

รายงานการศึกษา ฝึกรอบม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศ และต่างประเทศ
(ระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน และ ระยะยาวตั้งแต่ ๙๐ วันขึ้นไป)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ-นามสกุล นางสาวณพร ทศแก้ว

อายุ ๓๕ ปี การศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลศาสตร์เกษียรคุณ

ความเชี่ยวชาญเฉพาะทางผู้สูงอายุ -

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

หน้าที่ความรับผิดชอบ (โดยย่อ)

- ปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยทางด้าน ผู้สูงอายุ

๑.๒ ชื่อ-นามสกุล นางสาวชลรัศม์ ชำคม

อายุ ๓๔ ปี การศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลศาสตร์เกษียรคุณ

ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน -

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

หน้าที่ความรับผิดชอบ (โดยย่อ)

- ปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง

๑.๓ ชื่อเรื่อง/หลักสูตร Emerging infections in the geriatric population Geriatric clinic year ๒๐๒๒

สาขา ด้านการพยาบาล

เพื่อ ศึกษา ฝึกรอบม ดูงาน ประชุม/สัมมนา ปฏิบัติงานวิจัย

งบประมาณ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร เงินบำรุงโรงพยาบาล

ทุนส่วนตัว

ค่าลงทะเบียน ท่านละ ๒,๐๐๐ บาท จำนวน ๒ ท่าน รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔,๐๐๐ บาท

ระหว่างวันที่ ๙-๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕

คุณวุฒิ/วุฒิบัตรที่ได้รับ เกียรติบัตร

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ฝึกรอบม ดูงาน ประชุม/สัมมนา และปฏิบัติงานวิจัย

(โปรดให้ข้อมูลในเชิงวิชาการ)

๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ มีความรู้และทักษะในการตรวจประเมินผู้ป่วยสูงอายุ

๒.๑.๒ มีความรู้และทักษะในการประเมินความเสี่ยงและจัดการกับภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยสูงอายุ

๒.๑.๓ มีความรู้และทักษะในการประเมินและจัดการความปวดได้อย่างเหมาะสม

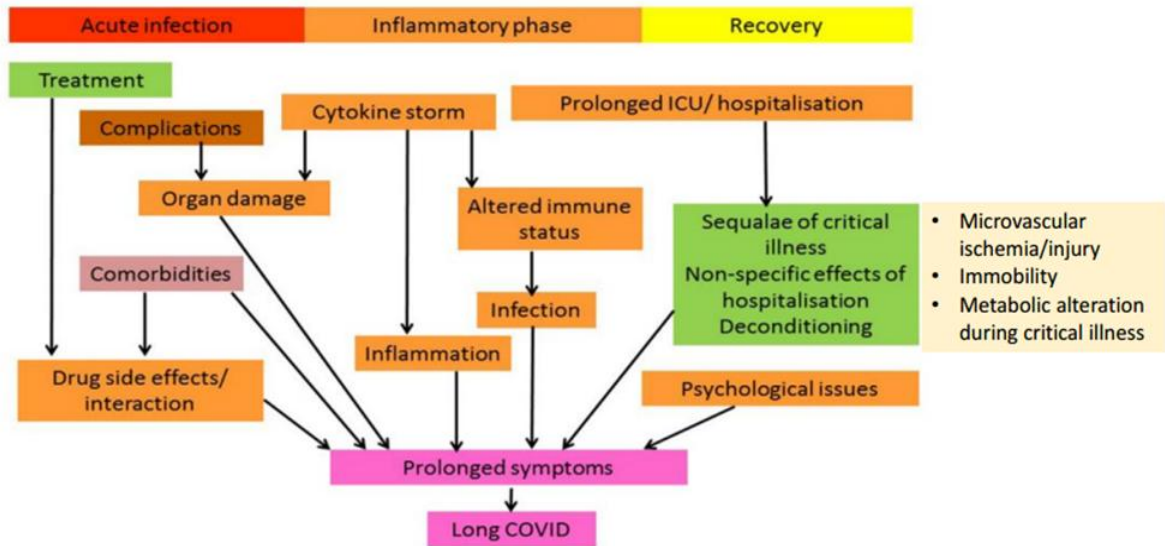
๒.๑.๔ มีความรู้และทักษะในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุได้อย่างครอบคลุมและได้ตามมาตรฐานวิชาชีพ

๒.๑.๕ มีความรู้และทักษะในการวางแผนการดูแลผู้ป่วยต่อเนื่อง

๒.๒ เนื้อหา

Long covid syndrome พยาธิสภาพ ผู้ป่วย Covid-๑๙ หลังรักษาหาย

Pathophysiology of “Long Covid”



รูปภาพแสดง : พยาธิสภาพ ผู้ป่วย Covid-๑๙ หลังรักษาหาย

อาการและอาการแสดง : อ่อนเพลีย หายใจสั้น หลงลืม บางครั้งสับสน

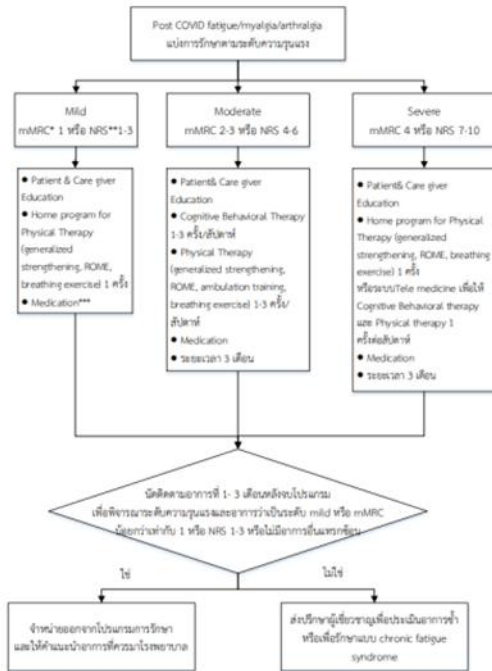
Managing breathlessness

The following illustrations show techniques to manage breathlessness:

- Lying prone
- High side lying
- Forward lean sitting (with table)
- Forward lean sitting (no table in front)
- Forward lean standing
- Standing with back support (Have your feet about 30 cm away from the wall and slightly apart.)

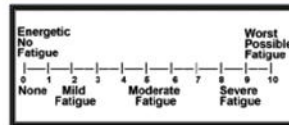
รูปภาพแสดง : การจัดการเมื่อมีอาการหอบเหนื่อยของผู้ป่วย Covid - ๑๙

การรักษาผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ที่มีภาวะ Post COVID fatigue/myalgia/arthralgia



Modified Medical Research Council Dyspnea Scale (mMRC)

เกณฑ์การให้คะแนนภาวะหายใจลำบาก	ทำเครื่องหมาย (✓) เพียง 1 ข้อ
รู้สึกหายใจหอบ ขณะออกกำลังกายอย่างหนักเท่านั้น	(0)
หายใจหอบเมื่อเดินอย่างเร่งรีบบนพื้นราบ หรือเมื่อเดินขึ้นที่สูงชัน	(1)
เดินบนพื้นราบได้ช้ากว่าคนอื่นที่อยู่ใกล้เคียงกัน เพราะหายใจหอบ หรือต้องหยุดเพื่อหายใจ เมื่อเดินตามปกติบนพื้นราบ	(2)
ต้องหยุดเพื่อหายใจ หลังจากเดินได้ประมาณ 100 เมตร หรือหลังจากเดินได้สักพัก บนพื้นราบ	(3)
หายใจหอบมากเกินกว่าที่จะออกจากบ้าน หรือหอบมากขณะแต่งตัว หรือเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	(4)



รูปภาพแสดง : การรักษาผู้ป่วยติดเชื้อ Covid-๑๙ หลังรักษาหาย

การจัดการด้านโภชนาการ

การเพิ่มโภชนาการสำหรับผู้ที่มีปัญหาการได้กลิ่นและรับรส

- การเพิ่มอาหารเสริมทางการแพทย์
- แนะนำการแปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง
- การเพิ่มสมุนไพร และอาหารที่มีรสชาติเผ็ด เช่น พริก น้ำมะนาว แต่ต้องระวังเรื่องกรดในกระเพาะอาหาร
- การทดสอบกลิ่น เช่น เปลือกเลมอน กานพลู เป็นต้น

การจัดการสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการรับรู้/ความจำ/การนึกคิด

“Brain fog” problem with memory, attention, information processing, planning and organization

- ลดความฟุ้งซ่าน โดยการทำกิจกรรมเท่าที่ไหว หยุดพักเป็นระยะ
- กำหนดเป้าหมายในการทำกิจกรรม
- เล่นเกมส์ จดบันทึก diaries จดโน้ต ดูปฏิทิน

การจัดการเมื่อมีความเครียด/กังวล/ซึมเศร้า/การนอนหลับ

- จัดการนอนให้เป็นเวลา
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการพักผ่อนนอนหลับ
- หยุดเล่นโทรศัพท์/สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ก่อนเข้านอนประมาณ ๑ ชม.
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และคาเฟอีน
- การใช้ยาที่เหมาะสม การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย การฝึกโยคะ

การจัดการเรื่องความปวด

Pain : ปวดตามข้อ กล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก ปวดท้อง และปวดตามร่างกายถ้ามีอาการปวด

- Analgesics : paracetamol, NSAIDs
- การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
- การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย
- การออกกำลังกาย

Vaccine Booster : • Risk of immunity waning • Duration of protection (antibodies, VE) after primary vaccination (correlate of protection) • Vaccine effectiveness studies & assessment of vaccine breakthrough cases • Time since vaccination, age, medical condition • Ability to 'boost' with additional doses • Variant: properties, immune evasion, VE study

Key Points for COVID Vaccination in the Elderly

- The higher effectiveness of vaccine, the better
- Side effect/Adverse event (AE) – mild vs serious (SAE), common vs rare
- Rare SAE – Identified after mass use (currently approx ๑ in ๒๐๐,๐๐๐ for Moderna and Pfizer vaccines, ๑:๓๐๐,๐๐๐ for AZ vaccine)
- Good and timely public communication is essential

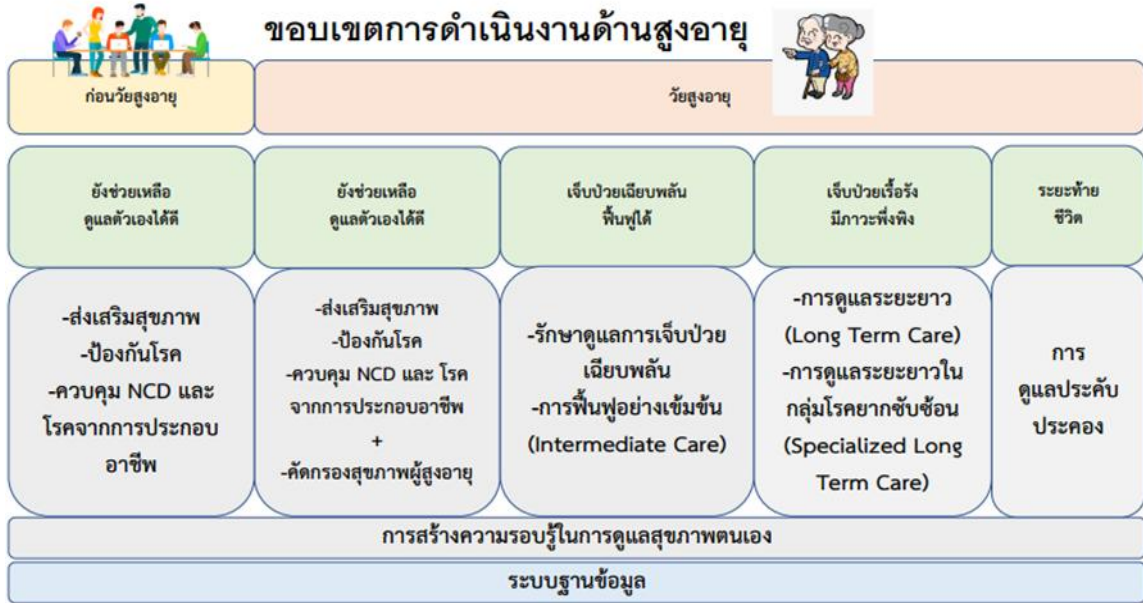
การจัดระบบบริการสุขภาพผู้สูงอายุ

รูปแบบที่ ๑ : Aging coordinator/Aging manager (ประสานเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง)

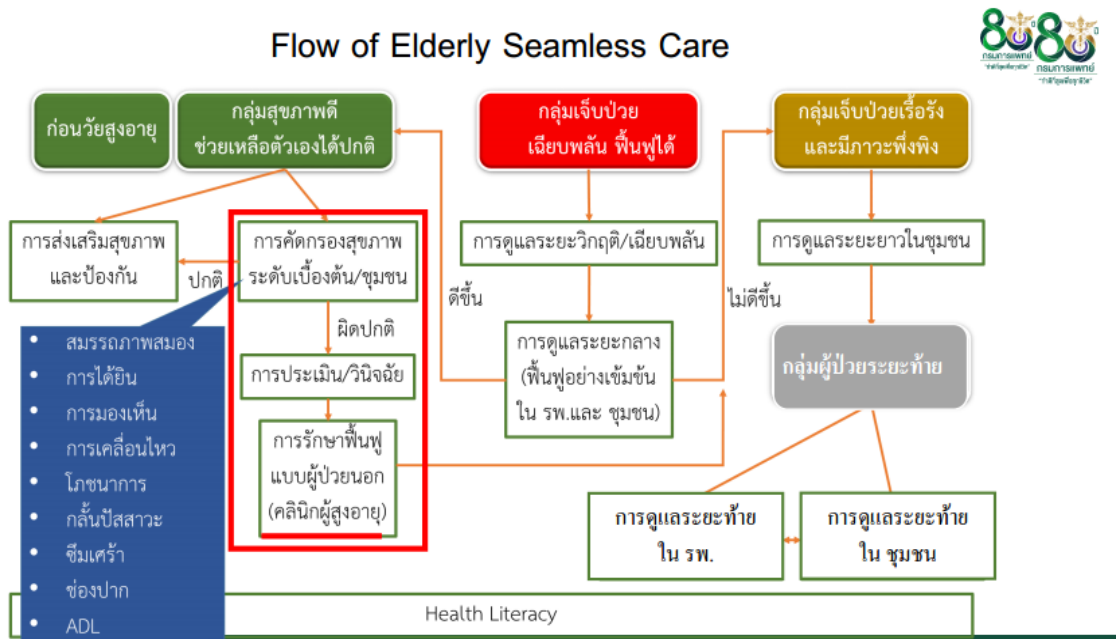
รูปแบบที่ ๒ : Geriatric care concept/Geriatric care mind ในสถานบริการสุขภาพ (OPD/IPD)

รูปแบบที่ ๓ : คลินิกผู้สูงอายุ

๑. CGA + function
๒. Multidisciplinary care team
๓. มีระบบการดูแลผู้ป่วยสูงอายุอย่างต่อเนื่อง
๔. การจัดเก็บข้อมูลเพื่อนำมาใช้เพื่อแก้ปัญหสุขภาพ
๕. พัฒนานวัตกรรมจัดการปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ
๖. มีการวางแผนการดูแลรักษาผู้ป่วยสูงอายุ



รูปภาพแสดง : ขอบเขตการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ



รูปภาพแสดง : แผนผังเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุ

คลินิกผู้สูงอายุ

การดูแลด้วยทีมสหสาขาวิชาชีพเป้าหมายของการดูแล : คงความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันให้นานที่สุด โดยการส่งเสริม/ดูแลสุขภาพ ลดภาวะแทรกซ้อน

การดูแลสุขภาพ

Exercise for health promotion

- Aerobic exercise • Resistive exercise • Balance exercise • Flexibility exercise.

Exercise to improve physical /cognition

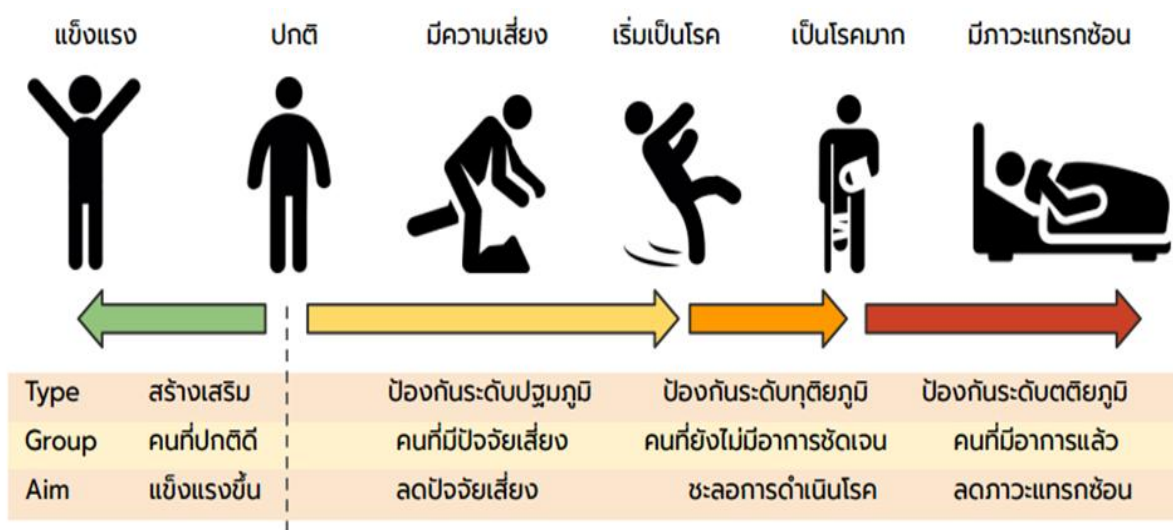
- Aerobic PA ; moderate intensity ๑๕๐ min/wk, or vigorous intensity for ๙๐ min/wk.

- Resistive ; at least ๒ days per week.
- Balance ; engage in activities that help to improve or maintain balance.
- individually tailored ; health problems, physical capacity and environment.

Role of Multidisciplinary Team in a Geriatric Clinic

Features of Older Patient : อาการเฉพาะของผู้สูงอายุ

- R Reduced reserve capacity : พลังงานลดลง การทนต่อกิจกรรมต่างๆลดลง
- A Atypical presentation : มีอาการแสดงที่ไม่ตรงไปตรงมา มีความซับซ้อนของอาการ
- M Multiple morbidities : มีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหว ข้อ
- P Polypharmacy : ใช้อยาจำนวนมาก จากมีโรคประจำตัวมากขึ้น
- S Social adversity : การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง เพื่อนลดลง เป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น



รูปภาพแสดง : ความเสื่อมถอยของร่างกายผู้สูงอายุ

<p>Geriatric Clinic Template</p> <p>Doing well, f/u visit</p> <p># New complaint:</p> <p># Fall:</p> <p># Acute illness:</p> <p># ADL:</p> <p># Diet:</p> <p># Toilet:</p> <p># Social:</p> <p># Cognitive:</p> <p># Mood:</p> <p># Sleep:</p> <p># Vision:</p> <p># Hearing:</p> <p># Oral:</p>	<p># Comorbid:</p> <p># Medication:</p> <p># Vaccine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flu - dTap - Pneumo - Zoster - COVID <p># Cancer screening</p> <ul style="list-style-type: none"> - CRC: - MMG: - PAP: <p># BMD</p>	<p>### Problem priority</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2) 3) 4) 5) <p>### Care plan</p> <p>### F/U</p>
---	---	--

รูปภาพแสดง : แบบประเมินคัดกรองผู้สูงอายุในคลินิกผู้สูงอายุ

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑ ต่อตนเอง ได้รับความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๓.๒ ต่อหน่วยงาน ผู้ป่วยสูงอายุได้รับการดูแลด้านการพยาบาลที่ได้มาตรฐาน ปลอดภัยและลดปัญหาแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

๒.๓.๓ อื่นๆ สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาปรับใช้กับสหสาขาวิชาชีพเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลอย่างมีมาตรฐาน

ส่วนที่ ๓ ปัญหา/อุปสรรค

ระยะเวลาในการฝึกอบรมมีจำกัด ทำให้มีเวลาในการศึกษายังไม่ครอบคลุมเท่าที่ควร

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ทางโรงพยาบาลควรสนับสนุนบุคลากรได้ศึกษา อบรม เพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการสร้างประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(นางสาวณพร ทศแก้ว)

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(นางสาวชลรักษ์ ขำคม)

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

.....
.....
.....

(ลงชื่อ).....หัวหน้าส่วนราชการ

(.....)

ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชพิพัฒน์