

ลำดับที่ ๑

เรื่อง

นวัตกรรม “ขวดเพิ่มพลัง”

ผู้พัฒนานวัตกรรม

นางสาว ปิยวรรณ รักการ

นักวิชาการสาธารณสุข

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเจ้าเจ็ด

สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเสนา

“ขวดเพิ่มพลัง”



ผู้พัฒนานวัตกรรม

นางสาว ปิยวรรณ รักการ

นักวิชาการสาธารณสุข

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเจ้าเจ็ด

สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเสนา

ชื่อนวัตกรรม ขวดเพิ่มพลัง



ที่มาและความสำคัญ

จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่าเกิดสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น จำนวนของผู้สูงอายุจึงเพิ่มขึ้น ผลกระทบจากการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ ทำให้มี การเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลายประการ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ มีแนวโน้มมากขึ้น ในการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน โดยการประสานการทำงานในภาพอำเภอ พัฒนาระบบสุขภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญเข้มแข็งและเป็นรูปธรรม และประกอบกับวัยสูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ เนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งยังพบว่า บางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วยการ ออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้ความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลาย

จากสถานการณ์ดังกล่าวในส่วนของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเจ้าเจ็ดพบผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นขาด การออกกำลังกายและการดูแลตนเอง จึงส่งเสริมการกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุและให้เข้ากับ บริบทการจัดบริการตามสภาพปัญหาชุมชน(ODOP/OTOP) ในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในการพัฒนาระบบ สุขภาพชุมชนโดยการประสานการทำงานในภาพอำเภอ พัฒนาระบบสุขภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญเข้มแข็งและเป็นรูปธรรม

ดังนั้นผู้จัดทำนวัตกรรมจึงสนใจที่จะพัฒนาอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายจากวัสดุเหลือใช้ คือขวด น้ำ มาเป็นรอกขวดน้ำที่ใช้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ แขน และขา และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจึงนำรอกขวดน้ำมา ใช้ในการกายบริหาร เพื่อสร้างเสริมให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ระบบหายใจดีขึ้น และในด้านระบบประสาทและจิตใจจะช่วยให้สามารถลด ภาวะความเครียดได้ ท่ากายบริหาร มีทั้งหมด ๔ ท่า ๑) ท่าซึก ๒) ท่าแยก ๓) ท่ายก ๔)ท่าสลัด นำมาใช้เป็นท่าการ กายบริหารการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมการกายบริหารด้วย“ขวดเพิ่มพลัง”ในกลุ่มผู้สูงอายุ
๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพจิตที่ดี
๓. เพื่อนำวัสดุเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์และใช้ในการดูแลตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางกายที่แข็งแรง
๒. ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี
๓. นำวัสดุที่เหลือใช้รอบตัวมาใช้ประโยชน์ในการดูแลตนเอง
๔. กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในระดับดีก่อนนวัตกรรมขึ้นนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจำนวน ๒๐ คน

งบประมาณที่ใช้

เชือกไนลอน ยาว ๒ เมตร เมตรละ ๗ บาท (๗ x ๒) เป็นเงิน ๑๔ บาท
รอกขวดน้ำทั้งหมด จำนวน ๑ ชิ้น (๑ x ๑๔) รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๔ บาท

วิธีการดำเนินงาน

๑. ขั้นเตรียม

- ๑.๑ พัฒนารอกขวดน้ำ
- ๑.๒ พัฒนาท่ากายบริหารด้วยรอกขวดน้ำ จำนวน ๔ ท่า
- ๑.๓ ตรวจสอบท่ากายบริหารด้วยรอกขวดน้ำจากผู้เชี่ยวชาญ
- ๑.๔ ดำเนินการนำการกายบริหาร นำท่ากายบริหารมาใช้และประเมินผลความพึงพอใจต่อท่าทางและตัวนวัตกรรม

๒. วัสดุอุปกรณ์

- ๒.๑ เชือกไนลอน
- ๒.๒ ขวดน้ำพลาสติกที่ไม่ใช้แล้ว
- ๒.๓ กรรไกร

๓. ขั้นตอนการทำรอกขวดน้ำ

- ๓.๑ ตัดเชือกให้เท่ากัน ให้มีความยาวเท่ากับ ๒ เมตร
- ๓.๒ ตัดขวดพลาสติก ๒ ขวด แล้วนำมาประกอบกัน โดยรวม ๒ ขวดเป็นหนึ่งเดียว
- ๓.๓ นำเชือกสอดเข้าไปในขวดพลาสติกที่เตรียมไว้

วิธีการกายบริหารกล้ามเนื้อ

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อขวดเพิ่มพลังที่พัฒนาขึ้นมี ๔ ท่า ดังนี้

ท่าที่ ๑ ท่าซัก ดึงแขนสลับกันซ้ายขวาพร้อมกับกางขาออกอยู่กับที่

ท่าที่ ๒ ท่าแยก แยกขาออกจากกันไปทางขวาพร้อมแยกแขนออก (บริหารกล้ามเนื้อขา ต้นแขนด้านหลัง สะบักหลังและหัวไหล่)

ท่าที่ ๓ ท่ายก แยกขาออกจากกันไปทางขวาพร้อมกับแยกแขนขาขึ้นบน ทำสลับกันซ้ายขวาพร้อมกับแยกขา

ท่าที่ ๔ ท่าสลัด แยกขาออกจากกัน ปล่อยแขนลงสลัดแขนไปมา

หมายเหตุ มีเพลงประกอบการออกกำลังกายด้วยขวดเพิ่มพลังตามความชอบ โดย นับ ๑-๘ สองรอบ แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นท่าอื่น

ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๖๒ – มกราคม ๒๕๖๓

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

อภิปรายผล

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q) ก่อนการใช้นวัตกรรมและทำกิจกรรม

ผลการคัดกรองแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q)		
คำถาม	กลุ่มตัวอย่าง (N=๒๐)	
	มี	ไม่มี
๑. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่	๒	๑๘
๒. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	๓	๑๗

พบว่าก่อนกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุได้มีการใช้นวัตกรรมกายบริหารได้มีการทำแบบประเมินแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q)ของกรมสุขภาพจิตพบว่ากลุ่มเป้าหมายมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐๐

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) หลังพบว่ามียุทธศาสตร์เป้าหมายที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน ๕ คน

ผลการวิเคราะห์แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q)		
คะแนนรวม	การแปลผล	N=๕ (คน)
๗ - ๑๒	เป็นโรคซึมเศร้า ระดับน้อย	๑

พบว่าผลการวิเคราะห์แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) มียุทธศาสตร์เป้าหมาย อยู่ในระดับน้อย ๗ คะแนน จำนวน ๑ คน และ ๔ คนที่เหลือมีคะแนนน้อยกว่า ๗ ดังนั้นพบว่ากลุ่มดังกล่าวไม่ได้อยู่ในอาการที่มีความเสี่ยง

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q) หลังการใช้นวัตกรรมและทำกิจกรรม

ผลการคัดกรองแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q)		
คำถาม	กลุ่มตัวอย่าง (N=๒๐)	
	มี	ไม่มี
๑. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่	๐	๒๐
๒. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	๐	๒๐

พบว่าหลังกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุได้มีการใช้นวัตกรรมกายบริหารได้มีการทำแบบประเมินแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q) ของกรมสุขภาพจิตไม่พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง ตอนนวัตกรรม " **ขวดเพิ่มพลัง** " หลังใช้นวัตกรรม

ความพึงพอใจ	กลุ่มตัวอย่าง (n = ๒๐)		
	จำนวน	ร้อยละ	แปรผล
ความพึงพอใจด้านคุณภาพ			
๑. นวัตกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย	๑๗	๘๕.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
๒. เป็นนวัตกรรมสามารถไปใช้ได้จริง	๒๐	๑๐๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
๓. เป็นนวัตกรรมที่สร้างขึ้นง่าย ๆ	๒๐	๑๐๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
๔. ราคาการผลิตต้นทุนต่ำ	๒๐	๑๐๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
ความพึงพอใจด้านประสิทธิภาพ			
๕. ใช้งานง่ายมีความแข็งแรง ทนทาน	๑๘	๙๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
๖. สามารถไปประยุกต์กับคนในครอบครัว	๒๐	๑๐๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
๗. มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้นวัตกรรม	๑๖	๘๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
๘. มีความเหมาะสมในการใช้งาน	๑๘	๙๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
๙. สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จริง	๒๐	๑๐๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี
๑๐. ช่วยบรรเทาปวดเมื่อย	๑๖	๘๐.๐๐	ความพึงพอใจในระดับดี

ดังนั้น **ด้านความพึงพอใจด้านคุณภาพ** (๑) นวัตกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย มีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๐๐ (๒) เป็นนวัตกรรมสามารถไปใช้ได้จริงมีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐.๐๐ (๓) เป็นนวัตกรรมที่สร้างขึ้นง่าย ๆ มีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐.๐๐ (๔) ราคาการผลิตต้นทุนต่ำ มีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐.๐๐

ด้านความพึงพอใจด้านประสิทธิภาพ (๕) ใช้งานง่ายมีความแข็งแรง ทนทานความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๐๐ (๖)สามารถไปประยุกต์กับคนในครอบครัว มีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐.๐๐ (๗)มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้นวัตกรรมมีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ (๘)มีความเหมาะสมในการใช้งานมีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๐๐ (๙) สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จริง มีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๒๐คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐.๐๐ (๑๐) ช่วยบรรเทาปวดเมื่อย มีความพึงพอใจในระดับดีจำนวน ๑๖คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ ตามลำดับ

สรุปผล

การกายบริหารด้วย"ขวดเพิ่มพลัง" เป็นอุปกรณ์ในการนำมาใช้กายบริหารสำหรับผู้สูงอายุและสามารถช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อยังเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายช่วยในด้านการทรงตัวและบรรเทาอาการปวดได้ กลุ่มเป้าหมายดังกล่าวยังมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี และยังพบว่าผู้สูงอายุให้ความสนใจในนวัตกรรมดังกล่าวที่สร้างขึ้นได้จากวัสดุเหลือใช้และนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ในการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำมาใช้ร่วมกับทีมสหวิชาชีพของรพ.เสนาในการดูแลส่งเสริมในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน

ข้อเสนอแนะ

- กลุ่มเป้าหมายเสนอชื่อนวัตกรรมใหม่จากเดิมชื่อว่า รอกขวดน้ำ เป็น ขวดเพิ่มพลัง

พัฒนาและต่อยอด

- เพิ่มให้มีท่าทางในการออกกำลังกายที่หลากหลาย
- ให้นำไปใช้ในกลุ่มอื่นๆ

ภาคผนวก



ขั้นตอนการประดิษฐ์นวัตกรรมโดยชุมชนมีส่วนร่วม



นำนวัตกรรมมาใช้ในการกายบริหารก่อนประชุมประจำเดือนของกลุ่มออม.ทุกครั้ง



นำนวัตกรรมมาใช้กับผู้สูงอายุติดบ้าน ในการกายบริหารกล้ามเนื้อ

ภาคผนวก (ต่อ)



การนำนวัตกรรม ขวดเพิ่มพลัง มาใช้กับกลุ่มเป้าหมาย (ชมรมผู้สูงอายุ) ในทุกวันที่ ๑๕ ของเดือน

ร่วมกับทีมสหวิชาชีพของรพ.เสนา

ภาคผนวก (ต่อ)



การนำนวัตกรรม ขวดเพิ่มพลัง มาใช้กับกลุ่มบุคคลทั่วไปในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ภาคผนวก (ต่อ)

แบบประเมินความพึงพอใจนวัตกรรม

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่

ตอนที่ ๑

เพศ ชาย หญิง

อายุ ปี อาชีพ.....

ตอนที่ ๒

ลำดับ	รายการประเมิน	ดี ๓	ปานกลาง ๒	น้อย ๑
๑	นวัตกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย			
๒	เป็นนวัตกรรมสามารถไปใช้ได้จริง			
๓	เป็นนวัตกรรมที่สร้างขึ้นง่าย ๆ			
๔	ราคาการผลิตต้นทุนต่ำ			
๕	ใช้งานง่ายมีความแข็งแรง ทนทาน			
๖	สามารถไปประยุกต์กับคนในครอบครัว			
๗	มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้นวัตกรรม			
๘	มีความเหมาะสมในการใช้งาน			
๙	สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จริง			
๑๐	ช่วยบรรเทาปวดเมื่อย			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....



INNOVATION



ชาวพิมพ์ล้ง

โดย ปิยวรรณ รักการ
....รพ.ศส.เจ้าคิด อ.เสนา จ.อยุธยา....

◆ ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันพบว่าเกิดสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาว จำนวนของผู้สูงอายุจึงเพิ่มขึ้น ผลที่เกิดจากการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ ทำให้มี การเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลายประการ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ มีแนวโน้มมากขึ้น

ในส่วนของรพ.สต.เจ้าเจ็ดพบผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นขาดการออกกำลังกายและการดูแลตนเอง จึงส่งเสริมการกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุและให้เข้ากับ (ODOP/OTOP) ของพื้นที่ในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวมีการพัฒนาระบบสุขภาพ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ให้มีความเข้มแข็งและเป็นรูปธรรม

◆ ที่มาและความสำคัญ

ผู้จัดทำนวัตกรรมจึงสนใจที่จะพัฒนาอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายจากวัสดุเหลือใช้คือขวดน้ำ มาเป็นรอกขวดน้ำที่ใช้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ แขน และขา และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจึงนำรอกขวดน้ำมาใช้ในการกายบริหาร เพื่อสร้างเสริมให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ระบบหายใจดีขึ้น และในด้านระบบประสาทและจิตใจจะช่วยให้สามารถลดภาวะความเครียดได้ ทำกายบริหาร มีทั้งหมด 4 ท่า 1) ท่าซັก 2) ท่าแยก 3) ท่ายก 4)ท่าสัดัดนำมาใช้เป็นท่าการกายบริหารการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

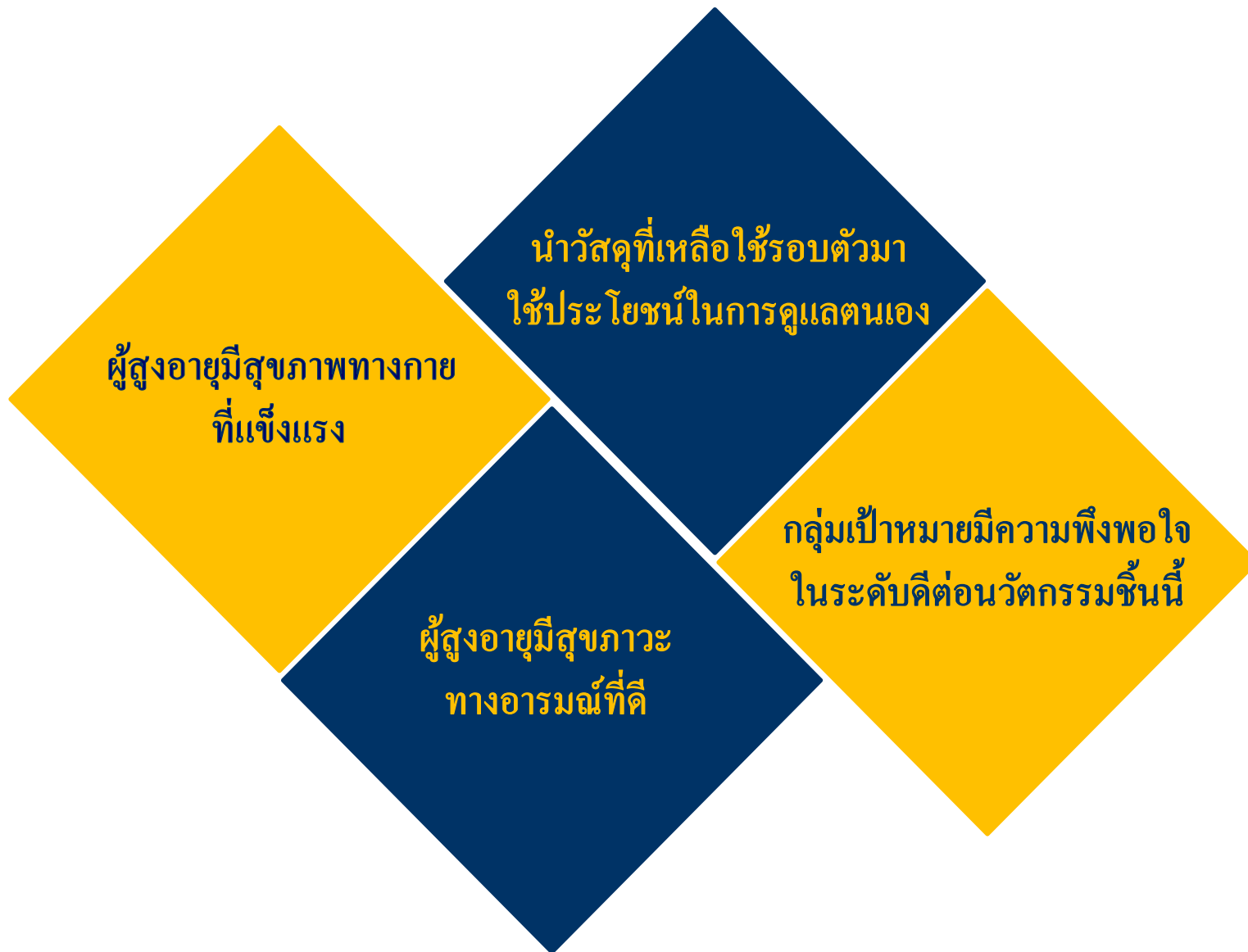
◆ วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการกายบริหารด้วย
“ขวดเพิ่มพลัง” ในกลุ่มผู้สูงอายุ

2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย
มีสุขภาพจิตที่ดี

3. เพื่อนำวัสดุเหลือใช้
มาทำให้เกิดประโยชน์และ
ใช้ในการดูแลตนเอง

◆ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ





กลุ่มตัวอย่าง



กลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจำนวน 20 คน



งบประมาณที่ใช้



เชือกไนลอน ยาว 2 เมตร เมตรละ 7 บาท (7×2) เป็นเงิน 14 บาท
รอกขวน้ำทั้งหมด จำนวน 1 ชิ้น (1×14) รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 14 บาท



ระยะเวลา



ตุลาคม 2562 – มกราคม 2563



การดำเนินงาน

ขั้นเตรียม

- * พัฒนารอกขวดน้ำ
- ** พัฒนาท่ากายบริหารด้วยรอกขวดน้ำ จำนวน 4 ท่า
- *** ตรวจสอบท่ากายบริหารด้วยรอกขวดน้ำจากผู้เชี่ยวชาญ
- **** ดำเนินการนำการกายบริหาร นำท่ากายบริหารมาใช้และประเมินผลความพึงพอใจต่อท่าทางและตัวนวัตกรรม

วัสดุอุปกรณ์

- * เชือก
- ** ขวดน้ำพลาสติกที่ไม่ใช้แล้ว
- *** กรรไกร

ขั้นตอนการทำรอกขวดน้ำ

- * ตัดเชือกให้เท่ากัน ให้มีความยาวเท่ากับ 2 เมตร
- ** ตัดขวดพลาสติก 2 ขวด แล้วนำมาประกบกัน โดยรวม 2 ขวดเป็นหนึ่งเดียว
- *** นำเชือกสอดเข้าไปในขวดพลาสติกที่เตรียมไว้



วิธีการกายบริหารกล้ามเนื้อ

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อคอเพิ่มพลังที่พัฒนารั้นมี 4 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 ทำซ้ก ดึงแขนสลับกันซ้ายขวาพร้อมกับกางขาออกอยู่กับที่

ท่าที่ 2 ทำแยก แยกขาออกจากกันไปทางขวาพร้อมแยกแขนออก

ท่าที่ 3 ทำยก แยกขาออกจากกันไปทางขวาพร้อมกับแยกแขนขวาขึ้นบน
ทำสลับกันซ้ายขวาพร้อมกับแยกขา

ท่าที่ 4 ทำสลัด แยกขาออกจากกัน ปล่อยแขนลงสลัดแขนไปมา

◆ ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนนวัตกรรม 'ขวดพิมพ์พลัง'

ความพึงพอใจ	กลุ่มตัวอย่าง (n = 20)		
	จำนวน	ร้อยละ	แปรผล
ความพึงพอใจด้านคุณภาพ			
1. นวัตกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย	17	85.00	ความพึงพอใจในระดับดี
2. เป็นนวัตกรรมสามารถไปใช้ได้จริง	20	100.00	ความพึงพอใจในระดับดี
3. เป็นนวัตกรรมที่สร้างขึ้นง่าย ๆ	20	100.00	ความพึงพอใจในระดับดี
4. ราคาการผลิตต้นทุนต่ำ	20	100.00	ความพึงพอใจในระดับดี
ความพึงพอใจด้านประสิทธิภาพ			
5. ใช้งานง่ายมีความแข็งแรง ทนทาน	18	90.00	ความพึงพอใจในระดับดี
6. สามารถไปประยุกต์กับคนในครอบครัว	20	100.00	ความพึงพอใจในระดับดี
7. มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้นวัตกรรม	16	80.00	ความพึงพอใจในระดับดี
8. มีความเหมาะสมในการใช้งาน	18	90.00	ความพึงพอใจในระดับดี
9. สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จริง	20	100.00	ความพึงพอใจในระดับดี
10. ช่วยบรรเทาปวดเมื่อย	16	80.00	ความพึงพอใจในระดับดี



สรุปผล



การกายบริหารด้วย"ขวดเพิ่มพลัง" เป็นอุปกรณ์ในการนำมาใช้กายบริหารสำหรับผู้สูงอายุและสามารถช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อยังเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายช่วยในด้านทรงตัวและบรรเทาอาการปวดได้ กลุ่มเป้าหมายดังกล่าวยังมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี และยังพบว่าผู้สูงอายุให้ความสนใจในนวัตกรรมดังกล่าวที่ทำขึ้นได้จากวัสดุเหลือใช้และนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ในการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำมาใช้ร่วมกับทีมสหวิชาชีพของรพ.เสนาในการดูแลส่งเสริมในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน

ข้อเสนอแนะ

กลุ่มเป้าหมายเสนอข้อ
นวัตกรรมใหม่จากเดิมชื่อ
ว่า รอกขวดน้ำ เป็น ขวด
เพิ่มพลัง



พัฒนาและต่อยอด

เพิ่มให้มีท่าทางในการออก
กำลังกายที่หลากหลาย
ให้นำไปใช้ในกลุ่มอื่นๆ



PRESENTATION



น้ัดกรรรม (convert-video-online.com).mp4

Thank you !