

## นวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผู้รับผิดชอบ : นายวิเชียร คำอ่วม นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

### หลักการและเหตุผล

สภาพปัญหาโรคเบาหวานในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่จะประสบปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น ขาดความรู้ในการดูแลตนเอง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม ไม่ค่อยออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง และการเกิดแผลที่เท้า ซึ่งการเกิดแผลที่เท้าเป็นภาวะแทรกซ้อนที่เรื้อรังและนำไปสู่การติดเชื้อที่รุนแรงอาจทำให้เกิดการสูญเสียเท้าได้ ดังนั้นการป้องกันการเกิดแผลที่เท้าจะช่วยลดอัตราการตัดขา ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต ลดภาระของครอบครัวและค่าใช้จ่าย การเกิดแผลที่เท้าสาเหตุหลักคือ ภาวะเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อมและการไหลเวียนเลือดที่เท้าลดลง การนวดเท้าเป็นกิจกรรมการดูแลเท้าวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงส่วนเท้าได้ดีขึ้น ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกสบาย พักผ่อนได้มากขึ้น จากการวิจัยพบว่าการนวดเท้าในผู้ป่วยเบาหวานเพียงครั้งเดียว จะช่วยลดอาการเท้าชาลงมากกว่าก่อนการนวดเท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานเดินเร็วขึ้นและยืนทรงตัวได้นานขึ้น

ผู้รับผิดชอบงานได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำนวัตกรรมการนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วในผู้ป่วยเบาหวานขึ้น เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน สาธิตการนวดเท้าโดยใช้ลูกแก้วให้ผู้ป่วยดูและลองให้ผู้ป่วยปฏิบัติเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจ มีความตระหนัก สามารถดูแลตนเองได้ในเรื่อง การนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถนำไปประยุกต์ใช้และปฏิบัติต่อเนื่องเมื่ออยู่ที่บ้าน
3. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานรู้สึกผ่อนคลาย และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยเบาหวานซึ่งไม่เป็นแผลที่เท้า และมารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่สลิด

### วิธีดำเนินการ

1. ศึกษาปัญหา และค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
2. จัดทำแผนการดำเนินงานนวัตกรรมการนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วในผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินงานและวัตถุประสงค์
4. ดำเนินการเตรียมอุปกรณ์ในการนวดฝ่าเท้า ได้แก่ ลูกแก้ว กล่องไม้ใส่ลูกแก้วขนาด 19\*19\*4 นิ้ว
5. ให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่สลิดทดลองใช้
6. ประเมินความพึงพอใจของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว
7. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และแปลผลเพื่อใช้ในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงผลงาน
8. จัดทำสรุปผลของการดำเนินงานนวัตกรรม
9. ประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ดูแลนำไปประยุกต์ใช้ที่บ้านได้

## วัสดุอุปกรณ์

1. ลูกแก้ว
2. ก่อ้งไม้ ขนาด 19\*19\*4 นิ้ว
3. พรมเช็ดเท้า ขนาด 19\*19 นิ้ว
4. พิวเจอร์บอร์ด ขนาด 19\*19 นิ้ว
5. ไม้บรรทัด ตลับเมตร กรรไกร ไขมีดคัตเตอร์ เทปกาวสองหน้า และดินสอ

## กลวิธีการทำ

1. ใช้เลื่อยเลื่อยแผ่นไม้อัด แล้วประกอบเป็นกล่องไม้ขนาดกว้าง 19 นิ้ว ยาว 19 นิ้ว และสูง 4 นิ้ว (ตามรูปข้างล่าง)



2. ใช้กรรไกรตัดพรมเช็ดเท้าให้มีขนาดกว้าง 19 นิ้ว ยาว 19 นิ้ว สำหรับปูพื้นกล่องไม้ และใช้เทปกาวสองหน้าแปะติดพื้นพรมทั้ง 4 ด้าน เพื่อป้องกันพรมเลื่อน



3. คัดเลือกลูกแก้วที่เรียกกลม ไม่แตก ไม่มีเหลี่ยม ใส่ลงไปในกลุ่มไม้ที่เตรียมไว้



4. ใช้กรรไกรตัดแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดให้มีขนาดกว้าง 19 นิ้ว ยาว 19 นิ้ว เพื่อใช้เป็นฝาปิดกล่องไม้



#### การประเมินผล

ใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ป่วยเบาหวานที่ทดลองใช้นวัตกรรมนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว นำไปประยุกต์ใช้และปฏิบัติต่อเองที่บ้าน ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงส่วนเท้าของผู้ป่วยดีขึ้น ลดอาการชาที่เท้าทำให้ผู้ป่วยเบาหวานเดินได้เร็วขึ้น ยืนทรงตัวได้นานขึ้น และส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## ผลการดำเนินงาน

1. ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการฝึกและลองนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว จำนวน 32 คน
2. ความพึงพอใจของผู้ป่วยเบาหวานหลังลองนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว ร้อยละ 96.29
3. มีผู้ป่วยเบาหวานที่สนใจที่จะนำไปปฏิบัติที่บ้านหรือให้ญาติฝึก จำนวน 26 คน
4. จากการสอบถามผู้ป่วยเบาหวานที่ลองนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว โดยปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน วันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น พบว่าผู้ป่วยรู้สึกสบาย รู้สึกผ่อนคลาย และพักผ่อนได้มากขึ้น

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความพึงพอใจของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว

ลักษณะการบริการของหน่วยบริการปฐมภูมิ	ระดับความพึงพอใจ (คน)			ร้อยละ
	3	2	1	
1. นวัตกรรมทำให้บริการสะดวก รวดเร็วขึ้น	29	7	0	93.52
2. นวัตกรรมสร้างความสะดวกสบายให้แก่ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่	33	3	0	97.23
3. นวัตกรรมทำให้บริการที่ท่านได้รับมีคุณภาพ	32	0	0	100
4. นวัตกรรมมีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพไม่ฟุ่มเฟือย	2	2	0	83.33
<b>รวมคะแนน</b>	96	12	0	96.29

จากตาราง 1 พบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วมีระดับความพึงพอใจต่อนวัตกรรม ร้อยละ 96.29 โดยทำให้บริการสะดวกรวดเร็วขึ้น ร้อยละ 93.52 สร้างความสะดวกสบายให้แก่ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่ ร้อยละ 97.23 ทำให้บริการที่ท่านได้รับมีคุณภาพ ร้อยละ 100 และ มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย ร้อยละ 83.33 ตามลำดับ

## ปัญหาอุปสรรค

1. ขณะนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว อาจเกิดแผลที่เท้าได้ ถ้าลูกแก้วมีเหลี่ยมหรือแตก
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่สนใจจะนำไปปฏิบัติ ไม่สามารถหากล่องไม้ได้

## ข้อเสนอแนะ

1. ควรปรับขนาดกล่องไม้เป็น 13\*15.5\*4 นิ้ว เพื่อให้มีน้ำหนักน้อยลง เคลื่อนย้ายได้สะดวกขึ้น และไม่เปลืองเนื้อที่จัดเก็บ
2. สามารถประยุกต์ใช้ถาดทรงสี่เหลี่ยมมีขอบแทนกล่องไม้ได้
3. สามารถประยุกต์ใช้เม็กล้ำไยที่มีมากในท้องถิ่นมาใช้แทนลูกแก้วได้
4. ควรคัดเลือกลูกแก้วที่เรียบกลม ไม่แตก ไม่มีเหลี่ยม และควรระวังเมื่อนำไปใช้ในบ้านที่มีเด็กเล็ก
5. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว ควรได้รับการตรวจประเมินปลายประสาทเท้าด้วยเครื่อง Monofilament ต่อเนื่องทุกเดือน
6. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่นวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วเป็นประจำกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

### บรรณานุกรม

- บรรลุ ศิริพานิช. (ม.ป.ป.). **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. (ม.ป.ป.). **คู่มือการดูแลสุขภาพฉบับฉลองครบรอบ84ปีวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย**. กรุงเทพฯ: บริษัทสำนักพิมพ์สุภาจำกัด.
- สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ. (2547). **คู่มือประเมินรับรองมาตรฐานศูนย์สุขภาพชุมชน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

ภาคผนวก

แบบสอบถามความพึงพอใจนวัตกรรม : การนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง

การสำรวจข้อมูลนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนานวัตกรรมบริการปฐมภูมิ โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน อันจะนำผลไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการบริการให้ก้าวหน้าและเป็นประโยชน์แก่ประชาชนให้มากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปและสถานภาพของผู้กรอกแบบสอบถาม

อายุ.....ปี อาชีพ.....

การศึกษา.....

สถานภาพ  ผู้รับบริการ  ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน

ตอนที่ 2 สอบถามความคิดเห็นของท่านต่อนวัตกรรมการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน และ

- ให้ตอบแบบสอบถาม ข้อ ① ② และ ③ กรณีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้รับบริการ
- ให้ตอบแบบสอบถาม ข้อ ① ② และ ④ กรณีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน

ลักษณะการบริการของหน่วยบริการปฐมภูมิ	ระดับความพึงพอใจ		
	☺=3	☹=2	☹=1
1. นวัตกรรมทำให้บริการสะดวก รวดเร็วขึ้น			
2. นวัตกรรมสร้างความสะดวกสบายให้แก่ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่			
3. นวัตกรรมทำให้บริการที่ท่านได้รับมีคุณภาพ			
4. นวัตกรรมมีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย			
<b>รวมคะแนน</b>			

ระดับคะแนนความพึงพอใจ 3=มาก 2=ปานกลาง 1=น้อย

\*\*\*\*\*

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจนวัตกรรม : การนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง

การสำรวจข้อมูลนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนานวัตกรรมบริการปฐมภูมิ โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน อันจะนำผลไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการบริการให้ก้าวหน้าและเป็นประโยชน์แก่ประชาชนให้มากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปและสถานภาพของผู้กรอกแบบสอบถาม

อายุ.....ปี อาชีพ.....

การศึกษา.....

สถานภาพ  ผู้รับบริการ  ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน

ตอนที่ 2 สอบถามความคิดเห็นของท่านต่อนวัตกรรมการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน และ

- ให้ตอบแบบสอบถาม ข้อ ① ② และ ③ กรณีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้รับบริการ
- ให้ตอบแบบสอบถาม ข้อ ① ② และ ④ กรณีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน

ลักษณะการบริการของหน่วยบริการปฐมภูมิ	ระดับความพึงพอใจ		
	☺=3	☹=2	☹=1
1. นวัตกรรมทำให้บริการสะดวก รวดเร็วขึ้น			
2. นวัตกรรมสร้างความสะดวกสบายให้แก่ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่			
3. นวัตกรรมทำให้บริการที่ท่านได้รับมีคุณภาพ			
4. นวัตกรรมมีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย			
<b>รวมคะแนน</b>			

ระดับคะแนนความพึงพอใจ 3=มาก 2=ปานกลาง 1=น้อย

\*\*\*\*\*

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจนวัตกรรม : การนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง

การสำรวจข้อมูลนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนานวัตกรรมบริการปฐมภูมิ โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน อันจะนำผลไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการบริการให้ก้าวหน้าและเป็นประโยชน์แก่ประชาชนให้มากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปและสถานภาพของผู้กรอกแบบสอบถาม

อายุ.....ปี อาชีพ.....

การศึกษา.....

สถานภาพ  ผู้รับบริการ  ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน

ตอนที่ 2 สอบถามความคิดเห็นของท่านต่อนวัตกรรมการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน และ

- ให้ตอบแบบสอบถาม ข้อ ① ② และ ③ กรณีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้รับบริการ

- ให้ตอบแบบสอบถาม ข้อ ① ② และ ④ กรณีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน

ลักษณะการบริการของหน่วยบริการปฐมภูมิ	ระดับความพึงพอใจ		
	3	2	1
1. นวัตกรรมทำให้บริการสะดวก รวดเร็วขึ้น			
2. นวัตกรรมสร้างความสะดวกสบายให้แก่ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่			
3. นวัตกรรมทำให้บริการที่ท่านได้รับมีคุณภาพ			
4. นวัตกรรมมีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย			
<b>รวมคะแนน</b>			

ระดับคะแนนความพึงพอใจ 3=มาก 2=ปานกลาง 1=น้อย

\*\*\*\*\*

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ภาพการฝึกและลองใช้นวัตกรรม  
การนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้วในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

