

Chapter 1 : อาสาสร้างสุข

เมื่อคนเราเจ็บป่วยสิ่งที่ต้องการไม่ใช่แค่ยากับหมอเท่านั้น ยังคงปรารถนาไม่ว่าจะเป็นความสุข ความเข้าใจ มิตรภาพ จากคนรอบข้าง เฉกเช่นช่วงชีวิตยามปกติ ความเจ็บปวดจากอาการเจ็บป่วย คนภายนอก(ไม่เคยเจ็บป่วย)ไม่สามารถไปสอนคนที่กำลังเจ็บป่วยนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเกี่ยวกับเรื่องของความทุกข์ได้ เพราะคนป่วยนั้นย่อมรู้ดีและเข้าใจมันอย่างถ่องแท้ ทั้งเรื่องความทุกข์และยอมรับมัน สิ่งที่จะสามารถขจัดไล่ความทุกข์ หรือทำให้มันลดน้อยลงไปได้นั้น คือการใช้ความสุข ซึ่งคนเราสามารถสร้างความสุขหรือ จัดสภาพแวดล้อมให้มันเกิดความสุขขึ้นได้



จากข้อมูลการประชุมวิชาการ International Gross National Happiness ครั้งที่ 3 มีบทความประมาณ 40 บทความจากหลากหลายประเทศ มีวิจัย ทั้งรูปแบบเชิงปฏิบัติการและแบบเข้มข้นทางระเบียบวิธีวิจัยซึ่งผลวิจัยชี้มาในแนวทางใกล้เคียงกันว่า ความสุขเกิดขึ้นได้จากหลากหลายทาง จากงานวิจัยหลายชิ้นในการประชุมนี้ และยังพบว่าความสุขของคนเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ความสุขของชุมชนทั่วไปอาจมาได้จาก การจัดพื้นที่ของเมือง วิธีการผลิตน้ำที่ถูกและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในเรื่องของการมีภูมิคุ้มกัน ความสุขอาจมาจากการได้เข้าร่วมของผู้คน ในการสร้างหรือประเมินกระบวนการทางสังคม มีงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งยืนยันกรณีศึกษาจังหวัด

ชายแดนภาคใต้ของไทย ซึ่งประชาชนต้องการการมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการต่างๆ ของตนเอง ความสุขอาจมาจากการมีโอกาสได้รับอำนาจ ซึ่งรวมถึงอำนาจในการพัฒนาความรู้ และรับรู้ข้อมูลของตนเอง ความสุขควรวัดด้วยมิติต่างๆ เนื่องจากเป็นธรรมชาติของความสุขที่รวมเรื่องต่างๆ เข้าไว้ ตัวชี้วัดความสุขควรจะรวมค่านิยมที่เป็นนามธรรมไว้ด้วย ไม่เพียงแต่รูปธรรมของการอยู่ดีมีสุข เช่น สุขภาพ หน้าที่ผ่านมา และควรรวมความต้องการตั้งแต่พื้นฐานจนกระทั่งถึงความต้องการซับซ้อนทางจิตวิญญาณ ปัจจัยอื่นที่ควรพิจารณาถึงคือ ปัจจัยทาง สิ่งแวดล้อม

ประการสำคัญที่มีอาจจะเลย คนนอกจากสามารถสร้างความสุขได้แล้ว ก็ยังสามารถถอดความทุกข์ไปได้พร้อม ๆ กัน ซึ่งคนนั้นไม่ได้หมายถึงใคร คนใดคนหนึ่ง แต่คนนั้นเป็นได้ทั้งเด็ก ผู้ปกครอง/ญาติ หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ แม่บ้าน เขาเหล่านี้ อาจมีข้อจำกัดและเงื่อนไขในการสร้างความสุข หรือผลิตความสุขขึ้นมา



ตัวแปรสำคัญของความสุขในโรงพยาบาล คือต้องการคนเดินเข้ามาหนุนเสริมเติมแต่ง การสร้างความสุขด้วยความรู้และเข้าใจ ซึ่งเราเรียกคนกลุ่มนี้ว่า อาสาสมัคร หากมีอาสาสมัครจำนวนมาก ก็ช่วยสร้างและ

ผลิตความสุขจำนวนมาก เพื่อให้ความสุขเข้าไปยึดครองพื้นที่ความทุกข์จนสามารถขจัดไล่ความทุกข์นั้นออกไปได้ในที่สุด

อาสาสมัคร = อาสาสร้างสุข ดังนั้น อาสาสร้างสุข = มีความมุ่งมั่นในสิ่งเดียวกันคือ การสร้างความสุข

Chapter 2 : โรงพยาบาล สถานที่สร้างสุข

โรงพยาบาล คือ องค์กรที่ดำเนินงานด้านการแพทย์ ทั้งในสถานที่ตั้งของ
โรงพยาบาลและในชุมชน มีหน้าที่ให้บริการสาธารณสุขทุกด้านแก่ประชาชน ทั้ง
ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน โรค/ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือลักษณะที่จะ
เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพภายหลังการเจ็บป่วย
ทั้งการให้บริการ ณ องค์กร และการให้บริการภายนอกองค์กร รวมทั้งขยายไปถึง
บ้านของผู้ป่วยด้วย นอกจากนี้ ยังเป็นสถานที่ฝึกอบรมบุคลากรด้านการแพทย์และ
สาธารณสุข ตลอดจนการศึกษา การค้นคว้า และการวิจัยในด้านการแพทย์ ด้านการ
สาธารณสุข และด้านอื่น ๆ ที่
เกี่ยวข้อง เพื่อการแก้ปัญหาและ
การพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ประชาชน



- ผู้ป่วยนอกหมายถึง
จะเป็นการเข้ารับ
รักษาโดยไม่ต้อง
เข้าพักที่โรงพยาบาล ค่าใช้จ่าย โดยเฉลี่ยต่อครั้งจึงไม่สูงมากนัก
โดยมากค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นได้แก่ ค่าแพทย์ และ ค่ายา
- ผู้ป่วยในหมายถึง ผู้ป่วยที่ต้องรักษา โดยการให้การรักษาค้างคั้งใน
ภายในหอผู้ป่วย (Ward)และแพทย์ลงความเห็นให้อยู่รักษาตัวใน
โรงพยาบาลเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 6 ชั่วโมง หรือ มากกว่านั้น
ซึ่งต้องลงทะเบียนเป็นผู้ป่วยใน

ระบบงานของโรงพยาบาล ประกอบด้วย,

- ระบบงานบริการของโรงพยาบาล
- ระบบสนับสนุนงานบริการของโรงพยาบาล
- ระบบพัฒนาโรงพยาบาล
- ระบบบริหารโรงพยาบาล

งานระบบพัฒนาโรงพยาบาล มีโครงสร้างของ Hospital Accreditation(HA)เป็นงาน
พัฒนา ประเมินและการรับรองคุณภาพของโรงพยาบาล ซึ่งงาน อาสาสมัครหรือ "จิต
อาสา" อยู่ภายใต้การดูแลของโครงสร้างนี้

Chapter 3 : เป้าหมายของกิจกรรมสร้างสุข

เป้าหมาย ของกิจกรรมสร้างสุข คือ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข
กิจกรรมเป็นเครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มเป้าหมายกับความสุข ซึ่งอาจก่อให้เกิด
ประโยชน์ หรือโทษได้ และอาจเกิด ความผิดพลาด ความไม่สอดคล้อง ดังนั้นเราต้อง
พิจารณาเป้าหมายเป็นหลัก กิจกรรมควรมีลักษณะที่ยืดหยุ่น กล่าวคือ

ข้อจำกัดทางเพศ และ ข้อจำกัดทางวัย การทำกิจกรรมเงื่อนไขเรื่องเพศและ
วัยก็สำคัญหาก ทำกิจกรรมที่ไม่สอดคล้อง อาจจะทำให้เกิดผลเสียกับผู้ป่วยโดยไม่
รู้ตัว เช่น การวาดภาพพระบายสี อาจจะไม่เหมาะกับเด็ก ก็จริง หากว่า ผู้ป่วยที่เป็นเด็กโต
จะมีความรู้สึกไม่ชอบเพราะตัวเองได้ผ่านวัยนั้นมาแล้ว หรือการอ่านนิทาน ส่วนมาก
จะเป็นกิจกรรมที่ทุกคนชื่นชอบ เราอาจต้องแบ่งนิทานที่เหมาะสมกับเพศ

ข้อจำกัดทางด้านเทคโนโลยี ว่าด้วยเรื่องของอุปกรณ์ที่ช่วยส่งเสริมทักษะ และความรู้ เช่น โทรทัศน์ เครื่องเล่น VCD (การดูหนัง การ์ตูน สารคดี) หรือฟังเพลง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยบำบัดจากข้างในออกมาสู่ข้างนอกสัมผัส ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เจ็บเหงา มีการเคลื่อนไหว ผ่านภาพและเสียง จากสิ่งที่รับรู้

ความจำของกิจกรรม การทำกิจกรรมที่ซ้ำ ๆ ไม่มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลง จะส่งผลต่อผู้ป่วยในทางลบ คือความจำเจ เบื่อหน่าย ขาดการมีส่วนร่วม ไม่มีความกระตือรือร้น ถึงแม้ว่ากิจกรรมทำแต่ไม่มีอะไรแปลกใหม่ที่น่าสนใจเลย ดังนั้นในการทำกิจกรรมต้องมีทีมที่เข้ามาพัฒนากิจกรรมอย่างจริงจัง และมีความลึกซึ้งในเนื้อหาของกิจกรรมที่ผลิตความสุขต่อผู้ป่วยอย่างแท้จริง

กิจกรรมที่หลากหลาย การออกแบบกิจกรรมข้อควรคำนึง คือ กลุ่มเป้าหมาย เวลา สถานที่ และความต้องการ ความหลากหลายของกิจกรรมนั้นดี ในช่วงที่ไม่ได้ทำพร้อมกัน กิจกรรมที่หลากหลายหากเราดำเนินการ ในครั้งเดียว จะส่งผลให้ผู้ป่วยไม่จดจ่อ ขาดสมาธิ ทำให้การมีส่วนร่วมของผู้ป่วยลดน้อยลง ในการดำเนินกิจกรรม ในช่วงเวลาเดียวกันควรกำหนด 1-2 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมให้เป็นแบบลงลึกสร้างบรรยากาศให้มีสีสันมีชีวิตชีวาปรับประยุกต์ให้เกิดสิ่งใหม่ เพื่อกิจกรรมนั้นเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง

กิจกรรมสร้างสุขเป็นเพียงการนำเอากิจกรรมมาเป็นตัวกลางซึ่งเรียกว่า เครื่องมือ เชื่อมระหว่างอาสาสมัคร ผู้ป่วย ผู้ปกครอง ญาติ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาล ให้มีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงและถ่ายทอดให้มีการเคลื่อนไหวของความสุข ให้เกิดภาวะการลดความทุกข์ ถ่ายเทความเครียด ซึ่งกิจกรรมต้องมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และเข้าไปถึงรากของความสุข

Chapter 4 : กิจกรรม

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

ศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความผ่อนคลาย สร้างความเพลิดเพลิน ช่วยขัดเกลาให้จิตใจอ่อนโยน ฝึกสมาธิทำให้กลุ่มเป้าหมายมีสมาธิในการทำกิจกรรมหรือสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ และเสริมสร้างทักษะทางด้านความคิด และยังช่วยให้ลืมความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายไปชั่วขณะหนึ่ง ขณะทำกิจกรรม

ดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ทำให้เกิดความสุนทรีย์ ร่าเริง เบิกบาน และยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความกล้าแสดงออกของกลุ่มเป้าหมายได้อีกด้วย เช่น เสริมสร้างความกล้าแสดงออกของกลุ่มเป้าหมาย กล้าที่จะร้องเพลง หรือเต้น ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรมดนตรีบำบัด มีดังนี้ ร้องเพลง , เล่นดนตรี, การ

ฟังเพลง, สอนให้รู้จักเครื่องดนตรีแต่ละชนิด, ร้องเพลงคาราโอเกะ, นิทาน เพลง, ซีดีเพลงเด็กเสริมทักษะ เป็นต้น

สื่อมีเดีย

สื่อมีเดียเป็นกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความผ่อนคลาย สนุกสนาน มีชีวิตชีวา ทำให้เกิดความสุนทรีย์ แต่ควรเลือกสื่อมีเดียให้เหมาะสมตามกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งตัวอย่างกิจกรรมประเภทสื่อมีเดีย มีดังนี้
นิตยสาร, หนังสือการ์ตูน, หนังสือสารคดีเกี่ยวกับสัตว์ พืช , หนังสือวิทยาศาสตร์, หนังสือตลก เป็นต้น

จินตนาการบำบัด

จินตนาการบำบัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มเป้าหมาย เสริมสร้างทักษะทางด้านความคิดของกลุ่มเป้าหมาย ให้รู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมออกมา ซึ่งตัวอย่างกิจกรรมทางด้านจินตนาการบำบัด มีดังนี้ วาดภาพ ระบายสีภาพ, เล่นนิทาน ได้แก่ หุ่นมือ หุ่นนิ้ว ตุ๊กตา และภาพประกอบ , ปั้นดินน้ำมัน, เล่นตัวต่อเลโก้ เป็นต้น

สื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการ

สื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการเป็นกิจกรรมประเภทส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านความคิด ทางด้านสมองของกลุ่มเป้าหมาย ให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรมประเภทสื่อทักษะเพิ่มพัฒนาการ มีดังนี้ สอนแบบเรียน ก.ไก่, A B C, ฝึกเขียน, การท่องจำ วัน เดือน ปี และสีประจำวันในแต่ละวัน, ตัวต่อเลโก้จับคู่สื่อทักษะต่างๆ, บัตรคหลุมจับคู่สื่อ

การเรียนรู้, สอนศัพท์ภาษาอังกฤษ, เสริมทักษะการ บวก ลบ คูณ หาร , สอนการเรียนรู้สำนวนและสุภาษิตไทย, สื่อจิ๊กซอว์จับคู่ ตัวเลข ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย และสังคมศาสตร์ เป็นต้น

งานประดิษฐ์

งานประดิษฐ์เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านความคิด จินตนาการ ของกลุ่มเป้าหมาย สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้คิด ได้ลองทำ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีพัฒนาการทางด้านความคิดและจินตนาการ ซึ่งตัวอย่างของกิจกรรมทางด้านงานประดิษฐ์ มีดังนี้ เล่นสะบัดสี, การพิมพ์ภาพ, การฝนภาพ, สร้างรูปภาพด้วยเศษวัสดุธรรมชาติ, การเพ้นท์ภาพบนผ้าดิบ เสื้อผ้าเช็ดหน้า กระเป๋า , ปักผ้าเช็ดหน้า, ทำโมบาย, พับกระดาษ, ทำกังหันลม, สร้างรถหลอดไฟ เป็นต้น

เพิ่มพลัง สร้างสุข

เพิ่มพลัง สร้างสุขเป็นกิจกรรมประเภทส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้มีกิจกรรมเคลื่อนไหว

หรือมีการออกกำลังกายแบบเบาๆ ซึ่งกิจกรรมเพิ่มพลัง สร้างสุข จะมีความเหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมายแค่เพียงบางกลุ่มโรคเท่านั้น มีตัวอย่างกิจกรรมเพิ่มพลัง สร้างสุข ดังนี้ ออกกำลังกาย , แสดงละคร, เป็นต้น

ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรมแต่ละประเภทจะมีความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป ฉะนั้นการทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มต้องคำนึงถึงความเหมาะสม หรือความปลอดภัยของกลุ่มเป้าหมายให้มากที่สุด แต่จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุด จะเป็นกิจกรรมประเภทศิลปะ เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย และเป็นกิจกรรมที่มีความง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ยากจนเกินไป

Chapter 5 : ว่าด้วยเรื่อง อาสาสมัคร

▪ อาสาสมัครคืออะไร

อาสาสมัครคืออะไร อาสาสมัคร (volunteer) หมายถึง ผู้ที่อาสาช่วยงานเพื่อหาประสบการณ์ ด้วยความรับผิดชอบสูง ทุ่มเท เสียสละ และอดทนปฏิบัติหน้าที่เต็มความสามารถ เต็มเวลา หรืออาจเกินเวลา โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน หรือสิ่งอื่นใด บุคคลที่อาสาเข้ามาช่วยเหลือสังคม ด้วยความสมัครใจ เสียสละ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ป้องกัน แก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน คุณสมบัติที่สำคัญของอาสาสมัคร มี 3 ประการ คือ ทำงานด้วยความสมัครใจ ไม่ใช่ด้วยการถูกบังคับ หรือเป็นเพราะหน้าที่ เป็นงานเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนและสังคม หรือสาธารณประโยชน์และทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน ผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับ คือ ความสุข ความภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน สังคม และประเทศชาติ

“อาสาสมัครสร้างสุข” เป็นกลุ่มคนซึ่งมีจิตใจดีและอยากที่จะเห็นคนที่ต้องนอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นมีความสุขและลืมความเจ็บป่วยที่มีอยู่ไปได้ ความจริงแล้วอาสาสมัครในโรงพยาบาลนั้น มีความหมายเหมือนคำว่า

อาสาสมัครทั่วไปเพียงแค่ การทำงานต่างสถานที่นั้นทำให้จำกัดความของอาสาสมัครแตกต่างกันออกไป อาสาสร้างสุข คือกลุ่มคนที่เข้ามาสร้างความสุขให้กับผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคร้าย ที่พรากความสุขไปจากพวกเขา รอยยิ้มที่เคยมีกลับเลือนหายไปเพราะความเจ็บปวด การได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกลับต้องถูกจำกัดไว้ด้วยความสมบูรณ์ของร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย การมีอาสาสมัครใน โรงพยาบาลจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก



อาสาสร้างสุข ไม่ได้เฉพาะเจาะจง เช่น เรื่องของเพศ เรื่องของภาษา เรื่องของการศึกษา รวมไปถึงเรื่องอายุ กล่าวคือ ใคร ๆ ก็สามารถที่จะเป็นอาสาสร้างสุขได้ เพียงแต่การเป็นอาสาสร้างสุขนั้น ต้องมีคุณสมบัติที่สามารถดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระให้กับผู้อื่น ตัวอย่างเช่น **คุณป้านิด** อาสาสมัครวัยเกษียณของโครงการ ได้เข้ามาบทบาทอย่างมากในงานอาสาสมัครตลอดช่วงเวลาที่ทางโครงการได้ทำกิจกรรม อาสาสมัครใน โรงพยาบาลคุณป้านิด ทำอาสาสมัครกับ



ทางเราทั้ง 2 โรงพยาบาลคือสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติดิมาหาราชิณี และโรงพยาบาลรามาริบัติ การทำงานอาสาสมัครทำให้ป้านิดรู้สึกอยากให้และก็อยากแบ่งปันให้กับคนอื่นหลาย ๆ คนเท่าที่ป้านิดจะทำได้ สิ่งที่ป้านิดคิดนั้นผลเกิดจาก ป้านิดได้เข้ามาเป็นอาสาสมัครใน โรงพยาบาลทำให้ป้านิดได้รับคือความสุขใจโดยที่ป้านิดก็ไม่สามารถอธิบายออกมาได้ว่าสิ่งที่ป้านิดเรียกว่าสุข นั้นมันสุขอย่างไรและสุขแค่ไหน แต่สิ่งที่ป้านิดรู้จักคือ ต้องการแบ่งปันให้คนอื่น ได้สุขเหมือนที่ป้านิดสุข ซึ่งจะเห็นว่าเรื่องของวัยไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานอาสาสมัครของป้านิดเลย ผู้ป่วยรักและเคารพป้านิดเหมือนคนในครอบครัวมีความผูกพันกัน ยังมีเด็กมัธยมได้เข้ามาเป็นอาสาสมัครใช้เวลาว่างในช่วงปิดเทอมหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทั้งตนเองและผู้ที่จะให้ แม้กระทั่งผู้ป่วยเข้ามาเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยกันเอง **น้องใหม่เด็กป่วยที่เข้ามารักษา** เกี่ยวกับโรคหู ด้วยวัยที่โตกว่าเด็กป่วยคนอื่น ๆ ทำให้น้องใหม่มีความเป็นผู้นำและอยากช่วยดูแลน้อง ๆ เด็กป่วยที่ เล็กกว่าตัวเอง น้องใหม่คอยชวนน้อง ๆ เข้ามาทำกิจกรรมวาดภาพระบายสี อ่านนิทานการ์ตูน ดู CD การ์ตูน สิ่งนี้น้องใหม่ทำเพียงแค่ออกมาให้น้อง ๆ ในดึกไม่ร้องไห้ ไม่งอแง และไม่รู้สึกเหงา

เหมือนที่น้องใหม่รู้สึก น้องใหม่เลยทำหน้าที่ที่คอยดูแลน้องและทำกิจกรรมร่วมกัน สิ่งนี้น้องใหม่ทำนั้นเพื่อที่จะสร้างขึ้นมามาทดแทนช่องว่างที่น้องใหม่รู้สึก โดยการเข้ามาเป็นอาสาสมัครเด็กป่วย ทำให้เห็นว่า อาสาสมัครนั้นเกิดได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่แม้แต่สถานที่ ที่เต็มไปด้วยความทุกข์

เพราะอาสาสมัครในโรงพยาบาลนั้นเปรียบเสมือนกลไกในการขับเคลื่อนความสุขให้กับผู้ป่วย มีการถ่ายทอด เคลื่อนไหว และส่งต่อไปสู่กันและกัน ถึงแม้ว่าสิ่งที่อาสาสมัครนั้นได้ทำ จะไม่ได้ช่วยให้อาการของผู้ป่วยนั้นหายขาด แต่มันก็เพียงพอที่จะสามารถทำให้ผู้ป่วยลิ้มเลือนความเจ็บปวดที่มีอยู่ลงได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาหนึ่ง แต่มันก็ยังดีกว่าไม่มีเวลาแห่งความสุขนั้นอยู่เลย คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีจิตใจที่อยากจะเห็นและได้สัมผัสกับความสุขในชีวิต และถ้าหากความสุขในชีวิตที่มีอยู่นั้น ได้แบ่งปันให้กับคนรอบข้างก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ

งานอาสาสมัครในโรงพยาบาลถือได้ว่าเป็นอีกช่องทางหนึ่ง ในการที่คนเราจะได้แบ่งปันความสุขที่มีนั้นให้กับคนอื่น ให้กับสังคม ให้กับคนที่ต้องการความสุข โดยที่เราไม่ได้หวังว่าสิ่งที่เราได้ทำไปนั้นจะส่งผลตอบแทนกับเราอย่างไร นั่นคือเรามีความเป็นอาสาสมัครสร้างความสุขอยู่ในตัวแล้ว ไม่สำคัญว่าเราจะไปใครมาจากไหน หรือเราจะต้องสร้างความสุขให้กับใคร ขอเพียงเรามีใจอาสาและอยากเห็นผู้อื่นมีความสุข นั่นคือหัวใจของคนที่เป็น"อาสาสมัคร" นั่นเอง

■ คุณสมบัติอาสาสร้างสุข

คุณสมบัติอาสาสมัคร คนแต่ละคนมีคุณสมบัติแตกต่างกัน คุณสมบัติสามารถสร้างเพิ่มเติมได้ภายหลัง ดังความหมายข้างต้น การกำหนดในสิ่งที่เรา

เป็นอยู่ ถูกกำหนดขึ้นด้วยปัจจัยหลายด้านเช่น สถานที่ ลักษณะของงาน ฯลฯ ดังนั้นลักษณะงานของอาสาสมัคร เรียกว่า "อาสาสร้างสุข" กำหนดขึ้นมาให้เหมาะสมกับสถานที่ และลักษณะของงาน คุณสมบัติของอาสาสร้างสุข ประกอบด้วย

1. มีความตั้งใจดีในการทำงานอาสาสมัคร และพร้อมที่จะเป็นผู้ให้

2. มีความรู้ ความเข้าใจในภารกิจงาน "อาสาสร้างสุข"

3. สามารถรับผิดชอบตัวเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น หรือก่อให้เกิดความทุกข์กับผู้อื่นและตัวเอง



4. สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

5. ไม่จำกัดเพศ อายุ การศึกษา หรือสถานะทางการเงิน (ในกรณีที่อายุต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ต้องได้รับการเซ็นยินยอมจากผู้ปกครอง)

6. มองโลกในแง่ดีสามารถปรับตัวได้ทุกสถานการณ์

7. ไม่มีอคติหรือความคาดหวังเรื่องค่าตอบแทน

8. ไม่สร้างปัญหาในการร่วมทำกิจกรรมกับผู้ป่วย ไม่เพิ่มภาระให้กับผู้ป่วย และไม่กระทำการใดๆที่จะก่อให้เกิดความทุกข์กับคนรอบข้าง

คุณสมบัติเหล่านี้ก็คือหัวใจหลักของความเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาล แม้ว่าสิ่งที่เราทำไปนั้นมันอาจจะไม่สามารถทำให้คนๆหนึ่งซึ่งนอนพักรักษาตัวอยู่นั้นหายได้ แต่มันเป็นยาของหัวใจ ที่เยียวยารักษาโรคทุกข์ของผู้ป่วยที่มีอยู่ ให้พอทุเลาเบาบางและทำให้ผู้ป่วยมีความสุขได้ แค่นี้ก็เพียงพอแล้วสำหรับการเข้ามาเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาล หากคุณทำตามคุณสมบัติดังกล่าวเหล่านี้ได้แล้ว นั่นก็ถือว่าคุณสามารถทำหน้าที่ของอาสาสมัครในโรงพยาบาลได้อย่างสมบูรณ์

■ ขั้นตอนการเป็นอาสาสร้างสุข

1. หลักฐานการสมัคร

- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน/บัตรประจำตัวนักเรียน นักศึกษา
- รูปถ่ายหน้าตรง 1 นิ้ว จำนวน 2 ใบ

2. ปฐมนิเทศ



- แนะนำทำความเข้าใจระหว่างอาสาสมัครกับอาสาสมัครด้วยกัน และพี่เลี้ยง
- บอกกล่าวความเป็นมาของโครงการ โรงพยาบาลมีสุข
- ระบุวัน เวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมที่อาสาสมัครจะต้องมา ทำกิจกรรมในวัน ไหนบ้าง
- พูดถึงลักษณะอาการของผู้ป่วยเด็กในแต่ละตึกให้ผู้สมัครฟัง
- แจงข้อมูลของตึกที่อาสาสมัครจะต้องมาทำกิจกรรมว่ามีตึกไหน บ้าง

3.ลงพื้นที่

- ระบุวันเวลาที่ชัดเจนถึงวันเวลาในการทำกิจกรรมกับผู้ป่วยเด็กว่า มีการลงพื้นที่วัน ไหนบ้าง
- สื่อสารกิจกรรมที่อาสาสมัครต้องทำกับผู้ป่วยเด็กมีกิจกรรม ใดบ้าง



4.ถอดบทเรียน

- ควรสรุปกิจกรรมในการทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อจะได้รู้ข้อดีและข้อด้อยของ โครงการ และสามารถนำไป ปฏิบัติและเพื่อที่จะเป็นการเรียนรู้ใหม่และนำสิ่งนั้นมาพัฒนาให้ ดีขึ้น
- การสนทนาให้เพื่อนฟังและบอกต่อให้กับบุคคลภายในและ ภายนอกองค์กรได้ทราบถึง
- การทำบทความหลังจากลงพื้นที่ทำกิจกรรมกับผู้ป่วยเด็กในทุกๆ ครั้งและส่งไปให้เพื่อนๆและบุคคลอื่นๆได้ทราบถึง สามารถ นำไปแก้ไขและปรับปรุงได้



5.ขยายผล



- สามารถนำไปพัฒนาและแก้ไขอุปสรรคทั้งหลายให้ดีขึ้นได้เป็นอย่างดี
- นำไปแก้ไขและเพิ่มเติมสิ่งที่ขาดไปให้มีความสมบูรณ์แบบมากขึ้นกว่าเดิม
- ประชาสัมพันธ์บอกต่อเพื่อน และบุคคลที่สนใจงานทางด้านอาสาสมัคร

Chapter 6 : Call Center “สวีตีเคะ”

Call center อาสาสร้างสุข

การประชุมงานติดต่อกับบุคคลทั่วไป นอกจากการให้ข้อมูลข่าวสารผ่านทางอินเทอร์เน็ตแล้ว อีกช่องทางการสื่อสารที่ทำให้ผู้ที่ต้องการทราบข้อมูลเข้าใจเนื้อหาของข้อมูลได้อย่างละเอียดก็คือ การสอบถามโดยตรงกับผู้

ประสานงานที่เกี่ยวข้องผ่านทางระบบ " Call Center สวีตีเคะ" ซึ่งการเปิดรับอาสาสมัครเข้ามาทำกิจกรรมใน โรงพยาบาลถือเป็นเรื่องใหม่ที่บุคคลทั่วไปให้ความสนใจที่จะเข้าร่วมเป็นจำนวนมากและอาสาสมัครก็ต้องการที่จะทราบข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่จะเข้าไปทำอย่างชัดเจนและละเอียด ซึ่งการอ่านข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ตหรือสื่อต่างๆ อาจสร้างความไว้วางใจให้กับบุคคลที่สนใจไม่เพียงพอ Call Center เป็นช่องทางการสื่อสารที่เพิ่มความน่าเชื่อถือจากช่องทางหลักในการสื่อสารคือเว็บไซต์ เพราะการสื่อสารโดยตรง สามารถช่วยให้ความเชื่อถือให้กับบุคคลอื่นได้พอสมควร

Call center สวีตีเคะ กับ คำถามที่ต้องตอบ

Q : อาสาสร้างสุข คืออะไร?

A : “อาสาสร้างสุข” เป็นกลุ่มคนซึ่งมีจิตใจดีและอยากที่จะเห็นคนที่ต้องนอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นมีความสุขและลืมความเจ็บป่วยที่มีอยู่ไปได้ ความจริงแล้วอาสาสร้างสุขในโรงพยาบาลนั้น มีความหมายเหมือนคำว่าอาสาสมัครทั่วไปเพียงแต่ การทำงานต่างสถานที่นั้นทำให้จำกัดความของอาสาสมัครแตกต่างกันออกไป อาสาสร้างสุข คือกลุ่มคนที่เข้ามาสร้างความสุขให้กับผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคร้าย ที่พรากความสุขไปจากพวกเขา รอยยิ้มที่เคยมีกลับเลือนหายไปเพราะความเจ็บปวด การได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกลับต้องถูกจำกัดไว้ด้วยความสมบูรณ์ของร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย การมีอาสาสมัครสร้างสุขในโรงพยาบาลจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก งานอาสาสร้างสุขในโรงพยาบาลถือได้ว่าเป็นอีกช่องทางหนึ่ง ในการที่คนเราจะได้แบ่งปันความสุขที่มีนั้นให้กับคนอื่น ให้กับสังคม ให้กับคนที่ต้องการความสุข โดยที่เราไม่ได้หวังว่าสิ่งที่เราได้นำไปนั้นจะส่งผลตอบแทนกับเราอย่างไร นั่นคือเรามี

ความเป็นอาสาสมัครสร้างความสุขอยู่ในตัวแล้ว ไม่สำคัญว่าเราจะไปใครมาจากไหน หรือเราจะต้องสร้างความสุขให้กับใคร ขอเพียงเรามีใจอาสาและอยากเห็นผู้อื่นมีความสุข นั่นคือหัวใจของคนที่เป็น"อาสาสร้างสุข"นั่นเอง

Q : ทำไมจึงต้องมีอาสาสมัครใน โรงพยาบาล ?

A : ด้วยภาระหน้าที่ของแพทย์ พยาบาล ที่มีงานล้นมือ เนื่องมาจากโครงการฯ 30 บาทรักษาทุกโรค ทำให้ผู้คนเข้ามารับการรักษาที่สถานพยาบาลมากขึ้น คนป่วยมากขึ้น แต่แพทย์ พยาบาล กลับมีเท่าเดิมหรือลดน้อยลง เนื่องจากภาระงานที่หนักทำให้เกิดความอ่อนล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยังส่งผลไปสู่ตัวผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาด้วย แพทย์ พยาบาล สื่อสารกันน้อยลง ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน จนบรรยากาศภายในดูตึงเครียด เพราะขาดการสื่อสารกันอย่างชัดเจน ดังนั้นการมีอาสาสมัครเข้าไปทำกิจกรรมกับผู้ป่วยใน โรงพยาบาล จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถเข้าไปช่วยแบ่งเบาภาระของแพทย์ พยาบาล ได้บ้างบางส่วน และช่วยให้ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากอาการป่วยได้ไปชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งอาสาสมัครสามารถเป็นตัวเชื่อมระหว่างเจ้าหน้าที่พยาบาลกับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยได้สื่อสารและสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้นกว่าเดิมได้อีกด้วย ดังนั้นการมีอาสาสมัครเข้าไปทำกิจกรรมกับผู้ป่วยใน โรงพยาบาลจึงถือเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยแบ่งเบาภาระในการดูแลเรื่องสภาพจิตใจของผู้ป่วยจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ได้บ้าง และถือเป็นช่องทางในการเปิด โอกาสให้กับบุคคลทั่วไปที่อยากทำประโยชน์คืนสู่สังคมอยากร่วมแบ่งปันความสุขให้กับคนอื่น ได้มีพื้นที่ในการทำสิ่งเหล่านี้

Q : การเตรียมความพร้อมของอาสาสมัคร จะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง?

A : เตรียมความพร้อมทางด้านสภาพร่างกายและจิตใจ เป็นการตรวจดูว่าเรามีความพร้อมมากน้อยแค่ไหนที่จะไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย สังเกตดูว่าเราไม่สบายเป็น ไข้หรือเป็นหวัดรีเปลา่ ทางด้านสภาพจิตใจของเราเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าเรามีสภาวะความเครียดทางด้านจิตใจ บางครั้งอาจก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาแสดงออกกับผู้ป่วยก็ได้

- การแต่งกาย ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย
- ควรทานข้าวให้เรียบร้อยก่อนออกไปทำกิจกรรมร่วม
- ความพร้อมในเรื่องของอุปกรณ์ที่ต้องการนำไปทำกิจกรรม
- ความพร้อมด้านหลักฐานเพื่อแสดงตนในการลงพื้นที่ทำกิจกรรม
- ความพร้อมด้านเวลา ในการทำกิจกรรม ควรมีระบุช่วงเวลาที่จะชัดเจนในการลงพื้นที่แต่ละครั้ง

Q : อยากทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการสมัครเข้าเป็นอาสาสมัครใน รพ.ว่า จะต้องปฏิบัติอย่างไรบ้าง?

A : ผู้ที่สนใจสมัครเข้าเป็นอาสาสมัครจำเป็นจะต้องมาลงทะเบียนอาสาสมัครด้วยตัวเองอย่างน้อย 1 อาทิตย์ก่อนการลงพื้นที่ ซึ่งเป็นกฎระเบียบที่ทาง โรงพยาบาลกำหนดไว้ สำหรับการตรวจสอบหลักฐานการสมัครของอาสาสมัครใหม่

หลักฐานในการสมัคร

- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน/บัตรนักเรียน นักศึกษา
- รูปถ่ายหน้าตรง 1 นิ้วจำนวน 2 ใบ

Q : การเข้ามาเป็นอาสาสมัครใน รพ.จำเป็นจะต้องมาลงพื้นที่ทุกวันหรือไม่?

A : การเข้ามาเป็นอาสาสมัครใน โรงพยาบาลไม่ได้มีข้อบังคับว่าจะต้องมาทำทุกครั้งที่มีการลงพื้นที่ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจและเวลาว่างของตัวเองอาสาสมัครเองว่าจะสะดวกมาลงพื้นที่วันไหนและระยะเวลาเท่าไร เพราะคำว่า อาสาสมัคร คือ การทำด้วยความสมัครใจ จึงไม่มีข้อบังคับในการลงพื้นที่

Q : อาสาสมัครสามารถเข้าไปทำกิจกรรมอะไรได้บ้างกับผู้ป่วย?

A : กิจกรรมที่นำไปทำกับผู้ป่วยจะเน้นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย แต่ได้ความสุขเร็ว ซึ่งส่วนใหญ่กิจกรรมที่ทำก็จะเป็น การใช้ศิลปะบำบัด งานประดิษฐ์ การอ่านหนังสือ การเล่าเรื่อง การสัมผัสและพูดคุย เป็นต้น

Q : การที่อาสาสมัครเข้าไปทำกิจกรรมกับผู้ป่วยจะช่วยส่งผลอย่างไรกับผู้ป่วยได้บ้าง?

A : ทางด้านร่างกาย การทำกิจกรรมจะช่วยส่งผลทางด้านกายภาพให้กับผู้ป่วย ซึ่งผู้ป่วยจะได้ขยับมือ แขน ขา ไปกับกิจกรรมที่ได้ทำ มีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงเร็วขึ้นและสามารถกลับบ้านได้เร็วกว่าที่กำหนด ทางด้านจิตใจ กิจกรรมสามารถช่วยพัฒนาจิตใจของผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะซึมเศร้า ดึง

เครียด และอารมณ์รุนแรงจากการที่ต้องอยู่ โรงพยาบาล นานๆ ให้กลับมาสดใส ร่าเริง มีชีวิตชีวาเหมือนคนทั่วไปได้ ซึ่งเมื่อผู้ป่วยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นก็จะส่งผลต่อสภาพร่างกายด้วย อีกทั้งยังช่วยให้แพทย์รักษาผู้ป่วยได้ง่ายขึ้นและสามารถรักษาได้อย่างตรงจุด เนื่องจากผู้ป่วยเริ่มให้ความร่วมมือกับแพทย์เป็นอย่างดี

Q : ลักษณะอาการของผู้ป่วยเป็นอย่างไร? (อาการ หน้า/เบา)

A : ตอบตามลักษณะอาการของผู้ป่วย ตามสถานที่ ร่วมกิจกรรม (เรื่องเฉพาะแล้วแต่พื้นที่)

Q : จำนวนผู้ป่วยในส่วนที่เข้าไปทำกิจกรรมมีจำนวนเท่าไร?

A : เป็นเรื่องเฉพาะ ในการทำกิจกรรมแล้วแต่สถานที่ อาจมีจำนวนมากน้อย แล้วแต่ผู้ป่วยเข้าพักรักษาในโรงพยาบาล

Q : ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีผู้ปกครอง/ญาติ เฝ้ารึเปล่า?

A : ผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็จะมีญาติมาเฝ้า แต่บางคนก็จะไม่มี เนื่องด้วยหน้าที่การทำงานที่ต้องหาเลี้ยงชีพ ซึ่งถ้ามองโดยรวมแล้วถึงแม้ว่าจะมีหรือไม่มีญาติมาเฝ้า ผู้ป่วยก็ต้องการหากิจกรรมที่แปลกใหม่ทำ นอกจากนอนอยู่แต่บนเตียง บางทีผู้ป่วยกับญาติก็แทบไม่ได้คุยกัน ไม่ค่อยยิ้มให้กันด้วยซ้ำไป อาจเป็นเพราะบรรยากาศของสถานที่ที่อยู่ทำให้ทุกอย่างดูตึงเครียด ดังนั้นการมีอาสาสมัครเข้าไปทำกิจกรรมด้วย พูดคุยด้วย ก็สามารถช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความผ่อนคลาย ญาติก็ได้พักผ่อนมากขึ้นมีเวลาทำธุระส่วนตัวมากขึ้น จึงทำให้ทั้งผู้ป่วยและญาติมีจิตใจที่เบิกบาน

Q : อาสาสมัครสามารถเข้ามาทำกิจกรรมกับผู้ป่วยได้เมื่อไหร่ วันไหน และเวลาใด?

A : เรื่องของ เวลา วัน กำหนดตามที่อาสาสมัครได้ตกลง กับผู้รับผิดชอบ การทำกิจกรรมของโครงการนั้น ๆ

Q : สถานที่ที่อาสาสมัครจะเข้าไปทำกิจกรรมอยู่ที่ไหน?

A : ทำกิจกรรม อาสาสมัครในพื้นที่ โรงพยาบาล ตามที่โครงการได้ระบุ สถานที่ของการทำกิจกรรม

Q : อาสาสมัครจะเดินทางไปยังพื้นที่สร้างสุขได้อย่างไรบ้าง?

A : ตอบตามความเหมาะสมของสถานที่ตั้งของ โรงพยาบาลที่จะเดินทาง มาถึง

Q : มีการเปิดพื้นที่ให้อาสาสมัครเข้าไปทำกิจกรรมอยู่ที่แห่ง?

A : ตอบตามพื้นที่โครงการได้รับผิดชอบ หรือแนะนำ สถานที่อื่น ๆ ที่มี ลักษณะการทำงานเดียวกัน

Q : อาสาสมัครจะสามารถทำอะไรจากสิ่งที่ทำบ้าง? (ความสุข/ความเข้าใจ)

A : อาสาสมัครจะรู้ได้ทันทีหลังจากได้ลงพื้นที่ทำกิจกรรมว่าอาสาสมัคร ได้รับอะไรบ้างจากการได้ทำกิจกรรมกับผู้ป่วย อาสาสมัครจะเกิดความ เข้าใจงานอาสาสมัครมากขึ้น เกิดความสุขที่ได้แบ่งปันให้กับผู้อื่น เกิด ความเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และเข้าใจการเกิด แก่ เจ็บ ตาย มากกว่า เมื่อก่อนอย่างแน่นอน

Q : การเข้ามาเป็นอาสาสมัครจะต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรหรือเปล่า?

A : การเข้ามาเป็นอาสาสมัครใน โรงพยาบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น เพียงแค่มีใจรักในงานอาสาสมัคร มีความตั้งใจที่ดี ก็สามารถเข้ามา เป็นอาสาสร้างสุขใน โรงพยาบาลได้เลย

Q : จะรู้ได้อย่างไรว่าผู้ป่วยเป็นทุกข์มากน้อยแค่ไหน?

A : การที่อาสาสมัครจะสามารถรู้ได้ว่าผู้ป่วยแต่ละคนมีความทุกข์มากน้อย แค่ไหนนั้น จำเป็นต้องฝึกใช้การสังเกต การพูดคุย และการรับฟังจากตัว ผู้ป่วย โดยผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ หากเพียงแต่มองดูก็จะไม่สามารถรู้ได้ ว่าผู้ป่วยคนนี้มีทุกข์มากน้อยแค่ไหน บางคนมีแผลที่ร่างกาย ลงจาก เตียงได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ป่วยคนนั้นจะมีความทุกข์หนักกว่าผู้ป่วย อีกรคนที่คุณคิดและสามารถลงจากเตียงได้ จะสามารถรู้ได้จากการได้เข้าไป พูดคุยและสร้างความคุ้นเคยให้กับผู้ป่วย จึงจะทราบได้ว่าผู้ป่วยแต่ละคนมี ความทุกข์ต่างกันอย่างไรบ้าง

Q : เวลาที่ว่างกับการลงพื้นที่ตามกำหนดไม่ตรงกัน จะทำอย่างไรได้บ้าง?

A : หากอาสาสมัครมีความสนใจในการร่วมแบ่งปันความสุขให้กับผู้ป่วย แต่ติดขัดเรื่องวันเวลาที่ไม่สามารถมาได้ ก็สามารถที่จะร่วมเป็นผู้ให้ เพื่อ ส่งต่อความสุขให้กับผู้ป่วยได้ โดยการร่วมบริจาคเป็นสิ่งของหรืออุปกรณ์ ต่างๆที่ใช้ในการทำกิจกรรมได้ หรือบริจาคเป็นเงิน เพื่อนำไปซื้ออุปกรณ์ที่ สิ้นเปลือง ใช้แล้วหมดไป เป็นต้น และถ้าหากมีเวลาว่างหรือสะดวกวัน ไหน ซึ่งตรงกับการลงพื้นที่ทำกิจกรรมก็สามารถมาร่วมลงพื้นที่เป็นอาสา สมัครสร้างสุขใน โรงพยาบาลได้เช่นกัน

Q : ผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมอะไรได้บ้าง และอาสาสมัครสามารถเตรียมอุปกรณ์อะไรไปทำกับผู้ป่วยได้บ้าง?

A : กิจกรรมแต่ละอย่างที่เตรียมไปทำกับผู้ป่วยจะต้องดูว่าเหมาะสมกับตัวผู้ป่วยหรือไม่ ส่วนใหญ่กิจกรรมที่ทำได้ทุกเพศ วัย ก็จะเป็นการใช้ศิลปะบำบัด จินตนาการบำบัด ดนตรีบำบัด งานประดิษฐ์ และการพูดคุย รับฟัง ส่วนกิจกรรมเฉพาะก็จะเป็นกิจกรรมที่ใช้ฝึกพัฒนาการของผู้ป่วย ฝึกทักษะในด้านต่างๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นพัฒนาการของผู้ป่วยเอง

ติดต่อประสานงาน

โครงการโรงพยาบาลมีสุข มูลนิธิกระจกเงา

Tel. 02 – 642 7991-2 ต่อ 16

E-mail : nick@mirror.or.th , info@happyhospital.org

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



มูลนิธิกระจกเงา
The Mirror Foundation

41 อาคารเลิศปัญญา ชั้น 9 ห้อง 907 ซอยเลิศปัญญา ถนนศรีอยุธยา แขวงพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400
โทรศัพท์ / โทรสาร 02-642-7991-2

รพ. มีสุข+

โครงการโรงพยาบาลมีสุข

คู่มือ

อาสาสมัครในโรงพยาบาล

สำหรับอาสาสมัคร

ความสุข = การให้
ความใส่ใจ = การลงมือทำ



มูลนิธิกระจกเงา
The Mirror Foundation

www.happyhospital.org

มูลนิธิกระจกเงา

สร้างนวัตกรรมทางสังคม

เราเป็นกลุ่มคนที่มีหัวใจอาสาสมัคร
หัวใจของหนุ่มสาวที่อยากเห็นสังคมที่
งาม เราแสวงหาความหมาย
การมีชีวิตอย่างมีคุณค่า เราเชื่อว่า
การทำงานเพื่อสังคมไม่ใช่ ความสิ้น
แต่เป็นการทำงานบนโลกแห่งความ
เป็นจริงขอเพียงเรากล้าคิด และลงมือ
ปฏิบัติ...สิ่งที่เราทำ เราทำงานอยู่
ในภาคเมืองและชนบท เราปรากฏตัว
เป็นเจ้าของปัญหาสังคม...

เราเป็นกระจกเงาสะท้อนเรื่องราว
ของความเป็นจริงที่คนบางกลุ่มอาจ
มองไม่เห็นเราขออาสาสะท้อนเรื่อง
ราวเหล่านั้น....

สมบัติ บุญงามอนงค์
ประธานมูลนิธิกระจกเงา

www.mirror.or.th