

ขอเชิญชวนนักกายภาพบำบัดทุกท่าน ส่งผลงานคุณภาพทางกายภาพบำบัด เพื่อสะท้อนภาพของงาน  
กายภาพบำบัดในประเทศไทย ในนามของสภากายภาพบำบัด โดยผู้ที่ได้รับการคัดเลือก จะได้นำเสนอผลงาน  
ดังกล่าวในงาน HA National Forum ครั้งที่ 19 ซึ่งจะจัดในระหว่างวันที่ 13-16 มีนาคม 2561 ภายใต้หัวข้อ  
"คุณค่า คุณภาพ คุณธรรม"

โดยท่านสามารถส่งบทความ ความยาวไม่เกิน 2-3 หน้ากระดาษ A4 โดยมีรายละเอียดดังหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อผลงาน
2. ชื่อ/ที่อยู่องค์กร
3. ปัญหาและความสำคัญ
4. วิธีการดำเนินงาน
5. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น/การประเมินผล
6. ปัจจัยสำเร็จ

หมดเขตรับบทความเพื่อพิจารณาในวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2560

## ตัวอย่างบทคัดย่อ

### งานกายภาพบำบัดเพื่อการฟื้นฟูดูแลผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง (นำเสนอในงาน HA Forum ครั้งที่ 18)

ชื่อผลงาน : การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง

ชื่อและที่อยู่ขององค์กร : หน่วยงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลคลองขลุง 315 ม.10 อ.คลองขลุง จ.กำแพงเพชร  
62120

ระยะเวลาการดำเนินการ : ปี 2556 – ปัจจุบัน

**ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ :** ปัจจุบันพบว่า ประชาชนเป็นโรคไตวายเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease, CKD) มากขึ้น และจะพบได้มากในกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงมาก ทำให้โรคนี้นอกจากจะเป็นปัญหาที่สำคัญและมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นในอนาคตอย่างมาก จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง เพื่อป้องกันหรือชะลอไม่ให้เกิดโรคไตวายระยะสุดท้าย ดังนั้นควรให้การดูแลรักษาผู้ป่วยตั้งแต่ระยะเริ่มต้น เพื่อชะลอการเสื่อมของไต โดยจัดให้ผู้ป่วยและผู้ที่มีความเสี่ยงโรคไตวายเรื้อรัง ได้รับความรู้และการปฏิบัติตัว ด้านความรู้เรื่องโรคไต และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังส่วนใหญ่พบว่ามีอาการอ่อนเพลียง่าย ทำให้ร่างกายจำกัดทำกิจกรรมต่างๆ ได้ลดลง เกิดผลให้กล้ามเนื้อในร่างกายฝ่อลีบง่าย การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งจะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อให้กับร่างกายและป้องกันกล้ามเนื้อฝ่อลีบได้

**แรงบัลดาลใจที่ทำเรื่องนี้ :** การออกกำลังกายนั้นเป็นเรื่องง่าย แต่ยากต่อการจูงใจให้ปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง นับเป็นความท้าทายที่จะคิดค้นรูปแบบการให้ความรู้เพื่อสร้างความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย โดยมีประเด็นดังต่อไปนี้

1. เพื่อใช้การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงและการป้องกันสภาวะถดถอยของโรค
2. เพิ่มความรู้ความเข้าใจเรื่องวิธีการออกกำลังกายฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างถูกต้องเหมาะสม
3. สร้างแรงจูงใจเพิ่มความตระหนักสนใจในสำคัญของการออกกำลังกาย

ระบบงาน/กระบวนการเพื่อให้ได้คุณภาพ

1. จัดทำแผนการสอน ปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอนออกกำลังกายทุก visit และปรับเปลี่ยนวิธีการประเมินผลทุกปี
2. จัดทำสื่อการสอน จัดหาอุปกรณ์ร่วมกันกับผู้ป่วย หาอุปกรณ์พื้นบ้านมาประยุกต์เป็นอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย
3. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังให้แก่เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล รพ.สต. และอสม.
4. นักกายภาพบำบัดสอนให้ความรู้/สาธิต การออกกำลังกาย ในคลินิกโรคไตวายเรื้อรังทุก visit ใช้เวลา 20 นาที
5. ออกติดตามเยี่ยมบ้านร่วมกับทีมหมอครอบครัวอย่างต่อเนื่อง

### **การประเมินผล**

1. วัดมวลกล้ามเนื้อและมวลไขมันของผู้ป่วยก่อนและหลังการสอนออกกำลังกาย ทุก 6 เดือน
2. ประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ปีละ 1 ครั้ง
3. ทดสอบสมรรถภาพด้วยการเดิน (six minute walk test)
4. ประเมินระดับการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) ปีละ 1 ครั้ง

### **ระบบงานที่ปรับเปลี่ยนจากเดิม**

1. สอนแบ่งกลุ่มย่อย เน้นกลุ่มผู้ป่วยที่ยังไม่ยอมปรับพฤติกรรม
2. ปรับรูปแบบการออกกำลังกายใหม่ทุกปี สร้างความสนุกสนานน่าสนใจ ให้อึดไม่ซ้ำซาก น่าเบื่อ
3. เปลี่ยนวิธีการประเมินผลเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้ป่วยและสร้างความตระหนักให้กับผู้ป่วย
4. มีความยืดหยุ่น มีทางเลือกให้กับผู้ป่วย ในการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ตนเองชอบและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

## การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกระดับ

กิจกรรม	ปี 2556	ปี 2557	ปี 2558	ปี 2559
ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังมี มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น	65.1%	70.5%	64.2%	67.9%
ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังในคลินิกได้รับการสอน ออกกำลังกาย	100%	100%	100%	100%
ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังในคลินิกมีความรู้ความ เข้าใจเรื่องการออกกำลังกาย	95.8%	97.8%	88.4%	98.5%
ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่มาด้วยรถนั่ง/รถนอนมี คะแนนการทำกิจวัตรประจำวันเพิ่มขึ้น	-	52.9%	55.9%	65.9%
จำนวนผู้ป่วยที่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ที่ บ้าน	41.7%	75.4%	59.2%	89.6%

เกิดระบบการปฏิบัติงานที่ยั่งยืน เห็นผลต่อเนื่อง

เจ้าหน้าที่เกิดความตื่นตัวแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อนำมาปรับใช้ในการสอนอยู่ตลอดเวลา

สร้างระบบการทำงานเป็นทีมที่เข้มแข็ง เกิดการปรับทัศนคติ ความเข้าใจอันดีต่อกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ

ผู้ป่วยเกิดการปรับพฤติกรรมและมีสุขภาพดีขึ้น

เกิดการประสานงานที่เชื่อมโยงระหว่างโรงพยาบาล รพ.สต. และอสม.