1. การจัดการความรู้เรื่อง สปาเท้า นวดฝ่าเท้าด้วยกะลามะพร้าวเพื่อผ่อนคลายความเครียดและลดพฤติกรรมก้าวร้าว

2. ผู้รับผิดชอบ นางอัชรา ฦๅชา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ นายวิญญู สิงห์นาง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ นางรัชชะฎา ธารจันทร์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ นายวินัย นารมย์ พนักงานช่วยเหลือคนไข้

3. หน่วยงานที่รับผิดชอบ หอผู้ป่วยชงโค กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

4. ปัญหา/ผลกระทบ/ความจำเป็นต้องแก้ไข/แรงจูงใจ

หอผู้ป่วยชงโคมีจุดมุ่งหมายให้การบำบัด รักษาพยาบาล ฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสุขภาพจิตและจิตเวชแก่ผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวตามมาตรฐานวิชาชีพอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและผู้รับบริการพึงพอใจ หลังจากมีการปรับระบบบริการให้หอผู้ป่วยชงโครับผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ในความดูแล ผลการดำเนินงานปีงบประมาณ 2555 (เดือน ตุลาคม 2554 – มีนาคม 2555) พบว่ามีอุบัติการณ์ผู้ป่วยทำร้ายผู้อื่น / ถูกทำร้าย (ความรุนแรงระดับ E,F) จำนวน 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.90 และระดับ G,H จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.30 สาเหตุที่สำคัญเกิดจากสภาพแวดล้อมที่กดดัน ความแออัดจากจำนวนผู้ป่วยที่ค่อนข้างมาก และมีการรับผู้ป่วยใหม่ที่มีอาการรุนแรงเข้ามาทุกวันโดยเฉลี่ย 8 – 10 คน/วัน จากสภาพอากาศที่ร้อนจัด อยากสูบบุหรี่มาก ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดความเครียด ปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมไม่ได้ จึงอยากกลับบ้านมาก และเมื่อความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองจึงเกิดอารมณ์หงุดหงิดก้าวร้าวและทำร้ายกันเกิดขึ้น

จากการศึกษาทบทวนพบว่าฝ่าเท้าเป็นศูนย์รวมของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานทุกส่วนของร่างกาย หากระบบประสาทได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีการ และเครื่องมือที่เหมาะสม จะเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้การทำงานระบบต่างๆของร่างกายดีขึ้น เกิดความผ่อนคลาย ส่งผลให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีตามมา หอผู้ป่วยชงโคเล็งเห็นประโยชน์ดังกล่าว จึงได้ประชุมร่วมกันทั้งเจ้าหน้าที่และผู้ป่วยที่รับการรักษาในหอผู้ป่วยชงโค เพื่อจัดการความรู้เรื่องนวดฝ่าเท้าด้วยกะลามะพร้าว และนำองค์ความรู้มาปรับใช้กับผู้ป่วยที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมและบุคลากรเพื่อการผ่อนคลายความเครียดและ ลดพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยหอชงโค ได้อีกวิธีการหนึ่ง

5. วิธีการจัดการความรู้ (KM 4 ขั้นตอน) ดังนี้

5.1 การบ่งชี้ความรู้

นโยบายการพัฒนาคุณภาพงานเพื่อมุ่งสู่การรับรองคุณภาพโรงพยาบาล มุ่งเน้นในเรื่องการเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Hospital) สำหรับผู้ป่วยที่มารับบริการ ณ หอผู้ป่วยชงโค ตลอดจนบุคลากรที่มีความสนใจ

5.2 การสร้างแสวงหาความรู้ และการจัดการความรู้แล้วนำมาประมวลกลั่นกรอง

โดยศึกษาจากตำราที่เกี่ยวข้องและจากการประชุมเจ้าหน้าที่และผู้ป่วยถึงความเหมาะสมของเนื้อหาที่จำเป็นและประโยชน์ที่จะเกิดสำหรับผู้ป่วย ดังนี้

"เราจะนวดได้ผลดีถ้าได้แช่เท้าในน้ำอุ่นก่อนนวด คงจะดีเนาะ ชักอยากนวดแล้ว"

"ผมว่าไหนๆก็จะนวดเท้าแล้วเรามาสปาเท้าด้วยการจับคู่กันขัดขี้ไคลก่อนนวดดีกว่าไหม แล้วค่อยเอาเท้าไปแช่น้ำอุ่น เลือดลมจะได้ไหลเวียนดี"

"ผมทำได้นะชุดนวดที่ทำจากกะลามะพร้าว ผมจะทำให้สุดฝีมือเลย ไม่คิดแพงหรอกครับ"

"ผมว่าเราใช้เหล็กดีไหม เพราะถ้าราวทำจากไม้ ราคาจะสูงมาก"

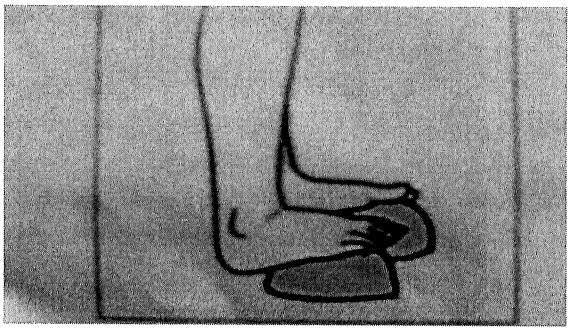
หลังจากได้ข้อสรุปแล้วจึงนำผลการประชุม และความรู้จากตำรามาจัดกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ป่วย ดังนี้

กิจกรรมการดำเนินงาน ผู้ร่วมกิจกรรม จะมีทั้งผู้ป่วย และบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมครั้งละประมาณ 10 คน โดยจัดทุกวันทำการเวลา 13.30 -14.30 น. โดยก่อนจะนวดฝ่าเท้าให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้จับคู่ทำความสะอาดเท้า ขัดเท้าให้สะอาด ทำสลับกัน ใช้เวลาประมาณ 20 นาที จากนั้นแช่เท้าทั้ง 2 ข้างในน้ำอุ่น ประมาณ 10 – 15 นาที เพื่อช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น เมื่อครบตามเวลาที่กำหนดให้เช็ดเท้าทั้งสองข้างให้แห้งก่อนเริ่มทำ**การบริหารฝ่าเท้าโดยการนวดด้วยกะลามะพร้าว**

การบริหารฝ่าเท้าโดยใช้กะลามะพร้าว อุปกรณ์คือ กะลามะพร้าวซีกตัวผู้ (ซีกที่ตรงกลางมีรู) โดยมีลักษณะส่วนยอดเต้าแหลมหรือป้านต่างกันหรือเหมือน ๆ กันก็ได้ ส่วนสูงของกะลาควรสูงใกล้เคียงกัน ขนาดอาจต่างกันหรือเท่า ๆ กันก็ได้ แต่ก็อย่าให้ต่างกันมากนัก ส่วนขอบของกะลาควรเรียบและเสมอกัน จะได้วางฐานได้มั่นคง ท่าการบริหารฝ่าเท้าโดยใช้กะลามะพร้าวจะส่งผลต่ออวัยวะภายในอย่างมากมาย ซึ่งมีท่าการบริหารมีดังนี้

ท่าเตรียม

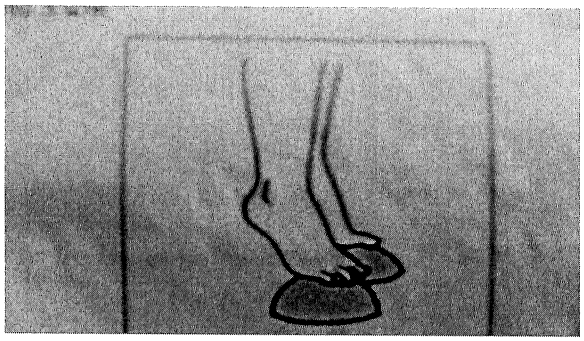
ยืนเหยียบบนกะลา 2 ใบ บนพื้นราบ ห่างจากหลักยึดพอประมาณโดยให้หลังตรงมือทั้งสองข้างจับหลักยึดเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยและเริ่ม ท่าฝึก



ท่าฝึก

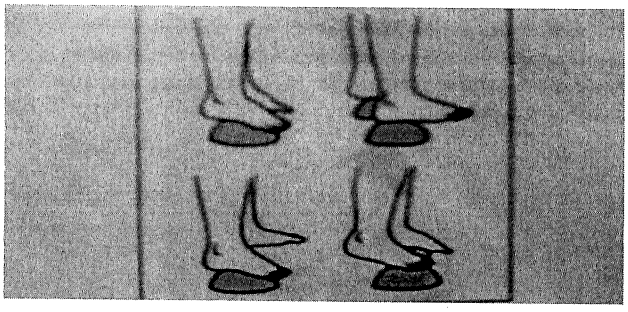
ท่าที่ 1 ท่าข้อแกร่ง

เลื่อนส้นเท้าทั้งสองข้างลงมาที่พื้นราบโดยให้อุ้งเท้าและปลายเท้าแนบกับกะลา นับ 1-5 ทำสลับเช่นนี้จนครบ 3 นาที



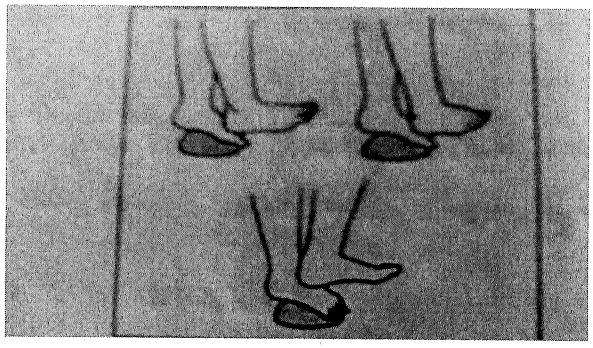
ท่าที่ 2 ท่าขาแข็ง

ยืนเขย่งปลายเท้าบนกะลา นับ 1-5 กลับมาในท่าพักโดยให้อุ้งเท่าและปลายเท้าแนบกับกะลาทำสลับเช่นนี้จนครบ 3 นาที



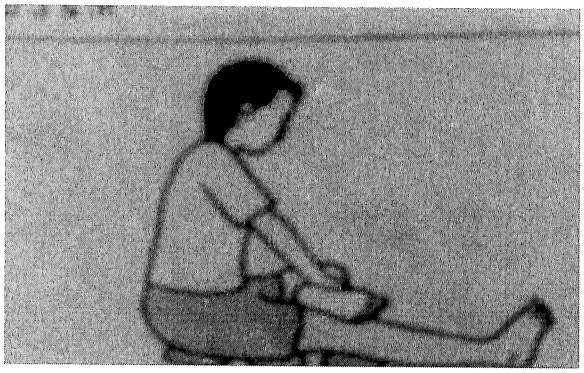
ท่าที่ 3 ท่าผ่อนคลาย

เดินย่ำไปบนกะลาให้ทั่วฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง จุดไหนเจ็บให้กดแช่ไว้เท่าที่จะทนได้ จนครบ 3 นาที



ท่าที่ 4 ท่าสบายขา

ใช้ส้นเท้าขวานวดกดบนหลังเท้าซ้าย นับ 1-5 หลังจากนั้นวางเท้าขวาบนกะลาเช่นเดิมทำสลับอีกข้าง เช่นเดียวกันจนครบ 3 นาที



ท่าที่ 5 ท่ากะลาไขโย

วางตำแหน่งกะลาจำนวน 5 ใบ โดยกะลาจำนวน 4 ใบ วางเป็นคู่ขนานในระยะพอประมาณสำหรับนั่ง กะลาใบที่ 5 วางที่ส่วนยอดตรงกลาง นั่งลงบนกะลาโดยให้ก้นกบอยู่บนกะลาส่วนยอด โคนขาใต้ก้นกบอยู่ตรงกะลาคู่บน ข้อพับเข่าอยู่ตรงกลางกะลาคู่ล่าง ขาข้างหนึ่งเหยียดตรงขาอีกข้างไขว้มาที่ต้นขาข้างที่เหยียดตรง พร้อมใช้มือทั้ง 2 ข้างนวดตามเท้า น่อง และขานาน 1 นาที ทำ 2 ข้างสลับกันจนครบ 3 นาที

5.3 การเข้าถึงความรู้

ชุดออกกำลังกายทำจากกะลามะพร้าว มีราวไว้จับป้องกันอุบัติเหตุ โดยสามารถเคลื่อนย้ายที่ตั้งวางได้ตามความเหมาะสมกับสถานที่

5.4 การเรียนรู้หรือขยายผล

- นำความรู้ที่ได้ และนวัตกรรมกะลามะพร้าวนวดฝ่าเท้าแลกเปลี่ยนในงานมหกรรม KM ของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ในเดือนมิถุนายน 2554

- รับสั่งทำเพื่อหารายได้สนับสนุนกิจกรรมของผู้ป่วยหอชงโค ชุดละ 3,000 บาท

6. ประสิทธิภาพของผลลัพธ์

จากการจัดการความรู้ครั้งนี้ทำให้ได้ผลลัพธ์ คือ ชุดนวดฝ่าเท้าทำจากกะลามะพร้าว ดังภาพ



7. การนำไปใช้ประโยชน์

1. **ใช้**ออกกำลังกาย **นวดฝ่าเท้า** สำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่สนใจเพื่อ ผ่อนคลายความเครียด

2. เผยแพร่สู่หอผู้ป่วยในทุกตึก ผู้ป่วยนอก และผู้สนใจ

8. ตัวแทนหน่วยงานประจำบอร์ดหรือผู้ประสานงาน

นายวิญญู สิงห์นาง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

และนายวินัย นารมย์ พนักงานช่วยเหลือคนไข้