



การทดสอบกำลังกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโครงการ AAA

นางสาวนันทิยา ชุละดี, นางสาวปาณิศา เลิศพิริยะสกุลกิจ
งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่พบปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายสูงถึงร้อยละ ๕๘ รองลงมาคือ ปัญหาการได้ยินหรือสื่อความหมายร้อยละ ๒๔ ปัญหาการมองเห็นร้อยละ ๑๙ ปัญหาการเรียนรู้ร้อยละ ๔ ปัญหาด้านจิตใจร้อยละ ๓ และด้านสติปัญญาร้อยละ ๒ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว พบมากเป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ ๔๑ รองลงมาคือโรคเบาหวานร้อยละ ๑๘ และโรคข้อเข่าเสื่อมร้อยละ ๙ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา เป็นหน่วยงานที่ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไปแก่ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครราชสีมา พบผู้สูงอายุเข้ารับบริการสูงถึงร้อยละ 40 ของผู้รับบริการทั้งหมด หน่วยงานเล็งเห็นปัญหาของผู้สูงอายุโดยคาดหวังที่จะส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีช่วยเหลือตนเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลานและชุมชน จึงจัดทำโครงการ AAA ขึ้นมา เพื่อประเมินสมรรถนะและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ งานกายภาพบำบัดมีส่วนร่วมในโครงการดังกล่าวในการตรวจประเมินกำลังกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ถ้าผู้สูงอายุมีกำลังกล้ามเนื้อที่ลดลง ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม สมรรถนะทางสุขภาพลดลง และคุณภาพชีวิตลดลง ปัจจุบันในการตรวจคัดกรองผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพยังไม่มีมีการตรวจประเมินเกี่ยวกับกล้ามเนื้อแก่ผู้รับบริการและยังไม่มีทำให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ทีมสหสาขาวิชาชีพเล็งเห็นปัญหาสำคัญในด้านการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ จึงได้คิดแบบตรวจประเมินกำลังกล้ามเนื้อขึ้นมา โดยคาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและช่วยประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ และการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองและลดความเสี่ยงต่อการเกิดการพลัดตกหกล้ม

กิจกรรมการพัฒนา:

เพื่อใช้เป็นแนวทางในการใช้ตรวจประเมินคัดกรองเบื้องต้นในผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และใช้คาดคะเนภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุและความเสี่ยงต่อการหกล้ม รวมทั้งเป็นการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายเบื้องต้นแก่ผู้รับบริการ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการ

Plan: ขั้นตอนการวางแผน

- ทบทวนสถานการณ์เกี่ยวกับการให้บริการในกลุ่มผู้สูงอายุ และกำหนดแนวทางการตรวจประเมินกำลังกล้ามเนื้อ
- ประชุมทีมร่วมกันระหว่างทีมสหสาขาวิชาชีพ
- ประชาสัมพันธ์โครงการ AAA

Do: ขั้นตอนการปฏิบัติ

- ประสานการนัดผู้สูงอายุเข้ามาทำกิจกรรมกลุ่ม ประเมินกำลังกล้ามเนื้อ และตรวจประเมินในด้านอื่นๆ
- ประสานการนัดผู้สูงอายุเข้ามาอบรม โดยการสอนความรู้เรื่อง “ไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ล้มเศร้า กินข้าวอร่อย”

Check: ขั้นตอนการตรวจสอบ

- หลังจากการตรวจประเมิน มีการแปลผลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล

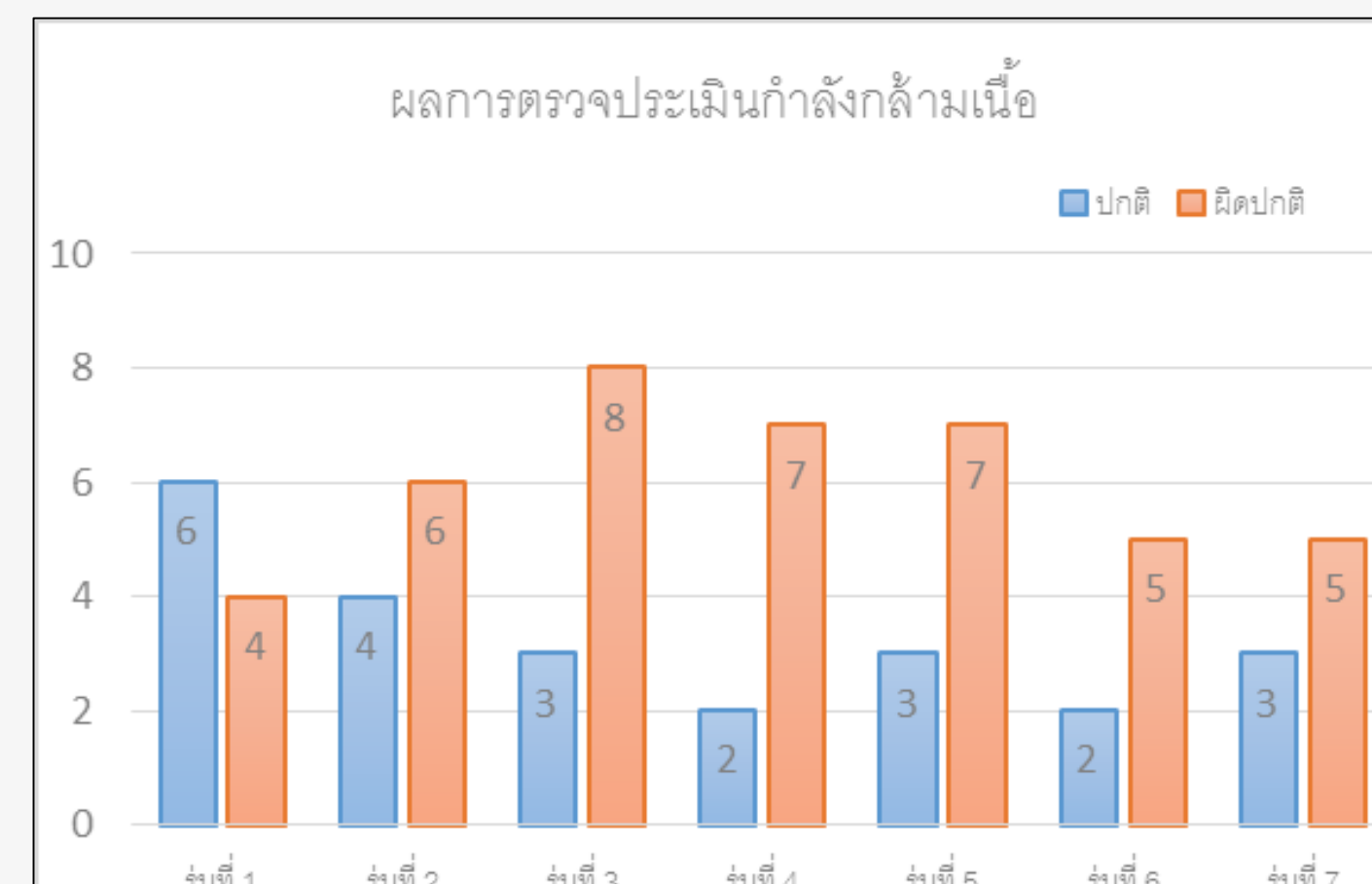
Act: ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง

- วิเคราะห์ข้อมูลและวางแผนพัฒนาต่อไป

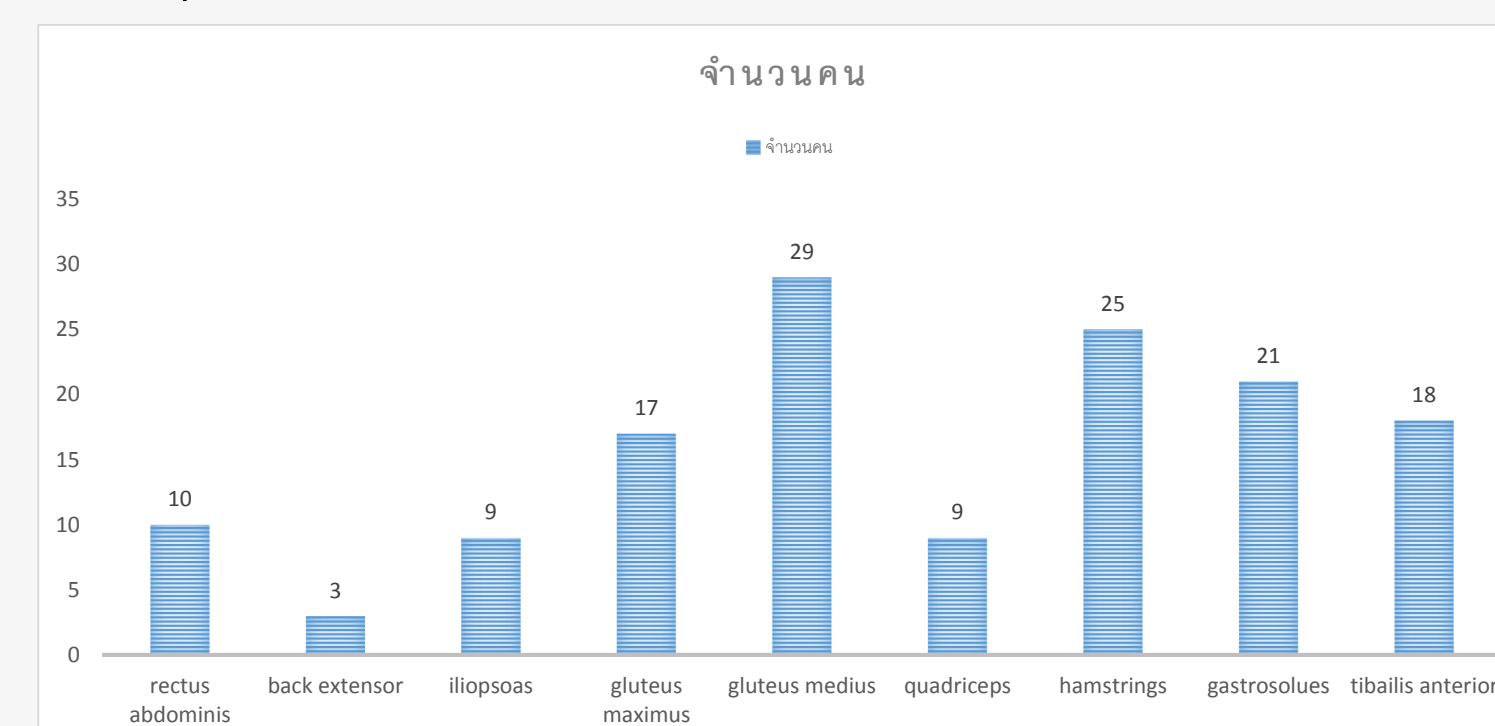
การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง:

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๖๕ ราย มีการตรวจกำลังกล้ามเนื้อ การประเมินผล และแปลผลให้แก่ผู้สูงอายุโดยนักกายภาพบำบัด จากนั้นให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับท่าออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ด้วยตนเองแก่ผู้สูงอายุที่พบปัญหาลดลงในแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อ

จากการตรวจวัดกำลังกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ พบว่าผู้สูงอายุที่มีกำลังกล้ามเนื้อผิดปกติ กล่าวคือเป็นผู้ที่มีกำลังกล้ามเนื้อมัดต่างๆอ่อนแรงลง จำนวนทั้งสิ้น ๔๒ ราย คิดเป็นร้อยละ ๖๔ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ลดลง เป็นปัญหาที่พบได้มากในผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ



แผนภูมิแสดงจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่นที่ไม่พบความผิดปกติและพบความผิดปกติ



แผนภูมิแสดงการเปรียบเทียบกล้ามเนื้อที่มีความผิดปกติของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการทั้ง ๗ รุ่น

และจากการตรวจประเมินกำลังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเดินและแกนกลางลำตัวทั้งหมด ๙ มัด พบว่ากล้ามเนื้อที่มีความผิดปกติมากที่สุด คือกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกางข้อสะโพก (Gluteus medius muscle) ร้อยละ ๒๐ (จำนวน 29 คน) รองลงมาคือกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (hamstring) ร้อยละ ๑๗ (จำนวน 25 คน) ตามลำดับ ซึ่งกล้ามเนื้อดังกล่าวเป็นกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเดินทั้งสิ้น

บทเรียนที่ได้รับโอกาสพัฒนา หรือข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อไป

พบว่าแนวทางการตรวจประเมินกล้ามเนื้อเบื้องต้นที่ใช้ในการเดินและแกนกลางลำตัว น่าจะช่วยประเมินความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุได้ และการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ จะช่วยส่งเสริมความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองและลดความเสี่ยงต่อการเกิดการพลัดตกหกล้มได้ แต่ในการทำโครงการครั้งนี้ยังไม่มีมีการวัดผลหลังการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้าน ดังนั้นจึงไม่สามารถประเมินสมรรถภาพของผู้สูงอายุได้ ในการทดลองครั้งต่อไปควรมีการวัดผลก่อนและหลังการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนข้อมูลการตรวจประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น สามารถนำไปใช้ตรวจประเมินผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการในงานบริการผู้ป่วยนอกได้ ซึ่งปัจจุบันศูนย์อนามัยที่ ๙ ได้รับการสนับสนุนเครื่องตรวจวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจนำเครื่องดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการตรวจ เพื่อเพิ่มความรวดเร็วและได้ค่าที่แม่นยำมากขึ้น นอกจากนี้ควรมีการประเมินผลค่าที่ได้จากเครื่องตรวจวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังการให้ความรู้ เพื่อดูผลของการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้สูงอายุ