



สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน

เลขที่ผลงาน...../.....

วันลงทะเบียน.....

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล นางสาวศศิกันต์ พงศ์เตริยง รหัสบุคคล 007849

เบอร์โทรภายใน 022011306 เบอร์โทรมือถือ 0821993917 Email Address medicine7se@gmail.com

หน่วยงาน หอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง งานการพยาบาลอายุรศาสตร์

ภาควิชา / ฝ่าย(ต้นสังกัด) ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ

*ชื่อ-สกุล นางสาวศศิกันต์ พงศ์เตริยง รหัสบุคคล 007849

(ผู้ที่ได้รับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน ☒ ในช่อง ☐ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

*หมายเหตุ:

1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

ส่วนที่ 2

ชื่อเรื่อง ความสุขสีขาว

เสียงนาฬิกาปลุกที่ดังขึ้นในทุกๆวัน ทำให้ต้องติดตัวลุกขึ้นจากที่นอนนุ่มๆ รีบอาบน้ำแปรงฟัน เตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญกับคนหลากหลายคน ชีวิตในวัยทำงานช่างแตกต่างกับวัยเด็กหรือวัยเรียนโดยสิ้นเชิง วัยเด็กที่ไม่ต้องคิดอะไรมาก ชีวิตวัยใสๆ ชีวิตที่มีพ่อแม่มีพี่ ง่ายๆคอยประคับประคองตลอด ช่วงชีวิตที่ไม่เคยต้องรับรู้ปัญหาหรืออุปสรรคคืออะไร ความทุกข์คืออะไร หรือแม้แต่ความสุข คืออะไร

ความสุขที่แท้จริงคืออะไร การหาคำตอบให้ตัวเองในชีวิตวัยทำงานเริ่มเกิดขึ้น เมื่อฉันได้มาประกอบอาชีพที่ได้ชื่อว่า อาชีพนางฟ้าชุดขาว อาชีพที่ทุกคนนับหน้าถือตา อาชีพที่มีเกียรติ มีความมั่นคง นั่นอาจเป็นเพราะด้วยสีของเครื่องแบบ หรือความเสียสละอย่างมาก หรืออาจเป็นเพราะการพูดต่อๆกันมาตั้งแต่อดีตกาล ว่าพยาบาล คือ นางฟ้าชุดขาว พยาบาลเป็นอาชีพหนึ่งทางการแพทย์ที่ต้องเสียสละเป็นอย่างมาก และต้องมีใจรัก ฉันคิดแบบนั้นมาตลอด ฉันเป็นคนหนึ่งที่รักผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้เริ่มต้นด้วยการรักในอาชีพนี้ ฉันเข้ามาเรียนพยาบาล ตามความปรารถนาของแม่และพ่อ เพียงเพื่อให้ลูกสาวมีการงานที่มั่นคง มีเงินพอที่จะเลี้ยงดูตัวเองได้ในอนาคต และชีวิตในวัยเรียนของการเป็นนักเรียนพยาบาลในเมืองนั้นก็ไม่ง่าย ฉันเริ่มรู้จักกับความทุกข์ ครั้งแรกเมื่อได้ก้าวเข้ามาสู่เมืองกรุง มีความทุกข์ทั้งในเรื่องการปรับตัว การมีสังคมเพื่อนใหม่ การเรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ แต่ก็มีความสุขเล็กๆ เข้ามาบ้าง แต่ทั้งหมดนั้นคือเหตุการณ์ในวัยใสๆ ที่ไม่ต้องมีความรับผิดชอบอะไรมาก ไม่คิดอะไรมาก ไม่พอใจอะไร เราก็พูดออกมาได้แบบเด็กๆ นั่นคือการระบายหรือการปรับทุกข์ เรียนให้เสร็จไปเป็นวันๆ กลับมาหอบพักกันนอน กิน เล่น ตามประสา วัยเรียน

ย้อนไปวันแรกที่ก้าวเข้าหอผู้ป่วยอายุรกรรม นั่นคือชีวิตในวัยทำงานแต่ไม่ใช่ 100 เปอร์เซ็นต์ เพราะต้องเริ่มต้นด้วยระบบพี่เลี้ยง ยังมีพี่ๆคอยดูแล ในช่วง 3 เดือนแรก อยู่ถามหาความสุขในวัยทำงาน ไม่เคยมีคำว่า “สุข” เลยสักวันเดียว 99 เปอร์เซ็นต์ คือความทุกข์ ที่แบกเอาไว้ อีก 1 เปอร์เซ็นต์ ที่เหลือคือกำลังใจจากแม่และพี่ที่คอยส่งมาให้ตลอด เรียกได้ว่า สุขแค่ 1 เปอร์เซ็นต์ ความคิดตอนนั้นคือ เสียเวลาเวลาที่อุตสาหะเรียนมาตั้ง 4 ปี ที่สำคัญคือกลัวแม่ผิดหวัง ก็ทนทำงานไป ให้เสร็จแล้วก็ลงเวรกลับมานอน ไม่คิดอะไรมาก เมื่อวันเวลาผ่านไป คนเราต้องเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งประสบการณ์ ความคิด วุฒิภาวะ แขนงนอนค้ะ ชีวิตวัยทำงานที่แท้จริง 100 เปอร์เซ็นต์เกิดขึ้นเมื่อเรียกได้ว่าเป็น “ตัวจริง” นั่นก็คือการเป็นพยาบาลวิชาชีพเต็มตัวที่ไม่มีรุ่นพี่คอยดูแล เนื่องจากหอผู้ป่วยที่ขึ้นชื่อว่าอายุรกรรมนั้น บอกเลยว่า คนมีกรรม เท่านั้นที่อยู่ได้ นั่นคือความคิดของฉัน แต่ทุกๆ อย่างต้องเกิดการเรียนรู้ และการสั่งสมจากประสบการณ์ ฉันทำงานผ่านมา หนึ่งปี สองปี สามปี คิดทุกปีที่จะยื่นใบลาออก จนกระทั่งวันนั้น สิบสองปีที่ใกล้จะครบในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า ฉันได้ค้นพบกับอะไรบางอย่างในชีวิต ที่สอนฉัน และทุกอย่างที่ผ่านมาเข้ามาเป็นเหมือนครู เป็นทั้งแรงผลักดัน เป็นทั้งสิ่งบั่นทอน ซึ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากเหตุการณ์จริง คนจริง ๆ ล้วน ๆ สิบสองปี ที่ผ่านมา แขนงนอนว่าปีแรกๆ มีแต่ความทุกข์ และความทุกข์เหล่านั้นก็เลือนลางจางหายไปตามกาลเวลาเช่นกัน มันค่อยๆ ลดลงเรื่อย ๆ และมีสิ่งอื่นเข้ามาทดแทน

หลังจากประตูดุหอพักปิดลง และฉันได้ก้าวเดินออกไปอีกสถานที่หนึ่ง ที่ที่เรียกว่า ที่ทำงาน สิ่งแรกที่ฉันบอกกับตัวเองเสมอ คือไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันจะเผชิญหน้ากับมันให้ได้ และฉันจะยิ้มรับ แม้ว่าบุคลิกจริง ๆ ของฉันเป็นคนยิ้มไม่เก่งก็ตาม ฉันจะสร้างรอยยิ้มในใจและสร้างพลังบวกให้กับตัวเองเสมอ และแล้วสิ่งที่ฉันประสบพบเจอแทบทุกวันในชีวิตของการทำงาน ก็คืออุปสรรค เข้ามักเป็นเพื่อนคู่คิดของฉันเสมอ แรก ๆ ก็แอบน้อยใจในโชคชะตา และอุปสรรคก็มาบ่อยจริง ๆ กำลังใจที่สำคัญของฉันก่อนไปเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ คือกำลังใจจากตัวเอง ในปัจจุบันภาระงานที่เพิ่มขึ้นจากเดิม ทำให้ต้องขึ้นเวรหนักขึ้น ฉันทำงานจนรู้สึกได้ว่า งานคือส่วนหนึ่งของชีวิต ที่บางครั้งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ชีวิตของผู้หญิงตัวคนเดียวไม่มีครอบครัว สิ่งที่ทำให้ฉันคลายเหงาได้ก็คืองาน นี่คือความคิดของฉันอีกตามเคย ฉันทำงานเยอะ จนมีเวลาพักผ่อนน้อยมาก ฉันมองว่างานคือเพื่อนแก้เหงา ของฉัน คนเราไม่มีอะไรที่พอดี มีมากไปบ้าง น้อยไปบ้าง แต่เราจะทำให้สองสิ่งที่ไม่พอดีนั่นลงตัวหรือสมดุลได้อย่างไร ทุกอย่างคือการเรียนรู้และต้องปรับตัว

ในทุก ๆวันที่ฉันได้เห็นแววตาของคนไข้ ฉันรู้สึกได้ถึงหัวใจของฉันที่พองโต และอบอุ่นมาก ๆ อาจเป็นเพราะว่าฉันเป็นเด็กที่ขาดทั้งพ่อและแม่ทำให้ฉันมีความเข้าใจและรักผู้สูงอายุมากกว่าวัยอื่น ฉันมีโอกาสดูแลผู้ป่วยติดเตียงในเอื้อหุ้มหัวใจ และผู้ป่วยที่มีก้อนในสมอง ซึ่งผู้ป่วยทั้งสองคนนี้ต้องเข้ารับการผ่าตัดทั้งคู่ แขนงนอนว่าเขาต้องมีความกังวลและกลัวอย่างมาก ในบทบาทของพยาบาลที่ทำได้ที่สำคัญ คือการให้กำลังใจ ผู้ป่วยที่เป็นโรคติดเตียงในเอื้อหุ้มหัวใจ เคสนี้มีความเสี่ยงสูงมากในการผ่าตัด ผู้ป่วยเองก็รับรู้ความเสี่ยงทั้งหมดอยู่มาวันหนึ่ง ขณะที่กำลังเช็ดตัว ผู้ป่วยถามฉันว่า ป้าจะมีโอกาสได้กลับมาเจอหนูอีกไหมลูก การทำงานหยุดชะงักไปเกือบหนึ่งนาที และ

ฉันก็หันไปสบตากับน้องพยาบาลอีกคน น้ำตาก็เอ่อ โดยทันที ณ ตอนนั้นสิ่งที่ฉันและน้องทำคือ การจับมือ และบีบมือผู้ป่วยเบา ๆ พร้อมกับพูดว่า คุณป้าคะ สัญญากับหนูนะ ว่าต้องกลับมาเจอกัน คุณป้ายิ้มตอบ และพยักหน้ารับ จนกระทั่ง ฉันได้มีโอกาสส่งผู้ป่วยเคสนี้ เข้าห้องผ่าตัดด้วยตัวเอง หลังจากนั้น ฉันก็ติดตามอาการของผู้ป่วยรายนี้มาตลอด จนกระทั่ง ได้ย้ายกลับมาที่หอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิงอีกครั้ง แต่กลับมาครั้งนี้ผู้ป่วยจะอ่อนเพลียมากกว่าเดิม วันหนึ่งที่ฉันไปทำงานฉันได้ไปทักทายคุณป้า คุณป้าจำฉันได้ หัวใจยังพองโตมากขึ้นยิ่งกว่านั้น มีอยู่วันหนึ่ง ที่ฉันกำลังยุ่ง ๆ กับการทำงานในเวรบาย คุณป้า เรียกให้ฉันไปหา โดยการฝากบอกผ่านน้อง ๆ ผู้ช่วยพยาบาลคนแล้วคนเล่า จนฉันต้องปลุกตัวไปหาคุณป้า เมื่อไปถึง คุณป้าบอกฉันว่า คิดถึงหนูนะลูก ไปทำงานต่อเถอะ แค่นั้นจริง ๆ บางครั้งที่เราเหนื่อยมากๆ จากงาน แค่นี้ คำสั้น ๆ ก็มีความหมายต่อจิตใจมากที่ทำให้เรามีกำลังใจสู้ต่อ และอีกหนึ่งราย คือ ผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดสมอง เข้าวันผ่าตัดในขณะที่คุณป้านั่งแปรงฟันไปด้วย คุณกับเตียงข้าง ๆ ไปด้วย ฉันได้เข้าไปพูดคุยอีกเช่นเคย สิ่งแรกที่ได้สัมผัสคือ รอยยิ้มที่เป็นมิตร เป็นรอยยิ้มอันแสนหวานมาแต่ไกล และด้วยคำพูด “สวัสดีค่ะลูก ป้าจะสู้ นะคะ แล้วป้าจะกลับมาหาหนูนะ ป้ารักพยาบาลที่นี่ พยาบาลที่นี่น่ารักมาก ๆ” และคุณป้าก็คว้าแก้มอันอวบอ้วนของฉันไปหอมซ้าย ขวา แบบไม่ทันตั้งตัว นี่ถือว่าเป็นการถูกขโมยหอมแก้มครั้งแรกแบบไม่ทันตั้งตัว และเป็นครั้งแรกในชีวิตการทำงาน

ชีวิตการทำงานในแผนกอายุรกรรมนั้นไม่ยากแต่ก็ไม่ยาก อยู่ที่ว่า การคงความสมดุลของแต่ละบุคคล นั่นคือ คงทั้งความสุขและความทุกข์ที่เกิดจากการทำงานไปด้วยกัน เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเราต้องพยายามทำให้ทุกข์นั้นอยู่กับเราให้สั้นที่สุด โดยการหาความสุขเข้ามาทดแทน ความสุขมีหลายรูปแบบ มีทั้งความสุขที่เกิดจากการเป็นผู้ให้ และความสุขที่เกิดจากการเป็นผู้รับ และแต่ละคนย่อมต้องการความสุขที่ต่างกัน สำหรับฉันแล้ว ที่จะกล่าวถึงในที่นี้ คือความสุขในวัยทำงานสิบสองปีในการทำงาน และปีต่อ ๆ ไป ฉันค้นพบแล้วว่า ความสุขในอาชีพพยาบาลที่แท้จริงคืออะไร และฉันให้นิยามความสุขของฉันว่า “ความสุขสีขาว”

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน) นางสาวศศิกันต์ พงศ์เตริยง
ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย) นางสาวรณิยา แซ่ฝาง
สังกัดงานการพยาบาลอายุรศาสตร์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามารักษ์
วัน / เดือน / ปี 08 กุมภาพันธ์ 2565