




ไผ่ฤดูฝน

ไผ่ดูแลใจ
สำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแล



Rainy Card

Empathy card
for patients and caregivers



ไผ่ชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
ชุดเครื่องมือ Care Club
ออกแบบมาเพื่อเป็นพื้นที่การรับฟังและ
ดูแลใจสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแล

ไผ่ทุกคน ใช้ประกอบกิจกรรมรับฟัง
ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้รับบริการ

แนวทางการใช้

1. ผู้นำกิจกรรมจัดหาสถานที่ที่บรรยากาศสงบ
เป็นส่วนตัวและปลอดภัยเพียงพอ
2. ระยะเวลาในการเล่นยืดหยุ่นได้ตาม
ความเหมาะสม การรับฟังใช้เวลา
รอบละ 30 นาที - 60 นาที

ใครเป็นผู้รับบริการได้บ้าง

1. ผู้ป่วยที่มีความทุกข์
2. ผู้ป่วยระยะท้าย
3. ผู้ดูแลผู้ป่วย
4. บุคลากรสุขภาพ

คุณสมบัติผู้นำกิจกรรม

- มีทักษะการรับฟัง
- มีความยืดหยุ่นในการปรับกระบวนการ
- มีความเข้าใจในสิทธิผู้ป่วย

ชนิดของไฟ

ไฟเมฆ:



แทนความรู้สึก
มี 35 ใบ

ไฟฝน 2 เม็ด:



แทนความต้องการ
ที่เหมาะสมกับผู้ป่วยทั่วไป
มี 34 ใบ

ไฟรุ้ง:



เป็นไฟที่ให้พรหรือปลงใจในการใช้ชีวิต มี 43 ใบ

ไฟร่ม:



แทนความต้องการ
ที่เหมาะสมกับผู้ดูแล
หรือบุคลากรสุขภาพ
มี 27 ใบ

ไฟฝน 3 เม็ด:



แทนความต้องการ
ที่เหมาะสมกับผู้ป่วยระยะท้าย
มี 28 ใบ

วิธีการใช้

ก่อนใช้: อธิบายว่า ไฟฤดูฝนเป็นเครื่องมือประกอบการรับฟังความรู้สึกและความต้องการของผู้ป่วยหรือผู้ดูแล ผู้นำกิจกรรมจะไม่นำเรื่องราวจากการเล่นหนาไปพูดคุยที่อื่น

เลือกลำดับการใช้ไฟฟ้ร่วมกันกับผู้รับบริการ
ตามกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

ผู้ป่วยทั่วไป:



ผู้ป่วยระยะสุดท้าย:



ผู้ดูแล:



ผู้นำกิจกรรม ตั้งจิตว่า “การใช้ไฟฟ้ฤดูฝนครั้งนี้
เป็นไปเพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการ ข้าพเจ้าจะ
เคารพและรับฟังอย่างใส่ใจ ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า
ผู้รับบริการมีศักยภาพที่จะดูแลจัดการชีวิตได้
ด้วยตนเอง”

ขั้นตอนการใช้ไฟ

1. แนะนำไฟฤดูฝน วัตถุประสงค์ของการใช้ไฟ
สร้างข้อตกลงเรื่องการใช้เวลาและพื้นที่ปลอดภัย
2. ประเมินว่าผู้รับบริการควรใช้ไฟชนิดใด
(ไฟฝน 2 เม็ด ไฟฝน 3 เม็ด หรือ ไฟร่วม)
3. ชวนผู้รับบริการนึกถึงเหตุการณ์ที่ต้องการ
นำมาพูดคุย เช่น สถานการณ์ยากลำบาก
ที่เผชิญอยู่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาล
หรือการดูแลผู้ป่วย
4. ผู้รับบริการเลือกไฟเมฆให้ตรงกับความรู้สึก
ตามเหตุการณ์ที่นึกถึง แล้วตัดให้เหลือ 3 ใบ
เรียงตามลำดับ
5. ให้ผู้รับบริการเล่าความรู้สึกในเหตุการณ์
ดังกล่าวจากไฟเมฆที่เลือก

6. ให้ผู้รับบริการเลือกไฟ้ความต้องการ
ที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ ไม่เกิน 3-5 ใบ
7. ให้ผู้รับบริการพิจารณาว่าความต้องการที่เลือกไว้
เชื่อมโยงกับความรู้สึกใด แล้วให้นำ
ไฟ้ความต้องการแต่ละใบ ไปวางต่อจาก
ไฟ้ความรู้สึกนั้นๆ
8. ชวนผู้รับบริการคุยเรื่องความสัมพันธ์
ระหว่างความรู้สึกและความต้องการที่อยู่ตรงหน้า
ให้เวลารับฟังผู้รับบริการอย่างเต็มที่
9. ให้ผู้รับบริการสุ่มเลือกไฟ้จริง 1 ใบ
เพื่อเป็นพรหรือของขวัญของชีวิตต่อไป
10. ชวนคุยสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

*หมายเหตุ: กรณีที่ผู้นำกิจกรรมหรือผู้รับบริการไม่พร้อม
ทำกิจกรรมต่อ อาจพิจารณาให้พักอยู่กับลมหายใจ
หรือหยุดกิจกรรมได้

เกี่ยวกับ Peaceful Death

คือกลุ่มเพื่อนกิจกรรมที่สนับสนุน “การอยู่ดีและตายดี” ของคนในสังคมไทย เราผลิตเครื่องมือเรียนรู้ เนื้อหา จัดกิจกรรมเรียนรู้ชีวิตและความตายที่เข้าถึงง่าย สำหรับผู้สนใจ เราหวังเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยสร้าง สภาพแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการจากไปอย่างสงบ

ติดตาม Peaceful Death ได้ที่ www.peacefuldeath.co

รู้จัก Care Club

Care Club คือชุดเครื่องมือสำหรับจัดกิจกรรมกลุ่ม สำหรับผู้ดูแล เราหวังว่าเครื่องมือนี้จะช่วยให้ บุคลากรสุขภาพและนักกิจกรรมที่สนใจ วิธีสู่การตายอย่างสงบมาช่วยกันเป็นส่วนหนึ่ง ในการให้กำลังใจสนับสนุนผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง และระยะสุดท้าย สร้างชุมชนที่พร้อมจะเติมเต็ม กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างมีพลัง

เกี่ยวกับชุมชนกรุณา

เพราะการเผชิญความสูญเสียเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญในชีวิต หน้าที่การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและการตายดี จึงไม่อาจจำกัดเพียงครอบครัวหรือบุคลากรสุขภาพเท่านั้น หากเป็นความรับผิดชอบของทุกคนซึ่งมีส่วนช่วยเหลือได้ตามความสามารถและบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ ขอเพียงมีความกรุณาเห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังเผชิญความสูญเสีย แม้การช่วยเหลือเพียงเล็กน้อยอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก

ชุมชนกรุณา คือแนวทางการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ให้สามารถดูแลผู้เผชิญความสูญเสีย ทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแล โดยเน้นการป้องกันเบื้องต้น การคำนึงถึงระบบนิเวศน์ในชุมชนและการสนับสนุนการมีส่วนร่วม โดยมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน

ติดตาม ชุมชนกรุณา ได้ที่

www.peacefuldeath.co/compassionatecommunities

ไพ่ฤกษ์ฝน Rainy Card

ออกแบบและผลิตโดย
กลุ่ม Peaceful Death
โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี

สนับสนุนโดย สสส.
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 200 ชุด

สั่งซื้อไพ่ฤกษ์ฝนได้ที่

Line: @peacefuldeath

Facebook: Peaceful Death

Website: www.peacefuldeath.co





