

๑.๑.๑ การส่งเสริมการเรียนรู้ แก่ประชาชนเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ
การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ ๕ ด้าน ได้แก่

๑.ด้านสุขภาพ

๒.ด้านสังคม

๓.ด้านเศรษฐกิจ

๔.ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม

๕.ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

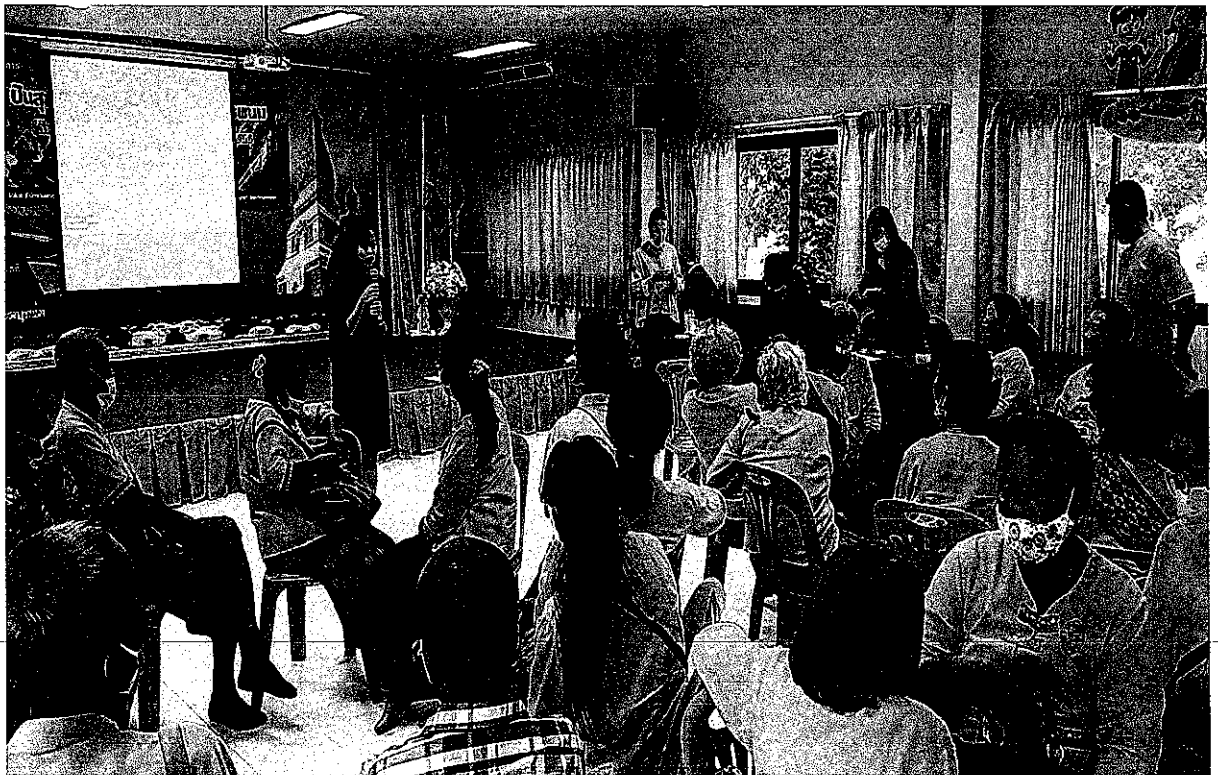
๑.ด้านสุขภาพ





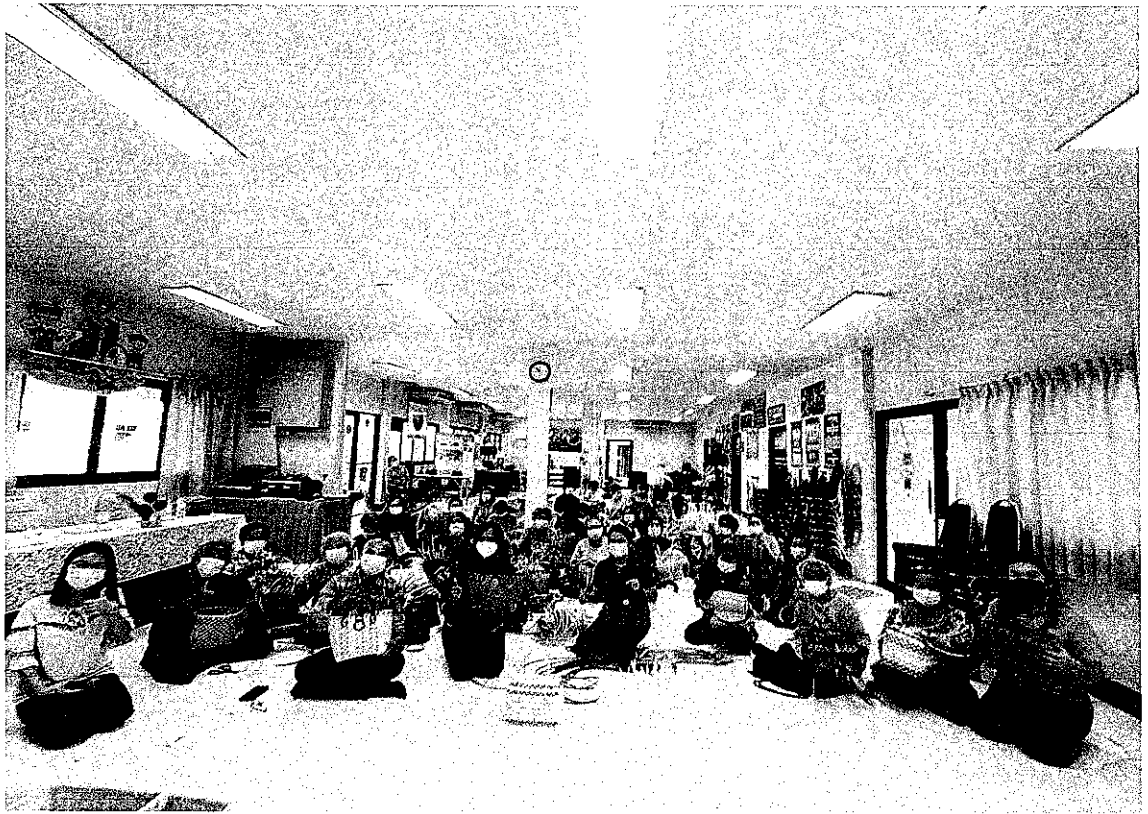
๒.ด้านสังคม





๓.ด้านเศรษฐกิจ



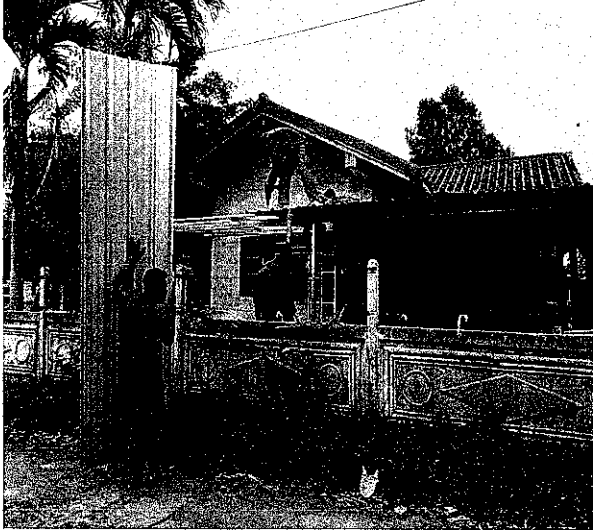


๔.ด้านสภาพที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม

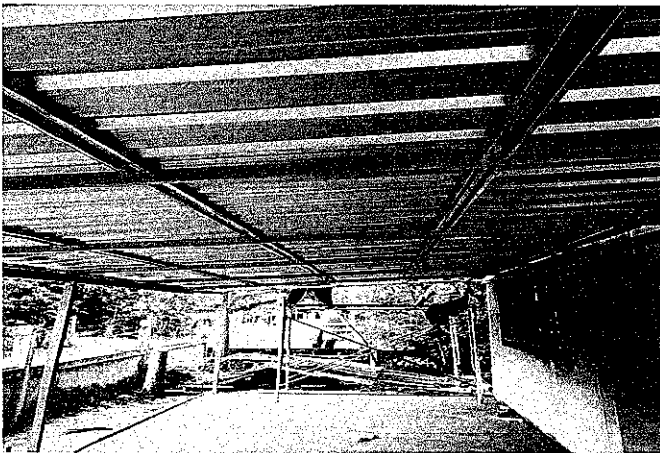


ปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุ นายเทือง วงค์ตาทำ ม.5

ระหว่างทำ

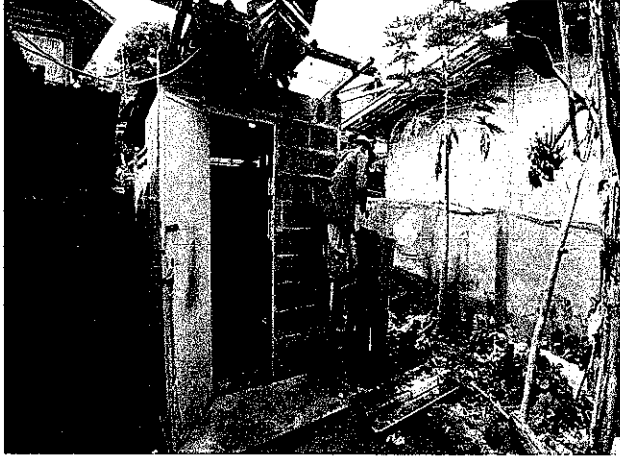


หลังทำ

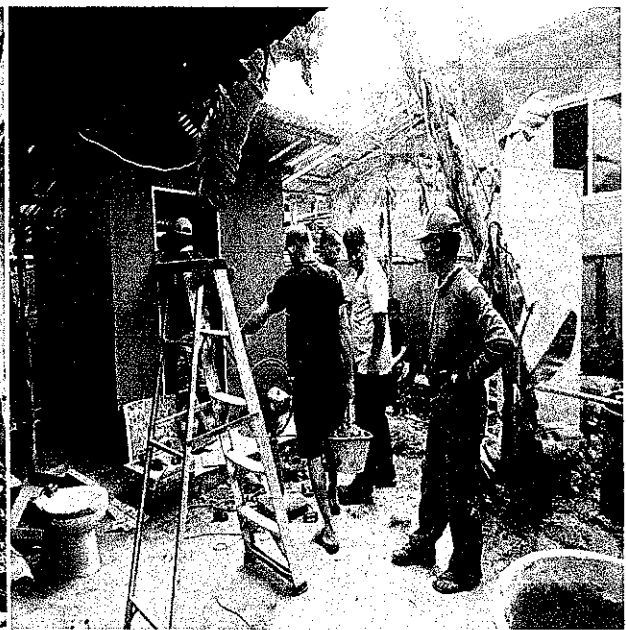
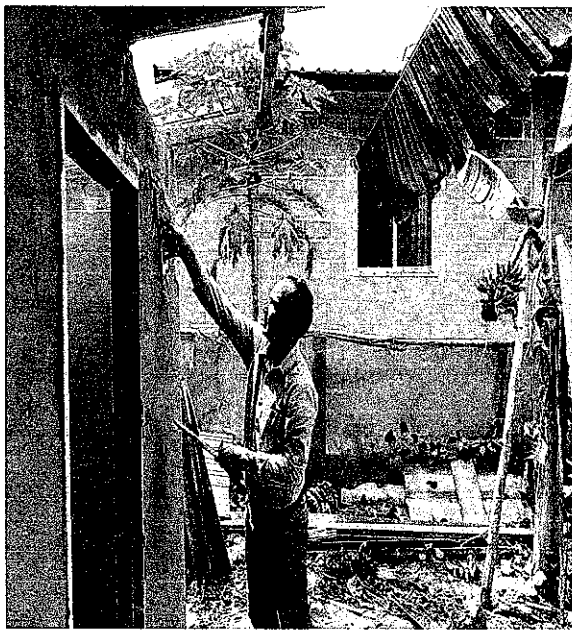


ปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุ นางคำผอง ชาเครีอ ม.3

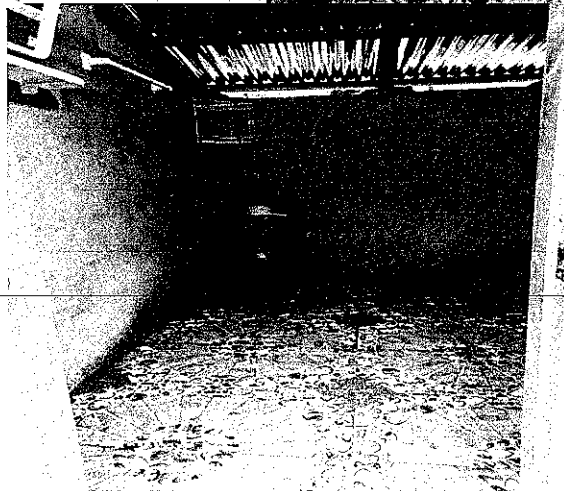
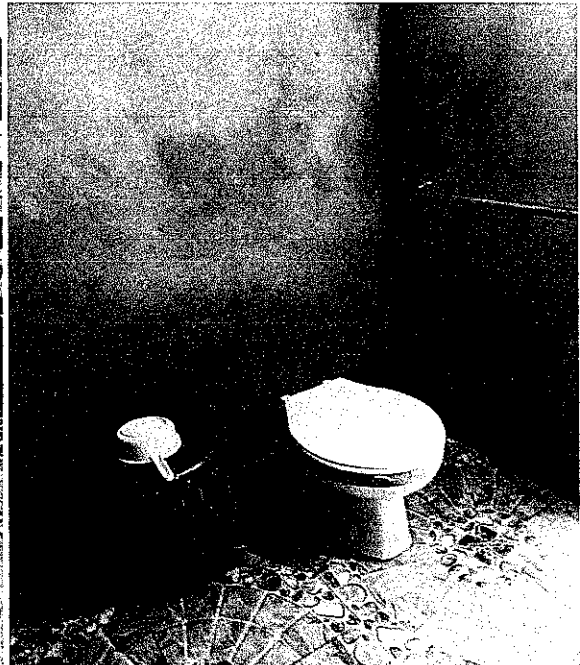
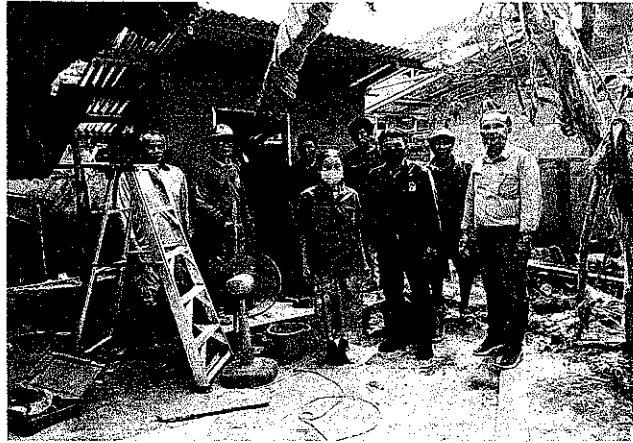
ก่อนทำ



ระหว่างทำ



หลังทำ

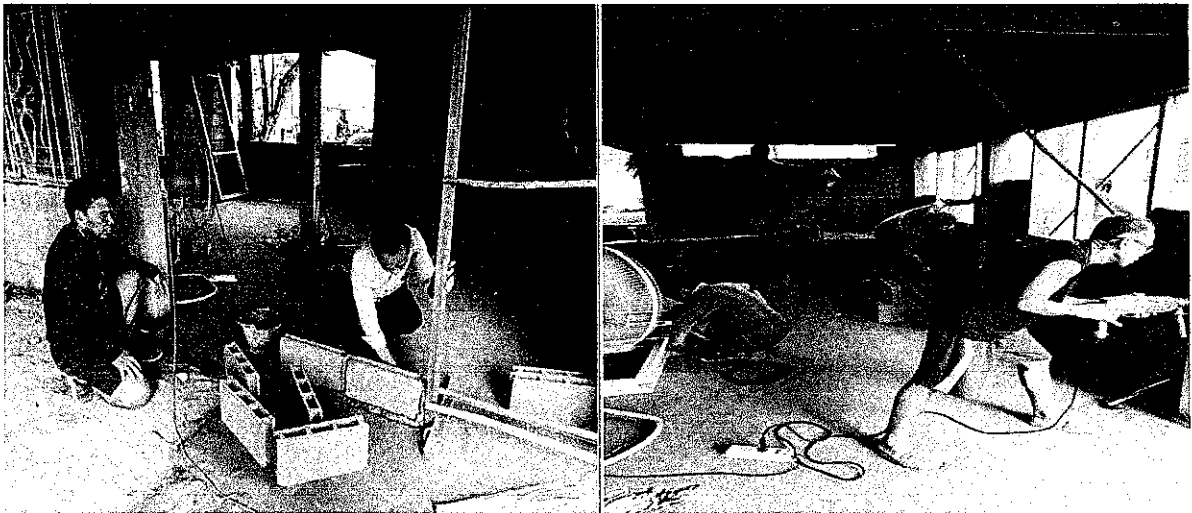


ปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุ นางเพชรบูรณ์ วงศ์คำจันทร์ ม.3

ก่อนทำ



ระหว่างทำ



หลังทำ




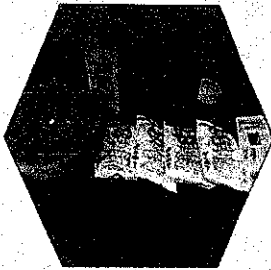

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของยาพอกดูดพิษในการรักษาอาการปวดเข่าว่าสามารถรักษอาการปวดเข่าได้หรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับการนวดเพื่อรักษาอาการปวดเข่า


วิธีการดำเนินการ

เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เลือกผู้ป่วยที่มารับบริการที่ โรงพยาบาลสุวธรรมศุหาโดยเลือกผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าและ กลุ่มตัวอย่างนั้นจะต้องมีอาการปวดเข่าไม่เกิน 3 เดือน



ยาพอกดูดพิษและการนวดรักษาอาการปวดเข่า




จัดทำโดย
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต
ตำบลพิบูลย์ อำเภอหนองก
จังหวัดนครพนม

ที่มาและความสำคัญของปัญหาในการศึกษา R2R ในครั้งนี้

จากการที่ประชากรในเขตอำเภอสุวธรรมศุหา จ.หนองบัวลำภู ที่มารับบริการด้านแพทย์แผนไทยด้วยอาการปวดเข่าซึ่งก็มีทั้งบวมและไม่บวมมีจำนวนเยอะพอสมควรที่มารับบริการ งานแพทย์แผนไทยรพ.สุวธรรมศุหาจึงได้มีการให้การรักษาด้านการนวด การประคบสมุนไพรทั้งยาสมุนไพรร่วมด้วยแต่อาการปวดเข่าก็กลับมาเป็นอีกเช่นเดิมอีกทั้งยังได้ระยะเวลารักษามาแต่ละครั้งนานพอสมควรอีก ทางงานแพทย์แผนไทยจึงได้คิดค้นการหาทางออกด้านการรักษาด้วยการใช้ยาพอกดูดพิษเพื่อลดอาการปวด บวม ของจำนวนหนึ่งอาจารย์กิตติพงษ์ ปีงศิริ วิจิตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการรณรงค์ลดจุด ซึ่งประกอบไปด้วยไฟเซอร์ ส่วน แป้งข้าวเจ้า 1 ส่วน เหล้าขาว

เป้าหมายประสิทธิผลของตัวรับยาพอกดูดพิษในกลุ่มตัวอย่างจนได้ผลจากการเก็บข้อมูลดังกล่าวจนเป็นที่พอใจอยู่ในระดับ 90% ที่มีอาการดีขึ้นหลังจากการพอกเข่าไป ต่อมาผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาด้วยการทดลองเพื่อเปรียบเทียบกับการนวดรักษาต่อไปจนได้ผลดังต่อไปนี้

หลักการและเหตุผลการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experiment) โดยงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นการเปรียบเทียบประสิทธิผลของยาพอกดูดพิษในการรักษาอาการปวดเข่าที่เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ใช้การรักษาโดยการนวดเข่าด้วยการนวด กลุ่มตัวอย่างหรือประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าไม่บวมมารับบริการที่โรงพยาบาลสุวธรรมศุหาในระหว่างวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๗ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗



- 1.ปวดเข่านานไม่เกิน 3 เดือน
- 2.เข้ามีลักษณะบวมหรือไม่บวมก็ได้
- 3.อายุ 30-60 ปี
- 4.ไม่มีอาการแพ้กลืนแอลกอฮอล์

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากแฟ้มประวัติ จากนั้นเข้าพบกลุ่มควบคุมที่มีระยะของรอยโรคเพื่อสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และตรวจทางทิศกวดเก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมนี้จนครบ 30 ราย จึงเริ่มเก็บข้อมูลกลุ่มทดลองทีละกลุ่ม กลุ่มละ 30 ราย โดยอธิบายสรรพคุณทางยาพอกดูดพิษและการนวด ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นด้วยยินยอมเข้าร่วมวิจัย ให้การรักษา

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดง
 ยอมมีผู้สูงอายุทั้งหมด ๒๑๖ คน เป็นผู้สูงอายุที่ติด
 ๕๔ คน มีปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย เช่น เป็น
 คอเสื่อม อัมพฤกษ์ ส่วนใหญ่อยู่แต่ในบ้านใน
 วนการออกกำลังกาย ทำได้น้อย ทำให้เสี่ยงต่อภาวะ
 ออเลียม ข้อติด กล้ามเนื้อลีบ อ่อนแรงเพิ่มมากขึ้น
 ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดง
 อยุ่ จึงได้คิดค้นทำ นวัตกรรมจากวัสดุที่หาง่าย
 ราคาถูกเพื่อประดิษฐ์เป็นอุปกรณ์สำหรับการออก
 กกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ได้มีอุปกรณ์การ
 ออกกำลังกายที่บ้าน สามารถออกกำลังกายได้ทุก
 เวลาที่ต้องการ โดยใช้วัสดุเหลือใช้มาทำให้เกิด
 ประโยชน์และมีคุณค่า เน้นความปลอดภัย ประหยัด
 งบประมาณ และออกกำลังกายได้ทุกวัน

เป้าหมาย
 ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

วัตถุประสงค์
 ๑. เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายชนิดประหยัด
 ๒. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก
 ๓. เพื่อใช้ประดิษฐ์อุปกรณ์ออกกำลังกายกลุ่ม
 ๔. เพื่อใช้ประดิษฐ์อุปกรณ์ออกกำลังกายกลุ่ม

ระเบียบวิธีวิจัย
 รูปแบบเป็นการวิจัยและพัฒนาขั้นตอนมีดังนี้
 ๑. การทบทวนวรรณกรรมเรื่องสิ่งประดิษฐ์ที่ใช้
 สำหรับออกกำลังกาย
 ๒. ออกแบบและทดสอบสิ่งประดิษฐ์
 ๓. ทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ติดบ้านและผู้สูงอายุที่สนใจ
 การออกกำลังกายที่บ้าน จำนวน ๔๐ คน ประเมินผล
 การใช้ ความสะดวก และอันตรายจากการใช้พร้อม
 นำผลมาปรับปรุงสิ่งประดิษฐ์
 ๔. เผยแพร่การ
 นำไปใช้ในระดับ คุปสอ. นานก. เครื่องมือในการ
 เก็บข้อมูลได้แก่ แบบแบบประเมินการใช้ นวัตกรรม
 วิเคราะห์ข้อมูลด้วย การแจกแจงความถี่ ร้อยละ
 และค่าเฉลี่ย
 ผลการประเมินการใช้ นวัตกรรม ๓ ด้าน
 ๑. ความเป็นนวัตกรรม ความพึงพอใจมากที่สุดคิด
 เป็นร้อยละ ๘๒.๕๑ ความพึงพอใจมากที่สุดเป็นร้อย
 ละ ๙๗.๕๑
 ๒. กระบวนการพัฒนา นวัตกรรม ความพึงพอใจ
 ที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๘๕ ความพึงพอใจมากที่สุดเป็น
 ร้อยละ ๙๕
 ๓. ทัศนคติและประโยชน์ของ นวัตกรรม ความพึง
 พอใจมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๘๒.๕๑ ความพึง
 พอใจมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๙๗.๕๑



- อุปกรณ์**
๑. ยางรัดรถจักรยานยนต์
 ๒. ผ้าสาลี หรือผ้าขนหนูที่มีความนุ่ม (สี
 ตามใจชอบ)
 ๓. ฟองน้ำ เบาะรถ
 ๔. ขันน้ำ ครึ่งวงกลม

๑. ยางรัดรถจักรยานยนต์
 ๒. ผ้าสาลี หรือผ้าขนหนูที่มีความนุ่ม (สี
 ตามใจชอบ)
 ๓. ฟองน้ำ เบาะรถ
 ๔. เชือกสำหรับแขวนวงล้อ
 ๕. ไม้กั้น
 ๖. เหล็กรูปตัว S
- วิธีทำ**
๑. นำล้อยางนอกรถจักรยานยนต์
 ๒. นำฟองน้ำ เบาะรถจักรยานยนต์ด้วยผ้าสาลี
 หรือผ้าขนหนูกรองด้วยฟองน้ำ
 โดยรอบล้อยางเย็บติดด้วยตีนตุ๊กแก
 ๓. ตัดไม้กั้น เชือกนำไปแขวนในข้างที่
 จะออกกำลังกาย
 ๔. ไม้กั้นเพื่อรัดระยะการเหยียด
- การออกกำลังกายควาทำอย่าง**
 คือนั่ง
 และสลับท่าออกกำลังกาย
 ที่แข็งแรงสลับท่าเกร็งข้อ
 ที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ
- หาบริหารร่างกายด้วยวงล้อยึด**
 วนเวียน

ทำที่ ๑ บริหารไหล่และแขน

วิธีบริหาร ยืนแยก
 ขาให้เท้าตรงกับ
 ระดับหัวไหล่หลัง
 จากนั้นไข่มือ ๒ ข้าง
 จับวงล้อสวมไว้ที่คอ
 หายใจเข้ายกวงล้อ

ขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจออก ดังรูป! ทำ
 เช่นนี้ ๑๐ ครั้งเป็นการบริหารกล้ามเนื้อแขนและ
 ไหล่ คลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดข้อไหล่ติด เอ็นยึด

ทำที่ ๒ บริหารส่วนเอว

จับบริหาร ที่หลังตรงข้าม

ยกขาให้สูง ๑ เมตร ๒ ข้าง สลับข้าง
 ๑ ครั้ง ๑๐ ครั้ง

ทำที่ ๓ บริหารขา

ยกขาให้สูง ๑ เมตร ๒ ข้าง สลับข้าง
 ๑ ครั้ง ๑๐ ครั้ง

การบริหารกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ เอว สะโพก และขา

ทำนั่ง
 ห้อยวงล้อ

ระดับระโหลเอวแขนลอดเข้าไปในวงล้อเหยียดแขน
 ไปมา ๑๐ ครั้ง X ๓ เซตทำสลับแขนซ้ายขวา และ
 ๒ ข้างพร้อมกันตามลำดับ ดังรูป เป็นการบริหาร
 กล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ เอว ช่วยลดหุง
 ทำนอน

ยกขาให้สูง ๑ เมตร ๒ ข้าง สลับข้าง
 ๑ ครั้ง ๑๐ ครั้ง

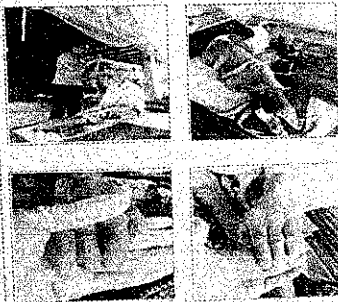
ยกขาให้สูง ๑ เมตร ๒ ข้าง สลับข้าง
 ๑ ครั้ง ๑๐ ครั้ง

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

สามารถพัฒนานวัตกรรม โดยการส่งเสริมให้มีการผลิตด้วยตนเอง และได้เผยแพร่ให้ชุมชนอื่นที่ต้องการใช้ในโอกาสต่อไป

สิ่งที่ได้เรียนรู้และการขยายผล

การใช้นวัตกรรมนี้ทำให้ญาติและผู้ป่วยมีความพึงพอใจ นิ้วมือที่งอจุ่ม เริ่มคลาย เส้นเอ็นและข้อนิ้วยืดออก ลดการกดคจิก จากเล็บที่ทำอันตรายต่อฝ่ามือ



งานวิจัยนี้ได้มีการนำมาใช้ (ปี) 1 ปี

อุปกรณ์

ผ้าขนหนูหลากสี สีสันสดใส

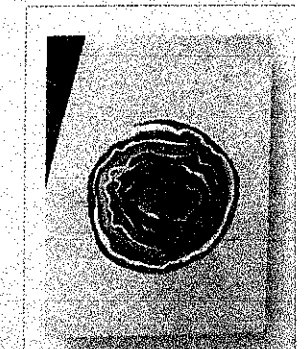
วิธีทำ

นำผ้าขนหนูหลากสีมาพับซ้อนทับสลับกับหลายชั้น นำผ้าขนหนูเป็นลักษณะท่อนกลมยาว นำผ้าขนหนูที่มีวงแหวนเรียบร้อยแล้วให้ผู้ป่วยอายุที่มีลักษณะนิ้วงอจับ และถืออก เปลี่ยนสีทุกวัน

เจ้าของผลงาน: Care Giver กับครอบครัว



ชื่อเรื่อง โรล ลด ล็อค



ที่มา

ตำบลทิวมาเน่หมู่บ้านในเขตราษีไศล ๓๑ หมู่บ้าน มีประชากรทั้งหมด ๖,๒๕๔ คน (ฐานข้อมูลจาก JHCIS) มีจำนวนผู้สูงอายุ จำนวน ๗๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๕๖ ของประชากรทั้งหมด (ฐานข้อมูลจาก JHCIS) จากการคัดกรองและการสำรวจข้อมูล มีประชากรผู้สูงอายุ ที่มีภาวะพึ่งพิง จำนวน ๓๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๕๒ ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีผู้สูงอายุติดเตียง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๗๑ ของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง จากการออกคัดกรองและลงเยี่ยมบ้านและการออกให้บริการตาม แผนการพยาบาล Care plan พบว่าผู้สูงอายุทั้ง ๘ คนมีปัญหา ข้อติด แลงนิ้วล็อก จำนวน ๔ ราย จัดเป็นร้อยละ ๕๐ ของผู้สูงอายุที่มีภาวะติดเตียง และญาติยังขาดความรู้ความเข้าใจในการฟื้นฟูและกายภาพบำบัด

สิ่งนี้ทำให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องทรมานจึงได้จัดทำนวัตกรรม โรล ลด ล็อคขึ้น เพื่อช่วยคัด

ภาวะนิ้วล็อกและข้อติด ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีข้อติดให้มีความยืดหยุ่นและลดรูปได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดภาวะข้อนิ้วมือติดในผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง
 2. เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อป้องกันการเกิดภาวะพังผืด
 3. เพื่อลดอาการบาดเจ็บในผู้สูงอายุที่มีอาการมือตีครุบและนิ้วมืองอ
- เป้าหมาย
- ผู้สูงอายุติดเตียงที่มีภาวะนิ้วล็อก จำนวน ๘ ราย
- ระยะเวลาดำเนินการ
- ตุลาคม ๒๕๕๗ - ก.ย. ๒๕๖๐
- รูปแบบของวิจัย
๑. การบทวนตนเองหากรณีศึกษาเกี่ยวกับการดูแลอาการผู้ป่วยนิ้วล็อก
 ๒. ออกแบบและทดลองใช้ประคอง
 ๓. ทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีภาวะนิ้วล็อก

ภาวะนิ้วล็อกในผู้สูงอายุและประชาชนที่มหาวิทยาลัยในการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย และป้องกัน

วิธีการศึกษา

จากการออกสำรวจ การเยี่ยมบ้านและการคัดกรองโดยอาศัยการสังเกต การประชุมกลุ่มย่อยในการจัดทำนวัตกรรม ซึ่งแจ้งรายละเอียดต่างๆ ออกแบบและการวางแผนการทำงาน นวัตกรรม จากนั้นจัดทำวัสดุอุปกรณ์ในการจัดทำนวัตกรรม ติดตามประเมินผลก่อนและหลังการทดลองสรุปผล

ผลจากการศึกษา

จากการนำนวัตกรรมไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุ ๘ คน พบว่าลดการบาดเจ็บจากอาการข้อเคล็บที่จะเป็นอันตรายต่อมือ มีอยู่ผู้ป่วยที่มีลักษณะงอข้อมือและอาการนิ้วล็อกและอาการพังผืดของนิ้วมือดีขึ้นตามลำดับ ผู้สูงอายุและญาติมีความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม โรล ลด ล็อค โดยใช้รูปแบบการดูแลตาม มีส่วนทำให้ร้อยละ ๕๐ ของผู้สูงอายุที่มีภาวะติดเตียง