

## โครงการ หนูนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย

ชื่อผู้จัดทำ นางสาวชนัด รัตนา หัวหน้างานผู้ป่วยในเด็ก

### สมาชิกทีม

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. นางศลิษา ตันทกุล          | 2. น.ส.แหววปราชญ์ ทองอินทร์  |
| 3. นางสาวมาลี ศรีสุภาพ       | 4. น.ส.อริยะ ดวงใจ           |
| 5. น.ส.ณัฐกร ศิริวงษ์        | 6. น.ส.สุริวรรณ ไพบูลย์      |
| 7. น.ส.นันทน์ภัส ไชยมาศ      | 8. น.ส.อัจฉริยาภรณ์ ไชยพัฒน์ |
| 9. น.ส.ทิพญาณี ชำบุญมี       | 10. น.ส.ลลิตา พลภักดี        |
| 11. นางวนิช ศรีสุวรรณ        | 12. นางพัชริญา บุญเกิด       |
| 13. น.ส. จรรยาภรณ์ พงษ์วิเศษ | 14. น.ส.นัศดา จันดารักษ์     |

### หลักการและเหตุผล

เนื่องจากโรงพยาบาลชุมชนเป็น โรงพยาบาลระดับอำเภอที่มีผู้ป่วยเด็กจำนวนมากเข้ารับการรักษา และเป็นศูนย์รับส่งต่อจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, โรงพยาบาลชุมชนในบริเวณพื้นที่ใกล้เคียง และรับส่งต่อผู้ป่วยเด็กจากโรงพยาบาลตติยภูมิเพื่อการรักษาดูแลระดับประคองใกล้บ้าน มีเด็กที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเป็นผู้ป่วยจำนวนหนึ่งที่ต้องพักรักษาโรงพยาบาลเวลานานและมีผู้ป่วยทั่วไปที่ต้องพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ทำให้ต้องจากสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย มาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีคนแปลกหน้า เผชิญการตรวจรักษาและการทำหัตถการทางแพทย์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด อาจพบกับความทุกข์ทรมานจากโรคที่เป็นอยู่ ผู้ป่วยบางคนจะเกิดอาการ โกรธ กลัว หรือซึมเศร้า และบางคนไม่ได้ไปโรงเรียน ขาดทักษะในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ศิลปะ ดนตรี และการวาดรูประบายสี เป็นต้น ของเล่นที่มีอยู่ในหน่วยงานเดิมมีเฉพาะชิ้นใหญ่ที่อยู่นอกตึกผู้ป่วยยังไม่มีของเล่นที่สามารถประเมินพัฒนาการเด็กและกระตุ้นพัฒนาการเด็กควบคู่กับการเล่นของเด็ก จากการทำบริการผู้ป่วยในงงานการพยาบาลผู้ป่วยเด็ก พบว่าคะแนนความพึงพอใจต่อการ

ให้บริการเพิ่มขึ้นเล็กน้อย 88.54 % เพิ่มขึ้น 88.97 โดยมีเหตุผลมาจากญาติผู้ป่วย ได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มว่า ควรมีกิจกรรมหรืออุปกรณ์ของเล่นต่างๆ ที่ช่วยบรรเทาความตึงเครียดและบรรเทาความเจ็บป่วยจากโรคได้

การเล่น เป็นธรรมชาติของเด็กและเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการเจริญเติบโตของเด็ก มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อเด็กคือทำให้เด็กสนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด นอกจากนี้การเล่นยังช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยเฉพาะในเด็กป่วย เด็กเหล่านี้ร่างกายยังคงมีการเจริญเติบโตและมีความต้องการในด้านต่าง ๆ เช่นเดียวกับเด็กปกติหรืออาจจะมากกว่าเด็กปกติ ต้องการสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง การสนองความต้องการของเด็ก โดยการเล่นนอกจากจะช่วยบรรเทาความวิตกกังวลและความเจ็บป่วยจากโรคที่เป็นอยู่ยังช่วยให้เด็กเกิดความไว้วางใจในบุคลากรทางการแพทย์มากยิ่งขึ้น เด็กที่เจ็บป่วยเมื่อต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กก็ยังคงต้องการการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ให้คงดำเนินอยู่และลดความตึงเครียดทางอารมณ์จากสาเหตุต่างๆ เช่น การพลัดพรากจากบิดา มารดาและสิ่งแวดล้อมที่บ้าน การเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ในโรงพยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ การรักษาพยาบาล การถูกจำกัดจากกฎระเบียบของโรงพยาบาล ความกลัวเจ็บ กลัวเครื่องมือต่างๆ ตั้งแต่ปรอทวัดไข้ เครื่องวัดความดัน โลหิต เข็มเจาะเลือด การให้น้ำเกลือ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความกลัว ความเจ็บปวดและความวิตกกังวล ดังนั้น การจัดการเล่นให้กับเด็กป่วยจะช่วยให้เด็กมีการปรับตัวได้ดีขึ้น ซึ่งการจัดการเล่นนี้ต้องพิจารณาถึงความต้องการ พัฒนาการ พยาธิสภาพของโรค ข้อจำกัดในการรักษา ความพร้อมของบุคลากรในโรงพยาบาล ตลอดจนการสนับสนุนของผู้บริหารในโรงพยาบาล

เจ้าหน้าที่ตึกเด็กเห็นถึงความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นในด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้ป่วยเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้การดูแลทางด้านจิตใจของผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อให้การดูแลรักษาผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาลเป็นไปอย่างสมบูรณ์ครบองค์รวม เป็นการให้การสนับสนุนพ่อแม่และผู้ปกครองของผู้ป่วยเด็ก ทางด้านการดูแลจิตใจของผู้ป่วยและครอบครัวในการทำกิจกรรมการเล่น ดังนั้นทางตึกผู้ป่วยเด็กจึงจัดให้มีโครงการสำหรับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กและครอบครัว ครอบคลุม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ครอบครัว สังคมและจิตวิญญาณ การเล่นนอกจากจะช่วยพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ของร่างกาย ยังพบว่า สามารถช่วยลดความเจ็บปวด ความไม่สบายใจได้ในเด็กป่วย เพราะจำทำให้เด็กสนุกสนานเพลิดเพลินและคลายเครียด

## วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้เด็กและครอบครัวลดความตึงเครียด อาการซึมเศร้า และวิตกกังวล
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยต่างๆ ให้สมวัย
3. เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจต่อความเจ็บปวดของผู้ป่วย

## กลุ่มเป้าหมายที่จะได้รับจากโครงการ

1. ผู้ป่วยที่ได้นอนพักรักษาตัวที่ตึกเด็ก
2. พ่อแม่และผู้ดูแลผู้ป่วยและญาติ

## ผู้รับผิดชอบหลักในโครงการ

เจ้าหน้าที่ตึกเด็ก

## ลักษณะของโครงการ

### - ระยะเวลา

1 ตุลาคม 54 - 30 กันยายน 56

### - สถานที่

ตึกเด็ก

### - กิจกรรมขั้นตอนในการพัฒนา

#### Plan ( การวางแผน )

1. จัดประชุมทีมวางแผนที่จะจัดทำอุปกรณ์ โครงการหนุนนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย
2. กำหนดขั้นตอนการดำเนินงานเช่น รูปแบบการนำเสนอพร้อมแผนการให้บริการ
3. ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจาก Internet และหนังสือต่างๆ
4. กำหนดรายการเกี่ยวกับการจัดซื้อวัสดุและอุปกรณ์
5. กำหนดแบบฟอร์มการประเมินความพึงพอใจโครงการ หนุนนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย ของผู้ป่วยและญาติ
6. กำหนดผู้รับผิดชอบในการดูแลอุปกรณ์ให้พร้อมบริการ

#### Do ( การปฏิบัติ )

1. แจ้งให้บุคลากรในหน่วยงานทราบเกี่ยวกับโครงการที่จัดทำขึ้น
2. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์และหนังสือสำหรับผู้ป่วยและญาติ
3. จัดอุปกรณ์ของเล่นไว้ในรถนิทาน ชั้นหนังสือ ให้เหมาะสมตามวัย เพื่อสะดวกในการหยิบของผู้ป่วยและผู้ดูแล
4. ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจาก Internet และหนังสือต่างๆ

5.กำหนดตารางปฏิบัติงานประจำโดยจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กและในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันเด็ก วันแม่

6.จัดพื้นที่ให้บริการบางส่วนทางเข้าเด็กผู้ป่วยโดดเด่นเห็นชัดเจน ตอนรับทุกท่านที่เข้าเด็กเด็ก พร้อมรอยยิ้มของเจ้าหน้าที่ เป็นที่ดึงดูดใจ น่าสนใจ รู้สึกผ่อนคลาย มีชั้นของเล่นวางของเล่น รถนิทาน มีหนังสือนิทานสำหรับเด็กทุกวัย หนังสือนิยายสำหรับผู้ดูแล หนังสือธรรมะสื่อการเรียนรู้โรคต่าง ๆ ที่น่าสนใจและรถเด็กเล่น จัดสำหรับเด็กและผู้ดูแลขณะนอนพักรักษาตัวอยู่ในตึกผู้ป่วยเด็ก

6.กิจกรรมสันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น วาดรูป ระบายสี ฟังเพลง เล่นเกมส์

7.หนุนนอนสบายมีตุ๊กตาตัวโปรดที่เลือกได้นอนเล่นเป็นเพื่อนตลอดเวลา คืนหลังจำหน่ายกลับบ้าน

7.การเล่น ( Play therapy ) และ ( Art therapy ) เพื่อประเมินสถานะทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อจัดกิจกรรมและการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ที่เหมาะสม และผ่อนคลาย

8.ประเมินกิจกรรมการเล่นที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย บทบาทของผู้วางแผนโดยเตรียมกิจกรรมการเล่นให้เหมาะสมของเด็กและตั้งวัตถุประสงค์การจัดให้ชัดเจน รวมทั้งจัดหาวัสดุอุปกรณ์ จัดสถานที่ที่เอื้ออำนวย จัดเวลา และมีการประเมินผล สังเกต ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ให้คำแนะนำช่วยเหลือ ในกรณีเด็กไม่สามารถแก้ปัญหาได้ สังเกตพัฒนาการ

ผู้รับผิดชอบมีหน้าที่ ดังนี้

1. จัดเตรียมหนังสือ,อุปกรณ์ของเล่นต่างๆ ใ้ไว้ในรถนิทานสำหรับให้บริการ
2. แจกของเล่นและอุปกรณ์ตามความเหมาะสมกับผู้ป่วยในวัยต่างๆโดยเน้นความปลอดภัยและความพึงพอใจ มีของเล่นเตรียมไว้ตลอดเวลา
3. ดูแลทำความสะอาดของเล่นให้สะอาดอยู่เสมอโดยกำหนดให้ใช้น้ำสบู่ล้างและผ้าเช็ดแห้งทุกวัน ตุ๊กตาส่งซักที่โรงซักฟอกทุกอาทิตย์
4. จัดซื้อทีวี ,เครื่องเล่น VCD และแผ่น CD การ์ตูนหรือสารคดี สำหรับเด็กในแต่ละวัย

**Check (ตรวจสอบประเมินผล)**

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ มาวิเคราะห์และประเมินผลร่วมในทีมและในที่ประชุมของหน่วยงาน
2. รายงานผลคะแนนแบบประเมินความพึงพอใจให้บุคลากรและทีมงานทราบ

## Act ( การปรับปรุง )

กรณีคะแนนความพึงพอใจ โครงการหนุนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ จัดประชุมทีมเพื่อหา แนวทางแก้ไขปรับปรุงพัฒนาโครงการให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### เป้าหมายของโครงการ

ผลผลิต :

- ผู้ป่วยและญาติมีความพึงพอใจจากการให้บริการ หนุนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย > 90%
- คะแนนประเมินความพึงพอใจในการบริการของหน่วยงาน > 80%

ผลลัพธ์ :

- พัฒนาการบริการให้เป็นที่พึงพอใจแก่ผู้รับบริการ
- ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยต่างๆ ให้สมวัย
- สามารถเบี่ยงเบนความสนใจต่อความเจ็บปวดของผู้ป่วยที่มารับบริการในหน่วยงาน

### ดัชนีชี้วัดผลผลิต

- อัตราความพึงพอใจจากการให้บริการ โครงการ หนุนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย > 90%
- อัตราความพึงพอใจในการบริการของหน่วยงาน > 80%

### วิธีดำเนินการ

ที่บริเวณด้านหน้าตึกผู้ป่วย ได้จัดของเล่นและหนังสือให้น้องหนูเป็นพิเศษ พร้อมจัดหาของเล่นชนิดต่างๆ ให้เด็กได้เล่นสนุก เพลิดเพลินกับเครื่องเล่นเหล่านั้น เพื่อต้องการให้น้องหนูได้ปรับตัวให้เข้ารับสภาพแวดล้อม ขณะเข้าตึกผู้ป่วยและขณะนอนพักรักษาในตึกผู้ป่วย ทำให้ลดความรู้สึกวิตกกังวลที่ต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล(อาจจะ)นานบางราย รวมถึงช่วยลดความกลัว ความเครียดที่มีต่อโรงพยาบาล สถานที่ความไม่คุ้นเคย ผู้ดูแลเพลิดเพลินลดความวิตกกังวลขณะดูแลผู้ป่วยในตึก

(โอกาสพัฒนา เจ้าหน้าที่แห่งซูดอื่นที่ไม่ใช่ซูดพยาบาล)

## กิจกรรมการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการเล่นในเด็กป่วย

1. ชนิดของการเล่นสำหรับเด็กป่วย แบ่งเป็น 3 ชนิดคือ

1.1 การเล่นเกม (Normative Play) เป็นการเล่นตามธรรมชาติของเด็กในแต่ละวัย เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินหรือคายความวิตกกังวล บทบาทของพยาบาลในเด็กเล็กจัดกิจกรรมการเล่นที่เหมาะสมกับวัย โรค และพัฒนาการของเด็ก เช่น การจัดกิจกรรมวาดภาพระบายสีให้กับผู้ป่วย เด็กที่เป็นโรคหัวใจ เป็นต้น

1.2 การเล่นเพื่อการบำบัด (Therapeutic Play) เป็นการจัดการเล่นเพื่อให้สามารถเข้าใจความคิด และความรู้สึกของเด็ก และสามารถลดปัญหาที่มีอยู่ให้น้อยลงได้ แบ่งออกเป็นย่อยๆได้ ดังนี้ คือ

- การปลดปล่อยพลังงาน ใช้ได้ดีในเด็กที่มีอารมณ์ก้าวร้าว เช่น ใช้ก้อนทูป ด้ายตี ฝรั่ง ตะโกน บั่นดินน้ำมัน

- การเล่นสมมุติ (Dramatic Play) เป็นการเล่นบทบาทสมมุติในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล จะใช้ได้ดีในเด็กวัยก่อนเรียนเนื่องจากวัยนี้มีจินตนาการค่อนข้างสูง ทำให้เกิดความกลัวต่อเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ การจัดกิจกรรมประเภทนี้ จึงสามารถลดปัญหาดังกล่าวได้ เช่น การให้เด็กเล่นเข้าฝือกตุ๊กตา เล่นเป็นหมอผ่าตัด เป็นต้น

- การเล่นสร้างสรรค์ (Creative Play) เช่นการวาดภาพระบายสี ซึ่งจะสามารถช่วยระบายความโกรธและวิตกกังวลในเด็กได้ ซึ่งภาพที่วาดสะท้อนถึงอารมณ์และความนึกคิดของเด็ก

1.3 การเล่นเพื่อการรักษา (Play Therapy) เป็นวิธีจิตบำบัดชนิดหนึ่งที่ใช้บ่อยในเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต

2. องค์ประกอบในการจัดการเล่นสำหรับเด็กป่วยพยาบาลควรคำนึงถึงดังต่อไปนี้ คือ

2.1 ด้านเด็กหรือผู้เล่น

2.1.1 ภาวะสุขภาพโรคที่เป็น เช่นเป็น โรคที่แพทย์ต้องจำกัดกิจกรรมบนเตียง หรือเด็กสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ การจัดการเล่นก็จะแตกต่างกัน ไปด้วย

2.1.2 พัฒนาการของเด็กที่แตกต่างกันในแต่ละวัย

2.2 สถานที่และระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเล่นเป็นที่ที่ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ และระยะเวลาก็ต่างกันไปตามแต่ละช่วงอายุ ไม่มีชิ้นส่วนที่เล็ก เกินไปที่จะกินเข้าไปได้ในเด็กเล็ก ไม่มีเสียงดังมากเกินไป แข็งแรงไม่แตกง่ายไม่ประกอบด้วยชิ้นส่วนที่ติดไฟง่าย ไม่มีขอบคมหรือแหลม สีจะต้องไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก การจัดอุปกรณ์จะคำนึงถึงประเภทของการเล่น แล้วจึงค่อยมาจัดอุปกรณ์ ซึ่งสามารถทำให้พยาบาลเข้าใจความรู้สึกของเด็กได้ เช่น การเล่นดินน้ำมัน จะช่วยให้เด็กพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการของเขา การเล่นระบายสี ช่วยให้เด็กระบายความรู้สึก ของเล่นประเภทอาหาร ทำให้ทราบว่าเด็กชอบอาหารประเภทไหน ของเล่น ประเภทบ้านจำลองทำให้ทราบพื้นฐานและความเป็นอยู่

ในครอบครัว เครื่องมือ และอุปกรณ์ทางการแพทย์จะช่วยทำให้ทราบถึงความวิตกกังวลที่มีต่อการรักษาพยาบาล การเล่นเกมตุ๊กตา หุ่นเชิด จะสามารถทำให้ทราบถึงความรู้สึกของเด็กได้

### วิธีการเล่นเพื่อการเตรียมผู้ป่วยเด็ก

- 1.บอกผู้ป่วยเด็กถึงเหตุการณ์ที่จะได้รับ พร้อมความจำเป็นที่ต้องทำ
- 2.รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการทำหัตถการ
- 3.หาสถานที่ที่เหมาะสม
- 4.ถามผู้ป่วยเด็กว่าเขาจะรู้อะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะได้รับ (อธิบายตามระดับอายุและพัฒนาการ)
- 5.เลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเด็ก
- 6.กระตุ้นให้ผู้ป่วยเด็กถามเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิด
- 7.แนะนำแผนภาพระดับความเจ็บปวด
- 8.ตรวจสอบว่าผู้ป่วยเด็กเข้าใจเกี่ยวกับหัตถการ

### การเล่นเพื่อการเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction Play) โดยใช้เทคนิค ดังนี้

- 1.เกมส์หรือการออกกำลังกาย เช่น การเป่าน้ำสบู่ให้เป็นฟองจะช่วยส่งเสริมการควบคุมระบบหายใจ
- 2.การสัมผัส เช่น การนวด การกอด
- 3.การฟัง โดยการพูดคุยกับผู้ป่วยเด็กขณะทำหัตถการ
- 4.การมอง โดยการอ่านหนังสือ / ชมโทรทัศน์
- 5.การใช้จินตนาการ โดยเล่าเป็นนิทานประกอบการแสดง
- 6.ตัวต่อต่างๆหรือเกมส์ที่ผู้ป่วยเด็กชอบ

การเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กจากความปวด เป็นวิธีที่ใช้ได้ผลดีในเด็กเล็ก โดยอาจใช้วิธีง่าย ๆ เช่น การอ่านนิทาน การเป่าฟองสบู่ หรือการนับ

### ผลการศึกษา

เมื่อดำเนินการแล้ว พบว่า... เด็กๆที่นอนพักรักษาตัวอยู่ตึกเด็ก มีหน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส มีความสุข ป่วยตายาย พ่อแม่ผู้ดูแลมีความสุขอ่านนิทาน นิยาย สื่อการเรียนรู้ เด็กสนุกกับของเล่นชนิดต่างๆ อ่านหนังสือ วาดรูป เล่นนิทาน มีความพึงพอใจต่อการประเมินโครงการลดความเครียดในผู้ป่วยเด็กที่นอนโรงพยาบาล มากกว่าร้อยละ 95 อัตราความพึงพอใจในพฤติกรรมบริการของหน่วยงาน > 85%

### ความภาคภูมิใจ

รอยยิ้มของผู้รับบริการ ทำให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการมีความสุข เนื่องจากลดเด็กที่ต้องร้องไห้และไม่ต้องเห็นหน้าตาของเด็กๆ ที่ต้องร้องไห้แง ขณะพักรักษาตัวอยู่

โรงพยาบาล การให้บริการอย่างมีความสุข ลดความเครียดในเด็กผู้ป่วยขึ้น เนื่องจากเด็กให้ความร่วมมือมากขึ้น เด็กยิ้มแย้ม หัวเราะระหว่างพักรักษาตัวอยู่ในเด็กผู้ป่วย

## ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ทีมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานตระหนักในหน้าที่การให้บริการ คิดถึงใจเขา ใจเรา เห็นผู้รับบริการด้วยจิตเมตตา มองหาปัญหาที่เกิดจากการให้บริการ และได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน

## ข้อเสนอแนะ

1. เลือกเครื่องเล่นและหนังสือที่ไม่เป็นอันตรายกับเด็กมีจำนวนมากกว่าเดิม
2. อาจมีการตกแต่งพื้นที่ให้เด็กสนใจมากขึ้น เช่น การวาดรูปการ์ตูนติดผนัง
3. บุคลากรแต่งตัวที่เด็กสนใจ ใส่เสื้อรูปการ์ตูนในนิทานต่าง ๆ
4. หากมีงบประมาณมากขึ้นควรมีหนังสือนิทานจำนวนมากและหลากหลายน่าสนใจ มีอุปกรณ์หรือของเล่นให้มากหรือหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ได้เลือกเล่นได้หลาย ๆ ชนิด และให้ได้รับความรู้จากการเล่น และไม่เครียดในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล

## แบบประเมินความพึงพอใจโครงการหนุนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย

คำชี้แจง ให้ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องใส่เครื่องหมาย กากบาท ( X ) ลงในช่องที่ท่านเลือกพึงพอใจ

หัวข้อ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.ท่านมีความพึงพอใจเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่น ตุ๊กตา รถนิทาน หนังสือ นิยาย สื่อการเรียนรู้ ที่ทางหน่วยงานจัดให้หรือไม่					
2.ท่านคิด กิจกรรมมีความเหมาะสมตามวัย					
3.ท่านคิดว่า อุปกรณ์การเล่นมีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก					
4.อุปกรณ์การเล่น รถนิทาน ลดการดึงเครียด การเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กจากความปวด และความกังวลของเด็ก					
5.ท่านคิดว่าควรมีการจัดโครงการหนุนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย หายปวดหรือไม่					

ข้อเสนอแนะ

.....  
 .....

## สรุปผลการดำเนินงาน

### 1. อัตราความพึงพอใจจากการให้บริการ หนุนอนสบาย เคียดผ่อนคลาย เป้าหมาย > 90%

เดือน ตุลาคม 54 = 88.8 %

เดือน พฤศจิกายน 54 = 100%

เดือน ธันวาคม 54 = 75 %

เดือน มกราคม 55 = 87.5 %

เดือน กุมภาพันธ์ 55 = 100%

เดือน มีนาคม 55 = 100%

เดือน เมษายน 55 = 100%

เดือน พฤษภาคม 55 = 100%

เดือน มิถุนายน 55 = 85.7%

เดือน กรกฎาคม 55 = 100%

เดือน สิงหาคม 55 = 100%

เดือน กันยายน 55 = 100%

คิดเฉลี่ยเป็น = 95 %

### 2. อัตราความพึงพอใจในพฤติกรรมบริการของหน่วยงาน เป้าหมาย > 80%

เดือน มกราคม 255 = 88.54 %

เดือน กรกฎาคม 2555 = 88.97%

## ชื่อเรื่อง โครงการ หนูนอนสบาย เกรียดผ่อนคลาย

ชื่อผู้จัดทำ นางสาวชนันต์ รัตนา หัวหน้างานผู้ป่วยในเด็ก

### สมาชิกทีม

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. นางสาวศลิษา ตันฑกุล       | 2. น.ส.แหววปราษฎ์ ทองอินทร์  |
| 3. นางสาวสุมาลี ศรีสุภาพ     | 4. น.ส.อริยะ ดวงใจ           |
| 5. น.ส.ฉัฐกร ศิริวงษ์        | 6. น.ส.สุริวรรณ ไพบุลย์      |
| 7. น.ส.นันท์นภัส ไชยมาศ      | 8. น.ส.อัจฉริยาภรณ์ ไชยพัฒน์ |
| 9. น.ส.ทิพญานี ชำบุญมี       | 10. น.ส. ลลิตา พลภักดี       |
| 11.นางวนิช ศรีสุวรรณ         | 12.นางพัชรินญา บุญเกิด       |
| 13. น.ส. จรรยาภรณ์ พงษ์วิเศษ | 14. น.ส.นัศดา จันดารักษ์     |

### บทนำและวัตถุประสงค์

การเล่น เป็นธรรมชาติของเด็กและเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการเจริญเติบโตของเด็ก มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อเด็กคือทำให้เด็กสนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด นอกจากนี้การเล่นยังช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยเฉพาะในเด็กป่วย เด็กเหล่านี้ร่างกายยังคงมีการเจริญเติบโตและมีความต้องการในด้านต่าง ๆ เช่นเดียวกับเด็กปกติหรืออาจจะมากกว่าเด็กปกติ ต้องการสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง การสนองความต้องการของเด็ก โดยการเล่นนอกจากจะช่วยบรรเทาความวิตกกังวลและความเจ็บป่วยจากโรคที่เป็นอยู่ยังช่วยให้เด็กเกิดความไว้วางใจในบุคลากรทางการแพทย์มากยิ่งขึ้น เด็กที่เจ็บป่วยเมื่อต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กก็ต้องการการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆให้คงดำเนินอยู่และลดความตึงเครียดทางอารมณ์จากสาเหตุต่างๆ เช่น การพลัดพรากจากบิดา มารดาและสิ่งแวดล้อมที่บ้าน การเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆในโรงพยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ การรักษาพยาบาล การถูกจำกัดจากกฎระเบียบของโรงพยาบาล ความกลัวเจ็บ กลัวเครื่องมือต่างๆตั้งแต่ปรอทวัดไข้ เครื่องวัดความดัน โลหิต เข็มเจาะเลือด การให้น้ำเกลือ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความกลัว ความเจ็บปวดและความวิตกกังวล ดังนั้น การจัดการเล่นให้กับเด็กป่วยจะช่วยให้เด็กมีการปรับตัวได้ดีขึ้น จากการให้บริการผู้ป่วยในงานการพยาบาลผู้ป่วยเด็ก พบว่าคะแนนความพึงพอใจต่อการให้บริการเพิ่มขึ้นเล็กน้อย 88.54 % เพิ่มขึ้นเป็น 88.97 โดยมีเหตุผลผลมาจากญาติผู้ป่วยได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มว่า ควรมีกิจกรรมหรืออุปกรณ์ของเล่นต่างๆ ที่ช่วยบรรเทาความตึงเครียดและบรรเทาความเจ็บป่วยจากโรคได้ ดังนั้น

ทางเด็กผู้ป่วยเด็กจึงจัดให้มีโครงการสำหรับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กและครอบครัว ครอบคลุม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ครอบครัวสังคมและจิตวิญญาณ การเล่นนอกจากจะช่วยพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ของร่างกาย ยังพบว่า สามารถช่วยลดความเจ็บปวด ความไม่สบายใจได้ ในเด็กป่วย เพราะจำทำให้เด็กสนุกสนานเพลิดเพลินและคลายเครียด เกิดความพึงพอใจที่สุด และส่งผลต่อคุณภาพการรักษาและการบริการในหน่วยงาน วัตถุประสงค์การศึกษา ส่งเสริมพัฒนาการลดความตึงเครียด อาการซึมเศร้า และวิตกกังวล เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจต่อความเจ็บปวด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำโครงการ ผู้ป่วยเด็กที่นอนพักรักษาที่ตึกผู้ป่วยเด็ก จำนวน 120 ราย ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2554 – กันยายน 2555 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบด้วย แบบประเมินความพึงพอใจ โครงการหนูนอนสบาย เครียดผ่อนคลาย หายปวดโดยออกแบบข้อคำถาม จำนวน 5 ข้อ

## ผลการศึกษา

เมื่อดำเนินการแล้ว พบว่า... เด็กๆที่นอนพักรักษาตัวอยู่ที่ตึกเด็ก มีหน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส มีความสุข ป่วยแต่ตาย พ่อแม่ผู้ดูแลมีความสุขอ่านนิทาน นิยาย สื่อการเรียนรู้ เด็กสนุกกับของเล่นชนิดต่างๆ อ่านหนังสือ วาดรูป เล่นนิทาน มีความพึงพอใจต่อการประเมินโครงการลดความเครียดในผู้ป่วยเด็กที่นอนโรงพยาบาล มากกว่าร้อยละ 95 อัตราความพึงพอใจในพฤติกรรมบริการของหน่วยงาน > 85%

## อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษาทำให้ทีมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานตระหนักในหน้าที่การให้บริการ คิดถึงใจเขา ใจเรา เห็นผู้รับบริการคณาติมิตร มองหาปัญหาที่เกิดจากการให้บริการ และได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน รอยยิ้มของผู้รับบริการ ทำให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการมีความสุข เนื่องจากลดเด็กที่ต้องร้องไห้และไม่ต้องเห็นหน้าตาของเด็กๆ ที่ต้องร้องไห้แอง ขณะพักรักษาตัวอยู่โรงพยาบาล การให้บริการอย่างมีความสุข ลดความเครียดในตึกผู้ป่วยขึ้น เด็กสนุกสนานเพลิดเพลินและคลายเครียด เกิดความพึงพอใจที่สุด และส่งผลต่อคุณภาพการรักษาและการบริการในหน่วยงาน เด็กให้ความร่วมมือมากขึ้น เด็กยิ้มแย้ม หัวเราะระหว่างพักรักษาตัวอยู่ในตึกผู้ป่วย เกิดความสุขสบาย บรรเทาอาการเจ็บปวด ลดความเครียด ส่งเสริมการหายของโรคได้เร็วขึ้น และญาติเกิดความพึงพอใจในการให้บริการของหน่วยงาน

## ข้อเสนอแนะ

1. เลือกเครื่องเล่นและหนังสือที่ไม่เป็นอันตรายกับเด็กมีจำนวนมากกว่าเดิม
2. อาจมีการตกแต่งพื้นที่ให้เด็กสนใจมากขึ้น เช่น การวาดรูปการ์ตูนติดผนัง
3. บุคลากรแต่งตัวที่เด็กสนใจ ใส่เสื้อรูปการ์ตูนในนิทานต่าง ๆ
4. หากมีงบประมาณมากขึ้นควรมีหนังสือนิทานจำนวนมากและหลากหลายน่าสนใจ มีอุปกรณ์หรือของเล่นให้มากหรือหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ได้เลือกเล่นได้หลาย ๆ ชนิด และให้ได้รับความรู้จากการเล่น และไม่เครียดในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล

## เอกสารอ้างอิง

แจ่มจันทร์ กุลวิจิตร.(2540).*การเล่นในเด็กป่วย*.ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาล  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงจลานครินทร์.

นงลักษณ์ จินตนาดีตล.กิจกรรมการเล่นในโรงพยาบาล.*เอกสารประกอบการสอนวิชาการพยาบาลเด็ก  
และวัยรุ่น* ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.มปป.  
มปป.

สมพร สุนทรภา.(2543).การเล่นสำหรับเด็กป่วย.*วารสารพยาบาลศาสตร์*,18(3).16-23.

สมพร สุนทรภา.(2543).การเล่นเพื่อการเตรียมผู้ป่วยเด็กและการเบี่ยงเบนความสนใจ.*วารสารสภาการ  
พยาบาล*,15(3),47-54.

Ballentin,M & Kardiah,B. (2542).*เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การเล่นเพื่อบำบัด  
สำหรับเด็กป่วยในโรงพยาบาล.”* วันที่8-9 พฤศจิกายน 2542.คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

Hart,R. ,Mather,P.I. ,Slack,J.F.,& Powell,M.A. (1992).*Therapeutic play activities for  
hospitalized children*.St.Louis : Mosby