



กล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่มีล้ม

หอผู้ป่วยมะเร็ง ชั้น 4 กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล

สิ่งที่ต้องพัฒนา

ผู้ป่วยที่เข้ารับบริการที่หอผู้ป่วยมะเร็ง ชั้น 4 เป็นกลุ่มผู้ป่วยที่ลุกเดินช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ แต่มีร่างกายอ่อนแอจากโรคและภาวะแทรกซ้อนหลังการรับยาเคมีบำบัด การดูแลตนเอง การลุกทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งอาจล้มได้อันเกิดจากสภาพร่างกาย ทำให้ต้องนอนโรงพยาบาลนานขึ้น กระทบต่อจิตใจ ค่าใช้จ่าย และสะท้อนถึงการดูแลข้างเตียงของพยาบาล

สถิติข้อมูลอุบัติการณ์การเกิดพลัดตกหกล้มปี 2558-2563 มีจำนวน 30 ราย กลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวัง 1,413 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.13 เป็นความเสียหายระดับ E จำนวน 2 ครั้ง ส่วนใหญ่เกิดขณะลุกเดินทำกิจวัตรประจำวัน การล้มนอกจากจะต้องดูแลอย่างใกล้ชิด การช่วยเหลือข้างเตียง การจัดสิ่งแวดล้อมในหอผู้ป่วย ยังสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงเลือกดำเนินการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อความสามารถในการทรงตัวและการเดิน การออกกำลังกายเบา ๆ นอกจากจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยลดความอ่อนล้า กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ยังช่วยลดความเบื่อหน่ายขณะนอนโรงพยาบาลอีกด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อลดอุบัติการณ์การเกิดพลัดตกหกล้ม

วิธีดำเนินการ

1. สืบค้นวิธีการป้องกันพลัดตกหกล้ม เพื่อต่อยอดจากการใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม Hendrich II (Fall risk Assessment tool: Hendrich II)
2. สร้างสื่อวิดีโอ สาธิตการออกกำลังกาย การทรงตัว พักการปฏิบัติกับทีมเจ้าหน้าที่

3. จัดสิ่งแวดล้อม จัดเตรียมอุปกรณ์ ดูแลความปลอดภัยขณะทำกิจกรรม
4. สื่อสารกับทีม ในการใช้แบบประเมินผู้ป่วย กลุ่มเสียงต่ำ เสียงสูง การให้ข้อมูล การปฏิบัติกิจกรรม กลุ่มเป้าหมาย และวัตถุประสงค์
5. ทดลองปฏิบัติ ประเมินผล ปรับเครื่องมือ ปรับสื่อวิดีโอให้มีความเหมาะสม
6. นำลงสู่การปฏิบัติ โดยการให้ข้อมูล จัดกลุ่มผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรม เลือกระยะเวลาที่กลุ่มเสียงเข้าร่วมได้ตามความเหมาะสม จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันพลัดตกหกล้ม 12-15 นาที วันละ 1-2 ครั้ง จัดเจ้าหน้าที่เข้าร่วมอย่างน้อย 1 คน เพื่อกระตุ้นการปฏิบัติและดูแลความปลอดภัยขณะทำกิจกรรม
7. ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม เก็บข้อมูลกลุ่มเสียงที่เข้าร่วม และผลลัพธ์ของกิจกรรม

ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดผลการดำเนินงาน

อุบัติการณ์พลัดตกหกล้มทุกระดับความรุนแรง = 0

ผลการดำเนินงาน

เดือนพฤษภาคม-กันยายน 2564 ผู้ป่วยมะเร็ง ชั้น 4 ผู้เข้ารับบริการเคมีบำบัด และรังสีรักษา พบกลุ่มเสียงที่แพ้ระงวภาวะพลัดตกหกล้ม อายุเฉลี่ย 29-72 ปี ไร่คร่อม ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไทรอยด์ ลมชัก โดยทั้งหมดเข้าร่วมกิจกรรม 5 วัน/สัปดาห์ รายละเอียดดังตาราง

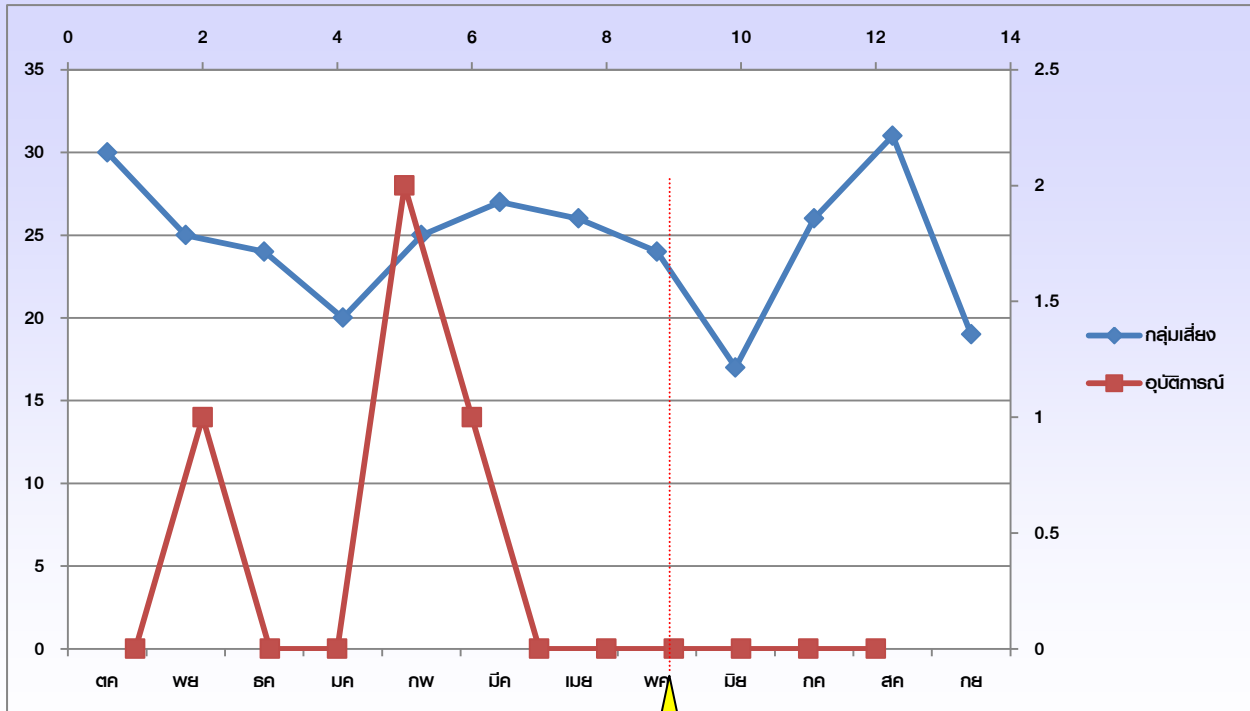
| เดือน | จำนวนกลุ่มเสียง (ราย) | กลุ่มเสียงเข้าร่วม กิจกรรม | การเข้าร่วม กิจกรรม(ร้อยละ) | อุบัติการณ์พลัด ตกหกล้ม |
|----------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| พฤษภาคม | 24 | 24 | 100 | 0 |
| มิถุนายน | 14 | 11 | 78.57 | 0 |
| กรกฎาคม | 26 | 25 | 96.2 | 0 |
| สิงหาคม | 31 | 28 | 90.32 | 0 |
| กันยายน | 19 | 15 | 78.94 | 0 |

สิ่งที่ได้จากการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม

- ◆ ทอผู้ป่วย มีสื่อการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมกำลังกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนร่างกายป้องกันภาวะพลัดตกหกล้ม
- ◆ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องและผู้ป่วยรับทราบแผนการทำกิจกรรมเป็นเวลา สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ทุกวัน
- ◆ เจ้าหน้าที่และผู้ป่วยวางแผนร่วมกัน เกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสม ไม่มีอุปสรรคต่อการรักษาพยาบาล
- ◆ ไม่เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม จากสาเหตุการทรงตัว และการเคลื่อนไหว ผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมกิจวัตรประจำวันได้อย่างปลอดภัย



ภาพกิจกรรมการออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อความสามารถในการทรงตัวและการเดิน ในการป้องกันพลัดตกหกล้ม



เริ่ม CQI กล้ามเนื้อเชิงแรง ทรงตัวดี ไม่มีล้ม

กราฟแสดงกลุ่มเสียงและอุบัติเหตุรถผลิตตกหล่น หอผู้ป่วยมะเร็ง ชั้น 4 ปีงบประมาณ 2564

ประโยชน์ที่ได้รับ

หอผู้ป่วยมะเร็ง ชั้น 4 มีสื่อการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมกำลังกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนร่างกายป้องกันภาวะผลิตตกหล่น ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในการดูแลผู้ป่วย ไม่เกิดอุบัติเหตุรถผลิตตกหล่น และป้องกันการมีข้อร้องเรียนในการดูแลผู้ป่วยได้

