



แผนส่วนตัวรองรับโควิด

พญ. พาชวิญ พิตานูเคราะห์

ฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

เช้าวันหนึ่งในเดือนกุมภาพันธ์ 2565

“ต้อ ต้อ ดิ่ง!”

เสียงเตือนจากโทรศัพท์มือถือของฉันดังขึ้น เป็นสัญญาณเตือนว่ามีคนส่งข้อความเข้ามาจากไลน์ แอปพลิเคชัน

“นุ่น พี่ATK 2ขีด จะทำยังไงดี?”

....

นับเป็นเวลากว่า2ปีครึ่ง ที่เราอยู่กับร่วมกับโรคภัยโควิด19นี้ แต่ในช่วงไตรมาสแรกของปี 2565นี้ ฉันว่ามันค่อนข้างหนักกว่าทุกครั้ง ตัวเลขผู้ติดเชื้อมากขึ้นจนน่าใจหาย คนรู้จักและคนใกล้ชิดของพวกเราทยอยติดโรคนี้กันมากขึ้นและคล้ายๆจะใกล้ตัวเรามากไปทุกที ความกังวลและความเครียดเริ่มสะสมโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ฉันเองซึ่งเป็นหนึ่งในฟันเฟืองของระบบสาธารณสุขไทยก็มีความรู้สึกเหล่านี้เช่นกัน ทั้งเหนื่อย ทั้งเครียด และไม่รู้เรื่องเหล่านี้จะสิ้นสุดลงเมื่อไร

“พี่ รอแป๊บนึงนะคะ คอนเฟิร์มแล้วใช่ไหมว่า2ขีด เดี่ยวนุ่นขอไปดูไทม์ไลน์ก่อน ตอนนี้อยู่หลักปฏิบัติเปลี่ยนไปทุกวัน ขอเวลาแป๊บนึงนะคะ” ฉันตอบไปด้วยความกังวล เพราะสิ่งที่ญาติฉันแจ้งมา เป็นสิ่งที่ฉันยังไม่เคยเจอมาก่อน

‘ญาติตัวเองเป็นโควิด ไม่เคยเจอคนใกล้ชิดขนาดนี้เป็นเลย ทำยังไงดีนะ ทุกที่การระบาดยังไม่แพร่ขนาดนี้ ทำยังไงดี’ ฉันคิดในใจ

หลังรวบรวมสติได้ ฉันจึงเริ่มค้นหาข้อมูลที่ตัวเองมี ตอนนั้นแนวทางการรักษาในที่ประชุมล่าสุดแจ้งไว้แบบนี้ ทางรัฐบาลแนะนำแบบนี้ หลังเช็คสิทธิการรักษาของญาติของญาติแล้ว จึงตัดสินใจแนะนำให้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ รวมถึงได้พยายามประสานงานให้เท่าที่ตัวเองพอจะทำได้ ในช่วงแรกการติดต่อเป็นไปด้วยความยากลำบากทำให้ญาติที่เป็นผู้ป่วยท่านนี้ต้องหาที่อยู่อาศัยเองเป็นเวลา2วันก่อนได้เข้าการรักษาแบบHotel isolation ตามนโยบายในช่วงเวลานั้น ระหว่างนั้นฉันซึ่งเป็นญาติและเป็นแพทย์ก็ต้องสืบค้นข้อมูลของผู้ใกล้ชิดกับผู้ป่วยท่านนี้ ว่ามีอาการหรือไม่และควรปฏิบัติตนอย่างไรต่อไป ในช่วงแรกทางครอบครัวของผู้ป่วยมีความเครียดและกังวลมากเพราะมีเด็กเล็กในบ้านอาศัยอยู่ด้วย แต่ในที่สุดทุกอย่างก็ดูจะคลี่คลายไปในทางที่ดี



หลังจากจัดการปัญหาให้ญาติผู้นี้ได้รับการรักษาแล้ว ฉันก็ได้มานั่งทบทวนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ฉันตระหนักได้ว่านี่อาจจะไม่ใช่เหตุการณ์เดียวที่จะเกิดขึ้น อาจมีคนใกล้ชิดตัวฉันติดเชื้อใหม่เพิ่มขึ้นได้ทุกวัน และเมื่อถึงเวลาที่มีญาติมาขอความช่วยเหลือจากฉัน ฉันควรมีแผนรับรอง

ข้อดีของแผนการรับรองนี้จะทำให้ฉันสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีสติ และมีคำแนะนำดีๆ ที่เตรียมไว้อยู่แล้วให้กับคนใกล้ชิด ซึ่งแผนการรับรองส่วนตัวที่ฉันได้คิดขึ้นมานี้ จะขออนุญาตเล่าเป็นข้อๆ

1. อย่าโทษคนติด : คนที่ติดเชื้อทุกคนเมื่อทราบผล ย่อมมีความทุกข์ใจอยู่แล้ว การกล่าวโทษยิ่งทำให้มีความทุกข์มากขึ้นไปอีกโดยไม่จำเป็น แต่อย่างไรก็ตามผู้ป่วยติดเชื้อควรมีการวิเคราะห์เบื้องต้นถึงสาเหตุที่มาที่ไปของการติดเชื้อครั้งนี้ เพื่อทำการแจ้งให้ผู้เกี่ยวข้องได้ทราบและเฝ้าระวังตัวต่อไป
2. สอบถามอาการ : หลังทราบว่ามีการติดเชื้อ ควรมีการประเมินอาการเพื่อจัดระดับความรุนแรง เพื่อกำหนดวิธีการรักษาต่อไป
3. สอบถามโรคประจำตัว ภาวะเสี่ยงอื่นๆ : หากเป็นผู้ป่วยสูงอายุหรือมีโรคประจำตัวต่างๆ ก็จะทำให้มีความเสี่ยงติดเชื้อรุนแรงได้มากขึ้น ซึ่งมีผลต่อวิธีกำนการรักษาเช่นกัน
4. สอบถามสิทธิการรักษา : การทราบสิทธิการรักษาจะทำให้หาสถานพยาบาลที่ช่วยรักษาผู้ป่วยได้
5. สอบถามถึงบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว : สอบถามทั้งในแง่อาการ การตรวจทดสอบเชื้อ และความสามารถในการแยกบริเวณที่อยู่อาศัยภายในบ้าน
6. นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้ร่วมตัดสินใจวิธีการรักษากับผู้ป่วย ช่วยแนะนำขั้นตอนการติดต่อภาคีรัฐบาล และสายด่วนต่างๆ
7. ให้คำแนะนำเพิ่มเติมอื่นๆที่ผู้ป่วยสงสัย พร้อมกับให้กำลังใจผู้ป่วยที่มาปรึกษาเรา

เมื่อได้แนวทาง7ข้อนี้คร่าวๆในใจ ฉันก็รู้สึกอุ่นใจกับตัวเองมากขึ้นเมื่อมีคนใกล้ชิดมาปรึกษาเรื่องการติดเชื้อโรคโควิด19 นอกจากนี้ฉันต้องคอยขยันอัปเดตแนวทางการรักษาตามหลักฐานทางวิชาการต่างๆเสมอ เพื่อให้คำแนะนำผู้อื่นได้ต่อไป

หลังจากวันนั้น ก็มีผู้ติดเชื้อที่เป็นคนใกล้ชิดฉันมากขึ้นจริงๆ ทุกครั้งที่เสียงแอดเตือนจากไลน์แอปพลิเคชันดังในเวลาที่ไม่ปกติ ฉันมักสงสัยว่า ‘มีใครติดเพิ่มอีกหรือเปล่านะ?’ แต่ความกังวลและความเครียดแวกแรกจะลดลงไปจากเดิมมาก เพราะฉันมีแนวทาง7ข้อในใจของฉันแล้วในการรับมือ

เรื่องเล่ารื้อพลัง

รามาธิบดีล้ำค่า ด้วยนวัตกรรม นำพาสู่ความยั่งยืน



หากจะวิเคราะห์ดีๆ จากวันนั้นจนถึงวันนี้ สถานการณ์โควิด19ในประเทศไทย จำนวนผู้ป่วยยังไม่ได้ลดลงชัดเจน มีแต่คงที่หรืออาจจะเพิ่มขึ้น แต่ส่วนตัวฉัน รวมถึงสภาพสังคมโดยรวมดูจะมีความตื่นตระหนกน้อยลง อาจเป็นเพราะเรามีการวางแผน และการรับมือที่พวกเราได้ทำกันจนเรียกได้ว่าค่อนข้างคุ้นชิน จากความรู้สึกตอนต้นปี ที่อยากให้โควิด19จบลงเสียที ได้เริ่มแปรเปลี่ยนเป็นการยอมรับความจริง ว่าโควิด19คงยังไม่จบลง และจะอยู่กับเราไปอย่างนี้ มีแต่เราที่ต้องคอยปรับตัว และเตรียมแผนรับมือที่จะอยู่ร่วมกับมัน

นอกจากการให้คำปรึกษาคนใกล้ชิดด้วยแนวทาง7ข้อนี้ ฉันก็ขยายผลไปใช้กับผู้ป่วยจริงที่ฉันได้ตรวจรักษาด้วย เมื่อต้นเดือนมีนาคมที่ผ่านมาโรงพยาบาลทั่วประเทศได้รับนโยบายการจัดตั้ง OPDเจอแจกจบที่ทางรัฐบาลได้ประกาศขึ้น ฉันเองก็เป็นหนึ่งในแพทย์ที่ได้รับมอบหมายให้ร่วมดูแลผู้ป่วยโควิด19ที่โอพีดีแห่งนี้ ในตอนแรกของการตรวจโอพีดีเป็นช่วงเวลาที่สับสนในแนวทางการตรวจรักษา ฉันก็ได้ยึดหลัก7ข้อนี้ที่ใช้กับญาติตัวเอง มาประยุกต์ใช้เพื่อพูดคุยกับผู้ป่วย โดยฉันจะพูดคุยกับผู้ป่วยราวกับเขาเป็นญาติของฉันคนหนึ่ง ห่วงใยเขาทั้งสภาพจิตใจ ร่างกาย และคนในครอบครัวของเขาด้วยเช่นกัน

จากทั้งหมดนี้ทำให้ฉันได้ข้อคิดว่า เรื่องราวของโควิด19คงยังไม่อาจจะจบลงอย่างง่ายในเร็ววัน ในขณะที่เองสิ่งที่เราพอจะทำได้ คืออยู่ร่วมกับมัน และเตรียมแผนการรับมือเพื่อปรับตัวเราให้เท่าทันกับสถานการณ์ต่อไป