

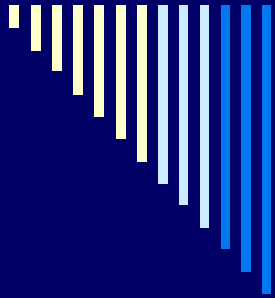


# World Kidney



# Day<sup>TM</sup>

8 March 2007



# Role of Nurse in CKD Clinic

ปิ่นแก้ว กล้ายประยงค์

หน่วยโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามารินทร์



## วัตถุประสงค์

- เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ ตระหนักถึงความสำคัญของการให้สุขศึกษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในการปฏิบัติตัวเพื่อชะลอไตเสื่อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
  - เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างองค์ความรู้นำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
-



## เป้าหมายที่ต้องการ

- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้รับการรักษาแบบองค์รวม มีศักยภาพในการดำรงชีวิต ป้องกันและควบคุมภาวะแทรกซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
  - ลดอุบัติการณ์การเกิดภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย
  - ลดค่าใช้จ่าย / อัตราการนอนโรงพยาบาล
-



## ทำไม ?

- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะต้น
  - ไม่มีอาการแสดง
  - ผลตรวจทางห้องทดลองผิดปกติ
  - ผู้ป่วย CKD จำนวนมากตรวจที่คลินิกโรคไต
  - ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 3 ควรได้รับ  
คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อชะลอไตเสื่อม





# ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

- \* การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อน
- \* การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดำเนินโรคสู่ภาวะไตเรื้อรังระยะสุดท้าย (ESRD)



## ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

- \* การรับรู้อุปสรรค มีอิทธิพลต่อการหลีกเลี่ยง  
การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ \*  
(ค่าใช้จ่าย ความสะดวก การใช้เวลานาน  
ในการรักษา อุปสรรคด้านจิตวิทยา  
ความวิตกกังวล ความอาย)



## ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

- \* การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ
  - ป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อน
  - ลดค่าใช้จ่าย
  - ลดความถี่ของการรับบริการ
  - อาจมีผลต่อการชะลอไตเสื่อม



## ปัจจัยร่วมอื่นที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม

- \* **ปัจจัยนำ** มีผลต่อการสนับสนุนหรือ  
ยับยั้งพฤติกรรมพึงประสงค์
  - ความรู้ ทักษะ ทศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม
  - การรับรู้ สถานะทางเศรษฐกิจ อายุ เพศ  
การศึกษา
  - บุคคลในครอบครัว



# ปัจจัยร่วมอื่นที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม

- **ปัจจัยเอื้อ** : หาได้ง่าย และช่วยเพิ่มทักษะ
  - แหล่งทรัพยากรที่จำเป็น
  - บริการที่ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงง่าย



# ปัจจัยร่วมอื่นที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม

## 3. ปัจจัยเสริม :

### มีผลให้เกิดการยับยั้ง / สนับสนุนพฤติกรรม

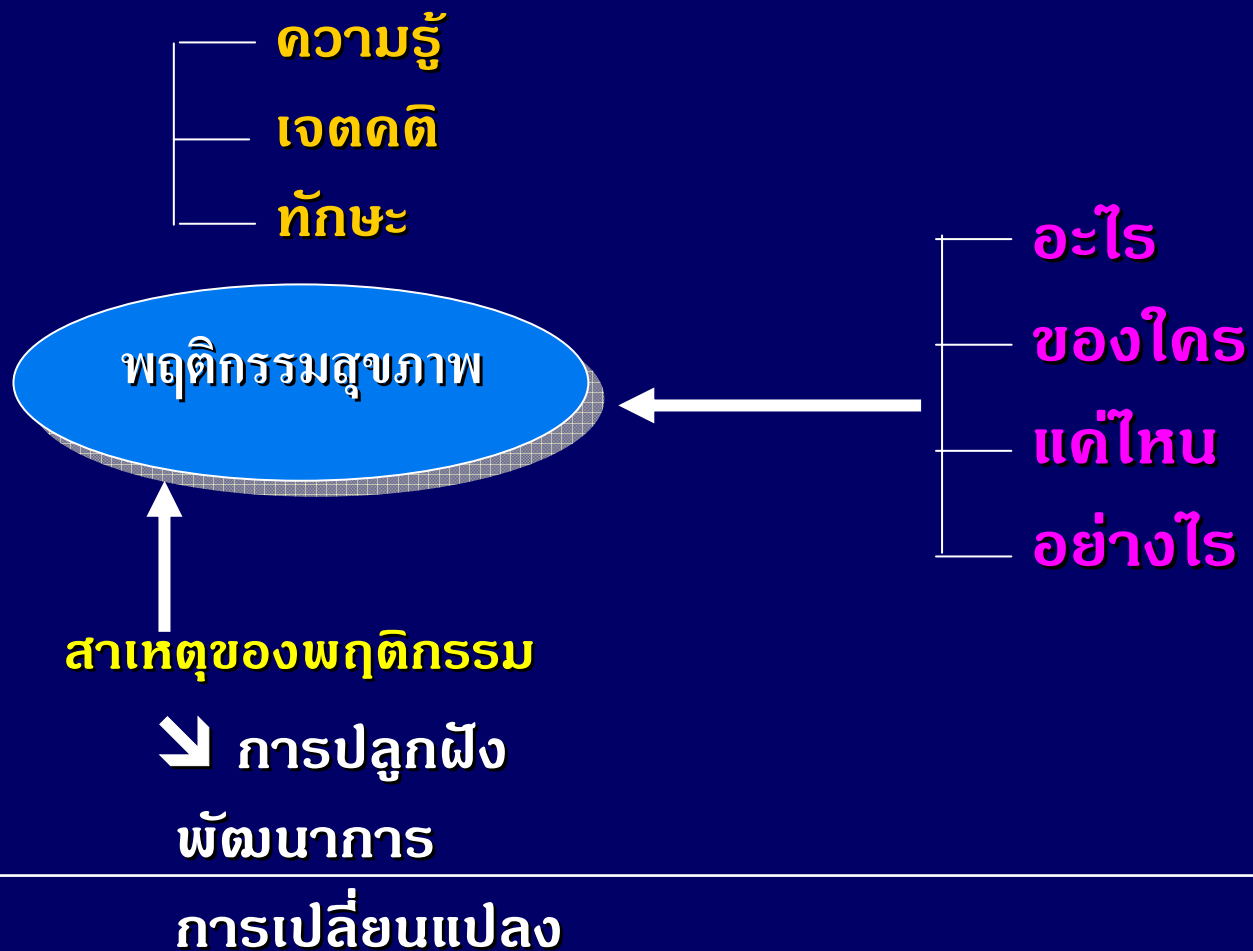
- การกระตุ้นเตือน สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติต่อเนื่อง  
ทำให้เกิดพฤติกรรมที่คงทน
- แพทย์ พยาบาล
- บุคคลในครอบครัว
- การรณรงค์ทางสมาคม / สื่อมวลชน



# หลักการวางแผนการให้สุขศึกษา

เป้าหมาย เพื่อให้ผู้ปวยมีความรู้ความเข้าใจ  
เจตคติ มีทักษะการปฏิบัติตัว  
เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
ที่พึงประสงค์

# การวินิจฉัยพฤติกรรมสุขภาพ



# ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

**PRECEDE Framework**

**Health Belief Model**

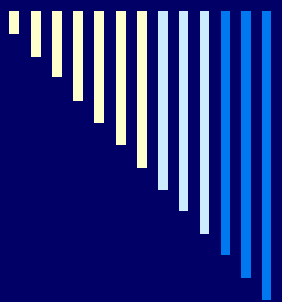
**Self Efficacy Theory**

**Social Support Theory**

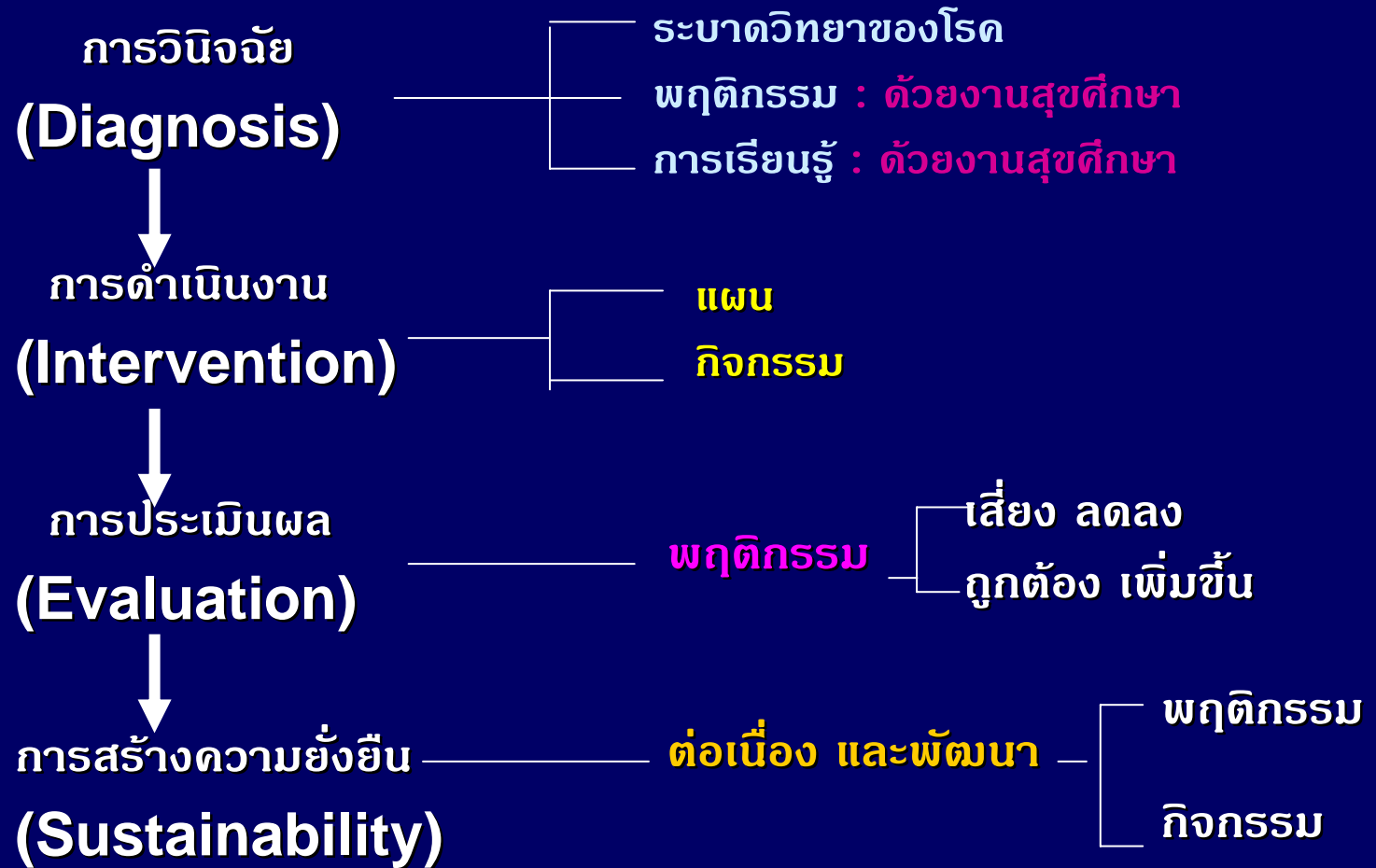
**Other Theories**

**กระบวนการ  
สุขศึกษา**

**การเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรม**



# หลักการดำเนินงานสุขศึกษา



# การจัดทำแผนสุขศึกษา

แผนสุขศึกษา

วัตถุประสงค์ — ระบุพฤติกรรมที่ต้องการ

กลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรม

— ความครอบคลุม

— ความถี่ / ต่อเนื่อง

— เนื้อหาสาระ

— สื่อ

— ผู้ปฏิบัติ

— กำหนดเวลา

ตัวชี้วัด

การประเมินผล



---

## การจัดสรรและพัฒนาทรัพยากรสุขภาพ

- ทรัพยากรบุคคล เป็นบุคลากรของสถานบริการ
  - ทรัพยากรอื่น
    - เวลา
    - งบประมาณ
    - อุปกรณ์
    - สื่อ
-



## บทบาทของพยาบาลผู้ให้คำแนะนำ

- \* มีความรู้เรื่องโรคไต การดำเนินของโรคและแนวทางในการควบคุมโภชนาการ
- \* มีความกระตือรือร้นในการพัฒนาความรู้และทักษะ
- \* เน้นผู้ป่วยและความต้องการของผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง
- \* สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้ป่วยและญาติ
- \* ใช้เทคนิคในการจูงใจและกระตุ้นความสนใจ
- \* มีทักษะในการสัมภาษณ์และวิธีการประเมินผล



## บทบาทของพยาบาลผู้ให้คำแนะนำ

- \* มีทักษะในการให้ความรู้และให้คำปรึกษาแนะนำ
- \* มีความสามารถนำความรู้ทางทฤษฎีถ่ายทอดให้เข้าใจง่าย
- \* มีสื่อประกอบการให้ความรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง
- \* สามารถติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- \* มีเวลาและได้รับมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ
- \* สามารถเลือกกลวิธีทางสุขศึกษาที่เหมาะสมง่ายและรวดเร็ว



---

# สถานที่

- เอื้อต่อการเข้าถึงบริการ
  - มีห้องเฉพาะ
  - ไม่มีเสียงดังรบกวน
-

---



ห้องให้คำแนะนำ  
ที่ห้องตรวจ OPD





## อุปกรณ์ในการให้สุขศึกษา

### □ ให้ความจริงที่ถูกต้อง

- คู่มือปฏิบัติตัว
  - คู่มืออาหารผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
  - แผ่นพับ
  - ภาพพลิก
  - โปสเตอร์
  - วัสดุทัศนัและเครื่องคอมพิวเตอร์
  - ตัวอย่างอาหาร (Food models)
  - สมุดบันทึกอาหาร 24 ชั่วโมง
-

# สื่อการสอน

- สร้างขึ้นเอง
- สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย ร่วมกับมูลนิธิโรคไตแห่งประเทศไทย และ สปสช.
- \* สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล



# สื่อการสอน



# สื่อการสอน : ตัวอย่างสัดส่วนอาหาร



Food Model : ฝ่ายโภชนาการ ร.พ.รามธิบดี คณะแพทยศาสตร์ ม.มหิดล



## การเลือกกลวิธีทางสุขศึกษา

- ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย / ค่าใช้จ่ายต่ำ
  - เป็นกิจกรรมที่มีความต่อเนื่อง
  - เลือกใช้หลายกิจกรรม (>3 กิจกรรม)
-



## หัวข้อการให้สุขศึกษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

- ความรู้เรื่องไตและโรคไตเรื้อรัง
- การรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของ  
การดำเนินโรค
- การรักษาโรคไตเรื้อรัง
- การร่วมมือในการรักษา รับรู้ประโยชน์ของ  
การปฏิบัติเพื่อชะลอไตเสื่อม
- การควบคุมความดันโลหิต





## หัวข้อการให้สุขศึกษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

- การให้ยาตรงตามแพทย์สั่ง
- งดยาสมุนไพร ยาลูกกลอน ยาหม้อ
- การออกกำลังกายที่เหมาะสม
- งดสูบบุหรี่
- การลดความวิตกกังวล และพักผ่อนเพียงพอ
- การเตรียมตัวเรื่องการทำบำบัดทดแทนไต
- ควรไปตรวจตามนัด



## การประเมินผล

ต้องกำหนดหลักเกณฑ์ประเมินผลและดัชนีชี้วัดไว้  
อย่างชัดเจน ประเมินความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ  
และพฤติกรรม

- แบบประเมินความรู้ก่อน / หลัง การให้สุขศึกษา
- ประเมินผลการตรวจร่างกายของแพทย์
  - : ความดันโลหิต
  - : ผล lab, nPNA
- สมุดบันทึกอาหาร 24 ชม.
- การอ่านฉลากอาหารถูกต้อง



## การประเมินผล

- \* ประเมินผลกระทบของโครงการ
- \* ประเมินโปรแกรมสุขศึกษา ที่มีผลต่อปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม
- \* ประเมินผลลัพธ์ของโครงการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย
  - ควรดำเนินการระยะยาว
  - ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง
    - : nPNA / ผล lab อื่น – UA, Lipid profile, electrolyte, Alb
    - : BP



# ปัญหาและอุปสรรค

## ด้านนโยบาย

- ควรจัดทำโครงการระยะยาวในการชะลอการเสื่อมของไต และมีผู้รับผิดชอบ
- การลงทะเบียนและติดตามผู้ป่วย
  - ขาดการสนับสนุนการจัดโปรแกรมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ
  - ขาดการประสานงาน / การส่งต่อผู้ป่วย
    - urine 24 hr, nPNA, DM, นักโภชนาการ

# งานโภชนาการ : นักกำหนดอาหาร





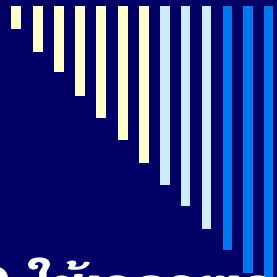
# ปัญหาและอุปสรรค

## ด้านสถานที่

- ห้องให้คำแนะนำให้บริการ เฉพาะโรค  
: ทุกหน่วยงาน
- มีเสียงดังรบกวน
  - ไมโครโฟน
  - ความแออัดภายนอก
  - ไม่เหมาะสมในการสอนด้วยสื่อประสม

# การสอนรายบุคคล





## สอนกลุ่มเล็ก : สื่อวีดิทัศน์

- ใช้เวลาพอเหมาะ
- ใช้ต้นแบบทางลบ  
และบวก
- ใช้หลายกิจกรรม
  - dietary recall
  - ทักษะการเลือก  
สัดส่วนอาหาร



# การสอนกลุ่มใหญ่ : ผู้ป่วยและญาติ



# การสอนกลุ่มใหญ่ : ผู้ป่วยและญาติ



# การสอนกลุ่มใหญ่ : ผู้ป่วยและญาติ





## ข้อเสนอแนะ

- โรคไตเรื้อรังระยะที่ 2 ควรได้รับคำแนะนำเรื่อง การควบคุมโรคที่เป็นสาเหตุอย่างเคร่งครัด
    - : การรับประทานยา
    - : การติดตามผลทางห้องทดลอง เพื่อควบคุมอาหารไขมัน และกรดยูริก
    - : สื่อมวลชนรณรงค์เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ
-



# ปัญหาและอุปสรรค

## ด้านผู้ป่วย

- ร้อยละ 70 มีความรู้ต่ำ : ไม่รู้หนังสือ  
ปัญหาสายตา ไม่มีญาติ
- ไม่มีอาการแสดงและไม่เห็นความสำคัญ
- เห็นความสำคัญเมื่อใกล้เข้าสู่ระยะที่ 5
- ฟังพอใจรับฟังคำแนะนำในวันที่มาตรวจ  
(ก่อนการตรวจ)



## สรุป

- **การรักษาโรคไตเรื้อรัง ระดับทุติยภูมิ:เชิงรุก**
  - **เน้นความสำคัญในการให้คำแนะนำเพื่อผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดูแลตนเอง**
  - **มีการติดตามผลและดำเนินการให้สุขศึกษาผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง**
  - **ปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้สุขศึกษาตามความเหมาะสมแก่ผู้ป่วยแต่ละราย**

# งานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

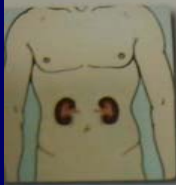


# การจัดบอร์ด



# การจัดบอร์ด

## โครงสร้างของไต



ไตมี 2 อันอยู่ด้านหลังข้างกระดูกสันหลัง บริเวณเอวทั้งสองข้าง

ไตมีรูปร่างคล้ายถั่วยาวประมาณ 10-12 เซนติเมตร

ไตจะประกอบด้วย "หน่วยไต" เล็กๆ จำนวนหนึ่งล้านหน่วยต่อไตหนึ่งข้าง



หน่วยไตที่เสื่อมแล้วจะไม่มียาหรืออาหารที่จะรักษาหน่วยไตให้คืนกลับมาได้ และไม่สามารถสร้างทดแทนหน่วยไตที่เสื่อมแล้วได้



## ไตมีหน้าที่อะไร



กำจัดของเสียและน้ำออกทางปัสสาวะ

รักษาปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย



เก็บสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

สร้างฮอร์โมนบางชนิด



ช่วยในการทำงานของวิตามินดี

กำจัดยาหรือสารพิษออกจากร่างกาย

***The end.***

