



# Asthma care Application

พว.ฐิตินันท์ ไมตรี

## บทนำ

ภาวะหืดกำเริบเฉียบพลัน ทำให้ผู้ป่วยมีอาการหายใจหอบเหนื่อยมากขึ้น รวมทั้งหายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก และหายใจมีเสียงวี๊ดมากขึ้น หากให้การรักษาไม่ถูกต้องอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ โดยทั่วไปการรักษาเบื้องต้นด้วยยาขยายหลอดลมชนิดพ่นสูดที่บ้าน ซึ่งมีแนวทางการรักษาที่แนะนำผู้ป่วยและผู้ปกครอง เรื่องแผนดูแลตนเองและการปฏิบัติตัวเมื่อหืดกำเริบ (Asthma action plan) เพื่อให้ผู้ป่วยจัดการปัญหาหืดกำเริบด้วยตนเองได้ แผนการปฏิบัติตัวแบ่งอาการของโรคหืดเป็น 3 ระดับ แบ่งตามสี คือ สีเขียว สีเหลือง และสีแดง

## ผลลัพธ์การดำเนินงาน

ศูนย์ความเป็นเลิศทางด้านโรคภูมิแพ้ โรคหืด และโรคระบบหายใจ ให้ข้อมูลความรู้การดูแลตนเองโรคหืดและการปฏิบัติตัวเมื่อหืดกำเริบ (Asthma action plan) ทั้งในรูปแบบเอกสารที่เป็นแผ่นพับบัตรประจำตัวโรคหืดและAsthma care application จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องเปรียบเทียบความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคหืดในพยาบาลที่ใช้ Asthma action plan พบว่าไม่แตกต่างกัน

**Green Zone**  
รู้สึกสบายดี  
ไม่มีอาการหอบเหนื่อย ไม่มีเสียงวี๊ด ไม่มีแน่นหน้าอก

**Yellow Zone**  
อาการกำเริบ - หอบ  
มีอาการไอ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก หายใจมีเสียงวี๊ด ตื่นมาไอตอนกลางคืน

**Red Zone**  
มีอาการรุนแรง - หอบมาก  
ไม่มีแรง เดินไม่ไหว หายใจเห็นเข่ามาก อยู่เฉยๆ ก็เหนื่อย หายใจลำบาก แรงและเร็ว หอบจนหน้าอกเจ็บ กระสับกระส่าย ปลายมือปลายเท้ามีสีม่วงเขียว พูดได้เป็นคำ ไม่เป็นประโยค

**หอบ**  
อาการกำเริบ คอบคุดได้บ้าง

**กอด**  
เมื่อเริ่มพ่นยา

**Action Plan**  
แบบฝึกหัดฉุกเฉินเมื่อเกิดอาการหอบ

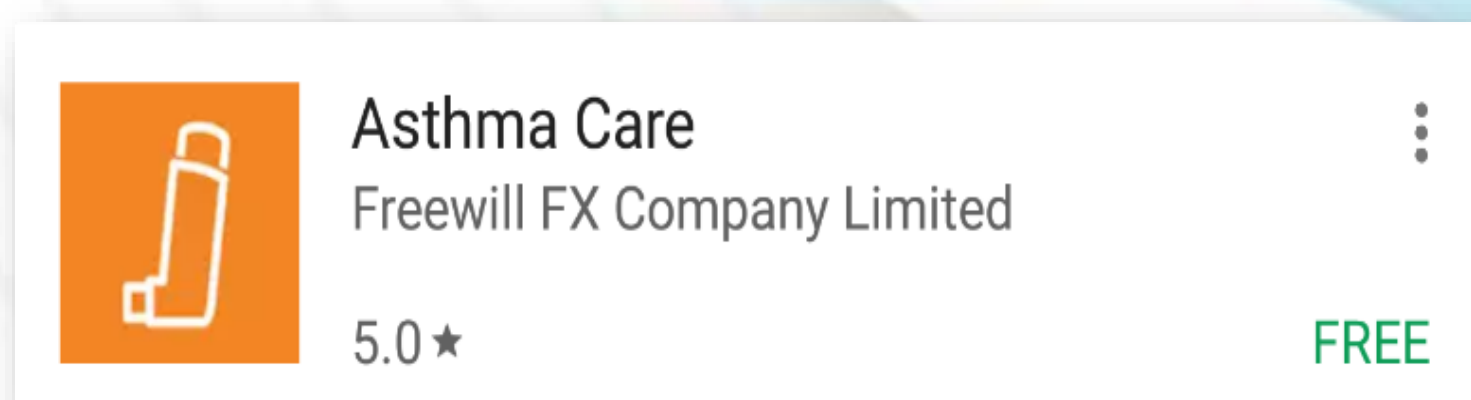
- 1 ไม่หอบ
- 2 หอบ
- 3 หอบมาก

## การดำเนินงาน

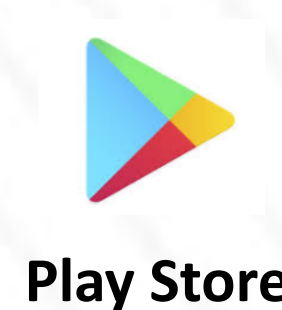
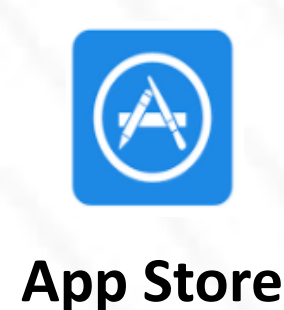
เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหืดได้เข้าถึงอย่างง่ายในเรื่องแผนดูแลตนเองและการปฏิบัติตัวเมื่อหืดกำเริบ (Asthma action plan) ศูนย์ความเป็นเลิศทางด้านโรคภูมิแพ้ โรคหืด และโรคระบบหายใจจึงสร้าง Asthma care application เพื่อส่งเสริมจัดการปัญหาหืดกำเริบด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือ

## ข้อเสนอแนะ

ผู้ป่วยโรคหืดและครอบครัวทุกรายสามารถดูแลตนเองได้ทราบและสังเกตตนเองว่าเมื่อไรเริ่มมีอาการของหืดกำเริบ เมื่อมีอาการหืดกำเริบแล้วควรทำอะไร และเมื่อใดจำเป็นต้องไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ จึงเป็นความจำเป็นที่ต้องมีความรู้เรื่องการดูแลตนเองและแผนการปฏิบัติตัวเมื่อหืดกำเริบ (Asthma action plan) โดยจะให้บัตรประจำตัวโรคหืดหรือใช้ Asthma care application ในการปฏิบัติตัวดูแลตนเองตามแผนการรักษาโรคหืดได้



Asthma care Application



## INNOVATION

