

คำนำ

โรงพยาบาลมิได้เป็นเพียงโรงเรียนที่วางเตียงให้ผู้ป่วยนอน มีเครื่องมือแพทย์ ยา และผู้ให้การดูแลเท่านั้น

การเยียวยาให้คลายจากความเจ็บป่วยมิได้เป็นเรื่องของเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว โรงพยาบาลที่สามารถให้การดูแลผู้ป่วยได้ผล มิใช่เป็นเพียงจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นใส่เข้าไปเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงการรับรู้ของผู้ป่วย และปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อการรับรู้เหล่านั้น

ฟังดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายที่สามารถใช้สามัญสำนึกและความใส่ใจในรายละเอียดได้ แต่ความรู้และวิทยาการต่างๆ ก็มีความจำเป็น เป็นความรู้และวิทยาการในลักษณะสหสาขาอย่างคาดไม่ถึง ที่จะนำมาใช้เพื่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ส่งเสริมการเรียนรู้ และมีผลต่อการเยียวยา

ท่านผู้เรียบเรียงบทความในหนังสือเล่มนี้ทั้งสองท่าน แม้จะมาจากคนละสาขาอาชีพ แต่ก็ได้ร่วมกันสร้างคุณค่าให้แก่ระบบบริการสุขภาพ โดยอาศัยมุมมองและประสบการณ์ตรงจากการเข้าเยี่ยมโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ เรียนรู้และให้คำแนะนำแก่โรงพยาบาลควบคู่ไปกับการศึกษาข้อมูลที่มีประโยชน์แล้วนำมาเพื่อแผ่

การลงทุนสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะเกิดผลกระทบโดยตรงต่อผู้ป่วย ลงทุนครั้งเดียวแล้วสามารถใช้ได้นาน บางเรื่องไม่ต้องใช้ทรัพยากรมาก เพียงเปิดใจรับรู้และใช้ความคิดสร้างสรรค์ก็ก่อให้เกิดผลลัพธ์สุขภาพที่ดีได้

การร่วมสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา นอกจากจะให้ผลดีต่อผู้ป่วยแล้ว ยังส่งผลดีต่อทีมผู้ปฏิบัติงานถึงสองชั้น ชั้นแรกคือการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมของการทำงานที่ดี ปลอดภัยและผ่อนคลาย ผ่านไปก็รู้สึกถึงการมีส่วนร่วมของทีมงาน ชั้นที่สองคืออาการของผู้ป่วยที่ดีขึ้น เป็นการบรรเทาภาระงานของผู้ให้บริการ ขณะเดียวกันก็เกิดปิติที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วย

มาร่วมด้วยช่วยกัน สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมให้สามารถสัมผัสได้ถึงความอบอุ่น ความเป็นมิตร ความมีชีวิตชีวา ของสถานที่ที่เราให้การดูแลผู้ป่วยกันเถาะครับ

อนวัณณ์ ศุภชุติกุล

สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน)

26 พฤศจิกายน 2553

การออกแบบสภาพแวดล้อมของสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา

Healing Environment For Healthcare Design

โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์

เกริ่นนำ

ตั้งสติทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดปีที่ผ่านมา กับงานที่แปลกออกไปจากวิชาชีพสถาปนิก ที่ออกแบบอาคารให้คำปรึกษาเจ้าของโครงการตลอดจนควบคุมดูแลผู้รับเหมา วันนี้ เมื่อบอกคนอื่นว่าทำงานกับ สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ก็จะได้เห็นสีหน้าต่างๆ บนใบหน้าของแทบทุกคนที่ได้รับคำตอบ แล้วก็ต้องอธิบายกันยกใหญ่ว่าระบบคุณภาพในสถานพยาบาลยุคนี้ได้เน้นถึงการสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมที่มีเอื้อต่อการเยียวยา (Healing Environment) เพื่อให้ระบบสุขภาพทั้งระบบได้อยู่ภายใต้สภาวะที่เรียกกันว่ายุคของ Salutogenesis

Healing Environment เป็นเนื้อหาส่วนหนึ่งในโครงการสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน (Sustainable Healthcare & Health Promotion by Appreciation & Accreditation) หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า SHA ที่เข้ามาประกอบการเสริมพลังให้ระบบงานคุณภาพของสถานพยาบาลมีความเข้มแข็งมั่นคงและยั่งยืน



แนวความคิดโครงการ SHA

ในทุกวันนี้ แนวความคิดเรื่อง Healing Environment ได้ถูกนำมาเป็นแนวคิดหลักที่เป็นปัจจัยสำคัญในการออกแบบสถานพยาบาล โดยมีความหมายที่สื่อถึงการจัดหรือการออกแบบสภาพแวดล้อมของสถานพยาบาลที่เอื้อต่อการ

เยียวยา ซึ่งมีการเผยแพร่เอกสารงานวิจัยค้นคว้าต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและคุณประโยชน์ของการจัดสภาพแวดล้อมในสถานพยาบาลที่เอื้อต่อการเยียวยาอย่างชัดเจน จึงเป็นประเด็นสำคัญที่สถานพยาบาลในทุกระดับจะต้องให้ความสนใจ

ผลงานจากเอกสารค้นคว้าวิจัยส่วนใหญ่แสดงให้เห็นว่า สถานพยาบาลที่มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมแล้วสามารถลดความเครียด รวมถึงสามารถบรรเทาผลกระทบข้างเคียงที่เกิดจากความเครียดได้ด้วย นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดอัตราการเกิดความผิดพลาดทางการแพทย์และลดการติดเชื้อจากสถานพยาบาล ในขณะเดียวกัน ก็เป็นการสร้างขวัญ-กำลังใจ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของเจ้าหน้าที่ด้วย ซึ่ง Jain Malkin¹ สถาปนิกผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบสถานพยาบาลเคยกล่าวไว้ว่า “คุณภาพของสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเร่งหรือหน่วงเหนี่ยวการเยียวยาได้อย่างไม่ต้องสงสัย” – “there is no doubt that the quality of the environment can enhance or retard healing”.

ความสนใจในเรื่องของการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยากำลังเป็นกระแสนิยมที่เริ่มแพร่เข้ามาในช่วงเวลาที่เหมาะสมอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะเป็นช่วงเวลาที่จะต้องมีการซ่อมบำรุงอาคารเก่าที่มีอยู่มากมาย ยังมีความต้องการอาคารสำหรับงานบริการสาธารณสุขเป็นอย่างมาก

ความหมาย

หากจะหาคำตอบว่าอะไรที่จะเป็นปัจจัยหลักในการนำมาซึ่งลักษณะของสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา คงจะตอบคำถามนี้ได้ยาก เพราะการที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยานั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพแต่เพียงฝ่ายเดียว หากแต่การที่มีสภาพแวดล้อมทางจิตใจก็มีผลต่อการเยียวยาผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งจะได้อธิบายแจกแจงรายละเอียดในบทต่อไป แต่ก่อนที่เราจะไปถึงรายละเอียดเหล่านั้น อยากจะขอให้ทำความเข้าใจคำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

การเยียวยา (Healing) มาจากคำว่า haelen ในภาษาแองโกลแซกซอน ซึ่งหมายถึงการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม โดยการสร้างความกลมกลืนของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งแตกต่างจากคำว่า การบำบัด (Therapy) เป็นคำใน ภาษากรีก θεραπεία ซึ่งมีความหมายคล้ายคลึงกับคำว่า การรักษา (Curing) คือความพยายาม แก้ไข (Remediation) ปัญหาสุขภาพตาม การวินิจฉัย (Diagnosis) ดังนั้น การเยียวยาจึงมีมิติที่ลึกซึ้งกว่าการบำบัดรักษา และผลของการเยียวยาที่เห็นได้ชัดคือการลดความเครียดและผ่อนคลายความวิตกกังวลของผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

ส่วนคำว่า **สภาพแวดล้อม (Environment)** ตามความหมายในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 และในพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ พ.ศ. 2535 ได้ให้คำนิยามของสิ่งแวดล้อมตรงกันคือ หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะทางกายภาพและชีวภาพที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์ได้ทำขึ้น สิ่งแวดล้อมแบ่งเป็นลักษณะตามการเกิดขึ้นได้ 2 ลักษณะ คือ

1. สิ่งแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติ (Natural Environments) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เช่น ดิน น้ำ อากาศ จุลินทรีย์ พืช และสัตว์ เป็นต้น
2. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-made Environments) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นต้น หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นบรรยากาศแวดล้อม ซึ่งจะจำแนกออกเป็นสามส่วนคือ

¹ <http://www.jainmalkin.com>, <http://www.healthdesign.org/aboutus/directors/jmalkin.php>

- สภาพแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ
หู-ได้ยิน ตา-เห็น จมูก-ได้กลิ่น ลิ้น-รับรสชาติ กาย-สัมผัส
- สภาพแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยความรู้สึกทางใจ-ธรรมารมณ์ และ
- สภาพแวดล้อมที่เป็นมนุษย์-บุคคล

จะเห็นได้ว่าการจัดสภาพแวดล้อมในสถานพยาบาลที่เอื้อต่อการเยียวยานั้น ไม่ใช่การจัดแต่เพียงตึกสวย ตกแต่งสวย และสวนสวย ก็จะสามารถทำได้ แต่ยังมีมิติของการกระทำระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ด้วยกัน ที่แสดงออกต่อกันทั้งทางกาย ทางวาจาและทางจิตใจ

ถึงแม้ว่าเราได้จำแนกประเภทของสภาพแวดล้อมออกเป็น 3 ส่วนดังที่กล่าวมาแล้ว แต่เมื่อสรุปเรียบร้อยแล้ว สภาพแวดล้อมทั้งหมดก็ตัดสินที่ความรู้สึกทางใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากประสาทสัมผัสหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ก็ตาม ซึ่งคำว่า “ผัสสะ” น่าจะเป็นศัพท์ที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถครอบคลุมมากกว่าคำว่าประสาทสัมผัสที่วิทยาศาสตร์ได้จำกัดไว้แค่เพียง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ทางพระพุทธศาสนามีคำว่า “อายตนะ”² ที่มี “ใจ” เป็นส่วนเพิ่มเติมจากวิทยาศาสตร์

ผัสสะ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สัมผัส การกระทบ การถูกต้องที่ทำให้เกิดความรู้สึก ผัสสะ เป็น ความประจวบกันแห่งสามสิ่ง คือ อายตนะภายใน(ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก(รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์)³ และวิญญาณ³ อธิบายให้เข้าใจง่ายๆว่า ผัสสะหรือสัมผัส ทางพระพุทธศาสนามี 6 อย่าง คือ

1. จักขุสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางตา คือ ตา+รูป+จักขุวิญญาณ
2. โสตสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางหู คือ หู+เสียง+โสตวิญญาณ
3. มานสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางจมูก คือ จมูก+กลิ่น+ฆานวิญญาณ
4. ชิวหาสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางลิ้น คือ ลิ้น+รส+ชิวหาวิญญาณ
5. กายสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางกาย คือ กาย+โผฏฐัพพะ(เช่น ร้อน เย็น อ่อน แข็ง)+กายวิญญาณ
6. มโนสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางใจ คือ ใจ+ธรรมารมณ์(สิ่งที่ใจนึกคิด)+มโนวิญญาณ

ที่นี้ก็มาทำความเข้าใจคำว่าวิญญาณอีกที ยกตัวอย่างเมื่อดากระทบรูป เกิดจักขุวิญญาณ อธิบายว่า

จักขุ (ตา) + วิญญาณ (สภาพที่รู้แจ้งอารมณ์, จิต) แปลว่า สภาพรู้แจ้งอารมณ์ทางตา ซึ่งเกิดที่จักขุวัตถุ (จักขุประสาท-ประสาทตา) ทำทาสนกิจ คือ รับรู้รูปารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากรูป) ที่กระทบทางตา เกิดการรับรู้ที่ดีหรือไม่ดี แต่จักขุวิญญาณเกิดร่วมกับอุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเฉยๆอย่างรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง

การที่มนุษย์เรามีความรู้สึกดีหรือไม่ดีนั้น เป็นเพราะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบกับชุดข้อมูลเก่าที่เคยมีอยู่ในระบบความจำที่ภาษาพระเรียกว่า “สัญญา” ซึ่งหมายถึงการจำได้หมายรู้ ก่อนที่ตาจะไปกระทบกับรูป จะมีข้อมูลชุดหนึ่งที่บันทึกเอาไว้ในจิตใจหรือในสมองของมนุษย์อยู่ก่อนแล้ว เมื่อดากระทบรูป ก็ส่งสัญญานไปเปรียบเทียบกับชุดข้อมูลเดิมแล้วประมวลผลออกมาเป็นความรู้สึกที่ดี ไม่ดี หรือว่าเฉยๆ ซึ่งก็จะมีชุดข้อมูลในทุกๆช่องทางของการรับรู้ทั้ง 6 ช่องทาง

² อายตนะ 6 (สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้, แตนต่อหรือแดนเกิดแห่งความรู้ — sense-fields; sense-spheres)

³ <http://th.wikipedia.org/wiki/ผัสสะ>

ผลที่ประมวลออกมาได้ ภาษาพระก็เรียกว่า “เวทนา” ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่มคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ พุดง่าย ๆ คือ เจ็บ ๆ นั้นเอง

เป้าหมายสูงสุดของผัสสะที่ดี จะต้องไม่เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของเราได้ คือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้าย กับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ แต่ในสภาวะของผู้เข้าใช้บริการสถานพยาบาลส่วนใหญ่ก็คงจะไม่สามารถแยกกาย-จิต ออกจากกันได้อย่างแยบยลและวางเฉยกับการรับรู้ต่าง ๆ ได้ ดังนั้น จึงเกิดสภาวะที่เมื่อตากระทบรูป ที่เห็นก็เกิดการปรุงแต่งในอารมณ์ขึ้นมา เกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีกับสิ่งที่เห็น และไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่การวางเฉยอย่างรู้เท่าทันได้ ทำให้เกิดเวทนา (เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือเสพรับรู้ในรสชาติของทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ อันล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยตั้งข้างต้นที่มากกระทบผัสสะกันนั่นเอง) ในรูปแบบต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็มีความเครียด ความหงุดหงิด และความกังวลเป็นอารมณ์ ส่งผลต่อระบบสุขภาพของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ฯลฯ

การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา จึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อมนุษย์ในทางบวก กล่าวคือ สภาพแวดล้อมที่เกิดความผ่อนคลายความเครียด เพิ่มสุขภาวะ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการหายใจ ลดความดันโลหิต ฯลฯ สรุปรวมเป็นภาษาพระอีกทีว่า เป็นการสร้างสุขเวทนา ให้แก่มนุษย์ในระบบบริการสาธารณสุขนั่นเอง

สภาพแวดล้อม –Environment หากจะจำแนกสภาพแวดล้อมตามลักษณะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในเชิงการจัดการ ก็จะต้องแจกแจงในระบบที่แตกต่างจากที่กล่าวมาแล้ว ดังนี้

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ Physical Environment เป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบกายเรา บางทีเราก็สังเกตมัน บางทีเราก็ไม่ทันสังเกตมัน แต่สิ่งที่ปรากฏรอบกายเราทั้งหมด มีผลต่อสภาวะจิตใจทั้งสิ้น เช่น

- **แสง-Environmental Light**

สมัยก่อน มนุษย์เราได้อาศัยแสงสว่างที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติ คือ แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ต่อมาก็มีการจุดไฟขึ้น เพื่อใช้ทั้งความร้อนและแสงสว่างของมัน แล้วก็มาถึงยุคที่ ทอมัส อัลวา เอดิสัน ได้คิดค้นหลอดไฟฟ้าจนกลายเป็นแสงประดิษฐ์ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนี้ ทำให้แสงสว่างมีความจำเป็นในการดำรงชีวิตทั้งกลางวันและกลางคืน

แสงสว่างถือเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ระบบแสงสว่างที่ดี ต้องให้แสงที่พอเหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมที่ทำ ในพื้นที่ทั่วไปควรมีความสม่ำเสมอของแสงสว่าง ไม่ใช่บางจุดก็มืด บางจุดก็สว่างจ้า ส่วนในพื้นที่ทำงานเฉพาะ เช่น บริเวณทำหัตถการที่ข้างเตียงผู้ป่วย หรือโต๊ะปฏิบัติการ อาจมีแสงไฟเฉพาะจุดเพิ่มเติมได้ นอกจากนี้เพดาน ผนัง และพื้นก็ต้องช่วยลดความจ้าของแสงด้วย เพราะแสงที่จัดจ้าจนเกินไป ไม่ว่าจะเป็นจากแหล่งกำเนิดแสงอย่างดวงอาทิตย์ โคมไฟ หรือเกิดจากการสะท้อนแสง ก็ล้วนแล้วแต่อันตรายกับดวงตาอันบอบบางของเราทั้งสิ้น

แสงสว่างจากธรรมชาติ มีความสำคัญต่อมนุษย์ ห้องที่มีแสงสว่างจากดวงอาทิตย์สามารถเข้ามาได้ ก็เท่ากับว่าได้เชื่อมต่อกับธรรมชาติแล้ว แสงแดดยังให้คุณประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพ ที่รู้จักกันดีก็คือเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินดี ซึ่งช่วยสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน ซึ่งเราจะได้รับวิตามินดีจากอาหารเพียงบางส่วนเท่านั้น ส่วนที่เหลือต้องมาจากแสงแดด นอกจากนี้ สิ่งที่หลายคนอาจยังไม่ค่อยรู้จักคือ แสงแดดยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงขึ้น การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า การได้รับแสงอาทิตย์ช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นปราการด่านแรกของร่างกายในการป้องกันการติดเชื้อ และการต่อสู้กับโรค วิตามิน ดี ยังมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มจำนวนออกซิเจนในเลือด ซึ่งผลที่ได้รับก็คือทำให้ระดับพลังงานเพิ่มขึ้น ร่างกายจึงสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น แสงแดดยังมีผลต่อการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เนื่องจากร่างกายต้องการแสงอัลตราไวโอเล็ต ในแสงแดดเพื่อย่อยสลายคอเลสเตอรอล รวมทั้งยังมีการศึกษาวิจัยที่บอกว่า ทั้งคอเลสเตอรอล และวิตามินดีเกิดขึ้นมาจากสารเคมีตัวเดียวกันในร่างกาย ที่เรียกว่า Squalene ซึ่งพบในผิวหนัง ซึ่งเมื่อได้รับแสงแดดเจ้าสารเคมีตัวนี้จะกลายเป็นวิตามินดี แต่ถ้าไม่ได้รับแสงแดด มันจะกลายเป็นคอเลสเตอรอลแทน เช่นเดียวกับระดับความดันโลหิต ตามทฤษฎีระบุว่าหากไม่ได้รับวิตามินดีมากพอ ร่างกายจะเพิ่มระดับของฮอร์โมนพาราไธรอยด์ ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้แคลเซียมเล็ดลอดออกจากกระดูก แต่ยังทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นด้วย แสงแดดยังกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนินซึ่งควบคุมการนอนหลับ อุดมภูมิร่างกาย ความต้องการทางเพศ และทำให้อารมณ์ดีขึ้น ดังนั้น ให้ร่างกายได้อาบแสงแดดอุ่น ๆ ยามเช้า (ก่อน 9 โมงเช้า) หรือยามเย็น (หลังสี่โมงเย็น) สัก 10-15 นาที แต่การสัมผัสแสงแดดนอกเหนือเวลานั้น ต้องป้องกันด้วยการทาครีมกันแดด ใส่แว่นตากันแดดใส่เสื้อผ้าที่ปก ป้องกันผิวร่างกายให้มากที่สุด และอยู่ให้ห่างจากพระอาทิตย์ในช่วงที่รังสียูวีแรงที่สุด คือราว 10 โมงเช้าถึงสี่โมงเย็น

และที่สำคัญของแสงธรรมชาติจากดวงอาทิตย์อีกประการหนึ่งคือ ทำให้ผู้ป่วยหรือเจ้าหน้าที่ รู้ช่วงเวลาของวันได้ เห็นความเปลี่ยนแปลงของเวลาที่เคลื่อนไปในแต่ละช่วงของวัน แสงแดด ความสว่าง โพลีเพล็กซ์ ความมืดค่า ที่ทำให้การเชื่อมต่อกับธรรมชาติของคนเราไม่สูญหายไปในการที่ปิดทึบ มีเพียงแต่แสงสว่างจากโคมไฟฟลูออเรสเซนต์ ที่สว่างคงที่ ไม่ประกอบด้วยความเปลี่ยนแปลง อารมณ์ ความรู้สึก

การออกแบบพื้นที่ใช้สอยในสถานพยาบาล ไม่ว่าจะเป็นห้องพักผู้ป่วยหรือห้องทำงานเจ้าหน้าที่ จึงควรเปิดทางให้แสงสว่างจากดวงอาทิตย์สามารถเข้าไปได้ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่จำเป็นต้องไปจนรบกวนสายตา ซึ่งอาจจะมีการใช้มู่ลี่ที่สามารถปรับความสว่างของแสงได้ก็จะเป็นการดี และควรจัดลำดับให้ความสำคัญของแสงสว่างจากธรรมชาติมาก่อนการใช้แสงประดิษฐ์ ซึ่งมีความจำเป็นในยามที่แสงสว่างจากธรรมชาติลดลงหรือหมดไปในแต่ละวัน การออกแบบแสงสว่างให้เพียงพอต่อการใช้สอยโดยเฉพาะอย่างยิ่งแสงประดิษฐ์จากไฟฟ้า นอกจากจะต้องคำนึงถึงปริมาณของแสงสว่างที่เพียงพอต่อการใช้สอยที่ตอบสนองด้านมาตรฐานและความปลอดภัยแล้ว ยังต้องคำนึงถึงตำแหน่งของการติดตั้งดวงโคมที่เหมาะสมเอื้อประโยชน์ต่อการใช้งานและจะต้องไม่รบกวนสายตาด้วย เช่น การจัดตำแหน่งของโคมไฟกลางห้องที่อยู่เหนือเตียงผู้ป่วย แสงอาจรบกวนสายตาผู้ป่วยในทำนองนอนได้ ในกรณีที่ผู้ป่วยรวม ควรสามารถแยกเปิดไฟเป็นหลาย ๆ โซน เพื่อป้องกันแสงไฟรบกวนเตียงอื่น ๆ ในเวลาพักผ่อนด้วย

การประหยัดพลังงานระบบแสงสว่างในอาคาร⁴

ตาม พ.ร.บ.⁵ กำหนดไว้ว่า สำหรับพื้นที่สำนักงาน, โรงแรม, สถานศึกษา และ โรงพยาบาล/สถานพักฟื้น ค่ากำลังไฟฟ้าแสงสว่างสูงสุด (วัดต่อตารางเมตรของพื้นที่ใช้งาน) ไม่เกิน 16 W/M^2 หรือกรณีพื้นที่ร้านค้าของ, ซูเปอร์มาร์เก็ต และศูนย์การค้า ไม่เกิน 23 W/M^2 ทั้งนี้ให้สามารถคิดคำนวณพื้นที่ทั้งอาคารเฉลี่ยได้ โดยไม่รวมพื้นที่จอดรถ แต่รวมถึงไฟฟ้าแสงสว่างทั่วไปที่ใช้ในการโฆษณาเผยแพร่สินค้า ยกเว้น แสงสว่างที่ใช้ในตู้กระจกแสดงสินค้าหน้าร้าน

ซึ่งข้อจำกัดดังกล่าว หากเลือกใช้และติดตั้งอุปกรณ์โคมไฟฟ้า, หลอดไฟ และ บัลลัสต์ สำหรับระบบแสงสว่างในอาคารอย่างไม่ระมัดระวัง ก็จะส่งผลให้เกิดการใช้กำลังไฟฟ้าแสงสว่างต่อพื้นที่เกินจากที่กำหนดไว้ ดังนั้นเราจึงควรเลือกใช้อุปกรณ์ระบบแสงสว่าง ที่มีความเหมาะสมและประหยัดพลังงาน เพื่อให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพด้านการใช้พลังงานอย่างสมบูรณ์งบประมาณด้วย ดังนั้นจึงควร

1. พิจารณาเลือกความสว่างที่ต้องการใช้งานให้เหมาะสม ซึ่งโดยปกติผู้ออกแบบสามารถเลือกใช้ค่าตามคู่มือการออกแบบทางวิศวกรรมการส่องสว่าง เช่น CIE หรือ IES โดยขึ้นอยู่กับประเภทพื้นที่ใช้งานนั่นเอง เช่น พื้นที่ทำงานทั่วไปของสำนักงานประมาณ 500 LUX เป็นต้น

2. พิจารณาประสิทธิภาพแสงของหลอดไฟและอุปกรณ์ประกอบ ซึ่งประสิทธิภาพแสงของหลอดไฟ (LUMINOUS EFFICACY) มีหน่วยเป็นลูเมนต่อวัตต์ ควรเลือกใช้หลอดไฟที่มีค่า Luminous Efficacy สูง แต่ก็ควรคำนึงถึงระยะความสูงติดตั้งในการเลือกใช้ประเภทของหลอดไฟไปด้วย เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์จะมีประสิทธิภาพประมาณ 45-72 lm/w เหมาะสำหรับความสูงติดตั้งไม่เกิน 3.50 เมตร หากต้องการติดตั้งสูงกว่านี้ ควรเลือกใช้เป็นหลอดเมทัลฮาไลด์ หรือ หลอดโซเดียมแทน ซึ่งมีค่า Luminous Efficacy สูงกว่า

3. พิจารณาเลือกใช้โคมไฟ ที่ให้ค่าสัมประสิทธิ์การใช้ประโยชน์แสงสูง ซึ่งหน้าที่ของโคมไฟคืออุปกรณ์ควบคุมบังคับแสงให้ส่องไปในทิศทางที่ต้องการ โดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการสะท้อนแสง เช่น เหล็กแผ่นพ่นสีขาวหรืออะลูมิเนียมเงาชุบอินโดส มาทำเป็นแผ่นสะท้อนแสง ช่วยในการบังคับทิศทางการสะท้อนของแสงให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ปัจจุบันได้มีการพัฒนาแผ่นสะท้อนแสงให้มีค่าการสะท้อนแสงสูงมากขึ้น โดยใช้สารเงินเคลือบแผ่นอะลูมิเนียม ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะคือ

แบบแรก ใช้ฟิล์มเงินปิดกาวทับลงบนแผ่นอะลูมิเนียม ซึ่งจะได้ค่าการสะท้อนแสงสูงมากถึง 93-94% แต่ก็มีความต้านทานอายุการใช้งานเมื่อใช้ไปนาน ๆ แสงอุลตราไวโอเลตจากหลอดไฟที่เปิดไว้หรือความร้อน, ความชื้นจากสภาพแวดล้อมจะทำให้แผ่นสะท้อนแสงพอง, เหลือง และลอกหลุดได้ มีอายุการใช้งานประมาณไม่เกิน 3-5 ปี

แบบที่สอง คือ การนำแผ่นอะลูมิเนียมที่ชุบอินโดสเงามาแล้วผ่านกรรมวิธีประจุอิเล็กตรอนเงินบนแผ่นอะลูมิเนียมเงา ซึ่งเป็นเทคโนโลยีขั้นสูงภายใต้สุญญากาศทั่วทั้งแผ่น (Dielectric Overvacuum Silver Coating) จะให้ค่าการสะท้อนแสงสูงมากถึง 95% และจะไม่มีความต้านทานอายุการใช้งานเหมือนแบบแรกแต่อย่างใด อายุการใช้งานประมาณ 20 ปีขึ้นไป เป็นแผ่นสะท้อนแสงเงินที่มีประสิทธิภาพในการสะท้อนแสงสูงมากที่สุดใน ปัจจุบันนี้

⁴ โดย สถาบันวิจัยพลังงาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

⁵ กฎกระทรวง (พ.ศ.2538) ออกตามความในพระราชบัญญัติการส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน พ.ศ.2535

เมื่อนำแผ่นสะท้อนแสงเงินดังกล่าวมาใช้เป็นอุปกรณ์ทำหน้าที่ในการควบคุม บังคับแสงให้ส่องไปในทิศทางต่าง ๆ ซึ่งนิยมใช้ในโคมประเภทให้แสงสว่างทางตรง (Direct Luminary) พวกโคมตะแกรงอะลูมิเนียม หรือโคมโรงงานมี Reflector จะทำให้ลดการสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์ของหลอดไฟได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ควรพิจารณาค่าการสะท้อนแสงของส่วนต่างๆ ของห้อง เช่น เพดาน, ผนัง และพื้น ถ้าส่วนต่างๆ เหล่านี้ได้รับการทาสีที่ให้การสะท้อนแสงสูง ก็จะทำให้ค่าสัมประสิทธิ์การใช้ประโยชน์สูงตามไปด้วย เนื่องจากปริมาณแสงที่ตกลงบนพื้นที่ทำงานส่วนหนึ่งได้มาจากโคมไฟโดยตรง แต่อีกส่วนหนึ่งได้มาจากการสะท้อนแสงจากส่วนต่างๆ ของห้องนั่นเอง

4. พิจารณาการบำรุงรักษาอุปกรณ์ที่ให้แสงสว่าง ได้แก่ หลอดไฟและโคมไฟ ซึ่งถ้าได้รับการหมั่นดูแลทำความสะอาดเรื่องฝุ่นละอองหรือบำรุงรักษาเปลี่ยน หลอดไฟใหม่ เมื่อหมดอายุการใช้งานก็จะช่วยให้อุปกรณ์ดังกล่าวสามารถให้แสงสว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากปัจจัยที่กล่าวทั้ง 4 ข้อมานี้ ควรพิจารณาในเรื่องการให้ลักษณะแสงที่เหมาะสมแก่พื้นที่ใช้งาน เช่น พื้นที่ทำงานที่มีการทำงานกระจายอยู่อย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ห้องทำงาน, ห้องเรียน, ยิมเนเซียม ฯลฯ ควรให้แสงที่มีความสม่ำเสมอตลอดพื้นที่ โดยเลือกใช้โคมไฟที่มีค่ากระจายแสงที่สม่ำเสมอตลอดพื้นที่ โดยเลือกใช้โคมไฟที่มีค่ากระจายแสงที่สม่ำเสมอ (Uniformity Distribution) นั่นเอง หรือหากเป็นการให้แสงสว่างเฉพาะพื้นที่ เช่น ห้องทำงานขนาดเล็กส่วนตัว, บริเวณรับรอง, ทางเดินอิสระก็ควรแบ่งแยกสวิตช์ควบคุมการทำงานแสงสว่างโคมไฟให้เหมาะสม เพื่อเป็นการประหยัดพลังงานในส่วนที่ไม่จำเป็นต้องใช้ หรือหากต้องการใช้งานพื้นที่พิเศษก็ให้เพิ่มการติดตั้งโคมไฟเฉพาะพื้นที่ที่ ต้องการเท่านั้น ไม่ต้องเพิ่มโคมไฟเป็นจำนวนมากสำหรับส่องพื้นที่ที่ต้องการแสงสว่างเฉพาะจุด เท่านั้น

เทคนิคสุดท้ายที่สามารถใช้ร่วมกับการประหยัดพลังงานสำหรับระบบแสงสว่างใน อาคารก็คือ การใช้แสงอาทิตย์มาช่วยร่วมกับแสงจากโคมไฟและหลอดไฟ ซึ่งต้องพิจารณาร่วมกันระหว่างสถาปนิก, วิศวกรเครื่องกล ที่รับผิดชอบงานระบบปรับอากาศ และวิศวกรไฟฟ้าด้านแสงสว่าง

แนวทางการปฏิบัติเพื่อลดการใช้พลังงานจากแสงสว่าง

- ✓ ปิดไฟ ในเวลาพักเที่ยงหรือเมื่อเลิกใช้งาน
- ✓ ถอดหลอดไฟบริเวณที่มีความสว่างมากเกินไปหรือพิจารณาใช้แสงธรรมชาติจากภายนอก เพื่อลดการใช้หลอดไฟ โดยการเปิดม่าน/มู่ลี่บริเวณหน้าต่าง
- ✓ เลือกใช้อุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพสูง
- ✓ แยกสวิตช์ควบคุมอุปกรณ์แสงสว่างเพื่อให้สามารถควบคุมการใช้งานอุปกรณ์แสงสว่างได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความจำเป็น แทนการใช้หนึ่งสวิตช์ควบคุมหลอดแสงสว่างจำนวนมาก

Second to their need for fresh air is their need for light... it is not only light but direct sunlight ... the usefulness of light in treating the disease is all important.⁶

⁶ Nightingale, 1970, p. 47-48

- สี -Color in The Environment

ในสภาพแวดล้อมของชีวิตประจำวันจะประกอบไปด้วยสีสรรหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นสีของต้นไม้ ดอกไม้ รถยนต์ อาคาร โต๊ะ เก้าอี้ ข้าวของเครื่องใช้ เฟอร์นิเจอร์ และเครื่องประดับตกแต่งต่างๆ เพียงแต่เราจะรู้สึกคุ้นชินกับมันจนทางที่เราก็ไม่ทันสังเกตและให้ความสำคัญกับมัน ลองคิดดูง่าย ๆ ถ้าชีวิตเราดำเนินไปแบบปราศจากสี เหมือนหนังภาพยนตร์ขาวดำ มันคงจะแปลกออกไป ดูจืดชืด ขาดชีวิตชีวา และไม่คุ้นชิน



การแต่งแต้มอาคารด้วยสีสรรมีส่วนเสริมสร้างความสดชื่นมีชีวิตชีวา หรือสร้างความสดทนต์ให้กับบรรยากาศของอาคารหรือห้อง ๆ หนึ่งได้มากที่สุด เนื่องจากในห้องหนึ่งห้องจะมีส่วนประกอบของพื้น ผนัง ฝ้าเพดาน จะเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ที่เป็นฉากรองรับสายตาของเรา ดังนั้น การเลือกสีที่ใช้สำหรับอาคารสถานพยาบาล จึงควรที่จะต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกิจกรรม ในขณะเดียวกัน การศึกษาเรื่องคุณสมบัติของสีที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก ของผู้ใช้สอยอาคาร ก็ควรจะนำมาประกอบการเลือกใช้สีได้ ทั้งนี้ ไม่ได้หมายถึงการที่จะต้องเปลี่ยนสีของห้องในอาคารตามอาการของผู้ป่วยที่มาใช้อาคาร สีอาคารควรจะเป็นสีกลาง ๆ เช่น สีขาว สีครีม สีฟ้า สีเขียว และสีอื่น ๆ ในกลุ่มสีโทนเย็นหรือโทนอุ่น ส่วนสีอื่น ๆ ที่มีการศึกษาว่าให้ผลต่อผู้ป่วยในโรคต่าง ๆ ก็อาจแนะนำญาติให้เลือกใช้สีของเครื่องใช้ที่เป็นกลุ่มสีนั้น ๆ

การศึกษาเรื่องอิทธิพลของสี⁷



พลังของสีมีอิทธิพลต่อเราผ่านต่อมไพเนียลที่มีปฏิกิริยาในการตอบสนอง ส่งผลให้ความรู้สึก จิตใจ สมอง และอารมณ์ในร่างกายของเราในขณะนั้นแตกต่างกันตามเฉดและความยาวคลื่นที่กระทบต่อสัมผัส แนวคิดนี้ได้กระตุ้นให้นักจิตวิทยานำพลังแต่ละสีมาปรับใช้เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ของร่างกายและจิตใจให้กับผู้ป่วยมากมายในปัจจุบัน โดยเรียกศาสตร์แห่งการรักษาที่ว่า สีบำบัด หรือ Color Therapy สามารถแบ่งชนิดหรือโทนสีออกเป็น

กลุ่มสีโทนร้อน เป็นกลุ่มสีที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีพลัง เร้าร้อน กระตือรือร้น และกระฉับกระเฉง ในทางจิตวิทยา ความแรงของสีโทนร้อนจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากอาหาร ทำให้เกิดความรู้สึกหิวและกระตุ้นให้มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ และกลุ่มสีโทนเย็น เป็นกลุ่มสีที่ทำให้ความรู้สึกสดชื่น สงบ ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และไม่ทำให้เครียด สีโทนเย็นจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำงานหนัก และใช้ความคิดเป็นอย่างมาก

นอกจากผลทางจิตใจ ผลทางร่างกาย คืออีกหนึ่งความมหัศจรรย์ที่กำลังได้รับความสนใจ เพราะสามารถเยียวยาอาการร่างกายทั้งภายนอกและ ภายในที่ควบคุมด้วยต่อมใต้สมอง และฮอร์โมนต่างๆ อีกมากมาย และยังเมื่อนำมาผสมผสานรวมกับศาสตร์แห่ง แร่ธาตุอันเป็นความเชื่อ โบราณก็ยิ่งน่าพิศวง และนี่คือวิธีการเลือกใช้สี อัญมณี และศาสตร์บำบัดที่คุณสามารถศึกษาและทดลองได้ด้วยตัวเอง

⁷ <http://women.sanook.com>



สีเขียว

ให้ความรู้สึกร่มเย็น สบายตา ผ่อนคลาย ปลอดภัย ทำให้เกิดความหวัง

และความสมดุล

รัศมีบำบัดโรค : พลังของสีเขียวสามารถทำให้ประสาทตาผ่อนคลายและความดันโลหิตของเราลดลงได้ ทั้งยังช่วยผ่อนคลายระบบประสาท ป้องกันการจับตัวของก้อนเลือดต่อต้านเชื้อโรค รักษาอาการของคนเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เยื่อบุอักเสบ หากเกิดอาการแน่นหน้าอก คัดจมูก ให้คุณลองหายใจเอาสีเขียวเข้าสู่ร่างกายโดยการฟุ้งไปยังวัตถุที่มีสีเขียว คุณจะรู้สึกว่าการผ่อนคลายของคุณขยายตัว และหายใจได้สะดวกมากขึ้น ถ้าคุณมีเวลามากพอ ขอแนะนำให้ไปพักผ่อนตามสวนสาธารณะหรือตามชายหาด

อัญมณีบำบัดโรค : ทับทิมสี-เขียว เป็นหินที่มีพลังในการรักษาอาการระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง รักษาอาการเจ็บคอได้ดี



สีน้ำเงิน

เป็นสีที่สร้างความเยือกเย็น คลายความเหงา และกระตุ้นแรงบันดาลใจ

การแสดงออกทางศิลปะ

รัศมีบำบัดโรค : พลังของสีน้ำเงินทำให้ระบบหายใจเกิดความสมดุลและแข็งแรงขึ้น ใช้ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง การรับพลังของสีน้ำเงินอาจทำได้ด้วยการสวมเสื้อผ้าน้ำเงิน หรือชุดชั้นในสีน้ำเงิน ที่ปกคลุมร่างกายช่วงอกซึ่งเกี่ยวกับระบบหายใจ และนับลมหายใจ หรือทำสมาธิโดยการฟุ้งวัตถุสีน้ำเงิน หรือนึกภาพจุดสีน้ำเงิน ประสานไปกับการลากลมเข้าออก

อัญมณีบำบัดโรค : ลาปีส ลาซูลี ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ปวดศีรษะ ปวดประสาทอย่างรุนแรง



สีฟ้า

เป็นสีที่ให้ความรู้สึกสงบเยือกเย็น เป็นอิสระ ปลอดภัย สบาย ปลอดภัย ใจเย็น

และระบับความกระวนกระวายใจได้ดี

รัศมีบำบัดโรค : พลังของสีฟ้ามีคุณสมบัติในการรักษาอาการของโรคปอด ลดอัตราการเผาผลาญพลังงาน รักษาอาการเจ็บคอ และทำให้ชีพจรเต้นเป็นปกติ สีฟ้าเป็นสีที่เย็นทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย ใช้ในการรักษาไข้ สีฟ้ามีคุณสมบัติในการลดความร้อนและอาการอักเสบต่างๆ เช่น รอยไหม้ที่เกิดจากแดดเผา เป็นต้น สีฟ้าจะช่วยลดอาการตึงเครียด อาการปวดศีรษะ บรรเทาอาการต่างๆ ที่เกิดจากกล่องเสียง เช่น อาการไอ ต่อมทอนซิลอักเสบ คออักเสบ และเสียงแหบ และลดอาการระคายเคืองได้ หญิงสาวในขณะที่มีประจำเดือนจะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนลงได้ โดยสวมชุดนอนสีฟ้า กางเกงในสีฟ้า เสื้อคลุมอาบน้ำสีฟ้า ผ้าเช็ดตัวสีฟ้า หรือนอนในห้องนอนสีฟ้า

อัญมณีบำบัดโรค : เทอร์ควอยซ์ ช่วยขจัดความสับสนวุ่นวาย ช่วยสมานแผลที่เกิดจาก ความร้อน



สีแดง

เป็นสีที่กระตุ้นระบบประสาทของเราได้รุนแรงที่สุด ให้ความรู้สึกเร้าใจ

ตื่นเต้น ทำหาย และ ตื่นตัว

รัศมีบำบัดโรค : สีแดงมีผลต่อร่างกาย ช่วยให้ฮอร์โมนอะดรีนาลินทำงานได้ดี สร้างฮีโมโกลบินให้กับเซลล์เม็ดเลือดแดง และช่วยให้ระดับความดันโลหิตเป็นปกติ ทำให้ร่างกายอบอุ่น กระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัว ลดอาการเฉื่อยชา และรักษาอาการซึมเศร้า มีประโยชน์ มากสำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคต่ำ เมื่อคุณไม่

สบายหรือรู้สึกหนาว ให้คุณใส่ถุงเท้า ผ้าพันคอ หรือเสื้อสีแดง จะช่วยให้คุณรู้สึกอบอุ่นขึ้น หรือกำหนดลมหายใจ ทำสมาธิ และฟังไปยังวัตถุสีแดง

อัญมณีบำบัดโรค : ทับทิม ใช้ลดไข้ สามารถลดได้ประมาณ 0.5-0.7 องศาเซลเซียส มีความเชื่อว่าเวลาเด็กมีไข้ให้เอาทับทิมใส่มือเด็กเล็กกำไว้ ไข้จะลด



สีเหลือง ช่วยให้ระบบการทำงานของน้ำดีและลำไส้เป็นปกติ ช่วยปรับสมดุล ของระบบทางเดินอาหาร

รศมีบำบัดโรค : มีผลต่อร่างกายช่วยให้ระบบประสาท กล้ามเนื้อหัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิตทำงาน ได้ดี ช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น ตับ กระเพาะปัสสาวะ ทำให้การหลั่งน้ำย่อยทำงานได้ดี ลดอาการท้องผูก บรรเทาอาการปวดตามข้อ ช่วยให้ แคลเซียมส่วนเกินที่เกาะอยู่ตามข้อต่อสลายตัว กระตุ้นการทำงานของตับและไต ช่วย ขับเมือกต่างๆ ออกจากร่างกาย ทำให้หลอดเลือดสะอาด การรับสีเหลืองเข้าสู่ร่างกายทำได้โดยนั่งสมาธิฟังไปยังวัตถุที่เป็นสีเหลือง หรือนั่งตากแดดอ่อนๆ ยามเช้า

อัญมณีบำบัดโรค : ชีทรีน มีสีเหลือง คล้ายๆ บุษราคัม แต่เนื้อหินอ่อนกว่าบุษราคัม สามารถแก้ท้องอืด ด้วยการเอาไปแช่น้ำดื่ม หรือทำเป็นเข็มขัดคาดเอว



สีส้ม เป็นสีแห่งความสร้างสรรค์ อบอุ่น สดใส มีสติปัญญา ความทะเยอทะยาน เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง

รศมีบำบัดโรค : สีส้มมีประโยชน์ต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้หายใจได้คล่องขึ้นและลึกขึ้น สีส้มจะมีผลต่อภาวะจิตใจ ระบบประสาท ระบบการหายใจ สีส้มเป็นสีที่ให้แคลเซียม ดังนั้น หญิงมีครรภ์หรือมารดาที่ให้นมบุตรจะได้รับคำแนะนำให้ใช้สีส้มเพื่อกระตุ้นการหลั่งของน้ำนม ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง การรับสีส้มเข้าสู่ร่างกายทำได้โดยการสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีส้ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงกลางลำตัวจนถึงช่วงขา เนื่องจากสีส้มจะส่งผล ต่อการทำงานของกระเพาะอาหาร ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ และปอด ช่วยโลลัม และขับแก๊สออกจากร่างกาย

อัญมณีบำบัดโรค : คามิเลียน ลักษณะหินขุนสีเป็นสีน้ำผึ้ง ไข่ไก่ ใกล้เคียงกับทัวร์มาลีน ต่างกันตรงที่แก้อาการยุบวมไม่ได้



สีม่วง ช่วยให้เกิดความรู้สึกละมุนคลาย กระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจ และสร้างความสงบใน จิตใจได้เป็นอย่างดี

รศมีบำบัดโรค : สีม่วงช่วยเยียวยาสมองที่ถูกกระทบกระเทือน โรคลมบ้าหมู และอาการผิดปกติทางประสาทหรือจิตใจ เช่น ความผิดปกติที่เกิดจากความกดดัน และอาการทรงตัวไม่อยู่ นอกจากนั้นยังช่วยบรรเทาอาการปวดประสาท บรรเทาอาการที่เกิดกับตา หู จมูก ถ้าสายตาของคุณอ่อนล้าจากการดูทีวีหรือจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ให้พักสายตาประมาณ 15 นาที จากนั้นฟังไปยังวัตถุที่เป็นสีม่วงจะช่วยให้การเคลื่อนไหวของตาและสายตาแข็งแรงขึ้น

อัญมณีบำบัดโรค : อะเมทิสต์-หินสีม่วง มีเส้นแรงเหนียวนำทำให้ระบบประสาทสงบลง แต่ถ้าเวลานอนต้องเอาไว้ได้หมอนจะทำให้หลับสนิทสบายขึ้น

เมื่อเขียนถึงบรรทัดนี้ ก็อยากจะเพิ่มข้อความว่า “โปรดใช้วิจารณญาณในการเลือกใช้” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้อัญมณีบำบัดโรค นอกจากอัญมณีบางชนิดจะมีราคาแพงมากแล้ว บางที ความคาดหวังที่มาก

เกินไปต่อผลของการบำบัดก็อาจทำให้เครียดมากขึ้นก็ได้ ในทางตรงข้าม ความเชื่อ ความศรัทธาที่มีต่อการเลือกใช้ ก็จะมีผลต่อการบำบัดได้อย่างไม่น่าเชื่อทีเดียว

Little as we know about the way in which [we are] affected by form, by color, and by light, we do know this— that they all have an actual physical effect... People say the effect is only on the mind. It is no such thing. The effect is on the body, too... Variety of form and brilliancy of color in the objects presented to patients are actual means of recovery.⁸

- **ภูมิทัศน์ –Environmental Landscape**

โดยทั่วไปคำว่า “ภูมิทัศน์” (Landscape) หมายถึง ภาพรวมของพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ที่มนุษย์ รับรู้ทางสายตาในระยะห่าง อาจเป็นพื้นที่ธรรมชาติที่ประกอบด้วยรูปทรงของแผ่นดิน น้ำ ต้นไม้ สัตว์และสรรพสิ่งมนุษย์ สร้างในสภาพอากาศหนึ่งและช่วงเวลาหนึ่งที่เรียกว่าภูมิทัศน์ธรรมชาติ หรือภาพรวมของเมืองหรือส่วนของเมือง เรียกว่าภูมิทัศน์เมือง บางที่เราอาจคุ้นเคยกับคำว่า “วิว” ซึ่งมีความหมายเฉพาะภาพส่วนของธรรมชาติที่มีความสวยงาม โดยที่ความหมายจากภาษาอังกฤษกับความเข้าใจแบบไทยๆ ก็ลื่นไหลไปคนละแบบ ภูมิทัศน์ หรือภูมิสถาปัตยกรรม ถ้ามองในแบบมหภาค ก็เป็นการออกแบบชุมชนเมืองกันเลยทีเดียว แต่ถ้ามองแบบจุลภาคก็อาจเป็นแค่การจัดสวนก็ได้

Healing Garden เป็นศัพท์อีกคำหนึ่งที่ได้ยินบ่อยขึ้น การจัดสวน การปรับภูมิทัศน์ ให้ดูสวยงาม มีความงดงามของพรรณไม้ธรรมชาติไม่น้อยใหญ่ มีกลิ่น หิน บ่อน้ำ ลำธาร น้ำพุ น้ำตก รวมทั้งแสงแดดธรรมชาติประกอบกัน Healing Garden อาจกลายเป็นสวนสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวทางเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้วยวิถีทางแบบธรรมชาติ นอกเหนือไปจากความช่วยเหลือ ของทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และเครื่องมือทางการแพทย์อันทันสมัย ว่ากันว่า ธรรมชาติคือยารักษาใจและกายที่ดีที่สุด ประโยชน์ที่ได้จากต้นไม้ ดอกไม้ ใบหญ้านั้น มีคุณอนันต์ตัวอย่างที่เห็นกันง่ายๆ คือ พืชสมุนไพรช่วยในการรักษาอาการทางกาย ส่วนกลิ่นหอมของดอกไม้และไม้หอมบางชนิด ก็ช่วยในแง่ของการเยียวยารักษาความเครียด ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ที่เรียกกันว่า Aroma Therapy ความงามของสีกลิ่นไม้ดอกไม้ตามธรรมชาติ ความเขียวสดของสนามหญ้า ต้นไม้ใบไม้ ทั้งหลาหลากหลายของสีสรร รูปทรง และขนาดของใบ ล้วนแต่ให้ความรื่นรมย์แก่สายตาและจิตใจโดยที่เราแทบไม่รู้ตัว

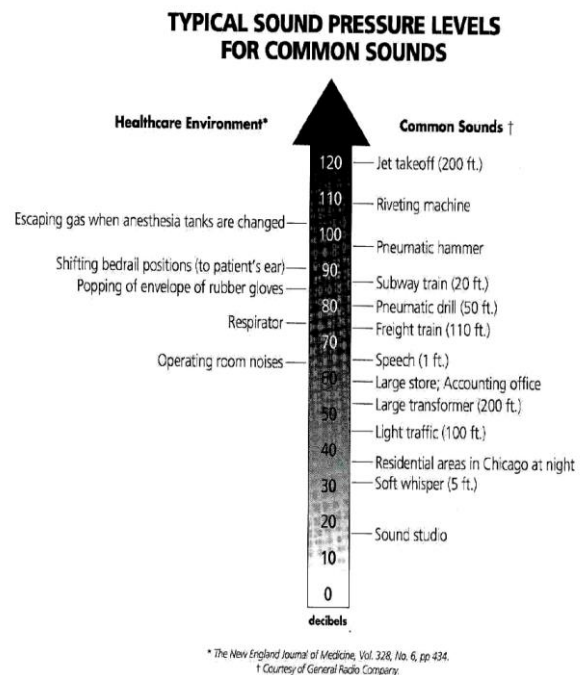


สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) เป็นสภาพแวดล้อมที่มนุษย์มีความคุ้นเคยมากที่สุด เพราะมนุษย์มีสัญชาตญาณที่จะหวนกลับคืนสู่ธรรมชาติ สังเกตได้จากเวลาที่ทำงานเหนื่อย เพลีย เครียด เวลาติดอยากพักผ่อน ก็มักจะเลือกสถานที่ที่เป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นทะเล ท้องฟ้า ภูเขา น้ำตก หรือ แม้แต่ที่พักตามรีสอร์ตที่มีบรรยากาศธรรมชาติ เพื่อประจุพลังสดชื่นแล้วกลับมาผจญกับงานอีกครั้ง ดังนั้น การออกแบบที่สามารถดึงบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติมาไว้ในอาคาร หรืออยู่ในอาคารสามารถมองออกไปเห็นได้ ก็ นับว่าเป็นการเยียวยาผู้ใช้อาคารนั้นไปในตัว

That they [patients] should be able, without raising themselves or turning in bed, to see out a window from their beds, to see sky and sunlight at least, if you can show them nothing else, I assert to be, if not of the very first importance for recovery, at least something very near to it.⁹

● เสียง -Environmental Noise

เสียงที่เกิดขึ้นจากแหล่งกำเนิดใดๆก็ตาม สามารถจำแนกออกเป็น เสียงที่เป็นมลภาวะ กับเสียงที่ฟังแล้วเกิดสุขภาวะ ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้นว่า ผัสสะที่มากกระทบจิตใจของเรา ทันทีที่มันมากกระทบ เราจะเปรียบเทียบกับชุดข้อมูลเดิมที่มีอยู่ แล้วตัดสินว่ามันเพราะสาเหตุ หรือไม่เพราะเป็นมลพิษ ดังพอดีในระดับที่รับได้หรือดังเกินไปเป็นมลภาวะ ในสถานพยาบาลก็มีแหล่งกำเนิดของเสียงมากมาย ซึ่งการระบุปัญหาเรื่องเสียงมีอีกหลายปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบ ทั้งเรื่องจังหวะ เวลา ความดัง ความไพเราะ ความคุ้นเคย การควบคุมได้และความหมายของเสียง การที่เสียงในโรงพยาบาลดังเกินความจำเป็นมาจากสาเหตุ ๒ ประการ



ประการแรก มีแหล่งของเสียงมากเกินไป ตั้งแต่เครื่องมือ โดยเฉพาะเสียงที่ดังซ้ำๆ จะทำให้เกิดความเครียด เช่น เสียงดังปั๊มๆ ในห้องไอซียู เสียงประกาศเรียกคนไข้ ประกาศรับบัตร ประกาศรับยา ล้วนแต่ดังมาก

⁹ Nightingale, 1970, p. 48

ประการที่สอง ไม่มีอุปกรณ์ดูดซับเสียง สองปัจจัยดังกล่าวทำให้เสียงดังมาก โดยสาเหตุที่เราไม่มีอุปกรณ์ดูดซับเสียงเพราะการดูดซับเสียงส่วนใหญ่เราใช้พรม ม่าน หรือแผ่นดูดซับเสียง ซึ่งไม่เหมาะกับการใช้งานในโรงพยาบาล เพราะพรมเป็นตัวดูดแบคทีเรีย ส่วนม่านเป็นตัวเก็บแบคทีเรีย เป็นต้น¹⁰

ดังนั้น เมื่อปัจจัยด้านการดูดซับเสียงไม่เอื้อต่อมาตรฐานและความปลอดภัยในด้านการติดเชื้อ สถานพยาบาลจึงจำเป็นต้องหามาตรการในการลดแหล่งกำเนิดของเสียง ซึ่งจะต้องพิจารณาให้ละเอียดตั้งแต่แหล่งกำเนิดเสียงจากบุคคลากรทางการแพทย์เลย เริ่มจากเสียงคุยกัน ดังเกินไปหรือเปล่า เสียงเรียกเข้าของโทรศัพท์มือถือ เสียงเดินที่เกิดจากพื้นรองเท้ากระทบพื้นอาคาร ฯลฯ จากนั้น ก็พิจารณาอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ เช่น เสียงล้อของรถเข็นอุปกรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรถเข็นอาหารที่ต้องรับน้ำหนักมาก เสียงที่เกิดจากการกระทบกันของเครื่องมือที่เป็นสเตนเลส ไปจนถึงจานชามภาชนะชุดรับประทานอาหาร เสียงที่เกิดจากเครื่องมือแพทย์ เสียงประกาศเรียกชื่อคนไข้ในกระบวนการต่างๆ ที่อาจรบกวนกันเอง เป็นต้น



มีงานวิจัยเปรียบเทียบพยาบาลที่ทำงานในที่ที่มีเสียงมากกับพยาบาลที่ทำงานในที่ที่มีเสียงน้อย พบว่าการลดปริมาณเสียงลงจะลดความใส่ใจในเรื่องปริมาณงาน (Perceived workload) ลง แปลว่า ถ้าลดเสียงให้เบาลง แม้ทำงานจะมากแต่เราก็ไม่รู้สึกทำงานมาก เรื่องความดังของเสียงจะไปสัมพันธ์กับความใส่ใจในเรื่องปริมาณงานและอาการหมดแรง ดังนั้น ผู้บริหารต้องให้ความสำคัญกับเรื่องเสียงด้วย

ในทางตรงกันข้าม เสียงที่เป็นมิตรกับสุขภาพ เช่น เสียงสายน้ำ เสียงลม เสียงจากสภาพแวดล้อมของชีวิตประจำวันของผู้ป่วย ก็ล้วนเป็นการดีถึงสภาพแวดล้อมของผู้ป่วยกลับเข้าสู่สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติและสภาพแวดล้อมทางสังคมเดิมของผู้ป่วย การใช้เสียงที่มนุษย์คุ้นเคย ฟังแล้วผ่อนคลาย นอกจากจะเป็นการเชื่อมโยงผู้ป่วยกลับเข้าสู่สภาพแวดล้อมเดิมแล้ว ยังเป็นการสร้างสุขภาวะภายในจิตใจด้วยเสียงได้อีกด้วย ในขณะที่เราสามารถใช้อย่างเสียงเพลง หรือ ดนตรีการบำบัด (Music Therapy) เพื่อการเยียวยาผู้ป่วยได้เช่นกัน

Unnecessary noise, or noise that creates an expectation in the mind, is that which hurts a patient.. Such unnecessary noises undoubtedly induced or aggravated delirium in many cases.¹¹

- คุณภาพของอากาศ -Air Quality

¹⁰ Sense & Sensibility : องค์กร ฝึกสละ และสุนทรียภาพ, นพ.ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์

¹¹ Nightingale, 1970, p. 25

พูดถึงคุณภาพอากาศ ก็คิดถึงคำสองคำ คือ AQI- Air Quality Index ดัชนีคุณภาพอากาศ กับอีกคำหนึ่ง คือ IAQ- Indoor Air Quality คุณภาพอากาศภายในอาคาร ทั้งสองคำนี้ต่างกันแค่สลับตัวไอ (I) ไว้ข้างหน้าและไว้ข้างหลังเท่านั้น แต่ความหมายแตกต่างกันมาก

AQI- Air Quality Index ดัชนีคุณภาพอากาศ เป็นการรายงานข้อมูลคุณภาพอากาศในรูปแบบที่ง่ายต่อความเข้าใจของประชาชนทั่วไป เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้สาธารณชนได้รับทราบถึงสถานการณ์มลพิษทางอากาศในแต่ละพื้นที่ว่าอยู่ในระดับใด มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยหรือไม่ ซึ่งดัชนีคุณภาพอากาศเป็นรูปแบบสากลที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย สิงคโปร์ มาเลเซีย และประเทศไทย เป็นต้น หน่วยงานที่ดูแลเรื่องนี้โดยตรงคือ กรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งก็จะดูแลมลพิษทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นอากาศ เสียง น้ำ ดิน ฯลฯ

ส่วน IAQ- Indoor Air Quality คุณภาพอากาศภายในอาคาร เป็นหัวข้อสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจและจัดการกับมัน มีรายงานจากสำนักงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อมแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Environmental Protection Agency – EPA) อากาศภายในบ้านและอาคารอาจมีมลพิษมากกว่าภายนอก 2-5 เท่า และอาจสูงถึง 200 เท่า ถ้ามีปัจจัยเสริม เช่น หุงอาหาร สูบบุหรี่ เตาผิง มีผู้ป่วย มีสัตว์เลี้ยง ผู้คนใช้เวลา 90% อยู่ภายในอาคาร ดังนั้น คนจำนวนมากจึงอาจมีความเสี่ยงของสุขภาพจากมลพิษภายในอาคารมากกว่ามลพิษภายนอก การแพร่กระจายของแก๊สหรือฝุ่นละอองที่เกิดขึ้นภายในห้องเป็นแหล่งกำเนิดสำคัญของมลพิษภายในอาคาร

สาเหตุที่ทำให้มลพิษภายในห้องเพิ่มขึ้น คือ การไม่ระบายอากาศ อันได้แก่

1. การไม่นำอากาศจากภายนอกเข้ามาเจือจางการแพร่กระจายของมลพิษที่เกิดขึ้นภายในอย่างเพียงพอ
2. การไม่นำมลพิษภายในห้องทั้งออกไปนอกห้อง

อัตราการหายใจของผู้ใหญ่โดยเฉลี่ย 17 ครั้งต่อนาที อัตราเฉลี่ยของการอยู่ในห้อง 15 ชั่วโมงต่อวัน (ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน) หรือ 24 ชั่วโมงสำหรับผู้ป่วยในไอซียู ถ้าอากาศในห้องไม่สะอาด เราจะหายใจเอาสิ่งสกปรกในห้องเข้าไปในปอดวันละ 15,300 ครั้ง หรือ เดือนละ 459,000 ครั้ง หรือ ปีละ 5,508,000 ครั้ง

ในอาคารที่มีระบบปรับอากาศชนิดที่เป็นระบบทอสม ซึ่งส่วนมากจะไม่เคยทำความสะอาดท่อส่งลมนี้เลย เพราะไม่มีระบบบริการทำความสะอาดท่อส่งลมเย็น ทำให้ในท่อส่งลมนี้เต็มไปด้วยเชื้อโรคหลากหลายชนิดมากมาย ทั้งนี้ เกิดจากการที่เมื่อปิดแอร์ในห้อง พื้นผิวภายในทอสมก็จะมี การควบแน่นของอากาศ เกิดเป็นไอน้ำเกาะอยู่ ความชื้นที่เกิดขึ้นนี้เอง ที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคที่กล่าวมาแล้ว นักวิชาการเคยออกมาเผยแพร่เรื่องคุณภาพอากาศภายในอาคาร สำนักงาน พิเศษ โรงพยาบาล โรงเรียน โรงแรม บ้านพักอาศัยที่ติดตั้งระบบปรับอากาศแบบเดินท่อส่งลมว่า ก่อให้เกิดสารพัดเชื้อโรค อากาศแย่กว่าภายนอกอาคาร ทำให้เกิดโรค"ซิก บิวติงซินโดรม" หรือ"เอสบีเอส"¹²(Sick Building Syndrome-SBS) ซึ่งสาเหตุอาจไม่ได้เกิดจากระบบปรับอากาศอย่างเดียว ยังมีเรื่องของ การระบายอากาศ การใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นต้นกำเนิดของไอระเหยที่เป็นพิษ การฟุ้งกระจายของฝุ่นไอของผงหมึกจากเครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องเลเซอร์พริ้นเตอร์ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ ซึ่งทั้งหมดนี้ก็เกิดจากการระบายถ่ายเทอากาศที่ไม่ดี ทำให้คุณภาพอากาศในอาคารไม่ดีนั่นเอง

คุณภาพของอากาศภายในอาคารมีตัวแปรสำคัญดังนี้

1. อุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์ และความเร็วของกระแสลม
2. ปริมาณก๊าซออกซิเจนและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และ
3. ปริมาณความเข้มข้นของก๊าซพิษ ไนโตรเจน และอนุภาคสารปนเปื้อน

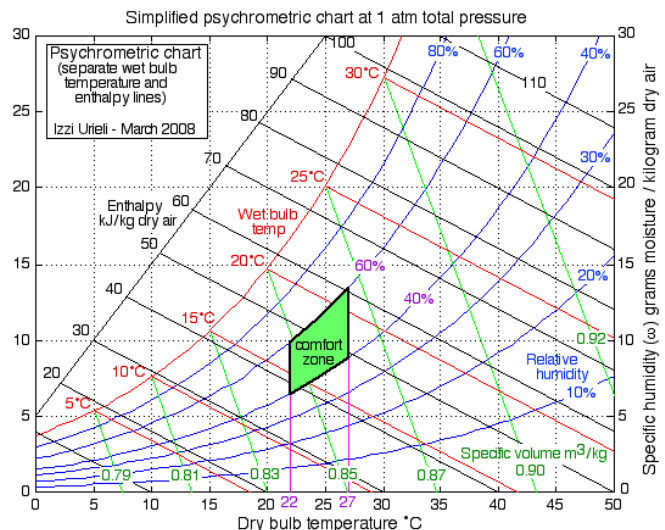
การปรับปรุงคุณภาพอากาศ

จะเห็นได้ว่า คุณภาพอากาศมีตัวแปรที่สำคัญในชุดแรก คือ อุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์ และความเร็วของกระแสลม ซึ่งมีความสัมพันธ์กันแบบแยกไม่ออก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประเทศในเขตร้อนชื้นอย่างประเทศไทยของเรา ความร้อนกับความชื้นมาคู่กันตลอด ถ้าเราจะพิจารณาจากปัญหาตัวแปรแรกคือ อุณหภูมิ ความร้อน/ความเย็น ที่วัดได้ด้วยเทอร์โมมิเตอร์ทั่วไป โดยปกติทั่วไปก็จะบอกได้แต่เพียงว่าช่วงอุณหภูมิที่เราจะรู้สึกสบายไปจนถึงช่วงที่รู้สึกว่าร้อน ซึ่งแต่ละคนก็จะมีช่วงสบายที่แตกต่างกัน

ไปบ้างตามแต่ลักษณะธาตุปรมาณของแต่ละคน ในประเทศไทยถึงแม้จะเย็นกันมามี 3 ฤดูก็ตาม แต่สำหรับบางพื้นที่แล้ว แทบจะไม่เคยได้พบกับฤดูหนาวเลย ก็แค่รู้สึกเย็นสบาย 2-3 วันก็กลับมาร้อนอีก จนบางทีจะได้ยินว่ามีแค่ 2 ฤดู คือฤดูร้อน และฤดูร้อนมาก ส่วนฝนก็มาประปราย กราฟนี้ เป็นการแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ โดยส่วนพื้นที่ในกรอบสีเขียว จะเป็นเขตสบาย (Comfort Zone) ที่มีอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ในเกณฑ์ที่ร่างกายเรารู้สึกสบาย คืออยู่ระหว่างอุณหภูมิ 22°C-27°C โดยมี ความชื้นสัมพัทธ์อยู่ระหว่าง 40%-60% ซึ่งเขตสบายของคนไทยอาจจะมีค่าแตกต่างจากตารางนี้เล็กน้อย

การแก้ปัญหาอากาศร้อน ก็มีทางออกหลายทาง ในขณะเดียวกัน การป้องกันความร้อนที่จะเข้ามาในอาคารน่าจะเป็นเรื่องที่จำเป็นเร่งด่วนกว่า

เริ่มที่การแก้ปัญหาอากาศร้อนก่อน เราสามารถแก้ได้หลายวิธี เช่น เปิดพัดลม ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ การเปิดพัดลม ก็คือการเพิ่มความเร็วของกระแสลมในห้องนั่นเอง เมื่ออากาศเคลื่อนที่ด้วยความเร็วและพัดผ่านผิวหนังของเรา ก็จะเป็นการระบายความร้อนอย่างหนึ่ง แต่ในบางครั้ง ลมที่พัดผ่านผิวหนังของเราก็รือยไปตามอากาศที่ร้อนไปด้วย ในกรณีนี้ หากหน่วยงานที่มีงบประมาณเพียงพอก็จะเลือกใช้การติดตั้งเครื่องปรับอากาศ แทนการเป่าลมร้อนเข้าหาตัว ปัญหาที่ติดตามาคือเรื่องของคุณภาพของอากาศในห้องปรับอากาศที่มักจะไม่มีระบบระบายอากาศที่ดี



การระบายอากาศของห้องปรับอากาศ จะใช้วิธีติดตั้งพัดลมระบายอากาศ เพื่อดูดอากาศออกจากห้อง การดูดอากาศออกจากห้องนี้จะส่งผลให้มีกระแสอากาศจากภายนอกห้องไหลเข้าไปแทนที่อากาศภายในห้องที่ถูกพัดลมระบายอากาศดูดออกไป อากาศที่ไหลเข้าไปในห้องนี้จะนำพาเอา ฝุ่น ละออง มลพิษ เชื้อโรคและกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ เข้าไปในห้องด้วย ทั้งนี้ เพราะเราไม่สามารถควบคุมคุณภาพของอากาศที่ไหลเข้าไปในห้องได้ ส่วนห้องปรับอากาศที่ไม่มีการระบายอากาศนั้น จะทำให้ภายในห้องขาดออกซิเจน เพราะร่างกายของคนเราใช้อากาศที่มีอยู่อย่างจำกัดภายในห้องหมดไปอย่างช้าๆ แต่เครื่องปรับอากาศก็ไม่สามารถสร้างออกซิเจนใหม่เข้าไปทดแทนออกซิเจนส่วนที่ร่างกายใช้ไปได้ ดังนั้น การที่จะเพิ่มออกซิเจนให้แก่ห้องปรับอากาศได้ จึงมีทางเดียวเท่านั้น คือ การระบายอากาศ ผลเสียของการไม่ระบายอากาศอีกประการหนึ่งคือ ภายในห้องจะมีมลพิษสะสมเกิดขึ้นอยู่ภายใน ซึ่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคภูมิแพ้ ได้ลงความเห็นว่าจะทำให้ผู้ที่ใช้สอยห้องนั้นมีความเสี่ยงต่อการได้รับมลพิษและเชื้อโรคที่สะสมอยู่ภายใน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเป็นโรคภูมิแพ้ทางอากาศ ซึ่งปัจจุบันมีผู้ป่วยในกลุ่มนี้มากกว่า 20 ล้านคน



ในขณะที่กฎหมายได้กำหนดให้ต้องจัดให้มีการระบายอากาศสำหรับห้องปรับอากาศ ตามกฎกระทรวง ฉบับที่ 39 ของ พ.ร.บ.ควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522 จะต้องมีการนำอากาศเข้าไปหรือนำออกจากบริเวณที่มีการปรับสภาวะอากาศ โดยมีการกำหนดเป็นอัตราที่แตกต่างกันตามลักษณะการใช้งานของห้องปรับอากาศ เช่น สำนักงานต้องระบายอากาศในอัตรา 2 ลบ.ม. ต่อ ตร.ม.ต่อ ชม. เป็นต้น ซึ่งข้อกำหนดเรื่องการระบายอากาศนี้ ก็จะตอบสนองการเจือจางของปริมาณก๊าซออกซิเจนและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ รวมถึง ปริมาณความเข้มข้นของก๊าซพิษ ไอระเหย และอนุภาคสารปนเปื้อน ที่เป็นตัวแปรสำคัญของคุณภาพอากาศในอาคารนั่นเอง

ถ้าจะสรุปเรื่องคุณภาพอากาศอย่างย่อๆ ไม่ว่าในอาคารหรือในห้องที่มีการปรับอากาศหรือไม่มีการปรับอากาศก็ตาม การถ่ายเทอากาศ คือคำตอบที่ดีที่สุดของทั้งสองกรณี เพียงแต่ปัญหามักอยู่ที่คุณภาพของอากาศที่ใช้ในการถ่ายเทนั้น มีคุณสมบัติของอากาศที่มีคุณภาพดีหรือไม่ ทั้งอุณหภูมิ ความชื้น ปริมาณออกซิเจน และสารปนเปื้อน

สิ่งที่สามารถปรับอารมณ์ให้สงบลงได้ดี หลังจากที่ได้ปรับคุณภาพของอากาศให้ดีแล้ว คือ การเพิ่มมูลค่าของคุณภาพอากาศด้วยกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยของบรรดาพืชพรรณสมุนไพรต่างๆ ที่มีคุณสมบัติในการเยียวยาต้านอารมณ์ได้เป็นอย่างดีที่เราเรียกว่า สุนทรบำบัด (Aroma Therapy)

The first essential to the patient, without which all the rest that you can do for him is nothing... keep the air he breathes as pure as the external air.¹³

สภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment)

หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีความเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของมนุษย์ ในด้านการใช้ชีวิตในสังคม รวมถึงพฤติกรรม จารีตประเพณี และวัฒนธรรมที่ถือปฏิบัติกันมาช้านาน เช่น ประเพณีทางศาสนา เป็นต้น ผู้คนที่ใช้สอยพื้นที่ร่วมกัน เกิด มีสภาพของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสถาบันทางสังคม เช่น สถาบันครอบครัว สถาบัน สังคมการเมือง ชุมชน วัฒนธรรมและประเพณี ดังนั้น การจัดสภาพแวดล้อมทางสังคม จึงต้องศึกษาความสัมพันธ์ทาง สังคม และอาศัยความสัมพันธ์ทางสังคมมาอธิบายพฤติกรรมของคนที่อยู่ในความสัมพันธ์นั้น

นักระบาดวิทยาชื่อ เจมส์ เฮาส์ แห่งศูนย์วิจัย มหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาประชาชน 2,700 คน เป็นเวลานานถึง 14 ปีเพื่อดูว่าอัตราการตายของประชาชนกลุ่มนี้ มีความสัมพันธ์กับชีวิตสังคมของเขายังไงบ้าง ปรากฏผลว่า กลุ่ม ที่มีสังคมดี คือติดต่อกับสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อยู่เรื่อยไปจะมีอายุยืน หรือมีอายุขัย (Life expectancy) เพิ่มขึ้นมาก เฉพาะอย่างยิ่งใน หมูชาย และกลุ่มที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางสังคมใกล้ชิด พบว่ามี อัตราตายสูงเป็น 2 เท่าของกลุ่มที่มีสังคมดี



จะเห็นได้ว่า การที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน แม้ในกรณีของผู้ที่ไม่ได้ป่วย ยังช่วยทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวกว่าได้ ดังนั้น เมื่อผู้ป่วยไม่ขาดการติดต่อกับสังคม ได้รับแรงสนับสนุนด้านสังคม (Social Support) ก็จะเป็นการเยียวยาในมิติจิตใจ ได้ดีทีเดียว ในบางกรณี มิตรภาพที่เกิดขึ้นด้วยความรักความเข้าใจ ก็สามารถช่วยเยียวยาผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี เราจึงอาจ เรียกการสนับสนุนทางสังคมได้ว่าเป็น “มิตรภาพบำบัด”

แรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Social Support)¹⁴

หมายถึง สิ่งที่ได้รับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือ การสนับสนุนทางจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือ แสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพดี แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคล ในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

โดยปกติกลุ่มสังคม จัดแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ

กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและ กฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคมกลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่ม วิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่า มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอาจกล่าว โดยสรุปได้ว่า แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคมนั้นมีทั้งแหล่งปฐมภูมิและแหล่งทุติยภูมิ แรงสนับสนุนจาก แหล่งปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจ็บป่วยและพฤติกรรมอนามัยของบุคคล

¹⁴ <http://gotoknow.org/blog/benbenblogtheory/115753>

เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะแรงสนับสนุนทางอารมณ์จากคู่สมรส ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งทุติยภูมิถือว่าเป็นผู้ให้บริการทางสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบุคลากรอื่นๆ เช่น ครู พระ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ซึ่งมีความสำคัญในการสนับสนุนข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

(Pilisuk , 1982 : 20)หลักการที่สำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับแรงสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้น จะต้องประกอบด้วย
 - 2.1. ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีคุณค่าและมีความรัก ความหวังดีในสังคมอย่างจริงใจ
 - 2.2. ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่ามีค่า และเป็นที่ยอมรับในสังคม
 - 2.3. ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะ ทำให้ผู้รับเชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีประโยชน์แก่สังคม
3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือด้านจิตใจ จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ

ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

เฮาส์ (House อ้างใน Babara A.Israel, 1985: 66) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคม เป็น 4 ประเภท คือ

1. Emotional Support คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงถึงความห่วงใย
2. Appraisal Support คือ การสนับสนุนด้านการให้การประเมินผล เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feed Back) การเห็นพ้องหรือให้รับรอง (Affirmation) ผลการปฏิบัติ หรือการบอกให้ทราบผลถึงผลดีที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น
3. Information Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) การตักเตือน การให้คำปรึกษา (Advice) และการให้ข่าวสารรูปแบบต่างๆ
4. Instrumental Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ เช่น แรงงาน เงิน เวลา เป็นต้น

ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพ

มีรายงานการศึกษาวิจัยมากมายที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพอนามัย พอสรุปได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. ผลต่อสุขภาพกาย แบ่งออกเป็น

- 1.1. ผลโดยตรง จากรายงานผลการศึกษาของ เบอร์กแมน และไซม์ (Berkman and Syme, 1979: 186-204 อ้างใน Minkler 1981: 150) ซึ่งติดตามผลในวัยผู้ใหญ่จำนวน 700 คน ที่อาศัยอยู่ในเมืองอามาตา รัฐแคลิฟอร์เนีย เป็นเวลานาน 9 ปี โดยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ทั่วไปของสุขภาพอนามัย และสถิติชีพที่สำคัญ รวมทั้งแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย มีอัตราป่วย

และตายมากกว่าผู้ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากถึง 2.5 เท่า ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในทุกเพศ ทุกเชื้อชาติ และทุกระดับเศรษฐกิจการศึกษาของ คอบบ์และแคสเซล (Cobb 1976 and Cassel 1961 อ้างใน Berkman and Syme, 1979: 186–204) พบว่าผู้ป่วยเป็นวัณโรค ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม หรือถูกตัดขาดจากเครือข่ายแรงสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้การศึกษาทางระบาดวิทยาสังคมยังพบว่า คนที่ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม จะเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะของการติดโรคได้ง่าย เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงระบบต่อมไร้ท่อ และมีผลทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลงอีกด้วย

- 1.2. ผลต่อพฤติกรรมตามการปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาพยาบาล (Compliance to Regimens) มีรายงานผลการศึกษาเป็นจำนวนมากที่บ่งบอกถึงผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรม การปฏิบัติตามคำแนะนำของคนไข้ ซึ่งเบอร์เกอร์เลอร์ (Burgler อ้างใน Pilisuk, 1985: 94) พบว่าผู้ป่วยที่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีครอบครัวคอยให้การสนับสนุนในการควบคุมพฤติกรรม และผู้ป่วยที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมมาก จะเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำมากกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย
 - 1.3. ผลต่อพฤติกรรมป้องกันการโรค คอบบ์ (Cobb, 1976) และแลงกลี (Langlie, 1977) ได้รายงานผลการศึกษาถึงพฤติกรรมป้องกันการโรคและส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายประจำ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร พบว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมจะมีพฤติกรรมป้องกันการโรค และส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย
2. ผลต่อสุขภาพจิต ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพจิต มีลักษณะเช่นเดียวกับสุขภาพกาย คือ พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต บุคคลช่วยลดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียดและช่วยลดความเครียด ซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มความต้านทานโรคของบุคคลได้อีกด้วย กอร์ (Gore 1977 อ้างใน Minkler, 1981 :151) ศึกษาในผู้ชายว่างงาน จำนวน 110 คน พบว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง มีปัญหาทางด้านร่างกาย และจิตใจน้อยกว่าผู้ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ และแคพแลน (Caplan 1974: 7) กล่าวว่า การสนับสนุนทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ช่วยลดผลของความเครียดที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจในผู้ที่ทำงาน ซึ่งพบว่ามีผลมาก และยิ่งพบอีกว่า ผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจมากกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง

สภาพแวดล้อมภายในจิตใจ

หมายถึง ความรู้สึก ความทรงจำ ที่ก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ มนุษย์จะบอกความรู้สึกหรืออารมณ์ต่าง ๆ ได้ ก็ต่อเมื่อได้เปรียบเทียบกับความรู้หรือความทรงจำเก่า ๆ แล้วประมวลผล ความรู้หรือความทรงจำเก่า ๆ ในอดีตนั้นเอง จะเป็นตัวกำหนด ทศนคติ ความเชื่อ คุณค่า และเจตนา ในการกระทำของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ทั้งหมดนี้จัดเป็นสภาพแวดล้อมภายในจิตใจของมนุษย์

สภาพแวดล้อมของจิตใจที่ดีหรือไม่ดี เทียบเคียงได้กับการมีสุขภาพจิตดี โดยแสดงออกทางอารมณ์ของคนนั้น ๆ สุขภาพจิต หรือสุขภาวะทางจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ สุขภาพไม่ว่าจะเป็นสุขภาพ

กายหรือสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและ จำเป็นสำหรับทุกชีวิตในการดำรงอยู่อย่างปกติ เป้าหมายของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี ก็คือ การทำให้ชีวิตมีความสุข ความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่น

การสร้างสภาพแวดล้อมภายในจิตใจที่ดี ต้องผ่านการฝึกฝนพอสมควร สำหรับผู้ที่เคย “ฝึกจิต” จะไม่มีปัญหา มากเมื่อมาเป็นผู้ป่วย การฝึกจิตแบบเร่งด่วนของผู้ป่วยที่ไม่เคยฝึกฝนมาก่อน อาจจะดูเป็นเรื่องยากทีเดียว เพราะต้อง เริ่มต้นจากการยอมรับที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจในโรคร้ายที่เป็นอยู่ก่อน จากนั้น ก็คงจะต้องเป็นกระบวนการทำให้ ข้อมูล ความรู้ ความเป็นไปได้และโอกาสในการรักษา เพื่อเสริมกำลังใจให้กับผู้ป่วย ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยกล้ายืนหยัดที่จะต่อสู้เผชิญหน้ากับอาการป่วยของตนเองได้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับโรคร้ายที่เป็นอยู่ได้อย่างกลมกลืน และเข้าใจ

จิตต์ หนุต สุชาวห¹⁵. (อ่านว่า จิตตัง ทนตัง สุชาวะหัง) แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ การสร้าง สภาพแวดล้อมในจิตใจให้เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีหรือ สุขภาวะทางจิตใจนั้น นอกจากจะต้องผ่านการยอมรับและฝึกฝน ด้วยตนเองแล้ว แรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Social Support) ก็มีบทบาทมากในการโน้มน้าวจิตใจของผู้ป่วยที่อาจจะมี ภาวะที่ไม่มั่นคง อ่อนไหว ไข่มั่นคงขึ้น มีการศึกษาเรื่องของสภาวะจิตใจมากมายที่ส่งผลต่อการรักษาพยาบาล ไม่ว่าจะเป็น เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคทั่วไป

ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่แคมป์ริมหาดแอนซิโอ มีความขาดแคลนมอร์ฟินที่ใช้สำหรับแก้ปวดในการ รักษาพยาบาลทหารเป็นอย่างมาก นายแพทย์เฮนรี บีชเชอร์ (Henry Beecher, M.D.) ได้ค้นพบว่าความเจ็บปวดส่วนใหญ่สามารถบำบัดได้ด้วยการฉีดน้ำเกลือ (Saline Injections) แทนการใช้มอร์ฟิน เนื่องจากความเชื่อความศรัทธาในสิ่งที่ ตนฉีดให้กับเหล่าทหาร ท่านได้ตั้งชื่อปรากฏการณ์นี้ว่า “placebo effect” (การให้ยาหลอก) และต่อมาท่านก็ได้ทำการ วิจัยที่ได้ผลว่า ผลทางการรักษามากกว่า 35% เป็นผลมาจาก “ความศรัทธาหรือความเชื่อ” สำหรับคนไทยแล้ว ความเชื่อ ความศรัทธาที่มีต่อศาสนาที่ตนนับถือ ก็สามารถช่วยยืดเหนี่ยวจิตใจได้ดีทีเดียว เราจะเรียกการเยียวยาด้วยความเชื่อทาง ศาสนาว่า “ศรัทธาบำบัด” (Faith Healing)

ศรัทธาบำบัด (Faith Healing) เป็นความเชื่อว่าความศรัทธาในศาสนาที่นับถือสามารถส่งผลต่อการเยียวยา ผู้ป่วยได้ ทั้งผ่านการ สวดมนต์ หรือ พิธีกรรมต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดปาฏิหาริย์ตามความเชื่อทางศาสนา ที่มีผลต่อการ รักษาโรค ในทางพระพุทธศาสนา การยืดเหนี่ยวจิตใจอาจเกิดขึ้นจากความศรัทธาในอานุภาพของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือแม้กระทั่งพระเครื่องที่เป็นตัวแทนของสิ่งที่ตนเองนับถือ นอกจากนั้นยังมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทางเทพ ทาง พราหมณ์ เครื่องรางของขลังต่างๆ

พี่น้องที่เป็นมุสลิม เวลาจะฉีดยาให้กับผู้ป่วย ก็มักจะกล่าวคำว่า

وَلَا فُضْلَ لِلَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ. وَأَنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ حَكِيمٌ ﴿١٦﴾

“บิสมิลลา ฮิรเราะฮ์มา นิรเราะฮีม” (ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ ผู้ทรงเมตตา ผู้ทรงกรุณาปรานีเสมอ) เน้นอน ว่าความเชื่อความศรัทธาที่มีต่อพระผู้เป็นเจ้าของชาวมุสลิม เมื่อการจرحัดเข็มฉีดยาครั้งนี้ ดำเนินภายใต้พระนามของพระผู้ เป็นเจ้าที่ตนเองนับถือแล้ว ย่อมเสริมสร้างพลังใจรวมทั้งความมั่นใจในผลของการฉีดยา

การประยุกต์ไปใช้ในการออกแบบสถานพยาบาล

ที่สหรัฐอเมริกา มีสถาบันชื่อ Samuelli Institute¹⁶ ซึ่งเป็นสถาบันที่ศึกษาวิจัยข้อมูลเพื่อการออกแบบสถานพยาบาลที่เอื้อต่อการเยียวยาในโครงการที่ชื่อว่า Optimal Healing Environments ซึ่งทางสถาบันนี้ทำการวิจัยศาสตร์แห่งการเยียวยา โดยร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญจากทั่วโลก และได้พัฒนารูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่มีประกอบตั้งแต่ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ รวมถึงชุมชนสังคมที่แวดล้อมด้วย โดยรูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมนี้ได้คำนึงถึง สถานที่ บุคคล กระบวนการ หลักการ และมาตรฐานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพยาบาล

1 →		2 →		3 →		4 →		5 →		6 →		7	
พัฒนาการเยียวยาและความสนใจ		ค้นหาภาวะองค์รวมของบุคคล		ปลูกฝังปฏิสัมพันธ์ที่เยียวยา		ฝึกฝนวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ		ใช้การแพทย์แบบมีส่วนร่วม		สร้างองค์กรเพื่อการเยียวยา		สร้างสรรพื้นที่เพื่อการเยียวยา	
ความคาดหวัง แรงบันดาลใจ	ยกระดับความตระหนัก	กาย	ยกระดับความผสมผสาน	ความเมตตา	ยกระดับความเอื้ออาทร	โภชนาการ	ยกระดับพฤติกรรมทางสุขภาพ	แบบสมัยใหม่	ยกระดับการรักษายานาล	ภาวะผู้นำ	ยกระดับกระบวนการและโครงสร้าง	ธรรมชาติ	ยกระดับประสาทสัมผัส
ความหวัง		จิต		การเอาใจใส่		อากาศ		แบบทางเลือก		พันธกิจ		สี	
ภาพฝัน		จิต		การเอาใจใส่		ออกกำลัง				วัฒนธรรม		แสง	
ความเข้าใจ		วิญญาณ		การสนับสนุนทางสังคม		การคลายเครียด		แผนโบราณ		ทีมเวิร์ค		งานศิลปะ	
ความศรัทธา		พลังขับเคลื่อน		การสื่อสาร		ดุลยภาพ		แบบผสมผสาน		เทคโนโลยี		สถาปัตยกรรม	
ความเชื่อ										การประเมินผล		กลิ่น อโรมา	
										การบริการ		เสียงดนตรี	
ส ภาพ แวด ล้อม ใน กาย ใน						ส ภาพ แวด ล้อม กาย น อ ก							

ปรับปรุงจาก Optimal Healing Environments: Samuelli Institute

งานวิจัยของ Samuelli Institute มีการจำลองรูปแบบของปัจจัยที่มีผลกระทบจากสภาพแวดล้อมจากภายในจิตใจออกไปสู่ปัจจัยที่มีผลกระทบจากสภาพแวดล้อมจากภายนอก เป็นลำดับจากด้านซ้ายของตารางไปทางด้านขวาของตาราง กล่าวคือ ต้องเริ่มต้นที่ 1 การยกระดับความตระหนักและความสนใจในการพัฒนาสู่สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นจากภายใน ไปสู่ 2 การยกระดับความผสมผสานภายในของปัจเจกบุคคล ทั้งกาย จิต วิญญาณ และพลังขับเคลื่อน แล้วก็ 3 ยกระดับความเอื้ออาทรต่อกันด้วยการปลูกฝังให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันที่มีบรรยากาศของการเยียวยา จากนั้นก็ 4 ยกระดับคุณภาพของพฤติกรรมทางสุขภาพด้วยการฝึกฝนการดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นไปเพื่อสุขภาพที่ดี จากนั้น ก็ 5 ยกระดับการรักษาพยาบาลด้วยการพิจารณาใช้ระบบการแพทย์แบบมีส่วนร่วม แล้วก็ 6 ยกระดับกระบวนการและโครงสร้างของการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาด้วยการจัดตั้งองค์กรเพื่อการเยียวยาที่เข้มแข็งและยั่งยืน สุดท้าย 7 ยกระดับคุณภาพของสภาพแวดล้อมที่ประสาทสัมผัสของมนุษย์รับรู้ได้ ด้วยการสร้างสรรพื้นที่ที่เอื้อต่อการเยียวยา จะเห็นได้ว่า เรื่องการบริหารจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยานี้ ปัจจัยภายในจะมีบทบาทสำคัญมากในการผลักดันให้เกิดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ประสาทสัมผัสมนุษย์รับรู้ได้ ซึ่งอยู่ทางด้านขวาของตาราง

หากศึกษาจากประวัติศาสตร์นับพันปีที่ผ่านมา โบสถ์วิหารโบราณในกรีกก็ได้ถูกออกแบบให้มีส่วนที่เป็นพื้นที่ของผู้ป่วยที่มีบรรยากาศรายล้อมด้วยธรรมชาติ เสียงดนตรีขับกล่อม และงานสร้างสรรค์ทางศิลปะต่างๆมากมาย เพื่อฟื้นฟูสภาพที่สมดุลและส่งเสริมบรรยากาศเพื่อการเยียวยา จึงนับได้ว่าไม่ใช่เป็นประเด็นใหม่ที่เรานำมากล่าวถึง เพราะได้มีการใช้หลักการนี้มายาวนานแล้วตั้งแต่ในอดีต

¹⁶ <http://www.samuelliinstitute.org>

ในคริสต์ศตวรรษที่ 19 ฟลอเรนซ์ ไนติงเกล ได้เคยกล่าวถึงความสำคัญของ แสงธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ พื้นผิวสัมผัส โภชนาการ การควบคุมมลพิษทางเสียง รวมถึงจิตวิญญาณที่เอื้อต่อการเยียวยา และยังกล่าวถึงผู้ให้บริการด้านการพยาบาลว่า “ควรจะทำให้ผู้ป่วยได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีเงื่อนไขที่ดีที่สุด เพื่อว่าธรรมชาติจะได้มีบทบาทและการเยียวยาก็จะเกิดขึ้น” เธอยังได้ตระหนักถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมในภายในกายมนุษย์ว่า “การเยียวานั้นจะต้องตรวจฟังให้ลึกถึงระดับกาย จิต และวิญญาณ”

ความหมายที่มีต่อผู้เข้ารับบริการในสถานพยาบาล

หากจะตั้งคำถามว่าสถานที่ที่ประชาชนทั่วไปไม่อยากไปมากที่สุดคือที่ใด คำตอบคงหนีไม่พ้น โรงพัก และโรงพยาบาล การที่ผู้คนไม่อยากไปโรงพัก คงไม่ต้องอธิบายอะไรมาก เพราะเป็นที่รู้กันว่าไปโรงพักก็จะต้องมีเรื่องมีความกัน ไปแจ้งความหรือถูกจับ อย่างเบาะที่สุดก็ไปแจ้งกระเป๋าสตางค์หาย เพื่อนำหลักฐานแจ้งความไปขอทำบัตรใหม่ อะไรทำนองนั้น ก็เลยไม่มีใครอยากที่จะเกี่ยวข้องกับโรงพัก ส่วนโรงพยาบาลนั้น ในทัศนคติเดิม ๆ ของผู้คนทั่วไปที่จะต้องไปโรงพยาบาล ก็คงหนีไม่พ้นความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ โรคร้าย ฯลฯ หรือเรื่องดีหน่อยก็ไปคลอดลูก ส่วนที่เหลือก็คือผู้คนที่เป็นครอบครัว ญาติ เพื่อน ของผู้ป่วยที่แวะเวียนเข้าไปเยี่ยมเยียนผู้ป่วย ซึ่งรูปแบบการให้บริการในสถานพยาบาลในแบบดั้งเดิมก็เป็นไปเพียงเพื่อการบำบัดรักษาเท่านั้น

การจัดสภาพแวดล้อมในสถานพยาบาลเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเยียวานั้น จะทำให้ผู้ใช้สอยอาคารได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สบาย ผ่อนคลาย และจะเป็นการเพิ่มจำนวนครั้งในการไปโรงพยาบาลได้โดยไม่มีทัศนคติแบบเดิม ๆ กล่าวคือ เราอาจจะเพิ่มพื้นที่ใช้สอยอื่นๆ เช่น ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ, Fitness Center, ห้องนวด ห้องเรียนดนตรี ร้องเพลง ห้องเรียนวาดภาพศิลปะ พื้นที่ทำกิจกรรมทั้งเด็กและผู้ใหญ่ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ใช้สอยหรือกิจกรรมอะไรก็ได้ ที่เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ของผู้คนที่เข้ามาใช้สอยพื้นที่ และในที่สุด โรงพยาบาลก็อาจจะไม่ใช่เป็นเพียงสถานพยาบาลที่จะต้องมาในเฉพาะกรณีที่เกิดการเจ็บป่วย โรงพยาบาลจะกลายเป็นศูนย์กลางของชุมชนหรือกลุ่มคนที่เคยเป็นผู้ป่วย เคยเป็นเพื่อนเป็นญาติของผู้ป่วย กระทั่งเป็นสังคมของเด็กที่เกิดที่โรงพยาบาลนั้น ๆ เป็นที่พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนะ เรียนรู้ร่วมกันจากกิจกรรมต่างๆ ได้

ผลกระทบของการจัดสภาพแวดล้อมที่มีต่อผู้ใช้สอย

มนุษย์ นับเป็นสัตว์ที่มีสัญชาตญาณในการระวังภัยจากสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติมาตั้งแต่สมัยโบราณ จึงมีความไวในการรับรู้สัมผัสถึงคุณภาพของสภาพแวดล้อมรอบตัว โดยค้นหาและเลือกที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีคุณภาพและปลอดภัย เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายจากกังวล เกิดความรู้สึกสบายทั้งทางกาย และความสบายทางจิตใจ จึงนับได้ว่า ผลกระทบจากอิทธิพลของสภาพแวดล้อมสามารถส่งผลต่อมนุษย์ในมิติต่างๆ เช่น

- สภาพแวดล้อมมีผลในการส่งเสริมหรือกีดกันการเกิดปฏิสัมพันธ์ของผู้คน ซึ่งจะมีผลต่อการส่งเสริมความสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ยกตัวอย่างเช่น การจัดเตรียมเก้าอี้ที่นั่งสบายและมีพื้นที่ที่เป็นส่วนตัว จะทำให้ผู้มาเยี่ยมได้มีโอกาสอยู่พูดคุยเป็นกำลังใจกับผู้ป่วยได้เป็นเวลานานขึ้น เป็นต้น
- สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้คนและกระตุ้นการกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ช่องทางเดินที่มีตลับที่มีเสียงขึ้น รถเข็นคนไข้ มีอุปกรณ์ทางการแพทย์วางระเกะระกะอยู่ จะมีลักษณะที่เชิญเชิญให้เจ้าหน้าที่เอาข้าวของอุปกรณ์อื่นๆ ที่ไม่ใช่มาวางเพิ่ม ในขณะที่ช่องทางเดินที่สว่างสะอาด จะมีใครกล้าเอามาวางให้รกสายตา

- สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่ออารมณ์ ตัวอย่างเช่น มีผลงานทางการศึกษาว่า ห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นแสงธรรมชาติหรือแสงไฟฟ้า จะส่งผลดีต่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความหดหู่ ความตื่นตัว หรือแม้กระทั่งการนอนหลับ

ความเครียด: ศัตรูของการเยียวยา

เป็นที่รู้กันว่า การจัดการกับความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างมาก สภาพแวดล้อมสามารถสร้างเสริมหรือลดทอนความเครียดได้ นี่เป็นเพราะว่า สมอ ระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ มีการทำงานร่วมกันอยู่ตลอดเวลา ตามที่นักประสาทวิทยาชื่อ Candice Pert ได้กล่าวว่า สิ่งที่คุณกำลังคิด ไม่ว่าเวลาใด มันกำลังเปลี่ยนแปลงสารชีวเคมีในร่างกายของคุณ “What you are thinking at any moment is changing your biochemistry”

ด้วยเหตุนี้ ความเครียดที่เกิดจากเสียงดังรบกวน ความวุ่นวายสับสนในโรงพยาบาลไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกกังวล เคร้า เคร่งคว้าง แต่ยังส่งผลให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น เกิดความเครียดในกล้ามเนื้อ ยิ่งไปกว่านั้น ร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนที่จะไปยับยั้งระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้การรักษาพยาบาลได้ผลช้าลง

ความเครียดจึงนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทางการแพทย์จะต้องพิจารณาประกอบการรักษา ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมที่สามารถลดความเครียดได้ จึงเป็นกุญแจสำคัญดอกหนึ่งในการเร่งรัดผลการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย ในขณะเดียวกัน ก็จะทำให้กลายเป็นสถานที่ที่น่านำทำงานมากขึ้นด้วย

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมให้ลดความเครียด

- เพิ่มส่วนที่ติดต่อกับธรรมชาติให้มากขึ้น หลักฐานจากงานค้นคว้าวิจัยหลายชิ้นยืนยันตรงกันว่า การที่ผู้ป่วยได้สัมผัสกับธรรมชาติ ภายในเวลา 3-5 นาที จะสามารถลดความเครียดลงได้อย่างเห็นได้ชัด มีผลต่ออารมณ์ ลดความโกรธ ความหวาดกลัว และเพิ่มความสดชื่นสบายใจ ซึ่งเราสามารถจัดเตรียมพื้นที่ห้องที่สามารถมองออกไปสู่ภายนอก การจัดสวนหรือประดับต้นไม้ในอาคาร หรือแม้กระทั่งภาพถ่ายหรืองานศิลปะที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ
- เสนอทางเลือกให้กับผู้ป่วย จะทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกถึงการได้เป็นผู้เลือก-กำหนด-ควบคุม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยลดความเครียดลงได้ เช่น ผู้ป่วยสามารถที่จะปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศในห้องเองได้ ปรับแสงได้ เลือกเปิดเพลงฟังได้ เลือกที่นั่งเองได้ หรือแม้กระทั่งสามารถเลือกกำหนดเวลาการรับประทานอาหารของตัวเองได้ และยิ่งไปกว่านั้น ป้ายหรือสัญลักษณ์บอกทางที่ดี จะทำให้ผู้ป่วยรวมทั้งผู้ให้บริการในโรงพยาบาล มีความรู้สึกคล่องตัวในการติดต่อ ไม่หลงทาง ไม่สับสน ก็จะทำให้ลดโอกาสที่จะเกิดความเครียดลงได้ และรวมถึงการวางผังที่ดีในบางโรงพยาบาลก็จะสามารถปล่อยให้ผู้ป่วยสามารถเดินเล่นในพื้นที่ที่จัดไว้ให้ได้อย่างอิสระ
- ยกระดับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) มีหลักฐานประกอบมากมายที่ขยายผลว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนสนิทส่งผลดีต่อผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญ ตัวอย่างเช่น กรณีของผู้ป่วยโรคหัวใจ หรือแม้กระทั่งผู้ป่วยโรคมะเร็งในระยะสุดท้ายที่ถูกจัดที่พักให้ส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด เพื่อนสนิท และคนในครอบครัว โดยการจัดพื้นที่ผู้เยี่ยมที่สะดวกสบาย สามารถเลือกจัดวางเฟอร์นิเจอร์ในห้องพักเองได้ มีพื้นที่ให้ผู้เยี่ยมใช้สามารถอยู่ค้างคืนกับผู้ป่วยได้อย่างสะดวกสบาย เป็นต้น
- ลดความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม เช่น มลพิษจากเสียง แสงรบกวน คุณภาพอากาศ มลพิษจากเสียง เป็นเหตุทำให้เกิดความเครียด กล่าวคือ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และเพิ่มระดับความดันโลหิต รวมถึงลดระดับออกซิเจนในกระแสเลือด ซึ่งเกิดขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผลเสียต่อการรักษาพยาบาล การ

ออกแบบระบบที่ดี จะสามารถลดเสียงรบกวนต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นเสียงเรียกผู้ป่วย เสียงดังจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ สัญญาณเตือนต่าง ๆ เสียงจากการพูดคุยกัน โดยการลดปริมาณแหล่งกำเนิดเสียงและเพิ่มวัสดุที่สามารถดูดซับเสียงได้

- **เพิ่มบรรยากาศที่นันทนาการเพื่อเบี่ยงเบนความเครียด** ในกรณีตัวอย่าง เช่น ผู้ป่วยที่ผ่าตัดหัวใจในห้องไอซียูสามารถมองออกไปยังวิวธรรมชาติได้ จะมีรายงานเรื่องความกังวลและความเครียดน้อยมาก รวมถึงการเรียกหาพยาบาลหรือการปวดก๊อกลงกว่ากลุ่มคนไข้ชนิดเดียวกันในห้องที่ไม่สามารถมองเห็นวิวธรรมชาติได้ สิ่งที่เป็นเครื่องเบี่ยงเบนความเครียดได้ ได้แก่ ต้นไม้ หรือภาพต้นไม้ ดอกไม้ วิวธรรมชาติ รวมถึงตุ๊กตาสัตว์หรือภาพวาดที่ท้องทะเล ภาพสัตว์เลี้ยงน่ารัก ภาพใบหน้าที่กำลังยิ้ม เป็นต้น

การปรับปรุงสภาพแวดล้อมตามแนวทางที่กล่าวมานี้ อาจดูเหมือนเป็นการจัดการทางจิตวิทยาบ้าง แต่ก็มีผลที่สนับสนุนจากสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา ไม่ว่าจะเป็นต่อผู้ป่วย ครอบครัว-เพื่อนผู้ป่วย หรือแม้กระทั่งต่อเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่นั้น ๆ อย่างได้ผล

หลักการออกแบบ

หากตั้งคำถามว่ามีกฎของการออกแบบตายตัวที่จะสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเยียวยาเป็นการเฉพาะหรือไม่ เช่น วัสดุ เครื่องเรือน หรือสี อะไรที่ดีที่สุด อันนี้ก็คงตอบได้เลยว่าไม่มีกฎตายตัวแบบเป็นทางลัด เพราะทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา เงื่อนไขของพื้นที่ ความชอบของบุคคล งบประมาณ บริบททางสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ อีกมากมาย

การออกแบบสถาปัตยกรรม การออกแบบตกแต่งภายใน การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรม ล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการในการแก้ปัญหาที่จะต้องเริ่มต้นจากโจทย์หรือปัญหาที่ได้รับฟังและทำความเข้าใจจากผู้ใช้สอยพื้นที่หรืออาคารนั้น ๆ แล้วนำโจทย์หรือปัญหานั้นมาวิเคราะห์เพื่อการออกแบบ ซึ่งอาจจะต้องคำนึงถึงหลักการและลำดับความสำคัญของปัญหาแล้วหาทางออกที่ยืดหยุ่นตามกรณีไป ยกตัวอย่างเช่น เรื่องแสงสว่างที่เดียวผู้ป่วย แพทย์หรือพยาบาลก็ต้องการแสงสว่างให้มากพอที่จะทำให้หัตถการได้อย่างสะดวก เห็นชัด ส่วนผู้ป่วยก็ไม่ต้องการแสงที่มากเกินไปจะทำให้รบกวนสายตา อันนี้ก็เป็นที่มาของสถาปนิกหรือมัณฑนากรที่จะต้องออกแบบแสงสว่างในพื้นที่นี้ให้ยืดหยุ่นตามช่วงเวลาที่ใช้สอยได้

การออกแบบทางสถาปัตยกรรม

สำหรับงานทางด้านสถาปัตยกรรมแล้ว ไม่ว่าสภาพความแตกต่างของโจทย์จะมีความหลากหลายเช่นไร สถาปนิกและมัณฑนากรก็ยังคงทำงานกับองค์ประกอบและหลักการ ดังนี้

- **องค์ประกอบของการออกแบบ (The Elements Of Design)** ได้แก่ ที่ว่าง (Space), รูปทรง (Form), ลักษณะพื้นผิว (Texture), แสงสว่าง (Light), สี (Color), เส้นสาย (Lines), จุด (Point) เช่น จุดรวมสายตา, และช่วงเวลา (Time)
- **หลักการออกแบบ (Principles Of Design)** ได้แก่ จังหวะ (Rhythm), สัดส่วน (Proportion), ความสมดุลย์ (Balance), การเน้นความสำคัญ (Emphasis), ความหลากหลาย (Variety), ความเป็นเอกภาพ (Unity), การทำรูปแบบซ้ำ ๆ (Repetition), และสัดส่วนมนุษย์ (Human Scale)

กล่าวคือ ผู้ออกแบบอาศัยการจัดการกับองค์ประกอบและหลักการออกแบบข้างต้นในการออกแบบเพื่อให้ได้ผลงานที่แตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น หากต้องการออกแบบอาคารให้ดูมั่นคงมีเสถียรภาพ ผู้ออกแบบก็จะเลือกหลักการออกแบบให้สมมาตร ในขณะที่หากต้องการออกแบบให้ดูมีพลังขับเคลื่อน ไม่น่าเบื่อ ผู้ออกแบบก็จะเลือกออกแบบอาคารที่ไม่สมมาตร ดูเหมือนมีการเคลื่อนไหว ดังนั้น การออกแบบทางสถาปัตยกรรมนั้นจึงเป็นการออกแบบเฉพาะในแต่ละกรณี ตามลักษณะเงื่อนไขของพื้นที่และความต้องการของเจ้าของผู้ใช้อาคาร ไม่มีกฎตายตัวหรือสูตรสำเร็จ การออกแบบที่ดีจึงจะต้องได้รับความร่วมมือที่ดีของทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายบริหาร ผู้ให้นโยบาย ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง ในการให้ข้อมูลความต้องการแก่สถาปนิก-มัณฑนากรผู้ออกแบบ เพราะผู้ออกแบบเป็นเพียงผู้เชี่ยวชาญในการจัดการออกแบบพื้นที่ใช้สอยให้สอดคล้องตามความต้องการของผู้ใช้สอยพื้นที่เท่านั้น ไม่ใช่ผู้ที่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติงานในหน้าที่ด้านการแพทย์หรือพยาบาล

การจัดสวน: ภูมิสถาปัตยกรรมเพื่อการเยียวยา

บ่อยครั้งที่บริเวณพื้นที่ว่างของโรงพยาบาลมักจะถูกทำให้เป็นลานคอนกรีตสำหรับจอดรถ เพื่อเป็นการบรรเทาปัญหาของการขาดแคลนที่จอดรถ จนทำให้ไม่เหลือพื้นที่สีเขียวในโรงพยาบาลเลย ก็เป็นที่น่าเสียดายอย่างมาก เพราะลานคอนกรีตนอกจากจะทำลายพื้นที่สีเขียวแล้ว ยังเป็นสนามขนาดใหญ่ที่ตากแดดทั้งวัน สะสมความร้อนไว้ในเนื้อของคอนกรีต แล้วก็คายความร้อนด้วยการแผ่รังสีออกมาทำให้ตอนบ่ายๆ อากาศจะร้อนมาก ร้อนทั้งแดดเผาและร้อนทั้งพื้น คอนกรีตที่แผ่รังสีความร้อนออกมา จนกระทั่งแดดร้อนมดก ลานคอนกรีตก็ยังร้อนระอุอยู่ เพราะสะสมความร้อนได้มาก กระแสลมที่พัดผ่านลานคอนกรีตก็จะกลายเป็นลมร้อน พัดเข้ามาในอาคาร คนในอาคารก็ร้อน คุณภาพอากาศที่ไม่ดี ซึ่งจะเพิ่มความอึดอัดและความเครียดให้กับผู้ป่วยรวมถึงทุกคนที่เกี่ยวข้องในอาคารนั้น

คุณประโยชน์ของสวนมีมากมาย ไม่เฉพาะแต่สวนที่โรงพยาบาลเท่านั้นที่จะจัดว่าเป็นภูมิสถาปัตยกรรมเพื่อการเยียวยา สวนในบ้าน หรือสวนสาธารณะก็เป็นไปเพื่อการเยียวยาทั้งสิ้น เพราะการที่มนุษย์ได้อยู่ในบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ มีต้นไม้ใบหญ้า นอกจากจะได้รับอากาศที่บริสุทธิ์แล้ว ยังจะทำให้รู้สึกสดชื่น โล่ง โปร่ง สบายตัวด้วย ซึ่งจะส่งผลให้บรรเทาจากอาการป่วยหรือบรรเทาความทุกข์จากอาการป่วยได้ ช่วยลดความเครียด ช่วยทำให้มีความรู้สึกถึงสภาวะของความสุขและมีความหวัง มีสภาพแวดล้อมหลายอย่างที่จะช่วยส่งเสริมการเยียวยา แต่การจัดสวนให้ความเป็นพิเศษมากกว่า เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ผูกพันกับธรรมชาติอย่างแยกไม่ออก และเมื่อมีความทุกข์ก็จะโยนหาธรรมชาติมากเป็นพิเศษ ซึ่งธรรมชาติมีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมาก ไม่ว่าเพศไหน อายุเท่าไร หรือวัฒนธรรมแบบไหนก็ตาม มีงานวิจัยที่แสดงว่า สองในสามของคนทั่วไปเลือกที่จะใช้ธรรมชาติในการผ่อนคลายความเครียด และงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่า 95% ของผู้ถูกสัมภาษณ์จะมีอารมณ์ดีขึ้นหลังจากที่ได้ใช้เวลาชั่วคราวภายนอกอาคาร โดยปรับเปลี่ยนจากความรู้สึกซึมเศร้า หดหู่ เครียด และกังวล เป็นความสงบและนิ่งมากขึ้น

มีงานค้นคว้าหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่า แม้กระทั่งรูปภาพของวิวธรรมชาติก็สามารถทำให้ผู้ที่ตกอยู่ในภาวะเครียด บรรเทาความเครียดลดลงได้อย่างรวดเร็ว หลังจากการมองภาพวิวธรรมชาติ 3-4 นาที จะสามารถทำให้ความดันโลหิตลดลง อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง คลื่นสมองลดความถี่ลง การผลิตฮอร์โมนเครียดลดลง จะมีอารมณ์ดีขึ้น รวมถึงทำให้มีชีวิตชีวาขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งนอกจากการที่ธรรมชาติช่วยให้ลดความเครียดและความกังวล เพราะมนุษย์มีวิวัฒนาการมาจากธรรมชาติแล้ว ในแง่ของจิตวิทยา ภาพวิวธรรมชาติสามารถดึงความเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ป่วย และดูดซับ ความทุกข์ ความเจ็บป่วย ได้เป็นอย่างดี

ในขณะที่มีหลากหลายทฤษฎีที่ยืนยันตรงกันว่าธรรมชาติมีส่วนช่วยในการเยียวยาอย่างมาก ดังนั้น การจัดสวน หรือการที่ให้ผู้ป่วยได้เห็นธรรมชาติ ต้นไม้ ดอกไม้ สายน้ำ ลำธาร หรือองค์ประกอบทางธรรมชาติอื่นๆ ก็ล้วนแต่ได้ประโยชน์จากการคลายความเครียดความกังวลของผู้ป่วย ซึ่งหากไม่สามารถใช้ธรรมชาติจริง ๆ เนื่องจากอาคารสถานที่ไม่

อำนวยความสะดวก การใช้ภาพหรือการใช้เสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล เสียงนก เสียงลม ก็สามารถให้ผลการเยียวยาได้ไม่แตกต่างกัน

ไม่เพียงแต่การให้ผลทางด้านจิตวิทยาเท่านั้น การลดความเครียดและความกังวลมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยอย่างเป็นรูปธรรม ตัวอย่างเช่น มีการศึกษาในกรณีของผู้ป่วยที่ต้องผ่าตัดถุงน้ำดีที่พักพื้นในหอผู้ป่วยโดยแบ่งกลุ่มผู้ป่วยครึ่งหนึ่งสามารถมองเห็นวิวธรรมชาติได้ ในขณะที่กลุ่มผู้ป่วยอีกครึ่งหนึ่งมองเห็นแต่กำแพงทึบ ปรากฏว่า กลุ่มผู้ป่วยที่มองเห็นวิวธรรมชาติมีความอดทนต่อความเจ็บปวดได้ดีกว่า นอนหลับได้ดีกว่า มีรายงานเรื่องความเครียดน้อยกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สามารถออกจากโรงพยาบาลได้เร็วกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่มองเห็นแต่กำแพงทึบ

ดังนั้น จึงเป็นที่แน่ชัดว่าธรรมชาติเป็นองค์ประกอบสำคัญในการลดความเครียดของผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ทั้งหมด และนำไปสู่การรักษาพยาบาลที่ได้ผลดีขึ้น รวมถึงสร้างความพึงพอใจให้กับเจ้าหน้าที่ได้ด้วย

ปัญหาของการจัดสภาพแวดล้อมในสถานพยาบาล

หลายคนคงเคยมีประสบการณ์การไปโรงพยาบาลหรือแม้กระทั่งคลินิก-สถานอนามัย ที่ก่อสร้างมานาน อาคารเก่าทรุดโทรม สีที่เก่าหลุดร่อน ราวเหล็กและเตียงผู้ป่วยที่มีสนิมจับ โถงพักคอยมืดสลัว บรรยากาศน่าสะพรึงกลัว มีคนเปรียบเทียบกับโรงพยาบาลว่าเหมือนคุก เพราะในอดีตอาจทำการออกแบบโดยไม่ได้คำนึงถึงหลักการของสุนทรียภาพเลย

อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันนี้ แนวความคิดในเรื่องนี้ได้ถูกพัฒนาปรับเปลี่ยนไปมากแล้ว บรรยากาศเก่าๆ ที่กล่าวข้างต้นก็เริ่มถูกแทนที่ด้วยการปรับปรุงใหม่ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ให้นุรักษ์เป็นศูนย์กลาง (Human-centered) ยิ่งไปกว่านั้น มีหลักฐานการค้นคว้าวิจัยมากมายที่ชี้ชัดถึงคุณประโยชน์ของการออกแบบสภาพแวดล้อมของพื้นที่ใช้สอย ทั้งของผู้ป่วย ญาติ/เพื่อนผู้ป่วย รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกระดับ ให้สอดคล้องกับความต้องการจริงๆ ของผู้ใช้สอย ซึ่งไม่เพียงแต่จะยกระดับผลจากการรักษาพยาบาลของผู้ป่วยเท่านั้น ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างขวัญกำลังใจแก่เจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ ยังอำนวยความสะดวกด้านบริหารอื่นๆ อีก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของบรรจุเป้าหมายในแผนความปลอดภัย การลดต้นทุนในการดำเนินการ และในแง่ของการตลาดก็จะสามารถเพิ่มส่วนแบ่งทางการตลาดได้อีกด้วย หากจะจำแนกคุณประโยชน์ที่ได้จากการปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเยียวยา ก็พอจะจำแนกได้ ดังนี้

- ลดอัตราการติดเชื้อจากโรงพยาบาล
- ลดความเครียดและความกังวลของผู้ป่วย
- เพิ่มประสิทธิภาพและความคล่องตัวในรูปแบบและกระบวนการทางการแพทย์
- สร้างความพึงพอใจและความสุขในการทำงานของเจ้าหน้าที่
- เพิ่มความปลอดภัยให้กับผู้ป่วย เช่น ลดความผิดพลาดทางการรักษา

แรงผลักดันสู่การเปลี่ยนแปลง

จะเห็นได้ว่า เรากำลังเดินมาถึงจุดเปลี่ยนที่สำคัญ กล่าวคือ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้นในวงการสาธารณสุขไทย มีแนวทางที่จะปรับจากการบริการที่ให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (Patient Centered/ Patient-centered) มุ่งสู่การให้นุรักษ์เป็นศูนย์กลาง (Human centered/ Salutogenesis) ซึ่งก็หมายถึงผู้ใช้สอยพื้นที่ทั้งหมดตั้งแต่ ผู้ป่วย ญาติ ผู้ป่วย แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ และผู้บริหารทั้งหมดมาร่วมเป็นศูนย์กลางด้วย ทั้งนี้ การออกแบบอาคารใช้สอย

รวมทั้งพื้นที่ว่างรอบอาคาร ก็จะต้องถูกออกแบบเพื่อตอบสนองการใช้สอยของผู้ป่วยและผู้ใช้สอยพื้นที่ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดเป็นหลัก ในขณะที่การจัดการบริหาร ก็จะต้องฝึกฝนชักจูงเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในมิติของจิตใจให้สร้างความอบอุ่นเป็นกันเองต่อผู้อื่นเสมือนกับเป็นญาติของเราเอง และเมื่อองค์ประกอบทุกอย่างมารวมกันแล้ว จะทำให้สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลของเรากลายเป็นที่ ๆ เป็นศูนย์กลางของชุมชน ซึ่งปัจจุบันนี้ ผู้ป่วยที่มีศักยภาพทางการเงิน ก็จะเลือกใช้สถานพยาบาลที่มีบรรยากาศต้อนรับที่อบอุ่น การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงพยาบาลนั้น ถึงแม้ว่าจะเป็นจุดสนใจที่สามารถสร้างความประทับใจให้กับผู้ป่วยตั้งแต่แรกเห็นก็ตาม แต่สิ่งที่คุณป่วยสามารถสัมผัสและรับรู้ได้ยิ่งไปกว่านั้นก็คือความพึงพอใจที่ได้รับในภาพรวม ซึ่งจะเกิดจากผลงานทางมิติจิตใจเสียมากกว่า

หากถามว่า จะต้องอาศัยแรงบันดาลใจอะไรที่จะผลักดันไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ได้ผล ลองกลับไปทบทวนวิสัยทัศน์ และ พันธกิจของหน่วยงานหรือโรงพยาบาลที่สังกัดอยู่ ก็จะเห็นว่า การมุ่งหน้าพัฒนาเพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยานี้ สามารถมีส่วนทำให้บรรลุเป้าหมายของวิสัยทัศน์ขององค์กรได้

องค์กรที่เป็นผู้นำในการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา

ในต่างประเทศ มีองค์กรที่เป็นผู้นำในการส่งเสริมการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาอยู่ 2 องค์กร คือ

1. **The Center for Health Design**¹⁷ เป็นองค์กรด้านการค้นคว้าวิจัยที่ ไม่ได้มุ่งหวังผลกำไร โดยทุ่มเทเพื่อการเปลี่ยนแปลงในการออกแบบสถานพยาบาล มีพันธกิจในการปฏิรูปการออกแบบสถานพยาบาลให้เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา เพื่อยกระดับผลจากการรักษาพยาบาลของผู้ป่วยผ่านกระบวนการคิดสร้างสรรค์งานออกแบบที่อ้างอิงจากหลักฐาน



ผลงานการตีพิมพ์จากการค้นคว้าวิจัยทางด้านนี้เมื่อปี ค.ศ.2004 ในหัวข้อเรื่อง บทบาทของสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงพยาบาลในศตวรรษที่ 21 นั้น มีข้อเสนอแนะว่า กระบวนการคิดสร้างสรรค์งานออกแบบที่อ้างอิงจากหลักฐานนี้ มีผลกระทบต่อดองค์ประกอบในสถานพยาบาล ดังนี้

- ผลการรักษาผู้ป่วย
- ความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่
- ปริมาณ
- ความปลอดภัย
- ประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน
- ฐานะทางการเงิน

¹⁷ <http://www.healthdesign.org/>

2. **Planetree**¹⁸ เป็นองค์กรที่ถูกก่อตั้งขึ้นโดย แอนเจลิกา เธียร์ร็อต (Angelica Thieriot) เธอก่อตั้งองค์กร เพลนทรีด้วยตัวเอง ในปี 1978 เธอเคยนอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งเมื่อ 30 ปีมาแล้ว และรู้สึกเหมือนกับว่าตัวเองไม่มีชีวิตไม่ได้เป็นมนุษย์ เพราะไม่มีใครใส่ใจเธอ เมื่อเธอร้องด้วยความเจ็บปวดแต่ไม่มีคนสนใจ หลังจากหายป่วย เธอจึงก่อตั้งองค์กรดังกล่าว ไม่ใช่เพื่อเป็นศัตรูกับโรงพยาบาล แต่เพื่อไปช่วยโรงพยาบาลว่าจะทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมแบบนี้ได้อย่างไร เธอจึงเน้นที่ภูมิสถาปัตย์กับผัสสะการรับรู้ เนื่องจากพื้นที่ของโรงพยาบาลเป็นที่ว่างแบบหนึ่ง ถ้าสามารถทำให้ที่ว่างกลายเป็นสถานที่ของการเยียวยา (Place) ได้ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เปลี่ยนแปลงผัสสะการรับรู้ของคนที่มาโรงพยาบาล เปลี่ยนแปลงขอบเขตของโรงพยาบาล เพราะปัจจุบันโรงพยาบาลจะมีขอบเขตของตัวเองอย่างชัดเจน ซึ่งไม่ใช่รั้ว แต่เป็นขอบเขตที่กันไม่ให้สิ่งต่างๆ ภายนอกเข้าออก หมายความว่า ผู้ป่วยจะถูกแยกขาด (Isolate) อยู่ในหอผู้ป่วยโดยไม่ต้องรู้เรื่องโลกภายนอก นอกจากดูผ่านโทรทัศน์เท่านั้น



จากประสบการณ์ที่ไม่รู้จะตื่นกลัวของผู้ป่วยจากโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งจากจุดนี้ เธอได้สร้างอิทธิพลอย่างมากในการขับเคลื่อนแนวคิดการให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางจนเป็นแนวคิดกระแสหลักในระบบสาธารณสุขปัจจุบัน องค์กรนี้ได้สร้างรูปแบบจำลองสำหรับการให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางที่มีองค์ประกอบ 9 ประการ ดังนี้



- สนับสนุนการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์
- ให้ข้อมูลทางการแพทย์ (รวมถึงมีห้องสมุด) และให้กำลังใจผู้ป่วย
- เปิดโอกาสให้ญาติและเพื่อนผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการเยียวยา
- ให้ความสนใจต่อโภชนาการที่ดี
- สนับสนุนมิติทางจิตวิญญาณ (แหล่งความเยียวยาจากภายใน)
- ตระหนักถึงความสำคัญของผัสสะระหว่างมนุษย์และการสื่อสาร
- ติดตั้งงานศิลปะที่เอื้อต่อการเยียวยา
- เสริมการแพทย์ทางเลือกในแบบแผนการรักษา
- ออกแบบสภาพแวดล้อมทางสถาปัตยกรรมที่เอื้อต่อการเยียวยา

งานวิจัยขององค์กรนี้แสดงให้เห็นถึงผลของกระจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา ในมิติของความพึงพอใจของผู้ป่วยและระยะเวลาของการอยู่ในโรงพยาบาล นอกจากนั้น ในด้านทรัพยากรบุคคลก็สามารถรับสมัครเจ้าหน้าที่ที่มีคุณภาพได้มากขึ้นรวมถึงลดการลาออกของเจ้าหน้าที่ด้วย

สำหรับในประเทศไทย การส่งเสริมให้มีการตระหนักถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา นับว่าเป็นกระแสใหม่ที่เป็นประเด็นของความสนใจในกลุ่มผู้บริหารสถานพยาบาล หลายๆ โรงพยาบาลได้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ

¹⁸ <http://www.planetree.org/>

โดยการร่วมคิดร่วมแรงของเจ้าหน้าที่บุคลากรในโรงพยาบาล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางการรักษาพยาบาล หลายๆ โครงการก็มีความสอดคล้องกับแนวทางความเป็นไปเพื่อเอื้อต่อการเยียวยา โดยไม่ได้รับรู้เรื่องราวของหลักการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาแต่อย่างใด แต่ได้ดำเนินการไปภายใต้ความพยายามที่จะเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับสภาพแวดล้อมของโรงพยาบาลเท่านั้น หลายๆ โรงพยาบาลได้ลงลึกถึงมิติของการเยียวยาทางจิตวิญญาณด้วยการเข้าถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นและนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างดีในโรงพยาบาล เช่น การต้มยาหม้อสมุนไพรให้แก่ผู้ที่มาคลอดบุตรในโรงพยาบาล ทำให้ชาวบ้านที่คุ้นเคยกับการรับประทานยาต้มสมุนไพรไม่ต้องกังวลที่จะต้องรีบกลับบ้านไปต้มยารับประทาน เป็นต้น

ด้วยประเพณี วัฒนธรรม และความเป็นคนไทยนี้ การพัฒนาคุณภาพของสถานพยาบาลให้ตอบโจทย์ในเรื่องของสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยานั้น ไม่ใช่เรื่องที่ไกลเกินเอื้อม เพราะพื้นฐานจิตใจของคนไทย มีมิติของความดีงามซ่อนไว้ในคำสอนของคนไทย ความมีน้ำใจ (คำนี้ไม่มีในภาษาอังกฤษด้วยซ้ำ) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตา กรุณา และอีกหลายๆ คำสอน ไม่ว่าจะเป็นคำสอนอิงศาสนาหรือไม่ก็ตาม ล้วนเป็นคำสอนที่มีแนวทางมุ่งไปสู่การสร้างบรรยากาศที่ดีในสังคมและเอื้อต่อการเยียวยา หากทุกภาคส่วนให้ความสำคัญในการจัดการเรื่องนี้อย่างจริงจัง ประเทศไทยจะสามารถมุ่งสู่ความเป็นเลิศในเรื่องนี้ได้ในระยะเวลาอันใกล้

การให้ความสนใจในเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาในระบบสาธารณสุขของประเทศไทยนั้น เท่าที่เคยติดตาม ก็น่าจะมีการพูดคุยเรื่องนี้มาพอสมควรแล้ว ในงานประจำปีของสถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (พรพ.)¹⁹ HA National Forum ครั้งที่ 8 ปี พ.ศ.2550 ก็มีการบรรยายเรื่อง Healing Environment ในขณะทำงานเดียวกันในปัสตมาจัดครั้งที่ 9 พ.ศ.2551 ก็มีการบรรยายในหัวข้อ Sense & Sensibility : องค์การ ผัสสะ และสุนทรียภาพ²⁰ ซึ่งก็ได้มาต่อยอดถึงการให้ความสำคัญของผู้สละต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสถานพยาบาล ทั้งนี้ โดยภาพรวมแล้ว สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ก็นับว่าเป็นองค์กรที่ได้สร้างกระแสในเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาในประเทศไทยอย่างเห็นได้ชัด นับตั้งแต่การมอบรางวัล Humanized Healthcare Awards สำหรับโรงพยาบาลที่มีการจัดการองค์กรที่ให้ความสำคัญต่อจิตใจ และเริ่มจากงาน HA National Forum ครั้งที่ 11 ปี พ.ศ.2552 เป็นต้นไป ก็มีการมอบรางวัล Healing Environment Awards แก่โรงพยาบาลที่ชนะการประกวดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา ซึ่งนับเป็นก้าวสำคัญในการปลุกกระแส Healing Environment ให้เกิดขึ้นเต็มพื้นที่ประเทศไทยได้อีกระดับหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โครงการสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า SHA (Sustainable Healthcare & Health Promotion by Appreciation & Accreditation) ที่ได้ให้ความสำคัญต่อสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาในทุกมิติ เพื่อเสริมกระบวนการคุณภาพของสถานพยาบาลให้ดำรงอยู่อย่างยั่งยืน

การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

แนวโน้มของการออกแบบห้องพักของผู้ป่วยที่มาแรงอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบใหม่หรือการปรับปรุงอาคารเดิม คือ การออกแบบห้องพักให้เป็นห้องพักเดี่ยว หรือที่เราเรียกกันว่าห้องพิเศษ ซึ่งมีเหตุผลประกอบมากมายในการที่โรงพยาบาลจะปรับให้เป็นห้องพิเศษ ไม่เพียงแต่เพื่อประโยชน์ที่เห็นได้ชัดคือการลดการติดเชื้อระหว่างเตียงผู้ป่วยได้เป็นอย่างมากเท่านั้น การจัดเป็นห้องพิเศษจะทำให้สามารถกำจัดแหล่งของการติดเชื้อระหว่างเตียงได้อย่างสิ้นเชิง ในขณะเดียวกัน การทำความสะอาดก็ง่ายขึ้น เพราะพื้นที่เป็นสัดส่วน และยิ่งไปกว่านั้น การศึกษายังพบว่าเจ้าหน้าที่จะมีการล้างมือบ่อยขึ้นในห้องพักรักษาอีกด้วย

¹⁹ ปัจจุบันเป็น สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) – สรพ.

²⁰ โดย นพ.ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ผู้อำนวยการสำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ – สวสส.

แนวโน้มทิศทางการออกแบบก่อสร้างหรือปรับปรุงโรงพยาบาลในอนาคต

- **ห้องพักเดียวตลอดการรักษา** เป็นแนวความคิดที่จัดผู้ป่วยให้อยู่ในห้องพักเดียวตลอดการรักษาโดยไม่ต้องเคลื่อนย้ายห้องพัก ตั้งแต่การรับคนไข้เข้าพักในโรงพยาบาล ซึ่งอาจจะเป็นผู้ป่วยวิกฤติที่โดยปกติแล้วเราจะจัดแยกไว้ในหอผู้ป่วยวิกฤติ โดยให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องเดิมตลอดช่วงระยะเวลาของการรักษาพยาบาล จนถึงระยะที่จะจำหน่ายออก หรือแม้กระทั่งกรณีที่ผู้ป่วยเข้าสู่ช่วงระยะสุดท้ายของชีวิตก็ตาม แทนที่วิธีการเดิมคือมีการย้ายห้องผู้ป่วยหลายครั้ง นับตั้งแต่วันที่เข้าโรงพยาบาลไปจนถึงวันที่ออกจากโรงพยาบาล ซึ่งจะช่วยลดอัตราความผิดพลาดทางการรักษาได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นการง่ายต่อการสร้างสายสัมพันธ์ ความไว้วางใจ และลดความเครียดความกังวลของผู้ป่วยที่จะต้องเผชิญกับเจ้าหน้าที่พยาบาลชุดใหม่ตลอดเวลา แนวความคิดเรื่องการพักห้องเดียวตลอดการรักษานี้ ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยจะได้รับการดูแลโดยชุดเจ้าหน้าที่พยาบาลชุดเดิมตลอดการรักษา ซึ่งข้อกังวลของการย้ายห้องพักของผู้ป่วยก็เป็นที่น่าท้อใจอยู่แล้วว่ามักจะมีประเด็นอะไรบางอย่างที่ติดตามมาจากการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความไม่แน่นอนของห้องพักที่ทำให้ผู้มาเยี่ยมจะต้องคอยตรวจสอบติดตามการเคลื่อนย้าย รวมถึงความไม่สบายตัว ความเจ็บปวดของผู้ป่วยที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการเคลื่อนย้ายอีกด้วย ทั้งนี้ การที่ผู้ป่วยและญาติที่เฝ้าผู้ป่วยได้อยู่ในห้องเดิมตลอดโดยไม่มีการเคลื่อนย้ายตลอดการรักษานั้น จะทำให้เกิดความคุ้นเคยกับสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในห้องนั้น ในบางกรณีก็อาจมีการนำเอาข้าวของเครื่องใช้ที่ผู้ป่วยคุ้นเคยมาใช้ในห้องพักผู้ป่วย อาจมีการเปิดเพลงหรือบทสวดมนต์ที่ผู้ป่วยชอบ บรรยายกาศความอบอุ่นและเยียวยาจะค่อย ๆ เกิดขึ้นเองในห้องนั้น

ข้อดีของห้องพักเดียว (ห้องพิเศษ)

- ความเป็นส่วนตัว
- เพิ่มคุณภาพการสื่อสารโดยไม่ต้องกังวลต่อความเป็นส่วนตัว
- ส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ญาติและเพื่อนมาเยี่ยมได้บ่อยขึ้น หรืออาจพักค้างคืนด้วยได้
- ลดการรบกวนเวลานอน

คุณประโยชน์ของห้องพักเดียวหรือห้องพิเศษมีหลักฐานที่ยืนยันได้มากมาย จะเห็นได้ว่า หากผู้ป่วยสามารถเลือกได้ ก็จะเลือกพักห้องพิเศษอย่างไม่ต้องสงสัย แต่ปัญหาส่วนหนึ่งที่ผู้ป่วยไม่สามารถใช้ห้องพิเศษได้ คือ นอกจากเรื่องค่าใช้จ่ายแล้ว ยังมีปัญหาของความขาดแคลนห้องพักพิเศษในแทบทุกโรงพยาบาลอีกด้วย

ทางออกที่ดีของการให้บริการผู้ป่วยโดยไม่ให้เกิดความรู้สึกเหลื่อมล้ำแตกต่างทางสังคมวิธีหนึ่งคือการขยายพื้นที่ห้องพักรวม ให้มีพื้นที่ต่อเตียงมากขึ้น กว้างขึ้นอีกเล็กน้อย โดยสร้างผนังเตี้ย ๆ ปิดล้อมพื้นที่แต่ละเตียง จัดหาที่นั่งสำหรับการเยี่ยมไข้ หรือแม้แต่เฟอร์นิเจอร์ที่นอนสำหรับญาติหรือผู้เฝ้าไข้ ดูไปจะคล้ายกับที่ทำงานในสำนักงานที่กันเป็นส่วน ๆ บางทีก็มีคนเรียกว่าเป็นคอก ๆ ทำให้ผู้ป่วยห้องพักรวม มีพื้นที่ส่วนตัวมากขึ้น คล้ายกับห้องพิเศษ เพียงแต่นั่งกันระหว่างเตียงจะสูงประมาณเมตรครึ่งเท่านั้น ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น ก็จัดเคาท์เตอร์พยาบาลมารวมไว้ในห้องเดียวกัน ลดระยะทางการเดินของพยาบาล และสร้างความใกล้ชิดระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยได้อย่างดี แนวความคิดแบบนี้มีการนำมาใช้แล้วในบางโรงพยาบาล ซึ่งก็เป็นการสร้างบรรยากาศที่เยียวยาได้เป็นอย่างดีในทุก ๆ มิติ

- สร้างเครื่องเบี่ยงเบนความสนใจที่เป็นประโยชน์ ยกตัวอย่างเช่น การจัดสวน มุมมองที่สามารถมองออกนอกหน้าต่างเพื่อเห็นวิวธรรมชาติได้ หรือแม้กระทั่งภาพวิวธรรมชาติ การเพิ่มพื้นที่ให้กับธรรมชาติทั้งในและนอกอาคาร เช่น การจัดสวนในร่ม บ่อเลี้ยงปลา ตู้ปลา หรือการจัดสวนนอกอาคาร การสร้างบรรยากาศให้รู้สึกว่าการดื่งธรรมชาติเข้ามาในอาคารนั้น จะสร้างความรู้สึที่เหมือนกับผู้ป่วยได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ มีหลักฐานจากการค้นคว้าวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การที่ผู้ป่วยได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ แม้ในช่วงเวลาที่สั้นๆ ก็จะสามารถลดความเครียดความกังวลลงได้อย่างเห็นได้ชัด ผลงานด้านทัศนศิลป์ เช่น ภาพวาด (จิตรกรรม) หรือ รูปปั้น (ประติมากรรม) ก็สามารถเป็นเครื่องเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ป่วยที่เป็นประโยชน์ต่อการเยียวยา ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ภาพวิวธรรมชาติจะช่วยให้การฟื้นฟูสุขภาพได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาพวิวธรรมชาติที่มีมิติความลึกของภาพ ในทางตรงข้าม ภาพที่เป็นนามธรรม (Abstract Art) หรือภาพที่สื่อความหมายคลุมเครือไม่กระจ่าง อาจสร้างความหวาดผวาคใจให้กับผู้พบเห็นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ที่มีอาการป่วย
- แสงสว่างธรรมชาติและ การควบคุมความสว่างของแสงไฟฟ้า ผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การที่ผู้ป่วยได้รับแสงแดดอ่อนๆ จะช่วยลดความหุดหู่ได้ และทำให้ช่วงระยะเวลาการรักษาลดลง สามารถออกจากโรงพยาบาลได้เร็วขึ้น ซึ่งควรจะเป็นแสงธรรมชาติที่อ่อนๆ ไม่รบกวนสายตา และควรจะมาจกแหล่งที่สามารถควบคุมความสว่างได้ในแต่ละช่วงเวลาและลักษณะของกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ทั้งสำหรับผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงาน โดยรวมถึงการควบคุมความสว่างของแสงสว่างจากไฟฟ้าด้วย
- ลดปริมาณเสียงรบกวน นับเป็นกลยุทธ์สำคัญในการลดความเครียดในสภาพแวดล้อมที่เกิดจากเสียงรบกวน ในโรงพยาบาล โรงพยาบาลจะต้องพยายามหาหนทางที่จะสามารถลดเสียงรบกวนด้วยการลดแหล่งกำเนิดเสียงรบกวน เช่น เสียงเรียกชื่อผู้ป่วย เสียงจากล้อรถเข็นเครื่องมือแพทย์ ในขณะเดียวกัน ก็จะต้องพัฒนาระบบการดูดซับเสียงภายในโรงพยาบาลให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นระบบผนัง พื้น หรือผ้าเพดาน ซึ่งมีผลการศึกษาว่า ลำพังแค่พื้นพรมก็สามารถลดเสียงรบกวนได้มากกว่า 70% แต่ปัญหาคือ พรมปูพื้นจะเป็นแหล่งเก็บกักเชื้อโรคที่มีประสิทธิภาพอย่างมาก จึงควรจะต้องพิจารณาเลือกใช้เฉพาะในพื้นที่ที่เหมาะสมเท่านั้น ตัวเลือกที่รองลงมาคือ กระเบื้องยางไวนิลวิทยาศาสตร์ที่เป็นม้วน มีความนุ่มและดูดซับเสียงได้น้อยลง แต่ไม่มีคุณสมบัติในการกักเก็บสะสมเชื้อโรค
- พัฒนาประสิทธิภาพของการทำงานของเจ้าหน้าที่ ยกตัวอย่างเช่น กระจายห้องทำงานพยาบาล (Nurse Station) ออกไปจากศูนย์กลาง โดยจัดวางตำแหน่งให้อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย ซึ่งหากสามารถจัดให้พื้นที่ทำงานของพยาบาลประจำห้องผู้ป่วยอยู่ในห้องพักผู้ป่วยได้ก็จะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของพยาบาลได้ดี ซึ่งนอกจากจะทำให้พยาบาลลดระยะทางการเดินมาหาผู้ป่วยแล้ว ยังทำให้พยาบาลได้ใช้เวลากับผู้ป่วยมากขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการเฝ้าสังเกตอาการของผู้ป่วย และสามารถลดความผิดพลาดจากการรักษาได้
- ปรับปรุงสัญลักษณ์และป้ายบอกทาง ไม่ว่าจะเป็นวัสดุ อุปกรณ์ สี รูปภาพ หรือสัญลักษณ์ที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อบอกทาง ควรจะต้องถูกออกแบบและจัดวางหรือติดตั้งในตำแหน่งที่สะดวกต่อการอ่านและทำความเข้าใจ ซึ่งจะทำให้อาคารสถานที่ดูมีระเบียบเรียบร้อยไม่รุงรังไปด้วยป้ายต่างๆ และยังสามารถช่วยให้ผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วยค้นหาจุดหมายปลายทางที่ต้องการไปได้อย่างง่ายและสะดวก การสื่อสารเพื่อบอกทางนับว่ามีส่วนสำคัญในการลดความเครียดของผู้ที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลได้เป็นอย่างมาก
- เพิ่มความหลากหลายของพื้นที่นันทนาการส่วนกลาง เช่น ห้องนั่งเล่น ห้องพักผ่อน ห้องจัดกิจกรรมต่างๆ ที่มีความยืดหยุ่นในการใช้สอยพื้นที่ได้ ปรับเปลี่ยนลักษณะการใช้สอยได้ง่าย เพอร์นิเจอร์แบบลอยตัวสามารถเคลื่อนย้ายและจัดกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมที่สนับสนุนต่อการมีส่วนร่วมทางสังคม

มิติของการเปลี่ยนแปลง

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่เป็นกุญแจดอกสำคัญในการขับเคลื่อนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเยียวยา คือ แนวความคิดเรื่องการจัดสถานพยาบาลที่มีผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (patient-centered) ด้วยแนวทางการนำเสนอรูปแบบใหม่ ผู้ป่วยจะได้รับการปฏิบัติที่ดี มีการให้เกียรติตามศักดิ์ศรีที่ผู้ป่วยควรได้รับ และให้ความสำคัญต่อความเป็นส่วนตัวยุติถึงสิทธิของผู้ป่วย นอกจากนั้น ผู้ป่วยยังจะได้รับทราบถึงสถานภาพของอาการป่วย ขั้นตอนการรักษา การคาดคะเนผลการรักษา รายงานผลการตรวจสอบจากห้องปฏิบัติการ รวมถึงวิธีการรักษาต่างๆ ก็จะถูกอธิบายให้ฟังอย่างชัดเจนด้วย ทั้งนี้ ในการปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนของการรักษา ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย จะต้องมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและซอกักงวลต่าง ๆ ก็จะถูกนำมาพิจารณาและดำเนินการ

การเพิ่มช่องทางในการเยียวยาผู้ป่วยถือว่าเป็นการยกระดับคุณภาพของบَابัรักษาอาการป่วยไปในตัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การประกอบกิจกรรมตามความเชื่อของแต่ละศาสนา การสวดมนต์ การทำสมาธิ การนวด การใช้สมุนไพร การสัมผัสที่อบอุ่น การฝังเข็ม การสร้างจินตนาการในทางบวก การฟังและการเล่นดนตรี การชมและการสร้างสรรค์งานศิลปะ รวมถึงการคิดสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อการเยียวยาอื่นๆ ซึ่งในประเทศไทยก็มีหลายโรงพยาบาลที่ได้เริ่มนำแนวความคิดเหล่านี้มาใช้ปฏิบัติและได้ผลกันบ้างแล้ว

แนวความคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะต้องนำมาปรับใช้ คือ การให้ความสำคัญกับโภชนาการของผู้ป่วย เคยมีผู้ตั้งคำถามวิจัยเรื่องอาหารอะไรที่ผู้ป่วยรู้สึกว่าร่อยเทียบเท่าอาหารจากนอกโรงพยาบาล ซึ่งคำตอบที่ได้รับคือ ไข่ต้ม คำตอบนี้อาจฟังดูตลก แต่ในความเป็นจริง ลองคิดถึงอาหารที่ถูกจัดส่งมาถึงเตียงผู้ป่วย บางทีก็เย็นชืด รสชาติไม่อร่อย ลิ้น ลักษณะไม่ชวนลิ้มลอง ภายใต้เงื่อนไขสุขภาพของผู้ป่วย เมื่อเจอกับถาดอาหารตามที่กล่าวมานี้ อะไรจะดีไปกว่าไข่ต้ม การให้ความสำคัญกับโภชนาการของผู้ป่วยนี้ จะช่วยยกระดับคุณภาพของการบَابัรักษาผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี ทาง การแพทย์จึงให้ความสำคัญต่อโภชนาการอย่างมาก การที่ผู้ป่วยรู้สึกเพลิดเพลินมีความสุขกับอาหารในแต่ละมื้อนั้น สามารถเป็นตัวชี้วัดที่ดีในการประเมินการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยนั้นได้ จะเป็นไปได้หรือไม่ หากโรงพยาบาลสามารถจัดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่ผู้ป่วยสามารถสั่งมารับประทานในห้องพักได้ในเวลาที่รู้สึกหิวเนื่องจากมื้ออาหารปกติ รายการอาหารเพื่อสุขภาพตามสั่งที่มีรสชาติอร่อยน่ารับประทาน ประปรุงสุกร้อน ๆ บริการถึงเตียงผู้ป่วย ฟังดูเหมือนเป็นจินตนาการเพ้อฝันสำหรับผู้ที่ใช้บริการโรงพยาบาลของรัฐ ภายใต้โครงการประกันสุขภาพที่ไม่ได้รับประกันคุณภาพ เพราะในปัจจุบันนี้ ผู้ป่วยก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงที่จะต้องรับประทานอาหารเย็นให้เสร็จก่อนเวลา 5 โมงเย็น เพราะเจ้าหน้าที่จะต้องมาเก็บถาดอาหารเพื่อส่งล้างให้เสร็จก่อนที่จะเปลี่ยนเวร

การสร้างสรรคสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา

ข้อแนะนำง่าย ๆ ในการสร้างสรรคสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา คือ หาวิธีลดความเครียดจากสภาพแวดล้อม รายงานการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ จิต ระบบประสาท และภูมิคุ้มกัน แสดงให้เห็นถึงผลกระทบทางอารมณ์ของความเครียดนั้น มีต่อร่างกายของมนุษย์ในหลายๆด้าน เพราะว่า สมอง ระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ มีการทำงานที่สอดคล้องประสานกันอย่างต่อเนื่อง การกระทบต่อระบบใดระบบหนึ่งก็จะมีผลต่อระบบอื่นๆที่เกี่ยวข้องด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น เพื่อการสร้างสรรคสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา จึงควรที่จะต้องพิจารณาให้รอบทุกด้าน ดังนี้

- สร้างจุดเบี่ยงเบนความสนใจ

- ติดตั้งภาพศิลปะ วรรณกรรมชาติ ภาพถ่ายครอบครัว วัตถุมงคล เครื่องบูชา ต้นไม้ มาไว้ในห้องพักผู้ป่วย
- หาเพลง เสียงดนตรี หรือเสียงสวดมนต์ เสียงคำสอนของผู้นำทางศาสนา เลือกเฉพาะที่ผู้ป่วยชอบฟัง และฟังแล้วผ่อนคลาย มาเพื่อเปิดให้ผู้ป่วยฟัง

- ในกรณีที่ในห้องพักผู้ป่วยมีเครื่องเล่นแผ่นซีดี หรือ ดีวีดี ก็จัดหาวิดีโอที่ออกแบบสำหรับชมเพื่อการเยียวยาเปิดให้ผู้ป่วยชม บางทีก็อาจเป็นสไลด์ภาพวัฒนธรรมชาติที่มีเสียงดนตรีบรรเลงประกอบ
- สัตว์เลี้ยงก็เป็นจุดเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี แต่ในโรงพยาบาลจะไม่อนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงมาในห้องพักผู้ป่วย ดังนั้น ภาพสัตว์เลี้ยง หรือวิดีโอที่ถ่ายสัตว์เลี้ยงที่ผู้ป่วยรัก ก็สามารถนำมาฉายให้ผู้ป่วยชมได้
- มองหาพื้นที่จัดสวนในโรงพยาบาลที่ใกล้ห้องพักผู้ป่วยมากที่สุด นำผู้ป่วยที่สามารถเดินหรือเข็นรถนอกห้องพักได้ ไปที่สวนนั้น บ่อยเท่าที่ผู้ป่วยต้องการ ในกรณีผู้ป่วยที่อยู่ในหอผู้ป่วยวิกฤติ ไม่สามารถออกจากห้องได้ หากสามารถจัดสวนเล็ก ๆ ที่ระเบียงห้องพักผู้ป่วยให้สามารถมองเห็นได้จากเตียงผู้ป่วย ก็จะส่งผลดีต่อการรักษาได้
- ในกรณีที่ทัศนียภาพภายนอกห้องสวยงาม อากาศดี การเปิดหน้าต่างห้องพักก็จะเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศให้กับผู้ป่วยได้ (เฉพาะกรณีที่อนุญาตให้เปิดหน้าต่างได้)
- มองหาห้องจัดกิจกรรมอื่น ๆ ในโรงพยาบาล เช่น ห้องออกกำลังกาย ห้องเล่นเกม ห้องกิจกรรมสำหรับเด็ก ห้องสมุด ห้องนั่งเล่น ฯลฯ
- **กำจัดสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในสภาพแวดล้อม**
 - เสริมสุนทรียภาพในสภาพแวดล้อม เพื่อสร้างกลิ่นที่เอื้อต่อการเยียวยา กำจัดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ที่จะสร้างความเครียดความกังวลให้กับผู้ป่วย ศึกษาเรื่องสุนทรียภาพเพิ่มเติม เพื่อเลือกกลิ่นที่เหมาะสมกับเงื่อนไขสุขภาพของผู้ป่วย เช่น กลิ่นลาเวนเดอร์ จะทำให้ผู้ป่วยนอนหลับได้ดีขึ้น เป็นต้น
 - กำจัดแหล่งกำเนิดเสียงรบกวน ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดความรำคาญของผู้ป่วย
 - ตรวจสอบปริมาณแสง ปรับความสว่างของแสงให้เหมาะสม
- **ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่**
 - สอบถามตารางการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ เพื่อว่าญาติผู้ป่วยจะสามารถจัดตารางเวลาของตนให้สอดคล้องกับการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ และจะได้ไม่พลาดในเหตุการณ์สำคัญที่ควรจะได้ร่วมรับรู้
 - กำชับเรื่องความระมัดระวังต่อผู้ป่วย และต้องให้เกียรติต่อวิชาชีพของเจ้าหน้าที่
 - ควรจะต้องมีส่วนร่วมหรือรับรู้ในการวางแผนกระบวนการรักษา และตรวจสอบความครบถ้วนของขั้นตอนตามที่ได้ร่วมวางแผนไว้
- **มองหาช่องทางการบำบัดรักษาเพิ่มเติม**
 - โรงพยาบาลบางแห่งจะมีบริการการบำบัดทางเลือกที่ช่วยเพิ่มเติมวิธีการรักษาของแพทย์ได้ เช่น การนวด กดจุด ผิงเข็มแก้อาการปวด ดนตรีบำบัด สุนัขบำบัด
 - จัดหาช่องทางเยียวยาเสริมเข้ามาในโรงพยาบาลตามความเชื่อ หรือจากการแนะนำของผู้อื่น ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์ที่รักษาเพื่อให้เห็นชอบก่อนดำเนินการ
- **เลือกโภชนาการที่เหมาะสม**
 - ตรวจสอบช่องทางเลือกของอาหารที่โรงพยาบาลจัดให้ รวมถึงความยืดหยุ่นของเวลารับประทานอาหารและรายการอาหาร
 - ศึกษาคุณค่าอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วย
 - หาความเป็นไปได้ที่ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารพร้อมกับผู้อื่น
- **รักษามารยาทให้อบอุ่นด้วยความรัก**
 - ผู้เฝ้าไข้จะต้องดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้ดี ควรมีอารมณ์ที่มั่นคง สงบ อบอุ้มด้วยความรักความเอื้ออาทรและห่วงใย ควรพักผ่อนให้มากเพียงพอ ฝึกฝนเทคนิคการลดความเครียดของตัวเองให้ได้ อย่างฉับพลัน อารมณ์ดี และยิ้มแย้มตามความเหมาะสม

- ตระหนักถึงความเหมาะสม ความเข้มแข็งอดทน ใจสู้ ความดำรงคงอยู่ของสมรรถภาพทางกายของตนเอง ความรู้สึกว่าได้เป็นผู้กำหนดควบคุม สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมานี้ มีผลเชื่อมโยงไปถึงการมีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งผู้ป่วยสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้
- ไตร่ตรองและให้ความสนใจที่ละเอียดอ่อนต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย ทั้งผู้เฝ้าไข้ ผู้มาเยี่ยม และเจ้าหน้าที่ จะต้องร่วมมือส่วนช่วยในการสร้างสรรค์และรักษาบรรยากาศให้อบอุ่นด้วยความรักและเอื้อต่อการเยียวยา

บรรยากาศเยียวยาในที่ทำงาน

หลายคนใช้ชีวิตในที่ทำงานมากกว่าในหอผู้ป่วย ซึ่งบรรยากาศในที่ทำงานนอกหอผู้ป่วยก็พอที่จะจัดได้บ้าง หากไม่ติดเงื่อนไขข้อกำหนดอะไรมากนัก ถ้าเลือกเองได้ ลองเลือกทาสีผนังใหม่ เลือกใช้สิ่งที่ดูดึงดูดใจ เลือกให้เหมาะกับบรรยากาศการทำงาน เช่น ต้องการให้บรรยากาศในที่ทำงานดูน่าตื่นเต้นหรือดูสงบร่มเย็น ซึ่งเราก็สามารถเลือกสีให้เข้ากับความต้องการได้ เช่น การเลือกสีแดง จะทำให้บรรยากาศดูตื่นเต้น คึกคัก เพราะสีแดงทำให้เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งทำให้กระปรี้กระเปร่า ส่วนการเลือกสีน้ำเงิน จะทำให้บรรยากาศดูสงบ เพราะสีน้ำเงินลดอัตราการเต้นของหัวใจ

แล้วหากว่าเราสามารถเลือกเฟอร์นิเจอร์สำนักงานเองได้ หรืออย่างน้อยหากจะเลือกเก้าอี้ที่นั่งของตัวเองก็ควรเลือกตัวที่นั่งสบาย ไม่ปวดเมื่อย ถูกออกแบบให้เหมาะสมกับสรีระของผู้นั่ง หรือหากถึงขั้นเลวร้ายก็แค่หาหมอนหรือเบาะมาเสริมความสบายให้กับที่นั่งก็ยังพอได้ แต่อย่าลืมดูสีสรรอย่าให้ดูแล้วแปลกแยกและเกิดมลพิษต่อสายตาผู้อื่นก็เช่นกัน

ถ้าเลือกอะไรเองก็ไม่ได้สักอย่าง ก็ลองดูว่ามีอะไรที่พอจะช่วยได้บ้าง เช่น

- กระถางต้นไม้เล็ก ๆ บนโต๊ะทำงาน แจกัน ดอกไม้ หรือจัดสวนหย่อมภายในอาคาร
- รูปภาพ ของประดับที่ทรงคุณค่าต่อจิตใจ สิ่งที่น่าดึงดูดหา หลีกเลียงสิ่งของที่สื่อความหมายถึงการแบ่งฝักฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับการเมือง
- ช่วงชิงประโยชน์จากธรรมชาติให้มาก การนั่งข้างหน้าต่าง เปิดม่าน รับแสงธรรมชาติ
- จัดหาแหล่งกำเนิดแสงสว่างที่หลากหลาย และเพียงพอ
- เปิดเพลงที่ไม่รบกวนผู้อื่น หรือหาเสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำ เสียงลม เสียงนก
- จัดหาน้ำมันหอมระเหย เลือกกลิ่นที่ชอบ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ทำงานให้สดชื่น

บรรยากาศเยียวยาในบ้าน

ที่บ้าน เป็นที่ที่เราสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมของเราเองได้ดีที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ความหลากหลายของความต้องการของผู้ร่วมอาศัยอยู่ในบ้าน บางทีก็สร้างปัญหาความไม่ลงตัวอยู่เหมือนกัน ทั้งข้อจำกัด และความชอบส่วนตัว งบประมาณในการจัดการ หรือแม้กระทั่งข้อจำกัดของโครงสร้างอาคารและการวางผังอาคาร ก็ล้วนแต่ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการปรับปรุงสภาพแวดล้อมได้

ทางเลือกในการเริ่มต้นการสร้างบรรยากาศของสภาพแวดล้อมในบ้านง่ายๆ คือ เลือกหาห้องหรือมุมที่ชื่นชอบสักแห่ง จัดบรรยากาศพื้นที่นั้นให้ตอบสนองต่อความสุขที่ต้องการมากที่สุด ตรวจสอบแสงสว่างธรรมชาติว่ามีพอเพียง

ด้วยหรือไม่ หากสามารถมองออกไปเห็นวิวธรรมชาติภายนอกห้องได้ก็นับว่าดีเยี่ยม ทั้งนี้ ต้องพิจารณาถึงกิจกรรมที่จะทำในพื้นที่ห้องนั้นด้วย เช่น

- ถ้าเป็นคนชอบอ่านหนังสือ ก็ควรจัดหาเก้าอี้ที่นั่งสบาย จัดหาแสงสว่างธรรมชาติหรือแสงไฟฟ้าที่สว่างเพียงพอ
- ถ้าชอบนั่งสมาธิ ก็เลือกจัดหาอุปกรณ์ที่สอดคล้องกับแนวทางการนั่งสมาธิเข้ามา เชื้อเชิญเพื่อนสนิทที่ชอบกิจกรรมเดียวกันนี้มาร่วมด้วย
- ห้องดูภาพยนตร์ ห้องฟังเพลง ก็สามารถจัดให้เป็นพื้นที่พักผ่อนที่เยี่ยมยอดได้ แต่มักจะเป็นพื้นที่ที่ตัดขาดจากภายนอก ขาดการเชื่อมโยงของธรรมชาติ ซึ่งควรจะต้องมีภาพหรือเสียงธรรมชาติมาช่วย

ตอบตัวเองให้ได้ว่า อะไรที่สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเยียวยาสำหรับคุณ?

- สื่ออะไรให้ความรู้สึกที่ดีต่อคุณ?
- ชอบสีอ่อนหรือสีเข้ม?
- รักบรรยากาศธรรมชาติไหม?
- แสงสว่างขนาดไหนที่คุณรู้สึกสบาย?
- อุณหภูมิและความชื้นในอากาศแค่ไหนที่คุณรู้สึกสบายตัว?
- งานศิลปะแบบไหนที่คุณชื่นชอบ?
- ภาพถ่ายแนวไหนที่สร้างแรงบันดาลใจให้คุณ?
- อาคารรูปแบบไหนที่เป็นภาพฝันของคุณ? ทรงไทย โมเดิร์น หรือ แบบประยุกต์?
- เสียงและกลิ่นอะไรที่คุณชื่นชอบ?

ทุกคนมีปฏิกิริยาตอบสนองความรู้สึกต่อคำถามตัวอย่างข้างต้นที่ไม่เหมือนกัน อาจเกิดขึ้นเพราะรูปแบบของวัฒนธรรมในสังคมนั้น ประสบการณ์ที่เคยผ่านมาในอดีต สิ่งที่มีใจตั้งแต่ปฐมวัย จึงทำให้ความชอบของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป และในบางกรณี สิ่งที่ชอบก็อาจจะไม่ใช่สิ่งที่เหมาะสมในการเอื้อต่อการสร้างสรรค์บรรยากาศที่เยียวยาก็ได้

บทส่งท้าย

มนุษย์ในปัจจุบันต้องการความครบถ้วนของการใช้ชีวิตประการต่าง ๆ ดังนี้²¹

1. ความรู้สึกร้อน-หนาวที่พอเหมาะหรือความสบายเชิงอุณหภูมิ (Thermal Comfort)
2. การมีแสงสว่างที่เหมาะสมและพอเพียง (Lighting or Visual Comfort)
3. การมีคุณภาพของเสียงที่เหมาะสม (Acoustical Comfort)
4. ความต้องการทัศนวิสัยที่สบายตา (Visual Comfort)
5. การมีคุณภาพของอากาศภายในที่ดี (Indoor Air Quality)
6. การมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (Security and Safety)
7. เทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology)

²¹ สุนทร บุญญาธิการ, 2542

เมื่อผสมผสานกับปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีผลกระทบต่อแนวคิดและความต้องการของการออกแบบสถาปัตยกรรมในปัจจุบันดังนี้

1. เสถียรภาพทางการเงินและสภาพทางเศรษฐกิจ (Economic Force)
2. เทคโนโลยีสมัยใหม่ (Modern Technology)
3. การประหยัดพลังงาน (Energy Conservation)
4. การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Environmental Preservation)
5. คุณภาพชีวิตที่สูงกว่า (Quality of Life)
6. ค่านิยมของสังคม (Social Value) ความต้องการสร้างสรรค์สภาวะแวดล้อมตามจินตนาการ และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติรอบ ๆ ตัวเรา

จากความต้องการที่ครบถ้วนของการใช้ชีวิตและปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีผลกระทบต่อแนวคิดและความต้องการของการออกแบบสถาปัตยกรรม นำมาซึ่งแนวคิดของการอยู่อาศัยสมัยใหม่ (Concept of Modern Living) ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในทุกมิติ แนวความคิดนี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบสถานพยาบาลที่ไม่เพียงแต่จะสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาเท่านั้น แต่ยังเพิ่มมูลค่าในเรื่องของเทคโนโลยีสมัยใหม่ การประหยัดพลังงาน การเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

หลักการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา เมื่อเปรียบเทียบกับหลักการทางพระพุทธศาสนาแล้ว ท่านรณงู้อำนาจการสลับนั้รับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) อาจารย์ดวงสมร บุญผดุง มักจะเปรียบเทียบกับหมวดธรรมที่ชื่อว่า “สัปปายะ 7”

สัปปายะ 7²² (สิ่งที่เหมือนกัน สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย — suitable things; things favorable to mental development) ได้แก่

1. อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมือนกัน เช่น ไม้พลูกพลานจ่อแจ — suitable abode)
2. โคจรสัปปายะ (ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป — suitable resort)
3. ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ — suitable speech)
4. บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกต้องเหมือนกัน เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษา เหมาะใจ — suitable person)
5. โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ จันไม่ยาก — suitable food)
6. อุตุสัปปายะ (ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น — suitable climate)
7. อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี — suitable posture)

²² วินย.อ. 1/524 (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ 12 พ.ศ. 2546)

สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นชินกับศัพท์ทางพระพุทธศาสนาก็อาจจะดูยากไปสักนิด จึงอยากจะเปรียบเทียบในอีกมุมมองหนึ่ง ภาษาบาลี คือ “ปฏิรูปเทส” อ่านว่า ปะ-ติ-รุ-ปะ-เท-สะ-วา-สะ (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม – living in a suitable region; good or favourable environment) ซึ่งบาลีคำนี้ได้ปรากฏอยู่ในหมวดธรรมหลายหมวด ได้แก่

- จักร ๔ หรือ จักรธรรม ๔ หมายถึงธรรมะที่นำชีวิตไปสู่ความรุ่งเรือง มี ๔ ข้อ

- 1.ปฏิรูปเทสวาสะ – อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม
- 2.สัปปริสุปัสสยะ – สماعกับคนดี
- 3.อัตตสัมมาปณิธิ – ตั้งตนไว้ชอบ
- 4.ปุปเพตปญญา – บุญเก่าหนุนเนื่อง

- มงคล ๓๘ ในมงคลสูตร ก็มีปรากฏในข้อที่ ๔ ปฏิรูปเทสวาโส

การอยู่ในถิ่นอันเหมาะสม/สมควร ควรประกอบด้วยสิ่งแวดล้อม ๔ อย่างได้แก่

1. อาวาสเป็นที่สบาย หมายถึงอยู่แล้วสบาย เช่นสะอาด เดินทางไปมาสะดวก อากาศดี เป็นแหล่งชุมชน ไม่มีแหล่งอบายมุขเป็นต้น
2. อาหารเป็นที่สบาย หมายถึงอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ เช่นมีแหล่งอาหารที่สามารถจัดซื้อหาได้ง่าย เป็นต้น
3. บุคคลเป็นที่สบาย หมายถึงที่มีคนดี จิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม ไม่มีโจร นักเลง หรือใกล้แหล่งอิทธิพลเป็นต้น
4. ธรรมะเป็นที่สบาย หมายถึงมีที่พึ่งด้านธรรมะ มีที่พึ่งธรรมเช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีโรงเรียน หรือแหล่งศึกษาหาความรู้เป็นต้น

ซึ่งธรรม 4 ข้อนี้ จะเรียกอีกชื่อหนึ่งก็เรียกว่า สัปปายะ 4 เป็น subset ของสัปปายะ 7 นั่นเอง

ปฏิรูปเทส เทสนโร ฯ แปลความว่า นรชนพึงอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม ซึ่งก็คือ การได้อยู่ในถิ่น ท่าเล หรือ ในที่ที่เหมาะสมแก่การดำเนินชีวิตของตน ให้ถึงความเจริญรุ่งเรือง และสันติสุข

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเยียวยา (Healing Environment development)

โกเมธ นาควรรณกิจ

โรงพยาบาลเป็นสถานที่ ที่บุคคลโดยทั่วไปถ้าไม่จำเป็นคงไม่มีใครอยากเดินเข้าไปถ้าไม่จำเป็น เนื่องจากรับทราบกันโดยทั่วไปว่าเป็นสถานที่ในการให้บริการผู้เจ็บป่วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ฝังอยู่ในความทรงจำของผู้คน โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมในโรงพยาบาลที่มักจะมีกำแพงสูง มีกลิ่นเฉพาะ ทุกอย่างดูเร่งรีบ บุคลากรมีสีหน้าที่เคร่งเครียดและรีบเร่งในการทำงาน ซึ่งทำให้สภาพแวดล้อมโดยรวมยังมีปัญหา ซึ่งในช่วงเวลาที่ผ่านมาโรงพยาบาลได้ให้ความสำคัญและเริ่มมีการพัฒนาการจัดด้านสิ่งแวดล้อมกันเพิ่มมากขึ้น โดยมุ่งเน้นไปที่การจัดการสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้มีความพร้อม มีความสวยงาม สะอาด เป็นระเบียบ แต่ยังขาดการจัดการสิ่งแวดล้อม การให้บริการที่มุ่งเสริมสร้างความรู้สึทางด้านสังคม จิตใจของผู้ป่วย ผู้รับบริการ ญาติ และบุคลากร จึงเป็นที่มาของความตื่นตัวในการที่จะพัฒนาสิ่งแวดล้อมในทุกด้านให้เอื้อต่อการเยียวยา

ประเภทของสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล

เมื่อกล่าวถึงสิ่งแวดล้อม (Environment) โดยทั่วไปจะหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวพวกเราทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรม สามารถจับต้องและมองเห็นได้ และนามธรรม จับต้องและไม่สามารถมองเห็นได้ แต่สามารถสัมผัสได้ด้วยความรู้สึกนึกคิด เช่นวัฒนธรรมแบบแผน ประเพณี ความเชื่อต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลเกี่ยวโยงถึงกัน เป็นปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ในโรงพยาบาลที่มีการให้บริการและการดูแลรักษาผู้ป่วยก็มีสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกับสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป แต่เมื่อเรามองลึกๆเข้าไปภายในโรงพยาบาลเราจะมีสิ่งแวดล้อมที่ต้องให้ความสำคัญได้แก่

- (1) **สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment)** คือ สภาพพื้นที่ตั้ง สภาพพื้นที่โดยรอบ ทิศทางลม แสงแดด สภาพภูมิอากาศต่างๆในบริเวณที่ตั้งของโรงพยาบาล
- (2) **สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)** คือ สภาพของอาคาร สถานที่ ขนาดของพื้นที่ เส้นทางสัญจร แสง เสียง อุณหภูมิ การระบายอากาศของพื้นที่ต่างๆภายในโรงพยาบาล
- (3) **สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment)** คือ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ภูมิปัญญา ศิลปกรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อผู้รับบริการ ผู้ป่วย ญาติและบุคลากรของโรงพยาบาล



- (4) **สิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ (Psychological environment)** คือความรู้สึก ความทรงจำ ที่เกิดจากประสบการณ์ จะเป็นตัวกำหนด ทศนคติ ความเชื่อ คุณค่า และเจตนา ในการกระทำของผู้คนทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ทั้งหมดนี้ จัดเป็นสภาพแวดล้อมภายในจิตใจของผู้คน

เป้าหมายของการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล

ในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล จำเป็นที่จะต้องมีการจัดสิ่งแวดล้อมทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน เนื่องจากไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือ

- (1) การพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างความปลอดภัย (Safety)
- (2) การพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างการเรียนรู้ (Learning)
- (3) การพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา (Healing)

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล



การพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย (Safety)

เป็นการพัฒนาเกี่ยวกับ อาคาร สถานที่ การจัดแบ่งพื้นที่ เส้นทาง สัญจร การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ระบบการรักษาความปลอดภัย ระบบการป้องกันระดับอัคคีภัย ทางหนีไฟ ระบบการระบายอากาศ ระบบการจัดการภาวะฉุกเฉิน ระบบการจัดการวัสดุและของเสียอันตราย ระบบการจัดการเครื่องมือ และระบบสาธารณสุขปกคลุมให้มีความเพียงพอ มีความพร้อมใช้ มีความปลอดภัย เป็นไปตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง สอดคล้องกับมาตรฐาน

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างการเรียนรู้ (Learning) เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้ผู้ป่วย ญาติ ประชาชนทั่วไป หรือ บุคลากรได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ สามารถนำสิ่งที่พบเห็นไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ลดการเจ็บป่วยที่ไม่จำเป็น มีประเด็นสำคัญที่ควรพิจารณา คือ (1) โอกาสสร้างการเรียนรู้ในแต่ละจุด (2) เนื้อหาการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ (3) กลุ่มเป้าหมายที่จะได้ประโยชน์ ข้อคิดเห็น และ (4) ความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย



ตัวอย่างการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การจัดสถานที่ในแผนกผู้ป่วยนอก ถ้าเป็นการจัดเก้าอี้แบบห้องเรียนจะทำให้ผู้ป่วยและญาติไม่สามารถพูดคุยกันได้อย่างสะดวก แต่หากจัดเก้าอี้เป็นรูปตัวยู หรือรูปแบบอื่นๆ ที่สามารถทำให้ผู้ป่วยหรือญาติได้มีโอกาสในการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กันในขณะนั่งรอรับบริการ



มหาสิ่งแวดลอมเอื้อต่อการเยียวยา (Healing)

งแวดล้อมที่ต่อยอดมาจากความปลอดภัยและ
ต่อการเรียนรู้โดยการจัดให้ผู้มารับบริการได้อยู่ใน
สบาย ผ่อนคลาย และมีบรรยากาศที่อบอุ่นคุ้นเคย
ของตัวเอง ด้วยการจัดบริการสุขภาพแบบองค์รวม
ลินของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ที่สามารถ
าหสัมพันธ์ทั้ง 5 (การเห็น การรับกลิ่น การลิ้มรส
รู้สัมผัส) ตัวอย่างเช่น การจัดสิ่งแวดล้อมในห้อง
ปรับปรุงพื้นที่ การจัดอุปกรณ์ที่เหมาะสม การปรับ
รับสีภายในห้องให้ดูแล้วมีความสุขสดชื่น มีการ
นให้มีรูปภาพต่างๆที่ดูแล้วสบายตา

มาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสิ่งแวดล้อม

ในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเยียวยา สามารถพัฒนาต่อยอดจากการพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยตามมาตรฐานโรงพยาบาลและบริการสุขภาพฉบับเฉลิมพระเกียรติฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ซึ่งมีการกำหนดมาตรฐานที่เกี่ยวข้องในการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาลครอบคลุม การจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานของบุคลากร และการจัดสิ่งแวดล้อมในการดูแลผู้ป่วย มาตรฐานที่เกี่ยวข้องโดยตรงได้แก่

ตอนที่ 1 – 5.2 สภาพแวดล้อมของบุคลากร (Staff Environment)



ตอนที่ ๑๑ - ๓ สิ่งแวดล้อมในการดูแลผู้ป่วย

[illegible]

ตอนที่ II – 3 สิ่งแวดล้อมในการดูแลผู้ป่วย

II – 3.3 สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการพิทักษ์สิ่งแวดล้อม (Environment for Health Promotion and Environment Protection)

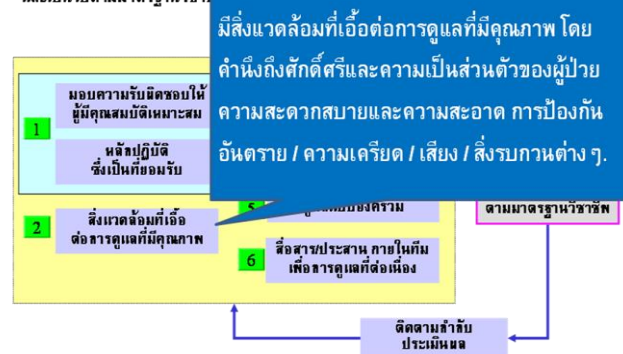
องค์กรแสดงความมุ่งมั่นในการที่จะทำให้องค์กรเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยและเอื้อต่อสุขภาพ
เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และพิทักษ์สิ่งแวดล้อม



ตอนที่ III – 4.1 การดูแลผู้ป่วยทั่วไป

III - 4.1 การดูแลทั่วไป (General Care Delivery)

ทีมผู้ให้บริการสร้างความมั่นใจว่าจะให้การดูแลผู้ป่วยอย่างทันทั่วทั้งที่ปลอดภัย เหมาะสม และเป็นไปตามมาตรฐานวิชาชีพ



บทสรุป

ในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเป็ยวยานั้น เป็นการบูรณาการและสร้างความสมดุลย์เกี่ยวกับ การจัด สิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย สร้างการเรียนรู้ มีการเสริมสร้างบรรยากาศการดูแลผู้ป่วยให้มีความอบอุ่นเหมือนอยู่ใน ครอบครัวเดียวกัน ภายใต้พฤติกรรมบริการที่ดี มีความเชื่อ วัฒนธรรม สังคมความเป็นอยู่เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้ สอดคล้อง รวมทั้งมีการตกแต่งภูมิสถาปัตยกรรม (การตกแต่งด้วยแสง สี เสียง อุณหภูมิ ภาพศิลปะและธรรมชาติ ที่งดงาม)มา ประกอบในการพัฒนาสิ่งแวดล้อม ภายใต้ความพอเพียง