

แอปพลิเคชัน “ สูงวัย ไม่กลัวล้ม ”

นางรัชฎา จอปา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นายจิตรกร สามัญทิพย์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

ความสำคัญของปัญหา

การล้มเป็นสาเหตุอันดับแรกของการเสียชีวิตและการบาดเจ็บทางกายในผู้สูงอายุไทย การตรวจคัดกรองที่ดีที่ใช้คัดแยกกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการล้ม เพื่อวางแผนการดูแล รวมทั้งให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ญาติ และผู้ดูแลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ความปลอดภัย และข้อจำกัดของผู้ป่วยในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่อาจทำให้หกล้ม แนะนำวิธีการที่จะช่วยให้กระดูกแข็งแรง การทำกิจกรรมทางกายเพื่อคงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป้าหมายของการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะหกล้ม จะเน้นที่การเพิ่มความมั่นคงในการยืน/เดินของผู้สูงอายุ เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนที่และการเดิน โดยใช้การฝึกการทรงตัว (Balancing training) ฝึกกำลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อรอบสะโพก กล้ามเนื้อเข่า และกล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้า ซึ่งเป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีความสำคัญต่อการยืนและเดินที่มั่นคง อีกทั้งการบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณลำตัวและข้อต่อของขา (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2551) การตรวจคัดกรองการทรงตัวด้วยวิธีการทดสอบความสามารถในการทรงตัว (Timed Up & Go Test, TUG) เป็นแบบทดสอบที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย Podsiadlo และ Richardson ในปีค.ศ. 1991 หลายงานศึกษานำเสนอว่าเป็นการทดสอบที่สามารถใช้ในการตรวจประเมินผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการล้มทางคลินิกได้อย่างเหมาะสมเนื่องจากเป็นการทดสอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน (ชุดิมา ชลาชนเดชะ, 2557)

คลินิกDPAC โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก มีบริการทดสอบความสามารถในการทรงตัว ให้แก่ผู้รับบริการวัยสูงอายุ และให้คำแนะนำพร้อมฝึกทักษะการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยการให้บริการที่ผ่านมาใช้แผ่นโปสเตอร์เพื่อประกอบการแนะนำ ซึ่งหลังจากกลับบ้านไปอาจทำให้ผู้รับบริการลืมท่าทางที่มีจำนวนหลายท่าได้ ดังนั้นจึงได้จัดทำแอปพลิเคชัน สูงวัย ไม่กลัวล้ม เพื่อใช้เป็นสื่อในการให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ที่ผู้รับบริการและญาติสามารถจะสแกนคิวอาร์โค้ด และโหลดเก็บไว้ในโทรศัพท์สมาร์ทโฟน ใช้ดูประกอบขณะออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่บ้านหรือที่อื่นๆได้

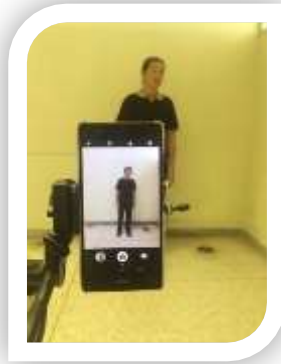
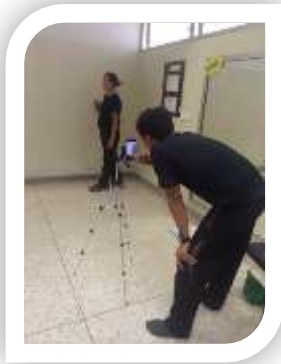
วัตถุประสงค์

เพื่อใช้เป็นสื่อในการให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

กระบวนการดำเนินงาน

1. ออกแบบแอปพลิเคชัน “ สูงวัย ไม่กลัวล้ม ”

2. จัดทำแอปพลิเคชัน “ สูงวัย ไม่กลัวล้ม ” ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ)



3. ทดลองใช้แอปพลิเคชัน “ สูงวัย ไม่กลัวล้ม ”

โหลดแอปพลิเคชัน



โปรแกรมออกกำลังกายระดับง่ายและยาก

3 โปรแกรมการใช้งาน



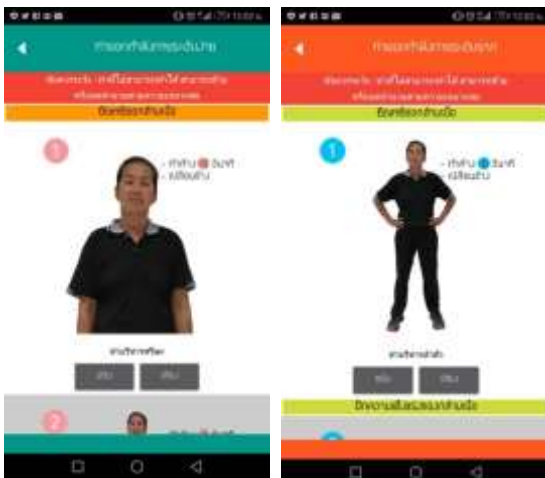
สามารถดาวน์โหลด

ประเมินTUGT ด้วยตนเอง



แหล่งอ้างอิง

มีท่าทางพร้อมเสียง



line official รพ.



4. ใช้เป็นสื่อในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในคลินิกDPAC โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก



ประโยชน์ในการนำไปใช้

มีนวัตกรรมที่สามารถใช้เป็นสื่อในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ที่เน้นการให้ข้อมูลที่ง่ายต่อความเข้าใจผู้รับบริการและญาติ สามารถตัดสินใจนำข้อมูลไปใช้ ในออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของตนเองและครอบครัว ซึ่งมุ่งหวังว่าผู้รับบริการและญาติจะนำประสบการณ์จากการใช้แอปพลิเคชันจนเกิดผลสำเร็จไปบอกต่อเครือข่าย หรือคนในชุมชนได้ต่อไป

บรรณานุกรม

ชุตินา ชลายนเดชะ. (2557). **คัดกรองการล้มด้วย Timed Up and Go Test (TUG)**. วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด. 26(1), 5-16.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (มปป.). **ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : เดอะ แพร์รี่ คาราแวนจำกัด.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, (2551). **แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ : ซีจี ทุล จำกัด.

Podsiadlo D, Richardson S. (1991). **The time “Up & Go”:a test of basic functional mobility for frail elderly persons**. J Am Geriatr Soc. 39, 142-8.