

นวัตกรรม สายรุ้งยืดหด ลดตึง ลดปวด

อภิญญา ปู่โจด และทีมงาน

หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกแพทย์ทางเลือก

ที่มาและเหตุผล

ทีมได้สำรวจกลุ่มผู้มารับบริการในหน่วยงาน พบว่าส่วนมากเป็นกลุ่มวัยทำงาน โดยมีออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ถึงร้อยละ 56.67 และยังพบอีกว่าส่วนใหญ่มีปัญหาทางสุขภาพถึงร้อยละ 90 โดยมีโรค NCDs ร่วมกับโรคจากการทำงาน และภาวะความเสื่อมของร่างกายถึงร้อยละ 10 ของผู้มารับบริการทั้งหมด

ทีมจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาชิ้นงานหนึ่ง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงานมากขึ้น โดยคำนึงถึงความสะดวก ประหยัด ใช้งานได้ง่าย และสามารถหาอุปกรณ์ได้ง่ายในชีวิตประจำวัน

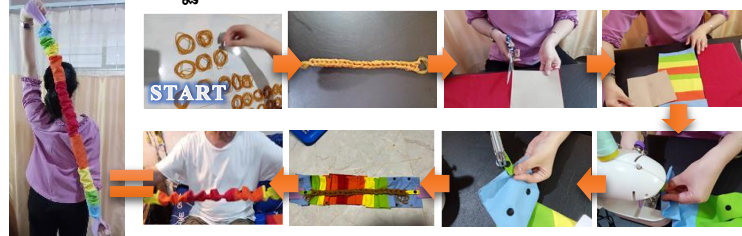
วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายมากขึ้น
2. เพื่อลดความถี่ของการเกิดอาการปวดของกล้ามเนื้อ
3. เพื่อลดระดับคะแนนความปวดของกล้ามเนื้อ
4. เพื่อลดจำนวนครั้งของการการบรรเทาอาการปวดทั้งการใช้ยาและไม่ใช้ยา
5. เพื่อให้ผู้ใช้ชิ้นงานเกิดความพึงพอใจ

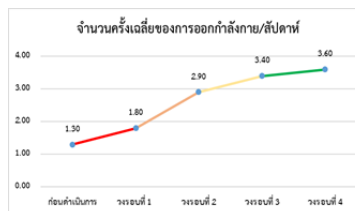
การดำเนินการ



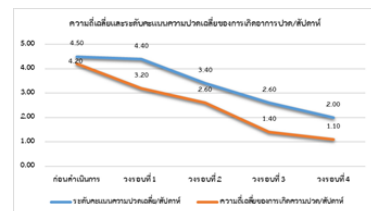
ภาพการประดิษฐ์ชิ้นงาน



ผลการปฏิบัติงาน



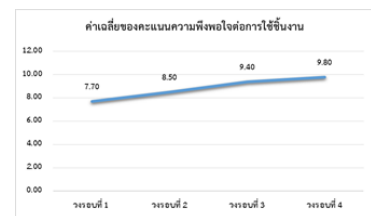
ภาพที่ 1 แสดงผลการดำเนินการของตัวชี้วัดที่ 1



ภาพที่ 2 แสดงผลการดำเนินการของตัวชี้วัดที่ 2,3



ภาพที่ 3 แสดงผลการดำเนินการของตัวชี้วัดที่ 4



ภาพที่ 4 แสดงผลการดำเนินการของตัวชี้วัดที่ 5

สรุปผลการดำเนินงาน

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จในครั้งนี้คือ การยึดมั่นในค่านิยมขององค์กรที่ว่า “มุ่งเรียนรู้ คู่คุณธรรม ใฝ่คุณภาพ ร่วมสานภารกิจ คิดนอกกรอบ รับผิดชอบสังคม” ซึ่งทางทีมมีการเปลี่ยนแนวคิดการทำงานจากพบปัญหาจึงคิดหาแนวทางแก้ไข เป็นการวางแผนป้องกันก่อนเกิดปัญหาสุขภาพ โดยมีความตระหนักถึงข้อจำกัดต่างๆ ของกลุ่มเป้าหมาย เช่น ปัจจัยด้านเวลาในการร่วมกิจกรรม สถานภาพทางการเงิน เป็นต้น

นอกจากนี้ยังได้นำชิ้นงานมาใช้กับแม่บ้านในหน่วยงานด้วย ซึ่งแม้จะไม่ใช้กลุ่มผู้มารับบริการโดยตรง แต่ก็เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป้าหมายที่ทำการศึกษา โดยคาดหวังว่าชิ้นงานจะลดหรือป้องกันการเกิดการเจ็บป่วยในแม่บ้านได้ และเพื่อเอื้อเฟื้อแก่เพื่อนร่วมงานด้วยกัน ไม่ว่าเขาจะทำงานอยู่ในตำแหน่งหรือหน้าที่ใดก็ตามในองค์กร