

ผลงาน นวัตกรรม ประจำปี 2560

ชื่อเรื่อง แก้อ้อออกกำลังกายด้วยยางยืด

ประเภทผลงาน ☐ ด้านการรักษาพยาบาล ☐ ด้านการสนับสนุนบริการ

☒ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

ชื่อเจ้าของผลงาน นายนิรติชัย ดีประยูร ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาบโป่ง อำเภอบางบาล จังหวัดชลบุรี

1. ขอบปัญหา/สาเหตุ /บริบท

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ปัญหาสุขภาพก็จะเริ่มเพิ่มมากขึ้นตามความเสื่อมของร่างกาย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ทำให้ขาดแรงในการจะทำกิจกรรมต่างๆ ความเสื่อมของระบบดูดซึมแคลเซียมที่ทำงานลดลงเป็นเหตุให้กระดูกเปราะบาง หักได้ง่าย อีกทั้งทำให้ข้อต่างๆ เสื่อมความยืดหยุ่น เคลื่อนไหวลำบาก ทางผู้ศึกษาได้เห็นถึงความสำคัญนี้ จึงได้คิดค้นนวัตกรรม แก้อ้อออกกำลังกายด้วยยางยืด ที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ ด้วยโครงสร้างที่เป็นแก้อ้อทำให้ผู้สูงอายุมีสะดวกความ ง่าย และยังปลอดภัยในการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นผลดีต่อการพัฒนาของประสาทกล้ามเนื้อ และ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวระดับกระฉับกระเฉง ยิ่งไปกว่านั้น การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการสะสมแคลเซียมเก็บไว้ในกระดูก ทำให้กระดูกมีความหนาแน่น และแข็งแรงเพิ่มขึ้นช่วยป้องกันปัญหาโรคกระดูกบาง โรคกระดูกพรุน อาการข้อติดและข้อเสื่อม รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างของร่างกาย

2. สมาชิกทีม

นางรัตนา ไพบูลย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาบโป่ง

นายชุมพล บำรุงศิลป์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมาบโป่ง

3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีเครื่องออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
2. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ จากการใช้แก้อ้อออกกำลังกายด้วยยางยืด

4. ตัวชี้วัด

1. ผู้สูงอายุที่มารับบริการใน รพ.สต. มาบโป่ง ได้ใช้แก้อ้อออกกำลังกายด้วยยางยืด ร้อยละ 80
2. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ จากการใช้ แก้อ้อ ยางยืด ร้อยละ 90
3. ผู้สูงอายุได้มีแก้อ้อออกกำลังกายด้วยยางยืดใช้ที่บ้านของตนเอง หมู่ละ 1 บ้าน

5. ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2560

6. กิจกรรมการพัฒนา

1. ทบทวนและค้นหา ปัญหาในพื้นที่
2. วางแผน ทบทวนความรู้/เทคนิคการ ในการที่จะสร้าง นวัตกรรม
3. จัดหาวัสดุอุปกรณ์ ออกแบบ และจัดทำนวัตกรรม
4. ทำการรื้อยง่าย
5. ดำเนินการใช้ โดยใช้เป็นเก้าอี้ให้ผู้สูงอายุที่มารับบริการ และให้ อสม.บางส่วน ฝึกทำ และนำไปให้ ผู้สูงอายุในหมู่บ้านของตนใช้
6. ประเมินผล และปรับปรุงให้สะดวกในการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น
7. สรุปผลวิธีการดำเนินงาน

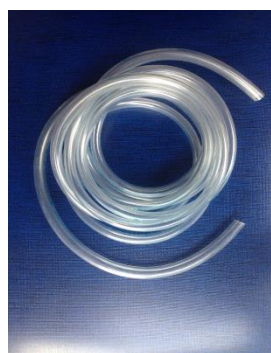
วัสดุอุปกรณ์



เก้าอี้



ยาง

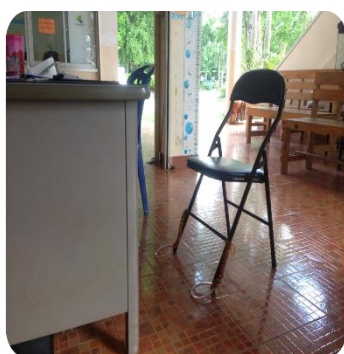


สายยาง



เชือก

วิธีการใช้



7. การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง/ผลการพัฒนา

1. ผู้สูงอายุที่มารับบริการใน รพ.สต. มาบโป่ง ได้ใช้เก้าอี้ออกกำลังกายด้วยยางยืด จำนวน 203 คน จากผู้สูงอายุที่มารับบริการทั้งหมด 230 คน คิดเป็นร้อยละ 88.26
2. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจจากการใช้เก้าอี้ จำนวน 203 คน จากผู้สูงอายุที่ใช้เก้าอี้ทั้งหมด 203 คน คิดเป็นร้อยละ 100
3. ผู้สูงอายุมีเก้าอี้ออกกำลังกายด้วยยางยืดใช้ที่บ้านของตนเอง จำนวน 12 หลัง โดยหมู่ 1 มีจำนวน 3 หลัง ส่วนหมู่ 2-10 มีหมู่ละ 1 หลัง

8. บทเรียนที่ได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง การเคลื่อนไหวกระฉับกระเฉง
2. ได้ใช้เวลาที่เสียไปกับการรอคอยรับบริการอย่างคุ้มค่า
3. ประหยัดงบประมาณในการส่งเสริมสุขภาพ
4. ประชาชนมีความตระหนักในการออกกำลังกาย

9. การติดต่อกับทีมงาน

นายนิรัติศัย ดีประยูร

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาบโป่ง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี