

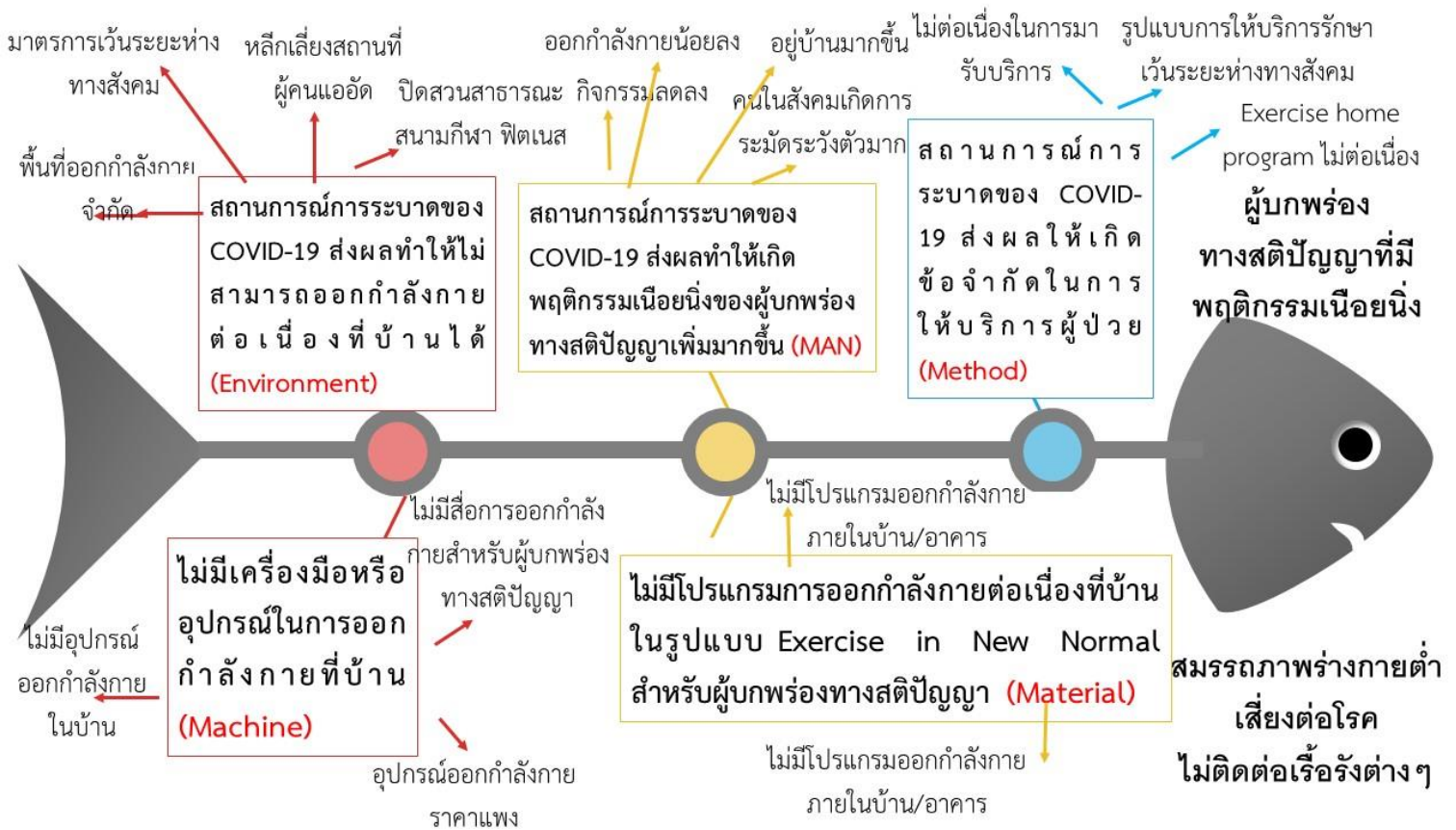
แนวทางการสรุปผลงานการพัฒนาคุณภาพ ปี2563

1. ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา : ก้าว พิต พิซิต เนื่อย ออกกำลังกายวิถี “New Normal”
2. คำสำคัญ : การออกกำลังกาย พฤติกรรมเนื่อยนิ่ง ผู้บกพร่องทางสติปัญญา NEW NORMAL
3. สรุปผลงานโดยย่อ : พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายต่อเนื่องที่บ้านในรูปแบบ Exercise in New Normal
4. ชื่อหน่วยงาน/ทีม : งานกายภาพบำบัด
5. สมาชิกทีม :

5.1 นางสาวจิรภา	จรัสฉนิชพงศ์	หัวหน้าทีม	5.2 นางสาวจุฑามาศ	เกาะแก้ว	สมาชิก
5.3 นางสาววันที	ทองผิว	สมาชิก	5.4 นางสาวสาวิกา	พรหมนคร	สมาชิก
5.5 นางพิมพ์ชนก	ใจสว่าง	สมาชิก	5.6 นางสาวนติยากร	ชนแก่น้อย	สมาชิก
5.7 นางสาวดรุณี	ปัดรุสลิ	สมาชิก	5.8 นางสาวลลลา	สีหศิษย์	สมาชิก

6. เป้าหมาย : เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายต่อเนื่องที่บ้านแบบเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ ต่อสมรรถภาพทางกายของผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่มีพฤติกรรมเนื่อยนิ่ง


7. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ :



8. การเปลี่ยนแปลง :

①

ทบทวนวรรณกรรม



④

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ป่วยรื่องทางสติปัญญาอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 3 คนที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เข้าร่วมโปรแกรม

②

- บ่งชี้ลักษณะของผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ).
- บันทึกกิจวัตรประจำวัน
- สำรวจจำนวนก้าวเดินในการใช้ชีวิตประจำวัน

⑤


- วัดสมรรถภาพทางกายเปรียบเทียบก่อนเริ่มเข้าโปรแกรม
- ออกกำลังกายโดยการเดินย่ำเท้าอยู่กับที่
- บันทึกจำนวนก้าวเดิน

③

ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายต่อเนื่องที่บ้าน Exercise in New Normal โดยการเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ ทำการเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ต่อเนื่อง ครั้งละ 10 นาที 3 ครั้ง/วัน (รวม 30 นาที) 4 วัน/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 1 เดือน (รวม 12 ครั้ง)

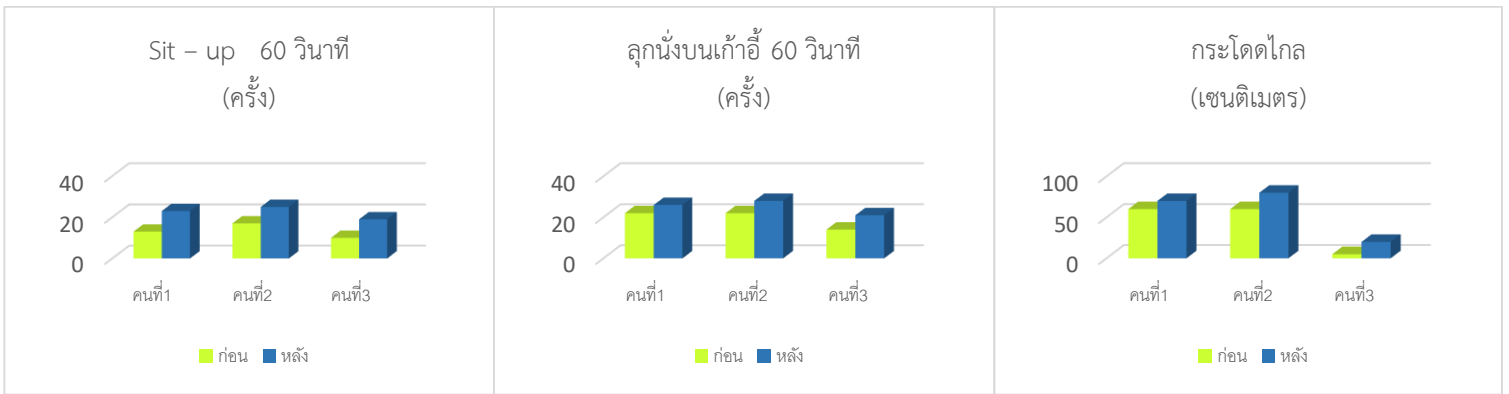
⑥

- วัดสมรรถภาพทางกายหลังเข้าโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน
- สรุปผลการทำกิจกรรม



9. การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง :

ผู้ บกพร่อง ทาง สติปัญญา	ความแข็งแรง						ความอ่อน ตัว		การทรงตัว		ความ คล่องแคล่ว ว่องไว		ความทนทาน ของระบบหัวใจ และหลอดเลือด	
	Sit - up 60 วินาที (ครั้ง)		ลุกนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)		กระโดดไกล (เซนติเมตร)		งอตัวไป ข้างหน้า (ซม.)		เดินบนทาง แคบ (ก้าว)		วิ่งอ้อมหลัก (วินาที)		Bruce Treadmill Test (mls/kg/min)	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
คนที่1	13	23	22	26	60	70	18	19	1	2	34	34	25.01	25.45
คนที่2	17	25	22	28	60	80	11	12	1	2	29	27	25.67	27.93
คนที่3	10	19	14	21	5	20	10	10	0	0	37	34	14.85	16.47



จำนวนก้าว			
ครั้งที่	คนที่1	คนที่2	คนที่3
1	727	2374	2374
2	832	2043	2043
3	992	2343	2343
4	1473	2495	2495
5	1069	2495	2495
6	1181	2569	2569
7	1315	2500	2500
8	1848	2573	2573
9	2343	2876	2876
10	2226	3010	3010
11	2825	3000	3000
12	2848	3050	3050



(ภาพตัวอย่าง) ผู้บกพร่องทางสติปัญญาที่เข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย

10. บทเรียนที่ได้รับ :

“เรียนรู้จากวิกฤต ปรับตัวต่อยอดขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ” วิกฤตสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 ครั้งนี้ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ และช่วยให้เกิดโอกาสใหม่ๆ ในการพัฒนาคุณภาพการทำงาน สู่การต่อยอดและพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกาย และโปรแกรมออกกำลังกายต่อเนื่องที่บ้านในรูปแบบ Exercise in New Normal และศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายระยะยาว ต่อสมรรถภาพทางกายของผู้บกพร่องทางสติปัญญา เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ป่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

11. การติดต่อกับทีมงาน :

นางสาวจุฑามาศ เกษะแก้ว งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู สถาบันราชานุกูล โทรศัพท์ 02-2488900 ต่อ 70387

E-mail: juthamart.k@hotmail.com