การนำเสนอผลงาน “งานมหกรรมคุณภาพ ประจำปี 2563”
ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สแกนกันเสื่อม

จาก : หน่วยงานกายภาพบำบัด

1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา (Background)

องค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ในปี พ.ศ. 2563 จำนวนผู้ป่วยโรคกระดูกและข้อจะมีมากถึง 570 ล้านคน โดยกลุ่มประชากรอายุมากกว่า 60ปีขึ้นไปเป็นโรคข้อเสื่อมกว่าร้อยละ 10 โดยเฉพาะโรคข้อเข่าเสื่อม (WHO,2003) ซึ่งในประเทศไทยพบโรคข้อเข่าเสื่อมได้มากถึงร้อยละ 60-70 ในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป (วัลลภ สำราญเวทย์, 2533) อีกทั้งโรคข้อเข่าเสื่อมยังเป็น 1ใน 10 โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญอันก่อให้เกิดความทุพพลภาพในผู้สูงอายุ (ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย, 2554) ทั้งนี้สาเหตุของการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมส่วนใหญ่เกิดจากการเสื่อมตามวัย พฤติกรรมการดูแลตนเองและการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง(อังศุมาลิน บัวแก้ว,2554) ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

หน่วยงานกายภาพบำบัดพบจำนวนผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ในหน่วยงานกายภาพบำบัด ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มศว คิดเป็นร้อยละ 9.64 ของจำนวนผู้ป่วยในกลุ่มโรคสำคัญของหน่วยงาน

หน่วยงานกายภาพบำบัดได้เล็งเห็นความสำคัญในการให้ความรู้และการออกกำลังกายเฉพาะโรคข้อเข่าเสื่อมเพื่อรักษาและฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเสมอมา เช่นการสอนการออกกำลังกายและการปฏิบัติตนตามแผ่นพับ การเปิด VCD การออกกำลังกายแบบ Grouping exercise แต่ทั้งนี้ยังพบจำนวนผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมอยู่เสมอมา หน่วยงานกายภาพบำบัดจึงได้ตระหนักถึงการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุที่ยังไม่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมจึงนำมาสู่การทำสื่อออนไลน์ในครั้งนี้ที่ทันต่อยุคสมัย ง่ายต่อการนำกลับไปปฏิบัติตามได้ที่บ้านอย่างถูกต้องครบถ้วน โดยการสแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อเปิดดูคลิปวีดีโอ ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของโรงพยาบาลด้านความเป็นเลิศทางการแพทย์เรื่องการพัฒนาระบบบริการวิชาการที่มีคุณภาพเพื่อพัฒนาชุมชนและสังคมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2 วัตถุประสงค์ และตัวชี้วัด

<u>วัตถุประสงค์</u>

1. ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามสื่อออนไลน์ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน
2. ผู้สูงอายุมีความสามารถที่เพิ่มขึ้นของการเหยียดข้อเข่า (Knee extension)

<u>ตัวชี้วัด</u>

1. ความเข้าใจและปฏิบัติตามสื่อออนไลน์ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน 80 %
2. ความสามารถที่เพิ่มขึ้นของการเหยียดข้อเข่า (Knee extension) 80 %

3 ขั้นตอน การดำเนินงาน

<u>การปรับปรุงครั้งที่ 1</u>

เป็นการพัฒนาวิธีการดูแลตนเองและการออกกำลังกายเฉพาะกลุ่มโรคซึ่งทางหน่วยงานได้จัดทำแผ่นพับเกี่ยวกับอาการของโรค วิธีการดูแลตนเองและการออกกำลังกายเฉพาะโรคที่เหมาะสม พบว่าไม่สามารถปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้

<u>การปรับปรุงครั้งที่ 2</u> (ปี พ.ศ. 2555-2556)

หน่วยงานกายภาพบำบัดได้จัดทำVCD ในกลุ่มโรคสำคัญเกี่ยวกับอาการของโรค วิธีการดูแลตนเอง และการออกกำลังกายเฉพาะโรคแล้วให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามระหว่างที่รอรับบริการทางกายภาพบำบัด พบว่าผู้ป่วยออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ เนื่องจากขาดการกระตุ้นและขาดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกายเพียงคนเดียว

<u>การปรับปรุงครั้งที่ 3</u>

หน่วยงานกายภาพบำบัดได้จัดกิจกรรมกลุ่มในการออกกำลังกายเฉพาะโรค (Grouping exercise) เพื่อสร้างแรงจูงใจโดย
ปี พ.ศ. 2557-2558 โรคข้อเข่าเสื่อม (OA Knee)
ปี พ.ศ. 2558-2559 โรคข้อไหล่ติด (Frozen shoulder), ผู้สูงอายุ (รำไทย)
ปี พ.ศ. 2561-2562 ผู้สูงอายุ (Functional reach test) ป้องกันการล้ม
ปัญหาที่พบคือมีจำนวนผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ตรงตามเป้าหมายที่กำหนด

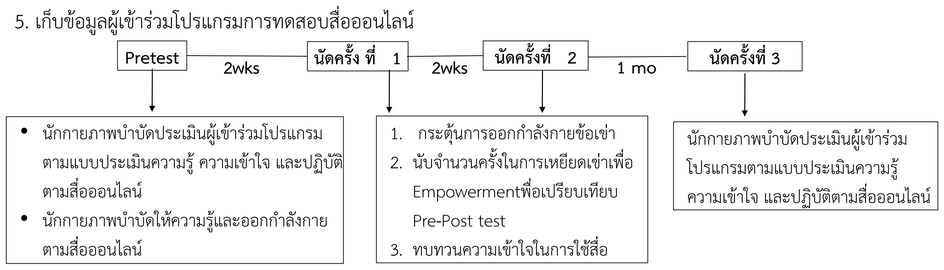
<u>การปรับปรุงครั้งที่ 4</u> (2563)

ในการจัดทำสื่อออนไลน์ เพื่อปรับปรุงให้เข้ากับยุคสมัยในปัจจุบันและเป็นการพัฒนาเชิงรุกให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงวิธีการดูแลตนเองและการออกกำลังที่สะดวกยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1.ประชุมรวบรวมข้อมูลเพื่อหาข้อสรุปในการทำ CQI
โดยการสืบค้นข้อมูลจากสถิติของผู้สูงอายุตามความเป็นมาและที่มาของปัญหาและให้เป็นรูปแบบการพัฒนาเชิงรุก

2.ประชุมเตรียมงาน
- สรุปเนื้อหาการทำสื่อออนไลน์
- สรุปโปรแกรมทดลองสื่อออนไลน์

3. จัดทำสื่อออนไลน์ **(แบบส่วนตัว)**
4. คัดเลือกผู้เข้าร่วมโปรแกรม ตามเกณฑ์การคัดเข้า
   - ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ60ปีขึ้นไปที่ไม่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม
   - ไม่เคยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า (TKA)
   - ไม่มีประวัติกระดูกหักบริเวณขา (Lower extremity)
   - ไม่มีประวัติ Patellofemoral pain syndrome
5. เก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมโปรแกรมการทดสอบสื่อออนไลน์



6. สรุปผลลัพธ์การดำเนินงาน
7. อัพโหลดสื่อออนไลน์ **(แบบสาธารณะ)**

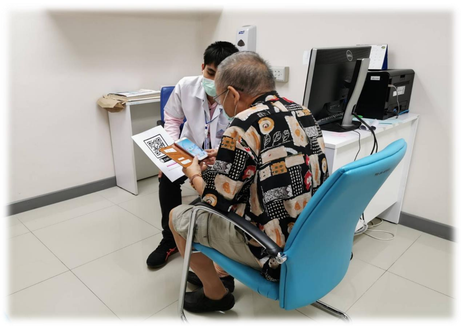
<u>หมายเหตุ</u>

- **การนัดครั้งที่ 1,2 ให้ Intervention เหมือนกัน**
- **ตัวเลขของจำนวนครั้งในการเหยียดเข่าเพื่อให้ Empowerment จึงไม่ได้นำมาแสดงผล**

4 ผลลัพธ์การดำเนินงาน

ตัวชี้วัด	Pre test ก่อนดูสื่อออนไลน์	Post test หลังดูสื่อออนไลน์
1.ความเข้าใจและปฏิบัติตามสื่อออนไลน์ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน	36.33%	78.66%

2. ความสามารถเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นของการเหยียดข้อเข่า (Knee extension) คิดเป็น 42.02%





5 ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน

จากผลลัพธ์การดำเนินงานพบว่า ตัวชี้วัดที่ 2 ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายข้อเข่า (Knee extension) ได้จำนวนครั้งมากขึ้นไม่เป็นไปตามเป้าประสงค์ จากการวิเคราะห์พบว่า

1. ระยะเวลาของการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ที่ 12 สัปดาห์ขึ้นไป แต่ระยะเวลาการเก็บข้อมูลใช้เวลาเพียง 8สัปดาห์ ทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่เพิ่มขึ้นตามความสามารถที่ควรได้ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอ
2. เนื่องจากสื่อออนไลน์ที่มีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามไม่มากพอ
3. เนื่องจากประสบการณ์และอุปกรณ์ในการทำสื่อออนไลน์ยังไม่เพียงพอต่อความสมบูรณ์ของสื่อออนไลน์ที่ผลิตออกมา

6 แนวทางการแก้ไขปัญหา / การขยายผล

1. เพิ่มตัวชี้วัดเรื่องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle power) โดยใช้ Biofeedback เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือ จากเดิมที่ใช้ตัวชี้วัดเรื่องความทนทานในการออกกำลังกาย (จำนวนครั้งในการทำ Knee extension) และ เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายให้มากขึ้น (3-4เดือน)
2. จัดทำสื่อออนไลน์ให้มีความน่าสนใจมากขึ้น เช่น ทำสื่อออนไลน์เรื่องการออกกำลังกายเท่าจำนวนครั้งจริงตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรม และขยายผลไปสู่โปรแกรมการออกกำลังกายในโรคอื่นๆต่อไป
3. ศึกษาวิธีการหรือเทคนิคเฉพาะในการจัดทำสื่อออนไลน์หรือหาอุปกรณ์อื่นเสริมเพื่อให้สื่อออกมาสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น