

ก้าวอย่างอย่างมั่นใจด้วยโปรแกรมสวนฝึกเดินสามมิติ (The Walking Garden 3D Program)

วิระวัฒน์ ไชยวงศ์

โรงพยาบาลศรีสงคราม จังหวัดนครพนม

ในปัจจุบันรูปแบบการฝึกเดินที่ใช้ในการฟื้นฟูผู้ป่วยกลุ่มที่มีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นรูปแบบการฝึกในห้องปฏิบัติการเป็นหลัก และกลับไปฟื้นฟูตัวเองที่บ้านเมื่อความสามารถในการเดินอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป จากการสำรวจข้อมูลผู้ป่วยในเขตอำเภอศรีสงครามปี 2561 พบว่า มีผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าว จำนวน 94 คน ซึ่งต้องกลับไปเผชิญกับสิ่งแวดล้อม และอุปสรรคในการเดินที่มีมากกว่าการเดินในห้องฝึก ทำให้เกิดรอยต่อระหว่างการฝึกเดินในห้องปฏิบัติการ กับการฝึกเดินที่บ้าน ส่งผลให้ระดับความสามารถในการเดินของผู้ป่วยเพิ่มขึ้นช้าหรือลดลงในบางราย เกิดการหกล้มและขาดความมั่นใจ ทำให้ระยะเวลาในการรักษาฟื้นฟูเพิ่มขึ้น ไม่เป็นไปตามแผนการรักษา โดยปัญหาดังกล่าว เกิดจากการขาดการฝึกเดินในรูปแบบการเดินในที่ที่มีอุปสรรคที่ผู้ป่วยต้องพบเจอ ซึ่งจะมีผลให้ระดับความสามารถในการเดิน และความมั่นใจของผู้ป่วยเมื่อกลับไปเดินที่บ้านเพิ่มขึ้น ในปี 2560 และปี 2561 โรงพยาบาลศรีสงครามได้จัดให้มีกิจกรรมประกวดสวนหย่อม ภายใต้โครงการ Green & Clean Hospital ของกรมอนามัย ในพื้นที่ของแต่ละหน่วยงานขึ้น งานกายภาพบำบัดจึงได้พัฒนาพื้นที่ที่รับผิดชอบ และใช้พื้นที่นั้นเป็นสถานที่ฝึกเดินในโปรแกรมการเดินในที่ที่มีอุปสรรค โดยให้ชื่อว่า ก้าวอย่างอย่างมั่นใจด้วยโปรแกรมสวนฝึกเดินสามมิติ(The Walking Garden 3D Program) เพื่อเพิ่มรูปแบบการให้บริการการฟื้นฟูการเดิน และแก้ไขปัญหาดังกล่าว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีสถานที่และรูปแบบการฝึกเดินตามโปรแกรมการฝึกเดินในที่ที่มีอุปสรรค ที่มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับระดับความสามารถในการเดินของผู้ป่วยแต่ละระดับ ตามแบบประเมิน New Functional Ambulation Classification
2. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสิ่งแวดล้อม ในกิจกรรมประกวดสวนหย่อม ภายใต้โครงการ Green & Clean Hospital ของโรงพยาบาล

กระบวนการสร้าง KM/Innovation

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงทดลองที่ไม่มีกลุ่มควบคุม (Uncontrolled Trial) โดยทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรม ก้าวอย่างอย่างมั่นใจด้วยโปรแกรมสวนฝึกเดินสามมิติ ในการฟื้นฟูการเดิน ในผู้ป่วยที่มารับบริการ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีพยาธิสภาพที่ไขสันหลัง จำนวน 25 คน โดยผู้ป่วยต้องมีระดับความสามารถในการเดินอยู่ในระดับ 2 ถึง 7 จากการประเมินโดยใช้ New Functional Ambulation Classification และทำการฝึกตามโปรแกรมหัดดังกล่าว ได้แก่ ฐานเดินราวคู่ ฐานเดินราวเดี่ยว ฐานเดินอิสระ ฐานขึ้นลงทางลาด และฐานขึ้นลงบันได โดยทำการทดลอง 10-30 นาทีต่อครั้ง ตามระดับความสามารถของแต่ละคน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำการประเมินโดยใช้ New Functional Ambulation Classification ประเมินระดับความสามารถในการเดินก่อนและหลังการทดลอง และประเมินความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถาม

ผลสำเร็จของ KM/Innovation ประเมินผล/คุณค่าของ KM/Innovation

กลุ่มผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีพยาธิสภาพที่ไขสันหลังมีระดับความสามารถในการเดินเพิ่มขึ้น ร้อยละ 39.2 57.5 และ 15.0 ตามลำดับ ระดับความพึงพอใจการฝึกเดินโดยใช้โปรแกรม ก้าวอย่างอย่างมั่นใจด้วยโปรแกรมสวนฝึกเดินสามมิติ อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 97.6 และได้รับรางวัลชนะเลิศ อันดับ 1 จากการประกวดสวนหย่อม ประจำปี 2560 ภายใต้โครงการ Green & Clean Hospital ของโรงพยาบาล

แนวทางการขยายผลหรือพัฒนาต่อยอด

ใช้โปรแกรมก้าวอย่างอย่างมั่นใจด้วยโปรแกรมสวนฝึกเดินสามมิติ ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรงสร้างบรรยากาศ สร้างแรงจูงใจในการฟื้นฟูการเดินได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาไปสู่รูปแบบการฟื้นฟูการเดินโดยใช้โปรแกรมฟื้นฟูการเดิน ก้าวอย่างอย่างมั่นใจด้วยโปรแกรมสวนฝึกเดินสามมิติในชุมชน