

การทดสอบ

Self Sustained Movement Program (SSM Program)

โครงการสำรวจเชิงตรวจสอบร่วมกับภาคเอกชน
เพื่อเผยแพร่เทคโนโลยีจากญี่ปุ่น เขตสุขภาพที่ 8 จังหวัดอุดรธานี



24-30 เมษายน 2561

บุคลากร

อบรม SSM Master จำนวน 5 คน

- อุดรธานี 3 คน
- หนองคาย 1 คน
- หนองบัวลำภู 1 คน



SSM Master Training

ระหว่างวันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 2 มีนาคม 2561

ณ มหาวิทยาลัยมหิดล (ศาลายา)

การเตรียมผู้ประเมินผลสมรรถภาพกาย

- 1.ตรวจนับจำนวนผู้ประเมิน
- 2.แบ่งหน้าที่ของผู้ประเมิน(คนวัดผล ,ผู้ช่วย,คนกำกับการทดสอบ ,คนบันทึกผล)
- 3.กำหนดลำดับการทดสอบให้กับผู้เข้ารับการทดสอบ(เริ่มจากหัวข้อใดก็ได้)
- 4.ในกรณีที่จะแบ่งกลุ่มทดสอบพร้อมกันทั้ง 4 หัวข้อ ชั้นต่ำต้องใช้คน 6 คน



	การเดิน	การเคลื่อนไหว	การใช้มือ	การปรับเปลี่ยนท่าทาง
คนวัดผล	1	1	1	1
คนบันทึก				
คนกำกับ		1		1
ผู้ช่วย	0		0	

สถานที่ทดสอบ

1. ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง (ศูนย์จุฬาฯ)

ทดสอบที่วัดโพธิวราราม

2. รพ.สต. หมุ่มน อ.เมือง

ทดสอบที่ วัดวิทธยานุกิจ

1.สถานที่ทดสอบศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง
โรงพยาบาลอุดรธานี 2 (24-25 เมย. 2561)



แผนผังการจัดสถานที่ทดสอบ SSM (ศสม. 2)

บริเวณภายนอกศาลา

ต้นท์

ป้ายชื่อโครงการ (จำนวน 1 ป้าย)

11.

อาหาร/เครื่องดื่ม
(อสม.2 คน)

10.

รับค่าพาหนะ
(จนท. 2 คน)

ทางเข้า
ENTRANCE

3.

ซักประวัติ ชั่งนน.
(จนท. 2 คน)

2.

ลงทะเบียน
รับบัตรคิว (จนท. 2 คน)

1.

ที่นั่งผู้สูงอายุ
(อสม. 2 คน)

บริเวณภายในศาลา

ป้ายชื่อโครงการ (จำนวน 1 ป้าย)

4.

ที่นั่งผู้สูงอายุ สำหรับ
- ให้คำแนะนำก่อนเข้าทดสอบ
* คัดป้ายกลุ่มอายุ ที่เก้าอี้ที่นั่ง
(อสม. 2 คน)

5.

ทดสอบการเดิน

6.

ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย

7.

ทดสอบการใช้มือ

8.

ทดสอบการลุกยืน

9.

จุดแปลผล
(จนท. 2 คน)



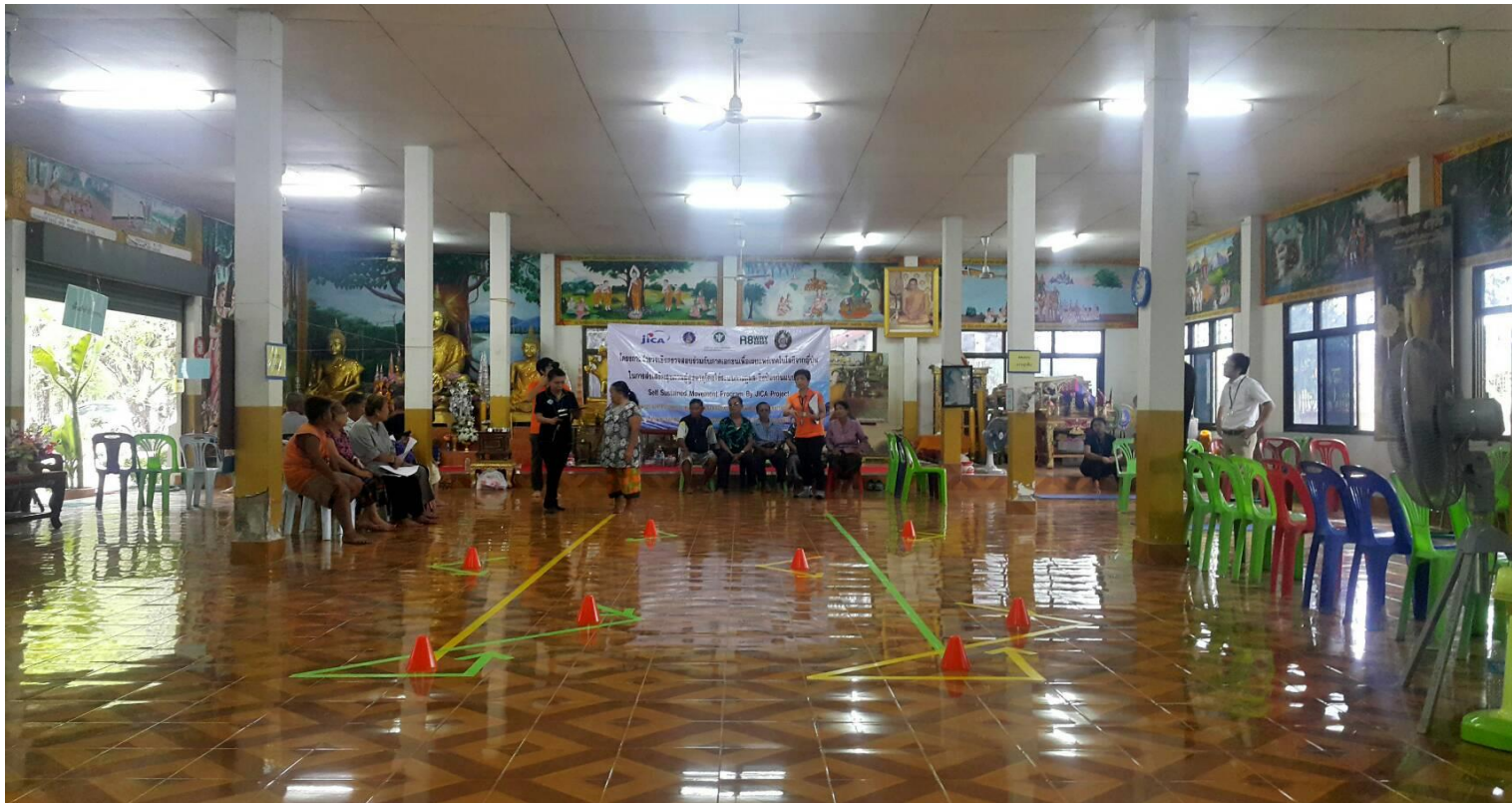
แผนสำรอง : ฟังการจัดสถานที่ทดสอบ SSM (ศสม. 2)

บริเวณภายในศาลา



2.สถานที่ทดสอบ รพ.สต.หมู่ม่น (26-27,30 เมย. 2561)

วัดวิทยานุกิจ



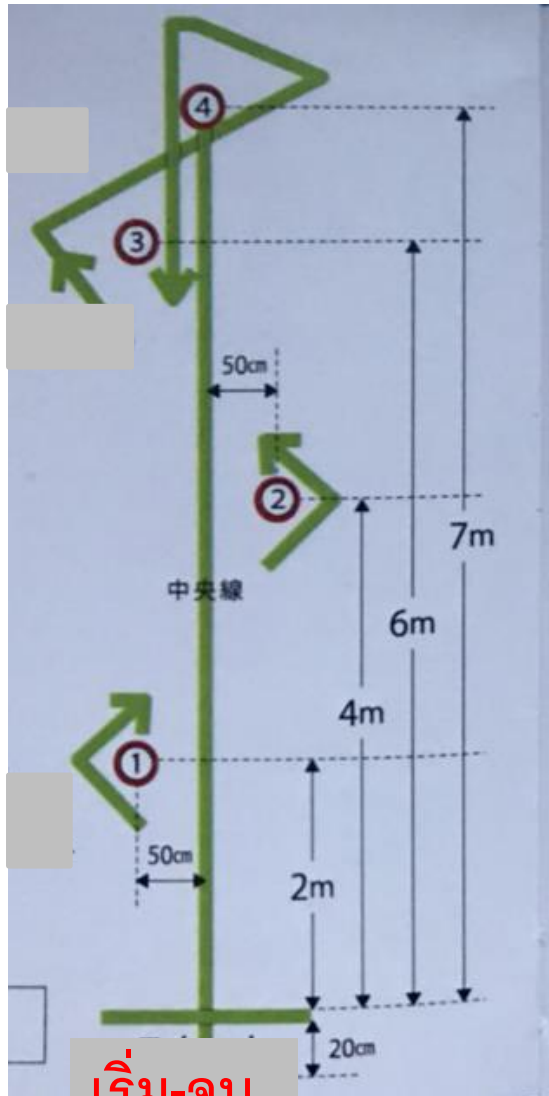
โปรแกรมการทดสอบ



1.การเดิน 2.การปรับเปลี่ยนท่าทาง 3.การเคลื่อนไหว 4.การใช้มือ

ฐานที่ 1 ทดสอบการเดิน

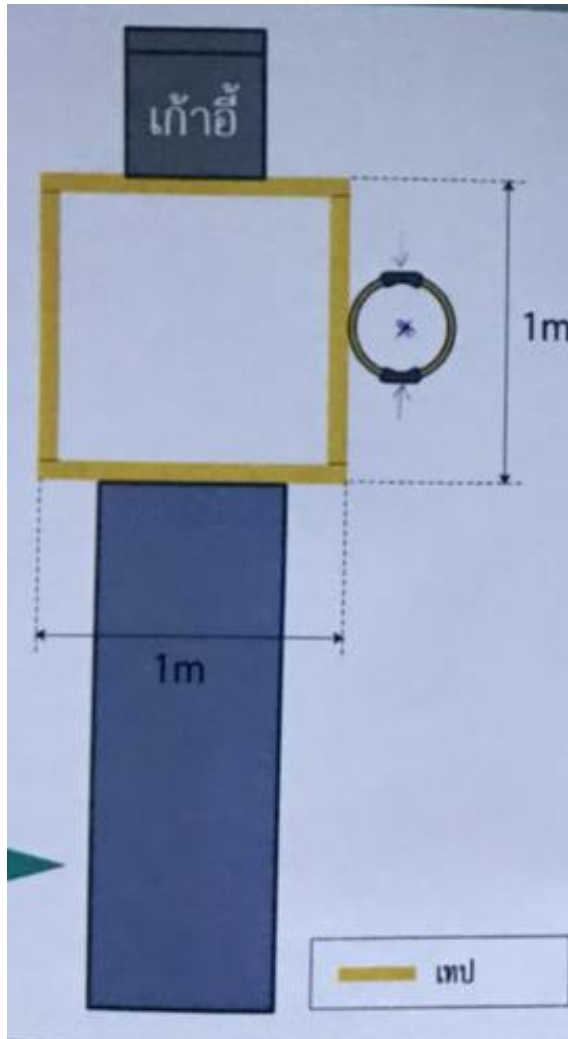
9 เมตรx 4 เมตร



เริ่ม-จบ



ฐานที่ 2 ทดสอบการปรับเปลี่ยนท่าทาง 5 เมตรx 3 เมตร

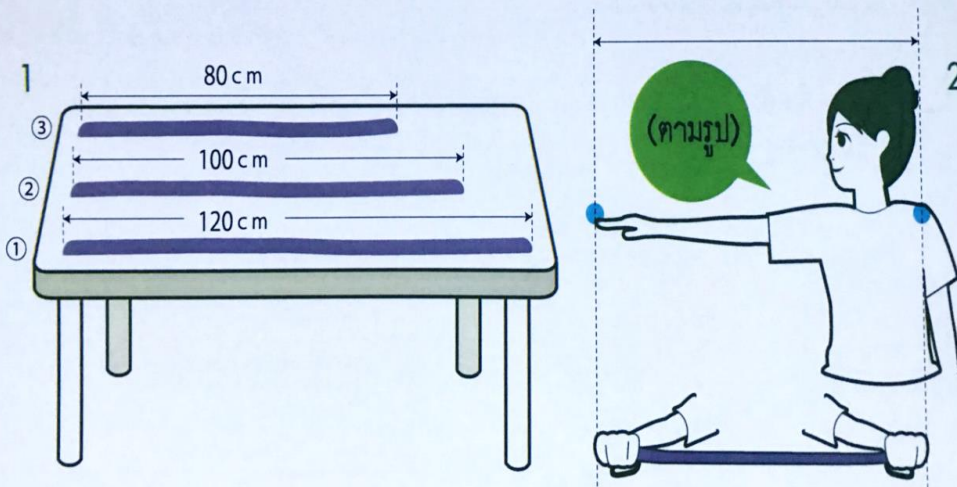


ฐานที่ 3 ทดสอบการเคลื่อนไหว

5 เมตรx 3 เมตร

1 | เตรียมยางยืด 3 เส้น (1. 120 ซม, 2. 100 ซม, 3. 80 ซม)

2 | เตรียมยางยืด ตามความยาวที่กำหนด วัดความยาว กางแขนออก วัดจากปลายนิ้วของมือข้างหนึ่งไปถึงไหล่อีกข้างหนึ่ง



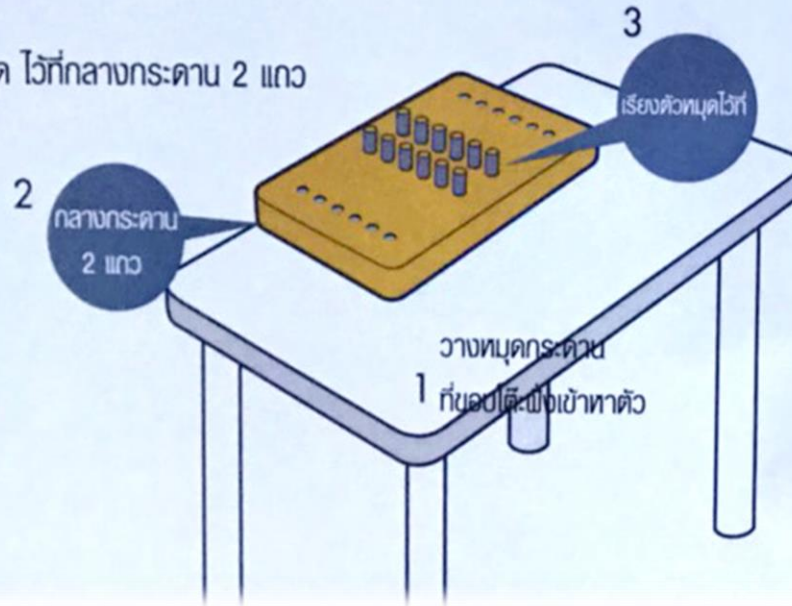
ฐานที่ 4 ทดสอบการใช้มือทำงาน 5 เมตรx 3 เมตร

(บริเวณที่มีแสงสว่าง)

1 | เตรียมโต๊ะ (โต๊ะต้องแข็งแรง ไม่โยกเยก)

2 | วางท่อนุดกระดาน ที่ขอบโต๊ะฝั่งเข้าหาตัว

3 | เรียงตัวท่อนุด ไว้ที่กลางกระดาน 2 แถว



5. ทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายหรือไม่?

1. ทำการทดสอบ

2. พิจารณาก่อนทดสอบ

3. ไม่ทำการทดสอบ



การเดิน	1 ครั้ง	2 ครั้ง	สภาพ	การใช้สปีด	1 ครั้ง	2 ครั้ง	สภาพ
	 วินาที	 วินาที	ถอดรองเท้า ใช้ไม้เท้า		 วินาที	 วินาที	ถอดรองเท้า

การเคลื่อนไหว	1 ครั้ง	2 ครั้ง	สภาพ	การปรับเปลี่ยนท่าเดิน	1 ครั้ง	2 ครั้ง	สภาพ
			ถอดรองเท้า		วินาที	วินาที	ถอดรองเท้า ใช้ไม้เท้า ใช้หมอนรอง นอนตะแคง

@ ในการทดสอบ ทำเท่าที่ทำได้

@ ในระหว่างการทดสอบ ถ้าเกิดความผิดปกติ ให้หยุดทำการทดสอบ



การวัดผล - ประเมินสมรรถภาพกาย

วิธีการลงบันทึก

1. ทำการลงบันทึกผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งในกระดาษทดสอบ เลือกเวลาที่ดีที่สุด ที่ได้จากการทดสอบ ไปเทียบระดับการให้คะแนน (แบ่งเป็น 5 ระดับ) การทดสอบทั้ง 4 หัวข้อ แต่ละข้อคะแนนเต็ม 5 คะแนน (รวม 4 หัวข้อ เต็ม 20 คะแนน) ผลที่ได้ แปลผลตามตาราง
2. หน่วยที่ใช้จับเวลาเป็น วินาที เวลานั้นให้ปัดเศษทิ้ง
3. ผู้ที่ทำการทดสอบเพียง 1 ครั้ง ให้ทำการลงบันทึก (ให้ใส่เหตุผลประกอบ)



ผลที่ได้	เสื้อสีต่ำ	ผ้า	สุนัข	กระต่าย	เต่า
คะแนนรวม	17 คะแนน ขึ้นไป	14-16 คะแนน	11-13 คะแนน	8-10 คะแนน	7 คะแนน ลงไป

กำหนดการทดสอบ SSM Program จังหวัดอุดรธานี(กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ จำนวน 510 คน)

วันที่			เช้า	บ่าย	หมายเหตุ
1	22 เม.ย.	อาทิตย์	เดินทางจากญี่ปุ่นถึงประเทศไทย		
2	23 เม.ย.	จันทร์	ประชุมคณะทำงานจาก 7 จังหวัด		
3	24 เม.ย.	อังคาร	09.00 – 12.00 น. ทดสอบผู้สูงอายุ ศสม. 2 จำนวน 40 คน	13.00-15.30 น. ทดสอบ ผู้สูงอายุศสม. 2 จำนวน 40 คน 15.30-18.30 น. ทดสอบ ผู้สูงอายุศสม. 2 จำนวน 35 คน	สถานที่ วัดโพธิวราราม
4	25 เม.ย.	พุธ	09.00 – 12.00 น. ทดสอบผู้สูงอายุ ศสม. 2 จำนวน 40 คน	13.00-15.30 น. ทดสอบ ผู้สูงอายุศสม. 2 จำนวน 40 คน 15.30-18.30 น. ทดสอบ ผู้สูงอายุศสม. 2 จำนวน 35 คน	สถานที่ วัดโพธิวราราม
5	26 เม.ย.	พฤหัส	09.00 – 12.00 น. ทดสอบผู้สูงอายุ รพ.สต.หม่อม จำนวน 40 คน	13.00-15.30 น. ทดสอบ ผู้สูงอายुरพ.สต.หม่อม จำนวน 40 คน 15.30-18.30 น. ทดสอบ ผู้สูงอายุ รพ.สต.หม่อม จำนวน 40 คน	สถานที่ วัดวิทยานุกิจ
6	27 เม.ย.	ศุกร์	09.00 – 12.00 น. ทดสอบผู้สูงอายุ รพ.สต.หม่อม จำนวน 40 คน	13.00-15.30 น. ทดสอบ ผู้สูงอายुरพ.สต.หม่อม จำนวน 40 คน 15.30-18.30 น. ทดสอบ ผู้สูงอายุ รพ.สต.หม่อม จำนวน 40 คน	สถานที่ วัดวิทยานุกิจ
7	30 เม.ย.	จันทร์	09.00 – 12.00 น. ทดสอบผู้สูงอายุ รพ.สต.หม่อม จำนวน 40 คน + เก็บตก กรณีเก็บ case ไม่ครบ	เดินทางกลับประเทศญี่ปุ่น	สถานที่ วัดวิทยานุกิจ

กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ จำแนกตาม ADL จำนวน 510 คน

		60-64	65-69	70-74	75-79	80+	Total
Male	Healthy elderly	44	44	44	44	24	180
	Frail elderly	12	12	12	12	7	45
Female	Healthy elderly	44	44	44	44	24	180
	Frail elderly	12	12	12	12	7	45
Total	Healthy elderly	88	88	88	88	48	400
	Frail elderly	24	24	24	24	14	110

กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ จำแนกตาม ADL ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองโรงพยาบาลอุดรธานี 2

		60-64	65-69	70-74	75-79	80+	Total
Male	Healthy elderly (more Than 15 points)	20	20	20	20	8	88
	Frail elderly (12 and13and14points)	6	6	6	6	3	27
Female	Healthy elderly (more Than 15 points)	20	20	20	20	8	88
	Frail elderly (12 and13and14points)	6	6	6	6	3	27
Total	Healthy elderly (more Than 15 points)	40	40	40	40	16	176
	Frail elderly (12 and13and14points)	12	12	12	12	6	54
	Total	50	50	50	50	30	230

กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ จำแนกตาม ADL รพ.สต.หมอนุ่น

		60-64	65-69	70-74	75-79	80+	Total
Male	Healthy elderly (more Than 15 points)	24	24	24	24	16	112
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	6	6	6	6	4	28
Female	Healthy elderly (more Than 15 points)	24	24	24	24	16	112
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	6	6	6	6	4	28
Total	Healthy elderly (more Than 15 points)	48	48	48	48	32	224
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	12	12	12	12	8	56
	Total	60	60	60	60	40	280

ภาพกิจกรรม



ผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ 8

ประชุมคณะกรรมการฯ เตรียมความพร้อม

20 เมษายน **2561** ณ ห้องประชุมร่วมโพธิ์ทอง **2** สสจ.อุดรธานี



นำเสนอการเตรียมความพร้อมต่อ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 8

23 เมษายน **2561** ณ ห้องร่มโพธิ์ทอง **1** สสจ.อุดรธานี



เตรียมความพร้อม SSM Master Team



SSM Master Team

- JICA
- Mahidol University
- Udonthani Rajabhat University
- R8 Team



ผู้อำนวยการเขตสุขภาพที่ 8 ตรวจเยี่ยมทีม ณ วัดโพธิวราราม



ผู้อำนวยการเขตสุขภาพที่ 8 ตรวจเยี่ยมทีม ณ วัดวิทยานุกิจ



เตรียมสถานที่ทดสอบการเดิน



วัดโพธิ์ธาราม

วัดวิทยานุกิจ



เตรียมสถานที่ทดสอบการดูหนัง

วัดวิทยานุกิจ



วัดโพธิวราราม



เตรียมสถานที่ทดสอบการเคลื่อนไหว วัดวิทยานุกิจ



วัดโพธิวราราม



เตรียมสถานที่ทดสอบการใช้มือ



วัดวิทยานุกิจ

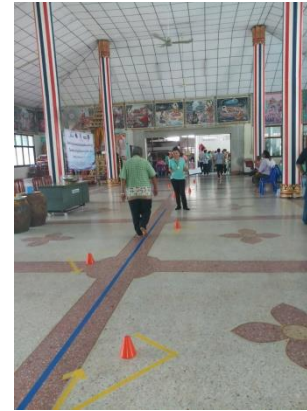


วัดโพธิวราราม

ชักประวัติ - ชั่งน้ำหนัก



ภาพกิจกรรมทดสอบการเดิน



ภาพกิจกรรมทดสอบการลุกนั่ง



ภาพกิจกรรมทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย



ภาพกิจกรรมทดสอบการใช้มือ



VDO Master สาธิตการเดิน



VDO ผู้สูงอายุทดสอบการเดิน



VDO Master สาธิตการดูหนัง



VDO ผู้สูงอายุทดสอบการลุกนั่ง



VDO Master สาธิตการเคลื่อนไหวร่างกาย



VDO ผู้สูงอายุ

ทดสอบการเคลื่อนไหว



VDO Master

สาธิตการใช้มือ



VDO ผู้สูงอายุ ทดสอบการใช้มือ



Thank you