ลำดับโปสเตอร์
187
งานมหกรรมคุณภาพงาน (Quality Conference) ครั้งที่ 29
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
วันพฤหัสบดีที่ 4 สิงหาคม 2565
เรื่องเล่าเร้าพลัง
รามาธิบดีล้ำค่า ด้วยนวัตกรรม นำพาสู่ความยั่งยืน

การปรับตัวกับโลก (โรคใหม่)

นางสาวจริยาภรณ์ แหงมงาม

หอผู้ป่วยพิเศษ 81 งานการพยาบาลผู้ป่วยใน ฝ่ายการพยาบาล อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์

ปัจจุบันโลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน และมีสิ่งที่เราเองไม่คาดคิดเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี หรือแม้กระทั่งโรคอุบัติใหม่ของระบบทางเดินหายใจอย่างโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่กำลังจะกลายเป็นโรคประจำถิ่นในอีกไม่ช้า ทำให้ผู้คนต้องรู้จักปรับการใช้ชีวิต ปรับพฤติกรรมของตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคและสามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้โดยให้การแพร่ระบาดของโรคนี้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของเราอย่างน้อยที่สุด ไม่เว้นแม้กระทั่งบุคลากรทางการแพทย์อย่างเราที่ต้องหันมารวบรวมองค์ความรู้ ทบทวนจุดบกพร่องของการทำงานที่อาจทำให้เกิดการแพร่กระจ่ายของโรค และสร้างมาตรการต่างๆขึ้นมาเพื่อป้องกันตนเองและลดการแพร่ระบาดของโรคนี้อย่างเร่งด่วน

ย้อนกลับไปเมื่อประมาณ 2 ปีก่อนที่โรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่าเริ่มระบาดเข้ามาในไทยใหม่ๆ ทำให้ฉันและเพื่อนร่วมงานรวมถึงใครหลายๆคนในประเทศตื่นตระหนกกันเป็นอย่างมาก พวกเราทุกคนต่างหันมาใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องออกจากบ้านหรือปฏิบัติงาน มีการพกเจลแอลกอฮอล์หรือสเปรย์แอลกอฮอล์เพื่อล้างมือให้สะอาด มีระยะห่างทางสังคม ต้องงดการรับประทานอาหารร่วมกัน เลือกรับประทานอาหารที่สุกสะอาดมากขึ้น หลีกเลี่ยงไม่ไปสถานที่เสี่ยงถ้าไม่จำเป็น บางคนถึงขั้นหันมาออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ตนเองเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ และยิ่งมีความตื่นตัวในที่ทำงานมากขึ้นเมื่อมีเคสที่ดูแลพบผลขึ้นเชื้อขณะที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ทำให้ฉันและเพื่อนร่วมงานหลายคนที่เข้าให้การพยาบาลกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงและต้องกักตัวเป็นเวลาหลายวัน จากที่สามารถออกไปไหนก็ได้กลับต้องมาอยู่แต่ในห้องสี่เหลี่ยมแคบๆ ด้วยจิตใจที่กังวล ไม่สบายใจ...กลัวว่าตัวเองจะติดเชื้อไวรัสในครั้งนี้ จนบางวันถึงขั้นนอนไม่หลับกันเลยทีเดียวในช่วงแรก การรับประทานอาหารยิ่งเป็นเรื่องลำบากเมื่อฉันไม่สามารถออกไปซื้ออาหารมาทำกินเองได้ โชคดีที่มีน้องๆเพื่อนๆที่ทำงานทั้งเก่าและใหม่คอยแวะเวียนมาส่งอาหารแสนอร่อยและผลไม้สดใหม่ให้เกือบทุกวันโดยการแขวนของไว้หน้าประตูห้อง 3-4 วันผ่านไปกว่าฉันจะปรับตัวได้ ฉันเริ่มใช้เวลาว่างในช่วงกักตัวทำความสะอาด จัดระเบียบห้องใหม่ ขัดล้างห้องน้ำ แม้กระทั่งหาทางกำจัดมดตัวเล็กตัวน้อยที่เดินแถวเรียงรายกันอยู่ที่กรอบประตูห้องน้ำ พักผ่อนหย่อนใจด้วยการหาซีรีย์เกาหลีที่ชอบดูสองสามเรื่องช่วงกลางวัน ตกเย็นก็เดินออกกำลังกายบนลู่วิ่งในห้องเรียกเหงื่อบ้าง กลางคืนนอนฟังเพลงพร้อมเปิดเครื่องทำความชื้นปล่อยกลิ่นอโรม่าที่ชอบให้ส่งกลิ่นหอมฟุ้งไปทั้งห้อง พอเริ่มมีกิจกรรมทำเวลา 10 วันที่ใช้ในการกักตัวก็ค่อยๆ ผ่านไป จนสุดท้ายฉันก็ผ่านพ้นเวลานั้นมาได้และได้กลับมาทำงานจนถึงทุกวันนี้โดยไม่ได้พบการติดเชื้อไวรัสใดๆ

จากการต้องกักตัวในครั้งนี้ทำให้ฉันได้เห็นถึงน้ำใจและมิตรภาพจากคนในที่ทำงาน ทั้งการช่วยเหลือขึ้นเวรแทนในช่วงที่ฉันต้องหยุดงาน ความมีน้ำใจเอาอาหารและผลไม้มามอบให้ และยังมีเวลาได้ทบทวนเรื่องราวต่างๆ เพื่อหาจุดบกพร่องที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ครั้งนั้น การที่เราคิดว่าเราได้ป้องกันตัวจากโรคระบาดเพียงพอแล้วในความคิดของตนเอง แต่อาจยังไม่พอกับความสามารถของการแพร่กระจายของเชื้อโรค นอกจากการคัดกรองการเข้าเยี่ยมหรืองดการเข้าเยี่ยมของญาติผู้ป่วย การใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆแล้ว การใส่ Face shield และการใส่ชุดปฏิบัติงานให้ครบตามมาตรฐานยังคงเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าให้การบริการดูแลผู้ป่วย ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงของการแพร่กระจายเชื้อมายังตัวเรา และทำให้พวกเราเจ้าหน้าที่บุคลากรทางการแพทย์ สามารถปฏิบัติหน้าที่ดูแลคนไข้ต่อไปได้อย่างมีความสุขกายจากการปลอดภัยจากโรคและสุขใจจากการไม่ต้องเป็นผู้ป่วยเองอีกด้วย