

กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพ เรื่อง “.....คนรักข้อ.....”

กลุ่ม.....PT & OT รอบรู้..... คำขวัญสามัคคีคือพลัง.....

ประเภทเครื่องมือที่ใช้ KM , CoP

เหตุผลความสำคัญ

ภารกิจอย่างหนึ่งของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู คือการส่งเสริมและป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับข้อต่อต่างๆ จากสถิติของผู้ป่วยที่มารับบริการในกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูพบว่าผู้ป่วยโรคข้อต่อต่างๆมีมากเป็นอันดับต้น ๆ โดยเฉลี่ยประมาณเดือนละ 70 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยทั้งหมด กลุ่มอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อมักเป็นอาการที่เรื้อรังและต้องใช้เวลาในการรักษายาวนาน จึงทำให้เสียค่ารักษาเป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังเป็นการบั่นทอนสุขภาพชีวิตและสุขภาพของผู้ป่วย เนื่องจากมีหน่วยงานต่างๆ เภยนักกายภาพบำบัดและนักกิจกรรมบำบัด ไปเป็นวิทยากรในการบรรยายเกี่ยวกับโรคข้อต่อต่างๆ อยู่บ่อยครั้ง กองเวชศาสตร์ฟื้นฟูจึงเห็นความสำคัญของการให้ความรู้ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางที่จะช่วยป้องกันโรคข้อต่อต่างๆ ช่วยลดภาวะความรุนแรงของโรค ลดจำนวนผู้ป่วยที่จะเกิดขึ้น และเสริมสร้างสุขภาพ ดังนั้นจึงต้องมีฐานข้อมูลและแผนดำเนินการ เพื่อสมาชิกสามารถมีความรู้และเข้าใจ มีฐานข้อมูลที่จะนำไปใช้ ในทางเดียวกัน เป็นมาตรฐานเดียวกัน

วิธีดำเนินการ

1. การบ่งชี้ความรู้

- ทบทวนความรู้ทางกายภาพบำบัดและกิจกรรมบำบัดทางด้านโรคข้อต่อต่างๆ
- กำหนดหัวข้อย่อยเรื่องโรคข้อต่อต่างๆ ที่พบบ่อย

2. การสร้างและแสวงหาองค์ความรู้

- รวบรวมความรู้จากแหล่งต่างๆที่มีอยู่ เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต เอกสารการประชุมวิชาการ
- แบ่งหัวข้อในการค้นหาความรู้ตามความถนัด กิจกรรมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- เชิญวิทยากรมาบรรยายในหัวข้อที่เกี่ยวข้อง มีการอบรมทั้งในและนอกหน่วยงาน

3. การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ

- จัดทำรายการตำราและสื่อความรู้ต่าง ๆ ที่มีในหน่วยงาน โดยแยกออกเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ ไหล่ หลัง ข้อเข่า เป็นต้น เพื่อเป็นฐานข้อมูลที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายและแม่นยำ
- จัดหาระบบอินเทอร์เน็ตเพื่อการสืบค้นข้อมูลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

4. การประมวลและกลั่นกรองความรู้

- ผู้มีส่วนร่วม นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญภายนอกหน่วย
- กระบวนการนำไปสู่ความสำเร็จ – Brain storming
- ส่งฐานข้อมูลที่จัดทำให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจทานเพื่อให้เกิดความครบถ้วน ได้ข้อมูลที่ทันสมัย และตรงกับความต้องการมากที่สุด

5. การเข้าถึงความรู้

- การป้อนความรู้ (Push) - ทำหนังสือเวียน ติดโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของหน่วยที่จัดขึ้น
- การให้โอกาสเลือกใช้ความรู้ (Pull) - เตรียมจัดทำฐานข้อมูลเรื่องโรคข้อต่อต่างๆใน web blog

เตรียมสื่อความรู้ชนิดต่างๆเพื่อให้สะดวกและง่ายต่อการเข้าถึง เช่น แผ่นพับ วิดีทัศน์ คู่มือ

6. การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้

Explicit - ตำราและเอกสารคู่มือฐานข้อมูลความรู้เรื่องโรคข้อต่อต่างๆ

Tacit - ให้คำแนะนำแลกเปลี่ยนกับผู้ร่วมงาน , ทำกิจกรรมกลุ่ม , ทีมข้ามสายงาน , นวัตกรรมใหม่

7. การเรียนรู้ต่อเนื่อง

- ทบทวนและปรับปรุงข้อมูลความรู้ทุกครั้งที่ได้รับเชิญไปบรรยาย , พัฒนาให้ทันสมัยอย่างต่อเนื่อง

ผลการดำเนินการ

1. ประโยชน์ต่อนักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด

- ง่ายต่อการนำไปเผยแพร่และการรักษาผู้ป่วย สร้างผู้นำชุมชนในหน่วยงาน

2. ประโยชน์ต่อหน่วยงาน

- มีฐานความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ทันเวลา ในรูปแบบต่างๆ เช่น คู่มือ นวัตกรรม วิดีทัศน์ แผ่นพับ สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ ความสามารถที่เพิ่มขึ้นมีความมั่นใจมากขึ้น

3. ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ

- ผู้ป่วยและบุคคลทั่วไปได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติได้ สร้างผู้นำชุมชนนอกหน่วยงาน



โครงการเรียนรู้กายภาพบำบัดและออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคข้อเสื่อม

ขอเชิญชวนผู้มีสิทธิสวัสดิการข้าราชการกองทัพอากาศในเขตดอนเมือง ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้างประจำและครอบครัว ทหารอากาศ เข้าร่วมโครงการเรียนรู้กายภาพบำบัดและออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคข้อเสื่อมซึ่งจัดโดยกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู สพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.บ.นอ. โดยจะคัดกรองผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 100 ท่าน และจัดอบรมในวันพุธที่ 25 เม.ย. , 2 , 9 , 16 และ 23 พ.ค. 2550 เวลา 13.30 - 15.30 น. ณ ห้องจัดเลี้ยงชั้น 1 หอประชุมสิรินธร พอ.บ.นอ.

หัวข้อเรื่อง

- โรคข้อเสื่อมคืออะไร สาเหตุ อาการ การวินิจฉัยและป้องกัน
- พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเสื่อม
- ท่าทางการทำงานที่ควรระวัง
- การตรวจค้นร่างกาย ตรวจสมรรถภาพและการประเมินผลตามร่างกาย
- การรับทราบกายภาพบำบัดด้วยตนเองอย่างง่าย
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ที่มีความเสี่ยงและมีผู้ที่เป็นโรคข้อเสื่อม

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ลงทะเบียน (ปีละรอบ 2 ปี)

- อายุ 40 ปีขึ้นไป
- เข้าทำงานเกิน (คำนวณเวลามากกว่า 25)
- ข้อต่อเคยได้รับบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุทางการทำงานหรือเล่นกีฬา
- ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- มีประวัติโรคนอนหลับผิดปกติหรือมีอาการง่วงนอนตลอดเวลา
- เป็น ญาติผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม
- กรรมพันธุ์ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีประวัติหรือมีผู้เกี่ยวข้อง
- มีอาการปวด บวมหรือการอักเสบของข้อต่อ
- มีอาการข้อติดแข็งเคลื่อนไหวไม่สะดวกส่งผลต่อกิจวัตรประจำวัน

มีอาหารว่างจัดเลี้ยงและเครื่องดื่มฟรี เช่น เสื่อสีเหลืองตราสัญลักษณ์ 80 พรรษา, หนังสือ "มารู้จักเวชศาสตร์ฟื้นฟูกันเถอะ" และ ฤกษ์รายเพื่อการออกกำลังกาย ขอให้เข้าร่วมโครงการทุกท่าน สนใจเข้าร่วมโครงการติดต่อ กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู สพ.ภูมิพลอดุลยเดช โทร 27437-58 หรือติดต่อ ส.ค.หญิง ณัฏฐาพร ศิษิธรยานนท์ 089-788-2566 ก่อนวันที่ 18 เม.ย.2550

กายภาพบำบัด กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

สพสข. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

การเผยแพร่และการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

1. สมาชิกมีโอกาสได้นำเสนอข้อคิดเห็นของตนเองและประสบการณ์ในการบำบัดผู้ป่วย
2. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีโอกาสนำสิ่งดีดีของเพื่อนสมาชิกไปขยายผล โดยการนำไปปรับใช้ในการทำงาน
3. นำความรู้ของนักกิจกรรมบำบัดและนักกายภาพบำบัดมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน
4. เกิดโครงการต่อเนื่องต่างๆที่เป็นประโยชน์มากมาย

