



Hi-Light

- ★ ขวเป็นเจ้ารองพระบาททุกชาติไป : หน้า 4-5
- ★ สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจเมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก : หน้า 26
- ★ ฟ้าประทาน : หน้า 28-29

ทำดีได้สงสาร

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๙๐ พฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๕๙



ภญ.นุชนาฏ ตัสโต

7 วันระวังอันตราย สัญจรปลอดภัย ร่วมใจลดอุบัติเหตุ



ในช่วงเทศกาลปีใหม่ของทุกปี จะมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นสูงกว่าปกติ เนื่องจากมีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน และเป็นช่วงที่ประชาชนเดินทางเพื่อกลับภูมิลำเนา หรือท่องเที่ยว รวมทั้งมีการเลี้ยงสังสรรค์กันอย่างสนุกสนาน โดยสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุส่วนใหญ่มาจากเมาแล้วขับ ง่วงหลับใน ไม่ใจปฏิบัติ ตามกฎจราจร และยานพาหนะไม่พร้อมในการเดินทาง

ในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2560 ได้กำหนดวันที่ 29 ธันวาคม 2559 ถึงวันที่ 4 มกราคม 2560 เป็น 7 วันระวังอันตราย ซึ่งโรงพยาบาลท่าศาลา ได้จัดเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์อุบัติเหตุ พร้อมทั้งบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ณ จุดเกิดเหตุ

เตรียมความพร้อมของห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉิน, บุคลากร, ยา เวชภัณฑ์และเลือด เครื่องมืออุปกรณ์ รวมทั้งระบบส่งต่อ เพื่อรองรับการช่วยเหลือประชาชน หากเกิดอุบัติเหตุทางถนน

โรงพยาบาลท่าศาลาขอเชิญชวนประชาชนร่วมลดอุบัติเหตุทางท้องถนนในช่วงเทศกาลปีใหม่ 7 วันระวังอันตราย ด้วยการไม่ขับรถใช้ความเร็วเกินกำหนด ไม่ขับรถย้อนศร ไม่ฝ่าฝืนสัญญาณจราจร คาดเข็มขัดนิรภัย พกพาใบขับขี่ ไม่แข่งในที่คับขัน ไม่เมาสุรา สวมหมวกนิรภัย และไม่ใช่โทรศัพท์ขณะขับรถ ปีใหม่นี้ เดินทางทุกที่ ขอให้ปลอดภัยทุกคนนะคะ



สวัสดีปีใหม่ค่ะ
บรรณาธิการ

สารบัญ

Content

ศาลารับแขก / 7 วันระวังอันตราย สัญจรปลอดภัย ร่วมใจลดอุบัติเหตุ.....	2
ศาลานัดพบผู้อ่านรายการ / ทรงพระเจริญ.....	3
ศาลาสายสัมพันธ์ / ขอเป็นข้าราชการพระบาททุกชาติไป.....	4-5
ศาลาสร้างสุข / 5 เทคนิคจุดไฟสร้างพลังการทำงาน.....	6-7
ศาลาวรรณกรรม / เชื่อว่าหนูเป็นนางร้าย...จริงหรือ?.....	8
ศาลารักษ์ / ภัยเงียบจากการเปิดแอร์นอนในรถ !.....	9
ศาลาร่วมสมัย...In trend / แซ่เท๋ ด้วยน้ำสมุนไพร : เทรนด์การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์แผนไทย.....	10
ศาลาฟัน...Fun / ช่องปากกับแผลร้อนใน.....	11
ศาลาไอที / 'VR009' รหัสจากฟ้า.....	12
ศาลาดอกปีบ / วิชาชีพ...ได้รับพระบรมราชโองการที่ ๙.....	13
ศาลาร้อยปี / อันตรายจากการปวดไหล่เรื้อรัง.....	14
ศาลาคนใต้ / พระราชกรณียกิจเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรม.....	15
ชุมท่าศาลา	16-17

ศาลาสา / ยาทักกัน.....	18-19
ศาลา ญ.หญิง / เสริมโฟลตก่อนตั้งครรรภ์ ป้องกันความพิการแต่กำเนิด.....	20
ศาลาเล่าเรื่องกฎหมาย / คดี...ผู้บริโภค.....	21
ศาลาเด็ก...เด็ก / อย่าไว้ใจว่า...เด็กคนคือเด็กฉลาด.....	22-23
ศาลาคณภาพ / กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพขั้นพื้นฐาน ที่หลายคนมองข้าม.....	24-25
ศาลาสุภาพจิต / สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจเมื่อต้องสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รัก.....	26
ศาลาพันตา / เรื่องน่ารู้ในเมืองไทยสำหรับ 'ฝรั่ง' ที่บางครั้งคนไทยเองก็ไม่รู้.....	27
ศาลาดอกลำดวน / ฟ้าประทาน.....	28-29
ศาลาคนเดินทาง / แม่สอน...แม่กำปอง @ เชียงใหม่	30-31
สายธารแห่งศรัทธา	32

บทความหรือข้อคิดเห็นใดๆ ในเอกสารฉบับนี้เป็นสิทธิของผู้เขียนแต่ละท่าน และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์



ทรงพระเจริญ

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ ๑๐

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลท่าศาลา

(นายกิตติ รัตนสมบัติ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา





เกสร บุญเกิด

ขอเป็นข้ารองพระบาททุกชาติไป

ธณิ ครวญคร่ำ ฟ่ำรำไห่
ราตรีร้าง จันทรา ดาราราย
เย็นศิระ เพราะพระ บริบาล
พระดำริ เพื่อไทย ได้ร่มเย็น
เหล่าข้า ท้าศาลา ประชาราษฎร์
แม่เหินดีเหน้อย ไม่ท้อ ขออดทน
พระเสด็จ สู่ด้าว แดนสรวง
เทพพิทักษ์ ผ่านฟ้า พระภูบาล

ตะวันไร่ รัศมี สีเสียดฉาย
ไทยทั้งหลาย อาร่าว หนาวล้าเคี้ยว
พระทรงงาน นำประชา ฝ่าทุกข์เขี้ยว
โลกรู้เห็น เชิดชู องค์ภูมิพล
กราบพระบาท สืบต่อ ก่อเกิดผล
เทิดมงคล คู่ไทย ไปแสนนาน
ไทยทั้งปวง น้อมจิต อธิษฐาน
เกษมสันต์ แดนสวรรค์ นิรันดร์เทอญ
'วัลยา' ประพันธ์



ในวันพฤหัสบดี ที่ 13 ตุลาคม พุทธศักราช 2559 เมื่อโทรทัศน์ทุกสถานีกลายเป็นสีดำ ครั้นสำนักพระราชวัง ประกาศ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทรสยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เสด็จสวรรคต เวลา 15 นาฬิกา 52 นาที ณ โรงพยาบาลศิริราช ด้วยพระอาการสงบ สิริพระชนมพรรษาปีที่ 89 ทรงครองราชย์สมบัติได้ 70 ปี ประชาชนที่เดินทางมาเฝ้าติดตามพระอาการที่โรงพยาบาลศิริราชต่างร่ำไห้ด้วยความเศร้าโศก และแสดงความไว้อาลัยถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขณะที่ในหลายพื้นที่ทั่วประเทศประชาชนต่างจับกลุ่มติดตามข่าวประกาศสำนักพระราชวัง ประชาชนได้มีโอกาสดำเนินกราบพระบรมศพ นับว่าเป็นบุญยิ่งของประชาชนคนไทย

เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ 27 ตุลาคม 2559 ครบ 15 วัน การเสด็จสู่สวรรคาลัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แสดงออกถึงความจงรักภักดี และน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้ คณะผู้บริหารเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลท่าศาลา และประชาชนร่วมพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลปณกรรม (15 วัน) พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยช่วงเช้ามีพิธีทำบุญตักบาตรแด่พระสงฆ์จากวัดต่างๆ ในอำเภอท่าศาลา

จำนวน 10 รูป จากนั้นสวดพระพุทธรูป พร้อมฉันภัตตาหารเพล และทำพิธีถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ ห้องมูลนิธิกตัญญูที่โรงพยาบาลท่าศาลา

ในวันพฤหัสบดี ที่ 1 ธันวาคม 2559 ทางคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลท่าศาลา จัดกิจกรรมสวดเจริญพระพุทธรูป บำเพ็ญพระราชกุศลปณกรรม 50 วัน แห่งการเสด็จสวรรคต ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยพระสงฆ์ 10 รูป และร่วมฟังธรรมบรรยายหัวข้อ “ในหลวงรัชกาลที่ 9 กับการสาธารณสุขไทย” โดย พระครูวินัยธรณัฐฐานันต์ สิทธิญาโณ (ท่านสดางค์) เจ้าอาวาสวัดยางใหญ่ จ.นครศรีธรรมราช นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย ได้แก่ การบริจาคเลือด การให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพช่องปาก บริการให้ความรู้ด้านสุขภาพ และโภชนาการ ร่วมรับฟังบรรยายหัวข้อ “ชวนเลิกเหล้า เลิกบุหรี่ ทำดีเพื่อพ่อ” โดย นายแพทย์พฤทธิ ทองเพ็ญจันทร์ จิตแพทย์ จากกลุ่มงานสุขภาพจิต บริการตัดผม คัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพ ตรวจสมรรถภาพทางกาย แพทย์แผนไทย “ตรวจรักษา จ่ายยา ทำดีเพื่อพ่อ” “ชมบุญนิทรรศการและสารคดีพระราชกรณียกิจ “ในหลวง รัชกาลที่ 9 กับการสาธารณสุขไทย” ณ ลานกิจกรรมชั้น 1 อาคารผู้ป่วยนอกและอุบัติเหตุ

ภาพกิจกรรม เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ 1 ธันวาคม 2559
บำเพ็ญพระราชกุศลปัญญาสมวาร 50 วัน แห่งการสวรรคต
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงยึดมั่นที่จะสืบทอดพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรมราชชนก พระบิดาแห่งการแพทย์ และสมเด็จพระบรมราชชนนี พระมารดาแห่งการแพทย์ชนบท ในการที่จะให้ประชาชนชาวไทยได้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติสืบไป

เราทุกคนเกิดมาต้องตอบแทนคุณแผ่นดิน “คุณแผ่นดิน” ภายใต้แผ่นดินที่แม้วางใหญ่เพียงไรก็จะมีสิ่งดีงามอยู่เสมอ เพราะแผ่นดินทำประโยชน์ให้แก่เราเป็นอันมาก ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของเราทุกคนที่จะต้องตอบแทนบุญคุณแผ่นดินที่เราอาศัยเกิดและเติบโตจนเป็นตัวเราขณะนี้ ด้วยความสำนึกที่แน่วแน่ว่า เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบที่ต้องทำจะหลีกเลี่ยงไม่ได้

“การตอบแทนคุณแผ่นดิน คือ การประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี เป็นสถาบันที่ดี เป็นองค์กรที่ดี เป็นตัวอย่างที่ดี มุ่งกระทำแต่ความดีเพื่อประโยชน์ของแผ่นดิน” การตอบแทนคุณแผ่นดินจึงมีความหมายกว้างขวางลึกซึ้ง ยิ่งใหญ่ และครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างการทำประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง ทำให้ชาติบ้านเมืองของเรามีความเจริญ มีความก้าวหน้า มีความสงบสุข คนในชาติมีความรัก สามัคคี มีสุขภาพแข็งแรง มีการศึกษาที่ดีพอจะประกอบอาชีพได้ มีความยั่งยืน และมีคนไม่ดีน้อยมาก และถ้าคนส่วนใหญ่ในชาติบ้านเมืองเข้าใจการตอบแทนคุณแผ่นดินและปฏิบัติตามที่เข้าใจได้ถูกต้องก็จะส่งผลให้บ้านเมือง มีความปรกติสุขสืบไป



ราตรี ฤทธิรัตน์

5 เทคนิคจุดไฟสร้างพลังการทำงาน



หลังประกาศสำนักพระราชวังอย่างเป็นทางการ เวลา 19.00 น. วันที่ 13 ตุลาคม 2559 ความว่าพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชเสด็จสู่สวรรคาลัย นำมาซึ่งความโศกเศร้าที่เลือนลือนานของพสกนิกรไทยทั้งแผ่นดิน แต่ถึงแม้การสูญเสียพระองค์ท่านจะเป็นความเศร้าโศกอันใหญ่หลวงของประชาชนชาวไทยทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงประเทศต่างๆ แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะเห็นถึงความ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของประชาชนที่ได้แสดงความรู้สึก ร่วมกัน และสืบทอดปณิธานของพระองค์ท่าน เพื่อให้สังคม ไทยได้ก้าวต่อไป

ศาลาสว่างสุข จึงขอเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมการ ทำความดีถวายเป็นพระราชกุศล โดยชักชวนทุกคนร่วมกัน ทำความดี โดยการทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เพื่อ ตอบสนองต่อผู้รับบริการ ต่อประชาชน ต่อผลประโยชน์ ส่วนรวม และเพื่อตอบแทนแผ่นดินเกิด ให้สมกับที่เกิดมา ในแผ่นดินไทย โดยขอนำบทความเรื่อง “5 เทคนิคจุดไฟ สร้างพลังการทำงาน” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มานำเสนอ เพื่อช่วยให้เราทำงาน กับเพื่อนร่วมงานอย่างมีความสุข มีไฟ และมีพลังที่สร้างสรรค์ ผลงานและบริการที่ดีสำหรับผู้รับบริการของแต่ละหน่วยงาน โดยมีเทคนิคในการสร้างพลังการทำงาน ดังนี้

1. มองย้อนครด้วยการแสวงหางานที่ยากและมากขึ้น

งานหนักและงานเหนื่อย แต่คนทำงานมีความสุข มากกว่างานเบาหรือมีขอบข่ายงานน้อย เรื่องนี้เป็นความจริง

หรือ หลายคนอาจจะเถียงว่างานหนักและเหนื่อยยากจะ ทำให้เรามีความสุขมากกว่าการทำงานเบาๆ หรือไม่ค่อย มีงานทำได้อย่างไร นักจิตวิทยาอธิบายว่า การทำงานเป็น แหล่งสร้างความพึงพอใจในการมีคุณค่าของตัวเองสูง หรือ มองในมุมหนึ่ง การมีงานมาก งานยากและงานที่มีภาระสูง คือโอกาสที่จะทำให้เราเก่งในงานของเรามากขึ้น โอกาส เติบโตในหน้าที่การงานย่อมสูงกว่าคนทำงานเบาหรือทำงาน ง่ายๆ แน่นนอน

2. สร้างไฟให้สถานที่ทำงาน

สถานที่และบรรยากาศในการทำงานมีความสำคัญ ไม่น้อย และมีผลต่อความรู้สึกกระตือรือร้นต่อการทำงาน เรา จึงควรปรับเปลี่ยนหรือตกแต่งห้องทำงานบ้าง อย่าปล่อยให้ ทรุดโทรมหรืออยู่ในบรรยากาศเดิมๆ เป็นเวลานาน ลองลุกขึ้น มาตกแต่งปรับเปลี่ยนห้องทำงานให้สวยเก๋แปลกตา บางคน ใช้วิธีปรับเปลี่ยนเล็กน้อย (แต่ได้ผลเยอะ) เช่น เปลี่ยนมุม วางตู้ เปลี่ยนที่จัดโต๊ะทำงาน ปรับชั้นวางของเล็กๆ น้อยๆ ซื้อเก้าอี้ทำงานตัวใหม่ ฯลฯ เพียงแค่นี้ก็เกิดการเปลี่ยนแปลง สภาพแวดล้อมที่สร้างความแตกต่างได้แล้ว

นอกจากนี้ การเพิ่มบรรยากาศใหม่ๆ เช่น เสียงเพลง เปิดเพลงคลอไปด้วยขณะทำงานซึ่งผลงานวิจัยหลายชิ้น ชี้ตรงกันว่า ส่งผลให้ระดับประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นต้องดูความเหมาะสม ลักษณะงาน และ กาลเทศะด้วย



3. ทำความรู้จักเพื่อนร่วมงาน

เพื่อนร่วมงานเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก รวมถึงคุณภาพของงาน เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม และที่ทำงานก็เป็นสถานที่ที่เราต้องใช้เวลาอยู่ร่วมกับคนอื่น ยาวนานในแต่ละวัน ถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ก็ย่อมส่งผลให้เรามีช่วงเวลาที่มีความสุขในแต่ละวันเพิ่มขึ้น คำแนะนำนี้หมายรวมถึงการแสวงหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่ไม่ใช่แค่เพื่อนร่วมงาน อ๊ะๆ อย่าเพิ่งงง ลองคิดดูว่าจะดีแค่ไหน ถ้าเรามีเพื่อนร่วมงานที่พูดคุยและให้การสนับสนุนทางอารมณ์ เมื่อเราเจอปัญหาในที่ทำงาน (หรือแม้แต่ปัญหาส่วนตัวก็ตาม) การมีเพื่อนสนิทแบบนี้จะช่วยแบ่งเบาความเครียดจากการงาน เสริมพลังและเป็นที่กำลังใจในการทำงานของเราอย่างดี

เปิดโอกาสให้ตัวเองทำความรู้จักหรือสนิทสนมกับเพื่อนร่วมงานให้มากขึ้น ใครที่ยังไม่เคยคุยกันเลย หรือไม่ค่อยได้คุย ก็ลองขยับเข้าไปพูดคุยทำความรู้จัก ส่วนคนที่เคยคุยกันเฉพาะเรื่องงาน ลองคุยเรื่องอื่นๆ ที่ไม่ใช่เรื่องงานกับเขาดูบ้าง พร้อมทั้งจะเป็นเพื่อนสนิทกับใครก็ตามที่เปิดใจช่วยเหลือเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

4. เปิดรับประสบการณ์ใหม่

การเติมไฟในที่ทำงานที่ดีอีกประการหนึ่ง คือการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ อันเป็นต้นกำเนิดของความคิดสร้างสรรค์ที่จะทำให้การทำงานของทุกคนสนุกและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะการทำงานประจำซ้ำๆ ทุกวัน อาจทำให้เราเบื่อหน่ายได้เหมือนกัน การเปิดกว้างมุมมองด้วยโอกาสใหม่ๆ หรือประสบการณ์ใหม่ๆ ที่แม้จะไม่ใช่หรือไม่เกี่ยวกับงานประจำที่ทำอยู่โดยตรงก็ตาม เช่น การเข้าร่วมประชุมในแผนกอื่นๆ การเข้าร่วมอบรมสัมมนา การอ่านหนังสือ

ที่ไม่เคยอ่านและอื่นๆ จะช่วยทำให้คุณได้มองและเรียนรู้ในเรื่องใหม่ๆ สร้างไฟสร้างพลังที่เหลือเชื่อ

5. อย่าลืมความฝันของตัวเอง

เติมไฟด้วยความฝัน และอย่าลืมความฝันของตัวเอง ขอให้ลองนึกทบทวนถึงเป้าหมายชีวิตที่ตัวเองต้องการ มีคนจำนวนมากที่ทำงานประจำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี ตอบสนองต่องานที่เข้ามาในแต่ละวันด้วยแบบแผนเดิมๆ ซ้ำๆ จนบางครั้งก็หลงลืมไปว่าเป้าหมายชีวิตของตัวเองคืออะไร ปีแล้วปีเล่าผ่านไปอย่างไรความหมายไร้ความแตกต่าง ขาดความสดใสหรือความมีชีวิตชีวาลงไปเรื่อยๆ หากปล่อยให้มันเป็นเช่นนี้ไปนานๆ คุณอาจหมดไฟในการทำงานไปอย่างถาวร

หากไม่ยอมให้เป็นอย่างนั้น ก็ต้องลองคิดถึงสิ่งที่คุณฝันอยากจะเป็น ตั้งเป้าหมายที่ท้าทายให้ตัวเอง คุณอาจจะฝันว่าอยากเป็นหัวหน้างาน อยากเป็นผู้จัดการ หรืออยากตั้งบริษัทหรือธุรกิจเล็กๆ ของตัวเอง ไม่ว่ามันจะคืออะไร อย่าคิดถึงมันแล้วปล่อยผ่าน แต่ให้ลองจินตนาการว่าเป้าหมายที่เป็นจริงจะสร้างความสุขให้แก่คุณแค่ไหน นึกภาพตัวเองในวันที่ประสบความสำเร็จ บอกตัวเองว่าตั้งแต่วันนี้ คุณจะต้องทำงานที่คุณทำอยู่ในปัจจุบันให้เต็มที่ เพื่อเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ฝันใฝ่ภายในเวลาที่กำหนด

แค่เนื้อง 5 เทคนิคที่จะช่วยเติมไฟและสร้างพลังในการทำงาน ลองนำไปใช้และประเมินผลการทำงานของตนเอง ที่สำคัญเราต้องมีความเชื่อก่อนว่าเราทำได้ และท่านก็จะทำงานอย่างมีแบบแผน มีความสุข สุขทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ



ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/30975-5%20เทคนิคจุดไฟสร้างพลังการทำงาน.html>



บุหลัน

เราอ่านนูเป็นนางร้าย...จริงหรือ?

ในเดือนตุลาคมที่ผ่านมาพสกนิกรชาวไทยและประชาชนทั่วโลกรำลึกกับความรู้สึกสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในการเสด็จสวรรคตของพ่อหลวง พ่อทรงเหน็ดเหนื่อยเพื่อพวกเราามากแล้ว เพราะเมื่อพระองค์ทรงมีลมหายใจ พระองค์ก็ทรงมีลมหายใจเพื่อพวกเรา ดังนั้นเมื่อพระองค์จากพวกเราไป เราก็ต้องตั้งมั่นเป็นคนดี ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ถึงแม้พ่อจากพวกเราไป แต่พ่อยังสถิตย์ในดวงใจของคนไทยเสมอและขอให้ในหลวงรัชกาลที่ 10 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร ทรงพระเจริญ

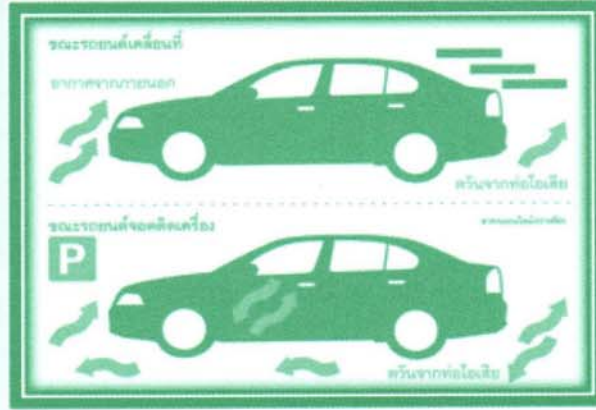
เรื่องราวที่จะเล่าต่อไปนี้เป็นเรื่องที่เปรียบได้กับคำสอนของพ่อที่ว่าให้เป็นคนดีและทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เดือนตุลาคมนอกจากจะได้รับข่าวร้ายของพ่อหลวงในช่วงกลางๆ เดือน ปลายเดือนเดียวกัน ขณะที่ฉันลงเวรตึกยังไม่ได้นอนลงเวร 09.30 น. ถึงบ้านประมาณ 10.30 น. นั่งรถ 2 ต่อกว่าจะถึงบ้าน ซึ่งเป็นวันที่คนขับรถไม่อยู่ วันหยุดแบบนี้จะรู้ที่ไหนรอดชีวิตพยาบาลวันหยุดคือวันที่ลงเวรตึก ลงเวรตึกกว่าจะถึงบ้านก็เกือบ 11 โมง ในขณะที่ผู้คนกำลังจะพักผ่อนข้าวเที่ยงกัน หากวันนั้นมีธุระล่ะก็ไม่ได้พักผ่อนค่ะ แล้วเวลาที่เรารู้ว่าใครทำธุระมันก็คือเวลาที่เราลงเวรตึกมาหยุดคนนั้นแหละ...คืนเวลาให้หนูบ้างเถอะ...หนูเพลีย (แอบบ่นนะค่ะ...อ้อ) เข้าเรื่องกันต่อหลังจากอาบน้ำเสร็จกำลังจะนอนเสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้น ปลายทางเป็นน้องชายโทรมาบอกว่าพ่อโดนไม้หล่นใส่ตา เลือดออกเยอะมาก กำลังพาส่งโรงพยาบาลหัวโทร ตอนนั้นตกใจจนอาการง่วงนอนไม่หลงเหลืออยู่เลย คอยโทรถามอาการจากน้องเรื่อยๆ แต่น้องก็ตอบได้ไม่มากนักด้วยความร้อนใจเลยเสียมารยาทโทรเข้าห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉินโรงพยาบาลหัวโทร โชคดีมากเจอเพื่อนของตัวเอง จำ...พยาบาลประจำห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉินซึ่งจบจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีละลา มาด้วยกันบอกว่า ไม้หล่นใส่ตา แต่ไม่โดน ตาดำ ไม่มีผลต่อการมองเห็น แต่โชคไม่ดีที่โดนที่หน้าตาต้องส่งต่อโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช เพื่อเย็บที่หน้าตา พ่ออาจมีน้ำตาไหลตลอดชีวิต ตอนนั้นไม่รู้ตาของพ่อจะเป็นยังไง แต่ตาของฉันนั้นน้ำตาไหลออกมาไม่หยุด เพราะสงสารพ่อ ขนาดเม็ดทรายเม็ดเล็กๆ เข้าตาเรายังเจ็บมาก แล้วนี่ไม้ทั้งอันหล่นใส่ พ่อจะทรมานและเจ็บปวดขนาดไหน ฉันไปรอทำบัตรให้พ่อที่ห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉินโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช ซึ่งมีผู้ป่วยล้นตึก เป็ดตั้งเรียงเป็นแถวมีทั้งผู้ป่วยอุบัติเหตุ เจ็บป่วยฉุกเฉิน ใส่ท่อช่วยหายใจ ซึ่งส่งต่อมาจากที่อื่น บางคนก็ส่งเสียงร้องโวยวายไปทั้งห้องทั้งแพทย์ พยาบาลวิ่งทำงานงานกันวุ่น เพื่อแข่งกับเวลาและหน้าที่ชีวิตของผู้ป่วย ฉันยืนมองพ่อใกล้เปลนอนสงสารจับใจ โชคดีที่

เจอแพทย์หญิงจุฑาพร ซึ่งเคยมาฝึกงานที่โรงพยาบาลท่าศาลา ได้ปรึกษากับแพทย์หญิงอัจฉราซึ่งเป็นแพทย์เฉพาะทางจักษุ หมอตรวจตาพ่อพร้อมกับสอนนักศึกษาแพทย์ประมาณ 20 นาที หมอบอกว่าคืนนี้ต้องเข้าห้องผ่าตัด เนื่องจากที่หน้าตาฉีกขาดทั้ง 2 ท่อ ต้องเย็บและใส่ท่อหน้าตาเทียม ตอนนั้นฉันรู้สึกหนาวเหน็บไปทั้งหัวใจ มือขาก็อ่อนแรงไปหมด แต่ก็ทำใจต้องเข้มแข็ง ถ้าน้ำตาฉ่นไหลแล้วกำลังใจของพ่อคงหายไปหมด ฉันจับมือพ่อแล้วอธิบายให้ฟังถึงแผนการรักษา การปฏิบัติตัว วิธีการผ่าตัดคร่าวๆ เพื่อให้พ่อได้เตรียมตัวเตรียมใจ พ่อเข้มแข็งมาก เสียงบ่นว่าปวดไม่มีสักคำ พ่อคงกลัวว่าฉันจะเป็นห่วงหากพ่ออ่อนแอให้ฉันเห็น ฉันบอกให้พ่อนอนหลับตาเพื่อรอเอกซเรย์นอนโรงพยาบาล ฉันหันไปมองเปลข้างๆ มีน้องผู้หญิงเสื้อผ้าเปียก ปอนดูท่าทางอ่อนเพลีย มีพี่พยาบาลเดินเข้ามาถามว่าติดต่อพ่อได้หรือยัง น้องบอกว่า ยัง พร้อมให้ดูโทรศัพท์ที่พังแล้ว คงจะตกน้ำ พยาบาลเลยขอเบอร์แล้วโทรให้ แต่ก็ติดต่อไม่ได้ ขอเบอร์โทรแม่ น้องทั้ง 2 ก็จำเบอร์ไม่ได้ พยาบาลจึงบอกว่าให้รอก่อนแล้วก็ไปดูผู้ป่วยคนอื่นต่อ ฉันเองก็ไม่วายที่จะหันไปมอง 2 พี่น้องอยู่เรื่อยๆ อดไม่ได้ที่จะถามว่าเป็นอะไรมา น้องบอกว่าซ่อนท้ายมอเตอร์ไซด์ น้องชนกับรถยนต์ ติดต่อแม่ก็ไม่ได้ ฉันเลยขอเบอร์แล้วติดต่อให้ช่วยแบ่งเบาภาระพี่พยาบาลให้ได้ทุกคนใช้คนอื่นๆ และเพื่อช่วยเหลือน้อง ฉันโทรไปมีคนรับสายรีบส่งโทรศัพท์ให้น้องทั้ง 2 ได้คุยกับแม่จนเข้าใจกันเรียบร้อย ฉันก็ส่งสัญญาณให้พี่พยาบาลคนนั้นรู้ว่าติดต่อแม่น้องทั้ง 2 ได้แล้ว พี่เขาเดินเข้ามาหาแล้วแนะนำการยื่น พรบ. การรักษา และสิทธิการรักษาให้ใส่เสื้อโรงพยาบาลกลับบ้านได้ เพราะเสื้อของน้องเปียก พี่พยาบาลคุยกับน้องด้วยความจริงใจ อยากช่วยเหลืองานพยาบาลนอกจากจะดูแลเรื่องการรักษาแล้วสิ่งหนึ่งที่ควบคู่ไปด้วยนั่นคือ มนุษยธรรม ความมีเมตตา เป็นธุระให้ นี่คือการดำรงที่เกิดขึ้นภายใต้วิชาชีพพยาบาล เธอยังถามว่ากินข้าวแล้วหรือยัง เด็กทั้ง 2 ส่ายหน้า เธอก็ยังหยิบยื่นน้ำใจให้เงินไปกินข้าว เสียหายที่วันนั้นลืมอ่านป้ายชื่อพยาบาลห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉินคนนั้น แต่ที่จำได้ติดตา คือ เธอตัวสูงๆ ผอมๆ โหนกแก้มสูงเล็กน้อย ตาโตๆ ไม่ค่อยยิ้ม แต่ใจดีมาก ห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช ที่ใครๆ ต่างเล่ากันว่า โหด ดุ เวลาส่งต่อ แต่ใครจะรู้ว่าภายใต้ความวุ่นวายของผู้ป่วย ภาระงานที่หนักหน่วง การทำงานที่ต้องแข่งกับเวลาและชีวิตคนสิ่งเหล่านั้นยังคงแฝงด้วย ความเมตตา ความมีน้ำใจ เหมือนดังเพลงมาร์ชพยาบาลที่พวกเราทุกคนต่างร้องได้ว่า... "อันความกรุณาปราณี จะมีใครบังคับก็หาไม่ หลั่งมาเองเหมือนฝนอันชื่นใจ จากฟากฟ้าสุราลัยสู่แดนดิน"



พญ. รจเรช จันทรสร้าง

ภัยเงียบจากการเปิดแอร์นอนในรถ !



ปัญหาของการเสียชีวิตจากการเปิดแอร์นอนในรถเกิดขึ้นให้เห็นบ่อยครั้งในบ้านเรา โดยเหตุการณ์ล่าสุดคนขับรถแท็กซี่ที่นอนเสียชีวิตพร้อมผู้โดยสารอีกสองคน ในขณะที่รถยนต์ยังเปิดเครื่องและเปิดแอร์ทิ้งไว้ที่ปั้มน้ำมันแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดคำถามว่าการนอนในรถโดยเปิดแอร์ทิ้งไว้นั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตจริงหรือไม่ และหากเราต้องการพักผ่อนจากการเดินทางไกลที่เหนื่อยล้าแท้จริงแล้วควรปฏิบัติอย่างไร

ตามหลักการแล้วหากเราสตาร์ทรถเปิดแอร์แล้ววิ่งขับเคลื่อนบนท้องถนน ตามสภาวะปรกติระบบในการเจือจางก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากการเผาไหม้จากรถยนต์ก็就会被เจือจางไปตามอากาศในขณะที่รถขับเคลื่อน จึงไม่เป็นอันตรายกับร่างกายของเรา แต่ในกรณีที่เรจอดรถเปิดแอร์พร้อมสตาร์ทเครื่องยนต์ทิ้งไว้และปิดกระจกมิดชิดทั้งสี่ด้านนั้น และจอดในที่อากาศไม่ถ่ายเท ระบบแอร์ของรถยนต์ซึ่งจะต้องดูดเอาอากาศหรือออกซิเจนจากภายนอกเข้ามาหมุนเวียนเพื่อกำจัดหรือเจือจางก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการเผาไหม้ของรถยนต์ทำงานไม่ได้ โดยแอร์จะดูดเอาคาร์บอนมอนอกไซด์เข้ามาแทนอากาศหรือออกซิเจนซึ่งในไอเสียของรถยนต์มีทั้งก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายอยู่เป็นจำนวนมาก และเมื่อไม่มีออกซิเจนหรืออากาศบริสุทธิ์จากภายนอกมาเจือจาง จึงทำให้ก๊าซเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายของผู้ที่นอนหลับในรถได้อย่างง่าย และเมื่อก๊าซเหล่านี้ไปจับตัว

กับสารฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงของเราแทนออกซิเจนก็จะทำให้เราเสียชีวิตจากการที่อวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนล้มเหลวได้ และแม้แต่การปิดกระจกเปิดแอร์นอนหลับในรถหลายคน อาจเป็นเหตุให้เสียชีวิตจากการขาดอากาศหายใจได้เช่นกันหากเกิดกรณีภาวะช่องระบายลมอุดตัน และแอร์หยุดทำงานจากสาเหตุใดก็ตาม

จากข้อมูลของศูนย์ข้อมูลอุบัติเหตุอันตรายและเคมีภัณฑ์ได้กล่าวถึง อันตรายของการสูดดมก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ว่า จะทำให้เกิดการระคายเคือง ปวดศีรษะ เชื่องซึม เคลิบเคลิ้ม สั่นกระตุก หายใจติดขัด หมดสติไม่รู้สึกตัว หัวใจเต้นผิดปกติ และมีผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลางจนอาจถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นการสูดดมก๊าซเหล่านี้เข้าไปจะส่งผลต่อร่างกายของเราโดยทำให้เราค่อยๆ หมดสติจนอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตไปในที่สุด

“ดังนั้นท่านต้องเดินทางไกลควรจะวางแผนการเดินทางให้ดี โดยต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และควรตรวจเช็คสภาพของรถให้พร้อม และเมื่อรู้สึกง่วงก็ควรที่จะจอดรถนอนหลับพักผ่อนประมาณ 30-40 นาที ในที่ที่ปลอดภัยและมีอากาศถ่ายเท เมื่อจอดรถยนต์แล้วก็ควรดับเครื่องยนต์รถ และแง้มกระจกลงเล็กน้อยเพื่อให้เกิดการระบายอากาศภายใน และอย่าลืม “หากบาดเจ็บหรือป่วยฉุกเฉิน ให้โทรสายด่วน 1669 ซึ่งเราพร้อมในการดูแลประชาชนทุกคนในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน”



พท.ณญาดา เจริญสุข

แช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพร : เกรณต์การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์แผนไทย



‘เท้า’ ถือเป็นอวัยวะที่สำคัญที่จะช่วยให้เราก้าวเดินหรือไปไหนมาไหนได้ดังที่ใจต้องการ และเป็นอวัยวะที่แบกรับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกาย ในขณะเดียวกัน คนเราก็มักจะมองข้ามความสำคัญของเท้าไปอยู่บ่อยๆ บางคนอาจจะคิดแต่เพียงว่า ‘เท้า’ เป็นอวัยวะเบื้องล่างที่ไม่จำเป็นต้องให้ความใส่ใจอะไรมากนัก เมื่อเปรียบเทียบกับอวัยวะอื่นๆ แล้วเท้าจึงอาจเป็นเพียงอวัยวะอันแสนต่ำต้อยที่ใครก็มองข้ามไปอยู่เสมอ แต่ในความเป็นจริงแล้ว อวัยวะที่เรากำลังพูดถึงอยู่นี้ นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะฝ่าเท้าถือเป็นจุดเชื่อมโยงอวัยวะทั้งหลายทั่วร่างกายให้รวมเข้าไว้ในที่เดียวกัน แล้วยังเป็นทางผ่านของลมปราณที่มีอิทธิพลอย่างมากกับอวัยวะภายในร่างกายในทุกๆ ส่วน

ทำไมจึงต้องดูแลเท้า?

เท้าเป็นอวัยวะที่มีช่องทางการไหลเวียนเลือดขนาดเล็กเมื่อเทียบกับสัดส่วนทั้งหมดของร่างกาย ดังนั้น โอกาสที่จะ



เกิดการอุดตันของของเสียต่างๆ จึงสามารถเกิดได้ง่ายกว่าอวัยวะอื่นๆ และหากไม่ยับยั้งขยายช่องทางที่อุดตันเหล่านี้ ก็อาจมีผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ ต่อเนื่องกันตามไปได้นั้น หากเราพอจะมีวิธีนวดเท้าให้มีสุขภาพที่ดีได้ ก็ถือเป็นสิ่งดีที่ทุกคนควรใส่ใจและควรรับทำ

แช่เท้าต้องทำอย่างไร? แพทย์แผนไทยได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพเท้า การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร เป็นเกรณต์ดูแลสุขภาพที่ทำได้ง่าย ทุกคนสามารถทำได้เองที่บ้านเริ่มต้น



จากการหากละมั่งเหมาะสมมาซักใบแล้วนำสมุนไพรใกล้ๆ ตัว ซึ่งมีสรรพคุณในการลดปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด รวมถึงสมุนไพรลดกลิ่นอับ

ของเท้า อาทิเช่น ผิวมะกรูด ขมิ้น พาส ไบส้มป่อย ใบมะขาม ตะไคร้ ตำพอหยาบ ผสมการบูรและเกลือ ห่อด้วยผ้าขาว จากนั้นต้มน้ำร้อนให้ได้อุณหภูมิประมาณ 40-50 องศาเซลเซียส เทลงในกะละมังให้พอท่วมนิ้วเท้า แช่เท้าทิ้งไว้ การแช่เท้าที่ดีควรใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที หลังจากครบเวลาแล้วให้ยกเท้าขึ้นจากน้ำ เช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาด

การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมีประโยชน์อย่างไร?

เพราะสมุนไพรและความร้อนจะเป็นตัวช่วยขยายขนาดของหลอดเลือดกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เลือดมาเลี้ยงอวัยวะเฉพาะที่ ทั้งยังทำให้กล้ามเนื้อลดอาการเกร็งและลดความเจ็บปวดลงได้ ลดอาการชา ระบายพิษออกทางรูขุมขน นอกเหนือจากความสบาย ความผ่อนคลาย หรือลดอาการปวดบวมที่เท้าแล้ว การแช่เท้ายังมีประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับในรูปแบบอื่นๆ แอบแฝงอยู่ด้วย เช่น ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ช่วยกระตุ้นความต้านทานของร่างกาย ช่วยลดอาการปวดท้อง ช่วยลดอาการคันของเลือดที่ส่วนอื่นๆ ช่วยให้อาการปวดหัวหรือปวดประจำเดือนลดลง ช่วยป้องกันอาการมือเท้าเย็นโดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาว หรือช่วยทำให้นอนหลับง่ายตลอดคืน



ทพญ.นงลักษณ์ เจ้ยน้อย

ช่องปากกับแผลร้อนใน

เมื่อคิดถึงโรคในช่องปาก ส่วนใหญ่เราจะนึกถึงโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ จริงๆ แล้วโรคที่เราสามารถพบได้บ่อยอีกโรคหนึ่งคือโรคแผลร้อนใน (Recurrent aphthous ulcer) ซึ่งเป็นแผลที่พบได้บ่อยบนเยื่อเมือก ช่องปาก มักเริ่มเป็นตั้งแต่วัยเด็ก และวัยหนุ่มสาว ลักษณะเฉพาะของแผลจะเป็นแผลขนาดเล็กลักษณะกลม หรือรี มีเยื่อเทียมสีเหลืองเทาปกคลุม ล้อมรอบด้วยรอยแดง แผลอาจเกิดเป็นแผลเดียวหรือหลายแผล ผู้ป่วยมักมีอาการเจ็บปวด ทำให้รับประทานอาหารและการกลืนลำบาก แผลร้อนในที่พบบ่อยได้แก่

แผลร้อนในขนาดเล็ก (Minor aphthous ulcer)

เป็นแผลขนาดเล็กลักษณะกลมหรือรี มีเยื่อเทียมสีเหลืองเทาปกคลุมล้อมรอบด้วยขอบอักเสบแดง ขนาดของแผลมักจะไม่เกิน 5 มิลลิเมตร แผลอาจเกิดเป็นแผลเดียว หรือหลายแผล มักเกิดที่เยื่อเมือกริมฝีปาก เยื่อเมือกแก้ม ส่วนทบเยื่อเมือกด้านแก้ม ขอบของลิ้น เพดานอ่อน และพื้นปาก แผลจะหายภายใน 10-14 วัน และไม่พบแผลเป็น รักษาโดยใช้ยา Triamcinolone acetonide (0.1% in oral paste) ป้ายบริเวณแผล วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร และก่อนนอน



แผลร้อนในขนาดเล็ก
(Minor aphthous ulcers)
ภาพได้รับความเอื้อเฟื้อจาก
ศ.ทพญ.กอบกาญจน์ ทองประสม

แผลร้อนในขนาดใหญ่ (Major aphthous ulcer)

เป็นแผลขนาดใหญ่โดยพบว่าขนาดอาจใหญ่กว่า 10 มิลลิเมตร เป็นแผลลึกมีเนื้อตายที่ก้นแผลขอบของแผลยกนูนและรอบๆ แผลจะมีการบวมและอักเสบแดง อาจพบการหายของแผลแบบมีแผลเป็น รักษาโดยใช้ยา Fluocinolone acetonide (0.1% in oral paste, oral gel) ใช้ป้ายหรือหยดบริเวณแผล วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร และก่อนนอน



แผลร้อนในขนาดใหญ่
(Major aphthous ulcer)
ภาพได้รับความเอื้อเฟื้อจาก
ศ.ทพญ.กอบกาญจน์ ทองประสม

การรักษา/ ป้องกันด้วยวิธีการอื่นนอกเหนือจากยา

ในผู้ป่วยที่มีแผลร้อนในที่กลับมาเป็นใหม่ต่อเนื่องและมีอาการรุนแรง ให้ตรวจโรคทั่วไป เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ร่วมกับการตรวจค่าความสมบูรณ์ของเลือด และตรวจค่าสารอาหารในเลือดร่วมด้วย ถ้าพบความผิดปกติต้องทำการรักษาโรคดังกล่าวด้วย

ต่อจากหน้า 25

4. รวบรวมสิ่งที่จะพัฒนาทั้งหมดมาวางแผนดำเนินงาน โดยกำหนดผู้รับผิดชอบและระยะเวลาดำเนินงาน สรุปแผนลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ 7 คุณภาพคือการทำหน้าที่ตามเป้าหมายอย่างสมบูรณ์
1. หัวหน้าอธิบายให้สมาชิกในหน่วยงานฟังว่า การพัฒนาคุณภาพต้องมุ่งไปที่การทำหน้าที่ตามเป้าหมายของหน่วยงานให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงจะตรงประเด็น หน้าที่และเป้าหมายเป็นสิ่งที่สมาชิกทุกคนรู้อยู่ในใจแล้ว การทบทวนหน้าที่และเป้าหมายคือความพยายามในการตอบคำถามว่า หน่วยงานของเราทำอะไร และทำไปเพื่ออะไร

2. ให้สมาชิกในหน่วยงานศึกษาตัวอย่างข้างล่างนี้ และเขียนสิ่งที่เห็นหน้าที่ เป้าหมาย ประเด็นสำคัญ ของหน่วยงานลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ โดยแนวคิดสำคัญที่ปรากฏในกิจกรรมคือ

- หน้าที่ คือ สิ่งที่หน่วยงานจะต้องทำ
- เป้าหมาย คือ ผลลัพธ์ที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นจากการทำหน้าที่
- ประเด็นสำคัญ คือ มิติของคุณภาพหรือคุณค่าที่ผู้รับผลงานและผู้ประกอบวิชาชีพให้ความสำคัญ ซึ่งสามารถนำไปกำหนด goal, objective และ indicator ได้

- เมื่อรวมหน้าที่ เป้าหมาย ประเด็นสำคัญเข้าด้วยกัน จะเป็นสิ่งที่เรียกว่า purpose statement/ mission หรือเหตุผลที่ต้องมีหน่วยงานนั้น

- แต่ละคนล้วนมีบทบาทที่จะทำให้งานหน่วยงานทำหน้าที่ตามเป้าหมายอย่างสมบูรณ์ ซึ่งบทบาทนี้ของคนแต่ละกลุ่มจะแตกต่างกันไปตามหน้าที่ของตน แต่ละคนมีหน้าที่ต้องทบทวนพฤติกรรมและผลงานของตนเองว่ามีส่วนต่อความสำเร็จของหน่วยงานอย่างไร

สัปดาห์ที่ 8 สรุปแผนดำเนินงานพัฒนาคุณภาพในระดับหน่วยงาน โดยให้สมาชิกในหน่วยงานทบทวนโอกาสพัฒนาและแผนดำเนินงานที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียนรู้ สรุปว่าสิ่งใดที่ได้ดำเนินการเสร็จสิ้นไปแล้ว สิ่งที่กำลังดำเนินการอยู่ และสิ่งที่ยังไม่ได้ดำเนินการ วิเคราะห์โอกาสพัฒนาที่ยังไม่ได้ดำเนินการ โดยแยกเป็นกลุ่มและดำเนินการเพื่อให้สามารถนำโอกาสพัฒนาทั้งหมดมาดำเนินการได้โดยใช้เวลาน้อยที่สุด และเกิดผลกระทบต่อภาระของผู้ป่วยอย่างชัดเจน

ถ้าเราได้มีการทบทวนอย่างสม่ำเสมอ หัวหน้ามีการพาทำคุณภาพอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพในหน่วยงานมี ความแข็งแกร่ง มีฐานรากที่มั่นคง ทำให้สามารถก้าวสู่บันไดการพัฒนาคุณภาพในขั้นที่สองได้ ซึ่งผมจะเขียนบรรยายให้ทราบในฉบับหน้าครับ



อริรักษ์ ไชยเชื้อ



‘VR009’ รหัสจากฟ้า

ที่คนไทยคุ้นเคยเมื่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จพระราชดำเนินไปประกอบพระราชกรณียกิจในทุกๆ พื้นที่ ทั้งที่ทิวังนคาร พื้นที่เสี่ยงภัย ฝนตก น้ำท่วม ดอยสูง อุปกรณ์ช่างพระวรกายที่ขาดไม่ได้ คือ วิทยุสื่อสาร กล้องถ่ายรูป และแผนที่ โดยเฉพาะวิทยุสื่อสารนั้นทรงโปรดมาก ทรงศึกษา ค้นคว้า ทดลอง ทรงตรวจซ่อมและปรับแต่งเครื่องวิทยุสื่อสารที่ทรงใช้งานด้วยพระองค์เอง และพระราชทานคำแนะนำในการพัฒนาปรับปรุงระบบวิทยุสื่อสาร ระบบสายอากาศเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สื่อสารได้ในระยะทางไกลๆ ไม่รบกวนระหว่างกัน นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างใหญ่หลวงแก่ปวงนักวิทยุสมัครเล่นในประเทศไทยและแก่กรมไปรษณีย์โทรเลขที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงสนพระทัยการติดต่อสื่อสารทางวิทยุในเครือข่ายวิทยุสมัครเล่น ทรงทดลองการแพร่กระจายคลื่นวิทยุและรับสัญญาณด้วยพระองค์เอง ทรงเคร่งครัดในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของการติดต่อสื่อสารทั้งในแง่ความถูกต้องของคำพูดติดต่อสื่อสารและการใช้เครื่องวิทยุคมนาคมที่เป็นไปตามมาตรฐานสากล พระองค์จะทรงทักท้วงตักเตือน หากนักวิทยุสมัครเล่นคนใดมิได้ปฏิบัติตามระเบียบ ขณะเดียวกันจะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานคำแนะนำอธิบายปัญหาเทคนิคด้วยภาษาง่ายๆ ให้หายข้องใจได้ทุกครั้ง ด้วยเหตุนี้เมื่อกรมไปรษณีย์โทรเลขได้ก่อตั้งชมรมวิทยุอาสาสมัคร หรือเรียกย่อเป็นภาษาอังกฤษว่า VR (Voluntary Radio) ขึ้น กรมไปรษณีย์โทรเลขจึงได้ทูลเกล้าฯ ถวายสัญญาณเรียกขาน VR009 แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ในวันที่ 5 ธ.ค. 2524 (ในแต่ละข่ายวิทยุสื่อสารก็มีพระนามเรียกขานเป็นการเฉพาะข่ายวิทยุสื่อสารนั้นๆ แตกต่างกันไป อาทิ กส.9, เคโซชัย 1) พระองค์ทรงใช้วิทยุกับศูนย์สายลม กรมไปรษณีย์โทรเลขเพื่อทดสอบสัญญาณหลายครั้ง บางโอกาสทรงพระราชทานคำแนะนำด้านเทคนิคเกี่ยวกับการปรับแต่งเครื่องรับ-ส่งวิทยุที่ซับซ้อนตลอดจนพระราชทานความรู้เกี่ยวกับสายอากาศและการเผยแพร่กระจายคลื่น และลักษณะการถูกรบกวนของคลื่นวิทยุในข่ายต่างๆ และวิธีแก้ไข

เหตุการณ์สำคัญที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานความช่วยเหลือแก่ข้าราชการกรมไปรษณีย์โทรเลข และยังจารึกไว้ในความทรงจำตราบนาน คือ เมื่อกรมไปรษณีย์โทรเลขได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 13 ระหว่างวันที่ 8-17 ธ.ค. 2528 ให้รับผิดชอบเกี่ยวกับระบบการติดต่อสื่อสารสำหรับการประสานงานของคณะกรรมการสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและสนามแข่งขันทั้งในเขตกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระราชทานคำแนะนำการแก้ไขปัญหาการรบกวนของเครื่องวิทยุถ่ายทอดสัญญาณซึ่งจะใช้ในเครือข่ายของคณะกรรมการต่างๆ จนเครื่องวิทยุถ่ายทอดสัญญาณใช้งานได้ตามปกติ ทำให้งานของประเทศชาติไม่เสียหาย นับว่าทรงพระปรีชาสามารถสูงยิ่ง และในคราวเกิดวาทภัยที่ตำบลสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นภัยธรรมชาติที่สร้างความเสียหายร้ายแรงแก่ประชาชนจำนวนมาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงติดต่อเข้ามาที่ศูนย์สายลม และพระราชทานคำแนะนำวิธีการติดตั้งข่ายสื่อสาร เพื่อติดต่อระหว่างผู้จะเข้าไปยังพื้นที่กับนักวิทยุสมัครเล่นในกรุงเทพฯ ทรงพระราชทานคำแนะนำการเตรียมแบตเตอรี่สำรองสำหรับเครื่องวิทยุคมนาคมมือถือ ทำให้การดำเนินงานช่วยเหลือของกลุ่มนักวิทยุสมัครเล่นประสบผลสำเร็จคำแนะนำเกี่ยวกับการนำวิทยุสื่อสารออกไปใช้งานในกรณีฝนตก ซึ่งเป็นความตอนหนึ่งที่ได้พระราชทานคำแนะนำไว้แก่ศูนย์ควบคุมข่ายวิทยุอาสาสมัครหรือศูนย์สายลม เช่น เมื่อจำเป็นต้องนำวิทยุสื่อสารมือถือออกไปใช้งานในกรณีฝนตก หรือน้ำท่วม แล้วเกรงว่าน้ำจะกระเด็นใส่เครื่อง หรือเครื่องตกน้ำ “...(ให้นำเครื่องวิทยุสื่อสาร) ใส่ถุงพลาสติก วิธีใส่ถุงพลาสติกก็ถ้ากลัวว่าตกน้ำก็ต้องใส่ 2 ชั้น ใส่เข้าไปแล้วก็ผูกด้วยหนังสติก แล้วก็ใส่อีกชั้นหนึ่งกลับหัวกัน แล้วก็ผูกหนังสติก ลงทะเลยังได้...เสียงก็ออกมาได้ดีพอสมควร นอกจากบางทีจะมีกรอบแกรบนิดหน่อย แต่ว่าเปลี่ยนอะไรต่างๆ ก็หมุนได้จากข้างนอก ใส่ถุงพลาสติกก็สามารถหมุนปุ่ม หรือทำอะไรได้หลายอย่าง เสียหายเครื่องก็ต้องระมัดระวังอย่างนั้น... (เครื่องที่ใส่ถุงพลาสติกแล้ว) อาจใส่ในกระเป๋าทรงหรือสพายไว้ก็ได้...”

ที่มา : www.bangkok.biznews.com

วิชาชีพ...ได้ร่วมพระบารมี รัชกาลที่ ๙



ญาณินทร พาควาริ



“...จึง ใครขอร้องให้ทุกๆ คน ตั้งใจ และพยายามปฏิบัติหน้าที่ให้ได้ ผลสมบูรณ์จริงๆ อย่าปล่อยให้กำลัง ของชาติต้องเสื่อมถอยลงเพราะ ประชาชนเสียสุขภาพอนามัย...”

(พระบรมราโชวาท ร.๙)

...ศาลาดอกปีบ...หนึ่งในวิชาชีพ ได้ร่วมพระบารมี ขอน้อมรำลึกใน พระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ นำผู้อ่าน ทุกท่านเดินตามรอยพระราชกรณียกิจด้าน การแพทย์และการสาธารณสุขไทย เมื่อครั้งที่พระองค์เสด็จ พระราชดำเนินไปทรงเยี่ยม ราษฎรตามท้องที่ต่างๆ ในทุกครั้งที่ทรง พระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีคณะแพทย์ที่ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขาจากโรงพยาบาลต่างๆ และล้วนเป็นอาสาสมัครทั้งสิ้น โดยเสด็จพระราชดำเนินไปใน ขบวนอย่างใกล้ชิด พร้อมด้วยเวชภัณฑ์และเครื่องมือแพทย์ ครบครัน พร้อมทั้งจะให้การรักษาพยาบาลราษฎร ผู้ป่วยไข้ได้ หันที่ พระองค์ทรงถือว่าปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของ ประชาชนนั้น เป็นปัญหาสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไข ดังพระราชดำรัสที่ว่า



พระองค์ทรงห่วงใยและเอื้ออาทร ต่อทุกข์สุขของพสกนิกรอย่างจริงจัง ทรงได้ ริเริ่มหลายโครงการด้านการแพทย์และ สาธารณสุข อาทิเช่น โครงการหน่วยแพทย์ พระราชทาน, โครงการแพทย์หลวงเคลื่อนที่ พระราชทาน, โครงการแพทย์พิเศษ

ตามพระราชประสงค์, หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่พระราชทาน, โครงการคัลยแพทย์อาสาราชวิทยาลัยคัลยแพทย์ แห่งประเทศไทย, โครงการแพทย์ หู คอ จมูก และโรคภูมิแพ้ พระราชทาน, โครงการอบรมหมอบ้านในพระราชประสงค์ และโครงการคัลยแพทย์อาสาราชวิทยาลัย เป็นต้น

“...ถ้าคนเรามีสุขภาพเสื่อมโทรม ก็จะไม่สามารถ พัฒนาชาติได้ เพราะทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ ก็คือพลเมืองนั่นเอง...”



ภายใต้ร่วมพระบารมีในหลวงรัชกาลที่ ๙ ผู้เขียนมีความเชื่อว่า ทุกวิชาชีพจะน้อมนำพระราชดำรัสและศาสตร์ ต่างๆ ของพระองค์ท่าน สู่การปฏิบัติและพร้อมรับผิดชอบ ในหน้าที่ของแต่ละวิชาชีพอย่างสุดความสามารถตลอดไป

*** ขอเดินตามรอยพ่อหลวงปวงประชา
ไม่รอช้าสานงานพ่อต่อประสาน
ภารกิจวิชาชีพแห่งตนคนทำงาน
เร่งสืบสานงานของพ่อต่อความดี ***



ภก.ภาวิตา วชรภาพ

อันตรายจากการปวดไหล่เรื้อรัง

โอยยยยย!....ยกแขนไม่สุด ทำไมเจ็บขนาดนี้??

ข้อไหล่ติด หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ถุงหุ้มข้อไหล่อักเสบติดยึดนั้นเป็นปัญหาสำคัญทางกระดูกและข้อต่อโรคหนึ่ง จะทำให้เกิดอาการปวดและตึงในข้อไหล่เวลาขยับเมื่อเวลาผ่านไปและมีอาการมากขึ้นอาจทำให้ไม่สามารถขยับข้อไหล่ได้เลย ซึ่งในการรักษาทางกายภาพบำบัดต้องใช้ระยะเวลานานในการรักษาและเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อไหล่

ถ้าปวด!! ต้องทำยังไง

- ถ้าปวดมาก ควรพักการใช้ข้อไหล่ และใช้ผ้าคล้องแขนห้อยคอชั่วคราว 2-3 วัน
- เมื่อเริ่มปวดควรประคบไหล่ด้วยถุงน้ำแข็งวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที
- อย่าบีบ นวดหรือดัดข้อไหล่ที่กำลังปวด เพราะจะทำให้อักเสบมากขึ้น
- อย่านอนทับไหล่และแขนข้างที่ปวด
- อย่าใช้แขนข้างที่ปวดยกหรือหิ้วของหนักๆ
- อย่ากางแขน โหนหรือเหินยวนานเกินควร
- เริ่มบริหารข้อไหล่เมื่อทุเลาปวด โดยทำวันละน้อยค่อยๆ เพิ่มขึ้น จนเคลื่อนไหวหัวไหล่ได้ปกติ ถ้าเป็นมากควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด

1. การรักษาทางกายภาพบำบัด ที่หน่วยบริการ

1. การให้การรักษาด้วยเครื่องให้การรักษาด้วยคลื่นสั้น (shortwave diathermy) หรือเครื่องให้การรักษาด้วยคลื่นเหนือเสียง(Ultrasound diathermy)

2. การให้การรักษาด้วยแผ่นประคบร้อน (Hot Pack)

3. การดัดดึงกระดูกและข้อต่อ (shoulder mobilization)

2. ทำบริหารข้อไหล่เพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหว เพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้าน (Home Program)



ท่าที่ 1 การดึงรอก



ท่าที่ 2 การไต่ฝาดิ่ง



ท่าที่ 3 การใช้ผ้าขนหนูในท่ามือไขว้หลัง



ท่าที่ 4 การยืดกล้ามเนื้อข้อไหล่ และสะบัก

3. หลังจากให้การรักษาทางกายภาพบำบัดเป็นระยะอย่างน้อย 4 สัปดาห์ แล้วมุมการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ยังไม่ดีขึ้น ส่งปรึกษาแพทย์ซ้ำ เพื่อพิจารณาการส่งต่อไปทำการรักษาแพทย์เฉพาะทาง หรือการรักษาทางกายภาพบำบัดต่อไป



ดุษฎี



พระราชกรณียกิจ เกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรม

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงเอาพระทัยใส่ในศิลปวัฒนธรรม ซึ่งเป็นสิ่งแสดงความเก่าแก่และความเจริญรุ่งเรืองของชนชาติไทยที่มีมานานนับพันปีนั้น ทรงสนพระราชหฤทัยทำนุบำรุงอยู่เสมอ ทรงเป็นนักพัฒนาที่เห็นการณ์ไกลและแสวงหาวิทยาการใหม่ๆ เพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพของมวลพลชนิกกร แต่ในขณะเดียวกันก็ทรงเป็นนักอนุรักษ์ผู้คำนึงถึงอดีตอันดึกดำบรรพ์ของชาติไทยอยู่ตลอดเวลา ทรงตระหนักดีว่าอดีตรากฐานของปัจจุบันและอนาคต หากชนชาติไทยไม่มีสิ่งดีงามของตนเองเป็นพื้นฐานรองรับแล้ว บรรพบุรุษของคนไทยจะสร้างบ้านเมืองให้เป็นปึกแผ่นและธำรงรักษามาจนถึงทุกวันนี้ได้อย่างไร

..... ด้วยเหตุนี้ จึงทรงเอาพระราชหฤทัยใส่ เช่น โปรดเกล้าฯ ให้ศิลปินของกรมศิลปากรถ่ายถอดทำร่ำต่างๆ อันเป็นศิลปะทำร่ำชั้นครู ทำร่ำโน้ราห์ และให้ถ่ายภาพยนตร์บันทึกทำร่ำและเพลงหน้าพาทย์สำคัญๆ เอาไว้ด้วย

ในด้านการฟื้นฟูพระราชประเพณีสำคัญนั้น ใน พ.ศ. 2503 ได้ทรงพระราชกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ฟื้นฟูพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญขึ้นมาใหม่หลังจากที่ได้เลิกราไปตั้งแต่ พ.ศ. 2479 ด้วยทรงพระราชดำริว่าเป็นพระราชพิธีที่กระทำเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่พืชพันธุ์ธัญญาหาร ให้รู้กำหนดน้ำฝนน้ำท่า และเพื่อบำรุงขวัญเพิ่มพูนกำลังใจแก่เกษตรกร ซึ่งเป็นชนส่วนใหญ่ของประเทศ และที่สำคัญยิ่งก็คือมิได้ทรงฟื้นฟูอย่างเดียวหากทรงปรับปรุงให้ถูกต้องตามหลักจิตวิทยาการบำรุงขวัญ และเป็นประโยชน์แก่การพัฒนาผลผลิต ด้วยการทรงยกย่องวันพระราชพิธีนี้ให้เป็นวัน “เกษตรกร” ทั่วประเทศ

.....โปรดเกล้าฯ ให้ทุกจังหวัดจัดงานวันเกษตรกร มีการประกวดพืชผลและพันธุ์สัตว์ต่างๆ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาผลผลิตทางเกษตร พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้ผู้แทนชาวนาทุกภาคได้เข้าเฝ้าฯ รับพระราชทานรางวัลการประกวดพันธุ์ข้าว พระราชทานพันธุ์ข้าวทรงปลูกจากสวนจิตรลดาให้เป็นเมล็ดข้าวพันธุ์ดีแก่ชาวนาทั่วประเทศ

..... ต่อมาใน พ.ศ. 2504 พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้โปรดเกล้าฯ ให้ฟื้นฟูพระราชพิธีเสด็จพระราชดำเนินทอดผ้าพระกฐินโดยกระบวนพยุหยาตราทางชลมารค

และเมื่อ พ.ศ. 2506..... ในโอกาสอันเป็นมหามงคลที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 36 พรรษา ได้โปรดเกล้าฯ ให้ฟื้นฟูพระราชพิธีเสด็จพระราชดำเนินโดยกระบวนพยุหยาตราทางสถลมารค พระราชพิธีเสด็จพยุหยาตรากระบวนใหญ่ที่ทรงฟื้นฟู

ขึ้นนี้ เป็นการแสดงถึงความเจริญทางจิตใจของบรรพชนไทย ในด้านศิลปวัฒนธรรมทางขนบประเพณีอันงดงามยิ่งใหญ่ว่าจะอนุชนรุ่นหลังควรได้รู้เห็น จะได้เกิดความภาคภูมิใจในชาติของตน ทั้งนี้เป็นการช่วยบูรณะและอนุรักษ์มรดกของวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นของดีงามของชาติ ให้คงอยู่คู่บ้านเมืองตลอดไป และยังเผยแพร่ให้ชาวโลกได้ประจักษ์ในความเป็นชาติเก่าแก่ของไทยอีกด้วย

.....ทรงส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทยแขนงอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นภาษาไทย ประวัติศาสตร์ไทย สถาปัตยกรรม จิตรกรรม นาฏศิลป์ การดนตรีและศิลปะอื่นๆ เช่น โปรดเกล้าฯ ให้กรมศิลปากรจัดทำโน้ตเพลงไทยตามระบบสากลและจัดพิมพ์ขึ้นด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ โปรดเกล้าฯ ให้อาจารย์และนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิจัยหาระดับเฉลี่ยมาตรฐานของเครื่องดนตรีไทย ทรงสนับสนุนให้มีการจัดตั้งสมาคมดนตรีแห่งประเทศไทย เสด็จพระราชดำเนินไปทรงร่วมการอภิปรายของชุมนุมภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2505 พระราชทานภาพเขียนฝีพระหัตถ์ไปร่วมในงานแสดงศิลปกรรมแห่งชาติครั้งที่ 14 และเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิด พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติในจังหวัดต่างๆ เป็นต้น

.....พระราชทานพระบรมราโชวาทที่เตือนใจให้คนไทยเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมไทย และช่วยกันธำรงรักษาวัฒนธรรมที่ดีงามของชาติไว้ ดังพระบรมราโชวาทที่พระราชทานในโอกาสต่างๆ อัญเชิญมาเป็นตัวอย่างดังนี้ “...การสร้างอาคารสมัยใหม่นี้คงจะเป็นเกียรติสำหรับผู้สร้างคนเดียว แต่เรื่องโบราณสถานนั้นเป็นเกียรติของชาติ อัฐเก่าๆ แผ่นเดียวก็มีค่าควรที่จะช่วยกันรักษาไว้ ถ้าเราขาดสุโขทัย อุทยาน และกรุงเทพฯ แล้วประเทศไทยก็ไม่มีความหมาย”

“.....ไม่ควรจะเอาของใหม่ไปปนกับของเก่า ควรจะรักษาของเก่าไว้เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตใจของพลเมือง และสิ่งเหล่านี้เป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ จึงควรรักษาไว้.. ภาษาไทยนั้นเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งของชาติ ภาษาทั้งหลายเป็นเครื่องมือของมนุษย์ชนิดหนึ่ง คือ เป็นทางสำหรับแสดงความคิดเห็นอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่สวยงามอย่างหนึ่ง เช่น ในทางวรรณคดี เป็นต้น ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องรักษาเอาไว้ให้ประเทศไทยนั้นมีภาษาของเราเอง ซึ่งต้องหวงแหน ประเทศใกล้เคียงของเราหลายประเทศมีภาษาของตนเอง แต่ว่าเขาก็ไม่แข็งแรง เขาต้องพยายามหาทางที่จะสร้างภาษาของตนเองแต่โบราณกาล จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะรักษาไว้”

.....ศิลปวัฒนธรรมไทยที่มีมาแต่โบราณกาลย่อมเป็นประจักษ์พยานได้ว่าชาติของเราเป็นชาติที่มีเอกราชมาเป็นเวลาช้านาน และในการรักษาการสร้างความรุ่งเรืองของชาติในอดีตสมัยไว้ในรูปแบบเดิม เราต้องรวบรวมผลงานทุกชิ้นที่เกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมไทย และจัดการดำเนินต่อไปอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ที่มา สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม

ZOOM THASALA



๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๙

จนท.กลุ่มงานสุขศึกษาประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน รพ.ท่าศาลา ร่วมกับ อบต.ท่าศาลา และประชาชน ม.๕ อ.ท่าศาลา จัดกิจกรรมรณรงค์ ๓เก็บ ๕ส. ๓โรค ภายใต้โครงการ “คนตำบลท่าศาลาเปลี่ยนโหม่งเป็นพลังเพื่อปลอดโรคจากยุง” โดยมีกิจกรรมเดินรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายและการป้องกันโรคที่เกิดจากยุงร่วมปฏิบัติการ ๓เก็บ ๕ส. ๓โรค ณ ตลาดสดสินค้าองค์การบริหารส่วนตำบลท่าศาลา



๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๙

จนท.กลุ่มงานทันตกรรม รพ.ท่าศาลา จัดกิจกรรม วันทันตสาธารณสุข ประจำปี ๒๕๕๙ เพื่อเทิดพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือสมเด็จพระนางเจ้าพระมารดาแห่งการสาธารณสุขไทย มีกิจกรรมให้บริการด้านทันตกรรมฟรี แก่ผู้รับบริการทุกสิทธิ์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องทันตกรรม รพ.ท่าศาลา



๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙

จนท.รพ.ท่าศาลา ร่วมกิจกรรมวางพวงมาลา รัฐพิธีเนื่องในวันปิยมหาราช ประจำปี ๒๕๕๙ ซึ่งเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ณ หอประชุมอำเภอท่าศาลา



๑๔-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

กลุ่มการพยาบาลและกลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ รพ.ท่าศาลา จัดประชุมวิชาการ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านวัฒนธรรมอาเซียน รองรับการเปลี่ยนแปลง วิทยาการโดย อ.ณัฐราพร พรหมประสิทธิ์ อาจารย์พิเศษภาษาพม่า ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เป้าหมายบุคลากรด้านหน้าและผู้สนใจ แบ่งเป็น ๒ รุ่นๆละ ๑ วัน โดยมี นพ.ไพศิษฐ์ เพชรมะลิ และ ทพญ.วรุณี วงศ์นาค รองผู้อำนวยการ รพ.ท่าศาลา กล่าวเปิดโครงการ ณ ห้องมูลนิธิกตัญญู รพ.ท่าศาลา

กิจกรรมสวดเจริญพระพุทธมนต์บำเพ็ญพระราชกุศลปัญญาสมวาร ๕๐ วัน แห่งการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



๑ ธันวาคม ๒๕๕๙

จนท.รพ.ท่าศาลา ร่วมจัดกิจกรรมสวดเจริญพระพุทธมนต์ บำเพ็ญพระราชกุศล ปัญญาสมวาร ๕๐ วันแห่งการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมี นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา เป็นประธานในพิธี และมีกิจกรรมเพื่อร่วมถวายเป็นพระราชกุศลดังนี้ สวดเจริญพระพุทธมนต์ บำเพ็ญพระราชกุศล ปัญญาสมวาร ๕๐ วันแห่งการเสด็จสวรรคตร่วมฟังธรรมบรรยาย “สาธารณสุขไทยกับในหลวงรัชกาลที่๙” จากพระครูวินัยธรณัฐฐานันต์ สิทธิญาโณ เจ้าอาวาสวัดยางใหญ่, บริจาคโลหิต, ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพช่องปาก, ให้ความรู้ด้านสุขภาพและด้านโภชนาการ, ตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย, คัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพ แพทย์แผนไทย ตรวจรักษา จ่ายยา ทำดีเพื่อพ่อ ร่วมรับฟัง หัวข้อ “ชวนเลิกเหล้า เลิกบุหรี่ ทำดีเพื่อพ่อ” บริการตัดผม ชมบุณิหารศการและพระราชกรณียกิจ”ในหลวงรัชกาลที่๙ กับสาธารณสุขไทย” ณ บริเวณลานกิจกรรมชั้น ๑ อาคารผู้ป่วยนอกและอุบัติเหตุ



๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

จนท.รพ.ท่าศาลา ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ น.เป็นต้นไป ตามนโยบายของนายกรัฐมนตรืเพื่อสุขภาพที่ดี ลดความเครียด เพิ่มพลังในการทำงาน และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับประชาชน โดยมี นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา เป็นประธานกล่าวเปิดกิจกรรมและมอบนโยบาย ณ ลานกิจกรรมชั้น ๑ อาคารผู้ป่วยนอกและอุบัติเหตุ



ภญ.นงลักษณ์ จูตัน

ยาตีกัน



คุณหรือคนข้างตัวคุณเป็นอย่างนี้หรือไม่...

* เจ็บป่วยด้วยโรคที่ต้องกินยาเป็นประจำ เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

* ไปรับการรักษาจากโรงพยาบาลหรือคลินิกหลายๆแห่ง

* ซื้อยาและอาหารเสริมมากินเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับยาชนิดอื่นๆ ที่กินอยู่ ถ้าใช่...คุณก็มีโอกาสที่จะเกิดอันตรายจากยาตีกัน

ยาตีกันคืออะไร?

ยาตีกัน หมายถึง การที่ฤทธิ์ของยาตัวหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเมื่อได้รับยาอีกตัวหนึ่งร่วมด้วย โดยผลที่เกิดขึ้นอาจก่อให้เกิดการแพ้ยาหรืออาการไม่พึงประสงค์ หรืออาจจะทำให้ผลการรักษาลดลง ซึ่งบางครั้งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ส่วนความรุนแรงของยาตีกันจะเกิดมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับสถานะของผู้ป่วยระยะเวลาที่ใช้ยาร่วมกัน และขนาดยาที่ใช้ด้วย

ทำไมยาตีกัน ??

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมักต้องใช้ยาหลายชนิดติดต่อกันนาน บางคนไปรักษาจากสถานพยาบาลหลายแห่ง จึงอาจจะได้ยาซ้ำซ้อนกัน บางครั้งผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ เช่น เป็นหวัด ปวดหัว ท้องเสีย แล้วไปพบแพทย์ที่อื่นหรือซื้อยากินเอง โดยไม่ได้แจ้งให้แพทย์ หรือเภสัชกรทราบว่ากินยารักษาโรคเรื้อรังอื่นๆ อยู่ เป็นต้น

ตัวอย่างยาตีกัน

ยาลดความดันโลหิตตีกับยาแก้ปวด : ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีปัญหา ปวดเข่า ปวดข้อ หากมีอาการปวดมากๆ ก็ต้องกินยาบรรเทาอาการปวด ยากลุ่มนี้ยังมีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดหดตัวได้ ดังนั้นหากผู้ป่วยกินยาแก้ปวดเป็นระยะเวลานานก็อาจจะไปกดฤทธิ์ยาลดความดันโลหิต ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถลดความดันโลหิตได้

ยาลดความดันโลหิตตีกับยาแก้แพ้: ยาลดความดันโลหิตจะออกฤทธิ์โดยการขยายหลอดเลือด เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ขณะที่ยาแก้แพ้ (ซึ่งใช้สำหรับแก้ไขอาการจาม น้ำมูกไหล คัดจมูก) จะออกฤทธิ์ด้วยการ

ทำให้หลอดเลือดหดตัว ดังนั้นหากผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกินยาแก้แพ้ตลอดเวลา อาจจะทำให้เกิดปัญหา ยาตีกัน ทำให้ผู้ป่วยควบคุมความดันไม่ได้ หากจำเป็นต้องใช้ยาแก้แพ้เพื่ออาการร่วมกับยาลดความดันโลหิตก็ควรใช้ไม่เกิน 2-3 วัน

ยารักษาเบาหวานตีกับยาแก้แพ้: ยาแก้แพ้

อาจมีผลต่อการเพิ่มระดับอินซูลินในเลือด อาจส่งผลให้การออกฤทธิ์ของยาลดน้ำตาลในเลือดมีประสิทธิภาพลดลง ยาแก้แพ้ยังเสี่ยงชนิดที่เป็นอันตรายกับยาเบาหวานและยาลดความดันโลหิต : ถ่านแก้ปัญหาท้องเสียออกฤทธิ์โดยช่วยดูดซับสารพิษ แต่หากกินถ่านพร้อมกับยาลดความดันโลหิตและยาลดระดับน้ำตาลในเลือด ถ่านก็จะไปจับกับยาเหล่านี้ ทำให้ประสิทธิภาพลดน้อยลง ซึ่งเสี่ยงโดยกินถ่านก่อนสัก 2 ชั่วโมง แล้วจึงค่อยกินยาลดความดันโลหิต หรือยาเบาหวาน รวมถึงยาชนิดอื่นๆ ที่ผู้ป่วยต้องกินเป็นประจำ

ยาฆ่าเชื้อบางกลุ่มตีกับยาลดกรด : ยาลดกรดในกระเพาะกับยาฆ่าเชื้อรักษาอาการท้องเสีย ยาลดกรดจะมีแร่ธาตุพวกแคลเซียม อลูมิเนียม โดยแร่ธาตุเหล่านี้จะไปจับกับยาฆ่าเชื้อ ทำให้ยาฆ่าเชื้อออกฤทธิ์ได้ลดลงกว่าเดิม สามารถแก้ปัญหานี้ได้ง่ายๆ ด้วยการกินยา 2 ชนิดนี้ให้ห่างกันประมาณ 1-2 ชั่วโมง

ยาลดกรดลดประสิทธิภาพการดูดซึมแคลเซียม : แคลเซียมจะดูดซึมได้ดีในสภาพที่เป็นกรด หากกินแคลเซียมพร้อมกับยาลดกรด ความเป็นกรดในลำไส้ลดลง จะลดการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นหากต้องการให้ร่างกายได้รับแคลเซียมครบ ก็ควรจะกินแยกมือกัน เช่น หากกินแคลเซียมพร้อมกับอาหารมื้อเช้า ก็อาจจะกินยาลดกรดในช่วงเย็น แต่ถ้าแพทย์สั่งว่าต้องกินยาลดกรดช่วงเช้า ก็เปลี่ยนไปกินแคลเซียมมื้อเย็นก็ได้

ยาแก้แพ้ตีกับยาฆ่าเชื้อ: ยาฆ่าเชื้อ

ที่กินยาคลายกล้ามเนื้อซึ่งมีพาราเซตามอลผสมอยู่ เพราะผู้ป่วยอาจจะได้รับพาราเซตามอลซ้ำซ้อนหากมีอาการปวดศีรษะเกิดขึ้น เป็นต้น

อาหารเสริมตีกับยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด :
ผู้ป่วยที่กินยาป้องกันการแข็งตัวของเลือดหรือยาที่ทำให้เลือดแข็งตัวช้า เช่น แอสไพริน สำหรับป้องกันภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ต้องระมัดระวังในการดื่มน้ำผลไม้และการกินอาหารเสริมบางอย่าง เช่น กระเทียม หรือแปะก๊วย เพราะอาจจะเกิดภาวะเลือดออกผิดปกติและอาจเป็นอันตรายร้ายแรงได้ ดังนั้นหากไปพบแพทย์ก็ควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่ากินอาหารเสริมอะไรอยู่บ้าง

ยาแก้ปวดไมเกรนตีกับยาด้านไวรัสบางกลุ่ม :
ยาด้านไวรัส เช่น ยาคาลิทร้า ยาอีฟาไวเรน ต้องระวังการกิน

ยาเหล่านี้ร่วมกับยาแก้ปวดไมเกรนซึ่งเป็นที่รู้จักกันในชื่อคาร์เฟกอต เพราะจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงหลังจากกินยาด้วยกันภายใน 1-2 วัน คือทำให้หลอดเลือดปลายมือปลายเท้าหดตัว ขามือขาเท้า แขนขาอ่อนแรง ผิวหนังบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้าเริ่มมีสีม่วงคล้ำขึ้นจนเป็นสีดำสุดท้ายถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดเนื้อตายจนต้องตัดแขนตัดขาทิ้งได้

ปัญหาเรื่องยาตีกันหรือการใช้ยาซ้ำซ้อนสามารถเกิดขึ้นได้หากไม่รู้เท่าทัน หากถ้าท่านมีโรคประจำตัวที่จะต้องกินยาต่อเนื่อง ทุกครั้งที่มีอาการเจ็บป่วยที่ต้องได้รับยาแตกต่างจากเดิม ควรแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรให้ทราบเกี่ยวกับยาประจำตัวที่ท่านกินอยู่ ไม่ว่าจะเป็นยาที่ได้รับจากโรงพยาบาล คลินิก หรือยาและอาหารเสริมที่ซื้อมากินเอง จะได้ปลอดภัยจากปัญหายาตีกัน



Tip...

ลด ‘รอยแตกกลาย’ ง่ายนิดเดียว

รอยแตกกลายเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ทำให้เสียเวลา คนขาดความมั่นใจ วันนี้เรามีวิธีลดรอยแตกกลายแบบง่ายๆ ที่คุณสามารถทำเองได้มาฝากกันค่ะ



มิเคะ



อุปกรณ์

- มะนาว
- ดินสอพอง



วิธีทำ

1. ปอกน้ำมะนาวผสมกับดินสอพองลงบริเวณที่ขาลาย
2. ทิ้งไว้เป็นเวลา 15-20 นาที
3. ใช้ยิบบวขัดล้างผิวบริเวณดังกล่าวให้สะอาด
4. ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ รอยแตกกลายจะดูจางลง





จ๊ะจ๋า

เสริมโฟเลตก่อนตั้งครรภ์ป้องกันความพิการแต่กำเนิด

สวัสดีค่ะชาวทำศาลาสารทุกท่าน พบกันเช่นเคยกับ ศาลา ญ.หญิง ฉบับนี้ขอนำความรู้จากบทความดีๆ มาส่งต่อ ซึ่งพอดิบพอดีกับอีกหนึ่งวันสำคัญที่เพิ่งผ่านพ้นมา กับวันคนพิการแห่งชาติ ซึ่งกำหนดไว้ให้ตรงกับวันเสาร์สัปดาห์ที่ 2 ของเดือนพฤศจิกายนของทุกปี ดิฉันเลยถือโอกาสหยิบยกความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้มาส่งต่อ ด้วยหวังว่าคอลัมน์เล็กๆ ในหน้านี้อาจจะเป็นอีกหนึ่งความรู้ที่มีประโยชน์และลดความเสี่ยงของการเกิดความพิการแต่กำเนิด

ความพิการแต่กำเนิดเป็นสาเหตุของการตายและความพิการของทารกและเด็กเล็กที่สำคัญ โดยพบว่า 3-4 เปอร์เซ็นต์ของทารกที่พิการแต่กำเนิดมีสาเหตุเกิดจาก

1. สิ่งแวดล้อมและโภชนาการ เช่น มารดาดื่มสุราหรือติดยาเสพติด การใช้ยาบางชนิดที่มีผลต่อทารกในครรภ์และการขาดการดูแลเกี่ยวกับโภชนาการทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อมารดาและทารกในครรภ์

2. ความผิดปกติทางพันธุกรรม โดยความผิดปกติทางพันธุกรรมจะซ่อนอยู่ในยีนของบิดา มารดา และมาแสดงออกในลูกที่เกิดมา

ความพิการแต่กำเนิดครอบคลุมถึงความผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน บางรายเมื่อมองดูด้วยสายตาเราอาจไม่พบความผิดปกติใดๆ ในทารกแรกเกิด แต่แท้จริงแล้วมีทารกจำนวนมากที่มีความพิการมาแต่กำเนิด ซึ่งส่งผลต่อการดำรงชีวิต ในบางรายต้องใช้เวลาในการรักษานานหรือมีผลไปตลอดชีวิต

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ ด้วยการทานโฟเลตก่อน 2-3 เดือนและได้รับต่อเนื่องไปจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพราะ 28 วันแรกหลังการปฏิสนธิมีความสำคัญมาก เป็นช่วงที่สร้างระบบประสาทและระบบอวัยวะ ทุกส่วนของร่างกาย

โฟเลตช่วยบำรุงสมอง บำรุงเลือด มีส่วนสำคัญในการสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย ความพิการแต่กำเนิดป้องกันได้ ด้วยการมีความรู้รวมถึงการดูแลตนเอง



ด้านสิ่งแวดล้อมและโภชนาการและสำคัญที่สุดคือการรับประทาน “โฟเลต” ซึ่งสามารถป้องกันความพิการแต่กำเนิดได้เกือบทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด โรคปากแหว่งเพดานโหว่ แขนขาพิการแต่กำเนิด เป็นต้น

ผลการศึกษาวิจัยมากมายพบว่า การเสริมโฟเลตแก่สตรีก่อนตั้งครรภ์ สามารถลดอัตราการเกิดความพิการแต่กำเนิดได้ดังนี้

- ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจแต่กำเนิดลดลง 1 ใน 3
- อาการปากแหว่งเพดานโหว่ ลดลง 1 ใน 3
- ความพิการของไขสันหลังลดลงร้อยละ 70
- ความพิการของมือเท้า ลดลงร้อยละ 50

ทุกคนมีความเสี่ยงที่จะมีลูกพิการแต่กำเนิด ซึ่งส่งผลกระทบต่อเนื่องในระยะยาวทั้งต่อตัวเด็ก ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ จึงควร “ป้องกัน” ด้วยการวางแผนก่อนมีลูก รวมถึงการช่วยกันส่งต่อความรู้ให้กับคนรอบข้าง เพราะดิฉันเชื่อว่าทุกๆ การบอกต่อของเรา ย่อมมีส่วนช่วยลดความพิการแต่กำเนิดให้กับเด็กๆ ได้ค่ะ





นิติภรณ์ ทองฤทธิ์

คดี...ผู้บริโภค

สวัสดีค่ะ ฉบับก่อนคุยกันเรื่องคดีทางการแพทย์... ฉบับนี้เรามาความรู้จักกับคดีผู้บริโภค เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคนค่ะ

อะไรคือคดีผู้บริโภค คดีผู้บริโภคคืออะไร

จากการที่ผู้บริโภคถูกเอาเปรียบอยู่เสมอ และเมื่อเกิดข้อพิพาทกระบวนการในการเรียกร้องค่าเสียหายต้องใช้เวลานานและสร้างความยุ่งยากให้แก่ผู้บริโภคที่จะต้องพิสูจน์ถึงข้อเท็จจริงต่างๆ ซึ่งไม่อยู่ในความรู้เห็นของตนเองและต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดำเนินคดีสูง ผู้บริโภคจึงตกอยู่ในฐานะที่เสียเปรียบจนบางครั้งนำไปสู่การใช้วิธีการที่รุนแรง และก่อให้เกิดการเผชิญหน้าระหว่างผู้ประกอบการกับกลุ่มผู้บริโภคที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมอันส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ ดังนั้นจึงได้จัดให้มีระบบวิธีพิจารณาคดีที่เอื้อต่อการใช้สิทธิเรียกร้องของผู้บริโภค เพื่อให้ผู้บริโภคที่ได้รับความเสียหายได้รับการแก้ไขเยียวยาด้วยความรวดเร็ว ประหยัด และมีประสิทธิภาพอันเป็นการคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภค ขณะเดียวกันเป็นการส่งเสริมให้ผู้ประกอบกิจการค้าหันมาให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของสินค้าและบริการให้ดียิ่งขึ้นอันเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรอีกทางหนึ่ง จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีผู้บริโภค พ.ศ. 2551 ขึ้นโดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม 2551 เป็นต้นมา

คดีผู้บริโภคคือคดีอะไรบ้าง ?

คดีผู้บริโภค ตามมาตรา 3 พระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีผู้บริโภค พ.ศ. 2551 ได้แก่

1. คดีแห่งระหว่างผู้บริโภคหรือผู้ที่มีอำนาจฟ้องแทนผู้บริโภคตามมาตรา 19 หรือกฎหมายอื่นกับผู้ประกอบธุรกิจซึ่งพิพาทกันเกี่ยวกับสิทธิหรือหน้าที่ตามกฎหมายอันเนื่องมาจากการบริโภคสินค้าหรือบริการ

2. คดีแห่งตามกฎหมายเกี่ยวกับความรับผิดชอบความเสียหายที่เกิดขึ้นจากสินค้าที่ไม่ปลอดภัย

3. คดีแห่งที่เกี่ยวข้องกับคดีตาม (1) หรือ (2)

4. คดีแห่งที่มีกฎหมายบัญญัติให้ใช้วิธีพิจารณาตามพระราชบัญญัตินี้

ผู้บริโภคและผู้ประกอบธุรกิจ ตามมาตรา 3

ผู้บริโภค หมายความว่าผู้บริโภคตามกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองผู้บริโภค และให้หมายความรวมถึงผู้เสียหายตามกฎหมายเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้นจากสินค้าที่ไม่ปลอดภัย ได้แก่

1. ผู้ซื้อหรือผู้ได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ ซึ่งผู้ซื้อผู้เสียหายรวมถึง ผู้เช่าซื้อ หรือผู้ได้มาไม่ว่าด้วยประการใดๆ โดยเสียค่าตอบแทนและผลประโยชน์อย่างอื่น

2. ผู้ซึ่งได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการ (ไม่รวมถึงการจ้างแรงงานตามกฎหมายแรงงาน)

3. ผู้ใช้สินค้าหรือผู้ได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ โดยชอบ แม้ไม่ได้เป็นผู้เสียค่าตอบแทน

ผู้ประกอบการ คือ ผู้ประกอบธุรกิจตามกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองผู้บริโภคและให้หมายความรวมถึงผู้ประกอบการตามกฎหมายเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้นจากสินค้าที่ไม่ปลอดภัย ได้แก่ 1.) ผู้ขาย 2.) ผู้ผลิตเพื่อขาย 3.) ผู้ส่งหรือนำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขาย 4.) ผู้ซื้อเพื่อขายต่อซึ่งสินค้า 5.) ผู้ให้บริการ 6.) ผู้ประกอบกิจการโฆษณา

แล้วเมื่อเราคิดจะฟ้องคดีผู้บริโภค ต้องยื่นฟ้องที่ศาลไหน ?

กรณี - **ผู้ประกอบการฟ้องผู้บริโภค** (มาตรา 17) ยื่นคำฟ้องต่อศาลที่จำเลยมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตศาลเท่านั้น

- **ผู้บริโภคฟ้องผู้ประกอบการ** (ตามป.วิพ. มาตรา 4, 4 ทวิ) ยื่นคำฟ้องเป็นหนังสือหรือวาจาต่อศาลที่ (1) มูลคดีเกิด (2) จำเลยมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตศาล (3) อสังหาริมทรัพย์ตั้งอยู่ในเขตศาล

เอกสารที่ต้องใช้ในกรณีที่ผู้บริโภคยื่นฟ้องผู้ประกอบการ ในคดีผู้บริโภคเป็นโจทก์ฟ้องด้วยวาจาหรือฟ้องเป็นหนังสือก็ได้ ในกรณีฟ้องด้วยวาจาเพื่อความสะดวกในการบันทึกรายละเอียดของคำฟ้องควรเตรียมเอกสารมาประกอบคำฟ้อง เช่น สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ใบสำคัญการเปลี่ยนชื่อตัว-ชื่อสกุล หนังสือรับรองบริษัท เอกสารเกี่ยวกับสัญญา ใบเสร็จ หรือเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง



แม่เจียบ

อย่าไว้ใจว่า...เด็กชนคือเด็กฉลาด



ความชนกับเด็กๆ มักเป็นของคู่กันมาแต่ไหนแต่ไร ดังคำกล่าวที่ว่า “เด็กชนคือเด็กฉลาด” เพราะมีเด็กจำนวนหนึ่งที่ มีระดับสติปัญญาปกติ พ่อแม่และครูจะมีความเห็นตรงกันว่าเป็น เด็กฉลาด แต่เด็กเรียนหนังสือไม่ได้ สอบตกหลายวิชา ต้องสอบ ซ่อมเทอมละ 4-5 วิชา ผู้ใหญ่จะเข้าใจว่าเด็กนั้นไม่สนใจเรียน ไม่ตั้งใจเรียน เวลาอยู่ในห้อง ชอบพูดชอบคุย นั่งไม่นิ่ง บางคนจะ เหม่อลอยไม่ฟังครู งานในห้องมักทำไม่เสร็จ การบ้านไม่ทำและ ไม่ส่งหรือทำไม่เสร็จ เด็กมักลืมหืมทำสิ่งต่างๆ ที่ถูกมอบหมายให้ทำ พ่อแม่จะรู้สึกเครียดมากถ้าต้องคุมให้ลูกทำการบ้าน เพราะจะใช้ เวลานานมากในการทำบ้าน เช่น ควรใช้เวลาเพียง 1 ชั่วโมง ลูกกลับใช้เวลา 3-4 ชั่วโมง เป็นต้น เด็กเหล่านี้มีความผิดปกติที่ ทางการแพทย์ เรียกว่า โรคสมาธิสั้น บางครั้งจะมีคนเรียกเด็ก กลุ่มนี้ว่าเป็นเด็กไฮเปอร์แอคทีฟ

โรคสมาธิสั้น จะมีลักษณะอาการดังนี้

1. อาการสมาธิสั้น สามารถเห็นได้ในเกือบทุกสถานที่ เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน แต่ความรุนแรงของอาการอาจแสดงออกไม่ เท่ากันในแต่ละสถานที่ และบางคนอาจจะมีการแสดงให้เห็น เฉพาะบางสถานที่เท่านั้น เช่น ที่โรงเรียน เพราะที่โรงเรียนอาจเป็น ภาวะที่เด็กต้องมีสมาธิ ฉะนั้นเด็กอาจไม่สามารถทำงานที่ครูสั่ง ติดต่อกันได้นานเท่าเด็กอื่นๆ ที่อยู่วินัยเดียวกัน เด็กอาจทำงานไม่ เสร็จตามเวลากำหนด หรือทำเสร็จอย่างรีบๆ ผิดพลาดมาก สกปรก ไม่ประณีต อยู่บ้านเด็กอาจแสดงออกโดยไม่สามารถทำตามคำสั่งได้ เช่น เล่นของเล่นแล้วไม่เก็บ เปิดลิ้นชักแล้วไม่ปิด เพราะทำยังไม่ทัน จบ ก็เสียสมาธิ เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นเสียแล้ว ลืมกิจกรรมเดิม ที่ทำค้างไว้ ผู้ใหญ่มักเข้าใจว่าเด็กไม่สนใจจะจริงจัง ซ้ำลืมนั่นคือ สอน ไม่จำ ไม่มีระเบียบ ไม่รับผิดชอบ และอื่นๆ เวลาอยู่กับเพื่อนๆ เด็ก อาจแสดงอาการสมาธิสั้น โดยไม่มีความอดทนที่จะทำตามกติกา การเล่นเกม เพื่อนพูดก็ไม่ฟัง เป็นต้น

2. อาการหุนหันพลันแล่น ที่โรงเรียนอาการจะแสดงออก โดยการรีบตอบคำถามทันที ที่ครูถามยังไม่ทันจบ เด็กจะคอยตาม คิวไม่ได้ในการทำกิจกรรม บางครั้งก็รีบตอบแทรกเมื่อเพื่อนยังตอบ ครูไม่จบ เป็นต้น เวลาอยู่บ้านเด็กอาจแสดงความหุนหันพลันแล่น โดยจะรบกวนผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ เช่น แหย่รบกวนพี่หรือน้อง บ่อยๆ เวลาต้องการใช้ของผู้อื่นก็หยิบมาเลย โดยไม่ดูว่าเขาใช้เสร็จ หรือยังโดยที่เด็กไม่มีเจตนาจะละเมิดสิทธิ หรือเสียมารยาท แต่เป็น เพราะเด็กมักจะทำอะไรก็ทำเลย โดยไม่ได้ยั้งคิดเสียก่อน

3. อาการอยู่นิ่งหรือซนผิดปกติ เด็กอาจมีอาการ นิ่งไม่ติดที่ ลูกจากที่นั่งบ่อยๆ เด็กเล็กบางคนอาจวิ่งในห้องเรียน บางคนอาจนั่งไม่นิ่งในที่ของตนโดยจะทำอะไรอยู่เกือบตลอดเวลา เช่น เอาของมาหมุนเล่น จับเล่น เคาะโน่น จับนี่ไม่ได้หยุด นั่งโยก เก้าอี้ กัดดินสอ เขียนการตูนในหนังสือหรือสมุด เวลาอยู่บ้านก็ อาจมีลักษณะคล้ายๆ กัน เช่น นั่งไม่นิ่ง เวลารับประทานอาหาร เวลาดูทีวี เวลาทำการบ้าน ถ้าเวลาจำเป็นที่ต้องอยู่กับที่ก็ซนขยับตัว ตลอดเวลา เวลาพาหาแพทย์จะนั่งคอยไม่ได้ จะเดินไปเดินมา แม้กระทั่ง เวลานอนเด็กบางคนจะนอนดิ้นมากทั้งคืน บางคนก็ แสดงออก โดยการพูดมากกว่าปกติ บางคนก็กินไม่หยุดจนอ้วน การอยู่นิ่ง เคลื่อนไหวมากเห็นชัดในเด็กก่อนวัยเรียน ในเด็กโต หรือวัยรุ่นอาจเห็นอาการเพียงยุกยิกกระวนกระวายเท่านั้นที่ เหลืออยู่ให้เห็น

พฤติกรรมแต่ละอย่างที่กล่าวมา อาจพบได้ในเด็กปกติ จะเป็นความผิดปกติเมื่อมีพฤติกรรมที่รุนแรง ไม่เหมาะสมกับวัย ของเด็ก ไม่เหมาะสมกับสถานที่ เช่น ในห้องเรียนไม่ใช่ในสนามเด็ก เล่น และมีอาการสม่ำเสมอ และพฤติกรรมนั้นรบกวนผู้อื่นด้วย หรือ มีพฤติกรรมผิดปกติมาจนรบกวนต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเด็ก เอง เช่น ไม่สามารถเรียนหนังสือได้ บางครั้งเด็กสมาธิสั้นอาจมีสมาธิ ได้ยาวนาน เฉพาะในเรื่องที่เด็กสนใจมาก เช่น วิดีโอเกมส์ การต่อ ของเล่นบางอย่าง เป็นต้น

การรักษาโรคสมาธิสั้น

1. การรักษาด้วยยา

โรคสมาธิสั้นส่วนใหญ่เป็นผลมาจากความผิดปกติของ สมองเป็นความบกพร่องทางสรีระวิทยา การใช้ยารักษาจึงให้ผล ค่อนข้างดีมาก เป็นวิธีที่ใช้กันแพร่หลาย ยาที่ใช้บ่อยๆ จะเป็นยาที่ มีความปลอดภัยสูง ผลข้างเคียงน้อย ถ้ายาได้ผลสำหรับเด็ก ยาจะ ช่วยให้เด็กเรียนได้เต็มความสามารถ ไม่ลืมหืมในการทำเรียน ลด ปัญหาทางสังคม ทำให้เด็กไม่เสียความรู้สึกที่ติดต่อกับตนเองจากการ ถูกตำหนิติเตียนมากมาย

การใช้ยาอาจหยุดได้ช่วงวันเสาร์-วันอาทิตย์ และปิดเทอม พอเปิดเทอมใหม่ ถ้าเด็กยังมีปัญหาเดิมจะยังใช้ได้ อีก เด็กบางคน เมื่อโตขึ้นจะมีอาการดีขึ้น อาจหยุดยาได้ แต่ตราบดีที่ยายังจำเป็น และมีประโยชน์กับเด็กอยู่ก็สามารถใช้ได้ต่อไป พ่อแม่และครูไม่ ควรต่อต้านการใช้ยาในโรคนี้ของลูก เพราะต้องคิดเปรียบเทียบกับ เหมือนกับลูกเกิดมามีสายตาสั้น แล้วจำเป็นต้องใส่แว่นตา เพื่อให้

มองเห็นเป็นปกติ แต่แว่นตานี้มีมานาน ผู้ใหญ่จึงมักไม่ต่อต้านการใช้แว่นตา กับลูก แต่เรื่องยารักษาโรคสมาธิสั้นเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ คนยังรู้จักน้อย จึงอาจไม่เข้าใจและอาจต่อต้านการใช้ยาได้

2. การรักษาด้านอื่นๆ นอกเหนือจากยา การช่วยเด็กด้านอื่นๆ เป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาการของเด็ก ผู้ใหญ่เข้าใจว่าเด็กดื้อ แกล้งทำ เด็กจะถูกดูมากจนอาจทำให้เด็กเสียความรู้สึกที่ต่อตนเอง จึงควรได้รับการแก้ไขดังนี้

- อธิบายให้เด็ก พ่อแม่ ครูทุกคนเข้าใจปัญหาว่าเกิดจากอะไร

- แก้ไขปัญหาการเรียน เด็กมักมีปัญหาการเรียนจากโรคที่เป็น ต้องช่วยเหลือเด็กให้สามารถเรียนได้ เช่น แก้ไขสิ่งแวดล้อมที่บ้าน และที่โรงเรียน เช่น ให้มีสภาพที่มีสิ่งกระตุ้นเด็กให้น้อยลง เช่น นั่งใกล้ครู อยู่ห้องเรียนที่ไกลจากเสียงรบกวนของรถยนต์ มีการสอนเสริมโดยครูพิเศษ มีที่เป็นสัดส่วนให้เด็กทำการบ้าน ไม่เปิดทีวีขณะเด็กทำการบ้าน เป็นต้น ยกเว้น เด็กบางคนกลับต้องการเสียงดนตรีเบาๆ ช่วงระหว่างทำงานและจะมีสมาธิดีกว่าบรรยากาศที่เงียบเกินไป

- การช่วยเหลือเด็กโดยตรง ถ้าเด็กมีปัญหามานาน ถูกทำโทษมากด้วยความเข้าใจผิด แพทย์ต้องช่วยแก้ความรู้สึกที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กโดยตรง บางครั้งเด็กไม่สามารถเข้ากับเพื่อนได้ก็ต้องช่วยแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ

- พ่อแม่ และครูเป็นที่ปรึกษาให้ระหว่างการเรียนรู้ ปัญหาอาจไม่หมดไปง่ายๆ ต้องติดตามช่วยเหลือไปจนแน่ใจว่าทุกคนปรับตัวกับปัญหาได้

ข้อแนะนำสำหรับผู้ใหญ่ในการอยู่กับเด็กสมาธิสั้น

1. เข้าใจเด็ก ว่าเป็นธรรมชาติของเขาที่เกิดขึ้นมาเป็นอย่างนั้นเอง เด็กไม่ได้แกล้ง ไม่ใช่เด็กนิสัยไม่ดี ไม่ใช่เด็กดื้อ หรือไม่อดทน ไม่ใช่เด็กสอนไม่จำ ไม่ใช่เด็กไม่มีความรับผิดชอบ

2. หลีกเลี่ยงการตำหนิ-ต่อว่า เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นผลของสมาธิสั้นหรืออยู่ไม่นิ่ง เพราะไม่ช่วยให้เขาดีขึ้น แต่กลับทำลายความรู้สึกของเด็กอย่างมาก

3. ช่วยเด็กคิดวิธีแก้ไขจุดอ่อน เช่น จะแก้การลืมอย่างไร อาจจะใช้วิธีจด ใช้วิธีเอาของที่ต้องใช้จัดรวมกันเพื่อกันลืม

4. ช่วยให้เด็กใช้พลังงาน ไปในทางสร้างสรรค์ มีกิจกรรมให้เด็กสามารถทำได้ เช่น เล่นกีฬา, ดนตรี, คอมพิวเตอร์ ช่วยครูที่โรงเรียนทำงาน เช่น แจกสมุด ลบกระดาน ช่วยพ่อแม่ทำงานที่บ้าน

5. จัดสิ่งแวดล้อมของบ้าน

- ถ้าเด็กยังเล็กอยู่ให้เก็บของแตกให้พ้นมือเด็ก

- มีเนื้อที่让孩子ใช้ส่วนตัวสำหรับเล่นและทำการบ้าน ดังที่กล่าวแล้วคือเด็กบางคนต้องการที่เงียบๆ เพื่อช่วยเพิ่มสมาธิ เด็กบางคนกลับต้องการมีเสียงดนตรีเบาๆ ฟังไปด้วยจะช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น

6. แบ่งช่วงเวลาการทำงาน เป็นช่วงสั้นลง เท่ากับที่เด็กสามารถมีสมาธิทำได้ คือให้เด็กมีเวลาพักเป็นช่วงๆ

อย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่ควรมองหาสิ่งที่ดีในตัวลูก และแสดงให้ลูกรู้ว่าคุณพ่อคุณแม่เห็น และชื่นชมในสิ่งที่ลูกมี ในขณะเดียวกันก็ต้องไม่คอยจับผิด หรือตำหนิในสิ่งที่ลูกทำไม่ดี แต่ควรแนะนำว่าลูกควรแก้ไขใหม่อย่างไร ควรช่วยเหลือสร้างภาพลักษณ์แห่งความสำเร็จให้ในตัวลูก สิ่งเหล่านี้จะสร้างความภูมิใจในตัวลูก และเป็นจุดเริ่มต้นที่ลูกจะพยายามแก้ไข และควบคุมตนเองในหนทางที่เหมาะสม เพราะฉะนั้นสมาธิสั้น จึงไม่ใช่ปัญหาสำคัญ แต่สำคัญที่ว่า จะจัดการกับสมาธิสั้นได้เหมาะสมหรือไม่มากกว่า

เอกสารอ้างอิง : นางพาง ลีสมุวรรณ. เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข, เรื่องสำคัญและน่ารู้สำหรับพ่อแม่. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : พรินติ้งเพรส. 2542. หน้า 189-196.



นมอก-คนไข

ขณะที่จิตแพทย์เข้าเวร ในบ่ายวันหนึ่ง รุ่ง ก็มีคนไข้ชาย ร่างกายผอมแห้ง เดินคุ่มๆ เข้ามาพร้อมกับถือกล่องใบเล็กๆ สองใบ ยังไม่ทันที่คุณหมอจะถามไถ่ คนไข้รายนั้นก็ซิงพูดขึ้นมาด้วยสำเนียงชัดเจน “คุณหมอครับ เมื่อคืนผมเพิ่งพิสูจน์อะไรได้อย่างหนึ่ง” “พิสูจน์อะไรเหรอ” คุณหมอกล่าวอย่างเนือยๆ “คุณหมอรู้อยู่แล้ว แผลงسابมันฟังเสียงด้วยอะไร” “ตามที่หมอได้เรียนมานะ ก็คงตอบได้เลยว่าแผลงسابย่อมฟังเสียงด้วยหนวด” “ผิดครับหมอ” “อ้าวแล้วมันจะด้วยอะไรล่ะ ถ้าไม่ใช่หนวด” “เดี๋ยวผมจะพิสูจน์ให้คุณหมอดูนะ ว่าแท้จริงแล้วแผลงسابมันฟังเสียงด้วยอะไร” ว่าพยางค์เปิด

เรื่องสั้น ไททิ



“ลูกหนู”

ผาล่องและหีบแมลงสาบขึ้นมาตัวหนึ่ง พร้อมกับเด็ดหนวดมันทิ้งไปและวางลงบนพื้นห้อง “ไป...” คนใช้ปรบมือเสียงดัง เจ้าแมลงสาบก็วิ่งจัดหายเข้าไปในซอกโต๊ะ “เห็นมั๊ยหมอมันยังคงได้ยืนอยู่เลย แล้วก็หีบแมลงสาบตัวที่สองออกมาจากอีกกล่องหนึ่งแล้วทำการเด็ดขาทั้งหมดทิ้งไป และวางบนพื้นเช่นเดิมพร้อมกับปรบมือไล่ “ไป...” เจ้าแมลงสาบยังคงแน่นิ่งจะมีก็แต่หนวดเท่านั้นที่กระดิกไปมา “เห็นมั๊ยละหมอมันไม่ได้ยืนที่ผมไล่ เพราะมันฟังเสียงด้วยขา เมื่อผมเด็ดขามันออก มันจึงไม่ได้ยืนอะไรเลย ...คุณหมอ “????”





ดร.สมพร รัตนพันธ์

กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพขั้นพื้นฐาน ที่หลายคนมองข้าม

มีหลายครั้งที่ผมได้สอนเรื่องการพัฒนาคุณภาพให้หลายโรงพยาบาลได้นำไปพัฒนาเพื่อให้โรงพยาบาลได้รับการรับรองคุณภาพ แต่มีหลายครั้งที่ผมได้กลับมาคิดถึงและทบทวนคู่มือหลายหน่วยงานในโรงพยาบาลท่าศาลาเอง หรือโรงพยาบาลต่างๆ ยังไม่เข้าใจหรือการตีความของ สรพ. ยังไม่ถูกต้อง หลายกิจกรรมพื้นฐานยังถูกมองข้าม บางคนข้ามมิติไปเน้นการวิจัยเพื่อตอบโจทย์ สรพ. แต่ลืมมองบริบทและโอกาสพัฒนาในหน่วยงานตนเองที่เต็มไปด้วยความเสี่ยงในทุกรูปแบบ ที่เป็นปัญหากว่านั้นคุณภาพรู้เฉพาะหัวหน้าแต่ไม่เคยที่จะนำร่องสู่การพัฒนาคุณภาพและการเรียนรู้หรือการนำเอางานประจำมาสู่การพัฒนาคุณภาพ ดังนั้นในวารสารฉบับนี้จึงนำเอาความรู้พื้นฐานที่ทุกคนในโรงพยาบาลต้องรู้และนำสู่การพัฒนาคุณภาพ

ในเบื้องต้นขอให้ผู้อ่านเข้าใจกระบวนการ Hospital Accreditation (HA) ก่อนกระบวนการ Hospital Accreditation เป็นกระบวนการเรียนรู้ เรียนรู้จากการประเมิน/พัฒนาตนเอง และการประเมินจากภายนอก โดยมีเป้าหมายเพื่อให้โรงพยาบาลทำหน้าที่ตามเป้าหมายได้อย่างสมบูรณ์ นั่นคือการให้บริการที่มีคุณภาพและปลอดภัย สิ่งที่โรงพยาบาลปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณภาพและความปลอดภัยคือการหมุนวงล้อของการพัฒนาและการเรียนรู้ในทุกพื้นที่/ระดับ โดยวงล้อดังกล่าวคือ Plan-Do-Study-Act (PDSA) หรือ Design-Action-Learn-Improvement (DALI) ซึ่งหมายถึง การออกแบบระบบงาน การปฏิบัติตามระบบงานที่ออกแบบไว้ การควบคุมติดตาม ประเมินผล เรียนรู้ การปรับปรุงอย่างต่อเนื่องการหมุนวงล้อนี้เริ่มต้นตั้งแต่บันไดขั้นที่ 1 ต่อเนื่องไปสู่มุมบันไดขั้นที่ 2 และ 3 ซึ่งเป็นขั้นของการรับรองคุณภาพ โดยไม่แยกจากกันโดยเด็ดขาด

ถ้าเราลองพิจารณาแนวคิดพื้นฐานของกระบวนการ HA จะเห็นได้ว่าหลักคิดสำคัญที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดจาก HA ก็คือทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องพยายามทำให้ HA เป็นกระบวนการเรียนรู้โดยมีเป้าหมายที่คุณภาพและความปลอดภัย ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ใหญ่และยั่งยืนกว่าการรับรอง โดยเป้าหมายของ สรพ. ในการรับรองคุณภาพตามมาตรฐาน HA คือ การส่งเสริมให้ระบบบริการสุขภาพเกิดการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดคุณภาพ ความปลอดภัย และผลลัพธ์สุขภาพที่ดีโดยเริ่มจากบริการสุขภาพในโรงพยาบาลและบูรณาการเข้ากับแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละคน แต่ละกลุ่มโรค

ในการพัฒนาคุณภาพสู่การรับรองนั้นถ้าเราพิจารณาดูจะเห็นว่า สรพ. แนะนำการพัฒนาในลักษณะบันได 3 ขั้นเพื่อให้ง่ายต่อการพัฒนา โดยบันไดสามขั้นสู่ HA เกิดจากความพยายามที่จะทำให้องค์กรพัฒนาส่วนใหญ่ มีการพัฒนาคุณภาพและบรรลุผลสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพ ในระดับที่สอดคล้องกับทรัพยากรและภาระงานที่เป็นอยู่ โดยเริ่มจากกิจกรรมที่น้อยที่สุดแต่ส่งผลกระทบมากที่สุดคือการนำปัญหาและอุบัติการณ์สำคัญมาทบทวนเพื่อหาทางป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวซ้ำขึ้นอีก และก้าวไปสู่การออกแบบระบบงานที่เหมาะสม บันไดสามขั้นสู่ HA ทำให้โรงพยาบาลเห็นจุดเน้นของการพัฒนาในแต่ละช่วงได้ชัดเจนขึ้น โดยได้เลือกสิ่งที่มีผล

ต่อคุณภาพและความปลอดภัยที่สังคมกังวล มาดำเนินการตั้งแต่ในช่วงเริ่มต้น แม้ว่าบันได สามขั้นจะชี้แนะลำดับขั้นของการพัฒนา แต่ในทางปฏิบัติจริงการพัฒนาคุณภาพของโรงพยาบาลจะไม่จำกัดตนเองอยู่ที่บันไดขั้นใดขั้นหนึ่ง การประเมินการบรรลุเกณฑ์ของบันไดแต่ละขั้นจึงเป็นเพียงสิ่งสมมติ เพื่อให้การประเมินไม่ซับซ้อนเกิน

บันไดขั้นที่ 1 มองปัญหาหน่วยงานตนเองที่มีอยู่สู่การแก้ไขประเด็นสำคัญ เป็นกิจกรรมพื้นฐานที่ต้องก้าวย่ำช้าแล้วช้าอีกเพื่อเป็นฐานที่มั่นคงสำหรับขั้นต่อไป โดยเป็นการเรียนรู้จากปัญหาและเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือเน้นการค้นหาความเสี่ยงต่างๆ ในหน่วยงานนั่นเอง โดยใช้หลักคิด “ทำงานประจำให้ดี มีอะไรให้คุยกัน ชยันตบทวน” บันไดขั้นที่ 1 เมื่อทำเชี่ยวชาญแล้ว ควรทำให้เป็นเรื่องปกติประจำที่เรียบง่ายของทุกคน ไม่ต้องเน้นรูปแบบหรือแบบฟอร์มมากนัก แต่จะเน้นการทบทวน และที่สำคัญที่สุดคือการนำของหัวหน้า

ในมาตรฐานโรงพยาบาลและบริการสุขภาพ (HA version ใหม่) มีข้อกำหนดเกี่ยวกับการทบทวนคุณภาพไว้ในมาตรฐานตอนที่ 2 เรื่อง “ระบบบริหารความเสี่ยง ความปลอดภัย และคุณภาพ” ไว้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการดูแลผู้ป่วยว่า “มีการทบทวนการให้บริการและการดูแลผู้ป่วย อย่างสม่ำเสมอ เพื่อประเมินคุณภาพและค้นหาโอกาสพัฒนา”

ในขั้นตอนนี้หลายหน่วยงานใช้การนั่งสนทนากันแบบไม่เป็นทางการ เอา case ที่เป็นความเสี่ยงซึ่งอาจไม่ได้เกิดที่เราแต่มีแนวโน้มว่าอาจเกิดหรือเคยเกิดที่อื่น เอามานั่งทบทวนและหาแนวทางป้องกัน เช่น มารดาหลังคลอดเป็นลมหมดสติในห้องน้ำ จะเกิดคำถามต่างๆ ตามมามากมายจากอุบัติการณ์ดังกล่าว เช่น เราประเมินคนไข้หลังคลอดดีหรือยัง สอนหญิงหลังคลอดแล้วเข้าใจหรือไม่ บุคลากรของเรามีความรู้เรื่องการกู้ชีพหรือไม่ ถ้าเกิดเหตุการณ์นั้นจะอย่างไร มีเครื่องมือ support จากที่ไหน และจะตามใครมาช่วยทันท่วงทีหรือไม่ นี่เป็นเพียงความเสี่ยงเดียว แต่พวกเราจะมีเรื่องคุยกันมากมาย อย่างไรก็ตามบุคคลที่จะเป็นคนสำคัญในกระบวนการนี้ไม่ใช่ทีมนำหรือ QRT แต่เป็นหัวหน้าหน่วยงานที่สามารถมองเห็นปัญหภายในหน่วยงาน ดังนั้น สรพ. จึงแนะนำเครื่องมือขั้นหนึ่งขั้นที่เรียกกันว่า หัวหน้าพาทำคุณภาพ

“กิจกรรมหัวหน้าพาทำคุณภาพ” เป็นการฝึกให้เรียนรู้แนวคิดคุณภาพด้วยวิธีธรรมชาติโดยใช้เหตุการณ์ใกล้ตัวมาเป็น input สำหรับการเรียนรู้ การเรียนรู้นี้จะเกิดประโยชน์ เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเมื่อฝึกปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบที่เป็น Patternตายตัวในขั้นฝึกการเรียนรู้ “กิจกรรมหัวหน้าพาทบทวนคุณภาพ” เป็นการสร้างตาข่ายดักจับปัญหาและโอกาสพัฒนาที่มีช่องถี่สูง ซึ่งเมื่อใช้ร่วมกันทุกช่องทางแล้วจะทำให้สามารถดักจับปัญหาส่วนใหญ่ได้ นำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงระบบที่เป็นช่องโหว่ การตอบสนองต่อการทบทวน ซึ่งดูเหมือนการตั้งรับปัญหา กับการปรับปรุงระบบเพื่อป้องกันปัญหาในลักษณะเชิงรุก การทบทวนคุณภาพเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะพัฒนาไปถึงขั้นตอนใด เพราะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้และทบทวนตนเอง โดยให้แต่ละหน่วยงานใช้การวางแผนโดยใช้เวลาประมาณ 2 เดือน

ในการทำกิจกรรม แต่บางหน่วยงานอาจใช้เวลาน้อยกว่านั้น หรือทำควบคู่ไปกับกิจกรรมอื่นๆ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 เป็นการทบทวนความสำเร็จและความจำเป็นที่ต้องเปลี่ยนแปลง โดยมีการตกลง กฎ กติกา มารยาท

- สร้างกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพภายในหน่วยงานในลักษณะของการมีส่วนร่วมโดยสมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมเสนอความคิดและลงมือปฏิบัติ

- ผลงานซึ่งเห็นว่าเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจของหน่วยงานคนละ 1 อย่าง และเขียนผลงานความสำเร็จนั้นลงบนกระดาษบัตรความคิด

- จุดแข็งของหน่วยงานให้มากที่สุด เขียนจุดแข็งทุกข้อลงในกระดาษบัตรความคิดแผ่นเดียวกัน

- นึกถึงเหตุผลที่ทำให้โรงพยาบาลต้องปรับปรุงคุณภาพและประสิทธิภาพการให้บริการ

สัปดาห์ที่ 2 เน้นการเชื่อมโยงความสำเร็จและสร้างบรรยากาศที่ดี โดยหัวหน้ามอบหมายให้ผู้รับผิดชอบ

- เลือกกิจกรรมพัฒนาคุณภาพที่สมาชิกในหน่วยงานเคยมีประสบการณ์ นำข้อมูลตัวอย่างการวิเคราะห์มาสรุปให้สมาชิกในหน่วยงานฟัง ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์จุดเด่นและปัญหาที่เกิดขึ้นและร่วมกันวางแผนเชื่อมโยงความสำเร็จจากกิจกรรมดังกล่าวเข้ากับความพยายามที่จะพัฒนาคุณภาพต่อไป

- สร้างบรรยากาศที่กระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวและกระตือรือร้นในการทำงาน ซึ่งมีอยู่หรือเคยมีในองค์กร และควรส่งเสริมให้มีมากยิ่งขึ้น

สัปดาห์ที่ 3 เน้นให้สมาชิกทุกคนรับรู้ว่าคุณภาพเริ่มที่แต่ละคน

1. ให้สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์งานของตนเองโดยใช้คำถามว่า

- ในแต่ละวันทำงานอะไรบ้าง
- งานนั้นมีเป้าหมายหรือคุณค่าอะไร (หรือให้นึกถึงว่าเมื่อไรที่ได้รับคำชม)
- จะทำให้ดีขึ้นได้อย่างไร

2. รวบรวมผลการวิเคราะห์งานของแต่ละคนเข้ากับเพื่อนร่วมงานที่งานคล้ายกันและพิจารณาวางแผนการปรับปรุงโดยแยกแยะ

- เรื่องที่ควรมาปรับปรุงร่วมกัน
- เรื่องที่แต่ละคนควรรับผิดชอบปรับปรุงการทำงานของตนเอง

3. หัวหน้าหน่วยงานพิจารณาว่าจะให้การสนับสนุนสมาชิกในหน่วยงานเพื่อให้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอย่างไร หัวหน้าจะต้องระมัดระวังอย่ารีบร้อนปฏิเสธความคิดใหม่ๆ ของสมาชิก

สัปดาห์ที่ 4 คุณภาพคือการทำให้งานของเราง่ายขึ้น เพื่อให้สมาชิกในหน่วยงานเข้าใจแนวคิดพื้นฐานว่าคุณภาพควรควบคู่กับความเรียบง่ายและ สามารถวิเคราะห์งานในความรับผิดชอบของตนเองว่าจะทำให้ง่ายขึ้นได้อย่างไร

หัวหน้านำพูดคุยให้สมาชิกวิเคราะห์งานในความรับผิดชอบของตนเองว่าจะทำให้ง่ายขึ้นได้อย่างไรสิ่งที่ต้องทำซ้ำซ้อน สิ่งที่ซับซ้อน ยุ่งยาก สิ่งที่สูญเปล่า สิ่งที่สูญหาย การเสียเวลาโดยใช้เหตุ การเสียโอกาส ลดการทำในสิ่งที่ต้องทำซ้ำซ้อน เช่น การชักประวัติผู้ป่วยในเรื่องเดียวกัน โดยวิชาชีพต่างๆ การรวมแบบบันทึกประวัติผู้ป่วยเข้าไว้ในแบบฟอร์มเดียวกัน วิเคราะห์สิ่งที่ซับซ้อน ยุ่งยาก การวางแผนดูแลสำหรับผู้ป่วยเรื้อรังหรือซับซ้อนโดยให้ผู้เชี่ยวชาญมา round ร่วมกัน การเสียเวลาโดยใช้เหตุ เช่น การรอกลับบ้านในผู้ป่วยจำหน่าย แพทย์สั่งจำหน่ายล่วงหน้า การเสียโอกาส เช่น ญาติไม่มีโอกาสได้พบแพทย์ จัดคิวแพทย์พบญาติผู้ป่วย

สัปดาห์ที่ 5 คุณภาพคือการที่พึ่งกันและกัน เน้นให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าในฐานะที่หน่วยงานเป็นผู้รับผลงาน

- เรารับงานอะไร จากใคร
- เราต้องการงานที่มีลักษณะอย่างไร
- เราได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่
- จะบอกให้ผู้ส่งงานแก่เรา ทราบในสิ่งที่เราต้องการ และสิ่งที่เราได้อย่างไร

นอกจากนั้นสมาชิกในหน่วยงานร่วมกันวิเคราะห์ในฐานะที่เป็นเจ้าของ/ผู้ส่งมอบ

- เราส่งงานอะไรให้ใคร
- เพื่อนผู้รับงานต่อจากเรา ต้องการงานที่มีลักษณะอย่างไร
- จะทราบได้อย่างไรว่าเพื่อนผู้รับงานต่อจากเรา ได้รับในสิ่งที่เขาต้องการหรือไม่

- จะส่งมอบงานที่ดีขึ้นให้เพื่อนผู้รับงานต่อจากเราได้อย่างไร

สัปดาห์ที่ 6 คุณภาพคือการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ

1. หัวหน้าหน่วยงานเชิญชวนให้สมาชิกในหน่วยงานพิจารณาประเด็นต่อไปนี้

- ผู้รับบริการของเราคือใคร โรคหรือหัตถการสำคัญที่เราต้องดูแลมีอะไรบ้าง

- เรามีช่องทางรับรู้ความต้องการและความคิดเห็นของผู้รับบริการอะไรบ้าง ช่องทางเหล่านั้นเพียงพอหรือไม่

- ปัญหาหรือความต้องการสำคัญของผู้รับบริการมีอะไรบ้าง (ความต้องการทั่วไป, สิทธิผู้ป่วย, ความต้องการทางด้านคลินิก) คำร้องเรียนรุนแรงที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้มีอะไรบ้าง

- เราแก้ปัญหาหรือตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้ดีหรือยัง ตรงไหนที่ทำได้ดีแล้ว ตรงไหนที่เป็นโอกาสพัฒนา

- จะตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการให้ดีขึ้นได้อย่างไร

2. ให้สมาชิกในหน่วยงานพิจารณาต่อไปว่า เรื่องใดเป็นสิ่งที่

- ตอบสนองทันทีในเรื่องที่หน่วยงานสามารถทำได้เอง

- ต้องประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหากเป็นเรื่องคร่อมสายงาน

- ต้องเสนอผู้บริหารระดับสูงในกรณีที่ต้องได้รับการสนับสนุนด้านนโยบายหรือทรัพยากร

3. ให้สมาชิกในหน่วยงานพิจารณาว่าพฤติกรรมบริการและการให้ข้อมูลที่ผู้รับบริการต้องการมีลักษณะอย่างไร และจะกำหนดมาตรฐานพฤติกรรมบริการและการให้ข้อมูลซึ่งเป็นที่ยอมรับของผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานได้อย่างไร จะมีระบบรับฟังเสียงสะท้อนจากผู้รับบริการและระบบ feed back อย่างไร

อ่านต่อหน้า 11





สุราทิพย์ จักรแก้ว

สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ประสบการณ์การสูญเสียเป็นสิ่งที่ในช่วงชีวิตมนุษย์ทุกคนต้องพบเจอ เช่นสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียเป็นปฏิกิริยาและกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามปกติ ที่คนเราสามารถผ่านพ้นและกลับสู่ภาวะปกติตามเดิมได้ แต่ในบางคนอารมณ์เศร้าโศกนี้ กลับรุนแรงและยาวนานเกินกว่าปกติ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น เรียกว่าอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติต่อการสูญเสีย

กลไกของจิตใจเมื่อต้องพบกับการจากลา ตามทฤษฎีการปรับตัวเมื่อเกิดความสูญเสีย (The 5 Stages of Grieving) จิตใจของเราจะมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น 5 แบบ ได้แก่ ไม่เชื่อ/ตกใจ-->โกรธ-->ต่อรอง-->ซึมเศร้า -->ยอมรับ โดยอาจเกิดแบบไม่มีลำดับ ระยะเวลาเกิดก่อนก็ได้ และไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นครบทุกขั้นตอน แต่ต้องลงท้ายด้วยการยอมรับได้เสมอ

มารู้จักระยะต่างๆ กันอีกสักนิดนะคะ **ระยะที่ 1 “ตกใจและไม่เชื่อ”** เมื่อต้องพบกับการจากลาในระยะแรกๆ เราจะเกิดความรู้สึก “ตกใจ” และ “ไม่เชื่อ” อาจจะงงๆ มีนัยกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นชั่วโมงหรือหลายวัน

ระยะที่ 2 “โกรธและรู้สึกผิด” เป็นอีกหนึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น “โกรธว่าทำไมต้องเป็นฉัน” “มันไม่ยุติธรรมเลย” โกรธตัวเอง โกรธหมอ โกรธโชคชะตา และหลายๆ คนเกิด “ความรู้สึกผิด” “ผิดที่ฉันยังไม่ได้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้” “ผิดที่ยังไม่ได้พูดอะไรกับคนที่จากไป” (ถึงแม้จะรู้ทั้งรู้ว่าที่จริงแล้วความตายอยู่นอกเหนือการควบคุม) ระยะนี้กินเวลาประมาณ 2 สัปดาห์

ระยะที่ 3 “ต่อรอง” เมื่อต้องพบกับการจากลาเราจะมีปฏิกิริยา “ต่อรอง” เป็นระยะที่เราอยากต่อรองกับความตายและความสูญเสีย อยากจะขอเลื่อนเวลาออกไปเพื่อที่จะกลับไปแก้ไขบางอย่างใหม่ “ฉันจะยอมทำทุกอย่างขอเพียงพรุ่งนี้ตื่นมาพบว่าเป็นแค่ฝันร้าย”

ระยะที่ 4 “ซึมเศร้า” เป็นระยะที่จิตใจซึมเศร้า ไม่มีเรี่ยวแรง มีอาการแยกตัว พูดน้อยลง มองโลกในแง่ลบ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ บางคนคิดอยากตาย จิตใจว่างเปล่า รู้สึก

กระสับกระส่าย คิดถึงผู้ที่จากไป อยากพบแม้ว่าจะเป็นไปไม่ได้ ทำให้ฟุ้งซ่าน ฝันร้าย ระยะนี้อาจกินเวลานานประมาณ 4-6 สัปดาห์ หลายคนอาจปล่อยเวลาไปกับการนั่งนอนเฉยๆ ไม่ทำอะไร ที่จริงแล้วเขากำลังคิดถึงผู้ที่จากไป ปรากฏการณ์นี้ดำเนินไปอย่างเงียบๆ แต่เป็นส่วนที่จำเป็นในการทำใจ

ระยะที่ 5 “การยอมรับ” นั้นเป็นจุดที่เราจะสามารถยอมรับความเป็นจริงได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น โดยอาจไม่ใช้การยอมรับความจริงหรือลืมได้ทั้งหมด แต่อย่างน้อยชีวิตในภาพรวมของเราก็น่าจะสามารถก้าวต่อไปได้ อาจจะสุขๆ ทุกข์ๆ บ้างแต่ก็สามารถวางใจให้เป็นกลางได้มากขึ้น มองไปในอนาคตได้มากขึ้น สามารถอยู่กับความว่างเปล่าได้ อย่างไม่ทรมานทรมาน นั่นคือ ภาพรวมของ ผู้ที่สามารถก้าวผ่านวิกฤตนั้นมาได้

เราจะรับมืออย่างไรเมื่อต้องจากลา

เมื่อต้องพบกับการจากลา ณ จุดแรกสุด สิ่งที่ต้องทำคือ การพยายามประคองสติไว้ให้ดีที่สุด พยายามอยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันให้ได้ หากพบว่าตนเองเริ่มจะไม่ไหว การได้ระบายออกทางจิตใจไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง และการร้องไห้เป็นเรื่องปกติ เราสามารถเสียใจได้อย่างเต็มที่ หากมีเพื่อนหรือผู้ที่ไว้วางใจสามารถพูดระบายความรู้สึกได้ ที่สำคัญคือ ไม่ควรอยู่คนเดียวให้มากนัก พยายามใช้เวลาอยู่กับเพื่อน (แม้ว่ามันจะต้องอดทนบ้าง) หรือทำตัวให้ยุ่งๆ ไว้ก่อนในช่วงนี้ อย่างไรก็ตามเมื่อต้องอยู่ในช่วงเวลานี้อาจให้ดูแลกันและกัน ด้วยการใช้หลัก 3 ส. หรือ 3 L คือ 1. สอดส่องมองหา (LOOK) 2. ใส่ใจรับฟัง (LISTEN) ส่งต่อเชื่อมโยง (LINK) คือ ช่วยกันสอดส่องมองหากลุ่มเสี่ยง เช่น มีอาการพูดน้อยลง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เหมือนเดิม เมื่อพบขอให้ใส่ใจรับฟังด้วยการเข้าพูดคุย หรือสัมผัสจับมือ โอบกอด เพื่อให้ผ่อนคลาย แต่หากความโศกเศร้านั้นเป็นอยู่นาน ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก ให้รีบส่งต่อเชื่อมโยง หรือนำพาพบแพทย์ให้การช่วยเหลือเบื้องต้น และสามารถขอรับบริการปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง หรือห้องให้คำปรึกษาโรงพยาบาลท่าศาลา 075-522157



ลัดดาวัลย์ ดวงมุสิก

เรื่องน่ารู้ในเมืองไทยสำหรับ ‘ฝรั่ง’ ที่บางครั้งคนไทยเองก็ไม่รู้

สิ่งหนึ่งที่เหล่าฝรั่งมักมาแนะนำต่อๆ กันมาเกี่ยวกับเมืองไทย นอกจากรอยยิ้มแดนสยาม ถนนข้าวสาร อาหารรสเผ็ดร้อน และสาวฮอตเมืองพัทยาแล้ว คงเป็น 10 เรื่องต่อไปนี้ ที่แม้คนไทยส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ หรือบ้างอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่าประเทศเรามีเรื่องราวแบบนี้ด้วย

ชื่อเมืองหลวงยาวที่สุดในโลก คงไม่มีชื่อเมืองหลวงไหนยาวเท่า “กรุงเทพมหานคร อมรรัตนโกสินทร์ มหินทรายุธยา มหาดิลกภพ นพรัตนราชธานีบูรีรมย์ อุดมราชนิเวศน์มหาสถาน อมรพิมานอวตารสถิต สักกะทัตติยวิษณุกรรมประสิทธิ์” หรือแปลเป็นภาษาอังกฤษก็ “City of angels, great city of immortals, magnificent city of the nine gems, seat of the king, city of royal palaces, home of gods incarnate, erected by Visvakarman at Indra’s behest” ดังนั้นก็เรียกกันสั้นๆ ว่า บางกอก, Bangkok หรือกรุงเทพฯ

มีวัดอยู่ทุกที่ไม่เว้นแม้แต่บนเหรียญ ภาพวัดที่ปรากฏอยู่บนเหรียญบาทคือ วัดพระแก้ว ภาพบนเหรียญสองบาทคือ วัดภูเขาทองหรือวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร วัดบนเหรียญห้าบาทคือ วัดเบญจมบพิตร และวัดบนเหรียญสิบบาทคือ วัดอรุณราชวราราม

เมืองร้อนอันดับต้นๆ ซึ่งจะว่าไปก็เป็นเรื่องดีสำหรับฝรั่งที่อยากได้ผิวสีแทนในราคาประหยัด เพราะไม่ต้องไปประเทศชายทะเลไกลๆ ที่ไหน แค่ว่าทะเลเมืองไทยหรือแม้แต่ในกรุงเทพฯ ก็สามารถทำให้นักเที่ยวทั้งหลายผิวแทนได้เหมือนกัน

ประเทศไทยมีเพลงสรรเสริญพระบารมีก่อนฉายภาพยนตร์ นอกจากเพลงชาติที่นักท่องเที่ยวต่างชาติทั้งหลายสามารถยืนตรงพร้อมกับคนไทยโดยไม่ต้องมีสัญญาณบอกแล้ว ยังมีเพลงสรรเสริญพระบารมีที่เปิดก่อนฉายภาพยนตร์ด้วย ซึ่งฝรั่งที่เพิ่งมาเมืองไทยครั้งแรกในชีวิตอาจไม่เข้าใจว่า “นี่คืออาราย ทามมายต้องยืน” แต่หลังจากได้ฟังเหตุผลแล้ว ทุกคนล้วนแต่รู้ว่าเพลงที่เปิดนี้มีความหมายว่าอะไร และทำไมจึงต้องยืน

กฎหมายตลกๆ อย่างว่าแต่เราที่แอบซำกับกฎหมายบ้านเขา ฝรั่งเขาก็แอบตลกกับกฎหมายบ้านเราเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องห้ามออกจากบ้านโดยไม่สวมชุดชั้นใน ห้ามเปลือยอกขับรถยนต์ หรือกฎที่ระบุว่าทุเรียนเป็นอาวุธอีกด้วย แถมยังกฎหมายตลกๆ สำหรับชาวต่างชาติ แต่ไม่ตลกสำหรับคนไทยนั่นคือ การก้าวข้ามธนบัตรหรือเหรียญที่มีรูปพระมหากษัตริย์

มีห้องน้ำสำหรับเพศที่สาม ถึงประเทศไทยจะไม่ใช้ประเทศแรก แต่ก็เป็นหนึ่งในไม่กี่ประเทศที่มีห้องน้ำที่ใส่ใจสุขภาพจิตของคนเพศนี้เป็นพิเศษ แม้จะหายากสักหน่อย และส่วนใหญ่มักอยู่ในสถานที่ที่คนทั่วไปไม่ค่อยได้เข้าไปสัมผัสก็ตาม

คำว่า “สวัสดี” เริ่มเป็นที่แพร่หลายในปี ค.ศ. 1930 ก่อนหน้านั้น ฝรั่งส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าคำทักทายของไทยคือ “Gin kaow leaow ruu yang?” จนต้องเริ่มทำความเข้าใจกันใหม่หมด ว่าคำทักทายของคนบ้านเรานะ ที่จริงมันต้อง “Sawadee Krhap/Kaa” ต่างหาก แต่กว่าจะสามารถสื่อสารให้ชาวโลกเข้าใจตรงกันได้ ก็ใช้เวลาหลายปีอยู่เหมือนกัน

กระทิ้งแดงเป็นเครื่องดื่มชูกำลังของไทย กระทิ้งแดง หรือ Red Bull น่าจะเป็นแบรนด์ไทยไม่กี่ชิ้นที่สามารถโด่งดังในต่างแดนได้ ซึ่งน่าเศร้าเหมือนกันที่คนไทยจำนวนหนึ่งมองว่ามันเป็นแค่แบรนด์บ้านๆ ธรรมดาๆ ที่คนขับรถบรรทุกซื้อกินเวลาทำงาน ในขณะที่ชาวต่างชาติจำนวนมากมักไม่คิดว่าเป็นแบรนด์ไทยแท้ด้วยซ้ำ

ไข่น้ำทาวนและพระพุทธรูปทองคำที่ใหญ่ที่สุดในโลก นั่นก็คือ เขาวราช คือ ไข่น้ำทาวนที่ใหญ่ที่สุดในโลก ใหญ่กว่าของนิวยอร์กหรือที่ไหนๆ ในโลก ที่คนไทยจำนวนหนึ่งใฝ่ฝันจะไปเหยียบสักครั้งในชีวิตด้วยซ้ำ แถมยังคงความเป็นไข่น้ำทาวนในแบบที่นานาประเทศไม่มีอีกด้วย และที่สำคัญในไข่น้ำทาวนแห่งสยามประเทศนี้ ยังมีพระพุทธรูปทองคำที่ใหญ่ที่สุดในโลก ซึ่งตั้งอยู่ที่วัดไตรมิตรวิทยารามที่หนักถึง 5 ตันครึ่งเลยทีเดียว

ไทยเป็นชาติเดียวในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ไม่เคยตกเป็นเมืองขึ้นของใคร ยังคงเป็นที่ถกเถียงอยู่เหมือนกันว่าตกลงแล้วเราโชคดีหรือโชคร้ายกันแน่ที่ไม่เคยเสียเอกราชในชาติใดมาก่อน แต่สำหรับชาวต่างชาติผู้เคยมีบรรพบุรุษเป็นนักล่าอาณานิคมแล้ว เขากลับชื่นชมประเทศเล็กๆ ของเรามาก ที่สามารถเอาตัวรอดจากความวุ่นวายในยุคนั้นมาได้

เรื่องราวทั้ง 10 เรื่องนี้ล้วนเป็นสิ่งที่คนไทยควรรู้ เพื่อบอกต่อกับคนรุ่นหลังให้ตระหนักถึงความเป็นไทยอย่างลึกซึ้ง อย่าให้สิ่งดีงามเหล่านี้เลือนหายไปตามกาลเวลา หากคนไทยยังไม่รู้เรื่องของเมืองไทยแล้วใครเล่าจะรู้? จริงไหมคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจากทีมงาน : SpokeDark.TV



อนงค์ มีพวงมาก

ฟ้าประทาน



วันที่ ๓ ธันวาคมของทุกปี เป็น “วันคนพิการสากล” เพื่อระลึกถึงวันครบรอบที่สมาชิกรัฐสภาใหญ่องค์การสหประชาชาติ มีมติรับแผนปฏิบัติการโลกว่าด้วยเรื่องคนพิการและได้ให้ประเทศสมาชิกร่วมจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้าใจของสังคมต่อคนพิการ ยอมรับให้เข้าร่วมกิจกรรมในด้านต่างๆ ประเทศไทย ในฐานะองค์การสมาชิก โดยคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ ได้เข้ารับวันคนพิการสากลและกีฬาเฟสปีกเกมส์มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคนพิการในด้านต่างๆ ทั่วประเทศ วันคนพิการสากล มีเป้าหมายเพื่อสร้างกระแสความเข้าใจต่อคนพิการ ระดมการสนับสนุนแก่คนพิการเพื่อศักดิ์ศรีและความเป็นอยู่ของคนพิการ นอกจากนี้ก็ยังช่วยสร้างความตื่นตัวของประชาชนต่อคนพิการ การป้องกันความพิการ การสนองความต้องการของคนพิการ การให้ความช่วยเหลือทางวิชาการ ในทุกรูปแบบ ตลอดจนจรรยาวัตรเรื่องสิทธิและความเท่าเทียมกันในสังคมเพื่อคนพิการ มีการจัดกิจกรรม คนพิการเพื่อวัตถุประสงค์ในการพัฒนาทักษะการช่วยตัวเอง การเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายจิตใจ อารมณ์สังคมของคนพิการเสริมสร้างความเข้าใจอันดีร่วมกันระหว่างคนพิการและคนปกติ ผู้เขียนในฐานะที่ทำงานผู้พิการมาหลายปีเห็นด้วยอย่างยิ่งกับแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต คนพิการแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2555-2559 ที่กำหนดวิสัยทัศน์ คนพิการดำรงชีวิตอิสระร่วมกับทุกคนในสังคมอย่างมีความสุข สามารถเข้าถึง สิทธิอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน

เกี่ยวเนื่องเรื่องราวขอนำเล่าเพื่อเล่าพลังให้กับผู้ดูแลคนพิการและผู้พิการ จากครอบครัวโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิการต้อยอด สานต่อโครงการค่ายคนพิการคืนสู่เหย้าในปีนี้ได้ร่วมถอดบทเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้กลุ่มฟื้นฟูเด็กพิการ ในจังหวัดนครราชสีมา เจ้าภาพเรื่อง เด็กพิการ ต้องยกให้มูลนิธิเพื่อเด็กพิการประจำจังหวัดที่ริเริ่มชักชวนภาครัฐ ในพื้นที่ร่วมด้วยช่วยกัน โรงพยาบาลท่าศาลาเราร่วมเคียงบ่าเคียงไหล่ ตั้งแต่ปี 2540 เป็นต้นมา ผู้เขียนประทับใจครอบครัวหนึ่งในกลุ่ม ทั้งแนวคิดความเชื่อความศรัทธากิจกรรมเสริมพลังครอบครัวส่งผลต่อการเลี้ยงดูลูกพิการ ส่งผลต่อทัศนคติ.....จากพ่อที่ไม่สนใจใส่ใจดูแลลูก ทำงานทำนาหาเงินเพื่อจุนเจือครอบครัว กำหนดจัดแบ่งหน้าที่ดูแลให้แม่ เพียงคนเดียวที่ต้องดูแลลูกสมองพิการสองคน แม่ที่เลี้ยงลูกคนโตที่สมองพิการตามยถากรรม ไม่มีองค์ความรู้ ไม่มีเพื่อนร่วมคิด ไม่มีองค์กรใดปรึกษา ต้องลาออกจากงาน ผลลูกคนโตช่วยตัวเองไม่ได้นอนติดเตียง เมื่อร่วมกลุ่ม

ดอกรัก มีเพื่อนใจเดียวกัน ได้รับความรู้ต่อเนื่องเข้าโปรแกรมฟื้นฟู ลูกสมองพิการอีกคนได้รับการฟื้นฟูบำบัดมีพัฒนาการที่ดีขึ้นส่วนพ่อเพียงร่วมกิจกรรมครั้งเดียว ส่งผลให้ความคิดบ่มความรู้สึกเปลี่ยนไป ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเองปรับพฤติกรรมจากหน้ามือเป็นหลังมือ เมื่อพวกเราได้จัดกิจกรรมเรียนรู้สู่โลกกว้างให้กับเด็กๆ ในกลุ่ม พ่อมีโอกาส จากความจำเป็นที่พ่อต้องเข้าร่วมด้วยเพราะแม่ต้องดูแลลูกพิการอีกคน สัมผัสแห่งรักจากใจสู่ใจเป็นกระแสงเจาสะทอนความรู้สึก มหัศจรรย์ในเลือดเนื้อเชื้อไขความเป็นพ่อ....เปลี่ยนจากขี้ขลาดเป็นขี้ขลาด...ส่งกระแสแห่งรักผ่านใจสู่ใจ...ก่อเกิดปฏิกิริยา...สัมผัสรักบัดดล....ส่งประมวลผลให้ต่อความคิดของพ่อ.....เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต....เข้าใจหัวใจความเป็นมนุษย์....หัวใจความเป็นพ่อ...เกริ่นนำเรื่องตามสำนวนเป็นเรื่องราวที่ชวนอ่าน ชวนคิดชวนใส่ใจเรียนรู้...แม้คนที่ไม่พิการก็เถอะ!!!!เดียวจะเสียใจหรือสายเกินไปค่ะ



“ผมเป็นโรคผีหลุนนอนห้องไอซียูแรมเดือน เกือบไม่รอดที่รอดชีวิตมาได้ผมคิดว่าเกิดจากอานิสงค์บุญที่เลี้ยงลูกพิเศษสองคนนี่ขณะที่อาการสะลึมสะลือเหมือนคนกำลังจมน้ำเสียงเครื่องช่วยหายใจสวดขึ้นลงอย่างเป็นจังหวะ...เสียงพูดคุยระหว่างหมอกับพยาบาลฟังคล้ายเสียงกระซิบแผ่วเบา.....นาที่แห่งใจคิด....ผมตั้งจิตอธิษฐานภาวนา....ขออำนาจบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเทวดาฟ้าดินบุญกุศลที่สร้างสมตลอดมา...โปรดมอบชีวิตให้ด้วยเถิด...จะขอทำหน้าที่ดูแลปกป้องลูกทั้งสองหากตายไปใครจะช่วยดูแล...เขาจะอยู่ได้อย่างไร.....น้องนิคหน้อยน้องนิคช่วยพ่อด้วยพ่อรักเป็นห่วงลูกมาก....เพียงอดีตใจ..พลังที่พ่อกำลังหมดขณะจิตพยายามรวบรวมเพื่อต่อสู้ให้รอดชีวิต...ผมรอดมาได้เหมือนปาฏิหาริย์...ผมคิดและเชื่อเช่นนั้น”.....วิกฤตชีวิตย่อมมีสิ่งดีซ่อนเร้นเกิดพลังมหัศจรรย์ที่ช่วยเยียวยาใจน้ำมันหล่อเลี้ยงกายให้ก้าวต่อ...สร้างโอกาสเรียนรู้...ต่อเติม



ชีวิตให้เข้มแข็งขึ้นหากวันวานผันผ่านมาได้...เราจะภูมิใจเสมอ...หากเราคิดย้อนท้อโศกเศร้าลงโทษตัวเอง..เวรกรรมแท้หนอชาตินี้...ต้องใช้กรรม....จะก่อเกิดสารพิษสะสมเพิ่มเติมใจกายจนหมองไหม้ชีวิตมลาย...พอผ่านพ้นวิกฤตชีวิตด้วยการคิดดี...คิดว่าเป็นบุญ เป็นพ่อแม่ที่เทวดาฟ้าดินไว้วางใจ...มิใช่กรรมเวร...เป็นความเชื่อเป็นพลังแห่งรักและศรัทธาที่ช่วยเติมเต็มสนับสนุนให้ครอบครัวขนานคล้ายผ่านมาได้...ฟ้าประทานค่ะ

นับวันครอบครัวผมรู้สึกดี เป็นพลังซึ่งกันและกัน...
“เขาคงไว้วางใจเราทั้งคู่ที่มอบหมายเด็กพิเศษสองคนมาฝากให้ช่วยเลี้ยงดูดูแลในภพภูมินี้.....ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด”

เหตุการณ์ที่ผ่านมาเกือบยี่สิบปี...ผมรู้สึกผิดอย่างมหันต์...รู้สึกตัวเองเห็นแก่ตัว..เป็นสามีที่แย่ที่สุด...ก่อนนี้ผมคิด และตกลงกับภรรยาตั้งแต่ลูกคลอดออกมาผิดปกติในการแบ่งบทบาทหน้าที่เลี้ยงดูลูกทำงานบ้านทุกอย่างเป็นหน้าที่ของแม่..หน้าที่หาเงินทำมา ทำงานนอกบ้านเป็นหน้าที่พ่อ...คิดผิดมาตลอด...ผู้เขียนตั้งใจฟังและสะท้อนป้อนคำถามเป็นจังหวะ...อะไรหรือเหตุการณ์ใดที่ส่งผลให้พ่อสุรินทร์มีแนวคิด เปลี่ยนจากเดิมคะ “ปีที่ผ่านมามีโครงการเรียนรู้สู่โลกกว้างของกลุ่มเด็กพิเศษชะเมาที่แม่บัด (แม่ของลูก) เป็นประธานกลุ่ม ผมมีโอกาสไปร่วมเพราะต้องพาน้องนิธน้อยลูกสาวคนโตที่มีภาวะสมองพิการพร้อมลูกชายคนเล็กที่มีภาวะสมองพิการ เช่นเดียวกันไปด้วย แม่บัดคนเดียวไม่ไหวแน่...เมื่อผมได้อุ้มลูกลงจากรถแบกเขาไว้บนบ่า..ท้องเที่ยวเรียนรู้ร่วมกับสมาชิกทีมอีกหลากหลายชีวิต...น้ำเสียงสดใสเร่าร้อนที่ผมฟังสัมผัสได้ด้วยหัวใจเสียงเอ็กอ้ากหัวเราะอย่างสุขปฏิบัติที่เขตอบสนองตลอดเส้นทาง.....ผมรู้สึกดีรู้สึกภูมิใจที่ได้ ทำหน้าที่พ่อ.....สร้างสุขให้กับลูก.....ในจิตคิด...ผมพลาด.....ผมรู้สึกสงสารภรรยาผมเหลือเกิน...เขาทำได้อย่างไร!!!! ไม่เคยที่จะบ่นหรือแสดงสีหน้าท่าทางว่าเหนื่อยล้าให้พ่อเห็น...แม่เขาก็มั่นหน้าก้มตาทำหน้าที่แม่อย่างดีที่สุด...วันนัดพบกลุ่มทุกครั้งผมขับรถไปส่ง ไปรับ..ไม่เคยรับรู้ว่าเขาทำอะไรกัน.....เขาต้องต่อสู้อดทนต่อปัญหาอุปสรรคมากมาย...ผมเป็นพ่อที่ไม่รับผิดชอบเสียเลย...น้ำหนักลูกที่แบกรับไว้ช่างหนักหนาเหน็ดเหนื่อยเมื่อล้า พ่อเป็นผู้ชายทั้งแท่งร่างกายกำยำตรากตรำทำงานเช้าจนค่ำที่ตนคิดว่าหนักมาก...ยังเทียบไม่ได้กับความเหนื่อยยากลำบากที่แม่ดูแลลูกพิการถึงสองคนทั้งวัน..แถมอีกค่อนข้าง...ผมรู้สึกแค้นใจ ลึกๆ แค้นใจตัวเอง..กลับมาครั้งนั้นผมเข้าใจลึกซึ้งถึงกันบึงหัวใจ...เปลี่ยนแปลงตัวเองทันที.... จากการแบ่งหน้าที่เป็น...เรามาช่วยกันทุกกิจกรรม ผมบอกแม่บัดทุกครั้งเวลาลูกจะเข้าห้องน้ำให้โทรเรียก...จะรีบวิ่งมาจากห้องนาเพื่อมาอุ้มลูก เข้าห้องน้ำ

ผมให้เวลากับลูกมากขึ้น...วันดีๆ โอกาสเหมาะๆ แด่ไม่จัดฟันไม่ตกจะพาลูกทั้งสองไปท่องเที่ยว..ตลาด..น้ำตก..ทะเล..ภูเขา..ทุ่งนา... จะทำหน้าที่เป็นโอด...บอกเล่าเก้าสิบทุกอย่างให้ลูกฟัง...ลูกไม่เคยถาม (พูดไม่ได้) แต่พ่อแหมรับรู้ได้..แม่บัดรูปร่างผอมเพรียวเล็ก น่องยี่มจัดวาง ของให้น้องนิกลั่นหมุนเวียนกระเดิบกระเดิบเป็นวงกลมบนพื้นกระเบื้องสีน้ำเงินอย่างสนุกสนาน ไกลๆ บนฟูกเบาะนอนน้องนิธน้อยพี่สาวคนโต อายุ 23 ปี ส่งเสียงอือออเอ็กอ้าก วันนี้พี่ชายคนกลางไม่อยู่ไปเรียน ปวช. คุณย่าเดินถอนหน้าใกล้ๆ บ้าน ทีมงานพูดคุยกับแม่บัดพักใหญ่ได้ข้อคิดดีๆ เยอะ...เปลี่ยนความเศร้าเป็นพลัง เปลี่ยนความหวังเป็นโอกาส เปลี่ยนบทบาทเป็นร่วมดูแล...เปลี่ยนจากความท้อแท้เป็นพลังบุญสร้างศรัทธา...เป็นน้ำทิพย์ขมิ้นใจซึ่งกันและกัน...การเลี้ยงลูกพิเศษต่างจากการเลี้ยงลูกแบบปกติอย่างไรคะ...ช่วงแรกๆ คือ ซื้อมาก่อน...ท้อแท้กับโชคชะตาชีวิตกว่าจะทำใจได้...ใช้เวลานานเป็นปี...เมื่อจิตนิ่ง ปลดปล่อยยอมรับว่า....“ฟ้าเทวดาเขาประทานเด็กพิเศษทั้งสองคนมาให้เรา เขาไว้วางใจเรา เราทั้งสองต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดให้ความรักความเข้าใจ ให้เวลา ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด นำเขาออกสู่สังคม ฟันฟูบำบัดจากเป้าหมายใกล้ๆ เช่น ตอนแรกน้องนิธลุกนั่งไม่ได้ ต้องป้อนข้าวน้ำ เล่นของเล่นไม่ได้ พัฒนาการดีขึ้น ลูกนั่งเองได้ หยิบของเล่นเองได้ นั่งถดถาลานได้”...สิ่งสำคัญอย่าใจร้อนต้องใช้เวลามากกว่าเด็กปกติหลายร้อยเท่า ต้องพิเศษ ภูมิใจลูกทั้งสองเก่งขึ้น เข้าสู่สังคมได้ไม่ร้องกวน โยเย ลูกคนโตพลาดไม่ได้ฟันฟูบำบัดตั้งแต่ตอนเล็กๆ ไม่มีความรู้ รู้สึกรับไม่ได้ ไม่มีที่ปรึกษา โดดเดี่ยว ผลลูกนอนติดที่นอนตลอดชีวิต..น้องนิธได้รับการฟันฟูบำบัดแม่บัดได้ผ่านการอบรมการนวดไทย การจัดกิจกรรมสวนบำบัด โดชาโฮ อาชีพบำบัด โดยได้รับ การสนับสนุนส่งเสริม จากมูลนิธิเพื่อเด็กพิการประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัด องค์การบริหารส่วนตำบลชะเมาและล่าสุดกลุ่มฟันฟูเด็กพิการตำบลชะเมาได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระเทพรัตนสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงดำรงและประทานอาคารให้ เจ้าฟ้าทรงประทานของขวัญให้กับครอบครัวเด็กพิเศษกลุ่มชะเมานับเป็นพระกรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน..เป็นความภาคภูมิใจอย่างสุดซึ้งที่พระองค์ไม่ทอดทิ้งประชาชนกลุ่มพิเศษของประเทศ ทรงงามน้ำพระทัยยังทรงไม่เลื่อนพิธีเปิดอาคารพระราชทานซึ่งพระองค์อยู่ในระหว่างทรงไว้อาลัยสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระองค์ดำรงว่าพระองค์ไม่ทิ้งประชาชนของพระเจ้าอยู่หัว ยังความประทับใจและซาบซึ้งแก่กลุ่มผู้ปกครองเด็กพิการและประชาชนชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน





โดย ดาดูดุติ.คอม

แม่ออน...แม่กำปอง @ เชียงใหม่



สวัสดีค่ะ ทำศาลาสารฉบับส่งท้ายปีเก่าฉบับนี้จะพาไปเที่ยวไหนกันดีนะ เหมือนที่เคยบอกว่าอยากไปไกลๆ ออกนอกบ้านนอกเมืองนอกโลกบ้างแต่ไม่มีโอกาสเลยละจ้ะ เที่ยวในประเทศกันต่อไป555

ทุกๆ ปลายปีที่บ้านจะไปเที่ยวกันแถบภาคเหนือ เพราะอากาศหนาว บรรยากาศดีเหมาะแก่การพักผ่อนหลังทำงานหนักมาทั้งปี นี่ก็เป็นอีกปีที่ครอบครัวได้ไปเที่ยวภาคเหนือ ในปีนี้ลูกสาวขาดเรียนไม่ได้อีกแล้วเพราะเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา จึงต้องเลื่อนการเดินทางไปตั้งแต่ปลายฝนต้นหนาวซึ่งเป็นช่วงปิดเทอม ทำให้เจออากาศที่ยังไม่หนาวดี แต่ก็ไม่ถึงกับร้อน พอจะดูๆ ใดๆ ก็ได้ค่ะ เช่นเคยค่ะปีนี้ น้องดาดูดูทำงานยุ่งจนไม่ได้วางแผนการเดินทางด้วยตัวเองเลยทุกอย่างยกให้คุณผู้ชายจัดการ พอเดินทางจริงๆ คุณผู้ชายกลับบอกว่าไม่ได้วางแผนอะไรมาเหมือนกัน **อ้าวเฮ้ย ไม่เหมือนที่เคยกันไว้เนี่ย...** ทำไงละที่นี่ GPS ก็ไม่ได้เอาไปอัพเดท มันก็เลยมันตลอดเลยอะ ทำให้เราต้องปวดหัวและทะเลาะกันเพราะหลงทาง อืม...งานนี้ภรรยาอย่างเราก็เลยต้องกลายเป็นเนวิเกเตอร์จำเป็น ทั้งอ่านแผนที่ให้และเปิดมือถือดูเส้นทางไปตลอดเวลา มือถือทำงานหนักมาก กะว่าเสร็จงานนี้จะเอา GPS ไปขว้างทิ้งเสียให้รู้แล้วรู้รอด แต่ก็สงสารมันนะ เพราะมันเป็นเครื่องมือนำทางคู่ทุกข์คู่ยากมานานนับหลายปีแล้ว ยังมีความดีอยู่บ้างก็ประกาศขายละกันถูกๆ ทำร้ายบาทขาดตัว อืออือ ล้อเล่น

10 ตุลาคม 2559 ฤกษ์งามยามดีสี่สี่หัวรุ่ง ขับยาวไปยาวไป ได้เวลาตี 19.30 น. คำแล้วที่ชัยนาท นอนๆ วันรุ่งขึ้นออกรถตีห้าขับยาวไปยาวไป ขับมาทางลำปางกะว่าจะแวะดูช้างที่ อ. ห้างฉัตรแต่คิดดูอีกทีค่อยกลับมาดูขากลับก็ได้ เพราะต้องไปรับญาติที่สนามบินเชียงใหม่ ถึงที่หมายในวันนี้ **อัญชัญโฮมสเตย์ บ้านแม่กำปอง อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่**

เวลา 15.30 น. ถึงเข้าไปนิตเพราะหลงทางหาโฮมสเตย์ไม่เจอ ขับรถกลับหน้ากลับหลังอยู่ในหมู่บ้านหลายรอบ หลายปีมานี้ **แม่กำปอง**เป็นที่นิยมในหมู่นักท่องเที่ยวที่รักธรรมชาติ ชอบอะไรบ้านๆ ชอบนอนโฮมสเตย์ ที่นี้อากาศหนาวทั้งปี มีถนนในหมู่บ้านให้เดินเล่น แต่ขอบอกว่าเวลาเดินระวังรถกันบ้าง ถนนแคบๆ ทางชันๆ โค้งๆ มันอันตราย ยิ่งเดินไปถ่ายรูปไปเนี่ย จะโดนรถเสยตุตแบบไม่รู้ตัวนะ และก็มีลำธารให้เล่น มีอาหารพื้นบ้านให้ลิ้มรส คือมันก็ฟินอะนะ ถ้าใครชอบแนวนี้้องดาดูดูคิดว่าควรไปเที่ยวสักทีนะละ ไปง่ายกว่าปางอุ๋ง ที่นี้ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่แค่ 50 กิโลเมตร ทางชันน้อยกว่าเยอะเลยละ ในส่วนของรสชาติที่เราได้เสพนั่นย่อมแตกต่างกันไม่เหมือนกันแน่นอนปีก่อนไปอนที่ แม่กลางหลวง ดอยอินทนนท์ บรรยากาศก็อีกแบบนึง ที่นั่นจะออกแนวทุ่งนา ก่อนจะเจอก็เสพกันไปเรื่อยๆ จะได้เอามาเล่าให้แฟนทำศาลาสารอ่านไ้คะ ที่นี่มีโฮมสเตย์ให้เลือกเยอะ ตอนนีหาดูได้ตามอินเทอร์เน็ต คุณผู้ชายเลือกบ้านอัญชัญ เราได้พักในบ้านของน้าเจ้าของโฮมสเตย์ ความรู้สึกเหมือนไปนอนบ้านญาติ บ้านพักรวมค่าอาหารเช้า ราคาห้าร้อยบาทต่อคน มื้อเย็นไม่มีอาหารให้ ต้องออกไปหากินเอาเอง ซึ่งก็หาไม่ยากอะไรถือว่าเป็นการเดินทางชมหมู่บ้านไปด้วย เมนูเป็นอาหารกึ่งสากลกึ่งเหนือแล้วแต่จะเลือก ไปครั้งนี้ที่บ้านเรายังมีมังคุดทุเรียน ลองกอง จึงเอาไปฝากมิตรสหายตามรายการรวมทั้งฝากเจ้าของโฮมสเตย์ด้วย ที่บ้านไม่มีทีวีให้ดู พออาบน้ำเสร็จต่างคนก็ต่างยืดมุนนอนเล่นมือถือกันไป คืนนี้ถือว่าหนาวอยู่นะ ฝนตกหนักด้วย และก็เป็นคืนเดียวที่รู้สึกว่หนาว ที่เหลือแค่เย็นๆ กินมือเข้ากันอย่างไม่รีบร้อนเพราะอย่างไรเสียคืนนี้ก็ไม่ได้อไปไหน นอนเมืองเชียงใหม่กันอีกคืน มื้อเช้ามีทั้งข้าวสวย ข้าวเหนียวและข้าวต้มเสิร์ฟพร้อมมันต้ม แคบหมู และกับข้าวอีกสี่ห้าอย่าง สายๆ ออกจากแม่กำปองมาด้วย

ความรู้สึกดี อิ่มใจในมิตรภาพของเจ้าของบ้านที่คอยดูแลใครสนใจหนานี้ยังทันค่ะ แม่กำปองรอคุณอยู่เจ้า

จุดหมายต่อไปคือเอาผลไม้ไปฝากท่านผู้ช่วยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จ.เชียงใหม่ เมื่อก่อนท่านอยู่แม่ฮ่องสอน ตอนนี้อยู่เชียงใหม่และปัจจุบันท่านไปอยู่ลำปาง ตำแหน่งปัจจุบันคือผู้อำนวยการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จ.ลำปาง ลองกองเราอาจเหี่ยวๆ และลองกองที่เชียงใหม่ก็ไม่ได้ราคาแพง แต่คุณผู้ชายก็ตัดให้เองกับมือ มีความตั้งใจเป็นอย่างสูงที่จะนำไปฝากมิตรสหายท่านใจดีให้เสื่อมาสองตัว เสร็จจากภารกิจตรงนี้ต่อไปคุณผู้ชายบอกว่าอยากไปชมเวียงกุมกามสักที (ออกเสียงคำเมืองนิดนึงค่ะ) ได้ยินแต่ชื่อ มาเชียงใหม่นับครั้งไม่ถ้วนแล้วไม่เคยไปดูสักที พอไปดูจริงๆ และขับรถดูเองด้วยมีความรู้สึกว่ายะเย่มาก จนสุดท้ายดูไม่หมด

ถ้าไม่อยากขับรถหาเองจะติดต่อรถนำเที่ยวก็ได้ค่ะ เวียงกุมกามเป็นอดีตเมืองหลวงของอาณาจักรล้านนาที่พญามังรายโปรดให้สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 1829 แต่สร้างไม่เสร็จเพราะเป็นที่น้ำท่วม เลยไปสร้างที่ใหม่ ในที่สุดจึงได้พื้นที่นครพิงค์เชียงใหม่เป็นเมืองใหม่ และเป็นเมืองหลวงแห่งอาณาจักรล้านนา ต่อมาเวียงกุมกามล่มสลายลงเพราะ

เกิดน้ำท่วมครั้งใหญ่ทำให้เวียงกุมกามถูกฝังจมลงอยู่ใต้ตะกอนดินจนยากที่จะฟื้นฟูกลับมา สถาปัตยกรรมและเจดีย์ร้างที่ยังอยู่ดินในระดับความลึกจากพื้นดินลงไปประมาณ 1.50-2.00 เมตร โดยวัดที่จมดินลึกที่สุดคือวัดอีด่าง รองลงมาคือ วัดปู่เปี้ย และวัดกู่ป่าด้อม ในปี พ.ศ. 2527 เรื่องราวของเวียงกุมกามก็เริ่มเป็นที่สนใจของนักวิชาการ และประชาชนทั่วไป ทำให้หน่วยศิลปากรที่ 4 ขุดแต่งบูรณะวัดร้าง (ขุดแต่งวิหาร กานโถม ณ วัดช้างค้ำ) และบริเวณโดยรอบเวียงกุมกามอย่างต่อเนื่องจนถึง พ.ศ. 2545 ปัจจุบันเวียงกุมกามก็ได้รับการพัฒนาให้กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวแห่งหนึ่งของเมืองเชียงใหม่ เพราะเห็นว่าเวียงกุมกามมีความสมบูรณ์ และเป็นแหล่งความรู้การศึกษาในแบบของเรื่องราวทางสถาปัตยกรรม และ ศิลปกรรมตลอดจนวัฒนธรรมล้านนาต่างๆ โดยศูนย์กลางของการนำเที่ยวชมโบราณสถานต่างๆ ในเขตเวียงกุมกามอยู่ที่วัดช้างค้ำ

อยากจะทำเล้าม้ามอยด์ตอนนะแต่ว่า...ค่อยเล่าในฉบับต่อไปดีกว่า เพราะยังมีเรื่องราวที่น่าสนใจอีกมากมายเหลือเกิน เหลือหน้ากระดาษไว้ให้อวดรูปสวยๆ บ้างคงไม่ว่ากันนะค่ะ รับรองความสนุกโดยคำดีดูดีต่อหอคอมค่ะ



เดินเล่นในหมู่บ้าน



รถม้าที่เมืองโบราณ



อาหารเช้าที่บ้านอัญชัญ



ภาพในบ้านอัญชัญ



เจ้าของบ้านอัญชัญ



11 ตุลาคม 2559
รูปที่มีทุกบ้าน



กิมเก็บกาสะลองที่เมืองโบราณ



จุดค้นพบเวียงกุมกาม



นักท่องเที่ยวน้อย

ลายรารแห่งครีธา

ชื่อผู้บริจาค คุณเรณู บัวพันธ์
ที่อยู่ 100 ม.6 ต.สระแก้ว อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์
อุทิศให้ คุณเจียง บัวพันธ์

ชื่อผู้บริจาค คุณฮวย นุ่นชูคัน
ที่อยู่ 29 ม.5 ต.กลาย อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์

โรงพยาบาลท่าศาลา
158 หมู่ 3 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช 80160
โทร. 0-7552-1333 Fax. 0-7533-0746

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 29/43
ปณ. ท่าศาลา 80160

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นสื่อกลางในการสร้างสัมพันธ์ภาพและความสามัคคีกับทุกหน่วยงาน
2. เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมและบทบาทของโรงพยาบาล
3. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็น
4. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

เจ้าของ โรงพยาบาลท่าศาลา

บรรณาธิการอำนวยการ นพ.กิตติ รัตนสมบัติ
บรรณาธิการบริหาร ภญ.นุชนาฏ ตัสโต

กองบรรณาธิการ

พญ.วิไลลักษณ์ ศรีวัด
ทพญ.อรอุมา ลีลาสุวรรณศิริ
ดร.สมพร รัตนพันธ์
คุณลัดดาวัลย์ ดวงมุสิก
คุณสารภี ยงยืน ศรีสุวรรณ
คุณนาฏจุฑา รัตนสมบัติ
คุณนิติภรณ์ ทองฤทธิ์
คุณราตรี ฤทธิรัตน์
คุณสายเขียว ชังเรือง
คุณจิราพร ขาญณรงค์
คุณนิชดา คงสงค์

คุณนันทิดา
คุณสุนทรี
คุณอนงค์
คุณศิรินทรา
คุณทวีพล
คุณสุวณี
คุณสุจิตรา
คุณเกสร
คุณสุภาวดี
คุณศิริพร
คุณญาณินทร
คุณทอง
สุดชะอ้อน
มีพวงมาก
นิลสอาด
แสนภักดี
ชุลละเอียด
เล็งส่ง
บุญเกิด
หุยทองคำ
รับไททอง
พาควารี่

ขอขอบคุณ

พญ.รจเรช
ทพญ.นงลักษณ์
ภญ.นงลักษณ์
กภ.ภาวิดา
พท.ณญาดา
คุณอภิรักษ์
คุณสุธาทิพย์
คุณจรรวรณ์
จันทร์สร้าง
เจียน้อย
จุฑิน
วัชรกาฬ
เจริญสุข
ใจชื่อ
จักรแก้ว
สุวรรณรัตน์