



ชื่อเรื่อง	กายภาพบำบัด หนึ่งในบทบาทสำคัญของโรงละครสุขภาพ
Session	C1-103
วันที่และเวลา	วันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2561 เวลา 8.30 - 10.00 น. ห้อง Sapphire 103
วิทยากร	ดร.วรชาติ เฉิดชมจันทร์ (นักกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต) วนิดา รักษาภักดี (นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลชุมแพ) อรอุมา อุมารังษี (นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย) ณัฐนันท์ อูสายพันธ์ (นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี)
ผู้ถอดบทเรียน	วิริยา โรจนโพธิ์
ตำแหน่ง	นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลต่างอย

### ถ้อยคำที่เป็นแรงบันดาลใจของเรื่อง

*“หนึ่งสมองกับสองมือที่มี สามารถทำสิ่งดีๆ ให้เกิดกับผู้คนได้มากมาย”*

### บทนำ

#### ดร.วรชาติ เฉิดชมจันทร์

ในปัจจุบัน นักกายภาพบำบัด จัดเป็นสมาชิกคนหนึ่งในทีมสหวิชาชีพ หากมองระบบสุขภาพเป็นโรงละคร นักกายภาพบำบัดจึงเป็นตัวละครที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลและให้บริการในระบบสุขภาพทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปฐมภูมิ ทติยภูมิ และตติยภูมิ โดยการทำงานของนักกายภาพบำบัดเกี่ยวข้องกับการป้องกัน รักษา ส่งเสริม และฟื้นฟูปัญหาทางด้านสุขภาพในผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน ทั้งในเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ รวมถึงผู้ที่มีปัญหาบกร่องทางกายที่เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหัวใจ และหายใจ โดยสามารถแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) งานบริการปฐมภูมิและทีมหมอครอบครัว คือ งานหน้าด่านที่ต้องลงชุมชน และ 2) การดูแลผู้ป่วยที่มารักษาในแผนกกายภาพบำบัด ในวันนี้ เราจะมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวของงานกายภาพบำบัดที่มีความแตกต่างไปจากสิ่งเดิมๆ มากกว่าการบริการที่อยู่ในโรงพยาบาล และแนวทางการดำเนินการในรูปแบบใหม่นี้กำลังมีความสำคัญในระบบบริการสุขภาพมากขึ้นเรื่อยๆ

#### วนิดา รักษาภักดี

##### โรงเรียนไขสันหลัง

จากการทำงานกายภาพบำบัด รพ.ชุมแพ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของงานบริการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายแบบเชิงรุกในชุมชน โดยให้บริการแก่ผู้ป่วยระยะฟื้นฟูและคนพิการทุกประเภท ผลการดำเนินงานพบว่า ผู้ป่วยหรือคนพิการมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้น ลดความพิการ ลดภาวะติดเตียง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดีขึ้นหลังได้รับการฟื้นฟู แต่นอกจากผลลัพธ์ที่ดีแล้ว ยังพบว่า กลุ่มคนพิการหรือผู้บาดเจ็บหรือมีพยาธิสภาพที่ไขสันหลังบางส่วน เมื่อได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจนครบโปรแกรมแล้ว แต่วันระยะห่างในการให้บริการไป ส่วนใหญ่มีความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดน้อยลง และเกิดความท้อแท้ขึ้นอีกครั้ง



จากสาเหตุดังกล่าว นักกายภาพบำบัดจึงสังเกตเห็นว่า กลุ่มผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บไขสันหลังมักอยู่ในช่วงวัยรุ่นถึงวัยทำงานเป็นส่วนใหญ่ จากที่เคยเป็นคนທີ່แข็งแรง เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญในการหารายได้เลี้ยงครอบครัว แต่เมื่อไขสันหลังได้รับบาดเจ็บ ทำให้มีอาการกล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรง ช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้น้อยลง ส่งผลให้กลุ่มคนเหล่านี้รู้สึกว้า ตนเองมีคุณค่าลดลง เกิดความอับอายไม่กล้าออกสู่ชุมชน และบางรายท้อแท้ สิ้นหวัง คิดฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังทำให้เกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจกับครอบครัว การเรียนการศึกษา รวมถึงมีปัญหาการหย่าร้างอีกด้วย ดังนั้น งานกายภาพบำบัด รพ.ชุมแพ จึงได้มีการจัดตั้งโรงเรียนไขสันหลังขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนพิการหรือผู้ป่วยไขสันหลังบาดเจ็บสามารถพึ่งตนเองได้แบบอิสระ เกิดคนพิการต้นแบบ และเกิดแหล่งเรียนรู้ให้คนพิการอื่นๆ โดยมีกระบวนการสำคัญดังต่อไปนี้

1. คนพิการหรือผู้ป่วยไขสันหลังบาดเจ็บได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายรายบุคคลบนพื้นฐานศักยภาพที่เหลืออยู่ และความต้องการของคนพิการแต่ละราย ภายใต้ระบบการเยี่ยมบ้าน
2. ทำการค้นหาเพื่อนคนพิการประเภทเดียวกันที่มีความรุนแรงของอาการใกล้เคียงกัน เพื่อออกเยี่ยมบ้านร่วมกับนักกายภาพบำบัด เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
3. ปรับสภาพแวดล้อมอย่างง่ายให้เอื้อต่อการดำรงชีวิต
4. ค้นหาความถนัดด้านอาชีพ เพราะการฟื้นฟูร่างกายเพียงอย่างเดียววันนั้นไม่เพียงพอ เรื่องปากท้องเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเขาสามารถสร้างรายได้ให้กับตัวเองและครอบครัวได้ เขาจะรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น ช่วยคืนชีวิตและศักดิ์ศรีของคนพิการขึ้นมาได้
5. ฝึกอาชีพตามความสนใจและความถนัดของคนพิการ และต่อยอด โดยการประสานโอกาสการจ้างงานตามมาตรา 35 ให้คนพิการได้รับการจ้างงาน
6. มีการรวมกลุ่มเพื่อถอดบทเรียน และพัฒนาศักยภาพคนพิการให้เป็นครูต้นแบบแก่เพื่อน รวมถึงการพัฒนาเป็นศูนย์การเรียนรู้ขึ้นที่บ้านของคนพิการต่อไป



## อรอุมา อุมารังษี

### ด้านซ้ายเมืองแห่งอารยสถาปัตยกรรม

คนพิการ ผู้สูงอายุ หรือคนที่มีความบกพร่องทางกายเมื่อได้รับการฟื้นฟูสภาพจากนักกายภาพบำบัด จนสามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด ต้องเผชิญกับการเข้าสู่สังคมนอกบริเวณที่พักอาศัยของตนเองเกี่ยวกับสิ่งก่อสร้างและสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยให้บุคคลกลุ่มนี้ได้เข้าถึง ไม่ว่าจะเป็นพื้นต่างระดับ ฝาที่ระบายน้ำชำรุด บันไดสูงชัน ไม่มีราวจับ หรือทางลาดที่ชันเกินไป สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่สร้างความไม่ปลอดภัย ไม่ใช่แค่เพียงกับคนพิการ หรือผู้สูงอายุเท่านั้น แม้แต่คนที่ไม่มี ความบกพร่อง ก็อาจจะได้รับอันตรายได้เช่นกัน

ถึงแม้ว่าจะมีกฎหมายเกี่ยวกับการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกแก่คนพิการและผู้สูงอายุ แต่การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสถานที่และระบบขนส่งต่างๆ ยังไม่ครอบคลุมทั่วถึง และไม่มีมาตรฐาน คนพิการ ผู้สูงอายุ รวมถึงสตรีมีครรภ์ ยังไม่สามารถใช้งานได้จริง เนื่องจากคนออกแบบและคนสร้างขาดความรู้ความเข้าใจที่จำเป็น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการสร้างตามนโยบายโดยไม่ได้คำนึงถึงการมีส่วนร่วมของผู้ใช้งานจริง

สิ่งก่อสร้างและสภาพแวดล้อมอันไม่ปลอดภัยเหล่านี้มีมานานแล้ว เป็นภาพที่ทุกคนในชุมชนเห็นจนชินตา จากที่เคยตื่นตัว ระมัดระวัง กลัวการเกิดเหตุอันไม่พึงประสงค์ขึ้น ก็กลายเป็นปรับตัวจนชินชินกับสิ่งเหล่านี้ ทักษะคิดของผู้คนจึงเริ่มเปลี่ยนไป จากความไม่ปลอดภัยกลายเป็นเรื่องธรรมดา ทีมนักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย จึงอยากทำการปรับเปลี่ยนทัศนคติและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้ให้ปลอดภัยเหมาะสมยิ่งขึ้น แต่การทำงานนี้เป็นเรื่องใหญ่ที่อาศัยเพียงนักกายภาพบำบัดไม่กี่คนในการปรับทั้งเมืองคงเป็นไปได้ จึงต้องอาศัยกระบวนการสะท้อนข้อมูลแบบมีส่วนร่วม ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในสังคม ทั้งภาครัฐ เอกชน ผู้ที่มีอำนาจตัดสินใจ พร้อมกับกลุ่มผู้บกพร่องทางกายและการเคลื่อนไหว ได้รับประสบการณ์ตรงจากสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น จากการเดินรอบเมืองด้วยกัน โดยเฉพาะสถานที่สำคัญต่างๆ ในอำเภอด่านซ้าย ร่วมกันสำรวจสิ่งแวดล้อม และใช้งานสิ่งก่อสร้างเหล่านั้น ว่าสามารถใช้ได้จริงและเหมาะสมจริงหรือไม่ ให้เขาได้ตระหนักด้วยตนเองว่า สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาหรือไม่ปลอดภัยอย่างไร และควรแก้ไขอย่างไร จากนั้น จึงได้เอาความคิดเห็นเหล่านี้สะท้อนเข้าที่ประชุม เพื่อหารือกันในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และเชิญผู้เชี่ยวชาญจากคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม มาเป็นที่ปรึกษา เพื่อให้การปรับเปลี่ยนนี้ได้มาตรฐานและเหมาะสมกับการใช้งานของบุคคลที่มีความแตกต่างทางด้านร่างกาย ตั้งแต่คนที่เดินได้จนถึงคนที่นั่งรถเข็น โดยเริ่มดำเนินการในสถานที่สำคัญก่อน เช่น วัด ตลาด สถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยม และสถานที่ราชการในอำเภอ เป็นต้น เพื่อเอื้ออำนวยให้ประชาชนทุกคนในอำเภอด่านซ้าย รวมไปถึงนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมชม สามารถดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น จนเกิดเป็นด่านซ้ายเมืองแห่งอารยสถาปัตย์ในปัจจุบันนี้



### ณัฐนันท์ อูสายพันธ์

#### กายภาพบำบัดข้างทาง ผู้ปิดทองหลังพระ

โครงการ ก้าวคนละก้าวเพื่อ 11 โรงพยาบาล เพื่อระดมทุนช่วยเหลือโรงพยาบาลที่ขาดแคลนเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ทั่วประเทศ มีจุดเริ่มต้นของการวิ่งตั้งแต่สุดเขตแดนใต้ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา ไปจนถึงเหนือสุดแดนสยาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย รวมระยะทาง 2,191 กม. นำโดย ตูน บอดี้แอสลม ร่วมกับทีมงานก้าวคนละก้าว นั้น ปฏิเสธไม่ได้ว่าการวิ่งของพี่ตูนได้สร้างการรับรู้และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ไม่ใช่เพียงแค่วงการสาธารณสุขเท่านั้น แต่รวมไปถึงเรื่องการเมือง สังคม และวัฒนธรรม กับคำถามใหม่ๆ มากมาย การวิ่งของพี่ตูนและทีมงานกับระยะทางในการวิ่งที่ไกลเกินความสามารถของคนทั่วไป สิ่งที่มาคือ การบาดเจ็บของร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น ทีมสนับสนุนทางการแพทย์จึงเป็นอีกทีมหนึ่งที่เป็นหัวใจสำคัญ ในการทำให้ภารกิจของพี่ตูนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ตามเป้าหมายทั้งระยะทางและเวลาที่กำหนด

ทีมสนับสนุนทางการแพทย์นอกจากประกอบไปด้วยแพทย์แล้ว ยังมีนักกายภาพบำบัดจากทั่วประเทศตามเส้นทาง การวิ่งของพี่ตูน คอยเป็นอาสาสมัครทำกายภาพบำบัดอยู่เบื้องหลังตามจุดพักให้กับทีมนักวิ่งหลักก้าวคนละก้าว ศิลปิน ดารา นักร้อง นักแสดง และประชาชนทั่วไปที่มาร่วมวิ่งกับพี่ตูน ทีมกายภาพบำบัดข้างทางเหล่านี้ จะทำหน้าที่เตรียมพร้อมกล้ามเนื้อ ให้กับนักวิ่งก่อนทำการวิ่ง และดูแลกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บจากการวิ่งเสิร์ฟในแต่ละระยะ ถือว่าเริ่มต้นทำงานก่อน แต่เสร็จภารกิจ ที่หลังเสมอ ในระหว่างการวิ่งหลายครั้ง ก็ต้องวิ่งไปกับทีมงานก้าวคนละก้าว เพื่อดูแลคนที่มาร่วมวิ่งกับพี่ตูน เพื่อป้องกันการ บาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างทาง หรือให้การรักษาทางกายภาพบำบัดทันทีในกรณีที่เกิดการบาดเจ็บขึ้นอย่างกะทันหัน ถือเป็นอีกหนึ่งภารกิจของบุคลากรด้านสุขภาพ โดยเฉพาะนักกายภาพบำบัดทั่วประเทศ ที่ช่วยสนับสนุนโครงการก้าวคนละก้าว เพื่อ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ เป็นการทำงานแบบไร้รอยต่อ เชื่อมโยงเครือข่ายนักกายภาพบำบัดประจำเขต ในการจัดตั้งทีมกายภาพบำบัดข้างทาง เตรียมสถานที่ จัดหาอุปกรณ์และเครื่องมือ ทางกายภาพบำบัดที่เหมาะสมกับพื้นที่และรูปแบบของการรักษา ซึ่งแต่ละวัน มักเกิดปัญหาไม่ซ้ำกัน ทั้งสถานที่อันจำกัด ระยะเวลาอันจำกัด และเหตุสุดวิสัยอื่นๆ อีกมากมาย ถือเป็นความท้าทายในการทำงานที่จะต้องข้ามผ่านอุปสรรคเหล่านั้น ไปให้ได้ หัวใจสำคัญในการดำเนินงานครั้งนี้คือ การส่งต่อ การส่งต่อข้อมูลการ บาดเจ็บของผู้รับบริการทุกรายให้กับนักกายภาพบำบัดในแต่ละเขตพื้นที่ เพื่อ ความราบรื่นในการบำบัดรักษา ทุกคนเป็นจิตอาสาที่ทำงานด้วยความเต็มใจและมี รอยยิ้ม แม้จะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ถือได้ว่าเป็นการทำงานเบื้องหลังที่ทำด้วยหัวใจ โดยไม่มีระบบสั่งการแบบราชการได้อย่างน่าชื่นชม



**บทส่งท้าย** ด้วยปริมาณผู้มารับบริการ ระยะเวลาที่จำกัด บางครั้งนักกายภาพบำบัดจึงจำเป็นต้องเน้นการฟื้นฟูสภาพร่างกายเป็นหลัก ส่วนมิติด้านอื่นๆ อาจถูกละเลยหรือลดความสำคัญลง ฉะนั้นจึง อยากรให้ทุกคนได้ตระหนักถึงการดูแลแบบองค์รวม ให้ความสำคัญใน ทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะ Family care และ Social care เพราะการ สนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เป็นแรงสำคัญในการช่วยส่งเสริมให้ ผู้ป่วยฟื้นตัวได้ดียิ่งขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่สำคัญคือ ทุกสห วิชาชีพต้องเดินหน้าไปด้วยกัน เพราะนักกายภาพบำบัดวิ่งไปข้างหน้าคน เดียวไม่ได้ และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือ เราต้องทำงานให้มีความสุข เกิดคุณค่า ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นไปพร้อมๆ กัน



### ข้อค้นพบใหม่ที่ได้จากเรื่อง

วนิดา รักษาภักดิ์

**“หมอไม่ได้พิการ หมอไม่รู้หรอก”** คำพูดนี้ของคนพิการ ทำให้เราตระหนักถึงช่องว่างของนักกายภาพบำบัดที่มี ร่างกายปกติกับคนพิการในความดูแลของเรา ถึงแม้ว่านักกายภาพบำบัดจะมีความรู้ในเรื่องการฟื้นฟูความสามารถในด้าน ต่างๆ และสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี แต่ก็ไม่สามารถเทียบได้กับการเชิญคนพิการที่ข้ามผ่านอุปสรรคได้แล้วมา

เป็นต้นแบบ เขาคือผู้ที่มีประสบการณ์เดียวกัน เวลาพูดคุยแนะนำจะไม่เกิดช่องว่าง เพราะเขาจะรู้สึกถึงความเป็นพวกเดียวกัน และคำแนะนำจากประสบการณ์ชีวิตโดยตรงจะมีความสมจริง น่าเชื่อถือ และครอบคลุมทุกๆ ด้าน

### อรอุมา อุมารังษี

การจะปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในชุมชนเป็นเรื่องใหญ่ อาศัยเพียงนักกายภาพบำบัดไม่กี่คนคงจะปรับทั้งเมืองไม่ได้ จึงต้องอาศัยกระบวนการสะท้อนข้อมูลแบบมีส่วนร่วม ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในสังคม ทั้งภาครัฐ เอกชน ผู้ที่มีอำนาจตัดสินใจ พร้อมกับกลุ่มผู้บกพร่องทางกายและการเคลื่อนไหว ได้รับประสบการณ์ตรงจากสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ให้เขาได้ตระหนักด้วยตนเองว่า สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาอย่างไร ไม่ปลอดภัยอย่างไร และทุกภาคส่วนควรจะร่วมมือกันแก้ไข โดยที่นักกายภาพบำบัดไม่ต้องชักชวน และได้ผลยิ่งกว่าการวิ่งเต้นแก้ปัญหาด้วยคนเพียงคนเดียว

### ณัฐนันท์ อูสายพันธ์

ครั้งหนึ่งมีผู้บาดเจ็บต้องทำการรักษาด้วย Ice bath แต่เวลานั้นขาดเทอร์โมมิเตอร์ที่ใช้สำหรับวัดอุณหภูมิน้ำให้เหมาะสมกับการรักษา ได้ใช้ความพยายามในการตามหาเทอร์โมมิเตอร์นี้หลายชั่วโมง โดยไม่ยอมให้ผู้บาดเจ็บได้รับการรักษา ด้วยวิธีประมาณอุณหภูมิ จนในที่สุดสามารถหาซื้อได้เพียงแค่ว่า 2 อัน ซึ่งถึงแม้จะเป็นเพียงเทอร์โมมิเตอร์อันเล็ก แต่เป็นสิ่งที่ล้ำค่ามาก เพราะทำให้ผู้รับบริการเชื่อถือในความเป็นผู้เชี่ยวชาญของนักกายภาพบำบัดอย่างชัดเจน



### ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

#### โรงเรียนไชนันท์

1. เพื่อนช่วยเพื่อน พัฒนาศักยภาพคนพิการให้เป็นครูต้นแบบแก่เพื่อนคนพิการคนอื่น
2. การดูแลแบบองค์รวม
3. ความเป็น “ผู้นำ” ของนักกายภาพบำบัดในพื้นที่

#### ด่านซ้ายเมืองแห่งอารยสถาปัตย์

1. การวางแผนออกแบบกระบวนการที่ชัดเจน
2. การมีส่วนร่วมและความเป็นเจ้าของร่วมกันของคนในพื้นที่และสามารถประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ
3. การสะท้อนกลับข้อมูลโดยผู้สะท้อนและผู้รับข้อมูล รับรู้ได้จากประสบการณ์จริง เป็นกระบวนการสะท้อนข้อมูลแบบมีส่วนร่วม

#### กายภาพบำบัดข้างทาง ผู้ปิดทองหลังพระ

1. การส่งต่อข้อมูลผู้ได้รับบาดเจ็บตลอดเส้นทางให้กับทีมกายภาพบำบัดในเขตพื้นที่ต่อไปที่รับช่วงต่อ เพื่อให้สามารถทำการรักษาฟื้นฟูได้อย่างต่อเนื่อง
2. ความมีจิตอาสา ทำงานด้วยความเต็มใจ ไม่หวังผลตอบแทน