

บทความวิชาการ

Role of Nurses in Preparing Parents to Teach Activities of Daily Living Skills for Children with Autism Spectrum Disorder

Received: Jul 27, 2023
Revised: Oct 30, 2023
Accepted: Dec 4, 2023

Panida Ratanapairoj, M.S.N.¹
Chutima Punyapinitnugoon, Ph.D.²
Tieanthong Harabutra, M.S.N.³

Abstract

Introduction: Preparing parents to teach activities of daily living skills to children with autism spectrum disorder (ASD) is another significant role of nurses in providing care and enabling them to live with their families and communities.

Objective: To present the concept and role of nurses in caring for patients, particularly young children with ASD, by preparing their parents to teach activities of daily living skills to these children.

Key issues: Nurses play a crucial role in providing guidance and support to parents of young children with autism spectrum disorder. The nurses' responsibilities include training parents about effective strategies to teach and reinforce essential activities of daily living skills for children with autism.

Implications: The concept and role of nurses in caring for this group of children through parental training to teach activities of daily living skills can be applied to caring for other groups of children with similar skill deficits in their daily activities.

Keywords: Nurse's Role, Autism Spectrum Disorder, ADL

¹ Corresponding author: Lecturer, Email: panida.rat@kbu.ac.th

^{2,3} Lecturer, ² Email: chutima.pan@kbu.ac.th ³ Email: tieanthong.har@kbu.ac.th

¹⁻³ Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, Bangkok, Thailand.

บทบาทพยาบาลกับการเตรียมพ่อแม่ฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็กออทิสติกปฐมวัย

Received: Jul 27, 2023

Revised: Oct 30, 2023

Accepted: Dec 4, 2023

พนิดา รัตนไพโรจน์ พย.ม.¹

ชุตินา ปัญญาพินิจนุกร ปร.ด.²

เทียนทอง หาระบุตร พย.ม.³

บทคัดย่อ

บทนำ: การเตรียมพ่อแม่ในการฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็กออทิสติกปฐมวัย พยาบาลเป็นผู้มีบทบาทที่สำคัญในการดูแลช่วยเหลือครอบครัวและเด็กกลุ่มนี้ เพื่อให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้

วัตถุประสงค์: เพื่อนำเสนอแนวคิดและบทบาทพยาบาล ในการดูแลผู้ป่วยดูแลเด็กออทิสติกปฐมวัย โดยการสอนพ่อแม่ให้ฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็กออทิสติกปฐมวัย

ประเด็นสำคัญ: บทบาทของพยาบาลในการสอนพ่อแม่ นั้น พยาบาลจะต้องจัดเตรียมความรู้ที่เป็นแนวทางในการฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็กออทิสติก โดยพยาบาลจะเป็นผู้รับผิดชอบในการสอนพ่อแม่เกี่ยวกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ได้ผลในการฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมและเหมาะกับวัยให้แก่เด็กออทิสติก

สรุป: บทบาทสำคัญที่พยาบาลต้องทำเป็นอันดับแรกในการดูแลช่วยเหลือแก่เด็กออทิสติกปฐมวัย คือบทบาทในการสอนพ่อแม่ฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็ก

ข้อเสนอแนะ: แนวคิดและบทบาทของพยาบาลในการดูแลเด็กกลุ่มนี้ ด้วยการสอนพ่อแม่ให้ฝึกทักษะแก่เด็ก สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับการดูแลช่วยเหลือเด็กกลุ่มอื่น ๆ ที่มีปัญหาการขาดทักษะการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

คำสำคัญ: บทบาทพยาบาล เด็กออทิสติก ทักษะกิจวัตรประจำวัน

¹Corresponding author: อาจารย์ Email: panida.rat@kbu.ac.th

^{2,3}อาจารย์ Email: chutima.pan@kbu.ac.th ³Email: tieanthong.har@kbu.ac.th

¹⁻³คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

บทนำ

ออทิสติกเป็นกลุ่มอาการที่มีความผิดปกติของสมองที่ส่งผลต่อความบกพร่องในหลาย ๆ ด้าน จากรายงานการศึกษาทั่วโลก พบว่าออทิสติกเป็นโรคที่พบมากขึ้นในทุกประเทศทั่วโลก ความชุกของภาวะออทิสติกสเปกตรัมตั้งแต่ปี ค.ศ.1987 พบความชุกประมาณ 1.13:10,000 และการศึกษาในช่วงปี 2000 พบความชุกเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 1-1.3:1000 และมีการรายงานความชุกของภาวะออทิสติกสเปกตรัมที่สูงมากขึ้นเรื่อย ๆ¹ โดยการสำรวจในพื้นที่เฝ้าระวังของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค สหรัฐอเมริกา ในปีค.ศ. 2012 พบความชุกร้อยละ 1.46 คิดเป็นสัดส่วน 1 ต่อ 68 คน² และประเทศในเอเชีย ยุโรป อเมริกาเหนือก็พบความชุกใกล้เคียงกันอยู่ที่ประมาณร้อยละ 1 พบได้ในทุกเชื้อชาติและทุกระดับทางสังคมและเศรษฐกิจ พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง (4-5:1) เดิมเชื่อว่าพบมากในกลุ่มคนที่มีฐานะดี แต่ในปัจจุบันพบว่าในทุกระดับชั้นของสังคมพอ ๆ กัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าเดิมกลุ่มคนที่มีฐานะดี จะเข้าถึงบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ดีกว่า ทำให้พบได้มากกว่า¹⁻² การวินิจฉัยโรคทางจิตเวชเด็กชื่อ “Autism spectrum disorder-ASD” ตามเกณฑ์ DSM-5 ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน³ ลักษณะที่เห็นเด่นชัดของออทิสติกคือ มีความบกพร่องในการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมกับผู้อื่น (social communication and social interaction) รวมทั้งการมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมที่อาจแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมซ้ำ ๆ พฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่น สนใจกิจกรรม หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งแบบหมกมุ่นมากเกินไปจนกว่าคนทั่วไปแสดงหรือปฏิบัติออกมา ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้ตั้งแต่วัยหัดเดิน หรืออายุน้อยกว่า 3 ปี โดยในวัยเด็กเล็กมักจะนำมาด้วยปัญหา พูดช้า ไม่สบตา ไม่หันหาเสียงเรียกชื่อเด็ก บางคนสามารถพูดได้ แต่จะพูดเป็นภาษาตัวเองไม่สามารถสื่อสารบอกความต้องการได้ เด็กกลุ่มนี้จะมีอาการและอาการแสดงที่มีความแตกต่างหลากหลาย ตั้งแต่มีอาการน้อยไปจนมีอาการมาก ความผิดปกติของพัฒนาการในแต่ละด้านก็มีความแตกต่างกันเหมือนกับ spectrum ของรุ้งกินน้ำที่มีการไล่เฉดสีกัน¹

ความสำคัญของทักษะกิจวัตรประจำวันในเด็กออทิสติก

ทักษะการดูแลช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันสำหรับเด็กออทิสติกนั้น ถือว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญ⁴ เนื่องจากกิจวัตรประจำวันเป็นกิจกรรมพื้นฐานของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น⁵ เด็กออทิสติกมากกว่าร้อยละ 50 มีความบกพร่องทักษะการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแบบพื้นฐาน⁶ เด็กปฐมวัยทั่วไปสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามวัยได้ด้วยตนเอง โดยสามารถเรียนรู้ได้จากการเลียนแบบสิ่งที่เห็นพ่อแม่หรือผู้อื่นปฏิบัติ หรือจากการที่พ่อแม่สอนหรือชี้แนะบ้าง แต่ในเด็กออทิสติกซึ่งมีข้อจำกัดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น บกพร่องด้านการสื่อสาร บกพร่องทักษะทางสังคม ข้อจำกัดในการรับรู้สิ่งเร้าผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า มีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ หลายรายมีภาวะบกพร่องทางสติปัญญาาร่วมด้วย เป็นต้น การที่เด็กจะเรียนรู้และมีทักษะในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้นั้น เด็กจำเป็นต้องได้รับการฝึกทักษะเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอและอดทนจากพ่อแม่หรือผู้ดูแล^{1,4} หากเด็กออทิสติกปฐมวัยมีทักษะในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามวัย จะเป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมการปรับตัวการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ยากขึ้นและซับซ้อนขึ้น สำหรับการดำเนินชีวิตอิสระ ในช่วงวัยเรียน วัยรุ่นต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ต่อไปตามลำดับ⁷

บทบาทของพยาบาลในการดูแลช่วยเหลือพ่อแม่ในการฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันเด็กออทิสติก

การดูแลช่วยเหลือเด็กออทิสติกในช่วงปฐมวัย (แรกเกิด- 5 ปี) มีความสำคัญนับตั้งแต่เริ่มรู้ว่าเป็นออทิสติก เด็กควรได้รับโปรแกรมปรับพฤติกรรมแบบเข้มข้น ส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้านอย่างต่อเนื่อง ฝึกและแก้ไขการพูด เสริมสร้างทักษะการดูแลตนเอง และทักษะสังคมที่เหมาะสมตามวัย⁸ ทีมสหวิชาชีพโดยเฉพาะพยาบาลผู้ใกล้ชิดกับครอบครัว ถือว่าเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญในการดูแลช่วยเหลือเด็กออทิสติกและครอบครัว พยาบาลสามารถทำได้หลายบทบาท ได้แก่ บทบาทในการสอนหรือให้ความรู้แก่พ่อแม่ บทบาทในการประเมินคัดกรองและส่งต่อ บทบาทการเป็นผู้จัดการรายกรณี บทบาทในการส่งเสริมดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลของเด็กออทิสติก บทบาทในการจัดการให้มารับการตรวจตามนัด

บทบาทในการให้ข้อมูลแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ และบทบาทในการเป็นผู้ปกป้องหรือพิทักษ์สิทธิ์ ในบทบาทที่กล่าวมานี้ การสอนหรือให้ความรู้แก่พ่อแม่เด็กออทิสติกในช่วงปฐมวัย ถือว่าเป็นบทบาทสำคัญมากที่สุดที่พยาบาลต้องทำเป็นลำดับแรก ๆ เนื่องจากการดูแลเด็กออทิสติกปฐมวัย จะเป็นการดูแลที่เราต้องเปิดโอกาสให้พ่อแม่เข้ามามีส่วนร่วม (Parent Involvement) การที่จะทำให้อาการออทิสติกดีขึ้นได้นั้น นอกจากจะเป็นการดูแลรักษาที่ตัวเด็กแล้ว ปัจจัยที่สำคัญอย่างมากอีกหนึ่งปัจจัยก็คือปัจจัยด้านพ่อแม่ที่จะต้องมีความสามารถในการดูแลเด็กออทิสติกได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน⁹ การมีส่วนร่วมของพ่อแม่ในกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือเด็กออทิสติกปฐมวัย จะเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตพ่อแม่และตัวเด็กให้ดีขึ้น¹⁰ นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลจากการแยกจาก ส่วนพ่อแม่เองก็ได้รับความรู้ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะในการดูแลเด็กอย่างต่อเนื่องต่อไป¹¹ ซึ่งการเข้ามามีส่วนร่วมของพ่อแม่ นั้น พ่อแม่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลอย่างเหมาะสม แต่ในความเป็นจริงแล้วเราจะพบว่ายังมีพ่อแม่ของเด็กออทิสติกปฐมวัยจำนวนมากที่ขาดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลช่วยเหลือเด็ก ไม่รู้ว่าจะดูแลช่วยเหลือในเรื่องใดก่อนหลัง วิธีดูแลช่วยเหลือนั้น ในบทบาทพ่อแม่แล้ว พ่อแม่ควรต้องทำอะไร ผู้ปกครองทุกคนเริ่มต้นที่ไม่รู้เหมือนกัน¹² ทำให้ปัญหาสำคัญหลายปัญหามักถูกพ่อแม่มองข้ามในช่วงปฐมวัยของเด็ก หนึ่งในปัญหาที่มักถูกมองข้ามคือ เด็กขาดทักษะในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแบบพื้นฐาน (basic activities of daily living skills) ที่เหมาะกับวัย ทั้งนี้ผู้ที่มีความบกพร่องในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจะสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลนั้นขาดความมั่นคงในชีวิต ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น และมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี¹³

พยาบาลต้องเตรียมความรู้ที่เป็นแนวทางในการฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็กออทิสติกปฐมวัย โดยพยาบาลจะเป็นผู้รับผิดชอบในการสอนพ่อแม่เกี่ยวกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ได้ผลในการฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันที่สำคัญและ

เหมาะกับวัยให้แก่เด็กออทิสติก และควรอธิบายให้พ่อแม่เข้าใจภาพรวมของสภาพปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้และส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายของการฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแบบพื้นฐานของเด็กออทิสติกปฐมวัย เพื่อให้พ่อแม่เตรียมตัวในการรับมือ มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้¹⁴ เช่น เด็กมีข้อจำกัดในการสื่อสาร ไม่ให้ความร่วมมือต่อการฝึก ขาดความตั้งใจ ไม่มีสมาธิในการฝึก ทักษะการเคลื่อนไหวบกพร่อง ทักษะการเลียนแบบบกพร่อง ขาดแรงจูงใจ บกพร่องในการรับรู้ทางทรงตัว มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เป็นต้น ทั้งนี้เด็กออทิสติกปฐมวัยแต่ละคนมีสภาพปัญหาทั้งคล้ายกันและแตกต่างกัน แต่ถ้าพยาบาลและพ่อแม่พูดคุยร่วมกันเพื่อประเมินสภาพปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ จะทำให้การรับมือกับปัญหาเกิดประสิทธิภาพ เช่น การเตรียมคำพูดที่ใช้สื่อสารในระหว่างการฝึกให้สั้น กระชับ หากเด็กมีปัญหาการสื่อสาร ซึ่งในช่วงปฐมวัยเด็กออทิสติกหลายคนอาจพูดไม่ได้ พูดได้น้อยคำ หรือสื่อความต้องการของตนเองให้คนอื่นรับรู้ไม่เป็น หากเด็กที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว บกพร่องการหยิบจับสิ่งของ ก็ต้องมีการฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กในการหยิบ ยื่น วาง สิ่งของ ให้คล่องก่อน เนื่องจากข้อจำกัดหรือข้อบกพร่องของการเคลื่อนไหวร่างกายจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเด็กออทิสติก¹⁵ หรือเด็กมีบกพร่องในการรับรู้ผ่านการมอง ก็ต้องจัดกิจกรรมที่กระตุ้นการรับรู้ผ่านการมอง เช่น ใช้ภาพมาเป็นสื่อกระตุ้น เนื่องจากการรับรู้ผ่านการมองเป็นความสามารถในการรับรู้และแปลผลสิ่งที่เห็นโดยต้องสามารถจดจำ แยกแยะและวิเคราะห์สิ่งที่มองเห็นได้¹⁶⁻¹⁷ โดยเด็กจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวผ่านการมองเห็น ร้อยละ 75 การฟัง ร้อยละ 13 การสัมผัส ร้อยละ 6 การดมกลิ่น ร้อยละ 3 และการชิมรส ร้อยละ 3 ความจำของเด็กเกิดขึ้นได้มากที่สุดจากการ “ได้ดูหรือได้เห็น” เมื่อเด็กได้เห็นก็จะเกิดการทำงานร่วมกันระหว่างมือและตาตามมา (visual motor integration) ทำให้เด็กช่วยเหลือตัวเองได้ตามวัย เช่น กินข้าว ดึงกระดุม ใส่หรือถอดเสื้อผ้า ใส่รองเท้า ใส่ถุงเท้า เป็นต้น

รูปแบบของกิจวัตรประจำวัน (Types of activities of daily living: ADL) โดยทั่วไปจะแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้^{13,18}

1. กิจวัตรประจำวันแบบพื้นฐาน (Basic ADLs: BADLs) ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ ได้แก่

- การเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปที่หนึ่ง (ambulating) คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเดินไปมาจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การลุกจากเตียง การลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ การเดินไปมา

- การรับประทานอาหาร (feeding) คือ ความสามารถในการรับประทานด้วยตนเอง

- การแต่งตัว (dressing) คือ ความสามารถของบุคคลในเลือกเสื้อผ้ามาสวมได้อย่างเหมาะสม และสามารถสวมใส่ได้เอง

- การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล (personal hygiene) คือ ความสามารถในการทำอาบน้ำ แปร่งฟัน ทำความสะอาดร่างกาย แต่งตัว และดูแลความสะอาดช่องปาก ผม และเล็บได้

- การควบคุมการขับถ่าย (continence) คือ ความสามารถในการกลั้นปัสสาวะ กลั้นอุจจาระได้

- การขับถ่าย (toileting) คือ ความสามารถในการเดินไปห้องน้ำเพื่อขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ และขับถ่ายที่ไถ่ส้วม / โถชักโครก รวมทั้งสามารถทำความสะอาดหลังการขับถ่ายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. กิจวัตรประจำวันแบบซับซ้อน (Instrumental ADLs: IADLs) เป็นกิจกรรมที่ต้องมีทักษะที่ยากขึ้นมาเป็นองค์ประกอบในการปฏิบัติกิจกรรม เช่น ทักษะการคิด (thinking skills) ทักษะการจัดระบบการทำงาน (organizational skills) ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ ได้แก่

- ทักษะการเดินทางและการซื้อของ (transportation and shopping) คือ ความสามารถในการซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ จากร้านค้าหรือห้างสรรพสินค้า การเดินทางไปต่าง ๆ อาจจะโดยการขับรถไปเอง หรือไปยังที่หมายโดยใช้ขนส่งสาธารณะหรือรถรับจ้าง

- การบริหารจัดการเรื่องเงิน (managing finances) คือ ความสามารถในการใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อสิ่งของ การจ่ายค่าสาธารณูปโภคต่าง ๆ การวางแผนเก็บออมเงิน การบริหารจัดการทรัพย์สินตนเอง

- การจ่ายตลาดและจัดเตรียมอาหาร (shopping and meal preparation) คือ ความสามารถในการจัดเตรียมอาหารสำหรับรับประทาน อาจจะซื้ออาหารมาปรุงเอง หรือเป็นอาหารสำเร็จรูป

- การดูแลและการทำความสะอาดบ้าน (housecleaning and home maintenance) คือ ความสามารถในการทำความสะอาดบ้าน ทำความสะอาดเสื้อผ้า ล้างจาน รดน้ำต้นไม้ ดูแลต้นไม้ ดูแลบ้านให้คงสภาพเรียบร้อย เหมาะกับการพักอาศัย

- การจัดการเรื่องการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (managing communication with others) คือ ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นผ่านช่องทางต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น ติดต่อพูดคุยผ่านการใช้โทรศัพท์มือถือ ติดต่อโดยใช้อีเมล หรือช่องทางโซเชียลมีเดีย (social media) เช่น Line Facebook

- การจัดการเรื่องการรับประทานยา (managing medications) คือ ความสามารถดูแลตนเองในการจัดและรับประทานยาด้วยตนเองได้ถูกต้องตามแนวทางการรักษาของแพทย์

ประโยชน์ของการสอนทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็กออทิสติกปฐมวัย

ประโยชน์ของการสอนทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็กออทิสติกปฐมวัย จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเด็ก พ่อแม่ และสังคม ประโยชน์ต่อตัวเด็ก เช่น ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเด็กให้ดีขึ้น ส่งเสริมให้เด็กมีความพร้อมต่อการเติบโตและใช้ชีวิตในช่วงวัยเรียนและวัยรุ่นได้เหมาะสมกับวัยตามศักยภาพที่มีอยู่จริง⁷ เพิ่มโอกาสที่จะได้ค่าคะแนนการประเมินทักษะภาษาและสังคมสูงขึ้น ช่วยให้เด็กใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข ประโยชน์ต่อพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เช่น ลดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการดูแลเด็กออทิสติกปฐมวัยที่ไม่สามารถดูแลตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลดภาระการดูแล¹⁸ พ่อแม่มีทักษะในการสร้างเสริมการเรียนรู้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันแก่เด็ก¹⁹ และลดความเครียดจากการดูแลเด็กออทิสติก²⁰ ส่วนประโยชน์ด้านสังคมเช่น ผู้ที่ไดพบเห็นเด็กออทิสติกเกิดความรู้สึกประทับใจในภาพลักษณ์และต้องการเข้าใจและยินดีให้ความช่วยเหลือในด้านอื่น ๆ²¹

แนวทางการสอนพ่อแม่ฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแก่เด็กออทิสติกปฐมวัย

การฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันให้แก่เด็กออทิสติกนั้น พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจหลักการฝึกก่อน จากนั้นจึงฝึกเด็ก โดยประยุกต์จากหลักการมาปฏิบัติในการฝึกจริงแก่เด็กออทิสติก สรุปได้ดังนี้^{1,4,14,18,21-22}

1. เตรียมความพร้อมก่อนฝึก ได้แก่ ความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของเด็กและพ่อแม่ ความพร้อมของสื่ออุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ และความพร้อมของสถานที่
2. กิจกรรมการฝึกต้องเหมาะสมกับช่วงวัยและความสามารถของเด็ก เช่น เด็กปฐมวัยควรสอนให้จับช้อนรับประทานอาหารเอง ฝึกถอด-สวมเสื้อยืด ฝึกถอด-สวมกางเกงเอวยางยืด เป็นต้น
3. ใช้หลักการสอนแบบ 3R ได้แก่ Repetition คือ การสอนแบบซ้ำไปซ้ำมา Relaxation คือ การสอนแบบไม่ตึงเครียดนัก Routine คือ การสอนต่อเนื่องให้เป็นกิจวัตรประจำวัน
4. สร้างแรงจูงใจ (Motivation) ทำให้เด็กอยากเรียนรู้โดยการให้แรงเสริมทั้งทางบวก เช่น ให้ขนม ของเล่น หรือคำชื่นชม และให้แรงเสริมทางลบเมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่ให้ความร่วมมือ เช่น การแกล้งเพิกเฉยต่อพฤติกรรมนั้น หรือการใช้เวลาออกเมื่อเด็กวุ่นวายมาก ควบคุมตนเองไม่ได้ โดยกำหนดเวลาที่จะแยกให้เด็กไปอยู่ตามลำพังโดยนั่งนิ่งๆ ไม่ให้ทำอะไร 2-3 นาที เมื่อเด็กสงบลงจึงให้กลับไปทำกิจกรรมต่อ เป็นต้น
5. วิเคราะห์งานเพื่อแบ่งกิจกรรมการฝึกในเรื่องนั้นๆเป็นขั้นตอนย่อย ช่วยให้เด็กฝึกทำเองได้ง่ายขึ้น
6. พ่อแม่หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้านปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่างที่ดี เช่น การไปปัสสาวะ อุจจาระที่ห้องน้ำ การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นต้น
7. ให้การช่วยเหลือ (Prompt) เท่าที่จำเป็น และค่อย ๆ ลดการช่วยเหลือลง จนเด็กสามารถทำได้เอง เช่น จับมือทำ เป็นการจับมือให้เด็กทำกิจกรรมตามคำสั่ง ใช้จนกว่าเด็กจะเข้าใจและร่วมมือทำกิจกรรมในทุกขั้นตอน

7.1 พูดบอกในขณะที่จับมือเป็นระยะ ๆ เพื่อชักนำให้เด็กเกิดความเข้าใจ

7.2 แนะนำ เป็นขั้นตอนที่ลดความช่วยเหลือจากการจับมือทำ โดยแตะที่หลังมือ ข้อมือ แตะเตือนเบา ๆ เปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมด้วยตัวเองมากขึ้น

7.3 เลียนแบบ เป็นการทำตัวอย่างให้เด็กดูก่อนแล้วให้เด็กทำตาม เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กเข้าใจขั้นตอนของการทำกิจกรรม

7.4 ทำตามคำสั่ง เป็นขั้นตอนที่เด็กสามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ โดยไม่ต้องช่วยเหลือ เด็กจะสามารถทำได้เมื่อเข้าใจคำพูด และคำสั่ง

8. ใช้สื่อช่วยในการสอน เช่น รูปภาพแสดงวิธีหรือขั้นตอนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน คลิปวิดีโอสอนวิธีการปฏิบัติในทักษะนั้น เป็นต้น

9. หากเด็กไม่ให้ความร่วมมือในการฝึก เช่น ร้องไห้ ไม่สนใจ เดินหนี ต้องประยุกต์หลักในการจัดการพฤติกรรมมาใช้ เช่น เพิกเฉยต่อพฤติกรรมนั้นๆ งดรางวัลหรือสิ่งที่ดีที่เด็กชอบ เบี่ยงเบนความสนใจ เป็นต้น

10. จัดบันทึกและประเมินความก้าวหน้าของการฝึกเป็นระยะๆ

ตัวอย่าง การฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันในเด็กออทิสติกช่วงวัย 3-5 ปี

ฝึกรับประทานอาหาร^{14,18,22-23}

1. พ่อแม่ต้องนั่งอยู่ข้างๆ เด็กในขณะที่ฝึก จะช่วยให้พ่อแม่มองเห็นและมีความคล่องตัวในการฝึกหรือช่วยเหลือเด็ก เช่น การจับตัวเด็ก การกระตุ้นเด็ก
2. กำหนดเวลารับประทานอาหารที่แน่นอนในแต่ละมื้อ ต้องแบ่งช่วงเวลาอาหารว่าง กับอาหารมื้อหลักให้เหมาะสม เพื่อที่จะได้มีช่วงเวลาให้เด็กรู้สึกหิวและอยากอาหารในแต่ละมื้อ
3. ช่วยเหลือเด็กเท่าที่จำเป็น พ่อแม่ควรตระหนักว่าการฝึกคือการกระตุ้นและสอนให้เด็กทำได้ด้วยตนเองแต่ไม่ใช่การทำให้เด็ก การฝึกในครั้งแรกๆ เด็กยังทำเองทั้งหมดไม่ได้ เราจำเป็นต้องช่วยในหลายขั้นตอน เมื่อฝึกซ้ำๆ หลายๆ ครั้งเด็กเรียนรู้มากขึ้น การช่วยเหลือควรลดลงตามลำดับ จนเด็กทำได้เองเป็นส่วนใหญ่หรือทำได้เองทั้งหมด
4. ให้กำลังใจหรือแรงเสริมทางบวกแก่เด็กเมื่อเด็กให้ความร่วมมือต่อการฝึก เช่น กล่าวชม ลูบศีรษะ
5. เตรียมคำพูดที่จำเป็น เพื่อให้เด็กเข้าใจได้ง่าย

การฝึกทักษะแต่ละเรื่อง พ่อแม่ต้องเตรียมจุดเน้นที่สำคัญที่เป็นคำพูดสำหรับกระตุ้นให้เด็กเข้าใจและทำตามได้ง่าย เช่น ฝึกการนั่งเก้าอี้ที่ได้ะอาหาร คำพูดสำคัญที่ต้องใช้คือ นั่ง กอดอก รอ ฝึกดื่มจากแก้ว คำพูดสำคัญที่ต้องใช้คือ หยิบ แก้ว ยก คิม

6. ฝึกซ้ำๆ ต่อเนื่องทุกวัน

7. เริ่มฝึกจากเรื่องที่ยาก ๆ ทีละเรื่องก่อน เมื่อเด็กทำได้แล้วค่อยเพิ่มมากขึ้นในภายหลัง

8. ใช้สื่อช่วยในการสอนให้เด็กเรียนรู้ เช่น ภาพถ่ายอาหาร หนังสือนิทาน คลิปวิดีโอ เป็นต้น

9. ใช้แนวคิด มอง-แตะ-จับ-ดม-ชิม-กิน เป็นวิธีค่อย ๆ สร้างความคุ้นเคย ลดการต่อต้านลักษณะรูปแบบ และรสชาติของอาหารที่จัดให้แก่ออกทิสติก อย่ารีบบังคับให้เด็กต้องรับประทานอาหารที่ตนเองไม่ชอบหรือไม่คุ้นเคยในทันที เริ่มต้นจากการมอง คือให้เด็กนั่งดูพ่อแม่ สมาชิกในบ้านหรือคนอื่นรับประทานอาหารนั้นโดยไม่บังคับ แล้วสังเกตดูว่าเด็กมีปฏิกิริยาสนองกลับต่อสิ่งที่มองเห็นอย่างไร เมื่อมั่นใจว่าเด็กมองได้ โดยไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จึงกระตุ้นให้เด็กลองสัมผัสกับอาหารนั้น โดยอาจใช้ปลายนิ้วแตะหรือใช้มือแตะก็ได้ ถ้าเด็กยอมแตะโดยดี จึงค่อย ๆ เพิ่มการสัมผัสกับอาหารให้นานขึ้น เช่น จับต้องด้วยมือเปล่า ลองให้ดมกลิ่น ใช้ปลายลิ้นแตะอาหารเพื่อชิม เพิ่มตามลำดับ จนเด็กรับประทานได้ในที่สุด

10. นั่งรับประทานอาหารไปด้วยกันกับเด็ก เป็นสิ่ง que เด็กจะสามารถเรียนรู้ได้ดีอีกวิธีหนึ่ง จากตัวอย่างที่เห็นจากคนใกล้ชิด

ฝึกการแต่งตัว^{14,18,22,24}

1. อยู่ข้างๆ หรืออยู่ด้านหลังเด็กขณะสอน จะช่วยลดความสับสนแก่เด็กในเรื่องของด้านซ้าย-ขวา บน-ล่าง นอก-ใน นอกจากนี้หากจำเป็นต้องช่วยเหลือเด็กจะช่วยให้ช่วยเหลือได้สะดวกขึ้น

2. ให้เด็กใช้มือสัมผัสเสื้อผ้าก่อนฝึก สำหรับเด็กออทิสติกแล้ว เรามักพบว่าเด็กออทิสติกจำนวนมากเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้นจากการที่เด็กได้มีการสัมผัสเสื้อผ้าที่เขาต้องสวมใส่ ร่วมด้วยกับการให้ทำเลียนแบบตามที่บอกหรือสาธิตให้ดู

3. ใช้เสื้อผ้าขนาดที่ใหญ่หรือหลวมกว่าตัวเด็กเล็กน้อยในการฝึก จะช่วยให้เด็กทำเองได้ง่ายขึ้น

4. เลือกเสื้อผ้าที่ไม่ต้องมีกระดุม/ผูกเชือก

5. ทำคูนานเป็นตัวอย่างให้เด็กดู จะเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ พยายามเลียนแบบทำตามได้ง่ายขึ้น

6. จัดท่าเด็กให้เหมาะสมขณะที่ฝึก เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม เนื่องจากการฝึกแต่งกายจะเกี่ยวข้องอย่างมากกับการทรงตัวของร่างกาย การยับยั้งเคลื่อนไหวแขนขา/ศีรษะ

7. ฝึกซ้ำ ๆ ต่อเนื่องทุกวัน จะช่วยให้เด็กเรียนรู้และเกิดทักษะเร็วขึ้น

8. เตรียมคำพูดที่จำเ็นและเจาะจงเพื่อให้เด็กเข้าใจได้ง่าย เช่น ฝึกถอดรองเท้ารัดส้น คำพูดเจาะจง คือ แกะ ดึง ออก ฝึกใส่เสื้อยืด คำพูดเจาะจง คือ จับชายเสื้อ สวมหัว ยกแขน สอดแขน ดึงลง

9. ช่วยเหลือเด็กเท่าที่จำเป็น

บทสรุป

เด็กออทิสติกปฐมวัยแต่ละคน อาจมีปัญหาหรือข้อจำกัดในการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน การขาดทักษะการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแบบพื้นฐานที่เหมาะสมกับวัย เป็นหนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเด็ก ในการอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชน บทบาทพยาบาลในการดูแลช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ นอกจากให้การดูแลช่วยเหลือเด็กโดยตรงแล้ว พยาบาลควรเน้นให้พ่อแม่เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือเด็กอย่างต่อเนื่องด้วย โดยพยาบาลต้องสอนพ่อแม่ให้มีความรู้และทักษะในการฝึกทักษะกิจวัตรประจำวันแบบพื้นฐานแก่เด็กออทิสติกด้วยเทคนิคและวิธีการที่หลากหลาย เช่น การเป็นแบบอย่างที่ดี การฝึกซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง การใช้สื่อภาพ หรือคลิปวิดีโอช่วยในการฝึก การชื่นชมให้กำลังใจเด็ก เป็นต้น เพื่อให้พ่อแม่สามารถนำไปใช้ในการดูแลและฝึกทักษะแก่เด็กได้จริง เมื่อพ่อแม่มีความรู้ และทักษะที่เพียงพอและเหมาะสม การมีส่วนร่วมของพ่อแม่ในการดูแลช่วยเหลือเด็ก จึงจะเกิดผลลัพธ์ที่ดี เพราะ “พ่อแม่คือคนสำคัญในการฝึกกิจวัตรประจำวันแก่ลูกออทิสติกปฐมวัย มีความพร้อมต่อการเติบโตเข้าสู่วัยเรียน วัยรุ่น ต่อไป”

ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

พยาบาลที่ปฏิบัติงานกับเด็กบกพร่องทางพัฒนาการ และสติปัญญาปฐมวัยในกลุ่มอื่น ๆ เช่น เด็กกลุ่มอาการดาวน์ เด็กบกพร่องทางสติปัญญา เด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กสมองพิการ สามารถนำแนวทางการสอนพ่อแม่ในการฝึกทักษะ กิจกรรมประจำวันพื้นฐานไปประยุกต์ใช้ในการดูแลช่วยเหลือเด็ก

เหล่านี้ได้ นอกจากนี้ อาจประยุกต์วิธีการสอนพ่อแม่ให้ เหมาะกับสภาพการเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ที่มี ความก้าวหน้าทางดิจิทัลเทคโนโลยี เช่น การสอนพ่อแม่แบบ รายบุคคลหรือกลุ่มด้วยรูปแบบออนไลน์ ให้ความรู้เชิงรุกแก่ พ่อแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเพิ่มความสะดวก รวดเร็วในการ เข้าถึงแหล่งความรู้ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ

References

1. Ananya S, Teerarat T. Guidelines for the care of mental disorders in children and adolescents: 4 major disorders (disability, autism, attention deficit hyperactivity disorder, learning disabilities) for public health service network [Internet]. 2016 [cited 2023 May 13]. Available from: <http://bitly.ws/PisV>. (in Thai)
2. Taweesak, S. Handbook for caring for the mental health of children with learning difficulties. 2nd ed. Bangkok: Prospelplus; 2018. (in Thai)
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013.
4. Netchanok R. Training parents to train their autistic children in daily routine activities. [master's thesis]. Bangkok: Silpakorn University; 2011. (in Thai)
5. Marios N. Interventions enhancing daily living skills for children with autism spectrum disorder: a systematic literature review from 2010-2020. [master's thesis]. Sweden: Jönköping University [Internet]. 2020 [cited 2023 Apr 20]. Available from: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1453893/FULLTEXT01.pdf>
6. Levy-Dayana H, Josman N, Rosenblum S. Basic activity of daily living evaluation of children with autism spectrum disorder: do-eat washy adaption preliminary psychometric characteristics. Children [Internet]. 2023 [cited 2023 Oct 2];10(3):514. Available from: <https://doi.org/10.3390/children10030514>
7. Bal VH, Kim SH, Cheong D, Lord C. Daily living skills in individuals with autism spectrum disorder from 2 to 21 years of age. Autism. 2015;19(7):774-84. doi: 10.1177/1362361315575840.
8. Taweesak S. Raising autistic children [Internet]. 2022 [Cited 2023 May 13] Available from: <https://www.happyhomeclinic.com/au08-rearing.htm>. (in Thai)
9. Suchavalee P, Jintana Y, Sunisa S. Effects of a family-based program on parental caregiving ability and autistic symptoms in pre-school autistic children. Journal of Nursing Science Chulalongkorn University 2019;31(3):74-86. (in Thai)

10. Musetti A., Manari, T., Dioni, B., Raffin, C., Bravo, G., Mariani, R., et al. Parental quality of life and involvement in Intervention for children or adolescents with autism spectrum disorders: a systematic review. *Journal of Personalized Medicine* [Internet]. 2021 [cited 2023 Jun 1];11(9):894. Available from: <https://doi.org/10.3390/jpm11090894>
11. Thonghem A, Piamkum P. Parental participation in promoting the development of autistic children at the Rajanagarindra Institute of Child and Adolescent Mental Health. *Journal of Research and Development in Special Education* 2017;6(2):21-36. (in Thai)
12. Taweesak S. Family empowerment in autism [Internet]. 2022 [cited 2023 July 24] Available from: <https://www.happyhomeclinic.com/au08-rearing.htm>. (in Thai)
13. Edemekong P. F., Bomgaars D. L., Sukumaran, S. Activities of daily living [internet]. 2022 [cited 2023 July 24] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>
14. Regis College. 11 tips for teaching activities of daily living [Internet]. 2020 [cited 2023 May 13]. Available from: <https://online.regiscollege.edu/blog/11-tips-for-teaching-activities-of-daily-living/>
15. Gunal A, Bumin G, Huri M. The effect of motor and cognitive impairments on daily living activities and quality of life in children with autism. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention* [Internet]. 2019 [cited 2023 May 11]. Available from: <https://doi.org/10.1080/19411243.2019.1604286>
16. Cholamas, K. . Essential visual perception skills for preschool children (age 3-6) [Internet]. 2020 [cited 2023 May 13]. Play Academy Thailand. Available from: <https://www.facebook.com/PlayAcademyTH/posts/2774902049231816/>. (in Thai)
17. Baker K. Visual perception skills [Internet]. 2020 [cited 2023 May 13]. Available from: <https://www.performancevt.com/post/perceptual>
18. Marios N. Interventions enhancing daily living skills for children with autism spectrum disorder: a systematic literature review from 2010-2020 . [master's thesis]. Sweden: Jönköping University [Internet]. 2020 [cited 2023 Apr 20] Available from: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1453893/FULLTEXT01.pdf>
19. Deb S, Retzer A, Roy M, Acharya R, Limbu B, Roy A. The effectiveness of parent training for children with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analyses. *BioMed Central Psychiatry Journal* [Internet]. 2020 [cited 2023 Sep 27]; 20;583. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02973-7>
20. Prata J, Lawson W, Coelho R. (2018). Parent training for parents of children on the autism spectrum: a review. *International journal of clinical neurosciences and mental health* [Internet]. 2018 [cited 2023 July 22]; doi:10.21035/ijcnmh.2018.5.3.

21. Charoenkwan S. The effects of using the activities of daily living (ADL) training kit with students with autism using task analysis principle. Graduate School Journal [Internet]. 2018 [cited 2023 July 22];11(1):113-23. Available from: https://so01.tci-thaijo.org/index.php/crrugds_ejournal/article/view/152424. (in Thai)
22. Roman Empire Agency. Tips for teaching daily living skills [internet]. 2022 [cited 2023 July 22]. Available from: <https://www.romanempireagency.com/blog/autism/tips-for-teaching-daily-living-skills/>
23. Rajanukul Institute. Autism handbook for parent. 3rd ed. Bangkok: Agricultural Cooperatives Association of Thailand; 2014. (in Thai)
24. Worawalun S, Sukarnpicha P. Promoting daily living skills for children with autism spectrum disorder through TEACCH teaching methods [Internet]. 2017 [cited 2023 Jun 1]. Available from: http://www.edu-journal.ru.ac.th/AbstractPdf/2560-9-1_1531748939_004-EducationforDevelopment-16072561.pdf. (in Thai)