

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (*The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness*)



รศ. ดร. เบญจมาศ พระธานี PhD.



รศ. พญ.สุภาภรณ์ ศรีรัมย์โพธิ์ทอง วทบ.* รศ. พญ.พัชรินทร์ แซ่เซียว วทบ.*

รวงรัตน์ แสงพันธ์กุล วทบ.**

*ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (*The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness*)

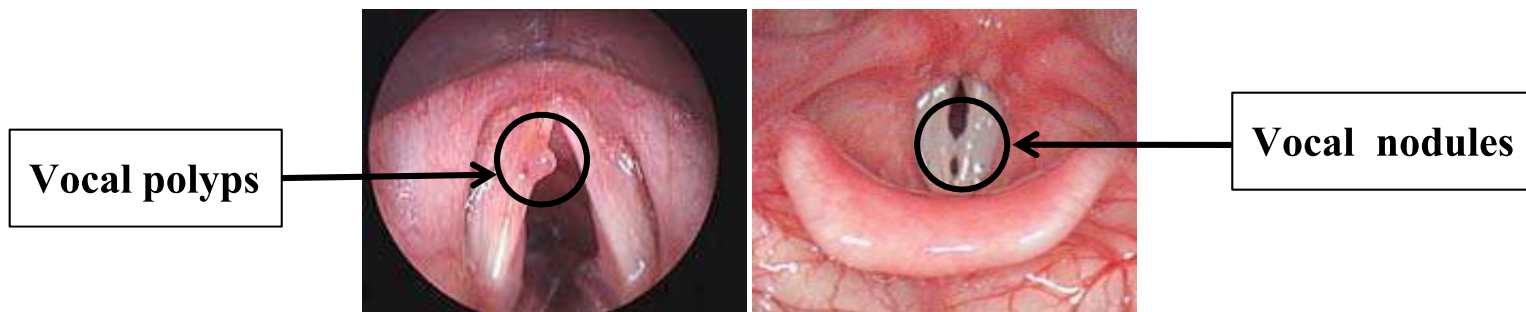
กระบวนการ&วิธีคิดในการตั้งคำถามวิจัย

ความชุก:

- OPD ENT ร้อยละ 0.26-3.2
- คลินิกฝึกพูด ร้อยละ 88.79 ของโรคเสียงแหบ
- อาชีพต่างๆ ในสถานที่ทำงาน ร้อยละ 0.19-4.20

สาเหตุ:

การใช้เสียงผิดวิธี (vocal abuse or vocal misuse syndrome) หรือการ
ใช้กล้ามเนื้อในการพูดผิดวิธี (muscle tension dysphonia) → ผลเสีย



โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (*The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness*)



การใช้เสียงผิดวิธี หรือการใช้กล้ามเนื้อในการพูดผิดวิธี
(*vocal abuse or vocal misuse syndrome*) (*muscle tension dysphonia*)

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

วิธีคิดในการตั้งคำถามวิจัย

การรักษา:

- การฝึกพูด (voice therapy): **ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เสียงใหม่**
- ระยะยาว (long term treatment): **3 เดือน – 2 ปี**

ปัญหา: - ต่างประเทศ: **การรายงานทุก 1-2 ครั้ง/สัปดาห์**

- ประเทศไทย * **การขาดแคลนนักแก้ไขการพูด**

* **การรายงานทุก 1 ครั้ง/ 1-2 เดือน(3 เดือน – 2 ปี)**

คำถามวิจัย:

- **โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบสามารถลดอาการเสียงแหบจากการใช้เสียงผิดวิธีโดยการเพิ่มค่าเวลาของการออกเสียงยาวที่สุด (Maximum Phonation Time: MPT) ใน 10 สัปดาห์ได้หรือไม่**

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

(The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

แบบเต็ม: ฝึกเดี่ยว & ฝึกเองที่บ้าน



ทำนอน



ทำนั่ง



ทำยืน



ทำเดิน

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (*The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness*)

การดำเนินการวิจัย & บุคคลใดบ้างที่เกี่ยวข้อง

Draft of proposal

Speech & language pathologist (SLP)



Brain storming

SLP, ENTs, Nurse



Final proposal

SLP, ENTs, Nurse

การดำเนินการวิจัย & บุคคลใดบ้างที่เกี่ยวข้อง & การวัดผลและการวิเคราะห์ผล

SLP, ENTs, Nurse

Pretreatment assessment: ENT examination and videostrobolaryngoscopy, MPT, RAP

↑
1st week

SLP

The self- training voice therapy

- *Video presentation: VE and DB: lying, sitting and CBP1*
- *Clarification & Question*
- *Work sheet: compliance record*

↓

SLP

Reviewing VE and DB: standing and walking and CBP2

3rd week

SLP

Reviewing all treatments and CBP3

6th week

Post-treatment assessment: ENT examination and videostrobolaryngoscopy, MPT, RAP, SPTQ

Reviewing all treatments

SLP, ENTs, Nurse

10th week

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (*The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness*)



ขบวนการจัดวิดิทัศน์เสียงแหบ สุขอนามัยของเสียง & วิดิทัศน์การฝึกเสียง 15 ตอน

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

(The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)



โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (*The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness*)



ENT Examination & Videostroboscopy



วิดิทัศน์: เสียงแหบ & สุขอนามัยของเสียง

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

(The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

แบบใหม่: ฝึกกลุ่ม & ฝึกจากวิดีโอ



ทำนอน



ทำนั่ง



ทำยืน

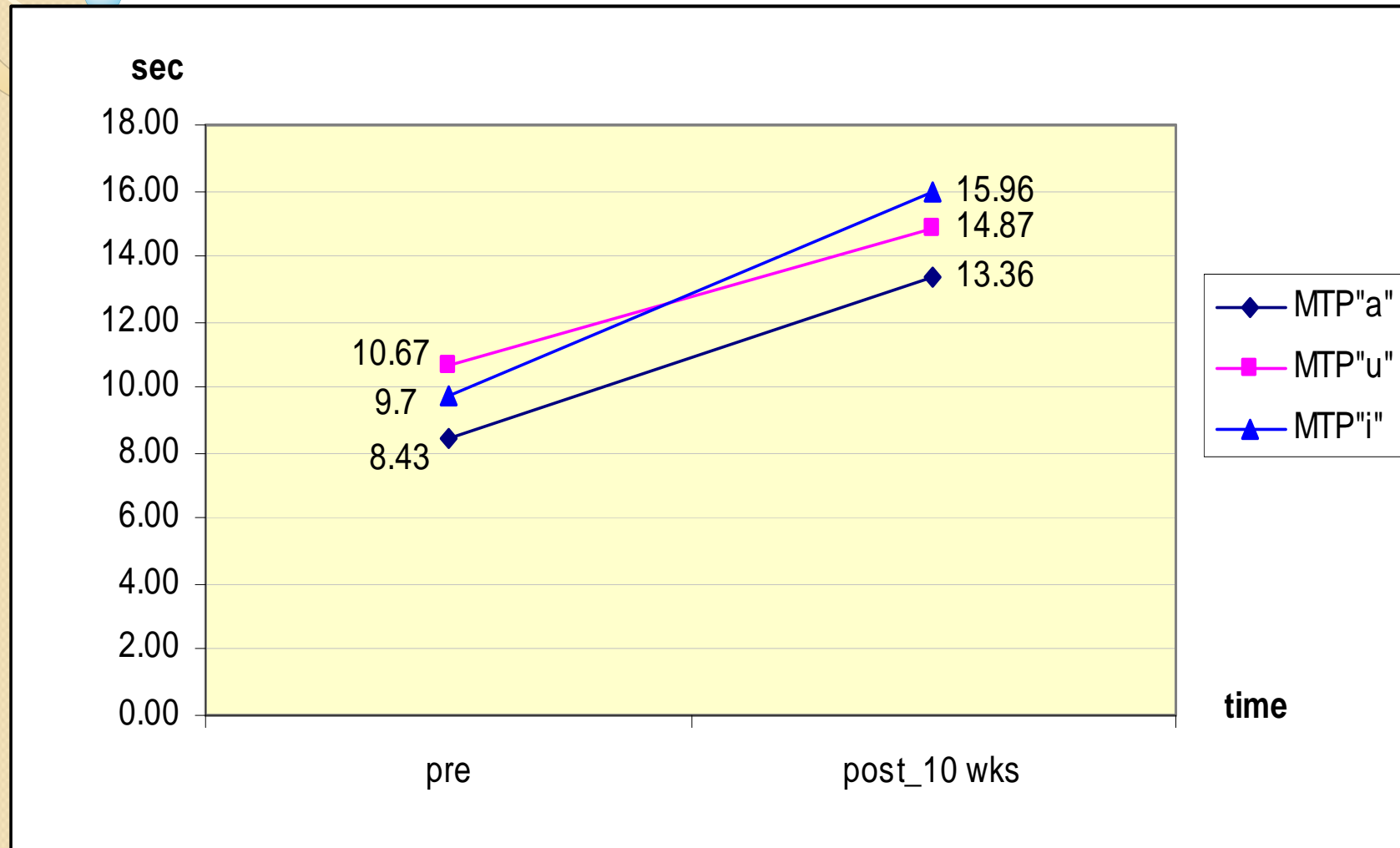


ทำเดิน



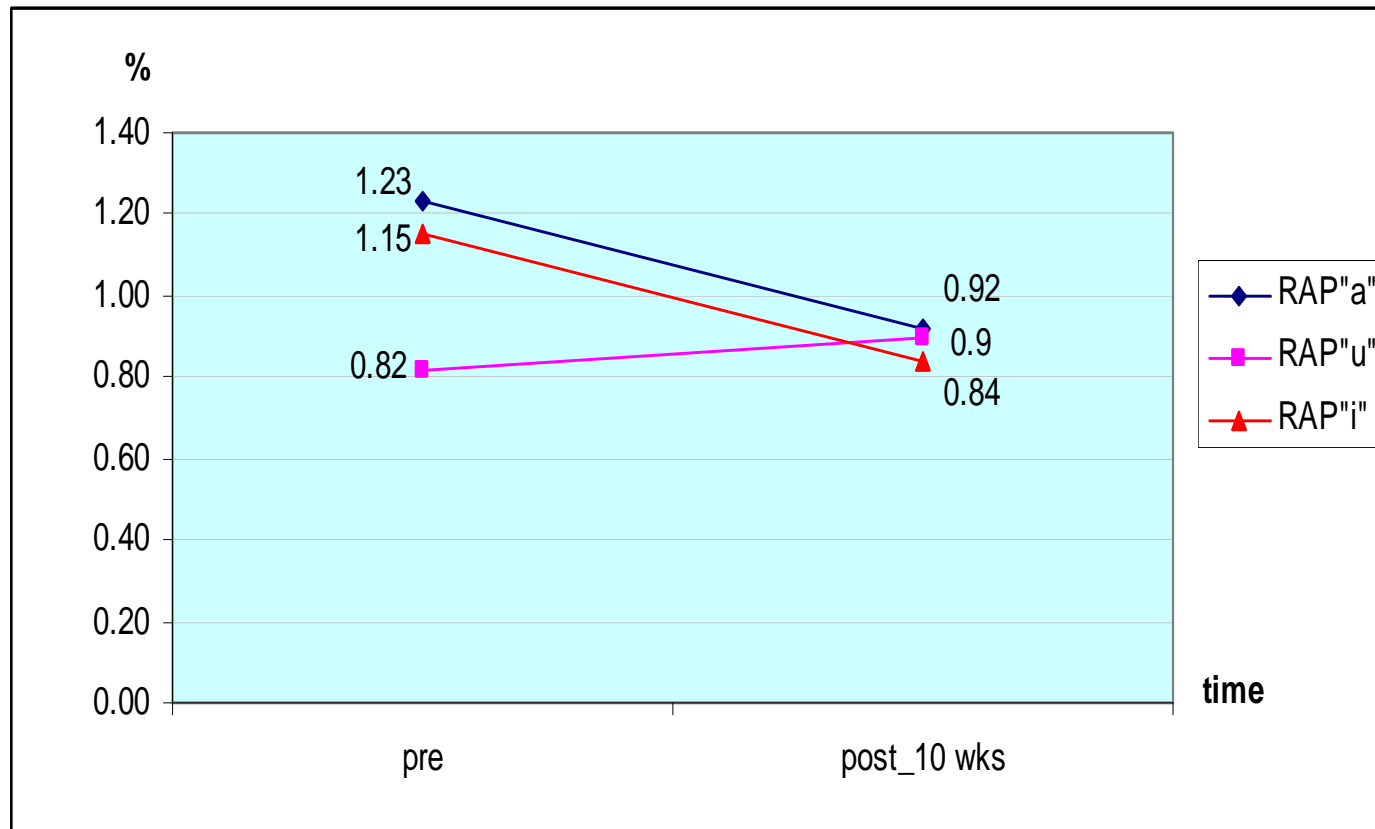
โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

Pre- and Post MPT



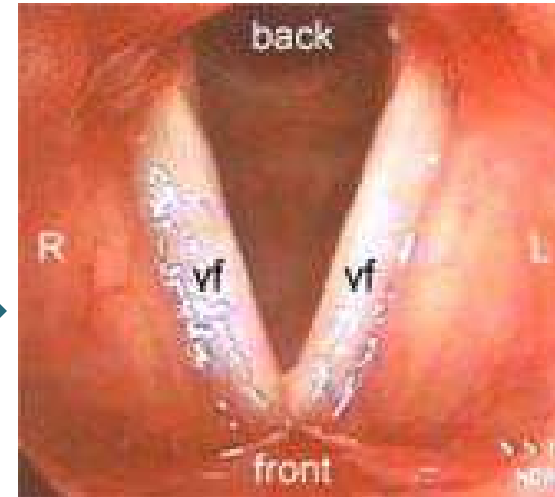
โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

Pre- and Post RAP



โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

Pre- and Post Videostroboscopy



Mucosal Lesion	Pre	%	Post	%
Left				
Normal	10	62.5	12	75.0
Prenodules	6	37.5	4	25.0
Right				
Normal	10	62.5	13	81.2
Prenodules	6	37.5	3	18.8

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ
(The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

การประเมินเสียงของตนเองหลังรักษา

การใช้เสียง	ค่าเฉลี่ย (S.D.)	ค่าสูงสุด: ค่าต่ำสุด
เสียงดีขึ้น	3.44 (0.81)	1:4
เสียงชัดเจนขึ้น	3.75 (0.58)	3:5
การใช้เสียงได้ง่ายขึ้น	3.63 (0.96)	2:5
การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	4.25 (0.68)	3:5

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ
(*The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness*)

ประโยชน์ & การเปลี่ยนแปลง

หน่วยงาน:

- ปรึะสถานงานอย่างเป็นระบบ & สหสาขาวิชาชีพ

ผู้ป่วย:

- เข้าใจ & เห็นภาพ & แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเอง วิดีทัศน์

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

(The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

ผู้ป่วย:

- โปรแกรมที่ควบคุมการฝึกและการปฏิบัติตัวที่บ้าน

คู่มือการฝึกหายใจและฝึกพูดด้วยวิธี
ทัศน์

โดย

รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ เบญจมาศ พระธานี
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

แบบบันทึกการปฏิบัติตัว



โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

ประโยชน์ & การเปลี่ยนแปลง



ผู้ป่วย:

- ฝึกเป็นกลุ่ม → เพื่อนช่วยเพื่อน, วิถีทัศน์

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

ประโยชน์ & การเปลี่ยนแปลง

ผู้ป่วย: - ลดการลางาน & ระยะเวลาในการรักษา

ตัวแปร	โปรแกรมปกติใน ประเทศตะวันตก I	โปรแกรมปกติใน ประเทศไทย II	โปรแกรมฝึกเสียง ด้วยตัวเอง III	หมายเหตุ
การลางาน (1 วัน / ครั้ง)	สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 16 วัน	8 วัน	รวม 4 วัน	การฝึกพูด ตามโปรแกรม 8 ระดับใน 10 สัปดาห์
ระยะเวลาในการฝึก	8 -10 สัปดาห์	8-16 เดือน	10 สัปดาห์	สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

ประโยชน์ & การเปลี่ยนแปลง

ผู้ป่วย: - ลดค่าใช้จ่าย

ตัวแปร	โปรแกรมปกติใน ประเทศตะวันตก I	โปรแกรมปกติใน ประเทศไทย II	โปรแกรมฝึกเสียง ด้วยตัวเอง III	หมายเหตุ
ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง 526.25 บาท/ครั้ง	8,420	4,210	2,105	การฝึกพูด ตามโปรแกรม 8 ระดับใน 10 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

ประโยชน์ & การเปลี่ยนแปลง

นักแก้ไขการพูด & ผู้ปฏิบัติงาน:

- นักแก้ไขการพูดทำงานเป็นทีม ฝึกตามแนวทางที่ทำไว้
- วิถีทัศน์ทำให้ประหยัดเวลา ฝึกเป็นกลุ่ม ไม่ต้องอธิบายซ้ำๆ



โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ
(*The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness*)

ประโยชน์ & การเปลี่ยนแปลง

องค์กร & ระบบสาธารณสุขของประเทศ:

- หน่วยบริการตติยภูมิที่ให้บริการผู้ป่วยเสียงแหบได้อย่างทั่วถึง
- บริการผู้ป่วยจำนวนมากขึ้น & มีประสิทธิภาพมากขึ้น

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

ประโยชน์ & การเปลี่ยนแปลง

องค์กร & ระบบสาธารณสุขของประเทศ: - ลดงบประมาณด้านสุขภาพ (*capita*)

ตัวแปร	โปรแกรมปกติใน ประเทศตะวันตก I	โปรแกรมปกติใน ประเทศไทย II	โปรแกรมฝึกเสียง ด้วยตัวเอง III	หมายเหตุ
ค่าฝึกพูด 220 บาท/ครั้ง	3,520	1,760	880	การฝึกพูด ตามโปรแกรม 8 ระดับใน 10 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

ประโยชน์ & การเปลี่ยนแปลง

ภาพรวม

ตัวแปร	โปรแกรมปกติใน ประเทศตะวันตก I	โปรแกรมปกติใน ประเทศไทย II	โปรแกรมฝึกเสียง ด้วยตัวเอง III	หมายเหตุ
การดำเนินงาน (1 วัน / ครั้ง)	สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 16 วัน	8 วัน	รวม 4 วัน	การฝึกพูด ตามโปรแกรม 8 ระดับใน 10 สัปดาห์
ระยะเวลาในการฝึก	8 -10 สัปดาห์	8-16 เดือน	10 สัปดาห์	
ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง 526.25 บาท/ครั้ง	8,420	4,210	2,105	
ค่าฝึกพูด 220 บาท/ครั้ง	3,520	1,760	880	
รวมค่าใช้จ่าย	11,940	5,970	2,985	
ประหยัดค่าใช้จ่าย	I & III = 8,955	I & III = 2,985	N/A	



Thank you for your attention

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ (The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

ความภูมิใจและ ความสำเร็จ

การสร้างโปรแกรมที่ผู้ป่วยสามารถฝึกได้ด้วยตัวเอง
อันแรกในประเทศไทย & ในโลก???

แรงบันดาลใจ:
ความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

ปัจจัยหลักแห่งความสำเร็จ

วิกฤติ → โอกาส

ทุนสนับสนุน & ความร่วมมือหน่วยงาน

ทีมสหสาขาวิชาชีพ

การฝึกพูดผู้ป่วยเสียงแหบได้อย่างมีประสิทธิภาพ & ผล
บริบทประเทศไทยที่มีบริการเฉพาะตติยภูมิ & ขาดแคลนนักแก้ไขการพูด

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

(The Self-Training Voice Therapy for Patients with Hoarseness)

แผนการในอนาคต

- เผยแพร่งานวิจัยในสมาคมวิชาชีพ
- ส่งตีพิมพ์
- พัฒนาแบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเสียงแหบ
- วิจัยหาขนาดของปัญหาผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเสียงแหบ
- แผนป้องกันเสนอ สสส.

โปรแกรมการฝึกเสียงด้วยตนเองในผู้ป่วยเสียงแหบ

Pre- and Post MPT & RAP

ตัวแปร	การรักษา	Mean (SD)	Meadian	Z	p-value
MPT /a/	ก่อน	8.43(3.43)	8.11 (6.98 – 10.13)	- 3.17	0.002*
	หลัง	13.36(4.55)	11.87 (10.08 – 15.70)		
MPT /u/	ก่อน	10.67(6.29)	9.07 (7.65 – 12.49)	-2.42	0.016*
	หลัง	14.86(4.87)	14.32 (11.25 – 16.90)		
MPT /i/	ก่อน	9.70(3.28)	9.71(7.78 – 11.48)	-3.30	0.001*
	หลัง	15.95(5.06)	15.27 (12.41 – 18.63)		
RAP /a/	ก่อน	1.23(0.59)	1.11 (0.76 – 1.66)	-2.10	0.036*
	หลัง	0.92(4.55)	0.90 (0.46 – 1.21)		
RAP /u/	ก่อน	0.82(0.31)	0.77 (0.65 – 0.95)	-0.698	0.485
	หลัง	0.90(0.44)	0.88 (0.58 – 1.16)		
RAP /i/	ก่อน	1.15(0.69)	0.89 (0.67 – 1.76)	-1.53	0.125
	หลัง	0.84(0.77)	0.69 (0.32 – 1.13)		