

# อาชีพบำบัด

## ความหมาย

อาชีพบำบัด (Occupational Therapy) คือ การบำบัดรักษาแขนงหนึ่งในเวชกรรมฟื้นฟู (Rehabilitation Medicine) โดยการใช้กิจกรรมซึ่งประยุกต์จากกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อบำบัดอาการหรือช่วยแก้ไขความพิการให้ดีขึ้น หรือเพื่อให้ระดับความพิการคงที่ รวมทั้งการใช้กิจกรรมกระตุ้นให้ผู้พิการใช้ความสามารถที่มีอยู่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างปกติสุข

## ขอบเขตของการบริการ

อาชีพบำบัด เป็นการให้บริการแก่ผู้ป่วย ที่มีความพิการทางร่างกาย และ/หรือ ทางจิตใจรวมทั้งผู้ป่วยที่มีปัญหาทางอารมณ์และ/หรือสติปัญญา โดยคำนึงถึงสภาพร่างกายจิตใจ บุคลิกภาพ เศรษฐกิจฐานะ และสังคม

## ประโยชน์ของอาชีพบำบัด

1. ด้านร่างกาย ช่วยพัฒนากำลังก้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อ เพิ่มระดับความทนทานในการทำงาน และเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อหรืออวัยวะในการทำงาน

2. ด้านจิตใจ ช่วยให้เกิดความรู้สึกภูมิใจ ในความสามารถของตน เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเชื่อถือไว้วางใจบุคคลอื่น อีกทั้งช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยระบายอารมณ์ก้าวร้าว ช่วยลดอาการซึมเศร้า ช่วยเพิ่มช่วงความสนใจ และเพิ่มสมาธิ เป็นต้น

3. ด้านสังคม ช่วยเป็นสื่อในการติดต่อกับบุคคลอื่น เป็นสื่อในการสร้างสัมพันธภาพ และช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

## กิจกรรมที่ใช้ในงานอาชีพบำบัด

1. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวัน เช่น การดูแลสุขอนามัยส่วนตัว การใช้บริการสาธารณูปโภคต่าง ๆ

2. กิจกรรมนันทนาการ เช่น กีฬา กิจกรรมบันเทิงต่าง ๆ

3. กิจกรรมด้านอาชีพ เช่น งานไม้ งานเหล็ก งานอุตสาหกรรม ฯลฯ

4. กิจกรรมด้านสังคม เช่น กิจกรรมที่จัดขึ้นในวันนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ

## หลักการบำบัดรักษา

1. วิเคราะห์และประเมินสภาพความสามารถ  
2. วิเคราะห์กิจกรรม  
3. ประดิษฐ์และดัดแปลงอุปกรณ์และเครื่องช่วยต่าง ๆ ที่จำเป็น

4. นำกิจกรรมมาใช้รักษาให้เหมาะสมกับความพิการและสภาพที่เป็นอยู่

## วิธีการบำบัดรักษา

1. เพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวโดยดัดแปลงวิธีการ หรืออุปกรณ์ในการทำกิจกรรมนั้นให้เหมาะสม

2. ประดิษฐ์หรือดัดแปลงอุปกรณ์ที่ช่วยในการเคลื่อนไหว เช่น เด็กกำมือไม้แน่นให้เพิ่มขนาดด้ามจับของวัสดุด้วยฟองน้ำเพื่อให้ด้ามจับใหญ่พอที่จะทำได้ เป็นต้น

3. ฝึกกิจวัตรประจำวัน เช่น ฝึกพลิกตัว ฝึกล้างหน้า ฝึกแปรงฟัน เป็นต้น

4. ลดความตึงเครียด เช่น ให้ทำกิจกรรมที่ง่ายสำเร็จในระยะสั้น หรือกิจกรรมการเล่นที่สนุกสนาน

5. ฝึกให้ยอมรับสภาพของตนเอง เช่น จัดกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกับผู้ที่มีความผิดปกติประเภทเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน โดยให้มีโอกาสแสดงความสามารถ และในขณะที่เดียวกันก็ตระหนักถึงขีดจำกัดของตนด้วย

6. ฝึกให้สามารถปรับตัวและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในสังคมสิ่งแวดล้อม เช่น ให้มีโอกาสพูดคุย

หรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วยอื่น จัดทัศนศึกษา และให้ทดลองกลับไปอยู่กับครอบครัว

7. ประเมินและเตรียมตัวเพื่อกลับไปเรียนหรือทำงานที่เหมาะสม เช่น ฝึกการใช้มือ ฝึกการใช้

เครื่องมือ ฝึกความทนทาน

8. ให้คำปรึกษาและแนะนำแก่ครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องในการเตรียมสภาพแวดล้อมหรือการดูแลเด็ก

**สุชาดา ศาครเสถียร**