



สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน

เลขที่ผลงาน...../.....

วันลงทะเบียน.....

## แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

### ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล นางสาวอัญชุลีกรณ์ มาณะสร้าง รหัสบุคคล 011352

เบอร์โทรภายใน 02-2004586 เบอร์โทรมือถือ Email Address yuy.yim.na@gmail.com

หน่วยงาน หอผู้ป่วยในพิเศษ 75

ภาควิชา / ฝ่าย(ต้นสังกัด) งานการพยาบาลผู้ป่วยใน ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์

\*ชื่อ-สกุล นางสาวอัญชุลีกรณ์ มาณะสร้าง รหัสบุคคล 011352

(ผู้ที่จะรับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☐ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

### \*หมายเหตุ:

1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

## ส่วนที่ 2

### ชื่อเรื่อง เห็นคุณค่า (Value) สร้างพลังงานบวก (Positive energy)

แสงแดดยามบ่ายลอดผ่านช่องผ้าม่านรูเล็ก ๆ ที่รูดปิดไม่สนิทตึ๊ง ผ่านเข้ามาภายในห้องกระต๊อบรูม่านตาของฉัน ทำให้ฉันตื่นตัวขึ้นมาจากที่นอนอันแสนนุ่มทันที หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูเป็นเวลา 12.50 น. “ว้าว! ฉันตื่นขึ้นมาเองโดยที่ไม่ต้องรอนาฬิกาปลุกที่ถูกตั้งไว้เวลา 13.40 น. ดีจัง” กด Delete นาฬิกาปลุกในโทรศัพท์ที่ถูกตั้งไว้เวลา 13.40 น. แล้วลุกขึ้นจากเตียงโดยที่ไม่นอนต่อเหมือนที่เคยทำ ลุกขึ้นมายืนอยู่หน้ากระจกสำรวจตัวเอง วันนี้หน้าตาสดชื่นไม่อิดโรย สมองปลอดโปร่ง คงเป็นเพราะเมื่อคืนเข้านอนเร็ว หันไปหยิบโทรศัพท์เปิดเพลงที่ชอบในมือถือก่อนที่จะไปหยิบผ้าขนหนูเข้าห้องน้ำเพื่อเตรียมตัวไปปฏิบัติหน้าที่อันยิ่งใหญ่และมีเกียรติที่รอฉันอยู่ ฉันพร้อมแล้ว

หน้าที่อันยิ่งใหญ่และมีเกียรติที่ว่ำนั่นก็คือ อาชีพพยาบาลนั่นเอง ฉันทำงานในหอผู้ป่วยอายุรกรรมพิเศษ ดิเกทพรตน์ได้ราวๆ 9 ปีย่างเข้าสู่ปีที่ 10 เห็นจะได้ มองย้อนกลับไปช่วงแรกๆ ของการทำงานที่เข้ามาทำงานใหม่ๆ เป็นเด็กน้อยของพี่ๆ ความรู้สึกในการทำงานมีทั้งความกลัว ความประหม่า ตื่นเต้น อยากที่จะเรียนรู้สนุกไปกับการทำงานในแต่ละวัน แต่พอทำงานมาเรื่อยๆ ยิ่งอายุงานมากขึ้น ประสบการณ์มากขึ้น ยิ่งรู้สึกว่าการอยากทำงาน กลับน้อยลงไปเรื่อยๆ หรือที่เค้าเรียกกันว่าหมด Passion (ความหลงใหล) ทำให้ฉันตั้งคำถามกับตัวเองมาตลอดว่าฉันทำทุกวันนี้เพื่ออะไร เพื่อใคร ฉันตัวคนเดียว พ่อแม่ฉันก็เสียชีวิตไปหมดแล้ว ทำไมฉันต้องมาอดหลับอดนอนขึ้นเวร เหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนเมื่อปลายเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 ที่ผ่านมา ฉันมีโอกาสดำเนินการร่วมอบรมในหลักสูตร “ผู้บริหารระดับต้น BMS รุ่นที่ 11” ที่ทางฝ่ายโรงเรียนการบริหารงาน รพ.รามาริบัติได้จัดขึ้น และหัวหน้าหอผู้ป่วยได้ส่งฉันเข้าร่วมอบรม การอบรมในครั้งนี้ทำให้ฉันได้เปลี่ยนมุมมอง Mindset ที่เป็นพลังงานลบหลายๆ เรื่อง ที่นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและใช้ในการทำงาน มุมมองดีๆ ที่ทำให้ฉันเปลี่ยน Mindset จากพลังงานลบเป็นพลังงานบวกนั่นก็คือ การเห็นคุณค่าในตัวเองและเห็นคุณค่าในวิชาชีพพยาบาล ทำให้ฉันกลับมามี Passion ในการทำงานเหมือนตอนที่มาทำงานช่วงแรกๆ ที่มีความสุขในการทำงานในทุกๆ วัน มีพลังงานบวก และสามารถส่งต่อพลังงานบวกที่ดีให้ผู้อื่นรอบตัวได้ด้วย เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนด้วยความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น ส่องกระจกและบอกหรือชมตัวเองว่า “เธอเก่งนะที่ผ่านเมื่อวานมาได้ วันนี้ขอให้เป็นวันที่ดีตลอดทั้งวันของเธอนะ” และก้าวออกจากบ้านมาทำงานที่มีเกียรติ มีคุณค่าอย่างภาคภูมิใจ พร้อมรับกับทุกสถานการณ์

แน่นอนว่าการทำอาชีพพยาบาลนั้นอยู่กับความเป็นความตายของคน ทำให้เราเกิดความเครียด ส่งผลให้นานวันเข้า ทำให้ไม่อยากทำงานเพราะไม่อยากเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้มีแต่พลังงานลบ แต่เมื่อฉันรักตัวเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเองและคุณค่าของวิชาชีพพยาบาล ทำให้ฉันเปลี่ยนพลังงานที่เป็นลบนั่นกลับมาเป็นพลังงานบวก เพื่อทำให้ตัวเองมีความสุขทั้งในการใช้ชีวิตและการทำงาน ฉันมองว่าอาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีประโยชน์ อาชีพของฉันทำให้ผู้ป่วยมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความรู้สึกดีๆ จากการที่เราส่งต่อพลังงานบวกที่ดีให้กันและกัน หลายๆ เหตุการณ์ที่ฉันได้ใช้วิชาชีพพยาบาลส่งต่อเรื่องราวดีๆ ให้กับผู้ป่วยพอได้นึกย้อนกลับไปก็ทำให้หัวใจพองโต และยิ้มได้ทุกครั้ง เริ่มตั้งแต่ผู้ป่วยและญาติเดินเข้ามาในวอร์ด พี่หัวหน้าบอกกับพวกเราเสมอว่าให้คิดว่าพวกเค้าเปรียบเหมือนญาติพี่น้องของเรา ให้ใส่ใจในการบริการ เมื่อเราใส่ใจไปก็ย่อมได้ใจกลับมาเช่นกัน “สวัสดีค่ะคุณลุงอมร คุณป้าอารี หน้าตาสดใสกันทั้งคู่เลยนะคะวันนี้” น้องเลขาวัลธิดาออกไปต้อนรับพร้อมกล่าวทักทาย “พวกหนูก็น่ารักสดใสเหมือนเดิมเช่นกันจ้ะ” ลุงอมรตอบกลับในทันที เป็นการกล่าวทักทายที่สร้างพลังบวกให้กันและกันได้ดีเลยทีเดียว “วันนี้คุณลุงได้

อยู่ห้อง 7517 ห้องใหญ่ติดสวนมะคะ เชิญพักผ่อนในห้องกันก่อนนะคะ” คุณลุงอมรเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่มารับการรักษาให้ยาเคมีบำบัดทุกๆ 2 สัปดาห์ซึ่งมารับการรักษานอนห้องพักที่เวิร์ดเรา ตั้งแต่การรักษาให้ยาเคมีบำบัดครบแรกจนตอนนี้ เป็นรอบการรักษาครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นรอบสุดท้ายแล้ว เรียกได้ว่าลุงเป็นขาประจำของเวิร์ดเลยก็ว่าได้ ทำให้ลุงและป้าสนิทสนมกับพวกเราทุกคนในเวิร์ดเป็นอย่างดี และทุกครั้งที่มาลุงกับป้าก็จะหยิบหิ้วมะม่วงน้ำปลาหวานมาฝากพวกเราทุกครั้ง จนวันสุดท้ายที่ลุงให้ยาครบ และจะได้กลับบ้าน ช่วงเช้าของวันนั้นเราเดินตรวจเยี่ยมจนมาถึงห้องของลุง “สวัสดียามเช้าคะคุณลุงคุณป้า” พวกเรายกมือไหว้พร้อมกล่าวทักทายพร้อมกัน “นอนหลับไหมคะเมื่อคืน” พี่หัวหน้าเฝ้าถามคุณลุง “หลับสบายดีเลยครับเมื่อคืน” คุณลุงตอบในทันทีพร้อมรอยยิ้ม “หน้าตาสดชื่นเลยเพราะได้นอนเต็มอิ่มนี่เอง” ฉันทักถามคุณลุงพร้อมรอยยิ้มเช่นกัน “พวกหนูๆ ก็ดูสดใสกันทุกคนเลย” คุณลุงตอบกลับมาพร้อมรอยยิ้มเช่นเคย (เมื่อเราให้พลังงานบวกกับใคร เขาก็จะให้พลังงานบวกที่ดีกลับมาหาเราเช่นกัน) “คุณลุง วันนี้ให้ยาเคมีเป็นวันสุดท้ายครบรอบการรักษาครั้งที่ 12 แล้วพวกหนูมีของเล็กๆ น้อยๆ มาให้เพื่อแสดงความยินดีกับคุณลุงคะ” พี่หัวหน้ากล่าวและเป็นตัวแทนมอบการ์ดใบเล็กๆ ขนาด A5 พับครึ่งให้คุณลุง คุณลุงยื่นมือมารับและเปิดอ่านสักครู่ แล้วเงยหน้าขึ้นมามองพวกเราทุกคนด้วยใบหน้าที่เปื้อนไปด้วยรอยยิ้มและน้ำตาคลอเบ้า “ขอบใจมากนะลูกๆ ทุกคน ขอให้ทุกๆ คนเจริญๆ สุขภาพร่างกายแข็งแรงนะลูกนะ” “สาธุ!” พวกเราทุกคนกล่าวรับคำอวยพรคุณลุงพร้อมเพรียงกันด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและน้ำตาคลอเบ้าเช่นเดียวกับคุณลุง (การ์ดที่เราให้คุณลุงเป็นการ์ด Get well soon) เป็นผลงาน Kaizen ของน้องพยาบาลในเวิร์ดจัดทำขึ้น เพื่อเขียนให้กำลังใจและแสดงความยินดีกับผู้ป่วย ที่มาให้ยาเคมีบำบัดครบ รอบการรักษาจนจบสูตรยาเคมีบำบัด รวมถึงผู้ป่วยที่ได้ดูแล และได้กลับบ้าน พวกเราจะช่วยกันเขียนแสดงความยินดีลงไปในการ์ดใบนั้นคล้ายๆ เขียนสมุด Friendship ให้กับเพื่อนๆ สมัยประถมหรือมัธยม เช่น ฉันทเขียนให้กำลังใจคุณลุงว่า “แสดงความยินดีด้วยนะคะคุณลุง เก่งมากเลยให้ยาครบแล้ว ต่อจากนี้ไปขอให้คุณลุงและทุกคนในครอบครัวสุขภาพร่างกายแข็งแรงนะคะ” และช่วยกันตกแต่งด้วย สติกเกอร์น่ารักๆ แต่งแต้มสีสันวาดระบายตามใจชอบลงไปในการ์ดใบนั้น ไม่ว่าจะเป็นคุณลุงหรือใครก็ตามที่ได้รับ ฉันทสัมผัสได้ว่าทุกคนปลาบปลื้มใจที่ได้รับ ถึงแม้จะเป็นเพียงการ์ดใบเล็กๆ ข้อความสั้นๆ แต่คนที่ได้รับกลับได้กำลังใจและพลังงานบวกที่ส่งต่อให้พวกเขาค่านั้นมีกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป และเราผู้ให้ก็ได้รับพลังงานบวกกลับมาพร้อมที่จะทำหน้าที่ต่อไปเช่นกัน เรื่องนี้ทำให้ฉันทรู้ว่า การที่เราเห็นคุณค่าของตนเอง ของวิชาชีพ และของผู้อื่นทำให้เรารังสรรค์สิ่งดีๆ ออกมาส่งต่อให้ผู้อื่นได้รับพลังงานบวกที่ดีๆ ต่อไปได้เช่นกัน การที่คณะให้เราทำผลงานต่างๆ ออกมา มันทำให้เรามองเห็นคุณค่าของตนเอง เฉกเช่นเดียวกับฉันทตอนนี้ที่กำลังเขียนเรื่องเล่าเร้าพลัง ก็เพราะฉันทเห็นคุณค่าของวิชาชีพของตนเอง จึงถ่ายทอดออกมาเป็นพลังงานบวกที่ดี เพื่อส่งต่อให้ผู้อื่นมีพลังบวกที่ดีเช่นกัน

ฉันทได้คำตอบของคำถามที่ฉันทถามตัวเองมาตลอดแล้วว่า ทำไมฉันทต้องอยู่ในวิชาชีพพยาบาล เพราะวิชาชีพพยาบาลของฉันทนั้นมีคุณค่า ที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับผู้คนได้อีกมากมาย ฉันทเคยมองแต่พลังงานด้านลบ โดยลืมนึกไปว่าตัวฉันทนั้นมีคุณค่า ฉันทควรรักตัวเองและมอบความรักให้แก่คนรอบข้าง ฉันทค้นพบแล้วว่า สุขุขนั้นหาได้ไม่ยากเลย เพียงแค่เราหามั่นใจเจอ และฉันทก็หาความสุขนั้นเจอแล้ว จากวิชาชีพพยาบาลของฉันทนั่นเอง เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน สามารถสร้างพลังงานบวกที่ดีๆ ให้กับฉันทได้มากมายเหลือเกิน เพียงแค่เรามองเห็นคุณค่าของตัวเอง และสร้างสรรค์สิ่งดีๆ เพื่อส่งต่อพลังงานบวกนั้นให้กับผู้อื่น และเราก็จะได้รับพลังงานบวกที่ดีๆ นั้นกลับมาเติมเต็มในหัวใจเช่นกัน ขอให้ทุกคนหาคุณค่าของตัวเองให้เจอและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนะคะ

ลงชื่อ นางสาวอัญชลีกรณ์ มาณะสร้าง

ลงชื่อ นางสาวณัฐนิชา ชัยยุทธ

หัวหน้าหอผู้ป่วยพิเศษ75

สังกัด งานการพยาบาลผู้ป่วยใน

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ โรงพยาบาลรามารินทร์

28 เมษายน 2565