

แบบฟอร์มบทเรียนหนึ่งประเด็น (One Point Lesson : OPL)

ชื่อเรื่อง	HA National Forum หัวข้อ “ผมมีความสุขที่เป็นหมอ” โดย รศ. นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วัตถุประสงค์	เพื่อรับทราบแนวคิดและแนวทางการบริหารจัดการความสุขทั้งชีวิตการทำงานและครอบครัว
รายละเอียด	จากการได้เข้าร่วมประชุม HA National Forum หัวข้อ “ผมมีความสุขที่เป็นหมอ” เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2567 ณ อิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี โดย รศ. นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นวิทยากรแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการบริหารจัดการความสุขทั้งชีวิตการทำงานและครอบครัว กล่าวถึงเหตุผลว่าทำไมถึงมาเป็นหมอ โดยเริ่มเส้นทางชีวิตการเป็นแพทย์ สรุปสาระสำคัญดังนี้ 1. ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกันไปในแต่ละเวลาของชีวิต ด้วยเรื่องที่แตกต่างกันและขึ้นอยู่กับว่ามีความสุขกับใคร เช่น เด็กจะมีความสุขเมื่อได้เล่น พ่อมีความสุขเมื่อได้ไปเที่ยว ผู้สูงอายุมีความสุขเมื่อเห็นครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า เป็นต้น ซึ่งก็คือความสุขที่จะเปลี่ยนไปได้ตามช่วงเวลาของชีวิต 2. กรณีตัวอย่างสาเหตุที่ทำให้แพทย์ของประเทศสหรัฐอเมริกาไม่มีความสุข หลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด 2019 ได้แก่ 2.1 Purpose and meaning of work วัตถุประสงค์และความหมายของงาน 2.2 Quality relationships ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ 2.3 Finances and debts การเงินและหนี้สิน 2.4 Healthy habits นิสัยที่ดีต่อสุขภาพ 2.5 Physical Activates กิจกรรมกายภาพ 3. ปัญหาที่ทำให้แพทย์ในประเทศไทยไม่มีความสุขหรือความสุขลดลง 3.1 จำนวนของแพทย์ การกระจายตัวที่ไม่เหมาะสม 3.2 ความคาดหวังของผู้ป่วยและญาติ 3.3 จำนวนผู้ป่วยที่มาก และเวลาที่แพทย์สามารถใช้กับผู้ป่วยน้อยลง 3.4 ระบบสุขภาพที่อาจสร้างปัญหาให้ผู้ให้การรักษาพยาบาล 3.5 ค่าตอบแทนที่ได้รับจากการทำงาน 3.6 ความสมดุลของการใช้ชีวิต หลักการของการทำงาน / ชีวิตให้มีความสุขของ รศ. นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์ Happy Factor # 1 Growth Mindset 1. Growth Mindset and Happiness Accept Mistakes and Move On • ทำให้เรายอมรับความผิดพลาดของตัวเองและผู้อื่นได้มากขึ้น • เห็นปัญหาและความผิดพลาดเป็นโอกาส สามารถให้โอกาสตัวเองและสร้างโอกาสในการสร้างคุณค่าในชีวิตขึ้นมาได้ • เป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น รับฟังความเห็นผู้อื่นมากขึ้น • ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเราและผู้อื่นดีขึ้น

2. การบริหารความเสี่ยง Risk Management การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน คือการบริหารความเสี่ยง

- มีจุดประสงค์เพื่อลดโอกาสเกิดสิ่งไม่พึงประสงค์ (ทุกข์) และเพิ่มโอกาสเกิดสิ่งที่ดี (สุข) มากขึ้น
- ความเสี่ยงในชีวิตเรามีอยู่ 2 ชนิดหลัก ๆ คือ ความเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยง (risk to avoid) และความเสี่ยงเชิงกลยุทธ์ (risk to take)
- การบริหารความเสี่ยงที่เหมาะสมในประเด็นที่สำคัญ จะทำให้ชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานของแพทย์ มีความสุขมากขึ้น
- มีการวางแผนล่วงหน้า เพื่อประเมิน ลดความเสี่ยงและการรับมือ

3. การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง

- Eat กินอาหารที่เหมาะสม
- Exercise ออกกำลังกายที่เหมาะสม
- Emotional อารมณ์ดี
- Environment อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี
- Sleep นอนให้เหมาะสม
- Prevention : vaccine, screening การป้องกัน

Happy Factor # 2 Risk Management การบริหารความเสี่ยงที่มีต่อผู้ป่วย

- การบริหารความเสี่ยงที่มีต่อผู้ป่วย มีความสำคัญมากในปัจจุบัน
- การเกิดปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ป่วย และบุคลากรทางการแพทย์เป็นประเด็นสำคัญที่ทำให้เกิดการ Burnout และเกิดความทุกข์ในการทำงาน
- ทีมให้การดูแลรักษาผู้ป่วยจะต้องพยายามลดโอกาสเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ตามมาตรฐานที่พึงทำได้ ทั้งมาตรการเชิงระบบและแนวทางการปฏิบัติส่วนบุคคล
- การสื่อสาร การให้โอกาสในการรับฟัง การบันทึกเวชระเบียน การร่วมกันทำงานเป็นสหสาขาวิชาชีพตามมาตรฐาน

Happy Factors # 3 ความเชื่อมั่น Trust : Empathy ความเข้าอกเข้าใจผู้ป่วยเป็นรากฐานที่สำคัญของการสร้าง Trust กับผู้ป่วย

- การสื่อสารกับผู้ป่วยและญาติ
 - ให้เวลาที่เหมาะสม
 - เข้าใจลักษณะความต้องการของผู้ป่วยและญาติ
- สามารถเป็นที่พึ่งให้ผู้ผู้ป่วยได้ตามความเหมาะสม
- การดูแลผู้ป่วยประหนึ่งเป็นญาติของเรา
- ขอคำปรึกษา ความช่วยเหลือ ส่งต่อผู้ป่วย ให้ได้รับการดูแลที่ดีที่สุด
- มีความจริงใจ และเปิดเผยข้อมูลกับผู้ป่วยและญาติ

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน) เจ๊เจ๊ เกิดพิทักษ์ (นางสาวยาใจ เกิดพิทักษ์)
ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย)..... ดร. อดิสร (นางวาริ อัครเสนา)
สังกัดงานบริหารทั่วไป อาคารสมเด็จพระเทพรัตน.....
วัน / เดือน / ปี ๑1 กค ๖7