



คู่มือการชราผู้สูงอายุเขียนสมุดเบาใจ
สำหรับอาสาสมัครในชุมชน

Peaceful Death

คู่มือการชวนผู้สูงอายุเขียนสมุดเบาใจ สำหรับอาสาสมัครในชุมชน

สมุดเบาใจ คือ คู่มือที่ใช้สำหรับการวางแผนสุขภาพล่วงหน้า เพื่อสื่อสารความต้องการของเรา ให้คนในครอบครัว ทีมแพทย์ พยาบาลได้รับรู้ว่าเราต้องการการดูแลรักษาอย่างไร ในกรณีที่เราป่วยหนัก หรืออยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต และไม่สามารถสื่อสารได้

ทำไมต้องทำตอนนี้ ตอนที่อยู่ดี สบาย

- ถ้าเรารอให้ผู้ป่วยมีอาการหนักหรืออยู่ในระยะท้าย การพูดคุยเรื่องการวางแผนสุขภาพล่วงหน้าในช่วงนั้น จะยังเป็นเรื่องยาก และรู้สึกอึดอัด ลำบากใจ
- เจ้าของชีวิต ควรมีสติที่ได้ตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลรักษา ในขณะที่ยังมีสติสัมปชัญญะ
- หากเราไม่ตัดสินใจเลือก และแสดงความต้องการไว้ก่อน เมื่อถึงเวลานั้นลูกหลาน หรือทีมแพทย์จะเป็นคนตัดสินใจแทนเรา ซึ่งอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ หรือทำให้เราทุกข์ทรมาน และอาจจะจากไปไม่สงบ

ทำสมุดเบาใจแล้วดีอย่างไร

- เจ้าของชีวิตได้มีโอกาสเลือก และจะได้รับการดูแลรักษาตามความต้องการที่บอกกล่าวไว้
- ลดความเสี่ยงที่จะได้รับความทุกข์ทรมานจากการยื้อชีวิต
- ลูกหลานไม่ต้องรู้สึกอึดอัด หรือลำบากใจ เมื่อต้องตัดสินใจแทน
- ลดความขัดแย้ง ลูกหลานไม่ต้องทะเลาะกัน เพราะมีความเห็นต่างในการดูแลรักษา หรือการจัดการงานศพ
- ทำให้การจัดการต่างๆ ของทีมแพทย์ และลูกหลานเป็นไปโดยง่าย ชัดเจน รวดเร็ว
- ได้ทบทวน และเห็นคุณค่าของการมีชีวิตในปัจจุบัน
- ได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย (มาตรา 12 พรบ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550)

วิธีการเขียน

- อ่าน และเขียนได้ด้วยตัวเอง
- ทำไปด้วยกันกับ อสม. (อสม. ช่วยอ่านและช่วยเขียน)
- ปรึกษาลูกหลาน แล้วให้ลูกหลานช่วยเขียน

สิ่งสำคัญในการเขียน

- อ่าน ทำความเข้าใจ และระบุความต้องการในสมุดเบาใจ
- ต้องลงลายมือชื่อ และวันที่กำกับ ในหน้า 6
- ถ้าเปลี่ยนใจ สามารถขีดฆ่า โดยปรับแก้แล้วเซ็นชื่อ ลงวันที่ใหม่กำกับ หรือ เขียนเล่มใหม่ (แพทย์จะถือเล่มที่ลงวันที่ล่าสุดเป็นสำคัญ)
- หากมีข้อสงสัย หรือไม่แน่ใจ เกี่ยวกับข้อมูลในสมุดเบาใจ ให้สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ทีมดูแลแบบประคับประคองของโรงพยาบาลที่ท่านใช้บริการ

สมุดเบาใจประกอบไปด้วยรายละเอียดดังนี้

- ข้อมูลส่วนตัว เช่น ความภาคภูมิใจ สิ่งที่ยากทำ และสิ่งที่เราให้คุณค่า ให้มีความสำคัญ
- การดูแลทางการแพทย์
- การดูแลทางใจ
- สิ่งที่ยากบอกกับลูกหลาน
- การจัดการร่างกาย และงานศพ
- ผู้สื่อสารเจตนาแทน
- ข้อเสนอแนะหลังทำสมุดเบาใจ

เขียนเสร็จแล้ว ต้องทำอย่างไร

- ถ่ายเอกสาร หน้า 6 - 7 และเซ็นรับรองสำเนาถูกต้อง ให้ไว้ที่เวชระเบียนของโรงพยาบาลที่ท่านใช้บริการ
- บอกความต้องการของเราให้ลูกหลานได้รับรู้ เพราะสุดท้ายแล้ว ทีมแพทย์จะถามยืนยันกับลูกหลานอีกครั้ง
- เก็บสมุดเบาใจไว้กับตัว และบอกที่เก็บให้ลูกหลานได้รับรู้ด้วย

คำถามที่พบบ่อย

ถาม : ทำสมุดเบาใจแล้วจะใช้เป็นหนังสือแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้หรือไม่

ตอบ : ใช้ได้ เพราะสมุดเบาใจเป็นเอกสารที่ตั้งใจออกแบบให้เข้าใจง่ายและถือเป็นเอกสารแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงสุดท้ายของชีวิต ตาม พรบ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12 ที่ให้บุคคลสามารถแสดงเจตนาล่วงหน้าเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในช่วงสุดท้ายของชีวิต โดยเฉพาะในหน้า 6-7

ถาม : ถ้าญาติไม่ทำตามความต้องการในสมุดเบาใจจะทำยังไง

ตอบ : ใช่เลย ความเข้าใจและความยอมรับของญาติเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเมื่อเราอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต เราอาจไม่สามารถพูดคุย หรือบอกความต้องการกับหมอดด้วยตัวเราเอง ในเวลานั้นคนที่จะพูดคุยกับหมอพยาบาลโดยส่วนใหญ่ก็จะเป็นญาติ หรือผู้ดูแล ดังนั้นเมื่อทำสมุดเบาใจแล้วจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องพูดคุยและบอกให้ญาติรู้ว่าเราคิดและตัดสินใจอย่างไร เพราะเหตุใด แม้ว่าบางข้อความเค้าจะไม่เห็นด้วย แต่การบอกเหตุผลและรับฟังซึ่งกันและกันจะช่วยลดข้อโต้แย้งในครอบครัวเมื่อเกิดวิกฤติได้

ถาม : ถ้าผู้สูงอายุเขียนไม่คล่องหรือไม่ถนัดเขียนด้วยตนเอง สามารถให้ลูกหลานหรือ อสม.ช่วยเขียนได้หรือไม่

ตอบ : ได้ โดยลูกหลานหรืออสม.สามารถชวนพูดคุยไปตามหัวข้อต่างๆในสมุดเบาใจ โดยเฉพาะหน้า 6-7 ที่เป็นข้อความสำคัญเอาไว้สื่อสารกับทีมสุขภาพ เมื่อเขียนเสร็จแล้วควรอ่านทบทวนให้ผู้สูงอายุฟัง เมื่อผู้สูงอายุฟังทั้งหมดแล้วและเห็นว่าตรงกับความต้องการของตนเองที่ได้บอกไป ก็สามารถลงชื่อไว้ แล้วให้ญาติคนอื่นๆ เช่นชื่อเป็นพยาน พร้อมทั้งระบุวันที่พูดคุย และคนที่ร่วมพูดคุยด้วย

**ถาม: ถ้าผู้สูงอายุไม่อยากทำสมุดเบาใจ ไม่อยากเซ็นเอกสาร
อยากพูดคุยเฉยๆ จะได้หรือไม่**

ตอบ: ได้ เนื่องจากการวางแผนล่วงหน้า คือ “กระบวนการพูดคุย
ปรึกษาหารือ” ไม่ใช่ “ตัวเอกสาร” ดังนั้น หากผู้สูงอายุอยากคุยถึง
ความต้องการในการดูแลช่วงท้ายโดยไม่เขียนในสมุดเบาใจก็ได้
แต่ถ้าไม่เขียนเอาไว้ เวลาเกิดวิกฤตขึ้นมาผู้สูงอายุก็จะไม่มีเอกสาร
ยืนยันที่เป็นลายลักษณ์เอาไว้สื่อสารกับหมอ ทำให้หมอต้องถาม
จากญาติหรือสมาชิกในครอบครัวหลายคน ซึ่งถ้าญาติให้ข้อมูลตรง
กันว่าผู้สูงอายุเคยสั่งเสียไว้แบบนี้ ก็สามารถใช้เป็นข้อมูลยืนยันกับ
ทีมสุขภาพได้ แต่ในความเป็นจริงญาติมักมีความเห็นหรือพูดไม่
ตรงกัน การมีบันทึกที่เป็นลายลักษณ์อักษรจะเป็นตัวช่วยยืนยัน
ความต้องการของผู้สูงอายุให้ทีมสุขภาพรับรู้ได้หนักแน่นมากกว่า

**ถาม: ผู้สูงอายุบางคนไม่อยากทำสมุดเบาใจ อยากมอบหมายให้
ลูกหลานตัดสินใจแทนในทุกเรื่อง จะได้หรือไม่**

ตอบ: ได้ การแสดงเจตนาเป็นสิทธิ์ของผู้สูงอายุ ไม่ใช่หน้าที่ แม้ไม่
เขียนก็ไม่มีผิด ในครอบครัวที่ลูกหลานทุกคนรวมทั้งแพทย์ที่
รู้จักคุ้นเคยหรือรู้ใจผู้สูงอายุเป็นอย่างดี การตัดสินใจแทนผู้สูงอายุ
เป็นเรื่องทำได้ง่ายเพราะมั่นใจว่าผู้สูงอายุต้องการแบบนี้ แต่ก็
มีไม่น้อยที่ญาติรู้สึกลำบากใจเพราะไม่แน่ใจว่าที่ตัดสินใจแทนผู้
ป่วยไปนั้นใช่ที่ผู้ป่วยต้องการจริงหรือเปล่า และอาจเกิดความรู้สึก

ผิดติดค้างใจในภายหลัง ดังนั้นหากผู้สูงอายุสามารถแสดงเจตนา
เอาไว้ก่อน ก็จะช่วยให้ญาติหรือคนข้างหลังไม่ต้องลำบากใจ

ถาม: ควรทำสมุดเบาใจเรียงไปที่ละหน้าหรือไม่

ตอบ: จะทำสมุดเบาใจไปที่ละหน้า หรือทำหน้าที่ย่อย หรือทำหน้าที่
อยากทำก่อนก็ได้ อย่งไรก็ตาม เนื้อหาส่วนที่สำคัญและไม่ควร
พลาดคือเนื้อหาหน้า 6-7

ถาม: มีเทคนิคอะไรบ้างในการชวนผู้สูงอายุคุยเรื่องสมุดเบาใจ

ตอบ:

การฟังอย่างไม่ตัดสิน อสม. ควรรับฟังอย่างไม่ตัดสินความถูก
ผิด ไม่รีบด่วนให้คำแนะนำ การรับฟังจะทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจตัวเอง
สามารถเปิดเผยความต้องการที่แท้จริง และเขียนสมุดเบาใจได้
อย่างตรงใจ

ความเคารพในความแตกต่าง อสม. ควรเคารพความต้องการ
และความคิดเห็นของผู้สูงอายุ แม้ อสม. จะไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้สูง
อายุเลือกก็ตาม

มีใจเมตตากรุณา ในบางกรณีการชวนผู้สูงอายุทำสมุดเบาใจ
ไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้สูงอายุบางคนไม่พร้อมพูดคุยเรื่องความตาย และ
อาจแสดงความไม่พอใจ อสม. ไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้ด้วยอารมณ์

อาจใช้วิธีให้ความเข้าใจ ยอมรับ และบอกผู้สูงอายุว่าหากสนใจ
พร้อมทำสมุดเบาใจเมื่อไหร่ก็สามารถแจ้งอสม.ได้

ใช้เวลาไม่เร่งรีบ ในการชวนผู้สูงอายุทำสมุดเบาใจ บางรายอาจ
ต้องใช้เวลามากกว่า 1 ครั้ง เนื่องจากผู้สูงอายุไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้มา
ก่อน และต้องใช้เวลาในการตัดสินใจ อสม.อาจทิ้งช่วงให้คิด ไม่รีบ
ร้อนทำให้เสร็จในทันที

เครื่องมือสนับสนุนการทำสมุดเบาใจเพิ่มเติม

- วีดีโอคลิปเรื่อง ของขวัญชิ้นสุดท้าย ชมที่ <https://youtu.be/rzSJznBOXk8>
- วีดีโอเรียนการเขียนสมุดเบาใจด้วยตัวเอง ชมที่ <https://www.youtube.com/watch?v=ZQPmWS6-9wU&t=19s>
- เพลงเบาใจ ร้องโดย Stoondio ฟังที่ <https://youtu.be/yegsl5R57NM>
- เพลงเบาใจ ร้องโดย เบิร์ต คิดแจ่ม ฟังที่ <https://youtu.be/9kjHXLUdLCc>
- ดาวน์โหลดสมุดเบาใจ www.peacefuldeath.co/baojai

ตัวอย่าง วิธีการชวนผู้สูงอายุทำสมุดเบาใจ

1. ทักทาย
2. บอกว่า เรามาชวนทำสมุดเบาใจ
3. สมุดเบาใจ คือ.....
4. ต้องทำตอนนี้ ตอนที่อยู่ดี สบาย เพราะ.....
5. ทำแล้ว ดีอย่างไร
6. วิธีการทำ มีขั้นตอนอย่างไร.....
 - ✓ เล่าให้ฟังว่า สมุดเบาใจ ประกอบด้วยอะไร
 - ✓ วิธีการเขียน
 - ✓ เขียนเสร็จแล้ว ทำอย่างไร
7. ถ้ามถึงข้อสงสัย ความกังวลใจของผู้สูงอายุ