



งานมหกรรมคุณภาพ  
(Quality Conference) ครั้งที่ 30  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล  
ระหว่างวันที่ 17-18 สิงหาคม 2566

30 ปี สู่มิตรทางรามาศึกษา  
ด้วย Flexperience

## โควิดสู้-เรายังต้องสู้กลับ ถือกำเนิด Youtuber หน้าใหม่

นางสาวธันยรัตน์ จิรัชพศร

งานสังคมสงเคราะห์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

**“เราต้องจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ กันก่อนนะช่วงนี้”** ต้องเผื่อไว้ไวรัสโคโรนา (ตั้งแต่ก่อนเปลี่ยนชื่อเป็นโควิด-19 ในปัจจุบัน) คณะฯ ให้ลดปริมาณผู้ป่วยมาโรงพยาบาล รวมถึงกิจกรรมเราด้วย” ข้อมูลล่าสุดจากหนึ่งในทีมสหวิชาชีพแจ้งในที่กึ่งประชุม “กิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โรงพยาบาลรามาธิบดี” เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ครั้งนี้จะเป็นการประชุมแบบรวมกลุ่มครั้งสุดท้ายของพวกเขาทีมสหวิชาชีพ พวกเขาสรุปประชุมด้วยการแจ้งติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิดและเผื่อไว้กันเต็มที่ โดยไม่รู้เลยว่าพวกเขายังไม่ได้ประชุมแบบรวมกลุ่มกันแบบนี้ไปอีกนาน

‘กิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โรงพยาบาลรามาธิบดี’ เกิดขึ้นโดยความร่วมมือของภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว และหน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ ด้วยความตั้งใจที่ต้องการขยายขอบเขตการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุมากกว่าเพียงการรักษาพยาบาลที่ปลายเหตุ เป็นการป้องกันก่อนเกิดโรคและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีอย่างรอบด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม ผ่านการร่วมกิจกรรม โดยกิจกรรมฯ นี้จัดเป็นประจำทุกเดือนจากรุ่นสู่รุ่น ตั้งแต่ ธันวาคม พ.ศ. 2550 และต่อเนื่องมาถึง 16 ปี โดยทีมสหวิชาชีพ ได้แก่ ‘แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักกิจกรรมดนตรีบำบัด และฉัน-นักสังคมสงเคราะห์’ น้องเล็กสุดในทีมที่ร่วมจัดกิจกรรมนี้มาเป็นระยะเวลามากกว่า 5 ปี

ในปี พ.ศ. 2563 ไม่น่าเชื่อว่าภาวะระบาดของไวรัสจากต่างแดนที่ไม่มีใครคาดคิดว่าจะข้ามน้ำข้ามทะเลมากระทบกับชีวิตของเราและครอบครัวได้มากขนาดนี้ ไวรัสนี้ทำให้ความรุนแรงหนักจนไม่สามารถควบคุมได้อยู่ช่วงหนึ่ง คราวชีวิตคนแล้วคนเล่าโดยเฉพาะ ‘ผู้สูงอายุ’ หลายต่อหลายรายจากไปอย่างโดดเดี่ยว หลายครอบครัวสูญเสียสมาชิกอันเป็นที่รัก และทีมสหวิชาชีพของเราต่างแยกย้ายกันปฏิบัติหน้าที่ ‘ด้านหน้า-ด้านหลัง’ กันเต็มกำลัง โดยหวังอย่างหนึ่งที่ลดตัวเลขความสูญเสียให้น้อยที่สุด

**‘พายุร้ายย่อมมีวันสงบ แต่กลับสงบได้ไม่นาน’** ต้นปี พ.ศ. 2564 สถานการณ์ดูท่าจะดีขึ้น สามารถจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ได้ในรูปแบบ ‘New-Normal’ สามแมส-รักษาระยะห่างทางสังคม ทีมสหวิชาชีพเริ่มสังเกตผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมหลายคนเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่น่าเป็นห่วง เช่น พูดคุยสนุกสนานขึ้น เนื่องจากในช่วงที่ผ่านมาต้องอยู่แต่ภายในบ้าน ไม่ได้พูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น “นี่แม้เพิ่งได้ออกจากบ้านเลยนะตั้งแต่มีเจ้าโควิดโคโรนาเนี่ย ลูกเขาไม่ให้ไปไหนเลย แต่พอได้รับรู้ว่าจัดกิจกรรมได้แล้ว แม่รีบเตรียมตัวล่วงหน้าเลย ดีใจได้มาเจอเพื่อนหน่อย” แต่สถานการณ์สงบได้เพียงแค่ 1-2 เดือนเท่านั้น ไวรัสโควิด-19 สายพันธุ์ใหม่กลับมาแพร่ระบาด ต้องงดจัดกิจกรรมฯ และไม่รู้เมื่อไหร่จะกลับมาจัดกิจกรรมฯ ได้อีกครั้ง

**‘เราต้องปรับตัว; โควิดสู้-เรายังต้องสู้กลับ’** ทีมสหวิชาชีพประชุมงานออนไลน์ผ่าน Webex ที่คณะฯ จัดสรรเครื่องมือทำงานออนไลน์ให้ ‘กิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุแบบออนไลน์’ เป็นเป้าหมายที่พวกเขายกขึ้นมาพูดคุยกันในครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่ออกแบบแบบสอบถามโดยยึด ‘ผู้ใช้บริการเป็นศูนย์กลาง’ โดยสอบถาม 3 หัวข้อคือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ เช่น อายุ ที่อยู่ สมาชิกครอบครัว 2) อุปกรณ์เทคโนโลยีที่ผู้สูงอายุใช้ แอปพลิเคชันที่ใช้ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี 3) หัวข้อที่สนใจทำกิจกรรมออนไลน์ โดยทีมสหวิชาชีพออกแบบ Google form ให้คำถามและคำตอบสั้นกระชับที่สุด ส่งลิงค์เข้าไปใน LINE Group ที่ใช้สื่อสารกันกับผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุกรอกข้อมูลด้วยตนเองและส่งกลับมาให้ทีม รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่สมาชิกไลน์ ทีมสหวิชาชีพโทรศัพท์เพื่อขอข้อมูล ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ปัจจุบันของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมส่งชุดความรู้แบบเอกสารให้ ซึ่งจากการสอบถามในครั้งนี้ได้ข้อสรุปว่า ‘ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อายุ 65-75 ปี ใช้ LINE และ Youtube สนใจสื่อประเภทวิดีโออื่นๆ ที่สอนเรื่องการดูแลสุขภาพที่สามารถทำได้เองคนเดียวที่บ้าน’ เมื่อได้ข้อมูลแล้วทีมสหวิชาชีพไม่รอช้าเตรียมลุยกันเลย

**‘ถือกำเนิด Youtuber หน้าใหม่’** วัตถุประสงค์เดิมเปลี่ยนวิธีการปรุงให้ได้อาหารจานใหม่” เนื้อหาการจัดทำกิจกรรมออนไลน์ในครั้งนี้ประกอบด้วย 3 หัวข้อหลัก ได้แก่ 1) ออกกำลังกาย โดยพยาบาลและนักกิจกรรมดนตรีบำบัด 2) ฝึกสมองดูใจ: โดยนักจิตวิทยา 3) เสริมทักษะทางสังคม: โดยนักสังคมสงเคราะห์ ทีมสหวิชาชีพนำเอาประสบการณ์และองค์ความรู้มาผนวกเข้ากับเทคโนโลยีใหม่ๆ เริ่มแรกไม่ยากนัก ทั้งเขียนสคริปต์เอง เขียนกล้องบ้างพูดติดบ้าง ถ่ายวิดีโอกันหลายต่อหลายเทค และอยากให่วิดีโอออกมามีธรรมชาติ ฟังง่าย ได้ใจความที่เราอยากสื่อสารที่สุด ตัดต่อวิดีโอ รวมถึงทำ Infographic เองผ่านการวาดในแอปพลิเคชัน Adobe Illustrator Youtube และส่งให้ผู้สูงอายุทาง ‘LINE Group กิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ รพ.รามาธิบดี’ อีกทั้งใส่ใจรวมไปถึงผู้สูงอายุที่ไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน ด้วยการส่งเอกสารชุดความรู้แบบกระดาษทางไปรษณีย์ โดยแนบทั้ง Infographic และการบ้านที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน และเมื่อกลับมาจัดกิจกรรมที่โรงพยาบาลได้เมื่อไหร่สามารถนำการบ้านมาส่งให้ทีมสหวิชาชีพช่วยตรวจได้

ผลลัพธ์ออกมาหน้าขึ้นใจ ‘LINE Group กิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ รพ.รามาธิบดี’ เติบโตตลอดทั้งวันที่ส่งวิดีโอของทีมสหวิชาชีพเข้าไป รวมถึงการตอบรับกิจกรรมออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยโดยที่ผู้สูงอายุสนใจมากที่สุด คือ ‘ให้ทำท่าฝึกสมองในวิดีโอ แล้วถ่ายวิดีโอส่งกลับมาใน LINE’ ผู้สูงอายุของเราแม่วัย 75 ปี ก็สามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างราบรื่น ทั้งตั้งกล้องถ่ายวิดีโอด้วยตนเองบ้าง หรือให้สมาชิกในครอบครัวช่วยถ่ายบ้าง บางคนตั้งใจเลือกวิดีโอด้านล้างเป็นวิวแม่น้ำยามเย็นหลังบ้าน หรือบางคนถ่ายโดยมีสวนกระบองเพชรเล็กๆ ชูช่อตัวลั่นสวदनไปพร้อมกับรอยยิ้มสดใสของผู้สูงอายุที่กำลังทำท่าและร้องเพลงฝึกสมอง ‘โป๊-ก้อย’ ‘แก้ว-กะลา-ขัน-โอง’ หรือ ‘ฝนหลงมา’ รวมทั้งการบ้านจากวิดีโอ ‘เรียนรู้ความรุนแรงในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุ’ ก็ได้รับการตอบรับอย่างดีผ่านการบ้านและชุดความรู้แบบกระดาษ

ไมเคิลเลขาช่องทางที่เราตั้งใจเพียงแค่สื่อสาร จะสร้างกลุ่มก้อนพลังจากโรงพยาบาลสู่บ้านแต่ละหลังได้มากขนาดนี้ ยิ่งกว่าความภูมิใจที่พวกเขาลำบากทำสิ่งใหม่ คือ รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่หยุดนิ่ง ขอบคุนทีมสหวิชาชีพที่เห็นพ้องต้องกันว่า ‘ประโยชน์สูงสุดของผู้สูงอายุเป็นที่ตั้ง’ ร่วมกันเรียนรู้และสร้างสิ่งใหม่ขึ้นมาด้วยกัน รวมถึงการไม่ย่อท้อในการติดต่อผู้สูงอายุที่ไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน ที่อาจโทรศัพท์ติดต่อยากบ้าง แม้อ้อโทรหาหลายครั้งเพื่อให้ผู้สูงอายุรับสายเพื่อขอข้อมูลปัจจุบันและส่งชุดความรู้แบบเอกสารให้ทางไปรษณีย์ ทีมสหวิชาชีพที่ ‘ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง’ ความพยายามของเราคุ้มค่าแล้ว เมื่อผู้สูงอายุกล่าวขอบคุณที่พยายามติดต่อและยังไม่ลืมท่าน

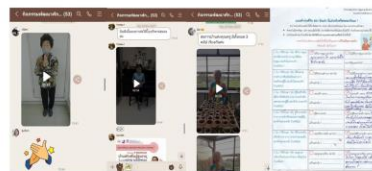
กระทั่งกรกฎาคม พ.ศ. 2565 มาถึง ทางคณะฯ อนุญาตให้สามารถจัดกิจกรรมภายในโรงพยาบาลได้ภายใต้มาตรการเฝ้าระวังของทางคณะฯ เมื่อสถานการณ์คลี่คลายลง โรงพยาบาลเริ่มกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ผู้ป่วยและครอบครัวเริ่มทยอยกลับเข้ารับการรักษา รับประทานข้าวได้ ฝนพระราม 6 และตลาดนัดเริ่มกลับมาจ่อแจ๊อีกครั้ง

ณ โถงหน้าห้องประชุมอรุณ วัลยะเสวี ทีมสหวิชาชีพกำลังร่วมอยู่กับการเตรียมสถานที่และต้อนรับผู้สูงอายุกลับมาเข้าร่วมกิจกรรมกันในรอบเกือบ 2 ปี น่าจะเป็นเพียงโง่งนาคันเคยและประโยชน์ๆ ที่ทีมสหวิชาชีพอย่างเราอยากได้ยิน เสียงเลื่อนประตูดังขึ้นก่อนตามด้วยเสียงเจ๊อ้อยอย่างเช่นเคย

“สวัสดีจ้ะลูกๆ ดีใจจังได้เจอกันสักที”



สแกนเพื่อรับชมวิดีโอ



ตัวอย่าง วิดีโอและการบ้าน จากผู้สูงอายุ

