



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์เอนก ช้างน้อย | อาจารย์ประจำภาควิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. นายแพทย์ศุภชัย ศิริสุขเกษม | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแผนกสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม |
| 3. นางสาวชนิดา ชัยนารักษ์ | หัวหน้าพยาบาลแผนกห้องผ่าตัด
โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม |
| 4. นางสาวมานิดา แก้วมณีวรรณ | รองหัวหน้าพยาบาลแผนกห้องผ่าตัด
โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม |

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและประเมินสื่อ

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. นายพิชิตพล สุทธิสานนท์ | ศึกษานิเทศก์ 9 หัวหน้าวิชาการ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 |
| 2. นางจิระภรณ์ สุทธิสานนท์ | อาจารย์ คศ.4 หัวหน้างานวิชาการ สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตเชียงใหม่ |
| 3. นางสาวชนิดา ชัยนารักษ์ | หัวหน้าพยาบาลแผนกห้องผ่าตัด
โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม |
| 4. นางสาวมานิดา แก้วมณีวรรณ | รองหัวหน้าพยาบาลแผนกห้องผ่าตัด
โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม |

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

(ถ้าเนา)



ที่ ศธ 0515(010)13/339

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

12 มิถุนายน 2550

เรื่อง ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเชียงใหม่ราม

ด้วย นางสาวอังคณา นัฏวิไลลักษณ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง การจัดโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดของผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดมดลูก โดยมี รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษา

นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือวิจัย โดยนักศึกษาจะเดินทางมาเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาเห็นว่า การเก็บข้อมูลครั้งนี้จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่จะทำให้งานวิจัยชิ้นนี้มีความเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งจะประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์ความรู้ทางการศึกษาโดยรวม

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาอนุญาตให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาตามที่เห็นสมควร ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) สุชาดา ไกรพิบูลย์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทร 0 5394 4220, โทรสาร 0 5322 1283

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการเรียนรู้เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดของผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดมดลูก

คู่มือชุดการเรียนรู้การสอน หน่วยที่ 1

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด

คำชี้แจง ชุดการเรียนรู้การสอน เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด เป็นชุดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนให้แก่ผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดมดลูก โดยภายในชุดการเรียนรู้การสอนดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการประกอบการสอน และแบบทดสอบ เพื่อใช้ในการประเมินผลไว้อย่างครบถ้วน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนสามารถนำชุดการเรียนรู้การสอนไปใช้ได้ทันที โดยศึกษาคู่มือการใช้ให้ละเอียด แล้วดำเนินการสอนไปตามคำแนะนำ และแผนการสอนที่จัดเตรียมไว้ให้ ก็จะช่วยให้ผู้สอนสามารถดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความคิดรวบยอด

ผู้ป่วยส่วนใหญ่เมื่อต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และรับการรักษาโดยการผ่าตัด มักจะมีความวิตกกังวล ความกลัว เช่น กลัวเจ็บ กลัวการผ่าตัด เป็นต้น และความวิตกกังวล ความกลัวนี้มีผลต่อสุขภาพของผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการที่ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดที่ถูกต้อง ยังมีส่วนช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดที่อาจเกิดขึ้นได้

วัตถุประสงค์ในการเรียน

หลังจากที่ผู้ป่วยเรียนจากชุดการเรียนรู้การสอนนี้จบแล้ว ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด และสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องโดยสามารถ

- 1.1 อธิบายถึงประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด
- 1.2 อธิบายถึงการเตรียมความสะอาดร่างกาย
- 1.3 อธิบายถึงความสำคัญของการงดน้ำงดอาหาร
- 1.4 อธิบายถึงเวลาที่เริ่มงดน้ำงดอาหาร
- 1.5 อธิบายถึงความสำคัญของการสวนอุจจาระ
- 1.6 อธิบายถึงความสำคัญของการตรวจวินิจฉัย
- 1.7 อธิบายถึงการพยาบาลที่จะได้รับในห้องผ่าตัด

- 1.8 อธิบายถึงความสำคัญของการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย
- 1.9 อธิบายวิธีปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลาย
- 1.10 แสดงการปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลาย

เนื้อหา

ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด

การเตรียมตัวก่อนผ่าตัดที่สำคัญ คือ ต้องเตรียมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ที่สำคัญก็คือจิตใจ ผู้ป่วยต้องไม่วิตกกังวล หรือกลัวการผ่าตัดจนเกินไปเพราะจะมีผลต่อการผ่าตัด ปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์อย่างมาก โดยเฉพาะการผ่าตัด มีเครื่องมือ และอุปกรณ์ในการผ่าตัดที่ทันสมัย ดังนั้นการรักษาโดยการผ่าตัดในปัจจุบันไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ผู้ป่วยจะได้รับความปลอดภัย และจะได้รับการตรวจอย่างละเอียด รวมทั้งการดูแลด้านการรักษาพยาบาลจากแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่อย่างใกล้ชิดทั้งในระยะก่อนผ่าตัด ระหว่างผ่าตัด และหลังผ่าตัด ถ้าผู้ป่วยมีข้อสงสัยก็สามารถสอบถามจากแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลได้ วิธีที่จะทำให้การรักษาได้ผลดีคือ ความร่วมมือของผู้ป่วยที่จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ ซึ่งคำแนะนำต่างๆ จากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล จะเป็นประโยชน์และเป็นผลดีต่อผู้ป่วยโดยตรง ช่วยให้ผู้ป่วยหายจากโรคเร็วขึ้น และปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อนด้วย ผู้ป่วยควรทำจิตใจให้สบาย ไม่ต้องวิตกกังวล หรือกลัว เพราะความกลัวและความวิตกกังวลนี้จะเป็นตัวเสริมที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเจ็บปวดมากขึ้น ดังนั้นถ้าผู้ป่วยลดความวิตกกังวล ความกลัวลงได้ก็เท่ากับเป็นการลดความเจ็บปวดด้วย ปกติคืนก่อนวันผ่าตัด แพทย์จะสั่งยาช่วยระงับความวิตกกังวลซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยได้นอนหลับ เพื่อร่างกายจะแข็งแรงสดชื่นก่อนทำผ่าตัด

การเตรียมความสะอาดร่างกาย

ก่อนวันผ่าตัด ผู้ป่วยควรจะได้อาบน้ำ สระผม ให้สะอาด เพราะระยะหลังผ่าตัดจะมีอาการเจ็บแผล ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้สะดวก และควรตัดเล็บให้สะอาด ในรายที่ผู้ป่วยทาสิลีบแนะนำให้ผู้ป่วยใช้น้ำยาล้างสิลีบออกเพื่อจะช่วยให้แพทย์ พยาบาลสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นจากการขาดออกซิเจนได้ในระหว่างการผ่าตัดหรือหลังผ่าตัด นอกจากนี้จะมีการเตรียมความสะอาดบริเวณที่จะทำผ่าตัด โดยเจ้าหน้าที่จะทำการ โกนขนบริเวณหน้าท้อง รวมถึงอวัยวะสืบพันธุ์ด้วย เพื่อลดจำนวนเชื้อโรคบริเวณผิวหนังให้น้อยลง ลดการอักเสบติดเชื้อของแผลผ่าตัด และเจ้าหน้าที่จะทำความสะอาดช่องคลอด โดยใช้น้ำยาสวนล้าง เพื่อให้ช่องคลอดสะอาด ลดจำนวนเชื้อโรคในช่องคลอด

ความสำคัญของการงดน้ำงดอาหาร

ผู้ป่วยจะต้องงดอาหารและน้ำทางปากทุกชนิด เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารว่าง ป้องกันการลำคอกอาหารเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะปอดบวมจากการลำคอกอาหารเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ หรืออาจถึงกับเสียชีวิตได้

เวลาที่เริ่มงดน้ำงดอาหาร

ผู้ป่วยควรเริ่มงดน้ำงดอาหารหลังเที่ยงคืนก่อนวันผ่าตัดหรืออย่างน้อยก่อนทำผ่าตัด 6 ชั่วโมง

ความสำคัญของการสวนอุจจาระ

ผู้ป่วยจะได้รับการสวนอุจจาระในตอนเย็นของวันก่อนผ่าตัด เพื่อช่วยทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ลดการสัมผัสปนเปื้อนจากอุจจาระในระหว่างการทำผ่าตัด และช่วยลดการเกิดภาวะท้องผูกภายหลังทำผ่าตัด

ความสำคัญของการตรวจวินิจฉัย

ก่อนรับการผ่าตัดผู้ป่วยจะต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์เป็นอย่างดี เช่น การตรวจภายใน การตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์ เป็นต้น เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ป่วยไม่มีโรคแทรกซ้อน และสามารถรับการผ่าตัดได้

การพยาบาลที่จะได้รับในห้องผ่าตัด

เจ้าหน้าที่จากห้องผ่าตัดมารับผู้ป่วยไปห้องผ่าตัดโดยเปลนอน ก่อนเวลาผ่าตัดอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ป่วย สภาพภายในห้องผ่าตัดจะเป็นห้องปรับอากาศทั้งหมด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ และมีเครื่องมือที่ทันสมัย สะอาด เจ้าหน้าที่ภายในห้องผ่าตัดจะอยู่กันมาก สามารถอยู่เป็นเพื่อนผู้ป่วยได้ตลอดเวลา การแต่งกายของบุคลากรในห้องผ่าตัดจะสวมชุดสีเขียว สวมหมวกและมีผ้าปิดปากจมูก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค และก่อนที่แพทย์จะลงมือทำผ่าตัด ผู้ป่วยจะได้รับยาระงับความรู้สึก ทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้เจ็บปวดใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งการให้ยาระงับความรู้สึกจะกระทำโดยวิสัญญีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ป่วยจะรู้สึกเหมือนนอนหลับไปเท่านั้น ขณะที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้เจ็บตัวจะมีวิสัญญีแพทย์ตรวจสอบสภาพร่างกายของผู้ป่วยอยู่ตลอดเวลา เช่น วัดความดันโลหิต วัดชีพจร วัดอัตราการหายใจ วัดระดับออกซิเจนในกระแสเลือด เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ป่วยจะได้รับการใส่สายสวนปัสสาวะคาไว้จนถึงในระยะหลังผ่าตัด และเมื่อผ่าตัดเรียบร้อยแล้ว ผู้ป่วยจะถูกย้ายไปห้องพักฟื้น เพื่อดูแลอาการหลังผ่าตัดอีกประมาณ 2 ชั่วโมง โดยจะมีเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ถ้าผู้ป่วยไม่มีภาวะแทรกซ้อนเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจะส่งผู้ป่วยกลับห้องโดยเปลนอน

ความสำคัญของการผ่อนคลาย

การผ่อนคลายเป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจคลายความเครียด วิตกกังวลลดน้อยลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ใช้พลังงานลดลง ลดการเผาผลาญของร่างกาย ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ร่างกายกลับเข้าสู่ความสมดุลของภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนี้การใช้วิธีผ่อนคลาย ยังเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ป่วยออกจากความเจ็บปวดแผลผ่าตัดด้วยในระยะหลังผ่าตัด การผ่อนคลายสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การดูภาพยนตร์ตลก การฟังเพลง เป็นต้น เทคนิคการผ่อนคลายโดยการหายใจที่จะแนะนำให้ผู้ป่วยนี้ สามารถปฏิบัติได้ง่ายและไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย มีความสามารถในการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น

วิธีปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลาย

เทคนิคการผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าออกเป็นจังหวะลึกๆ ช้าๆ มีวิธีปฏิบัติดังนี้ จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงายราบ หรือทำศีรษะสูงถ้าไม่สามารถนอนราบได้ ให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ผ่านทางจมูก โดยนับในใจหนึ่งถึงสี่ ขณะหายใจเข้าหน้าท้องจะโป่งออก แล้วหายใจออกช้าๆ ในจังหวะที่ห้า หน้าท้องจะยุบตัวลง ให้หายใจในลักษณะที่ผู้ป่วยรู้สึกสบายมากที่สุด ไม่จำเป็นต้องหายใจลึกมากๆ มุ่งความสนใจไปที่การหายใจเข้าออกและควบคุมจังหวะการหายใจให้สม่ำเสมอจะได้อัตราการหายใจประมาณ 6-9 ครั้งต่อนาที ทำติดต่อกันเป็นระยะเวลาหนึ่งหรือจนกระทั่งมีความรู้สึกผ่อนคลาย

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. ภาพนิ่งประกอบคำบรรยาย
2. การสาธิตโดยผู้สอน
3. แผ่นพับ

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมโดยสังเกตความสนใจของผู้ป่วย การซักถาม การตอบคำถาม
2. ประเมินผลจากการสังเกตการปฏิบัติ
3. ประเมินผลจากการตอบแบบทดสอบก่อนและหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 1

ชุดการเรียนรู้การสอนหน่วยที่ 1 เรื่องความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด</p>	<p>- ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนกล่าวทักทายกับผู้ป่วยและแนะนำตัวเอง - ผู้สอนแจ้งวัตถุประสงค์ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และประโยชน์ที่ได้รับจากสอนครั้งนี้ - ผู้สอนซักถามผู้ป่วยเกี่ยวกับประสบการณ์การผ่าตัดในอดีต - ผู้สอนให้ผู้ผู้ป่วยทำแบบทดสอบก่อนทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 1 - ผู้สอนซักถามถึงความรู้สึของผู้ป่วยรวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับการรักษาโดยการผ่าตัด - ผู้สอนซักถามเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจของผู้ป่วยเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดที่ผู้ป่วยเคยรับรู้มาก่อน - ผู้สอนแจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในการเรียนการสอน 		<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจของผู้ป่วย - การซักถาม - การตอบคำถาม - การตอบแบบทดสอบ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงการเตรียมความสะอาดร่างกาย	- การเตรียมความสะอาดร่างกาย	- ผู้สอนบรรยายถึงประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด โดยใช้ภาพหนึ่งประกอบการบรรยาย - เมื่อผู้สอนบรรยายถึงประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่า “ผู้ป่วยควรมีการเตรียมจิตใจอย่างไรก่อนการผ่าตัด” - ผู้สอนบรรยายถึงการเตรียมตัวความสะอาดร่างกาย โดยใช้ภาพหนึ่งประกอบการบรรยาย - เมื่อผู้สอนบรรยายถึงการเตรียมความสะอาดร่างกายเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่า “ผู้ป่วยต้องมีการเตรียมความสะอาดร่างกายอย่างไรบ้าง” - ผู้สอนบรรยายถึงความสำคัญของการงดน้ำงดอาหารและเวลาที่เริ่มงดน้ำงดอาหาร โดยใช้ภาพหนึ่งประกอบการบรรยาย	- ภาพหนึ่ง ประกอบ การ บรรยาย - ภาพหนึ่ง ประกอบ การ บรรยาย	- การตอบคำถาม - การตอบคำถาม
3. ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการงดน้ำงดอาหาร	- ความสำคัญของการงดน้ำงดอาหาร - เวลาที่เริ่มงดน้ำงดอาหาร	- เมื่อผู้สอนบรรยายถึงความสำคัญของการงดน้ำงดอาหารและเวลาที่เริ่มงดน้ำงดอาหารเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่า “ผู้ป่วยต้องงดน้ำงดอาหารก่อนผ่าตัดเพื่ออะไรและผู้ป่วยต้องเริ่มงดน้ำงดอาหารกี่โมง”	- ภาพหนึ่ง ประกอบ การ บรรยาย	- การตอบคำถาม
4. ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงเวลาที่เริ่มงดน้ำงดอาหาร				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
5. ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการสวนอุจจาระ	- ความสำคัญของการสวนอุจจาระ	- ผู้สอนบรรยายถึงความสำคัญของการสวนอุจจาระ โดยใช้ภาพนิ่งประกอบการบรรยาย - เมื่อผู้สอนบรรยายถึงความสำคัญของการสวนอุจจาระเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่า “ผู้ป่วยต้องมีการสวนอุจจาระเพื่ออะไร”	- ภาพนิ่ง ประกอบ การ บรรยาย	- การตอบคำถาม
6. ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการตรวจวินิจฉัย	- ความสำคัญของการตรวจวินิจฉัย	- ผู้สอนบรรยายถึงความสำคัญของการตรวจวินิจฉัย โดยใช้ภาพนิ่งประกอบการบรรยาย - เมื่อผู้สอนบรรยายถึงความสำคัญของการตรวจวินิจฉัยเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่า “ผู้ป่วยต้องได้รับการตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เพื่ออะไร”	- ภาพนิ่ง ประกอบ การ บรรยาย	- การตอบคำถาม
7. ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงการพยาบาลที่จะได้รับในห้องพักที่ได้รับในห้องผ่าตัด	- การพยาบาลที่จะได้รับในห้องผ่าตัด	- ผู้สอนซักถามผู้ป่วยถึงสภาพของห้องผ่าตัดที่ผู้ป่วยเคยรับทราบมาก่อน เช่น อาจเคยเห็นในละครทีวี - ผู้สอนบรรยายถึงการพยาบาลที่จะได้รับในห้องผ่าตัด โดยใช้ภาพนิ่งประกอบการบรรยาย - เมื่อผู้สอนบรรยายถึงการพยาบาลที่จะได้รับในห้องผ่าตัดเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่า “ผู้ป่วยจะได้รับการพยาบาลในห้องผ่าตัดอย่างไรบ้าง”	- ภาพนิ่ง ประกอบ การ บรรยาย	- การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
8. ผู้ป่วยสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย	- ความสำคัญของการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย	- ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่าถ้าผู้ป่วยรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลมากผู้ป่วยมีวิธีจัดการความเครียดหรือวิตกกังวลอย่างไร - ผู้สอนบรรยายถึงความสำคัญของการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย โดยใช้ภาพนิ่งประกอบการบรรยาย - เมื่อผู้สอนบรรยายถึงความสำคัญของการใช้เทคนิคการผ่อนคลายเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่า “การใช้เทคนิคการผ่อนคลายในการผ่าตัดมีความสำคัญอย่างไร”	- ภาพนิ่งประกอบ การบรรยาย	- การตอบคำถาม
9. ผู้ป่วยสามารถอธิบายวิธีปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลาย	- วิธีปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลาย	- ผู้สอนบรรยายถึงวิธีปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลาย โดยใช้ภาพนิ่งประกอบการบรรยาย - ผู้สอนสาธิตวิธีปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลายให้ผู้ผู้ป่วยดู - ผู้สอนให้ผู้ผู้ป่วยบอกวิธีปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลายด้วยการหายใจ	- ภาพนิ่งประกอบ การบรรยาย	- การตอบคำถาม - แบบสังเกต
10. ผู้ป่วยสามารถแสดงการปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลาย		- ผู้สอนให้ผู้ผู้ป่วยปฏิบัติเทคนิคการผ่อนคลายด้วยการหายใจ ถ้าผู้ป่วยทำได้ถูกต้อง ผู้สอนกล่าวคำชมเชย - ผู้สอนสรุปเนื้อหาร่วมกับผู้เรียนถึงเรื่องที่ได้เรียน	- ผู้สอนสาธิต	พฤติกรรม ฝึกปฏิบัติ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		<p>ทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยต่างๆ - ผู้สอนให้ผู้ป่วยทำแบบทดสอบหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 1 - ผู้สอนกล่าวให้กำลังใจในการทำผ่าตัดกับผู้ป่วยและบอกว่าจะมาเยี่ยมผู้ป่วยใหม่ในวันพรุ่งนี้หลังจากที่ผู้ป่วยผ่าตัดเรียบร้อยแล้ว 		<ul style="list-style-type: none"> - การตอบแบบทดสอบ

คู่มือชุดการเรียนรู้การสอน หน่วยที่ 2

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

คำชี้แจง ชุดการเรียนรู้การสอน เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด เป็นชุดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนให้แก่ผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดมดลูก โดยภายในชุดการเรียนรู้การสอนดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการประกอบการสอน และแบบทดสอบ เพื่อใช้ในการประเมินผลไว้อย่างครบถ้วน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนสามารถนำชุดการเรียนรู้การสอนไปใช้ได้ทันที โดยศึกษาคู่มือการใช้ให้ละเอียด แล้วดำเนินการสอนไปตามคำแนะนำ และแผนการสอนที่จัดเตรียมไว้ให้ ก็จะช่วยให้ผู้สอนสามารถดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความคิดรวบยอด

การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดที่ถูกต้องเหมาะสมของผู้ป่วย มีส่วนทำให้ผู้ป่วยหายจากความเจ็บปวดเร็วขึ้น และสามารถช่วยป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดได้

วัตถุประสงค์ในการเรียน

หลังจากที่ผู้ป่วยเรียนจากชุดการสอนนี้จบแล้ว ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด และสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องโดยสามารถ

- 2.1 ผู้ป่วยสามารถบอกขั้นตอนการหายใจลึกได้
- 2.2 ผู้ป่วยสามารถแสดงการปฏิบัติการหายใจลึกได้
- 2.3 ผู้ป่วยสามารถบอกถึงวิธีการไอภายหลังผ่าตัดได้
- 2.4 ผู้ป่วยสามารถแสดงวิธีการไอภายหลังผ่าตัดได้
- 2.5 ผู้ป่วยสามารถบอกความสำคัญของการออกกำลังขา
- 2.6 ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีปฏิบัติในการออกกำลังขาได้
- 2.7 ผู้ป่วยสามารถแสดงท่าการออกกำลังขาได้
- 2.8 ผู้ป่วยสามารถบอกได้ถึงความสำคัญของการลุกนั่ง ลุกเดินหลังผ่าตัด
- 2.9 ผู้ป่วยสามารถบอกถึงวิธีการดูแลแผลผ่าตัด
- 2.10 ผู้ป่วยสามารถบอกถึงวิธีการดูแลท่อระบายต่างๆหลังผ่าตัดได้
- 2.11 ผู้ป่วยสามารถบอกได้ถึงความจำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำและอาหารหลังผ่าตัด

เนื้อหา

การหายใจลึก

ผู้ป่วยหลังผ่าตัดส่วนใหญ่จะหายใจตื้นๆซึ่งเป็นผลจากการได้รับยาระงับความรู้สึกแบบทั่วไป การได้รับยาแก้ปวด การเจ็บปวดแผลผ่าตัด ทำให้ปอดขยายตัวได้ไม่เต็มที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนทางระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ภาวะถุงลมโป่งพอง ปอดบวมเฉพาะที่ การหายใจลึก ช่วยให้มีการขยายตัวของช่องทรวงอก ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น ขั้นตอนการหายใจลึกมีดังนี้

1. ให้ผู้ป่วยนอนศีรษะสูงเล็กน้อยประมาณ 30 องศา งอเข่าเล็กน้อย หรือนอนศีรษะสูงประมาณ 45-60 องศา งอเข่าเล็กน้อย หรือให้ลูกนั่งบนเตียง ซึ่งจะช่วยให้ปอดขยายตัวได้เต็มที่
2. ให้ผู้ป่วยใช้มือทั้งสองข้างวางหรือประสานกันบนบริเวณแผลผ่าตัด อาจใช้หมอนหรือผ้าสะอาดพับเป็นสี่เหลี่ยมขนาดกว้างกว่าแผลผ่าตัดวางบนแผลผ่าตัดพร้อมทั้งใช้มือสองข้างวางบนหมอนหรือผ้าอีกครั้งหนึ่ง จะช่วยลดการสั่นสะเทือนบริเวณแผลผ่าตัดทำให้ลดความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้น
3. ให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ทางจมูก และค้างไว้ประมาณ 3 วินาที
4. ให้ผู้ป่วยห่อริมฝีปากเหมือนจะผิวกาก แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ยาวๆ
5. ให้ผู้ป่วยหายใจเข้าออกลึกๆ จำนวน 5 ครั้ง ทุก 1 ชั่วโมง

การไอภายหลังผ่าตัด

ผู้ป่วยหลังผ่าตัดที่ได้รับยาระงับความรู้สึกแบบทั่วไป บางครั้งจะมีเสมหะค้างอยู่ในระบบทางเดินหายใจ การไอภายหลังผ่าตัดอย่างมีประสิทธิภาพควรจะทำให้เสมหะที่ค้างอยู่นั้น หลุดออกมาด้วย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ให้ผู้ป่วยนอนศีรษะสูงเล็กน้อยประมาณ 30 องศา งอเข่าเล็กน้อย หรือนอนศีรษะสูงประมาณ 45-60 องศา งอเข่าเล็กน้อย หรือให้ลูกนั่งบนเตียง ซึ่งจะช่วยให้ปอดขยายตัวได้เต็มที่
2. ให้ผู้ป่วยใช้มือทั้งสองข้างวางหรือประสานกันบนบริเวณแผลผ่าตัด อาจใช้หมอนหรือผ้าสะอาดพับเป็นสี่เหลี่ยมขนาดกว้างกว่าแผลผ่าตัดวางบนแผลผ่าตัดพร้อมทั้งใช้มือสองข้างวางบนหมอนหรือผ้าอีกครั้งหนึ่ง จะช่วยลดการสั่นสะเทือนบริเวณแผลผ่าตัดทำให้ลดความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้น
3. ให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ทางจมูก และค้างไว้ประมาณ 3 วินาที
4. ให้ผู้ป่วยห่อริมฝีปากเหมือนจะผิวกาก แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ยาวๆ
5. ให้ผู้ป่วยหายใจเข้าออกลึกๆ ประมาณ 4 ครั้ง ครั้งสุดท้ายหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้ประมาณ 3 วินาที โดยนับ หนึ่ง สอง สาม ในใจ ใช้ผ้าหรือกระดาษนุ่มๆ ปิดปาก แล้วไอออกจากส่วนลึกของลำคอ 1-2 ครั้ง

ความสำคัญของการออกกำลังกายทั้ง 2 ข้าง

การออกกำลังกายสองข้างจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณส่วนล่างของร่างกายทำให้ลดการคั่งของเลือดดำบริเวณขา และป้องกันการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำส่วนลึกของขา นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้กล้ามเนื้อขาที่มีความตึงตัวดีขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมผู้ป่วยเพื่อจะลุกเดินหลังผ่าตัดด้วย

วิธีปฏิบัติกรออกกำลังกาย

1. ให้ผู้ป่วยนอนหงายราบหรือศีรษะสูง ขาเหยียดตรง
2. ท่าที่ 1 ยกต้นขาขึ้น งอเข่า ยกขาสูงขึ้นแล้วเหยียดขาตรงค้างไว้ประมาณ 2-3 วินาทีแล้วค่อยๆวางขาลงบนที่นอน

3. ท่าที่ 2 หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา
4. ท่าที่ 3 กระจกข้อเท้าขึ้น กระจกข้อเท้าลง
5. ท่าที่ 4 งอและเหยียดนิ้วเท้า
6. ท่าที่ 5 กางและหุบนิ้วเท้า

โดยทำการบริหารแต่ละท่า ทำละ 5 ครั้ง ในขาแต่ละข้าง ทำทั้งสองขาทุก 2 ชั่วโมง

ความสำคัญของการลุกนั่ง ลุกเดินหลังผ่าตัด

ผู้ป่วยจะต้องพยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด เพราะการนอนเฉยๆ จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนหลายประการ เช่น กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรง การอักเสบของเส้นโลหิตดำ การคั่งค้ำของน้ำปัสสาวะ ภายหลังผ่าตัด 24-48 ชั่วโมง ผู้ป่วยสามารถลุกเดินได้ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะท้องอืด ท้องผูก ภาวะที่มีพังผืดรัดลำไส้ และส่งเสริมให้แผลผ่าตัดหายเร็วขึ้น โดยให้ผู้ป่วยนั่งบนเตียงนาน 1-2 นาที ถ้าไม่มีอาการวิงเวียน หน้ามืด ให้เปลี่ยนมานั่งห้อยขาข้างเตียง และให้แกว่งขาทั้งสองข้างสลับกัน ถ้าผู้ป่วยไม่มีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ ให้ผู้ป่วยค่อยๆ ลุกจากเตียงมาขึ้นข้างเตียง ประมาณ 2 นาที แล้วค่อยๆ เดินรอบเตียง ผู้ป่วยควรลุกเดินอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งในตอนเช้า และตอนเย็น

การดูแลแผลผ่าตัด

1. สังเกตผ้าปิดแผลที่บริเวณแผลผ่าตัด ถ้ามีเลือดออกมากให้แจ้งเจ้าหน้าที่
2. ถ้าแผลผ่าตัดยังไม่หาย ระวังอย่าให้แผลผ่าตัดถูกน้ำ
3. ไม่เปิดแผลผ่าตัดเอง
4. สังเกตลักษณะของแผลผ่าตัด และผิวหนังบริเวณรอบๆ ถ้าแผลผ่าตัดมีอาการปวด บวมแดง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่

การดูแลท่อระบาย

1. ดูแลไม่ให้สายเกิดการดึงรั้ง หัก พับ งอ
2. จัดระดับของถุงรองรับ ให้อยู่ต่ำกว่าระดับลำตัว
3. สังเกตตำแหน่งของท่อระบายว่าหลุดออกมาจากตำแหน่งเดิมหรือไม่
4. สังเกตลักษณะ จำนวน สีของสิ่งที่ระบายออกมาจากท่อระบาย ถ้ามีอาการผิดปกติ

ให้แจ้งเจ้าหน้าที่

การงดน้ำและอาหารหลังผ่าตัด

ปกติภายหลังผ่าตัดระยะ 1-2 วัน แพทย์จะสั่งงดอาหารและน้ำไว้ก่อน เพื่อป้องกันอาการท้องอืด เพราะระบบการย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้ยังไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ถ้าผู้ป่วยแอบรับประทาน จะทำให้เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย เช่น อาเจียน ลำไส้และท้องอืด ซึ่งจะทรมานและเป็นผลเสียต่อผู้ป่วยอย่างมาก วิธีที่ผู้ป่วยจะช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้ของตนเองทำงานดีขึ้นได้แก่ การพยายามพลิกตัวในวันแรกที่กลับจากการผ่าตัด หลังจากนั้นแพทย์จะตรวจดูการทำงานของลำไส้ เมื่อเริ่มทำงานจะให้เริ่มอาหารเหลวได้แก่ น้ำข้าว โดยให้รับประทานทีละน้อยๆ ค่อยๆ เพิ่มขึ้น ไม่ควรดื่มน้ำอัดลมเพราะมีแก๊ส หลังจากนั้นจะเปลี่ยนเป็นอาหารอ่อน และอาหารธรรมดา รับประทานได้ตามปกติ เมื่อผู้ป่วยลุกนั่งเดินได้แข็งแรงแล้ว ประมาณวันที่ 5 หลังผ่าตัด

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. ภาพนิ่งประกอบคำบรรยาย
2. วิดีทัศน์
3. การสาธิตโดยผู้สอน
4. แผ่นพับ

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมโดยสังเกตความสนใจของผู้ป่วย การซักถาม การตอบคำถาม
2. ประเมินผลจากการตอบแบบทดสอบก่อนและหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 2
3. ประเมินผลจากแบบสังเกตพฤติกรรมการศึกษาปฏิบัติ

ชุดการเรียนรู้การสอนหน่วยที่ 2 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. ผู้ป่วยสามารถบอกขั้นตอนการหายใจลึกได้	- การหายใจลึก	- ผู้สอนกล่าวทักทาย และซักถามอาการ		- สังเกตความสนใจของผู้ป่วย การตอบคำถาม
2. ผู้ป่วยสามารถแสดงการปฏิบัติกรหายใจลึก		- ถ้าผู้ป่วยไม่มีอาการผิดปกติ ผู้สอนจะซักถามถึงข้อปฏิบัติตนหลังผ่าตัดที่ผู้ป่วยเคยทราบมาก่อน		- การตอบแบบทดสอบ
		- ผู้สอนจะให้ผู้ป่วยทำแบบทดสอบก่อนเริ่มกิจกรรมหน่วยที่ 2		
		- ผู้สอนแจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในการเรียนการสอน		
		- ผู้สอนแนะนำผู้ป่วยว่าหลังผ่าตัดจะต้องพยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด เพราะการนอนเฉยๆ จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนหลายประการ		
		- ผู้สอนบรรยายถึงวิธีปฏิบัติการหายใจลึก		
		- เมื่อผู้สอนบรรยายถึงวิธีปฏิบัติการหายใจลึกเรียบร้อยแล้ว	- ภาพนิ่ง	
		- ให้ผู้สอนสาธิตวิธีปฏิบัติการหายใจลึกให้ผู้ป่วยดู	- ประกอบการบรรยาย	
		- ผู้สอนให้ผู้ป่วยบอกวิธีปฏิบัติการหายใจลึก	- ผู้สอนสาธิต	- การตอบคำถาม
		- ผู้สอนให้ผู้ป่วยแสดงวิธีการหายใจลึก		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
3. ผู้ป่วยสามารถบอกถึงวิธีการไอภายหลังผ่าตัดได้	- การไอภายหลังผ่าตัด	- ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่าถ้ามีเสมหะในทางเดินหายใจผู้ป่วยทราบถึงวิธีไอเพื่อให้เสมหะออกมาหรือไม่	- ภาพนิ่ง	- แบบสังเกตพฤติกรรม
4. ผู้ป่วยสามารถแสดงวิธีการไอภายหลังผ่าตัดได้		- ผู้สอนบรรยายถึงวิธีการไอภายหลังผ่าตัด เมื่อบรรยายเสร็จแล้วให้ผู้ผู้ป่วยบอกขั้นตอนการไอภายหลังผ่าตัด	- ประกอบการบรรยาย	- การฝึกปฏิบัติ
		- ผู้สอนสาธิตวิธีการไอภายหลังผ่าตัด	- ผู้สอนสาธิต	
		- ผู้สอนซักถามถึงวิธีการไอภายหลังผ่าตัด		- การตอบคำถาม
		- ผู้สอนให้ผู้ผู้ป่วยแสดงวิธีการไอภายหลังผ่าตัด		- แบบสังเกตพฤติกรรม
5. ผู้ป่วยสามารถบอกความสำคัญของการออกกำลังขา	- ความสำคัญของการออกกำลังขาทั้ง 2 ข้าง	- หลังจากนั้นผู้สอนแนะนำให้ผู้ผู้ป่วยออกกำลังขาโดยบรรยายถึง ความสำคัญของการออกกำลังขาทั้ง 2 ข้าง และวิธีปฏิบัติการออกกำลังขา	- ภาพนิ่ง	- การฝึกปฏิบัติ
			- ประกอบการบรรยาย	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
6. ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีปฏิบัติในการออกกำลังขาได้	- วิธีปฏิบัติการออกกำลังขา	- ผู้สอนให้ผู้ป่วยดูวิดีโอทัศน์และสาธิตวิธีปฏิบัติการออกกำลังขา - ผู้สอนซักถามผู้ป่วยถึงความสำคัญของการออกกำลังขา	- วิดีทัศน์ - ผู้สอนสาธิต	- การตอบ คำถาม
7. ผู้ป่วยสามารถแสดงท่าการออกกำลังขาได้		- ผู้สอนซักถามผู้ป่วยถึงวิธีปฏิบัติในการออกกำลังขาว่า “การออกกำลังขา มีที่ท่า และจะต้องทำท่าละกี่ครั้ง” - ผู้สอนให้ผู้ป่วยสาธิตวิธีปฏิบัติการออกกำลังขา - หลังจากนั้นผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่า “มีการลุกนั่งบนเตียงบ้างหรือไม่”		- การตอบ คำถาม
8. ผู้ป่วยสามารถบอกได้ถึงถึงความสำคัญของการลุกนั่ง ลุกเดินหลังผ่าตัด	- ความสำคัญของการลุกนั่ง ลุกเดินหลังผ่าตัด	- ผู้สอนบรรยายความสำคัญของการลุกนั่ง ลุกเดินหลังผ่าตัด - ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่าการลุกนั่ง ลุกเดินหลังผ่าตัดสามารถป้องกันอาการใด	- ภาพนิ่ง ประกอบการบรรยาย	- แบบสังเกตพฤติกรรม การฝึกปฏิบัติ
9. ผู้ป่วยสามารถบอกถึงวิธีการดูแลแผลผ่าตัด	- การดูแลแผลผ่าตัด	- หลังจากนั้น ผู้สอนบรรยายถึงวิธีการดูแลแผลผ่าตัด - ผู้สอนถามผู้ป่วยถึงวิธีการดูแลแผลผ่าตัด	- ภาพนิ่ง ประกอบการบรรยาย	- การตอบ คำถาม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
10. ผู้ป่วยสามารถบอกถึงวิธีการดูแลที่อธิบายต่างๆหลังผ่าตัดได้	- การดูแลที่อธิบาย	- ผู้สอนบรรยายถึงวิธีการดูแลที่อธิบายต่างๆหลังผ่าตัด - ผู้สอนถามถึงวิธีการดูแลที่อธิบายต่างๆหลังผ่าตัด	- ภาพนิ่ง - ประกอบการบรรยาย	- การตอบคำถาม
11. ผู้ป่วยสามารถบอกได้ถึงความเป็นที่จำเป็นที่จะต้องงดน้ำและอาหารหลังผ่าตัด	- การงดน้ำและอาหารหลังผ่าตัด	- ผู้สอนซักถามผู้ป่วยว่าหลังผ่าตัดจนถึงตอนนี้ผู้ป่วยรับประทานอะไรบ้างหรือยัง - หลังจากนั้นผู้สอนบรรยายถึงความจำเป็นที่จะต้องงดน้ำและอาหารหลังผ่าตัด - เมื่อผู้สอนบรรยายเรียบร้อยแล้ว ซักถามผู้ป่วยว่า “เมื่อแพทย์อนุญาตให้รับประทานอาหารได้ผู้ป่วยควรเริ่มจากรับประทานอาหารใดก่อน” - ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยต่างๆ - ผู้สอนสรุปเนื้อหาร่วมกับผู้เรียนถึงเรื่องที่ได้เรียนทั้งหมด และเน้นให้ผู้ป่วยปฏิบัติเป็นประจำ - ผู้สอนให้ผู้ผู้ป่วยทำแบบทดสอบหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 2 - ผู้สอนกล่าวลาผู้ป่วยและบอกว่าจะมาเยี่ยมผู้ป่วยใหม่อีกครั้งก่อนผู้ป่วยจะกลับบ้าน	- ภาพนิ่ง - ประกอบการบรรยาย	- การตอบคำถาม - การตอบแบบทดสอบ

คู่มือชุดการเรียนรู้การสอน หน่วยที่ 3

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปอยู่บ้าน

คำชี้แจง ชุดการเรียนรู้การสอน เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปอยู่บ้าน เป็นชุดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนให้แก่ผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดมดลูก โดยภายในชุดการเรียนรู้การสอนดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการประกอบการสอน และแบบทดสอบ เพื่อใช้ในการประเมินผลไว้อย่างครบถ้วน ซึ่งจะทำให้ผู้สอนสามารถนำชุดการเรียนรู้การสอนไปใช้ได้ทันที โดยศึกษาคู่มือการใช้ให้ละเอียด แล้วดำเนินการสอนไปตามคำแนะนำ และแผนการสอนที่จัดเตรียมไว้ให้ ก็จะช่วยให้ผู้สอนสามารถดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความคิดรวบยอด

ตามปกติภายหลังโดยเฉลี่ย 5-7 วัน ผู้ป่วยสามารถกลับไปพักฟื้นที่บ้านต่อได้ ถ้าผู้ป่วยมีความรู้ และสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ก็สามารถหายเป็นปกติได้เร็วขึ้น

วัตถุประสงค์ในการเรียน

- 3.1 ผู้ป่วยสามารถบอกได้ถึงการปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปอยู่บ้านได้ในเรื่องดังนี้
 - 3.1.1 การรับประทานอาหาร
 - 3.1.2 การออกกำลังกาย
 - 3.1.3 การพักผ่อน
 - 3.1.4 การรับประทานยา
 - 3.1.5 การมาตรวจตามนัดหลังผ่าตัด
 - 3.1.6 การมีเพศสัมพันธ์

เนื้อหา

การปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปอยู่บ้าน ควรปฏิบัติดังนี้

1. การรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นม เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้ ควรงดอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
2. การออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ แต่ไม่ควรใช้การออกแรงกล้ามเนื้อมากเกินไป ไม่ควรยกของหนักๆ

3. การพักผ่อน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับประมาณ 8 ชั่วโมง/ วัน
4. การรับประทานยา ต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่ง โดยรับประทานให้ครบจำนวน และถูกต้องเวลา เพื่อฤทธิ์ของยาจะได้ต่อเนื่องเป็นผลต่อการรักษาโรคดีขึ้น
5. การมาตรวจตามนัดหลังผ่าตัด ปกติแพทย์จะเป็นผู้นัดประมาณ 1 เดือนหลังผ่าตัดผู้ป่วย ควรมาตรวจตามนัด เพื่อตรวจสอบว่ามีสิ่งใดผิดปกติ แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บปวดแผล ผ่าตัดมาก หรือแผลผ่าตัดอักเสบมีหนอง มีเลือดออกจากแผล ควรมาพบแพทย์ทันทีไม่ต้องรอให้ถึงวันนัด
6. การมีเพศสัมพันธ์ ปกติควรเว้นระยะประมาณ 6 อาทิตย์ ภายหลังจากผ่าตัด เพราะผลจากการตัดมดลูก จะมีแผลที่บริเวณส่วนปลายสุดของช่องคลอด อาจเกิดการติดเชื้อได้ หรืออาจทำให้มีเลือดออกได้

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. ภาพนิ่งประกอบคำบรรยาย
2. แผ่นพับ

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมโดยสังเกตความสนใจของผู้ป่วย การซักถาม การตอบคำถาม
2. ประเมินผลจากการตอบแบบทดสอบก่อนและหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 3

ชุดการเรียนรู้การสอนหน่วยที่ 3 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปอยู่บ้าน

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. ผู้ป่วยสามารถบอกได้ถึง การปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปอยู่บ้านได้ในเรื่องดังนี้</p> <p>1.1 การรับประทานอาหาร</p> <p>1.2 การออกกำลังกาย</p> <p>1.3 การพักผ่อน</p> <p>1.4 การรับประทานยา</p> <p>1.5 การมาตรวจตามนัดหลังผ่าตัด</p> <p>1.6 การมีเพศสัมพันธ์</p>	<p>- การปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปอยู่บ้าน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนกล่าวสวัสดิ และซักถามอาการทั่วไป - ผู้สอนกล่าวกับผู้ป่วยว่าพรุ่งนี้แพทย์อนุญาตให้กลับไปบ้านได้แล้ว - ผู้สอนซักถามผู้ป่วยถึงวิธีดูแลตนเองเมื่อกลับไปอยู่บ้านที่ผู้ป่วยเคยรับทราบมาก่อน - ผู้สอนให้ผู้ผู้ป่วยทำแบบทดสอบก่อนทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 3 - ผู้สอนแจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในการเรียนการสอน - หลังจากนั้นผู้สอนบรรยายถึงการปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปอยู่บ้าน - ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยต่างๆ - ผู้สอนให้ผู้ผู้ป่วยทำแบบทดสอบหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 3 - ผู้สอนบอกกับผู้ป่วยว่าจะพบผู้ป่วยอีกครั้งเมื่อผู้ป่วยมาตรวจตามนัด 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพนิ่ง - ประกอบการบรรยาย 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจของผู้ป่วย การตอบคำถาม - การตอบแบบทดสอบ - การตอบแบบทดสอบใหม่

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง เนื่องด้วย ดิฉัน นางสาวอังคณา ฉัตรวิไลลักษณ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิจัยเรื่องการจัดโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดของผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดมดลูก จึงขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในการตอบแบบสอบถามและทดสอบกิจกรรมการจัดโปรแกรมการเรียนรู้ในครั้งนี้

ขอความกรุณาให้ท่านตอบทุกข้อตามความคิดของท่านอย่างเป็นอิสระ และเป็นความจริง ทั้งนี้เพื่อให้แบบสอบถามมีความสมบูรณ์ และสามารถทำการวิเคราะห์ให้ได้ผลใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบในแบบสอบถามไม่ได้ประเมินความถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถามแต่ประการใด และไม่ว่าคุณจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม คุณจะยังคงได้รับการพยาบาล จากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามปกติ

ขอแสดงความนับถือ
นางสาวอังคณา ฉัตรวิไลลักษณ์
(ผู้วิจัย)

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบ () ข้อละคำตอบเดียว และเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
2. สถานภาพสมรส
 - () 1. โสด
 - () 2. คู่
 - () 3. หม้าย / หย่า
3. ศาสนา.....
4. วุฒิการศึกษาสูงสุดของท่าน
 - () 1. ประถมศึกษา
 - () 2. มัธยมศึกษาตอนต้น
 - () 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.
 - () 4. อนุปริญญาหรือ ปวส.
 - () 5. ปริญญาตรีหรือประกาศนียบัตรเทียบเท่าปริญญาตรี
 - () 6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
5. อาชีพ.....
6. ประสบการณ์การเคຍผ่าตัด
 - () 1. เคย กรุณาระบุชื่อการผ่าตัดที่เคยได้รับ.....
 - () 2. ไม่เคย

แบบทดสอบก่อนทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การเตรียมตัวก่อนผ่าตัดที่สำคัญ คือ ต้องเตรียมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ			
2. การเตรียมด้านจิตใจ ก็คือการทำผู้ป่วยต้องไม่วิตกกังวล หรือกลัวการผ่าตัดจนเกินไป			
3. ความกลัวและความวิตกกังวลไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดภายหลังการผ่าตัด			
4. ผู้ป่วยที่ทาสีเล็บไม่จำเป็นต้องล้างสีเล็บออกก่อนเข้าห้องผ่าตัด			
5. การโกนขนบริเวณหน้าท้อง และอวัยวะสืบพันธุ์เพื่อช่วยลดการอักเสบติดเชื้อของแผลผ่าตัด			
6. ก่อนผ่าตัดผู้ป่วยจะต้องงดอาหารและน้ำทางปากทุกชนิด เพื่อป้องกันการเกิดภาวะปอดบวมจากการสำลักอาหารเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ			
7. ผู้ป่วยควรเริ่มดื่มน้ำดื่มน้ำอาหารหลังเที่ยงคืนก่อนวันผ่าตัดหรืออย่างน้อยก่อนทำผ่าตัด 6 ชั่วโมง			
8. การสวนอุจจาระในตอนเย็นของวันก่อนผ่าตัด เพื่อช่วยทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ลดการสัมผัสปนเปื้อนจากอุจจาระในระหว่างการผ่าตัด			
9. การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ก่อนผ่าตัดเพื่อให้แน่ใจว่าผู้ป่วยไม่มีโรคแทรกซ้อนและสามารถรับการผ่าตัดได้			
10. ผู้ป่วยจะได้รับการใส่สายสวนปัสสาวะในห้องผ่าตัด และเมื่อแพทย์ทำผ่าตัดเสร็จแล้วจะนำสายสวนปัสสาวะออกทันที			
11. การผ่อนคลายเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ป่วยออกจากความเจ็บปวดแผลผ่าตัด			
12. เทคนิคการผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าออกเป็นจังหวะลึกๆ ช้าๆ ไม่จำเป็นต้องหายใจเข้าลึกมากๆ			

แบบทดสอบหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การเตรียมตัวก่อนผ่าตัดที่สำคัญ คือ ต้องเตรียมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ			
2. การเตรียมด้านจิตใจ ก็คือการทำผู้ป่วยต้องไม่วิตกกังวล หรือกลัวการผ่าตัดจนเกินไป			
3. ความกลัวและความวิตกกังวลไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดภายหลังการผ่าตัด			
4. ผู้ป่วยที่ทาสีเล็บไม่จำเป็นต้องล้างสีเล็บออกก่อนเข้าห้องผ่าตัด			
5. การโกนขนบริเวณหน้าห้อง และอวัยวะสืบพันธุ์เพื่อช่วยลดการอักเสบติดเชื้อของแผลผ่าตัด			
6. ก่อนผ่าตัดผู้ป่วยจะต้องงดอาหารและน้ำทางปากทุกชนิด เพื่อป้องกันการเกิดภาวะปอดบวมจากการสำลักอาหารเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ			
7. ผู้ป่วยควรเริ่มดื่มน้ำอาหารหลังเที่ยงคืนก่อนวันผ่าตัดหรืออย่างน้อยก่อนทำผ่าตัด 6 ชั่วโมง			
8. การสวนอุจจาระในตอนเย็นของวันก่อนผ่าตัด เพื่อช่วยทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ลดการสัมผัสปนเปื้อนจากอุจจาระในระหว่างการผ่าตัด			
9. การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ก่อนผ่าตัดเพื่อให้แน่ใจว่าผู้ป่วยไม่มีโรคแทรกซ้อนและสามารถรับการผ่าตัดได้			
10. ผู้ป่วยจะได้รับการใส่สายสวนปัสสาวะในห้องผ่าตัด และเมื่อแพทย์ทำผ่าตัดเสร็จแล้วจะนำสายสวนปัสสาวะออกทันที			
11. การผ่อนคลายเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ป่วยออกจากความเจ็บปวดแผลผ่าตัด			
12. เทคนิคการผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าออกเป็นจังหวะลึกๆ ช้าๆ ไม่จำเป็นต้องหายใจเข้าลึกมากๆ			

แบบทดสอบก่อนทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 2 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การหายใจลึก ช่วยให้มีการขยายตัวของช่องทรวงอกและช่วยให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น			
2. การไอภายหลังผ่าตัดอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้เสมหะที่ค้างอยู่ในระบบทางเดินหายใจออกมาด้วย			
3. การออกกำลังกายสองข้างไม่สามารถป้องกันการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำส่วนลึกของขา			
4. หลังผ่าตัดครบ 24 ชั่วโมง ผู้ป่วยไม่ควรลุกเดินเพราะจะทำให้เจ็บแผลผ่าตัดมาก			
5. หลังผ่าตัดผู้ป่วยต้องระวังไม่ให้แผลผ่าตัดเปียกน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคที่อยู่ในน้ำเข้าสู่แผลผ่าตัดได้			
6. ผู้ป่วยควรระวังไม่ให้สายสวนปัสสาวะเกิดการดึงรั้ง หัก งอ			
7. ผู้ป่วยสามารถวางถุงรองรับปัสสาวะสูงกว่าระดับเอวได้			
8. หลังผ่าตัดวันแรก ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารตามปกติได้			
9. ถ้าผู้ป่วยมีอาการ เวียนศีรษะตลอดเวลา ไม่ควรลุกเดินและควรแจ้งเจ้าหน้าที่			
10. ถ้าแผลผู้ป่วยมีเลือดซึมออกมา ผู้ป่วยควรรีบเปิดแผลออกดู			

แบบทดสอบหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 2 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การหายใจลึก ช่วยให้มีการขยายตัวของช่องทรวงอกและช่วยให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น			
2. การไอภายหลังผ่าตัดอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้เสมหะที่ค้างอยู่ในระบบทางเดินหายใจออกมาด้วย			
3. การออกกำลังขาสองข้างไม่สามารถป้องกันการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำส่วนลึกของขา			
4. หลังผ่าตัดครบ 24 ชั่วโมง ผู้ป่วยไม่ควรลุกเดินเพราะจะทำให้เจ็บแผลผ่าตัดมาก			
5. หลังผ่าตัดผู้ป่วยต้องระวังไม่ให้แผลผ่าตัดเปียกน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคที่อยู่ในน้ำเข้าสู่แผลผ่าตัดได้			
6. ผู้ป่วยควรระวังไม่ให้สายสวนปัสสาวะเกิดการดึงรั้ง หัก งอ			
7. ผู้ป่วยสามารถวางถุงรองรับปัสสาวะสูงกว่าระดับเอวได้			
8. หลังผ่าตัดวันแรก ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารตามปกติได้			
9. ถ้าผู้ป่วยมีอาการ เวียนศีรษะตลอดเวลา ไม่ควรลุกเดินและควรแจ้งเจ้าหน้าที่			
10. ถ้าแผลผู้ป่วยมีเลือดซึมออกมา ผู้ป่วยควรรีบเปิดแผลออกดู			

แบบทดสอบก่อนทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 3 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. ผู้ป่วยควรงดอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
2. ผู้ป่วยควรพักผ่อนเป็นเวลาประมาณ 4-6 อาทิตย์ จึงจะสามารถทำงานได้ตามปกติ			
3. การรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ต่างๆ สามารถช่วยให้แผลผ่าตัดหายเร็วขึ้น			
4. ถ้าผู้ป่วยลิ้มรับประทานยาเม็ดเช้า สามารถรับประทานยาเม็ดกลางวันเพิ่มจากเดิมอีก 1 เม็ดได้			
5. ถ้าผู้ป่วยไม่รับประทานยาตามแพทย์สั่ง เช่น รับประทานไม่ครบ จะทำให้ผลของยาที่ได้รับไม่ต่อเนื่อง			
6. ถ้าผู้ป่วยมีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บปวดแผลผ่าตัดมาก หรือแผลผ่าตัดอักเสบมีหนอง มีเลือดออก ควรมาพบแพทย์ทันที			
7. การมีเพศสัมพันธ์ ปกติควรเว้นระยะประมาณ 6 อาทิตย์ ภายหลังจากผ่าตัด			
8. ในระยะ 1-2 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัดผู้ป่วยอาจมีอาการเลือดออกทางช่องคลอดได้เล็กน้อย ถือเป็นอาการปกติ			
9. ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดนำมดลูกออก หลังผ่าตัดผู้ป่วยจะไม่มีประจำเดือน			

แบบทดสอบหลังทำกิจกรรมประจำหน่วยที่ 3 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. ผู้ป่วยควรงดอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
2. ผู้ป่วยควรพักผ่อนเป็นเวลาประมาณ 4-6 อาทิตย์ จึงจะสามารถทำงานได้ตามปกติ			
3. การรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ต่างๆ สามารถช่วยให้แผลผ่าตัดหายเร็วขึ้น			
4. ถ้าผู้ป่วยลิ้มรับประทานยาเม็ดเช้า สามารถรับประทานยาเม็ดกลางวันเพิ่มจากเดิมอีก 1 เม็ดได้			
5. ถ้าผู้ป่วยไม่รับประทานยาตามแพทย์สั่ง เช่น รับประทานไม่ครบ จะทำให้ผลของยาที่ได้รับไม่ต่อเนื่อง			
6. ถ้าผู้ป่วยมีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บปวดแผลผ่าตัดมาก หรือแผลผ่าตัดอักเสบมีหนอง มีเลือดออก ควรมาพบแพทย์ทันที			
7. การมีเพศสัมพันธ์ ปกติควรเว้นระยะประมาณ 6 อาทิตย์ ภายหลังผ่าตัด			
8. ในระยะ 1-2 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัดผู้ป่วยอาจมีอาการเลือดออกทางช่องคลอดได้เล็กน้อย ถือเป็นอาการปกติ			
9. ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดนำมดลูกออก หลังผ่าตัดผู้ป่วยจะไม่มีประจำเดือน			

แบบสังเกตพฤติกรรมการฝึกปฏิบัติของผู้ป่วย

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่แสดงถึงความสามารถในการปฏิบัติของผู้ป่วย

พฤติกรรม	ทำถูกต้อง	ทำไม่ถูกต้อง	ไม่ได้ทำ
<p>1. แสดงวิธีปฏิบัติของเทคนิคการผ่อนคลาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ป่วยนอนหงายราบ หรือทำศีรษะสูง - หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ผ่านทางจมูก โดยนับในใจหนึ่งถึงสี่ ขณะหายใจเข้าหน้าท้องจะโป่งออก - หายใจออกช้าๆ ในจังหวะที่ห้า หน้าท้องจะยุบตัวลง - อัตราการหายใจประมาณ 6-9 ครั้งต่อนาที <p>2. แสดงการปฏิบัติการหายใจลึก</p> <ul style="list-style-type: none"> - นอนหงายศีรษะสูงเล็กน้อยประมาณ 30 องศา งอเข่าเล็กน้อย หรือนอนศีรษะสูงประมาณ 45-60 องศา งอเข่าเล็กน้อย หรือให้ลูกนั่งบนเตียง - ใช้มือทั้งสองข้างวางหรือประสานกันบนบริเวณแผลผ่าตัด อาจใช้หมอนหรือผ้าสะอาดพับเป็นสี่เหลี่ยมขนาดกว้างกว่าแผลผ่าตัดวางบนแผลผ่าตัดพร้อมทั้งใช้มือสองข้างวางบนหมอนหรือผ้าอีกครั้งหนึ่ง - หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ทางจมูก และค้างไว้ประมาณ 3 วินาที - ห่อริมฝีปากเหมือนจะผิปาก แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ยาวๆ - หายใจเข้าออกลึกๆ จำนวน 5 ครั้ง ทุก 1 ชั่วโมง 			

พฤติกรรม	ทำถูกต้อง	ทำไม่ถูกต้อง	ไม่ได้ทำ
<p>3. แสดงวิธีการไถ่ภายหลังผ่าตัดอย่างมีประสิทธิภาพได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นอนหงายศีรษะสูงเล็กน้อยประมาณ 30 องศา งอเข่าเล็กน้อย หรือนอนศีรษะสูงประมาณ 45-60 องศา งอเข่าเล็กน้อย หรือให้ลูกนั่งบนเตียง - ใช้มือทั้งสองข้างวางหรือประสานกันบนบริเวณแผลผ่าตัด อาจใช้หมอนหรือผ้าสะอาดพับเป็นสี่เหลี่ยมขนาดกว้างกว่าแผลผ่าตัดวางบนแผลผ่าตัดพร้อมทั้งใช้มือสองข้างวางบนหมอนหรือผ้าอีกครั้งหนึ่ง - หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ทางจมุก และค้างไว้ประมาณ 3 วินาที - ห่อริมฝีปากเหมือนจะฉีดยาก แล้วผ่อนคลายหายใจออกช้าๆ ยาวๆ - หายใจเข้าออกลึกๆ ประมาณ 4 ครั้ง ครั้งสุดท้ายหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้ประมาณ 3 วินาที โดยนับ หนึ่ง สอง สาม ในใจ - ใช้ผ้าหรือกระดาษนุ่มๆ ปิดปาก แล้วไอออกจากส่วนลึกของลำคอ 1-2 ครั้ง <p>4. แสดงท่าการออกกำลังขา</p> <ul style="list-style-type: none"> - นอนหงายราบหรือศีรษะสูง ขาเหยียดตรง - ยกต้นขาขึ้น งอเข่า ยกขาสูงขึ้นแล้วเหยียดขาตรงค้างไว้ประมาณ 2-3 วินาที แล้วค่อยๆวางขาลงบนที่นอน ทำ 5 ครั้งในขาแต่ละข้าง - หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา ทำ 5 ครั้ง ในขาแต่ละข้าง 			

พฤติกรรม	ทำถูกต้อง	ทำไม่ ถูกต้อง	ไม่ได้ทำ
<ul style="list-style-type: none"> - กระดกข้อเท้าขึ้น กระดกข้อเท้าลง ทำ 5 ครั้ง ในขาแต่ละข้าง - งอและเหยียดนิ้วเท้า ทำ 5 ครั้ง ในขาแต่ละข้าง - กางและหุบนิ้วเท้า ทำ 5 ครั้ง ในขาแต่ละข้าง 			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบสอบถามการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด

คำชี้แจง เมื่อท่านอ่านข้อความแล้ว ให้เลือกตอบว่า ปฏิบัติประจำ หรือ ปฏิบัติบางครั้ง หรือ ไม่ปฏิบัติ ตามความเป็นจริง

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ท่านกระทำเป็นประจำหรือสม่ำเสมอ

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ท่านกระทำเป็นบางครั้งหรือ นานๆครั้ง

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่ได้กระทำ

ข้อ	รายละเอียด	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
1	ผู้ป่วยใช้เทคนิคการผ่อนคลายเมื่อรู้สึกเจ็บปวดแผลผ่าตัด			
2	ในระยะหลังผ่าตัด ผู้ป่วยมีการหายใจลึก			
3	ในระยะหลังผ่าตัด ถ้าผู้ป่วยมีเสมหะในลำคอ ผู้ป่วยมีการไอเพื่อเอาเสมหะออกมา			
4	ผู้ป่วยมีการออกกำลังกาย			
5	ผู้ป่วยระวังไม่ให้แผลผ่าตัดถูกน้ำ			
6	ผู้ป่วยไม่แกะเกาแผลผ่าตัด			
7	ผู้ป่วยสังเกตลักษณะแผลผ่าตัด และผิวหนังบริเวณรอบๆ			
8	ในระยะที่ผู้ป่วยได้รับการใส่สายสวนปัสสาวะผู้ป่วยดูแลไม่ให้สายสวนปัสสาวะเกิดการดึงรั้ง หัก พับ งอ			
9	ในระยะที่ผู้ป่วยได้รับการใส่สายสวนปัสสาวะผู้ป่วยมีการจัดระดับของถุงรองรับของเหลวจากสายสวนปัสสาวะ ให้อยู่ต่ำกว่าระดับลำตัว			
10	ในระยะที่ผู้ป่วยได้รับการใส่สายสวนปัสสาวะผู้ป่วยมีการสังเกตลักษณะ จำนวน สีของสิ่งที่ระบายออกมาจากสายสวนปัสสาวะ			
11	ผู้ป่วยรับประทานอาหารประเภทหมักดอง			
12	ผู้ป่วยรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักผลไม้			
13	ผู้ป่วยนอนหลับพักผ่อน วันละอย่างน้อย 8 ชั่วโมง			
14	ผู้ป่วยมีการออกกำลังกายโดยไม่ออกแรงมากเกินไป			
15	ผู้ป่วยมีการรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง			

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงช่องเดียว โดยคำตอบแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน เป็นส่วนมาก
- ไม่แน่ใจ หมายถึง เมื่อท่านไม่แน่ใจว่ามีความคิดเห็น หรือความรู้สึกอย่างไร กับข้อความนั้น
- เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านทุกประการ

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดเป็นสิ่งที่ไม่ยากสำหรับฉัน					
2. ฉันมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการถุงลมโป่งพองและปอดอักเสบได้					
3. การออกกำลังกายภายหลังการผ่าตัดเป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน					
4. ฉันสามารถป้องกันตนเองจากอาการท้องอืดภายหลังการผ่าตัด					
5. ฉันสามารถดูแลแผลผ่าตัดไม่ให้เกิดการติดเชื้อได้					

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
<p>6. ฉันสามารถดูแลที่ระบายต่างๆ ภายหลังจากผ่าตัด</p> <p>7. ฉันสามารถป้องกันตนเองจากอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้</p> <p>8. ฉันมั่นใจว่าเมื่อกลับไปพักฟื้นที่บ้าน ฉันสามารถรับประทานยาได้อย่างถูกต้อง</p> <p>9. ฉันมั่นใจว่าสามารถกลับมาพบแพทย์ตามนัดได้</p> <p>10. ฉันมั่นใจว่าสามารถสังเกตอาการผิดปกติที่ควรรับมาพบแพทย์ได้</p> <p>11. พยาบาลหรือผู้ใกล้ชิดฉันคงจะชื่นชมฉันหากฉันปฏิบัติตามเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดได้ดี</p> <p>12. เมื่อพยาบาลหรือผู้ใกล้ชิดคอยให้กำลังใจ ฉันมั่นใจว่าสามารถป้องกันตนเองจากภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดได้</p> <p>13. ถ้าฉันพบปัญหาในการป้องกันตนเองจากภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด เมื่อมีผู้ให้คำแนะนำฉันมั่นใจว่าฉันสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้</p> <p>14. ฉันสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตามเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดให้แก่ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดดมดลูกท่านอื่นได้</p> <p>15. ฉันไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตามเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด</p>					

แบบประเมินการเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัดมดลูก

ประเมินครั้งที่.....

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย / ลงในช่องการเกิดหรือไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วย

ภาวะแทรกซ้อน	เกิด	ไม่เกิด
คลื่นไส้ อาเจียน อุดลมปอดแฟบ ปอดอักเสบ ท้องอืด มีไข้ การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ การติดเชื้อของแผลผ่าตัด หลอดเลือดดำส่วนลึกอักเสบและอุดตัน		

ภาคผนวก จ
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สูตรของ Rowinelli and Hambleton (อ้างใน ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ, 2543) หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องมีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง +1

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2. สูตรของ Hopkins & Antes, (อ้างใน ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ, 2543) หาดัชนีค่าความยากง่ายของข้อสอบ (Easiness Index)

$$P_E = \frac{N_r}{N_t}$$

เมื่อ P_E หมายถึง ดัชนีค่าง่ายของข้อสอบ

N_r หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทำข้อนั้นถูก

N_t หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทำข้อสอบข้อนั้น

3. สูตรของ Cox & Vargas, 1966, Tucker & Vargas, 1971, Vargas 1969 (อ้างใน ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ, 2543) หาดัชนีค่าอำนาจจำแนก (Pre-to-Post Difference Index) หรือค่า PPDI

$$PPDI = \frac{R_{pos}}{n} - \frac{R_{pre}}{n}$$

เมื่อ $PPDI$ หมายถึง ดัชนีค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบอิงเกณฑ์

R_{pos} หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทำข้อสอบถูกหลังได้รับการสอน

R_{pre} หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทำข้อสอบถูกก่อนได้รับการสอน

n หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทำข้อสอบทั้งหมด

4. สูตร Binomial Formular ของ Lovett (อ้างใน ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ, 2543) หาค่าความเชื่อมั่น

$$r_{cc} = 1 - \frac{K \sum X_i - \sum X_i^2}{(K-1) \sum (X_i - c)^2}$$

เมื่อ	r_{cc}	หมายถึง ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบอิงเกณฑ์
	K	หมายถึง จำนวนข้อสอบ
	$\sum X_i$	หมายถึง ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$\sum X_i^2$	หมายถึง ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	X_i	หมายถึง คะแนนของนักเรียนแต่ละคน
	c	หมายถึง คะแนนจุดตัดของแบบทดสอบอิงเกณฑ์

5. สูตรของ Brennan (อ้างใน ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ, 2543) หาค่าดัชนีค่าอำนาจจำแนก

$$B = \frac{U}{n_1} - \frac{L}{n_2}$$

เมื่อ	B	หมายถึง ดัชนีค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบอิงเกณฑ์
	U	หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทำข้อสอบถูกของกลุ่มที่สอบผ่านเกณฑ์
	L	หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทำข้อสอบถูกของกลุ่มที่สอบไม่ผ่านเกณฑ์
	n_1	หมายถึง จำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์
	n_2	หมายถึง จำนวนนักเรียนที่สอบไม่ผ่านเกณฑ์

6. สูตรของ Polit & Hungler (อ้างใน สายชล จันทร์วิจิตร, 2539) หาค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกต

$$\text{ค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกต} = \frac{A}{A+B}$$

เมื่อ	A	หมายถึง จำนวนข้อมูลที่มีความเห็นตรงกัน
	B	หมายถึง จำนวนข้อมูลที่มีความเห็นไม่ตรงกัน

7. สูตรของ Cronbach (อ้างใน เกียรติสุดา ศรีสุข, 2547) หาค่า Coefficient Alpha เรียกว่า สัมประสิทธิ์แอลฟา (α)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

เมื่อ	α	หมายถึง ค่าความเชื่อมั่น
	K	หมายถึง จำนวนข้อ
	$\sum S_i^2$	หมายถึง ผลรวมความแปรปรวนแต่ละข้อ
	S^2	หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนรวม

7. สูตรการหาค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad (\text{เกียรติสุดา ศรีสุข, 2547})$$

เมื่อ	\bar{X}	หมายถึง ค่าเฉลี่ยของคะแนนหรือของข้อมูล
	$\sum X$	หมายถึง ผลรวมของคะแนนหรือค่าของข้อมูลแต่ละตัว
	N	หมายถึง จำนวนข้อมูลทั้งหมด

9. สูตรการหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N-1}} \quad (\text{เกียรติสุดา ศรีสุข, 2547})$$

เมื่อ	SD	หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	หมายถึง คะแนนหรือข้อมูลแต่ละตัว
	\bar{X}	หมายถึง ค่าเฉลี่ยของคะแนนหรือของข้อมูล
	N	หมายถึง จำนวนข้อมูลทั้งหมด

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวอังคณา จัตรีวิไลลักษณ์
วัน เดือน ปีเกิด	23 พฤษภาคม 2520
ที่อยู่ปัจจุบัน	22/2 ถนนสันติราษฎร์ ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ. 2532 ประกาศนียบัตรประถมศึกษา โรงเรียนวรนาถพิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์</p> <p>พ.ศ. 2538 ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษา โรงเรียนตากลิประชาสรรค์ จังหวัดนครสวรรค์</p> <p>พ.ศ. 2542 ปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่</p>
ประวัติการทำงาน	<p>พ.ศ. 2542-2544 พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2544 - ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จังหวัดเชียงใหม่</p>