

คณะแพทยศาสตร์รามธิบดี มหกรรมเครือข่ายมิตรภาพบำบัด

ร่วมสร้างสรรค์พลังแห่งการช่วยเหลือ เพื่อนช่วยเพื่อน

เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2566 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดีจัดงานมหกรรมเครือข่ายมิตรภาพบำบัดรามธิบดีครั้งที่ 3 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เห็นความสำคัญและมีแนวคิดร่วมในการเยียวยาผู้ป่วย ที่ไม่ใช่เพียงการรักษาโรคเพียงอย่างเดียว แต่ยังเห็นถึงความสำคัญของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน มิตรภาพบำบัด “คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดีได้มีการดำเนินงานในลักษณะดังกล่าวในกลุ่มผู้ป่วยไร้กล่องเสียงมาก่อนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 สะท้อนให้เห็นว่างานมิตรภาพบำบัดเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวให้สามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างเป็นสุข”

“มิตรภาพบำบัดยังเป็นส่วนหนึ่งของการมีส่วนร่วมของประชาชนในการเป็นเจ้าของและพัฒนา ระบบหลักประกันสุขภาพร่วมกัน มีอาสาสมัครมิตรภาพบำบัด เพื่อนช่วยเพื่อน ผู้ป่วยช่วยผู้ป่วยมุ่งหวังให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตเอื้ออาทรต่อกันในครอบครัว” คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี กล่าวทิ้งท้าย

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ ลีลาอุดมลิปิ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามธิบดี กล่าวว่า “คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดีให้ความสำคัญกับกลุ่มเครือข่ายมิตรภาพบำบัด ซึ่งเป็นตัวชีวิตในการดูแลผู้ป่วยที่สำคัญจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของผู้ป่วยที่ได้แบ่งปันประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยเหลือสนับสนุนกันและกัน รวมถึงสร้างชุมชนผู้ป่วยตามกลุ่มโรค โดยมีแพทย์ พยาบาลหรือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญร่วมดูแล เพื่อรับฟัง เรียนรู้และเพิ่มความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วยในแต่ละกลุ่ม มีจิตอาสาสมัครเพื่อนช่วยเพื่อน ผู้ป่วยช่วยผู้ป่วย เพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางความรู้สึกให้เกิดความใกล้ชิดระหว่างผู้ป่วยและโรงพยาบาลเพิ่มมากขึ้น”

ด้านรองศาสตราจารย์ ดร.นพวรรณ เปียชื่อ รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี กล่าวว่า

“เนื่องจากเครือข่ายมิตรภาพบำบัดมีประโยชน์ในการที่ผู้ป่วยได้มารวมกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์และก็มี การสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกันนำไปสู่การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของกลุ่มผู้ป่วย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดีจึงได้เริ่มเครือข่ายมิตรภาพบำบัดขึ้นในปี 2532 โดย รองศาสตราจารย์ดร.ณิ ชุมหวัดและได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ โดยเริ่มต้นกลุ่มแรกคือผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียง กลุ่มต่อมาคือมะเร็งเต้านมหลังจากนั้นเราก็ได้มีการขยายเครือข่ายจนถึง

ปัจจุบันมีจำนวนกลุ่มเครือข่ายมิตรภาพบำบัดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การดำเนินกิจกรรมเป็นไปในเชิงรุกเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มผู้ป่วยที่มีมากขึ้น มีชมรม/กลุ่มผู้ป่วยต่างๆ ที่พัฒนาผู้ป่วยให้มีความสามารถในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกชมรมต่างๆ ในรูปแบบของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self Help Group) เช่น ชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี ชมรมฟื้นฟูชีวิตใหม่ ชมรมกลุ่มอาการพราเดอร์-วิลลี ประเทศไทย ชมรมชีวิตใหม่ไร้ควันบุหรี่รามาธิบดี ชมรมผู้ป่วยธาลัสซีเมีย เป็นต้น ปัจจุบันมีจำนวนกลุ่มมิตรภาพบำบัดรามาธิบดี จำนวน 27 กลุ่ม และได้ดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง” รองศาสตราจารย์ ดร.นพวรรณ กล่าว

รองศาสตราจารย์ ดร.ณิ ชุณหะวัณ ที่ปรึกษาคณะกรรมการเครือข่ายมิตรภาพรามาธิบดี ผู้ริเริ่มจัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self Help Group) และเครือข่ายมิตรภาพบำบัดรามาธิบดี กล่าวว่า Self Help Group เป็นกลุ่มที่เกิดจากการรวมตัวของผู้ป่วยที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน มาด้วยความสมัครใจ เพื่อจะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่างสมาชิกของกลุ่ม กลุ่มในลักษณะนี้ เป็นกลุ่มที่ผู้ป่วยเป็นเจ้าของกลุ่ม เป็นประธานกลุ่ม มีเจ้าหน้าที่ของกลุ่ม ซึ่งจะเรียกว่ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง เจ้าหน้าที่พยาบาลและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลเป็นผู้อำนวยความสะดวกและเป็นที่ปรึกษา ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2532 กลุ่มเราเริ่มดำเนินการเป็นกลุ่มแรก ที่เรียกว่า Self Help Group กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองตั้งแต่มกราคม พ.ศ. 2533 มีกลุ่มเดียวในรามาธิบดีคือกลุ่มผู้ไร้กล่องเสียง ในพ.ศ. 2536 มีรองศาสตราจารย์มณฑา ลิ้มทองกุล ก็ได้จัดกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมขึ้นมาอีกกลุ่ม ชื่อว่ากลุ่มฟื้นฟูชีวิตใหม่ หลังจากนั้นก็มีกลุ่มต่างๆ เกิดขึ้น และได้ดำเนินการมาตลอดจนปี พ.ศ. 2549 ได้รับทุนจาก สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่มาดูแล และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติมีนโยบายที่สนับสนุนการตั้งศูนย์มิตรภาพบำบัด

“เมื่อก่อนคิดว่าหมอพยาบาลให้การดูแลคนไข้ได้ดี แล้วมันไม่ใช่ทั้งหมด สิ่งที่เราให้คือการให้ความรู้ ให้คำแนะนำ แต่ยังไม่เข้าใจความรู้สึกของคนไข้ ในมุมมองของคนไข้เรามองว่า เมื่อเขาเกิดความทุกข์ คนอื่นไม่รู้ทุกข์ของเขามากแค่ไหน ดังนั้นสมาชิกชมรม Self Help Group เป็นตัวช่วยเข้าไปเติมเต็มในความรู้สึกในอารมณ์ของคนไข้ การได้มาทำงานตรงนี้มีประทับใจมาก ปัจจุบันกลุ่มผู้ไร้กล่องเสียงได้ไปเยี่ยมผู้ป่วยใหม่ที่มาผ่าตัด ที่มีความทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้นหลังผ่าตัด ทุกข์กับสิ่งที่เขาจะต้องสูญเสียหลังผ่าตัดแล้วไม่มีเสียงพูด เขาไม่รู้ว่าจะพูดได้อย่างไร แต่เมื่อสมาชิกเราขึ้นไป ซึ่งเป็นสมาชิกที่พูดได้เขาก็มีความหวังขึ้นทันทีเมื่อประเมินคนไข้ ประเมินผู้ป่วยที่เข้ามาในกลุ่ม พบว่าเขามีคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น ปรับตัวได้เร็วขึ้น และดูแลตนเองได้ดี เพราะความรู้ที่ได้จากกลุ่มน้ำใจจากเพื่อน เรียกว่ามิตรภาพบำบัด หรือ บำบัดโดยมิตร โดยกัลยาณมิตร บำบัดด้วยความเข้าใจ ความเมตตา ทำให้เกิดความสุข ดิฉันบอกผู้ป่วยเสมอ เมื่อใคร่คุณมาเป็นจิตอาสา คุณต้องมีความสุข คือหมายความว่าผู้รับก็ต้องมีความสุข ผู้ให้ก็ต้องมีความสุข และได้จัดอบรมสมาชิกที่มีศักยภาพให้เป็นผู้ให้ ให้เป็นจิตอาสา แนวคิดของจิตอาสา คือ การทำงานเพื่อประโยชน์ของเพื่อน

ของสังคม ไม่มีค่าตอบแทน แต่สิ่งที่ได้รับคือความภาคภูมิใจ ความอิ่มเอิบใจ และความสุข” รองศาสตราจารย์ ดร.ณิ กล่าว

ด้าน พยาบาลวิชาชีพ ประไพ อริยประยูร ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง ประธานเครือข่ายมิตรภาพ รามาธิบดี และที่ปรึกษากลุ่มทวารเทียม กล่าวว่า กลุ่มทวารเทียมเกิดขึ้นจากผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น มะเร็งลำไส้ใหญ่หรือทวารหนักและมีความจำเป็นต้องผ่าตัดเปิดลำไส้ทางหน้าท้องเพื่อขับถ่ายอุจจาระหรือ ปัสสาวะทั้งแบบถาวรหรือชั่วคราวการผ่าตัดดังกล่าว ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะทำให้ผู้ป่วยไม่กล้าเข้าสังคม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

“การช่วยเหลือผู้ป่วยกลุ่มนี้ให้ สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้จะต้องให้ความรู้ในการดูแลตนเอง เกี่ยวกับทวารใหม่ปรับทัศนคติให้ผู้ป่วยยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองรวมถึงการเสริมพลังให้กับผู้ป่วยโดย กิจกรรมของกลุ่มจะให้ผู้ป่วยที่มีทวารใหม่และผู้ดูแลมารับคำปรึกษา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างพยาบาลกับ ผู้มีทวารใหม่และผู้ดูแลด้วยกันเอง สิ่งสำคัญคือการสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้มีทวารใหม่และผู้ดูแลให้รู้สึก คลายความกังวล สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตประจำวันได้และยังเป็นการเพิ่มมิตรภาพเครือข่าย แหล่ง ประโยชน์ให้แก่เพื่อนสมาชิกด้วยกันเองอีกด้วย และนี่เป็นเพียงส่วนหนึ่ง ของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีอยู่ในปัจจุบันยังมีกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนอื่นๆรวมทั้งกลุ่มใหม่ๆที่กำลังจะเกิดขึ้นจากความรักและความเอื้ออาทรของผู้ที่มีประสบการณ์ตรงที่จะช่วยกันทำให้ผู้ป่วยมะเร็ง สามารถปรับตัว เรียนรู้เพื่อคุณภาพ ชีวิตที่ดีขึ้น” พยาบาลวิชาชีพ ประไพ กล่าว

หลายคนที่มีความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง คงมีความรู้สึกแบบเดียวกันว่าทำไมต้องเกิดขึ้นกับตนเอง ทำไมตนเองต้องลำบาก ทำไมต้องเจอปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งกับตัวเองและครอบครัวสิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมาตลอด แม้ว่าบุคลากรสาธารณสุขจะพยายามช่วยให้กำลังใจและช่วยกันแก้ไขปัญหาลำบากนี้ให้กับ ผู้ป่วยแต่ก็ไม่ สามารถแก้ไขได้ในทุกๆมิติ ถึงที่สุดแล้วก็ต้องเป็นการเรียนรู้ปรับตัวและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นของ ตัวผู้ป่วยเอง แต่ใครจะรู้ว่าการเรียนรู้กับตัวเองและยอมรับของผู้ป่วยนั้นจำเป็นต้องอาศัยกำลังใจความเข้าใจ และการช่วยเหลือจากคนที่มีความประสบการณ์ตรงหรือคล้ายกัน กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน จึงเป็นการขับเคลื่อนการ ดำเนินงานที่สอดคล้องกับเป้าหมายของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่เชื่อว่า “ มิตรภาพบำบัด เป็น กลยุทธ์หนึ่งที่เยียวยาโรคได้ ”