



แปดสิบห้าพรรษามหาราชินี

น้อมมนัสศิโรราบกราบพระบาท	อนงค์นาคมหาราชินีศรีสยาม
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์วีเืองพระนาม	ทุกเขตคามแซ่ซ้องสดุดี
ทรงส่งเสริมสร้างอาชีพประชาไทย	ชาวนาไร่คาลัยทุกซ้สวนสุวี
ศิลปินแผ่นดินทรงสรรค์สร้างต้งมณีนี	ล้วนโลภีประดับไว้เ็นแผ่นดิน
พระราชกิจเพื่อชาวไทยมีหลายหลาก	ผู้ทุกข้ยากผู้เจ็บไข้ไว้รักษา
ย้่นพระหัตถ์ข้จัดทุกข้เป็นอนาถิน	ราษฎร์ทุกถิ่นสำนึกในพระกรุณา
แปดสิบห้าพรรษาข้าพระบาท	พยายามศาสตร์ถวายเป็นก้มเกล้า
ถวายพระพรแด่พระราชมารดา	ต้วยศรีธาธาจรรักและภักดี
ขอเดชะคุณพระรัตนตรัย	บันดาลให้พระพละเพิ่มเฉลิมศรี
นิราพาธ นิราศทุกข้ สุขเปรมปรีดี	พระเทวีของชองทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
 ข้าพระพุทธเจ้า คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
 ประพันธ์โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เยาวลักษณ์ เสรีเสถียร



จดหมายข่าว

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
 ปีที่ 19 ฉบับที่ 4 เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2560



ISSN 1533-363X

5 สารบัญ

2

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

3

แสดงความยินดี

4

บริการวิชาการ

5

กิจกรรมประชาสัมพันธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต
 บ. ที อี คิว จำกัด มอบคอมพิวเตอร์ให้กับคณะฯ

6

รอบรั้วคณะพยาบาลศาสตร์

7

NS Academic: ความภาคภูมิใจในผู้สูงอายุ

8

ประชุมวิชาการคณะพยาบาลศาสตร์ ครั้งที่ 27
 สูงส่งงามในสังคม 4.0
 องค์กรนำอยู่ด้วย "Core Value"

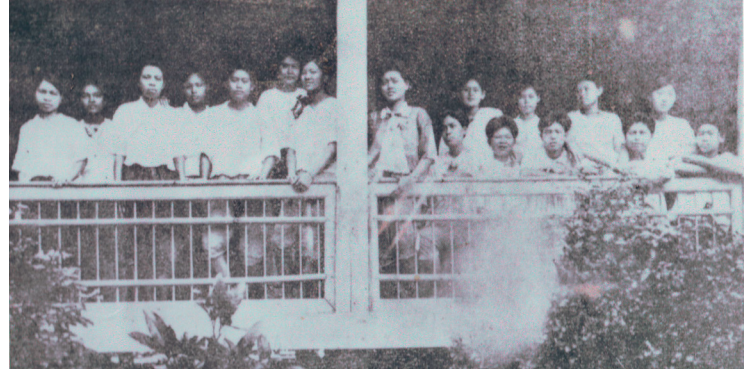
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



ชีวิตนักเรียนพยาบาลศิริราช

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงเข้าศึกษาที่ “โรงเรียนแพทย์ผดุงครรภ์และหญิงพยาบาลของสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ (ชื่อโรงเรียนในขณะนั้น) ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีหลักสูตรการเรียน ๓ ปี คือชั้นปีที่ ๑ เรียนภาคทฤษฎีในวิชาสรีรวิทยา สุขวิทยา การตรวจใช้ การพยาบาล การผดุงครรภ์ และธรรมจรรยา ชั้นปีที่ ๒ และ ชั้นปีที่ ๓ ฝึกปฏิบัติที่ต้องอยู่ในการควบคุมของครูพยาบาล นักเรียนต้องฝึกปฏิบัติ การพยาบาล การผดุงครรภ์ การทำรายงานการตรวจใช้ การเลี้ยงเด็ก การปลูกฝี และการนวดเพื่อความสบายของคนไข้ รวมทั้งการเย็บปักถักร้อย และการประกอบอาหาร

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงเป็นนักเรียนพยาบาล เลขที่ ๗๙ เข้าศึกษาเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๖ ขณะพระชนมายุ ๑๓ พรรษา ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ถึง ๒ ปี แต่ด้วยเวลานั้นมีผู้เรียนน้อย จึงไม่เคร่งครัดเรื่องเกณฑ์อายุนัก ที่สำคัญที่สุดคือพระองค์ทรงอ่านและเขียนได้เป็นอย่างดี



สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงเป็นนักเรียนพยาบาลประเภทนักเรียนหลวง (นักเรียนประจำ) ต้องประทับร่วมกับนักเรียนอื่นๆ ในเรือนพัก ซึ่งเป็นเรือนไม้ ๒ ชั้น ชั้นบนเป็นห้องนอน ชั้นล่างเป็นห้องเรียน การเรียนสมัยนั้น ครูสอนโดยบอกให้นักเรียนจดตาม นักเรียนบางคนจดไม่ทัน จึงเขียนเล่น แต่สมเด็จพระบรมราชชนนีทรงเขียนได้คล่อง จึงทรงช่วยเขียนให้พระสหายบ่อยๆ

ด้วยความที่ยังทรงพระเยาว์อยู่มาก และโปรดการเล่นซุกซน “ครั้งหนึ่งที่ต้องทรงช่วยทำคลอด คนต้องไปตามลงมาจากต้นมะม่วง”

คราวหนึ่งทรงเข้าไปพยาบาลคนไข้ “เมื่อคนไข้เห็นหน้าผู้พยาบาลก็ร้องไห้ออกมา คงเพราะไม่เชื่อใจ ด้วยเห็นว่ายังเด็กอยู่มาก”

นางสาวเนือง จินตกุล เป็นพระสหายที่ทรงสนิทมาก และนางสาวเนืองก็ประทับใจในพระราชอัธยาศัยของสมเด็จพระบรมราชชนนี และสัญญาว่า “ถ้าเธอมีบุตร จะมาช่วยเลี้ยงให้” ซึ่งต่อมา “แม่เนือง” ก็ได้มาเป็นพระอภิบาลของพระราชโอรสธิดาทุกพระองค์ของสมเด็จพระบรมราชชนนี

การเรียนของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีเป็นไปอย่างดี ทรงผ่านพระประสงค์การฝึกภาคปฏิบัติ ทั้งการพยาบาล และการผดุงครรภ์ ส่วนการเย็บปักถักร้อยและการประกอบอาหาร ทรงมีพระประสงค์การเย็บผ้าปูที่นอน และการทำไข่หวาน

สมัยนั้นผู้ที่สอบผ่านทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติการพยาบาล และการผดุงครรภ์ จึงจะได้รับ “ประกาศนียบัตรแพทย์ผดุงครรภ์” ส่วนผู้ที่สอบไม่ผ่านภาคปฏิบัติ จะได้รับเพียง “ประกาศนียบัตรคนพยาบาล” เท่านั้น ซึ่งสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงสำเร็จการศึกษา ได้รับ “ประกาศนียบัตรแพทย์ผดุงครรภ์” ใน พ.ศ. ๒๔๕๙

นักเรียนทุนพระราชทาน

พ.ศ. ๒๔๖๐ หลังจบการศึกษาที่ศิริราช สมเด็จพระบรมราชชนนี ทรงได้รับทุนพระราชทานจากสมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า เสด็จฯ ไปทรงศึกษาวิชาพยาบาล ณ สหรัฐอเมริกา



ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรจง มไหสวริยะ ในโอกาสดำรงตำแหน่ง “อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล”

เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2560 ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา รองศาสตราจารย์ ดร.ยาใจ สิทธิมงคล คณบดี พร้อมด้วยทีมบริหาร และหัวหน้าภาควิชา ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มอบกระเช้าดอกไม้แสดงความยินดีกับศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรจง มไหสวริยะ ในโอกาสได้รับความเห็นชอบจากสภามหาวิทยาลัยมหิดล ให้ดำรงตำแหน่ง “อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล”

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอแสดงความยินดีแก่



รองศาสตราจารย์

ดร.ศิริอร สิ้นสุ

ภาควิชาการพยาบาลตติยศาสตร์
ในโอกาสได้รับการคัดเลือกจาก
กระทรวงสาธารณสุข ให้ได้รับ
“รางวัลศรีสังวาลย์ ประจำปี 2559”
สาขาการพยาบาลในสถานบริการ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร.วิมลนันท์ พุฒินิซพงศ์

ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาล
จิตเวชศาสตร์
ในโอกาสที่ได้รับประกาศนียบัตรระดับสูง
จาก International Centre for Credentialing
and Education for Addiction Professional
(ICCE) ในระดับ International Certified
Addiction Professional III (ICAP III) ซึ่งเป็น
Certificate ผู้เชี่ยวชาญการบำบัดยาเสพติด
หลักสูตรสากล ระดับ Advance (ระดับ
สูงสุด)



รองศาสตราจารย์

ดร.อัจฉราพร สีธีร์ญวงค์

ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาล
จิตเวชศาสตร์

ในโอกาสที่สภาสตรีแห่งชาติในพระบรม
ราชานุปถัมภ์ คัดเลือกให้เป็น “สตรีไทยดีเด่น”
และเข้าพระราชทานโล่เชิดชูเกียรติสตรีไทย
ดีเด่น ประจำปี 2560 จากสมเด็จพระเทพ
รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงาน
วันสตรีไทย ประจำปี 2560 เมื่อวันที่ 1
สิงหาคม 2560 ณ ห้องรอยัลจูบิลีบอลรูม
อิมแพ็ค เมืองทองธานี



อาจารย์ที่ปรึกษา แจ่มกระจ่าง

ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน

ในโอกาสได้รับรางวัล

“แม่ดี - บุคลากรเด่น”

ของมหาวิทยาลัยมหิดล ระดับปี

ประจำปี 2560

บริการ วิชาการ

โครงการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์
และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ
กิจกรรม การอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับแกนนำ เรื่อง การเตรียมตัวเป็นคุณแม่มือใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดาภรณ์ พัยคมเรือง ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์



ศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และโภชนาการเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับแกนนำ เรื่อง การเตรียมตัวเป็นคุณแม่มือใหม่ ในวันที่ 8-9 พฤษภาคม 2560 ณ บริษัท ไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด จังหวัดฉะเชิงเทรา ทั้งนี้เพื่อสร้างแกนนำในการให้ความรู้และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์/มารดา และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่พนักงานและผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลพนักงานในสถานประกอบกิจการ รวมทั้งเป็นการบริการวิชาการแก่สังคมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในการอบรมครั้งนี้ มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมดจำนวน 26 คน ประกอบด้วยพนักงาน จำนวน 21 คน เจ้าหน้าที่พัฒนาบุคลากร จำนวน 3 คน และพยาบาล จำนวน 2 คน

สำหรับรูปแบบการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ มีทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองและลูกน้อยในช่วงตั้งครรภ์ การเตรียมตัวเพื่อคลอดและการฝึกโยคะ และการดูแลหลังคลอด ซึ่งได้รับเกียรติจากผู้ช่วยศาสตราจารย์วาสนา จิตติมา ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งทิพย์ กาศักดิ์ และอาจารย์จิตต์ระพี บุรณศักดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา มาเป็นวิทยากรในวันที่ 8 พฤษภาคม 2560 ส่วนในวันที่ 9 พฤษภาคม 2560 เป็นการบรรยายในเรื่อง แม่ทำงานจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร การส่งเสริมพัฒนาการของลูกน้อยในขวบปีแรก และมีการฝึกปฏิบัติในเรื่อง การนวดสัมผัสทารก การอุ้มลูกให้นมแม่ และการบีบเก็บน้ำนม การอุ้ม เช็ดตัวและสระผมทารกแรกเกิด และการดูแลเบื้องต้นเมื่อลูกเจ็บป่วย (เช็ดตัวลดไข้ ลดอาการคัดจมูก มีสิ่งแปลกปลอมติดคอ) ซึ่งได้รับเกียรติจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉันทิกา จันทรเปี้ย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุวดี พงษ์สาระนันท์กุล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดาภรณ์ พัยคมเรือง อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ มาเป็นวิทยากรในการอบรมครั้งนี้

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และจัดนิทรรศการแนะแนวการศึกษาต่อและอาชีพ



ระหว่างวันที่ 19 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม 2560 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดกิจกรรมแนะนำหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในการเรียนการสอนทางด้านสาขาพยาบาลศาสตร์ และเพื่อเป็นการแนะแนวในการพิจารณาเข้าศึกษาต่อในสาขาที่นักเรียนสนใจ โดยมีโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

วันที่ 19 กรกฎาคม 2560 ณ โรงเรียนบดินเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) กรุงเทพฯ

วันที่ 9 สิงหาคม 2560 ณ โรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพฯ

วันที่ 11 สิงหาคม 2560 ณ โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพฯ

และในวันที่ 24 สิงหาคม 2560 ณ โรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพฯ และวันที่ 25 สิงหาคม 2560 ณ โรงเรียนบดินเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) กรุงเทพฯ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมงานจัดนิทรรศการแนะแนวการศึกษาต่อและอาชีพที่จัดโดยโรงเรียนดังกล่าว เพื่อดำเนินการแนะนำหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และเชิญชวนให้มาศึกษาต่อที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บริษัท ที อี คิว จำกัด มอบคอมพิวเตอร์ห้องผ่าตัดให้กับคณะพยาบาลศาสตร์เพื่อใช้ในการเรียนการสอน



เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2560 ณ ห้องจันทนา นิลวรานุกร อาคารมหิดลออกุสตา-พระศรีนครินทร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาตราจารย์ ดร.ยาใจ สิทธิมงคล คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มอบของที่ระลึกแสดงความขอบคุณ คุณสาริษฐ์ บุรณะพันธุ์ กรรมการผู้จัดการ และคุณสังข์ ชุตทอง ผู้ช่วยผู้จัดการ จากบริษัท ที อี คิว จำกัด ในโอกาสมอบคอมพิวเตอร์ห้องผ่าตัดให้กับคณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อใช้ในการเรียนการสอนในศูนย์การเรียนรู้ทางการพยาบาล (Learning Resource Center)



เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2560 ณ ลานอเนกประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บางกอกน้อย รองศาสตราจารย์ ดร.ยาใจ สิทธิมงคล คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวให้โอวาทและให้พรแก่พยาบาลจบใหม่ ในงาน “จากอ้อมกอดครูสู่อ้อมกอดพี่” โดยได้รับเกียรติจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทพ.พิรพงษ์ สันติวงศ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพ.ทพ.ศิริชัย เกียรติถาวรเจริญ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทันตกรรมมหาจักรีสิรินธร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คุณทิพยา ถนัดช่าง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช และคุณปิยะธิดา รุ่งมัจฉา รองหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ร่วมกล่าวต้อนรับ พยาบาลจบใหม่



เมื่อวันที่ 17 - 18 กรกฎาคม 2560 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รับการตรวจประเมินตามเกณฑ์ คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ (EdPEX) ประจำปี 2560 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จากคณะกรรมการตรวจประเมินตามเกณฑ์คุณภาพการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ (EdPEX) โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำหน้าที่เป็นผู้ประเมิน ดังนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เชญโซด ศรชวัญ รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายวิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นประธาน รองศาสตราจารย์ ดร.นพดล ตั้งภักดี รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พญ.พินภัทร ไตรภักทร กรรมการประกันคุณภาพการศึกษา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธันวดี สุขสาโรจน์ สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล และนางสาวปิยพรธณ อ่ำไพวิทย์ หัวหน้าสำนักงานวิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดล กรรมการ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร. ภก.สมภพ ประธานสุรารักษ์ รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมรับฟังการ Exit Report ในครั้งนี้ด้วย ณ ห้องจันทนา นิลวรางกูร อาคารมหิตลอุดุลยเดช-พระศรีนครินทร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา



เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2560 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดพิธีบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายสมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสวรรคต (18 กรกฎาคม) เพื่อรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณที่มีต่อวิชาชีพรพยาบาลและอาณานิพราชชาธาษฎร์ และความเป็นสิริมงคลแก่คณะพยาบาลศาสตร์ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.ยาใจ สิทธิมงคล คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นประธานในการบำเพ็ญกุศลถวายภัตตาหาร เสร็จเรื่องไทยธรรม และทอดผ้ามหาบังสกุลถวายแด่คณะพระสงฆ์จากวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร โดยได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์ ดร.พองคำ ดิลกสกุลชัย ที่ปรึกษา และอดีตคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ ศาสตราจารย์ ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช คุณทิพยา ถนัดช่าง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช พร้อมด้วยทีมบริหาร คณาจารย์ บุคลากร แยกผู้มีเกียรติ และนักศึกษาของคณะ เข้าร่วมพิธี ณ ห้อง 301 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บางกอกน้อย



เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2560 คณะผู้บริหารจาก Norvic International Hospital, BL Conglomerate Group ประเทศสหพันธรัฐประชาธิปไตยเนปาล ได้เดินทางมาที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา เพื่อประชุมหารือกับคณะผู้บริหาร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในด้านความร่วมมือต่างๆ รวมถึงด้านการแลกเปลี่ยนนักศึกษาในระดับปริญญาตรีและระดับบัณฑิตศึกษา โดยคณะผู้บริหารจาก Norvic International Hospital ได้เยี่ยมชมศูนย์ข้อมูลและคลังความรู้ทางการพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนฯ 60 พรรษา และศูนย์การเรียนรู้ทางการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในระหว่างการเยี่ยมชมครั้งนี้ด้วย



เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2560 รองศาสตราจารย์ ดร.ยาใจ สิทธิมงคล คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยทีมบริหาร คณาจารย์และบุคลากรของคณะ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสสมหมายมงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2560 จัดโดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ณ ลานบริเวณทางเดินพระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก โรงพยาบาลศิริราช



เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2560 รองศาสตราจารย์ ดร.ยาใจ สิทธิมงคล คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยทีมบริหาร และคณาจารย์ของคณะ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร พิธีถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติและถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสสมหมายมงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 85 พรรษา 12 สิงหาคม 2560 สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 เพื่อแสดงความจงรักภักดี และน้อมรำลึกพระมหากรุณาธิคุณและที่ทรงมีต่อคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และปวงชนชาวไทยทุกหมู่เหล่า จัดโดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ณ ลานพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก



ความผาสุกด้านจิตใจในผู้สูงอายุ

อาจารย์วรรณฤดี เชาว์รอยชัย ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน

ความผาสุกหมายถึง ภาวะที่บุคคลรับรู้ต่อสภาพการณ์และเงื่อนไขที่เป็นอยู่ แสดงออกโดยความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งความผาสุกอาจรวมถึงความผาสุกด้านร่างกาย สังคม จิตวิญญาณและจิตใจ ความผาสุกด้านจิตใจ หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกของการควบคุมในการเผชิญกับลักษณะการเจ็บป่วยที่คุกคามชีวิต ความโดดเดี่ยวทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลย่อมมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งความเสื่อมของร่างกาย การสูญเสียบทบาทในสังคม สูญเสียบุคคลที่รัก และการเปลี่ยนแปลงสถานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การเรียนรู้และทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงข้างต้นจะช่วยให้ลูกหลานและผู้สูงอายุเองปรับตัวได้ การสร้างเสริมความผาสุกด้านจิตใจ (psychological well-being) ให้ผู้สูงอายุ ให้มีจิตใจที่สดชื่น มีเมตตา อดทนอดทนและมองโลกในเชิงบวก จะช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีความสุข

การสร้างความผาสุกด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุ

ลูกหลานหรือผู้ดูแลสามารถสร้างความผาสุกด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ให้ความเคารพยกย่อง เชื่อฟังสิ่งที่ท่านอบรมสั่งสอนส่งเสริมความภาคภูมิใจ โดยเปิดโอกาสให้ทำงานที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังคงเป็นที่พึ่งให้ครอบครัวได้ ไม่ได้อยู่อย่างไร้คุณค่า เช่น ช่วยเลี้ยงหลาน ช่วยค้าขาย ทำอาหารให้ลูกหลาน เป็นต้น
2. สร้างความอบอุ่นด้วยการอยู่ร่วมกัน ควรสร้างความอบอุ่นให้กับท่านด้วยการไม่ทอดทิ้งให้ท่านอยู่คนเดียว มีชีวิตที่โดดเดี่ยวขาดการดูแลเอาใจใส่ จนทำให้เกิดความเหงาและสิ้นหวัง ควรหาเวลามาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ เพราะการได้อยู่ร่วมกันจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีที่พึ่งพิงและมีความสุข
3. สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ ยอมรับตัวตนของผู้สูงอายุ ช่วยให้ท่านดำรงชีวิตอยู่โดยไม่รู้สึกรำคาญหรือเป็นบุคคลที่น่าเบื่อหน่าย น่ารำคาญ การยอมรับด้วยการแสดงความอ่อนน้อม ไม่ได้เถียง หรือแสดงกริยาก้าวร้าว จะช่วยให้ท่านรู้สึกภูมิใจในตัวเอง ดังนั้นการแสดงออกด้วยการยกมือไหว้ เมื่อพบปะผู้สูงอายุในสถานที่ต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนในสังคมไทยควรปฏิบัติ
4. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ถึงความทันสมัย และคิดให้ทันโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้และเป็นคนทันยุคทันสมัย สามารถสื่อสารกับคนรุ่นใหม่ได้อย่างมั่นใจ รู้จักและใช้สิ่งอำนวยความสะดวกและเทคโนโลยีใหม่ๆ ได้ แต่งกายให้เหมาะกับวัยและรับสภาพความเป็นสมัยใหม่ได้

5. สร้างทัศนคติในเชิงบวกและมองโลกในแง่ดีในชีวิตปัจจุบัน บุคคลรอบข้างควรช่วยกันสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นว่าชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่านมีคุณค่า มีความหมายและมีความสุขกว่าในอดีต เช่น มีครอบครัวที่อบอุ่น มีลูกหลานคอยดูแล ไม่ต้องทำงานหนักเหนื่อย มีเวลาพักผ่อน มีความสะดวกสบายตามอัธยาศัย มีเงินเก็บตามฐานะ เป็นต้น ซึ่งการมองโลกเช่นนี้จะช่วยเสริมสร้างพลังใจให้กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุสามารถสร้างความผาสุกด้านจิตใจให้ตนเองได้ดังนี้

1. ยอมรับความสูงอายุ ว่าเป็นวงจรชีวิตตามธรรมชาติ มีการเสื่อมของร่างกาย แต่ต้องรักษาจิตใจอย่าให้เสื่อมถอย หดหู่เหี่ยวเฉาตาม
2. มองชีวิตอย่างสร้างสรรค์ ทำทุกวันให้มีค่า ใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ บริหารเวลาอย่างเหมาะสม ร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม
3. รักษาสุขภาพ ช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน ไม่พึ่งพิงโดยไม่จำเป็น
4. ฝึกหัดการปล่อยวางสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ใจ ปรับและปลง รู้จักพัฒนาและยกระดับจิตใจตนเอง หลีกเลียงการโต้เถียง หรือหงุดหงิดกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ ไม่บ่นกับเรื่องต่างๆ
5. ฝึกหัดเสียวางจิตใจตนเอง ไม่ควรเก็บเอาเรื่องต่างๆ มากมายมาคิดจนทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า
6. มีความเชื่อและศรัทธาในสิ่งดีงาม มีความหวังอยู่เสมอ เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤต สถานการณ์ยากลำบากหรือโรคร้ายที่เข้ามาเบียดเบียน ให้มีความหวังจะมีชีวิตอยู่ต่อเสมอ
7. ฝึกความจำให้ดี จำชื่อบุคคลที่เคยรู้จักหรือผ่านเข้ามาในชีวิต อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมแปลกใหม่อยู่เสมอ เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมอง

เมื่อผู้สูงอายุมีความผาสุกด้านจิตใจ ย่อมเกิดความพึงพอใจในชีวิต ส่งผลให้เกิดความผาสุกด้านร่างกาย สังคม และจิตวิญญาณ ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในสังคม

