



ประกาศจังหวัดนนทบุรี
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของ โรงพยาบาลบางใหญ่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

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

จังหวัดนนทบุรีได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ส่วนราชการ
๑.	นางสาวมุกต์วรินทร์ ยุ่นประยงค์	นักกายภาพบำบัดชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี โรงพยาบาลบางใหญ่ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

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

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายสุธี ทองแย้ม)
ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดนนทบุรี
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของ โรงพยาบาลบางใหญ่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ – สกุล	ส่วนราชการ/ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่ง เลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่ง เลขที่	หมายเหตุ
๑	นางสาวมุกตว์รินทร์ ยุ่นประยงค์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี โรงพยาบาลบางใหญ่ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	๒๔๓๔๓๒	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี โรงพยาบาลบางใหญ่ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	๒๔๓๔๓๒	เลื่อนระดับ
ชื่อผลงานส่งประเมิน “กายภาพบำบัดภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ” ๑๐๐% ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน “ศึกษาการทรงตัวของผู้สูงอายุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพัฒนาการให้ความรู้โดยใช้คู่มือ “HOME PROGRAM การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ” รายละเอียดเค้าโครงผลงาน “แนบท้ายประกาศ”						

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง กายภาพบำบัดภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ กรกฎาคม ๒๕๖๕ - ตุลาคม ๒๕๖๕

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

องค์การสหประชาชาติ (United Nation) ได้ให้จำกัดความว่าของคำว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรทั้งชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๔๓ และคาดการณ์ว่าจะเข้าสู่สังคมอายุอย่างสมบูรณ์ และสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ และ พ.ศ. ๒๕๗๘ ตามลำดับ เนื่องจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ผู้สูงอายุมีจำนวนและอายุยืนยาวมากขึ้น

การพลัดตกหกล้ม (Fall) เป็นหนึ่งในกลุ่มอาการสูงอายุ (Geriatric syndrome) ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุขเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และอาจเสียชีวิตในเวลาต่อมา ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ประกอบกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบันเป็นครอบครัวเดี่ยว ลูกหลานต้องทำงานนอกบ้านส่งผลให้ผู้สูงอายุอาจต้องใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังจึงมีความเสี่ยงในการหกล้มมากขึ้น

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุแบ่งเป็น ปัจจัยภายใน (Internal factors) ปัจจัยภายนอก (External factors) และปัจจัยเสริม เช่น เพศ อายุ จากสรีระที่แตกต่างกัน ปัจจัยภายในจะครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยด้านร่างกายจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางที่เสื่อมลง ได้แก่ ความผิดปกติของระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ เช่นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง ข้อเสื่อม การอักเสบของข้อ ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง ภาวะทุพโภชนาการความผิดปกติหรือความเสื่อมของตา การเสื่อมของหูชั้นในมี อาการเวียนศีรษะ มึนงง การทรงตัวไม่มั่นคงลักษณะท่าทางการเดินเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ผู้สูงอายุก็มีโรคประจำตัวหลายโรค ซึ่งต้องใช้ยาในการรักษาหลายชนิดผลของการใช้ยาและความเสี่ยงของร่างกายดังกล่าวจึงเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม สำหรับด้านจิตใจนั้น ผู้สูงอายุอาจมีภาวะจิตใจไม่ปกติ ซึ่งเกิดจากโรคสมอง มีความวิตกกังวล หลงลืม ซึมเศร้า จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้มเนื่องจากการรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายลดน้อยลง สำหรับปัจจัยภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เกิดการหกล้ม คือสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้านที่ไม่ปลอดภัย เช่น สภาวะที่มีแสงสว่างมากหรือน้อยจนเกินไป พื้นเปียก ลื่น ทางลาดชัน ทางต่างระดับบันไดบ้าน ธรณีประตู สิ่งกีดขวางต่างๆทางเดินขรุขระเป็นหลุม เป็นบ่อ ทำให้เกิดการสะดุดล้มได้ง่าย การพลัดตกหกล้มมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และบุคคลในครอบครัว ผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดอาการบาดเจ็บเล็กน้อย เช่น ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก บาดแผลถลอกฉีกขาดหรืออาจเกิดการบาดเจ็บรุนแรง เช่น กระดูกหัก ศีรษะ กระแทกพื้น สมองกระทบกระเทือน อาจเกิดความพิการหรือเสียชีวิต

การพลัดตกหกล้มที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุมากที่สุด คือกระดูกสะโพกหัก กระดูกสันหลังยุบตัวหรือหัก บางรายต้องได้รับการผ่าตัดและนอนพักรักษาในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น แผลกดทับ ติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ ติดเชื้อในทางเดินหายใจ สูญเสียความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ส่งผลกระทบต่อความมั่นใจในตนเอง กลัวการหกล้มซ้ำ รวมถึงภาวะซึมเศร้าคุณภาพชีวิตลดลง การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจต่อครอบครัวของผู้สูงอายุ และต่อสังคมจากค่ารักษาพยาบาล การสูญเสียเวลาการทำงานของญาติ และการดูแลระยะยาวหากเกิดความพิการกลุ่มผู้สูงอายุที่ไปพบแพทย์ด้วยอาการเจ็บที่ลำตัวส่วนล่าง มีความผิดปกติของการเดินและการทรงตัวจะมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าผู้ป่วยกลุ่มอาการอื่นๆ เพื่อเป็นการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุต้องมีการทรงตัวที่ดี มีกล้ามเนื้อแข็งแรง เพื่อมิให้เซ เสียหลักหกล้มได้ง่าย

นักกายภาพบำบัด จึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกัน ส่งเสริม และฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายของผู้ป่วย สำหรับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุด้วยวิธีทางกายภาพบำบัดทำได้โดยการแก้ไขปัญหาการทรงตัวที่ผิดปกติและกล้ามเนื้ออ่อนแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อขา เพิ่มความสมดุลในการทรงตัวและออกแบบการออกกำลังกายเพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

โดยงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบางใหญ่ มีผู้ป่วยที่เข้ามารับการรักษาปีละมากกว่า ๒๐ ราย ทำการรักษาโดยการ ประคบร้อน ดัดเครื่องกระตุ้นเส้นประสาทลดปวด รักษาด้วยคลื่นความถี่สูง ผีกรการทรงตัว การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ/การออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน/การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการยืดหยุ่น/การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกเดินรวมถึงการแนะนำผู้ป่วยและญาติในการปฏิบัติตัวที่บ้าน

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

สาระสำคัญ : ปัจจุบันภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี และมีแนวโน้มสูงขึ้นในอนาคต ซึ่งแสดงให้เห็นปริมาณภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นและความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด

กรณีศึกษา : ผู้ป่วยหญิงไทยคู่ อายุ ๖๖ ปี มาโรงพยาบาลด้วยอาการปวดหลังส่วนล่างข้างขวามากกว่าซ้ายปวดตลอดเวลา ($P=๗/๑๐$) และปวดแขนท่อนบนทั้งสองข้าง ($P=๕/๑๐$) เนื่องจากลื่นล้มในห้องน้ำประมาณ ๑ ปี แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น ปวดหลังส่วนล่าง (Low back pain) ,ปวดกล้ามเนื้อบริเวณแขนท่อนบน (Myalgia) ไม่สามารถเดินได้ด้วยตนเอง ให้การรักษาโดยยา และส่งทำกายภาพบำบัด

ขั้นตอนการดำเนินงาน :

๑. เลือกหัวข้อเรื่องที่จะทำการศึกษาจากประสบการณ์การรักษาผู้ป่วย
๒. ศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษา
๓. ซักประวัติผู้ป่วย ตรวจประเมินอาการของผู้ป่วย
๔. วิเคราะห์ผลการตรวจร่างกายว่าผู้ป่วยมีปัญหาใดบ้าง
๕. ตั้งเป้าหมายในการรักษาร่วมกับผู้ป่วย วางแผนการรักษา ทำการรักษา
๖. นัดหมายการรักษาต่อเนื่อง ประเมินผลการรักษาทุกครั้งเพื่อนำมาใช้ปรับแนวทางการรักษา
๗. สรุปผลการรักษาทางกายภาพบำบัด

เป้าหมายของงาน : ผู้ป่วยสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ อาการปวดแขนท่อนบนและหลังลดลง หรือค่อนข้างน้อยมาก ประเมินความเสี่ยงต่อภาวะการหกล้มผู้ป่วยทรงตัวดีและสามารถเดินได้ด้วยตนเอง

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

เชิงปริมาณ

ใน ๑ เดือน ผู้ป่วยมีอาการปวดแขนท่อนบนลดลง ($P=๔/๑๐$) อาการปวดหลังส่วนล่างลดลง ($P=๕/๑๐$) สามารถลุกนั่งได้ด้วยตนเอง

ใน ๒ เดือน ผู้ป่วยมีอาการปวดแขนท่อนบนลดลง ($P=๓/๑๐$) อาการปวดหลังส่วนล่างลดลง ($P=๔/๑๐$) สามารถลุกขึ้นยืนและเดินได้ด้วยตนเองโดยใช้ walker

ใน ๓ เดือน ผู้ป่วยไม่มีมีอาการปวดแขนท่อนบน ค่อนข้างน้อยมาก อาการปวดหลังส่วนล่างลดลง ($P=๒/๑๐$) ผู้ป่วยทรงตัวดีสามารถเดินได้ด้วยตนเอง ประเมินความเสี่ยงต่อภาวะการหกล้มได้น้อยกว่า ๑๒ วินาที

เชิงคุณภาพ

๑. ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น เช่น การลุกนั่ง ยืน และเดินด้วยตนเอง ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขมากขึ้น

๒. ผู้ป่วยสามารถฝึกการออกกำลังกายฝึกรักษาสสมดุลร่างกายการทรงตัว,เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้แรงต้าน,เพิ่มความยืดหยุ่นและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

สามารถนำความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการวางแผนการรักษาทางกายภาพบำบัด ในการดูแลผู้ป่วยภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลรักษาถูกต้องเหมาะสมและครอบคลุมมากขึ้น ตลอดจนสามารถป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อภาวะพลัดตกหกล้ม และลดภาวะแทรกซ้อนและเสียชีวิตได้

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

๑. ด้วยนักกายภาพบำบัดต้องให้บริการแก่ผู้ป่วยหลายคนต่อวัน ทำให้มีข้อจำกัดของเวลาในการซักประวัติ ตรวจ ประเมิน การให้การรักษา และการติดตามอาการของผู้ป่วย ทำให้ไม่สามารถนัดผู้ป่วยมาฟื้นฟูที่โรงพยาบาลได้มากกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ จึงต้องเน้นโปรแกรมการออกกำลังกายและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายที่บ้าน ญาติและตัวผู้ป่วยเอง จึงมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเป็นไปด้วยดี

๒. จากการรักษาฟื้นฟูของผู้ป่วยภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุรายนี้ ค่อนข้างจะใช้เวลานานกว่าผู้ป่วยจะสามารถ เดินได้ด้วยตนเองและมีการทรงตัวที่ดีขึ้นการวางแผนการรักษาต้องปรับไปตามปัญหาของผู้ป่วย และออกกกำลังกายเหมาะสม เนื่องจาก ผู้ป่วยมีโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูง กระดูกหลังเคลื่อน ภาวะกระดูกบาง การฟื้นฟูของผู้ป่วยอาจจะยังไม่มีเปลี่ยนแปลงมากนักในระยะเวลานี้

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

๑. ผู้ป่วยมีภาวะกลัวการหกล้มซ้ำ ทำให้เกิดจำกัดกิจกรรมในการใช้ชีวิตทำให้ส่งผลต่อกำลังกล้ามเนื้อลดลง และมี ปัญหาการทรงตัว ซึ่งส่งผลต่อจิตใจ ทำให้เป็นอุปสรรคในการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายของผู้ป่วย

๒. ผู้ป่วยไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำในการออกกกำลังกายต่อเนื่องที่บ้าน

๙. ข้อเสนอแนะ

๑. ควรมีการพัฒนา ดูแลและติดตามผลผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดตกหกล้มอย่างต่อเนื่อง เพื่อค้นหาปัญหาและโอกาส พัฒนาให้ได้มากขึ้น

๒. พัฒนารูปแบบการให้ความรู้โดยใช้คู่มือ “HOME PROGRAM” การออกกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุที่มารับบริการและประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นการดูแลเชิงรุกต่อสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่ง

๓. จัดทำโครงการ ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุแก่ ผู้สูงอายุ ญาติ เจ้าหน้าที่CG เพื่อให้มีความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

ไม่มีการเผยแพร่ผลงาน

๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน (ถ้ามี)

- | | | | |
|----|---|------------------|---|
| ๑) | - | สัสดส่วนของผลงาน | - |
| ๒) | - | สัสดส่วนของผลงาน | - |
| ๓) | - | สัสดส่วนของผลงาน | - |

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) *Amorin* *A.*

(นางสาวมุกตวีรินทร์ ยุ่นประยงค์)

(ตำแหน่ง) นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

(วันที่) ๘ / ๕.๕. / ๒๕๖๕

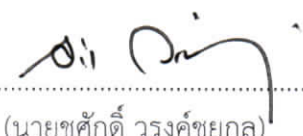
ผู้ขอประเมิน

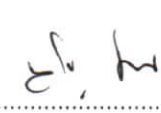
ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
-	-
-	-
-	-

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) 
(นางสาวกมลพรรณ เอี่ยมศรีราษฎร์)
(ตำแหน่ง) หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
(วันที่) 8 / ๖.ค. / ๒๕๖๕
ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ) 
(นายสุศักดิ์ วงศ์ขยกุล)
(ตำแหน่ง) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางใหญ่
(วันที่) 9 / ๓๓ / ๒๕๖๕
ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

(ลงชื่อ) 
(นายรุ่งทัย มวลประสิทธิ์พร)
(ตำแหน่ง) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
(วันที่) ๑๑ / ๒.๒. / ๒๕๖๕

ผลงานลำดับที่ ๒ และผลงานลำดับที่ ๓ (ถ้ามี) ให้ดำเนินการเหมือนผลงานลำดับที่ ๑

โดยให้สรุปผลการปฏิบัติงานเป็นเรื่องๆ ไป

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ เว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียวกัน ก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

แบบเสนอแนวทางการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับชำนาญการ)

๑. เรื่อง ศึกษาการทรงตัวของผู้สูงอายุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพัฒนาการให้ความรู้โดยใช้คู่มือ“HOME PROGRAM การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ”

๒. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รัฐบาลไทย ได้มีมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติโดยประเด็นในเรื่องของสุขภาพมุ่งเน้นการทรงเสริมป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพ วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งกาย วิชาศาสตร์และสรีรวิทยา เนื่องจากความชราทำให้เกิดอาการที่พบบ่อยแต่ไม่จำเพาะต่อระบบอวัยวะใดชัดเจนที่เรียกว่ากลุ่มอาการสูงอายุ (Geriatric syndrome) โดยเฉพาะภาวะหกล้ม (Fall) อันเนื่องจาก สูญเสียการทรงตัว (Instability) เป็นปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยและพบมากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น โดยมีปัญหาการทรงตัวของผู้สูงอายุดังนี้ อายุ ๖๕ ปี จะพบร้อยละ ๑๓ อายุ ๗๕ ปี จะพบร้อยละ ๓๕ และอายุ ๘๕ ปี จะพบร้อยละ ๔๖

ภาวะหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาสุขภาพที่พบมากขึ้นทั่วโลก โดยพบว่าภาวะหกล้มเป็นสาเหตุในอันดับต้นๆที่ทำให้ผู้สูงอายุมาตรวจด้วยภาวะฉุกเฉิน นอกจากนี้ร้อยละ ๔๐ ของผู้สูงอายุที่มีกระดูกข้อสะโพกหัก มีสาเหตุจากการหกล้มและยังพบว่าอัตราการตายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการหกล้มเพิ่มขึ้น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียการควบคุมการทรงตัว ซึ่งนำไปสู่ภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุได้แก่ อายุที่เพิ่มขึ้น จะมีความเสี่ยงต่อภาวะหกล้มมากขึ้น ซึ่งเพศหญิงจะมีความเสี่ยงมากกว่าเพศชาย ประวัติการหกล้มที่ผ่านมา ทำเดินที่ผิดปกติ การรับประทานยาหลายชนิด กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรง เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ แบ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงภายใน ได้แก่ อายุที่มาก เพศหญิง โรคประจำตัว การทรงตัวและการเดินบกพร่อง กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง ประวัติหกล้มมาก่อน ผลไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาความบกพร่องการรับรู้ ภาวะกลืนปัสสาวะไม่ได้ ระบบการรับรู้สัมผัสผิดปกติ ปัจจัยเสี่ยงภายนอก ร่างกาย ได้แก่ การใช้อุปกรณ์ช่วยเดินไม่ถูกต้อง สภาพแวดล้อมต่างๆไม่ปลอดภัย เช่น พื้นลื่น ของในบ้านวางเกะกะ แสงสว่างไม่เพียงพอ รองเท้าไม่เหมาะสม การมีสัตว์เลี้ยงในบ้าน

ปัจจัยเสี่ยงบางส่วนสามารถแก้ไขได้หรือป้องกันได้ การประเมินความสามารถการทรงตัวโดยการคัดกรอง ประเมินความเสี่ยงต่อภาวะการหกล้ม จะใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการหกล้มในรายที่ไม่มีประวัติการหกล้มมาก่อนหรือลดการหกล้มซ้ำในรายที่เคยมีประวัติมาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรกซึ่งลดภาวะแทรกซ้อนและเสียชีวิตได้ ร่วมกับการหาปัจจัยเสี่ยงการหกล้มเพื่อป้องกันหรือลดการหกล้มซ้ำในรายที่เคยมีประวัติมาก่อน

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุมีความสำคัญในการป้องกันภาวะหกล้มได้ โดยมีเป้าหมายเน้นฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อเข่า กล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อข้อเท้า ซึ่งเป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีความสำคัญต่อความมั่นคงของการทรงตัวในอิริยาบถต่างๆหรือกิจกรรมของผู้สูงอายุ รวมถึงให้ฝึกการรับรู้ในทิศทางเคลื่อนไหวและการรับรู้การเคลื่อนไหวของระบบข้อต่อส่วนล่าง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแลครอบครัว

ผู้วิจัยมีความสนใจพัฒนาการให้ความรู้โดยจัดทำคู่มือ “HOME PROGRAM การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นภาพและวิดีโอที่มีเสียงประกอบ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล เข้าถึงความรู้ได้สะดวกตลอดเวลา จนเข้าใจจนเกิดความเข้าใจสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้ ปฏิบัติได้ถูกต้องและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นแนวทางในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุต่อไป

๓. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอและข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

ผู้วิจัยมีแนวความคิดว่า ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงต่อภาวะการหกล้ม ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพต่างๆได้ ดังนั้นการศึกษาการทรงตัวของผู้สูงอายุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทรงตัวและทราบถึงปัจจัยเสี่ยงของภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุเพื่อป้องกันหรือลดอัตราการเจ็บป่วยและภาวะแทรกซ้อนทำให้เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและลดอัตราการตายได้ การป้องกันโอกาสเสี่ยงจึงมีความสำคัญ ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยลดหรือป้องกันภาวะการหกล้มของผู้สูงอายุได้

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุ โดยฝึกกำลังกล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อข้อเท้าให้แข็งแรง โดยเลือกทำออกกำลังกายที่ทำตามได้ง่าย ไม่ทำให้ร่างกายบาดเจ็บหรือเหนื่อยจนเกินไปรวมทั้งไม่เสี่ยงต่อภาวะการหกล้มเพื่อที่จะทำได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

การจัดทำคู่มือ“HOME PROGRAM การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ”เป็นการเปลี่ยนวิธีการให้ความรู้ในรูปแบบเดิม มาเป็นการให้ความรู้โดยจัดทำเป็นคู่มือภาพและสื่อคลิปวิดีโอ ด้วยระบบสแกน QR CODE ให้ข้อมูลผ่านโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ จึงมีความสำคัญการพัฒนาการให้ความรู้และเป็นช่องทางการสื่อสารในการให้ข้อมูลที่มีภาพเคลื่อนไหว สามารถดูซ้ำจนเกิดความเข้าใจโดยไม่จำกัดครั้งรวมถึงเข้าถึงข้อมูลต่างๆได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว ทันสมัยเหมาะกับยุคปัจจุบัน

ข้อเสนอมีแนวการดำเนินงานดังนี้

๑. รวบรวมข้อมูลและปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวของผู้สูงอายุและข้อมูลของผู้สูงอายุที่มีประวัติเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม

๒. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการทรงตัว การประเมินการทรงตัว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวและปัจจัยเสี่ยงของภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ

๓. วางแผนในการดำเนินงานและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการทรงตัวของผู้สูงอายุที่ได้จากการคัดกรอง/ประเมินความเสี่ยงต่อภาวะการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีประวัติเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม

๔. วิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผลเกี่ยวกับการทรงตัวและปัจจัยเสี่ยงของภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ

๕. เตรียมข้อมูลเนื้อหาความรู้ รูปภาพและจัดทำวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

๖. ตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหา ความชัดเจนของภาพและเสียง ก่อนนำคู่มือไปใช้

๗. นำคู่มือ“HOME PROGRAM การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ”ไปใช้กับผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลที่มารับบริการกายภาพบำบัด

ข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

ในการนำคู่มือ“HOME PROGRAM การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ”ไปใช้กับผู้สูงอายุ อาจพบผู้สูงอายุที่ไม่เข้าใจและออกกำลังกายไม่ถูกต้อง รวมถึงผู้สูงอายุที่กลัวการหกล้มซ้ำ ซึ่งนับเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ อาจแก้ไขโดยการออกกำลังกายแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดการใช้คู่มือ อย่างเข้าใจและทำถูกต้อง และได้พูดคุยเปรียบเทียบกันในกลุ่มแต่ละราย ผู้ที่มีความกระตือรือร้นและมีกำลังใจในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดแรงผลักดันต่อผู้ป่วยคนอื่นๆตามมา

๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทรงตัวและทราบถึงปัจจัยเสี่ยงของภาวะพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

๒. ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลที่มารับบริการกายภาพบำบัด ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะพลัดตกหกล้ม

๓. เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับนักกายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลและติดตามผลการรักษาผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

๔. ลดภาระงานของนักกายภาพบำบัดหรือผู้เกี่ยวข้องในการทบทวนความรู้ซ้ำๆ แก่ผู้สูงอายุ

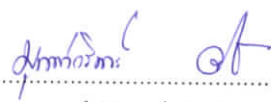
๕. ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของผู้สูงอายุที่เกิดจากการพลัดตกหกล้ม

๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ผู้สูงอายุที่มารับบริการกายภาพบำบัดด้วยภาวะพลัดตกหกล้ม น้อยลงร้อยละ ๘๐

๒. จำนวนผู้สูงอายุที่มีความก้าวหน้าของการทรงตัวจากการประเมินไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๓. คู่มือ “HOME PROGRAM การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ” ๑ ชุด

(ลงชื่อ) 

(นางสาวมุกต์วรินทร์ ยุ่นประยงค์)

(ตำแหน่ง) นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

(วันที่) 8 / ๕.๕ / ๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน

ตอนที่ ๔ แบบสรุปความเห็นในการประเมินบุคคล

ชื่อผู้ขอประเมิน นางสาวมุกต์วรินทร์ ยุ่นประยงค์

ตำแหน่งที่ขอประเมิน นักกายภาพบำบัดชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
๑. ข้อมูลบุคคล ได้แก่ คุณสมบัติของบุคคล ประวัติการศึกษา ประวัติการรับราชการ ประวัติการฝึกอบรมดูงาน ประสบการณ์ในการทำงาน ผลการปฏิบัติราชการ และประวัติทางวินัย	๒๐	18
๒. ความรู้ ความสามารถ ทักษะ สมรรถนะที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงาน ที่สอดคล้องเหมาะสมกับตำแหน่งที่จะแต่งตั้ง	๓๐	26
๓. ค่าโครงการงานที่จะส่งประเมินและในกรณีที่ผลงานนั้น มีผู้ร่วมจัดทำผลงาน ให้แสดงสัดส่วนและบทบาทของผู้ขอประเมินและผู้ร่วมจัดทำผลงาน รวมทั้งรายชื่อผู้ร่วมจัดทำผลงานด้วย	๓๐	26
๔. ข้อเสนอแนวคิดในการปรับปรุงหรือพัฒนางาน	๑๐	8
๕. อื่น ๆ ตามที่เห็นสมควร เช่น การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ ทักษะคิด เสียสละ ภาวะผู้นำ วิสัยทัศน์	๑๐	7
รวม	๑๐๐	85

๑. ความเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น

- (☒) เหมาะสม (ระบุเหตุผล).....
- (☐) ไม่เหมาะสม (ระบุเหตุผล)

(ลงชื่อผู้ประเมิน)

(นางสาวกมลพรรณ เอี่ยมชีรางกูร)

(ตำแหน่ง) หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

(วันที่) 8 / ๖ ค. / 2565

๒. ความรับรองของผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป ๑ ระดับ

- (✓) เห็นด้วยกับการประเมินข้างต้น
() ไม่เห็นด้วยกับการประเมินข้างต้น
(ระบุเหตุผล).....

(ลงชื่อผู้ประเมิน)
(นายชูศักดิ์ วรงค์ชัยกุล)
(ตำแหน่ง) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางใหญ่
(วันที่) ๙ / ๑๓ / ๒๕๖๕

(ลงชื่อผู้ประเมิน)
(นายรุ่งฤทัย มวลประสิทธิ์พร)
(ตำแหน่ง) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
(วันที่) ๑๑ / ๑๑ / ๒๕๖๕

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ เว้นแต่
ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียวกัน ก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

๓. ความเห็นของผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗

(☒) ผ่านการประเมิน ได้คะแนนรวมไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐

(☐) ไม่ผ่านการประเมิน ได้คะแนนรวมไม่ถึงร้อยละ ๗๐

(ระบุเหตุผล)

(ลงชื่อผู้ประเมิน) 

(..... นิตยชัย ทองแย้ม)

(ตำแหน่ง) ผู้อำนวยการจังหวัดนนทบุรี

(วันที่) ๑๘ มี.ค. ๒๕๖๖