



สำนักงานพัฒนาคุณภาพงาน
เลขที่ผลงาน...../.....
วันลงทะเบียน.....

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล นางสาวนฤมล น้าภา รหัสบุคคล 004761

เบอร์โทรภายใน: 022011992 เบอร์โทรมือถือ : 0831886770

Email Address: knarumon5@gmail.com

หน่วยงาน : หอผู้ป่วยพิเศษศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ 9/2

ภาควิชา / ฝ่าย(ต้นสังกัด) การพยาบาลศูนย์การแพทย์สิริกิติ์

*ชื่อ-สกุล: นฤมล น้าภา รหัสบุคคล: 004761

(ผู้ที่จะรับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

*หมายเหตุ:

1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณารอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน

ส่วนที่ 2

ชื่อเรื่องเมื่อฉันติดเชื้อCOVID 19

จากกลางสถานการณ์การระบาดที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและกระจายเป็นวงกว้าง หลาย ๆอาชีพที่ต้องลดการทำงานลง หรือบางคนตกงาน แต่บุคลากรทางการแพทย์ ยังคงต้องทำหน้าที่ของตนเองต่อไปอย่างเข้มแข็ง ท่ามกลางความหวาดกลัวการติดเชื้อ ความเหน็ดเหนื่อยจากการงานที่เพิ่มขึ้น แต่ทุกคนก็ยังยินดีที่จะทำหน้าที่ของตนเองต่อไป พร้อมทั้งต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตวิถีใหม่ที่เรียกว่า new normal รวมทั้งต้องห่างเหินจากครอบครัว

ในที่สุดฉันก็ตรวจพบเชื้อโควิด ในทันใดนั้นคำถามพลันเกิดขึ้นในห้วงความคิดอย่างมากมาย ว่าติดจากไหน อาการจะรุนแรงไหม มีใครจะเสี่ยงต่อจากฉันบ้าง ที่ทำงานจะว่อย่างไร พ่อแม่จะเป็นห่วงแค่ไหน พร้อมกันนั้นต้องดิฉันก็ต้องเตรียมตัวเข้ารับการรักษา ช่วงเวลาอันฉุกเฉินทุกและสับสนได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เมื่อดิฉันได้เข้าไปรักษาตัวใน Hospitel พร้อมกับคาดหวังว่าคงได้พักอยู่กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสักคน เพราะช่วงนั้นเจ้าหน้าที่ติดเชื้อมาก แต่แล้วเจ้าหน้าที่พยาบาลที่ hospital จัดดิฉันให้พักอยู่กับ ผู้ติดเชื้อรายหนึ่งจากชุมชนใกล้เคียง ๆ ก่อนเข้าที่พักเจ้าหน้าที่พยาบาลบอกคำว่า “ฝากดูแลคุณป้าด้วยนะคะพี่ คุณป้ามาจากชุมชนค่ะ มาคนเดียวสามีกักตัวที่บ้าน ” ดิฉันรับรู้ข้อมูลแล้วรู้สึกกังวลเล็กน้อยว่าจะอยู่ได้อย่างสบายใจได้ไหมนะตั้งสัปดาห์แล้ว แล้วถ้ากระเป๋าค้นห้องพักไป

เมื่อเข้าพัก ป้าเอ๋ยพักหายพร้อมบอกว่า “ ป้าฝากตัวด้วยนะหนู ป้าไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเลย มาคนเดียว คนอื่น ๆ ในครอบครัวติดเชื้อแต่ไปอยู่โรงพยาบาลสนามบ้าง กักตัวที่บ้านบ้าง แต่ป้าโชคดีมาตรวจที่รามาเลยได้มาอยู่ที่นี่” ดิฉันแอบโล่งใจที่ดูอาการเราทั้งคู่ไม่ได้หนักหนาอะไร ป้าก็ดูเป็นกันเอง วันแรกผ่านไปอย่างรวดเร็ว พร้อมกิจกรรมที่ต้อง เข้ากลุ่มไลน์ของผู้ป่วยและทีมผู้รักษา การวัดสัญญาณชีพและรายงานตามเวลา การต่อสู้กับรสชาติอาหารที่ยากจะบรรยาย เราทั้งคู่มีไข้ต่ำ ๆ และมีอาการคัดจมูกร่วมด้วย แต่พอดิฉันกินยาแล้วอาการต่างๆเลาลงพอนอนหลับได้

วันที่สองไข้ของดิฉันลดลง สบายตัวขึ้น คัดจมูกเล็กน้อย ไอนาน ๆ ครั้ง แต่สังเกตว่าคุณป้านอนตื่นสาย หมอต้องโทรมาตามมาให้วัดไข้และรายงานอาการ ดิฉันช่วยพุงป้าลุกมาวัดไข้ด้วยท่าที่อ่อนเพลียมาก ปรากฏว่า มีไข้สูง 39.8 องศา ปากแห้งพูดเสียงแหบพร่า มีไธเป็นระยะ แต่ค่าออกซิเจนยังปกติ พอวัดไข้เสร็จป้ารับประทานยาลดไข้ แล้วล้มตัวลงนอนอย่างอ่อนเพลีย จนบ่ายยังไม่ลุกมาทานข้าว ดิฉันคิดในใจว่าจะปลุก หรือปล่อยให้ป้านอนพักต่อดี จนได้เวลาวัดไข้ในช่วงบ่าย ป้าไข้ยังสูง 39.9 องศา ตัวร้อนมาก ดิฉันเริ่มกังวลพอมอโทรถามอาการได้แจ้งหมอถึงอาการของป้า หมอให้กินยาลดไข้ และส่งเอ็กซเรย์ปอดในช่วงเย็น คุยกับหมอเสร็จดิฉันจึงตัดสินใจสวมบทบาทพยาบาลปลุกป้ามาอาบน้ำ กินยาและ อาหาร ป้าบอกลูกไม่ไหว ไม่ไหว อยากนอนอย่างเดียว ดิฉันเลยจัดการเช็ดตัวให้ ช่วยเปลี่ยนเสื้อผ้า ชงเครื่องดื่มอุ่น ๆ ให้ดื่ม แล้วให้กินยาลดไข้แล้วให้นอนพักต่อ พอดิฉันไปเอ็กซเรย์ปอด ผลออกมาปอดของดิฉันปกติดี ไม่ต้องกินยาฟาวิพิราเวียร์ แต่ป้ามีอาการติดเชื้อลงปอดระดับสาม หมอจึงเริ่มยาฟาวิพิราเวียร์คืนนั้นเลย หลังได้ยาวันแรก ป้ายังคงมีไข้สูง เหนื่อยเล็กน้อย แต่ออกซิเจนไม่ลดมาก ดิฉันจึงช่วยดูแลเช็ดตัวให้อีกสองสามครั้ง ในช่วงกลางคืนป้าไธเป็นระยะ ดิฉันต้องนอนอย่างเฝ้าระวัง กลัวป้าจะเหนื่อยหอบในช่วงกลางคืน และต้องปลุกป้ามาวัดไข้ ช่วงเวลา 2 น ทุกคืน คอยกระตุ้นป้าให้ดื่มน้ำบ่อย ๆ แบ่งยาอมสมุนไพรให้เพื่อให้อมจะได้ชุ่มคอ ลดอาการไอของป้าลงได้บ้าง ป้าสามารถนอนหลับได้

พอเริ่มวันที่สี่ ไข้ของป้าเริ่มลดลง เริ่มลุกมากินยาและ อาหาร ได้ สามารถออกกำลังกายได้ตามเวลา หน้าตาป้าดูสดใสขึ้น ดิฉันได้แต่โล่งใจที่เราทั้งสองผ่านช่วงวิกฤตินั้นไปได้ พอลุกได้ป้าได้ขอบคุณดิฉันอย่างมากที่ช่วยดูแลในช่วงที่มีไข้สูง ป้าเล่าให้ญาติทุกคนที่โทรศัพท์มาสอบถามอาการว่า ป้าอาการหนักนะแต่โชคดีที่ได้พักกับพยาบาล ที่คอยช่วยเหลือ ทั้งเช็ดตัว ดูอาการ และช่วยรายงานอาการผ่านไลน์กลุ่ม ช่วยเตือนเวลาวัดไข้ เวลาออกกำลังกาย เหมือนได้มานอนโรงพยาบาลเลย ป้าเล่าด้วยน้ำเสียงร่าเริง ดิฉันฟังแล้วได้แต่อมยิ้มจิตใจที่ได้ทำประโยชน์เพื่อคนอื่น แม้ในช่วงเวลาที่ดิฉันเองก็เจ็บป่วยดิฉันเองกินอาหารและออกกำลังกายไปพร้อมกับป้าทุกวัน ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวกันบ้าง ทำให้รู้ว่าบ้านของป้ามันติดโควิดทุกคน และมีญาติที่เสียชีวิตด้วยโรคนี้ด้วย ป้าบอกโควิดคือมรสุมชีวิตของครอบครัวเลย คงต้องใช้เวลาฟื้นตัวกันสักพัก ขอขอบคุณที่ดิฉันช่วยให้ป้ารอดพ้นช่วงวิกฤตินั้นมาได้ ป้ากลัวตายเหมือนญาติ ดิฉันยิ้มและภูมิใจลึก ๆ ว่าในโชคร้ายที่ป่วยในครั้งนี้ยังโชคดีได้ทำหน้าที่พยาบาลช่วยเหลือผู้คนได้แม้เพียงเล็กน้อย แต่ดิฉันก็รู้สึกภูมิใจในวิชาชีพพยาบาลของตนเอง และมีพลังใจในการช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป และเป็นส่วนหนึ่งของรามาธิบดีที่ได้ช่วยรับผิดชอบสังคมในการพลัดต่อสู้กับโควิดแม้ว่าจะอยู่ในภาวะเจ็บป่วยก็ตาม

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน)..... นฤมล นันท
ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย)..... กัญญา จันทร์ใจ
สังกัด..... หอผู้ป่วยพิเศษศูนย์การแพทย์ศิริราช ๑/๒ งานพยาบาลผู้ป่วย
วัน / เดือน / ปี 29 เมษายน 2565