



สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน

เลขที่ผลงาน...../.....

วันลงทะเบียน.....

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล นางสาวยิ่งขวัญ อยู่รัตน์ รหัสบุคคล 004515 เบอร์โทรภายใน.. 1418/1428 เบอร์โทรมือถือ 084-0983505...

Email Address: yingkwanka.yoorat@gmail.com

หน่วยงาน ห้องคลอด งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ

*ชื่อ-สกุล นางสาวยิ่งขวัญ อยู่รัตน์ รหัสบุคคล 004515 (ผู้ที่รับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทาง Website ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทาง Website

ส่วนที่ 2

ชื่อเรื่อง “ในยุคสังคมใส่น้ำกากเข้าหากัน”

ถ้าพูดถึงคำว่า “คนเราชอบใส่น้ำกากเข้าหากัน” หลายคนฟังแล้วอาจจะรู้สึกถึงความไม่จริงใจ การหลอกลวง ไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน แต่ไม่ใช่ในยุคนี “ยุคโควิด 19” คงไม่มีใครปฏิเสธได้เลยว่าในสังคมทุกวันนี้หน้ากากอนามัยกลายเป็นปัจจัยที่หก รองลงมาจากน้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย โทรศัพท์มือถือ ใครที่ไม่สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อนออกมานอกบ้าน คุณจะดูเป็นคนแปลกประหลาดรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองทันทีและต้องรีบหาหรือมีสำรองไว้ในกระเป๋าหรือในรถตลอดเวลา นับมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 ที่ประเทศไทยและชาวโลกได้รู้จักโรคโควิด 19

ประชาชนเริ่มที่จะค่อยๆ ปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ในยุคที่โหดร้าย ยุคที่ต้องมีการปิดประเทศ หลายคนต้องตกงาน เศรษฐกิจและการท่องเที่ยวหยุดชะงัก เงินในบัญชีที่เคยมีมาก็อาจจะเริ่มที่จะร่อยหรอลงเรื่อยๆ และค่อยๆ หมดไป พวกเรากำลังต่อสู้อยู่กับสงครามไวรัส เชื้อโรคที่เราไม่สามารถมองเห็นมันได้ด้วยตาเปล่า มาสู้ตัวอีกทีก็ติดเชื้อมันไปเรียบร้อยแล้ว ถึงแม้ว่ารัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขจะเร่งที่จะรับมือโดยการกระตุ้นให้ประชาชนได้รับวัคซีนป้องกันโควิด 19 อย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่อ่อนแอและเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงหากเกิดการติดเชื้อ ได้แก่ในกลุ่มที่เรียกว่า 608 คือ กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป กลุ่ม 7 โรคเรื้อรัง และในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์แล้วก็ตาม แต่ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า อัตราการติดเชื้อก็ยังคงสูงอยู่และมาเป็นระยะ ๆ แม้ว่าหลายคนจะได้รับวัคซีนไปแล้วก็ตาม เนื่องจากไวรัสสามารถที่จะกลายพันธุ์ได้ตลอดเวลา

เคยสงสัยกันหรือไม่ว่า “ทำไมไวรัสมันถึงได้กลายพันธุ์อย่างแทบจะยังไม่มียี่สิบ” คำตอบก็คือ มันกลายพันธุ์ก็เพื่อให้มันยังคงอยู่รอดได้เพื่อไม่ให้มนุษย์อย่าเราเอาชนะหรือหยุดยั้งมันได้ โดยหลักการคือไวรัสจะเข้าไปอยู่ในร่างกายของสิ่งที่มีมันเข้าไปอาศัยเพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและขยายจำนวนจนก่อให้เกิดโรคหรืออาการต่างๆ ด้วยลักษณะของเซลล์ที่คล้ายกับของมนุษย์ทำให้มันค่อยๆ เรียนรู้ที่จะปรับตัวไปกับสิ่งที่มีมันอาศัยอยู่เพราะมนุษย์ก็มีหลากหลายเผ่าพันธุ์หลากหลายเชื้อชาติเช่นเดียวกันทำให้เราได้รับทราบข่าวเกี่ยวกับการเพิ่มเติมของสายพันธุ์ไวรัสโควิด 19 ในปัจจุบันที่ตอนนี้ยังไม่มีท่าทีที่จะหยุดนิ่ง ดังนั้นในฐานะที่เราเป็นมนุษย์จึงไม่ควรที่จะยอมพ่ายแพ้ให้แก่ไวรัสที่เป็นเพียงเซลล์ตัวเล็กๆ ที่ยังรู้จักที่จะปรับตัวเปลี่ยนแปลงตัวมันเองอยู่เสมอเพื่อให้สามารถที่จะดำรงอยู่ต่อไป

เราควรเริ่มที่จะเรียนรู้และปรับตัวเพื่อที่จะต่อสู้กับไวรัสแล้วหรือยัง มนุษย์ถือเป็นสัตว์ประเสริฐตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะเรามีสมอง เรามีสติ เรามีปัญญา สามารถที่จะคิดทบทวนและไตร่ตรองเพื่อหาวิธีหรือแนวทางการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันนี้ได้ ยุคที่หลายคนรู้สึกท้อแท้และรู้สึกสิ้นหวังกับชีวิตหลายคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าหลายคนตัดสินใจหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย หลายคนตัดสินใจประชดชีวิตด้วยการปล่อยตัวเองออกไปให้ติดเชื้อและแพร่กระจายเชื้อ หลายคนออกมาปล้นฆ่าชิงทรัพย์ด้วยอ้างว่าไม่มีเงิน ตักงานและจำเป็นต้องใช้เงิน

ลองใช้ความคิดถึงจิตใจที่มันวุ่นวายและล่องลอยไปไกลแสนไกลให้มันกลับเข้ามาหาตัวเรา ลองหยุดนิ่งและให้เวลากับตัวเองเพื่อคิดทบทวนวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา ยุคนี้เป็นยุคที่เกิดโรคระบาดที่สามารถแพร่กระจายและติดเชื้อกันได้ง่าย วิธีการที่จะไม่ทำให้ตัวเองติดเชื้อคืออะไร เริ่มต้นที่คำถามว่า “เชื้อโรคสามารถแพร่กระจาย” หรือโอกาสในการสัมผัสเชื้อโรคมีได้อย่างไร คำตอบคือ เชื้อโรคสามารถแพร่กระจายได้โดยการสัมผัสละอองฝอยจากของผู้ติดเชื้อที่จะออกมาได้ทางการไอ จาม การพูดคุยในระยะใกล้มากกว่า 2 เมตรโดยไม่ได้มีการสวมหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดปาก “แล้วตัวเราจะสามารถนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้จากทางไหนได้บ้าง” คำตอบคือ เราจะนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายของเราได้ทางปาก และเนื้อเยื่อบริเวณเยื่อตา ดังนั้นวิธีการที่จะป้องกันไม่ให้เรานำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายก็คือ การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อเวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัด สถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ไม่พลัดโปร่ง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และที่สำคัญคือการล้างมือบ่อยๆ และล้างมือทุกครั้งก่อนหยิบจับหรือรับประทานอาหารหรือน้ำหรืออาหารเข้าปาก ไม่ขยี้ตาหรือแคะตาหากยังไม่ได้ล้างมือ และต้องล้างให้ถูกต้อง การสวมหน้ากากอนามัยก็ต้องสวมอย่างถูกต้องเช่นกัน การมีสติและเตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตนไม่ต้องให้ใครต้องมาคอยเตือนตัวเรา

การเสริมภูมิคุ้มกันหรือภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง ด้วยการเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ตามเกณฑ์และตามข้อแนะนำที่กรมควบคุมโรคกำหนด การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำสะอาดและการพักผ่อนที่เพียงพอเพื่อช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคให้กับตนเอง งดกิจกรรมหรือการรับประทานอาหารสิ่งที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เพราะเมื่อร่างกายเราอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต้านในร่างกายนี้อาจจะลดลงเมื่อนั้นไวรัสก็จะชนะเราทันที ดังคำที่ว่า “ใครอ่อนแอ ก็แพ้ไป” การใช้วิถีชีวิตใหม่ที่เรียกว่า “New normal” ปรับชีวิตธรรมดาที่ไม่ธรรมดาแต่ต้องไม่สะดุดและสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างไม่สิ้นสุด ใส่ใจดูแลสุขภาพเกี่ยวกับโรคเพื่อสามารถปรับตัวได้ทันยุคทันเหตุการณ์

ถ้าเราลองมองย้อนกลับมาที่วิชาชีพแพทย์และพยาบาล ที่ต้องทำงานตลอดเวลา 24 ชั่วโมง ประกอบกับนโยบายเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโควิด 19 ทำให้ผู้ที่มีอาการป่วยหรืออาการทางเดินหายใจต้องให้มีการหยุดพักงานเพื่อรักษาตัวก่อน ทำให้บุคลากรที่เหลือเหล่านี้ต้องทำงานหนักมากขึ้นกว่าเดิมเป็น 2 เท่า จำเป็นต้องทำงานควบกะกันวันละ 16 ชั่วโมง พวกเราก็ไม่เคยที่จะบ่นเพราะมีคนไข้ที่เราจะต้องดูแล เนื่องจากมีจำนวนผู้ติดเชื้อโควิดเริ่มที่จะกลับมาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ วัคซีนก็ต้องเร่งฉีด ตัวบุคลากรเองก็ต้องฉีด เข็ม 3 ก็แล้ว เข็ม 4 ก็แล้ว อาการข้างเคียงของวัคซีนก็คล้ายกับอาการของโควิดเสียเหลือเกิน ใครมีอาการมากก็ให้หยุดพัก ใครมีอาการน้อยก็ยังต้องทำงานกันต่อไป เมื่อร่างกายเราพักผ่อนน้อย อ่อนแอลง ภูมิคุ้มกันต้านในร่างกายนี้อาจจะต่ำลงตาม โควิดก็จะชนะเราไป ทำให้มีบุคลากรทางการแพทย์มีการติดเชื้อโควิดเป็นจำนวนมาก หลายคนรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง เศร้าใจที่ตัวเองต้องมาป่วย รู้สึกโทษตัวเองที่ทำให้เพื่อนร่วมงานต้องทำงานหนักขึ้น เมื่อตนเองต้องไปรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือตามโรงแรมที่จัดเป็นสถานที่รักษาตัวที่เรียกว่าโฮสพิเทล

เราในฐานะเพื่อนร่วมวิชาชีพด้วยกัน อยากให้กำลังใจทั้งแพทย์และพยาบาลทั้งหลายที่ต้องติดเชื้อโควิด ไม่อยากให้คิดโทษโกรธตัวเอง เมื่อตัวเราได้ทำทุกอย่างทั้งทางด้านการรับผิดชอบต่อหน้าที่ และการรับผิดชอบต่อสังคม

อย่างเต็มที่เต็มความสามารถและดีที่สุดแล้ว แพทย์ พยาบาลก็คือนุญคนหนึ่งที่มึเลือดเนื้อ มีหัวใจ มีร่างกายและมีจิตวิญญาณ มีอารมณ์ที่บางครั้งก็อ่อนแอ กำลังใจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่ไม่สามารถหาซื้อได้ด้วยเงินทอง ขอให้พยายามหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ สิ่งที่จะช่วยเป็นแรงผลักดันและช่วยดึงมือของเราให้ลุกขึ้นมาเพื่อสู้ต่อไปได้ เริ่มต้นการให้กำลังใจจากตัวของเราเองก่อนที่จะต้องรักตัวเองให้มาก มองเห็นคุณค่าของตัวเองเอง อย่าให้ใครมาตีค่าราคาของตัวเอง สิ่งที่เรากระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ถือเป็นบททดสอบของชีวิตอย่างหนึ่ง ถ้าเราสามารถผ่านมันไปได้ก็ถือว่าเราสอบผ่าน มันจะทำให้เราเข้มแข็งมากขึ้น หลายสิ่งหลายอย่างที่ผ่านมาแล้วไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ แต่เราสามารถทำวันนี้และวันพรุ่งนี้ให้ดีขึ้นได้ การติดเชื้อโควิดไม่ใช่การถูกตราหน้าว่า “คุณทำผิด” จึงอย่าได้คิดโทษโกรธตัวเองเลย จงลุกขึ้นมาคิดเสียว่ามันคือฝันร้ายเมื่อเราตื่นขึ้นมาแล้วฝันร้ายจะกลายเป็นดี สู้ต่อไปด้วยกัน จับมือกันก้าวต่อไปอย่างมั่นคงเพราะเราคือ “ลูกของพระบิดา เชื้อสายรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล”

สิ่งที่อยากให้ชาวรามาริบัติได้มาร่วมมือ ร่วมใจและช่วยผนึกกำลังกันหลังจากนี้คือ การฟื้นฟูสภาพและการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจของผู้ที่ติดเชื้อโควิดและผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อ โดยการหันมาสนใจและดูแลตนเองและคนรอบข้างอย่างจริงจัง การเล่าประสบการณ์ของคนติดเชื้อโควิดมาแล้วว่าส่งผลกระทบเช่นไรบ้างกับทางด้านร่างกายและจิตใจพร้อมชี้แนะและสอนแนวทางในการดูแลตนเองในขณะที่ป่วยให้กับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานและกับผู้รับบริการ พร้อมทั้งการฟื้นฟูสภาพอย่างเป็นองค์รวมหลังการหายจากโรคเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งต่อตนเองเพื่อนร่วมงาน ผู้รับบริการ ตลอดจนประชาชนชาวไทย ในคนที่ยังไม่ติดเชื้อก็ให้สามารถที่จะมีแนวทางการดูแลตนเองและการป้องกันที่มีประสิทธิภาพแต่ต้องไม่ส่งผลกระทบกับการใช้ชีวิตจนเกิดภาวะทางสุขภาพจิตดังเช่นในเหตุการณ์ปัจจุบัน มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐและสามารถปรับตัวได้และต้องใช้สติและสมาธิที่ดีในทุกการย่างก้าวเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในโลกใบนี้ที่มีแต่การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แนวคิดและแนวปฏิบัตินี้จึงถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของชาวรามาริบัติตามค่านิยมองค์กร “มุ่งเรียนรู้ คู่คุณธรรม ใฝ่คุณภาพ ร่วมสานภารกิจ คิดนอกกรอบ รับผิดชอบสังคม”

ลงชื่อ..... (เจ้าของผลงาน)

(นางสาวยิ่งขวัญ อยู่รัตน์)

หัวหน้าหอผู้ป่วย ห้องคลอด

ลงชื่อ.....

(นางสาวภัทรจิตร ตันกุล)

หัวหน้างานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

สังกัด งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ

วันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2565