



## หลักฐานประกอบตัวชี้วัด

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล  
รายงานสรุปผลการดำเนินงานกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือการถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน  
“Whisper box : ระบาย ความในใจ บ่นได้ บอกได้ ให้ฉันช่วยรับฟัง”

หน่วยงาน.....ศูนย์อนามัยที่ 6.....

### ส่วนที่ 1 สรุปผลการดำเนินงาน

กิจกรรม	จำนวน (ครั้ง)
การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	} 1
การถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน	

### ส่วนที่ 2 รายละเอียดการดำเนินงาน

- ชื่อเรื่อง/กิจกรรม : ถอดบทเรียนเรื่อง “Whisper box : ระบาย ความในใจ บ่นได้ บอกได้ ให้ฉันช่วยรับฟัง”
  - ประเภทกิจกรรม  การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ  การถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน
  - กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม : ผู้ป่วยโรคโควิด-19 และ เจ้าหน้าที่ คอ. 6 ที่เกี่ยวข้อง
  - ระยะเวลา สถานที่ : ณ ห้องพักรักษาผู้ป่วย โรงพยาบาลสนาม ศูนย์อนามัยที่ 6  
วันที่ 29 พฤษภาคม 2563 เขียน Story Telling เสร็จสิ้น
  - ผู้ถอดบทเรียนและเรียบเรียงโดย : คุณจริงใจ นามปากกา นางสาวพรพิมล รัตนตรัยดำรง
  - สรุปสาระสำคัญจากการจัดกิจกรรม/การถอดบทเรียน



-2-

## ถอดบทเรียน

### เรื่อง “Whisper Box : ระบาย ความในใจ บนได้ บอกได้ ให้ฉันช่วยรับฟัง”

เพราะฉันคือคนไข้โควิด-19 : บอกความในใจให้ฟังว่า “ทันทีที่ได้ยินเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชลบุรีแจ้งว่า **พวกเราต้องย้ายไปอยู่กันที่โรงพยาบาลสนามแล้วนะ ให้เตรียมตัวกันนะ**” ยอมรับเลยว่าตอนนั้นหัวใจของผมเต้นไม่เป็นจังหวะเลย เพราะเกิดความตระหนกจนนึกเอาเองว่าจะเอาพวกเรามากักขัง โดนขังเดี่ยว อยู่ในห้องไรท์ห้องนาที่สำคัญแล้วก็คงจะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก การดูแลรักษาของที่นี่จะดีหรือ? OMG. ต้องบ้าแน่ ๆ เลย และยังมีความคิด ความเครียดต่าง ๆ อีกมากมาย จนกระทั่งวันที่เดินทางมาถึง ได้มาเห็นสภาพจริง ๆ บอกได้เลยว่า ไม่ใช่อย่างที่คิดไว้เลย สิ่งที่คิดจินตนาการและกังวลไปต่าง ๆ นานา ความหนักอึ้งในอกที่เคยมี ตอนนี้อยู่เหมือนยกภูเขาออกจากอกไปเลย เมื่อได้มาเห็นของจริงด้วยตนเอง สิ่งที่พบและ ความประทับใจแรก คือ การสาธารณสุขของประเทศไทยดีเยี่ยมเลยครับ สถานที่แห่งนี้ได้เตรียมเครื่องสาธารณสุขปกปิดที่จำเป็นไว้อย่างครบครัน พร้อมทั้งการดูแลเอาใจและการให้คำปรึกษาจากหมอและพยาบาลรวมถึงเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล สถานที่ที่พักและบริเวณระเบียงโดยรอบสะอาด มี TV. มี Wifi รวมถึงมีการจัดเตรียมข้าวปลาอาหารที่แสนอร่อยทุกมื้อ พวกเรามีความรู้สึกที่ตรงกันว่า “หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ ทุกคนต่างดูแลพวกเราดูญาติคนหนึ่งเลย เพราะทำให้พวกเรา รู้สึกเหมือนมาได้มาพักที่บ้านพักตากอากาศส่วนตัวในต่างจังหวัด ต้องบอกว่าสุขภาพจิตของพวกเราดีขึ้นมาก ๆ อยู่แล้วสบายใจ ถึงแม้พวกเราต้องใช้ชีวิตอยู่ที่นี่วน ๆ ไปถึง 14 วัน หลังจากได้มาใช้บริการ ณ สถานที่แห่งนี้ ผมขอสรุปสั้น ๆ ด้วยความรู้สึกจากใจว่า **“สถานที่แห่งนี้มีไข้แค่ตึก หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ ยารักษาโรค เครื่องมือที่ทันสมัย เพียงเท่านั้นนะ แต่สถานที่แห่งนี้ยังมีการดูแลคนไข้ด้วยใจแห่งพระโพธิสัตว์คือ มีความเมตตา และ กรุณา”**

Congratulation : **เย้ !!! ดีใจจัง จะได้กลับบ้านกันแล้วนะ จบหลักสูตรจากมหา’ลัยโควิด-19 แล้วครับ** : สิ่งที่ผมกังวลใจเป็นอย่างยิ่งคือ เมื่อกลับไปบ้าน เวลาเจอใคร แม้กระทั่งญาติหรือเพื่อน และคนรอบข้างมาเยี่ยมเราจะปฏิบัติตัวกับเขาเหล่านั้นอย่างไร แต่ที่คิดไว้คือคงต้องบอกความจริงว่า **“ติดย่าย รักษาง่าย จบง่าย ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด”** หมายความว่า เราจะบอกกับคนอื่นว่าผมเป็นคนป่วยโรคโควิด-19 ที่รักษาหายแล้วนะ

อยู่ตรงนั้นเสมอ ตรงที่ลึก ๆ ในใจ จากผู้ดูแลคนไข้โรคโควิด-19 : เมื่อสิ้นสุดการดูแลผู้ป่วยโรคโควิด-19 เสียเวลานั้น ๆ ยังคงแว่วหวานหูไม่รู้ลืม **“เสียงชื่นชมและขอบคุณครับ ลักยิ้มเล็ก ๆ ที่มุมปาก”** เมื่อพวกเราได้ยินทำให้รู้สึกหายเหนื่อยมีพลังใจที่จะดูแลผู้ป่วยรุ่นถัดไป ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์สำหรับดูแลผู้ป่วยโควิด-19 เพิ่มขึ้น และเข้าใจเป็นอย่างดีว่าการดูแลคนไข้ก็ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

**“คุณจริงใจ”** อยากบอกคนไข้โควิด-19 ทุกคนนะ : ถึงแม้พวกเราไม่ใช่คนที่จะ “เข้าใจ” เธอทุกอย่าง แต่ที่นี้พวกเราทุกคนก็พร้อมที่จะนั่งข้าง ๆ เวลาเธอมี “บางอย่าง” ที่ไม่เข้าใจ



