

หัวข้อเรื่อง การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งกระดูกที่มีอาการเหนื่อยล้าที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยเคมีบำบัด  
และ/หรือการรักษาด้วยการผ่าตัด และ/หรือรังสีรักษา

ระยะเวลาสอน 30 นาที

ชื่อผู้สอน นางสาวจกมล ต้อยมาเมือง

สถานที่ หอผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ชาย 3

จำนวนผู้เข้าอบรม 5-7 คน พยาบาลที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานระหว่าง 0-5 ปี

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การ ประเมินผล
1. สร้างสัมพันธภาพ	ผู้สอนกล่าวทักทายผู้เรียน เกริ่นนำถึงอาการเหนื่อยล้า เป็นอาการอย่างหนึ่งที่พบได้ในผู้ป่วยมะเร็งทั่วไป	- ทักทายผู้เรียนเพื่อ สร้างสัมพันธภาพ ใช้ เวลา 1 นาที		สังเกตจากผู้เรียนให้ ความสนใจ ตอบ คำถาม
2. นำเข้าสู่บทเรียน	อาการเหนื่อยล้า เป็นอาการที่มีความซับซ้อนสามารถพบได้ทั้งคนปกติและผู้เจ็บป่วย มีทั้งเกิดขึ้นชั่วคราวและเป็นแบบเรื้อรัง โดยทั่วไปแล้วอาการเหนื่อยล้ามักเกิดร่วมกับอาการอื่นที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ได้แก่ ความเจ็บปวด ปัญหาการนอนไม่หลับ ความซึมเศร้า หรือความวิตกกังวลใจ	-สอบถามประสบการณ์ ของผู้เรียนเกี่ยวกับการ พยาบาลผู้ป่วยมะเร็งที่มี อาการเหนื่อยล้า ใช้ เวลา 2 นาที		สังเกตจากผู้เรียนให้ ความสนใจ ตอบ คำถาม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
3. ผู้เรียนสามารถบอกความหมายของอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง	<p><b>ความหมายของอาการเหนื่อยล้า</b></p> <p><b>อาการเหนื่อยล้า</b> หมายถึง ความรู้สึกหรือการรับรู้ของผู้ป่วยถึงสภาพไร้เรี่ยวแรง เหน็ดเหนื่อยและอ่อนล้า เป็นความรู้สึกไม่สุขสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจสัมพันธ์กับอาการไม่สุขสบายอื่นๆที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง ระยะเวลาที่เกิดอาการเหนื่อยล้าและความรุนแรงแตกต่างกัน ไม่สามารถบรรเทาได้ด้วยการนอนหลับหรือการพักผ่อน ทำให้รบกวนต่อการทำหน้าที่และความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน (Piper, 1993; Piper, Lindsey, &amp; Dodd, 1987)</p>	<p>บรรยายและซักถาม ใช้เวลา 2 นาที</p> <p><i>ตัวอย่างคำถาม</i></p> <p>อาการเหนื่อยล้า หมายถึงอะไร</p>	<p>Slide ความหมายของอาการเหนื่อยล้า</p>	<p>- ผู้เรียนสามารถบอกความหมายของอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง</p>
4. ผู้เรียนสามารถบอกสาเหตุของอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง	<p>อาการเหนื่อยล้าที่สัมพันธ์กับโรคมะเร็ง สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งอาจมีเพียงสาเหตุเดียวหรือมีหลายสาเหตุร่วมกันที่ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้าที่สัมพันธ์กับโรคมะเร็งซึ่งอาจเกิดได้หลายสาเหตุ (NCCN, 2009; Wang, 2008) สามารถแบ่งออกได้ดังนี้</p> <p>1. สาเหตุจากโรคมะเร็งและความก้าวหน้าของโรคมะเร็งขึ้นเนื่องจากพยาธิสภาพของโรคมะเร็งซึ่งเกิดกระบวนการอักเสบของร่างกายทำให้มีการหลั่งสารไซโตไคน์ชนิดต่างๆ (Proinflammatory cytokine) เช่น tumor necrosis factor-alpha (TNF-a) interleukin 1, interleukin 6 ที่มีผลต่อการเผาผลาญการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสารที่ให้พลังงานสูงในร่างกาย</p>	<p>บรรยายและซักถาม ใช้เวลา 5 นาที</p> <p><i>ตัวอย่างคำถาม</i></p> <p>สาเหตุหลักของอาการเหนื่อยล้ามีกี่สาเหตุ</p> <p>สาเหตุน้อยของอาการเหนื่อยล้ามีกี่สาเหตุ</p>	<p>Slide สาเหตุของอาการเหนื่อยล้า</p>	<p>- ผู้เรียนสามารถบอกปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุของอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง (5 ปัจจัย)</p> <p>ผู้เรียนสามารถบอกปัจจัยย่อยหลักที่เป็นสาเหตุของอาการเหนื่อยล้าได้อย่างน้อยถูกต้อง (4/6 ปัจจัย)</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>2. ปัจจัยด้านการรักษาและความรุนแรงของการรักษา ได้แก่ การผ่าตัด เคมีบำบัด รังสีรักษา อาการเหนื่อยล้าในระยะหลังผ่าตัดส่วนมากแล้วมักพบในระยะ 72 แรกหลังผ่าตัดที่เป็นการผ่าตัดใหญ่</p> <p>การรักษาด้วยรังสีรักษา ผลกระทบของรังสีรักษาทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ท้องเสีย ความเจ็บปวดเรื้อรัง เป็นผลทำให้ผู้ป่วยได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย</p> <p>การรักษาร่วมกันหลายวิธีการ ระยะเวลาที่ได้รับการรักษานานจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยล้าเพิ่มขึ้น</p> <p>3. การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา ได้แก่</p> <p>3.1 อาการซิด ในผู้ป่วยมะเร็งกระดูกที่ได้รับเคมีบำบัดผลข้างเคียงของเคมีบำบัดไปก่การทำงานของไขกระดูกทำให้การสร้างเม็ดเลือดแดงลดลงและเซลล์มะเร็งมีการหลั่งสารไซน์โตไคน์ ซึ่งสารนี้มีผลโดยตรงต่ออายุของเม็ดเลือดแดงทำให้เม็ดเลือดแดงมีอายุสั้นกว่าปกติ ผู้ป่วยจึงมีอาการซิดได้ง่าย (Gillespie, 2003) เป็นผลให้เซลล์ของกล้ามเนื้อได้รับปริมาณออกซิเจนลดลงทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง</p> <p>3.2 ระดับของเกลือแร่ในร่างกาย เช่น โซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และแมกนีเซียม อัลบูมิน รวมทั้งโปรตีน มีผลต่อระดับของอาการเหนื่อยล้า</p> <p>3.3 ภาวะทุพโภชนาการ (cancer cachexia) เนื่องจากในผู้ป่วยมะเร็งมีการ</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
	<p>หลังสารไซโตไคน์ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกลอยากอาหาร เบื่ออาหาร ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะเมตาโบลิซึมของน้ำตาล ไขมัน โปรตีนทำให้เกิดภาวะทุโภชนาการ (Laviano, Meguid, &amp; Rossi-Fanelli, 2003)</p> <p>3.4 ความทุกข์ทรมานด้านอารมณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า ความเครียด ทำให้ผู้ป่วยขาดแรงจูงใจ มีการรับรู้ถึงอาการเหนื่อยล้าเพิ่มขึ้น</p> <p>3.5 ปัญหาการนอนหลับและความเจ็บปวด ในผู้ป่วยมะเร็งส่วนมากแล้วมักพบว่าปัญหาทั้งสามอาการนี้คือปัญหาการนอนหลับ ความเจ็บปวดและอาการเหนื่อยล้ามีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน</p> <p>3.6 การถูกจำกัดการเคลื่อนไหวเป็นเวลานานจะทำให้ความสามารถในการใช้ออกซิเจนของเซลล์ลดลง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ผู้ป่วยรับรู้ถึงอาการเหนื่อยล้าได้ง่ายขึ้น</p> <p>4. ภาวะโรคร่วม ได้แก่ โรคติดเชื้อในร่างกาย โรคหัวใจ โรคไต โรคตับ โรคที่มีความผิดปกติของปอด โรคที่มีความผิดปกติของระบบประสาท โรคที่มีความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ เช่น hypothyroidism</p> <p>5. การได้รับยาที่มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่นยานอนหลับ ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
<p>5. ผู้เรียนสามารถบอกสาระสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิกและความสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิกได้ถูกต้อง</p>	<p><b>แนวปฏิบัติทางคลินิกในการจัดการอาการเหนื่อยล้า ในผู้ป่วยมะเร็งกระดูก</b></p> <p>เนื่องจากอาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นเป็นอาการที่มีความซับซ้อน มีหลายปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า การจัดการอาการเหนื่อยล้า ผู้ป่วยควรเลือกใช้หลายวิธีการร่วมกัน โดยให้พิจารณาตามความชอบ ลักษณะสภาพอาการ ความพร้อมของผู้ป่วยเป็นรายบุคคล เพื่อให้การจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้ป่วยได้รับการจัดการดูแลอย่างเป็นระบบและมีความครอบคลุม เกิดผลลัพธ์ที่ดี ผู้ปฏิบัติงานมีแนวทางในการตัดสินใจในการจัดการอาการเหนื่อยล้าเป็นแนวทางเดียวกัน ดังเช่นแนวปฏิบัติทางคลินิกในการจัดการอาการเหนื่อยล้าที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นโดย ทีมสหสาขาวิชาชีพ (จงดล ต้อยมาเมือง และคณะ, 2554) โดยมีสาระของแนวปฏิบัติ 5 หมวด ได้แก่ หมวด 1 การพิทักษ์สิทธิผู้ป่วยและจริยธรรม หมวด 2 การประเมินอาการเหนื่อยล้า หมวด 3 การจัดการกับอาการเหนื่อยล้า หมวด 4 การให้ความรู้เรื่องการจัดการอาการเหนื่อยล้า หมวด 5 การดูแลต่อเนื่อง และหมวด 6 การควบคุมคุณภาพการจัดการอาการเหนื่อยล้า</p>	<p>บรรยายและซักถามจากการซักถาม (ใช้เวลา 3 นาที)</p> <p><i>ตัวอย่างคำถาม</i></p> <p>แนวปฏิบัติทางคลินิกในการจัดการอาการเหนื่อยล้ามีสาระสำคัญอะไรบ้าง และมีความสำคัญอย่างไรในการปฏิบัติงาน</p>	<p>-Slide แสดงสาระสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิกและความสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิก</p>	<p>ผู้เรียนสามารถบอกสาระสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิกได้ถูกต้อง (6 หมวด) และบอกความสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิกได้ถูกต้อง (เป็นแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติงานในการตัดสินใจในการจัดการอาการเหนื่อยล้า)</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
<p>6. ผู้เรียนสามารถบอกการพยาบาลเพื่อพิทักษ์สิทธิผู้ป่วยได้ถูกต้อง</p>	<p><b>แนวปฏิบัติทางคลินิกในการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งกระดูก มีสาระสำคัญดังนี้</b></p> <p><b>หมวด 1 การพิทักษ์สิทธิผู้ป่วยและจริยธรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ป่วยทุกรายต้องได้รับการประเมินและคัดกรองอาการเหนื่อยล้าอย่างเป็นระบบและมีความเหมาะสม</li> <li>2. ผู้ป่วยทุกรายได้รับการจัดการอาการเหนื่อยล้าอย่างเหมาะสมตลอดระยะเวลาที่เจ็บป่วยโดยไม่มีการคำนึงถึงความแตกต่างด้านบุคคลหรือความแตกต่างด้านวัฒนธรรม</li> <li>3. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยทุกรายได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจและดูแลตนเองเพื่อจัดการอาการเหนื่อยล้า</li> </ol>	<p>บรรยายและซักถามจากการซักถาม (ใช้เวลา 2 นาที )</p> <p><i>ตัวอย่างคำถาม</i></p> <p>การพยาบาลเพื่อพิทักษ์สิทธิผู้ป่วยได้แก่ อะไรบ้าง.....</p>	<p>- Slide วิธีการพยาบาลเพื่อพิทักษ์พิทักษ์สิทธิผู้ป่วย</p>	<p>ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการพยาบาลเพื่อพิทักษ์ผู้ป่วยได้ถูกต้อง 2/3 ข้อ</p>
<p>7. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการพยาบาลเพื่อการประเมินอาการเหนื่อยล้าและปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง</p>	<p><b>หมวด 2 การประเมินอาการเหนื่อยล้า</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ป่วยทุกรายควรได้รับการประเมินอาการเหนื่อยล้าแรกรับพร้อมกับการประเมินสัญญาณชีพ โดยให้ผู้ป่วยเป็นผู้รายงานอาการด้วยตนเอง (self-reports) และใช้แหล่งของข้อมูลอื่นๆร่วมด้วย</li> <li>2. ทำการประเมินเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงระยะเวลาที่ติดตามการรักษาและเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงแผนการรักษาหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของอาการหรือเมื่อมีข้อบ่งชี้ทางคลินิก</li> </ol>	<p>บรรยายและซักถามจากการซักถาม (ใช้เวลา 2 นาที )</p> <p><i>ตัวอย่างคำถาม</i></p> <p>1. เครื่องมือที่ใช้ประเมินอาการเหนื่อย</p>	<p>- แบบ บ วั ดอาการเหนื่อยล้าเป็นมาตรวัดตัวเลข 0-10</p>	<p>ผู้เรียนสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง</li> <li>2. บอกระยะเวลาที่ควรประเมินอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง</li> </ol>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
	<p>3. พยาบาลใช้แบบประเมินอาการเหนื่อยล้าที่ได้มาตรฐานโดยใช้มาตรวัดตัวเลข 0-10</p> <p>4. สำหรับผู้ป่วยที่มีความรุนแรงของอาการเหนื่อยล้าตั้งแต่ 4 ขึ้นไป มีข้อเสนอแนะในการประเมินเพิ่มเติมดังนี้</p> <p>4.1 ให้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดของอาการเหนื่อย ระยะเวลาที่เกิดรูปแบบของอาการ</p> <p>4.2 ทบทวนการตรวจร่างกายตามความจำเป็นเพื่อประเมินอาการและอาการแสดง ประเมินปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้า และพิจารณาให้การจัดการตามความเหมาะสม ได้แก่ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเจ็บปวด</li> <li>- ความทุกข์ทรมานด้านจิตใจ ความไม่สบายใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล</li> <li>อาการหงุดหงิด ความซึมเศร้า</li> <li>- อาการคลื่นไส้ อาเจียน ปัญหาการถูกจำกัดการเคลื่อนไหว</li> <li>- ประเมินและคัดกรองความแปรปรวนของการนอนหลับอย่างเป็นระบบ ได้แก่ อาการนอนไม่หลับ ง่วงนอน นอนหลับมากเกินไป</li> <li>- ประเมินและคัดกรองภาวะโภชนาการและสารอาหาร</li> <li>- ประเมินและติดตามผลทางห้องปฏิบัติการ ได้แก่ ระดับฮีโมโกลบิน ฮีมาโตคริต ระดับเกลือแร่ในร่างกายคือ โซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และ</li> </ul>	<p>ล้าได้แก่.....</p> <p>2. ควรประเมินอาการเมื่อไหร่....</p> <p>3. ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่ออาการเหนื่อยล้าได้แก่ อะไรบ้างยกตัวอย่าง....</p>	<p>Flow chart</p> <p>แสดงการจัดการอาการเหนื่อยล้า</p>	<p>3. บอกปัจจัยสำคัญที่มีผลต่ออาการเหนื่อยล้าได้แก่ อะไรบ้างยกตัวอย่างอย่างน้อยตอบถูก 6/8 ปัจจัย</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
<p>8. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง</p>	<p>แมกนีเซียม อลูมิน รวมทั้งโปรตีน</p> <p>- ชักประวัติเกี่ยวกับภาวะโรคร่วมที่สัมพันธ์กับการเกิดอาการเหนื่อยล้า ได้แก่ การติดเชื้อในร่างกาย มีไข้ โรคที่มีความผิดปกติของอวัยวะต่างๆในร่างกายดังนี้คือ โรคหัวใจ โรคปอด โรคไต โรคตับ โรคระบบประสาท และโรคของระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p>- ประเมินการเปลี่ยนแปลงของแผนการรักษาและยาที่ผู้ป่วยได้รับ ยาที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น กลุ่มยาแก้ปวดที่มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางยานอนหลับ ยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน และยาในกลุ่มแอนตี้ฮิสตามีน</p> <p>5.บันทึกผลการประเมินอาการเหนื่อยล้าทุกครั้งลงในแบบฟอร์มหรือบันทึกทางการแพทย์</p> <p><b>หมวด 3 การจัดการกับอาการเหนื่อยล้า</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ซักถามวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าที่ผู้ป่วยชอบหรือเคยใช้ได้ผลดี สอดคล้องกับค่านิยมความเชื่อและวัฒนธรรม</li> <li>ให้การจัดการอาการเหนื่อยล้าสอดคล้องกับความรุนแรงของอาการเหนื่อยล้า ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ระดับคือ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ไม่มีอาการเหนื่อยล้า (คะแนนเท่ากับ 0)</li> <li>● อาการเหนื่อยล้าเล็กน้อย (คะแนนเท่ากับหรือน้อยกว่า 3)</li> </ul> </li> </ol>	<p>บรรยายและซักถาม</p> <p>จากการซักถาม (ใช้เวลา 5 นาที)</p> <p>ตัวอย่างคำถาม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>วิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้ป่วยที่มี</li> </ol>	<p>Slide ความรู้การจัดการอาการเหนื่อยล้า</p> <p>Flow chart แสดงการจัดการอาการ</p>	<p>ผู้เรียนสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>บอกวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้ป่วยที่มีคะแนนอาการเหนื่อยล้า 0,1-3 ได้ถูกต้อง 3/4 วิธี</li> </ol>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● อาการเหนื่อยล้าปานกลาง (คะแนนมากกว่า 3 ถึงเท่ากับ 6)</li> <li>● อาการเหนื่อยล้ามาก (คะแนนมากกว่า 6 ขึ้นไป)</li> </ul> <p>3. ให้การจัดการอาการเหนื่อยล้าเป็นรายบุคคลโดยการสอนทักษะและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการประเมินและการจัดการอาการเหนื่อยล้าเพื่อลดความรุนแรงของอาการ</p> <p>4. สำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีอาการเหนื่อยล้าหรือมีอาการเหนื่อยล้าเล็กน้อย (คะแนนเท่ากับ 0 หรือ 1-3) ในการจัดการอาการเหนื่อยล้าให้เลือกวิธีการดังต่อไปนี้</p> <p>4.1 ก่อนได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดหรือมีการเปลี่ยนแปลงแผนการรักษา ให้มีการบันทึกรายละเอียดของอาการเหนื่อยล้าประจำวันและปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้าโดยบันทึกวันละ 1 ครั้ง</p> <p>4.2 ลดการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมประจำวัน โดยให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วยในการวางแผนทำกิจกรรมประจำวัน แนะนำให้ผู้ป่วยเลือกทำกิจกรรมที่มีความสำคัญสำหรับผู้ป่วย ให้เหมาะสมกับสภาพอาการของผู้ป่วยแต่ละรายด้วยวิธีการดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกทำงานที่เร่งด่วนและงานที่มีความสำคัญนำมาแก้ไขก่อน</li> <li>- ควรเลือกวิธีลดการใช้พลังงาน ด้วยการปรับวิธีการทำงานประจำวัน เช่น การนั่งอาบน้ำ นั่งเก้าอี้ขณะสวมใส่เสื้อผ้า ให้มีผู้ช่วยเหลือในการทำงานภายใน</li> </ul>	<p>คะแนนอาการเหนื่อยล้า 0 ,1-3 มีอะไรบ้าง ยกตัวอย่าง</p> <p>2. วิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้ป่วยที่มีคะแนนอาการเหนื่อยล้า 4-10 มีอะไรบ้าง ... ยกตัวอย่าง</p> <p>3.อาการที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้าได้แก่... ยกตัวอย่าง</p>	<p>เหนื่อยล้า</p>	<p>2.บอกวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้ป่วยที่มีคะแนนอาการเหนื่อยล้า <math>\geq 3-10</math> ได้ถูกต้อง 4/6 วิธีการ</p> <p>3.บอกอาการที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้าได้ถูกต้อง 2/3 อาการ</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
	<p>บ้าน/ในโรงพยาบาล หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่เร่งรีบจนเกินไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอบหมายให้คนอื่นทำงานแทน หรือมีผู้ช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวัน</li> <li>- งดงีบหลับในเวลากลางวัน ระยะเวลาการงีบหลับไม่ควรเกิน 30 นาทีโดยที่ไม่รบกวนการนอนหลับในเวลากลางคืน ไม่ควรงีบหลับหลังเวลา 15.00 น. เพราะจะรบกวนวงจรการนอนหลับในเวลากลางคืน</li> </ul> <p>4.3 ใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยเบี่ยงเบนความรู้สึกจากอาการเหนื่อยล้า โดยเลือกกิจกรรมที่ผู้ป่วยมีความสนใจ ชอบ และช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจ มีความผ่อนคลายวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจได้แก่การอ่านหนังสือ การฟังดนตรี การเล่นเกมต่างๆ การดูทีวี หลีกเลี่ยงกิจกรรมเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจควรเลือกกิจกรรมที่ทำให้ตนเองผ่อนคลาย รู้สึกสบาย เช่นการเลือกฟังดนตรี ควรเป็นดนตรีประเภทบรรเลงที่ไม่มีเนื้อหา ผู้ป่วยมีความชอบ ฟังแล้วรู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย</p> <p>5. สำหรับผู้ป่วยที่มีความรุนแรงของอาการเหนื่อยล้าปานกลางถึงมาก (คะแนนมากกว่า 3 ถึง 10) พยาบาลเสนอวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้า แนะนำให้ผู้ป่วยเลือกใช้วิธีการจัดการตามความชอบและความเหมาะสม เป็นรายบุคคล โดยเลือกวิธีการดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการคงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรม</li> </ol>			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>ประจำวัน การเคลื่อนไหวร่างกาย และการพักผ่อนอย่างเหมาะสม</p> <p>2. พิจารณาส่งต่อเพื่อการฟื้นฟูสภาพด้วยการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย ภายในผู้ป่วยมะเร็งเป็นการฟื้นฟูสภาพเพื่อฝึกความทนทานการทำงานของ หัวใจและการทำงานของระบบหายใจ สำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ในระหว่าง การรักษาควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมสำหรับ ผู้ป่วยแต่ละรายได้แก่ การออกกำลังกายใช้ออกซิเจนชนิดที่ออกแรงต่ำถึง ออกแรงปานกลาง ผู้ป่วยควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้รักษาและนัก กายภาพบำบัดในการออกแบบการออกกำลังกายเพื่อให้มีความเหมาะสม สำหรับผู้ป่วยแต่ละราย</p> <p>3. จัดการปัญหาด้านจิตใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยลด ความเครียดเพิ่มแรงสนับสนุนด้านจิตใจ ปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรม สิ่งแวดล้อมด้านสังคม ผู้ป่วยรับรู้ถึงอาการเหนื่อยล้าลดลง โดย ให้ผู้ป่วยเลือกใช้ตามความเหมาะสมและความพร้อมของพยาบาลได้แก่</p> <p>3.1 การสนับสนุนด้านจิตใจด้วยวิธีการปรับความคิดความรู้สึกที่มีต่อ อาการเหนื่อยล้า</p> <p>3.2 การผ่อนคลายด้วยวิธีการต่างๆ เช่นการฝึกการหายใจเป็นจังหวะ วิธีการ ผ่อนคลายโดยการเกร็งก่อนคลาย</p> <p>3.3 การเขียนเพื่อระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและการรักษาที่</p>			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>ผู้ป่วยได้รับ</p> <p>3.4 จัดการความวิตกกังวลและการป้องกันความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งด้วยวิธีการสอนสุขศึกษาเพื่อการสนับสนุนด้านจิตใจและด้านจิตสังคมอย่างเหมาะสมและความพร้อมของพยาบาล</p> <p>3.5 กระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้ป่วยเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน เพื่อให้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาการเหนื่อยล้า การดูแลตนเอง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการจัดการอาการเหนื่อยล้า</p> <p>4. ให้การจัดการปัญหาด้านอาหารและความอยากอาหารด้วยวิธีการดังนี้</p> <p>4.1 ส่งเสริมให้การดูแลผู้ป่วยมะเร็งเพื่อป้องกันน้ำหนักลด ลดอาการที่สัมพันธ์กับภาวะขาดสารอาหาร โดยการจัดการอาการที่ทำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้ลดลง เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน ความรู้สึกเบื่ออาหาร การเปลี่ยนแปลงการรับรส</p> <p>4.2 ส่งเสริม ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติในเรื่องการเพิ่มปริมาณอาหารและโปรตีน ความถี่ของการรับประทานอาหาร</p> <p>4.3 แนะนำ ให้การปรึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติเรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งเพื่อส่งเสริมภาวะด้านสารอาหาร</p> <p>5. การจัดการความแปรปรวนของการนอนหลับด้วยวิธีการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับให้มีความเหมาะสมเป็นรายบุคคลด้วยวิธีการดังนี้คือ</p>			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>5.1 ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยด้วยวิธีการปรับความคิดและพฤติกรรมบำบัดซึ่งประกอบด้วย การควบคุมสิ่งเร้าที่มีผลต่อการนอนหลับ เทคนิคการผ่อนคลาย การสร้างสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับ</p> <p>5.2 ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับด้วยการจัดการปัจจัยรบกวนการนอนหลับดังนี้คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัจจัยด้านร่างกาย ได้แก่ ความเจ็บปวด อาการไม่สบายต่างๆ ทำนอนที่ไม่เหมาะสม การพลิกตัว การถ่ายปัสสาวะ อาการไอ</li> <li>- ปัจจัยด้านจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวลต่อครอบครัว ต่อความเจ็บป่วย และต่อการตรวจวินิจฉัยโรค</li> <li>- ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เสียง แสงสว่างและด้านการปฏิบัติการพยาบาล ได้แก่ การวัดสัญญาณชีพ การเจาะเลือด</li> </ul> <p>5.3 ส่งเสริมให้ผู้ป่วยหรือญาติเลือกใช้วิธีการจัดการด้วยการแพทย์ทางเลือกตามความชอบของผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อการผ่อนคลายเป็นการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ เช่น ด้วยวิธีการดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมให้ผู้ป่วยใช้เทคนิควิธีการผ่อนคลาย เช่น การฟังดนตรี การผ่อนคลายด้วยการหายใจเป็นจังหวะ</li> <li>- ส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้รับการนวดเพื่อการผ่อนคลาย</li> </ul>			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>5.4 รายงานแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้ป่วยที่มีความแปรปรวนของการนอนหลับเป็นรายบุคคลอย่างมีความเหมาะสม เช่น กลุ่มยาเบนโซไดอะซีปีน (Benzodiazepines) เช่น lorazepam และกลุ่มยาไม่ใช่เบนโซไดอะซีปีน (Nonbenzodiazepines)</p> <p>6. การจัดการปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้าได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดการความเจ็บปวด ให้การจัดการความเจ็บปวดด้วยวิธีการไม่ใช่ยา ประกอบด้วยวิธีการประเมินความเจ็บปวด การใช้เทคนิควิธีการผ่อนคลาย การเบี่ยงเบนความสนใจ และวิธีการใช้ยาโดยรายงานแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาบรรเทาความเจ็บปวดตามความรุนแรงของความเจ็บปวดตามแนวปฏิบัติการจัดการความเจ็บปวด</li> <li>- การป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียนด้วยวิธีการใช้ยาและไม่ใช้ยา โดยพิจารณาการให้ยาตามแนวปฏิบัติการจัดการอาการคลื่นไส้ อาเจียน เพื่อป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียนในผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัด เช่น ยาในกลุ่ม 5-HT3 receptor antagonist เช่น ondansetron, และยาในกลุ่ม corticosteroid เช่น dexamethasone</li> <li>- การจัดการความแปรปรวนด้านอารมณ์ รายงานแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาจัดการความแปรปรวนด้านอารมณ์ ซึ่งได้แก่ ยาในกลุ่ม Psychostimulant เช่น methylphenidate หรือ Ritalin 10 mg</li> </ul>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
<p>9. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกข้อมูลที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการเหนื่อยล้า/ผู้ดูแลได้ถูกต้อง</p>	<p>7. ติดตามประเมินอาการเหนื่อยล้าอย่างต่อเนื่องทั้งก่อนและหลังให้การจัดการกับอาการเหนื่อยล้าทุกครั้ง มีการประเมินผลสำเร็จของการจัดการกับอาการเหนื่อยล้าและผลข้างเคียงของการจัดการอาการทั้งวิธีไม่ใช้ยาและวิธีใช้ยา</p> <p><b>หมวด 4 การให้ความรู้เรื่องการจัดการอาการเหนื่อยล้า</b></p> <p><b>1. การให้ความรู้แก่ผู้ป่วย</b></p> <p>1.1 ให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วยทุกรายเกี่ยวกับอาการเหนื่อยล้าและวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าทั้งในระหว่างการรักษาและก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล</p> <p>1.2 ให้ข้อมูลในการจัดการอาการเหนื่อยล้าและอาการที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้า ได้แก่ ความเจ็บปวด อาการนอนไม่หลับ อาการเบื่ออาหาร อาการคลื่นไส้ อาเจียน และอาการอื่นๆ ที่อาจเกิดร่วมในระหว่างได้รับการรักษา</p> <p>1.3 แจกแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในการจัดการอาการเหนื่อยล้า</p> <p><b>2. การให้ความรู้แก่ญาติของผู้ป่วย</b></p> <p>2.1 ให้ข้อมูลแก่ญาติของผู้ป่วยทุกรายเกี่ยวกับอาการเหนื่อยล้าและวิธีการ</p>	<p>บรรยายและซักถามจากการซักถาม (ใช้เวลา 2 นาที)</p> <p><i>ตัวอย่างคำถาม</i> ผู้ป่วย/ผู้ดูแลจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับอะไรบ้าง ยกตัวอย่าง</p>	<p>Slide ความรู้การจัดการอาการเหนื่อยล้า</p> <p>Flow chart แสดงการจัดการอาการเหนื่อยล้า</p>	<p>ผู้เรียนสามารถ</p> <p>1. บอกข้อมูลที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วย/ผู้ดูแลต้องรู้คืออาการเหนื่อยล้า อาการที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้าและวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้า</p> <p>2. ผู้ป่วย/ผู้ดูแลต้องได้แผ่นพับความรู้เกี่ยวกับการจัดการอาการเหนื่อยล้า</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การประเมินผล
<p>10. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการพยาบาลในการจัดการอาการเหนื่อยล้าอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>จัดการอาการเหนื่อยล้าที่มีประสิทธิภาพ</p> <p>2.2 กระตุ้นหรือสนับสนุนให้ญาติของผู้ป่วยทุกรายได้มีส่วนร่วมด้านการวางแผนการดูแลผู้ป่วยเพื่อจัดการอาการเหนื่อยล้าและอาการที่สัมพันธ์กับอาการเหนื่อยล้า</p> <p><b>หมวด 5 การดูแลต่อเนื่อง</b></p> <p>1. ผู้ป่วยทุกรายได้รับการดูแลเพื่อจัดการอาการเหนื่อยล้าอย่างต่อเนื่องโดยให้มีการติดตามประเมินผลของการจัดการกับอาการเหนื่อยล้าในขณะรับไว้รักษาในโรงพยาบาลและให้มีความต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่ได้รับการรักษาโรคมะเร็ง</p> <p>2. มีการวางแผนจำหน่ายผู้ป่วยทุกรายเพื่อการจัดการกับอาการเหนื่อยล้าให้มีความต่อเนื่องหลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลโดยมีการบันทึกติดตามในแผนการจำหน่ายของหอผู้ป่วย</p> <p>3. มีการติดตามทางโทรศัพท์หรือมีการติดตามเมื่อมาตรวจที่คลินิกเพื่อดูแลอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>บรรยายและซักถามจากการซักถาม (ใช้เวลา 2 นาที)</p> <p><i>ตัวอย่างคำถาม</i></p> <p>วิธีการพยาบาลเพื่อการดูแลต่อเนื่องมีกี่ข้อ</p>	<p>Slide ความรู้ การจัดการอาการเหนื่อยล้าเพื่อการดูแลต่อเนื่อง</p> <p>Flow chart แสดงการจัดการอาการเหนื่อยล้า</p>	<p>ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการพยาบาลเพื่อการดูแลต่อเนื่องได้ถูกต้อง 2/3 ข้อ</p>
<p>11. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการควบคุมคุณภาพการ</p>	<p><b>หมวด 6 การควบคุมคุณภาพการจัดการอาการเหนื่อยล้า</b></p> <p>1. เจ้าหน้าที่ทีมพยาบาลมีการนำแนวปฏิบัติที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ในการป้องกันและการจัดการอาการเหนื่อยล้ามาเป็นแนวทางในการ</p>	<p>บรรยายและซักถามจากการซักถาม (ใช้เวลา</p>	<p>Slide ความรู้ การควบคุม</p>	<p>ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการพยาบาลเพื่อการควบคุม</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	สาระเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	วิธีการและเกณฑ์การ ประเมินผล
พยายามในการดูแล ผู้ป่วยที่มีอาการเหนื่อย ลำบากได้ถูกต้อง	<p>ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง</p> <p>2. หน่วยงานจัดให้มีการนำโครงการการจัดการอาการเหนื่อยลำบากในผู้ป่วย เข้าเป็นส่วนหนึ่งของการประกันคุณภาพการพยาบาลของหอผู้ป่วย</p> <p>3. ติดตามประเมินและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวชี้วัดคุณภาพด้านการ จัดการอาการเหนื่อยลำบากอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>4. มีระบบติดตามและกำกับให้มีการปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการจัดการ อาการเหนื่อยลำบากอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. จัดอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการประเมินอาการเหนื่อยลำบากด้วย เครื่องมือที่ได้มาตรฐาน การจัดการอาการเหนื่อยลำบากด้วยวิธีการต่างๆ และ การบันทึกเกี่ยวกับการจัดการอาการเหนื่อยลำบากแก่บุคลากรที่ทำหน้าที่ดูแล ผู้ป่วยและบุคลากรพยาบาลใหม่ทุกรายของหน่วยงาน โดยอาศัยแนวปฏิบัติ ทางคลินิกของหน่วยงานเป็นแนวทางปฏิบัติงาน</p>	<p>2 นาที )</p> <p>ตัวอย่างคำถาม</p> <p>วิธีการเพื่อการควบคุม</p> <p>คุณภาพการพยาบาลใน</p> <p>การดูแลผู้ป่วยที่มีอาการ</p> <p>เหนื่อยลำบากมีกี่ข้อ</p>	<p>คุณภาพการ</p> <p>พยาบาล</p> <p>ผู้ป่วยที่มี</p> <p>อาการเหนื่อย</p> <p>ลำบาก</p> <p>Flow chart</p> <p>แสดงการ</p> <p>จัดการอาการ</p> <p>เหนื่อยลำบาก</p>	<p>คุณภาพการพยาบาล</p> <p>ในการจัดการอาการ</p> <p>เหนื่อยลำบากได้ถูกต้อง</p> <p>4/5 ข้อ</p>

### เอกสารอ้างอิงหลัก

- จنگล ต้อยมาเมือง, การุณ การคำริห์, ลัญชญา จำปาทอง, วิชาญ แซ่กือ, พรวิมล บุญมา, พัชรินทร์ อ่อนนุ่ม และ คณะ (2554). *แนวปฏิบัติทางคลินิกในการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งกระดูกและมะเร็งเนื้อเยื่ออ่อน โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- Gillespie, T. W. (2003). Anemia in cancer: Therapeutic implications and interventions. *Cancer Nursing, 26*(2), 119-128.
- Laviano, A., Meguid, M. M., & Rossi-Fanelli, F. (2003). Cancer anorexia: Clinical implications, pathogenesis, and therapeutic strategies [Electronic version]. *The LANCET Oncology, 4*, 686-694.
- National Comprehensive Cancer Network. (2009). *Cancer-related fatigue V.1.2009* [Electronic version]. Retrieved, February 26, 2009, from [http://www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/PDF/fatigue.pdf](http://www.nccn.org/professionals/physician_gls/PDF/fatigue.pdf)
- Piper, B. F. (1993). Fatigue. In V. Carrieri-Kohlman, A. M. Lindsey, & C. M. West (Eds.), *Pathophysiology phenomena in nursing* (pp. 279-301). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Piper, B. F., Lindsey, A. M., & Dodd, M. J. (1987). Fatigue mechanism in cancer patients: Developing nursing theory. *Oncology Nursing Forum, 14*(6), 17-23.
- Wang, X. S. (2008). Pathophysiology of cancer related fatigue [Electronic version]. *Clinical Journal of Oncology Nursing, 12*(5), 11-20.

