

เรียนรู้ปฐมพยาบาลอย่างไร ให้รอดปลอดภัยจากอุทกภัย

วันดี นวิจันทร์

สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

จากสถิติภัยพิบัติแต่ละประเภทในรอบ 20 ปีต่างๆ พบว่าภัยพิบัติที่สร้างความเสียหายมากที่สุดคือ ภัยจากน้ำท่วม โดยเฉพาะมหาอุทกภัยที่เกิดขึ้นเมื่อปี 2554 จากฝนที่ตกหนักและมาเร็วกว่าปกติรวมทั้งพายุ 5 ลูกที่โหมกระหน่ำ มวลน้ำหลากจากเขื่อนทำให้พังกั้นน้ำแตก ทำให้พื้นที่เมืองนครสวรรค์จมอยู่ใต้บาดาล ไม่ต่างอะไรกับการเริ่มต้นนับหนึ่งแห่งหายนะสำหรับคนเมืองหลวงในเวลาต่อมา ด้วยขาดประสบการณ์ในการใช้ชีวิตท่ามกลางน้ำ ทำให้ตัวเลขผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำพุ่งสูงขึ้นถึง 1,085 ราย แต่ที่น่าตกใจก็คือ ในจำนวนนี้มีผู้เสียชีวิตจากการถูกไฟฟ้าดูดสูงถึง 155 ราย หรือประมาณร้อยละ 14.3 ซึ่งถือว่าสูงมาก ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ซึ่งมาตรฐานตัวเลขผู้เสียชีวิตจากไฟฟ้าดูดที่สัมพันธ์กับน้ำท่วมควรน้อยกว่าร้อยละ 3 ของผู้ถูกไฟฟ้าดูดทั้งหมด (ไทยโพสต์ <http://www.thaipost.net/x-cite/311213/84049>, 31 December, 2013)

แม้จะยังไม่รู้ว่ามหาอุทกภัยจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่ แต่บทเรียนที่ต้องเรียนรู้เสียทีหลังจากผ่านพ้นมหาอุทกภัยครั้งแล้วครั้งเล่าก็คือ ประเทศไทยไม่ได้ปลอดภัยส่วนแต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนอาจพบเจอและต้องผ่านพ้น สิ่งที่ดีที่สุดในการเผชิญรับมือก็คือ การยอมรับและเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งกาย ใจ และการเรียนรู้ให้รอดปลอดภัยจากอุทกภัย

การเรียนรู้ คือกระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด คนสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยืมการสัมผัส การอ่าน การใช้เทคโนโลยี การเรียนรู้ของเด็กและผู้ใหญ่จะต่างกัน เด็กจะเรียนรู้ด้วยการเรียนในห้อง การซักถาม ผู้ใหญ่มักเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ที่มีอยู่ แต่การเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผู้สอนนำเสนอ โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนจะเป็นผู้ที่สร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ที่จะให้เกิดขึ้นเป็นรูปแบบใดก็ได้เช่น ความเป็นกันเอง ความเข้มงวดกวดขัน หรือความไม่มีระเบียบวินัย สิ่งเหล่านี้ผู้สอนจะเป็นผู้สร้างเงื่อนไขและสถานการณ์เรียนรู้ให้กับผู้เรียน ดังนั้น ผู้สอนจะต้องพิจารณาเลือกรูปแบบการสอน รวมทั้งการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียน(วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี <http://th.wikipedia.org>)

การปฐมพยาบาล เป็นการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บป่วยในเบื้องต้น หรือในทันทีที่ได้พบเห็น ณ จุดเกิดเหตุหรือที่อื่นใดก็ได้ เพื่อช่วยชีวิต ป้องกันความพิการ และอันตรายต่างๆ อันอาจจะเกิดขึ้นซ้ำเติมผู้ป่วย รวมทั้งการบรรเทาความเจ็บปวด และความทุกข์ทรมานอื่นๆ ก่อนแพทย์ พยาบาลจะมาถึง หรือก่อนที่จะนำผู้เจ็บป่วยส่งโรงพยาบาลที่เหมาะสมได้ (สันต์ หัตถิรัตน์.คู่มือการปฐมพยาบาลด้วยตนเอง)

วิธีให้รอดปลอดภัยจากมหาอุทกภัย

1. ตั้งสติ อย่ารีบร้อนเข้าไปในที่เกิดเหตุ
2. เรียกคนมาช่วย หรือโทร 191 หรือ 1669
3. ป้องกันภัยก่อน เช่น
 - จะเข้าไปช่วยคนที่ถูกไฟช็อต ไฟลูด ต้องตัดไฟ ก่อน
 - จะช่วยคนตกน้ำ ต้องแน่ใจว่า ช่วยเป็น และช่วยได้ก่อน (เพราะกระแสไฟฟ้าจะชิว กระแสน้ำวน ฯลฯ อาจทำให้จมน้ำไปพร้อมกัน) และควรมี เครื่องชูชีพ หรือ เชือกโยงตัวเราไว้กับคนไม้หรือเสาหลักก่อน
4. เข้าสู่ที่เกิดเหตุ อย่างระมัดระวัง
5. รับนำผู้ป่วยออกจากอันตราย
6. ประเมินสภาพผู้ป่วย รู้ตัวไหม หายใจไหม กระดูกกระดูกหักได้ไหม บาดเจ็บที่ไหนอย่างไร (มีชีพจรไหม ถ้าคลำชีพจรเป็น)
7. ให้การปฐมพยาบาล ตามอาการที่พบ
8. รับนำส่งโรงพยาบาล เมื่อสามารถเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย



ภาพ กิจกรรมแสดงบทบาทสมมุติการประเมินสภาพผู้ป่วย

การปฐมพยาบาล จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติได้ เพื่อช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว และผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินอื่นๆ ได้อย่างทันท่วงทีที่เกิดภัยพิบัติ ดังนั้นในการเรียนรู้ปฐมพยาบาลอย่างไร ให้รอดปลอดภัยจากภัยพิบัติโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ตามทฤษฎีของไทเลอร์ (Tyler) เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเรียนรู้โดยสรุปเพื่อให้ง่ายคือ

“เรียนรู้ต่อเนื่อง เรื่องง่ายไปยาก หากจัดประสบการณ์ เกิดเหตุการณ์ใช้ได้จริง”

1. เรียนรู้ต่อเนื่อง หมายถึง การปฐมพยาบาลต้องเปิดโอกาสให้มีการฝึกทักษะในกิจกรรมและประสบการณ์บ่อยๆ และต่อเนื่องกัน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เป็นประจำ เช่น การปฏิบัติช่วยเหลือชีวิตเบื้องต้น (CPR)
2. เรื่องง่ายไปยาก หมายถึง หรือการจัดสิ่งที่มีความง่าย ไปสู่สิ่งที่มีความยาก ดังนั้นการจัดกิจกรรมปฐมพยาบาลและประสบการณ์ ให้มีการเรียงลำดับก่อนหลัง เพื่อให้ได้เรียนเนื้อหาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น จัดเรื่องประเมินผู้ป่วยแบบง่ายๆ ก่อน
3. หากจัดประสบการณ์ เกิดเหตุการณ์ใช้ได้จริง หมายถึง การจัดประสบการณ์ปฐมพยาบาลจึงควรเป็นในลักษณะที่ช่วยให้ผู้เรียน ได้เพิ่มพูนความคิดเห็นและได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน เนื้อหาที่เรียนเป็นการเพิ่มความสามารถทั้งหมด ของผู้เรียนที่จะได้ใช้ประสบการณ์ได้ในสถานการณ์ต่างๆ กัน ประสบการณ์การเรียนรู้ จึงเป็นแบบแผนของปฏิสัมพันธ์ ระหว่างผู้เรียนกับสถานการณ์ที่แวดล้อม เช่น กิจกรรมแสดงบทบาทสมมุติในการปฐมพยาบาลต่างๆ



ภาพ กิจกรรมแสดงบทบาทสมมุติการปฏิบัติช่วยเหลือชีวิตเบื้องต้น (CPR)

การเรียนรู้ปฐมพยาบาลอย่างไร ให้รอดปลอดภัยจากอุบัติเหตุโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ตามทฤษฎีของไทเลอร์ (Tyler) เป็นอีกแนวทางการเรียนรู้ที่ผู้เขียนได้ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ซึ่งทำให้นักศึกษาสามารถได้อย่างสนุกกับการเรียนรู้ ปฏิบัติได้ และสามารถนำความรู้ไปบริการวิชาการ โครงการการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแบบคนรุ่นใหม่ : รู้ รอด ปลอดภัย(พิบัติ) (NSRU young First Aid) ในโรงเรียนวัดเกาะหงษ์ที่เคยประสบอุบัติเหตุ



ภาพ งานบริการวิชาการ โครงการการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแบบคนรุ่นใหม่ : รู้ รอด ปลอดภัย(พิบัติ)
(NSRU young First Aid)