

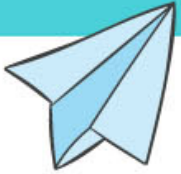
คู่มือ อาสาสมัครในโรงพยาบาล (ฉบับย่อ)

โครงการโรงพยาบาลมีสุข มูลนิธิกระจกเงา



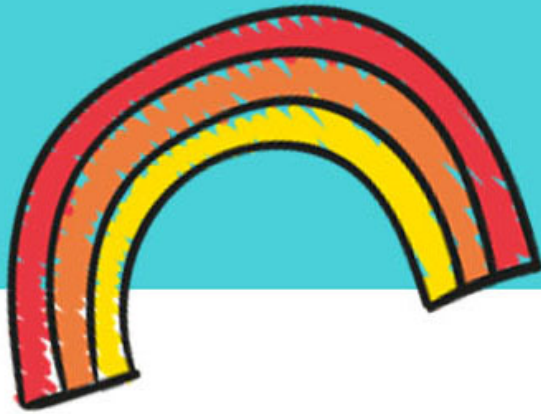
Chapter 1

อาสาสร้างสุข (อาสาสมัคร)



เมื่อคนเราเจ็บป่วยสิ่งที่ต้องการไม่ใช่แค่ยากับหมอเท่านั้น
ยังคงปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความเข้าใจ มิตรภาพจาก
คนรอบข้าง เดกเช่นช่วงชีวิตยามปกติ ความเจ็บปวดจากอาการ
เจ็บป่วย คนภายนอก (ไม่เคยเจ็บป่วย) ไม่สามารถไปสอนคนที่
กำลังเจ็บป่วยนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเกี่ยวกับเรื่องของ
ความทุกข์ได้ เพราะคนป่วยนั้นย่อมรู้ดีและเข้าใจมันอย่างถ่องแท้
ทั้งเรื่องความทุกข์และยอมรับมัน สิ่งที่จะสามารถขจัดความทุกข์
หรือทำให้มันลดน้อยลงไปได้ นั่นคือการใช้ความสุข ซึ่งคนเรา
สามารถสร้างความสุขหรือ จัดสภาพแวดล้อมให้มันเกิดความสุข
ขึ้นได้



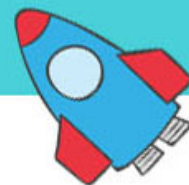


จากข้อมูลการประชุมวิชาการ International Gross National Happiness ครั้งที่ 3 มีบทความประมาณ 40 บทความจากหลากหลายประเทศ มีวิจัย ทั้งรูปแบบเชิงปฏิบัติการและแบบเข้มข้นทางระเบียบวิธีวิจัยซึ่งผลวิจัยชี้มาในแนวทางใกล้เคียงกันว่า ความสุขเกิดขึ้นได้จากหลากหลายทาง จากงานวิจัยหลายชิ้นในการประชุมนี้ และยังพบว่าความสุขของคนเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ความสุขของชุมชนทั่วไปอาจมาได้จาก การจัดพื้นที่ของเมือง วิธีการผลิตน้ำที่ถูกและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในเรื่องของการมีภูมิคุ้มกัน ความสุขอาจมาจากการได้เข้าร่วมของทุกคนในการสร้างหรือประเมินกระบวนการทางสังคม มีงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งยืนยันกรณีศึกษาจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย ซึ่งประชาชนต้องการการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการต่างๆ ของตนเอง ความสุขอาจมาจากการมีโอกาสได้รับอำนาจ ซึ่งรวมถึงอำนาจในการพัฒนาความรู้ และรับรู้ข้อมูลของตนเอง ความสุขควรวัดด้วยมิติต่างๆ เนื่องจากเป็นธรรมชาติของความสุขที่รวมเรื่องต่างๆ เข้าไว้ ตัวชี้วัดความสุขควรจะรวมค่านิยมที่เป็นนามธรรมไว้ด้วย ไม่เพียงแต่รูปธรรมของการอยู่ดีมีสุข เช่น สุขภาพอย่างที่พ่่านมา และควรรวมความต้องการตั้งแต่พื้นฐานจนกระทั่งถึงความต้องการซับซ้อนทางจิตวิญญาณ ปัจจัยอื่นที่ควรพิจารณาถึงคือ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม 4



ประการสำคัญที่มีอาจละเลย คนนอกจากสามารถสร้างความสุข
ได้แล้ว ก็สามารถก่อความทุกข์ไปได้พร้อม ๆ กัน ซึ่งคนนั้นไม่ได้หมายถึง
ถึงใคร คนใดคนหนึ่ง แต่คนนั้นเป็นได้ทั้งเด็ก ผู้ปกครอง/ญาติ หมอ
พยาบาล เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ แม่บ้าน เขาเหล่านี้อาจมีข้อจำกัดและ
เงื่อนไขในการสร้างความสุข หรือผลิตความสุขขึ้นมา

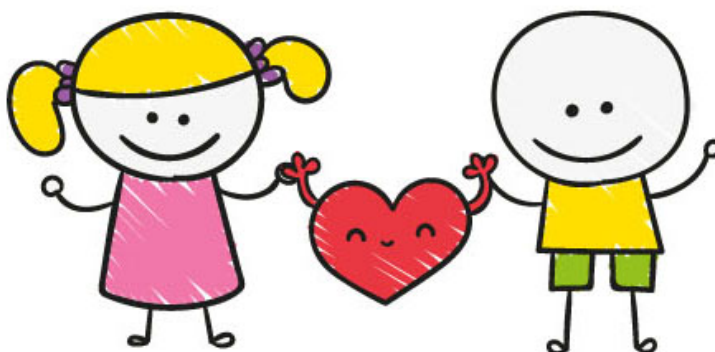




ตัวแปรสำคัญของความสุขในโรงพยาบาล คือต้องการคนเดินเข้ามาหนุนเสริมเติมแต่ง การสร้างความสุขด้วยความรู้และเข้าใจ ซึ่งเราเรียกคนกลุ่มนี้ว่า อาสาสมัคร หากมีอาสาสมัครจำนวนมาก ก็ช่วยสร้างและผลิตความสุขจำนวนมาก เพื่อให้ความสุขเข้าไปยึดครองพื้นที่ความทุกข์จนสามารถขจัดความทุกข์นั้นออกไปได้ไ้ในที่สุด

“อาสาสมัคร = อาสาสร้างสุข”

“อาสาสร้างสุข = มีความมุ่งมั่นในสิ่งเดียวกันคือ การสร้างความสุข”



Chapter 2

โรงพยาบาล สถานที่สร้างสุข



โรงพยาบาล คือ องค์กรที่ดำเนินงานด้านการแพทย์ ทั้งในสถานที่ตั้งของโรงพยาบาลและในชุมชน มีหน้าที่ให้บริการสาธารณสุขทุกด้านแก่ประชาชน ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค/ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือลักษณะที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพภายหลังการเจ็บป่วย ทั้งการให้บริการ ณ องค์กร และการให้บริการภายนอกองค์กร รวมทั้งขยายไปถึงบ้านของผู้ป่วยด้วย นอกจากนี้ ยังเป็นสถานที่ฝึกอบรมบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ตลอดจนการศึกษา การค้นคว้า และการวิจัยในด้านการแพทย์ ด้านการสาธารณสุข และด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อการแก้ปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน

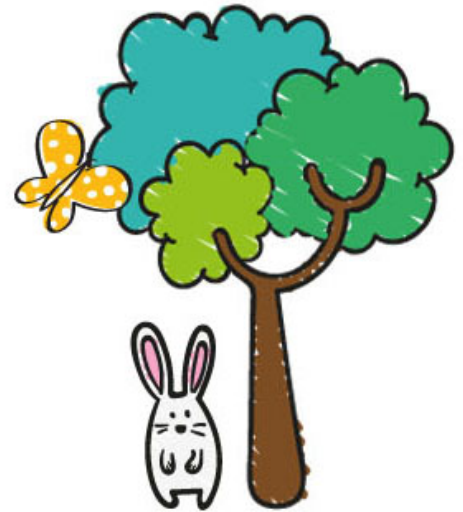




- ผู้ป่วยนอกหมายถึงจะเป็นการเข้ารับรักษาโดยไม่ต้องเข้าพักที่โรงพยาบาล ค่าใช้จ่าย โดยเฉลี่ยต่อครั้งจึงไม่สูงมากนัก โดยมากค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นได้แก่ ค่าแพทย์ และ ค่ายา
- ผู้ป่วยในหมายถึง ผู้ป่วยที่ต้องรักษา โดยการให้ออนรักษาค้างคืนภายในหอผู้ป่วย (Ward) และแพทย์ลงความเห็นว่าให้อยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 6 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ซึ่งต้องลงทะเบียนเป็นผู้ป่วยใน

ระบบงานของโรงพยาบาล ประกอบด้วย

- ระบบงานบริการของโรงพยาบาล
- ระบบสนับสนุนงานบริการของโรงพยาบาล
- ระบบพัฒนาโรงพยาบาล
- ระบบบริหารโรงพยาบาล



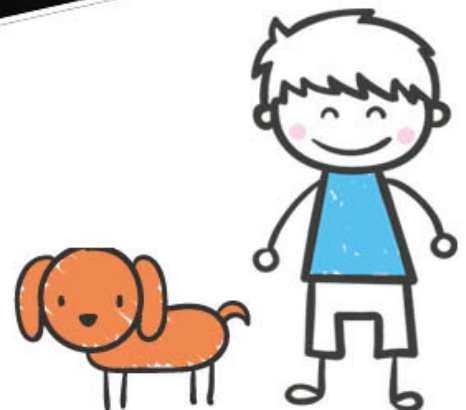
งานระบบพัฒนาโรงพยาบาล มีโครงสร้างของ Hospital Accreditation (HA) เป็นงานพัฒนา ประเมินและการรับรองคุณภาพของโรงพยาบาล ซึ่งงานอาสาสมัครหรือ "จิตอาสา" อยู่ภายใต้การดูแลของโครงสร้างนี้

Chapter 3

เป้าหมายของกิจกรรมสร้างสุข



เป้าหมาย ของกิจกรรมสร้างสุข คือ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข กิจกรรมเป็นเครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มเป้าหมายกับความสุข ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ หรือโทษได้ และอาจเกิด ความผิดพลาด ความไม่สอดคล้อง ดังนั้นเราต้องพิจารณาเป้าหมายเป็นหลัก กิจกรรมควรมีลักษณะที่ยืดหยุ่น กล่าวคือ





ข้อจำกัดทางเพศ และ ข้อจำกัดทางวัย การทำกิจกรรมเงื่อนไขเรื่องเพศและวัยก็สำคัญหาก ทำกิจกรรมที่ไม่สอดคล้อง อาจจะก่อให้เกิดผลเสียกับผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัว เช่น การวาดภาพพระบาทสี อาจจะเหมาะกับเด็ก ก็จริง หากว่า ผู้ป่วยที่เป็นเด็กโต จะมีความรู้สึกไม่ชอบเพราะตัวเองได้ผ่านวัยนั้นมาแล้ว หรือการอ่านนิทาน ส่วนมากจะเป็นกิจกรรมที่ทุกคนชื่นชอบ เราอาจต้องแบ่งนิทานที่เหมาะสมกับเพศ



ข้อจำกัดทางด้านเทคโนโลยี ว่าด้วยเรื่องของอุปกรณ์ที่ช่วยส่งเสริมทักษะ: ความรู้ และความสุข เช่น โทรทัศน์ เครื่องเล่น VCD คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต (การดูหนัง การ์ตูน สารคดี) หรือฟังเพลง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยบำบัดจากข้างในออกมาสู่ข้างนอกสัมผัส ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เจ็บเหงา มีการเคลื่อนไหว ผ่านภาพและเสียง จากสิ่งที่รับรู้



ความจำของกิจกรรม การทำกิจกรรมที่ซ้ำ ๆ ไม่มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลง จะส่งผลต่อผู้ป่วยในทางลบ คือความจำ เบื่อหน่าย ขาดการมีส่วนร่วม ไม่มีความกระตือรือร้น ถึงแม้ว่ามีกิจกรรมทำแต่ไม่มีอะไรแปลกใหม่ที่น่าสนใจเลย ดังนั้นในการทำกิจกรรมต้องมีทีมที่เข้ามาพัฒนากิจกรรมอย่างจริงจัง และมีความลึกซึ้งในเนื้อหาของกิจกรรมที่ผลิตความสุขต่อผู้ป่วยอย่างแท้จริง





กิจกรรมที่หลากหลาย การออกแบบกิจกรรมข้อควรคำนึง คือ กลุ่มเป้าหมาย เวลา สถานที่ และความต้องการ ความหลากหลายของ กิจกรรมนั้นดี ในช่วงที่ไม่ได้ทำพร้อมกัน กิจกรรมที่หลากหลายหากเรา ดำเนินการ ในครั้งเดียว จะส่งผลให้ผู้ป่วยไม่จตจ่อ ขาดสมาธิ ทำให้การ มีส่วนร่วมของผู้ป่วยลดน้อยลง ในการดำเนินกิจกรรม ในช่วงเวลา เดียวกันควรกำหนด 1-2 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมให้เป็นแบบลงลึก สร้างบรรยากาศให้มีสีสันมีชีวิตชีวาปรับประยุกต์ให้เกิดสิ่งใหม่ เพื่อ กิจกรรมนั้นเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง

กิจกรรมสร้างสุขเป็นเพียงการนำเอากิจกรรมมาเป็นตัวกลางซึ่ง เรียกว่าเครื่องมือ เชื่อมระหว่างอาสาสมัคร ผู้ป่วย ผู้ปกครอง ญาติ ร่วมทั้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ให้มีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงและถ่ายทอดให้ มีการเคลื่อนไหวของความสุข ให้เกิดภาวะการลดความทุกข์ ถ่ายทอดความ เจริญดี ซึ่งกิจกรรมต้องมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และเข้าไปถึงรากของ ความสุข



Chapter 4

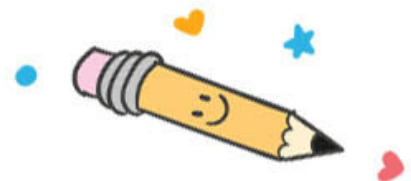
กิจกรรม



การนำกิจกรรมเข้ามาเป็นตัวกลางในการสร้างความสุข ลดความทุกข์ ควรจะเป็นกิจกรรมที่ง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนมากนัก และเป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุด ไม่ควรจะเป็นกิจกรรมที่แบ่งเพศ แบ่งวัย หรือแบ่งกลุ่มของผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมออกอย่างชัดเจน มิเช่นนั้น กิจกรรมก็มิได้ชื่อว่าเป็นตัวกลางของการลดความทุกข์ เพิ่มพูนความสุข และคิดว่ากิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความทุกข์ เพิ่มพูนความสุข สามารถแบ่งออกเป็นประเภทของกิจกรรมได้ ดังนี้

ศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความผ่อนคลาย สร้างความเพลิดเพลิน ช่วยขัดเกลาให้จิตใจอ่อนโยน พึงสมารถทำให้กลุ่มเป้าหมายมีสมาธิในการทำกิจกรรมหรือสิ่งต่างๆได้มากขึ้น ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ และเสริมสร้างทักษะทางด้านความคิด และยังช่วยให้ลืมความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายไปชั่วขณะหนึ่ง ขณะทำกิจกรรม ซึ่งตัวอย่างกิจกรรมศิลปะ มีดังนี้ วาดภาพ, ปั้นดินน้ำมัน, ระบายสีภาพ โต้แ่ง สีนํ้า สีไม้ สีเทียน สีชอล์ก, การพิมพ์ภาพ, การพันกํ้าพบนพ้ําตีบ เสื้อ พ้ําเช็ดหน้า กระเป๋ํา, ทำโปสเตอร์, พ้ํากระดาษ เป็นต้น





★ น้องแนน (นามสมมติ) หนูน้อยที่ชื่นชอบกิจกรรมระบายสีรูปภาพเป็นอย่างมาก ทุกครั้งที่อาสาสร้างสุขร่วมทำกิจกรรมกับน้องแนน น้องแนนขอแค่เพียงได้ระบายสีเพียงเท่านั้นก็ทำให้มีความสุข น้องแนนได้กล่าวว่า "กิจกรรมระบายสีเป็นกิจกรรมที่หนูชอบ เพราะได้ใช้จินตนาการว่าจะต้องระบายสียังไง จะระบายสีไหนต่อ และยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้หนูมีสมาธิและใจเย็นอีกด้วยค่ะ" ซึ่งจะเห็นได้ว่าการระบายสี เป็นกิจกรรมที่ง่ายและสร้างความสุขได้ทันที เป็นศิลปะพื้นฐานแรก ๆ ที่สามารถหยิบจับเอาไปทำกิจกรรมกับเด็กป่วยได้



ดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ทำให้เกิดความสุข ร่าเริง เบิกบาน และยัง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความกล้าแสดงออกของกลุ่มเป้าหมายได้อีก ด้วย เช่น เสริมสร้างความกล้าแสดงออกของกลุ่มเป้าหมาย กล้าที่จะ ร้องเพลง หรือเต้น ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรมดนตรีบำบัด มีดังนี้ ร้องเพลง, เล่นดนตรี, การฟังเพลง, สอนให้รู้จักเครื่องดนตรีแต่ละ ชนิด, ร้องเพลงคาราโอเกะ, นิทานเพลง, ซีดีเพลงเด็กเสริมทักษะ เป็นต้น

น้องเบส (นามสมมติ) หนูน้อยผู้ที่ชอบการร้องเพลงเป็นชีวิตจิตใจ ถึงแม้ร่างกายของน้องเบสจะป่วยอยู่ แต่จิตใจของน้องเบสไม่เคยป่วยเลย เพราะน้องเบสจะเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ที่ชอบการร้องเพลงเป็นอย่างมาก ทุกครั้งที่พี่อาสาสมัครไปร่วมทำกิจกรรมกับน้องเบส น้องก็จะ ร้องเพลงให้ฟังทุกครั้ง และถ้าหากมีคนปรบมือให้ น้องก็จะก้มหัวแสดงความเคารพทุกครั้ง เสมือนน้องได้เป็นนักร้องจริงๆ อยู่บนเวที และทุกครั้ง พี่อาสาสมัครไปทำกิจกรรมกับน้องเบสก็จะได้ยินเสียงใส เพราะๆ



เสียงนี้ตลอด ซึ่งจะเห็นได้ว่าดนตรีสามารถบำบัด
อาการเจ็บป่วยให้ลดน้อยลงได้จริง ไม่ใช่จิตใจ
ของผู้ป่วยต้องเศร้าสร้อย หรือป่วยตามร่างกาย
ที่เจ็บป่วยอยู่



สื่อมีเดีย

สื่อมีเดียเป็นกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความผ่อนคลาย
สนุกสนาน มีชีวิตชีวา ทำให้เกิดความสุข แต่ควรเลือกสื่อมีเดียให้
เหมาะสมตามกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งตัวอย่างกิจกรรมประเภทสื่อมีเดีย มีดัง
นี้ หนังสือการ์ตูน, หนังสือคดีเกี่ยวกับสัตว์ พืช, หนังสือวิทยาศาสตร์, หนังสือ
ตลก เป็นต้น

น้องไบเฟิร์น (นามสมมติ) หนูน้อยผู้ชื่นชอบการดูการ์ตูน ทุกครั้ง
ที่พี่อาสาสมัครไปทำกิจกรรมจะเรียกร้องขอดูการ์ตูนอยู่เสมอ และก็จะได้ยิน
เสียงหัวเราะใสๆ อยู่ตลอดเวลาช่วงดูการ์ตูน สื่อมีเดียที่จะนำมาให้กลุ่ม
เป้าหมายควรเลือกให้เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางต้นจินตนาการ
และความคิดของกลุ่มเป้าหมายได้



จินตนาการบำบัด

จินตนาการบำบัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มเป้าหมาย เสริมสร้างทักษะทางด้านความคิดของกลุ่มเป้าหมาย ให้รู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักแสดงความคิดในสิ่งที่ถูกต้อง และเหมาะสมออกมา ซึ่งตัวอย่างกิจกรรมทางด้านจินตนาการบำบัด มีดังนี้ วาดภาพ ระบายสีภาพ, เล่านิทาน โต้แ่ง หุ่นมือ หุ่นนิ้ว ตุ๊กตา และภาพประกอบ, ปั้นดินน้ำมัน, เล่นตัวต่อเลโก้ เป็นต้น

น้องไอเวิ้ล (นามสมมติ) กลุ่มน้อยผู้ชอบต่อเติม นั่นก็คือการเล่นกิจกรรมตัวต่อเลโก้ กลุ่มน้อยผู้ชื่นชอบนำตัวต่อเลโก้ต่อเป็นรูปต่างๆ ทั้งบ้าน หุ่นยนต์ สัตว์ต่างๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่าสิ่งที่น้องไอเวิ้ลต่อเป็นรูปต่างๆ จะเป็นสิ่งที่ออกมาจากจินตนาการ ความคิดของน้องไอเวิ้ลทั้งนั้น และกิจกรรมตัวต่อเลโก้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างแท้จริง



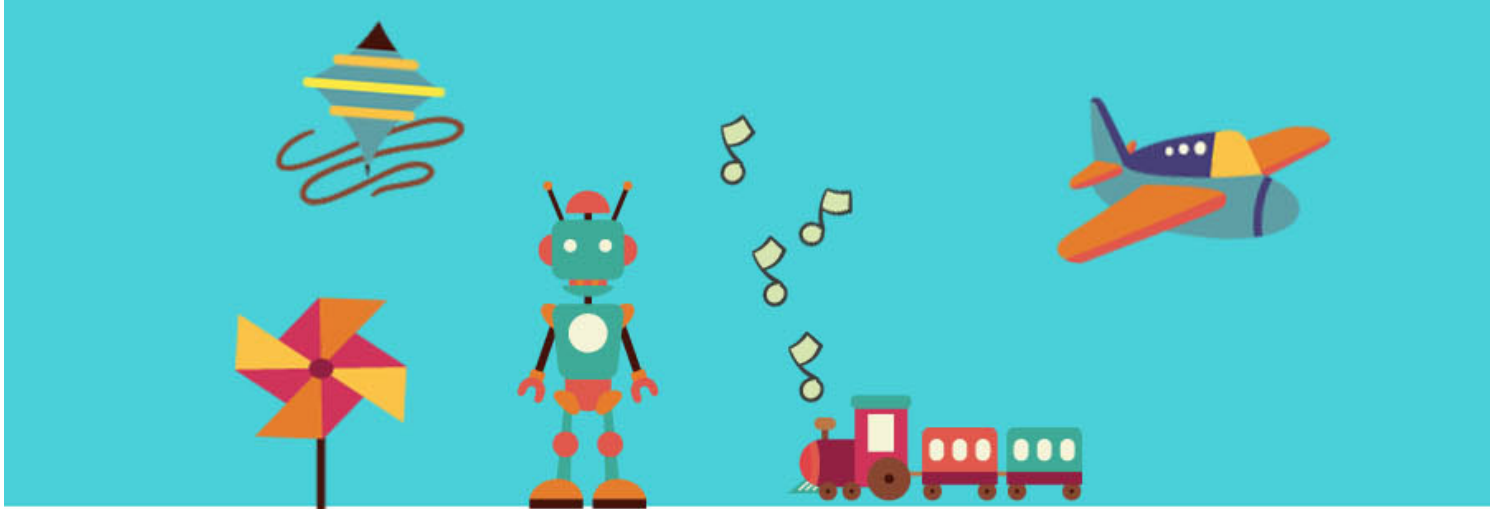


สื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการ

สื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการเป็นกิจกรรมประเภทส่งเสริมการพัฒนาการทางต้นความคิด ทางต้นสมองของกลุ่มเป้าหมาย ให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรมประเภทสื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการ มีดังนี้
สอนแบบเรียน ก.ไก่, A B C, พิกเขียน, การท่องจำ วัน เดือน ปี และสีประจำวันในแต่ละวัน, ตัวต่อเลโก้จับคู่สื่อทักษะต่างๆ, บล็อกหลุมจับคู่สื่อการเรียนรู้, สอนศัพท์ภาษาอังกฤษ, เสริมทักษะการ บวก ลบ คูณ หาร, สอนการเขียนรูปร่างและสุภาพไทย, สื่อจิกซอว์จับคู่ ตัวเลข ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย และสังคมศาสตร์ เป็นต้น

น้องพิมพ์ (นามสมมติ) พุ่มชอบฝึกหัด เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ชอบทำแบบฝึกหัดวิชาต่างๆ น้องพิมพ์จะสั่งพี่อาสาสมัครทุกครั้งว่าให้อาแบบฝึกหัดวิชาอะไรก็ได้ให้หนูทำหน่อย หนูไม่อยากนอนอยู่เฉยๆ เพราะเพื่อนที่โรงเรียนตอนนี้กำลังเรียนอยู่ หนูไม่อยากจะหยุดเรียนไปนานกลัวจะลืมก็จะเลยอยากทำแบบฝึกหัดเพื่อไม่ให้ลืมวิชาที่เคยเรียนมาค่ะ





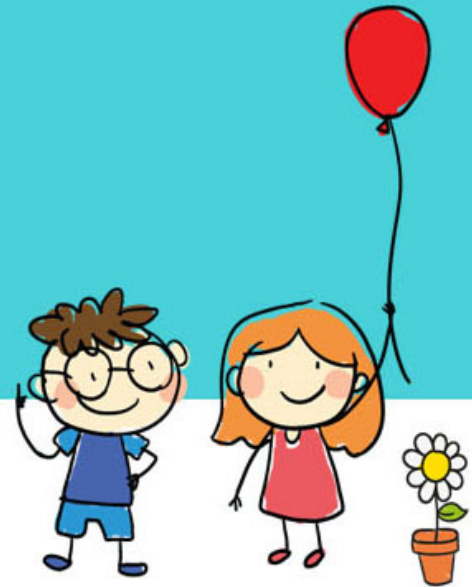
งานประดิษฐ์

งานประดิษฐ์เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านความคิด จินตนาการ ของกลุ่มเป้าหมาย สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้คิด ได้ลองทำ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีพัฒนาการทางด้านความคิด และจินตนาการ ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรมทางด้านงานประดิษฐ์ มีดังนี้ เล่นสะบัดสี, การพิมพ์ภาพ, การฟ่นภาพ, สร้างรูปภาพด้วยเศษวัสดุธรรมชาติ, การพันก่ภาพบนพาดิบบ สี่อ พ้าเช็ดหน้า กระเป๋่า, ปักพ้า เช็ดหน้า, ทำโมบาย, พับกระดาษ, ทำกังหันลม, สร้างรถหลอดได้ เป็นต้น



น้องส้ม (นามสมมติ) หนูน้อยผู้ชื่นชอบกิจกรรมการร้อยลูกปัด เป็นพิเศษ จะร้อยเป็นสร้อยมือ สร้อยคอ แหวน ให้เพื่อนเด็กป่วยด้วยกัน หรือให้คุณแม่ของน้องส้มเอง ซึ่งน้องส้มจะมีความสุข และความตั้งใจ สูงมากในการร้อยลูกปัด สร้อยแต่ละเส้นที่น้องส้มร้อยขึ้นมาจะเกิดมาจาก จินตนาการ ความคิด และความตั้งใจ ของน้องส้มทั้งนั้น กิจกรรมนี้ยังส่งเสริมให้น้องส้มรู้จักการแบ่งปัน การให้ ให้น้องส้มรู้จักการมีน้ำใจกับเพื่อน เด็กป่วยด้วยกัน หรือผู้อื่น





เพิ่มพลัง สร้างสุข

เพิ่มพลัง สร้างสุขเป็นกิจกรรมประเภทส่งเสริมพัฒนาการทาง
ต้นร่างกาย เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้มีการขยับ เคลื่อนไหว
หรือมีการออกกำลังกายแบบเบาๆ ซึ่งกิจกรรมเพิ่มพลัง สร้างสุข
จะมีความเหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมายแค่เพียงบางกลุ่มโรคเท่านั้น มีตัวอย่าง
กิจกรรมเพิ่มพลัง สร้างสุข ดังนี้ ออกกำลังกาย, แสดงละคร, เต้น เป็นต้น

น้องเฟิร์น (นามสมมติ) หนูน้อยผู้ที่ป่วยเป็นโรคเมะเร็งกระเพาะ
อาหารส่งผลให้ระบบขับถ่ายของน้องมีปัญหา จะขับถ่ายเองไม่ได้ต้อง
คอยกระตุ้นอยู่เสมอ หมอเลยแนะนำให้น้องเฟิร์นต้องออกกำลังกาย
เต้น หรือขยับร่างกายแบบเบาๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นระบบขับถ่ายของ
น้องเฟิร์นให้ดีขึ้น หรือให้สามารถรับรู้ได้ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะเห็นว่า
กิจกรรมเพิ่มพลัง สร้างสุขจะเหมาะสมกับกลุ่ม
เป้าหมายแต่ละกลุ่มเท่านั้น เพราะกลุ่มเป้าหมาย
บางกลุ่มหมอสั่งห้ามขยับร่างกาย หรือทำอะไร
ที่เหนื่อยจนเกินไป เช่น โรคความดัน โรคไต
 เป็นต้น





ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรมแต่ละประเภทจะมีความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป ฉะนั้นการทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มต้องคำนึงถึงความเหมาะสม หรือความปลอดภัยของกลุ่มเป้าหมายให้มากที่สุด แต่จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุด จะเป็นกิจกรรมประเภทศิลปะ เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย และเป็นกิจกรรมมีความง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ยากจนเกินไป



ว่าด้วยเรื่อง...

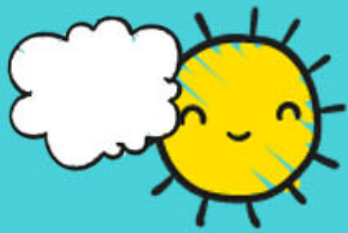
“อาสาสมัคร”



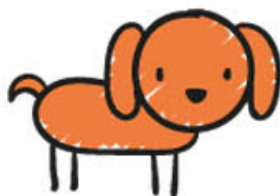
▪ อาสาสมัครคืออะไร

อาสาสมัคร (volunteer) คือ ผู้ที่อาสาช่วยงาน เพื่อหาประสบการณ์ ด้วยความรับผิดชอบสูง กุุ่มเก เสียสละ และอดทนปฏิบัติหน้าที่เต็มความสามารถ เต็มเวลา หรืออาจเกินเวลา โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน หรือสิ่งอื่นใด บุคคลที่อาสาเข้ามาช่วยเหลือสังคม ด้วยความสมัครใจ เสียสละ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ป้องกัน แก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน คุณสมบัติที่สำคัญของอาสาสมัคร มี 3 ประการ คือ ทำงานด้วยความสมัครใจไม่ใช่ด้วยการถูกบังคับ หรือเป็นเพราะหน้าที่ เป็นงานเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนและสังคม หรือสาธารณประโยชน์และทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน ผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับ คือ ความสุข ความภูมิใจ ที่ได้ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน สังคม และประเทศชาติ





“อาสาสมัครสร้างสุข” เป็นกลุ่มคนซึ่งมีจิตใจดีและอยากที่จะเห็นคนที่พักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นมีความสุขและลืมความเจ็บป่วยที่มีอยู่ความจริงแล้วอาสาสมัครในโรงพยาบาลนั้น มีความหมายเหมือนคำว่าอาสาสมัครทั่วไปเพียงแต่ การทำงานต่างสถานที่นั้นทำให้จำกัดความของอาสาสมัครแตกต่างกันออกไป อาสาสร้างสุข คือกลุ่มคนที่เข้ามาสร้างความสุขให้กับผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคร้าย ที่พรากความสุขไปจากพวกเขา รอยยิ้มที่เคยมีกลับเลือนหายไปเพราะความเจ็บปวด การได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกลับต้องถูกจำกัดไว้ด้วยความสมบูรณ์ของร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย การมีอาสาสมัครในโรงพยาบาลจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก





อาสาสร้างสุข ไม่ได้เฉพาะเจาะจง เช่น เรื่องของเพศ เรื่องของภาษา เรื่องของการศึกษา รวมไปถึงเรื่องอายุ กล่าวคือ ใคร ๆ ก็สามารถที่จะเป็นอาสาสร้างสุขได้ เพียงแต่การเป็นอาสาสร้างสุขนั้น ต้องมีคุณสมบัติที่สามารถดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นการให้กับผู้อื่น

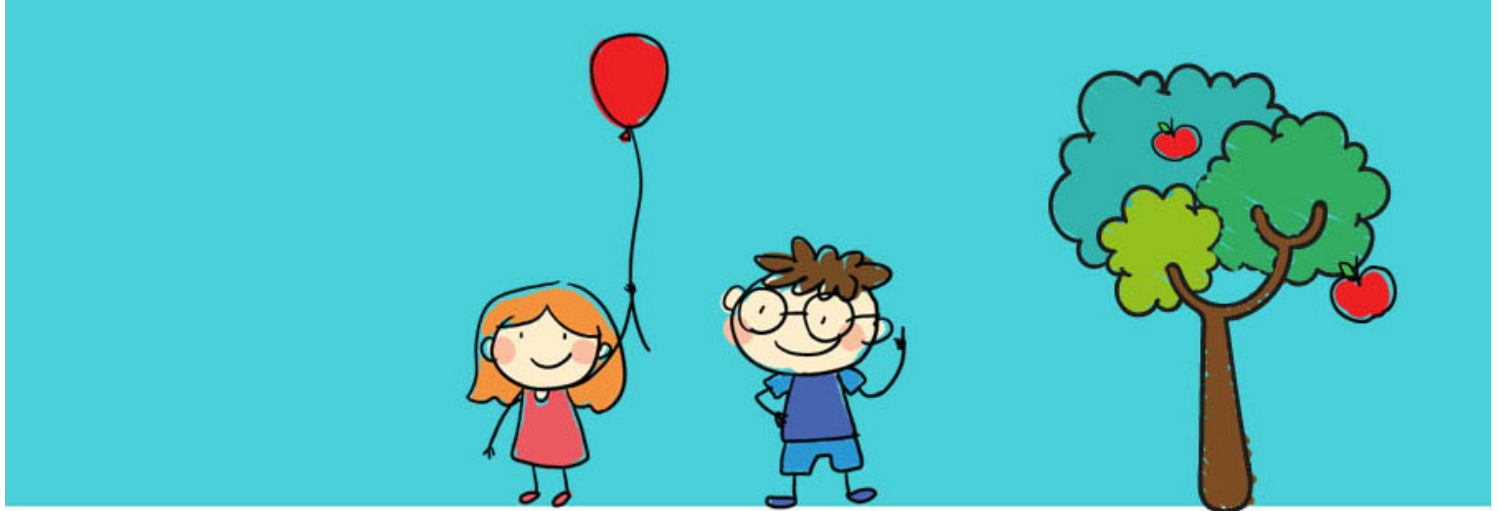
อาสาสมัครในโรงพยาบาลนั้นเปรียบเสมือนกลไกในการขับเคลื่อนความสุขให้กับผู้ป่วย มีการถ่ายทอด เคลื่อนไหว และส่งต่อไปสู่กันและกัน ถึงแม้ว่าสิ่งที่อาสาสมัครนั้นได้ทำ จะไม่ได้ช่วยให้อาการของผู้ป่วยนั้นหายขาด แต่มันก็เพียงพอที่จะสามารถทำให้ผู้ป่วยลืมเลือนความเจ็บปวดที่มีอยู่ลงได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาหนึ่ง แต่มันก็ยิ่งดีที่ไม่มีเวลาแห่งความสุขนั้นอยู่เลย คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีจิตใจที่อยากจะได้เห็นและได้สัมผัสกับความสุขในชีวิต และถ้าหากความสุขในชีวิตที่มีอยู่นั้น ได้แบ่งปันให้กับคนรอบข้างก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ





งานอาสาสมัครในโรงพยาบาลถือได้ว่าเป็นอีกช่องทางหนึ่ง ในการที่คนเราจะได้แบ่งปันความสุขที่มีนั้นให้กับคนอื่น ให้กับสังคม ให้กับคนที่ ต้องการความสุข โดยที่เราไม่ได้หวังว่าสิ่งที่เราได้ทำไปนั้นจะส่งผลตอบแทน กับเราอย่างไร นั่นคือเรามีความเป็นอาสาสมัครสร้างความสุขอยู่ในตัวแล้ว ไม่สำคัญว่าเราจะเป็นใครมาจากไหน หรือเราจะต้องสร้างความสุขให้กับใคร ขอเพียงเรามีใจอาสาและอยากเห็นผู้อื่นมีความสุข นั่นคือหัวใจของคนที่เป็น”อาสาสมัคร”นั่นเอง





▪ คุณสมบัติอาสาสร้างสุข

คุณสมบัติอาสาสมัคร คนแต่ละคนมีคุณสมบัติแตกต่างกัน คุณสมบัติสามารถสร้างเพิ่มเติมได้ภายหลัง ตั้งความหมายข้างต้น การกำหนดในสิ่งที่เราเป็นอยู่ ถูกกำหนดขึ้นด้วยปัจจัยหลายต้นเช่น สถานที่ ลักษณะของงาน ฯลฯ ดังนั้นลักษณะงานของอาสาสมัคร เรียกว่า "อาสาสร้างสุข" กำหนดขึ้นมาให้เหมาะสมกับสถานที่ และลักษณะของงาน

คุณสมบัตินของอาสาสร้างสุข ประกอบด้วย

1. มีความตั้งใจดีในการทำงานอาสาสมัคร และพร้อมที่จะเป็นพู่ใจ
2. มีความรู้ ความเข้าใจในภารกิจงาน "อาสาสร้างสุข"
3. สามารถรับผิดชอบตัวเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น หรือก่อให้เกิดความทุกข์กับผู้อื่นและตัวเอง
4. สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
5. ไม่จำกัดเพศ อายุ การศึกษา หรือสถานะทางการเงิน (ในกรณีที่อายุต่ำกว่า 15 ปี ธิบุรณ์ต้องได้รับการเขียนยินยอมจากผู้ปกครอง)
6. สามารถปรับตัวได้ทุกสถานการณ์
7. ไม่มีความคาดหวังเรื่องค่าตอบแทน
8. ไม่สร้างปัญหาในการร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่น ไม่เพิ่มภาระให้กับผู้อื่น และไม่กระทำการใดๆที่จะก่อให้เกิดความทุกข์กับคนรอบข้าง

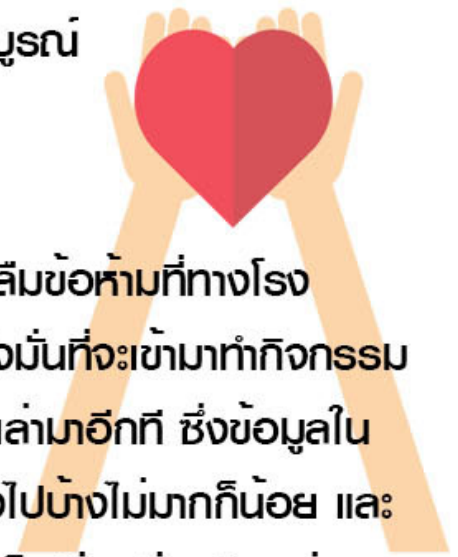




คุณสมบัติเหล่านี้เป็นหัวใจหลักของความเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาล แม้ว่าสิ่งที่เราทำไปนั้นมันอาจจะไม่สามารถทำให้คนอื่นๆหนึ่งซึ่งนอนพักรักษาตัวอยู่นั้นหายได้ แต่มันเป็นยาของหัวใจ ที่เยียวยารักษาโรคทุกขใจของผู้ป่วยที่มีอยู่ ให้พอถูกละเบาบางและทำให้ผู้ป่วยมีความสุขได้ แต่เรามีสิ่งเหล่านี้ในหัวใจ นั่นก็เพียงพอแล้วสำหรับการเข้ามาเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาล หากคุณทำตามคุณสมบัติดังกล่าวเหล่านี้ได้แล้ว นั่นก็ถือว่าคุณได้ทำหน้าที่ของอาสาสมัครในโรงพยาบาลได้อย่างสมบูรณ์

▪ Do & Don't มีไว้เพื่อ???

คนส่วนใหญ่อาจจะละเลยข้อปฏิบัติ หรือหลงลืมข้อห้ามที่ทางโรงพยาบาลกำหนดไว้ เนื่องจากคนส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นที่จะเข้ามาทำกิจกรรมกับผู้ป่วยเลย รู้ข้อมูลผู้ป่วยจากการที่คนอื่นบอกเล่ามาอีกที ซึ่งข้อมูลในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่ได้รับมาอาจขาดตกบกพร่องไปบ้างไม่มากก็น้อย และการเข้าไปทำกิจกรรมกับผู้ป่วยในโรงพยาบาล ถือเป็นเรื่องทีละเอียดอ่อนไหวเกี่ยวข้องกับความเป็นความตายของคน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้ถึงสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำต่อผู้ป่วยในโรงพยาบาล





Do & Don't

การเตรียมตัวเตรียมใจของอาสาสมัครที่จะมาช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาล ผู้ป่วยก็มีความต้องการ เหมือนคนปกติเพียงแต่ว่าด้วยภาวะความเจ็บป่วยของเขา ทำให้ความสามารถของเขาลดน้อยลง เนื่องด้วยผู้ป่วยเด็กเป็นวัยที่ร่าเริง มีการเล่นเป็นงานประจำ เป็นวัยที่ต้องการอิสระทั้งด้านความคิดและการเคลื่อนไหว เมื่อถูกจำกัดการเคลื่อนไหว การเล่น การสำรวจตรวจสอบและชุมชนตามวัยของเขา ก็เลยมีผลทำให้เขาหงุดหงิดง่าย ขี้บ่น ขี้โมโห เอาแต่ใจตัวเองจนผู้ปกครองบางคนบอกว่าตั้งแต่ลูกป่วยนิสัยเปลี่ยนไปมากซึ่งก็ไม่เข้าใจว่าเกิดจากอะไร แต่ถ้าคนที่เคยต้องนอนโรงพยาบาลจะเข้าใจดีว่ามีรู้สึกอึดอัดแค่ไหน ความเป็นอิสระของเราจะถูกยึดไปโดยทีมผู้รักษา ฉะนั้นถ้าสงสัยว่าทำไมผู้ป่วยจึงมีพฤติกรรมที่ไม่น่ารักก็ลองสมมุติว่าเป็นตัวเราจะรู้สึกอย่างไร คนบางคนยังกลัวเข็ม กลัวการผ่าตัดเลย ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งดี๊ดี จนมีคนพูดว่ายิ่งแก่ยิ่งเหมือนเด็ก ก็คิดเอาเองแล้วกันว่าเหมือนกันอย่างไร ซึ่งการที่แต่ละคนจะคิดอย่างไรก็ขึ้นกับประสบการณ์ของตนเองที่เคยได้รับมา ดังนั้นการทำงานกับผู้ป่วย ควรตั้งต้นจากการมีจิตเมตตาเป็นที่ตั้ง มีอารมณ์ขันช่วยเหลือเสริม มองโลกในแง่ดีและมีกำลังใจมากพอที่จะแบ่งปันให้ผู้อื่นได้รับรู้ว่า....โลกใบนี้ไม่ไร้ซึ่งความรัก มีสิ่งทดแทนรักเติมเต็มให้กับผู้ป่วยที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาล แม้ว่าจะต้องทุกข์ทรมานก็ยังมึ้นน้ำใจหล่อเลี้ยงดวงใจน้อยๆ เสมอ



DO สิ่งที่ต้องทำ สิทธิผู้ป่วย

- สิทธิผู้ป่วย หมายถึง ความชอบธรรมที่ผู้ป่วยจะพึงได้รับเพื่อคุ้มครองหรือ รักษาผลประโยชน์ อันพึงมีพึงได้ของตนเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
- ผู้ป่วยก็มีสิทธิขั้นพื้นฐานในการป้องกันผู้อื่นละเมิดสิทธิของผู้ป่วย ซึ่งบุคคลทั่วไปอาจจะไม่ทราบว่า ผู้ป่วยก็มีสิทธิขั้นพื้นฐานด้วยเช่นกัน เป็นสิทธิการรักษาและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ซึ่งมีไว้เพื่อป้องกันการเอาเปรียบ โดยการหากินกับตัวผู้ป่วย ซึ่งมุ่งหวังไปในทางผลกำไรจากการใช้ผู้ป่วยเป็นสื่อนำเสนอ โดยไม่ได้รับอนุญาต เช่น การถ่ายรูปผู้ป่วย การสัมภาษณ์ผู้ป่วย เป็นต้น
- ปฏิบัติตามระเบียบของโรงพยาบาล
- อาสาสมัครจำเป็นต้องอ่านข้อปฏิบัติที่ทางโรงพยาบาลกำหนดไว้ เพื่อเป็นการศึกษาสิ่งที่สามารถทำได้กับผู้ป่วย เช่น การกิน การเดิน การนั่ง และการสัมผัส
- อาสาสมัครจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ หรือข้อห้าม ที่ทางโรงพยาบาลกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด





- รู้พื้นฐานของอาการเจ็บป่วย
- ผู้ป่วยในโรงพยาบาลแต่ละตึก แต่ละชั้น หรือแม้แต่ตามเตียง ก็จะมีลักษณะของโรคที่แตกต่างกันไป บุคคลส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องวิชาแพทย์มากก็อาจไม่สามารถทำความเข้าใจเรื่องโรคได้อย่างลึกซึ้งแน่นอน แต่สามารถที่จะทราบข้อมูลพื้นฐานของอาการเจ็บป่วยของโรคนั้นๆได้ เพื่อสามารถที่จะจัดกิจกรรมสร้างความสุขให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้ป่วยแต่ละคนได้ ซึ่งการที่จะทราบพื้นฐานอาการของผู้ไ้ตนั้น จำเป็นที่จะต้องสอบถามจาก
 - o แพทย์/เจ้าหน้าที่พยาบาล
 - o ผู้ช่วยพยาบาล
 - o ผู้ปกครอง/ญาติ
 - o พี่เลี้ยงอาสาสมัคร
- สิ่งที่ต้องปฏิบัติ เมื่อจะเข้ามาเป็นอาสาสมัครใน โรงพยาบาล
- ติดต่อแจ้งให้โรงพยาบาลและผู้ประสานงานทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ระยะเวลาดำเนินการและกิจกรรมที่ต้องการช่วยเหลือเด็กป่วย รวมถึงจำนวนอาสาสมัครที่จะเข้ามาช่วยเหลือ และความชำนาญหรือความสนใจพิเศษ
- ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยที่จะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยและตัวเองได้





- เพราะอาสาสมัครอาจเป็นพาหุนำเชื้อโรคจากข้างนอกไปให้กับผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ตรงกันข้ามอาสาสมัครก็อาจจะรับเชื้อจากผู้ป่วยที่มีเชื้อรุนแรงมากได้เช่นกัน
- การสร้างความเข้าใจของตัวอาสาสมัครเอง
- ต้องทำใจว่าเราจะเจอผู้ป่วยหรือผู้ป่วยเด็กที่หน้าตาไม่น่ารัก รูปร่างแปลกๆ บางคนก็ท้องโตมาก บางคนก็พอมเคลื่อนไหวแต่กระดูก บางคนก็มีสายให้อาหารทางปาก บางคนก็ไม่มีผมแถมมีเส้นแแดงที่หัว ที่พุงด้วย บางคนก็มีสายน้ำเกลือระยะระยะห่าง แยกว่านั่นบางคนก็มีถุงใส่อุจจาระติดอยู่ที่หน้าท้อง มีถุงใส่ปัสสาวะเดินลากไปหรือถือไป มีพลาสติกปิดแผลชิ้นใหญ่ติดตามตัว บางคนก็หน้าเป็นแผลไม่สวยงามเพราะถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก บางคนก็เจาะคอ ไอทีเสมหะกระเด็นออกมานอกท่อเลย เป็นต้น ฉะนั้นเมื่อเห็นสภาพผู้ป่วยแล้วขอให้บอกตัวเองว่า เขาคงเจ็บ เขาคงอาย เขาคงไม่อยากจะมาเป็นแบบนี้ เขาคงทุกข์มาก ถ้าเป็นเราจะรู้สึกอย่างไร และถ้าเป็นคนในครอบครัวเราล่ะ เราจะรู้สึกอย่างไร และเราคงต้องการความช่วยเหลือในเรื่องอะไร และต้องการเห็นท่าทีของคนที่มาติดต่อกับเราเช่นไร ซึ่งคงไม่มีใครต้องการให้คนอื่นมาสมเพช แต่เราคงต้องการความเข้าใจและการยอมรับในสภาพของเราที่ต้องการความช่วยเหลือในเรื่องที่เราไม่สามารถ ทำได้เอง และเราก็ต้องการช่วยเหลือตัวเองมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

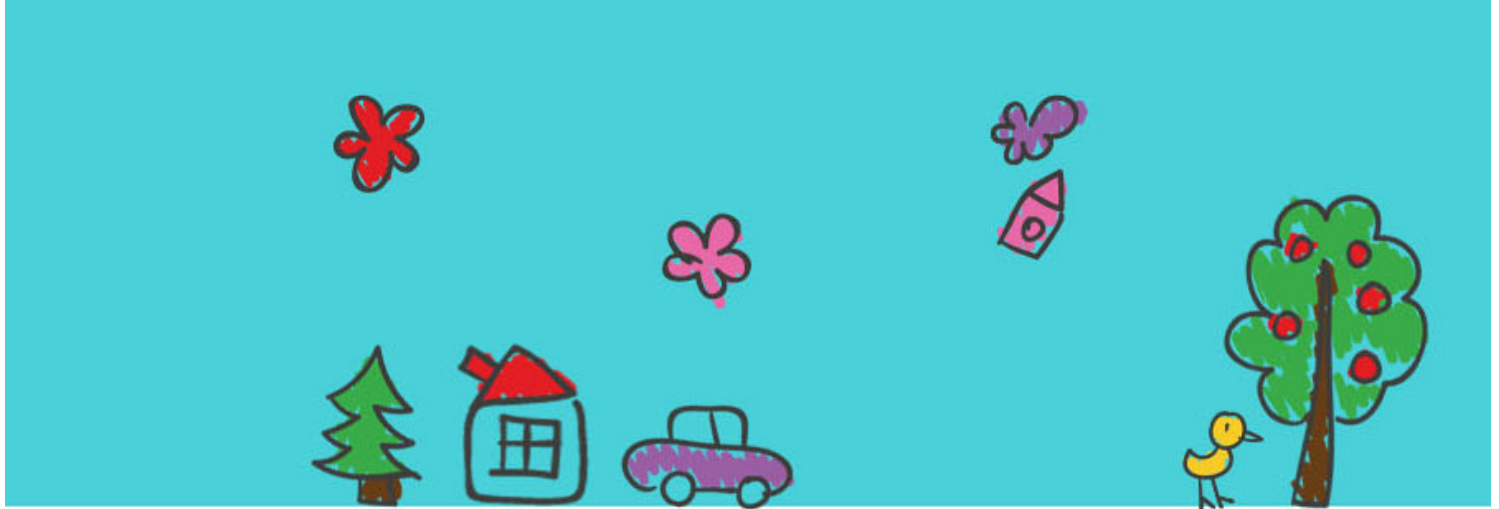


- ถ้าผู้ป่วยมีอุปกรณ์เครื่องช่วยชีวิต และต้องการทำกิจกรรมกับอาสาสมัคร
- อาสาสมัครสามารถทำกิจกรรมกับผู้ป่วยได้ แต่ต้องคำนึงอาการและข้อห้ามจากพี่พยาบาลประจำหน่วยงานสักเล็กน้อย เพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ป่วยและเราเอง เช่น ถ้าเขาเป็นโรคหัวใจก็อย่าไปเล่าเรื่องหรือนิทานที่มันตื่นเต้นหรือน่ากลัวนัก เต็มใจหัวใจผู้ป่วยจะทำงานมากเกินไป ผู้ป่วยโรคเลือดก็ต้องไม่เอากิจกรรมที่มีคม มีเหลี่ยมที่เสี่ยงต่อการเกิดบาดแผลให้ผู้ป่วยทำ
- มีความจำเป็นต้องรู้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องโรคของผู้ป่วย
- อาสาสมัครจำเป็นที่จะต้องรู้เรื่องโรคหรืออาการที่ผู้ป่วยเป็นอยู่บ้างไม่มากนักน้อย เช่น ผู้ป่วยเป็นโรคที่ติดต่อหรือเปล่า หรือผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันต่ำสามารถติดโรคได้ง่าย เพื่อจะได้จัดลำดับการทำกิจกรรมและกิจกรรมให้ถูกต้อง เหมาะสมกับผู้ป่วย
- การให้คำมั่นสัญญากับผู้ป่วย
- ควรคำนึงถึงและให้ความสำคัญอย่างมากกับการรับปากสิ่งใดไว้กับผู้ป่วย อาสาสมัครต้องมีความซื่อสัตย์และรักษาคำพูดกับผู้ป่วย/ญาติผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วย/ญาติผู้ป่วยเกิดไว้วางใจในตัวอาสาสมัคร
- ต้องมีหูตาไว
- ถ้าทีมรักษากำลังยุ่งวุ่นวาย ก็ต้องรู้จักหลบหลีกไม่ให้เกิดอุปสรรคในการรักษาของแพทย์ - พยาบาล



- มีความตั้งใจที่จะทำอย่างแท้จริง
- อาสาสมัครต้องมีความตั้งใจจริงที่จะช่วยผู้ป่วย/ญาติผู้ป่วยให้มีความสุขเพิ่มขึ้นและช่วยลดภาระบางส่วนจากทีมแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วย
- ควรปฏิบัติตัวให้กลมกลืนเสมือนเป็นสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย
- อาสาสมัครต้องทำตัวให้กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมเหมือนเป็นคนในครอบครัวเดียวกันของผู้ป่วย
- ควรมีการประชุมสรุปบทเรียน เพื่อค้นหาปัญหา/อุปสรรค
- การเรียนรู้จากการทำกิจกรรมกับผู้ป่วย นำไปสู่การพัฒนางานอาสาสมัครได้อย่างไรบ้าง อาสาสมัครสามารถนำสิ่งที่ได้ไปปรับใช้กับตัวเองอย่างไร และการทำงานอาสาสมัครกับผู้ป่วยเกิดปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้าง ค้นหาออกมาเพื่อนำมาช่วยกันแก้ไข แล้วนำไปปรับใช้ให้ถูกต้องเหมาะสมกับผู้ป่วย



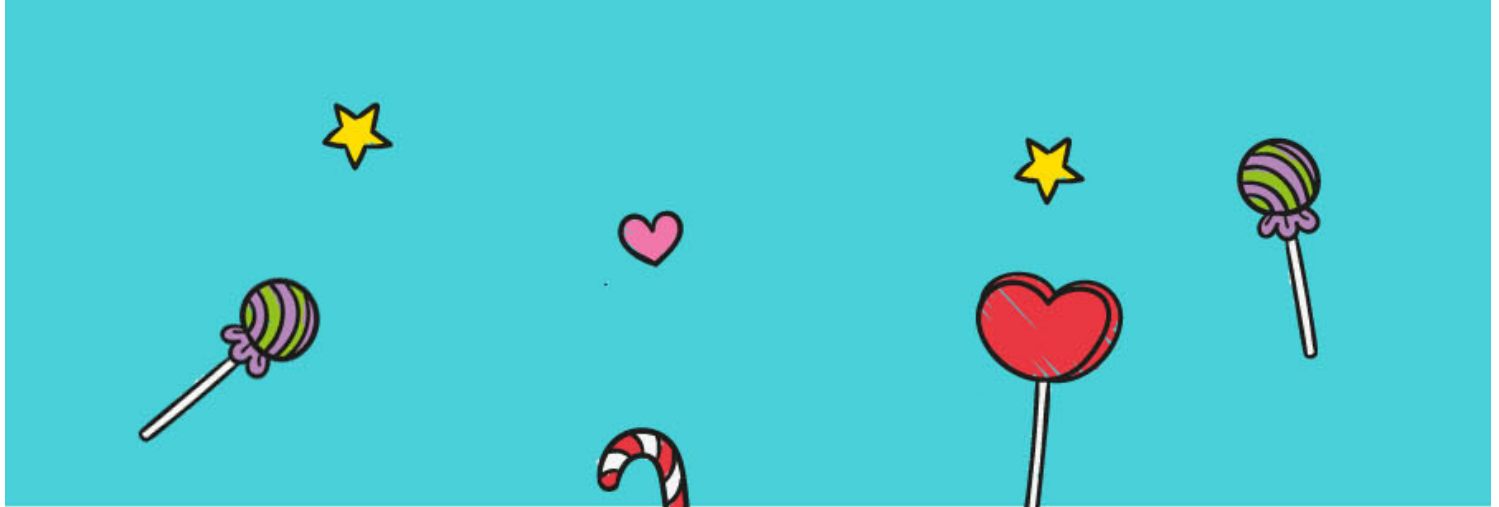


Don't สิ่งที่ไม่ควรทำ

การมาเป็นอาสาสมัครจำเป็นอย่างมากที่จะต้องรู้ว่า สิ่งที่ไม่ควรทำกับผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านสภาพจิตใจนั้นมีอะไรบ้าง ดังนี้

- ไม่พูด หรือ สนทนาในสิ่งที่กระทบต่อจิตใจ
- เนื่องจากผู้ป่วยมีภาวะความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว คนส่วนใหญ่อาจจะหลงลืมว่า ผู้ป่วยไม่ใช่แค่ป่วยทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่อาการป่วยยังลามไปถึงทางด้านจิตใจของผู้ป่วยด้วยเช่นกัน และหากอาสาสมัครไปพูดในสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยกระทบกระเทือนต่อจิตใจ ก็จะส่งผลต่อร่างกายของผู้ป่วยไปด้วย อาจเกิดอาการท้อแท้ สิ้นหวัง หรือ หดหู่ใจ จนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ เช่นคำถามว่า โรคนี้จะมีทางรักษาหายหรือไม่ ไม่มีใครมาฟ้าหรือ ผู้ปกครองหายไปในไหน เป็นต้น ดังนั้นอาสาสมัครจำเป็นต้องทำความเข้าใจในลักษณะของผู้ป่วย สภาพจิตใจในขณะนั้น และจำเป็นต้องระมัดระวังคำพูดที่ทำให้ผู้ป่วยสะเทือนใจ เพราะอาจกลายเป็นว่าอาสาสมัครเข้าไปเพิ่มความทุกข์ให้กับผู้ป่วยแทน
- ต้องระวังข้อจำกัดเรื่องอาหารและการรักษาเฉพาะโรค





- บ่อยครั้งที่พบว่าด้วยความเป็นห่วงใยเด็กก็มักไม่ทำตามแผนการรักษาของแพทย์ เพราะไม่เห็นความสำคัญ เมื่อมีคนอื่นที่ไม่ใช่แพทย์หรือพยาบาลมาเล่น มาพูดคุยด้วยก็จะเริ่มขอร้องให้ช่วยซื้อของกินต้องห้าม (ขนมกรุบกรอบ ส้มตำ หมูย่าง ฯลฯ) โดยบอกว่าไม่ได้กินข้าวโรงพยาบาลเพราะไม่อร่อย และตัวเองหิวมาก พี่พยาบาลก็ดู พวกนี้มักจะเจอในเด็กที่หมอไม่ให้กินเค็ม เช่น พวกโรคไต โรคหัวใจ เด็กบางคนพูดเองก็เป็นเสียเอง เพราะเมื่อลองชิมอาหารโรงพยาบาลแล้วก็รู้สึกว่ามันไม่อร่อยและจัดไม่ดี และเด็กไม่ยอมกินหรือกินได้น้อย ก็เลยแอบไปซื้อให้กินเอง มาดูอีกทีเด็กก็ตัวบวม โดยไม่ทราบสาเหตุ แต่เรามักจะรู้ข้อมูลพวกนี้เพราะเราจะไม่ดูเขาแต่จะคอย ๆ พูดให้ข้อมูลเขาและแนะนำรสชาติทดแทนรสเค็ม เช่น รสเปรี้ยว เป็นต้น
- กรณีผู้ป่วยเด็กที่ไม่มีผู้ปกครองมาเฝ้า
- ผู้ป่วยเด็กที่พ่อแม่นำมาส่งโรงพยาบาลและไม่ได้มาอยู่เฝ้าเลย แต่จะมาอีกทีในวันที่หมอนัดให้มารับผู้ป่วยเด็กกลับบ้านได้ อาสาสมัครก็ไม่ควรพูดคุยหรือทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการะงานของพ่อแม่ที่ต้องทำและหลีกเลี่ยงเรื่องราวที่จะทำให้เด็กคิดถึงครอบครัวมากและรู้สึกว่าถูกทิ้ง

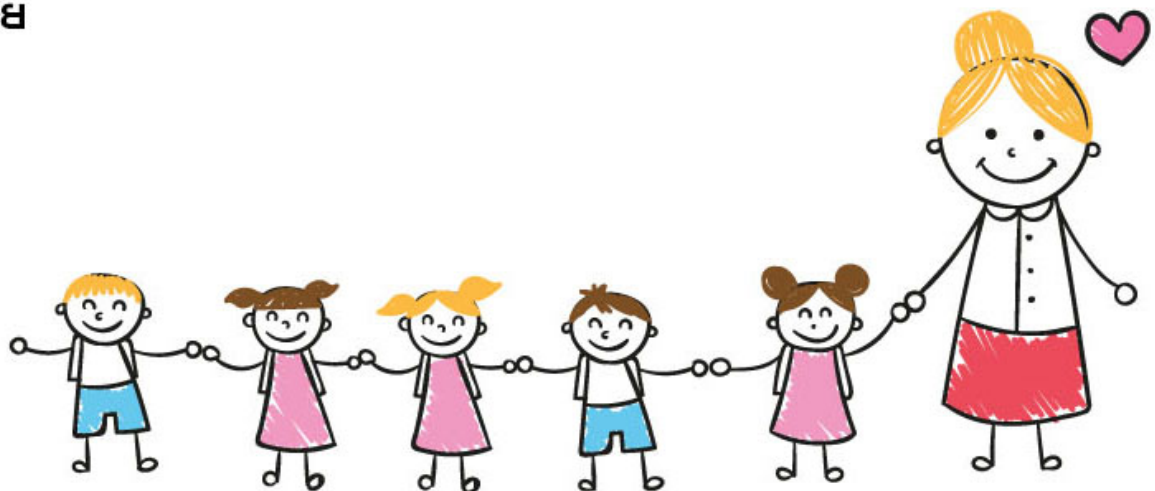


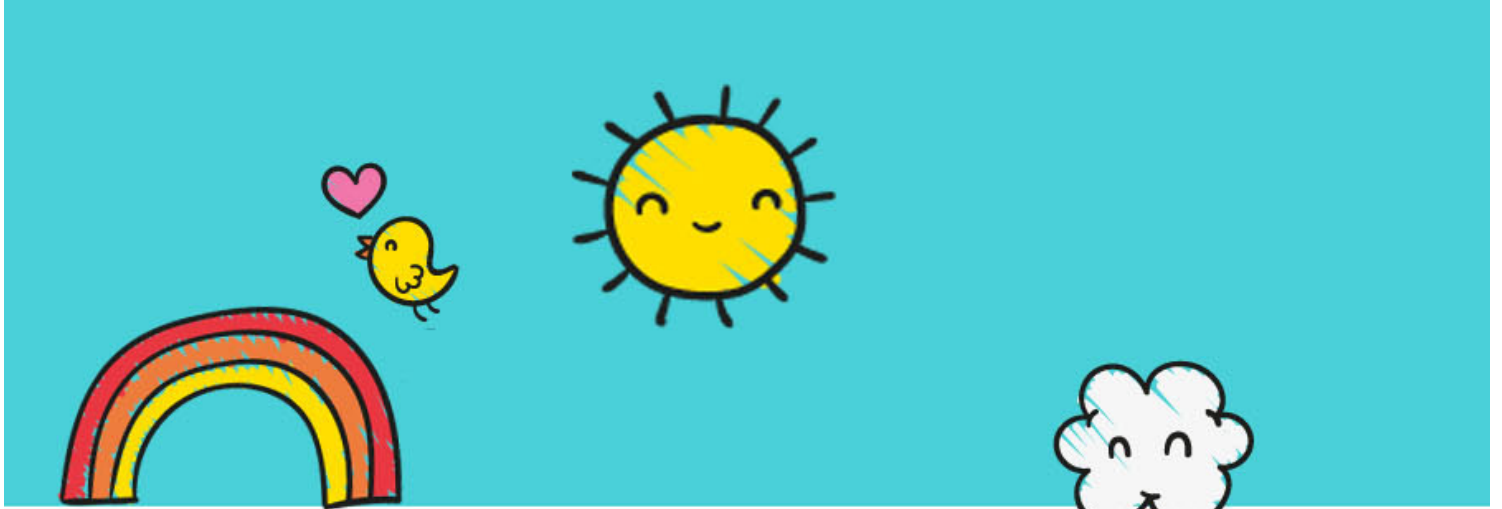


- สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงแนวทางเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าคิดจะมาเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาลแค่มุ่งมั่น ตั้งใจจริง มีความเมตตาที่จะทำให้ผู้อื่นมีความสุข ไม่ต้องกังวลเลย ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของเราไปได้



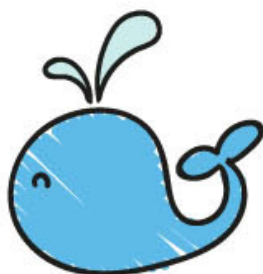
สรุป โรงพยาบาลที่ดีต้องมีสุขได้ต้องประกอบไปด้วยบุคลากรภายในที่มีคุณภาพมีความสามารถณะเดียวกันควรมีจิตเมตตา เอื้ออารีกับผู้ป่วย และควรเปิดรับความเอื้อเฟื้อจากบุคคลภายนอก มาเป็นแนวร่วมจิตอาสา ช่วยดูแลด้านจิตใจ และจิตวิญญาณของผู้ป่วย ทำให้ทั้งผู้ให้ และผู้รับมีความสุข สังคมในโรงพยาบาลก็จะเป็นสังคมแห่งการเอื้อเฟื้อ เข้าอกเข้าใจกัน มีความรัก มีความเมตตา มีความปรารถนาดีซึ่งกัน และกัน “ความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่ดี รับในสิ่งที่ดี นี่แหละคือการดูแลกันและกันด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์

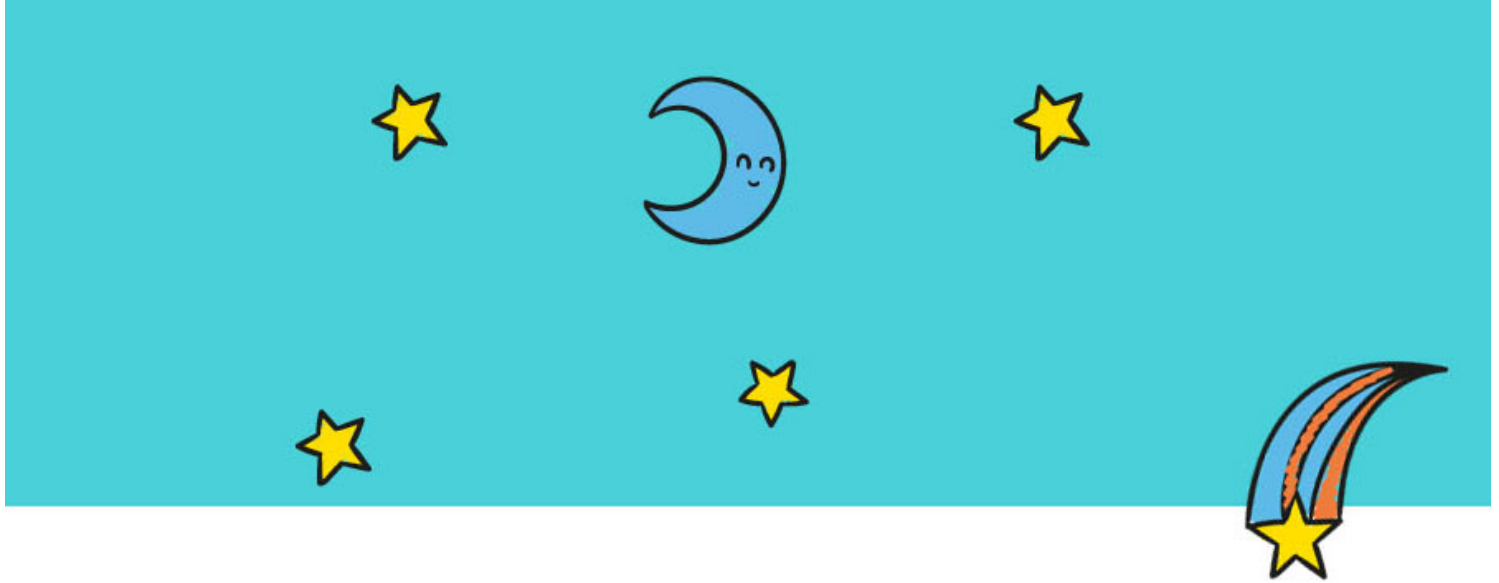




การเตรียมตัวก่อนเดินทางไปสร้างสุข

- เตรียมความพร้อมทางต้นสภาพร่างกายและจิตใจ เป็นการตรวจดูว่าเรา มีความพร้อมมากน้อยแค่ไหนที่จะไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย สังเกตดูว่า เราไม่สบายเป็นไข้หรือเป็นหวัดรีเปล่า ทางต้นสภาพจิตใจของเราก็เป็นสิ่ง สำคัญ เพราะถ้าเรามีสภาวะความเครียดทางต้นจิตใจ บางครั้งอาจก่อให้เกิด ปัญหาทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาแสดงออกกับผู้ป่วย ก็ได้
- การแต่งกาย ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย เช่น ควรหลีกเลี่ยงการใส่ เสื้อผ้าสีดำ หรือสีที่ดูตาด เพราะอาจจะทำให้ผู้ป่วยหรือคนรอบข้างรู้สึก ว่าเราไม่ให้ความสำคัญ ในบางครั้งผู้ป่วยหรือคนรอบข้างอาจจะอยู่ในอารมณ์ เศร้า เนื่องจากอาการเจ็บป่วยของผู้ป่วยที่ไม่ค่อยดีนัก ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วย หรือคนรอบข้างไม่ต้อนรับเราได้
- ควรรับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนร่วมทำกิจกรรม เพราะความหิว เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม คือ ไม่มีแรง ไม่มีสมาธิ





- มีการเตรียมพร้อมอุปกรณ์ที่ต้องนำไปทำกิจกรรม หากไม่พร้อมเรื่องอุปกรณ์การทำกิจกรรมก็ไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เช่น งานประดิษฐ์ งานศิลปะ เป็นต้น อุปกรณ์สามารถสร้างความสัมพันธ์และความสนุกสนานได้กับผู้ป่วยทุกวัย
- การเตรียมหลักฐานแสดงตน เช่น บัตรประจำตัวประชาชน บัตรนักเรียน บัตรนักศึกษา หรือใบขับขี่ เพื่อเป็นหลักฐานในการติดต่อ
- บริหารจัดการเวลาของตนเองให้สอดคล้องตามแผนการดำเนินงาน



ปัญหา/อุปสรรค



ในการทำงานอาสาสมัคร ใน โรงพยาบาล

ปัญหา/อุปสรรค ที่พบบ่อย (ปัญหามือใหม่หัดขับ)

ปัญหาของอาสาสมัคร

- วางตัวไม่ถูกในการทำกิจกรรม
- ไม่กล้าแสดงออกอย่างเต็มที่
- ผู้ป่วยไม่คุ้นเคย
- ความกลัวเรื่องการทำกิจกรรม ร่วม กับผู้ป่วย
- การแสดงออก
 - สิ้นหน้าโดยไม่รู้ตัว เมื่อเจอผู้ป่วย
 - การพูดคุย ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสะเทือนใจ
 - การควบคุมอารมณ์
- เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล มีความไม่ไว้วางใจอาสาสมัครใหม่ในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย
- มีความเข้าใจ บริบทของโรงพยาบาลไม่ชัดเจน
- มีความเข้าใจในอาการเจ็บป่วย



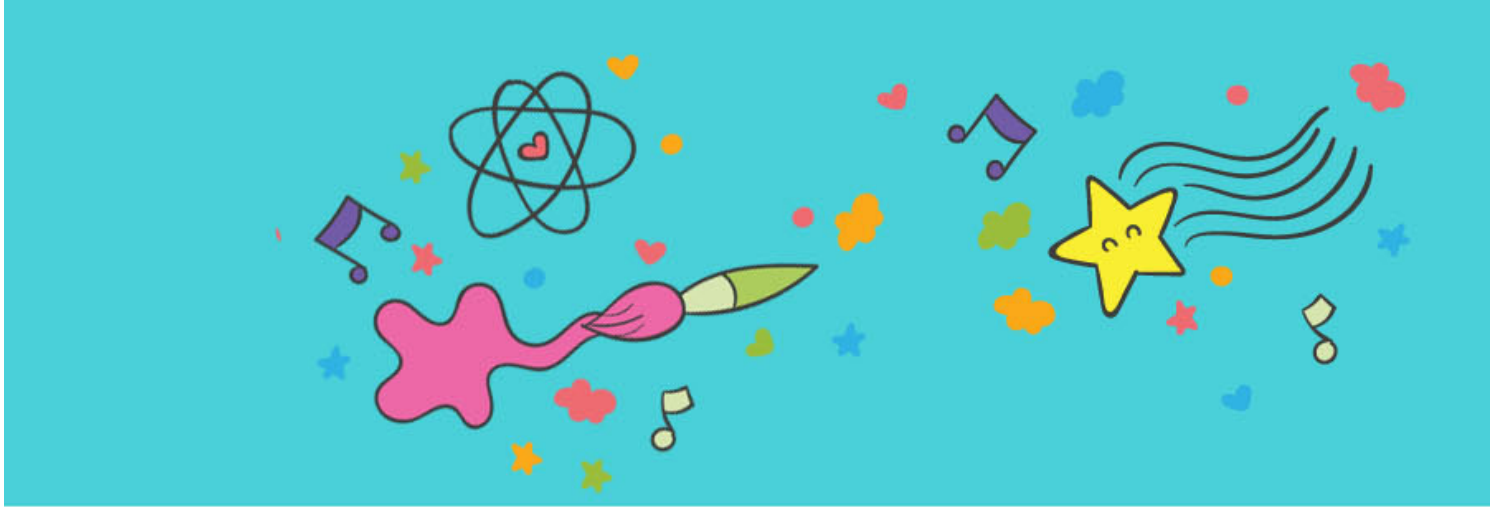


ปัญหาการสื่อสาร

- การสื่อสารการลงพื้นที่
- สื่อสารกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล
- สื่อสารกับผู้ป่วย
- สื่อสารกับผู้ปกครอง/ญาติ ผู้ป่วย
- สื่อสารระหว่างอาสาสมัครด้วยกันเอง

ปัญหาการทำกิจกรรม

- ทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วย
- การทำกิจกรรม ไม่ทั่วถึง
- กิจกรรม ช้า ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
- อาสาสมัครเมื่อในการทำกิจกรรม ช้า ๆ
- ทำกิจกรรม ตัดสินใจเองโดยไม่ปรึกษาพี่เลี้ยง

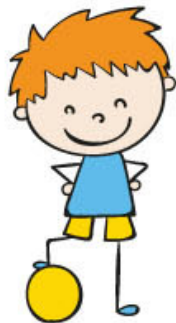


ปัญหาการรับมือกับข่าวร้าย

- การสูญเสียผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม อย่างไม่ทันตั้งตัว
- ซึมซับ ความทุกข์ ของผู้ป่วย ทำให้ตัวเองป่วย โดยไม่รู้ตัว

ปัญหาทัศนคติในการทำงาน

- มีตัวตนสูง
- คิดแทนผู้ป่วย ในเรื่องของความรู้สึก การทำกิจกรรม
- ไม่ยอมรับฟัง เพื่อนอาสาสมัคร คนอื่น ๆ ในการทำงานร่วมกัน
- มีอคติกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล





กลเม็ด เคล็ดลับไม่ลับ

คนส่วนใหญ่อาจมองภาพของการเข้าไปเป็นอาสาสร้างสุขในโรงพยาบาล ว่าต้องเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ซึ่งเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยโดยตรง แต่อาจมองข้ามไปว่าผู้ป่วยทั้งผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่ หรือ ผู้ป่วยเด็ก ก็ยังเป็นมนุษย์เหมือนกับคนในสังคมทั่วไป และอยากถูกปฏิบัติเหมือนกับคนปกติเช่นกัน ดังนั้นสิ่งที่ทุกๆคนมี อาสาสมัครสามารถทำได้อย่างง่ายๆ และคนทุกคนมีติดตัวกันอยู่แล้วนั่นคือ การยิ้ม การทักทาย สวัสดี ท่าทางที่เป็นมิตร และการสัมผัสที่สื่อถึงความจริงใจ ความห่วงใย อ่อนโยนที่มีให้กับผู้ป่วย สิ่งเหล่านี้คือสิ่งแรกที่อาสาสมัครจำเป็นต้องทำในครั้งแรกที่เข้ามาเป็นอาสาสร้างสุขในโรงพยาบาล และเมื่ออาสาสมัครได้เข้ามาทำกิจกรรมกับผู้ป่วยอย่างจริงจังแล้ว ก็อาจจะพบเจอกับอารมณ์ต่างๆของผู้ป่วยหรือเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล สิ่งที่จะทำให้ปัญหาทุกอย่างผ่านพ้นไปได้คือ การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเอง สร้างความเข้าใจให้กับตัวเอง และยอมรับความหลากหลาย-เคารพอ่อนน้อมต่อทุก ๆ คนในโรงพยาบาล ในเรื่องของคำพูดหรือบทสนทนากับผู้ป่วยก็จำเป็นจะต้องรู้จักหลักในการพูด รู้ในสิ่งที่ควรพูดและไม่ควรพูด และไม่ล้อเลียนผู้ป่วยในเรื่องของวัฒนธรรม และภาษาท้องถิ่น เพราะจะทำให้ผู้ป่วยขาดความมั่นใจในการพูดกับผู้อื่น จนทำให้กลายเป็นคนไม่พูดและเก็บตัวได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ



ของตัวผู้ป่วยอย่างมาก อาสาสมัครที่เข้าไปทำกิจกรรมให้กับผู้ป่วยจะต้อง ปฏิบัติกับผู้ป่วยทุกคนเหมือนกัน การพูด การวางตัว รวมถึงการทำ กิจกรรมด้วย ไม่เลือกปฏิบัติต่อคนใดคนหนึ่ง หรือเห็นว่าผู้ป่วยคนนี้ร่างกาย พิดปกติ ไม่น่ามองก็ไม่เข้าไปพูดคุยหรือชวนทำกิจกรรมด้วย ซึ่งการปฏิบัติ กิจกรรมไม่ทั่วถึงนี้ ก็จะทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการน้อยใจ รู้สึกท้อแท้ที่ผู้อื่น รังเกียจ และจะนำมาซึ่งภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยได้

ดังนั้นการที่อาสาสมัครเข้ามาทำกิจกรรมกับผู้ป่วยในโรงพยาบาลจะ ต้องปฏิบัติและทำกิจกรรมกับผู้ป่วยด้วยความจริงใจ ความอ่อนโยน ความ เสมอภาค ความเคารพ และมีความอดทนต่ออารมณ์ต่างๆที่อาจได้รับด้วย เช่นกัน





เคล็ดไม่ลับ กับอาสาสร้างสุข

- มีรอยยิ้มพิมพื่อ
- พูดจา สนทนา ด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน จริงใจ
- แสดงท่าทางที่เป็นมิตร
- การสัมผัสแบบอ่อนโยนและห่วงใย
- การปฏิบัติแบบทั่วถึง ไม่เลือกปฏิบัติ
- การไม่ล้อเลียนทางวัฒนธรรม และการใช้ภาษาท้องถิ่น
- ควบคุมภาวะทางตันอารมณ์ของตัวเอง
- รักษาคำสัญญา
- ไปลา มาไว





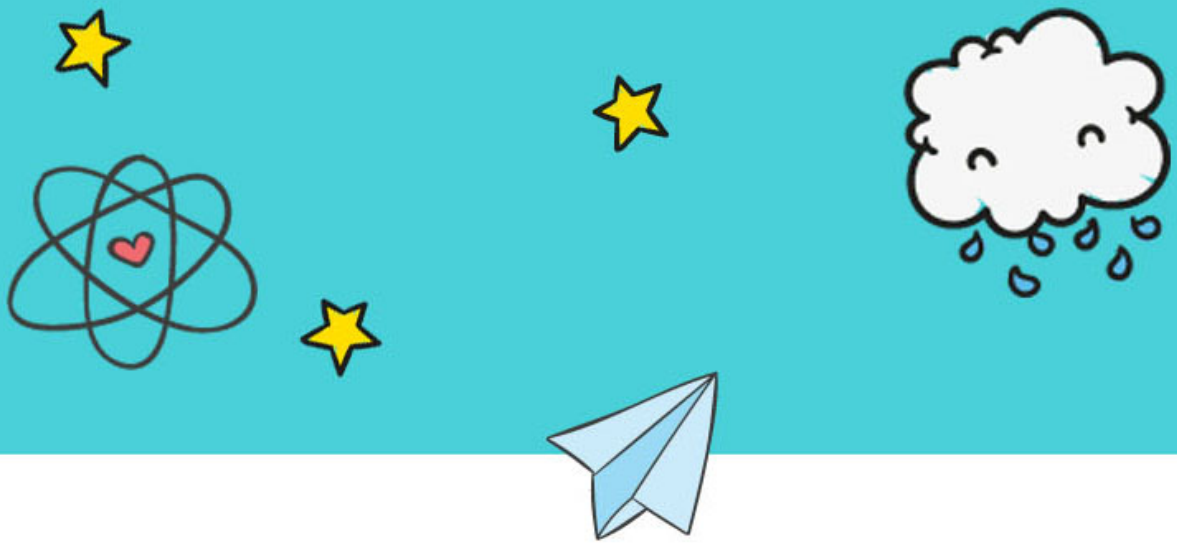
ความต่อเนื่องในการทำกิจกรรมของอาสาสมัคร

การที่เราจะเข้าไปทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยกับผู้อื่นที่เราไม่เคย ได้รู้จักกันมาก่อน อาจสร้างความหวาดระแวง ความสงสัย และความไม่ไว้วางใจให้กับคนๆ นั้นได้ไม่มากก็น้อย แต่รับรองว่ามีอยู่อย่างแน่นอน หากลองมองกลับกันถ้าคนๆ นั้นเป็นเราแล้วมีคนแปลกหน้าเข้ามาพูดคุยด้วยก็ต้องเกิดความสงสัยเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการระวังภัยของมนุษย์ทุกคนบน



โลกนี้ ผู้ป่วยก็เช่นกันย่อมมีภาวะความสงสัย ไม่ไว้วางใจสูงกว่าคนปกติ เพราะเกิดจากการที่ร่างกายต้องเจ็บป่วยแล้ว สภาพจิตใจก็อยู่ในภาวะที่อ่อนแอลงด้วย ทำให้สัญชาตญาณการระวังภัยย่อมมีมากกว่าคนปกติ แต่ก็เชื่อว่าเราไม่มีหนทางที่จะสร้างความคุ้นเคยให้กับผู้ป่วยได้เลย เหมือนกับการที่เกิดปัญหาก็ย่อมมีทางแก้ไขปัญหานั้นได้เช่นกัน ดังนั้นการที่จะทำให้ผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ ยอมเปิดใจให้กับคนแปลกหน้าอย่างเราได้นั้น จะต้องสร้างสิ่งเหล่านี้ และปฏิบัติสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องจึงจะเกิดผลตอบแทนที่ดีกลับมาจากผู้ป่วย ญาติของผู้ป่วย และบุคลากรในโรงพยาบาลด้วย คือ





สร้างความเชื่อใจ

บุคคลอื่นที่ไม่ใช่ญาติ/พี่น้อง หรือคนใกล้ชิด เจ้าหน้าที่พยาบาล หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องภายในตึกนั้นๆ เมื่อได้พบเจอคนแปลกหน้าในครั้งแรกก็จะมีเกิดความไม่คุ้นเคย ไม่เข้าใจ และเกิดความสงสัยในตัวบุคคลนั้นอย่างแน่นอน เนื่องด้วยในสังคมปัจจุบันมีพวกแก๊งค์มิจฉาชีพที่ไม่ประสงค์ดีอยู่มาก ทำให้อาสาสมัครจำเป็นต้องสร้างความไว้วางใจ และความคุ้นเคยให้กับผู้ป่วยเป็นสำคัญ

สร้างความสัมพันธ์

เมื่อเกิดการสร้างความเชื่อใจ ไว้วางใจให้กับผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วยในโรงพยาบาลได้แล้ว สิ่งที่จะตามมาก็คือการสร้างความสัมพันธ์กัน ซึ่งการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ป่วยนั้น จะสามารถทำให้การทำกิจกรรม การพูดคุยกัน เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของคนในครอบครัวผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยเกิดความผ่อนคลาย ไม่ต้องเกร็งเหมือนคุยกับคนแปลกหน้า หากคนที่เข้ามาเป็นอาสาสมัคร เพียงแค่دابดวดยก็จะไม่เข้าใจถึงการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นได้

- อาสาสมัครกับผู้ป่วย
- อาสาสมัครกับญาติผู้ป่วย
- อาสาสมัครกับเจ้าหน้าที่พยาบาล
- อาสาสมัครกับอาสาสมัครด้วยกันเอง





เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองทำมากขึ้น

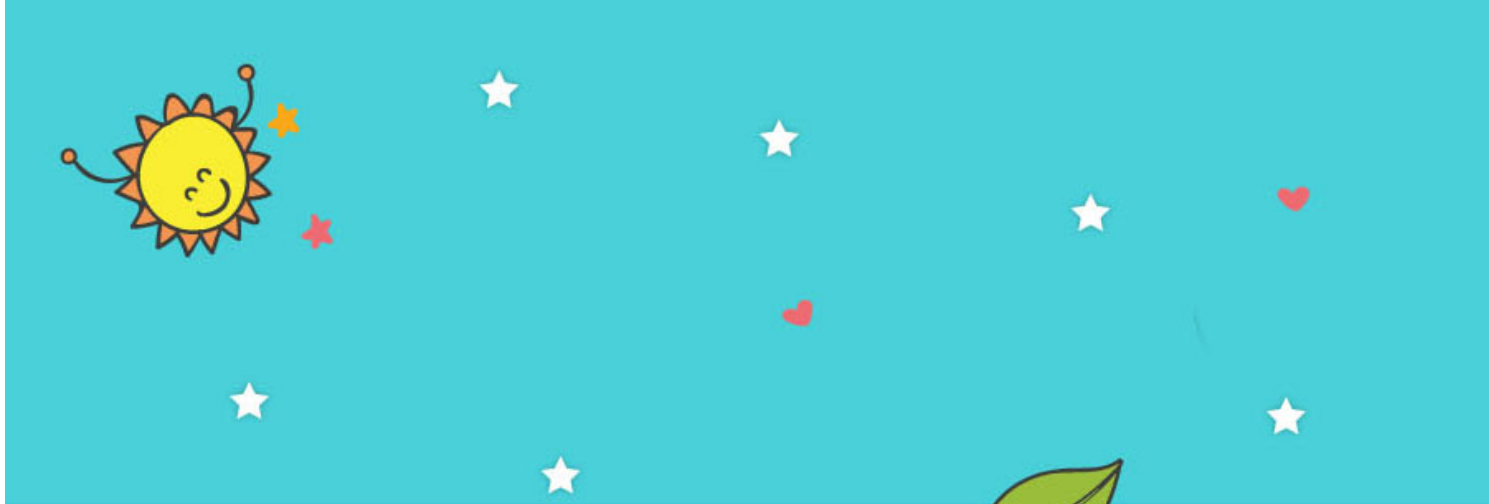
คนส่วนใหญ่ที่เข้ามาทำงานอาสาสมัครอาจยังเข้าใจในลักษณะงานอาสาสมัคร ความหมายของสิ่งที่ตัวเองทำ อย่างลึกซึ้ง เพราะการที่คนส่วนใหญ่เข้ามาเป็นอาสาสมัคร เนื่องจากอยากทำประโยชน์คืนสู่สังคมบ้างเท่านั้น ดังนั้นเมื่อได้เข้ามาสัมผัสงานอาสาสมัครในโรงพยาบาล ได้ลงมือทำกิจกรรมอย่างแท้จริง ก็จะสามารถทำให้เข้าใจในสิ่งที่ตัวเองทำได้มากยิ่งขึ้น ได้รู้ว่าทำไปเพื่ออะไร เพื่อใคร และสิ่งที่ทำจะสามารถบอกความเป็นตัวเราได้มากน้อยแค่ไหน



ได้รับความไว้วางใจจากบุคลากรในโรงพยาบาล

บุคลลภายนอกที่เข้าไปทำกิจกรรมในโรงพยาบาลช่วงแรกๆ บุคลากรของโรงพยาบาลก็จะไม่มีความไว้วางใจในตัวบุคคลนั้น อาจมีการตั้งแง่ ตั้งข้อสงสัยไว้ก่อน แต่เมื่ออาสาสมัครเข้าไปทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องก็จะเกิดความเชื่อใจ ไว้วางใจ และเข้าใจในสิ่งที่อาสาสมัครเข้ามาทำกิจกรรมกับผู้ป่วยมากขึ้น จนถึงขั้นปล่อยให้อาสาสมัครช่วยดูแลผู้ป่วยแทน มีการเข้ามาปรึกษาหารือ เรื่องการพัฒนากิจกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยในการแบ่งเบาภาระของบุคลากรในโรงพยาบาลได้บ้างบางส่วน





VOLUNTEER



ผู้ประสานงาน : นางสาวจามจุรี แซ่ซื่อ (มินนี่)



โทรศัพท์ : 02-9732236-7 ต่อ 103, 085-1966102

E-mail: info@happyhospital.org



Website : www.happyhospital.org, www.mirror.or.th



Facebook : www.facebook.com/โครงการโรงพยาบาลมิสุ