สูตรเด็ด 5 ท่า ป้องกันล้มในผู้สูงอายุ (OTAGO EXERCISE PROGRAMME)
5 WORKOUTS TO OVERCOME FALLING IN SENIORS (OTAGO EXERCISE PROGRAMME)

พิชชานันท์ วงศ์เจริญ, สินีนาฏ กุศลจริยา, สมศักดิ์วงศ์สุวรรณ์, พิชญภัสสร์ ไหลรุ่งเรืองสกุล, ประภัสสร จินานุรักษ์, อรรณพ เดชาเจริญศิลป์, ชิดชนก บุตรวงษ์, สายฝน สายสุ่ม, มาริษา ขันทอง, ภคนันท์ ปิ่นทอง, ราตรี งามพร้อม, ศิริพร สังข์เงิน, สนทยา สิงห์นิกร, ณัฐติกาญจน์ สุวรรณเทพ,ณัฐพิมล สุขเนติ, สุปราณี พุฒแก้ว, สุรางคนา ประเสริฐศรี
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี กรมอนามัย

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยในปี พ.ศ. 2564 ก็จะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ เมื่อผู้สูงอายุมีจำนวนที่เพิ่มขึ้น ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดกับผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย และปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งนั่นก็คือ การล้ม การล้มทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น บาดเจ็บ ฟกช้ำ กระดูกหัก พิการ กลัวการล้ม เป็นภาระให้แก่ญาติและผู้ดูแลได้ และเนื่องจากสื่อที่เกี่ยวกับการป้องกันการล้มในประเทศไทยค่อนข้างน้อยและไม่น่าสนใจ คณะผู้จัดทำจึงคิดสร้างสื่อที่ทำให้เกิดความตระหนักและป้องกันการล้มได้โดยเลือกสื่อวิดีโอเนื่องจากสามารถนำไปเผยแพร่ได้อย่างแพร่หลายและเข้าถึงได้ง่าย โดยกระบวนการสร้างเริ่มจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยต่างๆพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการล้ม คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงและความสามารถในการทรงตัวลดลง และการป้องกันการหกล้มที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งคือการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบ Otago Exercise Programme เป็นการออกกำลังกายป้องกันล้มในผู้สูงอายุเฉพาะบุคคลมีการแบ่งระดับความยากง่าย จึงเลือกท่าที่อยู่ในระดับง่ายและปลอดภัย 5 ท่า เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำตามได้อย่างปลอดภัย ต่อมาจึงผลิตสื่อวิดีโอและให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านและกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมสูงวัยศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี จำนวน 10 ท่าน ประเมินสื่อวิดีโอ โดยภาพรวมพบว่า สื่อวิดีโอค่อนข้างน่าพอใจแต่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ สื่อวิดีโอยังไม่ทำให้เกิดความตระหนักที่จะออกกำลังกายเพื่อป้องกันการล้ม จึงได้ทำการปรับปรุงพัฒนาสื่อและทำการประเมินซ้ำและจะเผยแพร่ผ่านช่องทางเว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี ,YouTube Channel และ ผ่านบุคลกรสาธารณะสุขที่ทำงานในกลุ่มงานสูงอายุ แผนในการพัฒนาต่อยอดหลังจากพัฒนาสื่อวิดีโอ “สูตรเด็ด 5 ท่าป้องป้องกันล้มในผู้สูงอายุ (OTAGO EXERCISE PROGRAMME)” จะนำสื่อวิดีโอไปวัดประสิทธิผลของสื่อโดยวัด baselineและจะใช้ outcome measures ดังต่อไปนี้ FES-I, FTSST, TUG, One-leg standing test เพื่อวัดประสิทธิผลของสื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยสื่อวิดีโอ