



# โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

## หอผู้ป่วยวิกฤตโรคหัวใจ 1



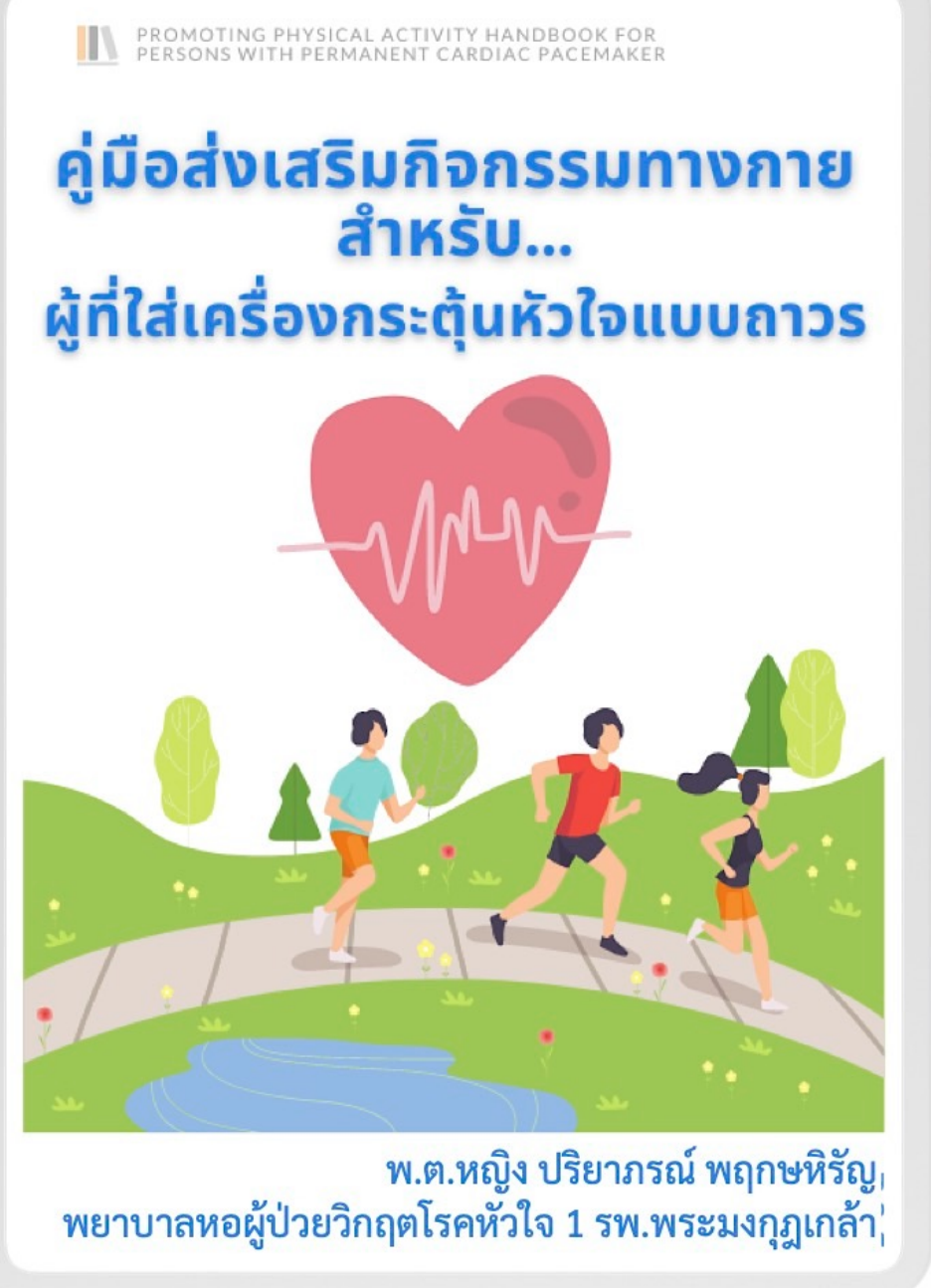
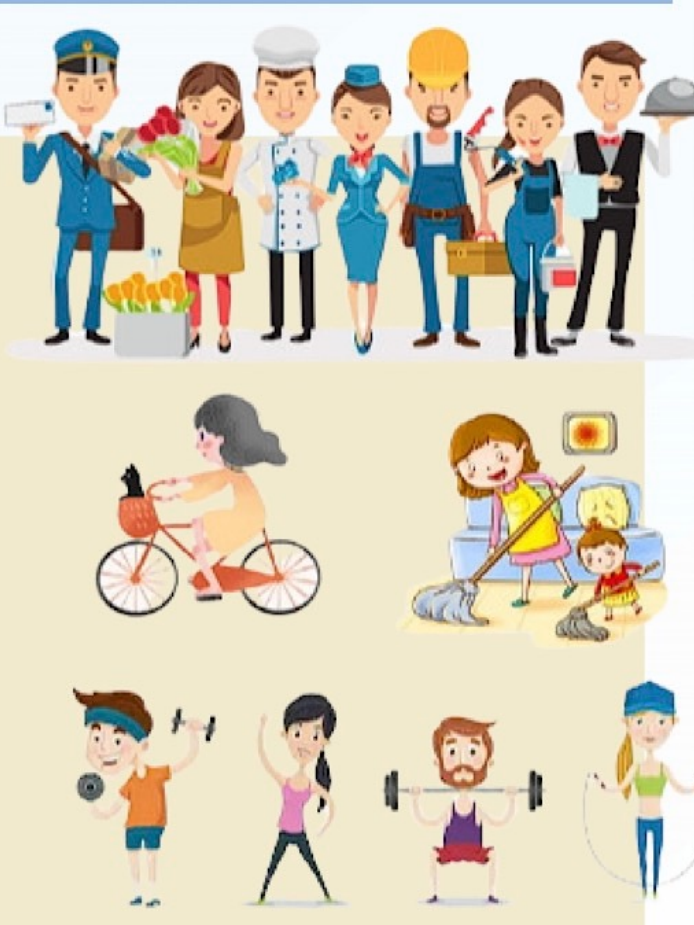
### คู่มือส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่ใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจแบบถาวร (Flipbook)

#### กิจกรรมทางกาย คือ ...

(WHO, 2016)

การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดการใช้พลังงานที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่...

- การทำงานประกอบอาชีพ
- การทำงานในบริเวณบ้าน
- การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง
- การทำกิจกรรมในเวลาว่าง หรืองานอดิเรก (การออกกำลังกาย, การเล่นกีฬา, กิจกรรมนันทนาการ)



#### ที่มาและความสำคัญ (Problem)

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ผู้ที่ใส่ PPM ทั้งในระยะ 3 เดือนแรก และหลัง 3 เดือนขึ้นไป ยังพบปัญหาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกาย โดย ...

- มีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมทางกาย (Kostkiewicz et al., 2019; จรรยาภรณ์ ป้องสวย และทัศนาศูร วรรณะปรกรณ์, 2555)
- รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถทำกิจกรรมได้เหมือนเดิม (Aqeel et al., 2008; Ghojanadeh et al., 2015; Snegalatha et al., 2019)
- ทำกิจกรรมทางกายลดลง/ ไม่มีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 71 (De Bardi et al., 2016; Polikandrioti et al., 2018)

ดังนั้นพยาบาลจึงเป็นบุคคลสำคัญในการสนับสนุนและส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้ที่ใส่ PPM ด้วยการประเมินและการประมาณค่าการทำกิจกรรมทางกาย ตลอดจนการให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับบริบทของผู้ที่ใส่ PPM แต่ละบุคคล เพื่อให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม และมีสุขภาพที่ดีต่อไป



#### วัตถุประสงค์ (Purpose)

- เพื่อเป็นแนวทางให้แก่พยาบาลในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับบริบทและข้อจำกัดของผู้ที่ใส่ PPM
- เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่ใส่ PPM มีการทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม และมีสุขภาพที่ดีต่อไป

#### ผลลัพธ์ทางสุขภาพ คือ

- คู่มือส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใส่ PPM เข้าถึงง่าย และมีความสะดวกในการใช้งาน ร้อยละ 80
- ผู้ที่ใส่ PPM ที่มารับบริการในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีการทำกิจกรรมทางกายในระดับดีขึ้น ร้อยละ 80
- ผู้ที่ใส่ PPM ที่มารับบริการในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าหลังได้รับคำแนะนำมีการทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 50

#### ผลการดำเนินการศึกษา (Performance)

ประเมินความพึงพอใจในการใช้งานคู่มือส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ จากผู้ใช้งานคู่มือฯ จำนวน 30 ราย (พยาบาล 14 ราย (46.7 %), บุคลากรทางการแพทย์ 6 ราย (20.0 %), ผู้ที่ใส่ PPM และญาติ 10 ราย (33.3 %))



ผู้ใส่คู่มือส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ มีความพึงพอใจ 95.20 %

- คู่มือมีเนื้อหาชัดเจน เข้าใจง่าย 96.67 %
- ความรู้ที่ได้รับจากคู่มือ 96.67 %
- การนำไปปฏิบัติ 95.33 %
- คู่มือเข้าถึงง่าย 92.00 %



#### วิธีดำเนินการศึกษา (Process)

**P** ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้ที่ใส่ PPM, ผู้ป่วยโรคหัวใจ, คนทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

**D** จัดทำคู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (แบบรูปเล่ม 1 เล่ม, และ Flipbook)

**C** เก็บข้อมูลจากการทดลองใช้คู่มือฯ จากบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วย และญาติ  
วิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลข้อมูล  
พัฒนาคู่มือให้เหมาะสมกับการใช้งานมากยิ่งขึ้น

**A** เผยแพร่ผลงานคู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ

สามารถเข้าใช้คู่มือส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Promoting PA for PPM person: Flipbook) ได้ทาง...



#### เอกสารอ้างอิง

- กุลทัต หงษ์ขยงกร, พงศ์เทพ สุธีราวัฒน์ และณัฐดิพงค์ แก้วทอง. (2561). คู่มือการเพิ่มกิจกรรมทางกายในคนไทย. สถาบันการวิจัยระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- จรรยาภรณ์ ป้องสวย และทัศนาศูร วรรณะปรกรณ์. (2555). ประสิทธิภาพของผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตอยู่กับเครื่องกระตุ้นหัวใจแบบถาวร. วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 24(3), 79-91.
- ปิยะวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ. (2563). คู่มือการทำกิจกรรมทางกายประจำบ้าน. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปริญญาพร พงศ์ทรัพย์ และนรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2566). การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้ที่ใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจแบบถาวร: บทบาทพยาบาล. วารสารพยาบาลทหารบก, 24(1), 10-19.
- สัตตวรัญญู เพ็ญศรี และนรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2562). การดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจแบบถาวร: บทบาทพยาบาล. วารสารพยาบาล, 25(3), 255-269.
- หน่วยเวชศาสตร์ฟื้นฟูหัวใจ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. (2558). คำแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้ใส่หัวใจและนำดีหัวใจ. โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.

- Aqeel, M., Shafquat, A., & Salahuddin, N. (2008). Pacemaker patients' perception of unsafe activities: a survey. BMC Cardiovascular Disorders, 8(1), 31.
- De Bardi, S., Lorenzoni, G., & Gregori, D. (2016). Social support to elderly pacemaker patients improves device acceptance and quality of life. European Geriatric Medicine, 7(2), 149-156. https://doi.org/10.1016/j.eurger.2016.02.001
- Ghojzadeh, M., Azami-Aghdash, S., Sohrab-Navi, Z., & Kolahdouzan, K. (2015). Cardiovascular patients' experiences of living with pacemaker: Qualitative study. ARYA Atherosclerosis, 11(5), 281-288.
- Polikandrioti, M., Tzirogianis, K., Zyga, S., Gerogianni, G., Stefanidou, S., Tsami, A., & Panoutopoulos, G. (2018a). Assessment of fatigue in patients with a permanent cardiac pacemaker: prevalence and associated factors. Archives of medical sciences. Atherosclerotic diseases, 3, e166-e173. https://doi.org/10.5114/amsad.2018.81085
- Snegalatha, D., Anand, J., Seetharaman, B., & John, B. (2019). Knowledge and attitude regarding permanent pacemaker and the quality of life of patients after permanent pacemaker implantation. Indian Journal of Continuing Nursing Education, 20(1), 33-39. https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn\_15\_19

