

กรณีศึกษา : ผลของการนวดกดจุดใบหน้าต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ

CASE STUDY: EFFECTS OF ACUPOINT FACIAL MASSAGE ON QUALITY OF SLEEP IN OLDER PERSONS

บุญสม หงษ์โต 4937558 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ลดาวัลย์ นิษโรจน์, D.N.S., ประครอง อินทรสมบัติ, M.ed. (Nursing ADM.)

บทคัดย่อ

การนอนไม่หลับ มีแนวทางเพื่อบำบัดอาการหลายวิธี ได้แก่ การใช้ยา และไม่ใช้ยา การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดกดจุดใบหน้าต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง 5 ราย ศึกษาผลของการนวดกดจุดบนใบหน้าต่อคุณภาพการนอนหลับ เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลมี แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการนอนหลับใช้เครื่องมือวัดการนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับของผู้สูงอายุของ วราภา แหลมเพ็ชร ซึ่งเป็นแบบสอบถาม การนอนหลับที่ประกอบด้วย แบบสอบถาม การหลับ เพื่อประเมินพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการหลับในระยะก่อน หลังและขณะนวดกดจุดใบหน้าของกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถาม 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 นำมาเพื่อตอบแบบสอบถามและนัดมา ครั้งที่ 2 เมื่อได้รับการนวดครบสามวัน วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติบรรยาย ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามและจากการสังเกตคุณภาพการนอนของผู้สูงอายุ และความผ่อนคลาย ความสุขสบายขณะนวดกดจุดใบหน้า ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่าคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุหลังเข้ารับการนวดกดจุดใบหน้าดีกว่าก่อนเข้ารับการนวดกดจุดใบหน้า ซึ่งสรุปผลการศึกษาครั้งนี้คือหลังการนวดกดจุดใบหน้าครบ 3 วัน กลุ่มตัวอย่าง เข้านอนใช้เวลา ก่อนหลับจาก 40- 60 นาที ลดลงเหลือ 20-30 นาทีจึงหลับได้ ในแต่ละคืนจะมีการตื่นในระหว่างการนอนหลับจาก 3 - 4 ครั้ง ลดลงเป็น 2-3 ครั้ง ระยะเวลาการนอนแต่ละคืนจากเดิม 5 ชั่วโมงนอนได้นานขึ้นเป็น 6-7 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ทั้งหมดจะหลับสนิทขึ้น ความเพียงพอของการนอนหลับรู้สึกนอนหลับเพียงพอ คะแนนของความรู้สึกพึงพอใจในการนอนหลับ จากเดิม 5 คะแนน เป็น 8-9 คะแนน มีจำนวนผู้สูงอายุที่จับหลับกลางวันน้อยลง ในขณะที่ นวด รู้สึกว่าเบาสบายขึ้น ด้านจิตใจพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจอย่างสูงเมื่อได้รับการนวดกดจุดบนใบหน้า และมั่นใจว่าสามารถช่วยให้หลับได้ดีขึ้น ด้านร่างกายได้รับความสุขสบาย รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ทางด้านอารมณ์ลดความตึงเครียดวิตกกังวล ด้านสังคมพบว่าหลังได้รับการนวดกดจุดใบหน้าผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมกับครอบครัว หรือกิจกรรมในชุมชนได้มากขึ้น และทำให้รู้สึกที่ตนเองเริ่มมีคุณค่ามากขึ้นถูกหลานใส่ใจมากขึ้น แสดงถึงผลของการนวดกดจุดใบหน้าที่จะช่วยให้คุณภาพการนอนของผู้สูงอายุดีขึ้น และเกิดความสุข สบายทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข สบาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมมากขึ้น

คำสำคัญ : การนวดกดจุดใบหน้า / คุณภาพการนอนหลับ

CASE STUDY: EFFECTS OF ACUPOINT FACIAL MASSAGE ON QUALITY OF SLEEP IN OLDER PERSONS**BUNSOM HONGTO 4937558 RACN/M****M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)****THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: LADAVOL NICHAROJANA, D.N.S., PRAKONG INTARASOMBAT., M.ed. (NURSING ADM.)****ABSTRACT**

There are many methods of therapy for insomnia, namely medication and non-medication. The objective of this study was to explore the effects of acupoint facial massage on quality of sleep in older persons. Five elderly persons were specifically randomized to participate in the study and observed, to measure the effects of acupoint facial massage on quality of sleep. The tools applied for data collection were a personal information record, a sleep evaluation applied sleep measurement tool and sleep questionnaires developed by Warapa Laempetch for exploring factors disturbing sleep among older persons. These questionnaires included a sleep questionnaire for evaluating participants' behaviors before, during and after acupoint facial massage. The participants filled out two questionnaires. The first questionnaire was done prior to acupoint facial massage and the second questionnaire was done after three days of acupoint facial massage. Participants' personal information was analyzed by a descriptive statistic method. Information gathered from questionnaires, observations of sleep quality of older persons, and their relaxation and happiness during acupoint facial massage were analyzed by content analysis method.

According to the research findings, it was found that sleep quality of older persons improves after completing three days of acupoint facial massage. Participants' time to fall asleep was reduced from 40-60 minutes to 20-30 minutes. Their times of awakening per night were reduced from 3-4 times to 2-3 times a night. Sleeping time per night was increased from 5 hours to 6-7 hours a night. Most participants got deeper sleep. They felt as if they had gotten a sufficient amount of sleep. Their sleep satisfaction improved from 5 points to 8-9 points. The number of naps during the day time was decreased. They experienced comfort during acupoint facial massages. It was found that participants experienced mental satisfaction after acupoint facial massages, and they felt sure that they would have improved sleep quality. Beyond the physical aspects, they reported comfort, relaxation and a feeling of stress release. For mental aspects, they reported a release of stress and anxiety. Finally, for social aspects they reported better and more frequent participation in family and social activities. They had better self-esteem and were treated better by their relatives. These findings show the improved mental, physical and social effects of acupoint facial massage on sleep quality among older persons.

KEY WORDS : ACUPOINT FACIAL MASSAGE / SLEEP QUALITY

137 pages