

นวัตกรรม

สูงวัย แข็งแรง ไม่ล้ม

หลักการและเหตุผล

- ปัจจุบันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองรองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในปี 2545 ประมาณ 391,000 คน และเพิ่มขึ้นเป็น 424,000 คน ในปี 2555 (เฉลี่ยวันละ 1,160 คน) สำหรับประเทศไทยมีผู้สูงอายุเสียชีวิตกว่า 1,000 คน หรือเฉลี่ยวันละ 3 คน โดยเพศชายมีอัตราการเสียชีวิต สูงกว่าเพศหญิงกว่า 3 เท่า

- จากข้อมูลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ยังพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้มักเป็นกลุ่มที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเพราะไม่เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคแต่จะเน้นการรักษาด้วยการใช้ยารักษาโรคเพียงอย่างเดียว
- ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 จึงเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำนวัตกรรม

“สูงวัย แข็งแรง ไม่ล้ม” ซึ่งดัดแปลงมาจาก E75ของกรมอนามัย เพื่อให้ผู้รับบริการได้นำไปใช้ ร่วมกับชีวิตประจำวันได้ง่ายมากขึ้น

Project summary

- นวัตกรรมสร้างขึ้นโดยดัดแปลงมาจาก E75 ของกรมอนามัยมาปรับให้เหมาะสมกับบริบท
- ให้เหมาะสม มีความสะดวกในการใช้งานมากขึ้น และมีคุณภาพสามารถปฏิบัติได้ง่าย
- คลิปวิดีโอการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อขาและแขนแข็งแรงทำให้ไม่หกล้มง่าย และลดการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้รับบริการคลินิกเบาหวานความดัน มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
- มีทำออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน 4 ท่า ลำตัว 2 ท่า กล้ามเนื้อขา 4 ท่า

วัตถุประสงค์

- 1.เกิดนวัตกรรมที่ใช้สำหรับออกกำลังกายในผู้สูงอายุในคลินิก เบาหวานความดันที่มารับบริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6
- 2.ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ ลดการหกล้มและลดการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้สูงอายุที่มี โรคเรื้อรัง
- 3.นำไปเผยแพร่ต่อยอดให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุในเขต สุขภาพที่ 6

กิจกรรม/กระบวนการพัฒนานวัตกรรม (Development process)

1. ขั้นตอนการเตรียมงาน

1.1 ศึกษารวบรวมข้อมูลการออกกำลังกาย E75 ของกรมอนามัยจากวิดีโอ

1.2 คัดเลือกทำการออกกำลังกายที่ช่วยการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยมีท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน 4 ท่า ลำตัว 2 ท่า กล้ามเนื้อขา 4 ท่า

1.3 เตรียมอุปกรณ์และผู้ที่ถ่ายทำวิดีโอชุดออกกำลังกายสูงวัย แข็งแรง “ไม่ล้ม” ท่าประกอบและเพลงประกอบ

กิจกรรม/กระบวนการพัฒนานวัตกรรม (Development process)

2. ขั้นตอนการดำเนินงาน

2.1 จัดทำวีดีโอชุดออกกำลังกาย “สูงวัย แข็งแรง ไม่ล้ม” ใน เดือน ธันวาคม 2562

2.2 นำมาใช้กับผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกเบาหวานความดัน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่6 ในเดือน ธันวาคม 2562 - กุมภาพันธ์ 2563

2.3 เก็บรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจ กุมภาพันธ์ 2563 และวัดผลการปฏิบัติการออกกำลังกาย “สูงวัย แข็งแรง ไม่ล้ม” (เดือน ธันวาคม 2562 และ เดือน กุมภาพันธ์ 2563)

กิจกรรม/กระบวนการพัฒนานวัตกรรม (Development process)

3. ขั้นตอนผลการดำเนินงาน

3.1 นำผลที่ได้มารวบรวมข้อมูล และสรุปผลการดำเนินงาน

3.2 นำชุดวีดีโอที่จัดทำขึ้นเผยแพร่ ในพื้นที่รับผิดชอบต่อไป