

ชุดกล่องผดุงเท้า และยืด-คลาย-ได้แรง SET OF FOOT DROP BOX AND RUBBER BAND EXERCISE

เกษร วรณิสรณ์
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี กรมอนามัย

เป้าหมายและวัตถุประสงค์/แรงบันดาลใจ

ประชากรผู้สูงอายุ (อายุเท่ากับและมากกว่า 60 ปี มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนในปี 2558 เป็นร้อยละ 14 คาดว่าปี 2568 เป็นร้อยละ 19.8 ผู้สูงอายุยิ่งอายุสูงขึ้นยิ่งเจ็บป่วย แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียงที่ต้องดูแลเอาใจใส่มากที่สุด กลุ่มนี้มีลักษณะป่วยและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิกการ/ทุพพลภาพ ด้านการเคลื่อนไหว ย้ายตำแหน่งตัวเองขณะนั่งไม่ได้ ในท่านอนขยับตัวไม่ได้ การรับประทานอาหารต้องมีคนป้อนหรือรับอาหารผ่านช่องทางอื่น การขับถ่ายต้องขับถ่ายในท่านอนหรืออยู่บนเตียง ต้องการการดูแลระยะยาวด้านการแพทย์ เวชปฏิบัติ ฟันฟู รักษาพยาบาล บาล และสวัสดิการสังคม ได้จัดให้ดำเนินการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) เป็นการดูแลช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน และกิจวัตรประจำวัน อย่างต่อเนื่อง จากการลงพื้นที่หาผู้เข้ารับการอบรม Care Manager พบผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงต้องการความช่วยเหลือต้องการที่จะไปในที่ต่างๆ ด้วยตนเอง พันสภาวะการนอนอยู่บนเตียง งานผู้สูงอายุจึงได้คิดค้นนวัตกรรมสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงติดเตียง และผู้สูงอายุติดบ้านที่มีภาวะแขน-ขา อ่อนแรง นวัตกรรมชุดแรกใช้เพื่อป้องกันปลายเท้าตก (Foot drop) ชุดที่สองใช้เพื่อช่วยลดแรงดึงตัวบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน เอว สะโพก และขา

กระบวนการสร้างนวัตกรรม

ชุดแรกกล่องผดุงเท้า 1) ใช้กล่องใส่น้ำเกลือตัดแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ตัดออก 1 ส่วน แล้วนำมาประกบเข้าด้วยกัน ยึดด้วยเส้นลวด ใช้กระดาษห่อของขวัญปูภายในและภายนอกกล่อง 2) เย็บหมอนทรายใช้ผ้าดิบ 3) เย็บฝารองเท้าใช้ผ้าฝ้ายข้างในปูด้วยใยโพลี 4) เย็บหมอนสำหรับรองหัวเข่า เวลาผู้สูงอายุนอนตะแคงใช้ผ้าฝ้ายข้างในปูด้วยใยโพลี ชุดที่สอง ยืด-คลาย-ได้แรง ประกอบด้วย 1) หนังสายวงเล็ก 5 วง ร้อยเข้าด้วยกันยาวพอประมาณ 2) เย็บผ้าฝ้ายภายในปูด้วยใยโพลีแล้วเย็บหุ้มท่อพีวีซี 3) เย็บผ้าดิบภายในปูด้วยใยโพลีสำหรับเท้าเหยียบเจาะรู 2 ข้าง นำทั้งหมดมาประกบกันด้วยการนำหนังสายวงร้อยท่อพีวีซี และร้อยรูที่เจาะไว้ทั้งสองของผ้าเท้าเหยียบ มัดหนังสายยาวตามความต้องการของผู้ใช้

ผลสำเร็จของนวัตกรรม

เปรียบเทียบในผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงติดเตียง มีภาวะปลายเท้าตก ใช้กล่องผดุงเท้าช่วยกลับคืนมาได้ พร้อมเสริมแรงด้วยการใช้ยางยืด ช่วยออกกำลังปลายเท้า สามารถกลับมาได้ในรูปแบบเดิม และใช้อุปกรณ์ยืด-คลาย-ได้แรงในผู้สูงอายุติดบ้านที่มีภาวะ แขน-ขา อ่อนแรง สามารถช่วยลดแรงดึงตัวบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน เอว สะโพก และขาได้

ประเมินผล/คุณค่าของนวัตกรรม

ประเมินความพึงพอใจในผู้สูงอายุที่ใช้อุปกรณ์ทั้งสองชุดจำนวน 4 คนพบว่า มีความพึงพอใจที่ใช้ อุปกรณ์มากที่สุด สามารถใช้ได้อย่างสม่ำเสมอด้วยตนเอง ช่วยป้องกัน/ฟื้นฟูสมรรถภาพได้

แนวทางการขยายผลหรือพัฒนาต่อยอด

ขยายชุดนวัตกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุติดเตียงและติดสังคม ในพื้นที่เขตที่รับผิดชอบ และเป็นแนวทางต่อยอดนวัตกรรมรางวัลเท้า เพื่อเพิ่มความสะดวกต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ