

เรื่องเล่าร่าพล้ง

รามาธิบดีล้ำค่า ด้วยนวัตกรรม นำพาสู่ความยั่งยืน



กำลังใจ

นางสาววรรณนิภา แวงวรรณ

หอผู้ป่วยพิเศษ 86 ฝ่ายการพยาบาล อาคารสมเด็จพระเทพรัตน

นิยามของคำว่า “ผู้ป่วย” หมายถึง “ผู้ที่เข้ารับบริการบริการสุขภาพรูปแบบใดๆ จากแพทย์ พยาบาล หรือนุคลากรสาธารณสุขอื่นๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอาการป่วยจากโรคหรืออาการบาดเจ็บ และจำเป็นต้องได้รับการรักษา” เมื่อผู้ป่วยต้องเผชิญกับโรคหรือความเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นโรคที่รักษาหายได้ หรือโรคที่รักษายากหรือรักษาไม่หายขาด กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ป่วยทุกคน ดังนั้นการให้กำลังใจผู้ป่วยจึงเสมือนการหล่อเลี้ยงจิตใจ เป็นแรงผลักดัน ที่ยิ่งใหญ่ให้คนไข้ต่อสู้กับความทุกข์ทรมานที่กำลังคุกคามทั้งร่างกายและจิตใจ

พยาบาลเป็นวิชาชีพหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการให้กำลังใจผู้ป่วย โดยยึดหลักการพยาบาลแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งการให้กำลังใจผู้ป่วยเป็นการดูแลด้านจิตใจคือ การมีความสุขจิตที่ดี มีความสุข ปราศจากความเครียด เพื่อให้สามารถปรับตัวต่อสุขภาพของร่างกายได้ดี กำลังใจนั้นสามารถเกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นคำพูดที่เป็นเชิงบวก, สีหน้าแววตาที่สื่อถึงความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน, การโอบกอดหรือการกอดมือสัมผัส เพราะการกอดหรือการกอดมือผู้ป่วยยังเป็นการแสดงความรัก ความใส่ใจ เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกที่ทำให้ผู้ป่วยได้รับรู้ว่า ไม่ว่าจะเป็นเกิดอะไรขึ้นก็ยังมีความอยู่ข้างๆ คอยเข้าใจและรับฟัง เป็นการเติมพลังให้ผู้ป่วยรู้สึกดี หรือการใช้วิธีการปล่อยให้ผู้ผู้ป่วยได้ระบายความในใจออกมาทั้งหมด รับฟังผู้ป่วยอย่างตั้งใจ จนผู้ป่วยนั้นรู้สึกสบายใจและสงบลง เพราะในผู้ป่วยบางคนนั้นเขาเพียงแคต้องการคนที่รับฟังและคนที่เข้าใจก็เพียงพอ เรายังสามารถใช้การพูดให้กำลังใจต่างๆ เช่น “เดี๋ยวก็หายนะคะ มีคนหายจากโรคนี้เยอะแยะ” “หายเร็วๆ นะคะ มีคนที่รักคนไข้รออยู่ที่บ้าน” “อย่าเครียดนะคะ เดี่ยวก็ได้กลับบ้านแล้ว” การหากิจกรรมอื่นๆ ให้ผู้ป่วยได้ทำ เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย เช่น การอ่านหนังสือ, ดูทีวี หรือแม้แต่การชวนคุยเรื่องทั่วๆ ไปที่ผู้ป่วยชอบหรือมีความสนใจ อาจเป็นเรื่องที่ผู้ป่วยรู้สึกภูมิใจอยากที่จะเล่าให้ฟัง ในฐานะพยาบาลนี่คือสิ่งที่ข้าพเจ้าสามารถทำให้ผู้ป่วยได้ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นการเติมพลังให้แก่ผู้ป่วย

ข้าพเจ้าปฏิบัติงานอยู่ที่หอผู้ป่วยพิเศษ 86 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยอายุรกรรมโดยมีทั้งผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไต และผู้ป่วยโรคมะเร็ง มีทั้งผู้ที่รักษาหายได้กลับบ้านและผู้ป่วยที่รักษาแบบประคับประคอง เพื่อให้มีวาระสุดท้ายของชีวิตที่มีความสุขและสงบที่สุด ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยแบบไหน ทุกๆ คนก็ต้องการกำลังใจซึ่งกันและกันเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต ข้าพเจ้าตระหนักอยู่เสมอว่า รอยยิ้ม คำพูดที่ไพเราะ การพยาบาลที่นุ่มนวล ความเข้าใจ เข้าใจ การรู้ว่าผู้ป่วยต้องการสิ่งใด การให้เกียรติและเคารพผู้ป่วย สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง เป็นการเติมพลังบวกให้ผู้ป่วยได้ใช้ชีวิตที่มีอยู่อย่างมีความสุขที่สุด นอกเหนือจากกำลังใจจากครอบครัว เคยมีผู้ป่วยพูดกับข้าพเจ้าว่า “ฉีดยาให้ป้าตายไปทีเถอะไม่อยากอยู่แล้ว” ข้าพเจ้าได้ฟังครั้งแรกก็รู้สึกตกใจ จึงถามคนไข้คนนั้นกลับไปว่า “ทำไมคุณป้าถึงอยากตาย ไม่อยากกลับบ้านหรือคะ” คุณป้าตอบกลับมาว่า “ป้าปวดทรมานมาก” ข้าพเจ้าจึงได้แต่ยิ้มและจับมือคุณป้าและบอกกับคนไข้ว่า “คุณป้าปวดตรงไหน เดี่ยวหนูเอายาแก้ปวดมาฉีดยาให้ จะได้หายปวด” คุณป้าก็ตอบว่า “ปวดทั้งตัวเลย ปวดมาที ป้าแทบทนไม่ไหว” ข้าพเจ้าจึงตอบคุณป้าไปว่า “คุณป้าปวดก็บอก ไม่ต้องทน เดี่ยวหนูรีบไปเอายาแก้ปวดมาฉีดยาให้คะ” “ถ้าคุณหมอปรับยาแก้ปวดให้คุณป้าแล้วอาการดีขึ้น คุณป้าก็จะได้กลับบ้านนะคะ” คุณป้าตอบว่า “ขอบใจนะจ๊ะ” ถึงแม้วันนั้นข้าพเจ้าทำได้เพียงอยู่ข้างๆ ท่านและส่งกำลังใจผ่านการสัมผัสและคำพูดเพียงบางประโยค เพื่อให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่ข้าพเจ้าก็เชื่อว่าผู้ป่วยน่าจะรับรู้ได้เช่นกัน

สุดท้ายนี้การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยเองหรือคนที่ต้องดูแลผู้ป่วย แม้ในวันที่รู้สึกแย่ที่สุด ผู้ป่วยจะสามารถรู้สึกและสัมผัสได้อย่างแน่นอนว่ายังมีคนที่กำลังใจและอยู่ข้างๆ พวกเขาเสมอ และดิฉันในฐานะพยาบาลหรือนุคลากรในสายวิชาชีพทุกระดับ หากทุกคนตระหนัก เข้าใจ ใส่ใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้ป่วยอย่างแท้จริง ย่อมเป็นการเติมพลังกายพลังใจให้ผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี ดิฉันพยาบาลตัวเล็กๆ คนหนึ่ง ขอเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยและบุคลากรในทีมสุขภาพค่ะ