

1. ชื่อผลงาน CQI เรื่อง “สอนหนูอย่างไรเพื่อให้ล้างจาน”

- 1.1 ชื่อภาษาไทย. “สอนหนูอย่างไรเพื่อให้ล้างจาน”
- 1.2 ชื่อภาษาอังกฤษ How to wash dishes

2. ชื่อหน่วยงาน หอออดทิสติก3 กลุ่มการพยาบาล สถาบันราชานุกูล

3. ปีที่ดำเนินการ 2558

4. คำสำคัญ : สอน , ล้างจาน

5. เป้าหมาย :

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพกล้ามเนื้อมือผู้บกพร่องด้านพัฒนาการและสติปัญญาให้มีความพร้อมในการล้างจาน
ในระยะเวลาการฝึก 3 เดือน

6. ปัญหาและสาเหตุ :

การฝึกทักษะการดำรงชีวิตประจำวันเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้บกพร่องด้านพัฒนาการและสติปัญญา เรื่องการล้างจานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ต้องฝึกให้ผู้บกพร่องฯได้เรียนรู้ เพื่อให้ช่วยเหลือตนเองได้ ลดการพึ่งพาผู้อื่น เนื่องจากผู้บกพร่องฯมีข้อจำกัดในการเรียนรู้ การสอนล้างจานซึ่งเป็นทักษะที่ซับซ้อนจึงทำได้ยาก จากการประชุมบุคลากรเพื่อปรับปรุงระบบบริการและเน้นการมีส่วนร่วมในการฝึกทักษะของผู้ปกครองและได้ประเมินผู้บกพร่องฯในเรื่องการล้างจาน พบว่าไม่สามารถทำได้ ทำได้เฉพาะขั้นตอนการเก็บจานที่ใช้งานแล้วไปวางไว้ที่อ่างล้างจานเท่านั้น การล้างจานเป็นภาระที่สำคัญของผู้ดูแล เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นบ่อยๆทุกวัน บุคลากรและผู้ปกครองจึงร่วมกันคิดค้นวิธีการที่จะทำให้ผู้บกพร่องฯช่วยเหลือตนเองในเรื่องนี้ได้มากขึ้น เพื่อลดภาระให้กับผู้ดูแล เนื่องจากการฝึกล้างจานตามขั้นตอนในคู่มือการฝึกทักษะในการดำรงชีวิตที่มีอยู่เดิมผู้บกพร่องฯทำไม่ได้ตั้งแต่ขั้นตอนการหมุนมือเพื่อล้างจานให้ทั่วซึ่งเป็นขั้นตอนหลักในการล้างจาน จึงทำให้ไม่สามารถล้างจานได้สำเร็จ บุคลากรจึงได้ปรึกษานักกิจกรรมบำบัดเรื่องขั้นตอนการล้างจานที่ง่ายและมีความเหมาะสมกับผู้บกพร่องฯ นักกิจกรรมได้แนะนำวิธีการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อผู้บกพร่องฯก่อนฝึกการล้างจาน เช่น การหยิบจับแบบทรงกระบอก แบบกุกุญแจ แบบหยิบจับด้านข้างและการหมุนข้อมือให้เป็นวงกลม บุคลากรจึงได้ร่วมกันจัดทำCQI เรื่อง “สอนหนูอย่างไรเพื่อให้ล้างจาน” ขึ้นเพื่อนำไปสู่การสอนล้างจานในขั้นตอนต่อไปมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

7. การวัดผลและการเปลี่ยนแปลง :

7.1 ก่อนแก้ปัญหา

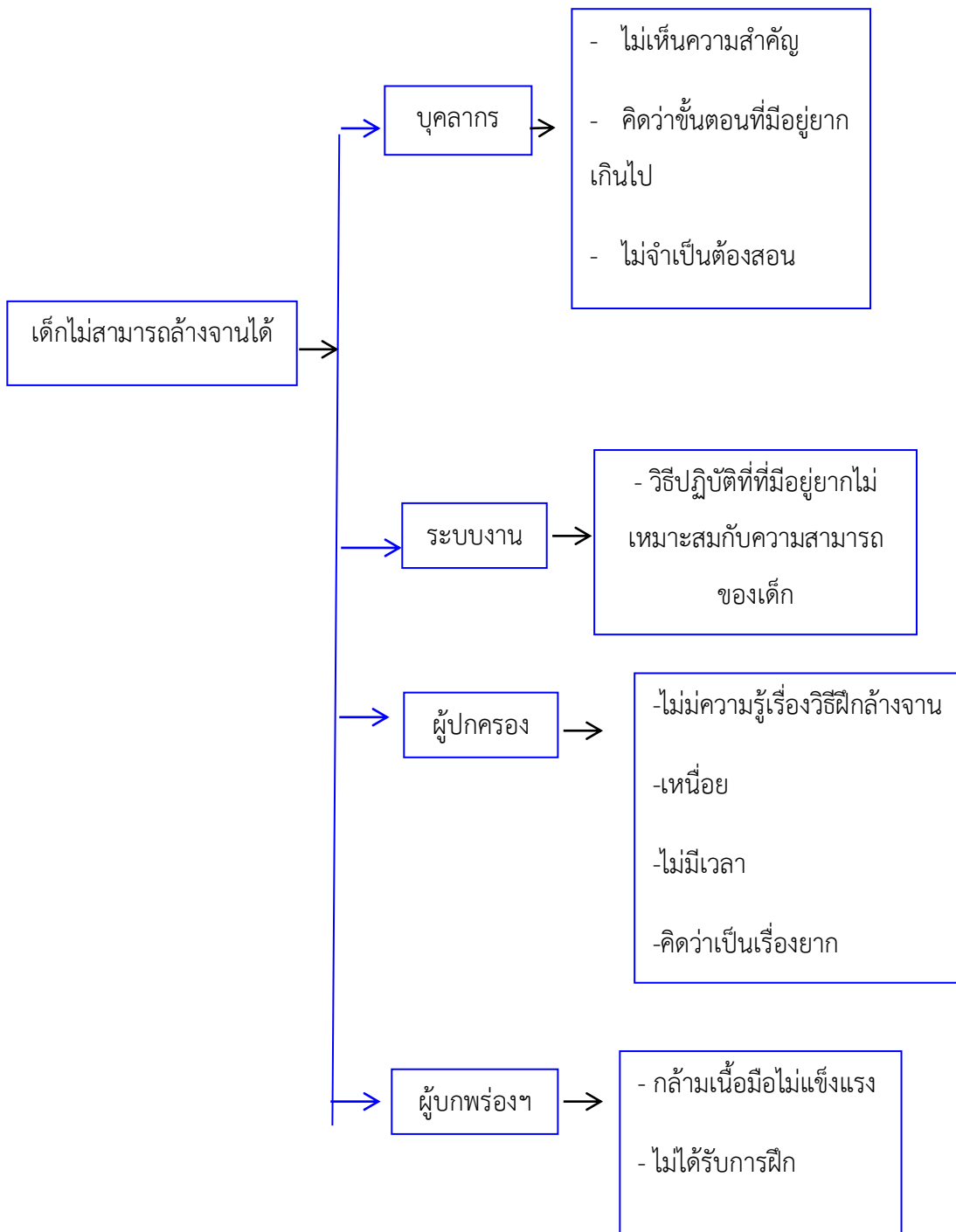
7.1.1 ขั้นตอนการล้างจานมี 3 ขั้นตอนหลัก

ประเมินการล้างจานก่อนแก้ปัญหา จากผู้บกพร่องฯทั้งหมด 14 คนได้ดังนี้

ขั้นตอนการล้างจาน	จำนวนคนที่ทำได้
1.เตรียมอุปกรณ์	

1.1.หิบบองน้ำ	5
1.2.หิบบน้ำยา	0
1.3.หิบบงานที่ใช้แล้ว	8
2.ขั้นตอนการล้างงาน	
2.1.ล้างงานด้านหน้า	3
2.2.ล้างงานด้านหลัง	0
2.3.นำงานที่ล้างลงในอ่างน้ำเปล่า ใช้มือลูบงานในน้ำให้ทั่วเพื่อล้างฟองออกให้หมด	0
3.ขั้นตอนนำงานไปตาก	
3.1.เด็กสามารถที่หิบบงาน 1 ใบ ออกจากงาน 3 ใบ	5
3.2.คว่ำงานในที่ตากงานได้	1
3.3.หงายงานที่แห้ง และนำงานมาซ้อนกันได้	3

7.1.2 วิเคราะห์ประเด็นปัญหา และสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ



7.2 วิธีการที่เลือกใช้มาแก้ปัญหา

ดำเนินการแก้ไขปัญหในเดือน เมษายน – สิงหาคม 2558 และประเมินผลในเดือนตุลาคม 2558

1. ฝึกผู้บกพร่องฯให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้รู้จักการหมุนมือให้เป็นวงกลมดังนี้
 - ฝึกหยิบจับหาอุปกรณ์ที่ช่วยหยิบจับได้ง่าย โดยประยุกต์ใช้พัพพ์ ดัดแปลงให้มีรัดข้อมือแล้วให้เด็กจับแท้มสีและหมุนวนที่กระดาษซึ่งวางรูปวงกลมไว้ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 เซนติเมตร (ขนาดเท่าจานอาหาร) มีเส้นให้เห็นชัดเจน ให้เด็กหมุนวนข้อมือเพื่อทาสีให้อยู่ในวงกลม เมื่อใช้วิธีการนี้พบว่า ขณะทาสีพัพพ์หลุดออกจากมือบ่อย จึงเปลี่ยนเป็นใช้ฟองน้ำรูปสี่เหลี่ยม กว้าง 5 เซนติเมตร ยาว 5 เซนติเมตรให้ผู้บกพร่องฯหยิบจับเพื่อทาสีในวงกลมที่กระดาษ ผู้บกพร่องฯทำได้ดีขึ้น แต่ยังไม่ทาสีอยู่ในกรอบที่วาดไว้ และกระดาษที่ถูกลื่นน้ำมากๆจะยุ่ยและขาด
 - ผู้ปกครองและบุคลากรประชุมร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหา จึงได้เปลี่ยนเป็นงานกระดาษเพื่อให้เหมือนกับงานจริง เมื่อผู้บกพร่องฯ สามารถใช้ฟองน้ำทาสีในงานได้ดีขึ้นงานไม่ยุ่ยไม่ขาด
 - จัดกิจกรรมที่ทำให้กระตุ้นความสนใจของผู้บกพร่องฯและผู้ปกครอง โดยการให้คะแนนทาสีที่งานกระดาษ ทาสีเต็มงานได้ 50 คะแนน ถ้าทาสีเลยงานขึ้นมาแต่ไม่ถึงขอบงาน ให้ 80 คะแนน ถ้าทาสีที่ขอบงานด้วยได้ 100 คะแนน ถ้าทาสีทั้งด้านหน้าและด้านหลังงานได้ทุกส่วน จะได้คะแนนเต็ม 200
2. จำลองสถานการณ์เพื่อฝึกล้างจานที่เปื้อนโดยใช้แปรงโรยที่จาน และประยุกต์ใช้อุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้ายถาดมือขนาดใหญ่ เพื่อให้ผู้บกพร่องฯ ใช้อุปกรณ์ดังกล่าวปิดแปรงออกจากจานให้หมดเร็วกว่าการใช้ฟองน้ำรูปสี่เหลี่ยมปิดฝุ่นแปรง ซึ่งผู้บกพร่องฯเกิดความพอใจเมื่อเห็นผลงานของตนเอง
3. ฝึกผู้บกพร่องฯล้างจานจริง โดยใช้อุปกรณ์ในข้อ 2 แต่พบว่าอุปกรณ์ดังกล่าวเมื่อถูกน้ำจะมีน้ำหนักรวมมาก หลุดออกจากมือของผู้บกพร่องฯ ไม่สามารถใช้มือที่สวมอุปกรณ์ที่งานได้ จึงเปลี่ยนมาใช้ฟองน้ำรูปวงรี มีเส้นผ่าศูนย์กลางด้านกว้าง 10 เซนติเมตร ด้านยาว 14 เซนติเมตร หนา 2.5 เซนติเมตร และมีสายรัด เมื่อใช้อุปกรณ์นี้พบว่ายังมีน้ำหนักรวมมากและหลุดจากมือเช่นเดิม จึงเปลี่ยนมาใช้ฟองน้ำสี่เหลี่ยมขนาดกว้าง 8 เซนติเมตร ยาว 10 เซนติเมตร หนา 0.5 เซนติเมตร เมื่อใช้อุปกรณ์นี้ผู้บกพร่องฯหยิบจับได้ดี แต่ใช้เวลาในการขัดถูนานกว่า
4. ฝึกกล้ามเนื้อในลักษณะการหยิบจับแบบด้านข้าง โดยฝึกการคว่ำจานและหงายจาน โดยใช้จานกระดาษก่อน เนื่องจากมีน้ำหนักน้อยเพื่อให้ทำได้ง่าย หลังจากนั้นเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยฝึกใช้จานเมลานีนเนื่องจากมีน้ำหนักมากขึ้น

5. ฝึกการหยิบงานจากงานที่ซ้อนอยู่ 3 ใบ เพื่อให้ผู้บกพร่องฯสามารถแยกงานได้โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบงานที่ซ้อนกันได้
6. กำหนดเวลาให้ผู้ครองฝึกต่อเนื่องที่บ้าน 3 เดือน โดยให้ฝึกทุกวัน วันละ 1 ครั้งช่วงเย็น และมีการทบทวนโดยให้ผู้บกพร่องฯฝึกล้างงานที่ห่อผู้ป่วยทุกวันพฤหัสบดีและประเมินผลการฝึกทุก 2 สัปดาห์ พร้อมทั้งแนะนำและให้กำลังใจกับผู้ปกครองเป็นระยะๆ และมีการให้รางวัลกับผู้บกพร่องฯที่มีความก้าวหน้า 50 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป

รูปภาพประกอบดังนี้



ประยุกต์ใช้พัพพามาใช้ทาสี



ทาสีในกระดาษที่วาดวงกลมไว้



ใช้ฟองน้ำสายรัด



ใช้อุปกรณ์คล้ายถุงมือปิดแป้งออกจากงาน



ใช้ฟองน้ำสีเหลี่ยมล้างงาน

7.3 ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการแก้ปัญหาเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยควรนำเสนอเป็นตาราง หรือกราฟ จะช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น

ขั้นตอนการล้างงาน	จำนวนคนที่ทำได้ ก่อนแก้ปัญหา	จำนวนคนที่ทำ ได้หลังแก้ปัญหา	จำนวนคนที่ทำ ได้เพิ่มขึ้น
1.เตรียมอุปกรณ์			
1.1.หยิบฟองน้ำ	5	10	5
1.2.หยิบน้ำยา	0	6	6
1.3.หยิบงานที่ใช้แล้ว	8	13	5
2.ขั้นตอนการล้างงาน			
2.1.ล้างงานด้านหน้า	3	8	5
2.2.ล้างงานด้านหลัง	0	8	8
2.3.นำงานที่ล้างลงในอ่างน้ำเปล่า	0	3	3

ใช้มือลูบงานในน้ำให้ทั่วเพื่อล้าง ฟองออกให้หมด			
3.ขั้นตอนนำงานไปตาก			
3.1.เด็กสามารถที่หยิบงาน 1 ใบ ออกจากงาน 3 ใบ	5	14	9
3.2.คว่ำงานในที่ตากงานได้	1	14	13
3.3.หงายงานที่แห้ง และนำงาน มาซ้อนกันได้	3	14	11

8. บทเรียนที่ได้รับ :

- ผู้ใช้บริการ การให้บริการต้องคำนึงถึงอะไรบ้างถึงจะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ได้พัฒนางานนี้
 - ผู้รับบริการต้องมีคุณสมบัติดังนี้
 - รับฟังคำสั่งง่ายๆ ได้
 - มีลักษณะการใช้มือหมุนเป็นครึ่งวงกลมได้
 - รู้จักอุปกรณ์ สำหรับล้างงาน
 - รู้จักมองขณะทำกิจกรรมอย่างน้อย 10 – 15 นาที
 - ผู้ปกครองต้องฝึกผู้บกพร่องๆ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมล้างงานทุกวันอย่างน้อย 1 ครั้ง ตลอด 3 เดือน
- ระบบงาน ควรจัดระบบงานอย่างไรหรือมีระบบอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยที่บุคลากรต้องคำนึงถึงเพื่อให้ระบบงานบรรลุเป้าหมาย
 - จัดแนวทางการฝึกให้บุคลากรและผู้ปกครองให้เป็นแนวทางเดียวกัน
 - มอบหมายให้มีคนรับผิดชอบ ติดตามและประเมินผลทุก 2 สัปดาห์
 - ทบทวนระบบการฝึกทุกๆ เดือน
- บุคลากรผู้ปฏิบัติ ควรมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องอะไร
 - เรื่องกิจกรรมการฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ขั้นตอนการฝึกการล้างงานที่ทำได้ง่าย กิจกรรมที่เร้าความสนใจ การเล่นเพื่อการเรียนรู้ การให้แรงเสริมสำหรับผู้ปกครอง

9. คณะทำงาน :

10.1 นางสาวชัต	ยุงสันเทียะ	หัวหน้าทีม
10.2 นางสาวจิรภัทร	เปลื้องนุช	สมาชิก
10.3 นางนิลบล	สัตบุตร	สมาชิก
10.4 นายนรุตม์	แพงพรมมา	สมาชิก
10.5 นายอำนาจ	วิเศษ	สมาชิก
10.6 นางทัศนี	โสพัฒน์	สมาชิก
10.7 นายภัทร	เจตินัย	สมาชิก
นักกิจกรรมบำบัดที่ปรึกษา นายอภิศักดิ์ ประสมศรี		