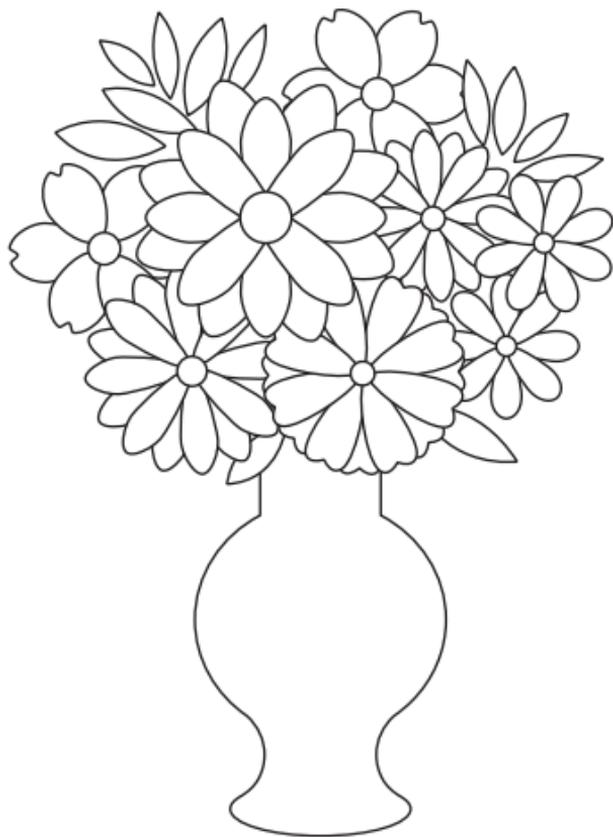


คู่มือการใช้งาน การ์ดแชร์กัน



สารบัญ

การ์ดแชร์กันคืออะไร เป้าหมายของการ์ดแชร์กัน คุณสมบัติผู้เล่น คุณสมบัติของผู้นำคุย อุปกรณ์ประกอบการคุย	4 - 6
ส่วนประกอบการ์ดแชร์กัน	7
วิธีใช้ ช่วงก่อนสนทนา ช่วงสนทนา การสนทนาแบบผู้เล่นเป็นศูนย์กลาง วิธีวางการ์ด การสนทนาแบบผู้นำคุยเป็นศูนย์กลาง ช่วงหลังสนทนา	8 - 13
เทคนิคอื่นๆ เกี่ยวกับการใช้การ์ดแชร์กัน	14 - 15

การ์ดแชร์กันคืออะไร

ในครอบครัวที่มีผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ การสื่อสารที่เข้าใจกัน ระหว่างผู้ป่วย ครอบครัว และทีมสุขภาพ ส่งผลสำคัญต่อการดูแลสุขภาพที่ตรงตามความต้องการของผู้ป่วย และคุณภาพชีวิตของครอบครัว

ทำอะไรสมาชิกในครอบครัวจึงจะรู้ว่า ผู้ป่วยต้องการการดูแลช่วงท้ายแบบใด ต้องการจากไปแบบใด เหตุผลเบื้องหลังการตัดสินใจดังกล่าวคืออะไร ข้อมูลเหล่านี้นำไปสู่การออกแบบการดูแลที่เหมาะสม

การสื่อสารที่เข้าใจกันบนพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดี ย่อมช่วยให้ครอบครัว ทราบความต้องการของผู้ป่วย ลดปัญหาความขัดแย้ง เนื่องจากความเห็นไม่ตรงกัน ลดปัญหาการรักษาที่ไม่ตรงตามความต้องการ การรักษาที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ในช่วงท้ายของชีวิต ทั้งยังช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีความ พร้อมและความเข้มแข็งในการรับมือความสูญเสีย

อย่างไรก็ตาม การพูดคุยเรื่องข้างต้นต้องทำล่วงหน้า เป็นเรื่องยากที่จะคุยเรื่องนี้เมื่อผู้ป่วยป่วยหนักหรือถึง ช่วงท้ายของชีวิต เพราะถึงช่วงนั้น ผู้ป่วยอาจสื่อสาร ไม่ได้ และ อารมณ์ที่ท่วมท้นของสมาชิกในครอบครัว มักเป็นอุปสรรค ต่อการสื่อสาร

แม้จำเป็นต้อง “วางแผนดูแลล่วงหน้า” ไว้ก่อน แต่ หลายคนก็ไม่ว่างจะเริ่มต้นอย่างไร กลุ่ม Peaceful Death จึงได้พัฒนาคาร์ดแชร์กัน เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นบท สนทนาดังกล่าว ให้การสื่อสารวางแผนดูแลล่วงหน้า (Advance Care Planning) ทำได้ง่ายและครบถ้วน สมบูรณ์ ข้อมูลจากการพูดคุยยังสามารถบันทึกไว้ใน สมุดเบาใจ ได้อีกด้วย

การ์ดแชร์กัน คือพื้นที่ของการแบ่งปันมิตรภาพ ความ เข้าอกเข้าใจ แบ่งปันข้อมูล และการดูแล เราหวังว่า การ์ดแชร์กัน จะช่วยให้ครอบครัวดูแลกันบนพื้นฐาน ของความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ ทุกคนย่อมต้องการ ไม่ว่าจะอยู่ในขั้นใดของชีวิตก็ตาม

เป้าหมายของการ์ดแชร์กัน

- สร้างบทสนทนาเรื่องการวางแผนดูแลล่วงหน้าระหว่าง ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ กับสมาชิกในครอบครัว หรือ บุคลากรสุขภาพ

คุณสมบัติผู้เล่น

- เป็นผู้สูงอายุ ผู้ป่วย หรือผู้สนใจสนทนาเรื่องการวางแผนดูแลล่วงหน้า
- ยินดีพูดคุยเรื่องการดูแลสุขภาพเป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

คุณสมบัติของผู้นำคุย

- เปิดใจรับฟัง ตั้งใจฟัง ไม่รีบแนะนำ พูดแทรก
- มีทักษะในการตั้งคำถาม ชวนสนทนา
- จัดเวลาในการสนทนาประมาณ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ประกอบการคุย

- การ์ดแชร์กัน
- โตะวางการ์ด เก้าอี้มีพนักพิง
- สมุดเบาใจ (สำหรับบันทึกเจตนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่วงท้าย)

ส่วนประกอบการ์ดแชร์กัน

- การ์ดอารมณ์ (อยากคุย ไม่อยากคุย เฉยๆ ไม่เข้าใจ)
- การ์ดหมวดสนทนา 6 หมวด
 - หมวด 1 การใช้เวลาว่าง (สีเขียว)
 - หมวด 2 ความสำเร็จและภาคภูมิใจ (สีแดง)
 - หมวด 3 การจัดการทรัพย์สิน (สีเหลือง)
 - หมวด 4 การจัดการร่างกายและงานศพ (สีฟ้า)
 - หมวด 5 การดูแลช่วงป่วยน้อย (สีม่วง)
 - หมวด 6 การดูแลช่วงป่วยหนัก (สีส้ม)
- การ์ดภาพจำแนกตามหมวดต่างๆ จำนวน 51 ใบ
- การ์ดปิดการสนทนา 1 ใบ
(คุยจบแล้ว ตอนนีู้สึกยังไง)

วิธีใช้

ช่วงก่อนสนทนา

- ผู้นำคุยจัดเตรียมพื้นที่สนทนาเช่น โต๊ะ เก้าอี้มีพนักพิง โดยผู้นำคุยกับผู้เล่นนั่งด้านตรงข้าม หรือนั่งเป็นมุมฉาก ในที่ที่มีความเป็นส่วนตัว
- ผู้นำคุยแนะนำเป้าหมายของการสนทนาด้วยการ์ดแชร์กัน ตกลงว่าจะคุยด้วยกันเป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

ช่วงสนทนา

ผู้นำคุยประเมินแนวทางว่าจะชวนคุยแบบใด

- **แบบที่ 1** การสนทนาโดยผู้เล่นเป็นศูนย์กลาง ผู้เล่นมีอิสระในการเลือกจัดระเบียบการ์ดและตัดสินใจว่าจะคุยหรือไม่คุยประเด็นใดบ้าง เหมาะสำหรับผู้เล่นที่มีสมรรถภาพในการอ่าน เขียน คิดวิเคราะห์
- **แบบที่ 2** การสนทนาโดยผู้นำคุยเป็นศูนย์กลาง ผู้นำคุยเป็นผู้ประเมินว่าจะคุยหมวดใด คุยเรื่องใด เหมาะสำหรับผู้เล่นที่มีข้อจำกัดในการมองเห็นหรืออ่านออกเขียนได้

แบบที่ 1 การสนทนาแบบผู้เล่นเป็นศูนย์กลาง

1. ผู้นำคูนำการ์ดอารมณ์มาวางไว้เป็นหมวด พร้อมทั้งอธิบายว่า ต่อไปนี้จะให้ผู้เล่นเลือกว่า อยากคุยหัวข้อใดบ้าง หากอยากคุยให้นำการ์ด มาวางต่อที่กลุ่ม “อยากคุย” หากไม่อยากคุยให้นำการ์ดมาวางต่อที่กลุ่ม “ไม่อยากคุย” และอื่นๆ

2. ผู้นำคูนำการ์ดหมวดสนทนา ถามผู้เล่นว่า “วันนี้อยากคุยเรื่องอะไรบ้าง แล้วให้ผู้สูงอายุจัดระเบียบการ์ดว่าอยากคุยเรื่องใด ไม่อยากคุยเรื่องใด

3. ผู้นำคูนำการ์ดไปที่ละหมวด โดยคูนำจากหมวดเลขน้อยไปหมวดเลขมาก

4. ในการคุยหมวดหนึ่งๆ ผู้นำคูนำการ์ดภาพให้ผู้เล่นจัดระเบียบการ์ด ว่าอยากคุยหรือไม่อยากคุยเรื่องใด เมื่อจัดระเบียบเสร็จ ผู้นำคูนำชวนผู้เล่นคุยเกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวกับการ์ด เช่น

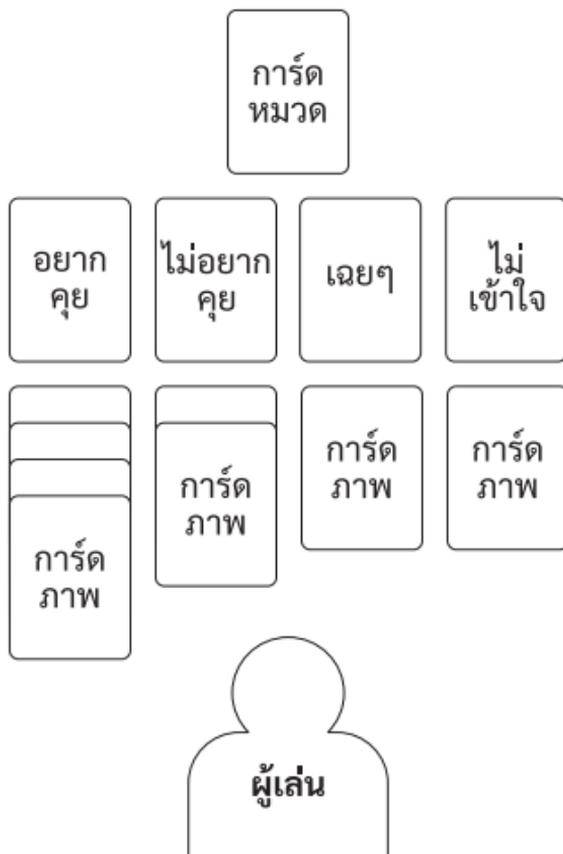
- คิดอย่างไรกับการ์ดใบนี้
- ช่วยขยายความการ์ดใบนี้หน่อย
- เพราะอะไรจึงอยากคุยหรือไม่อยากคุยเรื่องนี้

5. เมื่อคุณจบหมวด ผู้นำคุณพาไปชวนคุณหมวดต่อไป
ทำเช่นนี้จนจบหมวดที่ 6

6. จบการสนทนา โดยนำการ์ดปิดการสนทนา มาให้
ผู้เล่นเช็คสภาพอารมณ์ว่า หลังจากสนทนาแล้ว
อารมณ์ขณะนี้เป็นอย่างไ

7. ผู้นำเล่นกล่าวขอบคุณและปิดการสนทนา

วิธีวางการ์ด



แบบที่ 2 การสนทนาแบบผู้นำคุยเป็นศูนย์กลาง

เนื่องจากผู้เล่นบางท่านไม่สะดวกจัดระเบียบการ์ดด้วยตนเอง เช่น อ่านหนังสือไม่ออก มองเห็นไม่ชัดเจนอนตืดเตียง เป็นต้น ผู้นำคุยอาจลดทอนการสนทนาให้ง่ายขึ้น ด้วยการงดใช้การ์ดอารมณ์มาให้ผู้เล่นจัดระเบียบ

ผู้นำคุยเพียงเสนอการ์ดภาพมาเป็นหัวข้อชวนคุย โดยคุยตามลำดับหมวดเลขน้อยไปหมวดเลขมาก ผู้นำคุยเพียงถามผู้เล่นว่า “อยากคุยเรื่องนี้หรือไม่” “คิดอย่างไรกับการ์ดใบนี้” หากผู้เล่นยินดีคุยหัวข้อนั้นๆ ผู้นำคุยก็สามารถชวนคุยต่อได้เลย แต่ถ้าผู้เล่นปฏิเสธ ผู้นำคุยเพียงข้ามไปสนทนาโดยใช้การ์ดใบถัดไป ทำเช่นนี้จนสนทนาได้ครบทุกหมวด

ผู้นำคุยที่รู้จักผู้เล่นเป็นอย่างดี อาจทราบดีว่าการ์ดใบใดที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะที่จะใช้นำคุย ผู้เล่นสามารถพิจารณาตัดทอนได้ตามความเหมาะสม โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้เล่นเป็นสำคัญ

ช่วงหลังสนทนา

- หากผู้เล่นสนทนาจนถึงหมวด 6 แล้ว ผู้นำคุยพิจารณาว่า ผู้เล่นต้องการบันทึกความต้องการเกี่ยวกับการดูแลช่วงท้ายไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงท้ายของชีวิตหรือไม่ หากต้องการ ผู้นำคุยอาจนัดหมายวันที่จะเขียนสมุดเบาใจร่วมกันในครั้งต่อไปได้เลย
- หากผู้เล่นแสดงความปรารถนาที่จะส่งต่อข้อมูลเกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้าให้สมาชิกคนอื่นหรือบุคลากรสุขภาพได้รับทราบ ผู้นำคุยอาจช่วยประสานการส่งต่อข้อมูล หรือนัดประชุมครอบครัวให้สมาชิกในครอบครัวได้รับรู้ตรงกัน
- แบบฟอร์มสมุดเบาใจ ผู้นำคุยดาวโหลดได้จาก www.peacefuldeath.co/baojai โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หรือส่งชื่อสมุดเบาใจได้ตามที่อยู่ด้านหลังคู่มือฉบับนี้
- อย่างไรก็ตาม หากผู้เล่นไม่ยินยอมให้ผู้นำคุยเปิดเผยข้อมูลจากการคุย ผู้นำคุยควรเคารพสิทธิของผู้เล่น ด้วยการเก็บข้อมูลจากการสนทนาไว้เป็นความลับ

เทคนิคอื่นๆ เกี่ยวกับการใช้การ์ดแชร์กัน

- การสร้างความสัมพันธ์คือกุญแจสำคัญของการสนทนา วางแผนสุขภาพล่วงหน้า การ์ดหมวดการใช้เวลาว่างความสำเร็จและภาคภูมิใจ คือหัวข้อที่ช่วยสานสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม ผู้นำคุยพึงบริหารเวลาอย่างเหมาะสม เพราะหัวข้อที่มีคุณค่าและเป็นเป้าหมายของ การ์ดแชร์กันคือการ์ดหมวด 3 - 6
- การฟังอย่างลึกซึ้งคือทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในการนำคุย ผู้นำคุยพึงมีสติในการฟัง ไม่รีบให้คำแนะนำ ตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นของผู้เล่น เพราะจะปิดประตูความสัมพันธ์ และทำให้ผู้เล่นรู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะเปิดใจบอกความคิดเห็นของตน
- การ์ดบางใบนำไปสู่การสนทนาเรื่องที่อ่อนไหวเพราะบาง ผู้นำคุยประเมินได้จากท่าที่ไม่สบายใจ การหลบตา การพูดติดขัด ผู้นำคุยอาจเปิดโอกาสให้ผู้เล่นไม่คุยเรื่องนี้ เช่น ถามผู้เล่นว่าอยากย้ายการ์ดไปอยู่ในหมวดไม่อยากคุยหรือไม่ หรือสะท้อนถามว่า

“คุณบ้ายังสะดวกคุยประเด็นนี้อยู่ไหมคะ” หรือ
“สังเกตว่าคุณบ้ายืดอดที่จะคุยเรื่องนี้ เราข้ามไปคุย
หัวข้อถัดไปได้ไหมคะ”

- การข้ามหัวข้อสนทนาหรือการจบบทสนทนาไม่ใช่
ความล้มเหลว หากคือการทำหน้าที่ผู้นำคุยได้รู้ว่า ผู้เล่นยังมี
ประเด็นติดขัดซึ่งผู้นำคุยอาจต้องปล่อยวางประเด็นดัง
กล่าว หรือหาจังหวะคุยใหม่เมื่อ โอกาสเหมาะสม

การเรียนรู้การ์ดแชร์กันเพิ่มเติม

- ท่านสามารถชมวีดีโอสาธิตวิธีเล่นและเทคนิคการใช้
งานอื่นๆ เพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์

www.peacefuldeath.co/sharekan

- หากท่านมีข้อเสนอแนะ ตีชม สามารถให้ข้อมูลได้
ตามที่อยู่ด้านหลัง



แชร์กัน บัตรภาพสนทนาการวางแผนดูแลล่วงหน้า
Share Kan: Conversation Starter for Advance Care Planning

ออกแบบและสร้างสรรค์โดย
โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี

สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สั่งซื้อการ์ดแชร์กันหรือสมุดเบาใจได้ที่

Line: @peacefuldeath

Facebook: Peaceful Death

www.peacefuldeath.co