

1.ชื่อผลงาน/โครงการ : ลดน้ำหนักผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน(อ้วน)

2.ชื่อผู้นำเสนอและหน่วยงาน : นางนิลุบล สัตบุทร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพราชานุกุล(บางพูน)

3.คำสำคัญ : ผู้ป่วยศูนย์ฯบางพูนน้ำหนักเกิน, ออกกำลังกาย

4.เป้าหมาย : ผู้ป่วยศูนย์ฯบางพูนจำนวน10คน ลดน้ำหนัก 2 กิโลกรัม ภายในเวลา 1 เดือน

คิดเป็น 80%

5.ความเป็นมา/โอกาสพัฒนา :

จากปัญหาผู้ป่วย ศูนย์ฯบางพูนมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 3-4 กิโลกรัม/เดือน ทำให้เกิดปัญหาโรคแทรกซ้อนต่างๆเช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไชมันในเส้นเลือดสูง ด้านการดูแลในเรื่องกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การทำความสะอาดหลังขับถ่าย ซึ่งผู้ป่วยจะทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง ผู้ป่วยบางคนมีปัญหาพฤติกรรม / อารมณ์ เมื่อเกิดอาละวาด อารมณ์หงุดหงิด โมโห พยาบาลและผู้ช่วยเหลือจะควบคุมดูแลลำบากมาก ศูนย์ฯบางพูน จึงจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับผู้ป่วยอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ

6.วัตถุประสงค์ :

1.เพื่อให้ผู้ป่วยมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2.เพื่อให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรง

3.เพื่อช่วยลดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว/พฤติกรรมไม่พึงประสงค์

7.ขั้นตอน/วิธีการ :

1.เวียนหนังสือแจ้งทุกหมวดงานในศูนย์ฯบางพูน

2.ประชุมผู้รับผิดชอบ/ทีมงานเพื่อกำหนดเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.สร้างสัมพันธ์ภาพพูดคุยกับผู้ป่วยแจ้งเวลาและการทำงานกิจกรรมการออกกำลังกาย

4.ตกลงเงื่อนไขกฎระเบียบให้ผู้ป่วยทราบ

5.การให้แรงเสริมเพื่อเพิ่มแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรม

8.การวัดผลและผลลัพธ์ :

- 1.ผู้ป่วยศูนย์บางพูน ลดน้ำหนัก 2 กิโลกรัม ภายใน 1 เดือน คิดเป็น = 80%
- 2.ช่วยลดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ =80%

9.บทเรียนที่ได้รับ :

จากการที่ผู้ป่วยได้ออก กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง รวมทั้งการควบคุมอาหาร จะสามารถลด น้ำหนัก ทำให้สุขภาพแข็งแรง และช่วยลดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว/พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เป็นผลดีกับ ตัวผู้ป่วย ผู้ดูแล เช่น พยาบาล ครู ผู้ช่วยเหลือฯ และผู้ปกครอง