

ผลของการนวดกดจุดฝ่าเท้าต่อคุณภาพการนอนในผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับ

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

จริยา เขียวผึ้ง 5036175 RAAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ถัดาวลัย นิธิโรจน์, พย.ด., ประคอง อินทรสมบัติ, ค.ม. (การบริหารการพยาบาล), อรพิชญา ไกรฤทธิ, พ.บ.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยการสุ่มเข้ากลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลองเพื่อศึกษาผลของการนวดกดจุดฝ่าเท้าต่อคุณภาพการนอนในผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับโดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทำการศึกษา ณ ห้องตรวจการนอนหลับ(ศูนย์การแพทย์ศิริกิติ) โครงการวิจัยโรคและปัญหาเรื่องการนอนหลับและกรน ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี จำนวน 40 ราย ตั้งแต่เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2552 ถึงเดือน ตุลาคม พ.ศ. 2552 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติจำนวน 20 ราย และกลุ่มทดลองที่ได้รับการนวดกดจุดฝ่าเท้า จำนวน 20 ราย ทั้งสองกลุ่มได้รับการตรวจการนอนหลับด้วยเครื่องตรวจการนอนหลับโพลีซอมโนกราฟฟีในหนึ่งคืนของการทดลองโดยแบ่งการวัดการตรวจเป็น 2 ระยะได้แก่ ระยะ 3 ชั่วโมงแรกและในระยะ 6 ชั่วโมง(หนึ่งคืนของการทดลอง) ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สำคัญได้แก่ ตัวผู้วิจัย คู่มือการนวดกดจุดฝ่าเท้า แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ แบบบันทึกข้อมูลลักษณะกลุ่มตัวอย่าง เครื่องตรวจการนอนหลับโพลีซอมโนกราฟฟี นำเสนอข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สถิติไคสแควร์ สถิติแมนวิทนีซ สถิติที สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองทั้งในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลแบบปกติและในกลุ่มทดลองที่ได้รับการนวดกดจุดฝ่าเท้า

ผลการศึกษาพบว่า การนวดกดจุดฝ่าเท้าในกลุ่มทดลองช่วง 3 ชั่วโมงแรกของการนอนหลับมีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาของการนอนหลับในระยะที่ 2 ใช้เวลาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในการเข้าสู่ระยะการนอนหลับลึก ระยะการนอนหลับแบบ NREM คิดเป็นนาที่ใช้น้อยกว่าและมีค่าใกล้เคียงกับค่าปกติดีกว่ากลุ่มควบคุมในการเข้าสู่การนอนหลับแบบ REM และระยะเวลาการนอนหลับ REM คิดเป็นเปอร์เซ็นต์จะมีค่าใกล้เคียงกับค่าปกติดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < .05$)

ผลการศึกษาพบว่า การนวดกดจุดฝ่าเท้าเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งของการดูแลแบบผสมผสานแบบองค์รวมช่วยส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุทำให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นจึงทำให้พยาบาลได้ข้อมูลสนับสนุนในการนำการนวดกดจุดฝ่าเท้ามาใช้ในการส่งเสริมการนอนหลับแบบผสมผสานเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การนวดกดจุดฝ่าเท้า / คุณภาพการนอน / นอนไม่หลับ / ผู้สูงอายุ / การแพทย์ทางเลือก

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

JAREEYA.KHIEOPHUNG 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

169 pages