



แบบสรุปกิจกรรมพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง  
Continuous Quality Improvement (CQI)

ชื่อเรื่อง/โครงการพัฒนา

ผลของการใช้โปรแกรมการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม (Knee Arthroplasty)

ลำดับที่ 1 / ปีงบประมาณ 2565-2566

จัดทำโดย

หน่วยงาน การพยาบาลผู้ป่วยนอกศัลยกรรมกระดูกและข้อ

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

QMS-000-4-001-06

Rev. 14/06/2565

### 1) สมาชิกผู้ร่วมดำเนินการ

- 1 นางศิริพร อนันต์สุข ที่ปรึกษาโครงการ
- 2 นางสาวนัตตา โพธิ์ทอง ประธาน/หัวหน้าโครงการ
- 3 นางสาววาสนา ทาประเสริฐ เลขานุการโครงการ (ผู้ประสานงาน)
- 4 บุคลากรตำแหน่ง พยาบาล 3 คน แผนกศัลยกรรมกระดูกและข้อ

### 2) กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

- (1) แผนยุทธศาสตร์ SMART ของศูนย์การแพทย์

Service and Health Promotion to Excellent การสร้างสื่อการเรียนรู้ในการเตรียมตัวผู้ป่วยก่อนผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

- (2) คุณภาพความปลอดภัยที่เป็นเป้าหมายและจุดเน้นสำคัญขององค์กร/ทีม CLT/ทีมนำระบบ

SIMPLE<sup>2</sup> ความปลอดภัยของผู้ป่วยและบุคลากร ระบุ การเตรียมตัวก่อนผ่าตัดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

### 3) ชื่อเรื่อง

ผลของการใช้โปรแกรมการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม (Knee Arthroplasty)

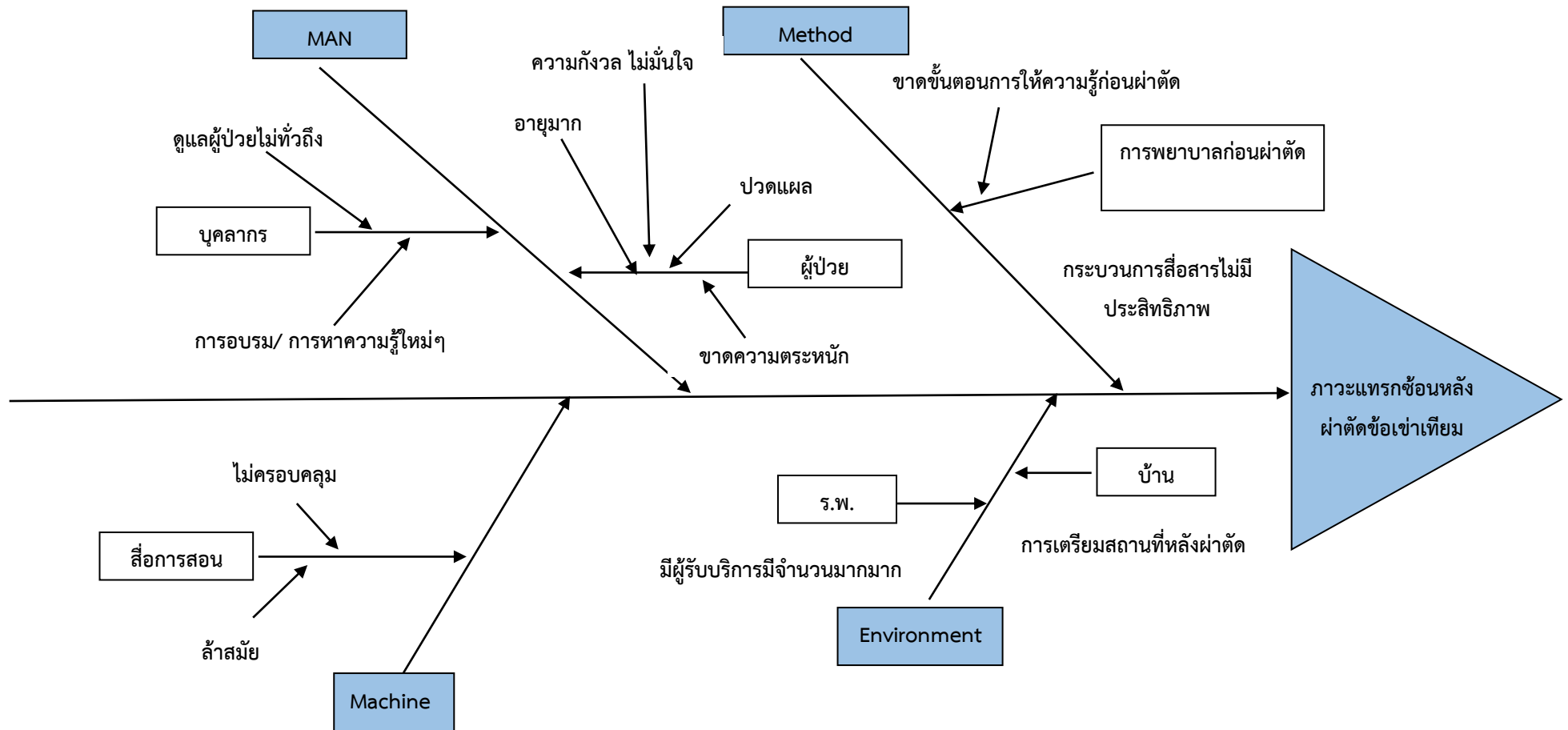
### 4) หลักการและเหตุผล/ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ

เนื่องจากผู้ป่วยโรคเข่าเสื่อมมีจำนวนมากเป็นอันดับต้นๆ ของแผนกศัลยกรรมกระดูกและข้อ และการผ่าตัดข้อเข่าเทียมมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ทางแผนกศัลยกรรมกระดูกและข้อยังไม่มีโปรแกรมการเตรียมตัวผ่าตัดผู้ป่วยก่อนการผ่าตัดที่ชัดเจน จึงทำเป็นกิจกรรมพัฒนาคุณภาพ เพื่อการพยาบาลผู้ป่วยมีมาตรฐานและผลลัพธ์ที่ดี รวมทั้งลดความเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

5) ผลการสำรวจสภาพข้อมูลก่อนแก้ปัญหา

ที่	ข้อมูล/ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงานปีงบประมาณ 2565		
			ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1	ความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม	มากกว่าร้อยละ 80	53	50	49
2	ความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการบริหารข้อเข่าหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม	มากกว่าร้อยละ 80	53	35	47
3	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม	มากกว่าร้อยละ 80	55	50	36
4	จำนวนอุบัติการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์
5	ความพึงพอใจของผู้รับบริการ	มากกว่าร้อยละ 80	58	50	60

6) การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา



### 7) วัตถุประสงค์โครงการ

- 1 เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม
- 2 เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการบริหารข้อเข่าหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม
- 3 เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม
- 4 เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม
- 5 เพื่อเพิ่มความพึงพอใจของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดข้อเข่าเทียม

### 8) ตัวชี้วัดและเป้าหมายของตัวชี้วัด

- 1 ความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม มากกว่าร้อยละ 80
- 2 ความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการบริหารข้อเข่าหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม มากกว่าร้อยละ 80
- 3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม มากกว่าร้อยละ 80
- 4 ไม่พบอุบัติการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม
- 5 ความพึงพอใจของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดข้อเข่าเทียม มากกว่าร้อยละ 80

### 9) ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ กรกฎาคม 2565 – ตุลาคม 2566

แผนการ ดำเนินการ	2565						2566					
	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.
ทบทวนข้อมูล / วางแผน ออกแบบระบบ (Plan/Design)	←————→											
สื่อสาร นำไปปฏิบัติ ครอบคลุม พื้นที่..... (Do/Action)				←————→								
ติดตาม ประเมินผล เรียนรู้กิจกรรมการพัฒนา (Study/Learning)				←————→								
แก้ไขปรับปรุง และจัดทำ มาตรฐาน (Act/Improvement)											←————→	

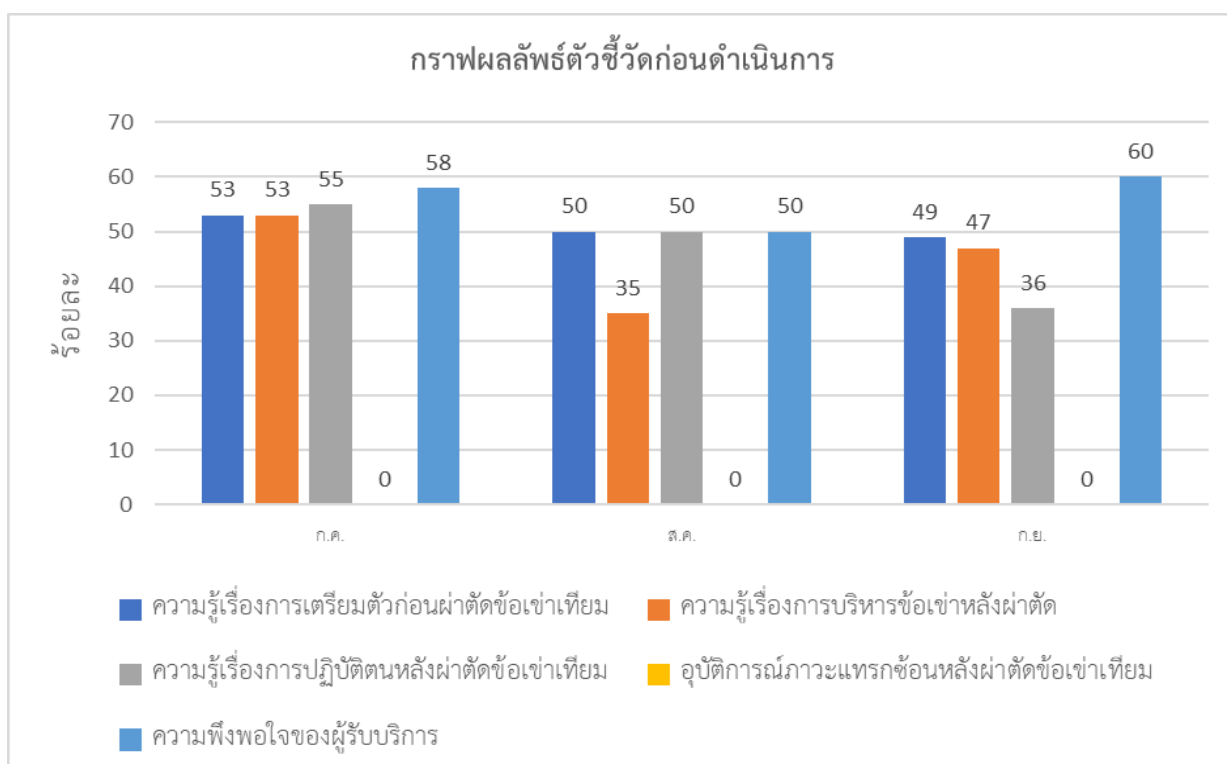
## 10) กิจกรรมการพัฒนา

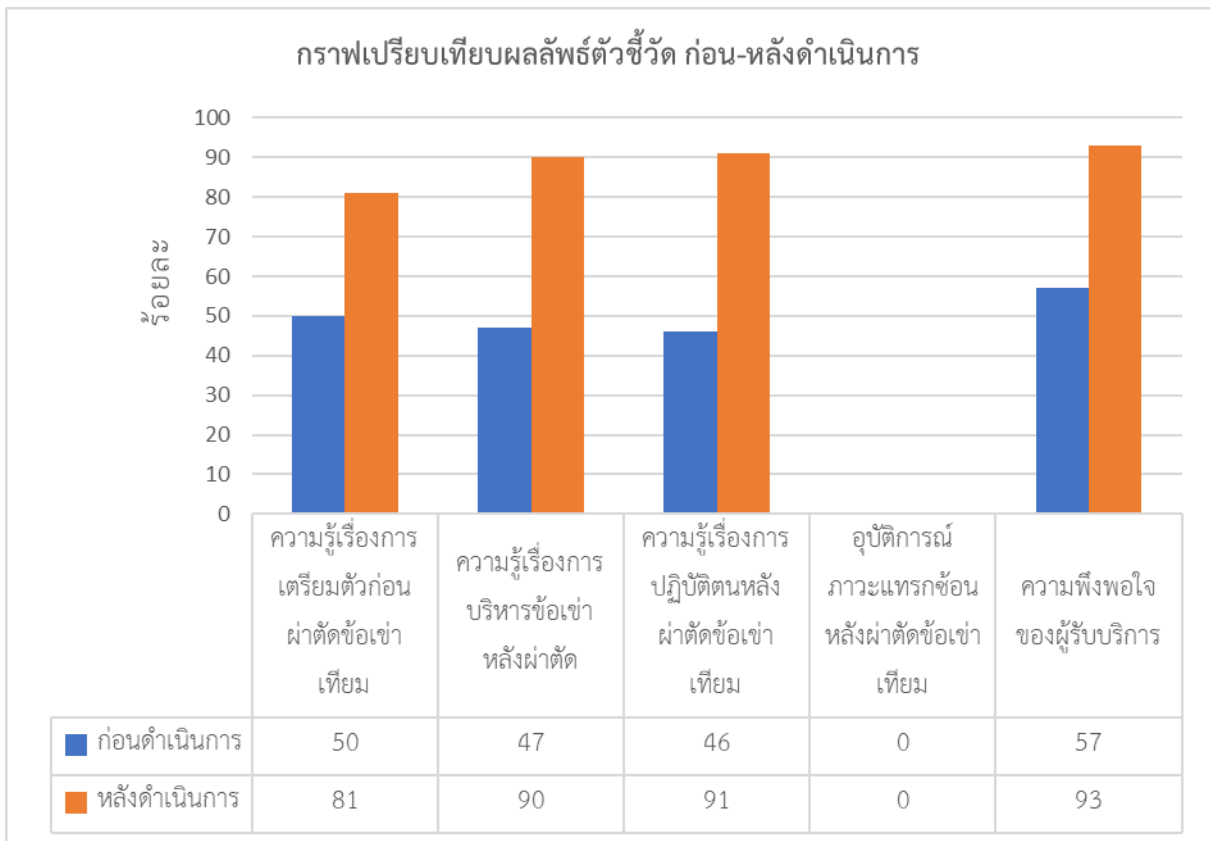
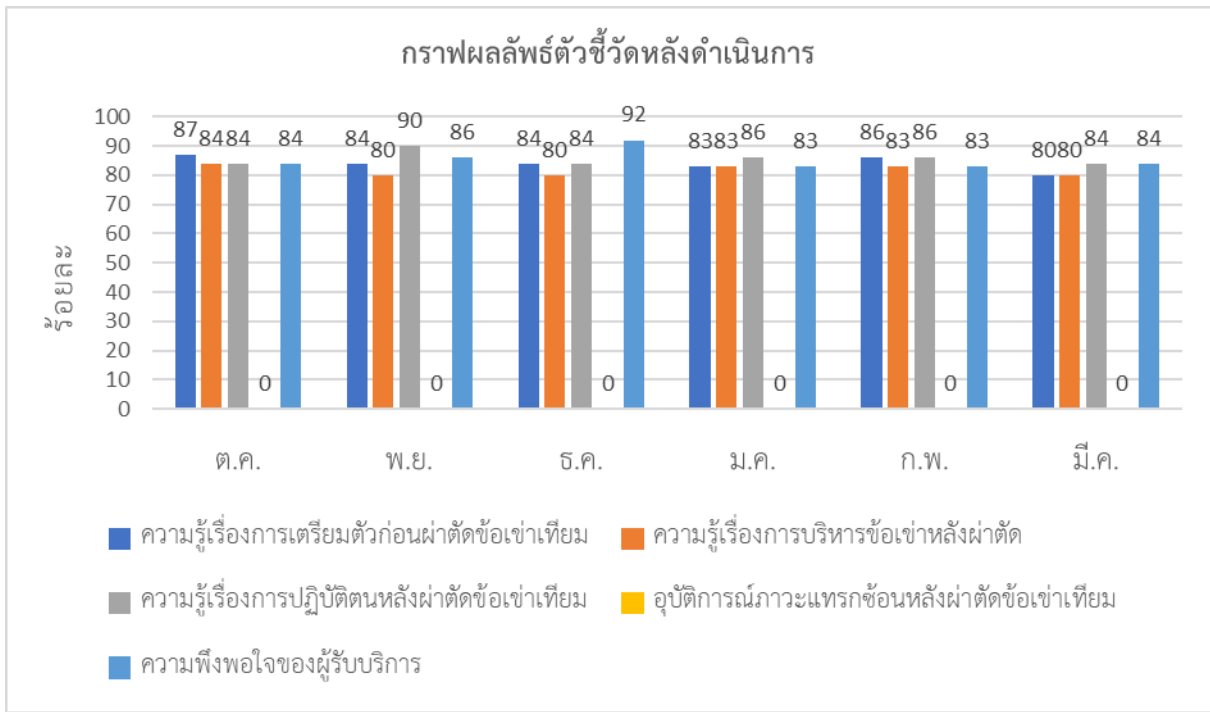
ปัจจัย ด้าน	สาเหตุ	วางแผนกิจกรรมการพัฒนา	ผู้รับผิดชอบ (หน่วยงาน บุคลากรที่ เกี่ยวข้อง)	วัน/เดือน/ปี		สรุปประเมินผล เรียนรู้ กิจกรรมการพัฒนา
				เริ่ม ระบุ	สิ้นสุด ระบุ	
• Man	<ul style="list-style-type: none"> <li>บุคลากรขาดความรู้ในการเตรียมผู้ป่วยก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทบทวนความรู้เรื่องการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม (Knee Arthroplasty)</li> <li>อบรม update ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการผ่าตัดข้อเข่าเทียมปีละ 2 ครั้ง</li> </ul>	<p>OPD Orthopedics</p> <p>OPD Orthopedics</p>	<p>ก.ค. 65</p> <p>ก.ค. 65</p>	<p>ปัจจุบัน</p> <p>ปัจจุบัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>บุคลากรมีความรู้เรื่องการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม (Knee Arthroplasty) และภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้ป่วยขาดความรู้ ความเข้าใจ ไม่มั่นใจ มีความกังวลเรื่องการผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ให้ความรู้ผู้ป่วยในการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> </ul>	<p>OPD Orthopedics</p>	<p>ส.ค. 65</p>	<p>ปัจจุบัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจ มีความมั่นใจในการดูแลตนเองก่อนและหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> </ul>
• Method	<ul style="list-style-type: none"> <li>ขาดกระบวนการให้ความรู้ก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> <li>ขาดการส่งเสริมการเคลื่อนไหวหลังการผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>สร้างกระบวนการให้ความรู้ผู้ป่วยก่อนการผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> <li>ประสานงานกับหอผู้ป่วยเรื่องการส่งเสริมการเคลื่อนไหวหลังการผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> </ul>	<p>OPD Orthopedics</p> <p>Ward 14/2, 14/1</p>	<p>ส.ค. 65</p>	<p>ปัจจุบัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีกระบวนการให้ความรู้ผู้ป่วยและญาติ ก่อนการผ่าตัดข้อเข่าเทียมที่มีประสิทธิภาพ</li> <li>มีส่งเสริมการเคลื่อนไหวหลังการผ่าตัดข้อเข่าเทียม</li> </ul>
• Machine	<ul style="list-style-type: none"> <li>สื่อการสอนล้าสมัย/ ไม่ครอบคลุม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>จัดทำสื่อการสอนให้ทันสมัย โดยการใช้การสแกน Q-R Code วิกิทัศน์ และปรับปรุงเนื้อหาให้ครอบคลุมมากขึ้น</li> </ul>	<p>OPD Orthopedics</p>	<p>ส.ค. 65</p>	<p>ปัจจุบัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีสื่อการสอนที่ทันสมัยและเนื้อหาครอบคลุมมากขึ้น</li> </ul>
• Environment	<ul style="list-style-type: none"> <li>ไม่มีการเตรียมสถานที่สำหรับพักฟื้นหลังการผ่าตัดที่บ้าน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ให้คำแนะนำญาติและผู้ป่วยในการเตรียมสถานที่สำหรับพักฟื้นหลังการผ่าตัดที่บ้าน</li> </ul>	<p>OPD Orthopedics</p>	<p>ส.ค. 65</p>	<p>ปัจจุบัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้ป่วยและญาติมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมสถานที่สำหรับพักฟื้นหลังการผ่าตัด</li> </ul>

### 11) การประเมินผลการเปลี่ยนแปลงหลังแก้ปัญหา

ที่	ข้อมูล/ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงานปีงบประมาณ 2565-2566 (คิดเป็นร้อยละ)					
			ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.
1	ความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม	มากกว่าร้อยละ 80	87	84	84	83	89	80
2	ความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการบริหารหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม	มากกว่าร้อยละ 80	84	80	80	83	83	80
3	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม	มากกว่าร้อยละ 80	84	90	84	80	86	84
4	จำนวนอุบัติการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์	ไม่พบอุบัติการณ์
5	ความพึงพอใจของผู้ป่วยที่รับการผ่าตัดข้อเข่าเทียม	มากกว่าร้อยละ 80	84	86	92	87	83	84

#### 11.1) กราฟผลลัพธ์ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้น ระหว่างก่อนและหลังดำเนินการ







### 11.2) สรุปวิเคราะห์ผลการดำเนินการ

ผลการดำเนินการบรรลุเป้าหมายตามตัวชี้วัดและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทั้ง 5 ข้อ ดังนี้

- 1 ความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการเตรียมตัวก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 50 เป็น ร้อยละ 81
- 2 ความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยในการบริหารข้อเข่าหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 47 เป็น ร้อยละ 90
- 3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 46 เป็น ร้อยละ 91
- 4 ไม่พบอุบัติการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม
- 5 ความพึงพอใจของผู้ป่วยที่รับการผ่าตัดข้อเข่าเทียม เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 57 เป็น ร้อยละ 93

### 12) บทเรียนที่ได้รับ

- การแ่กสนคควอาร์โค้ดเพือรับชมสือการสอนที่บ้าน ในผู้ป่วยสูงอายุบางรายทำไม่เป็น หรือไม่มี อินเทอร์เน็ต จึงแนะนำให้ผู้ดูแลผู้ป่วยช่วยเหลือ
- การบริหารข้อเข่าหลังผ่าตัดนั้น สามารถทำได้ตั้งแต่ 1-2 วันแรกหลังผ่าตัด บางครั้งผู้ป่วยอาจไม่กล้า ขยับเนื่องจากกลัวเจ็บแผลผ่าตัด จึงควรมีการประสานงานกับหอผู้ป่วยในเพื่อช่วยกระตุ้น ส่งเสริมให้ผู้ป่วย ทำการบริหารข้อเข่าด้วยตนเองได้

### 13) การพัฒนาต่อเนื่อง

- จัดทำคลิปวิดีโอเพิ่มเติมข้อมูลในส่วนของเนื้อหา ได้แก่ การใช้ walker การบริหารข้อเข่า/ การออกกำลัง ภายหลังผ่าตัดในระยะยาว
- เพิ่มการโทรติดตามอาการหลังผู้ป่วยออกจากโรงพยาบาล

### 14) สิ่งที่ได้เป็นแบบอย่าง และนวัตกรรม

- 14.1) นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์/นวัตกรรมเชิงกระบวนการ ที่ได้จากการดำเนินโครงการ  
คิวอาร์โค้ด วิธีทัศน์ให้ความรู้ผู้ป่วยที่จะเข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

  <p>&gt;&gt; การเตรียมความพร้อม ก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม &gt;&gt; การบริหารเข่าหลังผ่าตัด</p>	<p>การเตรียมความพร้อมก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม การบริหารเข่าหลังผ่าตัด</p>  	<p>SCAN HERE</p>   <p>การเตรียมความพร้อมก่อนผ่าตัดข้อเข่าเทียม การบริหารเข่าหลังผ่าตัด</p>
--	---	--






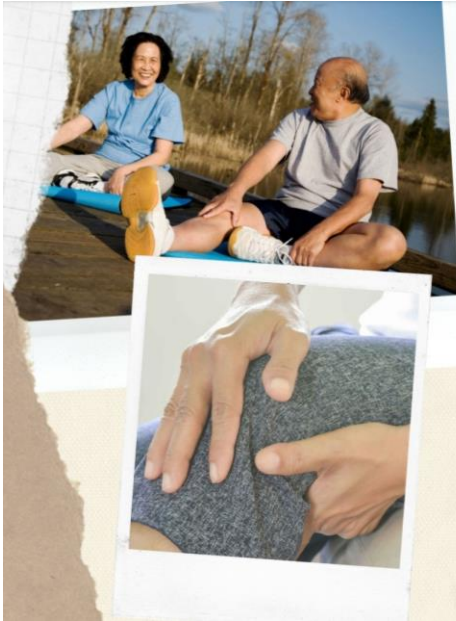
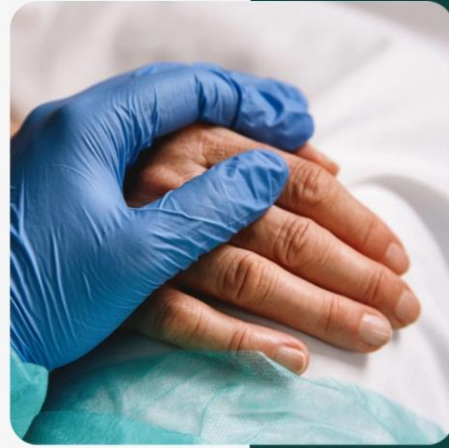
### การปฏิบัติตนก่อนผ่าตัด

- อาบน้ำ/ สระผม ตัดเล็บ
- ทำใจให้สบาย ไม่กังวลเกินไป
- นอนหลับให้เพียงพอ



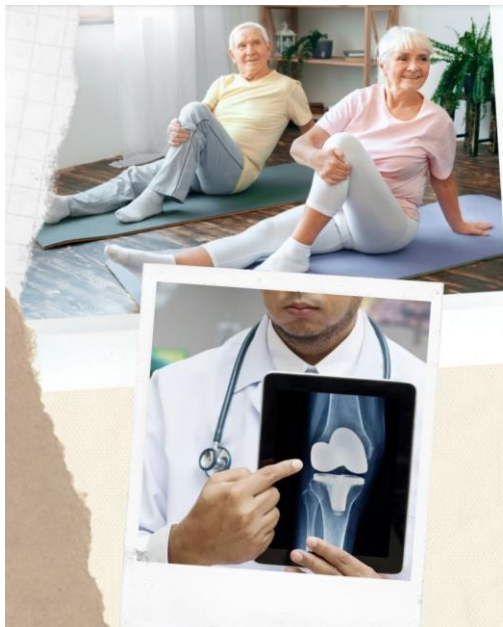
## การปฏิบัติตนก่อนผ่าตัด

-  งดบุหรี่อย่างน้อย 30 วัน
-  งดโกนขนบริเวณที่จะผ่าตัด
-  งดทานยาบางชนิดตามคำสั่งแพทย์



## การปฏิบัติตนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม

- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
- หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดที่มากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการงอเข่ามากๆ  
เช่น คุกเข่า นั่งขัดสมาธิ นั่งเก้าอี้เตี้ย
- ระวังการลื่นหกล้ม



## การปฏิบัติตนหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม

- รักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป
- ออกกำลังกาย  
บริหารกล้ามเนื้อต้นขาและน่อง  
อย่างสม่ำเสมอ

มีไข้

มีน้ำสีขาวขุ่น/  
หนองซึมออกจากแผล

แผลบวมแดงร้อน

อาการผิดปกติหลังผ่าตัดที่ควรมาพบแพทย์

ประคบเย็น  
ด้วยแผ่นเย็น (COLD PACK)  
นาน 20 นาที  
ก่อน-หลัง ออกกำลังกาย  
หรือทุกๆ 2 ชั่วโมง

ช่วยลดอาการบวม และอาการปวด  
ข้อเข่าข้างที่ผ่าตัด

การบริหารหลังผ่าตัดข้อเข่า

ทำนอน



## ท่าที่ 1

- นอนหงาย
- นำหมอนรองขาให้สูงถึงใต้เข่า
- กระดกข้อเท้า ขึ้น-ลง

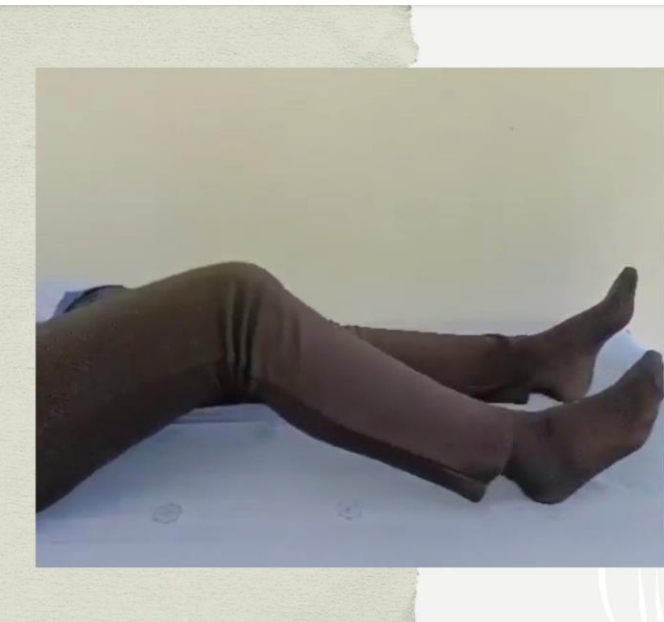
ทำ 20 ครั้งต่อรอบ  
3 รอบต่อวัน



## ท่าที่ 2

- นอนหงาย
- เขยียดเข่าตรง
- กางขาออกไปด้านข้าง

ทำ 20 ครั้งต่อรอบ  
3 รอบต่อวัน



## ท่าที่ 3

- นอนหงาย
- งอเข่า ลากเท้ามาชิดกัน
- สันเท้าติดพื้นตลอดการเคลื่อนไหว
- เขยียดขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

ทำ 20 ครั้งต่อรอบ  
3 รอบต่อวัน



## ท่าที่ 4

- นอนหงาย
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา กระจกข้อเท้า ยกขาสูง เข้าเหยียดตรง
- วางขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

ทำ 20 ครั้งต่อรอบ  
3 รอบต่อวัน



## ท่าที่ 5

- นอนหงาย
- ม้วนผ้ารองใต้ข้อเท้า
- กดเข่าลงติดเตียง

ทำ 20 ครั้งต่อรอบ  
3 รอบต่อวัน





## ท่าที่ 1

- นั่งห้อยขา
- งอเข่าไปด้านหลัง
- ใช้ขาข้างที่ปกติช่วยดันขาข้างที่ผ่าให้งอได้

ทำ 20 ครั้งต่อรอบ  
3 รอบต่อวัน



## ท่าที่ 1

- นั่งห้อยขา
- งอเข่าไปด้านหลัง
- ใช้ขาข้างที่ปกติช่วยดันขาข้างที่ผ่าให้งอได้

ทำ 20 ครั้งต่อรอบ  
3 รอบต่อวัน



**THANKS FOR WATCHING**



ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ  
สยามบรมราชกุมารี



งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก  
ศัลยกรรมกระดูกและข้อ

#### 14.2) เกิดคู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงานฉบับใหม่

แนวทางปฏิบัติ (Work instruction) ในการเตรียมตัวผู้ป่วยก่อนผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม (TKA) โดยใช้สื่อการสอนเป็นวีดิทัศน์

#### 15) แผนกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพในอนาคต

นำนวัตกรรมการใช้สื่อการสอนแบบดิจิทัลไปใช้กับโรคอื่นๆ ทางกระดูกและข้อ รวมทั้งการสร้างช่องทางให้ข้อมูลความรู้ทางโซเชียลมีเดีย เช่น สร้างช่องยูทูป การพัฒนาแบบক্র่อมสายงานมากขึ้นด้วยการประสานงานกับหอผู้ป่วย และมีการติดตามหลังออกจากโรงพยาบาล เช่น การโทรติดตามอาการ ส่วนในด้าน การประเมินผล จะใช้การแบบประเมินออนไลน์ได้แก่ Google form เพื่อสะดวกต่อการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล และการสร้างสื่อการสอนวีดิทัศน์เพิ่ม สำหรับผู้ป่วยโรคเข่าเสื่อมในระยะที่ยังไม่มีข้อบ่งชี้ สำหรับการผ่าตัด