



www.Jia1669.com

by Jialucksa Co.,Ltd.



หนังสือคู่มือ

สำหรับ

ผู้สอนCPRและAED





## คำนำ

จุดประสงค์หลักเพื่อให้มีการรับรู้และฝึกปฏิบัติปั๊มหัวใจและใช้ AED ถูกต้อง ถูกที่ ถูกเวลา และปลอดภัย ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในเวลาที่จำกัด โดยการสอนที่ผู้เรียน จำนวนไม่เกิน 6 คน ต่ออาจารย์ 1 ท่าน



# สารบัญ

โครงสร้างการเรียนการสอน	
หลักการสอนและข้อห้ามในการสอน.....	6
การออกแบบการเรียนการสอน.....	7
ห้องเรียนรูปแบบเต็มระบบ.....	9
ประโยชน์ของห้องเรียนแบบออนไลน์.....	9
การเตรียมเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์.....	9
<b>บทที่ 1 พื้นฐานที่ต้องมี</b>	
บุคคล.....	10
อุปกรณ์.....	12
<b>บทที่ 2 จุดประสงค์การเรียนการสอน.....</b>	17
<b>บทที่ 3 การเตรียมตัวก่อนการสอน.....</b>	19
<b>บทที่ 4 ขั้นตอนการสอน.....</b>	21
<b>ภาคผนวก.....</b>	50



# หนังสือคู่มือสำหรับผู้สอน

## จุดประสงค์หลัก

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปั๊มหัวใจ (CPR) และใช้เครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (AED) ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูงสุดในสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยการฝึกปฏิบัติในกลุ่มไม่เกิน 6 คน ต่ออาจารย์ 1 ท่าน

## เนื้อหาหลัก

1. การเตรียมตัว : เตรียมอุปกรณ์และสถานที่ให้เหมาะสม
2. การสอน CPR : สอนการปั๊มหัวใจสำหรับผู้ใหญ่ เด็ก และทารก
3. การใช้ AED : ฝึกใช้ AED ในกรณีฉุกเฉิน
4. การฝึกปฏิบัติ : ฝึกในกลุ่มเล็กเพื่อให้ทุกคนได้ฝึกทักษะ
5. การประเมินผล : ประเมินและออกใบรับรองหลังการฝึก

## ข้อกำหนด

จำนวนผู้เรียนไม่เกิน 6 คน ต่ออาจารย์ 1 ท่าน และให้ความสนใจกับการฝึกปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

## โครงสร้างการเรียนการสอน

โครงสร้างการสอนสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามจุดประสงค์ของผู้สอน นักเรียน และสถานประกอบการ โดยยังคงต้องมีการเรียนการสอน CPR (การปั๊มหัวใจ) เป็นพื้นฐานก่อนเสมอ ซึ่งการเรียนการสอนจะเน้นการฝึกทักษะอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ ในสถานการณ์จริง ตัวอย่าง การจัดแบบการสอน ได้แก่



1. การปั๊มหัวใจผู้ใหญ่และการใช้ AED
  - การเรียนรู้เทคนิคการทำ CPR สำหรับผู้ใหญ่
  - การใช้ AED เพื่อช่วยชีวิตในกรณีฉุกเฉิน
2. การปั๊มหัวใจเด็ก และการใช้ AED
  - การฝึกปฏิบัติ CPR สำหรับเด็ก
  - การใช้งาน AED ในกรณีของเด็ก
3. การปั๊มหัวใจทารก
  - การฝึกปฏิบัติ CPR สำหรับทารก
  - การดูแลทารกในกรณีฉุกเฉิน
4. การช่วยลำลักในผู้ใหญ่ และการช่วยลำลักในทารก
  - การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ใหญ่ที่ลำลักสิ่งของ
  - การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือทารกที่ลำลักสิ่งของ

การสอนจะเน้นให้ผู้เรียนมีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติการได้อย่างถูกต้องในทุกขั้นตอนเพื่อให้สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## หลักการสอนและข้อห้ามในการสอนสำหรับ Heartsaver Candidate

### หลักการสอน

1. การสอนอย่างเป็นขั้นตอน ต้องสอนการปฏิบัติที่ละขั้นตอนอย่างละเอียดและไม่ข้ามขั้นตอนใด ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
2. การใช้หุ่นฝึกที่เพียงพอ หุ่นฝึกต้องมีจำนวนที่เพียงพอและเหมาะสมสำหรับการสอน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะได้อย่างเต็มที่
3. การใช้ Kahoot ผู้เรียนจะต้องผ่านการทดสอบผ่านระบบ Kahoot ก่อนและหลังการเรียน เพื่อประเมินความเข้าใจในเนื้อหาเรียน



## ข้อห้ามในการสอน

1. ห้ามการสัมผัสตัวระหว่างชายและหญิง: ในระหว่างการสอนหรือฝึกปฏิบัติ ผู้เรียนชายและหญิงห้ามสัมผัสตัวกันโดยเด็ดขาด
2. ห้ามสูบบุหรี่ในห้องเรียน: การสูบบุหรี่ในห้องเรียนหรือพื้นที่การเรียนการสอนเป็นสิ่งต้องห้ามโดยเด็ดขาด
3. ห้ามกอดหน้าอกหรือถอดเสื้อผ้าผู้เรียน: การกอดหน้าอกหรือการถอดเสื้อผ้าของผู้เรียนโดยไม่จำเป็นเป็นสิ่งต้องห้ามอย่างเคร่งครัด

## การออกแบบการเรียนการสอน

การออกแบบการเรียนการสอนในครั้งนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อรองรับผู้เรียนทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือบุคคลทั่วไป โดยการเรียนภาคทฤษฎีจะดำเนินการในระบบออนไลน์ ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ก่อนที่จะเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติในภาคสนาม

## ห้องเรียนในรูปแบบไฮบริดประกอบด้วย 3 ส่วนสำคัญ ได้แก่

1. การเรียนออนไลน์: ผู้เรียนสามารถเข้าร่วมการเรียนการสอนภาคทฤษฎีผ่านระบบออนไลน์จากที่บ้าน ที่ทำงาน หรือสถานที่ใดๆ ที่สามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้
2. การฝึกปฏิบัติ: ผู้เรียนต้องมาฝึกปฏิบัติในสถานที่จริงภายใต้การดูแลของอาจารย์ผู้คุมการฝึก
3. การสอบปฏิบัติ: ผู้เรียนจะต้องเข้ารับการสอบปฏิบัติจริงที่หน้าผู้สอบ โดยมีการใช้เครื่องมือที่สามารถประเมินผลได้อย่างแม่นยำ



## ห้องเรียนในรูปแบบเต็มระบบ

ห้องเรียนรูปแบบนี้จะมีการจัดแสดงวีดิทัศน์และมีการสอนโดยอาจารย์ผู้คุมการเรียนการสอน ซึ่งจะช่วยให้สามารถควบคุมการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนการสอนในลักษณะนี้จะเน้นการเรียนรู้ในรูปแบบกลุ่มและการฝึกฝนทักษะในเชิงลึก ซึ่งอาจจะดำเนินการทั้งในห้องเรียนและสถานประกอบการภายนอก

## ประโยชน์ของการเรียนแบบออนไลน์

การเรียนออนไลน์มีประโยชน์สำหรับผู้เรียนที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและไม่สามารถเข้าร่วมการเรียนการสอนแบบเต็มเวลาได้ ซึ่งช่วยเกิดความยืดหยุ่นในการกำหนดเวลาการเรียนการสอนภาคทฤษฎี ผู้เรียนสามารถเลือกเวลาเรียนตามความสะดวกได้ โดยใช้เวลาในศูนย์การเรียนรู้เฉพาะในการฝึกปฏิบัติและการสอบเท่านั้น ทำให้สามารถลดระยะเวลาเรียนได้ถึง 50-70% นอกจากนี้ การเรียนออนไลน์ยังช่วยให้ผู้สอนสามารถให้ความสนใจกับการฝึกปฏิบัติและการสอบอย่างเต็มที่ ส่งผลให้สามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## การเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนการสอนออนไลน์

ขอแนะนำให้อาจารย์ทำการเข้าระบบออนไลน์และทดสอบการใช้งานก่อน เพื่อให้มีความเข้าใจในระบบการเรียนการสอนออนไลน์และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที อาจารย์จะต้องตรวจสอบข้อสอบและเนื้อหาของการเรียนการสอนให้ถูกต้องตามมาตรฐาน และหากผู้เรียนพบปัญหาหรือข้อขัดข้องในระหว่างการเรียนออนไลน์ อาจารย์จะต้องสามารถให้คำแนะนำและแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว ข้อมูลในระบบออนไลน์จะต้องมีความถูกต้องและทันสมัยอยู่เสมอ และผู้เรียนทุกคนต้องทำการเรียนออนไลน์ให้สำเร็จตามหลักสูตรก่อนที่จะเข้าร่วมการเรียนในขั้นตอนถัดไป หลังจากที่ผู้เรียนผ่านการสอบแล้ว อาจารย์จะต้องทำการตรวจสอบคะแนนและออกใบรับรองผลการเรียนให้แก่ผู้เรียนตามขั้นตอน



# บทที่ 1

## พื้นฐานที่ต้องมี

### 1. บุคคล

#### 1.1 ครูผู้สอน

1.1.1 ผู้สอนต้องปฏิบัติตามระเบียบและข้อบังคับอย่างเคร่งครัด และสามารถประเมินและควบคุมการสอบของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จุดประสงค์ของผู้สอน

- สังเกตและแนะนำการปฏิบัติ CPR ให้ถูกต้อง
- คุมการเรียนการสอนและการสอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ฟังและเข้าใจจุดผิดพลาดของนักเรียน และให้คำแนะนำที่สมเหตุสมผล
- สังเกตและแนะนำการพัฒนาของนักเรียน
- ควบคุมเวลาให้อยู่ภายในกรอบเวลาที่กำหนด

1.1.2 จำนวนครูผู้สอน ต้องเป็นไปตามข้อกำหนด คือ

- อาจารย์ 1 ท่าน ต่อ หุ่น 2 ตัว ต่อ นักเรียน 4 ท่าน
- อาจารย์มีประสบการณ์ 1 ท่าน ต่อหุ่น 3 ตัว ต่อนักเรียน 9 ท่าน
- อาจารย์ ไม่สามารถคุมหุ่นได้มากกว่า 3 ตัวได้
- หากต้องการทักษะขั้นสูง อาจารย์ 1 ต่อนักเรียน 1 ท่าน



#### 1.2 ครูผู้คุมสอนหรือผู้สอนหลัก

1.2.1 หากมีผู้สอนมากกว่าหนึ่งคนในการสอนหลักสูตรจะต้องกำหนดผู้สอนหลัก หน้าที่ของผู้สอนหลักจะดูแลและสื่อสารระหว่างผู้สอนทุกคน

1.2.2 ผู้สอนหลักรับผิดชอบการออกบัตรจบหลักสูตรและการเตรียมเอกสารหลักสูตรทั้งหมด (เช่น บัญชีรายชื่อ, รายการตรวจสอบการทดสอบทักษะ)

1.2.3 ครูผู้คุมสอนต้องรับผิดชอบคุณภาพการสอนทั้งหมดตามข้อกำหนด

#### 1.3 นักเรียน

1.3.1 ทุกคนสามารถเข้าเรียนได้หากมีข้อกำหนดดังนี้

- อายุ 16 ปีขึ้นไป
- น้ำหนักมากกว่า 40 กิโลกรัม
- ไม่มีโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ข้อมือ หรือเข้า
- หากตั้งครุภัณฑ์เรียนได้เฉพาะการช่วยเหลือทารก
- สามารถอ่านหนังสือและสื่อสารได้ (หากทำไม่ได้ ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าเพื่อเตรียมเครื่องช่วยฟังหรือเครื่องอ่าน)

1.3.2 นักเรียนควรใช้หุ่น 1:2 (หุ่น:นักเรียน) แต่หากไม่เพียงพอและมีผู้สอนที่มีประสบการณ์สามารถใช้หุ่น 1:3 (หุ่น:นักเรียน) ได้





#### 1.4 ผู้ช่วยการสอน

- อายุมากกว่า 18 ปี
- ไม่มีข้อห้ามในการยกของ
- อ่านออกเขียนได้
- สื่อสารได้ ถูกต้องเหมาะสม

#### 1.5 การแต่งกายและรองเท้า

- แต่งกายสุภาพ สวมเสื้อพอดิตัว กางเกงขายาว
- รองเท้าหุ้มส้น

## 2. อุปกรณ์

- หุ่นและอุปกรณ์ทั้งหมดต้องทำความสะอาดหลังการใช้งานทุกครั้งเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อโรค
- หุ่นและอุปกรณ์ต้องได้รับการตรวจสอบทุกครั้งก่อนการเรียนการสอน
- ควรใช้หุ่นตามคู่มือของหุ่นตัวนั้น ๆ หากไม่มีคู่มือให้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่แนะนำ

#### ระหว่างการเรียนการสอน

1. การรักษาความสะอาด นักเรียนและอาจารย์ควรรักษาความสะอาดอย่างเคร่งครัด โดยต้องล้างมือทุกครั้งก่อนสัมผัสอุปกรณ์หรือหุ่นฝึกการสอน
2. การใช้หน้ากากเป่าปาก หากต้องทำการเป่าปากหุ่นเพื่อฝึก CPR ให้ใช้หน้ากากป้องกันการติดเชื้อทุกครั้งและต้องสังเกตให้แน่ใจว่านักเรียนใช้หน้ากากเป่าปากด้านเดียวเท่านั้น ห้ามสลับด้านเพื่อป้องกันการติดเชื้อระหว่างผู้เรียน
3. **ข้อห้าม**หากไม่มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เช่น หน้ากากเป่าปาก ไม่แนะนำให้มีการเป่าปากในห้องเรียน เนื่องจากการเป่าปากอาจทำให้เชื้อโรคกระจายไปยังนักเรียนท่านอื่นได้



#### หลังการเรียนการสอน

1. การรักษาความสะอาด แนะนำให้ผู้ช่วยทำการล้างมือให้สะอาดและสวมถุงมือก่อนเก็บหุ่นและหลังจากเก็บหุ่นทุกครั้ง
  - ส่วนที่มีโอกาสติดเชื้อ เช่น สารคัดหลั่ง น้ำลายหรือเหงื่อ ควรทำความสะอาดทันที
  - หลังจากนั้นให้ทำความสะอาดหุ่นก่อนเก็บ
2. การทำความสะอาดหุ่นหลังการใช้ หากหุ่นเก็บไว้นานเกิน 24 ชั่วโมง ให้ทำตามขั้นตอนการทำความสะอาดดังนี้
  - อุปกรณ์ที่ใช้ซ้ำ เช่น Pocket mask ให้ล้างด้วยน้ำสบู่ ขัดด้วยแปรง แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น
  - ส่วนอื่นๆ ที่ขึ้น ให้ล้างด้วยผงซักฟอก (sodium hypochlorite) แช่ไว้ 10 นาที น้ำยาควรผสมครั้งต่อครั้ง
  - หลังจากนั้น ให้สะอาดน้ำและตากให้แห้งก่อนเก็บ
3. อุปกรณ์ที่ใช้แล้วทิ้ง เตรียมอุปกรณ์ใหม่สำหรับการฝึกครั้งถัดไปทุกครั้งที่เก็บ
4. การดูแลเชื้อหุ่นและกระเป๋าเก็บหุ่น ควรซักเชื้อหุ่นและกระเป๋าเก็บหุ่นตามรอบ เช่น ทุกเดือนหรือทุกสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับการใช้งาน หรือเมื่อมีรอยเปื้อน
5. ข้อกำหนดของหุ่น
  - หุ่น CPR ต้องมีระบบ feedback สามารถบอกได้ว่า:
    - กดหน้าอกลึกมากกว่า 5 cm
    - ความเร็ว 100-120 bpm
  - ต้องมีเสื้อสำหรับหุ่นและหุ่นสามารถเป่าปากได้และออกสามารถขยับเห็นได้ชัดเจน
  - ที่รองเข้า ป้องกันการบาดเจ็บที่เข้า หากไม่มีสามารถใช้กระดาษเป่ารองแทนได้



## 6. การตรวจสอบเครื่องAEDสำหรับฝึกซ้อม (AED Trainer)

- มีปุ่มเปิดปิดหรือเปิดฝาแล้วติด
- ปุ่มช็อคต้องมีไฟกระพริบชัดเจน
- แผ่นแปะมีกาวสามารถติดกับหุ่นได้เพื่อให้มีสถานการณ์ที่สมจริง
- สามารถเลือกสถานการณ์จำลองได้
- เตรียมแบตเตอรี่สำรองหรือที่ชาร์จแบตเตอรี่
- ตรวจสอบเช็คครีโมทคอนโทรลให้พร้อมใช้งานเสมอ

## 7. การตรวจสอบ AED Kit Set

- กรรไกร EMT
- มีดโกน single blade
- ผ้าเช็ด
- ถุงมือ
- Face shield สำหรับเป่าปาก
- ถุงขยะติดเชือก
- Pocket mask/AmBu bag
- หน้ากากช่วยหายใจแบบมีวาล์ว
- ที่ช่วยหายใจแบบมือบีบ

## 8. หุ่นเด็ก

- สามารถบอกได้ทั้งความเร็วและความลึกของการกดหน้าอก
- มีโฟมรองหลังเพื่อฝึกช่วยสลัก
- มีปอดและสามารถช่วยหายใจได้จริง

## 9. อุปกรณ์จำลองการสลัก (Choking Trainer)

- มีสิ่งแปลกปลอมที่สามารถช่วยสลักออกได้จริง
- มีชุดท้องเหมือนจริงพร้อมสะดือเพื่อวัดตำแหน่งในการช่วยสลัก



## 2.1 หนังสือและเอกสารที่ใช้ในการเรียนการสอน

- จัดหมายแจ้งก่อนเรียน (ตามเอกสารแนบภาคผนวก)
- หนังสือสำหรับผู้สอน
- หนังสือสำหรับผู้เรียน
- ตารางสอน (ภาคผนวก)
- วีดีโอตัวอย่างสำหรับการสอน
- วีดีโอแนะนำและขั้นตอน
- ข้อสอบปฏิบัติ (ภาคผนวก)
- ข้อสอบใน kahoot ทั้งก่อนและหลังเรียน
- ป้ายชื่อนักเรียนและผู้สอน
- เอกสารเช็คชื่อเข้าเรียน (ภาคผนวก)

## 2.2 สถานที่และอุปกรณ์

### 2.2.1 พื้นที่การสอน

- ขนาดห้องต้องไม่น้อยกว่า 48 ตร.ม.หรือ 1.5 ตร.ม.ต่อท่าน
- พื้นที่สำหรับนักเรียน 5 คน ต้องไม่น้อยกว่า 8 ตร.ม.
- ทางเข้า-ออกต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 80 ซม.
- ถ้าเข้า-ออกทางเดียวต้องมีความกว้างไม่ต่ำกว่า 1.6 เมตร

### 2.2.2 อุปกรณ์การเรียนการสอน

- เครื่อง AED ตัวจริง 1 เครื่องต่อชั้นเรียน
- ชุดปฐมพยาบาล 1 ชุดต่อชั้นเรียน
- เครื่องปรับอากาศ ควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม 20-25 องศาเซลเซียส
- Projectorหรือทีวี ขนาดจอและระยะนั่งตามรายละเอียดในเอกสาร
- เครื่องเสียงและไมค์ เสียงไม่ควรเกิน 80dB สายไมค์ควรยาว 5-10 เมตร หรือใช้ไมค์ไร้สาย
- คอมพิวเตอร์/iPad/Smartphone ต้องสามารถใช้งานและต่อเข้าจอได้ พร้อมเชื่อมต่อกับระบบเสียงและไมค์





### 2.2.3 ห้องน้ำ

- ห้องน้ำแยกชายและหญิงเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน
- จำนวนนักเรียนชาย 50 ท่าน ควรมี 1 โถปัสสาวะและ 1 อ่างล้างมือ
- จำนวนนักเรียนหญิง 50 ท่าน ควรมี 2 ห้องน้ำและ 1 อ่างล้างมือ
- จัดเตรียมกระดาษทิชชู สบู่และผ้าเช็ดมือเพียงพอ

### 2.2.4 บริเวณทานเบรกและห้องพัก

- ถ้าเวลาเรียนมีเวลาน้อยกว่า 2 ชั่วโมง ไม่จำเป็นต้องพัก
- หากเรียนมากกว่า 2 ชั่วโมง ควรพัก 10-15 นาที
- หากเรียนมากกว่า 4-6 ชั่วโมง ควรมีการพัก 10-15 นาที 2 ครั้ง และพักเพียง

### 2.2.5 สายเชื่อมต่อทีวี

- ควรสามารถเชื่อมต่อ HDMI, USB-C, VGA, DVI ได้

### 2.2.6 ทางหนีไฟและทางออกฉุกเฉิน

- ทางออกฉุกเฉิน 1 ทาง ต้องกว้างกว่า 1.6 เมตร
- หากมีทางออกมากกว่า 1 ทาง ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 80 ซม.

### 2.2.7 เก้าอี้และโต๊ะ

- เก้าอี้เพียงพอต่อนักเรียนทุกคน
- ผู้สอนหลักควรมีโต๊ะและเก้าอี้สำหรับการสอน

### 2.2.8 ไฟและความสว่าง

- แสงสว่างในห้องเรียนต้องไม่น้อยกว่า 300-500 Lux
- ทางเดินต้องสว่างกว่า 100 Lux

### 2.2.9 น้ำและอาหาร

- ควรจัดเตรียมอาหารในช่วงพัก
- จัดเตรียมน้ำให้เพียงพอต่อนักเรียน ไม่น้อยกว่า 600 cc ต่อท่าน
- กระดาษทิชชูเพียงพอสำหรับนักเรียน



## บทที่ 2

# จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

### 1. การปั๊มหัวใจ (CPR)

#### 1.1 ผู้ใหญ่

- กดหน้าอกตรงกลางระหว่างหัวนม
- ใช้สองแขนกดหน้าอกให้ลึกกว่า 5 ซม.

#### 1.2 เด็ก (1-8 ปี)

- กดหน้าอกตรงกลางระหว่างหัวนม
- ใช้สองแขนกดหน้าอกให้ลึกกว่า 5 ซม.

#### 1.3 ทารก (น้อยกว่า 1 ปี)

- กดหน้าอกด้วยสองนิ้วให้ลึก 4 ซม.
- ปลอยหน้าอกสุดทุกครั้ง
- กดหน้าอกเร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที

### 2. Airway (การเปิดทางเดินหายใจ)

#### 2.1 ผู้ใหญ่และทารก

- เปิดทางเดินหายใจด้วยการกดหน้าผากและเชยคาง

#### 2.2 ช่วยหายใจ

- ช่วยหายใจให้หน้าอกกระเพื่อมทุกครั้ง
- สำหรับผู้ใหญ่ ปิดจมูกและเป่าปาก
- สำหรับเด็ก เป่าครอบทั้งจมูกและปาก

#### 2.3 การทำ CPR

- ปั๊มหัวใจ 30 ครั้ง, เป่าปาก 2 ครั้ง



### 3. เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (AED)

- เปิดเครื่องด้วยการกดปุ่มหรือเปิดฝา
- แปะแผ่นนำไฟฟ้า(Pad) 2 ตำแหน่ง บริเวณใต้ไหปลาร้าขวาและบริเวณใต้ราวนมซ้าย
- หากมีขนบริเวณหน้าอกให้โกนออกด้วย single blade razor
- เช็ดหน้าอกให้แห้งด้วยผ้าที่อยู่ในชุด AED kit set หรือเสื้อผู้ป่วย
- หากแปะแผ่นยาให้เช็ดยาออกก่อน
- ระวังตำแหน่งเครื่องฝังใต้ผิวหนัง เช่น เครื่องกระตุ้นหัวใจใต้ผิวหนัง
- รอเครื่องวิเคราะห์และกดซื้อคตามคำแนะนำจากเครื่อง AED

### 4. การช่วยเหลือผู้สำลัก (Choking)

#### 4.1 อาการคนสำลัก

- ไอไม่มีเสียง
- พูดไม่มีเสียง
- ปากเขียวม่วง

#### 4.2 ทำช่วยเหลือการสำลัก

- อยู่ด้านหลังผู้ป่วย
- แตะระหว่างเท้าผู้ประสพภัยเพื่อให้ผู้ประสพภัยถ่างขาออก
- กระทุ้งท้องระหว่างสะดือและลิ้นปี่
- ใช้มือกำนิ้วโป้งและมืออีกข้างกดแน่น
- ตรวจสอบหลังการกระทุ้ง 5 ครั้ง
- หากหมดสติให้ทำการปั๊มหัวใจ(CPR)



## บทที่ 3

# การเตรียมตัวก่อนการสอน

### เตรียมตัวการสอนก่อน 30-60 วันก่อน (1-2 เดือน)

- ประเมินชั้นเรียนโดยเฉพาะ เช่น ความรู้พื้นฐานของนักเรียนและความสามารถในการสื่อสาร
- กำหนดจำนวนและประเภทของนักเรียนที่ต้องเข้าเรียน
- เตรียมอุปกรณ์พิเศษที่ต้องใช้ในคลาสนั้น ๆ
- จองห้องเรียน ห้องประชุม และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมตามคู่มือ
- ระบุวันสอนและรายละเอียดต่าง ๆ เช่น จำนวนนักเรียนและอุปกรณ์ให้พร้อม

### เตรียมตัวการสอนก่อน 21 วันก่อน (3 สัปดาห์)

- ส่งจดหมายเชิญเรียนพร้อมตารางเรียนให้กับนักเรียน
- ส่งหนังสือเรียนและตารางสอนผ่าน QR code ให้กับนักเรียนและอาจารย์
- ค้นหาข้อมูลและอัปเดตข้อกำหนดการช่วยเหลือในพื้นที่
- ส่ง Kahoot pretest ให้นักเรียนทำก่อนเรียน โดยกำหนดเกณฑ์ผ่าน 80% และสามารถทำซ้ำได้
- แจงรางวัลที่ 1, 2, 3 และสิ่งที่คุณนักเรียนจะได้รับ



## เตรียมตัวการสอนก่อน 1 วัน

- ยืนยันการจองห้องเรียนและอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
- จัดห้องเรียนให้พร้อม รวมถึงเครื่องเสียงและอุปกรณ์การเรียนการสอน
- ตรวจสอบ AED และเครื่องมือการช่วยชีวิตที่ใกล้ที่สุดในสถานที่
- ประสานงานกับผู้สอนและกำหนดบทบาทให้ชัดเจน
- เตรียมเอกสารการสอนทั้งหมดและตรวจสอบให้พร้อม

## วันเรียน

- มาถึงก่อน 1 ชั่วโมงเพื่อเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์และห้องเรียน
- ทดสอบอุปกรณ์และเครื่องเสียง รวมถึงเปิดวิดีโอให้พร้อม
- แจกอุปกรณ์การเรียน เช่น กระดาษและปากกา ก่อนนักเรียนมาถึง
- ต้อนรับนักเรียนและแนะนำทางเข้าเรียนและห้องน้ำ
- ตรวจสอบการลงทะเบียนนักเรียนและให้แผนที่ห้องน้ำ
- ตรวจสอบ Pretest ใน Kahoot ของนักเรียน และยืนยันข้อมูลในตารางเช็คชื่อ
- เปิดตารางสอนให้แก่นักเรียนและตรวจสอบการแต่งกาย และข้อห้ามต่าง ๆ

## ก่อนเข้าเรียน 1 ชั่วโมง

- ลงทะเบียนนักเรียนให้ครบถ้วน และตรวจสอบเอกสารที่นักเรียนต้องเตรียมมา
- ตรวจสอบสถานที่ ระบบไฟ และเครื่องเสียงให้พร้อมใช้งาน
- สอบถามและตรวจสอบการทำ Pretest ของนักเรียน
- เปิดตารางสอนให้แก่นักเรียน และยืนยันรายละเอียดต่าง ๆ เช่น การแต่งกายและข้อห้าม



# บทที่ 4

## ขั้นตอนการสอน

### ระหว่างการสอน

1. ปฏิบัติตามบทเรียนที่เตรียมไว้ให้ครอบคลุม ตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนว่าได้ดูอะไรในวิดีโอบ้าง
2. ตรวจสอบและเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมสำหรับการสอนเสมอ
3. ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ได้ตามจุดประสงค์ที่กำหนด

### ระหว่างภาคปฏิบัติ

1. หากนักเรียนมีคำถาม ควรตอบคำถามอย่างถูกต้องและเหมาะสม
2. คอร์สการเรียนการสอนสามารถปรับเปลี่ยนตามมาตรฐานที่กำหนด
3. การเรียนการสอนจะใช้วิธีการดูและทำไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งมีประโยชน์มากกว่าการดูวิดีโอเพียงอย่างเดียว
4. ขั้นตอนการดูไปทำไป
  - บอกนักเรียนขณะที่เรียน
  - แสดงให้เห็น
  - ให้เริ่มฝึกปฏิบัติ
  - ให้คำแนะนำและช่วยเหลือนักเรียน
  - สรุบทเรียน

### การใช้สื่อการสอน

1. ใช้วิดีโอแสดงทักษะที่ถูกต้องและสอนตามจุดประสงค์ที่กำหนด
2. นักเรียนต้องได้หนังสือเรียนก่อนเริ่มเรียน อ่านก่อนเรียนเสมอ
3. ใช้หนังสือเรียนเป็นข้อมูลระหว่างการสอนและการสอบและเก็บไว้เพื่อทบทวนหลังเรียนจบ
4. หนังสือเรียนต้องทันสมัยเสมอ (ดูจากปีที่พิมพ์)
5. สำหรับนักเรียนที่เรียนออนไลน์ สามารถดาวน์โหลดหนังสือได้เหมือนเล่มจริง



## เริ่มการสอน

1. แนะนำตัวเองและวิทยากรท่านอื่น ๆ
2. เชิญนักเรียนเข้าสู่ชั้นเรียนและแนะนำการเรียนการสอน
3. ประกาศคะแนน Pretest และแจกรางวัลสำหรับผู้เรียนที่ได้คะแนนสูงสุด 3 อันดับ
4. อธิบายวิธีการเรียน
  - การเรียนปฏิบัติ
  - การดูวิดีโอและจำลองสถานการณ์
  - การเรียนไปพร้อมปฏิบัติ โดยให้นักเรียนทำตามวิดีโอ
  - ให้นักเรียนอ่านหนังสือเรียน
  - การสอบทฤษฎี (เกณฑ์ผ่าน 80%)
  - การสอบปฏิบัติ (เกณฑ์ผ่าน 100%)
5. แจงข้อจำกัดในการเรียน เช่น หากมีปัญหาทางร่างกาย (ปวดเข่า, ปวดหลัง) ให้อาจารย์แนะนำ
6. แจงแผนผังตึก ห้องน้ำและทางออกฉุกเฉิน รวมถึงตำแหน่งของ AED และเบอร์ฉุกเฉิน
7. ทบทวนตารางสอน
  - บทเรียนแต่ละบทจะใช้เวลากี่นาที
  - พักเบรกเมื่อไร กี่นาที
  - เวลาสอบ
  - เวลาจบการเรียนการสอน

## เน้นย้ำจุดประสงค์การสอน

1. การกอดหน้าอกให้มีประสิทธิภาพ
2. การปฏิบัติตามขั้นตอนการช่วยชีวิต
3. การรู้ว่าเมื่อไรต้องปั๊มหัวใจ
4. การกอดหน้าอกหุ่นจริงตามมาตรฐาน
5. การขอความช่วยเหลือ
6. การเป่าปากได้ทั้งปากเปล่าหรือใช้ pocket mask
7. การใช้ AED อย่างถูกต้องและปลอดภัย

22

คู่มือสำหรับผู้สอน CPR และการใช้เครื่อง AED



## เกณฑ์การสอบ

- การสอบทฤษฎี: ต้องสอบผ่าน 80% ขึ้นไป
- การสอบปฏิบัติ: ต้องผ่าน 100% ทุกข้อ
- บทเรียนพิเศษ: สอบข้อเขียนด้วย Kahoot หากไม่ผ่าน จะมีโอกาสให้ซ่อม 3 ครั้ง หากไม่ผ่านจะต้องลงเรียนใหม่



23

คู่มือสำหรับผู้สอน CPR และการใช้เครื่อง AED



## การสอน CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) หรือการปั๊มหัวใจมีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจาก

### 1. การช่วยชีวิตในสถานการณ์ฉุกเฉิน

เมื่อมีผู้ป่วยที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น การทำ CPR สามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีโอกาสรอดชีวิตสูงขึ้น โดยช่วยให้เลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงสมองและอวัยวะสำคัญอื่นๆ จนกว่าจะมีการช่วยเหลือจากแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอุปกรณ์เฉพาะทาง

### 2. ลดความเสี่ยงจากการเกิดสมองเสียหาย

เมื่อการไหลเวียนของเลือดหยุด สมองจะขาดออกซิเจนและอาจเกิดความเสียหายได้อย่างรวดเร็ว หากไม่ทำ CPR ทันที สมองอาจเริ่มเสียหายภายในไม่กี่นาที ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้ป่วยไม่สามารถฟื้นตัวได้

### 3. ช่วยเพิ่มโอกาสในการรอดชีวิต

จากการศึกษา พบว่าการทำ CPR ถูกต้องและรวดเร็วสามารถเพิ่มโอกาสในการรอดชีวิตของผู้ป่วยจากการหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นได้หลายเท่า

### 4. ง่ายและไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ

การทำ CPR สามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษใดๆ นอกจากทักษะในการปฏิบัติ ซึ่งหมายความว่าใครก็สามารถทำ CPR ได้ แม้ในสถานที่ที่ไม่มีเครื่องมือทางการแพทย์

### 5. ช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตจนกว่าจะมีทีมแพทย์มาถึง

ในหลายๆ กรณี การทำ CPR อย่างถูกต้องและทันเวลาที่สามารถช่วยรักษาผู้ป่วยให้ปลอดภัยและอยู่รอดจนกว่าทีมแพทย์จะมาถึงเพื่อให้การรักษาเพิ่มเติม



การสอน CPR จึงเป็นการให้ความรู้ที่สำคัญกับทุกคน เพื่อให้สามารถช่วยชีวิตในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ



วิดีโอสารคดีเกี่ยวกับการปั๊มหัวใจ

การเปิดวิดีโอสารคดีเกี่ยวกับการปั๊มหัวใจเป็นวิธีที่ดีในการเสริมสร้างความเข้าใจให้กับนักเรียนในกระบวนการฝึกทักษะ CPR นี้คือขั้นตอนที่สามารถทำตามได้ในระหว่างการสอน

### ขั้นตอน 1 เริ่มต้นการเปิดวิดีโอ

เริ่มต้นด้วยการเปิดสารคดีเกี่ยวกับการปั๊มหัวใจ ซึ่งจะอธิบายถึงวิธีการกดหน้าอกและประโยชน์ของการทำ CPR ในสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้ความสำคัญกับการทำให้เลือดไหลเวียนอย่างมีประสิทธิภาพ



## ขั้นตอน 2 การหยุดวิดีโอเพื่ออธิบายตำแหน่งการกดหน้าอก

- ตำแหน่งการกดหน้าอก : หยุดวิดีโอเมื่อเริ่มสาธิตการกดหน้าอกและให้ดูว่า *ตำแหน่งของการกด* ควรอยู่ *กลางหน้าอก* (ตรงส่วนลึกของกระดูกอก)
- สันมือ : ใช้ *สันมือ* ในการกดตรงกลางหน้าอกอย่างมีแรงเพื่อให้การกดมีประสิทธิภาพ
- ความเร็วในการกด : เน้นถึงความสำคัญของการกดหน้าอก *เร็ว* ควรทำประมาณ *100-120 ครั้ง/นาที* ตามคำแนะนำของมาตรฐาน CPR
- ความลึกในการกด : อธิบายถึงการกดให้มีความลึกอย่างน้อย *2-2.4 นิ้ว (5-6 ซม.)* ในผู้ใหญ่

## ขั้นตอน 3 การกดหากไม่มีอุปกรณ์เสริม

หากไม่มีกระดานหรืออุปกรณ์ที่ช่วยในการทำ CPR การกดหน้าอกจะไม่ได้ผลเต็มที่ เพราะไม่มีแรงเสริมที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี

### ข้อสังเกต

- การปล่อยไม่สุดทำให้เลือดไม่กลับหัวใจ ขณะทำการกดหน้าอก ต้อง *ปล่อย* ให้หน้าอกกลับขึ้นมาเต็มที่ เพื่อให้เลือดกลับไปที่หัวใจ ถ้าปล่อยไม่สุดจะทำให้เลือดไม่ไหลเวียนกลับไปสู่หัวใจ
- อายุของผู้ช่วยเหลือที่เหมาะสมทำ CPR และอายุของผู้ประสพภัยที่สามารถทำ CPR ได้
  - ผู้ที่สามารถปั๊มหัวใจได้ อาจจะเริ่มได้ตั้งแต่ *เกรด 6 (ประมาณ 12 ปี)* หรือผู้ที่มี *น้ำหนักมากกว่า 40 กก.*
  - อายุุน้อยสุดที่ถูกกดหน้าอก *ทารกแรกเกิด* ซึ่งจะมีการสอนพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กในระหว่างการฝากครรภ์เพื่อเตรียมพร้อมในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน
- การเป่าปากในผู้ป่วยจมหน้า การเป่าปาก เป็นส่วนสำคัญสำหรับผู้ป่วยที่ *จมหน้า* โดยการให้การช่วยหายใจนั้นสามารถช่วยได้มาก โดยเฉพาะในกรณีของคนในครอบครัว เช่น *พ่อแม่* หรือ *ลูก* ควรเรียนรูการช่วยชีวิตในกรณีนี้



การเปิดวิดีโอและหยุดในจุดที่สำคัญจะช่วยให้นักเรียนเห็นภาพชัดเจนและเข้าใจรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนใน CPR ได้ดีขึ้น



## การฝึกซ้อม CPR สำหรับผู้ใหญ่มีขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

### ส่วนที่ 1: พื้นที่ปลอดภัยและการประเมินผู้ป่วย

#### ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์

- ตรวจสอบว่า *พื้นที่ปลอดภัย* ก่อนเข้าใกล้ผู้ป่วย เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง
- ประเมินสภาพของผู้ป่วย เช่น เช็การหายใจ หากไม่หายใจหรือหายใจผิดปกติ ควรเริ่มการปั๊มหัวใจทันที

#### ขั้นตอน 2 ขอความช่วยเหลือ

หากผู้ป่วยไม่หายใจ ต้องขอความช่วยเหลือโดยการโทรหาหมายเลขฉุกเฉิน เช่น ในไทยใช้เบอร์ 1669 หรือเรียกคนอื่นให้มาช่วยในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม





## ส่วนที่ 2 การกดหน้าอก

### ขั้นตอน 1 ตำแหน่งการกด

- วางมือในตำแหน่ง *กลางหน้าอก* ของผู้ป่วย (ระหว่างกระดูกหน้าอก) เพื่อให้การกดมีประสิทธิภาพ
- ใช้ *สันมือ* ทับมืออีกข้างให้กดลงไปแนวตรงของหน้าอก
- ควรกดลงไปใน *ความลึก 5-6 ซม. (ประมาณ 2-2.4 นิ้ว)* สำหรับผู้ใหญ่
- ความเร็วในการกดต้องอยู่ที่ประมาณ *100-120 ครั้ง/นาที*

### ขั้นตอน 2 การปล่อยไม่สุด

ควรปล่อยให้หน้าอกของผู้ป่วยกลับขึ้นมาเต็มที่หลังการกด เพื่อให้เลือดไหลเวียนกลับไปทั่วหัวใจ

## ส่วนที่ 3: การเป่าปากด้วยปากเปล่า

### ขั้นตอน 1 การเปิดทางเดินหายใจ

- ใช้ *มือหนึ่งยกคาง* ผู้ป่วยขึ้นและ *ปิดจมูก* ของผู้ป่วย
- เป่าปาก เข้าไปที่ปากผู้ป่วยจนหน้าอกลอยขึ้น (ไม่เกิน 2 ครั้ง/รอบ)

### ขั้นตอน 2 การประเมินผล

- หากหน้าอกไม่ขึ้น ให้ปรับท่าทางให้ทางเดินหายใจเปิดมากขึ้น แล้วเป่าปากใหม่
- เป่าให้ผู้ป่วยหายใจได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย



วิดีโอการ CPR สำหรับผู้ใหญ่



## ส่วนที่ 4: การเป่าปากด้วย Pocket Mask

### ขั้นตอน 1 การใช้อุปกรณ์ Pocket Mask

- วาง *pocket mask* บนใบหน้าผู้ป่วยในตำแหน่งที่ปากและจมูกพอดี
- กดให้มันคงและทำการ *เป่าปาก* โดยการสูดอากาศจาก mask และเป่าลงไปปากผู้ป่วยจนหน้าอกลอยขึ้น
- ใช้ *มือปิดจมูก* และทำซ้ำประมาณ 2 ครั้งในแต่ละรอบ



วิดีโอการเป่าปากด้วย Pocket Mask





## คำแนะนำพิเศษในการฝึกซ้อม

- การสังเกตวีดีโอที่ละขั้นตอน ให้อุบัติหรือข้ามบางจุดตามความจำเป็น เพื่อให้ นักเรียนสามารถดูและทำตามได้
- คำแนะนำในระหว่างการฝึก
  - ควรให้คำแนะนำที่เป็น *การทำ* มากกว่าการบอกสิ่งที่ไม่ควรทำ
  - *น้ำเสียงที่เป็นมิตร* ให้นักเรียนรู้สึกสบายใจและกระตือรือร้นในการฝึกซ้อม
- ให้นักเรียนอ่านหนังสือและศึกษาขั้นตอนต่างๆ ก่อนการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความมั่นใจ
- หากมีเวลาหลังเรียนให้ออกาสนักเรียนฝึกซ้ำเพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งและมั่นใจมากขึ้น
- อาจารย์ต้องคุ้นเคยกับอุปกรณ์การสอนและสามารถแนะนำการใช้งานอย่างถูกต้องได้
- *การแก้ไขปัญหาเบื้องต้น* หากนักเรียนประสบปัญหาในการใช้อุปกรณ์ อาจารย์ต้องแก้ไขและอธิบายให้เข้าใจ

## สรุป

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม อาจารย์สามารถสรุปขั้นตอนและข้อควรระวังทั้งหมดในตอนท้ายเพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องในสถานการณ์จริง



## ขั้นตอนการสอน CPR

### ขั้นตอน 1 เปิดหนังสือและดูวีดีโอ

นักเรียนเปิดหนังสือ พร้อมกันกับการดูวีดีโอที่แสดงขั้นตอนการช่วยชีวิต ดูวีดีโอทั้งหมดเพื่อให้เข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติอย่างชัดเจน

### ขั้นตอน 2 ทบทวนขั้นตอนก่อนปฏิบัติจริง

- หลังจากดูวีดีโอจบ ให้นักเรียนนั่งข้างหุ่นฝึก
- ถามนักเรียนว่าจำขั้นตอนต่างๆ ได้ไหม เช่น การประเมินผู้ป่วย, การขอความช่วยเหลือ, การตรวจหายใจ, การกดหน้าอก
- ทบทวนขั้นตอนที่สำคัญก่อนการฝึกปฏิบัติจริง

### ขั้นตอน 3 การปฏิบัติขั้นตอนการช่วยเหลือ : สถานการณ์จำลอง

นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนโดยใช้สถานการณ์จำลอง เช่น “ผู้ป่วยอายุ 60 ปีหมดสติ”

### ขั้นตอนต่างๆ ที่ต้องทำ

- พื้นที่ปลอดภัย : ตรวจสอบความปลอดภัยของพื้นที่ก่อนเข้าใกล้
- ตบ่าและเรียก : ดูว่าผู้ป่วยตื่นหรือไม่
- ตะโกนขอความช่วยเหลือ : ขอความช่วยเหลือจากคนในบริเวณนั้น
- โทรหาหมายเลขฉุกเฉิน : โทร 1669 พร้อมขอให้ไปหยิบ AED
- ตรวจหายใจ : ประเมินว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่
- หากผู้ป่วยไม่หายใจ เริ่มทำการ CPR ทันที

### ขั้นตอน 4 ปฏิบัติขั้นตอนการกดหน้าอก

เมื่อจบวีดีโอขั้นตอนการปั๊มหัวใจ ให้นักเรียนนั่งข้างหุ่นเพื่อเตรียมกดหน้าอก

- กดหน้าอก 2 รอบ รอบละ 30 ครั้ง และให้นับจังหวะการกดหน้าอก





- **เริ่มการกด**
  - วางสันมือตรงกลางกระดูกหน้าอก
  - กดลึกกว่า 5 เซนติเมตร
- **ความเร็วในการกด: 100-120 ครั้ง/นาที**
  - ปล่อยให้หน้าอกกลับสู่ตำแหน่งเดิมทุกครั้ง
  - ไม่หยุดกดนานกว่า 10 วินาที
- **สังเกตนักเรียนและให้คำแนะนำในขั้นตอนที่ถูกต้อง**
- **นักเรียนต้องทำซ้ำจนทำได้สมบูรณ์**

#### ขั้นตอน 5 ฝึกการเป่าปากด้วยปากเปล่า

- หลังจากดูวิดีโอการเป่าปาก ให้นักเรียนฝึกเป่าปาก 3 ชุด ชุดละ 2 ครั้ง
- ขั้นตอนการเป่าปาก:
  - วางมือบนหน้าผากและมืออีกข้างจับบริเวณคางของผู้ป่วย
  - ดันศีรษะไปด้านหลังและยกคางขึ้นเพื่อเปิดทางเดินหายใจ
  - บีบจมูกและเป่าปาก 2 ครั้ง โดยแต่ละครั้งนานประมาณ 1 วินาที
- สังเกตหน้าอกกระเพื่อมหลังจากการเป่าปาก
- สังเกตนักเรียนและให้คำแนะนำ

#### ขั้นตอน 6 ฝึกการเป่าปากด้วย Pocket Mask

- หลังจากดูวิดีโอการเป่าปากด้วย \*\*pocket mask\*\* ให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์และฝึกฝน
- ขั้นตอนการใช้ pocket mask
  - ปิดหน้าและจมูกด้วย C technique เพื่อให้หน้ากากแนบสนิทกับหน้าผู้ป่วย
  - วางหน้ากากโดยตำแหน่งแหลมอยู่ที่จมูกและด้านข้างอยู่ที่คาง
  - กดหน้ากากให้แน่นและเป่าปากให้ผู้ป่วย 2 ครั้ง
- สังเกตหน้าอกผู้ป่วยว่าเคลื่อนไหวตามแรงเป่าหรือไม่
- นักเรียนทำซ้ำจนทำได้สมบูรณ์



## สรุปขั้นตอน

### การสรุป

- เมื่อฝึกเสร็จแล้ว ให้ทบทวนขั้นตอนทั้งหมดอีกครั้ง
- เน้นย้ำเรื่องการกดหน้าอกที่ต้องมีความเร็วและความลึกที่ถูกต้องและการเป่าปากให้แน่นอย่า

### ข้อควรระวังและคำแนะนำเพิ่มเติม

- น้ำเสียงที่เป็นมิตร แนะนำให้นักเรียนทำในสิ่งที่ถูกต้อง โดยการใช้น้ำเสียงในเชิงบวก
- หากนักเรียนมีข้อสงสัย หรือไม่เข้าใจ ให้ทำการอธิบายซ้ำจนเข้าใจ
- เน้นให้ นักเรียนทำซ้ำหลายๆ ครั้งจนกระทั่งทำได้ตามมาตรฐาน

ผ่านการฝึกซ้อมนี้ นักเรียนจะมีทักษะและความมั่นใจในการช่วยชีวิตผู้ป่วยในกรณีฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## การฝึกสอนการใช้ AED (Automated External Defibrillator)

### วัตถุประสงค์

ให้นักเรียนสามารถใช้ AED ได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์

### คำแนะนำพิเศษ

- การพูดคุยให้เน้นการตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในบทเรียน
- ควรพูดตอบคำถามให้ทุกคนได้ยินชัดเจน โดยการมองตาด้านนักเรียนและพูดในห้องกลาง
- หากมีหลายประเภทของแผ่นแปะ ควรเน้นที่แผ่นแปะสำหรับผู้ใหญ่ก่อน
- ให้นักเรียนเปิดหนังสือและเรียนไปพร้อมๆ กับการดูวิดีโอ

### ขั้นตอนการสอนการใช้ AED

#### ขั้นตอน 1 การเปิดเครื่อง AED

- เริ่มด้วยการเปิดเครื่อง AED โดยกดปุ่มสีเขียวหรือเปิดฝาเครื่อง
- เครื่องจะมีเสียงพูดแจ้งการทำงานและบอกขั้นตอนการใช้

#### ขั้นตอน 2 การแปะแผ่นนำไฟฟ้า

- แผ่นสำหรับผู้ใหญ่ ใช้แผ่นสำหรับผู้ใหญ่ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอายุมากกว่า 8 ปี และน้ำหนักมากกว่า 25 กิโลกรัม
- แกะแผ่นจากบรรจุภัณฑ์และแปะบนหน้าอกเปลือยตามตำแหน่งที่เครื่องแสดง
- หากไม่แปะแผ่นให้ทันภายใน 45 วินาที เครื่องจะสั่งให้กดหน้าอกและรอการวิเคราะห์ในรอบถัดไป

#### ขั้นตอน 3 การวิเคราะห์และการส่งช็อค

- หลังจากแปะแผ่นแล้ว เครื่องจะเริ่มการวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจของผู้ป่วย
- หากเครื่องกำลังวิเคราะห์จะมีเสียงเตือนและคำสั่งให้ **\*\*อย่าแตะต้องผู้ป่วย\*\*** หรือ**อย่าแตะต้องเครื่อง**ขณะทำการวิเคราะห์



- หากเครื่องพร้อมสำหรับการช็อคจะมีเสียงเตือนว่า “เตรียมตัวสำหรับการช็อค”
- กดปุ่ม “ช็อค” และประกาศให้ชัดเจนว่า “ช็อคแล้ว” ให้อุปถัมภ์

### ขั้นตอน 4 การกดหน้าอกหลังการช็อค

- หลังจากกดปุ่มช็อคแล้ว ให้นักเรียนเริ่มกดหน้าอกทันที
- หากไม่กดปุ่มในเวลา 10 วินาที เครื่องจะสั่งให้กดหน้าอกต่อทันที
- ควรกดปุ่มช็อคให้เร็วที่สุดเพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### สถานการณ์พิเศษในการใช้ AED

- เมื่อมีขนเยอะ : หากผู้ป่วยมีขนหนา ควรเกลี่ยขนบางส่วนออกเพื่อให้แผ่นนำไฟฟ้าแนบสนิท
- เมื่อผู้ป่วยเปียกหน้า : หากผู้ป่วยมีน้ำอยู่บนร่างกาย ควรเช็ดให้แห้งก่อนแปะแผ่น AED
- อุปกรณ์ฝังในร่างกาย : หากมีอุปกรณ์ฝังอยู่ เช่น เครื่องกระตุ้นหัวใจ ควรหลีกเลี่ยงการแปะแผ่น AED บริเวณนั้น
- ยาแปะผิวหนัง : หากผู้ป่วยใช้ยาแบบแปะผิวหนัง เช่น ยาแปะผิวหนังสำหรับโรคหัวใจ ควรหลีกเลี่ยงการแปะแผ่น AED บริเวณที่มีการแปะยา
- เด็กอายุน้อยกว่า 8 ปี : ในกรณีของเด็ก ควรใช้แผ่น AED สำหรับเด็กโดยเฉพาะ

#### ข้อควรจำ

**คำแนะนำพิเศษ :** หากต้องสอนการใช้ AED หรือ CPR สำหรับทารก ให้ดูวิดีโอเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกดหน้าอกเด็ก

**เครื่องฝึกซ้อม :** เครื่องฝึกซ้อม AED ไม่ได้ปล่อยกระแสไฟฟ้าจริง จึงปลอดภัยในการฝึกซ้อม

**ความปลอดภัย :** นักเรียนสามารถใช้เครื่องได้อย่างปลอดภัย แต่เครื่องฝึกซ้อมไม่สามารถรักษาผู้ป่วยจริงได้



CLEAR &  
SHOCK



วิดีโอการใช้เครื่อง AED

### ขั้นตอนการปฏิบัติจริง

- เปิดเครื่อง AED
  - แปะแผ่นนำไฟฟ้า
    - เครื่องวิเคราะห์และสั่งช็อค
    - กดปุ่มช็อค
    - กดหน้าอกตามคำแนะนำของ AED
- การฝึกซ้อมการใช้ AED เป็นขั้นตอนที่สำคัญและต้องทำอย่างถูกต้องเพื่อให้สามารถช่วยชีวิตได้ในสถานการณ์ฉุกเฉิน



36

คู่มือสำหรับผู้สอน CPR และการใช้เครื่อง AED



### การฝึกสอน CPR และ การใช้ AED สำหรับเด็ก



วิดีโอการกดหน้าอกเด็ก

### การกดหน้าอกสำหรับเด็กอายุ 1-8 ปี

- มือเดียว : ใช้สันมือกดบริเวณกลางหน้าอกของเด็ก
- สองมือประสาน : ใช้สันมือกดบริเวณกลางหน้าอกเช่นเดียวกับผู้ใหญ่
- ความลึก : กดลึกประมาณ 5 เซนติเมตร เพื่อให้การหมุนเวียนเลือดไปสู่หัวใจและสมอง

37

คู่มือสำหรับผู้สอน CPR และการใช้เครื่อง AED



## การกดหน้าอกสำหรับทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี

- ใช้สองนิ้วของมือ (นิ้วกลางและนิ้วนาง) กดบริเวณกลางหน้าอกทารก
- กดลึกประมาณ 4 เซนติเมตร หรือประมาณ 1/3 ของหน้าอก เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญ

## การใช้ AED สำหรับเด็ก



วิดีโอการใช้ AED และ  
การเป่าปากเด็ก



## เด็กอายุมากกว่า 1 ปี (อายุ 1-8 ปี)

- หากแผ่น AED มีขนาดเล็ก (สำหรับผู้ใหญ่): แปะแผ่นตามตำแหน่งปกติเหมือนผู้ใหญ่
- หากแผ่น AED มีขนาดใหญ่ (สำหรับเด็ก): ให้แปะแผ่นตามรูปที่แสดงในคู่มือของเครื่อง AED โดยแปะแผ่นหน้าอกและแผ่นหลัง

## ทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี

ไม่ควรใช้ AED ในการช่วยเหลือน้ำหายใจ เนื่องจากเครื่อง AED ที่ใช้สำหรับผู้ใหญ่และเด็กอายุมากกว่า 1 ปีไม่ได้ออกแบบมาเพื่อใช้กับทารก

## การเป่าปากสำหรับทารกและเด็ก

### เด็กอายุมากกว่า 1 ปี (อายุ 1-8 ปี)

การเป่าปากทำเหมือนกับผู้ใหญ่ โดยใช้วิธีการเป่าปาก 2 ครั้งก่อนการทำ CPR (กดหน้าอก)

### ทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี

- เป่าปากและจุมพอกพร้อมกันของทารก โดยการครอบทั้งปากและจุมพอกของทารกด้วยปากของผู้ช่วย
- เป่าปากเพียงครั้งละ \*\*1 วินาที\*\* และสังเกตการขยายตัวของหน้าอกทารก





## การสอนการช่วยสำคัญ

### วัตถุประสงค์

นักเรียนจะสามารถช่วยเหลือผู้ที่สำคัญได้อย่างถูกต้องทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก โดยเรียนรู้วิธีการใช้กระทุ้งท้องและเทคนิคการช่วยชีวิตที่เหมาะสมตามแต่ละสถานการณ์

### คำแนะนำพิเศษ

- ทำไมไม่ล้วงคอ : ล้วงคออาจทำให้สิ่งแปลกปลอมหลุดลึกลงไปมากกว่าเดิม ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายมากขึ้น
- การฝึกฝน : นักเรียนจะฝึกทำกระทุ้งท้องและต้องทำได้อย่างแม่นยำ โดยการกระทุ้งท้องในตำแหน่งที่ถูกต้อง
  - สำหรับผู้ป่วยที่สำคัญ ให้ทำการกระทุ้งท้องบริเวณเหนือสะดือ
  - นักเรียนสามารถฝึกทำกระทุ้งท้องตัวเอง ตามตำแหน่งที่ผู้ป่วยต้องการ

### ขั้นตอนการสอนการช่วยสำคัญ

**ขั้นตอน 1** ให้นักเรียนเปิดหนังสือที่เกี่ยวกับการช่วยสำคัญ เพื่อให้เข้าใจทฤษฎีพื้นฐานของการช่วยเหลือ

**ขั้นตอน 2** เปิดวิดีโอการช่วยสำคัญเพื่อให้นักเรียนเห็นภาพการทำงานของการทำงานของการช่วยเหลือ



### ขั้นตอน 3 การถามคำถามเพื่อทบทวนความรู้

- คำถาม 1: อะไรคือข้อแตกต่างระหว่างสำลักชนิดหน้อยกับสำลักอันตราย?
  - สำลักชนิดหน้อย : ผู้ป่วยสามารถพูดได้, ไอได้
  - สำลักอันตราย : หายใจไม่ได้, พูดไม่ได้, ไอไม่มีเสียง, ปากเขียวม่วง, มือทั้งสองข้างกุมคอ
- คำถาม 2 : บริเวณไหนที่ต้องทำการช่วยสำคัญ?
  - เหนือสะดือ สำหรับการกระทุ้งท้องในผู้ใหญ่
  - สำหรับเด็ก คุณเข้ากระทุ้งท้องตำแหน่งเดียวกับผู้ใหญ่
  - สำหรับหญิงตั้งครรภ์หรือตัวใหญ่มาก ให้กระทุ้งบริเวณกระดูกอกส่วนล่าง (ตำแหน่งบีมหัวใจ)
  - สำหรับผู้ที่นอนหรือนั่งในวีลแชร์ ให้ทำเหมือนกับผู้หญิงตั้งครรภ์

การสอนช่วยสำคัญ เราจะใช้อุปกรณ์การเรียนเพื่อไม่เกิดอันตรายต่อการซ้อม ด้วย ActFast







## การใช้อุปกรณ์ ActFast

อุปกรณ์นี้จะช่วยให้การฝึกสำลักปลอดภัย โดยสามารถทำให้เห็นวิธีการกระทุ้งท้องอย่างถูกต้องโดยไม่มีอันตราย

### การประเมินผล

เมื่อนักเรียนฝึกได้สำเร็จแล้ว ให้นักเรียนทำการช่วยตัวเองโดยการกระทุ้งท้องในตำแหน่งที่เหมาะสมตามสถานการณ์สมมติ เช่น กรณีสำลักที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยเสมือน

### คำแนะนำเพิ่มเติม

- ให้นักเรียนทำการฝึกซ้ำจนกระทั่งสามารถช่วยสำลักได้อย่างถูกต้อง
- ควรใช้สถานการณ์จำลองในการฝึกการช่วยเหลือให้เกิดความชำนาญและมั่นใจ



วิดีโอการสอนการช่วยสำลัก



วิดีโอการสอนการช่วยสำลัก  
ด้วย ActFast



## การสอนการช่วยสำลักในทารก

### วัตถุประสงค์

ให้นักเรียนสามารถช่วยสำลักทารกได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย โดยฝึกการตบหลังและการกดหน้าอกตามขั้นตอนที่เหมาะสม

### คำแนะนำพิเศษ

- นักเรียนต้องทำการช่วยทารกตามขั้นตอนที่ถูกต้องและแม่นยำ
- ให้นักเรียนฝึกซ้ำจนมั่นใจว่าสามารถทำได้ถูกต้อง

เตือนนักเรียน : การช่วยสำลักในทารกต้องระวังไม่ทำให้ทำรุนแรงเกินไป และต้องทำอย่างระมัดระวัง เพราะทารกมีอวัยวะที่บอบบางมาก

### ขั้นตอนการสอนการช่วยสำลักในทารก

ขั้นตอน 1 ให้นักเรียนเปิดหนังสือและวิดีโอเพื่อให้เข้าใจทฤษฎีและดูตัวอย่างวิธีการช่วยสำลักในทารก

เปิดวิดีโอ การช่วยสำลักให้นักเรียนดู





## ขั้นตอน 2 การถามคำถามเพื่อทบทวนความรู้หลังดูวิดีโอ

- สอนให้นักเรียนเข้าใจว่า ขั้นตอนต่างๆ มีความสำคัญในการช่วยเหลือทารกได้อย่างปลอดภัย
- ให้นักเรียนพิจารณาข้อแตกต่างในการช่วยลำคตเด็กและผู้ใหญ่

## ขั้นตอน 3 การฝึกปฏิบัติ

- ตำแหน่งในการช่วย
  - ให้นักเรียนอุ้มทารกเหมือนในวิดีโอ โดยให้นั่งหรือลงเข่า
  - ทารกต้องอยู่บนตักของนักเรียน
  - ถอดเสื้อทารกให้เห็นหน้าอกเปลือย
  - ให้นักเรียนจับทารกคว่ำบนแขน โดยจับศีรษะและกรามของทารกด้วยมือข้างเดียวกัน
- ขั้นตอนการช่วย -
  - ตบหลัง 5 ครั้ง : ตบหลังทารกกระหว่างสะบัก โดยตบไปทางศีรษะเด็ก (ทำนี้จะช่วยขับสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ)
  - ถ้าสิ่งแปลกปลอมยังไม่หลุดออก ให้กลับทารกมาอยู่บนมืออีกข้าง โดยจับศีรษะเด็กให้มั่นคง
  - กดหน้าอก 5 ครั้ง\*\* : ใช้นิ้วมือ 2 นิ้วกดลงบนกลางหน้าอกของทารกที่ตำแหน่งเดียวกับการปั๊มหัวใจของผู้ใหญ่
  - ทำซ้ำทั้งการตบหลังและกดหน้าอก จนกว่าทารกจะหายใจ, ไอ, ร้องไห้หรือจนหมดสติ

## ขั้นตอน 4 การประเมินผล

- ให้นักเรียนฝึกจนสามารถทำตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง
- สังเกตการทำซ้ำของนักเรียนและให้คำแนะนำหากมีข้อผิดพลาด



## คำแนะนำเพิ่มเติม

- การฝึกสำลักในทารกต้องใช้ความระมัดระวังสูงสุด เนื่องจากอวัยวะและทางเดินหายใจของทารกมีขนาดเล็กและบอบบาง
- ควรสอนให้นักเรียนทำการปฏิบัติจริงในสถานการณ์จำลอง เพื่อให้มีประสบการณ์ในการช่วยเหลือการสอบ





## การสอบปฏิบัติ

### คำแนะนำพิเศษ

ปฏิบัติ CPR และการช่วยชีวิตเป็นส่วนสำคัญในการทดสอบทักษะที่เรียนมา โดยมีการเตรียมการและข้อแนะนำที่ชัดเจนเพื่อให้การสอบดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

#### 1. คำแนะนำสำหรับการสอบ

- นักเรียนควรเตรียมอุปกรณ์ทั้งหมดให้พร้อมและรู้ขั้นตอนต่างๆ อย่างชัดเจน
- หลีกเลี่ยงเสียงรบกวนและสร้างบรรยากาศที่สงบเพื่อให้นักเรียนมีสมาธิในการสอบ
- อาจารย์ต้องแจ้งให้ชัดเจนว่า เป็นการสอบในสถานการณ์จริง ซึ่งนักเรียนต้องตั้งใจทำให้ดีที่สุดแม้ในกรณีที่มีข้อผิดพลาดเล็กน้อย

#### 2. ระหว่างการสอบ

- นักเรียนควรประเมินสถานการณ์ให้ถูกต้อง เช่น หากหุ้บไม่ได้สติ ต้องรีบขอความช่วยเหลือ
- ให้ทำตามขั้นตอนอย่างมั่นใจและไม่หยุดแม้จะเกิดข้อผิดพลาด
- นักเรียนต้องทำเหมือนในสถานการณ์จริงทุกประการ
- ในกรณีที่มีคำถาม อาจารย์จะไม่ตอบจนกว่าจะเสร็จสิ้นการสอบ

#### 3. จบการสอบ

- หากผู้ช่วยฟื้นหายใจเองได้ ให้นักเรียนจัดท่า “Recovery Position” ซึ่งให้ดูจากรูปเท่านั้น
- เมื่อผู้ช่วยฟื้นและเริ่มเคลื่อนไหว ให้นักเรียนปิดเครื่อง AED หากไม่มีอาการหมดสติซ้ำ
- เมื่อทีมช่วยเหลือมาถึง ให้ส่งต่อความช่วยเหลือ

#### 4. การสอบซ่อม

- นักเรียนที่สอบไม่ผ่านจะต้องได้รับการประเมินและฝึกฝนใหม่ในส่วนที่ผิดพลาด
- ควรให้คำแนะนำในการดูวิดีโอและฝึกซ้ำ

46

คู่มือสำหรับผู้สอน CPR และการใช้เครื่อง AED



- การสอบซ่อมควรเน้นทักษะที่จำเป็นเท่านั้น หากไม่สามารถทำได้ควรเรียนซ้ำก่อนการสอบใหม่
- การประเมินและการฝึกฝนต่อเนื่องจะช่วยให้นักเรียนมั่นใจในการช่วยชีวิตผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย.

### การสอบซ่อมและการประเมินผลในคอร์สนี้มีขั้นตอนที่ชัดเจนและมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีทักษะและความเข้าใจที่ดีในการปฏิบัติจริง โดยมีแนวทางดังนี้

#### 1. การสอบภาคปฏิบัติ

- เกณฑ์การผ่าน : นักเรียนต้องได้คะแนนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่า 80% เพื่อผ่านการสอบ
- นักเรียนสามารถเปิดหนังสือและเอกสารระหว่างสอบภาคทฤษฎีได้ เพื่อเสริมความเข้าใจ
- ใน การสอบภาคปฏิบัติ การบ่มหัวใจต้องได้คะแนน 70/70 และการใช้หุ่นฝึกทักษะจะต้องสามารถประเมินความเร็วและความลึกในการบ่มหัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 2. การสอบซ่อม

- หากนักเรียนสอบไม่ผ่านในครั้งแรก จะต้องสอบซ่อมในครั้งที่สอง
- หากยังไม่ผ่านในการสอบซ่อมครั้งที่สอง นักเรียนจะต้องทำการทบทวนและฝึกฝนเพิ่มเติมก่อนที่จะทำการสอบใหม่
- การสอบซ่อมสามารถทำได้ทั้งในรูปแบบทางการ และ ไม่เป็นทางการ
  - แบบไม่เป็นทางการ : อาจารย์สามารถให้คำแนะนำและแก้ไขในระหว่างการเรียนได้ทันที
  - แบบทางการ : นักเรียนจะต้องทำการสอบซ่อมหลังจากการสอบที่ไม่ผ่าน

#### 3. กระบวนการในกรณีการสอบซ่อมหลายครั้ง

- หากนักเรียนสอบซ่อมมากกว่า 3 ครั้งแล้วไม่สามารถผ่านได้ ควรพิจารณาให้ไปเรียนซ้ำในคลาสใหม่เพื่อพัฒนาทักษะเพิ่มเติม
- ควรให้คำแนะนำเชิงบวกและใช้วิธีการทบทวนขั้นตอนในการสอบเพื่อให้นักเรียนเข้าใจข้อผิดพลาดและสามารถปรับปรุงได้

47

คู่มือสำหรับผู้สอน CPR และการใช้เครื่อง AED





#### 4. การสอบซ่อมที่มีการประเมินผล

- หากนักเรียนทำข้อสอบไม่ถูกต้องหรือมีช่องว่างในการทำเช็คลิสต์ จะต้องสอบซ่อมและได้รับการอธิบายเกี่ยวกับข้อผิดพลาดเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น
- อาจารย์ต้องใช้วิธีการต่างๆ เช่น หนังสือ, เช็คลิสต์ หรือวิดีโอ เพื่ออธิบายให้นักเรียนเข้าใจและสามารถฝึกฝนได้อย่างถูกต้อง

#### 5. การพัฒนาหลังการสอบ

- หลังจากการสอบ หากมีนักเรียนที่มีศักยภาพ อาจจะแนะนำให้ไปฝึกเป็นอาจารย์ในอนาคต
- มีการประเมินการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์เพื่อให้อาจารย์และนักเรียนสามารถติดตามผลและพัฒนาได้
- **ใบประกาศ** หมดอายุทุก 2 ปี นักเรียนควรเข้ามาเรียนซ้ำเพื่อทบทวนและอัปเดตทักษะใหม่ๆ

#### 6. การเรียนซ้ำและอัปเดตทักษะ

- การเรียนซ้ำมีความสำคัญในการทบทวนทักษะที่ได้เรียนมา และอัปเดตความรู้ใหม่ๆ โดยเฉพาะทักษะในการปั๊มหัวใจและการใช้ AED
- นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะสามารถปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้ดีกว่า

ทั้งหมดนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะให้ดีขึ้นและมีความมั่นใจในการใช้ความรู้ในการช่วยชีวิตผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ. หลังจบการเรียนการสอน

1. เก็บเอกสาร และ เรียบเรียงเอกสารทั้งหมด
2. จัดห้องให้เข้าตำแหน่งเดิม
3. ทำความสะอาด อุปกรณ์ ทุกชิ้น
4. กรอก ข้อมูล ในรายงานสรุปผล
5. อ่านและพิจารณา ความคิดเห็นต่างๆ ที่นักเรียน แนะนำมาเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน
6. ส่งนักเรียน และ ให้ประกาศนียบัตร ทันที



#### ลำดับการเรียน การสอน BLS 5-7 คน

Dr.Jia - Sunday, 19 June AD 2022

- |             |  |
|-------------|--|
| 08:00-08:30 | ลงทะเบียน รับประทานอาหาร                                     |
| 08:30-09:00 | แนะนำตัว /ประจำอยู่ที่นี้ /โรงเรียนมีชั้น /ห้องน้ำอยู่ตรงไหน |
|             | <b>วัตถุประสงค์ในการเรียน</b>                                |
|             | 1. ปั๊มหัวใจได้ โดยวัดจากนาฬิกา                              |
|             | 2. ปั๊มหัวใจใหญ่และเด็กได้                                   |
|             | 3. ช่วยสลักผู้ใหญ่และเด็ก                                    |
|             | 4. การใช้เครื่อง AED   |

หมายเหตุ ปิดเสียงโทรศัพท์ขณะเรียน หากมีสายเข้ารับได้ที่ห้องเรียน Kahoot Pre test แจกของรางวัล

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 09:00-10:00 | Station CPR                       |
|             | • Intro 16 minute                 |
|             | • สรุปร VDO                       |
|             | 1. ให้อู่วิ่ง ต่างประเทศ สอน CPR  |
|             | 2. การใช้ AED ทำให้ออตชีวิตได้มาก |
|             | • Vdo หมอเจี๋ย สอนปั๊ม            |
|             | • Test CPR /ใบ Cer                |
| 10:00-11:00 | Stations Choking                  |
|             | • VDO Choking ผู้ใหญ่             |
|             | • VDO Choking เด็ก                |
|             | • VDO CPR เด็ก                    |

หมายเหตุ TEST - Choking ผู้ใหญ่/เด็ก/CPR เด็ก

พัก 15 นาที

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 11:15-12:00 | Test AED                          |
|             | • หลักการของ AED และการใช้งาน     |
|             | • แจกข้อสอบ/เขียนชื่อ/วันที่เรียน |

#### CPR&AED TEST

- VDO ชายหาต
- Kahoot Post test /แจก Poster+กระเป๋
- สรุปรเรียนวันนี้/จุดประสงค์ในการเรียน

วัตถุประสงค์ในการเรียน

1. ปั๊มหัวใจได้ โดยวัดจากนาฬิกา
2. ปั๊มหัวใจใหญ่และเด็กได้
3. ช่วยสลักผู้ใหญ่และเด็ก
4. การใช้เครื่อง AED



วันที่ วัน เดือน ปี



## ภาคผนวก

เรื่อง การอบรมหลักสูตรฟื้นคืนชีวิต และ การใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ  
เรียน ท่านผู้เข้าร่วมอบรมทุกท่าน  
สิ่งที่แนบมาด้วย 1. กำหนดการหลักสูตรฟื้นคืนชีวิต และ การใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบ  
อัตโนมัติในสถานประกอบการ  
2. คู่มือ หลักสูตร(ภาคปฏิบัติ)

เนื่องด้วย ทาง บริษัท จำกัด จะจัดอบรมหลักสูตรหลักสูตรฟื้นคืนชีวิต และ การใช้เครื่องฟื้น  
คืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ วันที่ วัน/เดือน/ปี เวลา 00:00-00:00 น. ในสถานประกอบการ  
ของท่าน จะมีทั้งภาค ทฤษฎี และ ภาคปฏิบัติ จึงขอให้ท่านเตรียมตัวดังนี้

1. ควบคุมร่างกายสุขภาพ ใส่เสื้อและกางเกงขาสั้น ไม่คับจนเกินไป ภาคปฏิบัติจะมี การใช้ มือ  
เข้า การเอนตัว ยืน และ การยก หากท่านมีโรคประจำตัว ตั้งครรภ์ หรือ ไม่สะดวกต่อการเคลื่อนไหวกรุณา  
แจ้งฝ่ายบุคคล หรือ หัวหน้างานของท่าน หนึ่งสัปดาห์ก่อนวันอบรม
2. มีคู่มือ ควรอ่านก่อนเข้าการอบรม หากท่านต้องการซื้อ กรุณาติดต่อแจ้งฝ่ายบุคคล หรือ  
หัวหน้างานของท่าน หนึ่งสัปดาห์ก่อนวันอบรม
3. สถานประกอบการ ของ ท่าน ประสงค์ที่จะมีสอบ ภาคปฏิบัติ และ ภาคทฤษฎี ด้วย
4. หากสอบผ่าน แล้ว ท่านจะได้ประกาศนียบัตร ออนไลน์ ซึ่งมีอายุ การใช้งาน 2 ปี
5. กรุณา พกโทรศัพท์เคลื่อนที่เข้ามาเรียนด้วย เพื่อประกอบการเรียนการสอน
6. กรุณา อ่านคู่มือภาคปฏิบัติที่แนบมาด้วยก่อนการอบรม
7. กรุณา ลงทะเบียนก่อน 8:30 น. หากท่านลงทะเบียนช้า ทางบริษัทขอตัดสิทธิ์ในการร่วม  
อบรม

จึงเรียนมาเพื่อทราบ เพื่อประโยชน์ของท่าน ในการอบรมครั้งนี้ให้ได้ประโยชน์ต่อการช่วยเพื่อน  
พนักงานต่อไป

ด้วยความเคารพอย่างสูง

บริษัท เจียรักษา จำกัด



อุปกรณ์ หลักสูตรฟื้นคืนชีวิตและการใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ  
ในสถานประกอบการ

อุปกรณ์เตรียมไปสอน	จำนวนนักเรียน			
	5-10 (Mini course)	20	30	40
จำนวนฐาน	1	2	3	4
จำนวนผู้สอน	2	2	3	5
AED จำลอง	2	2	4	6
หุ่นผู้ใหญ่	2	3	4	6
หุ่นเด็ก	2	2	4	4
หุ่นสาธิตการสาธิต	1	1	2	2
แผ่นช่วยหายใจ	10	20	30	40
นาฬิกา CPR	2	2	3	4
มือถือ Jia สำหรับ นาฬิกา	2	2	2	2
Printer wifi	1	1	1	1
กระดาษ Jia	10	30	40	50
ข้อสอบ Jia	10	20	30	40
กระเป๋าคอ	10	20	30	40
ลำโพงพร้อมไมค์ลอย	1	1	1	1
Roll Up + projector	1	1	1	1
ปากกา เมจิก	2	3	4	6



เอกสาร	
ประกาศ	1/หลักสูตร
ป้ายชื่อ	1/นักเรียน/อาจารย์
ตารางสอน	1/นักเรียน/อาจารย์
จดหมายเชิญ	1/นักเรียน
คู่มือ หลักสูตร (เพิ่มส่วนต่าง)	1/นักเรียน/อาจารย์
คู่มือการสอบภาคปฏิบัติ	1/นักเรียน
ข้อสอบภาคทฤษฎีทาง kahoot	1/นักเรียน
วีดิทัศน์และสภาวะแวดล้อม	
คอมพิวเตอร์ และ จอฉาย	1/หลักสูตร
ลำโพงและเครื่องเสียง	เพียงพอต่อนักเรียน
เครื่องปรับอากาศ	เพียงพอต่อนักเรียน
พื้นที่การเรียนการสอน	2-3 ตารางเมตร/นักเรียน
ห้องเรียน	พื้นที่ปิด สำหรับฉายภาพวีดิทัศน์
อุปกรณ์	
หุ่น CPR และเสื้อ	1/นักเรียน 6-8 ท่าน
เครื่อง AED trainer	1/นักเรียน 6-8 ท่าน
หุ่นเด็กกอดหน้าอกและช่วยหายใจ	1/นักเรียน 6-8 ท่าน
หุ่นฝึกช่วยสำคัญ	1/นักเรียน 6-8 ท่าน
แบตเตอรี่ สำรอง AED Trainer	1 ชุด/หลักสูตร
แบตเตอรี่ สำรอง SimCPR	1 ชุด/หลักสูตร
อุปกรณ์ วัสดุคุณภาพการ CPR	1/นักเรียน 6-8 ท่าน
แผ่นช่วยหายใจ	1/นักเรียน



หลักสูตรฟื้นคืนชีวิตและการใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติในสถานประกอบการ

ลำดับ	เลขที่บัตรประชาชน	ชื่อ-นามสกุล	อายุ(ปี)	ตำแหน่ง	หมายเหตุ



ชื่อนักเรียน

สถานการณ์ เมื่อท่านพบ คนที่นอนหนึ่งไม่ขยับ ไม่พบว่ามีคนอยู่ข้างๆ

- ประเมินว่าสถานะการณ็ว่าปลอดภัย
- ประเมินความรู้สึกตัว  ปลุกเรียก “คุณ คุณ”
- ขอความช่วยเหลือหรือโทร 1669
- จัดท่านอนราบ บนพื้น ราบ เรียบ และ แน่น
- ตรวจดูการหายใจ
  - เปิดเสื้อ  ตรวจสอบการหายใจ 10 วินาที (นับ 1-10)
 หมายเหตุ: ขณะนักเรียนขอความช่วยเหลือ ผู้สอนให้หน้ากากหรือแผ่นช่วยหายใจ แล้วจึงบอกว่า “โทรแจ้ง 1669 กำลังไปตาม AED ให้”
- กดหน้าอกปั๊มหัวใจ/เป่าปอด รอบที่ 1 (ควร ผ่านสอบ SimCpr มาก่อน)  
กดหน้าอก กดลึก 30 ครั้ง ที่กลางหน้าอกระหว่างหัวนมทั้ง 2 ข้าง
  - กดลึก 5 เซนติเมตร  ความเร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที  ปล่ยให้สุด
  - ช่วยหายใจ 2 ครั้ง ด้วยหน้ากากหรือแผ่นช่วยหายใจ ครั้งละประมาณ 1 วินาที
  - ให้หน้าอกขยับ ไม่ควรนานกว่า 5 วินาที
- ผู้สอน บอกว่า “นำ AED มาแล้ว” พร้อมยื่น AED ให้
  - AED (ทำตามขั้นตอนของ AED)
    - เปิดเครื่อง  กดแผ่นแปะแนบหน้าอก  เสียบขั้วแผ่นแปะ
    - รอเครื่องวิเคราะห์  ช็อกได้อย่างถูกต้องปลอดภัย  กดหน้าอกต่อทันที
  - กดหน้าอกปั๊มหัวใจ/เป่าปอด รอบที่ 3
    - กดหน้าอกอีก 30 ครั้ง  ช่วยหายใจ 2 ครั้ง
- ผู้สอนพิจารณาว่าทำถูกต้องครบแล้ว ให้แจ้งข้อใดข้อหนึ่งจาก
  - แจ้งว่าพบว่า ผู้ป่วยหายใจเองได้แล้ว ไม่ตื่น จึงจัดท่าน Recovery position ดูการหายใจทุก 2 นาที
  - แจ้งว่าผู้ป่วยตื่นลืมตา/ขยับตัวได้ จึงปิดเครื่อง AED ... หากผู้ป่วยหมดสติ จึงเปิด AED อีกครั้ง
  - แจ้งว่าที่มกุชีพมาถึง พร้อมรับผู้ป่วยไปรักษาต่อ

ผลการสอบ

คำแนะนำผู้สอน

- ให้ผู้สอน เขียน เครื่องหมาย  ลงในช่องที่นักเรียนทำได้ถูกต้อง
- ถ้าช่องไหนที่ไม่ได้ เขียนแสดงว่าไม่ถูกต้อง นักเรียนต้องซ่อม เพื่อให้ทำได้ถูกต้อง

ผลการสอบ  ผ่าน  ไม่ผ่าน  ควรได้รับการซ่อม

ชื่อผู้สอน

เลขผู้สอน



## ตัวอย่างข้อสอบ



## ตัวอย่างข้อสอบ (ระดับง่าย)

- หลังจากยืนยันว่าผู้ป่วยไม่มีการตอบสนองและไม่หายใจ ท่านได้ตามทีมช่วยชีวิตฉุกเฉินแล้ว ท่านเห็น AED อยู่ในระยะหยิบได้ภายใน 1 นาที ท่านจะทำอะไรเป็นลำดับถัดไป
  - ไปเอา AED
  - ดูการหายใจ
  - ช่วยหายใจ 2 ครั้ง
  - กดหน้าอกปั๊มหัวใจ
- หัวหน้าทีมช่วยฟื้นคืนชีพ ควรสั่งเปลี่ยนคนทำหน้าที่กดหน้าอกบ่อยเท่าไร
  - ทุก 1 นาที
  - ทุก 2 นาที
  - ทุก 3 นาที
  - ทุก 4 นาที
- ข้อผิดพลาดในช่วยชีวิตที่พบได้บ่อยครั้ง และ รุนแรงที่สุด คืออะไร
  - ไม่สามารถเปิดหลอดเลือดสำหรับให้ยาได้
  - หยุดการช่วยหายใจนานเกินไป
  - ไม่สามารถใส่ท่อช่วยหายใจได้สำเร็จ
  - หยุดกดหน้าอกนานเกินไป
- ข้อใดต่อไปนี้จะจัดเป็นองค์ประกอบของการกดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพ
  - ปล่อยให้ทรวงอกกลับคืนตำแหน่งเดิมจนสุด(Full recoil) ก่อนจะกดครั้งต่อไป
  - ทำการกดหน้าอกโดยไม่ต้องช่วยหายใจ
  - กดหน้าอกด้วยอัตราเร็ว 60 ถึง 90 ครั้งต่อนาที และสลับกับการช่วยหายใจ 15:2
  - กดหน้าอกอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุด ให้ทรวงอกยุบไป 3-4 เซนติเมตร
- ข้อใดที่แนะนำให้กดหน้าอกถูกรบกวนน้อยที่สุดระหว่าง CPR
  - กดหน้าอกอย่างต่อเนื่องระหว่าง เครื่อง AED กำลัง charge
  - คล้ำซีพจรผู้ป่วยทันทีหลังจาก ปลดกระแสไฟฟ้า
  - ฉีดยาให้ผู้ป่วยเฉพาะช่วยที่ทำการช่วยหายใจเท่านั้น
  - ใช้เครื่อง AED ต่อ ถึงแม้ว่าเครื่อง manual defibrillator จะมาถึงแล้ว



6. การหยุดกตหน้าอกได้นานเท่าไรระหว่างการทำการช่วยชีวิต

- a) น้อยกว่า 10 วินาที
- b) 10-15 วินาที
- c) มากกว่า 20 วินาที
- d) ห้ามหยุดกตหน้าอกไม่ว่ากรณีใดๆ

7. ความลึกเท่าไร ที่เหมาะสมสำหรับกตหน้าอกผู้ใหญ่หัวใจหยุดเต้น

- a) น้อยกว่า 1 นิ้ว
- b) 1-1.5 นิ้ว
- c) 5-6 เซ็นติเมตร
- d) มากกว่า 6 เซ็นติเมตร

8. กตหน้าอกด้วยอัตราเร็วเท่าไร สำหรับผู้ใหญ่ที่หัวใจหยุดเต้น

- a) น้อยกว่า 100 ครั้งต่อนาที
- b) 100-120 ครั้งต่อนาที
- c) ประมาณ 150 ครั้งต่อนาที
- d) มากกว่า 120 ครั้งต่อนาที

9. อัตราการช่วยกตหน้าอกสำหรับเด็ก เมื่อมี ผู้ช่วย 2 คน ควรเป็นเท่าไร

- a) กตหน้าอก 30 ช่วยหายใจ 2 ครั้ง
- b) กตหน้าอก 30 ช่วยหายใจ 1 ครั้ง
- c) กตหน้าอก 15 ช่วยหายใจ 2 ครั้ง
- d) กตหน้าอก 15 ช่วยหายใจ 1 ครั้ง

10. หากพบ สมาชิกในครอบครัว อายุ 45 ปี ขณะทานอาหารพูดไม่มีเสียง กุมคอกอยู่ ท่านจะทำอย่างไร

- a) เป่าปากทันที
- b) ช่วยสลัก ด้วยการอุ้มพาดบ่า
- c) ช่วยสลักด้วยการกระทันท์ Helmlish manuver
- d) ให้นอนลงแล้วกตหน้าอกทันที



ข้อสอบสำหรับการอบรมหลักสูตร BLS (Basic Life Support) และการใช้เครื่อง AED ซึ่งประกอบด้วย 20 ข้อ พร้อมตัวเลือกและคำเฉลย

1. เมื่อผู้ป่วยหมดสติและไม่หายใจ เราควรทำอย่างไร

- a) ให้ปั๊มหัวใจ 30 ครั้ง
- b) โทรแจ้งผู้ช่วย
- c) เริ่มทำการปั๊มหัวใจและหายใจช่วยทันที
- d) เรียกรถพยาบาลแล้วรอ

เฉลย : c) เริ่มทำการปั๊มหัวใจและหายใจช่วยทันที

เหตุผล : การปั๊มหัวใจและหายใจช่วยทันทีเป็นการรักษาชีวิตในช่วงเวลาทอง หากปล่อยทิ้งไว้นานอาจทำให้สมองขาดออกซิเจนและเกิดความเสียหายถาวร

2. AED คืออะไร

- a) อุปกรณ์ช่วยการหายใจ
- b) อุปกรณ์ช่วยการกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ
- c) เครื่องมือในการช่วยปั๊มหัวใจ
- d) เครื่องช่วยหายใจ

เฉลย : b) อุปกรณ์ช่วยการกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ

เหตุผล : AED (Automated External Defibrillator) เป็นเครื่องมือที่ใช้กระตุ้นไฟฟ้าหัวใจในกรณีหัวใจหยุดเต้นหรือเต้นผิดจังหวะ

3. ขั้นตอนการช่วยเหลือผู้ที่สลักคืออะไร

- a) กระทุ้งท้องและหายใจให้เร็ว
- b) ดบหลังและกระทุ้งท้อง
- c) ล้วงคอเพื่อเอาสิ่งแปลกปลอมออก
- d) กตหน้าอกเพื่อช่วยหายใจ

เฉลย : b) ดบหลังและกระทุ้งท้อง

เหตุผล : การช่วยเหลือผู้สลักต้องดบหลัง 5 ครั้ง และถ้ายังไม่ออกให้กระทุ้งท้องต่อ

4. วิธีการกตหน้าอกสำหรับผู้ใหญ่ต้องทำอย่างไร

- a) ใช้มือเดียวกตหน้าอก
- b) ใช้สองมือวางบนกระดูกหน้าอกและกดลง
- c) ใช้มือเดียวกดบริเวณกลางหน้าอก
- d) ใช้สองนิ้วกดบริเวณกลางหน้าอก

เฉลย : b) ใช้สองมือวางบนกระดูกหน้าอกและกดลง

เหตุผล : ต้องใช้แรงกดมากพอและใช้สองมือในการกดเพื่อให้แรงดันถึง 5 เซ็นติเมตร



5. หากพบผู้ป่วยอายุ 8 ปีขึ้นไปทั้งหมดสติและไม่หายใจ ควรใช้แผ่น AED แบบใด

- a) แผ่น AED สำหรับเด็ก
- b) แผ่น AED สำหรับผู้ใหญ่
- c) แผ่น AED แบบทั่วไป
- d) ไม่ต้องใช้ AED

เฉลย : b) แผ่น AED สำหรับผู้ใหญ่

เหตุผล : ผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า 8 ปีหรือหนักกว่า 25 กิโลกรัม ควรใช้แผ่น AED สำหรับผู้ใหญ่

6. ถ้าผู้ป่วยมีอาการสำลักและไม่สามารถพูดหรือไอได้ ควรทำอะไร

- a) กระทุ้งท้องทันที
- b) ตบหลัง 5 ครั้ง
- c) ล้วงคอเพื่อนำสิ่งแปลกปลอมออก
- d) ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำ

เฉลย : a) กระทุ้งท้องทันที

เหตุผล : การกระทุ้งท้องช่วยผลักดันสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจได้ดี

7. เมื่อใช้ AED จะต้องปฏิบัติอย่างไรระหว่างที่เครื่องกำลังวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจ

- a) สามารถแตะตัวผู้ป่วยได้
- b) ห้ามแตะตัวผู้ป่วยและห้ามคนอื่นแตะ
- c) ให้ผู้ช่วยกดหน้าอก
- d) ต้องให้ยาฉีดเข้าทางหลอดเลือด

เฉลย : a) ห้ามแตะตัวผู้ป่วยและห้ามคนอื่นแตะ

เหตุผล : การแตะผู้ป่วยขณะเครื่องกำลังวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจอาจทำให้การวิเคราะห์ผิดพลาด

8. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนในการช่วยชีวิตผู้ป่วยที่หยุดหายใจ

- a) เปิดทางเดินหายใจ
- b) ตรวจหายใจ
- c) กดหน้าอก
- d) ให้ยาฉีด

เฉลย : d) ให้ยาฉีด

เหตุผล : ขั้นตอนในการช่วยชีวิตไม่ได้รวมถึงการให้ยาฉีด ต้องเน้นที่การเปิดทางเดินหายใจและการปั๊มหัวใจ



9. ในกรณีที่ต้องทำ CPR สำหรับทารก ควรใช้แรงกดลึกเท่าใด

- a) 5 เซนติเมตร
- b) 2 เซนติเมตร
- c) 4 เซนติเมตร
- d) 1/3 ของความลึกของหน้าอก

เฉลย : c) เริ่มทำการปั๊มหัวใจและหายใจช่วยทันที

เหตุผล : การปั๊มหัวใจและหายใจช่วยทันทีเป็นการรักษาชีวิตในช่วงเวลาทอง หากปล่อยทิ้งไว้นานอาจทำให้สมองขาดออกซิเจนและเกิดความเสียหายถาวร

10. ข้อใดคือวิธีการช่วยหายใจสำหรับทารก

- a) เป่าปาก 2 ครั้งและปิดจมูก
- b) เป่าปากและจมูก 1 ครั้ง
- c) เป่าปาก 2 ครั้งโดยใช้ปากครอบทั้งปากและจมูก
- d) เป่าปาก 1 ครั้งโดยใช้ปากครอบทั้งปากและจมูก

เฉลย : c) เป่าปาก 2 ครั้งโดยใช้ปากครอบทั้งปากและจมูก

เหตุผล : สำหรับทารก การเป่าปาก 2 ครั้งต้องครอบทั้งปากและจมูกเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

11. หากพบเด็กอายุ 1-8 ปีทั้งหมดสติและไม่หายใจ ควรใช้วิธีการปั๊มหัวใจอย่างไร

- a) ใช้มือเดียวกดหน้าอก
- b) ใช้สองมือกดหน้าอก
- c) ใช้มือเดียวกดบริเวณกลางหน้าอก
- d) ใช้สองนิ้วกดกลางหน้าอก

เฉลย : b) ใช้สองมือกดหน้าอก

เหตุผล : สำหรับเด็กอายุ 1-8 ปี ต้องใช้สองมือในการกดหน้าอกเพื่อให้แรงกดที่เพียงพอ

12. การใช้ AED สามารถช่วยชีวิตได้ในกรณีใด

- a) การหายใจล้มเหลว
- b) หัวใจหยุดเต้นหรือเต้นผิดจังหวะ
- c) การบาดเจ็บที่กระดูก
- d) โรคหัวใจวายเฉียบพลัน

เฉลย : b) หัวใจหยุดเต้นหรือเต้นผิดจังหวะ

เหตุผล : AED ใช้เพื่อกระตุ้นการเต้นของหัวใจในกรณีที่หัวใจหยุดเต้นหรือเต้นผิดจังหวะ



13. ถ้าผู้ป่วยมีอาการสำลักและไม่สามารถไอได้ ควรเริ่มต้นด้วยการทำอะไร

- a) ตบหลัง
- b) กระทุ้งท้อง
- c) บี้มหัวใจ
- d) ให้ผู้ป่วยนั่งพัก

เฉลย : C) เริ่มทำการบี้มหัวใจและหายใจช่วยทันที

เหตุผล : การบี้มหัวใจและหายใจช่วยทันทีเป็นการรักษาชีวิตในช่วงเวลาทอง หากปล่อยทิ้งไว้นานอาจทำให้สมองขาดออกซิเจนและเกิดความเสียหายถาวร

14. เมื่อใช้งาน AED จำเป็นต้องระวังอะไร

- a) ห้ามแตะตัวผู้ป่วยขณะเครื่องทำงาน
- b) สามารถใช้กับเด็กได้ทุกกรณี
- c) ต้องใช้แผ่น AED แบบเดียวกันทุกครั้ง
- d) ไม่ต้องรอคำแนะนำจากเครื่อง

เฉลย : a) ห้ามแตะตัวผู้ป่วยขณะเครื่องทำงาน

เหตุผล : การแตะตัวผู้ป่วยขณะเครื่องกำลังวิเคราะห์หรือช้อคอาจทำให้การทำงานผิดพลาด

15. การช่วยสำลักในทารกควรเริ่มต้นอย่างไร

- a) ให้ยาฉีดเข้าหลอดเลือด
- b) ตบหลัง 5 ครั้ง
- c) กระทุ้งท้อง
- d) ล้วงคอ

เฉลย : b) ตบหลัง 5 ครั้ง

เหตุผล : การตบหลัง 5 ครั้งในทารกช่วยขับสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจได้

16. อาการสำลักในผู้ใหญ่ที่อันตรายคืออะไร

- a) ไอได้และหายใจปกติ
- b) หายใจไม่ได้และพูดไม่ได้
- c) ไอได้แต่เสียงไม่ชัดเจน
- d) หายใจได้แต่พูดไม่ได้

เฉลย : b) หายใจไม่ได้และพูดไม่ได้

เหตุผล : อาการหายใจไม่ได้และพูดไม่ได้คือสัญญาณของอาการสำลักที่ต้องการการช่วยเหลือทันที



17. หากพบผู้ที่หมดสติและไม่หายใจ ควรทำอะไรเป็นอันดับแรก

- a) โทรหาหมายเลขฉุกเฉิน
- b) เริ่มทำการ CPR
- c) ใช้ AED
- d) รอให้ผู้ช่วยมาถึง

เฉลย : b) เริ่มทำการ CPR

เหตุผล : ต้องเริ่มทำการ CPR ทันทีเพื่อฟื้นฟูการไหลเวียนเลือดและการหายใจ

18. ถ้าผู้ป่วยเป็นเด็กเล็กและต้องทำ CPR ควรใช้วิธีใดในการกดหน้าอก

- a) ใช้สองมือ
- b) ใช้สองนิ้ว
- c) ใช้มือเดียว
- d) ใช้แขนทั้งสองข้าง

เฉลย : b) ใช้สองนิ้ว

เหตุผล : การใช้สองนิ้วช่วยให้การกดหน้าอกมีประสิทธิภาพในการให้การช่วยเหลือ

19. หากผู้ป่วยอยู่ในภาวะสำลักและไม่สามารถพูดหรือไอได้ เราควรทำอะไร

- a) กระทุ้งท้อง
- b) ล้วงคอ
- c) ให้ดื่มน้ำ
- d) ให้ยาฉีด

เฉลย : a) ตกระทุ้งท้อง

เหตุผล : กระทุ้งท้องช่วยขับสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ

20. การทำ CPR ในเด็กต้องใช้วิธีการอย่างไร

- a) ใช้สองมือกดหน้าอก
- b) ใช้มือเดียวกดหน้าอก
- c) กดหน้าอกด้วยสองนิ้ว
- d) ใช้ปากเป่าหายใจเพียงอย่างเดียว

เฉลย : b) ใช้มือเดียวกดหน้าอก

เหตุผล : สำหรับเด็กเล็กต้องใช้มือเดียวในการกดหน้าอก





**ข้อสอบสำหรับการอบรมหลักสูตร BLS (Basic Life Support) และการใช้เครื่อง AED ซึ่งประกอบด้วย 5 ข้อ พร้อมตัวเลือกและคำตอบ (ระดับยาก)**

1. การประเมินผู้ป่วยที่หมดสติและไม่หายใจในสถานการณ์ฉุกเฉิน ควรดำเนินการอย่างไรเป็นลำดับแรก

- เริ่มทำการ CPR ทันที
- ตรวจสอบการเต้นของหัวใจ
- เปิดทางเดินหายใจและสังเกตการหายใจ
- โทรแจ้งผู้ช่วยหรือหน่วยกู้ภัย

**เฉลย :** c) เปิดทางเดินหายใจและสังเกตการหายใจ

**เหตุผล :** ในกรณีที่ผู้ป่วยหมดสติและไม่หายใจ การเปิดทางเดินหายใจและตรวจสอบการหายใจถือเป็นการประเมินลำดับแรก เพื่อให้ทราบว่าผู้ป่วยไม่หายใจจริงๆ ก่อนเริ่มทำการ CPR

2. ข้อใดเป็นขั้นตอนที่ถูกต้องในการใช้งาน AED สำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นในกรณีที่ต้องการช็อก

- ใช้สองมือ
- ใช้สองนิ้ว
- ใช้มือเดียว
- ใช้แขนทั้งสองข้าง

**เฉลย :** b) ใช้สองนิ้ว

**เหตุผล :** การใช้สองนิ้วช่วยให้การกดหน้าอกมีแรงพอในการให้การช่วยเหลือ

3. ข้อใดไม่ถูกต้องในการให้การช่วยเหลือการสำลักในทารกที่อายุต่ำกว่า 1 ปี

- ให้ตบหลังทารก 5 ครั้ง
- ใช้สองนิ้วกดหน้าอกของทารก 5 ครั้ง
- ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเพื่อล้างสิ่งแปลกปลอม
- เป่าปาก 2 ครั้งเพื่อช่วยในการหายใจ

**เฉลย :** c) ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเพื่อล้างสิ่งแปลกปลอม

**เหตุผล :** การให้ทารกดื่มน้ำจะไม่ช่วยในการขับสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ วิธีที่ถูกต้องคือการตบหลังและใช้การกดหน้าอก

4. การทำ CPR สำหรับเด็ก (อายุ 1-8 ปี) จะต้องมีปฏิบัติแตกต่างจากผู้ใหญ่ในเรื่องใด

- ใช้แรงกดที่แรงกว่า
- ใช้สองมือในการกดหน้าอก
- ใช้มือเดียวในการกดหน้าอก
- เป่าปาก 2 ครั้ง

**เฉลย :** c) ใช้มือเดียวในการกดหน้าอก

**เหตุผล :** ในการทำ CPR สำหรับเด็ก (1-8 ปี) ควรใช้มือเดียวในการกดหน้าอก เนื่องจากขนาดของหน้าอกและการป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ

5. ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการสำลักและไม่สามารถพูดหรือไอได้ ควรทำการกระทุ้งท้องอย่างไรให้ถูกต้อง

- ใช้เทคนิคกระทุ้งท้องที่ตำแหน่งตรงกลางของท้อง
- กระทุ้งท้องด้วยการใช้มือทั้งสองข้าง
- กระทุ้งท้องที่ตำแหน่งเหนือสะดือ
- กระทุ้งท้องที่ตำแหน่งใต้สะดือ

**เฉลย :** c) กระทุ้งท้องที่ตำแหน่งเหนือสะดือ

**เหตุผล :** การกระทุ้งท้องควรทำที่ตำแหน่งเหนือสะดือเพื่อให้เกิดแรงดันที่สามารถขับสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ข้อสอบสำหรับการอบรมหลักสูตร BLS (Basic Life Support) และการใช้เครื่อง AED ซึ่งประกอบด้วย 5 ข้อ พร้อมตัวเลือกและคำตอบ (ระดับยากมาก)**

1. หากผู้ป่วยมีภาวะหัวใจหยุดเต้น แต่เครื่อง AED วิเคราะห์แล้วไม่แนะนำให้ช็อก เครื่องจะทำการอย่างไรต่อไป

- จะให้คำแนะนำให้ทำการกดหน้าอกทันที
- จะปล่อยกระแสไฟฟ้าไปยังร่างกายทันที
- จะบอกให้ยุติการช่วยเหลือ
- จะวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจใหม่อีกครั้ง

**เฉลย :** a) จะให้คำแนะนำให้ทำการกดหน้าอกทันที

**เหตุผล :** หาก AED วิเคราะห์แล้วไม่พบภาวะหัวใจหยุดเต้นที่ต้องใช้การช็อก เครื่องจะให้คำแนะนำให้เริ่มทำการกดหน้าอกต่อไป ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการรักษาผู้ป่วยในระหว่างรอการช็อกหรือการช่วยชีวิตอื่น ๆ

2. สำหรับผู้ป่วยที่มีการฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจ (Pacemaker) การใช้ AED ควรระมัดระวังในเรื่องใด

- การวางแผน AED ควรวางให้ห่างจากตำแหน่งเครื่องกระตุ้นหัวใจ
- การใช้ AED ในผู้ป่วยที่มีเครื่องกระตุ้นหัวใจฝังจะไม่ปลอดภัย
- สามารถใช้ AED ได้ตามปกติ โดยไม่ต้องระวังตำแหน่งเครื่องกระตุ้นหัวใจ
- เครื่องกระตุ้นหัวใจจะทำให้การใช้ AED ไม่มีผล

**เฉลย :** a) การวางแผน AED ควรวางให้ห่างจากตำแหน่งเครื่องกระตุ้นหัวใจ

**เหตุผล :** การใช้ AED กับผู้ป่วยที่มีเครื่องกระตุ้นหัวใจฝัง ต้องระวังในการวางแผน AED ห่างจากตำแหน่งเครื่องกระตุ้นหัวใจ เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่อาจทำให้เครื่องกระตุ้นหัวใจทำงานผิดปกติ



3. เมื่อทำ CPR สำหรับผู้ใหญ่ ควรกดหน้าอกให้ลึกเท่าไร

- a) 2 เซนติเมตร
- b) 4 เซนติเมตร
- c) 5 เซนติเมตร
- d) 6 เซนติเมตร

เฉลย : c) 5 เซนติเมตร

เหตุผล : การกดหน้าอกในการทำ CPR สำหรับผู้ใหญ่ควรกดลึกประมาณ 5 เซนติเมตรหรือประมาณ 1/3 ของความลึกของหน้าอก เพื่อให้การบีบหัวใจมีประสิทธิภาพในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

4. ในการช่วยชีวิตเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ที่สำคัญสิ่งแปลกปลอม ควรปฏิบัติตามขั้นตอนใด

- a) ทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง ตามด้วยการเป่าปาก 2 ครั้ง
- b) ให้เด็กนั่งและทำการตบหลัง 5 ครั้ง แล้วกดหน้าอก 5 ครั้ง
- c) ควรทำการตบหลัง 5 ครั้ง และกดหน้าอกด้วยสองนิ้ว 5 ครั้ง
- d) ให้เด็กนอนราบและทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง

เฉลย : c) ควรทำการตบหลัง 5 ครั้ง และกดหน้าอกด้วยสองนิ้ว 5 ครั้ง

เหตุผล : ในการช่วยชีวิตเด็กที่อายุต่ำกว่า 1 ปี ที่สำคัญสิ่งแปลกปลอม ควรเริ่มต้นด้วยการตบหลัง 5 ครั้ง และหากสิ่งแปลกปลอมยังไม่ออก ให้กลับมาทำการกดหน้าอกด้วย 2 นิ้ว ที่ตำแหน่งกลางหน้าอก

5. เมื่อผู้ป่วยมีภาวะหัวใจหยุดเต้นและใช้ AED ในการช่วยชีวิต หากผู้ช่วยชีวิตไม่สามารถใช้ AED ได้ ควรทำอย่างไร

- a) ควรทำการช่วย CPR และโทรเรียกรถพยาบาลทันที
- b) ต้องรอให้เครื่อง AED ทำการวิเคราะห์ก่อนทำ CPR
- c) ไม่ต้องทำอะไร ควรรอให้ AED คำแนะนำเวลาการช็อค
- d) เริ่มทำ CPR หลังจากการวิเคราะห์แล้ว

เฉลย : a) ควรทำการช่วย CPR และโทรเรียกรถพยาบาลทันที

เหตุผล : หาก AED ไม่สามารถใช้งานได้หรือไม่มี AED อยู่ใกล้ตัว ควรเริ่มทำการ CPR ทันทีเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและช่วยรักษาชีวิตของผู้ป่วย จนกว่าผู้เชี่ยวชาญจะมาถึงหรือสามารถใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตอื่น ๆ ได้





f : jia1669



@jia1669



บริษัท เจียรักษา จำกัด  
ที่อยู่ 36/5 หมู่ 7 ต.อ้อมน้อย  
อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74130

โทร. 0-2420-0661, 09-0979-1212

Facebook Page: Jia1669

Line ID : @jia1669

[www.jia1669.com](http://www.jia1669.com)

