

- ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายและนำเทรนให้แก่คนไข้หัวใจ,คนไข้น้ำหนัก และบุคลากรที่เข้าใช้บริการ
- วัดความดันคนไข้ทั้งรูปแบบAUTOMATICและMANNUALระหว่างและหลังออกกำลังกาย, วัดค่าOXIGEN SATURATION
- ทำการทดสอบ 6 MINS WALK TEST, CPET แก่คนไข้หัวใจและนักกีฬา
- สังเกตอาการและคอยดูแลขณะคนไข้ออกกำลังกาย, ดูคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

ประสบการณ์ที่ได้รับ

- ทักษะการเป็น Trainer และ Spotter
- เรียนรู้วิธีดูแลผู้ป่วยที่มีข้อจำกัดต่างๆ เช่น การช่วยผู้ป่วยที่ต้องใช้ walker, การใช้รถเข็นกับคนไข้ ฯลฯ
- เรียนรู้วิธีการอ่านคลื่นไฟฟ้าหัวใจ(EKG) และการติด Lead
- เรียนรู้วิธีการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับบุคคลแต่ละประเภท (ผู้ป่วยหัวใจ, นักกีฬา, คนลดน้ำหนัก และคนที่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย)
- ได้เข้าชมการฉีดสียของผู้ป่วยหัวใจและได้ร่วมร่วดวอร์ด


ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้ออกกำลังกายมากขึ้น
- ช่วยพัฒนาทั้ง Hard และ Soft Skills ในสายงาน
- สอนให้มีความละเอียด รอบคอบ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การทำงานเป็นทีม การบริการและทักษะการสื่อสารให้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับท่าทางการออกกำลังกายแบบ Weight Training และท่าที่เหมาะสมกับคนไข้ ที่แต่ละคนมีข้อจำกัดที่ต่างกัน
- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับ Exercise Physiology
- เรียนรู้วิธีติด Lead และการอ่านคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
- ต้องมีความมั่นใจในตัวเอง มีความรอบคอบ ระมัดระวังความผิดพลาด และความเหมาะสมของระดับภาษาในการสื่อสาร

แผนกฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจและปอด โรงพยาบาลรามคำแหง
Cardiac Rehabilitation
Ramkhamhaeng Hospital

 436 ซอย รามคำแหง 36/1 แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

 085-842-9927  support@ram-hosp.co.th