

ผลของการนวดกดจุดฝ่าเท้าต่อคุณภาพการนอนในผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับ

EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY ON QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY WITH INSOMNIA

จรีชา เบี้ยง 5036175 RAAN/M

พ.บ. (การพยาบาลผู้ไข้ใหญ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ลัคัวลล์ นิชโจน์, พ.บ.ค., ประคอง อินทรสมบัติ, ค.ม. (การบริหารการพยาบาล), อรพิชญา ไกรฤทธิ์, พ.บ.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยการสุ่มเข้ากู้นวดกดจุดฝ่าเท้าต่อคุณภาพการนอนในผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับโดยกดจุดตัวอย่างแบบเป็นกุ่นควบคุมและกุ่นทดลองทำการศึกษา ณ ห้องตรวจการนอนหลับ(ศูนย์การแพทย์สิริกิติ์) โครงการวินิจฉัยโรคและปัญหาเรื่องการนอนหลับและกรณ ภาควิชาอาชญาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี จำนวน 40 ราย ตั้งแต่เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2552 ถึงเดือน ตุลาคม พ.ศ. 2552 ทำการคัดเลือกกุ่นตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดแบบเป็นกุ่นควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติจำนวน 20 ราย และกุ่นทดลองที่ได้รับการนวดกดจุดฝ่าเท้า จำนวน 20 ราย ทั้งสองกุ่นได้รับการตรวจการนอนหลับด้วยเครื่องตรวจการนอนหลับโพลีซอม ในการพ斐ในหนึ่งคืนของการทดลองโดยแบ่งการวัดการตรวจเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะ 3 ชั่วโมงแรกและในระยะ 6 ชั่วโมง(หนึ่งคืนของการทดลอง) ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกุ่นตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สำคัญได้แก่ ตัวผู้วิจัย ผู้มีอนวดกดจุดฝ่าเท้า แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ แบบบันทึกข้อมูลลักษณะกุ่นตัวอย่าง เครื่องตรวจการนอนหลับโพลีซอมในการพ斐 นำเสนอข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สถิติ ไคสแควร์ สถิติ Mann-Whitney สถิติที่ สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ในกุ่นตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองทั้งในกุ่นควบคุมที่ได้รับการพยาบาลแบบปกติและในกุ่นทดลองที่ได้รับการนวดกดจุดฝ่าเท้า

ผลการศึกษาพบว่าการนวดกดจุดฝ่าเท้าในกุ่นทดลองช่วง 3 ชั่วโมงแรกของการนอนหลับมีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาของการนอนหลับในระยะที่ 2 ใช้เวลาน้อยกว่ากุ่นควบคุมในการเข้าสู่ระยะการนอนหลับลึก ระยะการนอนหลับแบบ NREM คิดเป็นนาทีให้เวลาน้อยกว่าและมีค่าไกล์เคิงกับค่าปกติ ดีกว่ากุ่นควบคุมในการเข้าสู่การนอนหลับแบบ REM และระยะเวลาการนอนหลับ REM คิดเป็นเบอร์เซนต์จะมีค่าไกล์เคิงกับค่าปกติคือกว่ากุ่นควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.05$)

ผลการศึกษานี้พบว่า การนวดกดจุดฝ่าเท้าเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งของการดูแลแบบผสมผสานแบบองค์รวมช่วยส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุทำให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นจึงทำให้พยาบาลได้ข้อมูลสนับสนุนในการนำการนวดกดจุดฝ่าเท้ามาใช้ในการส่งเสริมการนอนหลับแบบผสมผสานเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การนวดกดจุดฝ่าเท้า / คุณภาพการนอน / นอนไม่หลับ / ผู้สูงอายุ / การแพทย์ทางเลือก

EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY ON QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY WITH INSOMNIA

JAREEYA KHIIEOPHUNG 5036175 RAAN/M

M.N.S. (ADULT NURSING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: LADAVAL NICHAROJANA, D.N.S,
PRAKONG INTARASOMBAT, M.Ed. (NURSING ADMINISTRATION),
ORAPITCHAYA KRAIRIT, MD.

ABSTRACT

This study was experimental research with a randomized control group pretest-posttest design, aiming to study the effects of foot reflexology on the quality of sleep in elderly with insomnia. The study was conducted with 40 elderly patients who were referred to have polysomnography at the sleep laboratory, Department of Medicine, Ramathibodi Hospital from July 2009 to October 2009. The samples were chosen based on purposive criteria, divided into a control group with normal nursing care and an intervention group with foot reflexology. There were 20 patients in each groups. Both groups underwent a sleep test by polysomnography for one experimental night. Measurement was divided into 2 phases: the first 3 hours and the next 6 hours. Data collection instruments included a quality of sleep assessment form, a demographic data form and polysomnography. The data were analysed using descriptive statistics and Chi-square, Mann-Whitney, independent t-test, and ANCOVA before and after the intervention for both groups.

The findings of the study revealed there was a shorter length of stage 2 sleep time in the intervention group during the first 3 hours of sleep. NREM sleep time(min.) was lower and closer to the standard value in the intervention group. The percentage of REM sleep time was also closer to the standard value than among the control group with statistical significance ($p<.05$).

According to this study, it was found that foot reflexology was an alternative activity of holistic nursing care that could contribute to better quality sleep in the elderly. As a result, nurses should acquire supporting data for applying reflexology to promote sleep in a holistic way for better quality of life of the elderly.

KEY WORDS: FOOT REFLEXOLOGY / QUALITY OF SLEEP / INSOMNIA / ELDERLY / ALTERNATIVE MEDICINE