสังเกต ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับวิธีควบคุมบรรเทาความปวดจากแผลผ่าตัดและการใส่ท่อระบายทรวงอกได้ถูกต้อง และสามารถอธิบายการรายงานความปวดได้อย่างถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>5. ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการดูแลเกี่ยวกับระบบระบายทรวงอกได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>นอกจากนี้การควบคุมความปวดด้วยตนเองของผู้ป่วยก็สามารถทำได้ โดยจับสายยางไม่ให้ตึงรั้ง ขณะพลิกตัวและใช้เข็มกลัดยึดสายยางติดกับที่นอน เพื่อให้สายยางเคลื่อนไหวตึงรั้งบาดแผล การใช้มือประคองบริเวณแผลที่ใส่ท่อระบายทรวงอกขณะไอหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกาย (ใช้หมอนเล็กๆรองใต้แผลเพื่อไม่ให้ท่อหักงอ และทำให้ผู้ป่วยสุขสบาย ไม่เกิดการตึงรั้งของท่อ)หาวิธีบรรเทาความเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยา เช่น หากิจกรรมที่เบี่ยงเบนความสนใจ เช่น การอ่านหนังสือ ฟังเพลง วิธีการเหล่านี้จะช่วยลดปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวด</p> <p><b>การดูแลเกี่ยวกับระบบระบายทรวงอก</b> ผู้ป่วยภายหลังผ่าตัดทรวงอกมักจะมีท่อระบายทรวงอกเพื่อระบายเลือดและลมออกจากช่องเยื่อหุ้มปอด และช่วยให้ปอดขยายตัวได้ดีจึงดูแลให้มีการระบายของสารเหลว ลมออกจากช่องเยื่อปอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้</p>	<p>- อธิบาย และสาธิตวิธีการดูแลเกี่ยวกับระบบระบายทรวงอก</p> <p>- ให้ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับ วิธีหนีบท่อระบายทรวงอก</p>	<p>- ฟังการอธิบาย และดูการสาธิต</p> <p>-สาธิตย้อนกลับวิธีคีมหนีบท่อระบายบริเวณใกล้ตัว</p>	<p>-คู่มือการดูแลตนเองหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก</p>	<p>5. จากการสังเกตผู้เรียนสาธิตย้อนกลับวิธีหนีบท่อระบายทรวงอกได้ถูกต้อง และสามารถอธิบายวิธีการดูแลระบบระบายทรวงอกได้อย่างถูกต้อง</p>



วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>1. ดูแลให้มีการระบาย ของสารเหลว และ ลมออกจากช่องเยื่อหุ้มปอด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ</p> <p>1.1 จัดสายยางให้อยู่ในตำแหน่งที่ เหมาะสม โดยต้องไม่ห้อยโค้งด้านแรงโน้มถ่วงของ โลก หรือหักพับงอ ไม่นอนทับสายยาง</p> <p>1.2 ดูแลให้ตำแหน่งขวดรองรับสาร สารเหลวต่ำกว่าระดับทรวงอก ประมาณ 2 – 3 ฟุต เสมอ เพื่อให้สารเหลวหรือลมระบายออกได้ดี</p> <p>1.3 ดูแลให้นอนในท่าศีรษะสูง รวมทั้ง พลิกตะแคง และเปลี่ยนท่าบ่อยๆ เพื่อไม่ให้สารเหลว ขังอยู่ในบริเวณใด บริเวณหนึ่ง และมีการระบายออก ได้ดีขึ้น</p> <p>1.4 ฝึกบริหารการหายใจ การไอ เพื่อ ส่งเสริมการขยายตัวของปอด</p> <p>1.5 เมื่อเกิดอุบัติเหตุ เช่น ท่อระบาย หลุดจากข้อต่อ สายยางหลุดออกจากขวด หรือขวด แตก ใช้คีมหนีบท่อระบายบริเวณใกล้ตัว</p>				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>และรายงานให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที</p> <p><b>การปฏิบัติตัวขณะถอดท่อระบายทรวงอก</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หายใจเข้าออกเต็มที่ 2-3 ครั้ง</li> <li>2. ครั้งสุดท้ายหายใจออกแล้วกลั้นไว้</li> <li>3. แพทย์จะหนีบท่อระบายทรวงอก และดึงท่อระบายทรวงอกออก พร้อมกับปิดพลาสติกหุ้มเย็บไว้ ระวังอย่าให้พลาสติกหลุด รอยนศร 48 – 72 ชั่วโมง จึงเปิดแผลได้</li> </ol> <p><b>สรุป</b></p> <p>การผ่าตัดเปิดทรวงอกอาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางระบบทางเดินหายใจ และระบบโครงร่าง และกล้ามเนื้อการดูแลตนเองในการฝึกบริหารการหายใจหายใจ การไออย่างมีประสิทธิภาพ การรายงานความปวด และลดปวดด้วยตนเอง การบริหารข้อไหล่ และการดูแลท่อระบายทรวงอกจึงมีความสำคัญในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น</p>	<p>-ให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับ ความสำคัญชนิดระบบระบายทรวงอก และวิธีการดูแลผู้ป่วยที่ใส่ท่อระบายทรวงอก</p>	<p>- สรุปเนื้อหาที่ได้ ความรู้มาทั้งหมด</p>		

ภาคผนวก ช

คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยผ่าตัดเปิดทรวงอก

คู่มือการดูแลตนเอง  
สำหรับ  
ผู้ป่วยผ่าตัดเปิดทรวงอก



จัดทำโดย

นางสาวปราณี คำจันทร์

นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดมีประโยชน์อย่างไร..... ?

- การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดอย่างถูกต้อง เหมาะสม จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถฟื้นฟูสภาพเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็ว

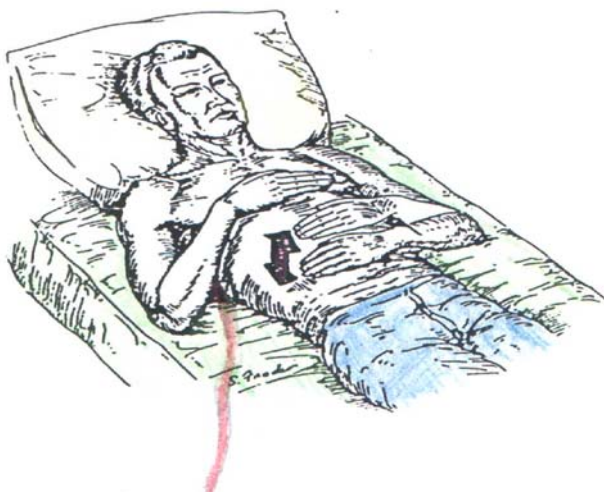
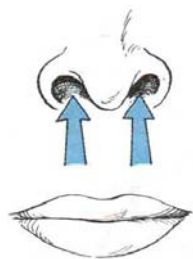
ซึ่งการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก ประกอบด้วย การบริหารการหายใจ การฝึกการไอ การบริหารขา การบริหารข้อไหล่ การดูแลท่อระบายทรวงอก ดังนี้

### การฝึกการบริหารการหายใจ

**ประโยชน์....** - ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดที่แผลผ่าตัดบริเวณทรวงอก และท่อระบายทรวงอก  
- ปอดขยายตัวได้เต็มที่

**การหายใจใช้กล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อหน้าท้อง วิธีการ.....**

1. นอนหงายราบ หรือ นอนในท่าศีรษะสูง
  2. ใช้มือข้างหนึ่งวางบริเวณท้องหรือล้นปี และมืออีกข้างหนึ่งวางกึ่งกลางหน้าอก
  3. หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ และลึกๆ โดยขณะหายใจเข้าบริเวณหน้าท้องจะโป่งออก
  4. หายใจออกทางปากช้าๆ คล้ายผิวกปากพร้อมแอมว่ท้องจะทำให้หน้าท้องมีการหดตัว
- ....ทำซ้ำๆ ประมาณ 1 นาทีสลับกับพัก 2 นาที ครั้งละ 10 นาที วันละ 4 ครั้ง.....



การฝึกการไอ.....อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ ..... - เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยทำความสะอาดทางเดินหายใจ โดยขับเสมหะ

- ลดความกระทบกระเทือนบริเวณแผล

วิธีการ.....

1. ใช้มือ หมอนหรือผ้าห่มประคองแผลผ่าตัด
2. หายใจเข้าและไ้ออกเบาๆ ก่อน จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้สักครู่ อ้าปาก และไ้ออกมาเต็มทีจากส่วนลึกของลำคอ 1-2 ครั้ง ....ควรทำทุก 2-3 ชั่วโมง. . . .



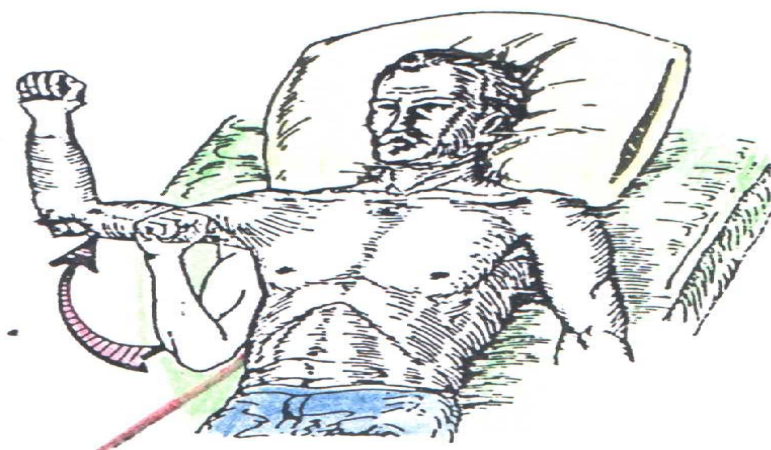
การบริหารข้อไหล่

ประโยชน์..... เป็นการบริหารเพื่อป้องกันการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ข้างที่ทำการผ่าตัด และปรับท่าทางการทรงตัวให้ถูกต้อง

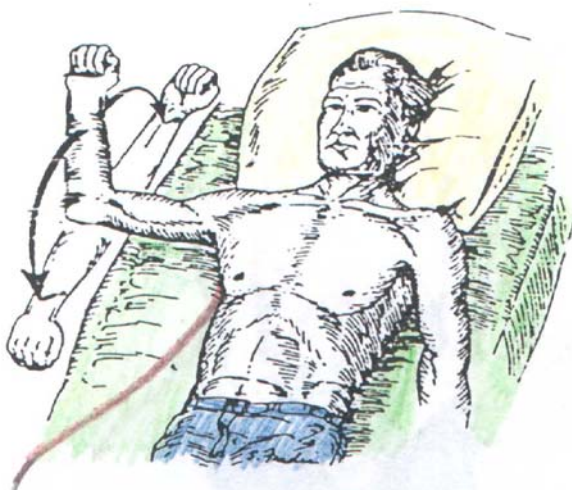
ช่วงแรกของการผ่าตัด (0-3 วันหลังผ่าตัด)

วิธีการ....

1. นอนหงายราบ หรืออยู่ในท่าศีรษะสูงยกแขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัด งอข้อศอกขึ้นแนบกับลำตัว จากนั้นค่อยกางข้อศอกออกตั้งฉากกับลำตัว ดังภาพ .... ทำ 10 ครั้งสลับกับพักวันละ 3 เวลา



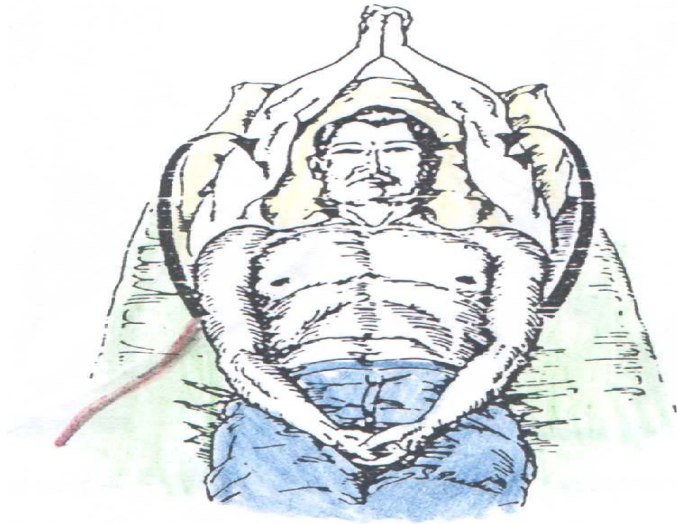
2. นอนหงายราบ หรืออยู่ในท่าศีรษะสูงยกแขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัด งอข้อศอกขึ้นกางข้อศอกออกตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นโน้มมือมาข้างหน้า และด้านหลังสลับกัน ดังภาพ ทำ 10 ครั้งสลับกับพัก วันละ 3 เวลา



3. นอนหงายราบ หรืออยู่ในท่าศีรษะสูงยกแขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัด งอข้อศอกขึ้นกางข้อศอกออกตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นค่อยๆยกแขนขึ้น โดยพยายามให้มือมาแตะไหล่อีกข้างหนึ่งให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ทำค้างไว้ โดยนับ 1-2-3 ในใจ ดังภาพ จากนั้นกลับมายังท่าเริ่มต้น ทำ 10 ครั้งสลับกับพัก วันละ 3 เวลา



4. นอนหงายราบ หรืออยู่ในท่าศีรษะสูงยกแขนข้างเดียวกับที่ทำผ่าตัด ใช้มือข้างที่ไม่ได้ทำผ่าตัด จับข้างที่ทำผ่าตัด จากนั้นค่อยๆ ยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะดังภาพ ทำ 10 ครั้งสลับกับพัก วันละ 3 เวลา

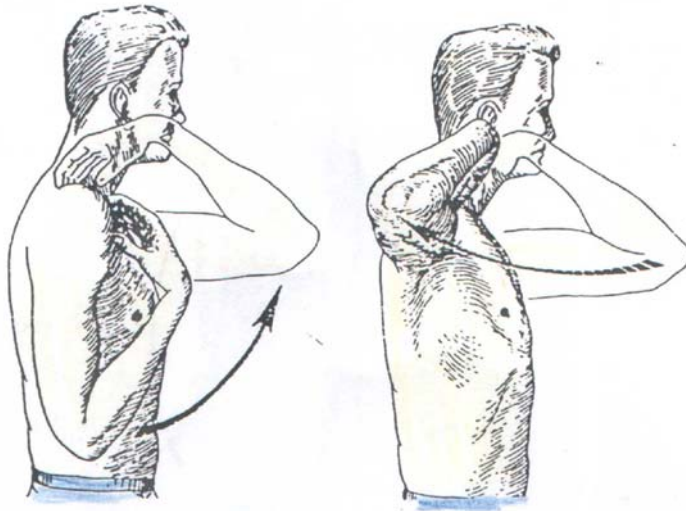


#### ช่วงหลังของการผ่าตัด (หลังผ่าตัด 3 วัน)

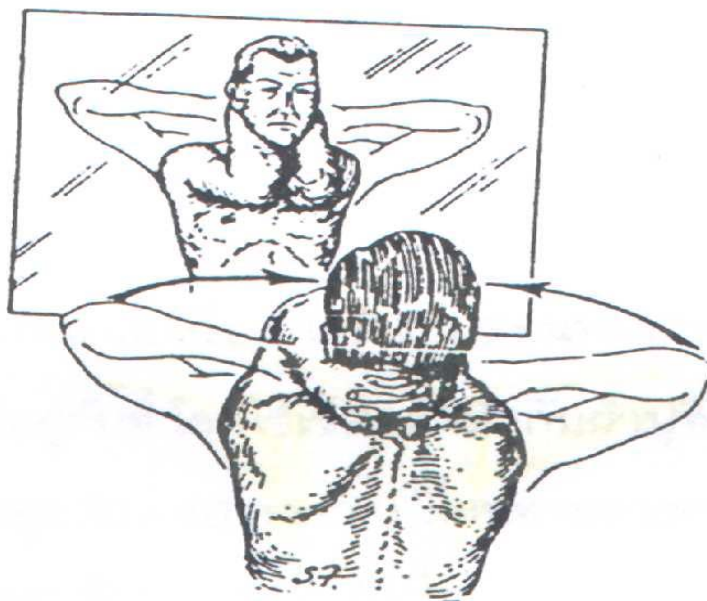
1. ลูกขึ้นนั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ข้างเตียง จากนั้นเอียงศีรษะไปข้างที่ทำผ่าตัดโดยพยายามให้ชิดกับไหล่ ดังภาพ ทำค้างไว้นับ 1-2-3 ในใจ จากนั้นตะแคงกลับมาด้านตรงข้าม ทำ 10 ครั้งสลับกับพัก วันละ 3 เวลา



2. ลูกขึ้นนั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ข้างเตียงใช้มือข้างที่ผ่าตัดจับไหล่ข้างเดียวกัน หมุนข้อไหล่ตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา ดังภาพ ทำ 10 ครั้งสลับกับพัก วันละ3 เวลา

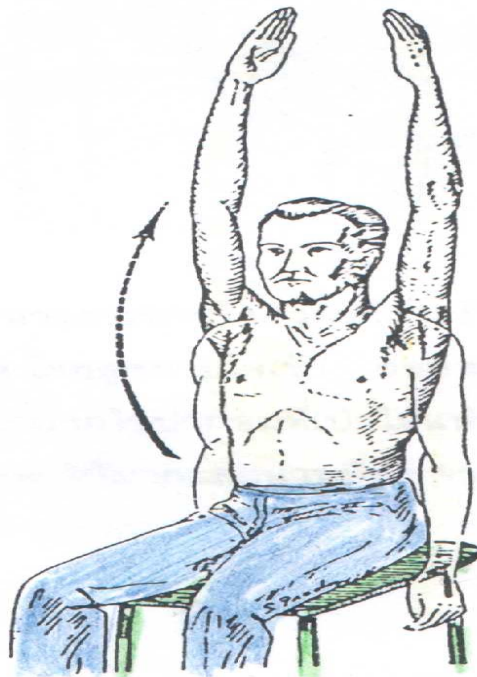


3. ลูกขึ้นนั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ข้างเตียงใช้มือสองข้างประสานบริเวณท้ายทอย จากนั้นค่อยเหุบข้อศอกทั้งสองข้างเข้ามาด้านหน้า และกางออก สลับกันดังภาพ ทำ 10 ครั้งสลับกับพัก วันละ3 เวลา





4. ลูกขึ้นนั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ข้างเตียงจากนั้นค่อยๆ ยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ดัง  
ภาพ ทำ 10 ครั้งสลับกับพัก วันละ 3 เวลา



#### การดูแลที่ระบายทรวงอก

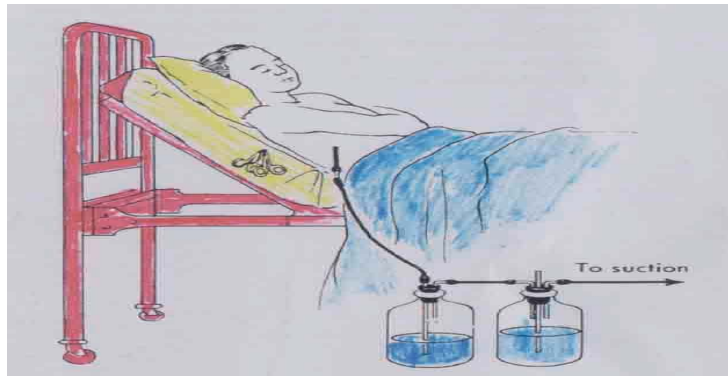
ประโยชน์...\* ช่วยระบายอากาศ เลือด สารเหลว ออกจากช่องเยื่อหุ้มปอด

\* ช่วยให้ปอดขยายตัว และป้องกันปอดแฟบ

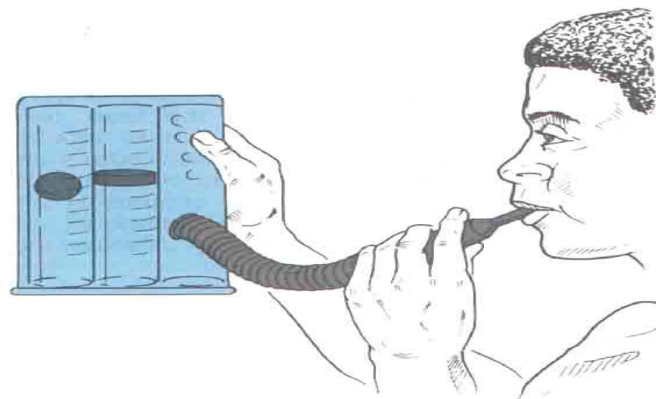
\* ป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

#### ข้อควรปฏิบัติขณะใส่ที่ระบายทรวงอก.....

- ◆ ไม่ให้สายยางหักพับ งอ หรือเป็นบ่วง ไม่นอนทับสายยาง
- ◆ ยึดที่ระบายให้อยู่กับที่ โดยใช้เข็มกลัดติดกับผ้าปูที่นอน
- ◆ นอนในท่าศีรษะสูง 30 – 60 องศา เปลี่ยนท่านอนตะแคงซ้ายขวาบ่อยๆ ทุก 2 ชั่วโมง เพื่อให้สารเหลวมีการระบายได้ดีขึ้น
- ◆ วางขวดรองรับสารเหลวให้อยู่ต่ำกว่าระดับทรวงอก 2 – 3 ฟุต
- ◆ จัดสายยางให้ยาวพอที่จะเคลื่อนไหวได้สะดวก ไม่มีการดึงรั้งของสาย



◆ ฝึกการบริหารการหายใจด้วยวิธีการข้างต้น หรือฝึกการหายใจโดยใช้อุปกรณ์ขยายปอด โดยสูดหายใจเข้า – ออก ปกติ 2 - 3 ครั้ง ครั้งสุดท้ายตั้งอุปกรณ์ให้ตรงกับแนวปากใช้ปากอมที่เป่าให้แน่น แล้วสูดหายใจเข้าทางปาก ให้ลูกบอลในกระบอกลอยให้มากและนานที่สุด จากนั้นหายใจออกทางปาก ลูกบอลในกระบอกก็จะตกลง



- ◆ ฝึกบริหารแขนและข้อไหล่ดังกล่าวข้างต้น
- ◆ สังเกตดูการปูดของฟองอากาศ หากพบฟองอากาศปูดมากในขณะหายใจออก หรือมีฟองอากาศตลอดเวลา รีบบอกพยาบาล หรือแพทย์
- ◆ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ เช่น ท่อระบายหลุดจกข้อต่อ สายยางหลุดจากขวด หรือขวดแตก ใช้คีมหนีบท่อระบายบริเวณใกล้ตัว และรายงานให้พยาบาลทราบโดยเร็ว

การปฏิบัติตัวขณะถอดท่อระบายทรวงอก.....

- ◆ หายใจเข้าออกลึกๆ เต็มที่ 2 - 3 ครั้ง
- ◆ ครั้งสุดท้ายหายใจออกแล้วกลั้นไว้
- ◆ แพทย์จะหนีบท่อระบายทรวงอก ดึงท่อระบายออกอย่างรวดเร็ว และปิดด้วย พลาสเตอร์ชนิดเหนียว
- ◆ ระวังอย่าให้พลาสเตอร์ที่ปิดไว้หลุด รอจนครบ 48 - 72 ชั่วโมงจึงจะเปิดแผลได้

## ภาคผนวก ซ

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่ม.....

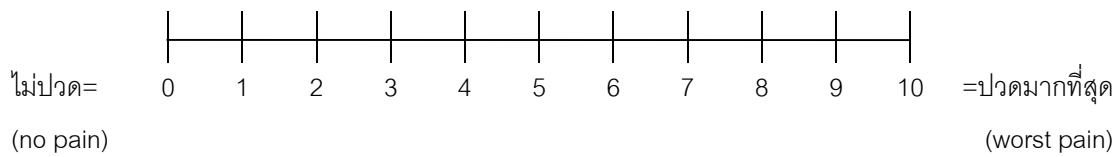
ตัวอย่างที่.....

1. อายุ.....ปี
2. เพศ  
 ชาย                       หญิง
2. สถานภาพ  
 โสด                       คู่                       หย่า                       แยกกันอยู่                       หม้าย
3. ศาสนา  
 พุทธ                       คริสต์                       อิสลาม                       อื่นๆ ระบุ.....
4. ระดับการศึกษา  
 ต่ำกว่าประถมศึกษา                       ประถมศึกษา                       มัธยมศึกษา                       ( )  
 อนุปริญญา                       ปริญญาตรี                       สูงกว่าปริญญาตรี ระบุ.....
5. อาชีพ  
 ไม่มีอาชีพ                       เกษตรกรรม                       รับจ้าง                       ค้าขาย                       รับราชการ  
 อื่นๆ ระบุ.....
6. วันที่รับไว้ในโรงพยาบาล.....
7. วันที่ผ่าตัด.....
8. การผ่าตัดที่ได้รับ.....
9. การวินิจฉัยโรคก่อนผ่าตัด.....
10. การวินิจฉัยโรคหลังผ่าตัด.....
11. วันที่ถอดท่อระบายทรวงอก.....
12. วันที่ออกจากโรงพยาบาล.....

## แบบบันทึกการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก

### 1. แบบประเมินความปวดหลังผ่าตัดเปิดทรวงอก

**คำชี้แจง** ให้เส้นตรงยาว 10 เซนติเมตร แทนความรุนแรงของความปวด โดย 0 คะแนนหมายถึงไม่มีความรู้สึกปวดเลย และ 10 คะแนนหมายถึง รู้สึกปวดมากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย x ทับบนเส้นตรงที่แสดงถึงระดับความปวดของท่าน



ระยะเวลา	ระดับคะแนน
1วันก่อนผ่าตัด	
หลังผ่าตัดวันที่ 1	
หลังผ่าตัดวันที่ 2	
หลังผ่าตัดวันที่ 3	

### 2. แบบบันทึกความสามารถในการระบายอากาศของปอด โดยวัดปริมาตรของอากาศที่สามารถหายใจออกได้มากที่สุดหลังหายใจเข้าเต็มที่ (Vital Capacity)

เวลาที่วัด	ค่า VC ที่วัดได้ (lit)
ก่อนผ่าตัด 1 วัน	
หลังผ่าตัดวันที่ 1	
หลังผ่าตัดวันที่ 2	
หลังผ่าตัดวันที่ 3	
หลังผ่าตัดวันที่ 4	
หลังผ่าตัดวันที่ 5	

