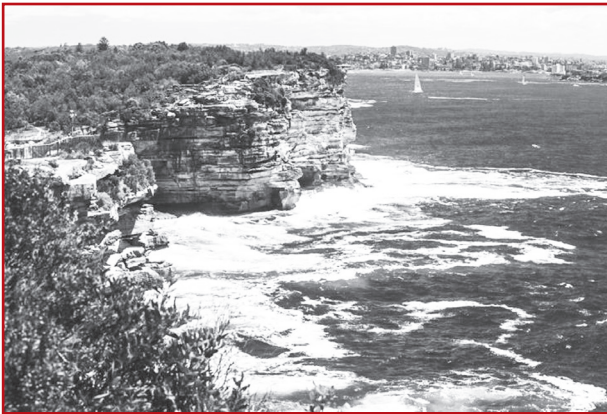


บอกเล่า เก้าสิบ

“Can I help you in some way?”

ผศ. นพ. ชายวุฒิ สววิบูลย์
แพทย์ประจำโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์
โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

สวัสดีครับชาวเวชบำบัดวิกฤตทุก ๆ ท่าน ฉบับนี้เรากลับมาพบกันอีกครั้งหนึ่งแล้วนะครับ ผมคิดว่าช่วงนี้ทุกท่านคงมีงานล้นมือกันเหมือนเช่นเคย โดยเฉพาะการต้องต่อสู้กับโรคระบาด COVID-19 ซึ่งน่าจะอยู่กับพวกเราไปอีกนาน ผมขอให้พวกเราทำเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรให้มีความสุขด้วย แต่ถ้าไม่มีความสุขในการทำงาน ก็อย่าให้เจ็บป่วยไข้หรือต้องติดโรคนี้เลย ดังนั้น ถ้าทำได้ต้องอย่าลืมหักผ่อน ดูแลสุขภาพทั้งของตัวเองและครอบครัวด้วยนะครับ เพราะถ้ามีใครในครอบครัวของเราป่วยสักคนก็คงเหมือนป่วยกันหมดทั้งบ้าน โรคที่กำลังระบาดอยู่นี้ก็เช่นกัน มีคนป่วยไม่กี่คนก็เหมือนเราป่วยกันทั้งประเทศ ป่วยกันทั้ง ICU ต้องเตรียมรับมือกันขนาดหนัก ในภาวะวิกฤตแบบนี้ที่เราทุ่มเทการป้องกันการระบาดของโรค การดูแลผู้ป่วยวิกฤติใน ICU ยิ่งเป็นเรื่องที่น่าท้อทลายพวกเราไม่น้อยเลยใช่ไหม ผมก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านผ่านวิกฤตนี้ไปได้ด้วยดีทุก ๆ คนนะครับ ในฉบับนี้ผมขอหยิบยกคำพูดง่าย ๆ ที่หลายคนอาจเคยได้ยินกันมาก่อนบ้างแล้ว “Can I help you in some way?” คำพูดง่าย ๆ เพียงแค่นี้ท่านเชื่อหรือไม่ว่าสามารถเปลี่ยนชีวิตของคนเราได้มากมาย “Can I help you in some way?” ท่านเคยพูดคำนี้กับคนไข้บ้างไหม “ฉันพอจะช่วยอะไรคุณได้บ้างไหม? ค่ะ/ครับ” ฟังดูแล้วก็เป็คำพูดที่แสนจะธรรมดา แต่จริงไหม ขนาดเราเป็นคนที่ถูกติดต่อไ้ยินยังรู้สึกดีทุก ๆ ครั้ง เพราะอะไรนะเหรอ? ก็เพราะมันหมายความว่าเรากำลังจะได้รับความช่วยเหลือไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ไม่ว่าจะทางกาย หรือทางใจ หรือมีปัญหาอะไรที่หนักหนาน้อยก็จะมีคนรับฟังเราบ้างแล้ว และถ้าเราเป็นคนที่กำลังมีความทุกข์อยู่ละ มันคงเหมือนเป็นคำพูดจากฟ้า หรือจากสวรรค์ ที่เริ่มหันมามองมาสนใจเราบ้างแล้ว เหมือนฉบับที่แล้วเราก็คูเรื่องนี้นักมาบ้างแล้วจำได้ไหมครับ ผู้ป่วยวิกฤตที่ต้องมีต่อช่วยเหลือใจ มีเครื่องมือช่วยชีวิตมากมาย มีสายระโยงระยางเต็มไปหมด ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำจะบอกให้ใครช่วยอะไรก็ไม่ได้ เวลาเห็น หรือได้เจอคุณหมอคุณพยาบาลเข้ามาตรวจรักษามาดูแล จะมีความรู้สึกเหมือนมีเทวดา หรือนางฟ้ามาโปรดก็ไม่ปาน และบางทีแค่ผู้ป่วยได้เห็นรอยยิ้ม หรือคำพูดเพราะ ๆ จากเทวดาและนางฟ้าเหล่านี้ ความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ก็หายไปมากกว่าครึ่ง แล้วเรื่องเหล่านี้ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยเฉพาะในภาวะวิกฤตที่บางครั้งเราไม่อาจรอที่จะให้ใครมาร้องขอความช่วยเหลือจากเราก่อน เพราะเขาอาจไม่พร้อม หรือสิ้นหวังเกินกว่าที่จะทำอย่างนั้นก็เป็นได้ การใช้คำพูดง่าย ๆ เช่น “ฉันพอจะช่วยอะไรคุณได้บ้างไหม? ค่ะ/ครับ” จะสร้างปาฏิหาริย์ขึ้นมาในใจของผู้ที่ได้รับฟังอย่างมากมาย ดังเรื่องราวที่เกิดขึ้นที่ The gap ประเทศออสเตรเลียครับ



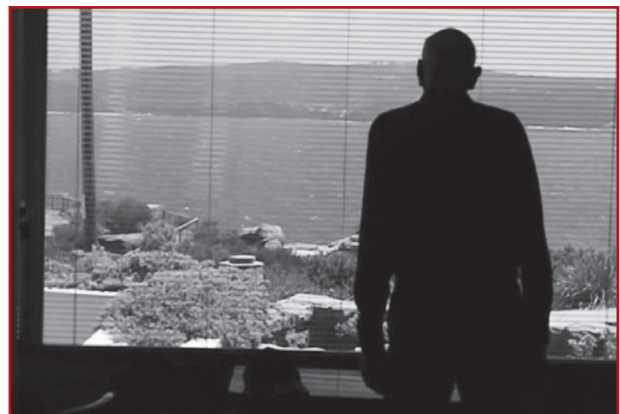
รูปที่ 1 The gap ชิดนี ประเทศออสเตรเลีย

The gap คือ ที่ตั้งของหน้าผาสูงชันติดทะเลแปซิฟิก ตั้งอยู่ทางตะวันออกของชิดนี ประเทศออสเตรเลีย (รูปที่ 1) ที่หน้าผาแห่งนี้เป็นที่ยอดนิยมในการฆ่าตัวตายของชาวชิดนีเสมอมา ไม่รู้ด้วยว่าเพราะบรรยากาศที่น่าเศร้า หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างเมื่อได้มายืนอยู่ที่หน้าผาแห่งนี้ หรือด้วยเหตุผลอันใดก็แล้วแต่ ประมาณว่าจะมีผู้คนที่ตั้งใจมาทำอัตวินิบาตกรรมตัวเองโดยการกระโดดหน้าผาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 คนเสมอ ๆ แต่เหตุการณ์เหล่านี้แทบจะไม่เกิดขึ้นอีกเลยเมื่อที่มีเทวดาเดินดิน นามว่า Don Ritchie ย้ายเข้ามาพักอยู่ใกล้ ๆ

หลังปลดประจำการ Don Ritchie อดีตทหารเรือผู้ผ่านศึกสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้ย้ายมาอยู่บ้านที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงกันข้ามกับหน้าผา เขาเป็นเพียงนายทหารนอกราชการคนหนึ่งที่ไม่ได้มีความรู้ทางการแพทย์ใด ๆ เลย หลังปลดประจำการก็ทำงานเป็นเซลขายประกันเพื่อเลี้ยงชีพ เรื่องราวอันแสนมหัศจรรย์นี้ เกิดจากกิจวัตรประจำวันของเขาที่ชอบตื่นมาในตอนเช้าแล้วมองออกไปนอกหน้าต่างบ้านเพื่อชื่นชม The gap และทะเลแปซิฟิกที่เขาหลงใหล (รูปที่ 2) ด้วยความที่เป็นคนช่างสังเกต และผ่านความเป็นความตายมากมาย เขาจะเห็นคนบางคนที่ยืนอย่างโดดเดี่ยวที่หน้าผาเป็นเวลานาน บางคนจะเอาเศษกระดาชเล็ก ๆ เหน็บไว้ที่ราวสะพาน เขารู้ในทันทีว่าคนเหล่านั้นกำลังคิดอะไรอยู่ เขาเพียงเดินข้ามถนนไปหาคนเหล่านั้นแล้วพูดว่า “Can I help you in some way?” และบางครั้งก็ชวนคนเหล่านั้นกลับมาทานน้ำชาที่บ้าน ตลอดระยะเวลา 50 กว่าปี Don Ritchie

ได้ช่วยชีวิตผู้คนถึง 164 คนด้วยคำพูดที่แสนธรรมดานี้ ทำให้คนเหล่านี้ได้ผ่อนคลายในยามวิกฤต ได้มีเวลาคิดทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของพวกเขามากขึ้น และเลิกล้มความตั้งใจในการฆ่าตัวตายไปในที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้คนในออสเตรเลียจึงเรียก Don Ritchie ว่า angel of the gap หรือเทวดาผู้พิทักษ์หน้าผาแห่งนี้นั่นเอง

เล่าเรื่องมามากมายจนถึงตรงนี้แล้ว เหล่าเทวดาและนางฟ้าของคนที่ทั้งหลายรู้สึกอย่างไรกันบ้างครับ เห็นไหมว่าเพียงคำพูดดี ๆ ให้ความเป็นมิตร ก็สามารถช่วยชีวิตผู้คนได้มากมาย สำหรับบุคลากรทางการแพทย์อย่างพวกเรา ที่มีโอกาสมากมายในการช่วยผู้คนก็อย่าลืมลองนำคำพูดง่าย ๆ นี้ไปใช้นะครับ “ฉันพอจะช่วยอะไรคุณได้บ้างไหม? ค่ะ/ครับ” จะเกิดปาฏิหาริย์ หรือสิ่งดี ๆ ขึ้นแน่นอนครับ



รูปที่ 2 Don Ritchie มองออกไปนอกหน้าต่างทุก ๆ เช้า

ได้ผลอย่างไรแล้วอย่าลืมมาบอกเล่าเก้าสิบให้รู้กันบ้างนะครับ และก่อนที่จะจากกันไปฉบับนี้ผมอยากที่จะเชิญชวนทุกท่านที่อยากเล่าสู่กันฟัง อยากบอกต่อ เป็นเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน เป็นนวัตกรรม หรือมุมมองต่อการดูแลผู้ป่วยในไอซียู มีคำถาม หรือเรื่องราวอื่น ๆ โปรดติดต่อส่งเรื่องผ่านมาทางกองบรรณาธิการ หรือที่ email ของผม hlexxxx@gmail.com ได้โดยตรง รับรองท่านจะไม่ได้รู้เรื่องนั้นคนเดียวแน่นอน สวัสดี พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ