

พัฒนาสื่อการสอนทางด้านโภชนาการสำหรับผู้ป่วยเด็ก Development of nutrition education tools for pediatric patients

ชมชนก ศรีจันทร์¹

Chomchanok Srichan¹

บทคัดย่อ

ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยเด็กที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติที่มีปัญหาทุพโภชนาการมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในผู้ป่วยเหล่านี้มีความจำเป็นต้องได้รับคำปรึกษาทางโภชนาการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกับภาวะโรคที่เป็น ซึ่งการให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการจำเป็นต้องใช้สื่อการสอนที่เข้าใจง่าย และน่าดึงดูดใจสำหรับผู้ป่วยเด็ก ด้วยเหตุนี้จึงจัดทำโครงการนี้ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสื่อการสอนทางด้านโภชนาการเพื่อผู้ป่วยเด็ก โดยได้จัดทำสื่อการสอนทั้งสิ้น 5 ชุด ดังนี้ เกมสัจจกขอธงโภชนาการ, เกมสักระดานอาหารควรเลือก/อาหารควรหลีกเลี่ยง, เกมสภาพนับคาร์บ, เกมสไฟท์ทายคำถามอาหารสุขภาพ และสมุดบันทึกอาหารประจำวัน

จากผลการพัฒนาสื่อการสอนข้างต้น พบว่า เมื่อให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการพร้อมสื่อที่พัฒนาขึ้น ผู้ป่วยเด็กมีความเข้าใจเพิ่มขึ้น โดยคิดจากการทำแบบทดสอบหลังการให้คำปรึกษา พบว่าผู้ป่วยมีความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการคิดเป็นร้อยละ 87.25 นอกจากนี้สื่อการสอนที่พัฒนาขึ้นยังสามารถดึงดูดความสนใจของผู้ป่วยเด็กได้นานขึ้นระหว่างการให้คำปรึกษาผู้ป่วยเด็กมีปฏิกิริยาโต้ตอบมากกว่าการสอนที่ไม่มีสื่อดังกล่าว ซึ่งตรงกับวัตถุประสงค์การพัฒนาสื่อการสอนครั้งนี้คือ มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเด็กเข้าใจเนื้อหาทางโภชนาการและสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันต่อไป

คำสำคัญ: สื่อการสอน, ทุพโภชนาการ, การให้คำปรึกษา

¹ นักวิชาการโภชนาการ งานโภชนาการ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
Corresponding E-mail: mai_lemon@hotmail.com

บทนำ

ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยเด็กที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติที่มีปัญหาทุโภชนาการมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งผู้ป่วยเด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน ขาดสารอาหาร หรือผู้ป่วยเด็กที่มีปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 1 ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ในผู้ป่วยเหล่านี้มีความจำเป็นต้องได้รับคำปรึกษาทางโภชนาการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกับภาวะโรคที่เป็นการให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการจำเป็นต้องใช้สื่อการสอนต่างๆ อาทิเช่น ภาพพลิกแบบตั้งโต๊ะ โมเดลอาหาร หนังสือคู่มือรายการอาหาร แลกเปลี่ยน สมุดบันทึกอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ซึ่งปัจจุบันงานโภชนาการได้มีสื่อการสอนดังที่กล่าวมาแล้ว แต่เป็นสื่อการสอนที่มีเนื้อหาออกแบบมาเพื่อใช้สำหรับผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ทั่วไป ดังนั้นเมื่อนำสื่อการสอนแบบเดียวกันนี้มาใช้กับผู้ป่วยเด็ก พบว่ามีเนื้อหาบางส่วนที่อ่านแล้วเข้าใจยาก สีสันทและรูปลักษณ์ของสื่อการสอนไม่น่าดึงดูดใจสำหรับผู้ป่วยเด็ก

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาสื่อการสอนที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเด็กโดยเฉพาะ มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเด็กเข้าใจในเนื้อหาทางโภชนาการและเรื่องราวที่ต้องการสื่อเพิ่มมากขึ้น

วิธีการวิจัย

1. เสนอโครงการเพื่อขอรับทุนสนับสนุน
2. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบสื่อการสอนที่เหมาะสมสำหรับวัยเด็ก
3. พัฒนาสื่อการสอนทางด้านโภชนาการสำหรับผู้ป่วยเด็กขึ้นมา
4. ทดลองใช้สื่อการสอนที่พัฒนาแล้วกับผู้ป่วยเด็กจำนวน 20 คน
5. สรุปโครงการและจัดทำสรุปเล่มรายงาน

ผลการวิจัย

สื่อการสอนชุดที่ 1 เกมสัจจิกซองโภชนาการ

เป็นเกมที่ให้ต่อจิกซองตามรูปธงโภชนาการที่กำหนด หลังจากนั้นให้อธิบายความหมายของภาพ โดยผู้สอนสามารถสอดแทรกความรู้จากการเล่นได้ โดยเน้นย้ำหมวดหมู่อาหารและปริมาณอาหารที่ควรรับประทานต่อวัน



ภาพที่ 1 เกมสัจจิกซองโภชนาการ

สื่อการสอนชุดที่ 2 เกมสักระดาน
อาหารควรเลือก/อาหารควรหลีกเลี่ยง

เป็นเกมที่มีตัวติดรูปภาพ จำนวน 24 ชิ้น แบ่งเป็น อาหารควรเลือก 12 ชิ้น และอาหารควรหลีกเลี่ยง 12 ชิ้น โดยให้ผู้เล่นเลือกวางตัวติดรูปภาพตามกลุ่มที่ถูกต้อง



ภาพที่ 2 เกมสักระดานอาหารควรเลือก/อาหารควรหลีกเลี่ยง

สื่อการสอนชุดที่ 3 เกมสัภาพนับคาร์บ

เป็นเกมสัเลือกจับคู่ภาพอาหาร 18 ภาพกับจำนวนคาร์บที่กำหนดให้



ภาพที่ 3 เกมสัภาพนับคาร์บ

สื่อการสอนชุดที่ 4 เกมสัไพ่ทายคำถาม
อาหารสุขภาพ

เป็นเกมสัไพ่คำถาม 40 ใบ แบ่งเป็นคำถามอาหารสุขภาพทั่วไป 20 ใบ และ

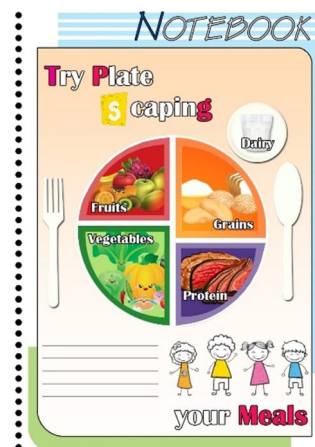
คำถามการนับคาร์บ 20 ใบ โดยให้ผู้เล่นตอบคำถามตามไพ่ที่เลือกให้ถูกต้อง



ภาพที่ 4 เกมสัไพ่ทายคำถามอาหารสุขภาพ

สื่อการสอนชุดที่ 5 สมุดบันทึกอาหาร
ประจำวัน

เป็นสมุดบันทึกที่ระบุความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรรับประทานต่อวัน และมีตารางสำหรับการบันทึกอาหารที่รับประทาน เพื่อใช้ประเมินพลังงานและสารอาหารที่ผู้ป่วยได้รับจริงในแต่ละวัน และใช้เป็นแนวทางในการให้โภชนบำบัดต่อไป



ภาพที่ 5 สมุดบันทึกอาหารประจำวัน

อภิปรายและสรุปผล

จากผลการพัฒนาสื่อการสอนข้างต้นพบว่าเมื่อให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการพร้อมสื่อที่พัฒนาขึ้น ผู้ป่วยเด็กมีความเข้าใจเพิ่มขึ้น โดยคิดจากการทำ

แบบทดสอบหลังการให้คำปรึกษา พบว่า ผู้ป่วยมีความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 87.25 นอกจากนี้สื่อการสอนที่พัฒนาขึ้น ยังสามารถดึงดูดความสนใจของผู้ป่วยเด็กได้นานขึ้น ระหว่างการให้คำปรึกษาผู้ป่วยเด็กมีปฏิกิริยาโต้ตอบมากกว่าการสอนที่ไม่มีสื่อดังกล่าว ซึ่งตรงกับวัตถุประสงค์การพัฒนาสื่อการสอนครั้งนี้คือ มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเด็กเข้าใจในเนื้อหาทางโภชนาการและสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากการพัฒนาสื่อการสอนโดยมีการปรับสีและรูปลักษณ์ของสื่อการสอนให้น่าดึงดูดใจสำหรับผู้ป่วยเด็ก มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเด็กเข้าใจในเนื้อหาทางโภชนาการและเรื่องราวที่ต้องการสื่อได้ง่ายขึ้น สามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้การทำงานด้านโภชนาการมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม โครงการนี้เป็นเพียงการพัฒนาสื่อการสอนในรูปแบบหนึ่งเท่านั้น หากมีโครงการวิจัยในอนาคตที่มีการพัฒนาสื่อการสอนในรูปแบบออนไลน์ หรือแอปพลิเคชันเพิ่มเติม จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วย และเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายของผู้ป่วยได้มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2552, คู่มือธงโภชนาการ กินพอดีสุขีทั่วไทย, กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
2. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548, ความสำคัญของโภชนาการในวัย

เรียน และ สารประกอบสำคัญในผักผลไม้, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล

3. วรสวาท ปัทมาคม, 2537, คุณประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้. สถาบันวิจัยโภชนาการ.
4. กมลนิตย์ ปีมณี, ชญานิษฐ์ วานิจจะกุล, อรพินท์ บรรจง, พรรณี พรประชาชนวัฒน์ และอุไรพร จิตต์แจ่ม, โปรแกรมคำนวณสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V.3. สถาบันวิจัยโภชนาการ, มหาวิทยาลัยมหิดล