

จับมือกันเพื่อเธอ (ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม)

แนวปฏิบัติที่ดีในด้าน การพัฒนางานประจำ/ แนวปฏิบัติที่ดี/ จัดการความรู้

พว.พัชรา นาคณอม, พว.ภาวิณี โอภาสกรกุล ,นางเพ็ญจันทร์ สงวนศักดิ์ และคณะ



ห้องตรวจคัดสรรกรรมทั่วไป101 งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

บทนำ

มะเร็งเต้านมเป็นหนึ่งในโรคมะเร็งที่พบมากที่สุดในกลุ่มผู้ป่วยหญิงที่มารับบริการที่ห้องตรวจคัดสรรกรรมทั่วไป 101 ซึ่งนอกจากผู้ป่วยต้องเผชิญกับความท้าทายทางกายแล้ว ยังต้องเผชิญกับผลกระทบทางจิตใจและอารมณ์ที่รุนแรง รวมถึงการรักษาที่ต้องใช้เวลานานและผลข้างเคียงจากการรักษา มักทำให้ผู้ป่วยรู้สึกหมดกำลังใจและต้องเผชิญกับความเครียดสูง การได้รับการดูแลและการสนับสนุนจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ตรงในโรคเดียวกันสามารถช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มพลังใจให้แก่ผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี ทางทีมSUPPORT GROUP จึงได้ทำการจัดตั้งกลุ่มไลน์ “เพื่อนช่วยเพื่อนเสริมพลังใจในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม” โดยได้ดำเนินการมาตั้งแต่ ปลายปี พ.ศ. 2564 เพื่อเป็นช่องทางในการสร้างโอกาสให้ผู้ป่วยสามารถพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ และรับคำแนะนำจากผู้ที่เข้าใจสถานการณ์ของพวกเขาโดยตรง ซึ่งการมีพื้นที่ปลอดภัยในการระบายความรู้สึกหรือได้รับคำแนะนำจากผู้ที่เข้าใจ จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถผ่านวิกฤติชีวิตนี้ไปได้

ทางกลุ่ม SUPPORT GROUP ได้ดำเนินการและปรับปรุงการทำงานมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดจากกลุ่มไลน์ และจากผลการประเมินกลุ่มไลน์เพื่อนช่วยเพื่อน ปี พ.ศ. 2566 และจากการพูดคุยให้คำปรึกษากับผู้ป่วย ทำให้ทางทีมได้ทราบถึงความต้องการของผู้ป่วยว่านอกจากสิ่งที่มีความสำคัญที่ผู้ป่วยได้รับมาก่อนหน้านี้แล้ว สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการคือ อยากให้มีแพทย์มาร่วมในกลุ่มไลน์นี้ด้วย ในปี พ.ศ. 2567 จึงได้แจ้งให้ทีมเครือข่ายดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภาคเหนือ(SBCN)และทาง PCT HNB ทราบ และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีในการที่ทีมบุคลากรผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้าน ได้แก่ แพทย์เฉพาะทางด้านศัลยกรรมเต้านม ด้านมะเร็งวิทยา ด้านรังสีรักษา นักโภชนาการ และทีมดูแลแบบประคับประคอง (PALLIATIVE CARE) เข้ามามีส่วนร่วมในการพบปะพูดคุยทางออนไลน์ในวันศุกร์ เดือนละ 1ครั้ง เพื่อเป็นการช่วยให้กลุ่มผู้ป่วยเข้าถึงข้อมูลที่เชื่อถือได้ โดยเฉพาะข้อมูลด้านการรักษา การดูแลสุขภาพ ด้านโภชนาการ และการจัดการความเจ็บปวดและรู้สึกอ่อนล้า การประชุมนี้ไม่ได้เป็นเพียงการให้คำแนะนำทางด้านการแพทย์เท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับข้อมูลและการดูแลที่ถูกต้องครอบคลุม เพิ่มความเข้าใจและความมั่นใจในเรื่องการดูแลตนเองและการรับมือกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและรู้วิธีการจัดการกับสภาวะทางจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งระหว่างผู้ป่วยและบุคลากร ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือและดูแลอย่างต่อเนื่องในระยะยาว และเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วย อีกทั้งยังเป็นการทำงานที่สอดคล้องกับค่านิยมของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ E-CMU ในเรื่องของ E: EXCELLENCE (มุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศ) C: COMMUNITY ENGAGEMENT (เชิญชวนใช้สังคม) U: UNITY (รวมพลังเป็นหนึ่งเดียว)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการ ความเข้าใจข้อมูลและความมั่นใจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยและครอบครัว
2. เพื่อส่งเสริมความความสามารถในการปรับตัวและการจัดการสภาวะทางใจของผู้ป่วยและครอบครัว
3. เพื่อพัฒนาระบบการให้บริการในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมอย่างต่อเนื่อง

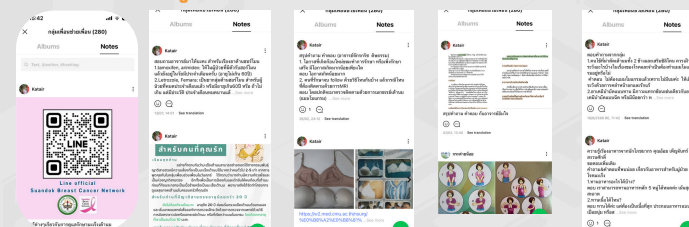
กระบวนการทำงาน

- 1.จัดตั้งกลุ่มไลน์ “เพื่อนช่วยเพื่อนเสริมพลังใจในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม” เพื่อเชื่อมโยงระหว่างผู้ป่วย ญาติและทีมดูแล ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2564
- 2.สื่อสารให้ผู้เกี่ยวข้องรับทราบ เพื่อเชิญชวนผู้ป่วยและญาติเข้าร่วมกลุ่มไลน์ฯ โดยผ่าน QR CODE
- 3.มีการสื่อสารภายในกลุ่มไลน์ฯ ตามความต้องการของสมาชิกภายในกลุ่ม มีการให้ความรู้ ในการดูแลตนเอง มีการตอบคำถามเมื่อมีปัญหา หรือต้องการคำปรึกษา มีการแบ่งปันประสบการณ์การดูแลตนเองของสมาชิกภายในกลุ่ม มีช่องทางการพูดคุยเป็นการส่วนตัว เมื่อผู้ป่วยต้องการ
- 4.จัดให้มีการประชุมกลุ่ม ทางไลน์คอล ทุกวันศุกร์ เวลา 13:00 น. เพื่อแบ่งปันประสบการณ์การต่อสู้กับมะเร็งเต้านมและการดูแลตนเอง โดยมีจิตอาสาเป็นแกนนำ ร่วมกับพยาบาลผู้ดูแลกลุ่ม
- 5.ทำการแจ้งเตือนจิตอาสาผู้ป่วยในกลุ่มและผู้ป่วยใหม่ ทุกวันพฤหัสบดีเพื่อให้ไม่พลาดในการเข้าร่วมประชุม โดยรูปแบบการพูดคุยกันส่วนใหญ่ผู้ป่วยและญาติจะเป็นผู้นำประเด็นปัญหาของตัวเองขึ้นมาพูดคุย สอบถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ หลังจากนั้นก็จะร่วมกันสรุป และในบางประเด็นที่ยังไม่คำตอบชัดเจนจะมีการส่งต่อคำถามไปยังทีมแพทย์ แล้วนำมาตอบในกลุ่มไลน์ และทำการ NOTE ไว้ในกลุ่ม
- 6.ทำการประเมินผลการดำเนินงานประจำปี พ.ศ.2566 ได้รับข้อเสนอแนะจากกลุ่มว่าอยากให้ทีมแพทย์และจิตแพทย์มาร่วมพูดคุยในกลุ่มไลน์ฯ
- 7.นำเสนอข้อมูลแก่ทีมเครือข่ายมะเร็งเต้านมภาคเหนือ (SUANDOK BREAST CANCER) และ PCT HNB และได้รับความร่วมมืออย่างดีจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัด มะเร็งวิทยา รังสีวิทยา รวมถึงทีมงาน PALLIATIVE CARE
- 8.ได้เริ่มดำเนินการ โดยจัดให้แต่ละเดือนมีแพทย์ นักโภชนาการ และทีม PALLIATIVE CARE เข้าร่วมการประชุมอย่างน้อย 1 ครั้ง ตั้งแต่เดือนมกราคมพ.ศ.2567 เป็นต้นมา โดยจะมีการแจ้งเตือนกลุ่มล่วงหน้า 1 สัปดาห์ ก่อนที่แพทย์ และ ทีมPALLIATIVE CARE จะมาเข้าร่วมพูดคุย เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติได้บริหารเวลาเตรียมคำถามและข้อสงสัยที่อยากปรึกษาเอาไว้ สำหรับผู้ป่วยที่ไม่สะดวกเข้าร่วมจะมีการฝากคำถามไว้ในกลุ่ม LINE เพื่อให้ทางทีมช่วยสอบถามแทน
- 9.สรุปความรู้ คำถาม คำตอบต่างๆไว้ใน NOTEกลุ่ม เพื่อให้สามารถเข้ามาอ่าน และได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง
- 10.ดำเนินการอย่างต่อเนื่องจนปัจจุบัน
- 11.ประเมินผลระบบบริการผ่านแบบสอบถาม โดยใช้ GOOGLE FORM ส่งผ่านไลน์กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน
- 12.ประเมินผลผลลัพธ์และปรับปรุงระบบบริการอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการทำงาน



รวบรวมความรู้ใน NOTE



ผลการประเมิน ปี 2567



การนำไปใช้

1. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและครอบครัวสามารถผ่านช่วงเวลาวิกฤติในชีวิต
2. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถพัฒนาทักษะ การดูแลตนเองและปรับตัวกับ

สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

3. สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ป่วยในการต่อสู้กับโรค
4. ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้ป่วยด้วยกัน และผู้ป่วยกับครอบครัว
5. ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งระหว่างผู้ป่วยและบุคลากร ส่งผลถึงความต่อเนื่องในการดูแลรักษาที่มีประสิทธิภาพ
6. สร้างความยั่งยืนของกลุ่มสนับสนุนการดูแลสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

สรุป

การจัดตั้งกลุ่มไลน์ เพื่อนช่วยเพื่อนเสริมพลังใจในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เป็นกลุ่มที่จัดตั้งเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลสนับสนุนที่ครอบคลุมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ให้ได้รับรู้ว่ามีคนที่รับฟังและเข้าใจอย่างแท้จริง ได้กำลังใจจากสมาชิกในกลุ่มที่มีประสบการณ์ตรงในโรคเดียวกัน ร่วมกับการมีทีมแพทย์ นักโภชนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้าน PALLIATIVE CARE มาจับมือกับทีมเดิม ช่วยเสริมทัพเดิมทำให้มีความเข้มแข็งในการดูแลผู้ป่วย และช่วยส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจ สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ป่วยและครอบครัวจะสามารถพัฒนาการดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้น