

คำแนะนำเพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางเพื่อป้องกันการหกล้ม ของผู้สูงอายุในชุมชน

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันเอกหญิง ดร.นงพิมล นิมิตรอนันท์

จากการวิเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (อยู่ระหว่างการตีพิมพ์ใน วารสารแพทยนาวิ, 2564) ผู้เขียนได้เสนอคำแนะนำเพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน ดังนี้

1. ผู้ฝึกและคณะทำงานต้องจัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งแวดล้อมของการฝึกกิจกรรมออกกำลังกายแบบ SSE ให้มีความพร้อมอย่างถี่ถ้วนรอบคอบ โดยสถานที่ต้องสะดวกสบายและปลอดภัย สภาพอากาศโล่ง โปร่ง อากาศถ่ายเทดี อุณหภูมิพอเหมาะ มีพื้นราบเรียบ ไม่ลื่น ไม่เปียก มีพื้นที่กว้างสำหรับเว้นระยะห่างได้พอสมควร มีที่นั่งพักผ่อน อาหารว่างและหรือน้ำดื่ม มีอุปกรณ์ประกอบเสียงดนตรี สันทนาการหรืออุปกรณ์ประกอบอื่นๆ (ถ้ามี) รวมทั้งชุดปฐมพยาบาลในกรณีเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บหรืออาการผิดปกติใดๆ

2. ก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจประเมินสภาพร่างกายหรือตรวจคัดกรองว่ามีสภาวะสุขภาพที่ไม่ขัดต่อการออกกำลังกายแบบนี้ ได้แก่ การตรวจสัญญาณชีพ (Vital signs) โดยเฉพาะอัตราชีพจรและความดันโลหิตต้องอยู่ในช่วงปกติ มีความสามารถช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรได้ดีพอใช้ และไม่มีปัญหาสุขภาพที่ขัดต่อการออกกำลังกายแบบนี้ การประเมินและสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย เช่น หน้ามืด ใจสั่น เป็นลม เจ็บหน้าอก หกล้ม หรือสิ้นใจ เสี่ยงการทรงตัว ข้อเท้าพลิก เป็นต้น หากพบอาการดังกล่าวผู้ฝึกต้องจัดให้นั่งพักและประเมินสัญญาณชีพซ้ำจนอาการคงที่

3. ไม่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่มีสภาวะสมองเสื่อม อัมพฤกษ์-อัมพาต กล้ามเนื้อเปื่อย หลังการผ่าตัดกระดูกและการเปลี่ยนข้อ โรคของหูชั้นใน มีประวัติเคยหกล้มและอยู่ระหว่างการรักษาปัญหาจากการหกล้มในครั้งนั้น อยู่ในระยะพักฟื้นหลังการจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลไม่เกิน 1 สัปดาห์ รวมทั้งสภาวะไม่คงที่ใดๆ ของระบบหัวใจ หลอดเลือดและระบบทางเดินหายใจ (Unstable conditions of cardio-respiratory system) การตรวจประเมินสภาพร่างกายนี้ต้องกระทำทั้งการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มในชุมชน ในคลินิก สถานบริบาล ชมรมผู้สูงอายุ รวมทั้งการฝึกที่บ้าน โดยควรจัดทำคู่มือคำแนะนำและสื่อสุขภาพ เช่น แผ่นป้ายโปสเตอร์ วิดิทัศน์ สำหรับผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแลในครอบครัวด้วย
