



# โครงการอบรมสมุดเบาใจ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลักสูตรในโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี  
กลุ่ม Peaceful Death





# โครงการอบรมสมุดเบาใจสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

## หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมในแต่ละด้านของประชาชนด้านการส่งเสริมสุขภาพรูปแบบในเชิงป้องกันก่อนที่จะถึงเวลาวิกฤตสุดท้ายของชีวิตจึงมีความจำเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ

การอบรมสมุดเบาใจสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วม เพื่อให้ผู้ที่สมัครได้รับการเกื้อกูลให้ได้มีโอกาสในการสนทนาเรื่องชีวิตและความตาย เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมสำหรับการทำ Advance care plan หรือ Living will โดยใช้สมุดเบาใจเป็นเครื่องมือและผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้นั้น กลับไปพูดคุยกับคนในครอบครัว เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมพร้อมสำหรับความตาย การดูแลตนเองและครอบครัวในระยะท้ายของชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี จึงได้จัดหลักสูตรสมุดเบาใจสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้ระยะเวลาในการอบรมครึ่งวัน โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นประโยชน์และความจำเป็นในการทำสมุดเบาใจ หรือ เอกสารแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาล่วงหน้าในช่วงท้ายของชีวิต ตลอดจนการสื่อสารเจตนากับครอบครัว
2. ช่วยแนะนำและอธิบายวิธีการทำสมุดเบาใจ

## องค์ประกอบ

หลักสูตร 3 ชั่วโมง ประกอบไปด้วยการแนะนำและอธิบายวิธีการเขียนสมุดเบาใจ และการทำกิจกรรมเพื่อให้เห็นภาพของความจำเป็นในการจัดทำสมุดเบาใจ

## เนื้อหา

- ทำความเข้าใจเรื่องความหมายของการตายดี ในแบบสุขภาวะองค์รวม คือ กาย ใจ สังคมและปัญญา
- เข้าใจสมุดเบาใจว่าจะจะเป็นเครื่องมือในการจัดทำเจตจำนงเพื่อตนเองและครอบครัว

## รูปแบบการจัดอบรม

1. กิจกรรมกลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่
2. เขียนสมุดเบาใจ
3. เรื่องเล่าจากประสบการณ์จริง
4. ถอดบทเรียนร่วมกันจากความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม

## เงื่อนไขในการรับผู้เข้าร่วมอบรม

- สมัครใจเข้าร่วมอบรมโรงเรียนผู้สูงอายุ
- มีอายุ 60-80 ปี
- มีพื้นฐานการอ่านและเขียนหนังสือได้
- มีความสามารถในการฟัง เคลื่อนไหว และสื่อสาร

## จำนวนผู้เข้าอบรม

อบรมได้ครั้งละ 20 - 60 คน (ขึ้นอยู่กับขนาดของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์ และจำนวนผู้ช่วยวิทยากร)

## อุปกรณ์และพื้นที่

- จัดพื้นที่สำหรับการนั่งเก้าอี้ที่มีโต๊ะเขียนหนังสือได้สะดวก และมีพื้นที่ส่วนที่สำหรับทำกิจกรรมร่วมกันเป็นวงใหญ่ได้ด้วย
- มีผู้ช่วยวิทยากรประจำแต่ละกลุ่ม วิทยากรคนหนึ่งดูแลการเขียนสมุดเบาใจได้ประมาณ 10 - 15 คน แปรผันตามความสามารถของผู้เข้าร่วมการอบรม

## ทีมงานและคุณสมบัติ

### \* กระบวนการกิจกรรม

- มีทักษะการนำกิจกรรมกลุ่ม
- สามารถเชื่อมโยงประเด็นชีวิตและความตายในกิจกรรมการทำสมุดเบาใจ  
ทุกหมวด
- สามารถทำกิจกรรม สรุปร และ ถอดบทเรียน

### \* ผู้ช่วยจัดกิจกรรม

- รู้จักวิธีการเขียนสมุดเบาใจ
- ทำสมุดเบาใจของตนเองเสร็จแล้ว
- มีทักษะในการสื่อสารแนะนำผู้สูงอายุ

## อุปกรณ์

- สมุดเบาใจ ดาวน์โหลดได้ที่ [www.peacefuldeath.co/baojai](http://www.peacefuldeath.co/baojai) หรือ  
สั่งซื้อได้ที่ line @peacefuldeath
- ปากกา
- เครื่องเสียง ไมโครโฟน
- สัญญาณระฆัง
- เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ และลำโพง(ถ้ามี) สำหรับเปิดคลิปวิดีโอของขวัณ  
ขึ้นสุดท้าย
- คลิปวิดีโอ “ของขวัณขึ้นสุดท้าย” เปิดใน Youtube ได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=rzSJznBOXk8>

## ข้อตกลงก่อนทำกิจกรรม

1. สัญญาณระฆังคือความเงียบบริบัพ
2. ปิดเสียงและขอความร่วมมืองดใช้โทรศัพท์มือถือ
3. แนะนำวิธีการทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมและให้ทำไปพร้อมกันทั้งห้อง

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แจกสมุดเบาใจ ปากกา
2. ให้เขียนชื่อที่หน้าปกแรก และปกใน และเขียนข้อมูลในส่วนเกี่ยวกับตัวฉัน
  - \* เริ่มแนะนำเรื่องการอยู่กับลมหายใจ สังเกตลมหายใจ เพื่อดึงคนที่ทำเสร็จเร็วให้สามารถรอคอยได้โดยไม่กระวนกระวาย
3. ปิดสมุดเบาใจ แล้วทำกิจกรรมจับคู่ส่วนตัว คำพูดที่ใช้ระหว่างนวดคือ การให้รับรู้สัมผัส และการให้ใจในการดูแล
4. ให้สมุดเบาใจในหัวข้อการดูแลร่างกาย โดยวิธีการให้ทำไปพร้อมๆ กัน โดยวิทยากรอ่านทีละหัวข้อให้ฟังอย่างชัดเจน
  - \* สำหรับผู้ทำเสร็จเร็ว กระบวนกรชวนให้ผู้สูงอายุกลับมาสังเกตลมหายใจ
5. ปิดสมุดเบาใจ ทำกิจกรรมนวดคอบ่าไหล่ คำพูดที่ใช้ระหว่างนวดคือ ความพอใจ ไม่พอใจ ความต้องการ ความไม่ตรงกับที่ต้องการ
6. ชวนเขียนสมุดเบาใจในหัวข้อการดูแลจากผู้อื่น โดยวิธีการให้ทำไปพร้อมๆ กัน โดยวิทยากรอ่านทีละหัวข้อให้ฟังอย่างชัดเจน
  - \* ถ้าเห็นว่าห้องเริ่มมีช่วงห่างระหว่างคนเขียนช้า เขียนเร็ว ให้กระบวนกรพูดแนะนำเรื่องลมหายใจ ให้ลมหายใจเป็นเพื่อนเราระหว่างรอคอย และแนะนำว่านำไปใช้ได้ในช่วงที่นอนป่วย
  - \* ชวนคุยคั่นช่วงการเขียน โดยใช้คำถามจากเกมไพ่ เรื่องการตายว่า ใครที่จะเดือดร้อนถ้าคุณจากไป และ ใครจากไปคุณจะได้เดือดร้อน เพื่อโยงไปสู่การตายโดยไม่มีห่วง
7. ปิดสมุดเบาใจ แล้วเล่าเรื่องประเด็นความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง โดยเฉพาะตัวอย่างเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคำพูดกับคนรอบข้างที่มีผลกับความรู้สึกผิด เพื่อจะโยงไปสู่หัวข้อ สิ่งที่ยากบอกกับคนใกล้ชิด
8. ชวนเขียนสมุดเบาใจในหัวข้อสิ่งที่ยากบอก และแนะนำให้ไปพูดจริงตอนที่ยังพูดได้
  - \* ชวนคุยด้วยคำถามจากไพ่ เรื่องใครจะเป็นคนพาเข้าห้องน้ำ ชี้ประเด็นเรื่องความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องโยงกับการตายดี
9. จัดเวลาพักให้ผู้สูงอายุเข้าห้องน้ำ เมื่อเวลาผ่านไปประมาณครึ่งทาง หรือ สองในสามของการอบรม

**10.** ให้เขียนสมุดเบาใจหน้า การจัดการร่างกายและงานศพ

- \*ถามเรื่องการบริจาคร่างกาย และแนะนำการเก็บเอกสารบริจาคร่างกาย

เอกสารประกันชีวิต

**11.** ปิดสมุดเบาใจ ทำกิจกรรม ปีนี้/ไม่ปีนี้

- ให้นักถึงคนใกล้ชิด คนรัก หนึ่งคน เสนอคำถามว่า หากในเย็นนี้ คุณหมดสติ และเข้าโรงพยาบาล หมอวินิจฉัยว่าคุณป่วยเป็นโรคร้ายแรงและเข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิต คุณอาจมีภาวะหายใจไม่ได้ด้วยตนเองและหัวใจหยุดเต้น คุณคิดว่าเมื่อถึงเวลานั้น ญาติของคุณจะยึดชีวิตคุณด้วยการปั๊มหัวใจและใส่ท่อช่วยหายใจหรือไม่

- ให้ผู้เข้าร่วมหลับตา และถามผู้เข้าร่วมว่า 1. ใครคิดว่าญาติจะยึดชีวิตเรา ให้ยกมือขึ้น / 2. ใครคิดว่าญาติจะปล่อยให้เรามาไปตามธรรมชาติ ให้ยกมือขึ้น / 3. ใครไม่รู้ว่าญาติจะตัดสินใจอย่างไร ให้ยกมือขึ้น

**12.** ชวนคนที่ยกมือเดินมารวมกัน เพื่อให้เห็นประเด็นความขัดแย้ง

- ฟังด้านละ 1 เหตุผล
- สำหรับคนที่ไม่รู้ว่าญาติจะตัดสินใจอย่างไร ให้ถือว่าหมอมจะยึดชีวิตของเรา
- เปลี่ยนคำถามว่า หากเรามีสิทธิ์ตัดสินใจได้เอง เราอยากให้อึดชีวิต หรือปล่อยให้

จากไปตามธรรมชาติ หรือให้ญาติเป็นคนตัดสินใจ

- ซึ่งประเด็นการตัดสินใจให้ตัวเองที่ง่ายกว่าหรือยากกว่า

**13.** ชวนเขียนสมุดเบาใจหัวข้อการดูแลในช่วงวิกฤติ

**14.** อ่านข้อมูลเรื่องตัวแทนสุขภาพให้ฟัง ชวนคิดว่า ใครเป็นตัวแทนสุขภาพได้บ้าง

**15.** สรุปเขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้วทำอย่างไรต่อ

**16.** คำถามว่า เรียนวันนี้แล้วอยากชวนใครเขียนสมุดเบาใจบ้าง ให้ช่วยกันคิด

**17.** ชวนร้องเพลงเบาใจ (ควรเตรียมคลิปเพลงไป)

---

หมายเหตุ

ถ้าห้องสามารถฉายคลิปได้ ควรเตรียมคลิปของขวัญชิ้นสุดท้ายไปเปิดในจังหวะที่เหมาะสม

ผู้จัดทำหลักสูตร

กลุ่ม Peaceful Death

[www.facebook.com/peacefuldeath2011](http://www.facebook.com/peacefuldeath2011)

จัดทำเมื่อ มีนาคม 2562

# แบบสอบถามก่อนอบรมสมุดเบาใจ

ณ \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

1. ท่านมีอายุ.....ปี
2. เพศ \_\_ ชาย\_\_ หญิง \_\_ อื่นๆ
3. ท่านมีเอกสารแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงท้ายของชีวิตมาก่อนหรือไม่  
\_\_ มี \_\_ ไม่มี \_\_ ไม่แน่ใจ
4. หากข้อความเหล่านี้ถูก ให้เขียนเครื่องหมายถูก (/) หากผิดให้กากบาท (x)  
หากไม่รู้ ทำเครื่องหมายขีด (-)

เอกสารแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงท้ายของชีวิต เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Living Will หรือพินัยกรรมชีวิต

สมุดเบาใจ คือรูปแบบหนึ่งของพินัยกรรมชีวิต

ประชาชนไทยทุกคนสามารถทำพินัยกรรมชีวิตได้

ผู้ทำพินัยกรรมชีวิต เป็นผู้ไม่ประสงค์มีชีวิตอยู่ต่อไป

คนที่สามารถทำพินัยกรรมชีวิตได้ต้องมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปเท่านั้น

คนที่สามารถทำพินัยกรรมชีวิตได้ ต้องป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่งเสียก่อน

เมื่อทำพินัยกรรมชีวิตเสร็จแล้วให้ซ่อนไว้ในที่ที่ไม่มีคนรู้

หากแพทย์ปฏิบัติตามเจตนาของผู้ป่วยที่เขียนไว้ในพินัยกรรมชีวิต และถูกต้องตามหลักจรรยาบรรณการแพทย์ แพทย์จะไม่มีความผิดใดๆ

พินัยกรรมชีวิต เขียนได้หลายครั้ง ฉบับที่มีผลทางกฎหมายคือฉบับล่าสุด

ผู้เขียนพินัยกรรมชีวิต กล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิต

5. สิ่งใดที่ท่านอยากเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่วงท้าย และการตายดี

---

---

---

---



# แบบสอบถามหลังอุบรรมสมุคเบาใจ

ณ \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

1. ท่านมีอายุ.....ปี
2. เพศ \_\_ ชาย \_\_ หญิง \_\_ อื่นๆ
3. ท่านมีเอกสารแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงท้ายของชีวิตมาก่อนหรือไม่  
\_\_ มี \_\_ ไม่มี \_\_ ไม่แน่ใจ
4. หากข้อความเหล่านี้ถูก ให้เขียนเครื่องหมายถูก (/) หากผิดให้กากบาท (x)  
หากไม่รู้ ทำเครื่องหมายขีด (-)

\_\_ เอกสารแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงท้ายของชีวิต เรียกอีกชื่อหนึ่ง  
ว่า Living Will หรือพินัยกรรมชีวิต

\_\_ สมุดเบาใจ คือรูปแบบหนึ่งของพินัยกรรมชีวิต

\_\_ ประชาชนไทยทุกคนสามารถทำพินัยกรรมชีวิตได้

\_\_ ผู้ทำพินัยกรรมชีวิต เป็นผู้ไม่ประสงค์มีชีวิตอยู่ต่อไป

\_\_ คนที่สามารถทำพินัยกรรมชีวิตได้ต้องมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปเท่านั้น

\_\_ คนที่สามารถทำพินัยกรรมชีวิตได้ ต้องป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่งเสียก่อน

\_\_ เมื่อทำพินัยกรรมชีวิตเสร็จแล้วให้ซ่อนไว้ในที่ที่ไม่มีคนรู้

\_\_ หากแพทย์ปฏิบัติตามเจตนาของผู้ป่วยที่เขียนไว้ในพินัยกรรมชีวิต

และถูกต้องตามหลักจรรยาบรรณการแพทย์ แพทย์จะไม่มีคามผิดใดๆ

\_\_ พินัยกรรมชีวิต เขียนได้หลายครั้ง ฉบับที่มีผลทางกฎหมายคือฉบับล่าสุด

\_\_ ผู้เขียนพินัยกรรมชีวิต กล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิต

5. ข้อเสนอแนะ ติ ชม หรือความคิดเห็นอื่นๆ เกี่ยวกับการอบรมครั้งนี้

---

---

---

---

## ทีมงานพัฒนาหลักสูตร

กลุ่ม Peaceful Death  
เอกภพ สิทธิวรรณธนะ  
ฐนิตา อภินะกุลชัย  
วรรณวิภา มาลัยนวล  
ชนาพร เหลืองระฆัง

สนับสนุนหลักสูตรโดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มีนาคม 2562



