

## 1. ชื่อผลงาน / โครงการพัฒนา

- 1.1 ชื่อภาษาไทย การพัฒนาศักยภาพทางใจผู้ปกครอง
- 1.2 ชื่อภาษาอังกฤษ Happiness is all around

## 2. ชื่อหน่วยงาน / ทีม คลินิกฝังเข็มและการแพทย์ทางเลือกร่วมกับหอผู้ป่วยออทิสติก 1

## 3. ปีที่ดำเนินการ 2560

## 4. คำสำคัญ : เด็กออทิสติก ศักยภาพผู้ปกครอง ความสุขทางใจ

## 5. เป้าหมาย : เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปกครอง

## 6. ปัญหาและสาเหตุ :

จากสถิติการประเมินความเครียดผู้ปกครองที่นำเด็กมารับบริการของหอผู้ป่วยออทิสติก 1 ปี2559 พบว่าผู้ปกครองมีความเครียดระดับปานกลางและระดับน้อย ร้อยละ 9.68 และ 27.42ตามลำดับการจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองเป็นหน้าที่สำคัญของบุคลากรหอผู้ป่วยออทิสติก 1โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลักคือผู้ปกครองมีคะแนนความเครียดตั้งแต่ระดับน้อยขึ้นไปซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับระดับความเครียด เช่น การพูดคุยให้คำปรึกษารายบุคคลและกลุ่ม การให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับวิถีคลายเครียด การทำครอบครัวบำบัด และการปรึกษาแพทย์ในกรณีที่ต้องบำบัดด้วยยา เป็นต้น

การประเมินความเครียดผู้ปกครองใช้แบบวัดความเครียดที่ให้ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินตนเองนั้นพบว่าร้อยละ 62.90 มีคะแนนความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่จากการสังเกตสีหน้าท่าทางและการแสดงออกตลอดจนการได้พูดคุยกับผู้ปกครองกลุ่มนี้ พบว่าผู้ปกครองร้อยละ 38.46 มีความกังวลที่อยู่ในใจซึ่งมีสาเหตุจากหลายปัจจัย หากไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

ดังนั้นหอผู้ป่วยออทิสติก 1 จึงได้ร่วมมือกับคลินิกฝังเข็มและการแพทย์ทางเลือก จัดทำโปรแกรมพัฒนาศักยภาพทางใจผู้ปกครอง โดยนำหลักการทางศาสนามาประยุกต์เพื่อให้ผู้ปกครองเกิดความสงบทางใจ ผ่อนคลายและส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดี

## 7. การวัดผลและการเปลี่ยนแปลง :

7.1 วิเคราะห์ระบบเดิมก่อนการแก้ปัญหาพบว่า กิจกรรมลดความเครียดเน้นผู้ปกครองที่มีคะแนนความเครียดผิดปกติ โดยมีผู้รับผิดชอบหลัก ดังนี้

- 1.คะแนนความเครียด 18-25 พยาบาลรับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมลดความเครียด
- 2.คะแนนความเครียด ตั้งแต่ 26 ขึ้นไป ส่งพบนักสังคมสงเคราะห์เพื่อทำครอบครัวบำบัด
- 3.ส่งปรึกษาจิตแพทย์ในรายที่ความเครียด รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน

จากการวิเคราะห์ระบบเดิมพบว่าบางรายคะแนนความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่มีความกังวลซ่อนอยู่ในใจ ร้อยละ 38.46

7.2 ดำเนินการแก้ไขโดยจัดทำโปรแกรมพัฒนาศักยภาพทางใจผู้ปกครอง เน้นส่งเสริมให้ผู้ปกครองทุกคนรู้จักผ่อนคลายตนเองโดยใช้หลักการทางศาสนา ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มสุนทรียสนทนา ระยะเวลา

1- 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังนี้

- สร้างสัมพันธภาพ วาดภาพแทนตัวเอง ( 10 –15 นาที)

- สวดมนต์ (5 -10 นาที)
- ผ่อนพักกาย ผ่อนคลายใจให้สุขสงบ (Body Scan) (10 นาที)
- สาธิต การนวดใบหู (10 นาที)
- ฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล (15-20 นาที)
- บทบูชาพระคุณ 5 / แผ่เมตตา (5- 10 นาที)
- สรุป อภิปราย/ประเมินผล เสนอแนะ (5-10 นาที)

7.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำไปใช้กับผู้ปกครองเด็กออทิสติก 22 ราย เดือน พฤษภาคม- มิถุนายน 2560 ทุกวันพุธเวลา 10.00-11.30 น.

7.4 การวัดผลการเปลี่ยนแปลง

7.4.1สังเกตปฏิกิริยาของผู้ปกครองในขณะร่วมกิจกรรม

7.4.2ประเมินความเครียด (แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต)

7.4.3ประเมินความสุข (แบบสำรวจสุขภาพจิตคนไทย 15 ข้อ)

7.4.4ประเมินสติ (แบบประเมินสติ Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) – Awareness Scale)

7.4.5ประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครอง

7.5 สรุปผลการดำเนินการ

7.5.1 โปรแกรมพัฒนาศักยภาพทางใจผู้ปกครองช่วยให้ผู้ปกครองเรียนรู้วิธีการผ่อนคลาย ความเครียด เกิดความสงบสุขทางใจ

7.5.2 ผู้ปกครองมีความพึงพอใจระดับมากขึ้นไป ร้อยละ 86.36

8. บทเรียนที่ได้รับ :

- ผู้ใช้บริการ : ควรนำกิจกรรมของโปรแกรมฯไปใช้อย่างต่อเนื่องที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกผ่อนคลายลมหายใจ นวดใบหูก่อนนอน
- ระบบงาน : ควรมีการทบทวนระบบงานอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาต่อเนื่อง
- บุคลากรผู้ปฏิบัติ : ควรมีความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล จะช่วยให้บุคลากรปฏิบัติอย่างมีความสุข

9. การผลงานนำไปใช้ประโยชน์(ต่อยอด) ควรเก็บข้อมูลเพิ่มเติม โดย ติดตามผล ความเครียด ความสุข และ สติ ภายหลัง 2 เดือน และทำการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สามารถอ้างอิงได้

10. การติดต่อกับทีมงาน :

นางสาวเสาวลักษณ์ ช่างสมบุรณ์ คลินิกฝังเข็มและการแพทย์ทางเลือก

โทรศัพท์ 02-2488900 ต่อ 70325 e-mail: c\_saovaluck@Hotmail.com

นางศิริพรรณ แสนล้ำ หอผู้ป่วยออทิสติก 1

โทรศัพท์ 02-2488900 ต่อ 70409-10 e-mail: Khuntaayi@Hotmail.com

**11. คณะทำงาน :**

**คลินิกฝังเข็มและการแพทย์ทางเลือก**

11.1 นางสาวเสาวลักษณ์ ช่างสมบูรณ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	หัวหน้าทีม
11.2 นางสาวธีรอรุณ กลางประพันธ์	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.2 นายธนชัย จิตสวา	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก

**หอผู้ป่วยออทิสติก 1**

11.1 นางศิริพรรณ แสนล้ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	หัวหน้าทีม
11.2 นางปรินดา บัวสุวรรณ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.3 น.ส.เยาวลักษณ์ วีระเทศ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.4 น.ส.กัญญารัตน์ ดาสุข	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.5 น.ส.กิ่งแก้ว พิมพ์ภักดี	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.6 น.ส.สุนิษา เบียดขุนทด	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.7 น.ส. ปารณีย์ วงศ์เพ็ญ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.8 นายชาญ โสพัฒน์	ผู้ช่วยพยาบาล	สมาชิก
11.9 นางชัชฎาพร เทียนดำ	พนักงานช่วยเหลือคนไข้	สมาชิก