



นวัตกรรม “กระเป๋ารูมิปัญญา”

สาขาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



นางสาวพจน เมืองตุม

อสม. ดีเด่นระดับเขต

จังหวัดอุดรธานี

ชื่อนวัตกรรม : กระเป๋ากุมิปัญญา

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวพวงนา เมืองตุ้ม

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : อุตรดิตถ์

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

เขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งยั้ง มีจำนวน 2,433 หลังคาเรือน ประชากรเพศชาย จำนวน 3,535 คน เพศหญิงจำนวน 3,888 คน รวมทั้งสิ้น 7,423 คน ซึ่งมีกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 1,894 คน ผู้สูงอายุติดสังคมจำนวน 1,758 คน ผู้สูงอายุติดบ้านจำนวน 19 คน และผู้สูงอายุติดเตียงจำนวน 21 คนจากการวิเคราะห์ปัญหาในชุมชนตำบลทุ่งยั้ง พบว่า ปัญหาโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดในสมองตีบ ส่งผลให้เกิดความพิการ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่กลุ่มผู้ป่วยมักจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง ด้วยสภาพร่างกายที่เสื่อมไปตามอายุและความพิการ ทำให้มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจึงทำให้พบปัญหาผู้สูงอายุตามการประเมิน ADL มีผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ติดเตียงเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้ป่วยไม่สามารถเข้ารับการรักษานานฟูที่สถานพยาบาลได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากไม่สะดวกในการเดินทางมารับบริการในสถานพยาบาล จึงทำให้ผู้สูงอายุหลายรายไม่ได้รับการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของร่างกาย ได้แก่ การยึดติดของเอ็นและข้อ การลีบของกล้ามเนื้อ ฯลฯ เพิ่มขึ้น จึงได้คิดค้นนวัตกรรมที่ช่วยในการป้องกันหรือฟื้นฟูภาวะข้อติดแข็ง กล้ามเนื้อแข็งเกร็งในผู้สูงอายุและยังเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเป็นอุปกรณ์การป้องกันหรือฟื้นฟูภาวะข้อติดแข็ง กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง ผ่อนคลาย ในผู้สูงอายุ
3. เพื่อเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ในกระเป๋ากฎมปัญญา จะประกอบด้วย ลูกประคบสมุนไพร กะลาหยัด น้ำมันเขียว น้ำมันไพล และชุดคู่มือความรู้/คู่มือการใช้อุปกรณ์ โดยมีกระบวนการทำงาน การให้บริการแบ่งเป็น 3 ด้าน

1.ด้านร่างกาย โดยใช้หลัก 3 ก ดังนี้

ก.ที่ 1 การนวด จะเริ่มนวดเพื่อกระตุ้นความรู้สึก และกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยการบีบ ลูบ หรือการกดคลึงด้วยน้ำมันเพื่อไม่ให้ผู้ป่วยระบมและนวดตามแนวพื้นฐานต่างๆ

ก.ที่ 2 การหยัด – เหยียดกล้ามเนื้อ สอนท่าบริหารเพื่อหยัดเหยียดกล้ามเนื้อและเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ด้วยกะลาหยัด

ก.ที่ 3 การประคบสมุนไพร ช่วยอาการปวดลดการระบมของกล้ามเนื้อหลังจากการนวด ลดอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต



2.ด้านจิตใจและอารมณ์ เริ่มจากการประเมินด้านจิตใจ เสริมความเข้าใจของผู้ดูแลก่อน จากนั้นผู้ดูแลสามารถช่วยให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยในแง่ที่สร้างความหวังใดๆ ก็ตาม ให้ผู้ป่วยมองเห็นมุมมองของชีวิตที่จะหายดีขึ้น ให้ข้อมูลตามสภาพอาการที่เป็นอยู่ เสนอมุมมองที่ส่งเสริมการว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนล้วนมีโอกาสต้องพบเจอ เน้นคำพูดที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดการยอมรับในจุดที่เป็นอยู่ และใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ เช่น พิธีกรรมการเสาะเคราะห์ต่อชะตา อาบน้ำมนต์

3.ด้านสังคม ประสานงานการดูแลการประเมินคัดกรองสุขภาพทุกกลุ่มวัย เพื่อวิเคราะห์ภาวะสุขภาพและนำปัญหาสุขภาพมาร่วมประชุมปรึกษาหาแนวทางการแก้ไขกับทีม อสม. เทศบาลตำบลทุ่งยั้ง เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งยั้งและเครือข่ายสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลงาน	ADL		ระดับความเจ็บปวด		กำลังกล้ามเนื้อ							
					แขน				ขา			
					ข้างซ้าย		ข้างขวา		ข้างซ้าย		ข้างขวา	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
รายที่ ๑	๑๐	๑๑	๘	๓	๔	๔	๔	๔	๑	๒	๑	๒
รายที่ ๒	๑๑	๑๑	๘	๔	๓	๔	๓	๔	๐	๐	๐	๐
รายที่ ๓	๙	๙	๗	๓	๓	๓	๓	๔	๒	๒	๒	๒
รายที่ ๔	๗	๗	๘	๔	๑	๑	๒	๒	๑	๑	๒	๒
รายที่ ๕	๕	๕	๖	๒	๒	๒	๓	๓	๒	๒	๓	๓
รายที่ ๖	๕	๕	๘	๔	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓
รายที่ ๗	๐	๐	๗	๓	๒	๓	๐	๐	๓	๓	๐	๐

ผู้ป่วยกลุ่มติดบ้านที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวและข้อที่ได้รับการดูแล จำนวน 7 ราย ผลของการดูแลเปรียบเทียบก่อนและหลังให้การดูแล ระดับความเจ็บปวดลดลงและกำลังกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทั้ง 7 ราย

และได้ขยายผลไปสู่กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านเคลื่อนไหวและข้อเข่าเดียวกันจำนวน 10 ราย เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังให้การดูแล พบว่า ระดับความเจ็บปวดลดลงและกำลังกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทั้ง 10 ราย

ปัจจัยความสำเร็จ

เป็นประธาน Care Giver (CG) อัมเผลล้ม รุนที่ 7 และเนื่องจากในอดีตเมื่อ 20 ปีที่แล้ว เคยได้ปฏิบัติตนในการดูแลแม่ ผู้เจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองและอยู่ในภาวะติดเตียง ซึ่งท่านมักจะมีการเจ็บป่วยอยู่บ่อยครั้ง และช่วงเวลาที่ท่านมีไข้ได้ใช้วิธีการเช็ดตัวให้และหลังจากนั้นใช้ยาเขียวทาตามร่างกาย พบว่าอาการไข่น้อยดีขึ้น โดยไม่ต้องรับประทานยา ทำให้มีความสนใจเกี่ยวกับสมุนไพรไทยและเป็นความโชคดีที่ทาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลยังได้มีแพทย์แผนไทยมาปฏิบัติงานจึงทำให้มีการอบรมให้ความรู้ต่อยอด เรื่องสมุนไพรเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

โอกาสในการพัฒนา

1. ขยายเครือข่ายแกนนำด้านแพทย์แผนไทยระดับหมู่บ้านเพื่อรองรับนโยบายผู้สูงอายุ
2. จัดตั้งชมรม/แกนนำเครือข่าย การปลูกผัก/สมุนไพรปลอดสารพิษเพื่อส่งเสริมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน
3. จัดแผนการให้ความรู้ให้แก่กลุ่มประชาชน การปลูกพืชสมุนไพร เพื่อให้ประชาชนในหมู่บ้านสามารถดูแลตนเองในเบื้องต้นด้วยสมุนไพรได้อย่างยั่งยืน
4. ขอบประมาณสนับสนุนในการจัดทำกระเป๋านิทานภูมิปัญญาเกี่ยวกับสมุนไพรสุขภาพเพื่อต่อยอดกระเป๋านิทานภูมิปัญญาขยายการใช้ประโยชน์สู่กลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียงที่มีปัญหาข้อติด ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลยัง และเครือข่ายสุขภาพอำเภอลับแล

ภาคผนวก





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

