

นวัตกรรม “แผงไข่มะกูดขนาดเท่า”

สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม.นารี หายเคราะห์
อสม. ตีเด่นระดับเขต
จังหวัดสกลนคร



นวัตกรรม

สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ.....

1 ชื่อนวัตกรรม

แพ่งไข้มะกรูดนวดเท้า

2 ข้อมูลส่วนตัว

อสม. นารี หายเคราะห์

- เกิดวันที่ 18 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2522
- ปัจจุบันอายุ 46 ปี
- ภูมิลำเนา จ.สกลนคร
- ศาสนา พุทธ
- อาชีพหลัก เกษตรกรรม
- เป็น อสม. รวมระยะเวลา 14 ปี

3 ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

จากการปฏิบัติงานเยี่ยมบ้านเชิงรุกของ อสม. พบว่าประชาชนจำนวนมากในหมู่บ้านโดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ, ผู้ป่วยเบาหวาน, ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง, คนอ้วน และกลุ่มเสี่ยง NCDS มีอาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดเท้า ปวดส้นเท้า ปวดน่อง ชาปลายเท้า ส่งผลกระทบต่อการเดิน ทำงานบ้าน และคุณภาพชีวิตโดยรวม อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายหรือกายภาพบำบัดในชุมชนยังทำได้จำกัด เนื่องจากผู้สูงอายุออกแรงได้ไม่มาก ไม่มีอุปกรณ์ กลัวทำผิดวิธีทำ ไม่ต่อเนื่อง ขาดกิจกรรมดูแลตนเองง่ายๆ ที่ทำได้ที่บ้าน อสม.จึงได้คิดค้นนวัตกรรมง่ายๆ ใช้วัสดุในชุมชน ได้แก่ แพ่งไข้ ที่รองรับแรงกดได้ดี ลูกมะกรูด มีความแข็งยืดหยุ่น ฟันผิวช่วยกระตุ้นจุดสะท้อนเท้า เมื่อนำมารวมกันจึงเกิดเป็น “แพ่งไข้มะกรูดนวดเท้า” ใช้เดินหรือกดเท้าเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ลดปวด ลดเมื่อย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นวัตกรรมนี้จึงเป็นเครื่องมือสุขภาพต้นทุนต่ำทำได้ง่าย ทุกครัวเรือนสามารถทำใช้เองได้ และช่วยเสริมบทบาทของ อสม. ในการส่งเสริมสุขภาพ เชิงรุกในชุมชน “แพ่งไข้มะกรูดนวดเท้า” จึงถูกพัฒนาขึ้น โดยใช้

1. แพ่งไข้ ช่วยกระจายน้ำหนัก
2. ลูกมะกรูด สร้างแรงกดนุ่ม ไม่บาดเท้า
3. การเดินบนแพ่งไข้มะกรูดช่วยกระตุ้นจุดสะท้อนเท้าแบบธรรมชาติ
4. ต้นทุนต่ำ วัสดุหาได้ง่ายจากในหมู่บ้าน

นวัตกรรม

สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ.....

4 วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน
2. เพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้าจากอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

5 ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. กำหนดตัวชี้วัด

- 1.ร้อยละ 60 ของผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาที่เท้าหลังใช้นวัตกรรมแล้ว มีระดับความชาลดลง
- 2.ร้อยละ 60 ของผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้นวัตกรรมแล้ว ไม่เกิดแผลที่เท้า
- 3.ร้อยละ 80 ของผู้ที่ใช้นวัตกรรม มีความพึงพอใจต่อนวัตกรรมที่ใช้
- 4.ร้อยละ 60 ของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่มีอาการปวดเท้าหลังใช้นวัตกรรมแล้วมีระดับความเจ็บปวดลดลง

2. กำหนดกลุ่มเป้าหมาย

- 1.ผู้ป่วยเบาหวานที่มาอาการชาเท้า จำ นวน 12 คน ที่ได้รับการตรวจประเมินผลการตรวจรับความรู้สึกที่เท้าด้วย 10 MONOFILAMENT อยู่ในระดับ 4 คะแนน คือ บอกตำแหน่งไม่ถูกต้อง ไม่รู้สึก และ มีอาการชาประเมินโดย เจ้าหน้าที่ sw.สต.บ้านโนนอุดม
- 2.กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่มีอาการปวดเท้า ค่าคะแนนความเจ็บปวดอยู่ในระดับ 5-7 จำนวน 10 คน โดยใช้แบบสอบถามประเมินระดับความเจ็บปวด

นวัตกรรม

สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ.....

5 ขั้นตอนการดำเนินงาน (ต่อ)

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน / วิธีทำ

1. ทดสอบนวัตกรรมก่อนนำไปใช้จริง

DO - ลงมือดำเนินงานตามแผน -ประสานงานตามกำหนดเวลา -ขอความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้อง -แปลผล และปรับปรุงงาน -กระจายนวัตกรรมให้กับผู้ใช้ และสอนวิธีการใช้ ดำเนินงานในงบ

CHECK- ติดตามผลการดำเนินงาน –ติดตามตรวจสอบการปฏิบัติงาน และประเมินผลการทดลองใช้นวัตกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง -นำผลประเมินวิเคราะห์ และประเมินผลลัพธ์สุดท้ายว่าเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่

ACT – ปรับปรุงแก้ไขตามผลการประเมิน และเสนอผลงาน

2.ประชุมชี้แจงนวัตกรรมร่วมกับ อสม ม.1 และเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนอุดม

3.ขึ้นทะเบียนกลุ่มเป้าหมาย

4.จัดหาอุปกรณ์สำหรับทำนวัตกรรม “แพ่งไข่มะกูดนวดเท้า”

5.ดำเนินการใช้นวัตกรรม “แพ่งไข่มะกูดนวดเท้า” กับกลุ่มเป้าหมาย

5.1 เตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการจัดทำนวัตกรรม แพ่งไข่มะกูด 30 ลูก

5.2 ให้ผู้ปวยเบาหวานนั่งบนเก้าอี้ วางเท้าเปล่าบนผลมะกูดที่วางบนแพ่งไข่มะกูด แล้วเหยียบนวดเท้าไปมาบนผลมะกูด ประมาณ 30 นาที

6.ประเมินผลการใช้นวัตกรรม

7.สรุปผลการดำเนินการใช้นวัตกรรม

4. ระยะเวลาดำเนินงาน

- 1 ตุลาคม 2567 – 31 มีนาคม 2568 (6 เดือน)

5. งบประมาณ

ค่าแพ่งไข่มะกูด แพ่งละ 10 บาท จำ นวน 2 แพ่ง รวมเป็นเงิน 20 บาท ลูกมะกูด สามารถหาได้ในชุมชนไม่มีค่าใช้จ่าย

นวัตกรรม

สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ.....

6 ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้ป่วยเบาหวาน ร้อยละ 100 อาการชาปลายเท้าลดลง กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่รับยา sw.สต. จำนวน 12 คน ตรวจประเมินโดยเจ้าหน้าที่ sw.สต.บ้านโนนอุดม เป็นการตรวจประเมินผลการตรวจรับความรู้สึกที่เท้าด้วย 10 MONOFILAMENT ก่อนใช้นวัตกรรม แผลงไข่มะกรูดนวดเท้า อยู่ในระดับ 4 คะแนน คือบอกตำแหน่งไม่ถูกต้องไม่รู้สึก และ มีอาการชา จำนวน 11 คน คิดเป็น ร้อยละ 91.6 หลังใช้นวัตกรรม 6 เดือน อยู่ในระดับ 0 คะแนน คือรับความรู้สึกดี ไม่ชาเท้า จำนวน 10 คน ร้อยละ 83.4 อยู่ใน ระดับ 1 คะแนนคือ รับรู้ได้บอกผิด 1 จุด จำนวน 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 16.6
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้ใช้นวัตกรรมแล้ว ไม่เกิดแผลที่เท้า ร้อยละ 100
3. ผู้ที่ใช้ใช้นวัตกรรม มีความพึงพอใจต่อนวัตกรรมที่ใช้อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 99
4. กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่มีอาการปวดเท้า หลังใช้นวัตกรรมแล้ว มีระดับความเจ็บปวดลดลง ร้อยละ 100 กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำนวน 10 คน ประเมินระดับอาการปวดเท้าก่อนใช้นวัตกรรมแผลงไข่มะกรูดนวดเท้า อยู่ในระดับ 7-9 คะแนน คือปวดมาก จำนวน 10 คน คิดเป็น ร้อยละ 100 หลังใช้นวัตกรรม 6 เดือน อยู่ในระดับ 0 คะแนน คือไม่ปวดเลย จำนวน 7 คน ร้อยละ 70 อยู่ใน ระดับ 1-3 คะแนนคือ ปวดเล็กน้อยจำ นวน 3 คน คิดเป็น ร้อยละ 30

7 ปัจจัยความสำเร็จ

- 1.ความร่วมมือจากผู้ป่วย คนในชุมชน โรงเรียน วัด เพื่อนๆ อสม.บ้านศรีวิชัย ม.1
- 2.การสนับสนุนจาก sw.สต.บ้านโนนอุดม sw.วานรนิวาส สสอ.วานรนิวาส และ อบต.ศรีวิชัย มีการบูรณาการสนับสนุนงบประมาณจากหลายภาคส่วน
- 3.การใช้สื่อและกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบท ภาควิชาเครือข่ายทุกภาคส่วน ร่วมกันขับเคลื่อน

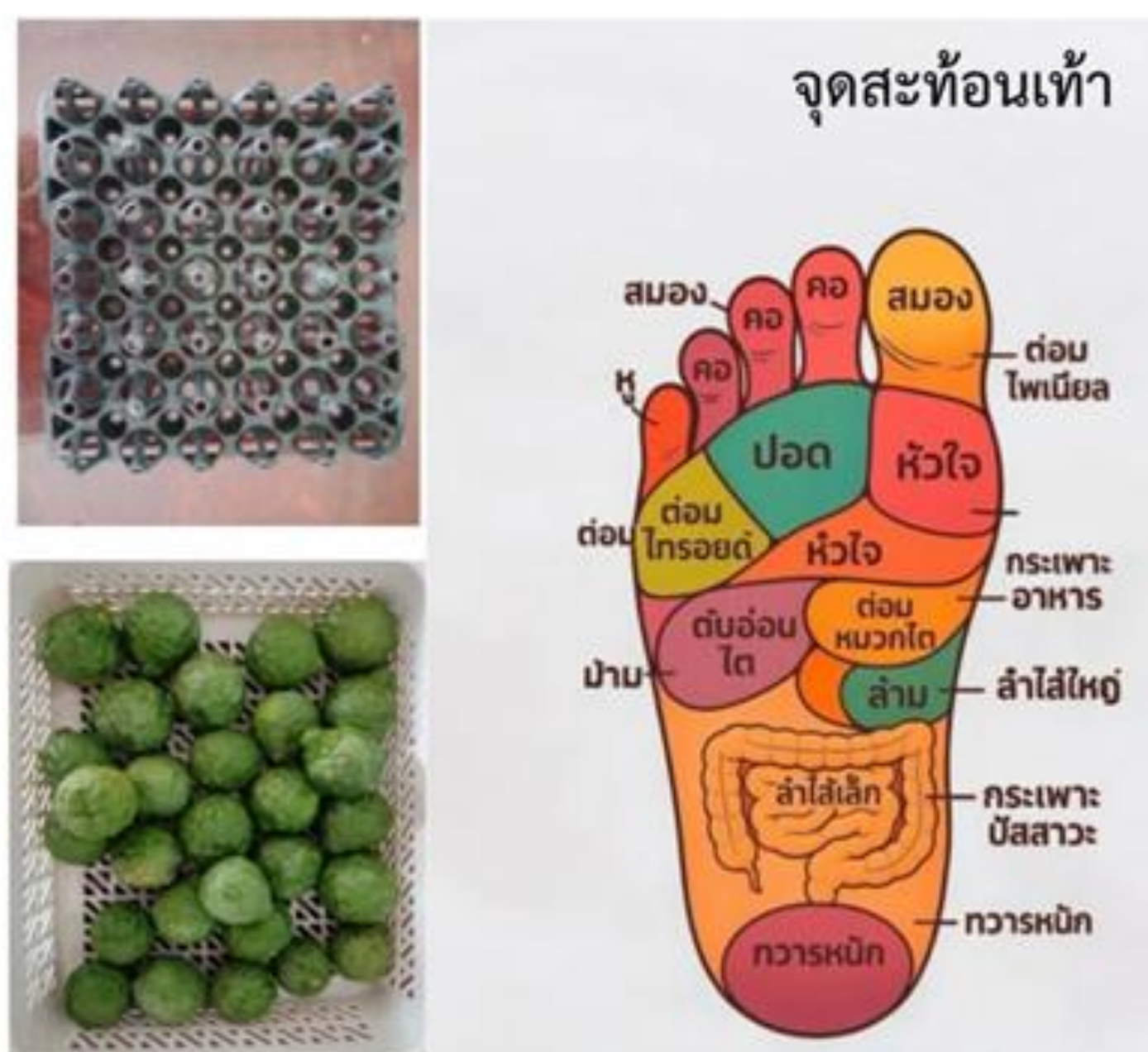
นวัตกรรม

สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ.....

8 โอกาสในการพัฒนา

การขยายผลสู่ชุมชนเพื่อความยั่งยืนเน้นการมีส่วนร่วม “ร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมวางแผน”

- 1.ตั้งสถานีสุขภาพชุมชน เกิด “ชมรมคนรักสุขภาพ” หรือ “อสม.NCDs”
- 2.ขยายผลไปยังหมู่บ้านใกล้เคียง
- 3.ใช้งบกองทุนสุขภาพตำบลต่อยอด
- 4.จัดทำแผนสุขภาพประจำปีร่วมกับ อปท.



นวัตกรรม

สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ.....



ตาราง : แสดงผลการระดับอาการปวดเท้า กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง จำนวน 10 คน โดยใช้แบบประเมินอาการปวด (ระดับ0-10 คะแนน)

ระดับอาการปวดเท้า 0-10 คะแนน	ก่อนใช้นวัตกรรม	หลังใช้ 1 เดือน	หลังใช้ 2 เดือน	หลังใช้ 3 เดือน	หลังใช้ 4 เดือน	หลังใช้ 5 เดือน	หลังใช้ 6 เดือน
ระดับ 10 คะแนนปวดมากที่สุด จนทนไม่ได้ แม้อนึ่งๆ							
ระดับ 7-9 คะแนนปวดมาก	10 (ร้อยละ100)	5 (ร้อยละ50)					
ระดับ 4-6 คะแนนปวดปานกลาง		4 (ร้อยละ40)	3 (ร้อยละ30)	2 (ร้อยละ20)			
ระดับ 1-3 คะแนนปวดน้อย		1 (ร้อยละ10)	7 (ร้อยละ70)	8 (ร้อยละ80)	8 (ร้อยละ80)	5 (ร้อยละ50)	3 (ร้อยละ30)
ระดับ 0 คะแนนไม่ปวดเลย					2 (ร้อยละ20)	5 (ร้อยละ50)	7 (ร้อยละ70)

ตาราง : แสดงผลการตรวจประเมินผลการตรวจรับความรู้สึกที่เท้า ด้วย 10 MONOFILAMENT ก่อนและหลังใช้นวัตกรรม แผงโซ่กระดูกนวดเท้า (จำนวนผู้ป่วยเบาหวาน 12 คน)

ประเมินเท้า	ก่อนใช้นวัตกรรม	1 เดือน	2 เดือน	3 เดือน	4 เดือน	5 เดือน	6 เดือน
ระดับ 4 คะแนนบอกตำแหน่งไม่ถูกต้อง ไม่รู้สึก และมีอาการชา	11 (ร้อยละ91.6)						
ระดับ 3 คะแนนสามารถรับรู้ได้เล็กน้อย (ผิด 3 จุด)	1 (ร้อยละ8.4)	8 (ร้อยละ66.6)	5 (ร้อยละ41.6)	5 (ร้อยละ41.6)	3 (ร้อยละ25)		
ระดับ 2 คะแนนรับรู้ได้ปานกลาง (ผิด 2 จุด)		4 (ร้อยละ33.4)	4 (ร้อยละ33.4)	3 (ร้อยละ25)	3 (ร้อยละ25)	3 (ร้อยละ25)	
ระดับ 1 คะแนนรับรู้ได้ (ผิด 1 จุด)			3 (ร้อยละ25)	4 (ร้อยละ33.4)	4 (ร้อยละ33.4)	4 (ร้อยละ33.4)	2 (ร้อยละ16.6)
ระดับ 0 คะแนนรับรู้ได้ดี(ไม่ชา)					2 (ร้อยละ16.6)	5 (ร้อยละ41.6)	10 (ร้อยละ83.4)

ตาราง : แสดงผลความพึงพอใจ หลังใช้นวัตกรรม แผงโซ่กระดูกนวดเท้า (จำนวนผู้ป่วยเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง รวม 22 คน)

ประเด็นความพึงพอใจ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่พอใจเลย
1.ขนาดรูปร่างมีความเหมาะสม	22 (ร้อยละ100)				
2.สะดวกสบายและเหมาะสมกับผู้ใช้	22 (ร้อยละ100)				
3.นวัตกรรมมีความมั่นคง และแข็งแรง		20 (ร้อยละ90.9)	2 (ร้อยละ9.1)		
4.เก็บรักษาได้สะดวกและง่ายต่อการนำมาใช้งาน	22 (ร้อยละ100)				
5.ระยะเวลาในการใช้มีความเหมาะสม	22 (ร้อยละ100)				
6.คู่มือในการใช้นวัตกรรมอ่านเข้าใจง่าย	20 (ร้อยละ90.9)	2 (ร้อยละ9.1)			
7.หลังจากนวดเท้าด้วยมะกรูดรู้สึกผ่อนคลาย ผาเท้า	22 (ร้อยละ100)				
8.หลังการใช้นวัตกรรมรู้สึกว่าการชาที่เท้าลดลง	22 (ร้อยละ100)				
9.นวัตกรรมมีความน่าสนใจและนำนวัตกรรมไปใช้ที่บ้านได้	22 (ร้อยละ100)				
10.ความพึงพอใจโดยรวมต่อการใช้นวัตกรรม มะกรูดนวดเท้า	22 (ร้อยละ100)				