

ตำบลจัดการสุขภาพแบบบูรณาการ ตำบลหนองฮี อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

ตำบลหนองฮีแบ่งการปกครองเป็น ๑๒ หมู่บ้าน จำนวน ๑๘๑๙ หลังคาเรือน ประชากร ๖๖๕๔ คน อบต. ๑ แห่ง ลักษณะทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มเป็นที่ดอนลักษณะลูกคลื่นลอนตื้น พื้นที่ส่วนใหญ่และด้านทิศตะวันตกของจังหวัดนครพนม มีบุญประเพณีสำคัญของตำบลคือ พายข้าวแลงพบญาติวันปีใหม่ วันที่ ๓๑ ธันวาคมทุกปี นอกจากบุญ ๑๒ เดือนของชาวอีสาน นอกจากนี้มีสถาบันการเงินของชุมชน คือ สถาบันการจัดการการเงินชุมชน หมู่ ๑ ,๒ ,๑๑ ,๑๒ หนองฮี หมู่ ๔ จรุคเตย หมู่ ๖ กรุงโกน หมู่ ๑๐ กรุงใหม่ และกองทุนสถาบันการจัดการการเงินชุมชน เงินทุนหมุนเวียน ๓๑ ล้านบาท ประชาชนมีเงินออมเป็นแหล่งเงินทุน แหล่งเงินกู้ลดหนี้ในระบบ สนับสนุนเป็นทุนการศึกษาเด็กนักเรียนโรงเรียนชุมชนหนองฮีโรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา ๑ นครพนมจำนวน ๓๐ ทุนๆละ ๓๐๐ บาท

ปัญหาสุขภาพ ที่สำคัญ คือ ๑) ปัญหาแม่วัยรุ่น ๒) นักเรียนอ้วน ๓) ผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ๔) ผู้ด้อยโอกาสในชุมชน (ผู้พิการ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองฮีได้เปิดให้บริการคลินิกโรคเรื้อรังทุกๆเดือน เดือนละ ๑ ครั้ง โดยมีเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองฮีพร้อมด้วยเครือข่ายบริการ มีผู้ป่วยเบาหวานที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบจำนวน ๕๖ คน ซึ่งปัญหาหนึ่งของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการคือการสูญเสียความรู้สึกที่ปลายประสาทของเท้า กลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ หากปล่อยไว้ไม่ได้รับการดูแล อาจทำให้เกิดบาดแผลที่เท้าไม่รู้ตัว นำไปสู่การติดเชื้อของบาดแผลจนทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ นำไปสู่การสูญเสียอวัยวะ

กลุ่มงานแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองฮี ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาภาวะแทรกซ้อนด้านระบบประสาทในผู้ป่วยเบาหวาน จึงมีแนวคิดบูรณาการความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบัน ในการป้องกัน สร้างเสริม และฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยการจัดทำนวัตกรรม “ทางเดินนวดเท้าพื้น ๓ แบบ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน” ให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคเรื้อรังต่างๆ รวมถึงประชาชนทั่วไปที่ใส่ใจสุขภาพมาใช้บริการได้

วัตถุประสงค์ของนวัตกรรม

๑. เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาทส่วนปลาย อาการชา รวมไปถึงการสูญเสียความรู้สึกของเท้าในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๒. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง มีส่วนร่วมในการดูแล สร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง

๓. เพื่อประยุกต์วัสดุที่มีในท้องถิ่น(กะลา หิน ไม้ไผ่)มาช่วยในการบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ

๔. เพื่อให้ผู้ป่วยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ระหว่างการรอรับการรักษา

๕. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและประชาชนทั่วไปสามารถนำไปประยุกต์ใช้ที่บ้านได้

กลุ่มเป้าหมาย คือกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรังของ รพ.สต.หนองฮีที่มีภาวะแทรกซ้อนปลายประสาทที่เท้าชา จำนวน ๓๐ คน

วัสดุที่ใช้ ๑. กะลามะพร้าวด้านที่มีตา โดยเลือกที่มีเปลือกแข็ง และหนา มีขนาดใกล้เคียงกัน พอเหมาะกับเท้าและรับน้ำหนักตัวได้
ทำเป็น ๒ ราวเดิน

๒. หินก้อนใหญ่

๓. ไม้ไผ่

๔. ใช้เสาเหล็ก

๕. ใช้ไม้ไผ่เป็นราวจับและใช้ไม้ไผ่ จำนวน



๖ ท่อนเป็นเสา

๗. ปูนคอนกรีตที่ผสมแล้วไว้สำหรับปูพื้น

วิธีการดำเนินงานของนวัตกรรม

๑. คัดเลือกกะลามะพร้าวขนาดพอดี ไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป เลือกเฉพาะด้านที่มีตา
๒. นำกะลาที่คัดไว้แล้ว มาล้างทำความสะอาด และผึ่งแดดให้แห้ง นำปูนคอนกรีตมาอัดใส่กะลามะพร้าวเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกะลา นำกะลาที่อัดปูนคอนกรีตมาวางไว้ในที่โล่งเพื่อให้กะลาแข็งตัว (ทำพื้นแบบที่ ๒)
๓. นำหินกรวดที่มีขนาดใหญ่มาล้างให้สะอาด และผึ่งแดดให้แห้ง(ทำพื้นแบบที่ ๑)
๔. นำลำไม้ไผ่ขนาดพอดีกับทางเดิน(ทำพื้นแบบที่)
๕. ทำราวจับ ๒ ราวเดิน และเทพูนคอนกรีตเป็นแนวทางเดิน นำหิน กะลา และลำไม้ไผ่ วางบนคอนกรีตและอัดปูนทับ ความยาวประมาณ ๕ เมตร ระยะห่างพอประมาณ
๖. เลือกกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้าเท้าชา จำนวน ๓๐ คน
๗. ทำแบบตรวจและบันทึกค่าคะแนนอาการขาบริเวณฝ่าเท้าด้วยเส้นเอ็นสังเคราะห์

วิธีการเดินกะลา

๑. เช็ดเท้าให้สะอาด สุ่มว่ามีเศษใบไม้หรือสิ่งสกปรกติดที่เท้าหรือไม่
๒. ถอดรองเท้า จากนั้นวางเท้าทั้งสองข้าง ลงบนพื้น พื้นจะมี ๓ แบบ
๓. จากนั้นวางเท้าทั้งสองข้าง ลงบนพื้นหิน โดยเหยียบให้เต็มฝ่าเท้า
๔. ใช้มือทั้ง ๒ ข้าง จับราวไม้ไผ่เพื่อให้เกิดการทรงตัวในขณะที่เดินเหยียบ พื้นหิน
๕. เดินบนพื้น ๓ แบบ แบบธรรมดาไปกลับ ในช่วง ๕ นาทีแรก
๖. เริ่มเดินออกแรงทั้งน้ำหนักตัวไปที่เท้าข้างซ้าย นับ (๑-๒-๓) และค่อยๆทั้งน้ำหนักตัวไปที่เท้าข้างขวานับ (๑-๒-๓) แล้วเดิน ไป-กลับ ประมาณ ๕ นาที
๗. ควบคุมปฏิบัติเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ดำเนินการนาน ประมาณ ๑ เดือน จึงประเมินผล



ทางเดินนวด

พลเวียของ

ระบบประสาท



๓. ลดภาวะแทรกซ้อนที่เท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๔. เป็นการฝึกสมาธิในขณะที่เดิน

๕. เพิ่มความแข็งแรงของแขน-ขา

๗. วัสดุที่ใช้หาได้ตามท้องถิ่นและการคว่ำกะลาเป็นการควบคุมค่าใช้จ่ายโดยเป็นการลดแหล่งน้ำ

ซึ่ง สำหรับเพาะพันธุ์ยูงลายได้เป็นอย่างดี

ผลลัพธ์ ที่เกิดขึ้นจากนวัตกรรม

๑.เกิดความพึงพอใจของผู้รับบริการระดับมากที่สุด จำนวน ๒๒ คน ร้อยละ ๗๗.๓๓ และในจำนวน ๘ รายมีความพึงพอใจในระดับน้อย ต่อณวัตรกรรม เนื่องจาก มีโรคข้อเข่าเสื่อม เดินลำบาก

2.เกิดการนำณวัตรกรรมไปทำให้ผู้ป่วยเบาหวานได้เดินที่บ้าน จำนวน ๕ คน เนื่องจากต้องมีค่าใช้จ่ายในการทำทางเดิน กลุ่มผู้ป่วยเลยได้รวมกลุ่มกันประยุกต์ใช้ตามภาพในบ้านของผู้ป่วยเอง



3.จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมทุกหมู่บ้านในความรับผิดชอบ จำนวน ๓๐ ราย มีความพึงพอใจ ในการใช้ณวัตรกรรม มีเดินต่อเนื่อง ร้อยละ ๑๐๐

4.จำนวนผู้ป่วยเบาหวาน นำไปทำต่อที่บ้าน ผู้ป่วยบอกว่าอาการขาปลายเท้า ลดลง ฝ่าเท้ามีความรู้สึก รับรู้ความเจ็บปวดที่ฝ่าเท้าได้ จำนวน ๒๔ คน ร้อยละ ๘๐ นอกจากนี้มีการสอบถามกลุ่มที่พึงพอใจและไม่พึงพอใจพบว่า กลุ่มที่มีความพึงพอใจ ได้ให้ความคิดเห็นว่า กระตุ้นฝ่าเท้าได้ดี ทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่าง เช่น นูน กลม ส่วนในกลุ่มที่ไม่พอใจ ได้ความคอดเห็นว่าเป็นเนื่องจากมีโรคประจำตัว คือข้อเข่าเสื่อมทำให้เดินลำบาก ต้องหาณวัตร อาจเป็นคำพูดสั้นช่วยเพิ่มเติมข้อมูลให้ด้วยนะคะ จะได้นำไปพัฒนาต่อยอด

ข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองฮี ปี ๒๕๕๗ – ๒๕๕๙

ปี พ.ศ.	จำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการมินชาเท้า	จำนวนผู้ป่วยที่ใช้ณวัตรกรรม	ผลลัพธ์การใช้ณวัตรกรรมมีอาการมินชาที่เท้าลดลง	ร้อยละ
๒๕๕๗	๒๔	๒๐	๑๔	๗๐
๒๕๕๘	๒๖	๒๒	๑๗	๗๗.๒๗
๒๕๕๙	๓๐	๓๐	๒๔	๘๐

จากสถานการณ์ของผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มมากขึ้น แต่จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมใช้ณวัตรกรรมเพิ่มมากขึ้น และมีผลลัพธ์ที่ดีของผู้ป่วยเบาหวาน ที่มีอาการมินชาเท้าลดลง

ความพึงพอใจต่อการใช้ณวัตรกรรม

ความพึงพอใจต่อณวัตรกรรม (n=๓๐)	ระดับความพึงพอใจจำนวน(คน/ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
๑.ณวัตรกรรมมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้สะดวก	๑๘ (๖๐)	๖ (๒๐.๐๐)	๔ (๑๓.๓๓)	๒ (๖.๖๗)	๐
๒.ณวัตรกรรมมีผลทำให้เกิดอาการมินชาที่เท้าดีขึ้น	๒๒ (๗๓.๓๓)	๖ (๒๐.๐๐)	๒ (๖.๖๗)	๐ (๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)
๓.ณวัตรกรรมสามารถนำไปใช้เฝ้าระวังป้องกัน กลุ่มอาการมินชาที่ปลายประสาทที่เท้า	๒๔ (๘๐)	๔ (๑๓.๓๓)	๒ (๖.๖๗)	๐ (๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)
๔.ณวัตรกรรมสามารถหาวัสดุอุปกรณ์ในชุมชนมาทำใน	๒๖ (๘๖.๖๗)	๒ (๖.๖๗)	๒ (๖.๖๗)	๐ (๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)

ความพึงพอใจก่อนนวัตกรรม (n=๓๐)	ระดับความพึงพอใจจำนวน(คน/ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
หมู่บ้าน					
๕.นวัตกรรมสามารถสร้างแรงจูงใจในเดินเพื่อการกระตุ้น ปลายปราสาทที่เท้า	๒๔ (๘๐)	๔ (๑๓.๓๓)	๒ (๖.๖๗)	๐ (๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)

แผนการต่อยอดนวัตกรรม

- ๑.การขยายไปยัง รพ.สต.อื่นๆในเขตอำเภอปลาปาก จำนวน 8 รพ.สต.
- ๒.นำนวัตกรรมไปทำให้ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ ที่บ้าน
- 3.จำนวนผู้ป่วย ๓๐ ราย ในเรื่องการสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้นั้น ยังไม่ได้เก็บข้อมูล เนื่องจากนวัตกรรมนี้ ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่เท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะทำการศึกษา เก็บข้อมูล พัฒนาต่อยอดต่อไป

