



ประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด  
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ  
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขึ้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดร้อยเอ็ดได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ส่วนราชการ
๑.	นางนริศรา ชัยจรัส	นักกายภาพบำบัดชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด โรงพยาบาลหนองฮี กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้


ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ

ประกาศ ณ วันที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๕

(นายสนอง คลประสิทธิ์)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด  
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ  
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ลำดับ ที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ส่วนราชการ/ ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่ง เลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่ง เลขที่	หมายเหตุ
๑	นางนริศรา ชัยจำรัส	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด โรงพยาบาลหนองฮี กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ	๒๔๓๙๒๙	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด โรงพยาบาลหนองฮี กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู นักกายภาพบำบัดชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	๒๔๓๙๒๙	เลื่อนระดับ  ๑๐๐%
<p>ชื่อผลงานส่งประเมิน “ผลของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ”</p> <p>ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน “โปรแกรมการออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุ ที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม โรงพยาบาลหนองฮี”</p> <p>รายละเอียดเค้าโครงผลงาน “แนบท้ายประกาศ”</p>						
 (นายนรากร สุทธิประภา) หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล						

## ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง ผลของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ๑ เมษายน ๒๕๖๕ – ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕ กรณีศึกษากายภาพบำบัดในผู้สูงอายุที่มีประวัติเสี่ยงต่อการหกล้มที่มารักษาที่งานกายภาพบำบัดและโรงพยาบาลหนองฮี เริ่มดำเนินการในเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕ – สิ้นสุดในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ รวมระยะเวลา ๒ เดือน

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

ในช่วงปี ๒๕๔๔ จำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้น ในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า ภาวะประชากร ผู้สูงอายุ (Population Ageing) เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในประเทศที่พัฒนาแล้ว การเข้าสู่สภาวะประชากรสูงอายุ จะมีผลต่อสภาพทางสังคม สภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและ สังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว

การหกล้มในผู้ที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากการหกล้มใน ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ประมาณ ๓๙๑,๐๐๐ คน และเพิ่มขึ้นเป็น ๔๒๔,๐๐๐ คน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ (เฉลี่ยวันละ ๑,๑๖๐ คน) สำหรับประเทศไทยมีผู้สูงอายุเสียชีวิตกว่า ๑,๐๐๐ คน หรือเฉลี่ยวันละ ๓ คน โดยเพศชายมีอัตราการเสียชีวิต สูงกว่าเพศหญิงกว่า ๓ เท่า ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ ประกอบกับปัจจุบันประเทศไทย ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) โดยมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๑๐ และมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในระยะ ๑๐ ปี มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นถึง ๒,๕๐๐,๐๐๐ คน และคาดการณ์ว่าจะสูงถึงร้อยละ ๒๐ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘

สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุไทย มีอายุเฉลี่ย ๗๕ ปี โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในภาวะเปราะบาง ต้องช่วยเหลือตนเองมากขึ้น ในปีพ.ศ.๒๕๕๙ ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงมีประมาณสี่แสนคนและมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยแผนปฏิบัติการผู้สูงอายุระยะที่๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๕) ฉบับปรับปรุงครั้งที่๒ พ.ศ.๒๕๖๓ ยุทธศาสตร์ที่๒ ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตราที่๑๑ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองไม่มีผู้ดูแล ต้องมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อจากภาวะเสื่อมรวมไปถึงการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม

กลุ่มแรก คือกลุ่มโรคสามัญทั่วไปที่เป็นได้แม้ยังไม่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ ไต ซึ่งเกิดได้กับคนทุกวัยเมื่ออายุมากขึ้น ก็ยังมีโอกาสเป็นมากขึ้น

กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มอาการที่เกิดเฉพาะกับผู้สูงอายุ คือเกิดจากความเสื่อมของระบบต่างๆของร่างกาย

ปัญหากระดูกและกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

### ๑. ข้อเสื่อม (Osteoarthritis)

ข้อเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดในผู้สูงอายุพยาธิสภาพเกิดจากเนื้อเยื่อระหว่างข้อต่อกระดูกหรือกระดูกอ่อนบางลง ขรุขระ และสึกหรอ ทำให้ไม่สามารถลดแรงกระแทกระหว่างกระดูกได้เท่าเดิม จนเกิดอาการต่าง ๆ ขึ้น หากกระดูกอ่อนเสื่อมสภาพลงมาก จนทำให้กระดูกเสียดสีกันโดยตรง ผู้ป่วยอาจมีกระดูกงอก (Bone Spurs) ขึ้นมาบริเวณข้อต่อนั้นด้วยทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่จำกัด มีอาการปวดและบวมได้ โดยจะเกิดในข้อที่รับน้ำหนักมาก เช่น ข้อเข่า ข้อสะโพก ส่วนใหญ่อาการปวดของข้อเสื่อมจะเกิดในระหว่างที่มีการใช้งานของข้อและจะดีขึ้นเมื่อได้พัก

การดูแลรักษาภาวะข้อเสื่อม ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ข้อบาดเจ็บหรือการกระแทกของข้อต่อ การลดน้ำหนัก การรักษาทางกายภาพบำบัดโดยวิธีการลดปวดต่างๆ การใช้อุปกรณ์พยุงข้อ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงรอบข้อต่อ จะช่วยรักษาและชะลอภาวะข้อเสื่อมได้

#### ๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (core muscles) เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ใกล้กับแกนกลางของลำตัว ทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลัง ก่อให้เกิดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเอี้ยวตัวหยิบของ การยกของ หรือการหันหลังกลับไปมองวัตถุ นอกจากนี้ขณะมีการเคลื่อนไหวแขนหรือขา กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวยังมีหน้าที่ในการทรงท่า ทำให้แกนกลางลำตัวอยู่หนึ่ง เพิ่มความมั่นคงให้กับกระดูกสันหลัง ช่วยให้การเคลื่อนไหวไม่ว่าจะเป็นการเดินหรือวิ่งทำได้อย่างราบรื่น

การหกล้มเป็นอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เนื่องจากกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงลดลง การรับรู้ตำแหน่งของข้อต่อไม่ไวเท่ากับวัยหนุ่มสาว รวมถึงการทำงานประสานสัมพันธ์กันระหว่างส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำได้ไม่ดีดังเดิม ผลการศึกษาพบว่า การฝึกเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการรักษาสมดุลขณะทรงท่า การเดิน และป้องกันการหกล้มได้

#### ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. เลือกเรื่องที่จะทำการศึกษาจากผู้ป่วยที่มารับการรักษาทางกายภาพบำบัด ๑ ราย โดยเลือกศึกษารายงานกรณีศึกษาผู้ป่วย “ผลของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ”

๒. ทบทวนวรรณกรรมรวบรวมองค์ความรู้

๓. จัดทำเอกสารบันทึกข้อมูลทั่วไป และเอกสารประกอบการออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

๔. เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วย (ประวัติส่วนตัว, ประวัติการหกล้ม, ประวัติครอบครัว, ประวัติการแพทย์, การใช้ยา และโรคประจำตัว) อาการสำคัญ, ลักษณะงานที่ทำและการประเมินสภาพผู้ป่วยและประเมินปัญหาของผู้ป่วย

๕. ให้การดูแลและฟื้นฟูผู้ป่วยตามแผนและประเมินผลจากการฝึก

๖. สรุปผลการดำเนินการ

๗. เรียบเรียงและสรุปรายงาน

#### ๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

ผลสำเร็จของงานเชิงปริมาณ ความสามารถในการทรงตัวของผู้ป่วยเพิ่มขึ้น

ผลสำเร็จของงานเชิงคุณภาพ ผู้ป่วยมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวดีขึ้นช่วยเพิ่มความสามารถสมดุลขณะทรงท่า การเดิน และป้องกันการหกล้มได้

#### ๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๑. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรในหน่วยงานในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

๒. ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายและสามารถเลือกวิธีการออกกำลังที่เหมาะสม

๓. ใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำเอกสารแผ่นพับ ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติ

#### ๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

๑. ความยากของทำการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความกังวลใจในช่วงการเริ่มต้นการฝึก

๒. ข้อควรระวังในการเลือกท่าและความหนักเบาที่เหมาะสมในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวในผู้สูงอายุ

#### ๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

๑. ความต่อเนื่องและความถูกต้องของทำการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวผู้ป่วยไม่สม่ำเสมอ

๒. การเก็บข้อมูลทำในช่วงเวลาที่มีผู้ป่วยนอกมารับบริการปกติ และการฝึกใช้ระยะเวลาประมาณ ๔๕ นาที -

๑ ชั่วโมง ทำให้กระทบต่อระยะเวลาในการรอคอยของผู้ป่วยรายอื่นที่มารับบริการช่วงเดียวกัน

๙. ข้อเสนอแนะ

๑.ควรมีการส่งเสริมให้มีการประเมินภาวะเสี่ยงต่อการล้มในผู้สูงอายุอื่นๆเพื่อป้องกันการหกล้มและวางแผนการดูแล  
สุขภาพอย่างเหมาะสม

๒.ควรมีการศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุในท่า  
อื่นๆเพิ่มเติม


๑๐. การเผยแพร่ผลงาน

ไม่มี

๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน

๑. นางนริศรา ชัยจำรัส สัดส่วนของผลงาน ๑๐๐%

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ..... 


(นางนริศรา ชัยจำรัส)

(ตำแหน่ง) นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ


(วันที่) ๑๖ / กันยายน / ๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
๑. นางนริศรา ชัยจำรัส	

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ..... 


(นางสาวรัชฎาพร สีลา)

ตำแหน่ง นายแพทย์ (ด้านเวชกรรม) ชำนาญการพิเศษ

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหนองฮี

(วันที่) ๒๕ / กันยายน / ๒๕๖๕

ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ) ..... 

(นายปีต หังไพศาล)

(ตำแหน่ง) .....  
โรงพยาบาลสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

(ตำแหน่ง) .....

(วันที่) 30 ก.ย. 2565

ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

แบบเสนอแนวคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน  
(ระดับชำนาญการ)

๑. เรื่อง โปรแกรมการออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม  
โรงพยาบาลหนองฮี

๒. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษเพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมโทรมถดถอยในด้านต่างๆทั้งร่างกายและจิตใจอาจมีโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลและรักษาเช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคกระดูกพรุน โรคเกาต์ โรคหอบหืด โรคความดันโลหิตสูง โรคข้ออักเสบ โรคคออัมพาต เป็นต้น ความเสื่อมของร่างกายและโรคเรื้อรังต่างๆ ในผู้สูงอายุ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรงและการทรงตัวได้ไม่ดีพอ จึงทำให้เสี่ยงต่อการพลัดตก หกล้มได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ หลายเท่าตัว บางรายอาจมีแค่อาการบาดเจ็บเล็กน้อยหลังหกล้ม แต่บางรายกลับเกิดการบาดเจ็บรุนแรง เช่น กระดูกหัก ภาวะเลือดคั่งในสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต และรุนแรงที่สุดคือเสียชีวิต แต่ปัญหาดังกล่าวสามารถป้องกันและแก้ไขได้หากเข้าใจถึงความเสี่ยงและการดูแลที่เหมาะสม งานกายภาพบำบัดโรงพยาบาลหนองฮีมีผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มปริมาณมากขึ้นในทุกๆปี และจากการซักประวัติผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ พบว่า ๑ ใน ๕ จะมีปัญหาเรื่องการทรงตัวไม่ดีเมื่ออยู่บ้านร่วมด้วย จากการทบทวนวรรณกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวนั้นมีหลากหลายวิธี เช่น การออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด การออกกำลังกายด้วยตาราง ๘ ช่อง การออกกำลังกายด้วยพิลาทิส เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการรักษานักกายภาพบำบัดจึงตระหนักถึงความสำคัญถึงการฝึกให้กล้ามเนื้อในการทรงตัวให้แข็งแรง โดยวิธีการประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวและการทรงตัวที่งานกายภาพบำบัดใช้ในปัจจุบันคือ Berg Balance Scals (BBS) ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการประเมิน (ประมาณ ๓๐ นาที) และส่วนใหญ่ผู้ป่วยซึ่งเป็นผู้สูงอายุจะมาใช้บริการกายภาพบำบัดไม่พร้อมที่จะรับการประเมินรักษา ฝึกออกกำลังกายหรือฝึกการทรงตัวที่ต้องใช้ระยะเวลานาน

นักกายภาพบำบัดจึงได้ทบทวนและเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาด้วยการสอนผู้สูงอายุและญาติที่มาใช้บริการกายภาพบำบัดให้เข้าใจวิธีการออกกำลังกายและฝึกกล้ามเนื้อการทรงตัวที่ง่ายและถูกต้อง สามารถทำได้เองที่บ้านและมีเอกสารแผ่นพับให้ความรู้และโปรแกรมในการออกกำลังกายแต่และทำทางการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทรงตัว โดยการประเมินความก้าวหน้าของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในการตรวจติดตามครั้งต่อไป

๓. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข  
บทวิเคราะห์

ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุที่เกิดจากภาวะการเสื่อมของร่างกาย อาทิเช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง การเสื่อมของกระดูก ข้อต่อและเอ็น การมองเห็น การได้ยิน การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อจะเสื่อมลง แต่ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือการล้ม ในประเทศไทยพบการล้ม ๑ ใน ๕ ของผู้สูงอายุ(วสุวัฒน์ กิติสมประยูรกุล. ๒๕๕๒) การป้องกันปัญหาของการล้มจากภาวะเสื่อมสภาพที่ดีวิธีหนึ่งคือการออกกำลังกาย แรงจากการหดตัวของกล้ามเนื้อในทิศทางต่างๆขณะที่มีการออกกำลังกายโดยเฉพาะในท่ายืน จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของตัวรับเชิงกล(mechanoreceptor) บริเวณฝ่าเท้า ข้อต่อกระเบนเหน็บและกระดูกสันหลังบริเวณคอ ซึ่งเป็นบริเวณที่สำคัญในการช่วยการทรงตัวของร่างกาย การออกกำลังกายจึงถือเป็นวิธีที่เหมาะสมอย่างหนึ่งในการป้องกันการหกล้ม

ในปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุมีหลายรูปแบบเช่น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน และการออกกำลังกายแบบทรงตัว โดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว (Balance exercise) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การออกกำลังกายที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มได้อย่างมีนัยสำคัญคือ การออกกำลังกายที่ช่วยเรื่องการเดินและการทรงตัว (gait and Balance) การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว ๓ ระบาย นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บจากการหกล้มและความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักจากการหกล้มได้อย่างมีนัยสำคัญ

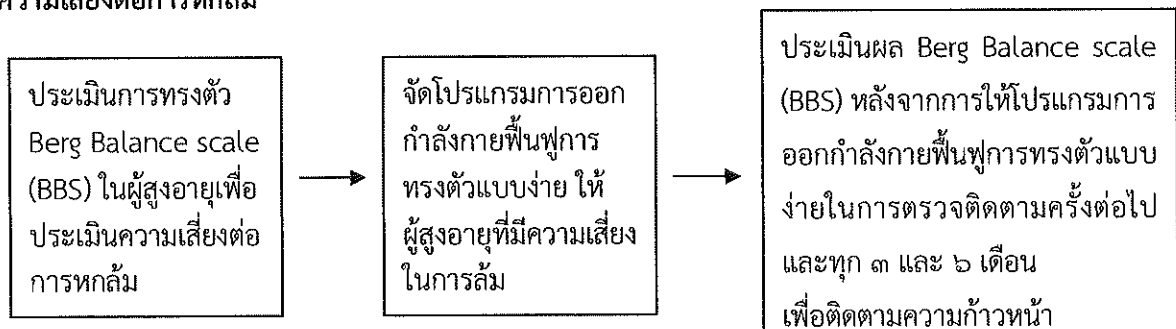
ดังนั้นจึงได้นำแนวทางที่ได้มาประยุกต์ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มโรงพยาบาลหนองฮี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโปรแกรมการออกกำลังกายที่ง่ายสามารถทำได้ด้วยตนเองที่บ้าน ได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

แนวความคิด

อนึ่งเจริญ กระบวนรัตน์. (๒๕๔๔) กล่าวว่ากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเป็นกล้ามเนื้อที่เป็นจุดเชื่อมต่อกับรยางค์ของร่างกาย ฉะนั้นกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวจึงมีส่วนช่วยสร้างความมั่นคงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวให้กับร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีผลทำให้ความสามารถในการทรงตัวมีค่าเพิ่มขึ้น

การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม  
โรงพยาบาลหนองฮี

กรอบขั้นตอนการดำเนินการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม



การจัดโปรแกรมออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม  
โรงพยาบาลหนองฮี เป็นไปตามแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๖๕) ฉบับปรับปรุง  
ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๑ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการที่ ๑ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน  
การเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น โดยเฉพาะในเขตอำเภอหนองฮีซึ่งผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเองไม่มีผู้ดูแล จึงต้อง  
มีการประเมินความเสี่ยงด้านการทรงตัว ให้ความรู้โรคที่เกี่ยวกับความเสี่ยงรวมถึงแนวทางการป้องกันการหกล้ม  
ในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีในระยะยาวสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากที่สุดลดการเกิดภาวะพึ่งพิง

#### ข้อเสนอ

มีแนวทางในการดำเนินงานดังนี้

๑. ทบทวนและวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหาการหกล้มของผู้สูงอายุที่มารับบริการ  
กายภาพบำบัดโรงพยาบาลหนองฮีเพื่อหาแนวทางป้องกันโดยการตรวจประเมินการทรงตัว  
Berg Balance scale (BBS)
๒. รวบรวมความรู้มาจัดโปรแกรมออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อ  
การหกล้มจากการทบทวนวรรณกรรม
๓. นำข้อมูลที่ได้มาออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยง  
ต่อการหกล้มโรงพยาบาลหนองฮี
๔. ประชุมร่วมกับสหวิชาชีพในหน่วยงานเพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติในการจัดโปรแกรมออกกำลังกาย  
ฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มโรงพยาบาลหนองฮี
๕. ประชาสัมพันธ์โปรแกรมออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม  
ในคลินิกผู้สูงอายุโรงพยาบาลหนองฮี
๖. กำหนดวันตรวจประเมินและนัดหมายการตรวจประเมินการทรงตัว
๗. จัดโปรแกรมออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม  
โรงพยาบาลหนองฮี ให้กับผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม
๘. ประเมินผล Berg Balance scale (BBS) หลังจากการให้โปรแกรมการออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัว  
แบบง่ายในการตรวจติดตามครั้งต่อไปและ ในทุก ๓ และ ๖ เดือน เพื่อติดตามความก้าวหน้า
๙. จัดทำแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจในการจัดโปรแกรมออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่าย  
ในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มโรงพยาบาลหนองฮี


#### ๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. มีแนวทางในการออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
๒. ผู้สูงอายุสามารถลดความเสี่ยงในการหกล้มได้ โดยการออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อการทรงตัวแบบ  
ง่าย เพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม
๓. ผู้สูงอายุตระหนักต่อผลดีของการออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อการทรงตัว สามารถทำให้ลดความ  
เสี่ยงต่อการหกล้ม เพื่อลดภาวะพิการและไม่เป็นผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง



๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มมารับบริการกายภาพบำบัดมีความสามารถในการทรงตัวเพิ่มมากขึ้นร้อยละ ๘๐
๒. ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มมารับบริการกายภาพบำบัดได้รับการจัดโปรแกรมออกกำลังกายฟื้นฟูการทรงตัวแบบง่ายในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มร้อยละ ๘๐

(ลงชื่อ) ..... 

(นางนริศรา ชัยจำรัส)  
นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

๑๖ / กันยายน / ๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน