

นวัตกรรมเก้าอี้สุขภาพพิชิตภัยความดันโลหิตสูง

จากผลการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังมีผลต่อสมรรถภาพทางกายและช่วยในการลดความดันโลหิตตัวบน ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก การพัฒนาสมรรถด้านระบบการหายใจและหลอดเลือดที่มีค่าสูงขึ้น ด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อให้มีมากขึ้น และมีสมรรถภาพด้านการทรงตัวและความว่องไวได้เร็วขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง ได้ (ฉัตรกมล สิงห์น้อยและคณะ,2558) จากผลการศึกษาเรื่องผลของการออกกำลังกายขนาดความหนักปานกลางที่บ้านในการลดความดันโลหิตของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ รำพลอง หรือปั่นจักรยาน วันละ 30- 45 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์พบว่า กลุ่มออกกำลังกายมีระดับความดันซิสทอลิกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 เช่นเดียวกับความดันไดแอสทอลิก ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายขนาดความหนักปานกลางเป็นวิธีการที่เหมาะสมและนำไปใช้ได้ผลในการป้องกันและลดความเสี่ยงของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง (บุญยวีร์ ประเสริฐไทยและคณะ,2559)

การออกกำลังกายเพื่อลดความดันโลหิต “เก้าอี้สุขภาพพิชิตภัยความดัน” ได้นำทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) (House ,1985) ที่เชื่อว่าสิ่งที่ผู้รับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพดี แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จึงได้สนับสนุนด้านข้อมูล วัตถุประสงค์ของเหลือใช้ มาประยุกต์ใช้ในการสร้างนวัตกรรม สนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย

การประดิษฐ์คิดค้นนวัตกรรม (Innovation)

ขั้นเตรียม

1. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความดันโลหิตสูง จากผลการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังมีผลต่อสมรรถภาพทางกายและช่วยในการลดความดันโลหิตตัวบน ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก การพัฒนาสมรรถด้านระบบการหายใจและหลอดเลือดที่มีค่าสูงขึ้น ด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อให้มีมากขึ้น และมีสมรรถภาพด้านการทรงตัวและความว่องไวได้เร็วขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง ได้ (ฉัตรกมล สิงห์น้อยและคณะ,2558) จากผลการศึกษาเรื่องผลของการออกกำลังกายขนาดความหนักปานกลางที่บ้านในการลดความดันโลหิตของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ รำพลอง หรือปั่นจักรยาน วันละ 30- 45 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์พบว่า กลุ่มออกกำลังกายมีระดับ

ความดันโลหิตลดลง ลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 เช่นเดียวกับความดันไดแอสทอลิก ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายขนาดความหนักปานกลางเป็นวิธีการที่เหมาะสมและนำไปใช้ได้ผลในการป้องกันและลดความเสี่ยงของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง (บุญยวีร์ ประเสริฐไทยและคณะ, 2559) 36 การออกกำลังกายเพื่อลดความดันโลหิต “เก้าอี้สุขภาพพิชิตภัยความดัน” ได้นำทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) (House, 1985) ที่เชื่อว่าสิ่งที่ผู้รับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้ หมายถึงการมีสุขภาพดี แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จึงได้สนับสนุนด้านข้อมูล วัสดุสิ่งของเหลือใช้มาประยุกต์ใช้ในการสร้างนวัตกรรม สนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมออกกำลังกาย

วัสดุอุปกรณ์

1. เก้าอี้เหลือใช้ 1 ตัว
2. รถจักรยานเก่า 1 คัน
3. ท่อ PVC 1 แห่ง
4. ยางยืด 1 ถูง
5. สีสเปรย์ 1 กระป๋อง

วิธีการที่ใช้ผลิตนวัตกรรม

1. สืบค้นข้อมูลจากหนังสือ และทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ในการอ้างอิงความรู้เจตคติและพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ส่งผลทำให้ส่งผลต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและปัญหาคุณภาพชีวิตที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้
2. ออกแบบฐานข้อมูลเล็กที่มีความเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ในชุมชน โดยใช้แบบสอบถามบนฐานข้อมูล google form ประเมินความรู้เจตคติและพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
3. สรุบบแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลจากการแบบสอบถาม
4. ออกแบบนวัตกรรม “เก้าอี้สุขภาพพิชิตภัยความดันโลหิตสูง”
5. นำนวัตกรรมไปทดลองใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่าง

6. นำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม “เก้าอี้สุขใจ พิชิตภัยความดันโลหิตสูง” ให้ประชากรกลุ่ม ตัวอย่างประเมิน เพื่อการพัฒนานวัตกรรมที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

สรุป

นวัตกรรม “เก้าอี้ขี้ความดัน” เป็นการสร้างนวัตกรรมทางการแพทย์ เพื่อนำไปใช้ประกอบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับโรค และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากโรคความดันโลหิตสูง เช่น โรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

โรงพยาบาลแม่ลาน้อย