

สร้างสุขภาวะการทำงานแก่พยาบาล คือการสร้างผลลัพธ์ความผาสุกของประชาชน

ในวาระที่วารสารฉบับนี้ มีกำหนดการให้ปรากฏสู่สายตาผู้อ่าน ในช่วงที่มีวันหยุดมากมายของปฏิทิน บทบรรณาธิการฉบับนี้ ในฐานะเป็นกลไกหนึ่งของสถาบัน ที่ดำเนินการผลิตพยาบาลวิชาชีพในทุกระดับ ขออุทิศพื้นที่แด่ พยาบาลวิชาชีพ ผู้ปฏิบัติภาระงานทุกท่าน ที่ผ่านมากลุ่มแกนนำพยาบาลไทยได้ให้ข้อมูลว่า พยาบาลลาออกมาก เฉลี่ยกว่า 7,000 คน ในปีที่ผ่านมา ต้องดูแลประชากร สัปดาห์ละ 1 ต่อ 406 คน พยาบาลต้องขึ้นเวรทำงาน เกิน 80 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ภาพปรากฏการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นที่ตระหนักกันดีว่า พยาบาลเป็นบุคลากรในระบบสุขภาพ ที่มีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญอย่างยิ่ง ต้องเผชิญกับความเหลื่อมล้ำ ในด้านชีวิตการทำงาน สวัสดิการ และค่าตอบแทน ที่ไม่สอดคล้องกับภาระงาน ไม่สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน รวมถึงการเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่ไม่น่าอภิรมย์ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของพยาบาลโดยตรง มีความเสี่ยงที่ต้องเผชิญต่าง ๆ ค่าตอบแทนที่ไม่เป็นธรรม ด้วยภาระงานที่หนัก เป็นผลให้พยาบาลไม่สามารถลาพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ เมื่อต้องการพัฒนาตนเอง โดยการเข้ารับการอบรม สัมมนาหรือศึกษาต่อ เพื่อพัฒนาความรู้ และทักษะ มีความจำกัดหรือต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง นอกจากนี้ ยังมี ความเสี่ยงต่อสุขภาพและอุบัติเหตุ เพราะพยาบาลต้องเผชิญกับความเสี่ยงในการติดเชื้อ สัมผัสสารเคมีอันตราย รังสี และอุบัติเหตุจากการปฏิบัติงาน ได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน การยกของหนัก การยืน และเดินเป็นเวลานาน จนนำไปสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉพาะโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อเรื้อรังได้ มีพยาบาลจำนวนหนึ่ง ที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดันจากภาระงานที่มาก ต้องแบกรับความรับผิดชอบต่อการดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด การให้ยา การทำหัตถการ และการตัดสินใจทางการพยาบาล ซึ่งมีความเสี่ยงทางกฎหมายและจริยธรรมสูง อาทิ จากจำนวนผู้ป่วยที่เกินกำลัง ความคาดหวังจากผู้ป่วยและญาติ ต้องทำงานเป็นเวรที่มีเวลาที่ไม่แน่นอน และความรับผิดชอบต่อชีวิตผู้ป่วยล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสูง ย่อมส่งผลกระทบต่อวิถีวงจรชีวิต สุขภาพ และความสัมพันธ์ส่วนตัว การเผชิญกับความรุนแรงทางวาจา หรือทางกายภาพ จากผู้ป่วยหรือญาติ รวมทั้งเพื่อนร่วมงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยในการทำงาน และความไม่เป็นธรรมเหล่านี้ ย่อมส่งผลกระทบต่อขวัญและกำลังใจในการทำงานของพยาบาล นำไปสู่ภาวะหมดไฟจน ตัดสินใจลาออก ทำให้ขาดแคลนบุคลากรพยาบาล ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อระบบการดูแลสุขภาพประชาชนในระยะยาว ดังนั้น การแก้ไขปัญหาค่าความเหลื่อมล้ำเหล่านี้ จึงจำเป็นและเร่งด่วนอย่างยิ่ง ในการเสริมสร้างระบบบุคลากรสุขภาพไทยให้เข้มแข็งอย่างยิ่งขึ้น

ผลสืบเนื่อง ช่วงต้นเดือนเมษายนที่ผ่านมา ผู้เขียนมีโอกาสได้ไปเยือนเชียงใหม่ และขณะที่นั่งพักที่ริมแม่น้ำจวงผู้ ได้พูดคุยกับ นักศึกษาแพทย์ปี 3 ของที่นั่น เรื่องเกี่ยวกับแม่น้ำสายสำคัญนี้เขาบอกว่า อาจารย์เขาเปรียบคนทำงานสุขภาพ เป็นเหมือน หยดน้ำที่เติมเต็มสายน้ำในแม่น้ำให้เต็ม เป็นทรัพยากรสำคัญของชาติ ที่ช่วยขับเคลื่อนชาติและผู้คนให้ก้าวหน้าและอยู่ดีมีสุข ผู้เขียนจึงขอยืมความคิดนี้ มานำเสนอที่อุปมาว่า ระบบการดูแลสุขภาพเปรียบเสมือน “แม่น้ำสายใหญ่” ที่หล่อเลี้ยงชีวิตของทุกคนในสังคม คนทำงานในระบบที่ดูแลสุขภาพก็เหมือน “สายน้ำ” ที่หลากหลาย ทั้งแพทย์ เภสัชกร เทคนิคการแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ ผู้ดูแลผู้ป่วยและชุมชน ท่ามกลางสายน้ำเหล่านี้ “พยาบาล” อาจเป็นเพียง “หยดน้ำเล็ก ๆ” หากแต่ถ้า เป็นหยดน้ำที่อยู่ดูแลประชาชนมากที่สุด หยดน้ำนี้ให้ความรู้สึกปลอดภัย ยามเจ็บไข้ ทั้งยามหลับและตื่น หยดน้ำนี้อยู่เคียงข้างประชาชนทั้งในโรงพยาบาล ศูนย์บริการสุขภาพ และที่บ้านในชุมชน เป็นผู้รับผิดชอบประคองให้สายน้ำไม่หยุดนิ่ง และไม่แห้งเหือดไปด้วยความเหลื่อมล้ำของระบบ ทุกหยดน้ำรวมกันกลายเป็นมวลน้ำในสายน้ำใหญ่นี้ มีบทบาทเฉพาะที่ขาดไม่ได้เลย เพราะน้ำทุกหยด คือ ชีวิต หากเหือดแห้งไปย่อมทำให้การไหลสะดุด ต้องไหลอย่างสมดุล เป็นธรรม จึงจะก่อให้เกิดความผาสุกในสังคม ดังนั้น ต้องจัดสรรทรัพยากรอย่าง 1) สมดุล และ ใช้งานในภาระที่เหมาะสม 2) เป็นธรรมเท่าเทียม 3) ให้มีความผาสุกของพยาบาล เพื่อให้เกิดสังคมสุขภาวะ คือ การมีชีวิตที่มีคุณค่า พยาบาลเป็นผู้ดูแลอยู่แนวหน้า ในการดูแลประชาชนสามารถเป็นผู้จุดประกายความหวัง ศรัทธาแก่ผู้รับบริการ ผู้ป่วย ครอบครัว และสังคม เพื่อให้แม่น้ำสายนี้ชุ่มชื้น เย็นใจ และก่อให้เกิด “ความผาสุกของสังคมที่ยั่งยืน” และแม่น้ำสายนี้ มีต้นน้ำมาจากนโยบายระดับชาติ การกำหนดแนวทางบริการสุขภาพ การรักษาบุคลากรไว้ในระบบ ตลอดจนวิถีชีวิตของทุกคนในสังคม ปลายน้ำ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ของประชาชนทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

แต่มวน้ำทุกหยดหยาดไม่ขาดหาย

ขอนโยบายคลายเค็ดเหือดทุกขีเข็ญ

ให้เป็นธรรมค้ำจุนใจให้อยู่เย็น

ให้เจกเช่นเพื่อนร่วมรบบร่วมคูลุงงาน...สารเท่าเทียม

ศาสตราจารย์ ดร.พว. ดารุณี จงอุดมการณ์

บรรณาธิการ

Fostering a healthy work environment for nurses leads to greater people's well-Being

As this issue of the journal is scheduled for publication during a period filled with public holidays, this editorial—serving as one of the mechanisms of an institution responsible for producing professional nurses at all levels—would like to dedicate this space to all frontline professional nurses. According to information provided by leading groups of Thai nurses, more than 7,000 nurses resigned in the past year alone. On average, each nurse is responsible for caring for 406 people. Many nurses work over 80 hours per week. These figures highlight the widely acknowledged reality that nurses are key personnel in the healthcare system, yet they continue to face significant disparities in their working lives. These disparities include inadequate welfare and compensation that do not align with their workload or with the current economic conditions, as well as exposure to unpleasant and unsafe working environments. These issues directly affect nurses' quality of life and well-being. They face unfair compensation, excessive workloads, and insufficient opportunities for rest and recovery, all of which take a toll on their physical and mental health. When nurses seek opportunities for professional development—such as attending training, seminars, or pursuing further education—they often encounter limitations or must pay out of pocket. In addition, nurses face health risks and occupational hazards, including exposure to infectious diseases, hazardous chemicals, radiation, and physical injuries from heavy lifting, prolonged standing, and walking, which can lead to chronic musculoskeletal problems. Several nurses also suffer from stress and pressure due to their overwhelming responsibilities, such as close patient monitoring, medication administration, performing medical procedures, and making high-stakes clinical decisions—all of which carry serious legal and ethical implications. They often face excessive patient loads, high expectations from patients and their families, irregular working hours, and the immense responsibility of safeguarding patients' lives. These factors are major sources of stress and psychological strain. Irregular shifts work also disrupts nurses' life cycles, health, and personal relationships. Moreover, verbal or physical violence from patients, relatives, or even colleagues further threaten their workplace safety. All these injustices inevitably affect nurses' morale and motivation, leading to burnout and, ultimately, decisions to leave the profession. This contributes to the shortage of nursing personnel, with long-term consequences for the overall healthcare system. Therefore, addressing these inequalities is both essential and urgent to strengthen and sustain Thailand's health workforce system.

Earlier this April, I had the opportunity to visit Shanghai. While resting by the Huangpu River, I had a conversation with a third-year medical student there about the significance of this important river. She told me that her professor once compared healthcare professionals to droplets of water that fill and sustain the river—vital national resources that drive the country forward and contribute to the well-being of its people. Inspired by this idea, I would like to borrow this metaphor to describe the healthcare system as a "great river" that nourishes the lives of people in society. Those working within the healthcare team are like the diverse streams that feed into this river—physicians, pharmacists, medical technologists, nurses, support staff, caregivers, and community members. Among these streams, nurses may be just "small droplets," yet they are the ones who stay closest to the people, providing the most continuous care. These droplets offer a sense of safety during times of illness—both in moments of rest and wakefulness. They are present in hospitals, health centers, and in people's homes within communities. Nurses help keep the river flowing, ensuring it does not run dry due to inequalities in the system. Every droplet combines to form the collective current of this great river, each playing an indispensable role—because every drop is life. If the water runs dry, the flow is interrupted. It must flow in a balanced and just way to bring true well-being to society. Therefore, resource allocation must be: 1) Balanced – with appropriate workloads and responsibilities, 2) Equitable – providing fairness and equal access, and 3) Focused on the well-being of nurses to create a society that is healthy and flourishing—a life of value. Nurses, as frontline workers in public health, have the potential to spark hope and restore faith for clients, patients, families, and communities. They help make this river full, cool, and nourishing, leading to a society with sustainable well-being. This river originates from national-level policies, healthcare service planning, workforce retention strategies, and the way of life of the people. Its downstream flows into the holistic health of individuals, families, and society.

To every drop of water that never runs out,

Request a policy to ease the suffering out.

Let it be justice to support the heart to be at peace,

Let it be like a comrade in arms and work together...equal substance, please!

Professor Darunee Jongudomkarn, RN, Ph.D.

Editor