World PT Day 2020

Summary report

By Thanawat Pariyatkaraphan
Public Relations, The Physical Therapy Association of Thailand

#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

Topics

- Infographics from WPT & Artworks from PTAT
- Reaches on Facebook
- List of participating hospitals & clinics
- Issues & Solutions

กายภาพบำบัด หลังการป่วยรุนแรงจากโควิด-19

World PT Day 2020

ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการรุนแรงจะต้องฟื้นฟูร่างกายที่ได้รับผลจากการใช้เครื่องช่วยหายใจ การให้ออกซิเจนเพื่อการรักษา การไม่ได้เคลื่อนไหวและนอนพักเป็นเวลานาน ผู้ป่วยอาจมีภาวะ

- กล้ามเนื้ออ่อนแรงอย่างมาก
- ข้อติด
- เหนื่อยล้า
- เคลื่อนไหวและทำกิจวัตรได้น้อยลง
- มึนงงและความนึกคิดบกพร่อง
- กลืนและพูดลำบาก
- สุขภาพจิตบกพร่องและต้องการการดูแลทางจิตสังคม

นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการฟื้นสภาพคนที่ป่วยหนักจากโควิด-19 ในโรงพยาบาล คนเหล่านี้มีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพกาย อารมณ์ การนึกคิด และสังคม

นักกายภาพบำบัดสำคัญมากทั้งในช่วงแรกของการป่วย และการฟื้นฟูที่ต่อเนื่องเพื่อให้ผู้ป่วยฟื้นตัวจากอาการโควิด-19 ที่รุนแรง นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยผู้ป่วยได้ โดย

การฟื้นตัวจากอาการป่วยหนักใช้เวลานาน นักกายภาพบำบัดจะทำงานร่วมกับทีมสุขภาพเพื่อช่วยนำท่านให้หายจากอาการป่วยไปตามลำดับอย่างเหมาะสมสำหรับท่าน

- การช่วยเหลือให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวได้เร็วที่สุด
- การออกกำลังกายเบาๆ
- การกลับมาทำกิจวัตรประจำวันแบบเดิม
- การฟื้นฟูปอด
- การจัดการอาการหายใจลำบาก
- การจัดการความเหนื่อยล้า
- การหาสมดุลระหว่างการพักฟื้นและการทำกิจกรรมที่เหมาะสม

นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยท่านฝึกเพิ่มสมรรถภาพกายเพื่อให้กลับไปทำกิจกรรมและกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง

กลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส

คนที่หายจากโควิด 19 ร้อยละ 10 อาจมีภาวะกลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส (postviral fatigue syndrome (PVFS)) หากท่านรู้สึกว่าร่างกายไม่ดีขึ้นหรือรู้สึกแย่ลง เมื่อทำกิจกรรมเคลื่อนไหวสอบถามนักกายภาพบำบัดหรือบุคลากรสุขภาพ เพื่อประเมินว่าท่านมีภาวะนี้หรือไม่ การฟื้นสภาพผู้ที่มีภาวะนี้แต่ละคนอาจต้องการวิธีรักษาที่แตกต่างกัน

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

การออกกำลังกายที่แนะนำโดยนักกายภาพบำบัด ช่วยการฟื้นตัวจากโควิด-19ได้

World PT Day 2020

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญในการฟื้นตัวจากโควิด-19 โดยสามารถออกแบบให้เหมาะกับท่าน นักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญด้านการเคลื่อนไหวสามารถแนะนำการออกกำลังสำหรับคุณ ในเรื่องเหล่านี้

- เพิ่มสมรรถภาพ
- ลดอาการหายใจลำบาก
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มการทรงตัวและช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว
- กระตุ้นการนึกคิด
- ลดความเครียดและทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
- เพิ่มความมั่นใจ
- เพิ่มพลังชีพ

พยายามทำกิจกรรมให้มากเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยร่างกายกลับมาแข็งแรง และฟื้นสภาพปอด เพิ่มการฝึกให้ก้าวหน้าขึ้นเสมอ

แม้ว่าการพักฟื้นจะสำคัญ นักกายภาพบำบัดแนะนำให้ท่านออกกำลังกายช่วงสั้นๆอย่างสม่ำเสมอ มากกว่าออกกำลังนานๆแต่น้อยครั้ง ลองออกกำลังกายด้วยการ

- ย่ำเท้าอยู่กับที่
- ก้าวขึ้นบันได
- เดิน
- เขย่งส้นเท้า
- เขย่งปลายนิ้วเท้า
- ยืนขาเดียว
- ดันกำแพง

กายภาพบำบัดเป็นกุญแจของการฟื้นตัวจากโควิด

หากท่านรู้สึกไม่สบาย เหนื่อยมาก หายใจลำบาก ให้หยุดออกกำลังกายและซักถามนักกายภาพบำบัด

กลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส

คนที่หายจากโควิด 19 ร้อยละ 10 อาจมีภาวะกลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส (postviral fatigue syndrome (PVFS)) หากท่านรู้สึกว่าร่างกายไม่ดีขึ้นหรือรู้สึกแย่ลงมาก เมื่อทำกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก สอบถามนักกายภาพบำบัดหรือบุคลากรสุขภาพ เพื่อประเมินว่าท่านมีภาวะนี้หรือไม่ การฟื้นสภาพผู้ที่มีภาวะนี้แต่ละคนอาจต้องการวิธีรักษาที่แตกต่างกัน

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

กายภาพบำบัดทางโทรเวช

World PT Day 2020

ประโยชน์ของการใช้โทรเวชสำหรับกายภาพบำบัด

โทรเวช (telehealth) คืออะไร
โทรเวชคือการใช้การสื่อสารผ่านช่องทางอิเลกทรอนิกส์ เพื่อแบ่งปันข้อมูลทางการแพทย์เพื่อดูแลสุขภาพของบุคคล

ทำไมต้องใช้โทรเวช
โควิด-19 มีผลต่อการรักษาแบบพบหน้ากันระหว่างบุคลากรสุขภาพกับผู้ป่วย โทรเวชจะทำให้ท่านสามารถรับบริการกายภาพบำบัดได้จากบ้านของท่านเอง

นักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญด้านการเคลื่อนไหว มีบทบาทสำคัญในช่วงการระบาดของโควิด-19 ช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงกับการลดสมรรถภาพระหว่างการกักตัวและอยู่ในมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม

www.world.physio/wptday
#worldptday

World Physiotherapy

รับบริการกายภาพบำบัดผ่านโทรเวช

World PT Day 2020

เมื่อไหร่ที่ควรใช้โทรเวช

นักกายภาพบำบัดใช้โทรเวชเพื่อบริการผู้ป่วยและรักษาภาวะหลายอย่างในช่วงการระบาดโควิด-19 ได้แก่

ท่านต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง ก่อนนัดหมายการบริการโทรเวช

เตรียมตัวเหมือนกับที่ท่านเตรียมพบกับนักกายภาพบำบัดแบบปกติ และหากมีข้อขัดข้องทางเทคนิค ติดต่อกับนักกายภาพบำบัดทางโทรศัพท์ได้ทันที

กายภาพบำบัดทางโทรเวชมีประสิทธิภาพเท่าเทียมกับการรักษาปกติ เพื่อเพิ่มการทำกิจกรรมและลดอาการปวดในภาวะกระดูกกล้ามเนื้อ

www.world.physio/wptday
#worldptday

World Physiotherapy

World PT Day 2020

8 กันยายน
วันกายภาพบำบัดโลก
WORLD PHYSIOTHERAPY DAY 2020

World PT Day 2020

จากใจ... นักกายภาพบำบัด

ดร.กภ.อัมพร นันทาภรณ์ศักดิ์

อาจารย์ประจำสาขาระบบหายใจ หัวใจ และการไหลเวียนโลหิต
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย

#WorldPTDay
#WorldPTDayThailand

World PT Day 2020

ปฏิทินกิจกรรม วันกายภาพบำบัดโลก ปี 2563

- **2 กันยายน** Get Ready WORLD PT DAY 2020
- **3 กันยายน** บทบาทของนักกายภาพบำบัด ในการจัดการผู้ป่วย COVID-19
- **4 กันยายน** จากใจ...นักกายภาพบำบัด
- **5 กันยายน** โทรเวชและกายภาพบำบัด
- **6 กันยายน** ไขปัญหาข้องใจ ห่างไกล COVID-19
- **7 กันยายน** ป้องกันตัวเองอย่างไร จาก COVID-19
- **8 กันยายน** วันกายภาพบำบัดโลก

#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

World PT Day 2020

วันกายภาพบำบัดโลก
#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

ดูแลระบบหายใจ ให้ห่างไกล COVID-19

คำแนะนำจากนักกายภาพบำบัด

เชื้อ COVID-19 ติดต่อกันได้โดย
การสัมผัสฝอยน้ำลาย เช่น
- สัมผัสฝอยน้ำลายโดยตรงจากคนที่มีเชื้อที่ไอแบบไม่กันดั้งตัวเราหายใจเข้าพอดี
- ทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช้ช้อนกลาง
- คนที่มีเชื้อไอโดยใช้มือปิดปาก แล้วมือก็ไปสัมผัสสิ่งแวดล้อม
- หยิบจับสิ่งของหรือสัมผัสเชื้อบนพื้นผิวต่างๆ

ระวังคนที่มีเชื้อแต่ไม่มีอาการ เราอาจนำเชื้อเข้าบ้าน ทำให้คนในบ้านติดเชื้อต่อไปได้

ป้องกันการติดเชื้อโดย
- ล้างมือบ่อยๆ ใช้เจลแอลกอฮอล์ ถูให้ทั่วมือจนถ้วยาเจลจะแห้ง หรือล้างด้วยสบู่ ถูมือนาน 20 วินาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- กลับจากนอกบ้าน ควรอาบน้ำ สระผม ซักเสื้อผ้า เช็ดรองเท้า อย่าใส่รองเท้าเข้าบ้าน
- รักษาระยะห่าง 2 เมตรเพื่อให้ไกลจากฝอยละอองน้ำลายที่ปลิวได้ไกล

Covid -19 ติดต่อทางเหงื่อหรือไม่
- เหงื่อไม่ใช่สารคัดหลั่งทางระบบหายใจ **จึงไม่ติดต่อทางเหงื่อ**
- ช่วงการระบาดต้องปิดฟิตเนส เพราะมีโอกาสสูงที่จะพูดคุยพบปะ และสัมผัสอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน

ข้อมูลจากสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย
#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

World PT Day 2020

วันกายภาพบำบัดโลก
#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

ดูแลระบบหายใจ ให้ห่างไกล COVID-19

คำแนะนำจากนักกายภาพบำบัด

การหายใจในหน้ากากอนามัย
- หายใจเข้าออกลึกๆช้าๆ
- เมื่อหายใจออกหมด ให้หยุดค้างสักครู่ อย่าเพิ่งหายใจเข้าทันที เพื่อรอให้ขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจนหมดก่อน
- ถอดหน้ากากอนามัยขณะทำกิจกรรมที่ออกแรงหนักๆ
- ถ้าอยู่ที่โล่งปลอดคน ถอดหน้ากากอนามัยออกมาหายใจได้

วิธีการใช้ที่ถูกต้อง
- ถ้าใส่หน้ากากอนามัย ไอในหน้ากากได้
- ถ้าไม่ได้ใส่หน้ากากอนามัย ให้เอาต้นแขน/ศอกปิดปาก

การใช้หน้ากากอนามัยอย่างปลอดภัย
- ไม่ควรใส่ซ้ำ
- การทิ้งให้พับด้านติดน้ำลายไว้ข้างใน

หน้ากากผ้าสามารถป้องกันโควิดได้หรือไม่
- ป้องกันได้หากเป็นผ้ากันน้ำ เพราะเชื้ออยู่ในฝอยละอองน้ำลาย
- ผ้าที่ไม่กันน้ำ เชื้อซึ่งมีขนาดเล็กผ่านผ้าได้
- ผ้ามัสลินซึ่งมีเนื้อละเอียดสามารถกันน้ำได้บ้าง
- หน้ากากผ้าเหมาะสำหรับใส่อยู่ในบ้าน หรือข้างนอกที่คนไม่พลุกพล่านเกินไป
- ข้อดีของหน้ากากผ้า คือซักทำความสะอาดได้ ควรซักทุกวัน ไม่ควรใช้ซ้ำ

ข้อมูลจากสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย
#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

World PT Day 2020

วันกายภาพบำบัดโลก
#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

ดูแลระบบหายใจ ให้ห่างไกล COVID-19

คำแนะนำจากนักกายภาพบำบัด

การออกกำลังกายป้องกันโควิดได้หรือไม่

การออกกำลังกายป้องกันโควิดไม่ได้ แต่หากปอดแข็งแรง อาจทำให้อาการไม่หนักได้เมื่อปอดติดเชื้อ คนที่มีอาการหนักมักเป็นผู้สูงอายุหรือมีโรคเรื้อรังที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ การป้องกันที่ดีที่สุด คือ การล้างมือ และรักษาความสะอาด

ทำอย่างไรให้ปอดแข็งแรงก่อนติดเชื้อ
การฝึกขยายทรวงอกและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ จะทำให้ไอได้ดี ขับเสมหะได้โมกรณีปอดอักเสบและมีเสมหะ

1. ฝึกเพื่อเพิ่มการขยายของทรวงอก ทำให้อากาศเข้าปอดและถุงลมในปอดพยับได้ดี ทำรอบละ 5 ครั้ง วันละ 5 รอบ
   - นั่งกับตัวไปข้างหน้าแขนสองข้างไขว้กัน หายใจเข้าลึกๆ กางแขนขึ้นให้สุด
   - นั่งตัวตรง ยกแขนขึ้นสองข้าง หายใจเข้าเอียงตัวไปด้านข้าง หายใจออกกลับมาทำตรง
2. ฝึกกล้ามเนื้อหายใจด้วยการให้แรงต้าน ทำรอบละ 5 ครั้ง วันละ 5 รอบ
   - ฝึกกล้ามเนื้อกะบังลมโดย นอนหงาย วางของหนักประมาณ 1 กิโลกรัม เช่น ถุงทราย หรือขวดน้ำ ไว้บนท้อง หายใจเข้าให้ท้องป่องดันน้ำหนักขึ้นมา หายใจออกท้องแฟ่บลง
   - เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อซี่โครงโดยใช้ยางยืดหรือหนังยางร้อยรัดทรวงอก หายใจเข้าเต็มที่ให้ซี่โครงขยายดันแรงต้านจากยางยืด แล้วหายใจออกให้หมด

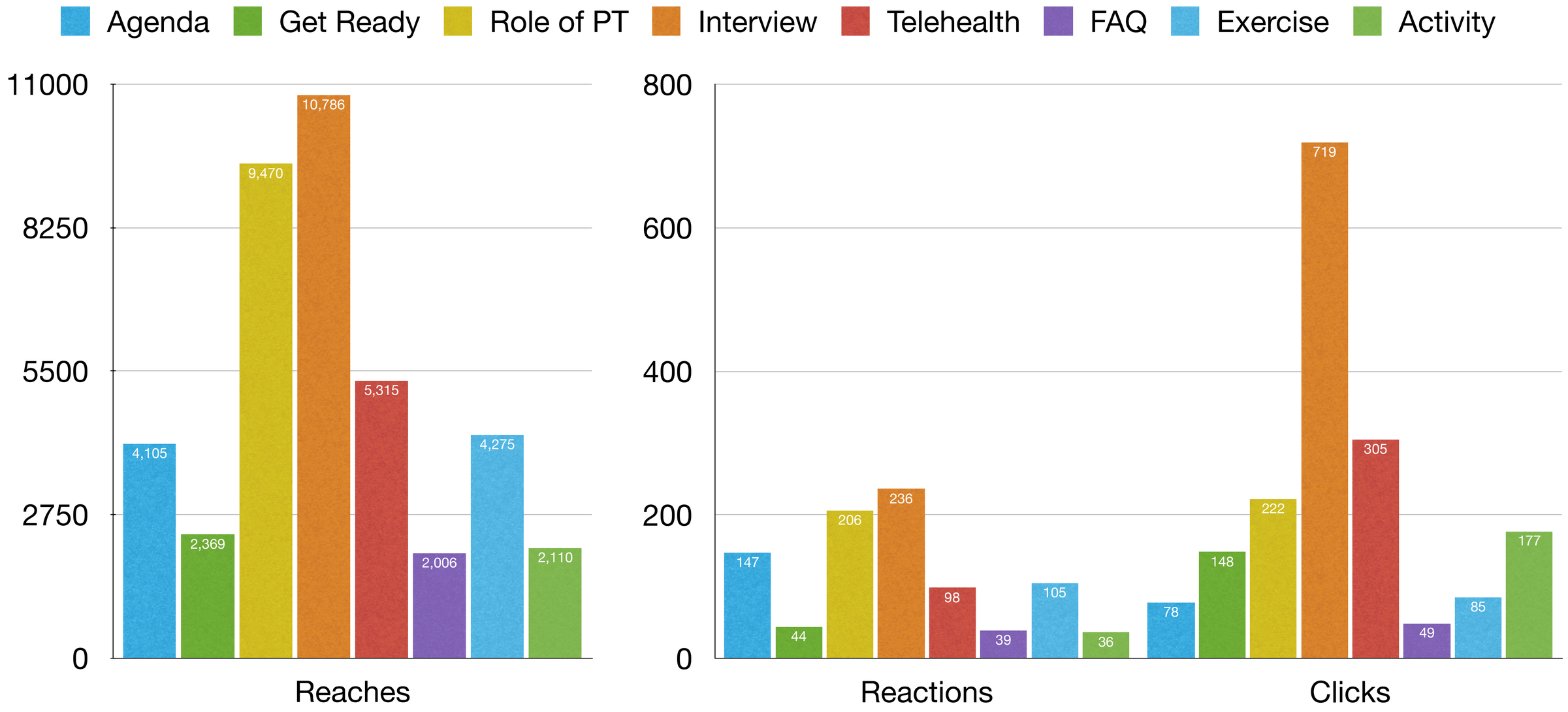
ข้อควรระวังในการฝึก
ถ้าหายใจเข้าออกลึกๆเต็มที่ ควรทำไม่เกิน 3-5 ครั้ง ทุกชั่วโมง หากมากกว่านั้น อาจมีออกซิเจนคั่งมากเกินไปทำให้เวียนศีรษะได้ ขณะฝึกไม่ควรใส่หน้ากากอนามัย

ข้อมูลจากสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย
#WorldPTDay #WorldPTDayThailand

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกให้ปอดแข็งแรง และการฟื้นฟูระบบหายใจ สอบถามได้จาก นักกายภาพบำบัดใกล้บ้านท่าน

Reaches on Facebook

Fanpage สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย
Last update: 11 Sep 2020, 10PM



List of participating hospitals & clinics

	Hospitals & clinics name
1	กนก คลินิกกายภาพบำบัด
2	พี แอนด์ พี เฮลท์ คลินิกกายภาพบำบัด
3	คลินิกกายภาพบำบัดอัสริน
4	บ้านกายภาพบำบัด ระยอง
5	คลินิกกายภาพบำบัดบ้านสุขกายสบายใจ สาขาปลวกแดง
6	คลินิกพริ้มเพลินกายภาพบำบัด
7	งานเวชศาสตร์ฟื้นฟู สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
8	ฐิติพงศ์ คลินิกกายภาพบำบัด
9	คลินิกกายภาพบำบัดบ้านสุขกายสบายใจ
10	งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลวังน้ำเขียว

- จะติดต่อประสานงานกับแต่ละสถานพยาบาลในวันที่ **14 กันยายนนี้** เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของชื่อสถานพยาบาลก่อนจัดทำเกียรติบัตร

<u>ข้อคำถาม</u>

1. ทางสมาคมฯ จะให้ดำเนินการส่งเกียรติบัตรเป็นแบบไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ หรือ ส่งทางไปรษณีย์ ?
2. การลงนามในเกียรติบัตรของนายกสมาคมฯ จะใช้เป็นการลงนามจริง หรือ ลงนามทางอิเล็กทรอนิกส์ ?

Issues & Solutions

Issues	Causes	Solutions	Results
ประชาสัมพันธ์ของกรรมการชุดปัจจุบันไม่ได้เป็น Admin ของเพจสมาคมฯ	ขาดการติดต่อประสานงานกับกรรมการชุดก่อนหน้านี้	ประสานงานกับประชาสัมพันธ์ของกรรมการชุดก่อน เพื่อสอบถามว่าใครเป็น Admin และได้ติดต่อต่อไปเพื่อให้ตั้งประชาสัมพันธ์ของกรรมการชุดปัจจุบันเป็น Admin	ประชาสัมพันธ์ของกรรมการชุดปัจจุบันได้ถูกตั้งให้เป็น Editor ของเพจสมาคมฯ
จัดทำ Artwork ไม่ตามแผนการดำเนินงานที่กำหนดไว้บางส่วน	การบริหารจัดการเรื่องเวลา	จัดทำ Artwork ให้ทันตาม Agenda	สามารถลง Artwork ได้ทันตามที่กำหนด
การสัมภาษณ์ PT	ไม่สามารถเร่งให้ส่งบทสัมภาษณ์กลับมาได้ทันเวลาที่กำหนด	ติดต่อ PT ที่พร้อมจะให้สัมภาษณ์	สัมภาษณ์และลงในเพจนได้ทันเวลาที่กำหนด

“Thank you for the great opportunity”

Thanawat Pariyatkaraphan
Public Relations, The Physical Therapy Association of Thailand.