

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่ออธิบายประสบการณ์การเรียนรู้การดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเป็นวิธีหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการเก็บข้อมูลบนหลักของการเลือกตัวอย่างเชิงทฤษฎี (theoretical sampling) จนกระทั่งข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว (theoretical saturation) ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล
2. ประสบการณ์การเรียนรู้การดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้าซึ่งประเมินได้จากการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และเป็นผู้นัดที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูลประสบการณ์การเรียนรู้การดูแลเท้าตามแนวทางแบบฟอร์มการขอความร่วมมือเป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยรวมจำนวนทั้งสิ้น 12 คน โดยผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเป็นผู้ป่วยนอกที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลชลบุรี จำแนกตามลักษณะภูมิหลัง ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลมีอายุตั้งแต่ 30 - 70 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 61 - 70 ปี เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดมีเชื้อชาติไทย นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่

ระยะเริ่มรับรู้การวินิจฉัยว่าเจ็บป่วยเป็นเบาหวานจนถึงวันให้ข้อมูลมีระยะเวลาตั้งแต่ 1 - 20 ปี และได้รับการรักษาเบาหวานในปัจจุบันด้วยวิธีใช้ยารับประทาน ส่วนระยะเวลาที่ผู้ป่วยรับรู้ความผิดปกติที่เท้าจนถึงวันให้ข้อมูลมีตั้งแต่น้อยกว่า 1 ปี ถึง 6 ปี สภาพเท้าปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่มีแผลที่เท้า

การประกอบอาชีพของผู้ให้ข้อมูลก่อนป่วย ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย โดยภายหลังการเจ็บป่วยครั้งหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลยังคงประกอบอาชีพเดิม ส่วนที่เหลือหยุดประกอบอาชีพ สถานภาพทางการเงินส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ และมีแหล่งสนับสนุนค่ารักษาพยาบาล

โดยการใช้สิทธิเบิกได้ บัตรสูงอายุ หรือบัตรอาสาสมัครหมู่บ้าน (อ.ส.ม.) มีผู้ให้ข้อมูลเพียง 1 คนที่
ต้องชำระเงินค่ารักษาเอง ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

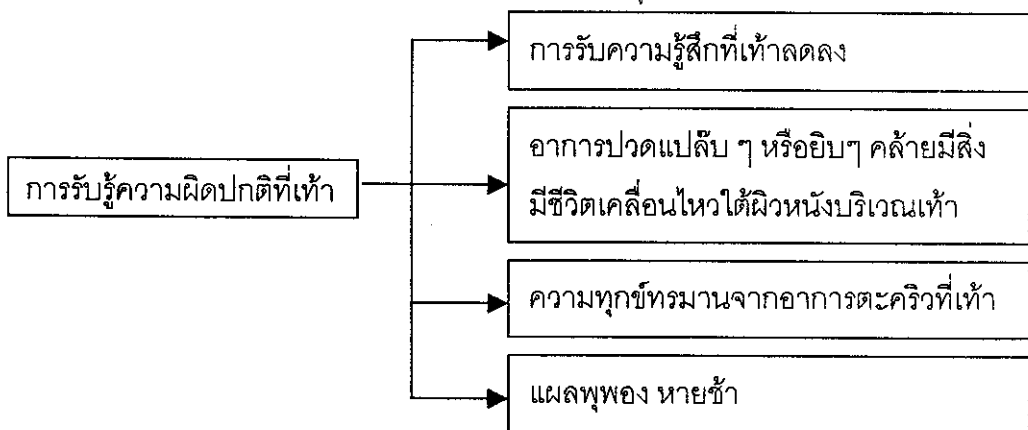
ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)
อายุ (ปี)		ระยะเวลาที่ผู้ป่วยรับรู้ความผิดปกติที่	
30 - 40	1	เท่าจนเฝ้าวันให้ข้อมูล	
41 - 50	1	น้อยกว่า 1 ปี	1
51 - 60	4	มากกว่า 1 - 2 ปี	4
61 - 70	6	มากกว่า 2 - 4 ปี	3
เพศ		มากกว่า 4 - 6 ปี	4
ชาย	4	สภาพเท่าปัจจุบัน	
หญิง	8	มีแผล	1
ระดับการศึกษา		ไม่มีแผล	11
ไม่ได้ศึกษา	4	อาชีพก่อนป่วย	
ประถมศึกษาปีที่ 4	6	รับจ้าง	4
ประถมศึกษาปีที่ 7	1	ค้าขาย	6
อนุปริญญา	1	รับราชการ	2
เชื้อชาติ		อาชีพขณะป่วย	
ไทย	12	ประกอบอาชีพเดิม	6
ศาสนา		หยุดประกอบอาชีพ	6
พุทธ	12	สถานภาพการเงิน	
สถานภาพสมรส		พอใช้	7
โสด	2	เหลือเก็บ	2
คู่	10	ไม่พอใช้	3
ระยะเวลาเจ็บป่วยเป็นเบาหวาน		แหล่งสนับสนุนค่ารักษาพยาบาล	
น้อยกว่า หรือเท่ากับ 5 ปี	3	ใช้สิทธิเบิกค่ารักษา	11
มากกว่า 5 - 10 ปี	4	- เบิกได้	5
มากกว่า 10 - 15 ปี	2	- บัตรสูงอายุ	4
มากกว่า 15 - 20 ปี	3	- บัตรอ.ส.ม.	2
การรักษาเบาหวานปัจจุบัน		ชำระเงินเอง	1
ยารับประทาน	9		
ยาฉีด	3		

ประสบการณ์การเรียนรู้การดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า จำแนกได้เป็น 4 ตอนดังนี้

- ตอนที่ 1 การรับรู้ความผิดปกติที่เท้า
- ตอนที่ 2 ความเข้าใจ และการตอบสนองต่อความผิดปกติที่เท้า
- ตอนที่ 3 เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้า
- ตอนที่ 4 ปฏิบัติการดูแลเท้า และการคงพฤติกรรมการดูแลเท้า

ตอนที่ 1. การรับรู้ความผิดปกติที่เท้า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความผิดปกติที่เกิดขึ้นที่เท้า จากอาการแสดงที่เกิดขึ้นกับเท้าของผู้ให้ข้อมูล กล่าวคือภายหลังจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน และเท้ามีอาการของความผิดปกติเกิดขึ้น ซึ่งสามารถจำแนกอาการของความผิดปกติได้เป็น 4 ลักษณะ โดยผู้ให้ข้อมูลอาจรับรู้อาการผิดปกติเพียงอาการเดียว หรือหลาย ๆ อาการรวมกัน ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การรับรู้ความผิดปกติที่เท้า

ดังรายละเอียด

1. การรับรู้ความรู้สึกที่เท้าลดลง ผู้ให้ข้อมูลรับรู้อาการผิดปกติที่เท้าจากการรับรู้สัลดลง และอาการนี้ไม่ทุเลาหรือไม่หายเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ได้แก่ อาการชา หนักเท้า เท้าอ่อนแรง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ อยู่ ๆ มันก็ขาขึ้นมาเฉย ๆ มันขาแบบไม่ค่อยรู้สึก มันขา ๆ นะ ขาที่ปลายเท้าเป็นทั้ง 5 นิ้ว เวลายกมันยังรู้สึกเจ็บ แต่ขา เป็นมาประมาณ 5 ปีแล้ว ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

“ เปลี่ยนขา ไม่มีแรง ซาซา กลางวันเดินไม่ค่อยรู้สึกกว่าซา แต่ตอนกลางคืน ตอนเย็นเวลาจะนอนจะรู้สึกขาเปลี่ยน ซา ต้องตื่นขึ้นมาบีบนิ้วเท้า นวดตอนกลางคืน มันจะซาบริเวณปลายนิ้วเท้า เหมือนเป็นเหน็บแต่ก็ไม่ใช่ ยกก็ยังรู้สึกอยู่ รู้สึกหนัก ๆ เท้า ถ้าเตะถูกอะไรเบา ๆ ก็ไม่รู้สึก แต่ถ้าเตะแรง ๆ ก็ยังรู้สึกอยู่ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ มันซาล้ายไปเตะอะไรมันไม่รู้สึกว่ามันเจ็บ ไม่เจ็บ มาเห็นอีกที่มันมีเลือดแล้ว มันซาไม่รู้สึกทั้ง 2 ขา อย่างหยิกเนี่ยเราจะรู้ว่าหยิกแต่ไม่เจ็บ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

2. อาการปวดแปล๊บ ๆ หรือยิบ ๆ คล้ายมีสิ่งมีชีวิตเคลื่อนไหวได้ผิวนั่งบริเวณเท้า ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน และรบกวนชีวิตประจำวันของผู้ให้ข้อมูล ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ ขาเราจะแปล๊บ ๆ เหมือนมีตัววิ่ง เวลานอนจะนอนไม่ได้ มันจะปวดแปล๊บ ๆ ตลอด เหมือนมีตัวอะไรไต่แถวปลายขากับน่อง ต่อมาก็อซาไปเลย ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

“ เวลานอน เท้าซาทั้งคืน แล้วก็คัน เหมือนมีอะไรมาไต่ มันขึ้นมา เหมือนไม่ค่อยรู้เวลา มันเหมือนมดมาไต่ กัดยิบ ๆ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 67 ปี)

“ บางทีก็รู้สึกยิบ ๆ บางทีก็ปวด ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

3. ความทุกข์ทรมานจากอาการตะคริวที่เท้า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความผิดปกติที่เท้าจากอาการตะคริวที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และอาการนี้ลุกลามมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ผิดปกติขณะเป็นตะคริว ทำให้รูปร่างเท้าผิดปกติบิดเบี้ยวไปจากเดิม จนไม่สามารถยืนเดินได้ คล้ายเท้าพิการ และอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มขณะเป็นตะคริว นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความเจ็บปวดขณะเป็นตะคริว ซึ่งเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ มันแปร่งไปหมดนะ พอเย็นเข้าหน่อยก็ตะคริวกิน เป็นตะคริวอยู่เรื่อย จับเป็นก้อนแข็ง ที่น่อง บางที่เป็นที่นิ้วเท้า นิ้วหงิกเข้าหากัน ปวดมาก ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 46 ปี)

“ หลังเป็นเบาหวานประมาณ 2 ปี ก็เริ่มเป็นตะคริว ปลายเท้าจะเหยง ติดกันหมด ปลายเท้าจะหักลง เหนงเหมือนคนใช้ปลายเท้าตก มันจะสลับกันเป็น ข้างขวาจะเป็นมากกว่า เป็น อยู่เกือบปี อาการมันเป็นมากขึ้นๆ จนลามขึ้นมาที่น่อง กล้ามเนื้อที่น่องมันจะเกร็งแข็ง แล้ว บิดเบี้ยว เบี้ยวไปข้างหนึ่งเลยนะ และมันจะปวดกล้ามเนื้อตรงน่องมาก มันทรมานมาก เพราะ บางครั้งเราอยู่คนเดียว เราจะช่วยตัวเองไม่ได้ เราจะล้มทั้งยืน หลังจากที่ยายแล้ว วันรุ่งขึ้น กล้ามเนื้อตรงนั้นมันจะปวดไปราว ๆ 3 - 4 วัน ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

4. ผลพวง หายช้า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความผิดปกติ จากภาวะผลที่เท้าหายช้า และ เมื่อเป็นแล้วผลจะลุกลามเร็ว ถึงแม้จะรักษาก็เป็นเรื้อรัง ต้องใช้เวลาในการรักษานานกว่าปกติ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ไปตะอัฐมา ตอนแรกแผลมันแดง ปวดเหมือนมันกัดหน่องอยู่ข้างใน ปวดนูบๆ จน เป็นไข้ พอรุ่งขึ้น แผลเริ่มคล้ำเป็นจุดเล็กๆ เท้าหิวไม้ขีด ก็ไปหาหมอ หมอให้นอนโรงพยาบาล รุ่งขึ้นแผลมันบวมมาก คล้ำเขียวเป็นจุดใหญ่ขึ้น แล้วเป็นรอยแดงขึ้นมาตามเส้นเลือด แล้วแผลที่ คล้ำเขียวมันลามไปปลายนิ้ว ปวดมาก มันลามเร็ว หมอเลยตัดนิ้วออก ”

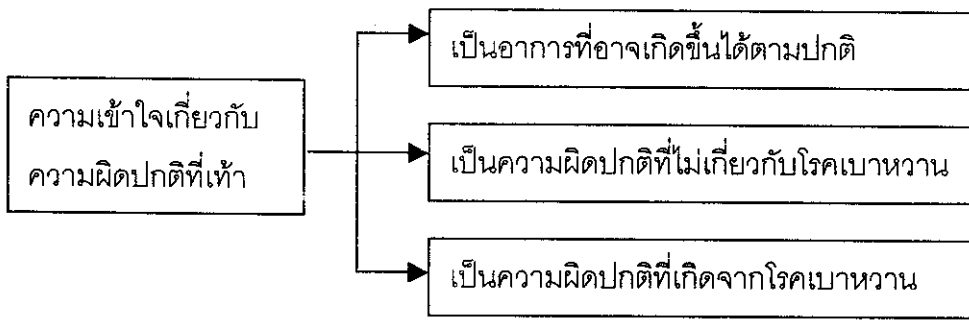
(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ มันก็เป็นแบบมันพองที่เท้า พองพองออกมาเลย โหนเม็ด นี่เม็ด พองใสเป็นน้ำ ผมว่ามัน เป็นอะไร ใสแผลโดนอย่างอื่นแผลหายเร็ว แต่แผลพองไม่หาย ผมไปหาหมอ หมอเขาก็พูด เป็น นาน อย่างน้อย 4 - 5 เดือน บางทีเป็นปีถึงหาย ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 70 ปี)

ตอนที่ 2 ความเข้าใจและการตอบสนองต่อความผิดปกติที่เท้า

ความเข้าใจต่อความผิดปกติที่เท้า เมื่อพบความผิดปกติที่เท้า ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของความผิดปกติที่เท้า ตามประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเอง จำแนกได้ 3 ความหมายคือ ความหมายที่ 1 เป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้ตามปกติ ความหมายที่ 2 เป็นความผิดปกติที่ไม่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และความหมายที่ 3 เป็นความผิดปกติที่เกิดจากโรคเบาหวาน ทำให้ขาดเลือดหล่อเลี้ยงปลายเท้า ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ความเข้าใจเกี่ยวกับความผิดปกติที่เท้า

ดังรายละเอียด

ความหมายที่ 1 เป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้ตามปกติ ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าอาการที่เกิดขึ้นไม่ใช่สิ่งผิดปกติที่เกิดจากการเจ็บป่วย เนื่องจากเคยพบเห็นบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้เจ็บป่วยด้วยเบาหวาน เป็นเหน็บชา เป็นตะคริว จึงคิดว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับตนเองเพียงชั่วคราว และคิดว่าไม่นานคงหายเป็นปกติ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ช่วงแรกที่เป็น ก็ไม่คิดว่าตัวเองจะเป็นมาก คิดว่าเป็นตะคริวธรรมดา คนทั่ว ๆ ไปเขาก็เป็นกัน เดียวก็หายเอง “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ ตอนที่ขาเริ่มชา ก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร คิดว่ามันเป็นแล้วมันก็จะหายเอง ก็ไม่คิดว่ามันจะเป็นแบบนี้ มันจะรุนแรงจนถูกตัดนิ้ว มันคงชาธรรมดาอะไรอย่างนี้ ขาชั่วคราวชั่วคราวเดี๋ยวคงจะหาย ไม่คิดว่าจะชาตลอด “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

ความหมายที่ 2 เป็นความผิดปกติที่ไม่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน อาการผิดปกติที่เท้าที่เกิดขึ้นโดยอาการไม่ทุเลาหรือไม่หาย ทำให้ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายว่า เป็นความผิดปกติที่เท้าแต่ไม่สามารถบอกได้ว่าความผิดปกติเกิดจากสาเหตุใด เนื่องจากคิดว่าเกิดจากความไม่สุขสบาย เช่นอาการไข้ และการได้พบเห็นบุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคอื่นมาก่อน เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต ที่ทำให้เกิดอาการขาของเท้าขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ก็ว่าเอ๊ ทำไมขาถึงเป็นแบบนี้ เป็นเหน็บชา ตื่นมันชาๆ ไม่หาย ไม่รู้เป็นอะไร ก็นึกว่าเอ๊ะเขาเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตกัน กลัว “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ คิดว่าอาการชา เกิดจากเป็นไข่มากกว่า พอใช้หายก็คงจะหาย แต่มันไม่หาย มันลามขึ้นกว่าเดิม ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

ความหมายที่ 3 เป็นความผิดปกติที่เกิดจากโรคเบาหวาน ทำให้ขาดเลือดหล่อเลี้ยงปลายเท้า ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของความผิดปกติว่า เกิดจากขาดเลือดหล่อเลี้ยงปลายเท้า เนื่องจากมีความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวานจากสื่อต่าง ๆ จากบุคลากรทางการแพทย์ และจากประสบการณ์วิชาชีพ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ เพิ่งขาแปรงๆ มา 1 - 2 ปีนี้เอง พออากาศเย็นมันกระตุกด้วยนะ ผมก็คิดว่าเราเป็นเบาหวานอยู่ สงสัยมันจะเป็นของมันเองมั้ง ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 67 ปี)

“ พื้นฐานเดิมเป็นผู้ช่วยพยาบาล ก็อ่านตำรา ประกอบกับที่หมอบอกให้คำแนะนำว่า การที่เกิดตะคริวหรือมีปัญหาเรื่องปลายเท้า ก็จากคนที่เป็นโรคเบาหวานไม่ค่อยจะมีเลือดไปหล่อเลี้ยงปลายเท้า แล้วเลือดนี้จะหนืด จะไม่ไหลเวียนไปตรงนั้น ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ เป็นจากเบาหวาน คิดว่าคงกินน้ำตาลไปเยอะ เลยทำให้ขาเปลี่ยนขา ตอนหลังหมอบอกว่า เป็นเบาหวานแล้วเท้าชา เพราะเลือดไปเลี้ยงปลายเท้าน้อย ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ หมอเคยเล่าให้ฟังว่า เท้าชาเกิดจากเบาหวาน เป็นเบาหวานแยะ เลือดมันลงไปอุดตันนิ้วไม่พอ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 65 ปี)

“ พอเริ่มชา ขึ้นก็ว่ามันเป็นเบาหวานลงเท้า มันถึงชาอย่างนี้ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

การตอบสนองต่อการรับรู้ความผิดปกติที่เท้า ภายหลังที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของความผิดปกติที่เท้า ผู้ให้ข้อมูลมีการตอบสนองต่อความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้า ตามความแตกต่างของความหมายที่ให้กับตนเอง ดังรายละเอียด

1. การตอบสนองในกรณีที่ให้ความหมายว่าเป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้ตามปกติ ผู้ให้ข้อมูลแสวงหาวิธีการบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น เช่น การใช้ยาทาถูวนวด ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ก็ไม่รู้ว่าคืออะไร (อาการชา) คิดว่าเป็นแล้วมันจะหายเอง ก็ให้ลูกเอายาหม่องทาถู นวดให้ ไม่ได้ดูและอะไรเป็นพิเศษ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

2. การตอบสนองในกรณีที่ได้ความหมายว่าเป็นความผิดปกติที่ไม่เกี่ยวกับโรค เบาหวาน ผู้ให้ข้อมูลตอบสนองใน 2 ลักษณะคือ แสวงหาวิธีการรักษาด้วยตนเอง และรอให้อาการ ผิดปกติที่เกิดขึ้นหายเอง ดังรายละเอียด

2.1 แสวงหาวิธีการรักษาด้วยตนเอง ผู้ให้ข้อมูลแสวงหาวิธีการรักษาด้วยตนเอง เพื่อแก้ไขอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยซื้อยารับประทานเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ก็ว่าเฮ้ ทำไมขามันชา กลัวเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ก็ไปซื้อยามากิน ยาไทยกินกับ น้ำผึ้ง แก้เหน็บชา แก้อัมพฤกษ์ อัมพาต “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

2.2 รอให้อาการผิดปกติหายเอง ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ดำเนินการรักษาอาการผิดปกติ ด้วยวิธีใด เพราะคิดว่า อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นจะหายไปเองได้ เมื่อหายจากภาวะความเจ็บป่วย ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ตอนแรกนะคิดว่าเกิดจากไข้ (อาการเท้าชา) ไข้หายก็คงจะหาย ก็ไม่ได้ทำอะไร “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

ภายหลังการตอบสนองต่อความผิดปกติที่เฝ้าดังกล่าวข้างต้น ทั้งการแสวงหาวิธี บรรเทาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น และการแสวงหาวิธีการรักษาอาการผิดปกติที่เฝ้าด้วยตนเองหรือ รอให้อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นหายเอง ผู้ให้ข้อมูลพบว่า การกระทำดังกล่าวไม่สามารถแก้ไขความ ผิดปกติที่เฝ้าได้ โดยอาการผิดปกติไม่ทุเลา ไม่หาย จึงหันมาแสวงหาวิธีการรักษาจากบุคคลอื่น แทน เช่น พบแพทย์ หรือคุยกับผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ ว่า ความผิดปกติที่เกิดขึ้นที่เฝ้าเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานที่ตนเองเป็นอยู่ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

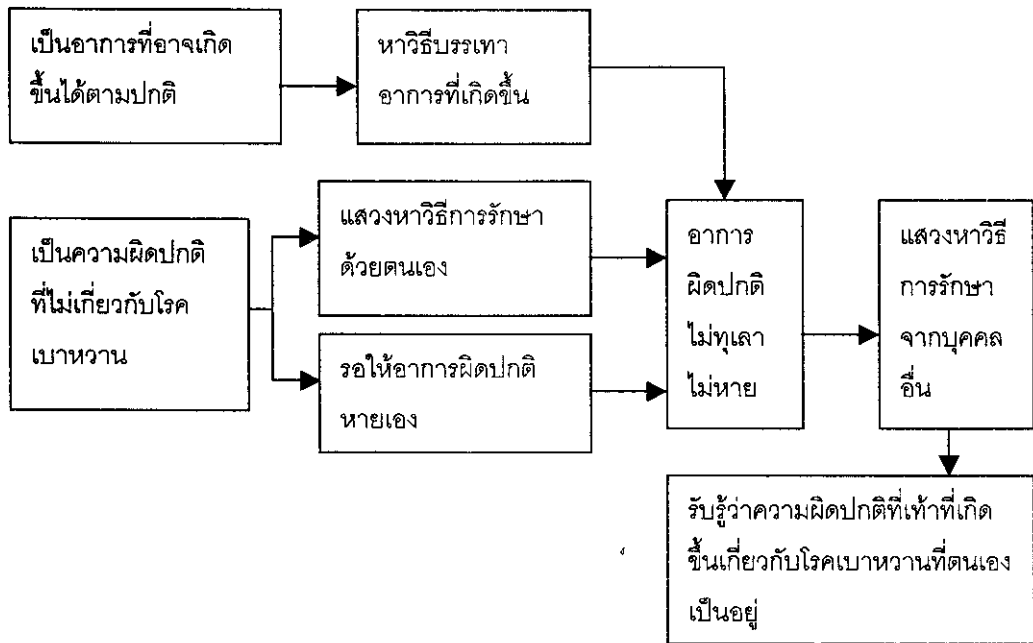
“ (คิดว่าเป็นแล้วมันจะหายเอง ก็ให้ลูกเอายาหม่องทาถู นวดให้) มันก็ไม่ดีขึ้น เราก็เลย ไปคุยกับคนแก่ บ้านเขาอยู่ข้างล่าง เขาเป็นเบาหวาน เขาก็บอกว่าเขาเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ชา ปวดแปล็บ ๆ อย่างนี้ เคยเอายาหม่องมานวดขาจนไหม้เลย เขาว่าเวลาอนเลือดจะไปเลี้ยงปลาย ขาไม่พอ ให้เราบริหารขา ใสถุงเท้า มันอุ่นแล้วมันจะดี “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

“ (ตอนแรกนะคิดว่าเกิดจากไข้ พอไข้หายก็คงจะหาย) อาการชามันมากขึ้น เลยไปหาหมอ เขาก็อธิบายว่ามันจะชามากตามมือตามเท้า เพราะโรคเบาหวานทำให้เท้าขาดเลือดหล่อเลี้ยง หมอเขาก็แนะนำให้ดูแลความสะอาด ให้บริหารเท้าอะไรอย่างนี้ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 การตอบสนองในกรณีนี้ให้ความหมายว่าเป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้ตามปกติหรือเป็นความผิดปกติที่ไม่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

3. การตอบสนองในกรณีนี้ให้ความหมายว่าเป็นความผิดปกติที่เกิดจากโรคเบาหวาน ทำให้ขาดเลือดหล่อเลี้ยงปลายเท้า โดยภายหลังการให้ความหมายของความผิดปกติที่เท้า ผู้ให้ข้อมูลจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ซึ่งภายหลังได้รับข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลตอบสนองต่อการรับรู้ความผิดปกติที่เท้า 2 แบบคือ แบบที่ 1 เพิกเฉยหรือปฏิเสธวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้า เนื่องจากประเมินอาการของตนเองว่าเป็นไม่มาก และไม่เชื่อผลลัพธ์ของการปฏิบัติ และแบบที่ 2 สนใจหรือยอมรับวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้า เนื่องจากเกิดความกลัวต่อผลกระทบที่จะเกิดกับตนเอง ดังรายละเอียด

แบบที่ 1 เพิกเฉยหรือปฏิเสธวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้า เมื่อได้ข้อมูล

เกี่ยวกับการปฏิบัติตน เพื่อลดอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลได้ประเมินอาการของตนเองว่าเป็นไม่มาก อีกทั้งไม่เชื่อว่า ผลลัพธ์ของการปฏิบัติสามารถลดอาการผิดปกติที่ให้ได้ จึงไม่สนใจที่จะปฏิบัติตาม ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ช่วงแรกที่เป็น ก็ไม่คิดว่าตัวเองจะเป็นมาก ก็มีเพื่อนมาชวนออกกำลังกาย เขาบอกออกกำลังกายจะได้ไม่เป็นตะคริว แล้วเบาหวานจะดีขึ้น ก็ไม่ได้ออกกำลังกาย เพราะยังไม่เชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้ตะคริวที่เท้าดีขึ้น ก็นึกว่าเหมาะสำหรับเด็กๆ อะไรอย่างนั้น “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ เพื่อนที่เป็นเบาหวาน และหมอบอกเหมือนกันว่าให้แช่เท้าด้วยน้ำอุ่น อาการชาจะได้ลดลง แต่ไม่เคยทำ เพราะคิดว่าไม่หาย “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 57 ปี)

“ หมอบอกกับที่เป็นเบาหวาน เขาก็ว่าให้ไปแช่น้ำอุ่น แต่ไม่ได้ทำ เพราะคิดว่าไม่หาย คิดว่ากินยาแก้ชาจะดีกว่า “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 57 ปี)

แบบที่ 2 สนใจหรือยอมรับวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้า จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความสนใจหรือยอมรับวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้า อาจเกิดขึ้นทันทีหลังจากได้ข้อมูล หรืออาจเกิดขึ้นภายหลังการตอบสนองด้วยการเพิกเฉยหรือปฏิเสธวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยมีเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสนใจ หรือยอมรับวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้า ดังรายละเอียด

ความสนใจหรือยอมรับวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้าที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากได้รับข้อมูล พบว่า เงื่อนไขที่ทำให้ความสนใจหรือยอมรับเกิดขึ้น เพราะผู้ให้ข้อมูลเห็นถึงผลกระทบที่รุนแรงที่อาจเกิดกับเท้าตนเอง จึงทำให้เกิดความกลัวต่อผลกระทบที่จะเกิดกับตนเอง เช่น กลัวถูกตัดเท้า และกลัวเสียภาพลักษณ์ หรือสถานภาพทางสังคม ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ พอเริ่มเป็นตะคริว แล้วหมอบอกให้บริหารเท้า ก็เริ่มทำเลย เพราะกลัวมันจะเป็นอะไรต่ออะไร คิดไปหลายอย่าง เราเป็นอะไรพรรค์นี้ด้วย (เบาหวาน) ก็ยังเป็นห่วงใหญ่กลัวเท้าจะเป็นแผล ถ้าเป็นแผลแล้วจะรักษาลำบาก เขาเป็นกันถึงขนาดต้องตัด ใจเราก็ชักใจไม่ค่อยดี เดียวโดนตัดขาทิ้งไป แล้วเราก็คนมีหน้ามีตาในวงการเขาด้วย (อ.ส.ม.) ผมก็คิดว่า จะไปไหน ถ้าเกิดเท้าเราเป็นแผล หรือถูกตัดเท้า ก็สงสัยเราหมดแล้ว ผมหมดแล้วชีวิตผม หมดแล้ว หมดแค่นี้ เลยต้องรักษาหน่อย ถ้าเกิดเป็นขึ้นมา “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 67 ปี)

สำหรับกรณีที่มีความสนใจหรือยอมรับวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่กำเริบขึ้นภายหลังการตอบสนองด้วยการเพิกเฉย หรือปฏิเสธวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่กำเริบ โดยมีการปรับเปลี่ยนจากการเพิกเฉย หรือปฏิเสธ มาเป็นความสนใจหรือยอมรับแทนนั้น พบว่าเงื่อนไขที่ทำให้ความสนใจหรือการยอมรับเกิดขึ้นภายหลัง คือ อาการผิดปกติที่เป็นมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ หรือกลัวการสูญเสียเท้าและผลกระทบของการสูญเสียเท้าเนื่องจากเคยได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับเท้าของผู้ป่วยเบาหวานมาก่อน และจากการที่ผู้ให้ข้อมูลมีโอกาสได้พบปะพูดคุยกับผู้ป่วยเบาหวานที่มีปัญหาที่เท้า ทำให้ได้เห็นตัวอย่างอาการผิดปกติที่เท้าที่เป็นมาก จนกระทั่งไม่สามารถรักษาและลุกลามถึงขั้นสูญเสียเท้า ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความกลัว และหันมาสนใจดูแลเท้าตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ (ช่วงแรกที่เป็น ไม่ได้ดูแลเท้า) มาเริ่มห่วงตัวเอง เพราะมันมีปัญหาก็เท้ามากๆ ใส่วางบนของร่างกายมันยังไม่มึนละ ใส่มันเป็นมากๆ มันเริ่มมาจากเท้าก่อน ตอนหลังอาการมากขึ้นๆ ก็สังหรณ์ใจว่า ปลายเท้าเราตกลแล้ว นิ้วเท้าเราเหยงขณะที่ยืนแล้ว เริ่มมาที่น่องแล้ว เราก็คิดว่า ถ้าเราไม่เริ่มทำอะไรสักอย่าง มันก็คงขึ้นมาเรื่อยๆ มันคงขึ้นมาที่ส่วนสูงของร่างกายเราเรื่อยๆ ก็เลยไปอ่านหนังสือและคิดว่าจำเป็นต้องออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร เริ่มคิด”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ ก่อนเป็นแผลจนถูกตัดนิ้ว ก็ล้างเท้าปกติ เข้าบ้านก็ล้างเท้าตามปกติทำเท่านั้น ไม่มีอะไรพิเศษกว่านั้น จนกระทั่งเป็นแผลลุกลามที่เท้าจนถูกตัดนิ้ว หมอบอกว่าต้องดูความสะอาด ตั้งแต่นั้นมาก็เลยมีความรู้สึกลัว เลยพยายามสนใจตรงจุดที่เคยเป็นแผล เพราะกลัวจะเกิดแผลใหม่ และแผลจะลาม จะดูแลความสะอาด แะเท้า ทำบ่อย สนใจเป็นพิเศษ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ ดิฉันเข้ามาอยู่ในชมรมเบาหวาน ที่เราเห็นนะ ถูกตัดเท้า ก็ได้เห็นตัวอย่างมา แล้วสิ่งที่สำคัญที่เห็น คือว่าคุณอาที่เสียชีวิตแล้ว เขาเป็นเบาหวานแล้วถูกตัดเท้า ต่อมาคุณพ่อก็เป็นเบาหวานอีก ก็ถูกตัดเท้าอีก เลยทำให้เราคิดว่า เรื่องเท้าเป็นเรื่องใหญ่ นะ อากับพ่อก็เป็นตัวอย่างให้ดูแล้ว และคนอื่นที่เป็นมากกว่าเราก็คือตัวอย่างให้ดู เราถึงประมวลตัวเองว่า ปัญหาที่เท้าเป็นมากขึ้น เราควรจะต้องเอาใจใส่ดูแลเท้าของเราให้ดีที่สุด ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

จากการเห็นตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวาน ที่มีปัญหาที่เท้ามากๆ จนทำให้ต้องสูญเสียเท้าไป ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงผลกระทบจากภาวะสูญเสียเท้า 2 กรณีคือ กรณีที่ 1 ไม่สามารถทำหน้าที่ได้เหมือนเดิม กรณีที่ 2 ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ดังรายละเอียด

กรณีที่ 1 ไม่สามารถทำหน้าที่ได้เหมือนเดิม ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ผลกระทบจากภาวะสูญเสีย
 เท่าว่า ไม่สามารถทำหน้าที่ได้เหมือนเดิม ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองโดยตรง ดังคำบอกเล่าของ
 ผู้ให้ข้อมูล

“ เรื่องเท่านี้สำคัญมากๆ นะ ถ้าเป็นอะไรขึ้นมาไปไหนก็ไม่ได้ แล้วก็ต้องสูญเสียสิ่งที่รับ
 (น้ำหนัก) ทั้งหมดของร่างกายไป ใครๆ อาจจะมองดูว่าหน้าตาหรือศีรษะนี้สำคัญ แต่ความจริง
 แล้วเท่านี้ละสำคัญมากๆ เพราะว่าเท่านี้รับทั้งร่างกายของเรา และถ้าเกิดเท่าเป็นอะไรขึ้นมา ก็
 หมายถึงว่า เรานึกจะไปไหนก็ไม่ได้ จะต้องนั่งเฝ้าอยู่กับบ้าน สมมุติว่าเท่าเราถูกตัดออกไป แล้ว
 เราใส่รองเท้าปกปิดก็จริง เรายังรู้สึกเหมือนขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กลัวการสูญเสีย กลัวที่จะเดินไม่
 ปกติ เพราะบางทีถ้าสูญเสียแล้วเดินได้ปกติก็ยังดีนะ แต่ถ้าสูญเสียแล้วเดินไม่ปกติ สั้นข้าง ยาว
 ข้าง หรือกะเผลกก็ไม่ไหว ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ พอถูกตัดนิ้วไปแลมันขาดหาย ก็กลัวว่าถ้าเป็นแผลอีกก็จะถูกตัดนิ้วอีก กลัวพิการมาก
 ไปกว่านี้ ไปไหนมาไหนก็ไม่สะดวก เป็นภาระกับลูก กลัวอย่างนั้น ”

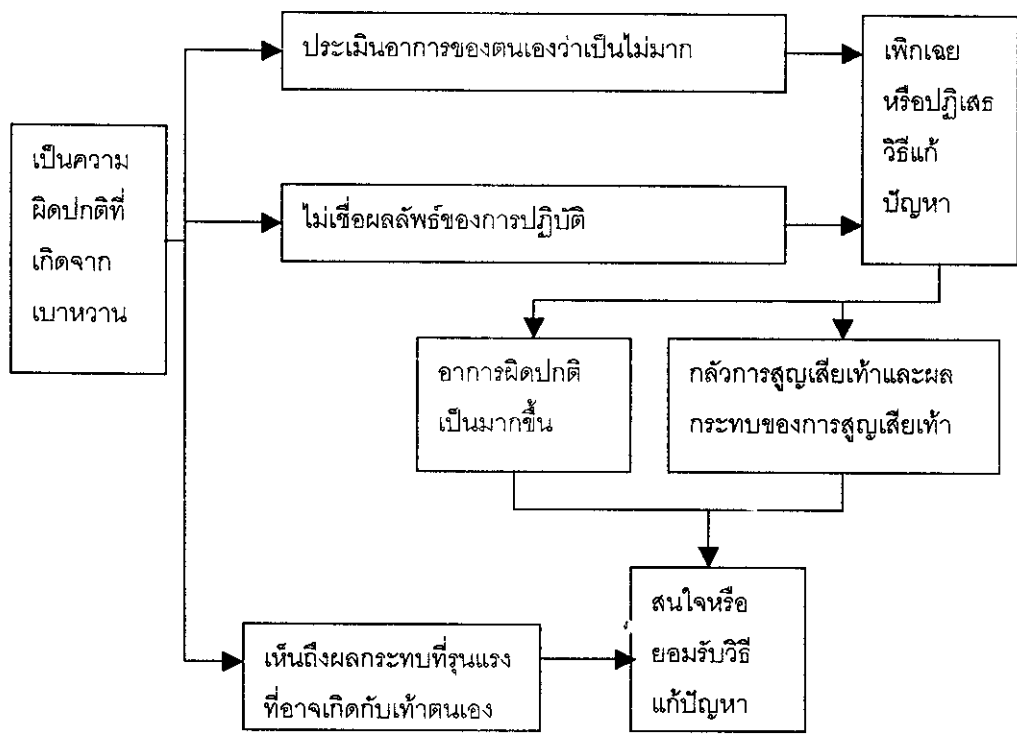
(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

กรณีที่ 2 ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ผลกระทบจากการสูญเสียเท้า
 ว่า ทำให้ตนเองขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ทั้งส่วนตัวและกับบุคคลใกล้ชิด ดังคำพูด

“ เราไม่ได้แคร์ตัวเราคนเดียว เราแคร์คนที่เขาไปกับเราด้วย ทั้งเพื่อน สามี ลูก คนใกล้
 ขิดที่เราเดินไปด้วยว่า แต่ไหนแต่ไรคุณแม่ก็เคยเดินดีๆ แต่ตอนนี้คุณแม่เดินกะเผลก เขาก็ไม่อยาก
 ไปกับเรา แล้วเราก็เกิดความไม่มั่นใจ เราเคยแต่งตัวสวยๆ เรายังไม่กล้าแต่ง เพราะชุดนั้นมันไม่
 เหมาะกับคนขาเป๋ซะแล้ว ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

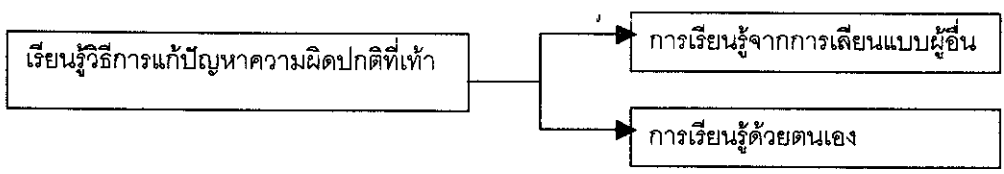
ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 การตอบสนองในกรณีที่มีความหมายว่าเป็นความผิดปกติที่เกิดจากโรคเบาหวาน

จะเห็นได้ว่าความเข้าใจเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่เท้าที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ลักษณะของการตอบสนองต่อความผิดปกติที่เท้าแตกต่างกันตามไปด้วย แต่เมื่อลักษณะของการตอบสนองหนึ่งไม่สามารถลดอาการของความผิดปกติได้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกการตอบสนองแบบอื่นทดแทนในการแก้ปัญหาคความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้า

ตอนที่ 3 เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาคความผิดปกติที่เท้า ความผิดปกติที่เกิดขึ้นที่เท้า ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาคความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้า 2 วิธี คือ การเรียนรู้จากการเลียนแบบผู้อื่น และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาคความผิดปกติที่เท้า

ดังรายละเอียด

การเรียนรู้จากการเลียนแบบผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้การดูแลเท้า จากการทำตามแบบผู้อื่น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การทำตามแบบจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสามารถแก้ปัญหาที่ทำได้ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การเลียนแบบผู้อื่นของผู้ให้ข้อมูลมี 2 ขั้นตอนคือ 1) การเลือกบุคคลที่เป็นแบบ และ 2) เลือกวิธีปฏิบัติตามแบบ ดังรายละเอียด

1. การเลือกบุคคลที่เป็นแบบ ผู้ให้ข้อมูลมีเกณฑ์ในการเลือกบุคคลที่เป็นแบบ 2 ลักษณะคือ เลือกบุคคลที่สร้างแรงจูงใจ และเลือกแบบที่มีวัยใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

1.1 เลือกบุคคลที่สร้างแรงจูงใจ เป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสนใจในตัวบุคคลที่เป็นแบบ และพร้อมที่จะเริ่มต้นกระทำตาม เพราะเห็นประโยชน์จากการทำตามแบบ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ไม่เลิกเดิน ถ้ายังไหวก็ยังไปนะ เราเห็นว่าเขาแก่กว่าเรา เขายังไหว เขายังไปเดินกัน ขนาดต้องถือไม้เท้าเขาก็กังไป เรายังอ่อนกว่าเขา เขาก็กังไปไหว เราจะหยุดทำไม บางคนขาเจ็บเขาก็กังไปรำ ไปเดิน เขาก็กังไปอยู่ เราก็เลยคิดว่าเราจะหยุดทำไม พอเดินแล้ว อาการขา ปวดที่ขา ก็หายไปบ้าง ดีขึ้น ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

1.2 เลือกแบบที่มีวัยใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลจะเลือกทำตามบุคคลที่มีวัยใกล้เคียงกับตนเอง เพราะเห็นว่าตัวแบบยังทำได้โดยไม่เกิดอันตราย ดังนั้นตนเองก็น่าจะทำได้เช่นกัน ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ เราไม่ทำตามแบบเด็ก ๆ อย่างไหนไม้ ของปิ่นปาย ทำไม้ไหว กลัวตก จะเลือกทำตามคนที่มีอายุ 60 - 70 คนมีอายุเขาไม่ค่อยแข็งแรง เห็นเขาวีง เขาออกกำลัง เขาก็กังแรงขึ้น ใครๆ เขาก็กังกันเยอะเยะ ทำไมเราทำไม่ได้ เราก็กังไม่แข็งแรง คนอื่นเขาอายุมากเขาแข็งแรง เลยทำให้เหมือนอย่างเขา ค่อยๆ วิ่งอย่างเขา เพราะเวลาวิ่งก็เป็นการกระตุ้นปลายเท้าให้เส้นเลือดเดิน ขาจะได้หายชาลง ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

2. เลือกวิธีปฏิบัติตามแบบ เป็นขั้นตอนของการกระทำตามแบบอย่างที่เราเห็น ทั้งแบบที่เป็นบุคคล และแบบที่ไม่ใช่บุคคล เช่น รูปภาพ โดยผู้ให้ข้อมูลจะคิดพิจารณาถึงเหตุผล และประโยชน์ที่ต้องทำ จากนั้นจะจดจำแบบอย่างที่จะกระทำ โดยจดจำรายละเอียดต่างๆ และจะประเมินผลลัพธ์การปฏิบัติว่าให้ผลดีต่อตนเองหรือไม่ แล้วจึงลงมือกระทำตามแบบอย่างที่เราเห็น โดยเริ่มจากสิ่งที่คุณเองสามารถทำได้ และเห็นว่าไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง นอกจากนี้ การเลือกวิธี

ปฏิบัติตามแบบ ยังขึ้นกับจำนวนของแบบอย่างที่เราพบเห็น โดยการได้พบเห็นแบบอย่างหลาย ๆ คน จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติตามแบบได้ ดังคำบอกเล่า

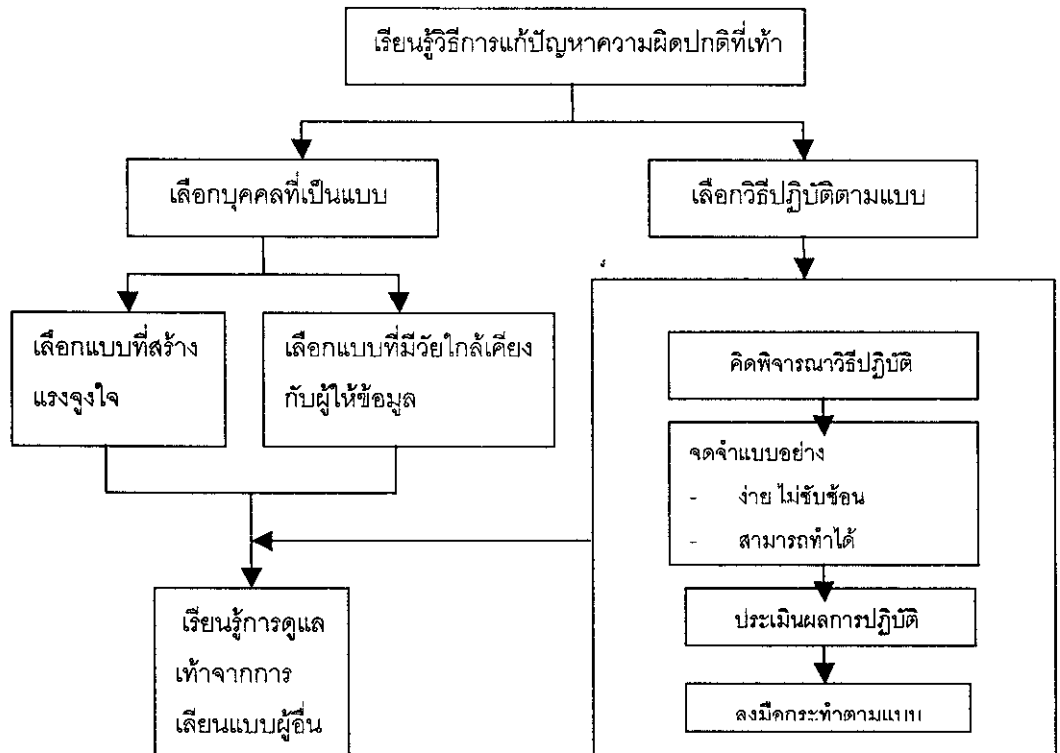
“ ก็คิดว่าถ้าเรานอนอยู่เฉยๆ ปล่อยให้เวลาหมดไปวันๆ ก็ไม่มีประโยชน์ สู้เอาเวลาวาง ตอนเช้า ตอนเย็น มาเดินออกกำลังกาย เราจะได้มีแรงขึ้น เพราะเป็นการกระตุ้นเส้นเลือดที่ปลายเท้า แล้วเราก็เห็นคนที่เขาอายุมากแล้ว เขาไปเดิน เขายังเดินไหว ก็อยากเดินไหวเหมือนเขา ก็ดูเขา อย่างคนนี้เขาร่าง คนนี้ยกขา บางคนขี่จักรยาน เดิน วิ่งเหยาะๆ มีแบบหลายคน แต่ละวันๆ จะจำเอา แล้วก็เอามาทำตาม เพื่อไม่ให้เท้าชา จะได้ไม่เกิดแผล ตอนนั้นก็พยายามวิ่งจะได้เหมือนเขา ตอนแรกๆ เหนื่อยบ่อย จากวิ่งครึ่งกิโล ก็เพิ่มเป็น 1 กิโลเมตร เหนื่อยหยุด ค่อยๆ ทำตามเขา อย่างทำนี้ เหนื่อยมากก็ค่อยๆ พอเข้าที่เราก็ค่อยทำตามเขา พอวิ่งแล้วอาการปวดแปล็บๆ ที่เท้าลดลง เวลาเดินรู้สึกสบายขึ้น “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ แผลหายช้า คนอื่นเป็นครั้งเดือน เราจะเป็นเดือนหนึ่งกว่าจะหาย เราก็ต้องระวังไม่ให้แผลถูกน้ำ เพราะถ้าแผลเปียกน้ำ เชื้อโรคจะเข้าแผล พออาบน้ำเสร็จก็ใช้น้ำเกลือ แอลกอฮอล์เช็ดแผลฆ่าเชื้อ แล้วใส่ยา ก็คิดว่าแผลเราจะได้สะอาด และเป็นการฆ่าเชื้อโรค แผลจะได้หายเร็ว ก็ดูจากหมอเขาทำ เขาบอกแอลกอฮอล์เช็ดรอบแผล แล้วเอาน้ำเกลือเช็ดในแผล เราดูเขาแล้วก็จะเอามาทำ แล้วตอนไปนอนป่วยที่โรงพยาบาล ก็จำ พี่นุช (ผู้วิจัย) มา ตอนนั้นมันเป็นเนื้อเน่ายุ่ยที่นิ้วเท้า เห็นพี่นุชเอากกรไกรเลาะเนื้อยุ่ยๆ ออกจนถึงเนื้อแดง แล้วใส่ยาเบตาดีน แผลมันก็ดีขึ้น ก็เลยจำเอามาทำเอง อย่างแผลที่หลังเท้ามันเป็นเนื้อยุ่ย ก็เอาแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่กรไกรตัดเล็บ แล้วค่อยๆ เลาะตัดเนื้อยุ่ยๆ หรือไธนังแข็งๆ ดำๆ ที่มันเป็นเนื้อตายที่แผลออก เลาะเป็นวงกลมเลย จนเลือดออกแสดงว่าถึงเนื้อดีแล้วก็พอ แล้วก็ใส่ยาเบตาดีน หรือถ้าแผลมีผ้าเหลือง ก็จะใช้แรงๆ ให้ผ้าเหลืองหลุดออก ให้เลือดมันออก ให้เซลล์ที่ตายหลุดไป เนื้อดีจะได้ขึ้นมา มันก็ได้ผลนะ เนื้อมันโดน 3 ครั้งแล้ว ก็ทำอย่างนี้ มันก็ดีขึ้นตลอด แผลไม่เน่า ไม่อักเสบ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 การเรียนรู้จากการเลียนแบบผู้อื่น

การเรียนรู้ด้วยตนเอง พบว่าผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้าด้วยตนเอง 2 วิธีคือ 1) การค้นหาแหล่งข้อมูล โดยแหล่งข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับ มาจาก 4 แหล่งคือ จากเพื่อนบ้าน จากหนังสือ สื่อต่างๆ จากบุคลากรทางการแพทย์ และจากผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน และ 2) การเชื่อมโยงประสบการณ์เดิม กับข้อมูลความรู้ใหม่ ดังรายละเอียด

1. ค้นหาแหล่งข้อมูล แหล่งข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับ มาจาก 4 แหล่งคือ จากเพื่อนบ้าน จากหนังสือ สื่อต่างๆ จากบุคลากรทางการแพทย์ และจากผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน ดังรายละเอียด

1.1 แหล่งข้อมูลจากเพื่อนบ้าน ผู้ให้ข้อมูลใช้แหล่งประโยชน์ที่อยู่ใกล้ตัว โดยสอบถามจากเพื่อนบ้านใกล้เคียง ถึงการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เท้า ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ก็คุยกับเพื่อนบ้านข้างล่าง เขาไม่ได้เป็นเบาหวาน แต่ญาติเขาเป็น เขาบอกเป็นเบาหวานให้ใส่ถุงเท้า เข้ามั่นขา เวลาไปเตะอะไรมันไม่รู้สึก เขาจะบอกให้เราใส่ ใส่แล้วจะดี “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

“ ก็ถามๆ ชาวบ้านแถวนี้ว่า เอ็งทำไงให้มันซา เขาก็บอกต้มน้ำอุ่นแช่ล้างซะมั่ง อาการซาจะลดลง แล้วก็ให้ล้างซา ฟอกซาให้สะอาด “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 65 ปี)

1.2 หาข้อมูลจากหนังสือ สื่อต่างๆ ผู้ให้ข้อมูลค้นหาวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เฝ้าจากหนังสือ สื่อต่างๆ ด้วยตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ พอซาเป็นตะคริว ก็หาหนังสือมาอ่าน เขาว่าเดินนี่ดีที่สุด ได้ออกกำลังกายทุกส่วน ให้เราเดินเร็วๆ แต่ในวัยอย่างเราเดินธรรมดา แต่ต้องต่อเนื่องไม่หยุด อย่างน้อยๆ ต้องได้ 30 นาที จะดีมาก “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ เราก็ทำตามแบบโทรทัศน์นะ โทรทัศน์ชั้นดูทั้งวัน เขาออกกำลังกาย ทำไหนเราไป ได้เราก็ไปตาม เห็นว่าเออ สอนแบบนี้กลัวถูกต้อง เราก็ทำมั่ง ทำแล้วซาไม่ตึง เดินไปไหนไม่ปวด ซา “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 67 ปี)

“ ตอนมาหาหมอครั้งที่ 2 ไปเห็นป้ายหมายประกาศ (โปสเตอร์) เขาเขียนไว้ว่า การดูแลรักษาที่ไม่ต้องทำให้ถูกตัดเท้าทั้ง เราควรดูแลเท้า เช็ดเท้า ถูเท้า ใช้ถุงเท้าแบบไนลอน รองเท้าแบบไนลอน การเดินเหินเราต้องใช้ถุงเท้าผสมด้วย ผมว่าเป็นคำแนะนำที่ดีที่สุด ทุกคนควรต้องปฏิบัติตาม เพราะไอ้โรคพรรค์นี้มันแทรกซ้อนแยะ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 46 ปี)

1.3 หาข้อมูลจากบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ให้ข้อมูลแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติที่เฝ้า จากบุคลากรทางการแพทย์โดยตรง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ก็เราเป็นซา เราก็ถามหมอ หมอแนะนำมาให้แช่เท้า เป็นอะไรเราก็ไม่ได้ปล่อยตาม เรื่องก็ถามหมอดู “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

“ พอซาซา เราก็ถามหมอ หมอเขาก็สอนว่าให้นั่งลงแล้วก็ทำเท้ากระดกอย่างนี้ เหมือนเอากะดาศมาฉีก ใช้เท้าฉีกกะดาศอะไรอย่างนี้ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

1.4 หาข้อมูลจากผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน ผู้ให้ข้อมูลพูดคุยสอบถามลักษณะความผิดปกติ และการแก้ปัญหาความผิดปกติ จากผู้ป่วยเบาหวานโดยตรง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ก็คุยกับเพื่อนบ้านที่เป็นเบาหวานด้วยกัน ว่าเออเราเท้าชาเยอะเซียว แกเป็นบ้างไหม เออเราเป็น แกล้งไปแช่น้ำอุ่น แก่งขา นวดชาดูสิ ก็ชวนกันแบบนี้ คุยกัน ก็ลองทำดู ก็แลดี ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 57 ปี)

“ จับกลุ่มคุยกันในคนไข้เบาหวานด้วยกัน แถ่นี่มีเยอะ เวลาเจอกันก็จะคุยกัน ใครมีอะไรดีเราก็จะบอกกัน พอขาชา เราก็ถามเขาว่าเป็นไหม เขาก็แนะนำให้บริหารเท้า ให้ใส่ถุงเท้า ก็เอามาทำตาม ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

2. เชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับข้อมูลความรู้ใหม่ ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นแผลเรื้อรัง หรือแผลอักเสบลุกลามจนถูกตัดเท้าทิ้ง ซึ่งประสบการณ์ที่พบเห็น อาจเกิดกับตนเอง หรือเกิดกับผู้อื่น ทำให้เกิดความกลัวต่อการสูญเสียเท้า โดยนำมาเชื่อมโยงกับข้อมูลความรู้ ในเรื่องสาเหตุของความผิดปกติที่เท้า ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ใช้รองเท้าหุ้มส้นตลอดตั้งแต่เป็นเบาหวาน เพราะกลัวเป็นแผล เขาบอกว่าอย่าให้มีแผลนะ มีแล้วมันหายยาก เดี่ยวถูกตัดขา ชั้นก็กลัว ชั๊บเลยไปซื้อรองเท้าหุ้มส้นใส่ไปตลาด ตลาดมันแฉะ เดี่ยวคันแล้วมันเฝ้าอะไรอย่างนี้ แล้วก็ใส่เดินในบ้าน ที่บ้านขายอะไหล่ มันก็มีเหล็กบ้าง น็อตบ้าง ทางก็เหลือเมตรเดียว เดินเดี๋ยวก็เตะถูก กลัวมันจะไปโดนอะไร ก็เลยทำอย่างนี้มาเรื่อยเท้าเราไม่เคยเป็นแผล เคยเห็นคนมีแผลเป็นรูแล้วทะลุเข้าไป เห็นแล้วแยง กลัว ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 67 ปี)

“ กลัวจะเป็นอีกอย่างเดียว เพราะรู้แล้วว่า เลือดไม่ไปเลี้ยงปลายเท้า หลังถูกตัดนิ้วหมอพยาบาลบอกให้ปฏิบัติ อีกอย่างกลัวอยู่ในใจ ทำให้พยายามอยู่ตลอด ทั้งความสะอาด แะเท้า เดิน และระวังไม่ให้เป็นแผล พอเป็นขึ้นมาเสียเวลาและเจ็บ รักษาานาน ก็เลยมีแรงจูงใจว่าต้องดูแลตรงนี้มากกว่าตรงอื่น ผลจากกลัวเป็นอีก เคยเป็นเลยขีดคะ เจ็บมาก เจ็บจิ้น... ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

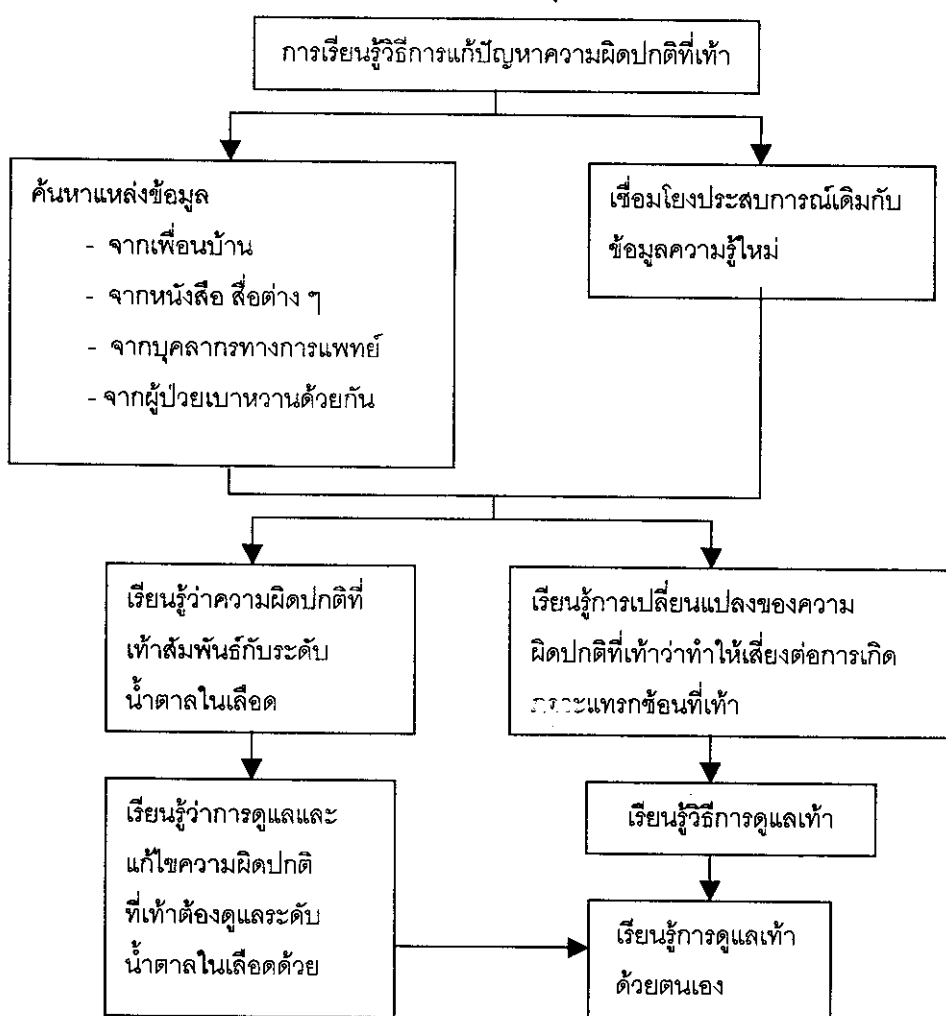
“ ผมกับบริหารขาผมเอง ดูจากในหนังสือแล้วก็เอามาทำ เราต้องรักษาตัวเราเอง เห็นคนโน้นตัดขา คนนี้ตัดขา ผมยิ่งเป็นห่วงใหญ่ เป็นห่วงแข่งขาตัวเอง ขาวออกคนนั้นเป็นโรคเบาหวานแล้วเป็นแผล ถึงกับต้องตัดขาเนี่ย โย้ยเราก็นึกว่า ถ้าเกิดเท้าเราเป็นแผล ใ้ตรงนี้น้ำมันอันตรายมาก มันจะเพอะพะ เราก็ต้องดูแลเท้าของเรา กลัวเท้าเป็นแผล ถ้าเป็นแผลแล้วจะรักษาลำบาก เดี่ยวโดนตัดขา ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 67 ปี)

“ ที่ทำอยู่ก็เดินออกกำลัง แกว่งขา และก็ความสะอาด ไม่เดินเท้าเปล่า เขา (หลานที่เป็นพยาบาล) ก็คอยสั่งให้ระวังอย่าให้เป็นแผล คอยดูไว้ละ ตื่นนะเดี๋ยวต้องไปนนิบออกที่ละนิ้ว ก็กลัว ก็คอยดูอยู่เรื่อย เคยเป็นแผล มาเข้าโรงพยาบาล ตอนนั้นไปทำงาน ทำมันสกปรกแล้วมันเป็นเม็ด พองใสๆ 2 วันเอง โตขึ้นมาก รักษาหนักกว่าจะหาย กลัวมาก ก่อนนี้ไม่ค่อยได้สนใจดูแลเท้า ตอนนี้ ก็คอยดูเรื่อย กลัวเป็นแผล กลัวถูกตัดขา ตัดนิ้ว ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 57 ปี)

ภายหลังที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ และมีการเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของผู้ให้ข้อมูล ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ว่าความผิดปกติที่เท้าสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือด และ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของความผิดปกติที่เท้าว่าทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้า ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้วิธีการดูแลเท้า และเรียนรู้ว่าการดูแลและแก้ไขความผิดปกติที่เท้า ต้องดูแลระดับน้ำตาลในเลือดด้วย ดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9 การเรียนรู้ด้วยตนเอง

ดังรายละเอียด

เรียนรู้ว่าความผิดปกติที่เข้าสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ว่า เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ทำให้อาการผิดปกติที่เข้าเป็นมากขึ้นด้วย ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ถ้าน้ำตาลสูง เทำมันจะชามาก หยิกไม่เจ็บเลย ถ้าน้ำตาลลดเหลือระดับปกติ มันจะชานิด ๆ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 46 ปี)

“ ถ้ารู้สึกเท้าชามากขึ้น รู้เลยว่าเบาหวานขึ้น ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของความผิดปกติที่เข้าว่าทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เข้า ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ว่า ความผิดปกติที่เกิดขึ้นที่เข้า เมื่อเวลาผ่านไป อาการผิดปกติไม่ทุเลา บางรายอาการเป็นมากขึ้น และเห็นว่า ความผิดปกติที่เกิดขึ้นทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เข้าได้ในภายหลัง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ กลัวโรคอื่นจะแทรกซ้อน หมอบอกว่าเป็นเบาหวานแล้วแทรกซ้อนง่าย ก็เลยแยกของใช้ส่วนตัว ใช้ที่ตัดเล็บคนเดียว ที่สำหรับทำความสะอาดนะคุณ กลัวติดเชื้อ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ ที่เราเห็นนะ ถูกตัดเท้าแล้วต้องมาใส่ขาปลอม แล้วบางคนยังไม่ถึงขั้นตัด มันจะเป็นเส้นเลือดขอด ทำให้ปลายเท้านี้มันเขียว ๆ ดำ ๆ ตรงส่วนนั้นจะชา ไม่มีความรู้สึก ถ้าเป็นแผลนิดเดียวก็จะรักษาไม่หาย เท้าเราก็อายุ พอได้เห็นตัวอย่าง ก็เอามาประมวลถึงตัวเองว่าคงต้องรักษาเท้าให้ดีที่สุด ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ ชาวออกคนนั้นเป็นโรคอย่างนั้น (เบาหวาน) แล้วเป็นแผล แผลลุกลามถึงกับต้องตัดเนื้ เราก็นึกว่า ขาเราชาอยู่ ถ้าเกิดเราต้องเป็นแผล ไ้ตรงนี้นั้นอันตรายมาก มันจะเพอะพะ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 67 ปี)

เรียนรู้ว่าการดูแลและแก้ไขความผิดปกติที่เข้า ต้องดูแลระดับน้ำตาลในเลือดด้วย ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ว่า การแก้ไขความผิดปกติที่เข้าจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ไม่สูงเกินไป จนถึงระดับปกติ โดยการควบคุมการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน จึงจะทำให้แก้ไขความผิดปกติที่เข้า ได้ดีขึ้นกว่าการไม่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ เพราะถ้าน้ำตาลสูงมาก ๆ มันจะทำลายหลอดเลือด ทำให้เลือดหนืด แล้วมันไม่ไปหล่อเลี้ยงตรงเท่านี้ ตรงนี้นึกกลัวมาก ๆ เลย ที่เขาวานี้มันไม่ค่อยหล่อเลี้ยงปลายเท้า ตำราหลายเล่มบอกไว้ ก็เลยต้องคุมอาหาร คุมน้ำตาล ถ้าน้ำตาลสูงถึง 140 เราก็กลัวมากแล้ว เริ่มคุมอาหารมา 3 ปี แต่ปีที่แล้วเริ่มคุมหนัก เพราะขาชาวมานะ กะทินี่ไม่เอาเลย ทานปลากับผัก ของทอดก็ไม่เอาเลย ผักนี้จะมาก โดยเฉพาะผักบุงนี่ ไม่เคยรู้เลยนะว่า มันมีสารอย่างนึ่งคล้าย ๆ อินซูลิน ผักบุงไทยนะ ก็จากการที่เราไปเที่ยวตามห้าง แถวร้านอาหาร เขาจะเขียนไว้เลยว่า ผักบุงนี่ดีสำหรับคนเป็นเบาหวาน จะมีโครงสร้างของผักที่เหมือนอินซูลิน กินแล้วน้ำตาลลดลง อันนี้ทำให้เรารู้ แล้วก็มะระจีน กับลูกใต้ใบ ก็ลดน้ำตาลได้ดี พอคุมอาหาร เท้าก็ดูดีขึ้นนะ ตะคริวไม่ค่อยเป็นแล้ว ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ หมอเขาแนะนำว่า ต้องทำแผลให้สะอาด อย่ากินของหวานแะ พยายามอย่าให้เบาหวานขึ้น ก็จำไว้ แล้วเอามาทำตาม ทั้งคุมอาหาร แล้วไม่กินของหวาน ก็ดีขึ้นอย่างเขาบอก แผลหายเร็ว ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ เราก็ต้องควบคุมอาหาร ผมคุมดี เบาหวานไม่ค่อยขึ้น งดนี้ 126 เพราะถ้าน้ำตาลลดเหลือระดับปกติ เท้ามันจะชานิด ๆ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 46 ปี)

“ อยู่ที่ว่าเรากุมน้ำตาลตัวเองได้ดีไหม ถ้าน้ำตาลไม่เยอะ แผลก็จะแห้ง และหายเร็ว แต่ถ้าน้ำตาลเยอะ แผลจะแฉะ หายช้า ดูแผลแล้วจะรู้เลย ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

เรียนรู้วิธีการดูแลเท้า ภายหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูล ได้รับข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลเท้าแล้ว เห็นว่าวิธีการดูแลเท้าสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้าได้ จึงนำวิธีการดูแลเท้ามาปฏิบัติ และรับรู้ ว่า ผลจากการปฏิบัติ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้อาการผิดปกติที่เท้าลดลง และทำให้สุขสบายขึ้น ซึ่งวิธีการดูแลเท้าที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาปฏิบัติ ได้แก่ 1) การนวดเท้า 2) การออกกำลังกาย และการบริหารเท้า 3) การใส่ถุงเท้า 4) การเลือกใช้รองเท้า 5) การดูแลความสะอาดเท้า และการตรวจตราเท้า 6) การแช่เท้า และ 7) การดูแลแผลที่เท้า ดังรายละเอียด

1. การนวดเท้า ผู้ให้ข้อมูลนวดเท้า เพราะคิดว่าการนวดเท้า สามารถลดภาวะความทุกข์ทรมานจากภาวะแทรกซ้อนที่เท้าได้ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ครั้งแรกที่ห้วงเท้า เพราะเริ่มเป็นตะคริวนี้ก็เริ่มนวด ไปนวดกับแผนโบราณ นวดเท้านี้คือทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงเท้า เขาเรียกว่าปิดประตูลม ก็โดยการกดลงไปทีปลายเท้าแล้วนับ 1 - 20 พอเขาลอยมือปั๊บเลือดก็จะวิ่งมาที่ปลายเท้าชู่เลย เราจะรู้สึก และเราก็นวดตัวเองด้วย เริ่มที่ปลายเท้าก่อน แล้วก็ข้อเท้าเลยตาตุ่มมาน้อย ทำหลังจากไปนวดที่กรุงเทพฯ เพราะเคยเรียนการนวดที่สมาคม YMCA เรียนกับนักกายภาพบำบัด ท่านบอกว่าการนวดเองได้ โดยการหีบกล้ามเนื้อ ด้วยวิธีหีบ ยก โยก ปล่อย นวดแล้วมันสบายนะ รู้สึกว่าหายเมื่อย อาการเป็นตะคริวที่เท้ามันน้อยลงไปมาก “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

2. การออกกำลังกาย และการบริหารเท้า ผู้ให้ข้อมูลใช้การเดินออกกำลังกาย และการบริหารเท้า เพื่อลดความผิดปกติที่เกิดกับเท้า ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ เดิน เดินช้าแต่ต้องเดินอย่างต่อเนื่อง ต้องต่อเนื่องนะ ต่อให้คุณมาชวนคุย ถ้าอยากจะคุยด้วยต้องเดินตามมา ไม่มีการหยุด คุณเรียกก็เรียกไป คุณอยากหักต้องเดินตามฉัน เพราะฉันหยุดไม่ได้ ตรงนี้จะตั้งเวลาไว้เลย จับเวลาปั๊บจะรู้เลยว่าเวลาเท่าไรถึงเป้าหมายของเรา ตั้งไว้ 30 นาที แล้วเดินต่อเนื่องตลอด สัปดาห์หนึ่งอย่างน้อยต้องได้ 3 - 4 ครั้ง ก็เดินทุกวัน 4 วัน ส่วนมากจะหยุดวันเสาร์ อาทิตย์ เป็นวันสังสรรค์ เป็นวันของลูกบ้าง เอาไปทำธุระบ้างก็หยุด เดินแล้วเท้าก็ดูดีนะ ไม่เป็นตะคริว เมื่อ 2 วันก่อนมีเป็นตะคริวอีก เพราะว่าไม่ได้ออกกำลังกาย แต่พอมาเดินก็ไม่เป็นอีก “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ บางคนบอกให้เหยียบกะลา เราก็เหยียบ เวลาเหยียบบนกะลาก็นั่ง ยกขึ้น ลง เนื้อมันจะขยายขึ้น แล้วไปยัดตัวเนื้อให้มันคลายตัว เหมือนอย่าให้ชานะ คิดว่าอย่างนั้น ถ้าขึ้นปล่อยไปเรื่อยๆ ไม่ทำมันก็ขาไปเรื่อยๆ ไม่รู้ตัวเลย พอทำมันก็ดีขึ้น อาการชาก็หายหน่อย “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 67 ปี)

“ หมอบอกให้เดินวันละ 15 นาที ข้อควรปฏิบัติตรงนี้เราต้องทำ ถ้าวิ่งไม่ได้เราก็อยู่แต่ในบ้าน เดินขึ้นบันได ขึ้นลง แล้วก็ใช้เครื่องบริหารเท้า โดยวางปลายขาบนเครื่อง 15 นาที กดสวิช ขา มันจะส่าย ทำอยู่ประจำ เมื่อก่อนมันนอนไม่หลับ เพราะจะปวดเท้าอยู่เรื่อย ปวดร้าว พอเราเริ่มทำจากตรงนี้แล้ว เราเริ่มนอนหลับ หลับสบาย ปวดน้อยลง “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 46 ปี)

“ เริ่มแรกมันปวดขา ปวดจนนอนไม่หลับ แล้วพอตีหมอที่อนามัย เขามาจากปักกิ่งได้ เขาก็ว่าลองเอากะลามาคาเดินดู เอาเท้าเหยียบบนกะลาแล้วเดิน ลองทำแบบนี้ดูชักอาทิตย์ว่าจะดี

ขึ้นใหม่ เราก็มาลองทำดู มันก็ได้ผล ความซาลดลง ผมว่ามันเกี่ยวข้องกันนะ มันเป็นส่วนเลือดอะไรสักอย่างนะ ความซา ความปวด ความตึง ของเรามันหย่อนหายไปโดยไม่ต้องกินยา คือว่านอนสบาย “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 46 ปี)

“ ก็ใช้เดินกะลาบ้างตอนเช้า คนโบราณเขาว่าชวยนวดฝ่าเท้าได้ เวลาเราเหยียบบนกะลา น้ำหนักมันลงก็เหมือนเราเอามือนวด ถ้ามือเราไม่มีแรง เหยียบกะลาก็นวดแทนได้ มันก็ดีขึ้นนะ ก็ดีกว่าเราไปให้คนอื่นนวด เติ๋ยวเขาบีบเส้นเรามันจะซ้ำ เพราะเท้าเราเราจะไม่รู้ใช่ไหมว่าเจ็บเป็นยังไง กลัวเขาบีบแรงแล้วเส้นมันซ้ำ กลัวเป็นแผล เติ๋ยวโดนตัดขา ทำเองปลอดภัยกว่า “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ ออกกำลังกายทุกวัน เดินไม่พักเลย เดินต่อๆ กันจนเหงื่อชกเลย เดินก้าวยาวๆ เดินครึ่งชั่วโมงส่วนใหญ่ เดินเสร็จก็ไปนั่งนวดขา มันมีไม้ชั้นๆ คล้ายๆ หมอนยาวๆ ก็ไปนั่งนวดขาตามน่อง เราก็ยืนขาเดียว แล้วยกอีกขาพาดบนไม้กลิ้งน่องไปมา พอเสร็จก็สลับอีกข้าง ทำแล้วมันหายเมื่อย น่องที่มันแลแข็งๆ ปวดๆ มันก็หายเมื่อย หายปวดขา ทำแล้วก็ดี เท้าก็ไม่ชามาก ไม่เพิ่มมากขึ้นแต่ก็เท่าๆ เดิม “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

3. การใส่ถุงเท้า ผู้ให้ข้อมูลเลือกปฏิบัติการดูแลเท้า โดยการใส่ถุงเท้า เพราะเห็นประโยชน์ที่เกิดกับตนเองโดยตรง และสามารถลดปัญหาที่เกิดกับเท้าได้ ดังคำบอกเล่า

“ พอเรามาเป็นเบาหวาน หมอบอกว่าเลือดหนืด เท้าจะมีปัญหา เราก็เลยมาใส่ถุงเท้า ใส่ตลอดทั้งเวลามาทำงาน บางทีดิฉันแต่งตัวสวยๆ บางคนสงสัยว่าทำไมต้องใส่ถุงเท้า คือเรารู้ตัวว่าเรามีปัญหาที่เท้า เราใส่ถุงเท้าแล้วเรารู้สึกว่าสันเท้าเราไม่แห้งแตก ใส่แล้วสันเท้าเราจะนิ่ม ปลายเท้าเราก็สะอาด อีกอย่างใส่แล้วเท้าอุ่น ทำให้ไม่เป็นตะคริว อาการชาที่ลดลง เลยใส่จนติด “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ พอเขาบอกให้ใส่ถุงเท้า ก็เอามาลองทำดู พอกลางคืนเราจะนอน เราก็ล้างขาให้ดีแล้วใส่ถุงเท้า พอไปทำงานก็ถอดออก พอถอดออกเวลาเย็นขามันจะชา เวลาอะไรมันร่วงใส่เรา น้ำร้อนน้ำมันกระเด็นใส่ขาเรา มันจะไม่รู้สึก ตอนหลังเลยใส่ตลอดทั้งกลางวันกลางคืน พอทำแล้ว มันก็ดีแก่ตัวเรา เขาบอกมาเราก็ลอง ไม่ดีเราก็ไม่ทำ พอดีเราก็ทำ ใส่แล้วมันดี ไม่มีปัญหาอะไร เมื่อก่อนขาจะชา และมันมีแผลบ้าง เรานอนไม่ได้ พอมาใส่ถุงเท้ามันไม่แสบ มันนอนได้ ดีขึ้น เขาบอกเลือดมันไปหล่อเลี้ยงปลายเท้าไม่พอ ถ้าใส่ถุงเท้ามันอุ่นแล้วมันจะดี “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

4. การเลือกใช้รองเท้า ผู้ให้ข้อมูลเลือกใช้รองเท้า เพราะคิดถึงผลเสียที่จะเกิดตามมาภายหลัง ซึ่งส่งผลกระทบต่อเท้าโดยตรง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ รองเท้าเดี๋ยวนี้นี้ไม่ใช่รองเท้าสันสูงแล้วนะคะ จะใส่รองเท้าเดี๋ยย เป็นรองเท้าปลายไม่แหลมหุ้มสัน เพราะรองเท้าสันสูงเวลาใส่มันทำให้เกิดอาการเกร็ง มันจะส่งเสริมสนับสนุนให้เราเป็นตะคริวเร็ว มันไม่เหมาะกับเรา เราใส่แล้วมันเกร็ง กล้ามเนื้อตรงน่องจะเกร็งเลย แล้วเราอ้วนๆ ด้วยมาใส่รองเท้าสันสูงมันเหมือนยืนเขย่งปลายเท้าตลอด ทำให้น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ปลายเท้าทั้งหมด สันมันก็ล่อยอยู่ แสดงว่ามันทำให้ปลายเท้าที่ชาอยู่แล้วชามากขึ้นไปอีก แล้วมันจะทำให้เราเป็นตะคริวเร็วขึ้นอีก และก็เจ็บบ่นขึ้น เราก็เลยเปลี่ยนเอง “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ กลัวเป็นแผล ก็เลยมาใส่รองเท้าหุ้มสัน หุ้มหัวเท้า เพราะกลัวนิ้วไปเตะถูกอะไรเป็นแผลอีก และใส่รองเท้านี้มา ถ้ารองเท้าแข็งๆ ใส่แล้วเจ็บเท้ากลัวเป็นแผล และรองเท้าก็จะใช้สนุกๆ ไม่ใช่ผิงๆ ฟอก เพราะกลัวกัดเท้า ถ้าล้างผิงๆ ฟอกไม่เกลี้ยง แล้วก็เอาน้ำร้อนลวกกรองเท้าอีกที แล้วตากแดด มีสลับกัน 2 คู่ไว้เปลี่ยน และตอนกลางคืนถอดรองเท้าจะวางคว่ำไว้ เพราะกลัวแมลงสาบ หนูไต่รองเท้า กลัวติดเชื้อโรค กลัวงู แมงป่องอยู่ในรองเท้า มันจะต่อยเป็นแผลที่เท้า รักษายาก “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ ใส่รองเท้าก็ต้องใส่สวมหัว ไม่เหมือนเมื่อก่อนไม่เคยใส่รองเท้าสวมหัว ใส่แต่เปิดหัว หนูหนีบตลอด หลังจากเป็นแผลถูกตัดนิ้ว ก็เลือกใช้รองเท้า นิ้วโป้งเราไม่มี ถ้าเราใส่รองเท้าหนีบ เราก็ใส่ไม่ถนัด ก็หลุดข้าง เดินไม่ถนัด ถ้าใส่รองเท้าเปิดหัว ข้างถูกตัดนิ้วมันก็เล็กแล้วก็โผล่แค่ 4 นิ้ว มันดูยังไม่รู้ ก็เลยใส่ปิดหัว จะได้เดินถนัด และป้องกันการเตะถูก แต่เราชอบนุ่งผ้าถุงอยู่บ้าน เราก็คิดว่าถ้าใส่รองเท้าหุ้มสันกับผ้าถุงแล้วคนจะหัวเราะเยาะ เราก็เลยไม่กล้าใส่ อยู่บ้านก็จะใส่ถุงเท้าแล้วสวมรองเท้าแตะทับ แต่ถ้าไปไหนแล้วนุ่งกางเกงก็ใส่หุ้มสัน หรือหุ้มเฉพาะส่วนหัวปิดปลายนิ้วแต่สันเปิด แล้วก็เลือกที่มันนิ่มๆ ถ้ารองเท้าแข็ง ใส่แล้วมันเป็นขอบ มันดูเดียวพองเป็นแผล เคยใส่ตอนนั้นไม่รู้ พอใส่มันกัดขอบพองหมดเลย ใส่แป๊บเดียวมันพองหมดเลย ก็เลยไม่ใช่ที่นี้จะเลือกเอานี้มา ใส่เป็นหนัง หรือเป็นยางนิ่มๆ ที่ไม่ดู “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

5. การดูแลความสะอาดเท้า และการตรวจตราเท้า ผู้ให้ข้อมูลดูแลเท้าด้วยการทำความสะอาดเท้า และตรวจตราเท้าไปพร้อมๆ กัน เพื่อประเมินสภาพเท้าตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ จะใช้แปรงสีฟันเก่าๆ แปรงเล็บเท้า แปรงหัวเท้า การที่เราแปรงเท้าทำให้เราได้ตรวจ
ตราเท้าของเราไปในตัว “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ พอซาซา ก็ดูเรื่องความสะอาดมากขึ้น ก็คอยดูไว้ว่าตอนนี้ซาซานะ มันจะแดงหรือ
เปลา มันจะซ้ำหรือเปลา คอยตรวจดูซามากกว่าเดิมว่าวันนี้ไปเตะอะไรมาหรือเปลา คอยดูตลอด
เวลา เพราะหมอบอกว่าคนเป็นเบาหวาน แผลจะติดเชื้อง่าย ก็กลัวไปเหยียบอะไรมาแล้วเป็นแผล
เราไม่รู้สิก็ เดี๋ยวแผลอักเสบ กลัวจะถูกตัดนิ้วอีก ต้องคอยดูไว้ตลอด กลางคืน เย็น เช้า ว่างเวลา
ไหนก็คอยพลิกดู พยายามดูค่ะ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

6. การแช่เท้า ผู้ให้ข้อมูลดูแลเท้าโดยการแช่เท้า ถึงแม้ว่าการแช่เท้าไม่สามารถทำให้
ภาวะแทรกซ้อนลดลงได้ แต่ก็ไม่ทำให้อาการกำเริบขึ้น จึงคิดว่าการแช่เท้าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อ
การปฏิบัติตน ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ เอาน้ำใส่ไปก่อน แล้วเอาน้ำร้อนที่ต้มไว้เคียวลงไปผสมพออุ่น แล้วเอามือจุ่มดูก่อน ถ้า
เท้าจุ่มเดียวไม่รู้สึกละเพราะเท้าซา แต่ก่อนแช่ก็เอาสบู่ล้างเท้าก่อน แล้วค่อยแช่ ระหว่างแช่ก็บีบน้ำ
ไป ทำนาน 20 นาที พอเอ้าขึ้นก็เอาผ้ามาเช็ดเช็ดชอกเล็บให้แห้ง ก็ไม่ได้ลำบากอะไร ถ้ากลัวลำบาก
ก็กลัวเกิดแผลถูกตัดนิ้วอีก พอแช่น้ำอุ่นแล้วอาการซาลดลง ดีขึ้น อย่างอากาศหนาว ก็แช่ให้เลือด
เดินสะดวก ใจคิดแบบนั้น “

“ เริ่มซาก็แช่เลย หมอบอกให้แช่น้ำอุ่น หมอบอกห้ามร้อนมากนะ เราก็รู้ก็แช่เลย ก็เอา
น้ำชาข้าวไปต้มให้เดือด แล้วมาปนกับน้ำเย็นให้อุ่นๆ ก็เอามาแช่ เราก็ได้นวดเท้าด้วย คนแก่เขา
ว่าน้ำชาข้าวมันเป็นยา มันเย็นซ้ากว่ากัน มันเข้มข้น ใช้น้ำเปล่ามันไม่ซ้น เขาก็ไม่บอกว่าเป็นยา
ยังไง เราก็คิดว่ามันต้องดีกว่า มันเย็นซ้ากว่าเราก็ได้นวดเท้าไปด้วย แช่แล้วก็ดีขึ้น แช่วันวันวันมั่ง
แช่เรื่อย “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

7. การดูแลแผลที่เท้า ผู้ป่วยเรียนรู้การดูแลแผลที่เท้า จากบุคลากรทางการแพทย์ โดย
เรียนรู้ขั้นตอนการทำแผล และการประเมินสภาพแผล ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ก็ดูจากหมอเขาทำ พยาบาลทำ เขาบอกแอลกอฮอล์เช็ดรอบแผล แล้วเอาน้ำเกลือเช็ด
ในแผล เวลาถูให้ถูแรงๆ ให้เลือดมันออก เนื้อมันจะแดงปูดขึ้นมา ก็จำเอามาทำ แล้วก็เนื้อมัน
แดงไหม ถ้าเนื้อไม่แดงแล้วข้างๆ มันแดงมันไม่ดี แต่ถ้าเนื้อมันแดงดี “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

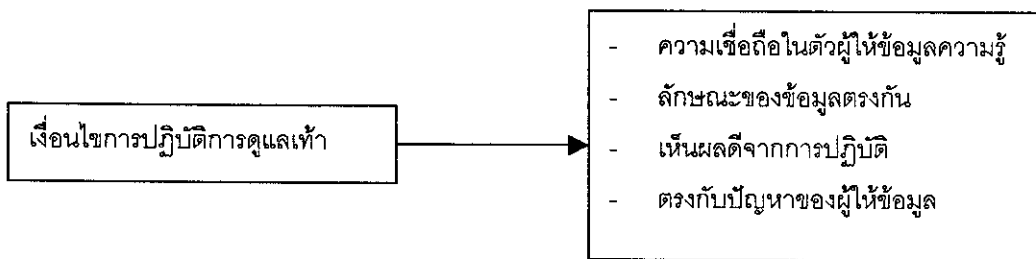
“อย่างแผลผ่าตัดที่เท่านี้ หมอบอกหนังที่เอามาแปะ มันจะไม่แข็งแรงเหมือนผิวหนังปกติ มันจะบางกว่า ที่นี้เวลาเราทำความสะอาดเท่า ถ้าเป็นแอลกอฮอล์ก็เช็ดรอบๆ แผล แต่ตรงหนังที่แปะก็ใช้น้ำอุ่นเช็ดเอา มันจะได้ไม่อักเสบ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

ตอนที่ 4 ปฏิบัติการดูแลเท้า และการคงพฤติกรรมดูแลเท้า

ปฏิบัติการดูแลเท้า ในระหว่างการเรียนรู้ของผู้ให้ข้อมูล พบว่ามีเงื่อนไข และปัจจัยส่งเสริมการปฏิบัติการดูแลเท้า เป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติการดูแลเท้าต่าง ๆ ดังรายละเอียด

1. เงื่อนไขการปฏิบัติการดูแลเท้า เงื่อนไขการปฏิบัติการดูแลเท้าของผู้ให้ข้อมูล พบว่า ภายหลังการเรียนรู้การดูแลเท้า ผู้ให้ข้อมูลจะตัดสินใจเลือกปฏิบัติการดูแลเท้า โดยมีเงื่อนไขในการเลือกปฏิบัติคือ 1.1) ความเชื่อถือในตัวผู้ให้ข้อมูลความรู้ 1.2) ลักษณะของข้อมูลตรงกัน 1.3) เห็นผลดีจากการปฏิบัติ และ 1.4) ตรงกับปัญหาของผู้ให้ข้อมูล ดังภาพที่ 10



ภาพที่ 10 เงื่อนไขการปฏิบัติการดูแลเท้า

ดังรายละเอียด

1.1 ความเชื่อถือในตัวผู้ให้ข้อมูลความรู้ การตัดสินใจเลือกการปฏิบัติการดูแลเท้า ขึ้นกับความเชื่อถือในตัวผู้ให้ข้อมูลว่าเป็นผู้มีความรู้ และมีประสบการณ์มากสามารถแนะนำการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ต่อเท้า และไม่เกิดอันตรายจากการปฏิบัติ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“เราก็มารู้ว่า หมอเขาคงดีละ เขาก็มาแนะนำ ให้แช่เท้าด้วยน้ำอุ่น เขาจะไม่มาทำให้คนไข้เป็นอะไรหรอก เราถึงทำตาม “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

“พยาบาล หมอที่อนามัยเขาบอกว่า ถ้าเราเอาเท้าแช่น้ำอุ่น ใ้ที่เหม็นๆ จะหาย แล้วแผลก็จะดีขึ้น สะได้ลองทำ แล้วก็ดีขึ้น แล้วบอกให้ใส่รองเท้าที่นุ่มๆ หลวมหน่อยนึง อย่าให้คับ

รองเท้าก็ทำอะ ใส่รองเท้าที่มันนิ่มๆ ไม่แข็ง เขาบอกคนเป็นเบาหวานใส่รองเท้าแข็งจะทำให้เท้าช้ำง่าย จะเกิดแผล เราก็ว่าเขาเป็นพยาบาล เป็นหมอ ประสบการณ์เขาเยอะ เขารู้ เขาเรียนมา เราไม่รู้อะไร เขาพูดอะไรก็ต้องมีเหตุผล เราก็ต้องเชื่อเขา "

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 70 ปี)

" มันใจคำพูดของหมออย่างหนึ่ง หมอเขาแนะนำว่า ต้องทำแผลให้สะอาด ให้แช่เท้าอย่ากินของหวานแยะ พยายามอย่าให้เบาหวานขึ้น ก็จำไว้ แล้วเอามาทำตาม ก็ดีขึ้นอย่างเขาบอก แล้วหมอรักษาหายอย่างหนึ่ง เป็นแผลมาหมอก็รักษาหายแล้วไม่เป็นอีก เราเป็นอะไรมาหมอก็ต้องรักษาหาย ก็คิดในใจว่า คงไม่เชื่อใครดีไปกว่าหมอละแล้ว เชื่อคำพูดเขา เพราะจากที่เขาบอกมาแล้วมาทำตาม เท้าก็ชาลดลง ดีขึ้น "

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

1.2 ลักษณะของข้อมูลตรงกัน ผู้ให้ข้อมูลจะประมวลลักษณะของข้อมูล ที่ได้รับมาจากหลายแหล่งว่า ถ้าข้อมูลตรงกัน จะมีผลต่อความมั่นใจในการปฏิบัติ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

" ตอนที่เริ่มเป็นตะคริว ก็เริ่มนวดเท้า หมอนวดที่อายุรเวช หรือจากสมาคมตาบอดหรือลูกน้องที่ไปเรียนการนวดมา จุดแรกที่เขาจับเลย เขาจะนวดที่ปลายเท้าก่อนนะ เขาไม่ได้มาที่ตัวที่แขนหรืออก เอาที่ปลายเท้าก่อนเลย เลยคิดว่าเท้านี้สำคัญมาก ไม่งั้นทุกคนจะมาจุดตรงเท้าทำไม จะนวดตรงเท้าก่อนทุกคน ก็เลยมั่นใจว่า นวดเท้าแล้วน่าจะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงปลายเท้าได้ดีขึ้น "

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

" ตอนที่ขาชาครั้งแรก ไปหาหมอ ก็เลยถามหมอดูว่า เท้าทำไมถึงชา เขาบอกอย่างนี้มันคู่กัน ให้ไปแช่น้ำอุ่นเอา หมอบอกอย่างนั้น แล้วก็เคยฟังคนแก่เขาเล่าว่า ขาชาต้องแช่น้ำอุ่นนวด พอกลับมาก็แช่เลย "

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

1.3 เห็นผลดีจากการปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเลือกปฏิบัติตามคำแนะนำ เพราะเห็นผลดีจากการปฏิบัติว่า สามารถลดปัญหาที่เกิดขึ้นกับเท้าได้ และไม่ก่อให้เกิดผลเสียแต่อย่างใด ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

" ขาชามากขึ้น ก็เลยมาแช่เท้า แช่แล้วมันค่อยยังชั่ว รู้สึกสบายเท้า แช่ไปก็นวดไปให้ความอุ่นมันกระตุ้นเส้นเลือด อาการชามันก็ลดลง อาการชาเมื่อยหนักๆ ก็กลับไม่เมื่อย แล้วก็ไม่เป็นมากขึ้น กลางคืนก็ยังรู้สึกว่ารำๆ แต่ไม่เปื่อย ไม่หนักเท้า ธรรมดา มันจะรู้สึกปวดเมื่อยๆ "

หนักๆ ก็รู้สึกค่อยยังชั่วขึ้น ไม่ต้องตื่นกลางดึกมาบีบนิ้วบ่อยเหมือนเมื่อก่อน เลยแช่เท้ามาตลอด ไม่เลิก “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

1.4 ตรงกับปัญหาของผู้ให้ข้อมูล ถ้าข้อมูลที่ได้รับมีความสำคัญตรงกับปัญหาของผู้ให้ข้อมูลขณะนั้น จะทำให้เกิดการตัดสินใจเลือกปฏิบัติการดูแลเท้าตามคำแนะนำ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

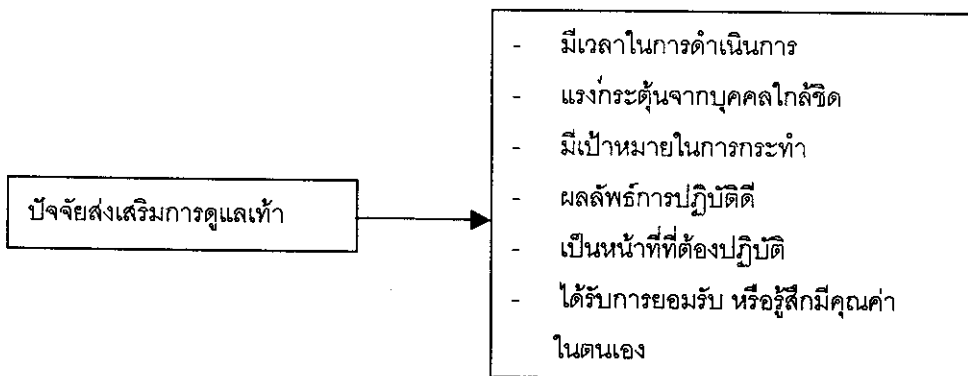
“ เราว่าใส่ถุงเท้าแล้วมันดี เพราะขาเรามันชา เวลาทำอะไรแล้วเตะถูก ขาเราจะไม่รู้สึก แล้วพอมาเจอเขา เขาก็จะบอกอีก เจออีกเขาก็บอกอีกว่าให้ใส่ถุงเท้า เราก็มาคิดว่า เออขาเรามันชา มันเตะอะไรมันก็ไม่รู้สึกจริงๆ เราก็เลยมาใส่ถุงเท้า ทำแล้วมันก็ดี ไม่ปวดแปล็บๆ แต่ไม่หายชา ทำให้เราสบายขึ้น กลางคืนก็นอนหลับสบาย ตอนหลังเลยใส่จนติดทั้งกลางวันกลางคืน ก็คิดเองว่า ถ้าใส่ถุงเท้าแล้วขาเราจะอุ่น เลือดก็จะไปเลี้ยงปลายเท้าได้ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

“ ตอนที่เด็กนักเรียนมาบอกให้ปฏิบัติ (บริหารเท้า ดูแลเท้า) เราดูร่างกายแล้ว เราดูสุขภาพแล้ว ใจความนึกคิดของเราที่เขาบอกมันก็เป็นความจริง ก็เลยทำ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 65 ปี)

2. ปัจจัยส่งเสริมการดูแลเท้า จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลดูแลเท้า คือ 2.1) มีเวลาในการดำเนินการ 2.2) แรงกระตุ้นจากบุคคลใกล้ชิด 2.3) มีเป้าหมายในการกระทำ 2.4) ผลลัพธ์การปฏิบัติดี 2.5) เป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ และ 2.6) ได้รับการยอมรับ หรือรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังภาพที่ 11



ภาพที่ 11 ปัจจัยส่งเสริมการดูแลเท้า

ดังรายละเอียด

2.1 มีเวลาในการดำเนินการ เวลามีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จในการดูแลเท้า กิจกรรมการดูแลเท้าบางอย่าง ต้องใช้เวลาในการกระทำ แต่กิจกรรมบางอย่าง สามารถใช้เวลาว่างระหว่างการทำกิจกรรมอื่นในการปฏิบัติได้ ซึ่งถ้าผู้ให้ข้อมูลสามารถแบ่งเวลาในการดูแลเท้าได้อย่างเหมาะสม ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลเท้าได้ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ถ้ามีเวลาว่างก็สำเร็จทุกครั้งนะคุณ ถ้าเรามีเวลา สิ่งไหนทำได้ ก็อยากทำ แล้วเราก็จัดเวลาช่วงเช้า ดูแลความสะอาดถุงเท้า รองเท้า หลังกินกาแฟจะเหลือน้ำร้อนจากชงกาแฟ ก็จะใช้ลวกรองเท้า แล้วก็เดินตอนเช้า เดินมากเดินน้อยก็ต้องเดิน ส่วนช่วงเย็น ใครจะมาชวนไปไหน ไม่เอาทั้งนั้น จะแช่เท้า และกั้นวดเท้าไปด้วย แล้วเวลานั่งอยู่เฉยๆ ก็บีบนวดไปตามเรื่อง ดูทีวีไปก็ดึ๋งนิ้ว นวดไป ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ ก็ชาถึงเริ่มแช่เท้า เขาบอกว่าทำแล้วดี คือเราว่างเราก็ทำ แต่ต้องใช้เวลาช่วงเย็น ช่วงเช้าไม่ค่อยว่าง ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

2.2 แรงกระตุ้นจากบุคคลใกล้ชิด บุคคลใกล้ชิดมีส่วนอย่างมากต่อการกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลสนใจที่จะดูแลเท้าตนเอง เพราะไม่ต้องการเป็นภาระกับครอบครัว จึงทำให้เกิดเป็นแรงบันดาลใจ ในการดูแลเท้าตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ก็ลูกนี่สิ่งสำคัญ เขาก็คอยบอกอยู่ตลอด ให้แม่ดูแลตัวเอง จะได้อยู่กับนานๆ ถ้าเราไม่ดูแลตัวเอง เป็นอะไรไป หรือถูกตัดขา ก็เป็นภาระกับลูก ถ้าเราหาย เราก็ไปเองได้ เดินได้ ไม่เป็นภาระกับลูก ลูกก็ไม่เหนื่อย ก็กลัวว่าถ้าตัดขาไป หรือมีโรคอื่นแทรก กลัวตาย ลูกก็คือหัวใจอะไรก็ไม่รักเท่าลูก สิ่งนี้ก็เป็นแรงบันดาลใจให้เราอยู่เพื่อเขา เขาอยู่เพื่อเรา เลยต้องดูแลตัวเองให้อยู่กับลูกนานๆ เลยทำให้พยายามอยู่ตลอด ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

2.3 มีเป้าหมายในการกระทำ เป้าหมายของผู้ให้ข้อมูล ปฏิบัติเพื่อผลดีต่อตนเอง และบุคคลใกล้ชิด ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ กลัวโรคอื่นแทรกซ้อน เดี่ยวโดนตัดเท้าขึ้นมาแล้วจะยุ่ง ตัวเองไม่ใช่คนท้องที่ ถ้าผมสิ้นบุญก่อนเขาจะยุ่ง ผมไม่ใช่คนท้องที่ จะไปเรียกร้องใครมาสะ กลัวเขาขาดที่พึ่ง เขาก็ไม่มีทางที่จะไปเลย ยังบอกเขาเรื่อย ถ้าฉันสิ้นบุญเมื่อไหร่ละก็ แกหมดเลย ไม่มีทาง แกไม่รู้เรื่องอะไร เขาขาดที่พึ่งแน่ เลยต้องดูแลความสะอาดเท้าและออกกำลังกายไม่ให้เท้าเป็นแผล กลัวถูกตัดเท้า ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 67 ปี)

“ เราคิดว่า ตัวเราเองต้องแข็งแรง ไม่ให้มีแทรกซ้อนจนถูกตัดขา เป็นอะไรขึ้นมาลูกก็เดือดร้อน เราก็ต้องทำของเราให้แข็งแรง ไม่ต้องเป็นภาระลูก เวลาเป็นอะไร ลูกก็ต้องดูแลเรา ก็ลำบาก เขาก็มีงานกัน เราก็ต้องดูแลตัวเองให้ดี ไม่ให้เดือดร้อนลูกมาก ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 65 ปี)

2.4 ผลลัพธ์การปฏิบัติดี การกระทำที่สร้างความพอใจ และเห็นผลในทางปฏิบัติ มีผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดแรงบันดาลใจที่จะดูแลตัวเองอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ไม่เคยเลิก เพราะมันได้ผลตรงที่มันลดความปวด ปกตินอนสองทุ่ม มาตื่นเอาสี่ทุ่ม ที่นอนไม่หลับเลย มันจะปวด เราก็เลยใช้เดินกะลาให้เป็นประโยชน์ ก่อนนอนถ้าเราได้ย่ำกะลาลึก 15 นาที เราจะนอนหลับสบาย และอาการปวดลดลง เลยไม่คิดจะเลิก ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 46 ปี)

“ เราดูแลเท้า เพราะไม่อยากไปหาหมอ เราก็ทำเอง เรารู้สึกว่ามันทำแล้วพุงนี้มันไม่ค่อยปวด มันก็ถูกยาละ อย่างเดินกะลา ทำแล้วมันดีขึ้น เท้าหายปวด หายชา ส่วนรองเท้าหุ้มส้น ใช้แล้วสบาย เดินก็สบาย แล้วป้องกันขาไม่ให้ตะถูกอะไร ทำแล้วมันได้ผล ทำให้ขาหายชา แล้วก็ไม่เป็นแผล ก็เลยทำตลอด ไม่เลิก ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 67 ปี)

“ ไม่เคยเลิกซะ ทำต่อเนื่องมาตลอด เพราะทำแล้วได้ผล ทำให้เท้าไม่ชา ตามฝ่าตีนมันไม่เจ็บเวลาเดิน พอทำแล้วก็ เป็นกิจวัตรประจำวัน ทั้งเรื่องความสะอาดเท้า การออกกำลังกาย เป็นความเคยชิน ทำทุกวัน ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 65 ปี)

2.5 เป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลบอกกับตนเองว่า กิจกรรมการดูแลเท้าที่ทำอยู่ เป็นหน้าที่ที่ตนเองต้องกระทำ เพื่อจะได้ไม่หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนั้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ที่ลูกมาเดินตอนเช้า ก็ไม่เชิงบังคับ มันเหมือนเป็นหน้าที่ เพราะมันถึงเวลาเราก็ต้องตื่น ถ้าเรานอนไปมันก็ไม่หลับ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร เราต้องลุกขึ้นทุกวันเป็นประจำอยู่แล้ว ดี 5 ตื่นมา ถ้าไม่เดิน ร่างกายเราเองก็ไม่ได้ ถ้าไปเดินแล้วก็ดี เราก็ถือเป็นหน้าที่ว่าต้องทำอย่างนี้ประจำ เราต้องลุกละ ถ้าเราไม่คิดว่าเป็นหน้าที่ เราก็ไม่อยากลุก เข็มขัดก็เจ็บ แต่เราก็ไม่คิดอย่างนั้น ขี้เกียจเราก็ไป ก็เหมือนเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ เขาก็ต้องลุกละ เหมือนเด็กต้องไปเรียนหนังสือ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

“ เพราะเรารู้อยู่แล้วว่าเท้าเราชา เราก็ต้องดูแลเท้าเราเอง ถ้าเราไม่ทำใครก็ไม่มาทำให้เรา “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

“ เราต้องเริ่มแล้วนะ ที่จะต้องดูแลเท้า ไม่ให้ลามขึ้นมากกว่านี้ คือเรามีสิทธิ์รักษาตัวเราเอง ถนอมตัวเราเองได้ทำไมเราไม่รักษาตัวเราเอง เราไม่รักสุขภาพของตัวเราเอง “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

2.6 ได้รับการยอมรับ หรือรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การได้รับการยอมรับทางสังคม เช่น ภาวะผู้นำทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จากการได้รับการยกย่องจากคนในสังคมให้เป็นแบบอย่างของการปฏิบัติ หรือได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลอื่น มีผลต่อการดูแลเท้าตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ธรรมดาแล้วลุงเป็นรองประธานชมรมผู้สูงอายุของอนามัย ที่ทำไปก็เพื่อที่ว่าคนอื่นจะได้เอาไปทำเป็นแบบอย่าง พวกที่อนามัยจะมีคนในหมู่บ้าน แล้วจะมีการรวมกลุ่มคุยกัน แล้วเขาก็จะให้ลุงไปแสดงการบริหารทำให้ผู้ป่วยเบาหวานคนอื่น และบอกวิธีการดูแลความสะอาดเท้าให้เขาทำ ที่นี้พอเราเป็นตัวอย่างให้คนอื่นดูแล้ว เราก็ต้องดูแลเท้าเราเองให้ดีทั้งออกกำลัง วิ่ง เดิน แกว่งเท้า แล้วก็เรื่องความสะอาดของเท้า พอทำแล้วเท้าก็ไม่ชา ตามฝ่าตีนมันไม่เจ็บเวลาเดิน “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 65 ปี)

“ เราก็พยายามดูว่า คนเราพอเป็นเบาหวานแล้ว เราต้องรู้จักรักษาเท้าให้ดีขึ้นหน่อย แล้วต้องระวังอย่าให้เป็นแผล เพราะผมมาอยู่ที่นี่ ผมเป็นกรรมการศึกษาคนแรกเพื่อนเลย เป็นมา 3 รุ่นแล้ว เราก็ว่าเอ๊ะ ถ้าเกิดเท้าเป็นอะไรขึ้นมาจะทำไงวะนี่ ไ้เราก็คนมีหน้ามีตาอยู่ในวงการด้วย ก็อยากให้เท้ามันอยู่ในสภาพดีๆ อย่างนี้ เห็นแล้วสบายใจ ไปไหนมาไหนดูแล้วไม่น่าเกลียด “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 67 ปี)

“ มีเด็กนักเรียน (นักเรียนพยาบาล) มาสอนให้ปฏิบัติ ก็คุยถูกคอกัน เขาก็จะบอกวิธีทำ บอกหลายอย่าง การกินอาหาร การรักษาเท้า เขาจะมาแนะนำอะไรอย่างนี้ แล้วถ้าเขาผ่านมาน้ำบ้าน เขาก็จะแวะมาดูเรื่อย มาอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ มีความสนใจผู้สูงอายุดี เราก็เลยเริ่มดูแลเท้าตามที่เขابอกมา “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 65 ปี)

“ เพื่อนรอบข้างนี้มากมาย ทั้งหมด ทั้งพยาบาล ก็ให้คำแนะนำเรา ทุกวันนี้ผมเขย และขอบคุณเขานะ ที่มาเน้นเราเรื่องออกกำลังกาย (เดิน) แล้วตอนนี้เราก็เป็นคนใช้ที่เป็นตัวอย่างที่ดี และยังทำให้พยาบาลบางคน หมอบางคนได้มาเดินออกกำลังกายร่วมกับฉันด้วยนะคะ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไข และปัจจัยส่งเสริมการดูแลเท้า ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาปฏิบัติ โดยผ่านขั้นตอนของการคิดวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับ หรือใช้ประสบการณ์เดิมร่วมด้วย จากนั้นจึงนำมาทดลองปฏิบัติ โดยเห็นว่าผลลัพธ์ของการปฏิบัติจะดีหรือไม่ ขึ้นกับการกระทำที่ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยมีเงื่อนไขว่า วิธีการปฏิบัตินั้นจะต้องง่าย หรือไม่ยากจนเกินไปจนกระทั่งปฏิบัติไม่ได้ และภายหลังการลงมือปฏิบัติแล้วจะประเมินผลการปฏิบัติด้วย ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

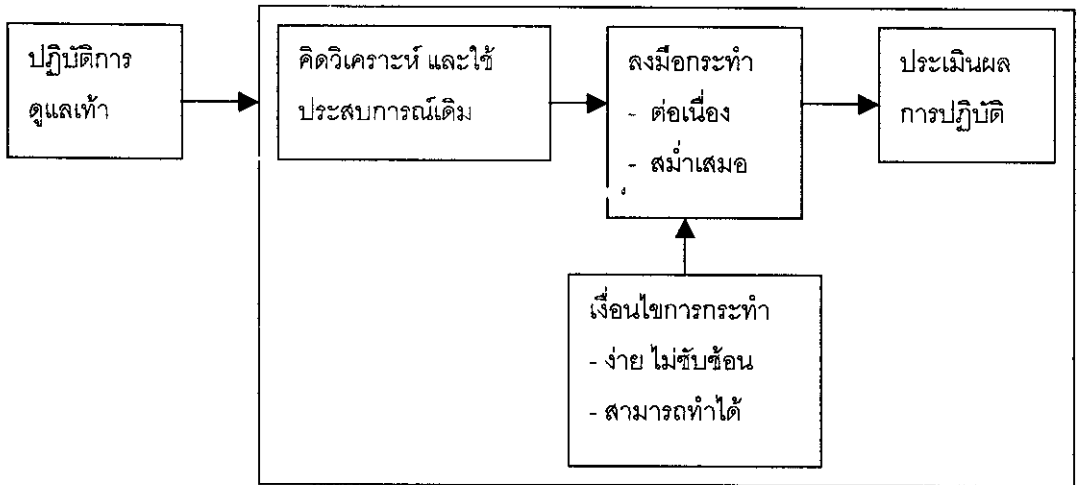
“ อย่างเราอ่านหนังสือหรือดูข่าวสารทางทีวี ถ้าเราดูผ่าน ๆ ก็ไม่มีผลต่อการดูแลเท้าหรอก แต่ถ้าเราดูแล้วคิดตามเขา ปฏิบัติตามเขา มาทดลองกับตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะได้ผลกับตัวเราเอง ที่จะตอบว่าดีหรือไม่ดี อยู่กับตัวเราเอง จากการที่เราต้องทำต่อเนื่อง แล้วก็สม่ำเสมอ ถ้าเราทำแป๊บเดียว แค่นาที สองนาที ไม่ได้ผลหรอก ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ ดูข่าวอยู่เรื่อยว่าเป็นเบาหวานต้องซา แล้วเขาก็สอนให้ดูแลเท้า อีกอย่างหมอก็คอยบอกให้ดูแลเท้าให้ดี เราก็คิดว่า ทำแล้วก็น่าจะดีขึ้น เป็นประโยชน์กับตัวเราเอง เราก็ลองทำดู เราเห็นแบบง่ายหน่อย เราก็ทำ ก็เหมือนมันไม่ยากจนเราทำไม่ได้ เราทำแล้วตัวเราดี เราก็ต้องทำ เราก็เห็นมาจนเยอะแยะ (ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า) แก่ป่านี้อแล้ว ไม่รู้หรือ อะไรดีไม่ดี ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

ดังภาพที่ 12



ภาพที่12 ปฏิบัติการดูแลตัวเอง

ในการปฏิบัติการดูแลตัวเองของผู้ให้ข้อมูล พบว่า มีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ และเมื่อผู้ให้ข้อมูลพบปัญหา ก็จะพยายามหาวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ดังรายละเอียด

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตัวเอง ในการปฏิบัติการดูแลตัวเองของผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในการดูแลตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อการยับยั้งการดูแลตัวเองคือ

- 1) ความไม่ถนัดที่จะทำเอง 2) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ 3) ขั้นตอนในการดูแลตัวเองยุ่งยาก
- 4) ผลลัพธ์การปฏิบัติไม่เป็นไปตามความคาดหวัง 5) ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม ดังรายละเอียด

1. ความไม่ถนัดที่จะทำเอง กิจกรรมการดูแลตัวเองบางอย่าง ที่ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติแล้ว รู้สึกว่า เกิดความไม่ถนัดที่จะทำเอง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมนั้นไม่ได้ผลเท่าที่ควร บางครั้งทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ เราวดตัวเองรู้สึกว่ามันไม่ค่อยถนัด เพราะน้ำหนักมือ (แรงกด) มันน้อย ถ้าเราทำเอง รู้สึกมันไม่ได้ผลเท่าที่เราต้องการ เราเคยได้รสสัมผัสจากคนอื่น มันดีกว่า เราทำเองมันเหมือนกับแรงน้ำหนักและความต่อเนื่องมันไม่ต่อเนื่อง “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ ตัดเล็บเองทำไม่ค่อยถนัด ตัดแล้วแฉะไม่สะอาด หนังสือ 2 ข้างเล็บมันยังอยู่ หนังสือมันหนา เราก็เอาตะไบจัดหนังสือที่คุดอยู่ในเล็บ หนังสือมันเยอะ พอจัดเองหนังสือก็คุดแล้วมันจะเป็นน้ำเหลืองเลยไม่กล้าทำเอง “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

2. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ โดยเฉพาะปัญหา ด้านสายตา และความอ้วน ขัดขวางการปฏิบัติการดูแลเท้าบางส่วนของผู้ให้ข้อมูล ดังคำบอกเล่า ของผู้ให้ข้อมูล

“ มันทมีปัญหาทั้งสายตาสั้นด้วย ยาวด้วย เอียงด้วย มันก็เลยลำบาก ก็สามารถดูแลเท้าตัวเองได้ในเรื่องความสะดวก แต่เรื่องตัดเล็บต้องจ้างเขาตัด ก็เพราะก้มไม่ถนัด มันติดพุง ติดมองไม่เห็น ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ คนแก่คะ ตามองไม่เห็น จะดูว่าเท้าเป็นแผลไหม จะตัดเล็บ ทำความสะดวกเล็บก็ก้มไปไม่เห็น ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

3. ขั้นตอนในการดูแลเท้ายุ่งยาก กิจกรรมการดูแลเท้า ที่มีขั้นตอนในการปฏิบัติที่ ยุ่งยาก หรือหลายขั้นตอน และไม่ทำให้ความผิดปกติที่เท้าหายไ้ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความ เบื่อหน่ายในการปฏิบัติ และล้มเลิกการปฏิบัติไป ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ แขน้าบางครั้งนานๆ ที ขี้เกียจ บางทีมันหุยมหิมนะ มันต้องไปเตรียมต้มน้ำ เตรียม กะละมัง แล้วก็เตรียมน้ำเย็นใส่ เติมน้ำร้อนให้มันอุ่นพอดี มันหลายขั้นตอน แล้วเราต้องทำเองทุก อย่าง เสร็จแล้วก็มานั่งแช่ แขน้าเสร็จออกจากน้ำ ก็ต้องหาผ้ามาวางเช็ดเท้า แล้วก็ยกน้ำเดินไปทิ้งเอง อย่างนี้ เราต้องทำเองทุกอย่าง ลำบาก ก็เลยไม่ทำ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ เมื่อก่อนแช่น้ำอุ่น ลูกชายบอกแม่แช่น้ำอุ่นแล้วจะดี ก็แช่อยู่พัก ก็ลองดูว่ามันจะหาย มั้ย มาตอนหลังไม่ได้แช่ ขี้เกียจต้มน้ำอุ่น กาน้ำร้อนก็มี ขี้เกียจแช่ เวลาแช่ที่ต้องแช่นาน ขี้เกียจนั่ง ต้มน้ำ ต้องเดินไปต้มน้ำให้เดือด เทใส่ภาชนะแล้วเอาน้ำผสม แล้วก็นั่งแช่เท้า ขี้เกียจนั่งแช่ มัน หลายขั้นตอนเลยทำให้ขี้เกียจ แช่แล้วมันก็ไม่ดีขึ้น ไม่แช่ก็เท่าๆ กัน เลยเลิก ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

4. ผลลัพธ์การปฏิบัติไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ผู้ให้ข้อมูลคาดหวังว่ากิจกรรมการ ดูแลเท้าที่ปฏิบัติ สามารถทำให้อาการผิดปกติที่เท้าหายได้ แต่ภายหลังการปฏิบัติแล้วพบว่าไม่ เป็นไปตามความคาดหวัง จึงทำให้ล้มเลิกการปฏิบัติ เพราะรู้สึกว่าเป็นการสิ้นเปลือง และรู้สึก เบื่อหน่ายในการปฏิบัติ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ แห่เท้าอยู่ 2 ปี ทำแล้วก็ไม่เห็นมันหายขาด ตอนนั้นมันก็จะดีขึ้นหน่อย แต่ก็ไม่ได้ดีทีเดียว ก็เลยขี่เกียจ เปลืองแก๊ส แล้วก็เบื่อ แห่ทุกวันมันก็เบื่อ ขี่เกียจ ก็เลยปล่อย บางคนก็ถาม แห่มาตั้งนานละ มันไม่หายชา จะแห่ไปทำไม เราก็โหย ขี่ขี่เกียจ แล้วก็ไม่ได้ขึ้นด้วย ถ้าดีเราก็คงทำ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

5. ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม บทบาทของบุคคลในครอบครัว และเครือข่ายสังคม มีผลต่อการดูแลเท้าของผู้ให้ข้อมูล ถ้าผู้ให้ข้อมูลขาดแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว หรือ สังคมจะมีผลต่องิจกรรมการดูแลเท้า ทำให้เกิดข้อจำกัดในการดูแลเท้า ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ ตอนแรกๆ แห่เท้าวันละหน อยู่ไม่กี่ทาง ก็ไม่มีสถานที่ต้มน้ำ อยู่โน่นไปอาศัยอยู่บ้านพี่ชาย เตาแก๊สก็ไม่มี ลูกหลานเขาเอาไปหมด ก็เลยไม่ได้ต้มน้ำ ตอนแรกก็มีเตาแก๊ส ต้มน้ำเอง ที่นี้พอผมกลับบ้านหลายวัน พวกลูกๆ เขาเลยเอาไป มันไม่มีเตาแก๊ส ไม่มีที่ต้ม ถ้ามี เราก็คงต้มน้ำแห่เท้าได้ทุกวัน ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 70 ปี)

แนวทางการแก้ปัญหาอุปสรรคในการดูแลเท้า ปัญหาอุปสรรคในการดูแลเท้าที่เกิดขึ้นผู้ให้ข้อมูลได้หาแนวทางในการแก้ปัญหาการปฏิบัติ จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบแนวทางในการแก้ปัญหา คือ 1) การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น 2) การหาอุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวก และ 3) หาแหล่งสนับสนุนทดแทน ดังรายละเอียด

1. การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ผู้ให้ข้อมูลขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ตนเองไว้วางใจว่าเมื่อให้ปฏิบัติกิจกรรมการดูแลเท้าแทนตนเองแล้ว สามารถปฏิบัติได้ และไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองแต่อย่างใด ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ (เรื่องตัดเล็บเท้า พอแก่ขึ้นมาแล้ว มันจะทำได้ ต้องให้คนอื่นช่วยทำ เพราะว่ามันติดพุง ติดที่ตามองไม่เห็น) ต้องให้คนอื่นทำให้เรื่องตัดเล็บเท้าในช่วง 2 - 3 ปีหลังนี้ แล้วก็ต้องบอกเขาก่อนนะว่าเราเป็นเบาหวาน อย่าตัดลึกเข้าไปนะ เดี่ยวชั้นถูกตัดขา เราก็คงรู้แหละว่าเขาต้องรู้ว่าคนเป็นเบาหวานจะต้องตัดอย่างนี้ ส่วนมากก็จะเลือกคนนะเรื่องตัดเล็บเท้านี้ เพราะบางคนถ้าเป็นช่างใหม่ไม่รู้ว่าเบาหวานต้องระวังอะไร เราก็คงเจ็บตัว เราต้องดูช่างด้วย ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ (นวดเท้าเองทำไม่ถนัด เพราะน้ำหนักมีมันน้อย) ให้คนอื่นนวดเท้ามันจะดีกว่า เราก็คงสอนให้สามีนวดเท้าให้ โดยการหยิบกลัมนื้อ ด้วยวิธีหยิบ ยก โยก ปล่อย ให้คนอื่นช่วยดีกว่า ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ เล็บเท้าตัดเองไม่ได้ เพราะทำเองแล้วเลือดออก ให้ช่างทำ ให้ เป็นช่างประจำเขารู้ว่าเราเป็นเบาหวาน เขา (ช่างตัดเล็บ) จะค่อยๆ ทำให้ เราบอกไม่ต้องรัด ให้แค่ตัดหนังหนาๆ ออก ถ้าเล็บมันทึบเข้าไปเขาจะชะให้นิดนึง เขาจะค่อยๆ ตัดให้ เพราะเขารู้เราเป็นเบาหวาน คนเป็นเบาหวานไปทำกับเขาหลายคน “

2. หาอุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวก ผู้ให้ข้อมูลใช้อุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติการดูแลเท้า เพื่อลดปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ (นวดเท้าเองทำไม่ถนัด เพราะน้ำหนักมีมน้อย) ไปซื้ออุปกรณ์ที่ใช้ไฟ เป็นหัวกลมๆ นะ แล้วมันเขย่า ใช้ในกรณีที่เรายู่บ้านคนเดียว หรือสามีนวดเท้าให้ไม่ถูกใจ เพราะท่านก็อายุมากแล้ว เราก็ต้องช่วยตัวเอง โดยใช้เครื่องทุ่นแรงช่วยนวดเท้าแทน “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ ตามองไม่เห็น พอดีมีแว่นขยายอยู่ มีอยู่วันก็ว่าเอ...จะเห็นได้ไงว่าแผลมันเป็นมากไหมอะไรสกปรกข้างซอกเล็บ ก็เอาแว่นขยายมาลองดู เพราะไปเห็นเขาสองพระ ก็ลองเอามาส่องหนังสือก่อน ตัวหนังสือมันใหญ่ขึ้น เลยเอาแว่นขยายส่องเล็บ โดยเอาส่วนด้านถือไว้ตรงหน้าผาก แล้วเอายางรัดด้านถือไว้ให้ติดกับหัว ตรงส่วนที่มันขยายมันก็จะอยู่บริเวณหน้า เวลาดูเล็บเท้าเราก็นั่งชันเข่า แล้วเอาคางตรงที่มีแว่นขยายอยู่กดกับเข่าบังคับให้แว่นขยายอยู่นิ่งๆ ไม่ให้ตก แล้วเราก็มองผ่านแว่นขยายเวลาทำความสะอาดเล็บ พอมันเห็นชัด เราก็ค่อยๆ เอาสำลีนุ่ม ชุบน้ำหมาดๆ เช็ดเล็บ มันก็สะอาดขึ้น แล้วก็ใช้สองเวลาตัดเล็บ และใช้ดูแผลเล็กๆ ที่มองไม่เห็น เคยเห็นเขาส่องไฟฉายส่องกับ เขาเอาไฟฉายรัดไว้ที่หน้าผากเวลาส่องกับก็เลยดัดแปลงเอามาใช้ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

3. หาแหล่งสนับสนุนทดแทน ผู้ให้ข้อมูลที่ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม จะพยายามหาแหล่งสนับสนุนทดแทน เพื่อใช้เป็นแหล่งประโยชน์ในการดูแลเท้าต่อ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ หลังจากที่ถูกหลานเอาเตาแก๊สไปหมด ก็ต้องไปอาศัยต้มน้ำแช่เท้าบ้านน้องชาย แต่ต้องหลายๆ วันหนนึง เกรงใจเขา น้องชายเขาไม่ได้ตัวคนเดียว มีลูก มีเมีย เราก็ต้องเกรงใจเขา ถึงจะเป็นน้องผมก็จริง แต่ผมก็ต้องเกรงใจน้องสะใภ้ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 70 ปี)

การคงพฤติกรรมการดูแลเท้า การคงพฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้ให้ข้อมูล พบว่า มีการปรับเปลี่ยนไปมา ระหว่างการดูแลเท้า และการปล่อยปละละเลย หรือล้มเลิกการดูแลเท้า ใน 3 ลักษณะคือ 1) การดูแลเท้าต่อเนื่อง 2) จากการดูแลเท้าไปสู่การปล่อยปละละเลย หรือล้มเลิก

การดูแลเท้า และ 3) จากการปล่อยปละละเลย หรือล้มเลิกการดูแลเท้าไปสู่การดูแลเท้าอีกครั้ง ดังรายละเอียด

1. การดูแลเท้าต่อเนื่อง จากเงื่อนไข และปัจจัยส่งเสริมการดูแลเท้าที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูล ปฏิบัติการดูแลเท้า และเมื่อพบปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ระหว่างการปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลดำเนินการ ปรับแก้วิธีปฏิบัติ จนสามารถเอาชนะต่อปัญหาอุปสรรคจากการปฏิบัติการดูแลเท้าได้ จะมีผลให้ผู้ให้ข้อมูลคงการดูแลเท้าต่อเนื่อง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ (คนแก่ค่ะ ตามองไม่เห็น) พอลองเอาแว่นขยายมาส่องเท้าดู มันก็เห็นเล็บ เห็นเท้าชัด ว่าสกปรกไหม มีแผลตรงไหน ก็ได้ผลนะ ทำให้เราดูแลแผลได้ ตัดเล็บได้เองก็เลยใช้แว่นขยายมา ตลอด เวลาทำความสะอาดเล็บเท้า “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 56 ปี)

“ พอทำแล้วมีปัญหา เราก็พยายามหาวิธีแก้ อย่างนวดเท้าเอง ทำไม่ถนัด เราก็สอนสามี นวด แล้วก็ซื้อเครื่องนวดมาใช้ มันก็แก้ปัญหาได้ เลยใช้ทั้ง 2 วิธีสลับกัน แล้วแต่ความเหมาะสม “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

2. จากการดูแลเท้าไปสู่การปล่อยปละละเลย หรือล้มเลิกการดูแลเท้า กิจกรรมการดูแลเท้าที่ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติอยู่ เมื่อต้องประสบกับปัญหา อุปสรรคในการปฏิบัติ และไม่สามารถ ปรับแก้วิธีปฏิบัติได้ อีกทั้งผลลัพธ์จากการปฏิบัติ ไม่สามารถลดปัญหาที่เกิดกับเท้าได้ ทำให้ผู้ให้ ข้อมูลรู้สึกเบื่อหน่าย และหมดหวัง ซึ่งมีผลให้ผู้ให้ข้อมูลไม่สนใจที่จะดูแลเท้า จนกระทั่ง ล้มเลิก การดูแลเท้าไป ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ เมื่อก่อนแช่น้ำอุ่น ลูกชายบอกแม่แช่น้ำอุ่นแล้วจะดี ก็แช่อยู่พัก ก็ลองดูว่ามันจะหาย ไม้ มันเปลี่ยนๆ ก็ลองแช่ดู จะนอนก็นอนไม่ได้ มันจะยิบๆ ทรมาณ ตัดนิ้วแล้วก็ยังเป็น ก็ยังแช่อยู่ มาตอนหลังไม่ได้แช่ มันหลายขั้นตอน แช่แล้วมันก็ไม่ดีขึ้น เลยเบื่อ ชี้เกี่ยแช่ ก็เลยเลิกแช่เท้า “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 37 ปี)

“ คุณหมอบอกว่า ต้องมานั่งแล้วทำเท้ากระดากอย่างนี้ เหมือนเอากะดากมาจิก ให้เท้า จิกกะดากอะไรอย่างนี้ ขาเรามันไม่รู้สึกรู้หาย เคยทำเหมือนกัน ทำไม่นานละ ทำแล้วเฉยๆ ก็เลยไม่ทำ ก็ขาเรามันเป็นอย่างนี้แล้ว มันจะหายไหมนะ ก็ไม่หาย ก็อยากจะดูแลมัน เราจะได้หาย จะได้เดิน ไปไหนได้ ก็ทำแล้วมันไม่หาย ก็เลยไม่ทำ “

(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 60 ปี)

“ ตอนแรกแช่เท้าวันละหน อยู่ไปก็ห่าง ก็ไม่มีสถานที่ต้มน้ำ ก็ต้องไปอาศัยต้มน้ำบ้านน้องชาย ผมก็เกรงใจน้องสะใภ้ ตอนหลังเลยแช่เท้าเดือน 2 หนมั้ง 3 หนมั้ง ผมก็หมดอาลัยตายอยาก แล้วนึกว่ามันไม่หาย ก็ปล่อยมันไม่หายไปเถอะ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 70 ปี)

3. จากการปล่อยปละละเลย หรือล้มเลิกการดูแลเท้าไปสู่การดูแลเท้าอีกครั้ง พบว่า ภายหลังการละเลยการดูแลเท้า หรือล้มเลิกการดูแลเท้าไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง จนผู้ให้ข้อมูลรู้สึก ว่า ตนเองเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ที่ไม่ดูแลเท้าตนเอง หรือรู้สึกมีความหวังว่าอาการผิดปกติที่เท้าที่เป็นอยู่จะดีขึ้น ถ้าได้ดูแลเท้าอย่างจริงจัง ผู้ให้ข้อมูลจะกลับมาเริ่มกิจกรรมการดูแลเท้าที่เคยทำอีกครั้ง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ เลิกแช่เท้ามา 6 เดือน นี่ว่าจะลองแช่ดูใหม่ ที่กลับมาทำใหม่ เราก็คิดว่า เราเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ว่างๆ สักเดี๋ยวนึงก็ช่างมันเถอะ เปลืองแก๊สอะไรสักเท่าไร ก็เลยมาทำใหม่ คิดว่าทำมันไปเถอะ ไม่รู้จะปล่อยไปทำไม ทำแล้วเผื่อมันจะดีขึ้น ”

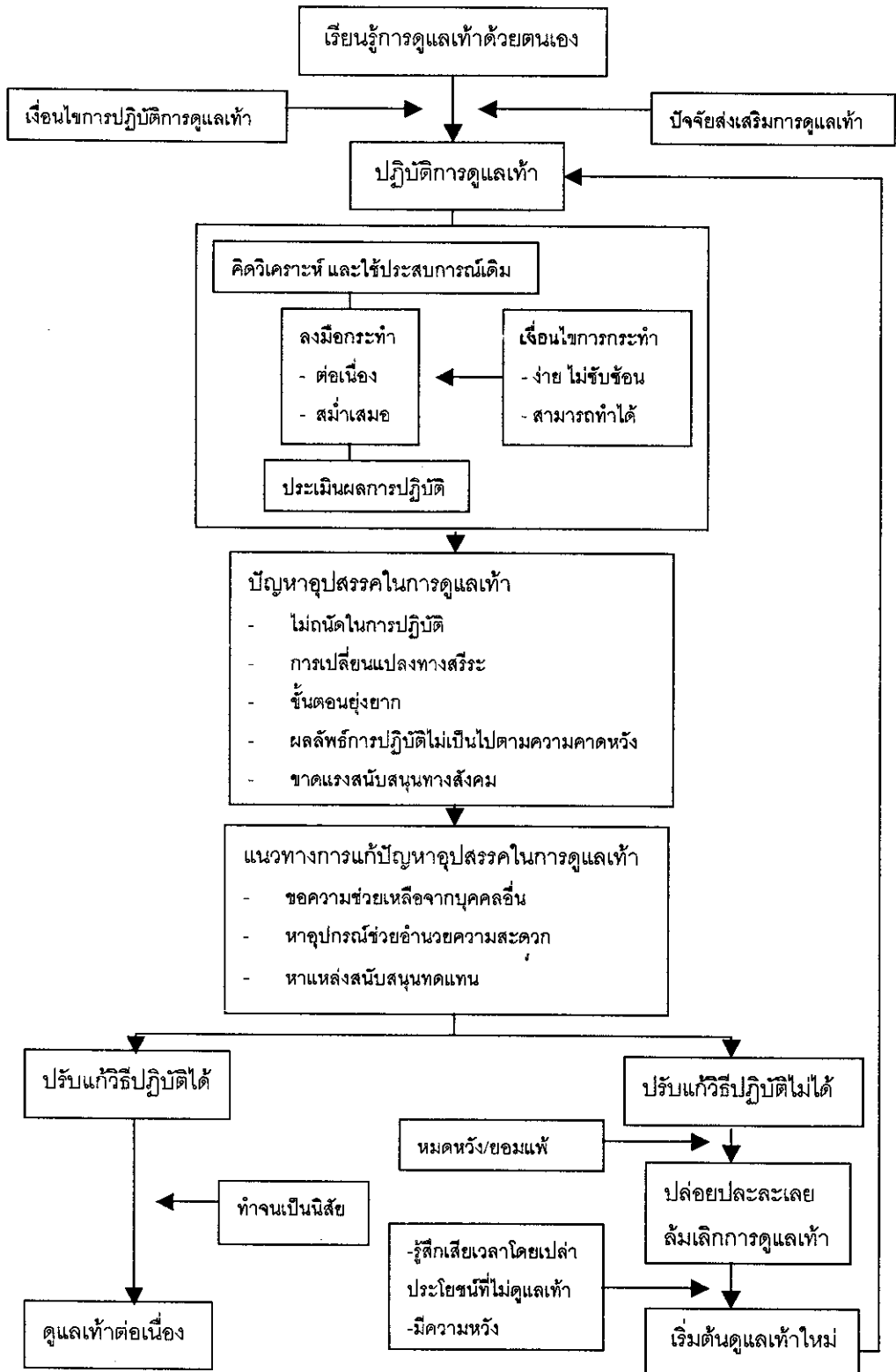
(ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง อายุ 69 ปี)

“ แผลที่ขา หมอบอกไม่หายแล้ว ผมก็ล้างไปยังงั้นแหละ ก็ไม่หายแล้ว ก็ปล่อยมันไปเลย ตอนหลังผมไปปรึกษาเภสัชที่ขายยาอยู่ร้านปากตรอกอุทยาน เขาก็บอกยาอย่างนี้ดี (แบคทริม (bactrim) ชนิดผงโรยแผล) ให้เอาไปใส่แผล ผมก็ซื้อไป 2 ขวด ใส่แล้ว แผลมันดีขึ้น มันแห้งดี ก็เลยพยายามทำแผล ล้างแผลให้ดีขึ้น ล้างเข้าเย็น ๆ ฮะ ”

(ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย อายุ 70 ปี)

จะเห็นได้ว่า วงจรการเรียนรู้การดูแลเท้าของผู้ให้ข้อมูล จะเกิดสลับกันไปมา ระหว่าง การดูแลเท้า และการล้มเลิกการดูแลเท้า หรือการปล่อยปละละเลยการดูแลเท้า ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยที่ส่งเสริมหรือยับยั้งการดูแลเท้า และความสามารถของแต่ละบุคคลที่สามารถแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถเชื่อมโยงทั้งหมดเข้าด้วยกัน ดังภาพรวมที่ 13

และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล “ ประสพการณ์การเรียนรู้การดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า ” โดยมีจุดเริ่มต้นที่การรับรู้ความผิดปกติที่เท้า ต่อเนื่องไปถึงการเรียนรู้การดูแลเท้า และการคงพฤติกรรมดูแลเท้า ดังรายละเอียดข้างต้น สามารถสรุปเป็นภาพที่ 14



ภาพที่ 13 ปฏิบัติการดูแลเท่า และการคงพฤติกรรมกรดูแลเท่า

