

# คุณเมื่อ อาสาสมัครในโรงพยาบาล (ฉบับย่อ)

โครงการโรงพยาบาลมีสุข มูลนิธิกระเจงา

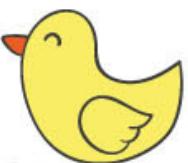


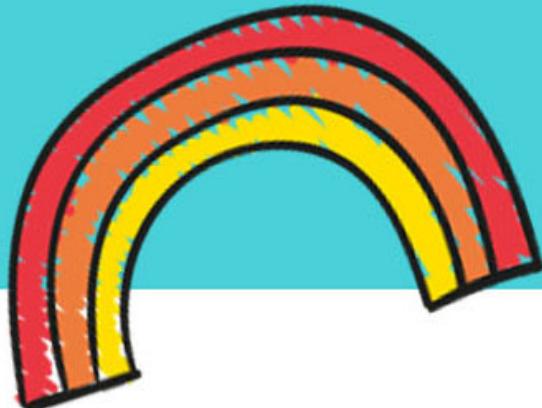
# Chapter 1

## อาสาสร้างสุข (อาสาสมัคร)



เมื่อคนเราเจ็บป่วยสิ่งที่ต้องการไม่ใช่แค่ยา กับ หม้อเท่านั้น ยังคงปราศจาก ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความเข้าใจ มิติภาพจาก คนรอบข้าง เด็ก เช่น ช่วงเชือตายนอกตัว ความเจ็บปวดจากการ เจ็บป่วย คนภายนอก (ไม่เคยเจ็บป่วย) ไม่สามารถไปสอนคนที่ กำลังเจ็บป่วยนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเกี่ยวกับเรื่องของ ความทุกข์ได้ เพราะคนป่วยนั้นย่อมรู้ดีและเข้าใจมันอย่างถ่องแท้ ทั้งเรื่องความทุกข์และยอมรับมัน สิ่งที่จะสามารถขับไล่ความทุกข์ หรือทำให้มันลดน้อยลงได้นั้นคือการใช้ความสุข ซึ่งคนเรา สามารถสร้างความสุขหรือ จัดสภาพแวดล้อมให้มันเกิดความสุข ขึ้นได้





จากข้อมูลการประชุมวิชาการ International Gross National Happiness ครั้งที่ 3 เมื่อกว่าปีที่แล้ว 40 บทความจากหลากหลายประเทศ มีวิจัย ก็งรูปแบบเชิงปฏิบัติการและแบบเข้มข้นทางระเบียบวิธี วิจัยซึ่งผลวิจัยเชื่อในแนวทางใกล้เคียงกันว่า ความสุขเกิดขึ้นได้จากหลากหลายทาง งานวิจัยเหล่านี้ในการประชุมนี้ และยังพบว่าความสุขของคนเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ความสุขของชุมชนที่ว่าไปอาจมาได้จากการจัดพื้นที่ของเมือง วิธีการพัฒนาที่ถูกและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะ ในเรื่องของการมีภูมิคุ้มกัน ความสุขอาจมาจากการได้เข้าร่วมของผู้คนในการสร้างหรือประเมินกระบวนการทางสังคม มีงานวิจัยอีกเช่นหนึ่งยังยังกล่าวถึงการจัดการจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย ซึ่งประเทศไทยต้องการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการต่างๆ ของตนเอง ความสุขอาจมาจากการมีโอกาสได้รับอำนาจ ซึ่งรวมถึงอำนาจในการพัฒนาความรู้ และรับรู้ข้อมูลของตนเอง ความสุขควรวัดด้วยมิติต่างๆ เช่นจากเป็นธรรมชาติของความสุขที่รวมเรื่องต่างๆ เข้าไว้ ตัวเชิงวัดความสุขควรจะรวมค่านิยมที่เป็นนามธรรมไว้ด้วย ไม่เพียงแต่รูปธรรมของการอยู่ดีมีสุข เช่น สุขภาพอย่างที่พัฒนา และควรรวมความต้องการตั้งแต่พื้นฐานจนกระทั่งถึงความต้องการซับซ้อนทางจิตวิญญาณ ปัจจัยอื่นที่ควรพิจารณาถึงคือ ปัจจัยทางสังคมล้วน 4



ประโยชน์ที่มีอาจลະเลย คนนอกจากสามารถสร้างความสุขได้แล้ว ก็สามารถก่อความทุกข์ไปได้พร้อม ๆ กัน ซึ่งคนนั้นไม่ได้หมายถึงใคร คนใจคนหนึ่ง แต่คนนั้นเป็นได้ทั้งเด็ก พูปกรครอง/ญาติ หรือพยาบาล เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ แม่บ้าน เข้าเหล่านี้อาจมีข้อจำกัดและเงื่อนไขในการสร้างความสุข หรือผลิตความสุขขึ้นมา

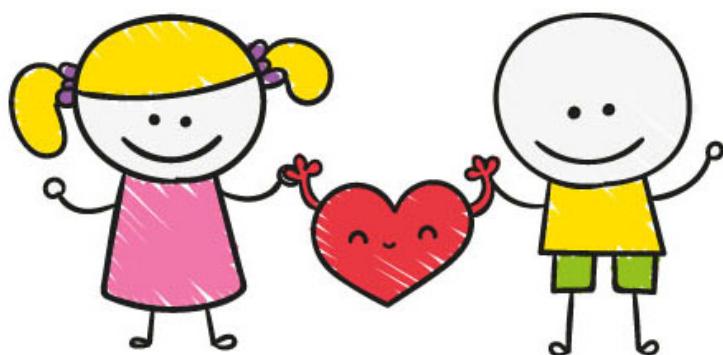




ตัวแปรสำคัญของความสุขในrongพยาบาล คือต้องการคนเดินเข้ามาหบุนเสริมเติมแต่ง การสร้างความสุขด้วยความรู้และเข้าใจ ซึ่งเราเรียกคนกลุ่มนี้ว่า อาสาสมัคร หากมีอาสาสมัครจำนวนมาก ก็ช่วยสร้างและพัฒนาความสุขจำนวนมาก เพื่อให้ความสุขเข้าไปยังครอบครองพื้นที่ความทุกข์จนสามารถขับไล่ความทุกข์นั้นออกไปได้ในที่สุด

## “อาสาสมัคร = อาสาสร้างสุข”

“อาสาสร้างสุข = มีความเมื่งเม้นในสิ่งเดียวกันคือ การสร้างความสุข”



# Chapter 2

## โรงพยาบาล สدانที่สร้างสุข



โรงพยาบาล คือ องค์การที่ดำเนินงานด้านการแพทย์ ทั้งในสถานที่ตั้งของโรงพยาบาลและในชุมชน มีหน้าที่ให้บริการสาธารณสุขทุกด้านแก่ประชาชน ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค/ภาวะ/เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือลักษณะที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการพื้นฟูสภาพหลังการเจ็บป่วย ทั้งการให้บริการ ณ องค์การ และการให้บริการภายนอกองค์การ รวมทั้งขยายไปถึงบ้านของผู้ป่วยตัวย นอกจากนี้ ยังเป็นสถานที่พิ กอบรมบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ตลอดจนการศึกษา การค้นคว้า และการวิจัยในด้านการแพทย์ ด้านสาธารณสุข และด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อการแก้ปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน





- พูดป่าวนอกหมายถึงจะเป็นการเข้ารับรักษาโดยไม่ต้องเข้าพักรักษาในโรงพยาบาล ค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยต่อครั้งจะไม่สูงมากนัก โดยมากค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นได้แก่ ค่าแพทย์ และ ค่ายา
- พูดป่าวในหมายถึง พูดป่าวที่ต้องรักษา โดยการให้นอนรักษาค้างคืนภายในห้องพูดป่าว (Ward) และแพทย์ลงความเห็นให้อยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 6 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ซึ่งต้องลงทุนเป็นพูดป่าวใน

## ระบบงานของโรงพยาบาล ประจำบดตัวย

- ระบบงานบริการของโรงพยาบาล
- ระบบสนับสนุนงานบริการของโรงพยาบาล
- ระบบพัฒนาโรงพยาบาล
- ระบบบริหารโรงพยาบาล



งานระบบพัฒนาโรงพยาบาล มีโครงสร้างของ Hospital Accreditation (HA) เป็นงานพัฒนา ประเมิน และการรับรองคุณภาพของโรงพยาบาล ซึ่งงานอาสาสมัครหรือ "จิตอาสา" อย่างก้าวไถ่การดูแลของโครงสร้างนี้

# Chapter 3

## เป้าหมายของกิจกรรมสร้างสุข



เป้าหมาย ของกิจกรรมสร้างสุข คือ การลดความทุกข์ เพื่อ ความสุข กิจกรรมเป็นเครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มเป้าหมายกับ ความสุข ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ หรือโทษได้ และอาจเกิด ความ พิเศษ ความไม่สอดคล้อง ดังนั้นเราต้องพิจารณาเป้าหมายเป็น หลัก กิจกรรมควรมีลักษณะที่ยั่งยืน กล่าวคือ

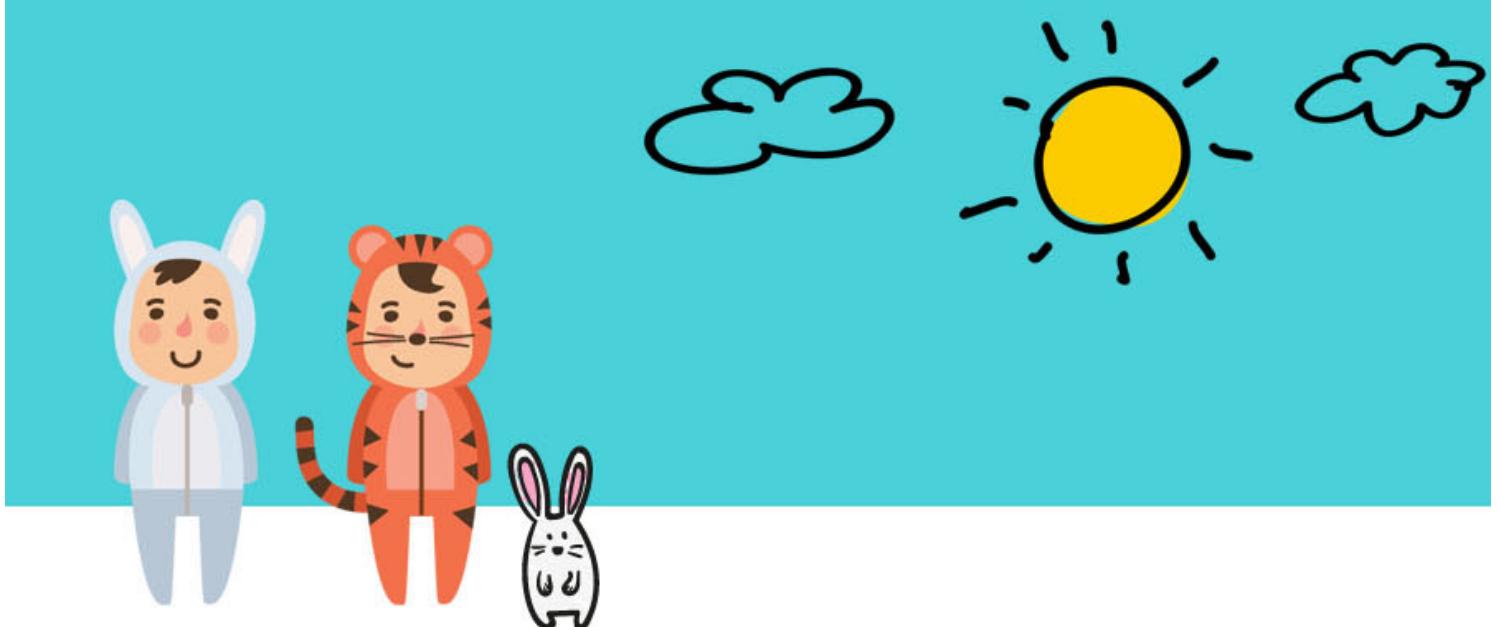




ข้อจำกัดทางเพศ และ ข้อจำกัดทางวัย การทำกิจกรรมเนื่องในเรื่องเพศและวัยก็สำคัญหาก ทำกิจกรรมที่ไม่สอดคล้อง อาจจะก่อให้เกิดผลเสียกับพัฒนาการไม่รู้ตัว เช่น การวางแผนระยะยาว อาจจะหมายกับเด็ก กิจธง หากว่า พัฒนาการที่เป็นเด็กโต จะมีความรู้สึกไม่ชอบ เพราะตัวเองได้พ่านวัยนั้นมาแล้ว หรือการอ่านนิทาน ส่วนมากจะเป็นกิจกรรมที่ทุกคนชื่นชอบ เราอาจต้องแบ่งนิทานที่เหมาะสมกับเพศ



ข้อจำกัดทางด้านเทคโนโลยี ว่าด้วยเรื่องของอุปกรณ์ที่ช่วยส่งเสริมทักษะ ความรู้ และความสุข เช่น โทรทัศน์ เครื่องเล่น VCD คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต (การถูหนัง การถูน้ำ สารคดี) หรือพิงเพลง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยบำบัดจากห้างในอวกาศสู่ห้างนอกสันมัพส์ ทำให้รู้สึกพ่อนคลายไม่เงียบเหงา มีการเคลื่อนไหว พ่านภาพและเสียง จากสิ่งที่รับรู้



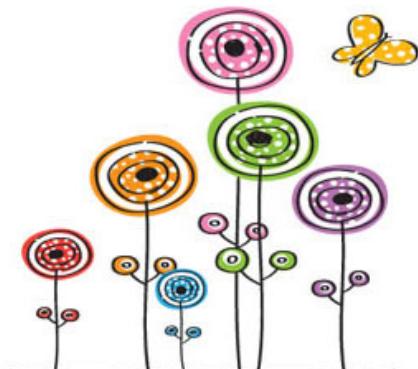
ความจำเจของกิจกรรม การทำกิจกรรมที่ช้า ๆ ไม่มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลง จะส่งผลต่อผู้ป่วยในการลับ คือความจำเจ เป็นหน่วย ขาดการมีส่วนร่วม ไม่มีความกระตือรือร้น ถึงแม้ว่ามีกิจกรรมทำแต่ไม่มีอะไรเปลกใหม่ที่น่าสนใจเลย ดังนั้นในการทำกิจกรรมต้องมีกิมที่เข้ามาพัฒนากิจกรรมอย่างจริงจัง และมีความลึกซึ้งในเนื้อหาของกิจกรรมที่เพลิดความสุขต่อผู้ป่วยอย่างแท้จริง





กิจกรรมที่หลากหลาย การออกแบบกิจกรรมเบื้องครัวคำนึง  
คือ กลุ่มเป้าหมาย เวลา สถานที่ และความต้องการ ความหลากหลายของ  
กิจกรรมนั้นตี ให้ช่วงที่ไม่ได้ทำพร้อมกัน กิจกรรมที่หลากหลายหากเรา<sup>1</sup>  
ดำเนินการ ในครั้งเดียว จะส่งผลให้พูดป่วยไม่เจตจ่อ ขาดสมาร์ท ทำให้การ  
มีส่วนร่วมของพูดป่วยลดน้อยลง ในการดำเนินกิจกรรม ในช่วงเวลา  
เดียวกันกับการทำหน้าที่ 1-2 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมให้เป็นแบบลงลึก<sup>2</sup>  
สร้างบรรยายภาษาคุ้นเคย มีสันมีชีวิตเชื่อว่าปรับประยุกต์ให้เกิดสิ่งใหม่ เพื่อ<sup>3</sup>  
กิจกรรมนั้นเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง

กิจกรรมสร้างสุขเป็นเพียงการนำเอากิจกรรมมาเป็นตัวกลางซึ่ง  
เรียกว่าเครื่องมือ เช่นระหว่างอาสาสมัคร พูดป่วย พูดปักครอง ญาติ  
ร่วมกันเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ให้มีความสันติภาพ เชื่อมโยงและถ่ายทอดให้  
มีการเคลื่อนไหวของความสุข ให้เกิดภาวะการลดความทุกข์ ถ่ายเทความ  
เครียด ซึ่งกิจกรรมต้องมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และเข้าไปถึงรากของ  
ความสุข



# Chapter 4

## กิจกรรม



การนำกิจกรรมเข้ามาเป็นตัวกลางในการสร้างความสุข ลดความทุกข์ គรจะเป็นกิจกรรมที่ง่ายๆ ไม่มีความ слับซับซ้อนมากนัก และเป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุด ไม่គรจะเป็นกิจกรรมที่แบ่งเพศ แบ่งวัย หรือแบ่งกลุ่มของผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมออกอย่างชัดเจน มิใช่นั้น กิจกรรมก็มีได้เช่นว่าเป็นตัวกลางของการลดความทุกข์เพิ่มพูนความสุข และคิดว่ากิจกรรมที่เหมาๆ สมใน การลดความทุกข์ เพิ่มพูนความสุข สามารถแบ่งออกเป็นประเภทของกิจกรรมได้ ดังนี้

### ศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความพ่อนคลาย สร้างความเพลิดเพลิน ช่วยขัด geleia ให้จิตใจอ่อนโยน พึ่กสมาริทำให้กลุ่มเป้าหมายมีสมาริในการทำกิจกรรมหรือสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ และเสริมสร้างทักษะทางด้านความคิด และยังช่วยให้ลืมความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายไปชั่วขณะหนึ่ง ขณะทำกิจกรรม ซึ่งตัวอย่าง กิจกรรมศิลปะ มีดังนี้ วาดรูป, ปันต้นเนื้อมัน, ระบายสีภาพ ได้แก่ สีน้ำ สีไม้ สีเทียน สีเซลล์, การพิมพ์ภาพ, การพันหัวพับพั้ด หรือ พั๊ดหน้า กระเบื้อง, ทำโปสการ์ด, พับกระดาษ เป็นต้น





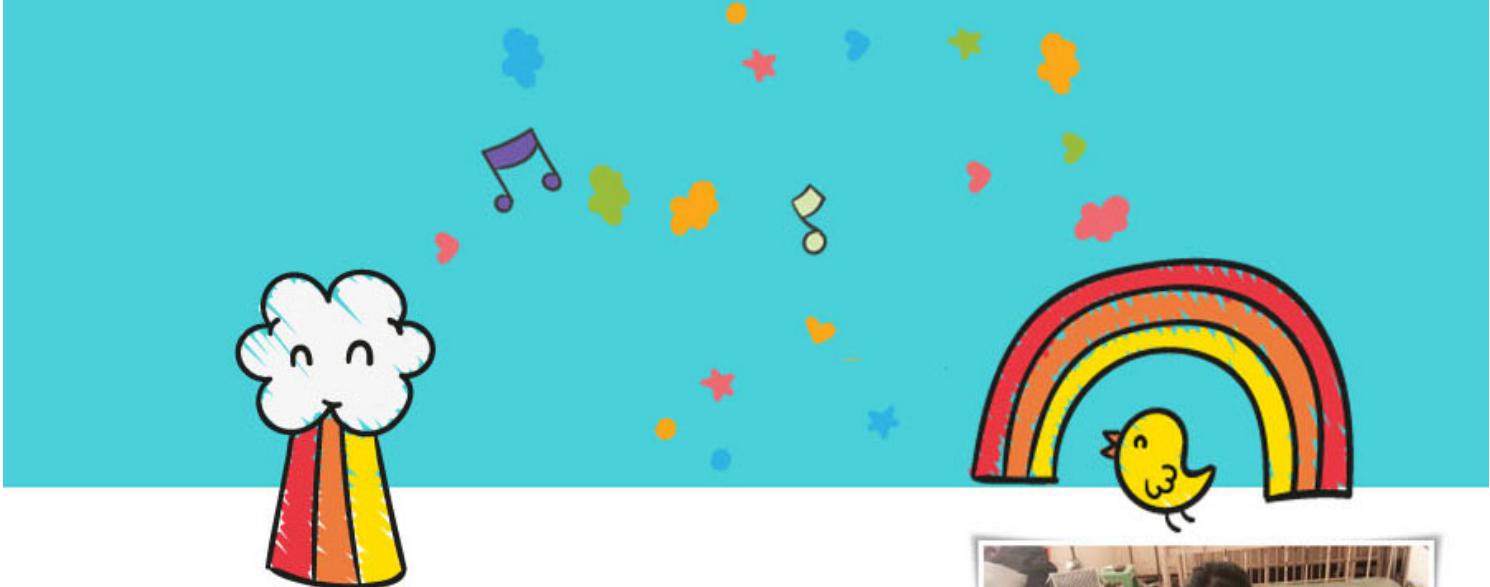
\* ★น้องแนน (นามสมมติ) หญูน้อยที่ชื่นชอบกิจกรรมระบายสีรูปภาพ เป็นอย่างมาก ทุกครั้งที่老子สร้างสุขร่วมทำกิจกรรมกับน้องแนน น้องแนนขอแค่พิยงได้ระบายสีพิยงเท่านั้นก็ทำให้มีความสุข น้องแนนได้กล่าวว่า "กิจกรรมระบายสีเป็นกิจกรรมที่หญูชอบ เพราะได้ใช้จินตนาการว่าจะต้องระบายสียังไง จะระบายสีไหนต่อ และยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้หญูมีสเมาร์ และใจเย็นอีกด้วยค่ะ" ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรมระบายสี เป็นกิจกรรมที่ง่าย และสร้างความสุขได้มากที่ เป็นศิลปะพื้นฐานแรก ๆ ที่สามารถหยิบจับเอามาปั๊กิจกรรมกับเด็กป่าวัยได้



## 丹那泰ีบำบัด

丹那泰ีบำบัดเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการพ่อนคลาย สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ทำให้เกิดความสุนทรี ร่าเริง เปิดบาน และยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความกล้าฯ แสดงออกของกลุ่มเป้าหมายได้อีกด้วย เช่น เสริมสร้างความกล้าฯ แสดงออกของกลุ่มเป้าหมาย กล้าที่จะร้องเพลง หรือเต้น ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรม丹那泰ีบำบัด มีดังนี้ ร้องเพลง, เล่นดนตรี, การฟังเพลง, สอนให้รู้จักรเครื่องดนตรีแต่ละชนิด, ร้องเพลงカラโอเกะ, นิทานเพลง, ซีดีเพลงเด็กเสริมทักษะ เป็นต้น

น้องเบส (นามสมมติ) หนุ่มน้อยพูดว่า “ชอบการร้องเพลงเป็นชีวิตจิตใจ ก็จะร้องกายน้ำเสียงของน้องเบสจะป่วยอยู่” แต่จิตใจของน้องเบสไม่เคยป่วยเลย เพราะน้องเบสจะเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ที่ชอบการร้องเพลงเป็นอย่างมาก ทุกครั้งที่พ่ออาสาสมัครไปร่วมทำกิจกรรมกับน้องเบส น้องก็จะร้องเพลงให้ฟังทุกครั้ง และถ้าหากมีคนปรบมือให้ น้องก็จะก้มหัวและแสดงความคุ้นเคยทุกครั้ง เสมือนน้องได้เป็นนักร้องจริงๆ อยู่บนเวที และทุกครั้งที่พ่ออาสาสมัครไปทำกิจกรรมกับน้องเบส ก็จะได้ยินเสียงใส เพราะๆ



เสียงนี้ตลอด ซึ่งจะเห็นได้ว่าตนตระสานถูกทำให้เป็น  
อาการเจ็บป่วยให้ลดน้อยลงได้จริง ไม่ให้จิตใจ  
ของพูดป่วยต้องเครียดร้อน หรือป่วยตามร่างกาย  
ที่เจ็บป่วยอยู่



### สื่อเมเดีย



สื่อเมเดียเป็นกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความพ่อนคลาย  
สนุกสนาน มีชีวิตชีวา ทำให้เกิดความสุนทรี แต่ควรเลือกสื่อเมเดียให้  
เหมาะสมตามกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งตัวอย่างกิจกรรมประภาคสื่อเมเดีย มีดัง  
นี้ หนังการ์ตูน, หนังสารคดีเกี่ยวกับสัตว์ พืช, หนังวิทยาศาสตร์, หนัง  
ตลก เป็นต้น

น้องใบเฟร์น (นามสมมติ) พบน้อยพูดเชือบการดูการ์ตูน ทุกครั้ง  
ที่พ่ออาสาสมัครไปทำกิจกรรมจะเรียกร้องขอดูการ์ตูนอยู่เสมอ และก็จะได้ยิน  
เสียงหัวเราะใสๆ อยู่ตลอดเวลาช่วงดูการ์ตูน สื่อเมเดียที่จะนำมาให้กลุ่ม  
เป้าหมายควรเลือกให้เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านจินตนาการ  
และความคิดของกลุ่มเป้าหมายได้



## Jin tan na ka ran baa bat

จินตนาการบำบัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มเป้าหมาย เสริมสร้างทักษะทางด้านความคิดของกลุ่มเป้าหมาย ให้รู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักแสดงความคิดในสิ่งที่ถูกต้อง และเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งตัวอย่างกิจกรรมทางด้านจินตนาการบำบัด มีดังนี้ วาตภพ ระบายสีภาพ, เล่านิทาน ได้แก่ หุ่นเมือง หุ่นนิ้ว ตุ๊กตา และภาพประกอบ, ปั้นตینเน็มัน, เล่นตัวต่อเลโก้ เป็นต้น

น้องโวเวล (นามสมมติ) หนุ่มน้อยพูดชอบต่อเติม นั้นก็คือการเล่น กิจกรรมตัวต่อเลโก้ หนุ่มน้อยพูนี้ชอบนำตัวต่อเลโก้ต่อเป็นรูปต่างๆ ทั้งบ้าน หุ่นยนต์ สัตว์ต่างๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่า สิ่งที่น้องโวเวลต่อเป็นรูปต่างๆ จะเป็นสิ่ง ที่ออกมากจากจินตนาการ ความคิดของ น้องโวเวลทั้งนั้น และกิจกรรมตัวต่อ เลโก้นี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้าน ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ ของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างแท้จริง





## สื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการ

สื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการเป็นกิจกรรมประเภทส่งเสริมการพัฒนา การทางด้านความคิด ทางด้านสมองของกลุ่มเป้าหมาย ให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรมประเภทสื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการ มีดังนี้ สอนแบบเรียน ก.ໄก์, A B C, พืกเขียน, การท่องจำ วัน เดือน ปี และสี ประจำในแต่ละวัน, ตัวต่อเลโก้จับคู่สื่อทักษะต่างๆ, บล็อกเหล้มจับคู่สื่อการเรียนรู้, สอนศัพท์ภาษาอังกฤษ, เสริมทักษะการ บวก ลบ คูณ หาร, สอน การเรียนรู้สำนวนและสุภาษิตไทย, สื่อจิ๊กซอว์จับคู่ ตัวเลข ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย และสังคมศาสตร์ เป็นต้น

น้องพิมพ์ (นามสมมติ) พูดชอบไฟฟ้า เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ชอบทำแบบพืกหัดวิชาต่างๆ น้องพิมพ์จะสั่งพ่อสาสมัครทุกครั้งว่าให้อาบน้ำแบบพืกหัดวิชาอะไรก็ได้ให้หนูทำหน่อย หนูไม่่อยากนอนอยู่อย่างเดียว เพราะเพื่อนที่โรงเรียนตอนนี้กำลังเรียนอยู่ หนูไม่อยากเหยดเรียนไปนานกลัวจะลืมค่ะ กิจกรรมที่ชอบทำแบบพืกหัดเพื่อไม่ให้ลืม วิชาที่เคยเรียนมากค่ะ





## งานประดิษฐ์

งานประดิษฐ์เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านความคิด จินตนาการ ของกลุ่มเป้าหมาย สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้คิด ได้ลองทำ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีพัฒนาการทางด้านความคิด และจินตนาการ ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรมทางด้านงานประดิษฐ์ มีดังนี้ เล่นสับปะรด, การพิมพ์ภาพ, การพนภาพ, สร้างรูปภาพด้วยเศษวัสดุ ธรรมชาติ, การเพ้นท์ภาพบนผ้าติ่ง เสื้อ พ้าเชิดหน้า กระโป๋า, ปักผ้า เชิดหน้า, ทำโน้มเบย, พับกระดาษ, ทำกังหันลม, สร้างรถหลอดได้ เป็นต้น



น้องส้ม (นามสมมติ) หบุน้อยพูชื่นชอบกิจกรรมการร้อยลูกปัด เป็นพิเศษ จะร้อยเป็นสร้อยเมือ สร้อยคอ หรือ ให้เพื่อนเด็กป่วยด้วยกัน หรือให้คุณแม่ของน้องส้มเอง ซึ่งน้องส้มจะมีความสุข และความตั้งใจ สูงมากในการร้อยลูกปัด สร้อยแต่ละเส้นก็น้องสันร้อยขึ้นมาจะเกิดมาจากการ จินตนาการ ความคิด และความตั้งใจ ของน้องส้มทั้งนั้น กิจกรรมนี้ยังส่งเสริมให้น้องส้มรู้จักการแบ่งปัน การให้ ให้น้องส้มรู้จักการมีน้ำใจกับเพื่อน เด็กป่วยด้วยกัน หรือพูชื่น





## เพิ่มพลัง สร้างสุข

เพิ่มพลัง สร้างสุขเป็นกิจกรรมประจำเดือนสิงหาคมที่ต้องการให้มีการขยับ เคลื่อนไหว หรือมีการออกกำลังกายแบบเบาๆ ซึ่งกิจกรรมเพิ่มพลัง สร้างสุข จะมีความหมายสำคัญมากกว่าเดิม ไม่ใช่แค่การหาง่ายๆ แต่เป็นการฝึกหัดทักษะ การทำงานเป็นทีม การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา ฯลฯ ที่สำคัญต่อการพัฒนาบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ ที่ต้องการเพิ่มพลัง สร้างสุข ดังนี้ ออกกำลังกาย, แสดงละคร, เต้น เป็นต้น

น้องเฟร์น (นามสมมติ) หนูน้อยผู้ที่ป่วยเป็นโรคเมะเริงกระเพาะ อาหารส่งผลให้ระบบขับถ่ายของน้องมีปัญหา จึงขับถ่ายเองไม่ได้ต้องดูแลกระชับอยู่เสมอ หม้อเล็กแนะนำให้น้องเฟร์นต้องออกกำลังกาย เต้น หรือขยับร่างกายแบบเบาๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นระบบขับถ่ายของน้องเฟร์นให้ดีขึ้น หรือให้สามารถรับรู้ได้ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะเห็นได้ว่า กิจกรรมเพิ่มพลัง สร้างสุขจะหมายความกับกลุ่ม เป้าหมายแต่ละกลุ่มเท่านั้น เพราะกลุ่มเป้าหมาย บางกลุ่มหม้อสั่งห้ามขับร่างกาย หรือทำอะไรที่เหนื่อยจนเกินไป เช่น โรคความดัน โรคไต เป็นต้น





ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรมแต่ละประเภทมีความหมายสemeในแต่ละกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป ฉะนั้นการทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มต้องคำนึงถึงความหมายสeme หรือความปลอดภัยของกลุ่มเป้าหมายให้มากที่สุด แต่จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุด จะเป็นกิจกรรมประเภทศิลปะ เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย และเป็นกิจกรรมมีความง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ยากจนเกินไป



# ว่าด้วยเรื่อง...

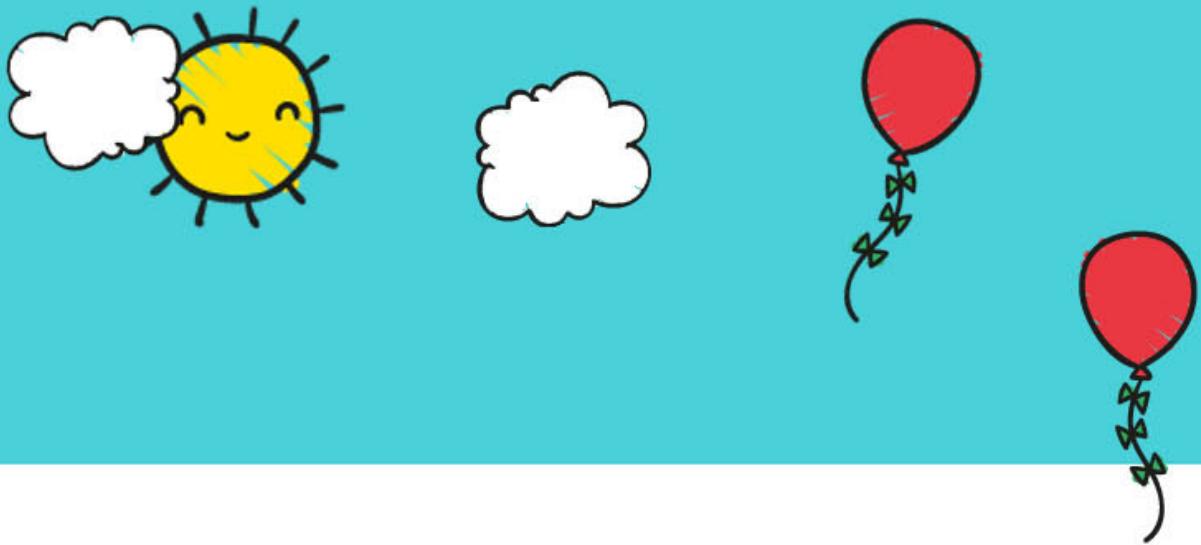
## “อาสาสมัคร”



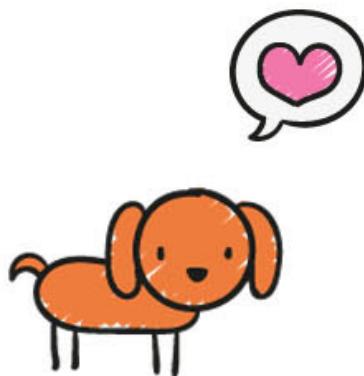
### ▪ อาสาสมัครคืออะไร

อาสาสมัคร (volunteer) คือ พูติ่งที่อาสาช่วยงาน เพื่อหาประสบการณ์ ด้วยความรับผิดชอบสูง ทุ่มเท เสียสละ และอดทนปฏิบัติหน้าที่เต็มความสามารถ เต็มเวลา หรืออาจเกินเวลา โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน หรือ สิ่งอื่นใด บุคคลที่อาสาเข้ามาช่วยเหลือสังคม ด้วยความสมัครใจ เสียสละ เพื่อช่วยเหลือพูติ่ง ป้องกัน แก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน คุณสมบัติที่สำคัญของอาสาสมัคร มี 3 ประการ คือ ทำงานด้วยความสมัครใจไม่ใช่ด้วยการถูกบังคับ หรือเป็นเพราะหน้าที่ เป็นงานเพื่อประโยชน์ของประเทศชาติและสังคม หรือสาระนั้นประโยชน์และทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน ผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับ คือ ความสุข ความภูมิใจ ที่ได้ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ สังคม และประเทศชาติ





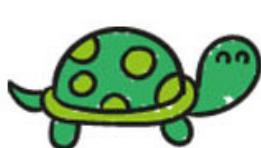
“อาสาสมัครสร้างสุข” เป็นกลุ่มคนซึ่งมีจิตใจดีและอยากรักกันเพื่อช่วยเหลือคนที่พิการรักษาตัวเองอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นมีความสุขและลืมความเจ็บปวดไปได้ ความจริงแล้วอาสาสมัครในโรงพยาบาลนั้น มีความหมายเหมือนคำว่า “อาสาสมัครที่มาเพื่อช่วยเหลือ” การทำงานต่างสถานที่นั้นทำให้เกิดความของอาสาสมัครแต่ก็ต่างกันออกไป อาสาสร้างสุข คือกลุ่มคนที่เข้ามาสร้างความสุขให้กับผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคร้าย ที่พรางความสุขไปจากพวงแขน รอยยิ้มที่เคยมีกลับเลือนหายไป เพราะความเจ็บปวด การได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกลับต้องถูกจำกัดไว้ด้วยความสมบูรณ์ของร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย การอาสาสมัครในโรงพยาบาลจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

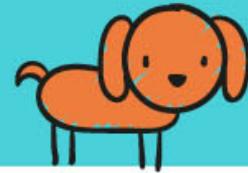




อาสาสร้างสุข ไม่ได้อีกพะเจอะจง เช่น เรื่องของเพศ เรื่องของภาษา  
เรื่องของการศึกษา รวมไปถึงเรื่องอายุ กล่าวคือ ใคร ๆ ก็สามารถที่จะเป็น<sup>1</sup>  
อาสาสร้างสุขได้ เพียงแต่การเป็นอาสาสร้างสุขนั้น ต้องมีคุณสมบัติที่สามารถดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระให้กับพ่อแม่

อาสาสมัครในโรงพยาบาลนั้นเปรียบเสมือนกลไกในการขับเคลื่อน  
ความสุขให้กับพ่อแม่ นักการศึกษา ครอบครัว ฯลฯ ส่งต่อไปสู่กันและกัน  
ถึงแม้ว่าสิ่งที่อาสาสมัครนั้นได้ทำ จะไม่ได้ช่วยให้การทำงานของพ่อแม่ลดหายใจ  
แต่มันก็เพียงพอที่จะสามารถทำให้พ่อแม่ลืมเลือนความเจ็บปวดที่มืออยู่ลงได้  
ถึงแม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาหนึ่ง แต่มันก็ยังดีกว่าไม่มีเวลาแห่งความสุขนั้นอยู่เลย  
คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีจิตใจที่อยากรู้สึกและได้สัมผัสถึงความสุขในเชิงวัฒนา<sup>2</sup>  
และถ้าหากความสุขในเชิงวัฒนาที่มืออยู่นั้น ได้แบ่งปันให้กับคนรอบข้างก็ถือว่าเป็นสิ่ง  
ที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ





งานอาสาสมัครในโรงพยาบาลถือได้ว่าเป็นอีกช่องทางหนึ่ง ในการที่คุณ reign: ได้แบ่งปันความสุขที่มีนั้นให้กับคนอื่น ให้กับสังคม ให้กับคนที่ต้องการความสุข โดยที่เราไม่ได้หวังว่าสิ่งที่เราได้ทำไปนั้นจะส่งผลตอบแทนกับเราว่าย่างไร นั่นคือเรามีความเป็นอาสาสมัครสร้างความสุขอยู่ในตัวแล้ว ไม่สำคัญว่าเราจะเป็นใครมาจากไหน หรือเราจะต้องสร้างความสุขให้กับใครขอเพียงเรามีใจอาสาและอยากเห็นพูดอีนมีความสุข นั่นคือหัวใจของคนที่เป็น "อาสาสมัคร" นั่นเอง





## ▪ คุณสมบัติอาสาสร้างสุข

คุณสมบัติอาสาสมัคร คนแต่ละคนมีคุณสมบัติแตกต่างกัน คุณสมบัติสามารถสร้างเพิ่มเติมได้ภายหลัง ดังความหมายข้างต้น การกำหนดในสิ่งที่เราเป็นอยู่ ถูกกำหนดขึ้นด้วยปัจจัยหลายด้าน เช่น สถานที่ ลักษณะของงาน ฯลฯ ดังนั้นลักษณะงานของอาสาสมัคร เรียกว่า "อาสาสร้างสุข" กำหนดขึ้นมาให้หมายความกับสถานที่ และลักษณะของงาน

คุณสมบัติของอาสาสร้างสุข ประกอบด้วย

1. มีความตั้งใจดีในการทำงานอาสาสมัคร และพร้อมที่จะเป็นพูห์
2. มีความรู้ ความเข้าใจในการกิจงาน "อาสาสร้างสุข"
3. สามารถรับผิดชอบตัวเองได้ ไม่เป็นภาระพูอีน หรือก่อให้เกิดความทุกข์ กับพูอีนและตัวเอง
4. สามารถทำงานร่วมกับพูอีนได้
5. ไม่จำกัดเพศ อายุ การศึกษา หรือสถานะทางการเงิน (ในกรณีที่อายุต่ำกว่า 15 ปีบรูณ์ต้องได้รับการเชิญยินยอมจากพูปักษ์)
6. สามารถปรับตัวได้ทุกสถานการณ์
7. ไม่มีความคาดหวังเรื่องค่าตอบแทน
8. ไม่สร้างปัญหาในการร่วมทำกิจกรรมกับพูป่วย ไม่เพิ่มภาระให้กับพูป่วย และไม่กระทำการใดๆที่จะก่อให้เกิดความทุกข์กับคนรอบข้าง





คุณสมบัติเหล่านี้นักอหัวใจหลักของความเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาล แม้ว่าสิ่งที่เราทำไปนั้นมันอาจจะไม่สามารถทำให้คนๆหนึ่งชื่นชอบพักรักษาตัวอยู่นั้นหายได้ แต่มันเป็นยาของหัวใจ ที่เยียวยารักษาโรคทุกข์ใจของผู้ป่วยที่มีอยู่ ให้พ่อทุเลาเบาบาง และทำให้ผู้ป่วยมีความสุขได้ แค่เราเมื่อสิ่งเหล่านี้ในหัวใจ นั่นก็เพียงพอแล้วสำหรับการเข้ามาเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาล หากคุณกำลังคุณสมบัติตั้งกล่าวเหล่านี้ได้แล้ว นั่นก็ถือว่าคุณได้ทำหน้าที่ของอาสาสมัครในโรงพยาบาลได้อย่างสมบูรณ์

#### ▪ Do & Don't มีไว้เพื่อ???

คนส่วนใหญ่อาจละเลยข้อปฏิบัติ หรือหลงลืมข้อห้ามที่ทางโรงพยาบาลกำหนดไว้ เนื่องจากคนส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นที่จะเข้ามาทำกิจกรรมกับผู้ป่วยเลย รู้ข้อมูลผู้ป่วยจากการที่คนอื่นบอกเล่ามาก็罢 ซึ่งข้อมูลในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่ได้รับมาอาจขาดตกบกพร่องไปบ้างไม่มากก็น้อย และการเข้าไปทำกิจกรรมกับผู้ป่วยในโรงพยาบาล ถือเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนเกี่ยวกับความเป็นความตายของคน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้กึ่งสิ่งที่ควรทำ และสิ่งที่ไม่ควรทำต่อผู้ป่วยในโรงพยาบาล





## Do & Don't

การเตรียมตัวและเตรียมใจของอาสาสมัครที่จะมาช่วยเหลือพูดปั่นยหรือพูดปั่นยเด็กในโรงพยาบาล พูดปั่นยก็มีความต้องการ เหมือนคนปกติเพียงแต่ว่าตัวยก้าว:ความเจ็บปั่นยของเข้า ทำให้ความสามารถของเขาลดลงน้อยลงเนื่องด้วยพูดปั่นยเด็กเป็นวัยที่ร่าเริง มีการเล่นเป็นงานประจำ เป็นวัยที่ต้องการอิสระ:หันด้านความคิดและการเคลื่อนไหว เมื่อถูกจัดการเคลื่อนไหว การเล่น การสำรวจตระเวนสอบและซุกซนตามวัยของเข้า ก็เลยมีผลทำให้เขาหลุดหลีดง่าย ขึ้นอยู่ใจ ซึ่งเครื่อง ข้อมูล เอ้าแต่ใจตัวเองจนพูดปากของบางคนบอกว่าตั้งแต่ลูกปั่นยนี้สัยเปลี่ยนไปมากซึ่งก็ไม่เข้าใจว่าเกิดจากอะไรแต่ถ้าคนที่เคยต้องนอนโรงพยาบาลจะเข้าใจตัวเมันรู้สึกอึดอัดแค่ไหน ความเป็นอิสระของเรางะถูกยืดไปโดยที่ไม่รู้ตัว ฉะนั้นถ้าสงสัยว่าทำไมพูดปั่นยจึงมีพฤติกรรมที่ไม่หันรักกิล่องสมมุติว่าเป็นตัวเรางะรู้สึกอย่างไร คนบางคนยังกลัวเข้ม กลัวการพั่นตัวและยังกลัวมากยิ่งตัว จนมีคนพูดว่าสิ่งแรกที่เห็นเด็ก เหมือนเด็ก ก็คิดเอาว่องแล้วกันว่าเหมือนกันอย่างไร ซึ่งการที่แต่ละคนจะคิดอย่างไรก็ขึ้นกับประสบการณ์ของตนเองที่เคยได้รับมา ดังนั้นการทำงานกับพูดปั่นย ควรตั้งตัวจากการมีจิตแ่มแต่เป็นกีตั้ง มีอารมณ์ขันช่วงและรับมือ มองโลกในแง่ดีและมีกำลังใจมากพอที่จะแบ่งปันให้พูดปั่นยได้รับรู้ว่า....โลกใบนี้ไม่ใช่ซึ่งความรัก มีสิ่งทดแทนรักเติมเต็มให้กับพูดปั่นยที่นอนปั่นยอยู่ในโรงพยาบาล แม้ว่าจะต้องทุกข์ทรมานก็ยังมีน้ำใจหล่อเลี้ยงดวงใจน้อยๆ เสมอ



## DO สิ่งที่ควรทำ

### สิทธิพูดป่าว

- สิทธิพูดป่าว หมายถึง ความชอบธรรมที่พูดป่าวจะพิงได้รับเพื่อคุ้มครอง หรือ รักษาผลประโยชน์ วันพึ่งเมพิงได้ของตนเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิของพูดอื่น
- พูดป่าวก็มีสิทธิขั้นพื้นฐานในการป้องกันพูดอื่นละเมิดสิทธิของพูดป่าว ซึ่งบุคคลทั่วไปอาจจะไม่ทราบว่า พูดป่าวก็มีสิทธิขั้นพื้นฐานตัวยัง เช่นกัน เป็นสิทธิพูดรักษาและคัดครีของความเป็นมนุษย์ ซึ่งมีไว้เพื่อป้องกันการเอาไว้ต่อสาธารณะ โดยการหากินกับตัวพูดป่าว ซึ่งมุ่งหวังไปในทางผลกำไรจากการใช้พูดป่าวเป็นสื่อสำเนา โดยไม่ได้รับอนุญาต เช่น การถ่ายรูปพูดป่าว การสัมภาษณ์พูดป่าว เป็นต้น
- ปฏิบัติตามระเบียบของโรงพยาบาล
- อาสาสมัครจำเป็นต้องอ่านข้อปฏิบัติก่างของโรงพยาบาลกำหนดไว้ เพื่อเป็นการศึกษาสิ่งที่สามารถทำได้กับพูดป่าว เช่น การกิน การเดิน การนั่ง และการสัมผัส
- อาสาสมัครจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ หรือข้อห้าม ที่ทางโรงพยาบาลกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด





- รู้พื้นฐานของอาการเจ็บป่วย
- พูดป่วยในโรงพยาบาลแต่ละตึก แต่ละชั้น หรือไม้แต่ตามเตียง ก็จะมีลักษณะของโรคที่แตกต่างกันไป บุคคลส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องวิชาแพทย์มาก อาจไม่สามารถทำความเข้าใจเรื่องโรคได้อย่างลึกซึ้งแน่นอน แต่สามารถที่จะทราบข้อมูลพื้นฐานของอาการเจ็บป่วยของโรคนั้นๆได้ เพื่อสามารถที่จะจัดกิจกรรมสร้างความสุขให้หมายเหตุสมกับลักษณะของพูดป่วยแต่ละคนได้ เช่นการที่จะทราบพื้นฐานของการของพูดันนัน จำเป็นที่จะต้องสอบถามจาก
  - แพทย์/เจ้าหน้าที่พยาบาล
  - พูดช่วยพยาบาล
  - พูดปากครอง/ญาติ
  - พี่เลี้ยงอาสาสมัคร
- สังเกตุการปฏิบัติ เมื่อจะเข้ามาเป็นอาสาสมัครใน โรงพยาบาล
- ติดต่อเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลและพูดประสานงานทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ระยะเวลาดำเนินการและกิจกรรมที่ต้องการช่วยเหลือเด็กป่วย รวมถึงจำนวนอาสาสมัครที่จะเข้ามาช่วยเหลือ และความชำนาญหรือความสนใจพิเศษ
- ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยที่จะเป็นอันตรายต่อพูดป่วยและตัวเองได้





- เพราะว่าสาสัมครอว์จเป็นพาหนะนำเชื้อโรคจากข้างนอกไปให้กับพู้ป่วยที่มีภูมิต้านทานต่ำ ตรงกันข้ามสาสัมครอว์จจะรับเชื้อจากพู้ป่วยที่มีเชื้อรุนแรงมากได้ เช่นกัน
- การสร้างความเข้าใจของตัวสาสัมครօอง
- ต้องทำใจว่าเราจะเจอพู้ป่วยหรือพู้ป่วยเด็กที่หน้าตาไม่น่ารัก รุปร่างเปลแปลง บางคนก็ห้องโถมมาก บางคนก็พอมเหลือแต่กระดูก บางคนก็มีสายไฟห้อยหาง ทางปาก บางคนก็ไม่มีพมแฉมมีเส้นแดงตีกีหัว ที่พุงตัวย บางคนก็มีสายน้ำเกลือระโพงระยาง ยกเว้นบ้างคนก็มีถุงในส่วนอุจจาระติดอยู่ที่หน้าห้อง มีถุงใส่ปัสสาวะเดินลากไปหรือถือไป มีพลาสเตอร์ปิดแผลซึ่นใหญ่ติดตามตัว บางคนก็หน้าเป็นแพลงไม่สวยงาม เพราะถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก บางคนก็เจาคอด ไอคอด ลมหายใจดีนอกรากมานอกห้องเลย เป็นต้น จะนั่นเมื่อเห็นสภาพพู้ป่วยแล้วขอให้บอกตัวเองว่า เขาคงเจ็บ เขาคงอาย เขาคงไม่อยากเป็นแบบนี้ เขาคงทุกข์มาก ถ้าเป็นเรางจะรู้สึกอย่างไร และถ้าเป็นคนในครอบครัวเราล่ะ เราจะรู้สึกอย่างไร และเราคงต้องการการช่วยเหลือในเรื่องอะไร และต้องการเห็นก้าวที่ของคนที่มาติดต่อ กับเรา เช่นไร ซึ่งคงไม่มีใครต้องการให้คนอื่นมาสมเพช แต่เราคงต้องการความเข้าใจ และการยอมรับในสภาพของเรากับต้องการความช่วยเหลือในเรื่องที่เรามีความสามารถ ทำได้เอง และเรายังต้องการช่วยเหลือตัวเองมากที่สุดเท่าที่จะทำได้



- ถ้าพูดง่ายเมื่อุปกรณ์เครื่องช่วยชีวิต และต้องการทำกิจกรรมกับอาสาสมัคร
- อาสาสมัครสามารถทำกิจกรรมกับพูดง่ายได้ แต่ต้องคุยกามาเรื่องและข้อห้ามจากพี่พยาบาลประจำหน่วยงานสักเล็กน้อย เพื่อความปลอดภัยของตัวพูดง่ายและเราเอง เช่น ถ้าเขาเป็นโรคหัวใจเกือบจะไปเล่าเรื่องหรือนิทานที่บันตีนเต้นหรือหัวกัดล้วนนัก เดียวหัวใจพูดง่ายจะทำงานมากเกินไป พูดง่ายโรคเลือดก็ต้องไม่เอากิจกรรมที่มีความมีเหลี่ยมที่เสี่ยงต่อการเกิดบาดแผลให้พูดง่ายทำ
- เมื่อความจำเป็นต้องรู้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องโรคของพูดง่าย
- อาสาสมัครจำเป็นที่จะต้องรู้เรื่องโรคหรืออาการที่พูดง่ายเป็นอยู่บ้างไม่มาก ก็น้อย เช่น พูดง่ายเป็นโรคที่ติดต่อหรือเปล่า หรือพูดง่ายมีภูมิคุ้มกันต่ำสามารถติดโรคได้ง่าย เพื่อจะได้จัดลำดับการทำกิจกรรมและกิจกรรมให้ถูกต้อง เหมาะสมกับพูดง่าย
- การให้คำมั่นสัญญากับพูดง่าย
- ควรคำนึงถึงและให้ความสำคัญอย่างมากกับการรับปากสิ่งใดไว้กับพูดง่าย อาสาสมัครต้องมีความเชื่อสัตย์และรักษาคำพูดกับพูดง่าย/ญาติพูดง่าย เพื่อให้พูดง่าย/ญาติพูดง่ายเกิดไว้วางใจในตัวอาสาสมัคร
- ต้องมีเหตุต้าไว
- ถ้าเกิดรักษาทำลังยุงวุ่นวาย ก็ต้องรู้จักหลบหลีกไม่ให้เกิดอุบัติเหตุในการรักษาของแพทย์ – พยาบาล



- มีความตั้งใจที่จะทำอย่างแท้จริง
- อาสาสมัครต้องมีความตั้งใจจริงที่จะช่วยพูดป่าว/ญาติพูดป่าวให้มีความสุขเพิ่มขึ้น และช่วยลดการะบังส่วนจากทีมแพทย์ที่ทำการรักษาพูดป่าว
- ควรปฏิบัติตัวให้กลมกลืนเสมือนเป็นสมาชิกในครอบครัวของพูดป่าว
- อาสาสมัครต้องทำตัวให้กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมเหมือนเป็นคนในครอบครัวเดียวกันของพูดป่าว
- ควรมีการประชุมสรุปบทเรียน เพื่อค้นหาปัญหา/อุปสรรค
- การเรียนรู้จากการทำกิจกรรมกับพูดป่าว นำไปสู่การพัฒนางานอาสาสมัครได้อย่างไรบ้าง อาสาสมัครสามารถนำสิ่งที่ได้ไปปรับใช้กับตัวเองอย่างไร และการทำงานอาสาสมัครกับพูดป่าวเกิดปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้าง ค้นหา ออกแบบเพื่อนำมาช่วยกันแก้ไข แล้วนำไปปรับใช้ให้ถูกต้องเหมาะสมกับพูดป่าว





## Don't สิ่งที่ไม่ควรทำ

การมาเป็นอาสาสมัครจำเป็นอย่างมากที่จะต้องรู้ว่า สิ่งที่ไม่ควรทำกับพูดป่วยทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านสภาพจิตใจนั้นมีอะไรบ้าง ดังนี้

- ไม่พูด หรือ สนทนากับสิ่งที่กระตือรือร้นต่อจิตใจ
- เนื่องจากพูดป่วยมีภาวะความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว คนส่วนใหญ่อาจจะหลงลืมว่า พูดป่วยไม่ใช่แค่ป่วยทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่อาการป่วยยังสามารถไปถึงทางด้านจิตใจของพูดป่วยด้วย เช่นกัน และหากอาสาสมัครไปพูดในสิ่งที่ทำให้พูดป่วยกระตือรือร้นต่อจิตใจ ก็จะส่งผลต่อร่างกายของพูดป่วยไปด้วย อาจเกิดอาการหัว疼 สันหวัง หรือหดหู่ใจ จนกล้ายเป็นโรคซึมเศร้าได้ เช่นค่าความว่า โรคนี้จะมีทางรักษาหายรีเปล่า ไม่มีใครมาเพ้อเหรอ พูดปักครองหายไปไหน เป็นต้น ดังนั้นอาสาสมัครจำเป็นต้องทำความเข้าใจในลักษณะของพูดป่วย สภาพจิตใจในขณะนั้น และจำเป็นต้องระมัดระวังคำพูดที่ทำให้พูดป่วยสังเคราะห์ใจ เพราะอาจกล้ายเป็นว่าอาสาสมัครเข้าไปเพิ่มความทุกข์ให้กับพูดป่วยแทน
- ต้องระวังข้อจำกัดเรื่องอาหารและการรักษาเฉพาะโรค





- บอยครั้งที่พบร่วมด้วยความเป็นพูป่วยเด็กมักไม่ทำตามแผนการรักษาของแพทย์ เพราะไม่เห็นความสำคัญ เมื่อมีคนอื่นที่ไม่ใช่แพทย์หรือพยาบาลมาเล่น มาพูดคุยด้วยก็จะเริ่มขอร้องให้ช่วยซื้อของกินต้องห้าม (ขบวนกรุบกรอบ ส้มตำ หมูย่าง ๆ ฯ ) โดยบอกว่าไม่ได้กินข้าวโรงพยาบาล เพราะไม่อร่อย และตัวเองหิวมาก พี่พยาบาลก็ตุ พวกนี้มักจะเจอนในเด็กที่หน่อไม่ให้กินเค็ม เช่น พอกโรคไต โรคหัวใจ เด็กบางคนพูดแลกเป็นเสียง เพราะเมื่อลองเชิมอาหารโรงพยาบาลแล้วก็รู้สึกว่ามันไม่อร่อยและจี๊ดสันตี และเด็กไม่ยอมกินหรือกินได้น้อย ก็เลยแอบไปซื้อให้กินเอง มาธุ้อักที่เด็กก็ตัวบวมโดยไม่ทราบสาเหตุ แต่เราไม่จะรู้ข้อบกพร่องนี้ เพราะเราอาจจะไม่ดูเข้าแต่จะค่อน ๆ พูดให้ข้อบกพร่อง เช่น รสเปรี้ยว เป็นต้น
- กรณีพูป่วยเด็กที่ไม่มีพูกครองมาเพ้า
- พูป่วยเด็กที่พ่อแม่นำมาส่งโรงพยาบาลและไม่ได้มาอยู่เพ้าเลย แต่จะมาอีกที่ในวันที่หนอนนัดให้มารับพูป่วยเด็กกลับบ้านได้ อาจสมัครก็ไม่ควรพูดคุยหรือทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการงานของพ่อแม่ที่ต้องทำและหลีกเลี่ยงเรื่องราวที่จะทำให้เด็กคิดถึงครอบครัวมาก และรู้สึกว่าถูกทิ้ง

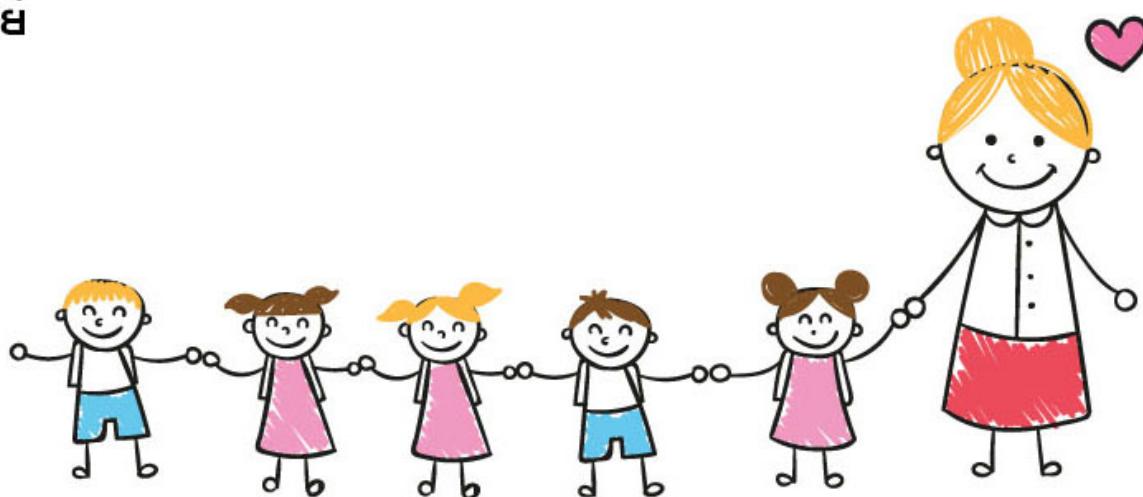


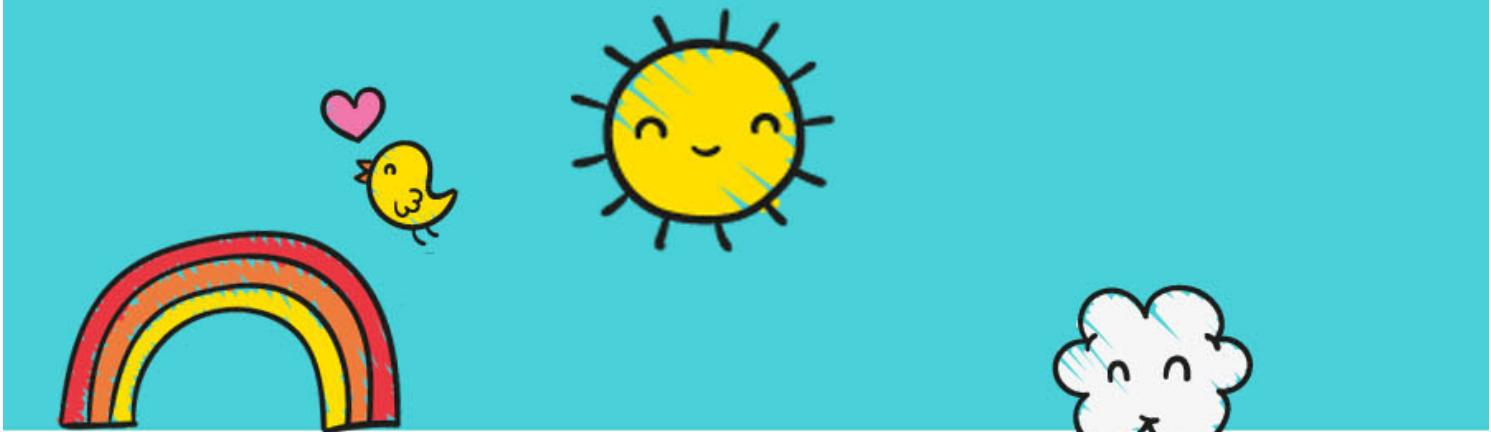


- สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงแนวทางเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าคิดจะมาเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาลแค่บุ่มมีน ตั้งใจจริง มีความเมตตาที่จะทำให้พูดอีนมีความสุข ไม่ต้องกังวลเลย ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของเราไปได้



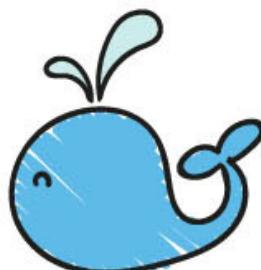
สรุป โรงพยาบาลมีสุขได้ต้องประกอบไปด้วยบุคลากรภายในที่มีคุณภาพมีความสามารถขนาดเดียวกันควรมีจิตเมตตา เอื้ออาทรกับพู้ป่วย และควรเปิดรับความเอื้อเพื่อจากบุคคลภายนอก มาเป็นแนวร่วมจิตอาสาช่วยดูแลด้านจิตใจ และจิตวิญญาณของพู้ป่วย ทำให้ทั้งพูดให้ และพูดรับมีความสุข สังคมในโรงพยาบาลก็จะเป็นสังคมแห่งการเอื้อเพื่อ เข้าอกเข้าใจกัน มีความรัก มีความเมตตา มีความปราณดาศึชั่งกัน และกัน “ความสุขที่ได้ทำ ในสิ่งที่ดี รับในสิ่งที่ดี” นี่แหลกคือการดูแลกันและกันด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์





## การเตรียมตัวก่อนเดินทางไปสร้างสุข

- เตรียมความพร้อมทางด้านสภาพร่างกายและจิตใจ เป็นการตรวจดูว่าเรา มีความพร้อมมากน้อยแค่ไหนก็จะไปทำกิจกรรมร่วมกับพูปวย สังเกตดูว่า เราไม่สบายเป็นไข้หรือเป็นหวัดหรือเปล่า ทางด้านสภาพจิตใจของเราก็เป็นสิ่ง สำคัญ เพราะถ้าเรามีสภาพความเครียดทางด้านจิตใจ บางครั้งอาจก่อให้ เกิดปัญหาทางอารมณ์ และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น แสดงออกกับพูปวย กิ๊ด
- การแต่งกาย ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย เช่น ควรหลีกเลี่ยงการใส่ เสื้อผ้าสีดำ หรือสีที่ดูดด้วย เพราะอาจจะทำให้พูป PROF ของพูปวยรู้สึก ว่าเราไม่ให้เกียรติค่า ในบางครั้งพูป PROF ของพูปวยอาจจะอยู่ในอารมณ์ เศร้า เนื่องจากอาการเจ็บป่วยที่ไม่ค่อยดีนัก ซึ่งอาจทำให้พู ป PROF ของพูปวยไม่ต้อนรับเราได้
- ควรรับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนร่วมทำกิจกรรม เพราะความหิว เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม คือ ไม่มีแรง ไม่มีสมาธิ





- มีการเตรียมพร้อมอุปกรณ์ที่ต้องนำไปทำกิจกรรม หากไม่พร้อมเรื่อง อุปกรณ์การทำกิจกรรมก็ไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เช่น งานประดิษฐ์ งานศิลปะ เป็นต้น อุปกรณ์สามารถสร้างความสัมพันธ์และความสนิทสนม ได้กับผู้ป่วยทุกวัย
- การเตรียมหลักฐานแสดงตน เช่น บัตรประจำตัวประชาชน บัตรนักเรียน บัตรนักศึกษา หรือใบขับขี่ เพื่อเป็นหลักฐานในการติดต่อ
- บริหารจัดการเวลาของตนเองให้สอดคล้องตามแผนการดำเนินกิจกรรม





## ในการทำงานอาสาสมัคร ใน โรงพยาบาล

ប័ណ្ណការ/អុបស្សនក កំពូលបំខែយ (ប័ណ្ណការមើនឹងឱកាសក្នុងការបង្កើត)

ប្រព័ន្ធបាសាអង់គ្លេស

- วงศ์ไม่ถูกในการทำกิจกรรม
  - ไม่กล้าแสดงออกอย่างเต็มที่
  - พูดป่วยไม่คุยเคยก
  - ความกลัวเรื่องการทำกิจกรรม ร่วม กับพูดป่วย
  - การแสดงออก
    - สีหน้าโตยไม่รู้ตัว เมื่อเจอบุตรป่วย
    - การพูดคุย ทำให้พูดป่วยรู้สึกสะเทือนใจ
    - การควบคุมอารมณ์
  - เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล มีความไม่ไว้วางใจอาสาสมัครใหม่ในการทำกิจกรรม ร่วมกับพูดป่วย
  - มีความเข้าใจ บริบทของโรงพยาบาลไม่ชัดเจน
  - มีความเข้าใจในการเจ็บป่วย





### ปัญหาการสื่อสาร

- การสื่อสารการลงพื้นที่
- สื่อสารกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล
- สื่อสารกับพยัคฆ์ร้าย
- สื่อสารกับพยัคฆ์รอง/ญาติ พยัคฆ์ร้าย
- สื่อสารระหว่างอาสาสมัครตัวยักษ์กันเอง

### ปัญหาการทำกิจกรรม

- ทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับพยัคฆ์ร้าย
- การทำกิจกรรม ไม่ทึ่กถึง
- กิจกรรม ช้า ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
- อาสาสมัครเบื้องในการทำกิจกรรม ช้า ๆ
- ทำกิจกรรม ตัดสินใจเองโดยไม่ปรึกษาเพื่อเลี้ยง

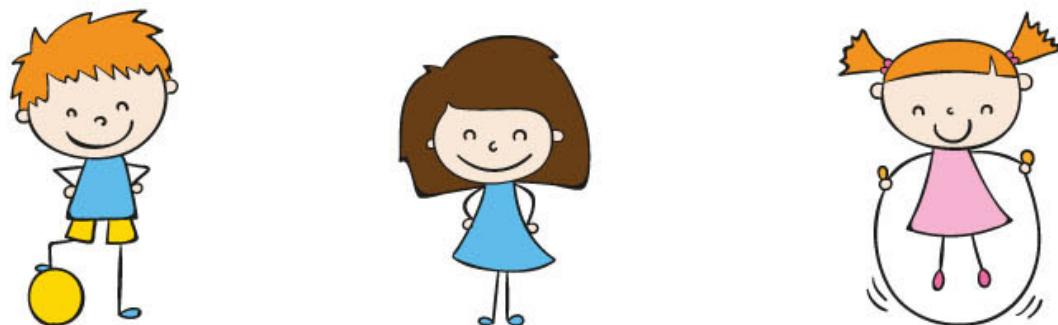


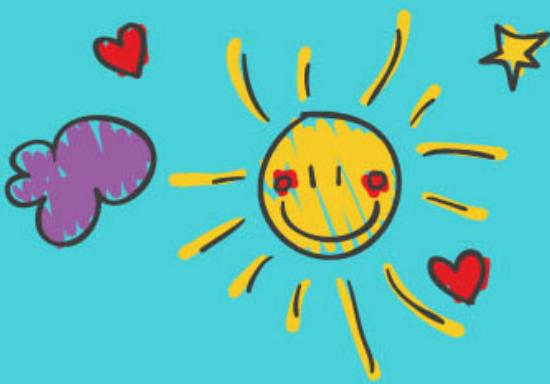
## ปัญหาการรับเมื่อกับข่าวร้าย

- การสูญเสียพูดคุยที่เคยร่วมกิจกรรม อย่างไม่ทันตั้งตัว
- ซึ่งชับ ความทุกข์ ของพูดคุย ทำให้ตัวเองบ่อบริษัท โดยไม่รู้ตัว

## ปัญหาทัศนคติในการทำงาน

- มีตัวตนสูง
- คิดแทนพูดคุย ในเรื่องของความรู้สึก การทำงาน
- ไม่ยอมรับฟัง เพื่อนอาสาสมัคร คนอื่น ๆ ในการทำงานร่วมกัน
- มีตัวตนเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล





## กลเม็ด เคล็ดไม่ลับ

คนส่วนใหญ่อาจมองภาพของการเข้าไปเป็นอาสาสร้างสุขในrongพยาบาล ว่าต้องเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ซึ่งเป็นเรื่องที่ส่งผลกระแทกต่อพู้ป่วยโดยตรง แต่อาจมองข้ามไปว่าพู้ป่วยทั้งพู้ป่วยที่เป็นพู้ใหญ่ หรือ พู้ป่วยเด็ก ก็ยังเป็นมุขย์เหมือนๆกับคนในสังคมทั่วไป และอย่างถูกปฏิบัติเหมือนกับคนปกติเช่นกัน ดังนั้นสิ่งที่ทุกๆคนมี อาสาสมัครสามารถทำได้อย่างง่ายๆ และคนทุกคนมีติดตัวกันอยู่แล้วนั่นคือ การยิ้ม การทักทาย สวัสดี ท่าทางที่เป็นมิตร และการสัมพัสที่สื่อถึงความจริงใจ ความห่วงใย อ่อนโยนที่มีให้กับพู้ป่วย สิ่งเหล่านี้คือสิ่งแรกที่อาสาสมัครจำเป็นต้องทำในครั้งแรกที่เข้ามาเป็นอาสาสร้างสุขในrongพยาบาล และเมื่ออาสาสมัครได้เข้ามาทำการกิจกรรมกับพู้ป่วยอย่างจริงจังแล้ว ก็อาจจะพบเจอกับอารมณ์ต่างๆของพู้ป่วยหรือเจ้าหน้าที่ของrongพยาบาล สิ่งที่จะทำให้ปัญหาทุกอย่างพ่านพันไปได้คือ การรู้จักรูปแบบความรู้สึกต่างๆของพู้ป่วย สร้างความเข้าใจให้กับตัวเอง และยอมรับความหลากหลาย-คาดเดาบนบ้วยต่อทุก ๆ คนในrongพยาบาล ในเรื่องของคำพูดหรือบทสนทนากับพู้ป่วยก็จะเป็นจังหวะต้องรู้จักรูปแบบนี้ในการพูด รู้ในสิ่งที่ควรพูดและไม่ควรพูด และไม่ล้อเลียนพู้ป่วยในเรื่องของวัฒนธรรม และภาษาท้องถิ่น เพราะจะทำให้พู้ป่วยขาดความมั่นใจในการพูดกับพู้อีกคน จนทำให้กลายเป็นคนไม่พูดและเก็บตัวไว้ ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ



ของตัวพูดปั่นอย่างมาก อาสาสมัครที่เข้าไปทำกิจกรรมให้กับพูดปั่นอย่างต้องปฏิบัติกับพูดปั่นอย่างทุกคนเหมือนๆกัน การพูด การวางแผนตัว รวมถึงการทำกิจกรรมด้วย ไม่เลือกปฏิบัติต่อคนใดคนหนึ่ง หรือเห็นว่าพูดปั่นอย่างคนนี้ร่างกายพิดปกติ ไม่น่ามองก็ไม่เข้าไปพูดคุยหรือชวนทำกิจกรรมด้วย ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมไม่ทึ่งก็ต้นนี้ ก็จะทำให้พูดปั่นอย่างเกิดอาการน้อยใจ รู้สึกท้อแท้ที่พูดอีนรังเกียจ และจะนำมารช์กาวะซึ่มเคร้าในพูดปั่นได้

ตั้งนั้นการที่อาสาสมัครเข้ามาทำกิจกรรมกับพูดปั่นอยู่ในโรงพยาบาลจะต้องปฏิบัติและทำกิจกรรมกับพูดปั่นอย่างความจริงใจ ความอ่อนโยน ความเสมอภาค ความเคารพ และมีความอดทนต่ออารมณ์ต่างๆที่อาจได้รับด้วย เช่นกัน





## เคล็ดไม่ลับ กับวิชาสร้างสุข

- มีรอยยิ้มพิงพิง
- พูดจา สนทนา ด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน จริงใจ
- แสดงท่าทางที่เป็นมิตร
- การสัมพัสแบบอ่อนโยนและห่วงใย
- การปฏิบัติแบบก้าวถึง ไม่เลือกปฏิบัติ
- การไม่ล้อเลียนทางวัฒนธรรม และการใช้ภาษาท่องถัน
- ควบคุมภาวะทางด้านอารมณ์ของตัวเอง
- รักษาคำสัญญา
- ไปเล่น มาไว้





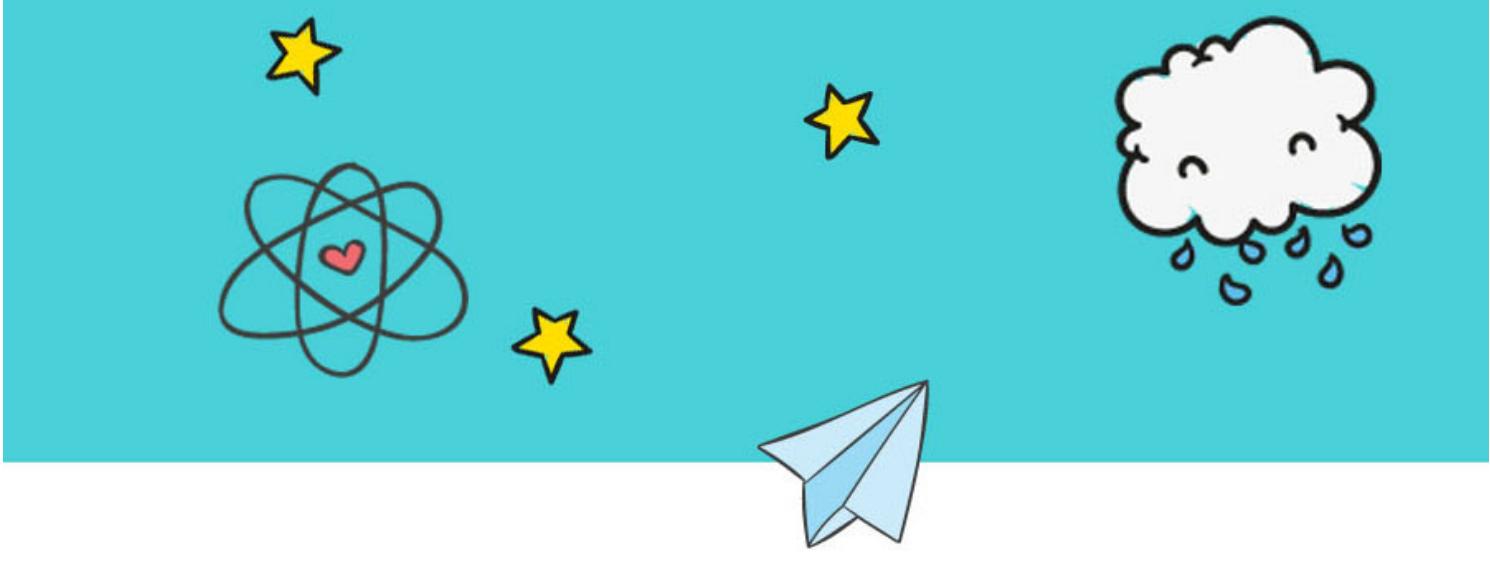
## ความต่อเนื่องในการทำกิจกรรมของอาสาสมัคร

การที่เราจะเข้าไปทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยกับพูดอีนก็เรามีมุ่งหมาย  
ได้รู้จักกันมาก่อน อาจสร้างความหวาดระแวง ความสงสัย และความไม่ไว้วางใจให้กับคนๆนั้นได้ไม่มากก็น้อย แต่รับรองว่าเมื่อยุ่งอย่างนั้นตอน หากลอง  
มองกลับกันถ้าคนๆนั้นเป็นเราแล้วมีคนเปลกหน้าเข้ามาพูดคุยด้วยก็ต้อง<sup>ก็ต้อง</sup>  
เกิดความสงสัย เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการระงับภัยของมนุษย์  
ทุกคนบน



โลกนี้ พูดป่วยก็เช่นกันย่อมมีภาวะความสงสัย ไม่ว่าจะสูงกว่าคนปกติ  
 เพราะเกิดจากการที่ร่างกายต้องเจ็บป่วยแล้ว สภาพจิตใจก็อยู่ในภาวะที่อ่อน  
 แอลด้วย ทำให้สังคมชาติภูมิการระงับภัยย่อมมีมากกว่าคนปกติ แต่ก็ใช่ว่า  
 เราจะไม่มีหนทางที่จะสร้างความคุ้นเคยให้กับพูดป่วยได้เลย เหมือนกับการที่  
 เกิดปัญหาเกิดขึ้นมาทางแก้ไขปัญหานั้นได้เช่นกัน ดังนั้นการที่จะทำให้พูดป่วย  
 หรือญาติพูดป่วยเกิดความไว้วางใจ ยอมเปิดใจให้กับคนเปลกหน้าอย่างเรา<sup>เรา</sup>  
 ได้นั้น จะต้องสร้างสิ่งเหล่านี้ ละปฏิบัติสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องจึงจะเกิดผล  
 ตอบรับที่ดีกลับมาจากพูดป่วย ญาติของพูดป่วย และบุคลากรในโรงพยาบาล  
 ด้วย คือ





## สร้างความเชื่อใจ

บุคคลอื่นที่ไม่ใช่ญาติ/พี่น้อง หรือคนใกล้ชิด เจ้าหน้าที่พยาบาล หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับยานั้นๆ เมื่อได้พบเจอกันแล้วกันในครั้งแรกก็จะยังเกิดความไม่คุ้นเคย ไม่เข้าใจ และเกิดความสงสัยในตัวบุคคลนั้นอย่างแน่นอนเนื่องด้วยในสังคมปัจจุบันมีพวกแก๊งค์มิจฉาชีพที่ไม่ประสงค์ดีอยู่มาก ทำให้อาสาสมัครจำเป็นต้องสร้างความไว้วางใจ และความคุ้นเคยให้กับผู้ป่วยเป็นสำคัญ

## สร้างความสัมพันธ์

เมื่อเกิดการสร้างความเชื่อใจ ไว้วางใจให้กับผู้ป่วยหรือญาติพูดป่วยในโรงพยาบาลได้แล้ว สิ่งที่จะตามมาก็คือการสร้างความสัมพันธ์กัน ซึ่งการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ป่วยนั้น จะสามารถทำให้การทำการกิจกรรม การพูดคุยกัน ให้มีอนเป็นส่วนหนึ่งของคนในครอบครัวผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยเกิดความพ่อนคลาย ไม่ต้องเกร็งหรือห่วงคุยกับคนแปลกหน้า หากคนที่เข้ามาเป็นอาสาสมัครเพียงแค่ดำเนินด้วยก็จะไม่เข้าใจถึงการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นได้

- อาสาสมัครกับผู้ป่วย
- อาสาสมัครกับญาติพูดป่วย
- อาสาสมัครกับเจ้าหน้าที่พยาบาล
- อาสาสมัครกับอาสาสมัครตัวยักษ์กันเอง





## เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองทำมากขึ้น

คนส่วนใหญ่ที่เข้ามาทำงานอาสาสมัครอาจยังเข้าใจในลักษณะงานอาสาสมัคร ความหมายของสิ่งที่ตัวเองทำ อย่างลึกซึ้ง เพราะการที่คนส่วนใหญ่เข้ามาเป็นอาสาสมัคร เนื่องจากอยากทำประโยชน์คืนสู่สังคมบ้างเท่านั้น ดังนั้น เมื่อได้เข้ามาสัมผัสงานอาสาสมัครในโรงพยาบาล ได้ลงมือทำกิจกรรมอย่างแท้จริง ก็จะสามารถทำให้เข้าใจในสิ่งที่ตัวเองทำได้มากยิ่งขึ้น ได้รู้ว่าทำไปเพื่ออะไร เพื่อใคร และสิ่งที่ทำจะสามารถบอกความเป็นตัวเราได้มากน้อยแค่ไหน



## ได้รับความไว้วางใจจากบุคลากรในโรงพยาบาล

บุคคลภายนอกที่เข้าไปทำกิจกรรมในโรงพยาบาลช่วงแรกๆ บุคลากรของโรงพยาบาลก็จะไม่มีความไว้วางใจในตัวบุคคลนั้น อาจมีการตั้งแง่ ตั้งข้อสงสัยไว้ก่อน แต่เมื่ออาสาสมัครเข้าไปทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องก็จะเกิดความเชื่อใจ ไว้วาง และเข้าใจในสิ่งที่อาสาสมัครเข้ามาทำกิจกรรมกับพูปุ่ป่วยมากขึ้น จนถึงขั้นปล่อยให้อาสาสมัครช่วยดูแลพูปุ่ป่วยแทน มีการเข้ามาปรึกษาหารือเรื่องการพัฒนากิจกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยในการแบ่งเบาภาระของบุคลากรในโรงพยาบาลได้บ้างบางส่วน





# VOLUNTEER



พูดประสานงาน : นางสาวจามจุรี แซ่ซื่อ (มินนี่)



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



E-mail:[info@happyhospital.org](mailto:info@happyhospital.org)



Website : [www.happyhospital.org](http://www.happyhospital.org), [www.mirror.or.th](http://www.mirror.or.th)

Facebook : [www.facebook.com/โครงการโรงพยาบาลเมืองสุข](https://www.facebook.com/โครงการโรงพยาบาลเมืองสุข)