



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

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-OS-201/04)

ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล นางนาฏอนงค์ อรุณวิสัย รหัสบุคคล 005029 เบอร์โทรภายใน 02-2003231 เบอร์โทรมือถือ 086-5197704

Email Address nart-ra5029@hotmail.com

หน่วยงาน หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกศัลยกรรมกระดูก

*ชื่อ-สกุล นางนาฏอนงค์ อรุณวิสัย รหัสบุคคล 005029 (ผู้ที่ได้รับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

***หมายเหตุ:**

1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

.....

ส่วนที่ 2

ชื่อเรื่อง ความสุขเล็กๆหลัง Detected COVID

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างไปยังทั่วโลกและทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ประเทศไทยก็เป็นหนึ่งในประเทศที่ได้รับผลกระทบนั้น จากสถานการณ์ดังกล่าว รัฐบาลประกาศนโยบายก่อตั้ง ARI clinic (Acute Respiratory Infection clinic) ไปยังหน่วยงานต่างๆ ทั่วประเทศ เพื่อขนานรับนโยบายของรัฐบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จึงก่อตั้ง ARI clinic ขึ้นเพื่อให้บริการการตรวจคัดกรองความเสี่ยงติดเชื้อ COVID-19 แบบ One Stop Service ถูกจัดให้บริการด้านนอกอาคาร อำนวยความสะดวกให้กับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ มีการเว้นระยะห่าง (Social Distancing) เพื่อลดความเสี่ยงในการกระจายเชื้อ และสนับสนุนมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ของรัฐบาล

ฉันเป็นพยาบาลวิชาชีพประจำหน่วยตรวจผู้ป่วยนอกศัลยกรรมกระดูก ได้อาสาเป็นตัวแทนของหน่วยงาน เพื่อไปช่วยปฏิบัติงานที่ ARI clinic ตั้งแต่เริ่มเปิดหน่วยจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 เกิดขึ้นในวงกว้างและทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้การทำงานที่ ARI clinic ในช่วงแรกมีอุปสรรคและปัญหาอยู่บ้าง แต่ด้วยความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นทีมผู้บริหารที่มีการพัฒนาระบบการทำงานอย่างต่อเนื่อง ภาครัฐและเอกชนที่ส่งเสริมเรื่องอุปกรณ์การแพทย์ ตู้ swab ความดันลบที่ได้มาตรฐาน ภาคประชาชนทั่วไปที่นำของใช้ที่จำเป็น อาหารและเครื่องดื่มมาบริจาคให้เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะทีมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานทุกท่านที่มีความขยันขันแข็ง มุ่งมั่น อดทนและเสียสละปฏิบัติงานกันอย่างเต็มกำลัง ถึงแม้ว่าทุกคนจะมาจากหลากหลายหน่วยงานและจะต้องเผชิญหน้ากับความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อ COVID-19 รวมทั้งภาวะความกดดันต่างๆ แต่ทุกคนก็ทุ่มเทปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด ทำให้ฉันรู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้ปฏิบัติงานที่นี่

14 กรกฎาคม 2564 ฉันได้รับแจ้งจากหัวหน้าว่า น้องธุรการที่ปฏิบัติงานด้วยกันที่ ARI clinic ซึ่งน้องนั้งทำงานอยู่ข้างๆ ฉันตลอดเวลาติดเชื้อ COVID-19 ฉันรู้สึกตกใจเล็กน้อย หลังจากพี่พยาบาลหน่วยควบคุมการติดเชื้อ (ICN : Infectious Control Nurse) สอบสวนโรค ฉันถูกประเมินว่ามีความเสี่ยงต่ำ เพราะใส่ mask ตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน ประกอบกับพื้นที่ที่ปฏิบัติงานเป็นพื้นที่เปิดโล่งและไม่ได้รับประทานอาหารร่วมกัน แต่ด้วยความไม่ประมาทฉันจึงขอทำ RT-PCR ในวันที่ 7 นับจากวันที่ใกล้ชิดผู้ติดเชื้อซึ่งตรงกับวันที่ 18 กรกฎาคม 2564 ผล RT-PCR ของฉันพบว่าไม่ติดเชื้อ ฉันรู้สึกโล่งใจอย่างบอกไม่ถูก ถึงจะไม่ต้องกักตัวแต่ฉันก็ยังขอเว้นระยะห่างจากคนรอบข้างทั้งที่บ้านและที่ทำงาน งดการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น เพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าเราได้รับเชื้อมาแล้วหรือไม่ ถึงแม้ว่าผลจะยังไม่พบเชื้อก็ตาม ช่วงบ่ายของวันที่ 19 กรกฎาคม 2564 ฉันเริ่มรู้สึกกระหายคอเล็กน้อย ด้วยความไม่สบายใจ ฉันจึงรีบรายงานอาการต่อหัวหน้าทันที และขออนุญาตลาหยุดเพื่อสังเกตอาการ ด้วยความห่วงใยและขนานรับนโยบายของคณะ หัวหน้าจึงให้ฉันหยุดและรายงาน ICN รับทราบ ICN นัดให้ฉันมาตรวจ RT-PCR ซ้ำเมื่อครบ 48 ชั่วโมงหลังจากการตรวจครั้งแรก 20 กรกฎาคม 2564 ฉันมาตรวจ RT-PCR อีกครั้ง รอบนี้ฉันไม่รอด ผลตรวจของฉัน “Detected” ทำให้ทุกคนในบ้านต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 ฉันรู้สึกว่าช่วงเวลาของการรอผลตรวจช่างแสนยาวนานเหลือเกิน ฉันกังวลและคิดไปต่างๆ นานา เพราะฉันมีทั้งลูกชายวัย 5 ขวบ กับลูกสาว 7 ขวบ คุณแม่วัย 62 ปี ซึ่งมีโรค

ประจำตัวเป็นหอบหืด และสามีที่เป็นโรคอ้วนมีค่า BMI มากกว่า 35 ซึ่งถ้าหากมีใครติดเชื้อขึ้นมา เกรงว่าอาการจะรุนแรง ความกังวลของฉันเบาบางลงเมื่อได้ยินเสียงข้อความแจ้งผลการตรวจของทุกคนว่า ไม่มีใครพบเชื้อ ฉันรู้สึกโล่งใจเหมือนยกภูเขาออกจากอก 22 กรกฎาคม 2564 รถ Ambulance มารับฉันที่บ้านเพื่อเข้ารักษาตัวที่ Hospitel ขณะที่ฉันกำลังเดินลากกระเป๋าไปขึ้นรถ ฉันได้ยินเสียงลูกชายพูดขึ้นมาว่า “น้องจะไม่มีแม่แล้วใช่ไหม” หัวอกคนเป็นแม่รู้สึกหวาดหวั่น เพิ่งเคยสัมผัสความรู้สึกว่าหัวใจสลายเห็นอย่างไร อยากจะเข้าไปกอดลูก แต่ก็ทำไม่ได้ ทำได้เพียงมองหน้าลูกๆ และทุกคนในบ้านแล้วตัดใจเดินขึ้นรถและรถก็แล่นออกมา

เมื่อมาถึงโรงแรมฉันได้รับการตรวจเช็กอุณหภูมิร่างกาย วัดความดันโลหิตและเอกซเรย์ปอด ผลตรวจของฉันปกติ แพทย์จ่ายยาให้รับประทานตามอาการ ซึ่งฉันมีแค่อาการไอเพียงเล็กน้อยจึงไม่ต้องทานยา Favipiravir ในแต่ละวันจะมีแพทย์และพยาบาลโทรมาสอบถามอาการ วัดไข้กับวัดค่าออกซิเจนด้วยตัวเองเข้าเย็น และมีการตรวจเอกซเรย์ปอดทุกๆ 2 วัน นี่คือการจิวตรใหม่ของฉัน ระหว่างพักรักษาตัว ฉันมีความรู้สึกเหงา, ว้าวุ่น, คิดถึงทุกคนที่บ้าน ลูกๆ ของฉันทำอะไรอยู่ แม่ที่ต้องแบกรับหน้าที่ดูแลหลานๆ และทุกคนในบ้านจะไหม้ “เฮ้อ” วันเวลาในแต่ละวันของฉันช่างแสนยาวนานเหลือเกิน วันวันฉันได้แต่นั่งมองดูยอดอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิและมองดูรถ Ambulance ที่วิ่งเข้าออกโรงแรมทั้งวัน มันแสดงให้เห็นว่ายอดผู้ติดเชื้อ COVID-19 ไม่ได้ลดลงเลย หลังจากฉันเข้าพักรักษาตัวได้ 3 วัน ฉันก็ได้รับข่าวร้ายอีกครั้งว่า สมาชิกในครอบครัวของฉันทั้งหมดตรวจพบเชื้อ COVID-19 ความรู้สึกกังวลหนักหนาสาหัสขึ้นมาอีกที มันทำให้ฉันรู้สึกหนักอึ้งอยู่ในอก กระบวนการรักษาของพวกเขาจะเป็นอย่างไร ต้องรอนานไหม จะได้รับการรักษาที่ไหน อาการของทุกคนจะเป็นอย่างไร ครอบครัวของฉันได้รับโอกาสเข้าพักรักษาตัวที่โรงแรมเดียวกันกับฉันและได้มาอยู่ห้องเดียวกัน โชคดีมากที่ผลตรวจเอกซเรย์ปอดของทุกคนในบ้านปกติ มีแต่ของสามีเท่านั้นที่สูญเสียการรับรส แพทย์จึงให้เริ่มรับประทานยา Favipiravir ทันที ณ เวลานั้นความเหงาและความกังวลของฉันค่อยๆ จางหายไป กลับมีความสุขเข้ามาแทนที่เมื่อลูกๆ และครอบครัวของฉันได้มาอยู่ร่วมกันถึงแม้จะเป็นห้องที่เล็กและต้องเข้ามาอยู่เพราะติดเชื้อ COVID-19 แต่มันทำให้ฉันได้พักและได้ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวอย่างไม่เคยมีมาก่อน จากที่เคยทำงานทุกวันจันทร์ถึงอาทิตย์ออกจากบ้านตั้งแต่ก่อนพระอาทิตย์ขึ้นกลับเข้าบ้านหลังพระอาทิตย์ตกเพราะด้วยภาระและหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ฉันมีเวลาอยู่กับลูกๆ น้อยมาก ไม่น่าเชื่อเลยว่าการป่วยครั้งนี้ทำให้ฉันได้คำว่าครอบครัวคืนมา ฉันมีเวลาให้กับลูกๆ พาอ่านเขียนเรียนหนังสือ อาบน้ำ เล่านิทานให้ฟังก่อนนอน และได้ใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข นอกจากครอบครัวแล้วการป่วยครั้งนี้ยังทำให้ฉันได้รับรู้ถึงความห่วงใยจากคนรอบข้างที่คอยให้กำลังใจโทรสอบถามอาการตลอด รวมถึงเพื่อนๆ พยาบาลที่มาออกหน่วยที่ Hospitel แห่งนี้ที่คอยส่งเสบียงให้ไม่ขาด และเหนือสิ่งอื่นใดฉันคิดว่า ฉันโชคดีเหลือเกินที่ได้ทำงานที่โรงพยาบาลรามาริบดีแห่งนี้ ทำให้ฉันได้ทำงานที่ฉันรักและเมื่อถึงเวลาที่ฉันเดือดร้อนหน่วยงานก็ไม่เคยทอดทิ้งฉัน ฉันอดคิดไม่ได้เลยว่าถ้าฉันไม่ใช่บุคลากรที่นี่ หากฉันและครอบครัวได้รับเชื้อ COVID-19 เราจะได้การตรวจรักษาอย่างทันท่วงทีแบบนี้ไหม จะต้องรอเตียงเพื่อเข้าพักรักษาตัวนานแค่ไหน อาการของพวกเขาจะเป็นอย่างไร ขอขอบคุณจากใจจริงที่ไม่ทิ้งกัน “ขอบคุณค่ะ”

ฉันและครอบครัวพักรักษาตัวอยู่ที่ Hospitel แห่งนี้เป็นเวลา 2 สัปดาห์ แพทย์ก็อนุญาตให้เราทุกคนกลับบ้านได้ กว่า 17 ปี ที่ฉันทำงานในโรงพยาบาลรามาริบดีแห่งนี้ นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันได้หยุดงานยาวนานที่สุดและมีความสุขที่สุด ฉันได้พักกายและเติมพลังใจจนเต็มเปี่ยม แล้ววันนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะกลับไปทำงานที่ฉันรักและภาคภูมิใจอีกครั้ง ฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนึ่งสัปดาห์สองมือของฉันจะช่วยเป็นแรงเสริมของหน่วยงานได้ไม่มาก

ก็น้อย ฉันจะนำประสบการณ์จากการได้รับเชื้อ COVID-19 ในครั้งนี้ไปเป็นบทเรียนและเป็นแนวทางในการให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้รับบริการ รวมทั้งบุคคลรอบข้างของฉันเพื่อเสริมแรงให้ทุกคนสามารถก้าวข้ามผ่านวิกฤตการณ์ COVID-19 ไปด้วยกันนะคะ สู้ๆ ค่ะ

ลงชื่อ.....

(นางนาฏอนงค์ อรุณวิสัย)

ลงชื่อ(หัวหน้างาน).....

(นางสาวบุญเรียง พิสมัย)

สังกัด หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกศัลยกรรมกระดูก

วัน/เดือน/ปี 28 เมษายน 2565