

1. **โครงการ** ฝึกหุงข้าวให้นุ่มปริมาณพอดี ไม่มีเหลือทิ้ง
train to cook the adequate and appetizing rice will no waste
2. **ชื่อหน่วยงาน** ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพพราชาชนกุล (บางพูน)
3. **ปีที่ดำเนินการ** 2559
4. **คำสำคัญ** ฝึกหุงข้าวให้นุ่ม ปริมาณพอดี
5. **เป้าหมาย** ฝึกสอนบุคคลบกพร่องทางสติปัญญาวัยทำงานในการหุงข้าวให้ได้ข้าวที่นุ่ม น่ารับประทาน ไม่แข็งไม่แฉะ ปริมาณเพียงพอ ไม่มีเหลือทิ้ง มีมาตรฐานในการสอนบุคคลบกพร่องทางสติปัญญาหุงข้าว
6. **ปัญหาและสาเหตุ**

เป้าหมายหลัก

- เพื่อให้บุคคลบกพร่องทางสติปัญญาวัยทำงานสามารถช่วยกิจกรรมการหุงข้าวได้
- ในปัจจุบันบุคคลเหล่านี้ยังหุงข้าวได้ไม่ดี
- และหน่วยงานยังไม่มีมาตรฐานในการสอนบุคคลเหล่านี้หุงข้าว
- ทำให้หลายครั้งที่หุงข้าวแข็งไป หรือแฉะไป และปริมาณมากเกินไป
- ส่งผลกระทบคือหลายครั้งต้องทานข้าวแข็ง บางครั้งทานแฉะ ข้าวเหลือรับประทานไม่หมดเกิดการสูญเสียทรัพยากร
- สาเหตุจากผู้สอนๆไม่เหมือนกัน ไม่มีมาตรฐานในการสอน
- การกะปริมาณข้าว ยังกะไม่ถูก บางครั้งเหลือมาก
- บางครั้งข้าวแข็งเด็กทานไม่หมด ต้องเหลือทิ้ง
- เช่นเดียวกันบางครั้งข้าวแฉะ ก็ทานไม่หมดต้องทิ้ง
- ถ้วยตวง ตวงได้ไม่เท่ากัน
- ปริมาณน้ำที่ต้องท่วมข้าวก่อนหุง ท่วมไม่เท่ากัน

7. การวัดผลและการเปลี่ยนแปลง

ก่อนแก้ไขปัญหา

พบมีข้าวแข็ง 3 ครั้ง เด็กๆทานข้าวไม่หมด มีข้าวเหลือจำนวนมากในถาดอาหารต้องทิ้ง

พบมีข้าวแฉะ 2 ครั้ง เด็กๆทานได้ไม่หมด ข้าวเหลือจำนวนมาก ในถาดอาหารต้องทิ้ง

พบมีข้าวเหลือจำนวนมากหลายครั้ง ประมาณ 8-9 ครั้ง เป็นการหุงที่ไม่ได้ดูจำนวนผู้ป่วยที่จะรับประทาน

บางครั้งต้องทานข้าวผัดเนื่องจากเสียดายข้าว ไม่อยากทิ้งข้าว (ข้าวหอมมะลิ) แต่บางครั้งต้องทิ้ง จะให้

เด็กๆทานก็สงสารเด็ก

คนสอนหลายคน สอนไม่เหมือนกัน กะปริมาณข้าวที่จะหุงไม่ถูก

ปริมาณน้ำที่ท่วมข้าวก่อนหุงท่วมไม่เท่ากัน ใช้น้ำกะก็กะได้ไม่เท่ากัน บางคนน้ำสั้น หุงมาข้าวแข็ง นี้อยาว หุงมาข้าวแฉะไป ไม่พอดี ข้าวจะเหลือในถาดเยอะ และถูกเททิ้งตลอด

7.2 ปัญหา: ข้าวที่หุงถูกทานไม่หมด ถูกเททิ้ง บางวันหุงดีแต่ปริมาณเยอะเกินไป ทำให้ข้าวเหลือเกิดการสูญเสียทรัพยากร

สาเหตุที่1 : ข้าวแข็ง แสดงถึงการใส่ปริมาณน้ำก่อนหุงน้อยไป

วิธีการที่เลือกมาแก้ปัญหา:

สำหรับข้าวเก่าให้ใส่น้ำท่วมข้าว 3.5 ซม. โดยใช้แก้วยาที่มีขีดบอกระดับน้ำท่วมข้าวที่เป็นมาตรฐานในการวัดระดับน้ำ (ทำเครื่องหมายไว้)

ถ้าเป็นข้าวใหม่ใส่น้ำให้ท่วมข้าว 2.5 ซม. โดยใช้แก้วยาที่มีขีดบอกระดับน้ำท่วมข้าวที่เป็นมาตรฐานในการวัดระดับน้ำเช่นเดียวกัน (ทำเครื่องหมายไว้)

ระยะเวลาที่ปรับ: 2-3 ครั้ง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : ข้าวไม่แข็ง นิ่มกำลังดี

ตัวชี้วัดผลลัพธ์ : เด็กทานข้าวในถาดได้หมด และมีคำชื่นชมจากผู้ควบคุมดูแลว่าหุงข้าวได้นิ่มพอดี

สาเหตุที่2 : ข้าวแฉะ แสดงถึงการใส่ปริมาณน้ำก่อนหุงมากไป

วิธีการที่เลือกมาแก้ปัญหา:

สำหรับข้าวเก่าให้ใส่น้ำท่วมข้าว 3.5 ซม. โดยใช้แก้วยาที่มีขีดบอกระดับน้ำท่วมข้าวที่เป็นมาตรฐานในการวัดระดับน้ำ (ทำเครื่องหมายไว้)

ถ้าเป็นข้าวใหม่ใส่น้ำให้ท่วมข้าว 2.5 ซม. โดยใช้แก้วยาที่มีขีดบอกระดับน้ำท่วมข้าวที่เป็นมาตรฐานในการวัดระดับน้ำเช่นเดียวกัน (ทำเครื่องหมายไว้)

ระยะเวลาที่ปรับ: 2 -3 ครั้ง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : ข้าวไม่แฉะ นิ่มกำลังดี

ตัวชี้วัดผลลัพธ์ : เด็กทานข้าวในถาดได้หมด และมีคำชื่นชมจากผู้ควบคุมดูแลว่าหุงข้าวได้นิ่มพอดี

สาเหตุที่3 : ข้าวปริมาณมากเกินไป แสดงถึงการกะปริมาณข้าวสารที่ใช้หุงยังไม่ถูก

วิธีการที่เลือกมาแก้ปัญหา:

เปิดตำราหาข้อมูลการรับประทานข้าวของชายหญิงวัยทำงานที่ควรรับประทานต่อมื้อประมาณ 2-2½ทัพพีต่อมื้อ หรือข้าวสารที่ยังไม่ได้หุงประมาณ 80-100 กรัม/มื้อ

จัดหาถ้วยตวงๆตามจำนวนคนที่จะรับประทาน เช่น 8 คนก็หุง 8 ถ้วย

การตวงให้ตวงถ้วยพร้อมปาดหน้าถ้วยให้ได้ปริมาณเท่าๆกัน

ระยะเวลาที่ปรับ: 9-10 ครั้ง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : ข้าวไม่เหลือ/เหลือไม่มาก การหุงได้ข้าวนุ่มกำลังดี

ตัวชี้วัดผลลัพธ์ : ข้าวไม่เหลือ/เหลือไม่มาก และมีคำชื่นชมจากผู้ควบคุมดูแลว่าการกะประมาณได้พอดี

สาเหตุที่4 : การตักข้าวใส่ถาดก่อนรับประทาน ให้ถามความต้องการของเด็กด้วยเพื่อจะได้ไม่เหลือทิ้ง

วิธีการที่เลือกมาแก้ปัญหา:

ดูแลควบคุมให้เด็กตักข้าวรับประทานแต่ละครั้งให้ตักแต่น้อยๆก่อน เพื่อจะได้ไม่ต้องเหลือทิ้ง

ดูขนาดของเด็กหรือธรรมชาติของเด็กว่าทานได้เยอะแค่ไหน

ถามความต้องการการรับประทานอาหารในมือนั้นๆว่าหิวแค่ไหน

ระยะเวลาที่ปรับ: 2-3 ครั้ง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : ข้าวในถาดไม่เหลือ/เหลือไม่มาก /ไม่ต้องทิ้งข้าว

ตัวชี้วัดผลลัพธ์ : ข้าวไม่เหลือ/เหลือไม่มาก และมีคำชื่นชมจากผู้ควบคุมดูแลว่าการกะประมาณได้พอดี เด็กทานได้

หมดถาด

การเปรียบเทียบก่อนและหลังแก้ปัญหา	
ก่อนแก้ปัญหา	หลังการแก้ปัญหา
ข้าวเหลือในถาดเด็กๆที่จำนวนมากหลายครั้ง	เด็กๆทานข้าวหมดถาดเป็นส่วนใหญ่
พบข้าวแฉะ 2 ครั้ง	ข้าวหุงได้นุ่มพอดี
พบข้าวแข็ง 3 ครั้ง	ข้าวหุงได้นุ่มพอดี
ข้าวเหลือในหม้อจำนวนมาก 9-10 ครั้ง บ่อยครั้ง เหลือครึ่งหม้อ	ไม่เหลือเลย 12 ครั้ง เหลือประมาณ 1 ทัพพี 9 ครั้ง เหลือประมาณ 2 ทัพพี 4 ครั้ง เหลือประมาณ 3 ทัพพี 1 ครั้ง
มีเสียงร้องเรียนจากบุคลากรเรื่องข้าวแข็ง ข้าวแฉะ และข้าวเหลือบ่อยครั้ง	มีเสียงชื่นชมว่าข้าวนุ่ม เด็กๆทานหมดถาด ไม่ต้องทิ้ง ไม่มีข้าวเหลือทิ้ง ไม่ต้องทานข้าวเก่าที่นำมาผัดรับประทาน เกิดความพึงพอใจสำหรับทุกคน

8. บทเรียนที่ได้รับ

8.1 ผู้ใช้บริการ ไม่ว่าจะเรียนรู้ หรือฝึกกับผู้สอนคนไหน ก็หุงข้าวได้แบบเดียวกันตามมาตรฐานคือข้าวนุ่มพอดี ปริมาณพอเหมาะ ไม่แข็งไม่แฉะ ไม่มีเหลือทิ้ง ไม่ต้องทานข้าวเก่า

8.2 ระบบงาน มีมาตรฐานในการสอนบุคคลบกพร่องทางสติปัญญาหุงข้าว

8.3 บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน ทำงานตามมาตรฐานเพื่อผลงานที่ได้ออกมาจะมีมาตรฐานเท่าๆกัน

9. การติดต่อกับทีมงาน

9.1 นางยุ๊กฟอง ศรีประสาธน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ yukfong@windowslive.com

9.2 นางสาวดวงกมล เอี่ยมเอิบ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ eiamearb@yahoo.com

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพราชานุกูล(บางพูน)

94/1 หมู่ 3 ถ.ปทุม-รังสิต

ต.บางพูน อ.เมือง จ.ปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12000

โทรศัพท์ 02-959-6295

10. คณะทำงาน

ที่ปรึกษาโครงการ นางยุ๊กฟอง ศรีประสาธน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

คณะทำงาน:

- | | | |
|-----------------|------------|-----------------------------------|
| 1. นางสาวดวงกมล | เอี่ยมเอิบ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ(หัวหน้าทีม) |
| 2. นางสาวพรทิพา | ยีนยง | พนักงานช่วยเหลือคนไข้ |
| 3. นายวินัย | ทองเจริญ | พนักงานช่วยเหลือคนไข้ |
| 4. นายสมพร | รักชาติ | พนักงานช่วยเหลือคนไข้ |
| 5. นายประยูร | รักชาติ | พนักงานช่วยเหลือคนไข้ |
| 6. นายบุญมี | ปิ่นภู | พนักงานช่วยเหลือคนไข้ |