

การจัดการความรู้นวัตกรรมยางยืดดูแลผู้สูงอายุในโรงเรียนรื้อสอร์ท

ผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในชุมชน

โดย Caregiver ดีเด่น 2562

ระดับจังหวัด

ชื่อ – สกุล	นางสาววิลาวัลย์ อ่อนไธสง
เลขบัตรประชาชน	3-3202-00380-57-7
อายุ 41 ปี	เกิดวันที่ 25 ตุลาคม 2520
การศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ที่อยู่	318/61 หมู่ 2 ต.ชะมาย อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช
เบอร์โทรศัพท์	062-345-6342
อาชีพ	รับเหมางานเหล็ก
E – mail	ID Line 062-345-6342



ผลงานเด่น

“ริเริ่มสร้างสรรค์ หมั่นทำความดี มีการประสานความร่วมมือ”

ด้านริเริ่มสร้างสรรค์ คือ เป็นผู้มีความริเริ่มสร้างสรรค์ โดยมักจะสังเกตอาการของผู้ป่วยเพื่อค้นหาสาเหตุแห่งความเจ็บป่วย นำมาค้นคิดนวัตกรรมเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยแต่ละบุคคล และนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุอื่นที่ดูแลอยู่ เช่น

1. โอรังเพื่อสุขภาพ
2. รอกผ้าขาวม้าพาเพลิน

3. โรลเลอร์เบลคมือ

โอรังเพื่อสุขภาพ



อุปกรณ์

1. โอริง (วงแหวนรองฝาสูบ) จำนวน 2 วง (สามารถประยุกต์ใช้ ผ้าเช็ดหน้า / โบว์ผูกผม ได้)
2. หนังยาง ร้อยเป็นเชือกยาวประมาณ 30 – 45 ซม.

วิธีทำ

ร้อยหนังยางเข้ากับโอริง ขนาดตามลักษณะของวัตถุประสงค์การใช้งาน หรือ ตามขนาดตัวผู้ใช้งาน

วิธีนำไปใช้

1. ใช้ออกกำลังกาย เพื่อลดอาการข้อไหล่ติดของผู้ป่วยผู้สูงอายุ โดยให้ดึง ยึดออกจากกันสุดตามกำลังของแต่ละบุคคล ระดับ เหนือศีรษะ หน้าอก และ สะเอว ทำระดับละ 5 ครั้ง x 3 รอบ เป็นอย่างน้อย และสามารถเพิ่มจำนวนขึ้นได้เรื่อยเมื่อก้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น



2. นำไปใช้กับการออกกำลังกายของตนเอง และชุมชน คือ ใช้เป็นอุปกรณ์
ออกกำลังกาย ในท่าต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความสุขสนาน และเป็นทางเลือก
ในการออกกำลังกายควบคู่ไปกับกลุ่มบาสโลบ และกลุ่มตาราง 9 ช่องที่มี
อยู่แล้วในชุมชน



รอกผ้าขาวม้าพาเพลิน



รอกผ้าขาวม้าพาเพลิน คือ อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกล้ามเนื้อแขน
ขา ของผู้ป่วยผู้สูงอายุ
อุปกรณ์

1. ผ้าขาวม้า จำนวน 2 ผืน
2. รอก จำนวน 1 ตัว
3. เชือกไนลอน

วิธีทำ

ผูกเชือกในลอนเข้ากับปลายทั้ง 2 ข้างของผ้าขาวม้าให้แน่น เป็นรูปวงกลม แล้วนำไปคล้องไว้กับรอก ซึ่งอาจยึดติดไว้กับ คานบ้าน หรือหากไม่มีพื้นที่ อาจใช้ผู้ดูแลเป็นตัวช่วยยึดจับได้

วิธีนำไปใช้

ใช้คล้องไว้กับแขน ขา และ ชักดึงเพื่อเพิ่มกำลังแขนขา ให้แก่ผู้ป่วย



โรลเลอร์เบลคมือ

เป็นเครื่องออกกำลังกาย ชื่นใหม่ที่ยังไม่ได้นำไปทดลองใช้กับผู้ป่วย แต่ได้รับแนวคิดมาจากญาติผู้ป่วยซึ่งมีพี่ชายเป็นอัมพฤกษ์ ต้องการได้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย

อุปกรณ์

- | | | |
|--------------------------------|-------|--------|
| 1. แผ่นกระดานขนาดพอเหมาะกับแขน | จำนวน | 1 แผ่น |
| 2. สายรัดขนาด 1 นิ้ว | จำนวน | 2 เส้น |
| 3. ลูกล่อพลาสติก | จำนวน | 4 ตัว |
| 4. นี้อต | จำนวน | 10 ตัว |

วิธีใช้

รัดแขนเข้ากับโรลเลอร์เบลคมือ แล้วขยับแขนไปมาบนโต๊ะที่มีขนาดระดับอก โดยเคลื่อนไหวเป็นครึ่งวงกลม มีข้อศอกเป็นจุดหมุนซ้ายไปขวา



(หมายเหตุ : ด้วยยังไม่ได้นำไปทดลองใช้กับผู้ป่วย จึงใช้ลูกชายเป็นผู้
สาธิตประกอบภาพ)

ด้านหมั่นทำความดี

คติประจำใจ : คิดดี ทำดี ชีวิตก็มีความสุข
เป็นผู้ที่มีจิตอาสา และแนวคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
โดยเต็มทีกับทุกคน ไม่เลือกที่รัก มักที่ชัง
มีผู้ป่วยผู้สูงอายุ ในการดูแล ทั้งหมด 5 คน
สิ่งที่ดำเนินการ

1. ประเมินอาการผู้ป่วยผู้สูงอายุทุกราย ร่วมกับ CM และ ทีม CG
ตำบลชะมาย
2. ทำ Care Plan และ ปฏิทินการปฏิบัติงานรายสัปดาห์ (Care
Weekly) ร่วมกับ CM
3. ดูแลผู้ป่วยผู้สูงอายุ ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ เช่น
บริหารข้อ และกล้ามเนื้อ / ฝึกการเดิน
เจาะเลือด / วัดความดัน
ประเมินภาวะซึมเศร้า 2 Q
ฝึกสมาธิ / อ่านหนังสือ / ร้องเพลง
ให้คำแนะนำเรื่องอาหาร
4. ประเมินผู้ป่วยเป็นระยะ เพื่อนำมาวางแผนการดูแลครั้งต่อไป

ภาพ Care Plan ทั้ง 5 ราย



ဂဏာ Weekly Plan

[illegible]

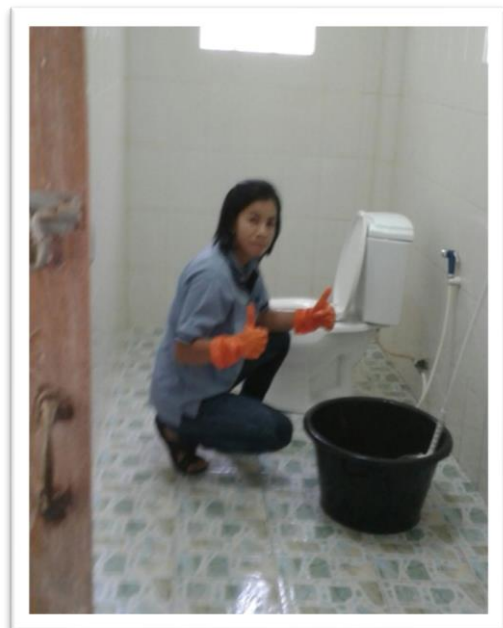
ภาพกิจกรรมที่ดำเนินการในการดูแลผู้ป่วย



ภาพ การตรวจประเมิน วัดความดัน และ ช่วยออกกำลังกาย



ดูแลคุณภาพชีวิต ทำความสะอาดร่างกาย จัดดูบริเวณที่อยู่หลับนอน ห้องน้ำ
ห้องส้วม เรียกว่าทำทุกอย่างเท่าที่จะช่วยได้
“เพราะอย่างน้อย เราเองก็จะสะดวกในการทำงาน”



ด้านการประสานความร่วมมือ

มีการประสานความร่วมมือทั้งจากทีมที่เป็นทางการ และ ไม่เป็นทางการ



ร่วมสำรวจข้อมูล
ADL โดยให้ความรู้ใน
การคัดกรองแก่ อสม.

นำข้อมูล
มาวางแผนร่วมกับ
CM และ ทีม CG



ติดตามเยี่ยมประเมินพร้อมกับทีม CG ตำบลชะมาย



เขียนโครงการเพื่อของบประมาณสนับสนุน วัสดุ อุปกรณ์
 เข้าของ เครื่องใช้ แก่ผู้สูงอายุ ตามความต้องการรายบุคคล
 จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลชะมาย



นายก ทต.ชะมาย / กองสาธารณสุข / ผอ.รพ.สต. / CM / ทีม CG และ จสม.



สนับสนุน วัสดุ
 อุปกรณ์ต่าง ๆ

เช่น

- รถเข็น
- เบาะลม
- มุ้ง
- โถห่มนอน
- แก้วช้ำถ่าย
- ผ้าอ้อม



ระดมทุนจากชุมชน

มีการระดมทุน โดยการขอรับบริจาควัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ จากชุมชน มาให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ทั้งนี้มีความต้องการของผู้สูงอายุเป็นตัวตั้ง แล้วนำไปพูดคุยกันในชุมชน เจ้าหน้าที่ และองค์กรเอกชนต่าง ๆ

“เพราะผู้สูงอายุ รอไม่ได้ จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือเร่งด่วน
ใครช่วยได้ก็ต้องช่วยกัน”
โดย...วิลาวัลย์



ผลสำเร็จ / ความภาคภูมิใจ

ความภาคภูมิใจ เปรียบความสุขที่ได้จากการให้ผู้อื่น แม้ไม่เคยหวังผลตอบแทน แต่สิ่งที่ได้รับกลับมามันมากมายเกินที่คาดคิด นั่นคือ ความสุข รอยยิ้ม ความร่วมมือจากญาติ ชุมชนมีความสามัคคีกันที่รักใคร่กลมเกลียว ร่วมสื่อสารพูดคุย ปัญหาอย่างจริงจัง ถึงแม้เป็นแค่ตัวเอง จะเป็นแค่ส่วนหนึ่ง เล็ก ๆ แต่ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจในการยืนอยู่อย่างมีคุณค่าในการช่วยเหลือชุมชน

ความภาคภูมิใจเหล่านี้ เป็นแรงที่ทำให้ข้าพเจ้าได้ทำความดีด้วยใจต่อไป และที่สุดแห่งความภาคภูมิใจ คือ

“แววตาแห่งการรอยยิ้มของผู้สูงอายุแสดงออกเมื่อเราไปถึงบ้าน”

“เปิดโลกใหม่ ให้ผู้สูงอายุ ไม่เพียงแค่ตา แต่รวมถึงการเปิดใจ”

“สร้างครอบครัวอบอุ่น ได้จากเครือข่ายสุขภาพที่อบอุ่น”

“รางวัล อสม.ดีเด่น ระดับตำบลด้านการส่งเสริมสุขภาพ ปี 2562”

ภาพ ผู้สูงอายุ 3 ใน 5 มีความสามารถในการดูแลตนเองดีขึ้น เปลี่ยน
จากประเภท 3 เป็น ประเภท 1 ได้ และแม้ถึงวาระสุดท้ายก็มีคนดูแล



ภาพ การรับรางวัล อสม. ดีเด่นระดับตำบลสาขาส่งเสริมสุขภาพ



ภาพการรับโล่เกียรติคุณ Caregiver ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ดีเด่น ระดับเขต
สุขภาพ ประจำปี 2562 สมควรได้รับการเชิดชูเกียรติ สรรเสริญ จาก กรม
อนามัย กระทรวงสาธารณสุข

