นวัตกรรม “A-exercise”

สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม.กาญจนา ซิ้มเทียม

อสม.ดีเด่นระดับภาค

จังหวัดชลบุรี

แบบเก็บรวบรวมนวัตกรรมของ อสม.ดีเด่นระดับภาคประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๙

ชื่อนวัตกรรม : A-exercise

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวกาญจนา ชิ้มเทียม

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

☐ นวัตกรรมการบริการ (Service innovation)

สาขาที่ประกวด : การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

จังหวัด : ชลบุรี

อสม.ดีเด่นระดับ ☐ เขต ☒ ภาค ☐ ชาติ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

นวัตกรรม "A-exercise" เกิดขึ้นจากความตระหนักถึงสถานการณ์ที่ประชากรผู้สูงอายุในชุมชน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ซึ่งแม้ว่าการรักษาทางการแพทย์จะสามารถควบคุมโรคเบาหวานได้ในระดับหนึ่ง แต่การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย และลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อน ในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนมากกลับประสบปัญหาในการเข้าถึงรูปแบบการออก กำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย ดังนั้นคณะทำงาน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. และ อสม.จึงได้ร่วมกันพัฒนาอุปกรณ์ออกกำลังกายแนวแอโรบิกแรงกระแทกต่ำที่เหมาะสม ปลอดภัย และสามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้ นวัตกรรม A-exercise ยังช่วยสร้าง แรงจูงใจในการออกกำลังกายผ่านการมีส่วนร่วมในชุมชน ส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบสุขภาพระดับชุมชนอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของร่างกาย และส่งเสริมสุขภาพที่ดีในชุมชน

๒. เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

๓. เพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

๔. เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

๕. เพื่อแก้ปัญหาข้อไหล่ติดในผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม/ระยะการดำเนินงาน)

๑. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ ท่อ PVC ฝาอุดท่อ ข้อต่อท่อสำหรับต่อด้านจับ ข้อต่อทำฐาน บานพับประตู น็อตตะขอเล็ก ยางยืด เทปตีนตุ๊กแก และผ้าห่อโฟม

๒. ฝึกบริหารร่างกายผ่าน ๗ ท่าพื้นฐาน ได้แก่

- ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน : ยืนอย่างมั่นคง มือจับอยู่ในระดับอก แขนขนานกับพื้น แล้วกางแขนเข้า - ออก ทำทั้งหมด ๑๐ ครั้ง

- ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ และหลัง : ยกแขนขึ้น - ลงให้อยู่ในแนวเดียวกับลำตัว และกางแขนเข้า - ออก ทั้งหมด ๑๐ ครั้ง
- ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ (ด้านข้าง) : ใช้ขาข้างหนึ่งเหยียบอุปกรณ์ไว้และใช้แขนข้างเดียวกันจับ ยกขึ้นตั้งฉากกับแนวลำตัว ทำทั้งหมด ๑๐ ครั้ง และสลับมาทำอีกข้าง
- ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขน : วางอุปกรณ์ไว้กับพื้น ใช้เท้าทั้งสองข้างเหยียบเพื่อล็อกตำแหน่ง หลังจากนั้นใช้มือออกแรงดึงขึ้น โดยให้ต้นแขนแนบกับลำตัว ทำทั้งหมด ๑๐ ครั้ง
- ท่านั่งบริหารกล้ามเนื้อแขนและหลัง : นั่งบนเก้าอี้ วางอุปกรณ์ไว้กับพื้น ให้อุปกรณ์ด้านแคบหันเข้าลำตัว ใช้เท้าทั้งสองข้างเหยียดเพื่อล็อกตำแหน่ง ใช้มือทั้งสองข้างดึงเข้าหาลำตัว ทำทั้งหมด ๑๐ ครั้ง
- ท่านั่งบริหารกล้ามเนื้อแขนและหลัง (ด้านหลัง) : นั่งบนเก้าอี้ วางอุปกรณ์ไว้กับพื้นข้างลำตัว ใช้เท้าเหยียบเพื่อล็อกตำแหน่ง จากนั้นใช้มือออกแรงดัน

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลจากการดำเนินงานตามนวัตกรรม “A-exercise” ในด้านการประเมินความพึงพอใจ พบว่า ผลโดยรวมอยู่ในระดับ มากถึงมากที่สุด ในทุกด้าน โดยด้านการใช้งานของนวัตกรรม ได้รับคะแนนความพึงพอใจสูงที่สุด โดยเฉพาะประเด็นความสามารถในการเพิ่มแรงต้าน (พึงพอใจระดับมากที่สุด ๖๕%) และราคาที่เหมาะสม (พึงพอใจระดับมากที่สุด ๖๕%) รองลงมาคือด้านการออกแบบ ซึ่งผู้ใช้งานพึงพอใจในประเด็นการ มีหลายระดับแรงต้าน (๕๐%) และความคิดสร้างสรรค์ (๔๕%)

ปัจจัยความสำเร็จ

การสนับสนุนจากภาคีเครือข่าย (รพ.สต. และ อบต.) และความร่วมมือของคนในชุมชนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

โอกาสในการพัฒนา

มีการจัดทำเว็บไซต์ "หนองชัน HELTHY" เพื่อเป็นศูนย์กลางความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วย NCDs เช่น ความรู้เรื่องการนับคาร์โบไฮเดรต ตัวอย่างเมนูอาหาร และวิดีโอสาธิตการออกกำลังกายด้วยนวัตกรรม "A-exercise" ทั้ง ๗ ท่า เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลและเรียนรู้ได้สะดวกยิ่งขึ้น

ภาคผนวก

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT