

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์สำหรับผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจาก โปรแกรมการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตนอกโรงพยาบาลของโรงพยาบาลศิริราช และจากการรวบรวมข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่ประกอบด้วย การฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ (1) การฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ ในสาขากิจกรรมบำบัด ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลศิริราช (2) การฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ โดยการทำกิจกรรมในพื้นที่ของโรงพยาบาลศิริราช และ (3) การฝึกทักษะการใช้วีลแชร์นอกโรงพยาบาล ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนกลับสู่สภาพแวดล้อมจริง ที่มีการเก็บข้อมูลแบบเชิงปริมาณ โดยใช้แบบประเมินทักษะการใช้วีลแชร์ที่ดัดแปลงจาก Wheelchair Skill Test (27) และเก็บข้อมูลแบบเชิงคุณภาพ โดยการสังเกตและสัมภาษณ์เชิงลึกหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรม 1 วันและ 1 เดือน เพื่อทราบถึงประโยชน์ ข้อควรปรับปรุง และการนำไปประยุกต์ใช้ของ โปรแกรมนี้ จากผลการวิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

#### 5.1 ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์สำหรับผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง

การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์แบบกรณีศึกษา โดยงานวิจัยนี้จะอ้างอิงตามแบบจำลอง PEOP (10) ที่มีลักษณะในการส่งเสริมความสามารถที่จำเป็น โดยเฉพาะทักษะการใช้วีลแชร์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง เพื่อใช้ในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต และการมีส่วนร่วมในสังคมของบุคคล ซึ่งปัจจัยนี้จะเป็นสิ่งที่สนับสนุนความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ (10)

ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจำนวน 3 คน เป็นเพศชาย 2 คน และเพศหญิง 1 คน ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์จากทักษะพื้นฐานซึ่งเป็นขั้นตอนที่ง่ายไปสู่ทักษะขั้นสูงที่มีความยากมากขึ้นเรื่อยๆ และฝึกในแต่ละหัวข้อทั้งหมด 3 ครั้ง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถพัฒนาทักษะการใช้วีลแชร์ด้านต่างๆ ได้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อโปรแกรมแล้วเสร็จผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนมีความสามารถและความปลอดภัยในการใช้วีลแชร์เพิ่มขึ้นทุกหัวข้อตามแบบประเมินทักษะการใช้วีลแชร์ ยกเว้นในหัวข้อการลงบันไดเลื่อน

ทักษะการขึ้นและลงบันไดเลื่อนเป็นการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ขั้นสูง (28) จากงานวิจัยของ MacPhee และคณะ (24) และ Best และคณะ (25) ที่ได้ทำการศึกษาการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์พบว่าทักษะการใช้วีลแชร์ดีขึ้นเมื่อได้รับการฝึกฝนเรื่อยๆ อย่างไรก็ตามจากข้อจำกัดทางด้านระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ทำให้การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละรายได้รับการฝึกลงบันไดเลื่อนเพียง 3 ครั้ง ซึ่งอาจจะยังไม่เพียงพอสำหรับการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ขั้นสูง อย่างไรก็ตามการฝึกขึ้นและลงบันไดเลื่อนของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 คนมีทักษะที่ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยเมื่อประเมินแรกกับผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถทำทักษะการใช้วีลแชร์ขึ้นและลงบันไดเลื่อนได้เลย แต่หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยทุกรายสามารถขึ้นบันไดเลื่อนได้เอง แต่ยังคงมีปัญหาเล็กน้อยสำหรับการลงบันไดเลื่อน โดยที่ผู้เข้าร่วมวิจัยยังต้องการคำแนะนำหรือต้องการความช่วยเหลือเพียงเล็กน้อยในการลงบันไดเลื่อน

## 5.2 ผลกระทบของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการใช้วีลแชร์

สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากที่จะส่งผลกระทบต่อระดับความสามารถในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลัง (57) ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 คนประสบกับปัญหาอุปสรรคทางสิ่งแวดล้อมที่ถูกสร้างขึ้น (built environment) และระบบเศรษฐกิจและนโยบายทางสังคม ซึ่งจัดเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ที่ใช้วีลแชร์ไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระทั้งในด้านการจัดการปัญหาต่างๆ หรือการมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างเต็มที่ (38)

ถึงแม้ว่าในประเทศไทยมีพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการปี พ.ศ. 2552 ที่กำหนดให้สถานที่ต่างๆมีการปรับสิ่งแวดล้อมให้ผู้พิการสามารถดำรงชีวิตได้สะดวกและเหมาะสมกับสภาพความพิการ รวมทั้งให้สังคมมีการตื่นตัวในการเห็นความสำคัญของการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้พิการ (58) แต่ในความเป็นจริงพบว่าสภาพแวดล้อมบางแห่งยังไม่มีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับการใช้วีลแชร์ (44) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้พบว่าอุปสรรคทางด้านสิ่งแวดล้อมที่ถูกสร้างขึ้นในชุมชนของผู้เข้าร่วมวิจัย ที่ไม่เหมาะสมต่อการใช้วีลแชร์ ได้แก่ ถนนในบริเวณชุมชนมีรถสัญจรจำนวนมากและไม่มีพื้นที่สำหรับเข็นวีลแชร์ ทางสาธารณะขรุขระมีน้ำขังมีทางต่างระดับ ทางลาดเอียง รวมทั้งบางสถานที่ไม่มีลิฟต์และห้องน้ำไม่เหมาะสมกับผู้ที่ใช้วีลแชร์ ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างไม่สามารถประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระจะต้องมีผู้ช่วยเหลือ สอดคล้องกับการศึกษาของ พิศักดิ์ สุภาพร และทศพร (57) ที่พบว่าการมีอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมที่ถูกสร้างขึ้น จะทำให้ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลังลดลง ดังนั้นการปรับเปลี่ยน คัดแปลง หรือปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสมกับการใช้วีลแชร์ จึงเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างสามารถใช้

วิลแชร์ทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระ (43) อย่างไรก็ตามเมื่อสิ่งแวดล้อมไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนทักษะการใช้วิลแชร์ขั้นสูง ซึ่งจัดเป็นการปรับปรุง (adaptation) ในส่วนของความสามารถของตนเอง เพื่อให้สามารถใช้วิลแชร์ในสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้วิลแชร์ (59) การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการปรับเปลี่ยนวิธีการเดินวิลแชร์ให้สามารถทำกิจกรรมต่อไปได้ เช่น การเดินวิลแชร์ด้วยมือเดียว บนถนนลาดเอียงลงด้านข้างเพื่อให้การเดินวิลแชร์เป็นแนวตรง ซึ่งผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้นนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่เดิมก่อนที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ โปรแกรมนี้ และเป็นอุปสรรคต่อการใช้วิลแชร์ ผู้เข้าร่วมวิจัยก็สามารถนำทักษะที่ได้รับจากโปรแกรมการศึกษาในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมวิจัย เช่น การกระดกล้อหน้าของวิลแชร์เพื่อข้ามสิ่งกีดขวางได้ การเดินวิลแชร์บนทางที่ขรุขระได้ หรือการเดินวิลแชร์เข้าที่แคบและเดินวิลแชร์หลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ เป็นต้น

ปัญหาทางสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและนโยบายทางสังคม เป็นปัญหาอีกด้านที่ผู้เข้าร่วมวิจัยประสบ และมีผลกระทบในการเข้าสู่ชุมชน หรือการเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ถึงแม้ว่าตามกฎหมายของประเทศไทยจะกำหนดให้มีการช่วยเหลือผู้พิการในด้านต่างๆ เช่น การให้เบี้ยยังชีพรายเดือนแก่ผู้พิการที่ขึ้นทะเบียน การให้เงินสงเคราะห์ในการประกอบอาชีพ แต่ในความเป็นจริงแล้ว เบี้ยยังชีพยังไม่ทั่วถึงและการที่ผู้พิการได้รับเบี้ยยังชีพเพียงคนละ 500 บาทต่อเดือน ยังไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน (60, 61) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยรายหนึ่งได้รับเบี้ยยังชีพล่าช้า รวมทั้งไม่ได้กลับไปประกอบอาชีพ ถึงแม้ว่าจะได้รับการรักษาฟรีในโรงพยาบาลจากสิทธิคนพิการ แต่ยังมีค่าใช้จ่ายอื่นๆที่ผู้เข้าร่วมวิจัยและครอบครัวต้องรับภาระ ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ค่าอาหาร หรือค่าอุปกรณ์จำเป็นต่างๆ ทำให้มีปัญหาทางการเงินซึ่งทำให้เกิดเป็นข้อจำกัดในการเข้าสู่ชุมชน ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Lysack และคณะ (51) ที่พบว่าสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหามากที่สุดของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลัง คือสิ่งแวดล้อมทางที่ถูกสร้างขึ้นและนโยบายของรัฐบาล

นอกจากนั้นสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมยังมีอิทธิพลต่อระดับความสามารถของผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง ในกรณีที่คนในสังคมมองว่าเป็นผู้ที่ไม่มีความสามารถหรือน่าเวทนา อาจส่งผลให้พวกเขามีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าหรือมีความรู้สึกที่จะต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ในทางกลับกันถ้าได้รับการช่วยเหลือจากคนในสังคมในด้านที่ต้องการ และด้านที่มีความจำเป็น จะทำให้ผู้ที่เป็นอัมพาตมีความเป็นอิสระในการทำกิจกรรมการดำรงชีวิตได้มากขึ้น (38) ถึงแม้ว่าผลการศึกษาในครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหานี้ แต่จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยรายหนึ่งได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านเมื่อประสบปัญหาในการใช้

วิลแชร์ขณะทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และเพื่อนๆ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ถือเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีระดับความเป็นอิสระในการเข้าสู่ชุมชนของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลัง (22, 23)

### 5.3 ประโยชน์ของโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วิลแชร์

การเก็บข้อมูลจากการสังเกตและสัมภาษณ์เชิงลึกในการศึกษาครั้งนี้ สามารถสรุปประโยชน์จากการได้รับโปรแกรมในครั้งนี้ได้ดังนี้

#### 5.3.1 ประโยชน์ทางด้านบุคคล (person)

ด้านจิตใจเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยทางด้านบุคคลตาม PEOP Model (10) ซึ่งอุปสรรคอย่างหนึ่งในการเข้าสู่ชุมชนของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลัง คือ ทักษะทางลบของคนที่สังคมที่ทำให้พวกเขาไม่กล้าเข้าสู่ชุมชน แยกตัวอยู่ตามลำพัง และรู้สึกอายหรือไม่สบายใจในการเข้าร่วมสังคม (45, 56) การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ทำการส่งเสริมประโยชน์ทางด้านจิตใจโดยตรง อย่างไรก็ตาม ประโยชน์ด้านจิตใจที่ดีขึ้นเป็นผลพลอยได้จากการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ โดยก่อนเข้าร่วมการวิจัยมีผู้เข้าร่วมวิจัยถึง 2 คนที่ไม่ได้ออกสู่ชุมชนนอกจากการออกจากบ้านตามการนัดพบของแพทย์เท่านั้น เนื่องจากความอาย ความไม่มั่นใจเมื่อต้องพบปะผู้คน และไม่มั่นใจในความสามารถและความปลอดภัยในการใช้วิลแชร์ อย่างไรก็ตามหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมในครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความมั่นใจในการเข้าสู่ชุมชนมากขึ้น กล้าที่จะเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ร่วมกับครอบครัวได้ และภูมิใจที่มีความสามารถในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง โดยโปรแกรมที่ได้รับนี้เป็นการฝึกใช้วิลแชร์ที่มีการเข้าชุมชนในสภาพแวดล้อมจริง ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลังที่มีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความสามารถในการเดินทางไปสถานที่ต่างๆ ด้วยตนเอง ทำให้เกิดผลทางด้านคุณค่าทางจิตใจ ทำให้ความรู้สึกลดน้อยลงในตนเองลดลง (11, 56) นอกจากนี้พบว่าประโยชน์จากโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วิลแชร์นี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Best และคณะ ที่พบว่าหลังจากการฝึกทักษะการใช้วิลแชร์ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจและความภูมิใจในการใช้วิลแชร์ของผู้เข้าร่วมวิจัย และนำทักษะการใช้วิลแชร์ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (25)

#### 5.3.2 ประโยชน์ด้านความสามารถในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต และการมีส่วนร่วมในชุมชน (occupational performance and participation)

ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่กระทำหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วิลแชร์แล้ว 1 วัน พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละรายยังไม่มีโอกาสในการนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันจริง เนื่องจากยังต้องอยู่ในโรงพยาบาล แต่ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนเห็นถึงความสำคัญของ



โปรแกรมโดยมีความคิดว่าโปรแกรมนี้จะช่วยพัฒนาศักยภาพในการดำรงชีวิต และมีความคิดจะนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการได้รับโปรแกรมในครั้งนี้เป็นการฝึกการใช้วีลแชร์ในชุมชนที่ห้างสรรพสินค้า เป็นการฝึกในสภาพแวดล้อมจริง ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นจริง จะเป็นการพัฒนาความสามารถ มีความมั่นใจในความปลอดภัยและมีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง ลดการพึ่งพาจากบุคคลรอบข้าง และช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าสู่ชุมชน (25)

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากโรงพยาบาลกลับเข้าสู่ชุมชนของตนเองแล้ว 1 เดือน พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละรายได้นำทักษะการใช้วีลแชร์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมวิจัยไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมกับบริบทของตนเอง ได้แก่ การใช้วีลแชร์ขึ้นและลงทางต่างระดับ การย้ายตัว จากวีลแชร์ขึ้นรถเก๋ง หรือการย้ายตัวจากรถเก๋งไปวีลแชร์ รวมทั้งผู้เข้าร่วมวิจัยรายหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนี้แล้ว มีความปลอดภัยในการใช้วีลแชร์เพิ่มมากขึ้น โดยไม่เกิดอุบัติเหตุจากการใช้วีลแชร์อีกเลย

นอกจากทักษะในการใช้วีลแชร์ที่เพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้แล้ว ยังพบว่าเมื่อผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างได้รับการฝึกการใช้วีลแชร์ในสถานการณ์จริง โดยการให้ประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตในชุมชน เช่น การไปธนาคาร ไปซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับโอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆตามบทบาทเดิมก่อนการได้รับบาดเจ็บไขสันหลังเพิ่มมากขึ้น ทำให้สามารถเข้าสู่ชุมชน และมีส่วนร่วมในสังคมได้เพิ่มมากขึ้น (50) ดังที่ผู้เข้าร่วมวิจัยรายหนึ่งสามารถใช้วีลแชร์ไปทำบุญปล่อยปลาในวันเกิดร่วมกับครอบครัว ที่เป็นกิจกรรมที่มีความหมายสำหรับเขา โดยที่ก่อนหน้านี้ผู้เข้าร่วมวิจัยรายนี้ไม่สามารถใช้วีลแชร์ได้เอง ซึ่งการที่มีระดับความสามารถในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น จะทำให้เขาเปลี่ยนจากบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นให้กลายเป็นผู้ที่เห็นถึงศักยภาพและศักดิ์ศรีของตนเองได้อันจะเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลได้ (4, 13)

ในแง่ของการกลับไปประกอบอาชีพของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลังนั้น ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลังมักจะเผชิญกับความท้าทายหรือความเครียด ที่ต้องใช้ความสามารถที่มีอยู่ในการประกอบอาชีพ และต้องเผชิญกับอุปสรรคทางสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการใช้วีลแชร์ (35) ผู้เข้าร่วมวิจัยรายหนึ่งได้นำทักษะการใช้วีลแชร์ที่ได้จากการฝึกไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบอาชีพ ได้แก่ การไปซื้อของตามสถานที่ต่างๆ เพื่อนำมาขาย ที่ต้องมีการปรับประยุกต์ใช้ทักษะการใช้วีลแชร์ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการกลับไปประกอบอาชีพของผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างจะช่วยส่งเสริมให้สามารถกลับเข้าชุมชนได้มากขึ้น (34)

ประโยชน์จากการได้รับโปรแกรมข้างต้นสอดคล้องกับ PEOP Model โดยทักษะการใช้วีลแชร์อยู่ในองค์ประกอบของความสามารถในการประกอบกิจกรรม (performance) เป็นทักษะที่มีความจำเป็นสำหรับผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง ที่จะส่งผลต่อการมีส่วนร่วม (participation) และความสามารถในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupational performance) ของแต่ละบุคคล ก่อให้เกิดการกระทำที่มีความหมายกับบุคคลทั้งทางด้านการดูแลตนเอง การทำงาน กิจกรรมยามว่าง และการมีส่วนร่วมทั้งในบ้านและในชุมชน (10)

นอกจากนี้ตามความเชื่อของ PEOP Model ที่เชื่อว่า ประสบการณ์ที่บุคคลทำสำเร็จ จะทำให้มีทัศนคติทางบวกเกี่ยวกับตนเอง ที่จะเป็นแรงจูงใจให้กล้าเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ (10) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมวิจัยยังมีความคิดที่นำทักษะการใช้วีลแชร์ที่ได้รับ ไปพัฒนาความสามารถการใช้วีลแชร์ที่มีความยากมากยิ่งขึ้น นอกเหนือจาก โปรแกรมที่ได้รับจากงานวิจัยครั้งนี้ด้วย

#### 5.4 ข้อควรปรับปรุงของโปรแกรม

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์หลังสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์และกลับเข้าสู่ชุมชนแล้ว 1 เดือน พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยรายหนึ่งมีความต้องการจะไปที่ห้างสรรพสินค้า แต่เมื่อญาติไม่มีเวลาที่จะเดินทางไปด้วย ทำให้ไม่ได้ไปห้างสรรพสินค้าจากความไม่มั่นใจที่จะเดินทางไปเพียงลำพัง โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าต้องการทำทักษะการใช้วีลแชร์คนเดียวเพื่อเพิ่มความมั่นใจ เนื่องจากในทุกขั้นตอนจะมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลและป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นขณะทำวิจัย ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเสนอว่าการทำกิจกรรมต่างๆ ในขั้นตอนการวิจัยโดยไม่มีผู้ดูแล โดยเฉพาะขั้นตอนการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ในชุมชนที่ห้างสรรพสินค้า จะทำให้เพิ่มความมั่นใจว่าสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้ ซึ่งการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์โดยให้ผู้ใช้วีลแชร์เผชิญกับสภาพแวดล้อมจริง และพบกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นจริง จะช่วยลดความต้องการในการดูแลจากผู้ดูแล และช่วยเพิ่มโอกาสในการกลับเข้าสู่ชุมชนมากขึ้นด้วย (25) แต่ในทางปฏิบัติผู้วิจัยไม่สามารถที่จะให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำกิจกรรมต่างๆ โดยลำพังได้ เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยอาจจะได้รับอันตรายจากการฝึกใช้วีลแชร์ในชุมชน โดยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าควรให้ความรู้ คำแนะนำในขั้นตอนและวิธีการฝึกใช้วีลแชร์ในชุมชนที่ถูกต้องกับครอบครัวและผู้ดูแลระหว่างการฝึก เพื่อให้ครอบครัวและผู้ดูแลสามารถนำไปแนะนำต่อให้กับผู้ใช้วีลแชร์หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกแล้ว จะทำให้การฝึกใช้วีลแชร์ในสถานการณ์จริงครั้งต่อไปเป็นไปอย่างถูกต้องและมีความปลอดภัย

ข้อมูลจากการศึกษาในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ที่ควรเริ่มจากการฝึกตั้งแต่ในช่วงที่อยู่ในสถานฟื้นฟูหรือในโรงพยาบาล เพื่อเริ่มการเรียนรู้

การใช้วีลแชร์แบบไม่มีอุปสรรคต่อไปจึงฝึกนอกสถานที่ให้มีการเรียนรู้ในการเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ (28, 31) โดยโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ในครั้งนี้ เป็นขั้นตอนการฝึกตั้งแต่ขั้นตอนที่ง่ายไปสู่ขั้นตอนที่มีความยากมากขึ้น อย่างไรก็ตามมีการเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมวิจัยว่าควรเพิ่มระยะเวลาและจำนวนครั้งของโปรแกรมการฝึก โดยเฉพาะทักษะการใช้วีลแชร์ขั้นสูง เช่น การยก ล้อหน้ากระดกขึ้นลึงกีดขวาง การขึ้นและลงบันไดเลื่อน หรือการเคลื่อนย้ายตัวขึ้นและลงรถเก๋ง เป็นต้น ซึ่งการเพิ่มระยะเวลาและจำนวนครั้งนั้นผู้เข้าร่วมวิจัยคิดว่าจะสามารถทำให้เกิดความชำนาญและความคล่องแคล่วในการใช้วีลแชร์เพิ่มมากขึ้น

อย่างไรก็ตามโปรแกรมที่ได้รับในครั้งนี้อาจไม่ได้ครอบคลุมทักษะการใช้วีลแชร์ขั้นสูงทั้งหมด เช่น การย้ายตัวจากพื้นขึ้นหรือลงจากวีลแชร์ การขึ้นหรือลงทางต่างระดับที่มีความสูงเกิน 5 เซนติเมตร หรือการขึ้นหรือลงบันได เป็นต้น ซึ่งเป็นการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ขั้นสูงที่ต้องใช้ทักษะการควบคุมวีลแชร์และใช้เวลาในการฝึกนาน การศึกษาในครั้งนี้ไม่ครอบคลุมโปรแกรมขั้นสูงเหล่านั้น เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านเวลาในการศึกษา นอกจากนั้นผู้วิจัยเกรงว่าจะเกิดอันตรายกับผู้เข้าร่วมวิจัย ถ้าผู้เข้าร่วมวิจัยนำทักษะขั้นสูงที่ได้รับการฝึกไม่ดีพอหรือไม่ปลอดภัยไปใช้เมื่อกลับเข้าสู่ชุมชน

นอกจากนี้งานวิจัยในครั้งนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการให้คำแนะนำขั้นตอนและแนะนำการฝึกใช้วีลแชร์ให้กับครอบครัวและผู้ดูแลของผู้เข้าร่วมวิจัย อย่างไรก็ตามในการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์สำหรับผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างนั้น โปรแกรมการฝึกควรจัดให้มีการเรียนรู้ร่วมกันกับครอบครัวและผู้ใช้วีลแชร์ โดยที่ครอบครัวจะคอยช่วยเหลือ สนับสนุน จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ การปรับตัว และสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (19) โดยที่ครอบครัวและผู้ดูแลสามารถมีส่วนร่วมในการฝึกอย่างใกล้ชิด นอกจากนั้นการที่มีครอบครัวคอยดูแลจะทำให้ผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างรู้สึกถึงการมีคุณค่า การเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อการฟื้นฟู (62) การมีส่วนร่วมนี้ยังทำให้สมาชิกครอบครัวหรือผู้ดูแลรับรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริง รับรู้ถึงความก้าวหน้า และสามารถนำโปรแกรมไปแนะนำผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมของชุมชนจริงได้ (63) ทั้งนี้จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยรายหนึ่งมีภรรยาได้เข้าสังเกตขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับ โปรแกรมการฝึกในทูลขั้นตอน ทำให้ภรรยาทราบถึงความสามารถที่แท้จริงของสามี และมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรายนี้มีกิจกรรมต่างๆร่วมกับครอบครัวเมื่อเข้าสู่ชุมชน เช่น การไปทำบุญที่วัดร่วมกับภรรยาและครอบครัว เนื่องจากการที่ภรรยาทราบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยรายนี้มีความสามารถในการใช้วีลแชร์ที่เพิ่มมากขึ้น จนสามารถใช้วีลแชร์ด้วยตนเองเมื่อออกสู่สังคม

## 5.5 การนำไปปรับใช้ทางคลินิก

โปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์สำหรับผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีลักษณะการฝึกจากขั้นตอนที่ง่ายไปสู่ขั้นตอนที่มีความยาก รวมทั้งในแต่ละขั้นตอนยังทำการฝึกซ้ำทั้งหมด 3 ครั้งเพื่อเพิ่มความสามารถและความปลอดภัยในการใช้วีลแชร์ ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่าผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลังที่ได้รับโปรแกรมนี้ มีความสามารถและความปลอดภัยในการทำทักษะการใช้วีลแชร์เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น โปรแกรมนี้จึงมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ทางคลินิกสำหรับผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างโดยทั่วไป อย่างไรก็ตามสภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และปัจจัยอื่นๆของผู้รับบริการแต่ละรายมีความแตกต่างกัน รวมทั้งการวิจัยครั้งนี้มีการกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าร่วมวิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่างมีความสามารถในการนั่งทรงตัวระดับเคลื่อนไหวอยู่ในระดับพอใช้ (fair) ขึ้นไป (52) ดังนั้นผู้รับบริการที่มีความสามารถในการทรงตัวต่ำกว่าเกณฑ์การคัดเข้าในครั้งนี้อาจประสบปัญหาทางด้านที่ทำให้ไม่สามารถทำการฝึกในบางหัวข้อของโปรแกรมได้ โดยเฉพาะในหัวข้อที่ต้องอาศัยความสามารถในการทรงตัวมาก เช่น การก้มหยิบของจากพื้น การเอื้อม การเคลื่อนย้ายตนเองไปกลับแท็กซี และการใช้วีลแชร์ขึ้นและลงบันไดเลื่อน เป็นต้น ดังนั้นนักกิจกรรมบำบัดต้องมีการปรับประยุกต์ใช้โปรแกรมนี้ในการฝึก เพื่อให้เกิดความเหมาะสม ปลอดภัย และสอดคล้องกับระดับความสามารถทางด้านต่างๆของผู้รับการฝึก เช่น พิจารณางานหัวข้อการฝึกใช้วีลแชร์จากโปรแกรมเพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละราย การเพิ่มจำนวนครั้งในการฝึกทักษะต่างๆในบางทักษะที่ผู้รับบริการยังไม่เกิดความชำนาญ หรือการเพิ่มทักษะที่จำเป็นด้านอื่นๆให้เหมาะสมกับความสามารถ เป็นต้น

ทั้งนี้การฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ นักกิจกรรมบำบัดควรจะมีการประเมินสภาพแวดล้อมที่ผู้รับบริการต้องเผชิญ นักกิจกรรมบำบัดควรแนะนำการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือดัดแปลงสิ่งแวดลอมให้มีความเหมาะสมกับความสามารถของผู้รับบริการก่อนที่จะกลับสู่ชุมชน รวมทั้งการให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในโปรแกรมการฝึก เพื่อครอบครัวและผู้ดูแลจะได้ทราบถึงความสามารถที่แท้จริงของผู้รับบริการ สามารถที่จะช่วยเหลือในยามจำเป็นเพื่อเพิ่มความปลอดภัย และยังทำให้ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลังรู้สึกมีคุณค่าและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกครอบครัว



## 5.6 ข้อเสนอแนะ

1. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย เป็นข้อมูลเฉพาะผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง การนำไปประยุกต์ใช้กับผู้รับบริการกลุ่มอื่นจะต้องทำการศึกษาเพิ่มเติม และพิจารณาให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละราย ดังนั้นควรศึกษาโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ ในผู้ที่ใช้วีลแชร์กลุ่มอื่นๆเพิ่มมากขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้มีระดับการนั่งทรงตัวขณะเคลื่อนไหว (dynamic sitting balance) อยู่ในระดับพอใช้ (fair) และได้รับบาดเจ็บไขสันหลังอยู่ในระดับ thoracic และ lumbar ดังนั้น การนำประยุกต์ใช้กับผู้รับบริการที่การนั่งทรงตัวและระดับการได้รับบาดเจ็บไขสันหลังต่างไปจากนี้ ควรทำการศึกษาเพิ่มเติม
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้รับบาดเจ็บไขสันหลังมากกว่า 3 ปี ดังนั้นอาจจะทำการศึกษาโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ ในผู้ได้รับบาดเจ็บไขสันหลังระยะแรกเพิ่มเติม
4. การมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้วีลแชร์จะช่วยส่งเสริมการกลับเข้าสู่ชุมชนของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลัง ดังนั้นรัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือครอบครัวของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไขสันหลัง ควรจะทำการปรับเปลี่ยน หรือแก้ไขสิ่งแวดล้อมในบริเวณบ้าน ถนน หรืออาคารต่างๆ ให้มีความเหมาะสมกับผู้ที่ใช้วีลแชร์
5. การนำโปรแกรมการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ไปประยุกต์ใช้กับผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนล่าง อาจจะต้องมีการเพิ่มระยะเวลาและจำนวนครั้งการฝึกในแต่ละหัวข้อ รวมทั้งควรเพิ่มหัวข้อการฝึกในทักษะด้านอื่นที่มีความจำเป็น โดยต้องคำนึงถึงบริบทแวดล้อมของผู้รับบริการแต่ละรายที่มีความแตกต่างกัน
6. ควรแนะนำวิธีการฝึกใช้วีลแชร์และการช่วยเหลือยามจำเป็นให้กับครอบครัวและผู้ดูแล เพื่อเพิ่มโอกาสให้ผู้ที่ใช้วีลแชร์ได้นำทักษะที่ได้รับจากการฝึกในโปรแกรมนี้ ไปทำการฝึกต่อในชุมชนของผู้รับบริการเพื่อเพิ่มความสามารถ ให้เกิดความชำนาญ และมีความปลอดภัยในการใช้วีลแชร์
7. ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจจะทำการศึกษาถึงการติดตามผลจากโปรแกรมการใช้วีลแชร์เมื่อกลับเข้าสู่ชุมชนในระยะยาว มากกว่า 1 เดือน
8. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรเพิ่มจำนวนของผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อความน่าเชื่อถือให้มากยิ่งขึ้นในการนำไปอ้างอิง
9. ข้อมูลจากการวิจัยสามารถเป็นแนวทางในการวิจัยในการฝึกทักษะการใช้วีลแชร์ในกลุ่มอื่นๆต่อไป