

สมุด เบาใจ



เพื่อการวางแผนสุขภาพล่วงหน้า

ของ

บันทึกเมื่อ



สมุดเบาใจคืออะไร

สมุดเบาใจ คือเครื่องมือช่วยทบทวน วางแผนชีวิต และสื่อสารเจตนา ล่วงหน้าเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่วงสุดท้ายในชีวิตของท่าน (ไม่นับรวม การเสียชีวิตด้วยโรคเฉียบพลันหรืออุบัติเหตุ) เพื่อที่ครอบครัวจะได้ทราบ เจตนาของท่าน ไม่ต้องเดาใจในกรณีที่ท่านป่วยระยะสุดท้ายและไม่สามารถ สื่อสารได้ และช่วยลดข้อขัดแย้งระหว่างครอบครัวกับทีมสุขภาพ

สมุดเบาใจ ช่วยสำรวจมุมมองต่อชีวิตและความตาย ประกอบการวางแผน ดูแลสุขภาพล่วงหน้า การหาผู้สื่อสารเจตนาแทนท่าน รวมไปถึงการจัดการ ร่างกายและงานศพ

การเขียนสมุดเบาใจ ทำได้ในทุกช่วงของชีวิต ทั้งช่วงที่ท่านมีสุขภาพแข็งแรง และช่วงที่ท่านเจ็บป่วย การเขียนสมุดเล่มนี้ ท่านจะได้ทบทวนชีวิต สื่อสาร การวางแผนสุขภาพกับครอบครัวและทีมสุขภาพ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ท่าน มีคุณภาพชีวิตช่วงท้ายที่ดี และจากไปอย่างสงบ



ข้อมูลส่วนตัว

ฉันชื่อ _____

คนอื่นเรียกฉันว่า _____ ฉันเกิดวันที่ _____

เลขที่บัตรประชาชน _____

เบอร์โทรศัพท์ _____

ที่อยู่ปัจจุบัน _____

ภูมิลำเนาเดิมและพื้นเพของฉัน

นิสัยใจคอของฉัน

ความภาคภูมิใจในชีวิต

โรคหรืออาการป่วยที่ฉันมีอยู่คือ

หากคุณป่วย คุณมองความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ในขณะนี้ว่า

สิ่งสำคัญที่ฉันอยากทำก่อนตายคือ

ฉันมองความตายที่กำลังมาถึงว่า

กรณีที่ท่านป่วยระยะสุดท้าย คุณค่าที่สำคัญที่สุด 3 อันดับแรกคือ...

(ระบุอันดับ 1-3)

___ มีอายุยืนยาว

___ ดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของคนอื่น

___ ได้อยู่อย่างสุขสบาย ไม่เจ็บปวดทรมาน

___ ได้อยู่กับครอบครัวอันเป็นที่รัก

___ ลูกหลานไม่ทะเลาะกัน

___ ได้อยู่กับเพื่อนที่รักและไว้วางใจ

___ จัดการธุระการงานได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

___ ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ทำตัวเป็นประโยชน์

___ ได้รับความเคารพให้เกียรติ

___ ได้ฝึกปฏิบัติตามความเชื่อทางจิตวิญญาณหรือศาสนา

___ จากไปอย่างมีสติ รู้สึกดี

___ อื่นๆ (ระบุ) _____

ความรู้เกี่ยวกับการป่วยระยะสุดท้าย

เมื่อชีวิตมาถึงจุดหนึ่ง ไม่ว่าจะสูงวัย หรือเจ็บป่วย จะมีช่วงที่ท่านเข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิต ซึ่งหมายถึง ช่วงที่อาการป่วยทรุดลงอย่างรุนแรง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

ในช่วงนี้ ท่านอาจอ่อนเพลีย ไม่อยากกินอาหาร เคลื่อนไหวไม่สะดวก เดินหรือลุกไม่ได้ ต้องมีผู้ดูแลอย่างต่อเนื่อง ต้องการพักผ่อน แต่ด้วยประสาทรับรู้ที่เสื่อมลง ท่านจึงไม่ค่อยรับรู้ความเจ็บปวดมากนัก จนกระทั่งถึงจุดหนึ่ง ร่างกายจะค่อยๆ หยุดทำงานและเสียชีวิต

ท่านพร้อมรับมือการจากไปของตนเองได้มากน้อยเพียงใด

(ทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็นของท่าน)

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> ฉันพร้อมจากไป ฉันยอมรับความตายได้ | <input type="radio"/> ฉันยังไม่แน่ใจ |
| <input type="radio"/> ฉันพอทำใจยอมรับได้ | <input type="radio"/> ฉันยังไม่ยอมรับไม่ได้ |

การดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care)

เมื่อผู้ป่วยป่วยด้วยโรคที่คุกคามชีวิต รักษาให้หายได้ยาก การดูแลแบบประคับประคอง จึงเปลี่ยนเป้าหมายจากการรักษาให้หายขาด มาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการรักษา โดยป้องกันและบรรเทาความทุกข์ทรมานต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยและครอบครัว เข้าไปดูแลปัญหาสุขภาพตั้งแต่วะยะแรกของโรค ประเมินและดูแลปัญหาสุขภาพกายใจ สังคม และจิตวิญญาณ จนกระทั่งผู้ป่วยจากไปอย่างสงบและมีศักดิ์ศรี

การดูแลแบบประคับประคอง มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่ยึดชีวิต และไม่เร่งการตาย

ท่านเห็นด้วยกับแนวทางการดูแลแบบประคับประคองหรือไม่

(ทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็นของท่าน)

- | |
|---|
| <input type="radio"/> ฉันเห็นด้วยกับแนวทางการดูแลแบบประคับประคอง |
| <input type="radio"/> ฉันยังไม่ค่อยเข้าใจ และต้องการข้อมูลเพิ่มเติม |
| <input type="radio"/> ฉันไม่เห็นด้วย ฉันต้องการการรักษาแบบหายขาด |

การกู้ชีพเพื่อช่วยชีวิต - การยื้อชีวิตเพียงเพื่อยืดการตาย

การกู้ชีพเพื่อช่วยชีวิต คือการช่วยชีวิตผู้ป่วยวิกฤตที่ยังมีโอกาสรอดชีวิตและฟื้นคืนสู่สภาพปกติ (เช่น ประสบอุบัติเหตุ ป่วยเฉียบพลัน) ด้วยการกดนวดหัวใจ การช็อคกระแสไฟฟ้า การใส่ท่อช่วยหายใจ ควบคู่กับการรักษาอื่นๆ ที่จำเป็น เช่น การใช้เครื่องช่วยหายใจ การให้ยากระตุ้นหัวใจ การใส่สายสวนปัสสาวะ การให้อาหารทางสายอาหาร เป็นต้น

ในขณะที่การยื้อชีวิตผู้ป่วยระยะสุดท้าย มักเป็นการรักษาที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพราะการรักษาข้างต้นไม่ทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคหรือทำให้ผู้ป่วยฟื้นคืนสู่สภาพปกติ นอกจากนี้ภาวะเสื่อมถอยของอวัยวะ จะทำให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเข้าสู่กระบวนการใกล้ตายอีกในระยะเวลาไม่นาน

กระบวนการยื้อชีวิต มักทำให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานมากขึ้น และอาจเสียชีวิตในสภาพที่ลำบาก รุนแรง ขณะที่ครอบครัวพลาดโอกาสใช้เวลาช่วงสุดท้ายกับผู้ป่วยในบรรยากาศที่สงบ

ท่านคิดอย่างไรกับการยื้อชีวิตผู้ป่วยระยะสุดท้าย

(ทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็นของท่าน)

- ฉันไม่เห็นด้วยกับการยื้อชีวิต
- ฉันเห็นด้วยกับการยื้อชีวิต
- ฉันไม่แน่ใจ

ผู้สื่อสารเจตนาแทน

ในกรณีที่ท่านป่วยระยะสุดท้าย อยู่ในสภาพที่ไม่สามารถสื่อสารได้ ท่านอาจต้องการผู้ทำหน้าที่สื่อสารเจตนาแทนท่าน ผู้สื่อสารเจตนาแทนควรมีอายุมากกว่า 20 ปี รู้จักความต้องการ และข้อกังวลของท่านเป็นอย่างดี ได้รับการยอมรับจากครอบครัวของท่าน เต็มใจทำหน้าที่ยืนยันเจตนาแทนท่าน และจัดการสถานการณ์ตั้งเครียดได้



หนังสือแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษา ในช่วงสุดท้ายของชีวิต

หลังจากที่ฉัน (_____) ทบทวนชีวิตในสมุดเบาใจ รู้จักการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองแล้ว ฉันต้องการแสดงเจตนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในกรณีที่โรคของฉันดำเนินมาถึงระยะสุดท้าย และฉันไม่สามารถสื่อสารได้ ดังนี้

ฉันต้องการ ฉันไม่ต้องการ

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | จากไปอย่างสงบ ไม่ยืดชีวิต และไม่เร่งการตาย |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | การบ่มหัวใจ ใส่ท่อช่วยหายใจ กรณีหัวใจหยุดเต้น |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | การดูแลแบบประคับประคอง |

อย่างไรก็ตาม ฉันอนุญาตให้แพทย์กู้ชีพ ยื้อชีวิตฉันไว้ก่อน ในกรณีดังต่อไปนี้

ฉันต้องการเสียชีวิตที่

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> บ้าน | <input type="radio"/> โรงพยาบาล |
| <input type="radio"/> อื่นๆ _____ | |

กรณีที่ฉันป่วยระยะสุดท้าย และไม่สามารถสื่อสารได้ คนที่จะสื่อสารเจตนาแทนฉัน คือ _____ ฉันเรียกเขาว่า _____ โทร _____

ฉันขอรับรองว่า ขณะทำเอกสารฉบับนี้ ฉันมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

ลงชื่อ _____

(_____)

วันที่ _____



การดูแลอื่น ๆ ที่ฉันต้องการ

(ทำเครื่องหมายถูก ✓ หน้าข้อความที่ท่านต้องการการดูแลในช่วงระยะสุดท้ายของชีวิต)

- ฉันต้องการให้ร่างกายสะอาด อยู่ในห้องพักที่สะอาด
- ฉันต้องการบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน หายใจสั้น หอบเหนื่อย ซึมเศร้า เห็นภาพหลอน
- ฉันต้องการให้ริมฝีปากชุ่มชื้น ไม่แตกแห้ง รักษาช่องปากให้สะอาด
- ฉันต้องการให้คนรอบข้างรับฟังความรู้สึก ความต้องการของฉัน
- ฉันต้องการให้มีคนย้ำเตือนความดีงามที่ฉันเคยทำ รวมถึงการบอกรัก
- ฉันต้องการการสัมผัส จับมือ โอบกอด แม้ฉันไม่รู้สึกรักตัวก็ตาม
- ฉันต้องการฟังเพลง เสียงอ่านหนังสือ _____
- ฉันต้องการให้มีสิ่งเหล่านี้ในห้องพัก _____
- ฉันต้องการพบ (คน/สัตว์เลี้ยง) _____
- ฉันต้องการให้ _____ มานำทางสู่การจากไปอย่างสงบ

เกี่ยวกับการดูแลจัดการศพ และอาการไม่สบาย (เลือกข้อใดข้อหนึ่ง)

- ฉันต้องการยาระงับปวดอย่างเพียงพอในระดับที่ฉันหายปวด แม้จะทำให้ฉันง่วงซึม สลือหลับนานขึ้น และไม่คอยรู้สึกตัวก็ตาม
- ฉันต้องการยาระงับปวดในระดับที่ฉันยังมีสติรับรู้ความเป็นไปของร่างกาย

ฉันต้องการให้คนอื่น ๆ ปฏิบัติต่อฉันเพิ่มเติมดังนี้



การสื่อสารในช่วงท้ายของชีวิต

(ทำเครื่องหมายถูก ✓ หน้าข้อความที่ท่านเห็นด้วย)

กรณีหมอนัดฟังคำวินิจฉัยโรคครั้งสำคัญ หรือการรับรู้ข่าวร้าย

- ฉันต้องการรู้คำวินิจฉัยครั้งสำคัญด้วยตนเองเพียงลำพัง
- ฉันต้องการรู้คำวินิจฉัยครั้งสำคัญ โดยมีเพื่อนร่วมฟังคือ _____
- ฉันไม่ต้องการรู้คำวินิจฉัยครั้งสำคัญ ฉันอยากให้แพทย์บอกคำวินิจฉัยกับคนที่ฉันไว้ใจ คือ _____

นอกจากนี้ ฉันอยากสื่อสารกับคนใกล้ชิดดังนี้

- ฉันรักพวกเขา
- ฉันขอบคุณทุกคนที่ดูแล ให้ความรัก ความปรารถนาดีแก่ฉัน
- ฉันขอโทษในความผิดพลาด ล่วงเกิน ทะเลาะขัดแย้งระหว่างกัน ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม
- ฉันอยากให้ทุกคนรู้ว่า ช่วงเวลาตายคือขั้นตอนธรรมดาของชีวิต ฉันยอมรับความตายได้
- ขณะที่ฉันกำลังจะตาย ฉันต้องการให้รักษาบรรยากาศแห่งความสงบ และสันติในใจ

ฉันต้องการให้คนรอบตัวฉัน ระลึกถึงฉันดังนี้

สิ่งอื่น ๆ ที่ฉันเป็นห่วง และอยากฝากให้คนใกล้ชิดช่วยจัดการ



การจัดการร่างกายและงานศพ

(ทำเครื่องหมายถูก ✓ หน้าข้อความที่ท่านเห็นด้วย)

เกี่ยวกับการบริจาคร่างกายหรืออวัยวะ

- ฉันไม่ต้องการบริจาคร่างกายหรืออวัยวะ
- ฉันต้องการบริจาคร่างกายหรืออวัยวะ ฉันเก็บเอกสารไว้ที่ _____

ฉันต้องการให้จัดงานศพดังนี้

ฉันต้องการให้จัดงานศพเป็นเวลา _____ วัน

โดยมีค่าใช้จ่ายประมาณ _____ บาท

ฉันอยากให้เป็นผู้ดูแลงานศพของฉัน

ความต้องการอื่นๆ เกี่ยวกับงานศพของฉัน มีดังนี้

(ของที่ระลึกงานศพ การจัดการเงินบริจาค เป็นต้น)



บทส่งท้าย

สมุดเบาใจเล่มนี้ มีรายละเอียดทางการแพทย์ไม่มาก เนื่องจากผู้ป่วยแต่ละคนมีเงื่อนไขหรือภาวะโรคไม่เหมือนกัน การวางแผนดูแลทางการแพทย์นอกเหนือจากนี้ เป็นสิ่งที่ท่านต้องสื่อสารวางแผนกับทีมสุขภาพของท่านต่อไป ท่านอาจติดต่อได้ที่หน่วยดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) ของโรงพยาบาลที่ท่านสังกัด

สมุดเบาใจเล่มนี้ มีผลทางกฎหมายตาม พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12 อย่างไรก็ดีตาม ในสังคมไทย สิ่งที่จะช่วยให้เจตนาของท่านเป็นจริงได้มากกว่า คือการที่ท่านสื่อสารข้อมูลในสมุดเบาใจนี้กับครอบครัว คนใกล้ชิด จนพวกเขาเข้าใจเจตนาของท่านอย่างชัดเจนและสอดคล้องกัน

ข้อมูลในสมุดเบาใจ ท่านสามารถปรับเปลี่ยนได้ทุกเมื่อ หากมีการเปลี่ยนแปลง ท่านควรลงชื่อกำกับ หรือทำสมุดเบาใจเล่มใหม่ โดยเล่มที่มีผลในทางกฎหมายคือเล่มล่าสุด

พรบ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12 บุคคลมีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้

การดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง เมื่อผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ปฏิบัติตามเจตนาของบุคคลตามวรรคหนึ่งแล้ว มิให้ถือว่าการกระทำนั้นเป็นความผิดและให้พ้นจากความรับผิดทั้งปวง

หลังทำสมุดเบาใจเสร็จแล้ว ท่านควรทำสิ่งเหล่านี้ เพื่อการสื่อสารเจตนาที่สมบูรณ์

- สื่อสารความต้องการของท่านในสมุดเล่มนี้ให้ครอบครัว หรือผู้สื่อสารเจตนาแทนท่าน ได้รับรู้และยอมรับเจตนาของท่าน
- ถ่ายเอกสารหน้า 6-7 เก็บไว้ในแฟ้มประวัติเวชระเบียนในโรงพยาบาลที่ท่านสังกัด
- ถ่ายสำเนาชุดหนึ่งให้ครอบครัวหรือผู้สื่อสารเจตนาแทนท่าน ส่วนสมุดเบาใจฉบับจริงเก็บไว้กับตัวท่านเอง
- เมื่อเงื่อนไขสุขภาพของท่านเปลี่ยนไป เช่น พัฒนาการโรครุนแรงขึ้น หรืออยู่ในช่วงที่ชีวิตเหลือเวลาจำกัด ท่านควรทบทวนเอกสารฉบับนี้ และหารือกับทีมสุขภาพเพื่อวางแผนสุขภาพล่วงหน้า
- ตัดบัตรสมุดเบาใจในหน้านี้ สอดไว้ในกระเป๋าใส่บัตร เพื่อสื่อสารกับแพทย์กรณีที่ท่านประสพภาวะวิกฤตในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ลายเซ็นคนที่ทราบข้อมูลสมุดเบาใจของฉัน

ฉันมี Living Will

ข้าพเจ้า _____

มีหนังสือแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงสุดท้ายของชีวิต โดยผู้สื่อสารเจตนาแทนฉัน คือ

โทร _____



สมุดเบาใจ

เพื่อการวางแผนสุขภาพล่วงหน้า

ผู้จัดทำ กลุ่ม Peaceful Death

ออกแบบรูปเล่ม Faiyen

พิมพ์เมื่อ สิงหาคม 2562

จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สามลดา

สั่งซื้อสมุดเบาใจได้ที่

Line @peacefuldeath

Facebook Peaceful Death

ราคา 30 บาท

ดาวน์โหลดสมุดเบาใจได้ที่

www.peacefuldeath.co/baojai

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ดาวน์โหลด
สมุดเบาใจ



สั่งซื้อ
สมุดเบาใจ

โครงการชุมชนกรุณา เพื่อการอยู่และตายดี
กลุ่ม Peaceful Death

