

Super Herb pack

แผ่นอุ่นสบายกาย ผ่อนคลายปวดเมื่อย

นางน้ำเพชร ศิริมังสมศรี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ว่าที่ ร.ต.ชนกฤต ทิพย์พิมล แพทย์แผนไทยประยุกต์

คลินิกแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

หลักการและเหตุผล

จากสถิติการให้บริการรักษาคลินิกแพทย์แผนไทยในปี 2561 อันดับหนึ่ง พบผู้รับบริการมีกลุ่มโรค และอาการกลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรม ปวดบ่า ปวดไหล่ สะบักจำนวน 3,388 ครั้ง ซึ่งพบในกลุ่มวัยทำงาน และวัยสูงอายุ อันเนื่องมาจากพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในการทำงาน กายศาสตร์ที่ไม่ถูกต้อง ออฟฟิศซินโดรมมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจในการใช้ชีวิตประจำวันและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล คลินิกแพทย์แผนไทยได้ให้บริการบำบัดรักษาด้วยการนวดและประคบสมุนไพรพร้อมทั้งให้คำแนะนำผู้รับบริการในการดูแลตนเองด้วยการประคบร้อน โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดที่บ้าน แต่ประสบปัญหาความไม่สะดวกในการประคบ ทีมงานคลินิกแพทย์แผนไทยจึงคิดค้นนวัตกรรมโดยศึกษาค้นคว้าได้แนวคิดจาก cervical hot pack ทางกายภาพบำบัดมาประยุกต์ โดยการออกแบบแผ่นประคบร้อน โดยใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านได้สะดวกสบาย ในหลายอิริยาบถ และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อผลิตรูปแบบนวัตกรรม Super herb pack บรรเทาอาการ ปวดบ่า คอ สะบัก ไหล่
- 2) พัฒนารูปแบบนวัตกรรม Super herb pack ให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้มารับบริการและเจ้าหน้าที่กลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณ บ่า คอ สะบัก ไหล่

ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนตุลาคม - เดือนธันวาคม 2561

แนวทางการดำเนินงาน

กิจกรรมการพัฒนา (PDSA)

1. ขั้นเตรียมการ (PLAN)

1.1 ทบทวนรวบรวมข้อมูลสถิติและสืบค้นวรรณกรรมข้อมูล

2. ขั้นดำเนินงาน (DO)

2.1 ประชุมวางแผนทีมงานและออกแบบคิดค้นนวัตกรรม

2.2 จัดเตรียมวัสดุ

- ผ้าขนหนู
- ผ้าดิบ
- ค้าย
- สายยางยืด
- กระดุม
- ชีป

2.3 จัดเตรียมอุปกรณ์

- จักรเย็บผ้า
- กรรไกร
- เข็ม

2.4 ขั้นตอนการทำ

2.4.1 ตัดผ้าขนหนูขนาด จำนวน 4 ผืน

2.4.2 นำผ้า 4 ผืนที่ตัดไว้มาเย็บเป็นถุงติดชิปด้านข้างและติดตีนตะขาบกับผ้าทั้ง 2 ผืน

2.4.3 ติดกระดุมที่ชายมุมของถุงผ้า 2 เม็ดและติดสายยางยืดชายมุมผ้าฝั่งตรงข้ามสองข้าง

2.4.4 ตัดผ้าทำถุงผ้าดิบขนาด และติดชิปด้านข้าง

2.4.5 เย็บแบ่งช่องสมุนไพร

2.4.6 นำสมุนไพรใส่ในถุงผ้าขาวบาง

2.5 ขั้นตอนการใช้

- นำถุงสมุนไพรไปแช่น้ำและบีบน้ำออกให้หมด
- นำถุงสมุนไพรนึ่ง 10 นาที
- นำถุงสมุนไพรใส่ในถุงผ้า
- นำถุงผ้าสมุนไพรมาประคบบริเวณกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอในท่านอนระยะเวลา 15-20 นาที

วิธีทดลอง

วิธีการเก็บข้อมูล

- ประเมินระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังการทดลอง
- ประเมินความพึงพอใจหลังการทดลอง

3. ขั้นตอนติดตามประเมินผล (CHECK).

ผลการประเมินระดับความเจ็บปวด (VAS) ก่อนและหลังการใช้แผ่นประคบ

ผลการประเมิน	ค่าเฉลี่ยคะแนน	
	ก่อน	หลัง
อาการเจ็บปวด (Pain Score)	6.92	3.30

พบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดลดลง จาก 6.92 เหลือ 3.30 (N = 12 ราย)

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

ผลการประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ (%)		
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง
1. รูปแบบนวัตกรรมมีความเหมาะสม	41.7	58.3	
2. หลังจากใช้ประคบแล้วอาการปวดดีขึ้น	50	50	
3. มีความสะดวกและปลอดภัย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	50	33.3	16.7
4. ความพึงพอใจในภาพรวม	41.7	58.3	

พบว่าผู้รับบริการที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บริเวณคอ บ่า สะบัก ไหล่ มีความพึงพอใจในภาพรวม อยู่ ในระดับมาก และมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.3 และ 41.7 (N = 12 ราย)

การนำไปใช้ประโยชน์

- ผู้ที่มีอาการปวดบ่า คอ สะบัก ไหล่ สามารถนำนวัตกรรมไปใช้ที่บ้านได้ด้วยตนเองอย่างสะดวกและปลอดภัย
- ช่วยลดการพึ่งพาการใช้ยาแผนปัจจุบันได้
- ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล