

จากโอกาส สู่อีกโอกาส... กับพยาบาลไร้หมวก

ขอบคุณโอกาสที่ทำให้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วได้เกิดมา มีอาชีพ “พยาบาล” 17 ปีกับการเป็นพยาบาล อยู่ห้องฉุกเฉิน ห้องคลอด ห้องผ่าตัด ตึกผู้ป่วยใน พยาบาลไร้หมวกจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าผู้อำนวย การโรงพยาบาลภาชีไม่ให้โอกาส ขอขอบคุณที่ท่านยื่น โอกาสให้ตั้งแต่ปี 2543 การทำงานเยี่ยมบ้าน แบบ มวยวัด คือฉันเองต้องรู้พื้นที่ทั้งหมด 8 ตำบล 72 หมู่บ้าน ออกเยี่ยมบ้านทุกวันประสานงานน้องๆ ที่อยู่ อนามัย ออกไปทำงานร่วมกัน ช่วยกันแก้ปัญหา ถ้า เจอเคสยากก็ใช้วิธีโทรศัพท์ถาม ถ่ายรูปไว้ กลับไปลง รายละเอียดในไอพีดีการ์ดคุยกับแพทย์ เภสัชบ้าง เมื่อถามบ่อยเข้าจนเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอยากรู้ว่าเราไปทำอะไรนอกโรงพยาบาลทุกวัน

นอกจากการนำเรื่องราวดีๆ ของผู้ป่วยทุกข์ยากพิการที่ไป ดูแล บอกให้เจ้าหน้าที่แต่ละจุดฟังเกือบทุกวัน ทำให้เกิดความ สงสัยแล้ว เราต้องเขียนโครงการให้เจ้าหน้าที่ได้ลงไปสัมผัส ชุมชน 1 คน 1 ครั้ง/ปี บางคนหมดโครงการขอลงไปติดตาม ดูแลผู้ป่วยเพิ่ม ข้อสำคัญการที่เจ้าหน้าที่แต่ละจุด เมื่อลงไป สัมผัสชุมชนได้พบคนไข้ที่อยู่ไกลและลำบาก มีข้อจำกัดในการ มารักษาต่อที่โรงพยาบาล เกิดความเห็นอกเห็นใจคนไข้มาก ขึ้น เกิดเรื่องราวดีๆ แลกเปลี่ยนกันในหน่วยงาน

เมื่อเจ้าหน้าที่บนโรงพยาบาลเข้าใจงานเยี่ยมบ้าน และเจ้าหน้าที่อนามัยใจที่มีทีมโรงพยาบาลลงไปช่วยเหลือดูแลคนไข้ เยี่ยมบ้านโดยนำทีมสหวิชาชีพไปช่วยดูแลเกิดการเยี่ยมคนไข้ จนอาการดีขึ้น จากที่เคยนอนติดเตียงมานั่งได้ จากเดินไม่ได้ ก็เริ่มฝึกเดินได้ จากที่นักกายภาพลงไปกระตุ้นและสอนญาติ อย่างสม่ำเสมอ ท่ามกลางงานที่ยากลำบาก และท้าทาย บาง ครั้งรถเก่าๆ ที่นำเราไปเยี่ยมบ้านเสียต้องช่วยกันเข็น แต่ทีม เราก็ยิ้มได้ทุกครั้ง เพราะทำแล้วมันมีความสุขนะที่เห็นคนไข้ แต่ละคนมีชีวิตที่ดีขึ้น

การวางแผนล่วงหน้าเป็นสิ่งสำคัญพอๆ กับการวางระบบ พร้อมมีปฏิทินการทำงาน ลงการตามไว้ เมื่อทำงานไปย้อน กลับมาดูผลและการเกิดโรคที่เพิ่มขึ้นจะพบจริงๆ เลยกว่าโรค หลอดเลือดในสมองมาเป็นอันดับ 1 ส่วนโรคมะเร็งจากอันดับ 10 ขึ้นมาเป็นอันดับ 3 แต่ก็ยังเป็นอันดับ 1 ของการเสียชีวิต

เมื่อนำผลการทำงานให้ผู้ป่วยบังคับบัญชาดูว่า การฟื้นฟู ภายใน 6 เดือน เป็นสิ่งสำคัญและช่วยให้ผู้ป่วย Stroke มี โอกาสที่จะกลับมาทำกิจวัตรประจำวันได้เองไม่เป็นภาระของ ครอบครัวหลายคน โรงพยาบาลจึงรับนักกายภาพเพิ่ม ทำให้ หลายชีวิตที่นักกายภาพเยี่ยมแล้วดีขึ้น

ผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่ที่มารักษาที่โรงพยาบาล ชุมชนนั้นจะเป็นระยะสุดท้าย ตัวฉันเองได้หาความรู้ เรื่องโรคมะเร็งเพิ่มตั้งแต่ปี 2545-2547 โดยมีการ ประชุมทุกเดือนในวันเสาร์-อาทิตย์ ฉันจึงหาโอกาสไป นั่งฟังแพทย์ พยาบาลโรงพยาบาลใหญ่ๆ ในกรุงเทพฯ ที่กำลังผลักดันการดูแลผู้ป่วยมะเร็งกัน เพื่อจะมีความรู้ เรื่องมะเร็งเมื่ออยู่บ้านและได้นำมาประกอบกับการ เยี่ยมบ้าน เตรียมผู้ป่วยบนโรงพยาบาล

การให้เวลาผู้ป่วยกับญาติได้พูดคุยเล่าเรื่องราว ชีวิตให้ฟังจนหาคุณค่าในตัวผู้ป่วยกับญาติได้ หาสิ่งที่ ขาดหายในชีวิตจนมีโอกาสเติมเต็มก่อนจากไป หลาย ชีวิตที่ทำไมไม่เหมือนกันเลย เพราะชีวิตได้ผ่านเรื่องราว ที่ต่างกัน ทำให้รู้ว่าส่วนใหญ่แล้วเมื่อผู้ป่วยระยะ สุดท้ายรู้ตัวว่าหมดทางรักษาแล้ว ก็อยากจะกลับไป เสียชีวิตที่บ้านมากกว่าการนอนรออยู่บนโรงพยาบาล จึงเป็นที่มาของโครงการ “อยู่อย่างสงบ จบชีวิตที่บ้าน” โดยหลังจากได้พูดคุยเตรียมความพร้อมจัดหาอุปกรณ์ ไปใช้ที่บ้าน เช่น ออกซิเจน ที่นอนลม เตียงผู้ป่วย มีทีมลงไปดูแล และการที่ชีวิตเขามาผ่านชีวิตเราถือว่า เราได้มีโอกาสได้ช่วย ได้ทำ ถึงแม้ว่าเขาจะเสียชีวิต แต่อย่างน้อยเขาก็ได้จากไปอย่างสงบ

เมื่อมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น แต่เจ้าหน้าที่ที่ทำงานยัง เท่าเดิมหรือบางแห่งก็ลดลง ทำให้เกิดการหาตัวช่วย ขึ้น โดยมีการนำร่องเรื่องการสร้างจิตอาสาจาก นายก อบต.ดอนหญ้านาง เริ่มทำ 10 คน โดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเป็นที่เลี้ยงให้ความรู้ และเจ้าหน้าที่ อนามัยเป็นพี่เลี้ยงต่อการช่วยงานบริการอนามัย และออกเยี่ยมบ้าน หลังจากนั้นก็ทำจนครบ 8 ตำบล รวมมีจิตอาสา 47 คน ถือว่าเป็นโอกาสดีที่ได้รับมอบ หมายให้มาเป็นพี่เลี้ยงในภาคทฤษฎีและลงปฏิบัติ



จากการที่มีเวลาร่วมทุกข์ร่วมสุขกับจิตอาสา ทำให้ได้รับรู้ ว่า “การสร้างคนที่มีใจทำงานเป็นสิ่งที่สำคัญมาก” เพราะเรา จะบอกเขาทุกครั้งที่มีโอกาสไปเยี่ยมคนไข้ ช่วยเหลือคนทุกข์ ยาก พิการ เป็นบุญของเราที่เขาให้โอกาสเราได้ทำงานที่ยาก ลำบากมาก บารมีสิ่งสมก็มากขึ้นด้วย จิตอาสาที่ได้ทำงาน ต่างก็มีความสุขใจ เช่นจิตอาสาคนหนึ่งบอกเล่าความรู้สึก ว่า “หนูรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นทีมเดียวกับคุณหมอบนโรงพยาบาล และทีมเดียวกับหมออนามัย” แต่สิ่งสำคัญคือ การที่จิตอาสา ได้กลับไปเปลี่ยนแปลงครอบครัวตัวเอง บางคนสามีอาสาขับ รถพาไปเยี่ยมบ้าน บางคนนำหลานไปช่วยจดบันทึก

ไม่ว่าจะเกิดน้ำท่วมใหญ่ ภัยพิบัติอะไร แคลิโศศัพทคุยกัน เราก็รวมตัวกันได้ “เมื่อทำงานแล้วบางครั้งการถอนออกจาก ทุกข์ของคนไข้มันยากจังนะหมอ” จิตอาสาถาม ฉันจึงเริ่มสอน การเตรียมตัวให้จิตอาสาเรียนรู้จากเรื่องเล่าเคสผู้ป่วยมะเร็งที่ เสียชีวิตไม่ว่าจะอายุน้อยหรือมาก ล้วนแล้วก็มีวันที่ต้องเตรียม ตัวก่อนตายเช่นกัน แล้วให้ทุกคนฝึก ซึ่งพลังจากสิ่งที่ทำมัน เป็นแรงขับเคลื่อน เพื่อที่จะทำให้ผู้ป่วยรายอื่นๆ ต่อไป โดย บอกว่า “ถ้าทุกคนรู้ว่าเวลาของเราเหลือน้อย... ก็จะต้องเลือกทำ แต่สิ่งดีๆ ถูกต้อง...” จึงเป็นที่มาของการสอนจิตอาสาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนตายทุกคน

เมื่อมีบุคคลภายนอกสนใจว่างานเยี่ยมบ้านทำให้คนทำมี ความสุขอย่างไร จึงเปิดโอกาสให้ อาชีพอื่นๆ ได้มาเยี่ยมผู้ ป่วยผู้พิการได้ และมีส่วนช่วย ซื่อไซ่ ข้าว นม และรถเข็นไป มอบให้ผู้ป่วยด้วยตัวเองในวันเสาร์-อาทิตย์

คนที่มาบอกกับทีมว่าการที่เขามีโอกาสมาเห็นการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ทำงานเพื่อคนที่ขาดโอกาสทำให้เขามีกำลังใจขึ้นมาก ตอนแรกคิดว่าตัวเองแย่แล้ว แต่เมื่อเทียบกับคนป่วย คนพิการ ที่พยายามช่วยเหลือตัวเองแล้ว รู้สึกได้เลยว่าตัวเขาเองดีกว่าผู้ป่วย ผู้พิการอย่างมาก การที่นำของมาให้คนไข้มันกลายเป็นว่าพวกเขาได้มากกว่า ได้กำลังใจกลับไปทำงานที่ทำอยู่แล้วให้ดีขึ้น

บางคนขอมอบรถเหี่ยมบ้านให้ใช้ในการออกชุมชน ธนาคารแห่งหนึ่งเชิญไปบรรยายการทำงานให้ฟัง 8 ครั้ง เพื่อแลกกับที่นอนลม 40 ตัว รถเข็น 20 คัน ได้แบ่งของไปให้ โรงพยาบาลอำเภอใกล้เคียง ซึ่งผู้ป่วยทั้งในและนอกโรงพยาบาลได้มีโอกาสใช้ประโยชน์

เมื่อโรงพยาบาลต่างๆ พากันมาดูงานหลังจากนั้นก็เริ่มมีจังหวัดต่างๆ เชิญไปบรรยายเรื่องการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ให้กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลจังหวัดได้ฟัง เดือนละ 2 ครั้ง จึงเป็นที่มาของรางวัล มิตรภาพบำบัด ปี 2551 และรางวัลเพชรกาสะลอง (พยาบาลชุมชนดีเด่น) 2551

การได้รับรางวัลต่างๆ ทำให้ต้องทำงานเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว นอกจากนี้ วิทยาลัยพยาบาลต่างๆ ก็อยากให้ไปสอนนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้เห็นคุณค่าของวิชาชีพพยาบาลในหลายจังหวัด จึงถือเป็นโอกาสดีที่จะได้ไปหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความดี ก็จะได้รับนักศึกษาทุกคนเป็นลูก ทำให้เกิดแรงบันดาลใจอยากมีลูกสาว โดยหลังจากบรรยายเสร็จ และได้ฟังเรื่องราวความลำบากในการเข้ามาเรียนพยาบาลโดยเฉพาะคนที่ไม่มีแม่ จึงตัดสินใจสนับสนุนค่าเล่าเรียนรายเดือนนักศึกษาพยาบาล 1 คน จนจบการศึกษา 4 ปี และคิดว่าจะรับลูกสาวคนที่ 2 ต่อไป

เมื่อผ่านการเรียนรู้ชีวิตของผู้ป่วยที่ส่วนมากจะเครียดเรื่องเศรษฐกิจ จึงมีแนวคิดถ้าผู้ป่วยพึ่งตัวเองได้ มีอาชีพ จะทำให้โรคที่เป็นเบาบางลง เพราะความเครียดลดลง จึงเข้าไปมีส่วนร่วมกับโรงเรียน 20 โรงเรียนนำร่องเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงในโครงการ “โอสถสภา เพื่อชีวิตที่ดียิ่งกว่า” เพื่อให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้

เหตุการณ์สำคัญในช่วงชีวิตที่ไม่อยากพบคือเมื่อครั้งที่พยาบาลรุ่นพี่ที่ฉันรัก ป่วยเป็นมะเร็งปอดและเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว สิ่งที่ฉันทำได้ตอนนั้นคือ ไปเลือกโลงศพสีขาวให้พี่ โดยปีต่อมา เพื่อนรักของฉันก็ป่วยเป็นมะเร็งกล้ามเนื้อ ฉันได้มีโอกาสดูแลเพื่อน รับฟังเพื่อนทุกวันก่อนฉันไปเหี่ยมบ้าน นั้นทำให้ฉันเข้าใจว่า ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งนั้น ยิ่งรู้มากก็ยิ่งทุกข์มาก ไม่มีใครพร้อมตาย

ฉันเริ่มฝึกทำพินัยกรรมชีวิตเป็นกิตติคุณดูแลเพื่อน ฝึกการฟังอย่างตั้งใจเป็นก็เพราะเพื่อนคนนี้ นอกจากหูฟังเสียงแล้ว ใจฉันก็จดจ่อรอฟังไปด้วย เพื่อนบอกเวลามีทุกข์ถ้ามีใครอยู่ข้างๆ รับฟังทุกอย่าง ความทุกข์ก็ลดลงไป 50 เปอร์เซ็นต์ “ถึงจะรู้ว่าไม่มีโอกาสรอดชีวิต ก็ยังอยากจะได้กำลังใจ” สัมผัสจากคนที่รักทุกวัน 1 เดือน ก็กับการนำธรรมมาเหี่ยวยา ทุกอย่างถูกวางแผนไว้ด้วยตัวผู้ป่วยเอง เพื่อนก็เลือกที่จะไปอย่างสงบมีสติ ไม่ขอรับยาแก้ปวด หายใจช้าลงมีเพื่อนๆ และลูกชายอยู่รอบเตียง แล้วเพื่อนก็ค่อยๆ หายใจไปอย่างสงบ...

ฉันได้มีโอกาสย้ายมาทำงานกลับบ้าน เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2555 และได้รับรางวัลเพิ่มอีก 2 ปี กับ 2 รางวัล คือ ข้าราชการดีเด่นแบบ และ คนดีของแผ่นดิน ซึ่งเป็นรูปพญาเมธาวี ปีแรกสีขาว ปีที่สองสีทองแดง กับคาถาพยายม เป็นการต่อยอดความรับผิดชอบที่ต้องเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายมากขึ้นทุกวัน



กัลยาณมิตรที่เป็นพยาบาลด้วยกันหลายคนซึ่งอยู่ต่างจังหวัด ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ต้องการพบและต้องการกำลังใจ สามิติใจดีก็จะขับรุดพาไปทุกครั้ง รวมทั้งหลายชีวิตที่จากไป หลายชีวิตที่เข้ามาใหม่ทำให้ฉันพบทางออกว่า เราต้องสร้างเครือข่าย เริ่มจากคนใกล้ตัว คือ พยาบาล โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช ซึ่งฉันย้ายมาอยู่ได้ 3 ปีแล้ว เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 12 แห่ง จิตอาสา 59 คน โดยสอนทฤษฎีแล้วลงมือปฏิบัติจริง นอกจากมะเร็งระยะสุดท้าย ยังมีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ไตวายที่ต้องเตรียมตัวให้พร้อมและได้ลงไปเหี่ยมบ้านด้วยกัน ฉันอาศัยการเดินทางไปสวัสดิ์ที่ๆ ที่จุดทุกเช้าในการประสานงาน เล่าเรื่องราวดีๆ ที่คนไข้ชมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลให้พยาบาลฟัง บางทีก็นำกระดาษที่เขาเขียนขอบคุณเจ้าหน้าที่ไปให้หัวหน้างาน

รางวัลแทนคุณแผ่นดินปี 2556 ทำให้การเดินทางขยายเครือข่ายคนทำดีเพิ่มขึ้น ด้วยการไปบรรยายให้เจ้าหน้าที่มีใจอยากทำงานเหี่ยมบ้าน อยากดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย แล้วสร้างระบบการดูแลให้ต่อเนื่องมากขึ้น เพราะทุกครั้งที่ได้ไปบรรยายได้มีการสร้างมิตรภาพบำบัดให้เกิดขึ้นทุกที่ และเกิดงานเหี่ยมบ้านที่เป็นระบบขึ้นในโรงพยาบาลที่ไป

“การสร้างคนให้มีใจเป็นภารกิจที่ยิ่งใหญ่ เพราะคนที่ถูกสร้าง จะไปสร้างคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ มือที่ให้กับมือที่รับมันต่างกันมากๆ”

ความสำเร็จที่ผ่านมา เกิดจากการลงมือทำ ขยันเล่า แบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ของผู้ป่วย ของเจ้าหน้าที่ทุกครั้งที่มีโอกาส ไม่อายที่ไม่รู้ แสวงหาความรู้ หรือคนที่สามารถจะช่วยให้การดูแลผู้ป่วยดีขึ้น ทำงานเป็นทีม เป็นเครือข่าย การทำเพื่อคนอื่น จะไม่เครียดและไม่ท้อ (เพราะคิดที่จะทำเพื่อผู้อื่น) 🌸

(เพ็ญลักษณ์ ขำเลิศ: พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช (วาสนมหาเถระ) นครหลวง)