



นวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ

ชุดกระเป๋าสาธิต พืชปัดเมื่อยด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น



สุรินทร์ สิริสูงเนิน พย.ม. (การพยาบาลครอบครัว), ดำรงค์ สิริสูงเนิน วท.บ. (สาธารณสุขศาสตร์)
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระเบื้องน้อย ตำบลหนองชัยศรี อำเภอหนองหงส์ จังหวัดบุรีรัมย์

แหล่งข้อมูล : https://brm.moph.go.th/nongchaisri_pcu/index_research.html



ความสำคัญ : ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นจนเป็นสังคมผู้สูงอายุ (aged society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ พ.ศ. 2558 มีผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 15.89⁽¹⁾ จากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ และสังคม จากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ซึ่งผู้สูงอายุต้องเผชิญกับธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีสถิติการเกิดโรคมามากกว่าวัยอื่น ๆ ถึง 4 เท่า อายุเกิน 65 ปี 4 ใน 5 คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค ร้อยละ 69.3⁽²⁾ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะพึ่งพิงมากขึ้น จากการมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง⁽³⁾

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
2. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของชุมชนในชุมชน โดย CG พัฒนาอุปกรณ์ต้นแบบ จากภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อเสริมสร้าง และฟื้นฟูสมรรถนะของผู้สูงอายุ



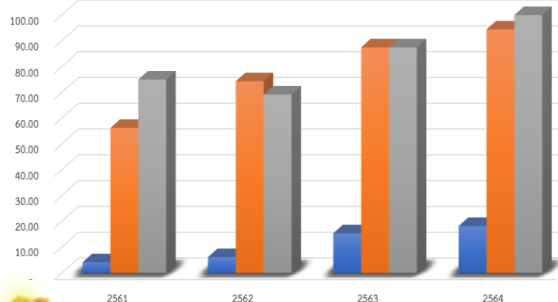
วิธีการดำเนินงาน : คิดค้นนวัตกรรม 12 in 1 ราคา 600 บาท/ชุด ดังนี้

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. วงล้อลานกะลา | 7. ไม่วัดเส้น |
| 2. รอกกะลาแบบเดี่ยว/คู่ | 8. ยางยืด |
| 3. ไม่นวดเส้น | 9. ดัมเบลขวดทราย |
| 4. ค้อนนวดเส้น | 10. ไม่นวดหนุนพลาหมึก |
| 5. ไม่นวดฝ่ามือ | 11. ผ้าสมุนไพรพันเข้า |
| 6. ไม่นวดกดจุด | 12. ลูกประคบสมุนไพร |



ผลการศึกษา : กลุ่มผู้สูงอายุทุกกลุ่ม มีและใช้นวัตกรรมชุดกระเป๋าสาธิต พืชปัดเมื่อยด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยรวมเพิ่มขึ้นทุกปี จากร้อยละ 7.20 ในปี 2561 เป็นร้อยละ 23.36 ในปี 2564 (เพิ่มร้อยละ 16.16) โดยในปี 2564 กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียงใช้นวัตกรรมมากที่สุด ร้อยละ 100 กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ร้อยละ 94.44 และ กลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม ร้อยละ 18.22

ตามลำดับ



ประโยชน์ที่ได้รับและผลการนำไปใช้จริง : ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (CG) มีเครื่องมือในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีและใช้อุปกรณ์การมีอุปกรณ์ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกต่าง ๆ และสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง รวมไปถึงการป้องกัน และรักษาสุขภาพด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ทั้งสุขภาพกายและจิตใจ จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีการขยายผลและประยุกต์ใช้นวัตกรรม เช่น ลานกะลามิทั้งแบบฝังดิน และแบบมีราวจับ รอกกะลา แบบเดี่ยว แบบคู่ รอกแบบชัก ใช้ในผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง

