

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

โปรแกรมเสริมสร้างความรู้และทักษะการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน ในอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

คำอธิบายการใช้โปรแกรม

โปรแกรมเสริมสร้างความรู้และทักษะการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านในอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนนี้มุ่งส่งเสริมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนในการนำไปดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านตามบริบทที่เหมาะสม โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-efficacy Theory) ของ Bandura (1997) เป็นหลักเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ให้เกิดความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานจนบรรลุเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วยหลักการ 4 ขั้นตอนคือ 1) ความสำเร็จจากการกระทำโดยการส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลผู้ป่วย 2) การเห็นประสบการณ์ของผู้อื่น เช่น เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน 3) การใช้คำพูดชักจูงใจและพูดโน้มน้าว ชมเชย ส่งเสริมกำลังใจและ 4) การส่งเสริมสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ ร่วมกับการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) 4 ขั้นตอน คือ 1) ประสบการณ์ 2) การสะท้อนความคิดและถกเถียง 3) การเข้าใจสรุปความคิดรวบยอด และ 4) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด มาเป็นกลวิธีในการดำเนินกิจกรรมเพื่อพัฒนาทั้งด้านความรู้และทักษะการปฏิบัติงานในอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน โดยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น เกิดความเข้าใจสรุปเป็นความคิดรวบยอดเพื่อนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านได้อย่างถูกต้องเหมาะสมด้วยความมั่นใจเพิ่มขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน หมู่ที่ 1, 6 และ 7 ตำบลทุ่งสุขลา จำนวน 24 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนทั้งด้านความรู้และทักษะเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน มีแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมสามารถดูแลตนเองช่วยเหลือตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลา และสถานที่ดำเนินการ

ใช้เวลาในการดำเนินการตามโปรแกรมทั้งหมด 8 สัปดาห์โดยจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลทุ่งสุขลา 4 ครั้งห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ อีก 3 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 5, 6, 7) เป็นการนำประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ ไปทบทวนด้วยตนเอง ในเรื่องความรู้เรื่องโรคเบื้องต้น แนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน และฝึกทักษะการบริหาร

การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมร่วมกับการหายใจโดยการเป่าปาก การผ่อนคลาย
ความเครียดโดยการหายใจแบบลึก การออกกำลังกายท่าทางแขน ท่าเหวี่ยงแขน ท่าบิดขี้เกียจ ท่าเดิน
ตามสบาย การไอขับเสมหะ การพ่นยาที่ถูกต้องวิธี หลักการขั้นตอนในการให้คำแนะนำผู้ป่วย โดยผู้วิจัย
โทรศัพท์ติดตามเยี่ยม ให้คำปรึกษาแนะนำ และสัปดาห์ที่ 8 ประเมินระยะติดตามที่บ้านผู้ป่วยโรค
ปอดอุดกั้นเรื้อรัง และที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลทุ่งสุขลา กิจกรรมในการดำเนินการตามโปรแกรม
แต่ละสัปดาห์มีดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ระหว่างผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

2. เพื่อเสริมสร้างให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีความรู้เรื่องโรคและแนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน และมีทักษะในการนำไปใช้ปฏิบัติ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกระบวนการกลุ่ม เรื่องความรู้เรื่องโรค และแนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน

2. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถอธิบายเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้แก่ ความหมาย สาเหตุ อาการและอาการแสดง ผลกระทบ สรุปแนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านได้อย่างถูกต้อง และสามารถให้คำแนะนำผู้ป่วยได้

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

เนื้อหา ความรู้เบื้องต้นเรื่องโรค แนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน และทักษะในการนำไปใช้ปฏิบัติ

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
- การส่งเสริมด้านร่างกาย และอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ของบุคคล การมีสภาวะร่างกายที่พร้อมและอารมณ์ที่ปกติ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของบุคคลเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การจัดกิจกรรมสันทนการจะช่วยสร้างความเป็นกันเองของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนรวมทั้ง	ขั้นนำ 1. ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย ดำเนินการสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ด้วยการแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ เปิดโอกาสให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนแต่ละคนแนะนำตนเอง และทำกิจกรรมสันทนการเพื่อสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศความเป็นกันเองโดยการร้องเพลง “สวัสดี” ประกอบท่าทาง 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาการนัดพบ พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัยให้เซ็นชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	-ไมโครโฟน

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/อุปกรณ์
การเปิดโอกาสให้พูดคุยซักถาม จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย กล้าพูดคุย แสดงความคิดเห็น - กระบวนการกลุ่ม เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เรียนเองแต่ละคน และสรุปเป็นความคิดโดยรวมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ ของแต่ละคนในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน - การใช้คำพูดชักจูงโน้มน้าว โดยการให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จะส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนเกิดการตัดสินใจในการปฏิบัติพฤติกรรม - การใช้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมาเป็นตัวแบบสาธิตการให้คำแนะนำผู้ป่วย ในการฝึกปฏิบัติการให้ความรู้ให้คำแนะนำเรื่องโรคปอด	3. ประเมินความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเองในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน ขั้นสอน 4. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนร่วมกันแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มใหญ่ ตามใบชี้แจงที่ 1 “มีใครรู้จักคนในชุมชนหรือมีญาติพี่น้องที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังบ้าง” โดยผู้ช่วยวิจัยคอยกระตุ้น 5. แบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม โดยคนนับ 1, 2, 3 คนที่นับเลขเหมือนกันให้อยู่กลุ่มเดียวกัน ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเบื้องต้นได้แก่ ความหมาย สาเหตุ อาการ และอาการแสดง ผลกระทบตามใบงานที่ 1 จากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ โดยอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนอื่นร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม 6. ผู้วิจัยบรรยายประกอบสไลด์ เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เบื้องต้นแนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยที่บ้าน และทักษะ หลักการขั้นตอนในการนำไปใช้แนะนำผู้ป่วยปฏิบัติตามใบความรู้ที่ 1 ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เปิดโอกาสให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนซักถามและแสดงความคิดเห็น จากนั้น ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสาธิตการให้ความรู้ให้คำแนะนำผู้ป่วยเรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเบื้องต้นและแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม	-แบบสอบถาม -แบบประเมิน -ปากกา -ใบชี้แจงที่ 1 -ใบงานที่ 1 - เครื่องฉาย -ไมโครโฟน -Power point -ใบความรู้ที่ 1

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
อดทนรื้อรังเบื้องต้นและแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยจะช่วยให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีการสังเกตวิธีการฝึกทักษะที่ถูกต้องถูกต้องตามหลักการขั้นตอนและส่งเสริมให้มีการประเมินความสามารถของตนเองที่น่าจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติได้เช่นเดียวกันจากการนำอาสาสมัครสาธารณสุขในกลุ่มที่ฝึกได้ถูกต้องตามหลักการขั้นตอนมาเป็นตัวแทนกลุ่มในการแข่งขันปฏิบัติทักษะ - ประสิทธิภาพที่บุคคลประสบความสำเร็จด้วยตนเอง จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนโดยอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลักการขั้นตอนของการฝึกทักษะการให้คำแนะนำผู้ป่วยและให้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง	7. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน แต่ละกลุ่มย่อย ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปแนวทางการปฏิบัติดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง นำไปติดบอร์ด ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องเสนอแนะเพิ่มเติม และให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนจับคู่ฝึกปฏิบัติและสาธิตย้อนกลับ เพื่อช่วยกันประเมินความถูกต้อง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มคอยให้คำแนะนำ ตามใบงานที่ 1 จากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คู่แข่งขันปฏิบัติทักษะการให้ความรู้ให้คำแนะนำผู้ป่วยเรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเบื้องต้นและแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม ให้รางวัลกลุ่มที่ปฏิบัติถูกต้องครบถ้วนที่สุด เพื่อเป็นแรงจูงใจ ขั้นสรุป 8. ผู้วิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนพูดคุยแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติและแนวทางแก้ไข โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและเสนอแนะเพิ่มเติม กล่าวชมเชยให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจในอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ในการนำแนวทางไปปฏิบัติ เพื่อสร้างความมั่นใจ	- บอร์ด - ปากกาเคมี - กระดาษฟรุฟ - รางวัล

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
จนประสบผลสำเร็จซึ่งจะทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นในการนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน - การใช้คำพูดชมเชย ให้กำลังใจ แสดงความเชื่อมั่นว่าสามารถปฏิบัติทักษะหรือพฤติกรรมนั้นๆ ได้ จะเป็นการส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีความมั่นใจ เพิ่มขึ้น		

การประเมินผล

1. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนทุกคน มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกระบวนการกลุ่ม
2. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถอธิบาย เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเบื้องต้น สรุปแนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านได้และสามารถให้คำแนะนำผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง

โปรแกรมครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีทักษะเรื่องการบริหารการหายใจ และการผ่อนคลายความเครียด มีความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถฝึกการบริหารการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมร่วมกับการหายใจโดยการเป่าปากได้อย่างถูกต้องตามหลักการ ขั้นตอน และสามารถให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติได้

2. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถฝึกการผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึกได้อย่างถูกต้องตามหลักการและขั้นตอน และสามารถให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติได้

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

เนื้อหา หลักการ ขั้นตอนที่ต้องใช้ในการบริหารการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมร่วมกับการหายใจโดยการเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก และการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติ

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
- การส่งเสริมด้านร่างกาย และอารมณ์ มีผลให้การรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคลเพิ่มขึ้น การมีสภาวะร่างกายที่พร้อม และอารมณ์ที่ปกติ ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม	ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ทำกิจกรรมกลุ่มร้องเพลงประกอบท่าทาง “ดอกไม้บาน” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยร่วมกันทบทวนและสรุปประเด็นที่สำคัญสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 1 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยคำถาม “การบริหารการหายใจและการผ่อนคลายความเครียดมีผลดีต่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างไร” ตามใบชี้แจงที่ 2 โดยให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น	- ไมโครโฟน - วีดิโอเพลง “ดอกไม้บาน” - ใบชี้แจงที่ 2

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/อุปกรณ์
- ประสบการณ์ที่บุคคลประสบความสำเร็จด้วยตนเอง จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งพัฒนาอสาสมัครสาธารณสุขชุมชนโดยอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญ และหลักการขั้นตอนของการฝึกทักษะการบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก การให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกและให้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจนประสบผลสำเร็จซึ่งจะทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นในการนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง - การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่นกระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลมีการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองเปรียบเทียบกับความสำเร็จ	ขั้นสอน 3.ผู้วิจัยบรรยายประกอบสไลด์ เรื่องการบริหารการหายใจ และการผ่อนคลายความเครียดวิธีต่าง ๆ และวิธีที่เหมาะสมกับผู้ป่วยคือการบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก การผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก และทักษะ หลักการขั้นตอนในการแนะนำผู้ป่วยฝึกปฏิบัติ ตามใบความรู้ที่ 2 4. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนดูวิดีโอการบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก 5. แบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ช่วยกันสรุปหลักการและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ให้ส่งตัวแทนนำเสนอ และฝึกปฏิบัติการบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดด้วยการหายใจแบบลึก โดยให้ทุกคนช่วยกันในการฝึกจนสามารถปฏิบัติได้ทุกคน จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสาธิตการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกการบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดด้วยการหายใจแบบลึก ให้จับคู่ฝึกปฏิบัติและสาธิตย้อนกลับเพื่อช่วยกันประเมินความถูกต้อง ตามใบงานที่ 2 โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มคอยให้คำแนะนำและช่วยประเมินรายบุคคล 6. รวมกลุ่มใหญ่ ฝึกทักษะการบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจ	- จอ, เครื่องฉาย - Power point - ใบความรู้ที่ 2 - วิดีโอ - จอ, เครื่องฉาย - ใบงานที่ 2 - กระดาษฟรฟ - ปากกาเคมี - รางวัด

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
ในการกระทำพฤติกรรมของตัวแบบนั้น ๆ และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น การนำตัวแบบบุคคลที่มีความชำนาญมาเป็นผู้ดำเนินการฝึกทักษะการบริหารการหายใจโดยใช้กระบ้งลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก การผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก และนำผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมาสาธิตการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติ จะช่วยให้อาสาสมัครทุกคนมีการสังเกตวิธีการฝึกทักษะที่ถูกต้องตามหลักการขั้นตอน และส่งเสริมให้มีการประเมินความสามารถตนเองที่น่าจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติได้เช่นเดียวกันจากการนำอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนในกลุ่มที่ฝึกได้ถูกต้องตามหลักการและขั้นตอนมาเป็นตัวแทนกลุ่มในการแข่งขันปฏิบัติทักษะ	แบบฝึก โดยวิทยากรผู้มีความชำนาญ และคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักการและขั้นตอน เป็นตัวแทนกลุ่มละ 1 คู่แข่งขันปฏิบัติทักษะการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกการบริหารการหายใจโดยใช้กระบ้งลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก และให้รางวัลกลุ่มที่ปฏิบัติถูกต้องครบถ้วนที่สุด เพื่อเป็นแรงจูงใจ ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจว่าอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยได้ ขั้นสรุป 7. ผู้วิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนทุกคนพูดคุยแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติและแนวทางแก้ไข โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและเสนอแนะเพิ่มเติม กล่าวชมเชยให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจในอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ในการนำแนวทางไปปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นใจ	-ไมโครโฟน

การประเมินผล

1. จากการสังเกต ผลการฝึกทักษะการบริหารการหายใจโดยใช้กระบ้งลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก ตามหลักการขั้นตอน และการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

2. จากการสังเกต ผลการฝึกทักษะการผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึกตามหลักการขั้นตอน และการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติ ของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีทักษะเรื่องการออกกำลังกาย และการไอ ขยับเสมหะ มีความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถฝึกการออกกำลังกาย ด้วยท่าทางแขน ท่าเหวี่ยงแขน ท่าบิดขี้เกียจ ท่าเดินตามสบาย ได้อย่างถูกต้องตามหลักการขั้นตอน และสามารถให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติได้

2. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถฝึกการไอ ขยับเสมหะ ได้อย่างถูกต้องตามหลักการขั้นตอน และสามารถให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติได้

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

เนื้อหา หลักการและขั้นตอนที่ถูกต้องในการออกกำลังกายด้วยท่าทางแขน ท่าเหวี่ยงแขน ท่าบิดขี้เกียจ ท่าเดินตามสบาย และการไอ ขยับเสมหะ และการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติ

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
- การส่งเสริมด้านร่างกาย และอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ของบุคคล การมีสภาวะร่างกายที่พร้อมและอารมณ์ที่ปกติ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของบุคคลเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การจัดกิจกรรมสันทนาการจะช่วยสร้างความเป็นกันเองของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย กล้าพูดคุย	ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ทำกิจกรรมกลุ่มเดินรำประกอบเพลงเป็นวงกลม เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมร่วมกันทบทวนและสรุปประเด็นสำคัญ สิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 2 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยคำถาม “การออกกำลังกายและการไอ ขยับเสมหะผลดีต่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างไร และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นอย่างไร” ตามใบชี้แจงที่ 3 โดยให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนพูดคุยแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น	- ไมโครโฟน - ใบชี้แจงที่ 3

แนวคิด/ หลักการ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/ อุปกรณ์
- ประสบการณ์ที่บุคคลประสบความสำเร็จด้วยตนเอง จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งมีการพัฒนาอสาสมัครสาธารณสุขชุมชนโดยอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญและหลักการขั้นตอนของการฝึกทักษะ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ได้แก่ ทำกายบริหาร ทำเหยียงแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย การไอขับเสมหะ และทักษะ หลักการขั้นตอนในการแนะนำผู้ป่วยฝึกปฏิบัติ ตามใบความรู้ที่ 3 - การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น กระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลมี การประเมินการรับรู้ความสามารถของ	ขั้นสอน 3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบสไลด์ เรื่องหลักการออกกำลังกาย และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ได้แก่ ทำกายบริหาร ทำเหยียงแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย การไอขับเสมหะ และทักษะ หลักการขั้นตอนในการแนะนำผู้ป่วยฝึกปฏิบัติ ตามใบความรู้ที่ 3 4. ให้อสาสมัครสาธารณสุขชุมชนดูวิดีโอ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ด้วยทำกายบริหาร ทำเหยียงแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย และการไอขับเสมหะ 5. แบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ช่วยกันสรุปหลักการและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ให้ส่งตัวแทนนำเสนอ และฝึกการออกกำลังกาย ด้วยทำกายบริหาร ทำเหยียงแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย และการไอขับเสมหะ โดยให้ทุกคนช่วยกันในการฝึกจนสามารถปฏิบัติได้ทุกคน จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสาธิตการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกการออกกำลังกาย ด้วยทำกายบริหาร ทำเหยียงแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย และการไอขับเสมหะ ให้จับคู่ฝึกปฏิบัติและสาธิตย้อนกลับเพื่อช่วยกันประเมินความถูกต้อง ตามใบงานที่ 3 โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่ม คอยให้คำแนะนำและช่วยประเมินรายบุคคล 6. รวมกลุ่มใหญ่ ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้วยทำกายบริหาร ทำเหยียงแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย และการไอขับเสมหะ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำ และคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุข	- จอ, เครื่องฉาย - Power point - ใบความรู้ที่ 3 - วิดีโอ - จอ, เครื่องฉาย - ใบงานที่ 3 - รางวัด

แนวคิด/ หลักการ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/ อุปกรณ์
ตนเองเปรียบเทียบกับความสำเร็จในการกระทำ พฤติกรรมของตัวแบบ และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น การนำผู้วิจัยมาเป็นตัวแบบ นำการฝึกทักษะการออกกำลังกาย ทำทางแขน ทำเหวี่ยงแขน ทำบิซึเกียจ ทำเดินตามสบาย และการไอจับเสมหะ และร่วมกับผู้ช่วย วิจัยสาธิตการให้คำแนะนำ ผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติ จะช่วยให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนได้มีการสังเกตวิธีการฝึกทักษะ ที่ถูกต้องตามหลักการ ขั้นตอน และส่งเสริมให้มีการประเมินความสามารถตนเองที่น่าจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ เช่นเดียวกันจากการนำอาสาสมัครชุมชนในกลุ่มที่ฝึกได้ถูกต้องตามหลักการ ขั้นตอนมาเป็นตัวแทนกลุ่มในการแข่งขันปฏิบัติทักษะ	ชุมชนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักการ และขั้นตอน เป็นตัวแทนกลุ่มละ 1 คู่แข่งขัน ปฏิบัติทักษะการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกการออกกำลังกาย ด้วยท่าทางแขน ทำเหวี่ยงแขน ทำบิซึเกียจ ทำเดินตามสบาย และการไอจับเสมหะ ให้คำแนะนำในส่วนที่ยังบกพร่อง และให้รางวัลกลุ่มที่ปฏิบัติถูกต้องครบถ้วนที่สุด เพื่อเป็นแรงจูงใจ ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจว่าอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยได้ ขั้นสรุป 7. ผู้วิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนทุกคนพูดคุย แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติและแนวทางแก้ไข โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและเสนอแนะเพิ่มเติม กล่าวชมเชยให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจในอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ในการนำแนวทางไปปฏิบัติ เพื่อสร้างความมั่นใจ	

การประเมินผล

1. จากการสังเกต ผลการฝึกทักษะการออกกำลังกายด้วย ท่าทางแขน ท่าเหวี่ยงแขน ท่าบิดขี้เกียจ ท่าเดินตามสบาย ตามหลักการขั้นตอน และการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติของอาสาสมัครสาธารณสุข ชุมชน
2. จากการสังเกต ผลการฝึกทักษะการไอขับเสมหะ ตามหลักการขั้นตอน และการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีทักษะเรื่องการพ่นยาที่ถูกต้อง มีความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถฝึกการพ่นยาที่ถูกต้องได้อย่างถูกต้องตามหลักการขั้นตอน และสามารถให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติได้

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

เนื้อหา หลักการและขั้นตอนในการพ่นยาที่ถูกต้อง

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
- การส่งเสริมด้านร่างกายและอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคล การมีสภาวะร่างกายที่พร้อม และอารมณ์ที่ปกติจะทำให้การรับรู้ความสามารถของบุคคลเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การจัดกิจกรรมสถานการณ์การช่วยสร้างความเป็นกันเองของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน และทำให้รู้สึกผ่อนคลาย กล้าพูดคุย แสดงความคิดเห็น - ประสพการณ์ที่บุคคลประสบความสำเร็จด้วยตนเองจะส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถของ	ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ทำกิจกรรมกลุ่ม “รวมเหรียญ” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมร่วมกันทบทวนและสรุปประเด็นที่สำคัญสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรม ครั้งที่ 3 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยคำถาม “คิดว่าการใช้ยาพ่นที่ถูกต้องมีความสำคัญกับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างไร ใครมีญาติหรือเคยเห็นการใช้ยาพ่นบ้าง” ตามใบชี้แจงที่ 4 โดยให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น ขั้นสอน 3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบสไลด์ เรื่องหลักการและการใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง และทักษะ หลักการขั้นตอนในการแนะนำผู้ป่วยฝึกปฏิบัติตามใบความรู้ที่ 4	- ไมโครโฟน - ใบชี้แจงที่ 4 - จอ, เครื่องฉาย - Power point - ใบความรู้ที่ 4

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/อุปกรณ์
ตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งมีการพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนโดยอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญและหลักการขั้นตอนของการฝึกทักษะการใช้ยาพ่นที่ถูกต้องและให้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจนประสบผลสำเร็จ ซึ่งจะทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นในการนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง - การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น กระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลมี การประเมิน การรับรู้ความสามารถของตนเอง เปรียบเทียบกับความสำเร็จในการกระทำ พฤติกรรมของตัวแบบ และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น การนำผู้วิจัยมาเป็นตัวแบบ นำการฝึกทักษะการใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง จะช่วยให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนได้มีการสังเกต	4. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนดูวิดีโอ หลักการและขั้นตอนการใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง 5. แบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ช่วยกันสรุปหลักการและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ให้ส่งตัวแทนนำเสนอ และฝึกการใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง โดยให้ทุกคน ช่วยกันในการฝึกจนสามารถปฏิบัติได้ทุกคน จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสาธิตการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง ให้จับคู่ฝึกปฏิบัติและสาธิตย้อนกลับเพื่อช่วยกัน ประเมินความถูกต้อง ตามใบงานที่ 4 โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่ม คอยให้คำแนะนำและช่วยประเมินรายบุคคล 6. รวมกลุ่มใหญ่ ฝึกทักษะการใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำและคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง ตามหลักการและขั้นตอน เป็นตัวแทนกลุ่มละ 1 คู่แข่งขันปฏิบัติทักษะการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกการใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง ให้คำแนะนำในส่วนที่ยังบกพร่อง และให้รางวัลกลุ่มที่ปฏิบัติถูกต้อง ครบถ้วนที่สุด เพื่อเป็นแรงจูงใจ ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจว่าอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยได้ ขั้นสรุป 7. ผู้วิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนทุกคนพูดคุย แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติและแนวทางแก้ไข โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและเสนอแนะเพิ่มเติม กล่าวชมเชย	- วิดีโอ - ยาพ่นที่ใช้ฝึก - ใบงานที่ 4 - รางวัล

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/อุปกรณ์
วิธีการฝึกทักษะที่ถูกต้องตามหลักการและขั้นตอน และส่งเสริมให้มีการประเมินความสามารถตนเองที่น่าจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ เช่นเดียวกันจากการนำอาสาสมัครชุมชนในกลุ่มที่ฝึกได้ถูกต้องตามหลักการขั้นตอนมาเป็นตัวแทนกลุ่มในการแข่งขันปฏิบัติทักษะ	ให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจในอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ในการนำแนวทางไปปฏิบัติ เพื่อสร้างความมั่นใจ 8. ประเมินผลหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ให้ตอบแบบสอบถามความรู้เรื่องโรคและแนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบสอบถาม การรับรู้ความสามารถตนเองในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน และการปฏิบัติทักษะการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ประเมินด้วยการสังเกตตามแนวทางการประเมิน ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล 9. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสัปดาห์ที่ 1-4 ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของการนำไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน พุดให้กำลังใจ ชมเชยในความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนรู้ แสดงความมั่นใจในความสามารถของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน กล่าวขอบคุณสำหรับการให้ความร่วมมือ มอบคู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน เพื่อศึกษาและใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยตนเองให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ รวมทั้งนัดหมายในระยะติดตาม	-แบบสอบถาม -แบบประเมิน -ปากกา -คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน

การประเมินผล

จากการสังเกต ผลการฝึกทักษะการใช้ยาพ่นที่ถูกต้องวิธี ตามหลักการขั้นตอนและการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

โปรแกรมครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5, 6 และ 7

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมด้านร่างกายและอารมณ์ให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน มีการทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ด้วยตนเองจนเกิดความชำนาญ มีความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีการทบทวนความรู้และฝึกทักษะการบริหารการหายใจ โดยการใช้กล้ามเนื้อกระบังลมร่วมกับการหายใจโดยการเป่าปาก การผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก การออกกำลังกายท่าทางแขน ท่าเหวี่ยงแขน ท่าบิดขี้เกียจ ท่าเดินตามสบาย การไอขับเสมหะ การพ่นยาที่ถูกต้อง และการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติ

ระยะเวลา 15 นาที

เนื้อหา -

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
- การส่งเสริมด้านร่างกายและอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล การโทรศัพท์สอบถามปัญหาอุปสรรค พุดคุยให้คำปรึกษาแนะนำ ให้กำลังใจ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญ จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ระหว่างการนำประสบการณ์จากการเรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติเองที่บ้าน ซึ่งจะมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมและส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น	- อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน นำประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกับการใช้คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไปทบทวนด้วยตนเองที่บ้าน ในเรื่องความรู้และแนวทางการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และฝึกทักษะการบริหารการหายใจโดยการใช้กล้ามเนื้อกระบังลมร่วมกับการหายใจโดยการเป่าปาก การผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก การออกกำลังกายท่าทางแขน ท่าเหวี่ยงแขน ท่าบิดขี้เกียจ ท่าเดินตามสบาย การไอขับเสมหะ การพ่นยาที่ถูกต้อง และการให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติ โดยผู้วิจัยคอยกระตุ้นติดตามเยี่ยมด้วยการโทรศัพท์สอบถามปัญหาอุปสรรค ให้คำปรึกษาแนะนำ พุดคุยให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจในความสามารถของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน	- โทรศัพท์ - คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

การประเมินผล

ประเมินจากการพูดคุยสอบถามทางโทรศัพท์ เกี่ยวกับการฝึกทักษะต่างๆ ด้วยตนเองที่บ้าน ปัญหาอุปสรรคที่พบ แนวทางแก้ไข รวมทั้งความมั่นใจในการที่จะนำไปใช้ในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมครั้งที่ 6 สัปดาห์ที่ 8

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นในการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้จนเกิดความชำนาญ ไปปฏิบัติในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถให้ความรู้เรื่องโรคและแนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แนะนำการฝึกทักษะการบริหารการหายใจ โดยการใช้กลัมนี้ออกระบังลมร่วมกับการหายใจโดยการเป่าปาก การผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก การออกกำลังกายท่าทางแขน ท่าเหวี่ยงแขน ท่าบิดขี้เกียจ ท่าเดินตามสบาย การไอขับเสมหะ และการพ่นยาที่ถูกต้อง ได้ถูกต้องตามหลักการและขั้นตอน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

เนื้อหา -

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
- ประสบการณ์ที่บุคคลประสบความสำเร็จด้วยตนเอง จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ด้านความรู้และทักษะให้สามารถนำไปดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน ได้ด้วยตนเองจนประสบผลสำเร็จ จะทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น	ประเมินผลในระยะติดตามที่บ้านผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง - ประเมินทักษะการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านในระยะติดตามโดยผู้ช่วยวิจัย: คัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนที่ได้คะแนนทดสอบความรู้ และทักษะในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับดี นำประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน โดยผู้วิจัยติดตามสนับสนุนให้คำปรึกษาแนะนำ พูดคุยให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจในความสามารถของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน	- คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง - ยาพ่น - แบบสอบถาม - แบบประเมิน - ปากกา

หลักการ/แนวคิด	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/อุปกรณ์
- การส่งเสริมด้านร่างกาย และอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล การติดตามดูแลเป็นที่ปรึกษาแก่ อาสาสมัคร สาธารณสุขชุมชน ในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้านจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลลง และมีความมั่นใจมากขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม - การส่งเสริมด้วยการพูดให้กำลังใจ ชมเชย แสดงความมั่นใจในอาสาสมัคร สาธารณสุขชุมชน จะทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นว่าจะสามารถประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ	- ผู้วิจัยประเมินความพึงพอใจของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังต่อการดูแลให้คำแนะนำที่บ้านของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลทุ่งสุลา - ประเมินผลความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และทักษะในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน : อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนที่ได้คะแนนทดสอบความรู้ และทักษะในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน หลังการเข้าร่วมโปรแกรม น้อยกว่าระดับดี - ประเมินผลความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ในการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน: อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนที่ได้คะแนนทดสอบความรู้ และทักษะในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่บ้าน หลังการเข้าร่วมโปรแกรม อยู่ในระดับดี	

การประเมินผล

อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนสามารถให้ความรู้เรื่องโรคและแนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเบื้องต้น แนะนำการฝึกทักษะการบริหารการหายใจโดยใช้กลัมนื้อกระบังลม ร่วมกับการหายใจโดยการ เป่าปาก การผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก การออกกำลังกายท่าทางแขน ท่าเหวี่ยงแขน ท่าบิดขี้เกียจ ท่าเดินตามสบาย การไอขับเสมหะ และการพ่นยาที่ถูกต้อง ได้ถูกต้องตามหลักการและขั้นตอน

ใบชี้แจงที่ 1

วิทยากรผู้ร่วมถามโดยให้ทุกคนพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“ มีใครรู้จักคนในชุมชนหรือมีญาติพี่น้องที่เป็น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังบ้าง”

ใบงานที่ 1

แบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย

1. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเขียนสรุปเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้แก่ ความหมาย สาเหตุ อาการและการแสดง ผลกระทบ จากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
2. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปแนวทางปฏิบัติการดูแลให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และนำไปติดบอร์ด
3. ให้แต่ละกลุ่มจับคู่ฝึกปฏิบัติและสาธิตย้อนกลับ เพื่อช่วยกันประเมินความถูกต้อง

ใบความรู้ที่ 1

ผู้วิจัยบรรยายสรุปประกอบสไลด์ เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งมีเนื้อหาประกอบด้วย ความหมาย สาเหตุ อาการและการแสดง ผลกระทบ แนวทางปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น และทักษะ หลักการขั้นตอนในการนำไปใช้แนะนำผู้ป่วยปฏิบัติ

ใบชี้แจงที่ 2

วิทยากรผู้ร่วมถามโดยให้ทุกคนพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“ การบริหารการหายใจ และการผ่อนคลายความเครียด มีผลดีต่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างไร” โดยให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ที่ 2

ผู้วิจัยบรรยายสรุปประกอบสไลด์

- การบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก
- การผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก
- ทักษะ หลักการขั้นตอนในการแนะนำผู้ป่วยฝึกปฏิบัติ

ใบงานที่ 2

แบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม

- ช่วยกันวิเคราะห์สรุปหลักการและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ให้ส่งตัวแทนนำเสนอ
- ฝึกปฏิบัติการบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจแบบลึก
- จับคู่ฝึกปฏิบัติและสลับย้อนกลับ การให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกการบริหารการหายใจโดยใช้กระบังลมร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก และการผ่อนคลายความเครียดด้วยการหายใจแบบลึก

ใบชี้แจงที่ 3

วิทยากรสุ่มถามโดยให้ทุกคนพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“การออกกำลังกาย และการไอขับเสมหะผลดีต่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างไร และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นอย่างไร”

ใบความรู้ที่ 3

ผู้วิจัยบรรยายสรุปประกอบสไลด์ เรื่อง

- วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ได้แก่ ทำกายบริหาร ทำเหยียดแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย
- การไอขับเสมหะ
- ทักษะ หลักการขั้นตอนในการแนะนำผู้ป่วยฝึกปฏิบัติ

ใบงานที่ 3

แบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม

- ช่วยกันวิเคราะห์สรุปหลักการและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ และส่งตัวแทนนำเสนอ
- ฝึกการออกกำลังกาย ด้วยท่ากายบริหาร ท่าเหยียดแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย และการไอขับเสมหะ
- จับคู่ฝึกปฏิบัติและสาธิตย้อนกลับ การให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกการออกกำลังกาย ด้วยท่ากายบริหาร ท่าเหยียดแขน ทำบิดขี้เกียจ ทำเดินตามสบาย และการไอขับเสมหะ

ใบชี้แจงที่ 4

วิทยากรสุ่มถามโดยให้ทุกคนพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“คิดว่าการใช้ยาพ่นที่ถูกวิธีมีความสำคัญกับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างไร ใครมีญาติหรือเคยเห็นการใช้ยาพ่นบ้าง” โดยให้อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ที่ 4

ผู้วิจัยบรรยายสรุปประกอบสไลด์ เรื่อง

- หลักการขั้นตอน การใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง
- ทักษะ หลักการขั้นตอนในการแนะนำผู้ป่วยฝึกปฏิบัติ

ใบงานที่ 4

แบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม

- ช่วยกันสรุปหลักการและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ให้ส่งตัวแทนนำเสนอ
- ฝึกการใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง
- จับคู่ฝึกปฏิบัติและสวาทย้อนกลับ การให้คำแนะนำผู้ป่วยในการฝึกการใช้ยาพ่นที่ถูกต้อง