



สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน  
เลขที่ผลงาน...../.....  
วันลงทะเบียน.....

**แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง  
(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)**

**ส่วนที่ 1**

ชื่อ-สกุล นางซิมเตียง ศรีตัตสูง รหัสบุคคล 012476

เบอร์โทรภายใน 1345/1350 เบอร์โทรมือถือ 0837204266 Email

Address [simphy\\_u.do@hotmail.com](mailto:simphy_u.do@hotmail.com) ,

[simphydew12345@gmail.com](mailto:simphydew12345@gmail.com)

หน่วยงาน หอสังเกตอาการหญิง

ภาควิชาฯ / ฝ่าย(ต้นสังกัด) ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลรามาริบัติ

\*ชื่อ-สกุล นางซิมเตียง ศรีตัตสูง รหัสบุคคล 012476 (ผู้ที่รับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☐ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐

ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

**\*หมายเหตุ:**

1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณารอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

## ส่วนที่ 2

### ชื่อเรื่อง ความเข้าใจของความเห็นใจ

วันนี้ อยู่ดีๆ ก็รู้สึก...

ดิฉันเป็นพยาบาลวิชาชีพ ต้องทำงานหอผู้ป่วยสังเกตอาการหญิง บอกเลยว่างานหนักทุกวันจนรู้สึกเหนื่อย แต่เพื่อนร่วมงานช่วยเหลือกันดีมาก ทำให้ทุกวันยังรู้สึกมีกำลังใจในการทำงาน และอีกหน้าที่ของดิฉันคือการลงไปทำแผลกับทีม ET nurse ซึ่งดูแลผู้ป่วยที่มีแผลและทวารเทียม(colostomy) ทั้งผู้ป่วยนอกและตามหอผู้ป่วยที่ส่งปรึกษา เหมือนเป็นกิจวัตรประจำสัปดาห์ เพราะดิฉันจะลงเฉพาะวันอังคาร ส่วนการทำงานที่หอสังเกตอาการหญิง เหมือนเป็นกิจวัตรประจำวัน ทำทุกวันจนเกิดความเคยชิน ชินจริงๆ...ชินจนชา ความรู้สึกนี้อาจจะเกิดขึ้นเพราะเราเหนื่อยจนอาจจะลืมนใจ สิ่งรอบตัว ความรู้สึกของผู้อื่น หรือในบางครั้งเราอาจจะลืมนใจตัวเองไปเลยด้วยซ้ำ ทำให้เราอาจจะไม่มีความสุขกับอะไรเล็กๆน้อยๆ เราก็มองแต่ความสุขใหญ่ๆ ที่เราได้รับมา เช่น เราดูแลคนไข้จนผู้ป่วยสามารถกลับบ้าน เราช่วยผู้ป่วยให้รอดพ้นจากภาวะวิกฤต

จนมาวันหนึ่ง ในวันอังคาร ที่ 22/02/2022 ดิฉันก็ลงทำแผลผู้ป่วยนอก ช่วงเช้า ช่วงบ่ายต้องออกเดินทำแผลตามหอผู้ป่วยที่ส่งปรึกษาและคนไข้เดิมที่ต้องเยี่ยมอาการ กับพี่ๆทีมET nurse ในการเดินทำแพลนั้นเราต้องเดินแบบรีบ เพราะด้วยเวลาที่จำกัดในขณะที่จำนวนผู้ป่วยมีอีกหลายคนที่ต้องไปเยี่ยม Case หลังจากทำแผลเสร็จจากหอผู้ป่วย และกำลังจะเดินไปอีกหอผู้ป่วยเพื่อเยี่ยมคนไข้ ขณะที่เดินออกมาหน้าหอผู้ป่วยมีญาติผู้หญิงวัยสูงอายุ เดินไปเดินมา ดูท่าทางกังวล มองชะเง้อเข้ามายังหอผู้ป่วยและหันมองมาที่เราที่ใส่ชุดพยาบาล ในจังหวะที่กำลังเดินผ่านไป ญาติผู้ป่วยก็คงเข้าใจว่าดิฉันเป็นพยาบาลประจำที่หอผู้ป่วยนี้ จึงเดินเข้ามาสอบถามอาการของคนไข้ว่า “คุณพยาบาลคนไข้ ที่ไปห้องผ่าตัดกลับมาหรือยังคะ เห็นไปผ่าตัดตั้งแต่เช้าแล้ว ไม่รู้ว่ากลับมาหรือยัง” ด้วยยุคโควิด-19 ทำให้ไม่อนุญาตให้เข้าเยี่ยมผู้ป่วยได้ ตัวดิฉันที่ต้องรีบเดินไปอีกหอผู้ป่วย ได้ตอบไปว่า “หนูไม่ทราบเลยคะ เพราะหนูไม่ได้อยู่หอผู้ป่วยนี้ ขอโทษด้วยนะคะ” ญาติผู้หญิงก็ตอบกลับมากด้วยความเกรงใจ “ไม่เป็นไร ต้องขอโทษด้วยคะ” หลังจากนั้นดิฉันก็เดินผ่านไป แต่ในใจยังมีความรู้สึกถึงความกังวลนั้น ของญาติที่ส่งมา ดิฉันเดินผ่านไปประมาณ 5 นาที สุดท้าย ความเห็นใจ ความรู้สึกบอกตัวเองว่า “ทำไมเราไม่ไปถามในวอร์ดให้ป้าละ” ก็เกิดขึ้นในใจ “เราช่วยป้าเขาได้ เพื่อเขาจะได้ไปนั่งรอ ไม่ต้องยืนรอ คนไข้อาจจะผ่าตัดนานก็ได้ ถ้าไม่เดินกลับไป วันนี้ก็จะรู้สึก

F-WI-RA-QS-201/04 rev. 04/06-01-65

เสียใจและโทษตัวเองทั้งวัน” แล้วดิฉันก็เดินกลับมาที่หอผู้ป่วย ถามชื่อผู้ป่วย กับญาติ เดินเข้าไปถามข้อมูลกับพยาบาลประจำหอผู้ป่วย และเดินมาพูดคุย กับญาติ ว่าผู้ป่วยกำลังจะกลับมาจากห้องผ่าตัด ญาติผู้หญิง ก็ขอบคุณ พุด ขอบคุณแล้วขอบคุณอีก “ขอบคุณค่ะคุณพยาบาล ขอบคุณค่ะ ต้องรบกวนคุณ พยาบาล ขอบคุณค่ะ” ขณะที่ญาติ กำลังขอบคุณอยู่นั้น ผู้ป่วยก็กลับมาถึงหน้า หอผู้ป่วยพอดี ยิ่งทำให้ญาติขอบคุณดิฉันด้วยความเกรงใจเพิ่มไปอีก ทำให้ ดิฉันรู้สึกยิ่งญาติพูดขอบคุณเรามากเท่าไร นั่นแสดงว่าญาติกังวลและเกรงใจ เรามากเท่านั้น มันอาจจะเป็นเรื่องเล็กๆสำหรับเรา แต่มันคือความกังวลอัน ใหญ่หลวงของญาติ ในใจของดิฉันก็ยิ้มขึ้นมาทันที รู้สึกว่าคิดไม่ผิดที่ได้เดิน กลับไป

ในวันนั้นเป็นวันที่จุดประกายความรู้สึกหนึ่ง ที่ทำให้ ดิฉันมองย้อนกลับ มาดูความรู้สึกตัวเองอีกครั้ง แคเห็นญาติที่ยืนรอคนไข่ออกจากห้องผ่าตัด บาง ครั้งสิ่งที่เราทำจนชิน เราทำด้วยความดี ความถูกต้องในการทำงาน โดยอาจ จะลืมใส่ใจในบางอย่างไป อาจจะมองข้ามอะไรไปก็ได้ สำหรับดิฉัน นั่นคือ ความเห็นใจ การเป็นพยาบาลทำงานที่เหนื่อยในแต่ละวันอาจจะทำให้ความ เห็นใจในผู้อื่นลดน้อยลง จึงรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงการทำงานให้มีความ เห็นใจผู้อื่น ไม่ใช่แค่ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย รวมไปถึงน้องๆพยาบาลด้วยกัน เพื่อน ร่วมงานวิชาชีพอื่น คนรอบข้างตัวเราเอง อยากเป็นพยาบาลที่ดี เท่าที่จะดีได้

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน).....

ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย).....

สังกัด.....

วัน / เดือน / ปี .....