

1. ชื่อผลงาน / โครงการพัฒนา

ชื่อภาษาไทย: ขยับอีกนิด เพิ่มความพิถีพิถัน (ผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีน้ำหนักเกิน)

2. ชื่อหน่วยงาน / ทีม: งานกายภาพบำบัด

3. ปีที่ดำเนินการ: 2560

4. คำสำคัญ : โปรแกรมออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย ผู้บกพร่องทางสติปัญญา น้ำหนักเกิน

5. เป้าหมาย :

5.1 เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรม Once-A-Week Group Exercise ต่อสมรรถภาพทางกายของผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีน้ำหนักเกิน

5.2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายแบบกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน

6. ปัญหาและสาเหตุ :

ในปี 2559 งานกายภาพบำบัดได้พัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายกลุ่ม (Once-A-Week Group Exercise) เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายในผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีน้ำหนักเกิน และได้ใช้โปรแกรมเพื่อให้บริการอย่างต่อเนื่องในปี 2560 โดยมีผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีน้ำหนักเกินเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 22 คน ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม 3 เดือนพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมน้ำหนักเท่าเดิมหรือลดลงเพียง ร้อยละ 59.09 มีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 75 แต่มีการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 45.5 และ 27.3 เท่านั้น จากการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มนี้มีระดับของสติปัญญาที่แตกต่างกัน โดยมีปัญห่อ่อนระดับน้อยจำนวน 8 คน ระดับปานกลางจำนวน 13 คน และระดับรุนแรงจำนวน 1 คน ซึ่งระดับความรุนแรงของสติปัญญานั้นมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไว ดังนั้นงานกายภาพบำบัดจึงปรับปรุงโปรแกรมออกกำลังกายแบบกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่มีระดับของสติปัญญาที่แตกต่างกันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมต่อสมรรถภาพทางกายของผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีน้ำหนักเกิน

7. การวัดผลและการเปลี่ยนแปลง :

7.1 ก่อนแก้ปัญหา

ประเด็นปัญหา	สาเหตุ / ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
โปรแกรมออกกำลังกายกลุ่มไม่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวของผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปานกลางถึงรุนแรง	<p><u>ปัจจัยด้านบุคลากร</u> ความผิดพลาดในการตรวจสอบสมรรถภาพร่างกาย บุคลากรไม่เพียงพอ</p> <p><u>ปัจจัยด้านวิธีการ</u> รูปแบบการออกกำลังกายไม่เหมาะสม ชับซ้อน ยากเกินไป วิธีการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายยังไม่มีกำหนดขั้นตอนชัดเจน</p> <p><u>ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม</u> อากาศร้อน ไม่มีพื้นที่จัดกิจกรรมออกกำลังกาย พื้นที่ฝึกเป็นรูปตัวยูไม่สะดวกต่อการวนรอบกิจกรรม</p> <p><u>ปัจจัยด้านเครื่องมือ อุปกรณ์</u> เครื่องมือตรวจไม่ได้มาตรฐาน อุปกรณ์ฝึกไม่เพียงพอ</p>

7.2 วิธีการแก้ปัญหา

ประเด็นปัญหา	วิธีการแก้ไข	ระยะเวลาดำเนินการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ตัวชี้วัดผลลัพธ์
<p>โปรแกรมออกกำลังกายกลุ่มไม่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวของผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปานกลางถึงรุนแรง</p>	<p>- เก็บข้อมูลผลของการทดลองใช้โปรแกรมออกกำลังกายกลุ่ม (Once-A-Week Group Exercise) ในผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีน้ำหนักเกินจำนวน 22 คน เป็นระยะเวลา 3 เดือน</p> <p>- เปรียบเทียบน้ำหนักและสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม/ศึกษาผลกระทบจากปัจจัยต่าง ๆ</p> <p>- ทบทวนและกำหนดขั้นตอนวิธีการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>- ปรับพื้นที่ฝึกจากรูปตัวยู เป็นสี่เหลี่ยม</p> <p>- ปรับเพิ่มเติมกิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายกลุ่ม Once-A-Week Group Exercise เพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวเป็น Once-A-Week Group Exercise, 2nd ประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การยืดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกาย 15 นาที 2. ฐานกิจกรรม 5 ฐาน คือ วิ่งเร็ว วิ่งซิกแซก เดินเร็วข้ามสิ่งกีดขวาง เดินถอยหลัง เดินบน Balance Beam เดินบนรางทรงตัว และกระโดดไปข้างหน้า ทำซ้ำต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที 3. ฝึกการวิ่งซิกแซก 3 รอบ 4. sit up 20 ครั้ง 	<p>มี.ค.-ก.ย.60</p>	<p>1. โปรแกรมออกกำลังกายกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน (Once-A-Week Group Exercise, 2nd)</p>	<p>1 โปรแกรม</p>
			<p>2. จำนวนผู้บกพร่องทางสติปัญญามีน้ำหนักลดลง</p>	<p>ร้อยละ 80</p>
			<p>3. จำนวนผู้บกพร่องทางสติปัญญา ระดับปานกลางถึงรุนแรงมีสมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น</p>	<p>ร้อยละ 60 (การทรงตัว)</p> <p>ร้อยละ 50 (ความคล่องแคล่วว่องไว)</p>

ประเด็นปัญหา	วิธีการแก้ไข	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ตัวชี้วัด ผลลัพธ์
	5. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที - ปรับกระบวนการดำเนินกิจกรรม โดยเน้นการใช้กระบวนการกลุ่มและให้ผู้ป่วยที่มีความสามารถในการออกกำลังกาย ดี ดู แล ผู้ ป่วย ที่ มี ความสามารถน้อยกว่า รวมถึงการส่งเสริมให้เป็นผู้นำกลุ่มในการยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภายใต้การกำกับดูแลของนักกายภาพบำบัด) - ประสานงานกับนักโภชนาการเรื่องการควบคุมการรับประทานอาหาร - ติดตามการออกกำลังกายต่อเนื่องที่บ้านร่วมกับพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ - เปรียบเทียบ น้ำหนัก และ สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 3 เดือน			

7.3 ข้อมูลหลังการแก้ปัญหา

7.3.1 ผู้บกพร่องทางสติปัญญาจำนวน 22 คน อายุ ปี อายุเฉลี่ย ปี ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายกลุ่ม Once-A-Week Group Exercise, 2nd เป็นเวลา 3 เดือน พบว่ามีน้ำหนักลดลงคิดเป็นร้อยละ..... น้ำหนักลดลงเฉลี่ยกิโลกรัม (S.D=±.....)

7.3.2 จำนวนผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ แบ่งตามระดับสติปัญญาแสดงดังตาราง

สมรรถภาพทางกาย	Fitness test	ร้อยละของผู้ป่วยแบ่งตามระดับสติปัญญาที่มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น	
		น้อย	ปานกลางถึงรุนแรง
ความแข็งแรง	1 Minute Sit Up Test		
	Wall Sit Test		
ความยืดหยุ่น	Stand and Reach Test		
การทรงตัว	Stork Test		
ความทนทาน	Bruce Treadmill Test		
ความคล่องแคล่วว่องไว	Zig-Zag Run Test		

8. บทเรียนที่ได้รับ :

การเพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้บกพร่องทางสติปัญญาโดยวิธีการออกกำลังกายเป็นเรื่องยากเนื่องจากปัญหาในการสื่อสาร การเข้าใจคำสั่ง การสามารถในการควบคุมตนเองของผู้ป่วย และปัจจัยร่วมอื่น ๆ บุคลากรควรช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางแก้ไข โดยใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่มีอยู่ ร่วมกับความรู้ทางวิชาการ และความชำนาญในงานของตนเองมาพัฒนาให้งานมีคุณภาพเพิ่มขึ้น จนเกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้ใช้บริการ

9. การนำผลงานไปใช้ประโยชน์ (ต่อยอด)

- โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการให้บริการผู้ป่วย
- เผยแพร่แนวทางปฏิบัติที่ดี (Good Practice) แก่หน่วยงานอื่น

10. การติดต่อกับทีมงาน : นางสาวจิรภา จรัสวงษ์พงศ์ งานกายภาพบำบัด โทรศัพท์ 02-2488900 ต่อ 70387

11. คณะทำงาน :

- | | |
|--|--------|
| 11.1 นางสาวจิรภา จรัสวงษ์พงศ์ หัวหน้าทีม | |
| 11.2 นางสาววันทนี ทองผิว | สมาชิก |
| 11.3 นางพิมพ์ชนก ใจสว่าง | สมาชิก |
| 11.4 นางสาวจุฑามาศ เกาะแก้ว | สมาชิก |
| 11.5 นายศิริศักดิ์ เหลือศิริ | สมาชิก |
| 11.6 นางสาวนติยากร ชนเก้าน้อย | สมาชิก |
| 11.7 นางนันทิกร บุญยศ | สมาชิก |
| 11.8 นางรัตนาพร วงษ์สังข์ | สมาชิก |
| 11.9 นางสาวลูลา สีหศิษย์ | สมาชิก |