



ผลงานวิชาการ/ นวัตกรรมที่สอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงาน
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567
กลุ่มกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

โดย...นางนงพะงา ติวานุวัฒน์
หัวหน้ากลุ่มกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ



รายละเอียดผลงานวิชาการ/ นวัตกรรม

ชื่อเรื่องผลงาน

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการ
หกล้มในผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี

ประเภทผลงาน / ระยะเวลาดำเนินการ

R2R / ตุลาคม 2566 – กันยายน 2567

ความก้าวหน้าในการดำเนินการ

ดำเนินการศึกษารวบรวมข้อมูล และจัดทำโครงร่างรายละเอียด
ผลงานฯ (ข้อมูล) ณ วันที่ 15 มกราคม 2567

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมความรู้ด้านกิจกรรมทางกายผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม
2. เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้และสื่อสารประชาสัมพันธ์การส่งเสริมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกาย ในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของการทดลองใช้งาน เลือต้นแบบประเมินการล้มเพื่อพัฒนานวัตกรรม เลือประเมินล้ม (TUG's Mat) และวิดีโอ ผู้สูงวัย Strong แบบมี Style



การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี

ขอบเขตของการวิจัย/การดำเนินงาน

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอาสาสมัครหญิงดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อพส.) ในชุมชนผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี มีอายุระหว่าง 55-80 ปี สามารถดำเนินชีวิตประจำวันปกติ และมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม (Timed Up and Go test : TUG) **มากกว่า 12 วินาที**
2. ตัวแปรการวิจัยครั้งนี้ศึกษาเปรียบเทียบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย และลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยจำแนกตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้
 - 1) ตัวแปรอิสระ (Independent variables) คือ รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยกำหนดความหนักของงาน 65-75 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (DeBusk ,et al., 1990)
 - 2) ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ องค์ประกอบของร่างกาย และความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน และการทรงตัว

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี

คัดเลือกผู้เข้ารับ
การทดลอง

ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน(อผส.) ในชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี

จัดปฐมนิเทศผู้เข้ารับ
การทดลอง

ชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินงาน การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการเตรียมตัวก่อนเข้ารับ การทดสอบให้แก่ผู้เข้ารับการทดลอง

เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง

(Pre-test) ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานทางสรีรวิทยา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม Timed Up and Go Test (TUG)

ดำเนินการทดลอง

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย ในรูปแบบต่างๆ ตามบริบทพื้นที่ และตามชุดแบบฝึก 4 รูปแบบ “ผู้สูงวัย Strong แบบมี Style” เป็นเวลา 12 สัปดาห์

เก็บข้อมูลหลังการทดลอง

(Post-test) เช่นเดียวกับก่อนการทดลอง (ข้อ 3)

สรุปผลการทดลอง

สรุปผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS และจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย

ระเบียบวิธีวิจัย/วิธีดำเนินการ



การพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
3. เพื่อเป็นแนวทางในการให้ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงอายุในรูปแบบหรือวิธีการที่แตกต่างต่อไป