



การบำบัดด้วยสิ่งแวดล้อม

# MILIEU THERAPY

- 3.5.1 แนวคิด หลักการและกิจกรรมในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการบำบัด
- 3.5.2 บทบาทของพยาบาลในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการบำบัด
- 3.5.3 การจัดกลุ่มกิจกรรมบำบัด



# แนวคิด หลักการและกิจกรรมในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการบำบัด

- การดูแลรักษาผู้ป่วยจิตเวชแบบเดิมไม่สามารถทำได้อย่างทั่วถึง จึงพบว่าผู้ป่วยบางรายยังคงแยกตัว บางรายไม่ทำอะไร นั่งเฉยเพื่อฝัน หรือเลียนแบบพฤติกรรมผิดปกติของกันและกัน ทำให้มีพฤติกรรมถดถอยไม่สามารถกลับไปสู่สังคมภายนอกได้ ดังนั้นการดูแลรักษาผู้ป่วยโดยการบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อมจึงได้มีการพัฒนาขึ้นมา



## ความหมายของการบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อม (Milieu Therapy)

- มิลิว หรือ มิลูว์ (Milieu) มาจากภาษาฝรั่งเศส แปลว่า สิ่งแวดล้อม(environment)  
(<http://en.wikipedia.org/wiki/Milieu>,2010)
- การบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อม (Milieu Therapy) หรือนิเวศน์บำบัด (สมภพ เรืองตระกูล, 2542) คือการรักษาผู้ป่วยโดยใช้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยบุคลากรทางจิตเวช หอผู้ป่วย และผู้ป่วยด้วยกัน การรักษาวิธีนี้มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เกิดความคิดริเริ่ม และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

# หลักการสำคัญในการบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อม

อาศัยหลักของการเรียนรู้ (Learning theory) และพฤติกรรมบำบัด (Behavior therapy) โดยเชื่อว่ามนุษย์สามารถที่จะเรียนรู้และมีความพยายามที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ถ้าจัดสิ่งแวดล้อมให้ดีก็จะโน้มน้าวให้พฤติกรรมมนุษย์เป็นไปในทางที่ดี ถ้าทำสถานที่และบรรยากาศให้น่าอยู่ มีกิจกรรมให้ผู้ป่วยอยากเข้าร่วมกลุ่ม มีการกระตุ้นให้แสดงออก เกิดความภูมิใจ ได้รับการเรียนรู้มีแบบอย่างที่ดี จูงใจให้เลียนแบบ ก็จะทำให้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้ป่วยดีขึ้น



# องค์ประกอบของการบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อม

- 1. สถานที่ (Physical and environmental climate)
  - 1) สถานที่ตั้งสะดวกในการเดินทาง ไม่ห่างไกลจากชุมชน ญาติและเพื่อนสามารถติดต่อได้สะดวก
  - 2) บรรยากาศเหมือนบ้าน หรือสังคมภายนอก ที่พักมีความสะอาด เป็นสัดส่วน มีห้องนอน ห้องน้ำ ห้องอาหาร ห้องกิจกรรม ห้องโถงหรือมุมพักผ่อน เป็นต้น บริเวณนอกหอผู้ป่วยมีความร่มรื่น จัดให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสที่จะเดินเล่นหรือทำกิจกรรมบ้าง
  - 3) มีปฏิทิน นาฬิกา ตารางการปฏิบัติกิจกรรม ป้ายชื่อห้อง เพื่อให้ผู้ป่วยรับรู้วัน เวลา สถานที่ได้ถูกต้อง ไม่สับสน
  - 4) ให้ผู้ป่วยมีความเป็นสัดส่วนส่วนตัวในการประกอบกิจวัตรประจำวัน มีของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ผ้าเช็ดตัว สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน เป็นต้น







## บุคลากรทางจิตเวช (Staff)

- บุคลากรทางานร่วมกันเป็นทีม ประกอบไปด้วย จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักอาชีวะบำบัด ผู้ช่วยพยาบาล และเจ้าหน้าที่อื่นๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งคุณสมบัติของบุคลากรเหล่านี้ที่นอกเหนือจากความรู้ความสามารถตามหลักวิชาแล้ว ยังจะต้องมีเจตนาที่ดี มีสุขภาพจิตดี มีความเป็นผู้นำที่ดี ใช้ระบบประชาธิปไตย รักงาน จริงใจ มีเมตตา กรุณา เข้าใจผู้ป่วย และเป็นตัวอย่างที่ดี



# กฎระเบียบหรือข้อปฏิบัติ (Rules)

- การอยู่ร่วมกันในหอผู้ป่วยเปรียบเสมือน การอยู่ร่วมกันในชุมชนหนึ่ง ย่อมต้องมีการกำหนดกฎระเบียบหรือข้อปฏิบัติ ให้ผู้ที่อยู่ร่วมกันปฏิบัติเช่นเดียวกัน เพื่อให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้การปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามกฎระเบียบ รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น



# กิจกรรม (Programs or activities)

- กิจกรรมต้องเป็นไปเพื่อการบำบัด ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม
- 2) กิจกรรมมีทั้งกิจกรรมกลุ่ม และรายบุคคล
- 3) กิจกรรมรายบุคคล เป็นกิจกรรมที่ผู้ป่วยจะได้เรียนรู้ในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การจัดโต๊ะอาหาร การล้างภาชนะ ภายหลังรับประทานอาหารแล้ว การเก็บเตียง การทำความสะอาดที่พับ การทำความสะอาดห้องน้ำห้องส้วม เป็นต้น
- 4) กิจกรรมกลุ่ม ควรมีหลากหลายชนิด เพื่อสนองวัตถุประสงค์ต่างๆกันออกไปในการดำรงตนอยู่ในสังคม ได้เรียนรู้ว่าในชีวิตของคนเราจะต้องมีการทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจ การปรึกษาหารือ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นต้น
- 5) กลุ่มกิจกรรมไม่ควรใหญ่มากนัก เพื่อให้ผู้ป่วยทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก ดังนั้นกลุ่มหนึ่งๆ รวมทั้งผู้ป่วยและผู้บำบัดแล้ว ไม่ควรเกิน 15 คน (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2520) แต่กิจกรรมบำบัดบางกลุ่ม เช่น ชุมชนบำบัดจำเป็นต้องให้ผู้ป่วยเข้าร่วมกลุ่มทุกคน ยกเว้นผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ฉะนั้นอาจพบว่าในหอผู้ป่วยสามัญบางแห่งมีผู้เข้าร่วมกลุ่มมากกว่า 30 คน

- เมื่อเข้ากลุ่มกิจกรรม ทุกคนต้องมีส่วนร่วม ไม่ว่าจะเป็นการลงมือปฏิบัติ หรือการแสดงความคิดเห็น
- 7) การกำหนดเวลาของกิจกรรมต้องมีตารางเวลาแน่ชัด ตารางกิจกรรมต้องตีตประกาศไว้ให้เห็นชัดเจน เพื่อเตือนให้ทุกคนรู้หน้าที่ ในวันหนึ่งควรมีกิจกรรม 3 – 4 ชนิด แตกต่างกันไป และใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งหนึ่ง ประมาณ 1 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของกิจกรรมด้วย เช่น กลุ่มอ่านหนังสือพิมพ์ อาจใช้เวลา 30 นาที
- 8) กิจกรรมที่แจ้งไว้ตามตารางกิจกรรม สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมและความจำเป็น แต่ต้องแจ้งการเปลี่ยนแปลงให้ผู้เกี่ยวข้องทราบล่วงหน้า

# จุดมุ่งหมายของการบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อม (Purposes of Milieu Therapy)

- การบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อม มีจุดมุ่งหมายหลัก 2 ประการ (Stuart and Laraia, 2005) ได้แก่
  - 1. จำกัดพฤติกรรมที่วุ่นวายและผิดปกติของผู้ป่วย (Sets limits on disturbing and maladaptive behavior)
  - 2. สอนทักษะทางจิตสังคมให้ผู้ป่วย (Teaches psychosocial skills)



# การพัฒนาทักษะทางจิตสังคม 4 อย่าง

- 1) การรู้เวลา สถานที่ บุคคล (Orientation) และ การรู้ตัวอยู่กับความเป็นจริง (Reality awareness) โดยการให้ผู้ป่วยได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรม เช่นการแนะนำตัว การแนะนำสถานที่ การบอกบทบาทหน้าที่ของผู้ป่วย เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรม เป็น
- 2) การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertion) เป็นการให้โอกาสผู้ป่วยได้เปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ที่จัดขึ้นเพื่อการบำบัดช่วยเหลือ และให้การสนับสนุนด้วยท่าทีที่ยอมรับและให้กำลังใจเช่นการจัดกลุ่มกิจกรรมที่ให้ผู้ป่วยได้แสดงออกอย่างสอดคล้อง
- 3) การทำงานอาชีพ (Occupation) ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นและประสบผลสำเร็จจากการทำกิจกรรมงานอาชีพ โดยกิจกรรมต่างๆที่จัดขึ้นจะเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ฝึกฝีมือทั้งแบบเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม
- 4) การพักผ่อนหย่อนใจ (Recreation) เป็นการพัฒนาความสามารถในการเข้าร่วมและสนุกสนานกับกิจกรรมบันเทิง หรือการพักผ่อนหย่อนใจในยามว่าง โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการหรือกิจกรรมบันเทิงที่หลากหลาย



# บทบาทของพยาบาล

- 1. จัดเตรียมสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ
  - 2. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยดูแลตนเอง การบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อม มุ่งที่จะเพิ่มโอกาสให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและปัญหาในชีวิตประจำวัน
- 3. เป็นผู้นำกลุ่มกิจกรรมบำบัด กิจกรรมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นสื่อให้ผู้ป่วยติดต่อกับสังคม โดยเฉพาะกลุ่มกิจกรรมบำบัด
- 4. ให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและปรับตัวในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการส่งเสริมให้ผู้ป่วยดูแลตนเอง
- 5. ประสานความร่วมมือระหว่างผู้ป่วย บุคลากรในทีมวิชาชีพ และญาติผู้ป่วย
- 6. ประเมินผลการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการบำบัด เมื่อจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการบำบัดให้แก่ผู้ป่วยไปแล้ว

# การจัดกลุ่มกิจกรรมบำบัด

- การจัดกิจกรรมกลุ่มให้เป็นไปเพื่อการบำบัด ตามจุดมุ่งหมายของการบำบัดรักษาด้วยสิ่งแวดล้อมนั้น มีอยู่หลายกิจกรรมกลุ่มบำบัดด้วยกัน ได้แก่
- 1. กลุ่มชุมชนบำบัด (Group Therapeutic Community or Group T.C.)
- 2. อาชีวะบำบัด (Occupational Therapy)
- 3. นันทนาการบำบัด (Recreational Therapy)
- 4. กลุ่มการศึกษา (Group Education)
- 5. สังคมสังสรรค์ (Social Meeting)
- 6. กลุ่มเสริมแรงจิตใจ (Group Remotivation)
- 7. ดนตรีบำบัด (Musical Therapy)

# Milieu Therapy – The Therapeutic Community



# บทบาทของพยาบาลในการจัดกลุ่มกิจกรรมบำบัด

- พยาบาลต้องรับผิดชอบเป็น ผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ซึ่งบทบาทที่จะต้องปฏิบัติมี ดังนี้
- 1. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้ป่วยสนใจในกิจกรรมที่จัดขึ้น
- 2. วางแผนการจัดกิจกรรม โดยประชุมบุคลากรหรือทีมงานผู้จัดก่อนการจัดกิจกรรม
- 3. รับผิดชอบให้ผู้ป่วยเข้ากลุ่มตามเวลา
- 4. แนะนำกิจกรรม โดยเริ่มจากการให้ผู้ป่วยมีโอกาสอภิปรายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัดขึ้น
- 5. เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้ป่วยและส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในขณะร่วมกิจกรรม
- 6. ประสานงานกันในทีมผู้จัดกิจกรรมและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง
- 7. สนับสนุนช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้ป่วย
- 8. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของผู้ป่วยขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- 9. ประเมินผลกิจกรรมที่จัด