



งานมหกรรมคุณภาพ (QUALITY CONFERENCE) ครั้งที่ 31

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม 2567



บูรณาการกระบวนการทำงานด้วยมิติคุณภาพ
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน...สู่การเป็นองค์กรแห่งนวัตกรรม

นาฬิกาชีวิต

ผู้นำเสนอ วรรณวิภา ต้นมะลิ

งาน/ภาควิชา ฝ่ายการพยาบาล หน่วยพยาบาลบริการผู้ป่วยที่บ้าน2 งานสนับสนุนการรักษา

“ตืดๆ ตืดๆ” เสียงนาฬิกาปลุกของฉันทั้งขึ้นในเวลา 21.00น ฉันทื่นตาตื่นใจพร้อมกับเสียงนาฬิกาปลุกนั้น เพื่อลุกขึ้นอาบน้ำไปทำงาน นาฬิกาเวลาของฉันทไม่เหมือนใคร หลายครั้งฉันทได้ถามกับตัวเองว่า “ทำไมฉันทต้องตื่นมาทำงาน ในขณะที่คนอื่นเขาได้เข้านอนแล้วในเวลานี้” แต่เมื่อฉันทคิดถึงงานที่ฉันทรัก คนไข้ที่รอฉันทอยู่ ทำให้ฉันทมีกำลังใจที่จะหยิบชุดสีขาวขึ้นมาใส่ แล้วขับรถออกไปทำงาน และกลับมานอนในช่วงกลางวัน ในขณะที่คนอื่นกำลังจิบกาแฟเพื่อเริ่มต้นทำงานในตอนเช้า ฉันทพยายามบอกกับตัวเองเสมอว่า ฉันทมีความสุข และที่แห่งนี้คือพื้นที่ปลอดภัยของฉันท

ฉันทำแบบนี้ซ้ำอยู่เป็นเวลา 10 ปี เวลาในชีวิตของฉันท เดินวนซ้ำๆเหมือนเข็มนาฬิกาที่วนเป็นวงกลม จนฉันทไม่รู้ตัวเลยว่า กำลังใจของฉันทกำลังจะหมดลง จนมาถึงเวลา21.00น. ในคืนวันหนึ่ง

“ตืดๆ ตืดๆ” เสียงนาฬิกาปลุกของฉันทก็ดังขึ้นเหมือนเช่นเคย แต่ฉันทกลับรู้สึกว่

“ฉันทไม่อยากจะตื่นมาทำงานในเวลานี้อีกต่อไปแล้ว”

อยู่ดีๆ น้ำตาฉันทก็ไหลออกมาอาบแก้มแบบหยุดไม่ได้ โดยที่ฉันทก็ยังไม่รู้เหมือนกันว่า มันเกิดอะไรขึ้นกับตัวฉันท ความรู้สึกนี้มันเรียกว่าอะไรกันนะ ฉันทจำเป็นต้องเก็บความรู้สึกนี้ไว้ แล้วออกไปทำงานตามปกติ ฉันททำงานในคืนวันนั้นแบบไม่มีอารมณ์และความรู้สึกใดๆ ฉันทเริ่มทำงานเหมือนหุ่นยนต์ ฉันทไม่ได้ใส่ใจใจในการทำงานอีกต่อไปแล้ว ฉันทรู้สึกขัดแย้งในตัวเอง ไม่ชอบตัวเองในตอนนั้นเลย หรือว่าถ่านนาฬิกาของฉันทกำลังจะหมดลง ทำให้ฉันทคิดว่า มันคงถึงเวลาแล้ว ที่ฉันทจะต้องปรับเปลี่ยนอะไรบางอย่างในชีวิต

10ปีในวิชาชีพ ฉันทมองไปรอบๆตัวของฉันท เพื่อนๆหลายคน ได้แยกย้ายกันไปเติบโต และเริ่มต้นกับชีวิตใหม่ของพวกเขา รวมถึงตัวฉันทเอง วันนี้ฉันทตื่นนอนขึ้นมาในเวลา 6.00น ในตอนเช้า พร้อมกับชุดทำงานใหม่ ฉันทรู้สึกแปลกๆอยู่เหมือนกันนะ และฉันทก็เกิดความรู้สึกมากมายเลยในวันนี้ เปรียบเหมือนนาฬิกา ที่เพิ่งใส่ถ่านใหม่ มันเดินไปอย่างเข้มแข็ง

“ชุดทำงานนี้จะเหมาะกับฉันทไหม”

“ฉันทจะเข้ากับเพื่อนร่วมงานใหม่ได้ไหม”

“ฉันทจะทำงานนี้ได้จริงๆหรือ”

มันตึงกันในตัวเต็มไปหมดเลย แต่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ฉันทได้ตั้งใจกับตัวเองแล้วว่า “ฉันทพร้อมแล้วที่จะเริ่มต้นใหม่” จนวันที่ได้มาทำงานตรงนี้จริงๆ ฉันทได้เกิดความรู้สึกว่า มันก็ไม่ง่ายเหมือนกันนะกับการเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ แต่มันก็ไม่ยากเกินไปหรอก ถ้าเรามีความพยายามและตั้งใจ

ถึงแม้ว่าในตอนนี ฉันทก็ยังต้องปรับตัวกับสิ่งต่างๆอยู่ทุกวัน แต่สิ่งที่สิ่งที่มันชัดเจนมากๆ คือ ฉันทไม่ต้องตื่นไปทำงานในเวลา 21.00น อีกต่อไปแล้ว

ในวันนี้ ฉันทมีความสุขมากขึ้น ฉันททำงานมาจากหัวใจจริงๆ ฉันทพร้อมที่จะส่งกำลังใจ และความสุขที่มีไปให้กับคนไข้ของฉันทอย่างเต็มที่ที่สุด นาฬิกาเวลาชีวิตของคนเราไม่เหมือนกัน แต่มันจะไม่มีวันหยุดเดิน จนเวลาที่ถ่านนาฬิกาหมดลง แต่เมื่อเรารู้ว่าถ่านนาฬิกาของเราหมด และได้เปลี่ยนก้อนใหม่ นาฬิกาของเราจะยังคงเดินต่อ นาฬิกามันมีค่าในตัวเองเสมอ ถ้ามันทไม่หยุดเดิน เหมือนกับตัวฉันทที่ยังคงคุณค่าในตนเอง และยังคงเดินอยู่ในวิชาชีพพยาบาล ในโรงพยาบาลรามาธิบดี