

การขับเคลื่อนการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย Routine to research (R2R)
วันที่ 11-12 พ.ค.58
ที่ห้องประชุม89 พรรษา สมเด็จพระเจ้า

วันที่ 11 พฤษภาคม 2558

สร้างแรงบันดาลใจในการทำ R2R

Note taker นางถาวร ภาวงศ์

ถอดบทเรียน นางอุบล จ้วงพานิช

เต็มใจ เต็มไฟและเต็มฝัน: R2R ทำง่าย ใครๆก็ทำได้

วิทยากร ดร. นิภาพร ละครวงค์

ดร. นิภาพร ละครวงค์ หรือ ชื่อที่เราเรียกติดปาก คือ อ กะป๋ม พยาบาลจาก รพ.ยโสธร เล่าเรื่อง ประสบการณ์การเรียน เรียนปริญญาตรี1 สาขา โท 2 สาขา เอก 2 สาขา “นับเป็น ช่วงชีวิตอิสระ เราจัดการชีวิตเราได้” ที่ผ่านมา ได้ติดตาม ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช เรียนรู้ KM การจัดการความรู้ ประทับใจ ได้แนวคิด ในปี 2548 รพ.ยโสธร ชวนกันทำR2R กลุ่มเล็กๆ รวมตัว 5-6คน ลองทำ R2R

วิธีการทำงาน จัดกระบวนการความคิดเป็นระบบ

7-8 ปี ผ่านไปกับงานที่ทำหาย ไม่ท้อ ได้ความคิดว่า การฟังมีความสำคัญในการเรียนรู้ Deep Listening การเจริญสติ ตกผลิกระหว่างความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ เกิดเป็นองค์ความรู้ กระบวนการหาปัญหา การสร้างองค์ความรู้ ฟัง คิด ปฏิบัติ สื่อสาร ฟังอย่างตั้งใจ ทำModel Mind map เกิดความรู้ การสร้างความรู้ การบูรณาการ R2R ฝึกให้คิดได้ คิดเป็น คิดแบบมีเหตุมีผล ฝึกสมาธิ กระบวนการคิด เกิดวิจัย R2R มากกว่าการผลิตงานวิจัยหรือpaper เชื่อมโยงความรู้ ส่วนย่อย ทำให้ส่วนใหญ่ดีขึ้น ประทับใจวิจัย ฝึกทักษะนักวิจัย ใฝ่รู้ อาจารย์พูดถึง ดร.ประพนธ์ ผาสุกยึด ประชาน KM ประเทศไทย มีใจ มีไฟ มีฝัน มีกันและกัน อย่าปล่อยให้ไฟมอด

เส้นทางยาวนานกับ R2R ฝึกทำ R2R เริ่ม 1-2-3-4 สนุกกับการเปลี่ยนแปลง จัดระบบ พัฒนาตนเอง วางแผนตามเป้าหมาย เราสู้จักคนต้นแบบ วิจัยทำให้เราเติบโตภายใน เติบโตทางอารมณ์ ความคิด มีจินตนาการ พัฒนาสมองทั้งซีกซ้ายและขวา พัฒนาตนเอง ทำตามเป้าหมาย เรียนรู้จากคนต้นแบบ อยากเกษียณอย่างมี R2R อารมณ์เคียดแค้น ชิงชัง อาฆาต ริษยา เหนงหงอย R2R จะขัดเกลา จัดการภายในจิตใจ

ทำไมหมกมุ่นอยากทำ R2R?

ปัจจุบันทำงานกับผู้ป่วยจิตเวช ใช้เวลาสั้นลง ทำจิตบำบัด ให้คำปรึกษา ทำ R2R แก้ปัญหาในผู้ป่วยจิตเวช เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย ฝึกให้บุคลากรทุกระดับ ให้สามารถคัดกรองอาการผู้ป่วยได้ สร้างเครื่องมือ มีความไว ใครๆก็ทำได้ แยกผู้ป่วยตามอาการและบริหารจัดการให้มีความปลอดภัยขณะมาตรวจ ผู้ป่วยปลอดภัย หาเครื่องมือให้การทำงานเร็ว ดึงทีมมาช่วย ถ้ายังไม่ได้ผลอย่าท้อ คิดใหม่ เหลืออะไร

เล่าประสบการณ์ชีวิตช่วงหนึ่งในงานR2R ไม่มีตัวตน ขาดการสนับสนุน ให้คนทำแทน เชื่อม R2Rกับ HA ฝีกใจ ก้าวผ่านอารมณ์ทางลบ “ทุกข์ของตนเองเก็บไว้ ทุกข์คนอื่นยิ่งใหญ่” คิดข้ามผ่านอารมณ์ หลายอย่างไม่เป็นดังใจเรา เหมือนผลวิจัย ถ้าไม่เป็นเงื่อนไขของความทุกข์ก็มีค่าทั้งนั้น ให้มีความพยายาม แม้ทำคนเดียวก็ทำ จงยึดที่จะมีตนเองเป็นเพื่อน เพื่อให้เกิดความสุข เวลาอยู่คนเดียว จงโดดเดี่ยว แต่ไม่เดี่ยวดาย

10 ปี ได้เครือข่ายกัลยาณมิตร พี่แก้ว อุบล จวงพานิช ให้กำลังใจมีมุมมองดี วาสนาดี อดทน ตั้งใจ เรียนรู้ เกิดปัญญา ทำให้ชำนาญในการปฏิบัติ เกิดปัญญา R2R เกิดปัญญา อดทน ขันติ บารมี ได้บารมีจากสิ่งเหล่านี้

ปี 2548- ปัจจุบัน เรียนรู้ เต็มโต จิตใจเติบโต มีค่า พัฒนาใจ อ่อนโยน มองอะไรก็งดงาม มีความสงบ หายใจลึกๆยาวๆ เกิดปิติที่ลึกซึ้ง เบิกบาน เราจะได้เรียนรู้ผ่านการทำวิจัย R2R แต่ละเรื่อง ก้าวไปข้างหน้า

เล่าประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยจิตเวช ทุกคนมีเป้าหมายเดียวกัน ผู้ป่วยปลอดภัย เชื่อม รพ. สต. อสม. PCU การบูรณาการระบบสุขภาพ เชื่อมโยง แก้ววิกฤตการเจ็บป่วย ปลีกย่อยแก่ที่ชุมชน ครอบครัว พยาบาล coaching ตั้ง Mobile Clinic ผู้ป่วยจิตเวชปั่นจักรยานมาพบแพทย์ มีเวลาทำงานบ้าน ดูแลไร่นาไว้ควายช่วยครอบครัวก่อนมาพบแพทย์

ก้าวไปข้างหน้ากับ HA-KM-R2R กับงานคุณภาพ

HA-KM-R2R เป้าหมาย ผู้ป่วยปลอดภัย HA มาตรฐาน R2R เครื่องมือทำให้การทำงานมีความชัดเจนขึ้น ทำให้เราใช้จินตนาการค้นหาวิธีที่ดีที่สุด บูรณาการ R2R มาพัฒนาคุณภาพ มาตรฐานยึดผู้ป่วยปลอดภัย มีสุขภาพที่ดี แม้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายก็มีความสุข ผู้ป่วยเรื้อรังได้รับการดูแล อกะปุม ได้เล่าประสบการณ์ palliative care คุณตากลับมาตายบ้าน บรรยากาศที่เต็มไปด้วยญาติพี่น้อง โสเหร์ พุดคุย อบอุ่น

เอาแนวคิด HA R2R มาดู มี GAP อะไรที่ใช้เวลามาก ขั้นตอนมาก ผิดพลาด ทุกขั้นตอนมี GAP ใช้ R2R แก้ปัญหาเช่น การลดระยะเวลาเวลารอคอยในผู้ป่วย OPD การแก้ปัญหาในแผนกฉุกเฉิน ที่มีการพัฒนาการคัดกรอง ช่วยเหลือผู้ป่วยให้ปลอดภัย การท่อมเทกำลังทีมช่วยผู้ป่วยที่ห่างไกลให้ได้พบแพทย์ การพัฒนาการเตรียมผู้ป่วยผ่าตัดเป็นต้น กระบวนการดูแลผู้ป่วยทั้งหมดเกิดR2Rได้ เราอาจไม่เกิดความคิดพร้อมๆ กันหลายๆเรื่องมาร้อยเรียงกันเกิด Mata R2R สายธารคุณค่า ผู้ป่วยปลอดภัย เกลียวความรู้อีก ถ่ายทอด แบ่งปัน

หลักการใน R2R อย่างจัด workshop สอน แต่ให้หาโจทย์ ค้นหา คำถามวิจัย ในการเรียนรู้ที่ยั่งยืน ให้เขาเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ ลงมือทำ เข้าใจ กระบวนการเรียนรู้จะเกิด ผู้เรียนปลอดภัย ผู้สอนไม่คุกคามผู้เรียน มีความเป็นมิตร มีอิสระ ที่จะแสดงความคิดเห็นที่ต่าง เป็น safety zone