



การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักสุขบัญญัติสำหรับเด็กออทิสติก Promoting Health with the Principles of Health for Children with Autism

เจริญขวัญ ศรีพันธุ์ชาติ¹

Charoenkhwan Sripunchat¹

¹โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายการศึกษาพิเศษ
(ศูนย์วิจัยออทิสติก)

ผู้ประสานงาน : coconut_2526@hotmail.com

¹Khon Kean University Demonstration School Special Education Division
(Autistic Research Center)

* Corresponding Author : coconut_2526@hotmail.com

(Received: 2023-08-29; Revised: 2023-10-04; Accepted: 2023-11-22)

บทคัดย่อ

สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีอย่างถาวรในทุกกลุ่มประชากรเป้าหมายโดยเฉพาะกลุ่มเด็กนักเรียนนับว่าสุขบัญญัติเป็นกระบวนการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวทางการปฏิบัติตามสุขบัญญัตินั้นเป็นพฤติกรรมพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี และยังป้องกันปัญหาสุขภาพ เด็กออทิสติกเป็นกลุ่มเด็กเยาวชนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษที่ควรได้รับความรู้เรื่องของการมีสุขภาพที่ดี แต่ด้วยสภาวะความบกพร่องต่าง ๆ ทำให้ครู หมอ พ่อแม่ ต้องช่วยกันหาวิธีการสอนและส่งเสริมให้เด็กออทิสติก ได้มีความรู้และเรียนรู้พร้อมปฏิบัติให้ตนเองได้มีสุขภาพที่ดี สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการคือ 1) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2) รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 3) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย 4) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด 5) ดื่มน้ำสะอาด สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 7) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท 8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

9) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10) มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม เหล่านี้ล้วนถือเป็นพื้นฐานที่จะเป็นข้อมูลให้เด็กออทิสติกได้เรียนรู้และปฏิบัติให้เกิดเป็นคุณลักษณะสุขภาพที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : เด็กออทิสติก สุขบัญญัติ การส่งเสริมสุขภาพ

Abstract

National sanitation has been considered to be a health solution that will lead to permanent health. Hygiene has been the process of cultivating and enhancing desirable health in all target populations, especially school children habits. It could be seen that the guidelines for compliance with the law has been fundamental behaviors in promoting health for the prevention of diseases leading to good health. Children with Autism have been a group of young people with special needs who should be educated about good health. Doctors and parents must work together to find ways to teach and encourage children with autism. But with various defects, teachers Doctors and parents must work together to find ways to teach and encourage children with autism to have knowledge and learn and practice so that they will be able to enjoy good health and well-being. The 10 items of national sanitation consist of 1) keep your body and belongings clean, 2) keep your teeth healthy and brush your teeth every day properly, 3) wash your hands before eating and after bowel movements, 4) eat clean, cooked food without harmful substances and avoid spicy foods and flashy colors, 5) refrain from smoking, alcohol, and drugs, 6) build warm family relationships, 7) prevent accidents by not being careless, 8) exercise regularly, and have regular health check-ups, 9) keep your mind cheerful, and 10) have a sense of collective contributions to society. These are all fundamentals that will provide information for autistic children to learn and practice to become healthy attributes.

Keyword: autistic children, health promotion, health regulations

บทนำ

สุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต การมีสุขภาพดีย่อมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาชีวิตในทุกๆ ประเทศกำลังพัฒนาจึงมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยเน้นการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในปัจจุบัน การมีสุขภาพดีนับเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ การพัฒนาประเทศจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสุขภาพที่ดีของคนในชาติเป็นสำคัญ หากประชาชนมีสุขภาพดี มีสติปัญญา มีคุณธรรมจริยธรรม ย่อมเป็นผู้ที่มีความสามารถเรียนรู้ และสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศโดยรวม (ณภัทร พาณิขการ, 2557) แนวทางการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพที่ดีที่สุด คือการส่งเสริมและป้องกันโรค จากแนวโน้มของรัฐบาลที่มุ่งเน้นบริการเชิงรุก เสริมสร้างมากกว่าซ่อมแซมได้จัดทำนโยบายสุขภาพแห่งชาติ เพื่อสนับสนุนการพัฒนาพฤติกรรม เน้นการให้สุขศึกษาและขยายงานสู่ครอบครัวเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัวอย่างเหมาะสม นโยบายข้อที่ 5 ให้มีการสร้างเสริม และปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ ในรูปสุขบัญญัติแห่งชาติ ในทุกกลุ่มประชากรเป้าหมายโดยเฉพาะกลุ่มเด็กนักเรียน นับว่าเป็นการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีอย่างถาวร ได้มีสุขบัญญัติเป็นกระบวนการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวทางการปฏิบัติตามสุขบัญญัติ นั้นเป็นพฤติกรรมพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค ที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี และยังป้องกันปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงอายุต่าง ๆ ในอนาคตและถ้าสามารถสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้กับเยาวชนและสังคมได้ จะเกิดผลดีกว่าเราจะมาปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมในอนาคต (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ในกลุ่มเด็กออทิสติกยังพบปัญหาในเรื่องของสุขภาพ การขาดทักษะในการดูแลตัวเอง เช่น การทำความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหารชนิดเดิมๆ ซึ่งส่งผลต่อระบบขับถ่าย หรือแม้แต่การมีสภาวะโรคอ้วน การขาดระเบียบวินัยในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อสุขภาพของเด็กออทิสติก เด็กออทิสติกเป็นกลุ่มเด็กเยาวชนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ที่ควรได้รับความรู้เรื่องของการมีสุขภาพที่ดี แต่ด้วยสภาวะความบกพร่องต่าง ๆ ทำให้ครู หมอ พ่อแม่ ต้องช่วยกันหาวิธีการให้เด็กออทิสติก ได้มีความรู้และเรียนรู้ร่วมปฏิบัติให้ตนเองได้มีสุขภาพที่ดี สุขบัญญัติแห่งชาติ ถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพพื้นฐานที่จะเป็นข้อมูลให้เด็กออทิสติกได้เรียนรู้และปฏิบัติให้เกิดเป็นคุณลักษณะสุขภาพที่ดีต่อไป

อาการของเด็กออทิสติก

อาการทางสังคมเด็กออทิสติก คือ ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่สบตา เด็กอาจจะขัดขึ้นหรือเฉยเมยเมื่อถูกกอดรัด ไม่แสวงหาการปลอบโยน หรือการตอบสนองต่อความโกรธ หรือความพอใจ ไม่ค่อยร้องไห้หรือหงุดหงิดเมื่อพ่อแม่ออกนอกบ้านหรือแสดงความรักเมื่อพ่อแม่กลับมาหาเด็ก ออทิสติก ใช้เวลานานในการเรียนรู้ที่จะแปลความหมายสิ่งที่คนอื่นคิด หรือรู้สึก มักจะแปลความหมายของสิ่งต่าง ๆ จากข้อมูลที่เห็นจริง เด็กออทิสติกบางคนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมยากลำบากมากขึ้น บางคนควบคุมตนเองไม่ได้ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยและมีสิ่งกระตุ้นมากเกินไป หรือเมื่อโกรธและคับข้องใจ เด็กอาจจะทำลายข้าวของทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตนเอง ปัญหาทางภาษาครึ่งหนึ่งของเด็กออทิสติก คือ ไม่พูด ตลอดชีวิตของเด็กอาจจะเรียนรู้การสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง หรือเครื่องมือสื่อสารพิเศษ เด็กบางคนอาจจะมีพัฒนาการทางภาษาช้า เด็กออทิสติกที่พูดได้มักจะใช้ภาษาในลักษณะที่ผิดปกติมีแนวโน้มที่จะสับสนในการใช้คำสรรพนาม การที่เด็กออทิสติกไม่สามารถแสดงท่าทางที่มีความหมายหรือใช้ภาษาเพื่อบอกให้คนอื่นรู้ในสิ่งที่เขาต้องการ จะส่งผลให้เขากรีดร้อง เด็กออทิสติกมีการเคลื่อนไหวที่ซ้ำๆ แปรก ๆ ทำให้เขาดูแตกต่างจากเด็กคนอื่น บางคนนั่งหมุนนิ้วสับนิ้วมือ หรือนั่งโยกตัวได้เป็นชั่วโมงๆ เด็กหลายคนขยับปลายเท้าหรือเดินเอามือตบขาขณะเดิน เด็กบางคนยืนตัวแข็งทื่อเมื่อพบกับคนแปลกหน้า ซึ่งมีแนวโน้มในการทำซ้ำเดิมแล้วซ้ำอีก เด็กบางคนยึดติดกับสิ่งของบางอย่าง ซึ่งอาจเป็นอันตรายหรือไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ การรับรู้ความรู้สึกเด็กออทิสติกมีประสาทสัมผัสที่ไวมาก ต่อเสียง กลิ่น รส และเนื้อผ้า เด็กบางคนจะรู้สึกไม่สบายตัวเพราะเนื้อผ้าที่สวมใส่ เด็กบางคนไม่ชอบ ที่จะถูกกอดเบาๆ เด็กหลายคนอาจจะเอามือปิดหูและกรีดร้องเมื่อได้ยินเสียงเครื่องดูดฝุ่น เครื่องบินหรือแม้แต่เสียงพัดลม ความสามารถที่ไม่ปกติเด็กออทิสติกบางคนแสดงความสามารถด้านต่าง ๆ ได้อย่างน่าทึ่ง เด็กในวัยเด็กบางคนสามารถวาดรายละเอียดภาพ 3 มิติเหมือนจริงได้ในขณะที่เด็กคนอื่นทำได้แค่ขีดเส้นไปมา มีทักษะในการมองเห็นที่ดีมากสามารถต่อชิ้นภาพที่ซับซ้อน ได้หลายคนอาจจะเริ่มอ่านได้ก่อนพูด บางคนมีพัฒนาการทางระบบพัฒนาการของระบบประสาทสัมผัสส่วนกลาง ทำให้การรับเสียงได้ยินดีมาก สามารถเล่นเครื่องดนตรีที่ไม่เคยมีคนสอนได้ สามารถจำการแสดงในโทรทัศน์ได้ ทั้งรายการจำรายการชื่อไดโนเสาร์พันธุ์ต่าง ๆ ได้ เด็กออทิสติกไม่มีทักษะทางสังคม ทำให้ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดปัญหาในการใช้ภาษาสื่อสาร การพูดมีประสาทสัมผัสไวกว่าคนปกติ มีความสามารถพิเศษบางอย่างมีพฤติกรรม ซ้ำ ๆ (ดาร์ณี อุทัยรัตนกิจ, 2547) จากความบกพร่องหลายๆ ด้านทำให้เด็กออทิสติก มีปัญหาในการเรียนรู้ หลีกเลี่ยงหลีกเลี่ยงไม่ยอมปฏิบัติกิจกรรม ที่

เน้นเรื่องของสุขภาพทั้งที่การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ แต่เด็กก้อทิสติกยังละเลยไม่เห็นความสำคัญของเรื่องการดูแลตนเองและสุขภาพที่ดี ครู หมอ พ่อแม่จะจับมือช่วยกันอย่างไรช่วยเหลือเด็กก้อทิสติกอย่างไรให้เห็นความสำคัญและดูแลตนเองได้โดยไม่เป็นภาระของผู้อื่นโดยมาเริ่มจากสร้างความรู้ด้านสุขภาพเบื้องต้น

สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ แนวทางปฏิบัติที่ส่งเสริมให้สุขภาพมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุขนำมาซึ่งการใช้ชีวิตที่ดี (สุนิสา พรหมป่าชัด, 2556) แนวทางการปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติสำหรับเด็กก้อทิสติก ปัจจุบันพบว่าปัญหาด้านสุขภาพหรือปัญหาสาธารณสุขส่วนใหญ่เกิดจากการละเลยต่อการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาทิ การกินอาหารที่ไม่ถูกต้องและการออกกำลังกายน้อย ทำให้มีภาวะอ้วนระดับความดันโลหิตสูงเป็นโรคเบาหวานการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องก่อให้เกิดโรคเอดส์ การกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง การอยู่ในสังคมที่ต้องมีการแข่งขัน ทำให้มีความเครียดสูงเรื่องของอุบัติเหตุต่าง ๆ รวมไปถึงการที่เราต้องมีความเสี่ยงต่อโรคติดต่อซึ่งเกิดจากการมีเชื้อโรคต่าง ๆ ปะปนอยู่รอบตัวเรา และมีโอกาสที่เราจะรับเชื้อโรคเข้าไปหากขาดความระมัดระวัง เช่น อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ โรคมือเท้าปาก วัณโรค ไข้เลือดออก ไข้หวัดนก ประกอบกับการเกิดอุบัติเหตุทางธรรมชาติที่มีในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินอย่างมหาศาลและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2552) ดังนั้น การส่งเสริมสุขบัญญัติจึงเป็นกลวิธีหนึ่ง ในการเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อให้เด็กเยาวชนและประชาชนปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพอนามัยที่ดี (กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2555) แนวปฏิบัติขั้นพื้นฐานของสุขบัญญัติแห่งชาติ การดูแลและการปฏิบัติเรื่องนี้สำหรับเด็กก้อทิสติกจะขอกล่าวรายละเอียดเพื่อให้เป็นแนวทางในการฝึกให้เด็กก้อทิสติกได้เรียนรู้และปฏิบัติสุขบัญญัติ 10 ประการแห่งชาติ มีรายละเอียดการส่งเสริมสุขภาพและวิธีการสอน ดังนี้

1. การส่งเสริมในการและวิธีการสอนดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและของใช้ให้เป็นสุขนิสัยเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่ทุกคนพึงกระทำและปลูกฝังให้กับบุตรหลานเพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีและป้องกันโรคติดต่อบางชนิด การรักษาความสะอาดร่างกายเสื้อผ้าและของใช้เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญเพื่อป้องกันสิ่งสกปรกและเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายเนื่องจากในชีวิตประจำวันทั้งที่อยู่บ้านและโรงเรียนหรือที่ต่าง ๆ หากไม่ชำระล้างหรือทำความสะอาดเชื้อโรคที่ติดอยู่ก็จะเข้าไปสู่ภายในร่างกาย

ร่างกายจะทำให้เราเจ็บป่วยได้ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นทำความสะอาดร่างกายสิ่งของเครื่องใช้และมีอนามัยส่วนบุคคลที่ดีเพื่อป้องกันโรคและสุขภาพที่ดีนอกจากนั้นการเป็นคนสะอาดเรียบร้อยจะเป็นคนที่น่าคบของเพื่อนๆและคนรอบข้างอื่น ๆ ซึ่งการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2555)

วิธีการสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติก

กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรม ที่ผู้ปกครองและครูผู้สอนจะต้องหมั่น ให้ความรู้และปลูกฝังให้เด็กออทิสติกได้ปฏิบัติจนเกิดเป็นสุขลักษณะนิสัยที่ดี เนื่องจากปัจจุบันเด็กออทิสติกค่อนข้างจะมีปัญหาทั้งในเรื่องของระบบประสาทการรับรู้ หรือรวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้มีความยากลำบากในการฝึกปฏิบัติในเรื่องของสุขบัญญัติแห่งชาติ แต่หากฝึกทุกวันทีละนิดทีละน้อยโดยอาจจะใช้ตารางภาพ เพื่อสื่อความหมายหรือ Visual Strategies ซึ่งเป็นกลวิธีการเรียนรู้ผ่านการมองที่จะทำให้เด็กออทิสติกมีความเข้าใจเรื่องของการดูแลความสะอาดของตนเอง ที่จะทำให้เด็กออทิสติกฝึกปฏิบัติได้ง่ายยิ่งขึ้น การเรียนรู้จากภาพเหล่านี้ก็จะทำให้เด็ก ออทิสติกได้เรียนรู้และค่อย ๆ ปฏิบัติ การสอนให้เด็กออทิสติกได้เรียนรู้และปฏิบัติตามนั้น ต้องใช้เทคนิคหลายวิธีเช่น การกระตุ้นให้เด็กออทิสติกทำตาม ย้ำๆ ซ้ำๆ บ่อยๆ ฝึกให้มองและเลียนแบบ การปฏิบัติการทำมาสะอาดร่างกายคอยให้เสริมแรงและให้กำลังใจ ให้เด็กออทิสติกได้เกิดความภาคภูมิใจในทุก ๆ กิจกรรม ปลูกฝังให้รักความสะอาด จนสามารถทำความสะอาดร่างกายของตนเองได้

2. การส่งเสริมในการและวิธีการสอนรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียงช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงาม สุขภาพในช่องปาก สร้างความมั่นใจ การไม่รักษาสุขภาพในช่องปากและฟัน จะทำให้ฟันผุ ปวดฟัน ซึ่งจะทรมานมาก เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ปวดท้อง และอาจเป็นโรคกระเพาะได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องดูแลรักษาอย่างถูกต้องเพื่อถนอมให้ฟันให้อยู่ในสภาพที่ดีและใช้งานได้ตลอดไป (โรงพยาบาลท่าตูม, 2555)

เด็กออทิสติกค่อนข้างมีปัญหาเกี่ยวกับการรักษาและดูแลฟัน ทำให้เกิดฟันผุยากลำบากในการไปพบทันตแพทย์ ส่งผลให้ฟันของเด็กออทิสติกค่อนข้าง มีปัญหาการแก้ไขเรื่องเหล่านี้ สามารถช่วยเหลือได้โดยง่าย คือการสร้างตารางกิจกรรมขั้นตอนในการแปรงฟันหรือการใช้ภาพที่ชัดเจน สอนให้เด็กรู้วิธีและขั้นตอนการแปรงฟัน โดยครูผู้ปกครองและทันตแพทย์ ฝึกฝนเด็กออทิสติกไป

แนวทางเดียวกัน เช่น แปร่งฟันตามตารางที่กำหนด การแปร่งฟันอาจจะมีการติดภาพแปร่งฟันไว้ที่หน้าห้องน้ำ ให้รู้จักขั้นตอนการแปร่งฟันอย่างถูกต้อง ช่วงแรกอาจจะต้องมีการให้ความช่วยเหลือโดยการสอนจากภาพ ฝึกแปร่งฟันโดยการจับมือทำ และเริ่มจากขั้นตอนง่ายๆ จากนั้นก็ค่อยๆ ลดความช่วยเหลือลง เพื่อให้เด็กออทิสติกได้ลงมือทำได้เอง เสริมแรงทุกครั้งเมื่อเด็กทำได้ ครู พ่อแม่ สาธิตการแปร่งฟันให้เด็กออทิสติกได้เลียนแบบและทำตามอาจจะเริ่มจากการบีบยาสีฟันใส่แปร่งสีฟันเบาๆ การบ้วนปากแล้วบ้วนทิ้งโดยไม่กลืนน้ำบ้วนปาก เป็นการฝึกกิจกรรมการแปร่งฟันที่ดี ทำให้เด็กออทิสติกแปร่งฟันได้เอง รู้จักรักษาฟันของตนเองซึ่งเป็นสุขบัญญัติ อีกหนึ่งประการที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของเด็กออทิสติก ที่จะพ่อแม่ผู้ปกครองครูหรือผู้ดูแลจะต้องให้ความสำคัญรวมทั้งส่งเสริมให้เด็กออทิสติกรักษารับประทานอาหารกลางวัน เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ปลูกฝังให้เด็กออทิสติกได้เรียนรู้เพื่อสุขภาพฟันที่ดี

3 . การส่งเสริมในการและวิธีการสอนล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

มือ เป็นอวัยวะที่ถูกใช้งานเกือบตลอดทั้งวัน ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอวัยวะใด ๆ เพื่อการหยิบ จับ สัมผัส มนุษย์ใช้มือทำกิจวัตรประจำ ทำกิจกรรม สร้างสรรค์ ในทางตรงกันข้ามมือถูกใช้ในการทำลายล้างสิ่งต่าง ๆ และอาจจะทำอันตรายแก่ตัวเรา หรือคนอื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ มือเป็นพาหนะนำโรคหลายชนิดเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายที่สุดเนื่องจากสัมผัสกับคน สัตว์ สิ่งของรวมทั้งปฏิภูมิ หากไม่มีการทำความสะอาดมือสิ่งสกปรกก็เข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น การล้างมือและทำความสะอาดที่ถูกต้องจึงเป็นหลักสำคัญในการลดเชื้อโรคแพร่เข้าสู่ร่างกาย (สำนักสุขภาพิบาลอาหารและน้ำและศูนย์อนามัยที่ 1-13, 2562) ในหลักการนี้เด็กออทิสติกควรได้รับการฝึกทักษะอย่างเข้มข้นเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร ล้างมือให้สะอาดหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วม เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เป็นกิจกรรมที่สอนในชั้นเรียนปกติและนักเรียนสามารถทำได้ตามวัยและพัฒนาการ ส่วนเด็กออทิสติกนั้น ครูผู้สอนต้องสร้างความเข้มข้น และหาเทคนิควิธีการมากยิ่งขึ้น เช่น การสอนให้รู้จักมือ นิ้วมือ ฝ่ามือ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ทั้งจากของจริงและการใช้ภาพเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น รวมทั้งในการล้างมือต้องฝึกทีละขั้นตอน เช่น เริ่มจากการเปิด ปิดก๊อกน้ำ การกดสบู่เหลว หรือการถูสบู่ การถูมือตามซอก นิ้วมือ ฝ่ามือ ไปทีละขั้นตอนซึ่งต้องใช้เวลา และความใจเย็น ความเมตตาจากครูผู้ฝึก ใช้ภาพมา

ประกอบการสอนและฝึกให้ได้ลงมือปฏิบัติซ้ำ ๆ ย้ำๆ อยู่เสมอจนสามารถทำได้เองเหล่านี้เป็นการฝึกเพื่อให้เด็กออทิสติกได้เห็นถึงความสำคัญของการล้างมือ และเรื่องความสะอาด เพื่อจะได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป (เจริญขวัญ ศรีพันธุ์ชาติ และคณะ, 2564)

4. วิธีการสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติก กินอาหารสุก สะอาดปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดๆ สีสันฉูดฉาด

อาหารที่คนเรากินเข้าไปเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่สำคัญในการกำหนดสภาวะสุขภาพของคนนั้น ๆ การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอและเหมาะสมทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในขณะเดียวกันการกินอาหารที่มีสารปนเปื้อนไม่ถูกสุขลักษณะหรือไม่ถูกหลักโภชนาการและมากเกินไป ความจำเป็นของร่างกายจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย จึงควรปฏิบัติเลือกซื้ออาหารสด สะอาดปลอดสารพิษโดยคำนึงถึงหลัก 3 ป คือ ประโยชน์ปลอดภัยประหยัด ประุงอาหารที่ถูก สุขลักษณะโดยคำนึงถึง 3 ส คือ สด สะอาด สุกเสมอ สะอาด ปลอดภัยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและกินให้ถูกหลักโภชนาการกินอาหารปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกันหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัดอาหารสุกๆดิบๆหรือของหมักดองหรือสาร ไซซี ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (กองสุศึกษา, 2555) อาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายแต่ เรื่องการรับประทานอาหารยังเป็นอีกประเด็นที่เด็กออทิสติกค่อนข้างหลีกเลี่ยงและปฏิเสธอาหารที่ดี มีประโยชน์ ดังนั้นครูผู้สอนจึงต้องหาวิธีการร่วมกับผู้ปกครองเพื่อให้เด็กออทิสติกสามารถรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ดังวิธีการสอนนี้

วิธีการฝึกเด็กออทิสติกให้มีความรู้เรื่องของการรับประทานอาหาร เด็กออทิสติกเป็นเด็กอีก กลุ่มหนึ่ง ที่ค่อนข้างเลือกรับประทานอาหาร และจะรับประทานอาหารแบบเดิมทำให้ส่งผลเสียต่อ สุขภาพ เด็กออทิสติกบางคนจะไม่ทานผักผลไม้ และจะไม่รับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่แต่จะเลือก ทานในสิ่งที่ตนเองชอบ เช่นดื่มนมช็อกโกแลต ขนมปัง น้ำอัดลม ส่งผลเสียต่อสุขภาพบางคนถึงกับ ต้องพึ่งยาระบายเพราะไม่สามารถขับถ่ายได้ตามปกติ ซึ่งจากที่พบทำให้ผู้ปกครองและครูร่วมกันหา แนวทางจะอย่างไร ให้เด็กออทิสติกได้รับประทานอาหารที่หลากหลาย เริ่มแรกต้องสอนให้เด็ก ออทิสติกได้เรียนรู้รสชาติอาหารที่หลากหลาย เช่น หวาน เฝื่อน เค็ม เปรี้ยว ให้คุ้นเคยกับทุกรสชาติ จากการปรับตัวดูดิบเมนูให้เหมาะสม โดยใช้ทั้งผักผลไม้มาปั่นหรือคั้นให้เป็นน้ำ เพื่อให้เด็ก รับประทานได้ง่ายหรือนำผักต่าง ๆ มาทอดกรอบให้น้ำทาน นำธัญพืชผสมลงไปขนมปัง และที่ สำคัญฝึกการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่างไรก็ตามเด็กออทิสติกต้องได้รับการฝึกอย่าง

เข้มข้น และต้องมีเทคนิควิธีการที่จะทำให้เด็กได้เรียนรู้และรับประทานอาหารได้อย่างถูกสุขลักษณะ ครูและผู้ปกครองร่วมกันใช้หลักวิธีการปรับอาหารสร้างตารางกิจกรรม สร้างตารางภาพ ให้รู้จักอาหารที่ดี อาหารที่เป็นโทษ อาจจะมีการเปิดวิดิทัศน์ โฆษณาต่าง ๆ ของอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และแนวทางสำหรับสุขภาพที่ดีให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านภาพและวิดีโอ วิดีโอเรียนรู้เรานี้เป็นวิธีการสร้างพื้นฐานให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในการที่จะรับประทานอาหารที่ดี เด็กออทิสติกสามารถฝึกได้ครูกับผู้ปกครองต้องให้ความร่วมมือกัน ทั้งในเรื่องของการเสริมแรง การให้กำลังใจ ก็จะส่งเสริมให้เด็กออทิสติกสามารถเรียนรู้และปฏิบัติตามรับประทานอาหารได้หลากหลายมากยิ่งขึ้น

5. วิธีการสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติก เรื่อง บุหรี่ สุรา สารเสพติดการพนันและการสำส่อนทางเพศ

บุหรี่ยาเสพติดการพนันและการสำส่อนทางเพศเป็นอบายมุขและภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต การงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ โดยไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เล่นการพนัน และไม่สำส่อนทางเพศ สร้างเสริมค่านิยม การรักเดียวใจเดียว และมีชีวิตคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันสมควร (สุนทรี สุริยะรังษี, 2559) โดยมีวิธีการสอนและส่งเสริมดังนี้

เด็กออทิสติกในกลุ่มวัยรุ่น ก็จะมีภาวะทางอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง ชอบเลียนแบบพฤติกรรมดังเช่นเพื่อนในวัยเดียวกัน มีความสนใจเพศตรงข้ามมากยิ่งขึ้น แต่ทุกพฤติกรรมที่เป็นปัญหาย่อมมีทางป้องกันและแก้ไขเสมอโดยการปลูกฝังให้เด็กออทิสติกได้เรียนรู้ เรื่องอบายมุขตั้งแต่ยังเด็กให้รู้โทษของอบายมุข สิ่งเสพติด โดยเฉพาะตั้งแต่เริ่มแรกเลยคือ ครอบครัว เป็นพื้นฐานที่จะสร้างความรักความอบอุ่นไม่ให้เด็กออทิสติกเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ ครอบครัวต้องสั่งสอนและเปิดโอกาสให้เด็กออทิสติก ได้เรียนรู้และแก้ปัญหา เช่น การสร้างสถานการณ์ให้แก้ปัญหา การถามตอบจากการชมคลิปวิดีโอ หรือหนังสือและควรมีการปรึกษาพ่อแม่ที่ไว้อยู่เสมอ ครอบครัวและสังคมต้องสอนให้เด็กออทิสติก รู้จักการคบเพื่อน ไม่ทดลองสิ่งเสพติด รวมถึงต้องศึกษาหาความรู้ให้รู้เท่าทันโทษของยาเสพติด ทั้งนี้ต้องสอนให้เด็กออทิสติกรักสุขภาพของตนเอง อาจจะใช้สื่อต่าง ๆ เข้ามาช่วยสอน ให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้จริง อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญที่สุดก็คือปลูกฝังให้เด็กออทิสติกรักครอบครัวและเชื่อฟังพ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อไม่ให้เด็กออทิสติกไปหลงผิดกับอบายมุขต่าง ๆ นั้น

6. วิธีการสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติกให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อบอุ่น

ครอบครัวที่อบอุ่นเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจที่ทุกคนต้องการเพราะทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิตและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นครอบครัวที่อบอุ่นทำให้บ้านน่าอยู่สมาชิกมีความสุขทุกคนจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยกันสร้างสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นเพื่อความสุขในครอบครัว (กองสุศึกษา, 2555)

การสอนและส่งเสริมให้เด็กออทิสติกมีรักต่อครอบครัวนั้น ต้องเริ่มมาจากครอบครัวที่อบอุ่นเป็นพื้นฐานให้เด็กออทิสติก เรียนรู้แล้วเข้าใจได้ดี สอนให้รู้จักสมาชิกในครอบครัว โดยใช้ภาพของบุคคลในครอบครัวมาเป็นสื่อการสอนเพื่อให้เด็กออทิสติกมีความเข้าใจมากขึ้น รวมทั้งการที่สมาชิกในครอบครัวมีหน้าที่และรู้หน้าที่ของตนเองที่ชัดเจนจะทำให้ครอบครัวนั้นเกิดความสงบสุข ครูและผู้ปกครองสามารถส่งเสริมเด็กออทิสติกได้ง่าย ๆ คือให้เห็นความสำคัญของทุกคน ให้เกียรติเคารพซึ่งกันและกันสอนและส่งเสริมให้เด็กออทิสติกได้มีหน้าที่ในบ้านอย่างชัดเจน และเสริมแรงทุกครั้งเมื่อเด็กออทิสติกทำหน้าที่ของตนเองได้ดีอาจจะเริ่มจากกิจกรรมง่าย ๆ และเพิ่มความยากของกิจกรรม การสร้างความรักและความอบอุ่นในครอบครัวจะเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันให้ครอบครัวหลีกเลี่ยงและห่างไกลจากความรุนแรง และจะเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการสร้างความมั่นคงให้กับสังคมในที่สุด

7. วิธีการสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติกรู้จักป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

อุบัติเหตุทำให้สูญเสียเวลาทรัพย์สินเงินทองและหลายครั้งที่ทำให้สูญเสียอวัยวะกลายเป็นคนพิการหรือร้ายกว่านั้นก็อาจสูญเสียชีวิตได้ อุบัติเหตุไม่ใช่เรื่องของโชคชะตาดวงหรือเวรกรรมแต่เป็นการกระทำของความประมาท ดังนั้นความไม่ประมาทและใส่ใจต่อสภาพแวดล้อมครอบครัวไม่ว่าจะเป็นสิ่งของเครื่องใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ คือสิ่งที่ช่วยให้รอดพ้นจากภัยมีข้อปฏิบัติดังนี้จัดของเล่นของใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบไม่วางเกะกะของมีคมอย่างมีดมีดโกนมีดพับหรือสารพิษต่าง ๆ ควรเก็บไว้ให้พ้นมือเด็กเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุการป้องกันอุบัติเหตุเรียนรู้เรื่องกฎการปฐมพยาบาลและการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านปิดสวิทช์และถอดปลั๊กเมื่อเครื่องใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งหลังใช้งานปิดวาล์วแก๊สหุงต้มอาหารทุกครั้งหลังการใช้งาน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2559)

เด็กออทิสติกจะมีอีกหนึ่งสภาวะคือกลัวในสิ่งที่ไม่ควรถูกกลัว และจะไม่กลัวสิ่งของหรือเครื่องเล่นที่อันตราย เช่น การแกว่งชิงช้าสุดแรง การกระโดดจากที่สูงลงที่ต่ำ กลัวห้องที่ไม่ได้ไฟ ไม่มีแสงสว่าง กลัวการปิดตา เหล่านี้จำเป็นที่ครูผู้สอนและพ่อแม่หรือพนักงานกิจกรรมบำบัดจะร่วมมือ และหาแนวทางแก้ไข เช่น การสอนให้รู้จักอันตรายจากสิ่งรอบตัว จัดสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ให้เหมาะสม

กับการเรียนรู้เรื่องนั้นๆ เช่น เรื่องอันตรายจากการเล่นไฟ น้ำร้อน ในช่วงที่สอนเรื่องอันตรายนั้น อาจจะต้องมีการปรับพฤติกรรมด้วย เช่น เมื่อลูกเล่นไฟ เอามือแหย่ปลั๊กไฟ จะเกิดอะไรขึ้นและให้ดูสถานการณ์ความรู้จากวิดีโอการสอน หรือการข้ามถนนโดยไม่มองซ้ายขวา ไม่ข้ามถนนตรงทางม้าลาย อัตราายก็อาจจะเกิดขึ้นได้ รวมทั้งต้องสอนให้เห็นเป็นรูปธรรมเพื่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้จะต้องสอนเด็กออกทิสติกให้ตระหนักถึงความปลอดภัยและอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความประมาทเด็กออกทิสติกจะช่วยเหลือและดูแลตนเองได้ต่อไป

8. วิธีการสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติกออกกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญที่มีส่วนช่วยในการป้องกันภาวะความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มีผลดีต่อสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิต เช่น อารมณ์ดี จิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ลดความวิตกกังวลและความเครียด (Pender, 2006) การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติทั้งสิ้นแต่ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิต ซึ่งการออกกำลังกายจะต้องได้รับการฝึกฝนและปฏิบัติให้เป็นสุขนิสัย ในกลุ่มเด็กออทิสติกนั้นครูผู้สอนต้องมีเทคนิควิธีการสอนที่เหมาะสมเพื่อจะส่งเสริมให้เด็กออทิสติกเกิดการเรียนรู้ในการออกกำลังกายดังนี้

การสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติกให้รักการออกกำลังกายนั้นจะต้องเริ่มจากกิจกรรมที่เบาๆ น้อย ๆ และหากิจกรรมง่ายๆ เมื่อร่างกายปรับตัวได้ดีจึงค่อยเพิ่มความหนักและความยากตามลำดับของพัฒนาและความสามารถของเด็กออทิสติก เพื่อให้เด็กออทิสติกได้เล่นและควบคู่กับการออกกำลังกาย ออกกำลังกายให้สนุกโดย ครู เพื่อน พ่อแม่ จะเป็นผู้ชวนเล่นก่อน สาธิตให้ดู บอกกฎกติกาการเล่น รวมทั้งเสริมแรงและให้รางวัลทุกครั้งเมื่อเด็กออทิสติกมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ออกกำลังกายเมื่อพร้อมทั้งกายและใจ ประโยชน์ของการให้เด็กออทิสติกรักการออกกำลังกายมีมากมาย เช่น เสริมสร้างทักษะทางสังคม ทักษะการเคลื่อนไหว การสบตา การเลียนแบบ รู้จักกติกาและการรอคอย ทั้งนี้ยังส่งเสริมให้เด็กออทิสติกมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอีกด้วย

9. วิธีการสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติกทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

จิตใจที่แจ่มใสจะอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงเมื่อเรามีความสุขมีจิตใจแจ่มใสร่าเริงอารมณ์ดีอยู่เสมอส่งผลให้ร่างกายพลอยมีความสุขไปด้วย ทำให้หน้าตาผิวพรรณผ่องใสไม่แก่เร็ว คนรอบข้างก็อยากเข้าใกล้อยากคบหาสมาคมด้วยเมื่อคิดทำอะไรก็โปร่งใสราบรื่นวิธีปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพจิตดี โดยหากิจกรรมที่ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสของแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนย่อมมีวิธีการแนวทางที่จะทำให้ตนเองมีความสุข เด็กออทิสติกก็เช่นเดียวกัน มีวิธีการแสวงหาความสุขและผ่อนคลาย

คล้ายให้ตัวเอง บางคนชอบเคลื่อนไหวโดยการนั่งชิงช้าหมุนๆ บางคนชอบนั่งเก้าอี้และหมุนๆ บางคนชอบนั่งมองพัดลมก็มีความสุข หรือแม้แต่การได้นั่งมองเข็มนาฬิกากำลังเคลื่อนไหวไปข้างหน้า ซึ่งเหล่านี้มาจากระบบประสาทรับรู้สัมผัสทั้งสิ้น แต่กิจกรรมที่ทำแล้ว ผ่อนคลายมีความสุข จิตใจแจ่มใสเหล่านี้ ส่งผลให้บุคลิกภาพของเด็กออทิสติก เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น ครู หมอ พ่อแม่ รวมถึงนักกิจกรรมบำบัดจะต้องหาแนวทางและเสริมสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้กับเด็กออทิสติก โดยจะต้องมีการสังเกตพฤติกรรมเด็กออทิสติก ชอบหรือไม่ชอบอะไร และค้นหากิจกรรมที่ทำให้จิตใจแจ่มใสที่เป็นประโยชน์เมื่อเด็กออทิสติกได้ทำกิจกรรมแล้วเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การวิ่งออกกำลังกาย การวาดภาพระบายสี การทำอาหาร หรือการทำสมาธิ เหล่านี้เด็กออทิสติกสามารถทำได้และนำมาใช้กับตัวเองได้เป็นอย่างดี

10. วิธีการสอนและส่งเสริมเด็กออทิสติกให้มีจิตสำนึกต่อส่วนร่วมร่วมสร้างสรรค์สังคมสิ่งมีชีวิต

ทุกชนิดอาศัยสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิตสิ่งแวดล้อมที่ดีมีความสมดุลทางธรรมชาติทำให้สิ่งมีชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพที่ดีพึงพาอาศัยซึ่งกันและกันในระบบนิเวศอย่างพอดีโดยเฉพาะมนุษย์หากอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและส่งผลต่อสุขภาพอนามัยจิตใจสติปัญญาความ สามารถและอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นทุกคนจึงต้องช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม ให้สดใสแบ่งปันช่วยเหลือสังคมเพื่อสุขภาวะที่ดีของทุกคนในสังคม

การมีจิตสำนึกที่ดีเป็นสิ่งที่เด็กออทิสติกต้องได้ฝึกฝน เพราะเป็นเรื่องของทักษะทางสังคมและกาลเทศะที่เด็กออทิสติกบางคนมีความยากลำบากในการฝึกมาก เช่น การไม่ยอมใส่หน้ากากอนามัย การวิ่งเล่นในสถานที่ที่สงบ การไม่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ที่ต้องเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามเด็กออทิสติกก็ต้องยอมรับและปฏิบัติให้ได้ไม่มากนักน้อย เช่น ฝึกให้คุ้นเคยและรู้จักกับหน้ากากอนามัย การสวมใส่หน้ากากอนามัยค่อนข้างใช้เวลา ครู พ่อแม่ ต้องค่อยๆ ฝึกทั้งการเสริมแรง การฝึกให้ทำทีละขั้นตอน ซึ่งเด็กออทิสติกค่อย ๆ เรียนรู้ ปรับตัว ทำตามสังคมรอบข้างได้เป็นอย่างดี กิจกรรมที่ดูเหมือนง่ายสำหรับเด็กทั่วไปแต่สำหรับเด็กออทิสติกนั้น ต้องใช้หลากหลายกลวิธีเพื่อเสริมสร้างและให้เด็กออทิสติกได้เกิดจิตสำนึกโดยไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น

บทสรุป

สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นอีกหนึ่งแนวปฏิบัติที่นำไปสู่การมีสุขนิสัยที่ดี เสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง นำไปสู่การมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายจิตใจและสังคม ครู หมอ พ่อแม่ นักวิชาชีพและสังคมรอบตัว มีบทบาทที่สำคัญในกระบวนการดูแลช่วยเหลือเด็กออทิสติก ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งแต่เป็นหน้าที่ของทุกคน พลังแห่งความสำเร็จ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับออทิสติก เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้และมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ เพราะจะช่วยให้การดูแลช่วยเหลือเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง ผู้ปกครองทุกคนเริ่มต้นจากความไม่รู้เหมือนกัน แต่ปลายทางแห่งความสำเร็จต่างกัน ตามการเรียนรู้ของแต่ละคน ทักษะต่าง ๆ จะสั่งสมตามประสบการณ์ในการดูแลช่วยเหลือ ที่ได้ลงมือทำไป จะทำไม่ได้ หรือทำได้ไม่ดี ก็ควรเริ่มต้นลงมือฝึกเด็กออทิสติกก่อนแล้วค่อยๆ พัฒนาริธีการตามคำชี้แนะจากผู้เชี่ยวชาญ การเรียนรู้ การใส่ใจ ในสุขภาพที่ทุกคนรอบข้างเด็กออทิสติกได้ช่วยกันปลูกฝัง จะส่งเสริมให้เด็กออทิสติกมีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลจากเชื้อโรคและโรคภัย สามารถที่จะดูแลและจัดการตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระของผู้อื่น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *สุขบัญญัติฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด*. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2552). *แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ โอวาทย์ (ประเทศไทย).
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2555). *สุขบัญญัติแห่งชาติ*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- เจริญขวัญ ศรีพันธ์ชาติและคณะ. (2564). *หลักสูตรการพัฒนาทักษะการช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน สำหรับนักเรียนที่มีภาวะออทิสซึมสเปกตรัมในระดับอนุบาลศึกษา: สถาบันวิจัยและบริการออทิสซึม*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดารณี อุทัยรัตนกิจ. (2547). *การจัดการศึกษาสำหรับเด็กออทิสติก*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: โครงการอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาพิเศษโดยศูนย์วิจัยการศึกษาเพื่อเด็กที่มีความต้องการความช่วยเหลือศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ร่วมกับกรมสุขภาพจิต.

- ณภัทร พาณิชยการ. (2557). รูปแบบการบริหารเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา. ปรินญาณินพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร.
- โรงพยาบาลท่าตูม. (2555). สุขบัญญัติ 10 ประการ เอกสารความรู้และสื่อสุขภาพเพื่อพัฒนาความรู้และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ (งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม).
- สุนิสา พรหมป่าชัด. (2556). พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดชุมพร ; ปรินญาณินพนธ์การศึกษาด้านหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุนทรี สุริยะรังษี. (2559). หลักสุขบัญญัติไทยสมัยใหม่กับหลักการพัฒนาตามแนวคิดไตรสิกขา. วารสารธรรมทรรศน์, 16(1), 265 - 280.
- สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำและศูนย์อนามัยที่ 1-13. (2562). การล้างมือเพื่อสุขภาพที่ดีในวันนี้และอนาคตของชาติ. วารสารสุขาภิบาลอาหารและน้ำ, 10(1), 2-4.
- Pender, N.J. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice. 2nd (ed).* Connecticut : Appleton & Lange.