

รายงานการศึกษาการสำรวจประสบการณ์การทำสมุดเบาใจ

ที่มาและความสำคัญ

แน่นอนว่าชีวิตเป็นของเรา ทุกคนสามารถเลือกทางเดินในการใช้ชีวิตได้ แต่เราไม่สามารถเลือกจะมีชีวิตตลอดไปได้ ไม่มีใครหนีความตายพ้น ความตายจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นคำที่ไม่น่าพูดถึง กลายเป็นคำต้องห้ามที่ไม่ควรพูด กลายเป็นคำสาปแช่งที่แฝงฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก ผู้คนส่วนใหญ่จึงมักหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงความตาย พยายามมองว่าความตายเป็นเรื่องไกลตัว เมื่อถึงช่วงวาระสุดท้ายของชีวิต ก็มันจะเห็นภาพจากการไปอย่างทรมาน เพราะขาดการเตรียมตัวและเตรียมใจก่อนตาย ซึ่งการเตรียมตัวก่อนตาย และการออกแบบการตาย เป็นสิทธิ์ที่ทุกคนควรที่จะได้รับ เพื่อเข้าถึงการตายดี

การเข้าถึงตายดีไม่ได้เป็นหน้าที่ของผู้ป่วยที่จะออกแบบหรือดำเนินการเพียงคนเดียว แต่ต้องอาศัยครอบครัวในการเข้าใจความต้องการ และบุคคลกรทางการแพทย์ในการรักษาแบบประคับประคอง(Palliative Care) เพื่อให้ผู้ป่วยทรมานน้อยที่สุดในวาระสุดท้าย ร่วมกับการวางแผนการดูแลล่วงหน้า(Advance Care Plan) และการเขียนเอกสารแสดงเจตนาล่วงหน้าเกี่ยวกับ สุขภาพช่วงสุดท้าย และการตายดี เรียกว่า Advance Directive หรือ Living will ซึ่งสมุดเบาใจก็เป็นเอกสารแสดงเจตนาในอีกรูปแบบหนึ่งตาม พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12

สมุดเบาใจเป็นเครื่องมือช่วยสำรวจความต้องการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เมื่อเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของชีวิต ทั้งยังช่วยวางแผนและสื่อสารความต้องการของผู้ป่วยให้ครอบครัวและทีมสุขภาพได้รับรู้ความต้องการในกรณีผู้ป่วยประสบภาวะวิกฤตในช่วงสุดท้าย อีกทั้งยังช่วยลดข้อขัดแย้งในหมู่ญาติและทีมแพทย์ผู้ให้การรักษาดูแลอีกด้วย

สมุดเบาใจจะให้ความรู้ในประเด็นการดูแลสุขภาพช่วงสุดท้ายและวางแผนการดูแลรักษาล่วงหน้า การดูแลความสุขสบาย การเลือกผู้แทนการตัดสินใจด้านสุขภาพ การจัดการร่างกายและงานศพ เพียงทำเครื่องหมายถูกหน้าข้อความ หรือเติมคำในช่องว่าง จากนั้น ลงลายเซ็นกำกับในตอนท้ายของสมุด ก็จะได้เอกสารต้นฉบับ สำหรับสื่อสารเจตนาของท่าน เพื่อให้ท่านเบาใจไปเพราะหนึ่ง (เอกภพ สิทธิวรรณธนะ,2559)

สมุดเบาใจได้มีการปรับปรุงพัฒนาเนื้อหามาแล้วหลายรูปแบบ โดยมีการเปลี่ยนแปลงหน้าปกเพื่อความแตกต่างในแต่ละเวอร์ชัน ซึ่งปัจจุบันมี 4 เวอร์ชันด้วยกันที่ยังสามารถพบเห็นได้ตามร้านค้าออนไลน์, ในอินเทอร์เน็ต หรือจากร้านค้าเครือข่ายพหุทธิกา คือ ปกสีขาว ปกสีฟ้า ปกรูปใบไม้ และปกรูปผีเสื้อ โดยปกรูปผีเสื้อเป็นเวอร์ชันล่าสุดที่ทีมผู้ออกแบบได้พัฒนา เพื่อให้ผู้ใช้สะดวกในการเขียนและการอ่าน มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังมีการสร้างและพัฒนาระบบสนับสนุนในการช่วยเหลือและเป็นแนวทางในการเขียนสมุดเบาใจด้วยตัวเองอีกด้วย ปัจจุบันสมุดเบาใจเริ่มเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และเป็นที่รู้จักในกลุ่มชุมชนมากยิ่งขึ้น ทีมงานชุมชนกรุณาจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบและอุปสรรคในการเขียนสมุดเบาใจของผู้ที่มีประสบการณ์

ด้วยเหตุผลนี้จึงสร้างแบบสำรวจเพื่อรับทราบผลตอบรับ ผลกระทบ จากผู้มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ โดยเป็นการสำรวจเชิงปริมาณ เพื่อรับทราบผลตอบรับในภาพซึ่งการศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจประสบการณ์การทำสมุดเบาใจในภาคประชาชนและบุคลากรสุขภาพ โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปพัฒนา รูปแบบและเนื้อหาของสมุดเบาใจ รวมทั้งระบบบริการสนับสนุนให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

- สำรวจประสบการณ์การทำสมุดเบาใจในภาคประชาชนและบุคลากรสุขภาพ

คำถามการศึกษา

- ผู้ป่วย ครอบครัว และบุคลากรสุขภาพ มีประสบการณ์การทำสมุดเบาใจอย่างไรบ้าง
- อุปสรรคของการเขียนสมุดเบาใจคืออะไร
- ระบบสนับสนุนที่ Peaceful Death ทำอยู่ มีผลต่อการส่งเสริมการเขียนสมุดเบาใจหรือไม่ อย่างไร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- เข้าใจประสบการณ์ผู้เขียนสมุดเบาใจในวงกว้าง เพื่อเป็นฐานการเสนอนโยบาย การออกแบบ ระบบสนับสนุน การออกแบบกิจกรรมสื่อสารการวางแผนดูแลล่วงหน้า ผ่านสมุดเบาใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจประสบการณ์การทำสมุดเบาใจ กลุ่มpeaceful death มีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าใจ ประสบการณ์ผู้ที่เขียนสมุดเบาใจในวงกว้าง และนำไปพัฒนาปรับปรุงสมุดเบาใจ รวมทั้งการวางแผนดูแลสุขภาพ ล่วงหน้าให้ดียิ่งขึ้น การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยวัตถุประสงค์ -สำรวจประสบการณ์การทำ สมุดเบาใจในภาคประชาชนและบุคลากรสุขภาพ ซึ่งมีวิธีดำเนินการศึกษาตามขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มบุคคลที่เคยมีประสบการณ์ในเข้าถึงสมุดเบาใจและมีประสบการณ์การเขียนสมุด เบาใจ เข้าถึงกลุ่มตัวอย่างโดย social media page peaceful death, email จากฐานข้อมูลผู้ติดตาม Peaceful Death, ผู้ซื้อสมุดเบาใจทางออนไลน์ line@ และ shopee

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม ซึ่งข้อคำถามออกแบบจากข้อค้นพบการศึกษาเชิงคุณภาพประสบการณ์การทำสมุดเบาใจ ร่วมกับคำถามจากทีมงานชุมชนกรุณา โดยแบ่ง เป็น 8 session ได้แก่

Session 1 คำถามโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสมุดเบาใจ

Session 2 คำถามสำหรับ ผู้ไม่รู้จักสมุดเบาใจ ให้ดาวนิโหลดหรือซื้อ

Session 3 คำถามสำหรับ ผู้รู้จักแต่ยังไม่ซื้อ ให้ดาวนิโหลดหรือซื้อ

- Session 4 คำถามสำหรับ ผู้ที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่ได้เริ่มเขียน
 - Session 5 คำถาม ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจแต่ยังไม่เสร็จ
 - Session 6 คำถาม ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้ว
 - Session 7 คำถาม ประสบการณ์โดยรวมของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจ
 - Session 8 คำถาม การรับรู้สมุดเบาใจ
 - Session 9 คำถามข้อมูลส่วนตัว
- และจัดทำแบบสอบถามในโปรแกรม Google form

3. การเก็บรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล

เก็บข้อมูลผ่านแบบฟอร์มออนไลน์ ทาง Google Form, Google Spreadsheet โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 2 สัปดาห์ ตั้งแต่ 6 - 20 พ.ค. 2564 และนำข้อมูลดิบมาวิเคราะห์และประมวลผลด้วย SPSS program เพื่อคำนวณหาค่าสถิติตาม วัตถุประสงค์

ในการสำรวจครั้งนี้ กลุ่มpeaceful death ได้จัดทำแบบสอบถามในโปรแกรม Google form และเก็บข้อมูลทางออนไลน์ โดยเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 359 คน ข้อมูลที่รวบรวมมาได้ นั้น ได้ถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผลด้วย SPSS program เพื่อคำนวณหาค่าสถิติตาม วัตถุประสงค์ประสงค์ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลโดยรวมเกี่ยวกับสมุดเบาใจและกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ใช้การวิเคราะห์หาจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปกราฟประกอบการบรรยาย

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพหรือบทบาท ใช้การวิเคราะห์หาจำนวนและ ค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปกราฟประกอบการบรรยาย

ตอนที่ 3 ประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การวิเคราะห์หาค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปกราฟประกอบการบรรยาย โดยแบ่งเป็น 5 ส่วนดังนี้

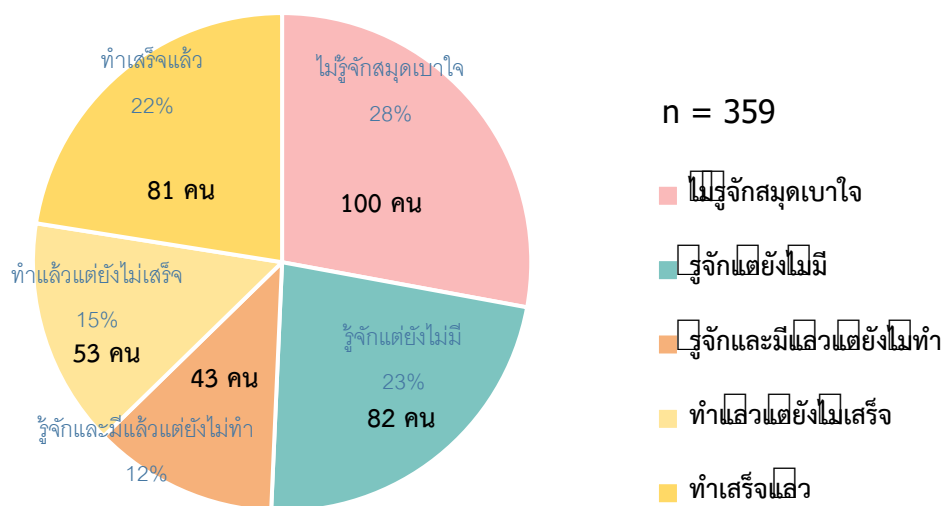
- ส่วนที่1 ประสบการณ์ของผู้ที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่ได้เริ่มเขียน
- ส่วนที่2 ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจแต่ยังไม่เสร็จ
- ส่วนที่3 ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้ว
- ส่วนที่4 รูปแบบและประสบการณ์โดยรวมของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจ
- ส่วนที่5 การรับรู้สมุดเบาใจ

2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลโดยรวมเกี่ยวกับสมุดเบาใจของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม

ในการสำรวจครั้งนี้สำรวจกลุ่มตัวอย่างทั้งที่เข้ามาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการรู้จักสมุดเบาใจ ใช้การวิเคราะห์โดยหาจำนวนและ ค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอภาพผนวกในรูปแบบกราฟประกอบการบรรยาย ปรากฏดังกราฟที่ 1

กราฟที่ 1 กราฟวงกลมแสดงจำนวนและ ค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลเกี่ยวกับการรู้จักสมุดเบาใจ ของผู้ที่เข้ามาตอบแบบสอบถาม

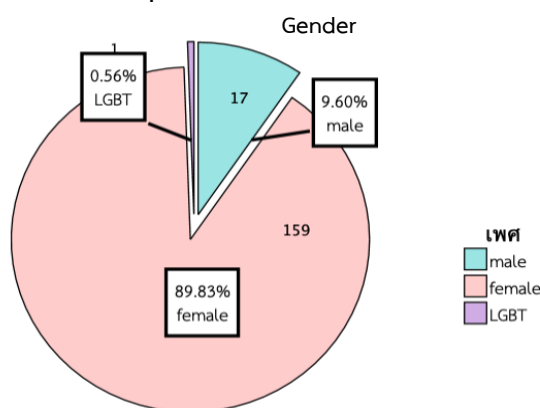


จากกราฟที่ 1 พบว่า จากผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 359 คน ไม่รู้จักสมุดเบาใจ 100 คนคิดเป็นร้อยละ 28 มีผู้รู้จักแต่ไม่มีสมุดเบาใจ จำนวน 82 คนหรือ ร้อยละ 23 และมีผู้ที่มีสมุดเบาใจทั้งหมด 177 คน คิดเป็นร้อยละ 49 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม 1) ยังไม่ได้เริ่มทำ 43 คน คิดเป็นร้อยละ 12 เขียนสมุดเบาใจแล้วแต่ยังไม่เสร็จ 53 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ผู้ที่ทำเสร็จแล้ว 81 คน คิดเป็นร้อยละ 22 จากจำนวนผู้ทำแบบสอบถามทั้งหมด

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

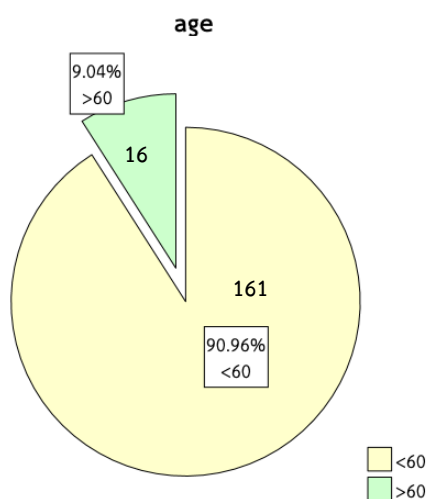
ในการสำรวจครั้งนี้เลือกสำรวจเฉพาะบุคคลที่มีสมุดเบาใจ ได้แบ่งข้อมูลด้านประชากรออกเป็น 4 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา และสถานภาพหรือบทบาท ใช้การวิเคราะห์โดยการหาจำนวนและ ค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบกราฟประกอบการบรรยาย ปรากฏดังกราฟที่ 2-5

กราฟที่ 2 กราฟวงกลมแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ จำแนกตามเพศ

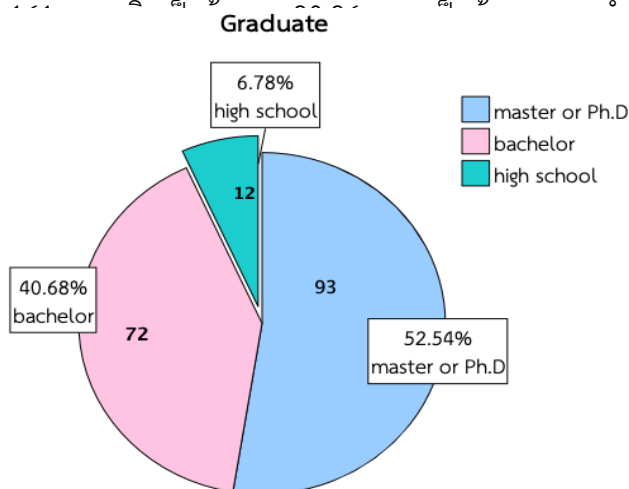


จากภาพผนวกที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจส่วนมาก เป็นเพศหญิง จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 89.83 และชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 9.60 LGBT 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.56

กราฟที่ 3 กราฟวงกลมแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ จำแนกอายุ



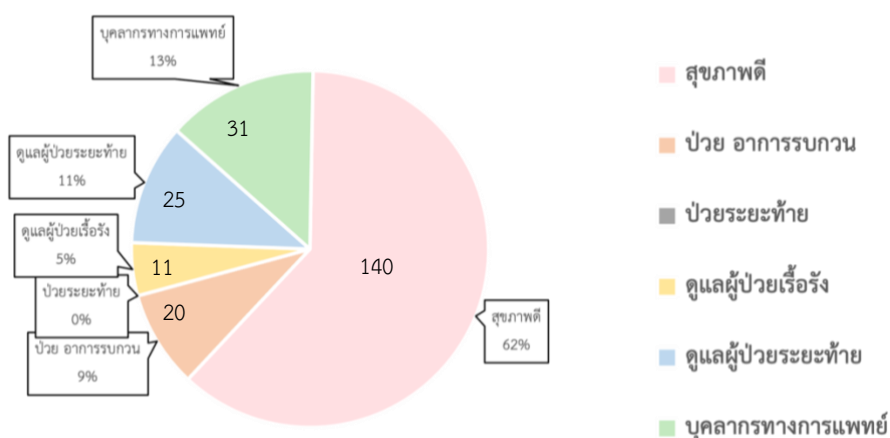
จากกราฟที่ 3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจส่วนมาก เป็นกลุ่มคนที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.54 รองลงมาคือกลุ่มคนที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.68 และกลุ่มคนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 6.78



(e) ข้อมูลทั่วไป

จากกราฟที่ 4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจส่วนมาก เป็นกลุ่มคนที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี 93 คน คิดเป็นร้อยละ 52.54 กลุ่มคนที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี 72 คน คิดเป็นร้อยละ 40.68 และกลุ่มคนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่า ม.6 หรือเทียบเท่า 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.78

กราฟที่ 5 กราฟวงกลมกราฟวงกลมแสดงค่าจำนวน คำร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ จำแนกตามสถานะและบทบาท



จากกราฟที่ 5 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจส่วนมาก เป็นกลุ่มคนที่มีสุขภาพดี 140 คน คิดเป็นร้อยละ 61.7 กลุ่มที่มีอาการป่วยทั้งหมด 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 และกลุ่มคนที่มี

หน้าที่ดูแลผู้ป่วยหรือบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย ได้แก่ ผู้ที่ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง 11 คน หรือร้อยละ 4.8 ,ผู้ที่ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย 25 คน หรือร้อยละ 11 และบุคลากรทางการแพทย์ 31 คน หรือร้อยละ 13.7

ตอนที่ 3 ประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การวิเคราะห์หาค่าจำนวนและ ค่าร้อยละ (Percentage) โดยแบ่งเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่1 ประสบการณ์ของผู้ที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่ได้เริ่มเขียน

ส่วนที่2 ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจแต่ยังไม่เสร็จ

ส่วนที่3 ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้ว

ส่วนที่4 รูปแบบและประสบการณ์โดยรวมของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจ

ส่วนที่5 การรับรู้สมุดเบาใจ

โดยจำแนกตามสถานะและบทบาทและนำเสนอในรูปกราฟประกอบการบรรยาย ปรากฏดังตารางที่ 1-10 และกราฟที่6-12

ส่วนที่1 ประสบการณ์ของผู้ที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่ได้เขียนสมุดเบาใจ

ตารางที่ 1 ตารางแสดงตารางแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่ได้เขียนสมุดเบาใจทั้งหมดและ โดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=43)	ผู้สูงอายุ (n=2)	ผู้ป่วย (n=4)	ผู้ดูแล (n=11)
1	ยังมีความรู้ไม่เพียงพอ	11 (25.6%)	1(50%)	2(50.0%)	3 (27.3%)
2	ไม่เข้าใจวิธีการทำ	5 (11.6 %)	0	0	4 (36.4%)
3	รู้สึกกังวล	4 (9.3 %)	0	0	1(9.1%)
4	ไม่มีเวลา	14 (32.6%)	2(100%)	3 (75.0%)	4 (36.4%)
5	รู้สึกหวาดหวั่นต่อความสูญเสีย	3 (7.0 %)	0	1(25.0%)	1 (9.1%)
6	รู้สึกว่ายังไม่ถึงเวลาที่ต้องทำในตอนนี้	11 (25.6%)	1(50%)	1 (25.0 %)	0
7	ยังไม่สนใจที่จะทำ	0	0	0	0
8	อื่นๆ	8 (18.4 %)	()	0	2(18.2%)

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่ได้เขียนกลุ่มนี้มีจำนวน 43 คน ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลาจำนวน 14 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 32.6 ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีจำนวน 2 คนโดยที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุเลือกตอบการไม่มีเวลามากที่สุดคือ 2ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 100 เช่นเดียวกับ

ผู้ป่วยในกลุ่มนี้ที่มีจำนวน 4 คน ส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการที่ยังไม่เขียนสมุดเบาใจว่า ยังไม่มีเวลา 3 คนคิดเป็นร้อยละ 75 ในขณะที่ผู้ดูแลในกลุ่มนี้จำนวน 11 คนให้เหตุผลว่าไม่มีเวลาทำ และไม่เข้าใจวิธีทำ อย่างละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 เท่ากัน

ภาพผนวกที่ 2 ตารางแสดงค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลการเข้าถึงของกลุ่มบุคคลที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่เขียนสมุดเบาใจ โดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=43)	ผู้สูงอายุ (n=2)	ผู้ป่วย (n=4)	ผู้ดูแล (n=11)
1	ซื้อเองจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death	19(44.2 %)	2(100.0%)	3(75.0%)	6(54.5%)
2	ซื้อจากร้านของเครือข่าย เช่น เครือข่ายพุทธิกา ร้านหนังสือของสวนโมกข์กรุงเทพ ร้านหนังสืออิสระ	5 (11.6 %)	1(50.0%)	1(25.0%)	1(9.1%)
3	คนในครอบครัวมอบให้	0	0	0	0
4	เพื่อนมอบให้	6 (14.0 %)	0	1(25.0%)	0
5	แพทย์หรือพยาบาล มอบให้	1 (2.3 %)	0	0	0
6	ได้รับแจกจากของชำร่วยงานศพ/ งานบุญ	4 (9.3 %)	0	0	0
7	ได้รับแจกจากงานอบรม	4 (9.3 %)	2(100.0%)	0	1(9.1%)
8	ดาวน์โหลดมาจากเว็บไซต์ Peaceful Death	4 (9.3 %)	0	1(25.0%)	2(18.2%)
9	ค้นหาจาก Google	3 (6.9 %)	0	1(25.0%)	1(9.1%)
10	ทำสมุดเบาใจออนไลน์จากเว็บ www.baojai.co	3 (6.9 %)	0	0	0
11	อื่นๆ	()	1(50.0%)	1(25.0%)	0

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่ได้เขียนกลุ่มนี้จำนวน 43 คน ส่วนใหญ่ได้รับสมุดเบาใจจากการซื้อจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death 19 คนโดยคิดเป็นร้อยละ 44.2 โดยผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มี 2 คน ระบุว่าได้รับจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death และ ได้รับแจกจากงานอบรมมากที่สุด อย่างละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน ในขณะที่ผู้ป่วยจำนวน 4 คน ส่วนใหญ่ได้รับจากการซื้อ

จากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death 3 คน คิดเป็นร้อยละ 75 และและผู้ดูแลจำนวน 11 คน ได้ซื้อจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death เช่นเดียวกัน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5

ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจแต่ยังไม่เสร็จ

ภาพผนวกที่ 3 ตารางแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลอุปสรรคในการเขียนสมุดเบาใจของกลุ่มบุคคลที่เขียนสมุดเบาใจยังไม่โดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=53)	ผู้สูงอายุ (n=5)	ผู้ป่วย (n=8)	ผู้ดูแล (n=24)
1	ประวัติส่วนตัว	2 (3.8 %)	0	0	0
2	ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลแบบประคับประคอง	11 (20.8 %)	1(20.0%)	1(12.5%)	5(20.8%)
3	การสื่อสารเจตนาเลือกวิธีการรักษาในระยะสุดท้ายของชีวิต	10 (18.9 %)	1(20.0%)	2(25.0%)	6(25.0%)
4	การบอกข่าวร้าย	5 (9.4 %)	1(20.0%)	1(12.5%)	3(12.5%)
5	การดูแลอื่นๆ	3 (5.7 %)	0	0	2(8.3%)
6	การจัดการร่างกายและงานศพ	6 (11.3 %)	0	2(25.0%)	3(12.5%)
7	การเลือกผู้สื่อสารเจตนาแทน	23 (43.4 %)	3(60.0%)	2(25.0%)	8(33.3%)
8	การสื่อสารความต้องการของฉันให้ครอบครัวทราบ	15 (28.3 %)	1(20.0%)	3(37.5%)	6(25.0%)
9	ไม่มีข้อใดยาก ฉันเพียงแต่ทำไม่เสร็จ	17 (32.1 %)	2(40.0%)	3(37.5%)	8(33.3%)
10	อื่นๆ	4 (7.6 %)	0	0	0

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้ที่มีประสิทธิภาพเขียนสมุดเบาใจแต่ยังไม่เสร็จจำนวน 53 คน ส่วนใหญ่นั้นมองว่าการเลือกผู้สื่อสารเจตนาแทน เป็นอุปสรรคในการเขียนสมุดเบาใจมากที่สุด 23 คนคิดเป็นร้อยละ 43.4 เช่นเดียวกับผู้สูงอายุและผู้ดูแล โดยผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีจำนวน 5 คน มองว่าการเลือกผู้สื่อสารเจตนาแทนเป็นอุปสรรค 3 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ผู้ดูแลจำนวน 24 คน มองว่าการเลือกผู้สื่อสารเจตนาแทนเป็นอุปสรรค 8

คนคิดเป็นร้อยละ 33.3 ในขณะที่ผู้ป่วยจำนวน 8 คน ส่วนใหญ่มองว่าการสื่อสารความต้องการของฉันให้ครอบครัวทราบเป็นอุปสรรค 3 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5

ตารางที่ 4 ตารางแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลการใช้บริการสนับสนุนในการเขียนสมุดเบาใจของบุคคลที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจยังไม่เสร็จ โดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

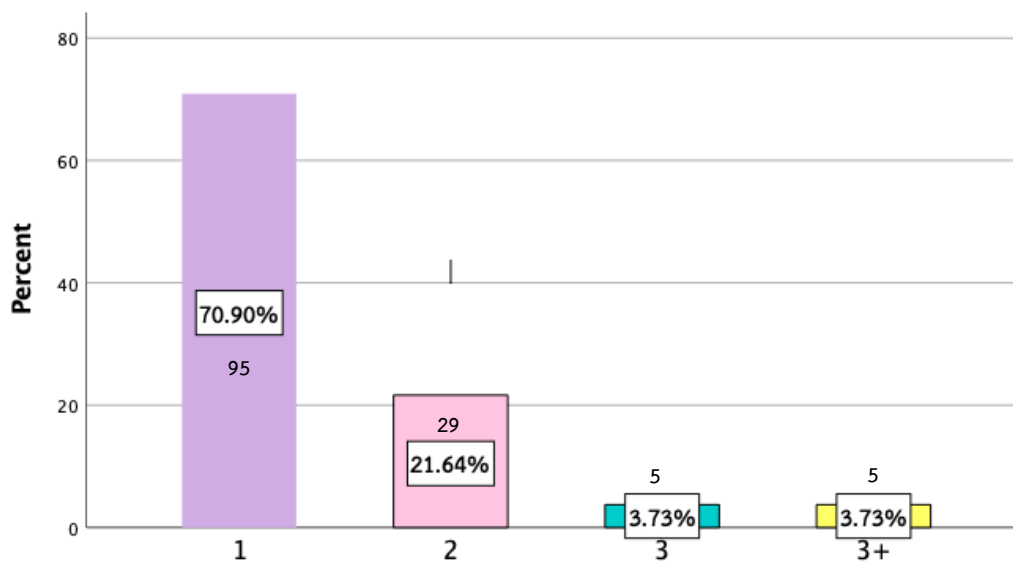
ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=53)	ผู้สูงอายุ (n=5)	ผู้ป่วย (n=8)	ผู้ดูแล (n=24)
1	การอบรมธรรมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบเจตนาอันดีของ Peaceful Death	8 (15.1 %)	1(20.0%)	0	3(12.5%)
2	การอบรมออนไลน์ ของ Peaceful Death	11(20.8 %)	0	0	4(16.7%)
3	การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการเขียนสมุดเบาใจของ Peaceful Death	9 (17.0 %)	1(20.0%)	2(25.0%)	5(20.8%)
4	การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายของ Peaceful Death	9 (17.0 %)	1(20.0%)	3(37.5%)	5(20.8%)
5	การอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death	16 (30.2%)	1(20.0%)	1(12.5%)	10(41.7%)
6	ชมนิทรรศการเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายหรือการวางแผนดูแลล่วงหน้า	7 (13.2 %)	1(20.0%)	0	6(25.0%)
7	ฉันไม่เคยใช้บริการข้างต้น	14 (26.4%)	2(40.0%)	2(25.0%)	7(29.2%)
8	อื่นๆ	1 (1.9 %)	0	0	0

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจยังไม่เสร็จจำนวน 53 คน ส่วนใหญ่เคยได้รับการสนับสนุนในการอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death มากที่สุด 16 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 เช่นเดียวกับผู้ดูแล 24 คน มี 10 คนที่ได้อ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death คิดเป็นร้อยละ 41.7 ในขณะที่ ผู้ป่วยจำนวน 8 คน ส่วนใหญ่ 3 คนได้รับการชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ของ Peaceful Death คิดเป็นร้อยละ 37.5 ส่วนในผู้สูงอายุจำนวน 5 คน ส่วนใหญ่จำนวน 2 คน ไม่เคยได้รับการสนับสนุน คิดเป็นร้อยละ 40

ส่วนที่3 ประสิทธิภาพของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้ว

ภาพกราฟที่ 6 กราฟแผนภูมิแท่งแสดงค่าจำนวนและค่าความถี่ร้อยละ (Percentage)

ข้อมูลการเขียนสมุดเบาใจสำเร็จ



จากกราฟที่ 6 จากกลุ่มตัวอย่างที่เขียนสมุดเบาใจแล้วจำนวน 134 ส่วนมากผู้ที่มีประสิทธิภาพการเขียนสมุดเบาใจและทำเสร็จแล้ว มักทำเสร็จแค่ 1 ครั้งมีจำนวน 95คน คิดเป็นร้อยละ 70.90 รองลงมาเป็นการทำเสร็จแล้ว 2 ครั้ง 29 คน คิดเป็นร้อยละ 21.64 ทำเสร็จแล้ว 3 ครั้ง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.73 และทำเสร็จมากกว่า 3 ครั้ง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.73

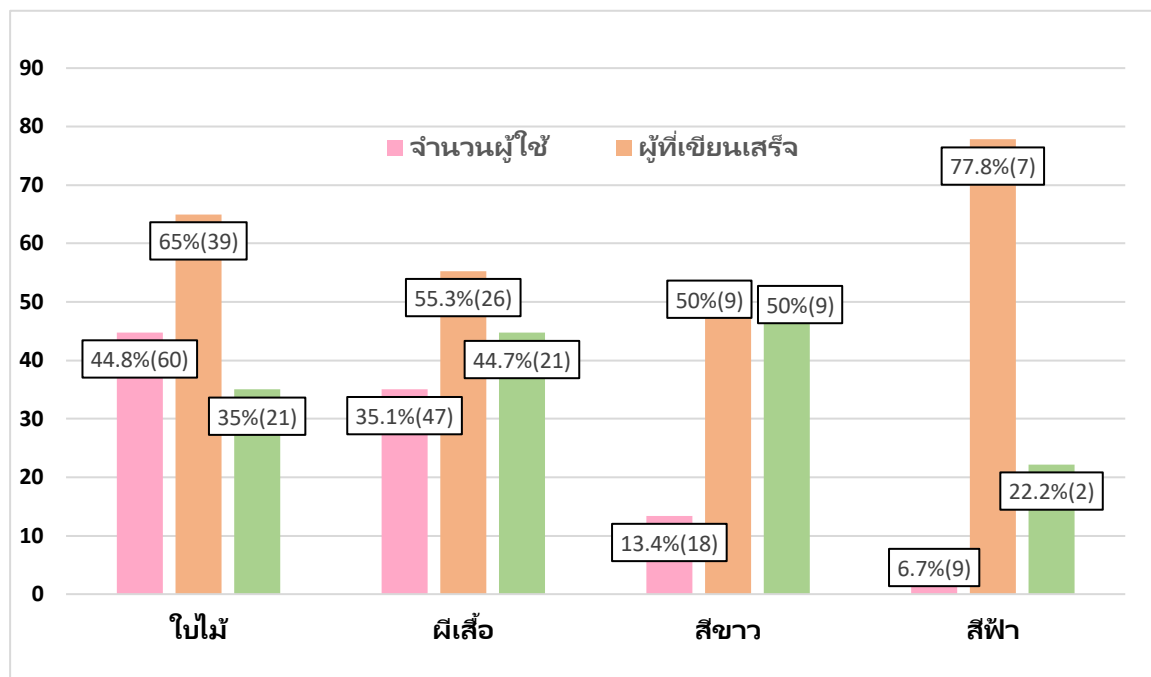
ตารางที่ 5 ตารางแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) การใช้ระบบสนับสนุนการเขียนสมุดเบาใจจนเสร็จ ของกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการเขียนสมุดเบาใจโดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=134)	ผู้สูงอายุ (n=14)	ผู้ป่วย (n=16)	ผู้ดูแล (n=44)
1	การอบรมมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบเจอน้ำกัน ของ Peaceful Death	32(23.9 %)	5(35.7%)	4(25.0%)	14(31.8%)
2	การอบรมออนไลน์ ของ Peaceful Death	28 (20.9%)	1(7.1%)	3(18.8%)	13(29.5%)
3	การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการเขียนสมุดเบาใจของ Peaceful Death	29 (21.6%)	3(21.4%)	4(25.0%)	12(27.3%)
4	การเล่นเกมส์ไพ่ชีวิต	28 (20.9%)	1(7.1%)	1(6.3%)	11(25.0%)
5	การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายของ Peaceful Death	22 (16.4%)	4(28.6%)	2(12.5%)	10(22.7%)
6	การอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death	42 (31.3%)	7(50.0%)	4(25.0%)	16(36.4%)
7	ฉันเขียนสมุดเบาใจได้สำเร็จโดยไม่ต้องอาศัยระบบสนับสนุนของ Peaceful death	27 (20.1%)	3(21.4%)	4(25.0%)	4(9.1%)
8	อื่นๆ	23 (16.1%)	2(14.3%)	2(12.5%)	6(13.6%)

จากตารางที่ 5 การใช้ระบบสนับสนุนของกลุ่มตัวอย่างที่เขียนสมุดเบาใจแล้วจำนวน 134 นั้นส่วนใหญ่ได้รับการการอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 โดยผู้สูงอายุจำนวน 14 คนเคยได้รับการอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้าจาก Peaceful Death มากที่สุด จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 50เช่นเดียวกับผู้ดูแลจำนวน 44 คนที่ได้รับการอ่านบทความมากที่สุด จำนวน16 คิดเป็นร้อยละ 36.4 คน ในขณะที่ผู้ป่วยจำนวน 16 คนได้รับระบบบริการสนับสนุนสูงสุดเท่ากัน 4 กิจกรรม คือ การอบรมมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบเจอน้ำกัน ของ Peaceful Death, การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการเขียนสมุดเบาใจ ของ Peaceful Death, การอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death และเขียนโดยไม่ต้องอาศัยระบบสนับสนุนซึ่ง ได้รับการระบุกิจกรรมละ 4 คน หรือร้อยละ25

ส่วนที่ 4 รูปแบบและประสบการณ์โดยรวมของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจ

กราฟที่ 7 กราฟแผนภูมิแท่งแสดงจำนวนความถี่ ข้อมูลรูปแบบสมุดเบาใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์



จากกราฟที่ 7 จากกราฟผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คน ส่วนใหญ่แล้วรูปแบบที่กลุ่มตัวอย่างใช้ล่าสุดคือปกใบไม้ มีผู้ใช้มากถึง 60 คน คิดเป็นร้อยละ 44.8 แบ่งเป็นผู้ที่เขียนเสร็จแล้ว 39 คนร้อยละ 65 ผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 21 คนร้อยละ 35

รองลงมาเป็นปกรูปผีเสื้อ 47 คน ร้อยละ 35.1 แบ่งเป็นผู้ที่เขียนเสร็จแล้ว 26 คนร้อยละ 55.3 ผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 21 คนร้อยละ 44.7

ปกสีขาว 18 คนคิดเป็นร้อยละ 13.4 แบ่งเป็นผู้ที่เขียนเสร็จแล้ว 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 9 คนคิดเป็นร้อยละ 50

ปกสีฟ้า 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 แบ่งเป็นผู้ที่เขียนเสร็จแล้ว 7 คนคิดเป็นร้อยละ 77.8 ผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 2 คนคิดเป็นร้อยละ 22.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ตารางแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลการเข้าถึงสมุดเบาใจของผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนทั้งหมด โดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=134)	ผู้สูงอายุ (n=14)	ผู้ป่วย (n=16)	ผู้ดูแล (n=44)
1	ชื่อเองจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death	46 (34.3 %)	5(35.7%)	9(56.3%)	15(34.1%)
2	ชื่อเองจากหน้าร้าน เช่น ร้านพุทธิกา	11 (8.2 %)	2(14.3%)	2(12.5%)	3(6.8%)
3	คนในครอบครัวมอบให้	2 (1.5 %)	0	1(6.3%)	1(2.3%)
4	เพื่อนมอบให้	14 (10.4%)	2(4.3%)	0	3(6.8%)
5	แพทย์ พยาบาล มอบให้	4 (3.0 %)	2(14.3%)	0	2(4.5%)
6	ได้รับแจกจากของชำร่วยงานศพ/ งานบุญ	5 (3.7 %)	1(7.1%)	1(6.3%)	0
7	ได้รับแจกจากงานอบรม	31 (23.1%)	3(21.4%)	3(18.8%)	17(38.6%)
8	ดาวน์โหลดมาจากเว็บไซต์ Peaceful Death	18 (13.4%)	0	1(6.3%)	8(18.2%)
9	ค้นหาจาก Google	3 (2.2 %)	0	1(6.3%)	2(4.5%)
10	ทำสมุดเบาใจออนไลน์จากเว็บ www.baojai.co	4 (3.0 %)	0	1(6.3%)	1(2.3%)
11	อื่นๆ	18 (12.6)	1(7.1%)	1(6.3%)	4(9.1%)

จากตารางที่ 6 พบว่าการเข้าถึงสมุดเบาใจของผู้ที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจ 134 คนเสร็จทั้งหมดแล้วส่วนใหญ่ มักได้รับสมุดเบาใจมาจากการซื้อออนไลน์ร้อยละ 34.3 หรือ 46 คนเช่นเดียวกับผู้สูงอายุ 5 คน หรือร้อยละ 35.3 จากผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จำนวน 14 คน และ ผู้ป่วย 9 คน หรือร้อยละ 56.3 จากผู้ป่วยในกลุ่มนี้จำนวน 16 คน ที่ชื่อเองจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death มากที่สุด ในขณะที่ในผู้ดูแลทั้งหมดในกลุ่มนี้ 44 คน มี 17 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 38.6 ที่ได้รับแจกจากการอบรมเป็นส่วนใหญ่

ตารางที่ 7 ตารางแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage)ของข้อมูล การตัดสินใจการเขียนสมุดเบาใจของผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนทั้งหมด โดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=134)	ผู้สูงอายุ (n=14)	ผู้ป่วย (n=16)	ผู้ดูแล (n=44)
1	ฉันเป็นผู้ป่วยและต้องการเตรียมความพร้อมของตัวเอง	15 (11.2 %)	3(21.4%)	11(68.8%)	6(13.6%)
2	เข้าร่วมกิจกรรม-workshop	31 (23.1 %)	3(21.4%)	1(6.3%)	10(22.7%)
3	สนใจเรื่องความตาย	78 (58.2 %)	8(57.1%)	6(37.5%)	27(61.4%)
4	ผ่านประสบการณ์การสูญเสีย	48 (35.8 %)	7(50.0%)	3(18.8%)	20(45.5%)
5	มีผู้แนะนำให้ทำ (เช่น คนในครอบครัว เพื่อน แพทย์ พยาบาล ฯลฯ)	10 (7.5%)	4(28.6%)	2(12.5%)	2(4.5%)
6	อื่นๆ	20 (14%)	2(14.3%)	2(12.5%)	5(11.4%)

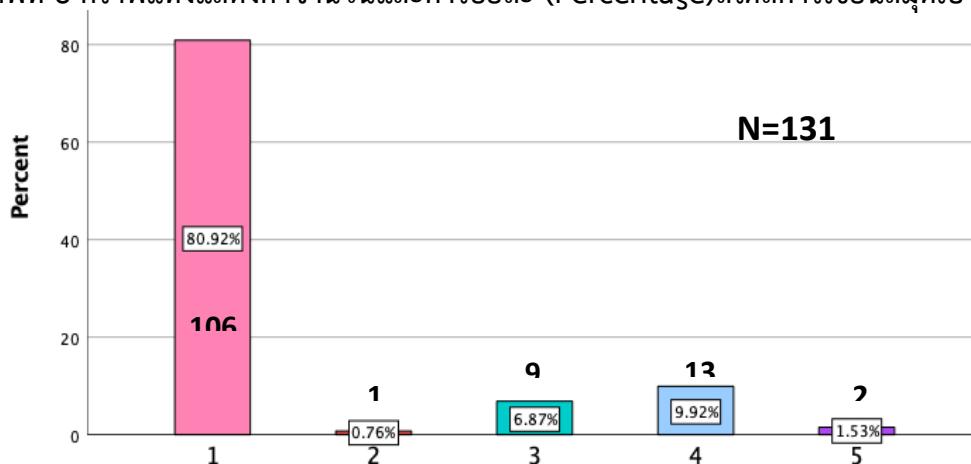
จากตารางที่ 7 พบว่าผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คนส่วนใหญ่สนใจในเรื่องของความตายเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 58.2 หรือ 78 คน เช่นเดียวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 8 คน จากจำนวนผู้สูงอายุในกลุ่มทั้งหมด 14 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 และ ผู้ดูแล 27 คนจากจำนวนผู้ดูแลในกลุ่มนี้ทั้งหมด 44 คน คิดเป็นร้อยละ 61.4 ในขณะที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ จำนวน 11 คนจากผู้ป่วยในกลุ่มนี้ทั้งหมด 16 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8 มีความตระหนักถึงอาการป่วยและต้องการเตรียมความพร้อมของตัวเอง จึงตัดสินใจเขียนสมุดเบาใจ

ตารางที่ 8 ตารางแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage)ของข้อมูลสิ่งๆทำในการเขียนสมุดเบาใจโดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=134)	ผู้สูงอายุ (n=14)	ผู้ป่วย (n=16)	ผู้ดูแล (n=44)
1	เขียนสมุดเบาใจบางส่วน	59 (44.0%)	6(42.9%)	6(37.5%)	17(38.6%)
2	เขียนสมุดเบาใจจนครบเล่ม	72 (53.7 %)	7(50.0%)	6(37.5%)	25(56.8%)
3	สื่อสารความต้องการของฉันทับคนในครอบครัว	75 (56.0 %)	8(57.1%)	8(50.0%)	27(61.4%)
4	สื่อสารความต้องการของฉันทับผู้สื่อสารเจตนาแทน	33 (24.6 %)	3(21.4%)	3(18.8%)	12(27.3%)
5	แนะนำให้คนในครอบครัวทำสมุดเบาใจ	73 (54.5 %)	6(42.9%)	8(50.0%)	23(52.3%)
6	แนะนำให้คนนอกครอบครัวทำสมุดเบาใจ	54 (40.3 %)	5(35.7%)	5(31.3%)	19(43.2%)
7	นำข้อมูลในสมุดเบาใจไปสื่อสารกับโรงพยาบาลที่ฉันทัก	12 (9.0 %)	1(7.1%)	2(12.5%)	7(15.9%)
8	ซื้อสมุดเบาใจแจกคนอื่น	51 (38.1 %)	4(28.6%)	8(50.0%)	17(38.6%)
9	บอกเล่าประโยชน์ของสมุดเบาใจผ่าน Social Media	16 (11.9 %)	1(7.1%)	1(6.3%)	7(15.9%)

จากตารางที่ 8 พบว่าผู้ที่มีประสบการณ์ในการเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คน ส่วนใหญ่ได้สื่อสารกับครอบครัวมากที่สุด 75 คนหรือ ร้อยละ 16.6 เช่นเดียวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 8 คน จากผู้สูงอายุทั้งหมดในกลุ่ม 14 คน ร้อยละ 57.1 และผู้ดูแลส่วนใหญ่จำนวน 27 คน จากจำนวนผู้ดูแลทั้งหมดในกลุ่มนี้ 44 คน ร้อยละ 61.4 ในขณะที่ผู้ป่วยได้สื่อสารความต้องการของฉันทับคนในครอบครัว,แนะนำให้คนในครอบครัวทำสมุดเบาใจและ ซื้อสมุดเบาใจแจกคนอื่น สูงสุด จำนวนเท่ากัน คือ 8 คน คิดเป็นร้อยละ50

กราฟที่ 8 กราฟแท่งแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) สไตล์การเขียนสมุดเบาใจ



*หมายเหตุ 1 = เขียนสมุดเบาใจลำพัง

2 = เขียนสมุดเบาใจกับเพื่อน

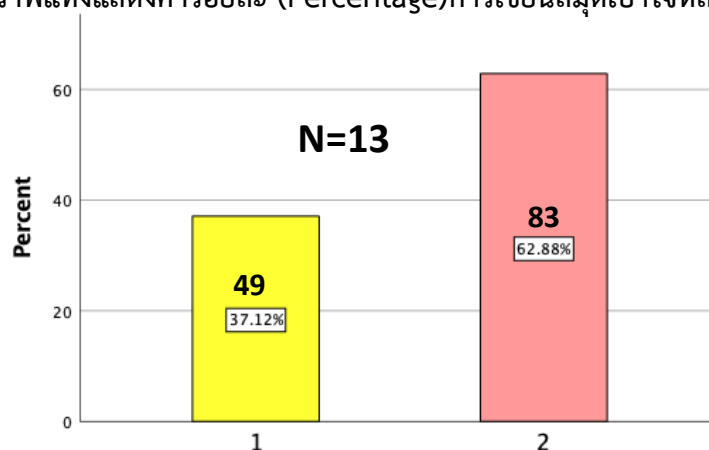
3 = เขียนสมุดเบาใจกับครอบครัว

4 = เขียนสมุดเบาใจในงานอบรมและนิทรรศการ

5 = อื่นๆ

จากกราฟที่ 8 จากกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจทั้งหมด 131 คนพบว่าผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจในส่วนใหญ่จำนวน 106 คนเขียนสมุดเบาใจลำพัง คิดเป็นร้อยละ 80.92 รองลงมาเป็นการเขียนในงานอบรมและนิทรรศการจำนวน 13 คนคิดเป็นร้อยละ 9.92, เขียนกับครอบครัว 9 คนคิดเป็นร้อยละ 6.87 และเขียนกับเพื่อน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.76

กราฟที่ 9 กราฟแท่งแสดงค่าร้อยละ (Percentage) การเขียนสมุดเบาใจหลังจากได้รับสมุด

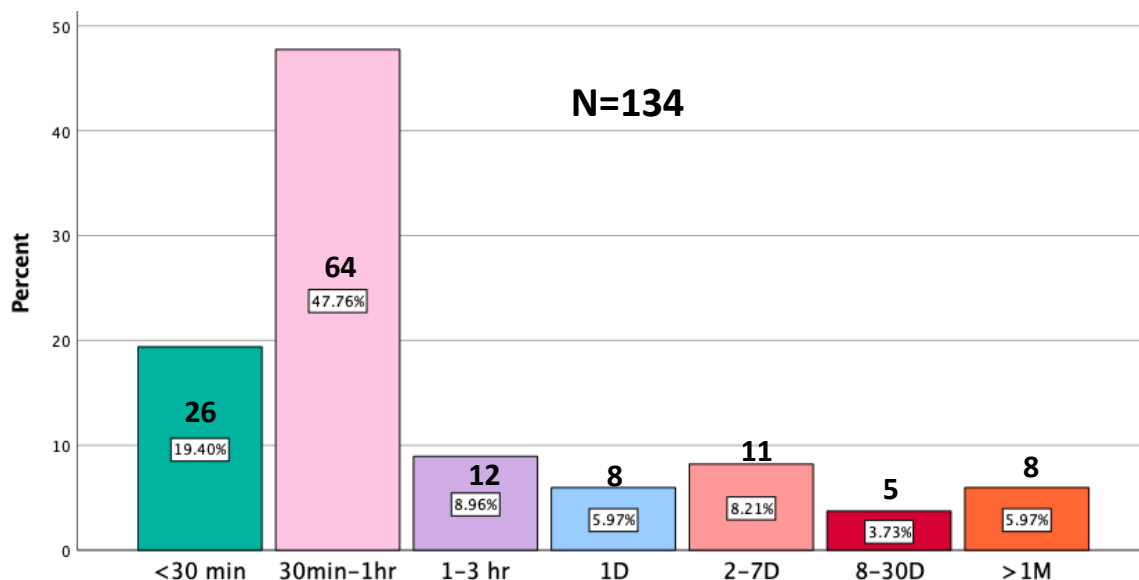


*หมายเหตุ 1 = เขียนสมุดเบาใจทันทีที่ได้รับมา

2 = ไม่ได้เขียนทันที เมื่อได้รับมา

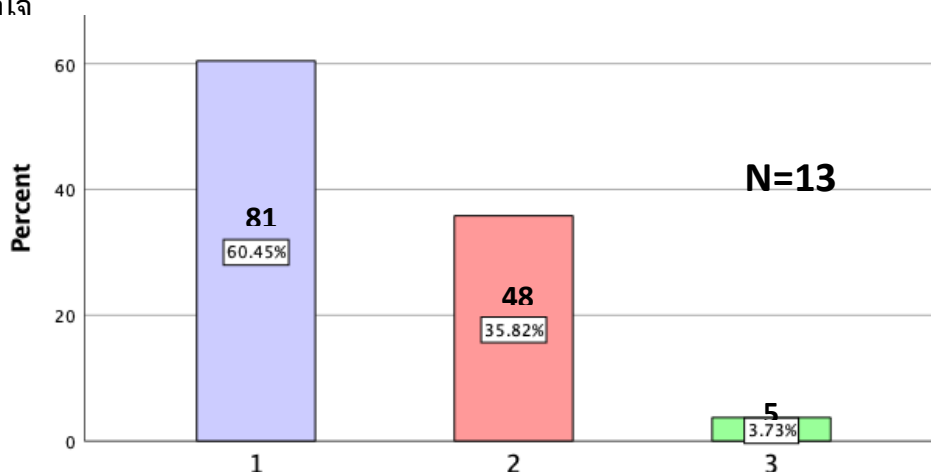
จากกราฟที่ 9 จากกลุ่มตัวอย่าง 132 คนที่ทำแบบสำรวจข้อนี้ พบว่าผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจส่วนใหญ่ไม่ได้เขียนสมุดเบาใจทันที เมื่อได้รับมา 83 คน คิดเป็นร้อยละ 62.88 และรองลงมาเป็นผู้ที่เขียนทันทีเมื่อได้รับมา 49 คน ร้อยละ 37.12

กราฟที่ 10 กราฟแท่งแสดงค่าร้อยละ (Percentage) เวลาในการเขียนสมุดเบาใจ



จากกราฟที่ 10 จากกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจทั้งหมด 134 คนพบว่าส่วนใหญ่แล้วในกลุ่มที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจส่วนใหญ่จำนวน 64 คนมักใช้เวลา 30 นาที – 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 47.76 รองลงมา กลุ่มตัวอย่าง 26 คนใช้เวลา น้อยกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 19.40 กลุ่มตัวอย่าง 12 คน ใช้เวลาเขียน 1-3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 8.96 อีก 11 คนใช้เวลาเขียน 2-7 วัน คิดเป็นร้อยละ 8.21 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาเขียนภายใน 1 วัน และ มากกว่า 1 เดือน มี 8 คน หรือร้อยละ 5.97 เท่ากัน ในขณะที่มีผู้ที่ใช้เวลา 8 – 30 วัน มีเพียง 5 คน หรือร้อยละ 3.37

กราฟที่ 11 กราฟแท่งแสดงค่าจำนวน และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลการจัดบรรยากาศในการเขียนสมุดเบาใจ



หมายเหตุ 1 ฉันทจัดบรรยากาศให้มีความเป็นส่วนตัว เจียบสงบ

2 ฉันทไม่ได้จัดบรรยากาศขณะเขียนสมุดเบาใจ บรรยากาศไม่มีผลต่อการทำสมุดเบาใจ

จากกราฟที่ 11 จากผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจส่วนใหญ่จำนวน 81 คนมักจะจัดบรรยากาศให้มีความเป็นส่วนตัว เจียบสงบ ก่อนเขียนสมุดเบาใจ คิดเป็นร้อยละ 60.45 ซึ่งบางคนที่ระบุว่าไม่จำเป็นในการจัดบรรยากาศขณะเขียนสมุดเบาใจ บรรยากาศไม่มีผลต่อการทำสมุดเบาใจ ซึ่งมีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 35.82

ตารางที่ 9 ตารางแสดงค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลของประโยชน์และสิ่งที่ได้รับจากการเขียนสมุดเบาใจ โดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=134)	ผู้สูงอายุ (n=14)	ผู้ป่วย (n=16)	ผู้ดูแล (n=44)
1	ฉันทยังไม่ได้รับประโยชน์จากสมุดเบาใจอย่างชัดเจน	6 (4.5 %)	6(42.9%)	1(6.3%)	3(6.8%)
2	ได้ทบทวนชีวิต	110 (82.1 %)	9(64.3%)	13(81.3%)	40(90.9%)
3	รู้สึกเบาใจ วางใจ ที่ได้เตรียมตัววางแผนสุขภาพช่วงท้ายของชีวิต	96 (77.6%)	12(85.7%)	10(62.5%)	33(75.0%)
4	สื่อสารความต้องการให้ครอบครัวทราบเจตนาของฉันทได้ง่ายขึ้น	93 (69.4 %)	12(85.7%)	9(56.3%)	32(72.7%)
5	สื่อสารความต้องการให้บุคลากรทราบเจตนาของฉันทได้ง่ายขึ้น	46 (34.3 %)	5(35.7%)	5(31.3%)	20(45.5%)
6	ได้รู้ความต้องการเกี่ยวกับการดูแลช่วงท้ายของคนที่ฉันทรัก	41 (30.6%)	5(35.7%)	4(25.0%)	22(50.0%)
7	ทำให้ผู้ป่วยในครอบครัวมีแนวทางการดูแลในช่วงท้ายของชีวิต	40 (29.9%)	6(42.9%)	4(25.0%)	22(50.0%)
8	ทำให้ฉันทรู้จักการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบประคับประคอง	45 (33.6%)	9(64.3%)	4(25.0%)	24(54.5%)
9	ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้เข้าถึงการตายดี	35 (26.1 %)	7(50.0%)	2(12.5%)	19(43.2%)
10	ทำให้ผู้ป่วยที่ฉันทดูแลอยู่เข้าถึงการตายดี	18 (13.4 %)	3(21.4%)	1(6.3%)	11(25.0%)
11	อื่นๆ	7(4.9 %)	0(%)	0(%)	2(4.5%)

จากตารางที่ 9 จากผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คน ระบุว่าได้ทบทวนชีวิตจากการเขียนสมุดเบาใจ จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 82.1 เช่นเดียวกับผู้ป่วยส่วนใหญ่ 13 คน จาก

จำนวนผู้ป่วยในกลุ่มนี้ทั้งหมด 16 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 และผู้ดูแลส่วนใหญ่ 40 คน จากผู้ดูแลในกลุ่มนี้ทั้งหมด 44 คน คิดเป็นร้อยละ 90.9 ในขณะที่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ระบุสิ่งที่ได้จากสมุดเบาใจว่า รู้สึกเบาใจ วางใจ ที่ได้เตรียมตัววางแผนสุขภาพช่วงท้ายของชีวิต, สื่อสารความต้องการให้ครอบครัวทราบเจตนาของฉันได้ง่ายขึ้น มีจำนวนสูงสุดเท่า คือ 12 คน จากผู้สูงอายุทั้งหมดในกลุ่มนี้ 14 คน คิดเป็นร้อยละ 85.7

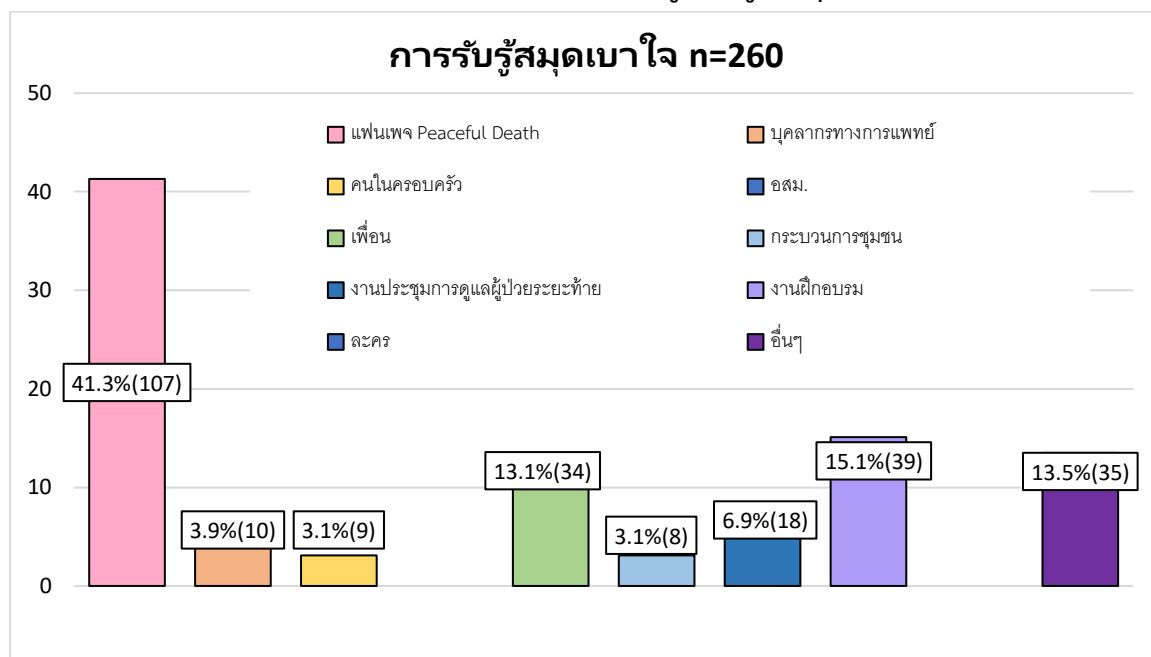
ตารางที่ 10 ตารางค่าจำนวนและค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลในการบอกเล่าประโยชน์ของการเขียนสมุดเบาใจโดยแบ่งจำแนกตามสถานภาพและบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล

ข้อ		กลุ่มตัวอย่าง (n=134)	ผู้สูงอายุ (n=14)	ผู้ป่วย (n=16)	ผู้ดูแล (n=44)
1	สมาชิกในครอบครัว	106 (79.1 %)	13(92.9%)	12(75.0%)	37(84.1%)
2	เพื่อน	91 (67.9 %)	12(85.7%)	12(75.0%)	33(75.0%)
3	ผู้ป่วย	13 (9.7 %)	2(14.3%)	0	10(22.7%)
4	บุคลากรสุขภาพ	12 (9.0 %)	0(%)	1(6.3%)	10(22.7%)
5	คนที่ติดตามฉันผ่าน Social Media	23 (17.2 %)	2(14.3%)	1(6.3%)	13(29.5%)
6	ฉันไม่ได้บอกเล่าประโยชน์ของสมุดเบาใจแก่ผู้อื่น	7 (5.2 %)	0(%)	2(12.5%)	3(6.8%)
7	อื่นๆ	5 (3.5 %)	0(%)	0	1(2.3%)

จากตารางที่ 10 จากผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คน ระบุว่าบอกเล่าเรื่องราวประโยชน์ของสมุดเบาใจให้สมาชิกในครอบครัวมากที่สุด จำนวน 106 คน หรือร้อยละ 79.1 เช่นเดียวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 13 คน จากจำนวนผู้ป่วยในกลุ่มนี้ทั้งหมด 14 คน คิดเป็นร้อยละ 92.9 และผู้ดูแลส่วนใหญ่ 37 คน จากผู้ดูแลในกลุ่มนี้ทั้งหมด 44 คน คิดเป็นร้อยละ 84.1 ในขณะที่ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ บอกเล่าเรื่องราวประโยชน์ของสมุดเบาใจให้ สมาชิกในครอบครัว และ เพื่อน ซึ่งมีจำนวนสูงสุดเท่ากัน คือ 12 คน จากผู้ป่วยทั้งหมดในกลุ่มนี้ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 75

ส่วนที่5 การรับรู้สมุดเบาใจ

กราฟที่ 12 กราฟแท่งแสดงค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลการรู้จักสมุดเบาใจครั้งแรก



หมายเหตุ 1 = แพนเพจ Peaceful Death

2 = แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์

3 = คนในครอบครัว

4 = อสม.

5 = เพื่อน

6 = กระบวนการชุมชน

7 = งานประชุมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย

8 = งานฝึกอบรม

9 = ละคร

10 = อื่นๆ

จากกราฟที่ 12 จากผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 260 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้จักสมุดเบาใจจากแพนเพจ Peaceful Death จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 35.03 รู้จักจากงานฝึกอบรม 39 คนหรือร้อยละ 15.1 รู้จักจากเพื่อน 34 คนหรือร้อยละ 13.1 รู้จักจากงานประชุมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย 18 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 รู้จักจากบุคลากรทางการแพทย์ 10 คน หรือร้อยละ 3.9 และรู้จักจากกระบวนการชุมชน และคนในครอบครัว จำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 3.1 เท่ากัน

สรุปผลการวิเคราะห์และอภิปรายผล

ในการสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเข้าใจผู้มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ เพื่อสำรวจประสบการณ์การทำสมุดเบาใจในภาคประชาชนและบุคลากรสุขภาพ ซึ่งข้อมูลที่ได้ จะทำให้ทีมพัฒนาสมุดเบาใจ เข้าใจประสบการณ์ผู้เขียนสมุดเบาใจในวงกว้าง และเป็นฐานการเสนอนโยบาย การออกแบบระบบสนับสนุน การออกแบบกิจกรรมสื่อสารการวางแผนดูแลล่วงหน้า ผ่านสมุดเบาใจต่อไป เครื่องมือที่ใช้เป็นการใช้แบบสอบถามบน google form และกระจายแบบสอบถามบน social media ให้บุคคลคนที่เห็นการโปรโมท เข้ามาทำแบบสอบถาม โดยใช้เวลาเป็นให้ตอบแบบสอบถามเป็นเวลา 2 อาทิตย์ กลุ่มตัวอย่างคือบุคคลที่เข้ามาทำแบบสอบถาม ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 359 คน โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 35 ข้อ ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งการนำเสนอข้อมูลเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลโดยรวมเกี่ยวกับสมุดเบาใจ

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ประสบการณ์ของผู้ที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่ได้เริ่มเขียน

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจแต่ยังไม่เสร็จ

ส่วนที่ 3 ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้ว

ส่วนที่ 4 รูปแบบและประสบการณ์โดยรวมของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจ

ส่วนที่ 5 การรับรู้สมุดเบาใจ

สรุปผลการวิเคราะห์ผล

ตอนที่ 1 ข้อมูลโดยรวมเกี่ยวกับสมุดเบาใจของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้ามาตอบแบบสอบถามบน google form มีจำนวนทั้งหมด 359 คน เป็นผู้มีสมุดเบาใจทั้งหมด 177 คน คิดเป็นร้อยละ 49 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

1) ยังไม่ได้เริ่มทำ 43 คน คิดเป็นร้อยละ 12 จากจำนวนผู้ทำแบบสอบถามทั้งหมด

2) เขียนสมุดเบาใจแล้วแต่ยังไม่เสร็จ 53 คน คิดเป็นร้อยละ 15 จากจำนวนผู้ทำแบบสอบถามทั้งหมด

3) เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้ว 81 คน คิดเป็นร้อยละ 22 จากจำนวนผู้ทำแบบสอบถามทั้งหมด

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในจำนวนผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ 177 คนนั้น นั้นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 89.83 เป็นเพศชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 9.60 และLGBT 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.56

โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจส่วนมากอายุต่ำกว่า60 ปี จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 90.96 และเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 9.04

ซึ่งส่วนใหญ่แล้วผู้ที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจในการสำรวจครั้งนี้ มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมากที่สุดจำนวน93 คน คิดเป็นร้อยละ 52.54 กลุ่มคนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี 72 คน คิดเป็นร้อยละ 40.86 และ กลุ่มคนที่มีการศึกษาต่ำกว่าระดับ ม.6 หรือเทียบเท่า 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.78

ซึ่งในแบบสอบถามได้มีการจัดกลุ่มตัวอย่างแบ่งตามคุณลักษณะผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจส่วนมาก เป็นกลุ่มคนที่มีสุขภาพดี 140 คน คิดเป็นร้อยละ 61.7 กลุ่มที่มีอาการป่วยมี 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 และ ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยหรือบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 (ผู้ที่ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง 11 คน หรือร้อยละ 4.8, ผู้ที่ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย 25 คน หรือร้อยละ 11 และบุคลากรทางการแพทย์ 31 คน หรือร้อยละ 13.7)

ตอนที่ 3 ประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่1 กลุ่มตัวอย่างประสบการณ์ของผู้ที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่มีประสบการณ์การเขียน

จากการตอบแบบสอบถามผู้ที่มีสมุดเบาใจแต่ยังไม่มีประสบการณ์การเขียนนี้ มีทั้งหมด 43 คน โดยในกลุ่มที่มีสมุดแต่ไม่ได้เขียนนี้ มีผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีจำนวน 2 คน, ผู้ป่วยในกลุ่มนี้มีจำนวน 4 คน และผู้ดูแลในกลุ่มนี้มีจำนวน 11 คน

ในกลุ่มตัวอย่างที่มีหนังสือเบาใจ จำนวน 43 คนนี้ ส่วนใหญ่นี้จำนวน 14 คนให้เหตุผลที่ยังไม่เริ่มเขียนว่าไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 32.6 เช่นเดียวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 100 และผู้ดูแลส่วนใหญ่จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 75 ในขณะที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ในกลุ่มนี้ที่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลาทำและไม่เข้าใจวิธีทำ 4 คน เท่ากัน และคิดเป็นร้อยละ 36.4 เท่ากันเช่นกัน

ซึ่งจากข้อมูลแบบสำรวจนี้ พบว่าในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ยังไม่ได้เขียนสมุดเบาใจส่วนใหญ่ได้สมุดเบาใจมาจากการซื้อจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death จำนวน 19 คนโดยคิดเป็นร้อยละ 44.2 เช่นเดียวกับผู้ป่วยส่วนใหญ่จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 75 และและผู้ดูแลจำนวน 11 คน จำนวน6 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ระบุว่าได้รับจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death และ ได้รับแจกจากงานอบรมมากที่สุดเท่ากับคือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน

ส่วนที่2 ประสบการณ์ของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจแต่ยังไม่เสร็จ

พบว่าผู้ที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจแต่ยังไม่เสร็จทั้งหมดมีจำนวน 53 คน เป็นผู้สูงอายุ 5 คน ผู้ป่วย 8 คน และ ผู้ดูแล จำนวน 24 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ยังเขียนสมุดเบาใจไม่เสร็จทั้งหมด 53 คนให้ข้อมูลในเรื่องอุปสรรคในการเขียนว่า ส่วนใหญ่มองว่าการเลือกผู้สื่อสารเจตนาแทน เป็นอุปสรรคในการเขียนสมุดเบาใจมากที่สุดจำนวน 23 คนคิดเป็นร้อยละ 43.4 เช่นเดียวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และผู้ดูแลส่วนใหญ่ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ในขณะที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่จำนวน 3 คน มองว่าการสื่อสารความต้องการของฉันให้ครอบครัวทราบ เป็นอุปสรรค คิดเป็นร้อยละ 37.5

ในส่วนของข้อมูลการใช้บริการสนับสนุนการเขียนสมุดเบาใจนั้นกลุ่มที่ยังเขียนสมุดเบาใจไม่เสร็จทั้งหมดระบุว่าเคยได้รับบริการสนับสนุนในการอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death มากที่สุด 16 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 เช่นเดียวกับผู้ดูแลส่วนใหญ่จำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 41.7 ในขณะที่ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จำนวน 3 คนได้รับการชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ของ Peaceful Death คิดเป็นร้อยละ 37.5 และในผู้สูงอายุส่วนใหญ่จำนวน 2 คน ไม่เคยได้รับบริการสนับสนุน คิดเป็นร้อยละ 40

ส่วนที่ 3 ประสิทธิภาพของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้ว

ในส่วนนี้มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 134 คน ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ ประกอบด้วยผู้ที่เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้ว 51 คน และผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 43 คน

จากกลุ่มตัวอย่างที่เขียนสมุดเบาใจแล้วจำนวน 134 คนส่วนมากผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจและทำเสร็จแล้ว มักทำเสร็จแค่ 1 ครั้งมีจำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 70.90 รองลงมาเป็นทำเสร็จแล้ว 2 ครั้ง 29 คน คิดเป็นร้อยละ 21.64 ทำเสร็จแล้ว 3 ครั้ง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.73 และทำเสร็จมากกว่า 3 ครั้ง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.73

การใช้ระบบสนับสนุนของกลุ่มตัวอย่างที่เขียนสมุดเบาใจแล้วจำนวน 134 โดยมีผู้สูงอายุ 14 คน ผู้ป่วย 16 คน และผู้ดูแลจำนวน 44 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดส่วนใหญ่ได้รับการอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death จำนวน 42 คนคิดเป็นร้อยละ 31.3 เช่นเดียวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 50 และผู้ดูแลส่วนใหญ่ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 ในขณะที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ 4 คนได้รับระบบบริการสนับสนุนสูงสุดเท่ากัน 4 กิจกรรม คือ การอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบเจอหน้ากัน ของ Peaceful Death, การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการเขียนสมุดเบาใจของ Peaceful Death, การอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death และเขียนโดยไม่ต้องอาศัยระบบสนับสนุนซึ่ง ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25 เท่ากันทั้ง 4 กิจกรรม

ส่วนที่ 4 รูปแบบและประสิทธิภาพโดยรวมของผู้ที่เขียนสมุดเบาใจ

สมุดเบาใจได้พัฒนารูปแบบมาแล้วหลายเวอร์ชันซึ่งปัจจุบันสามารถพบเห็นได้ 4 แบบ ทำให้ผู้ที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจ มีสมุดเบาใจหลากหลายรูปแบบ แยกต่างกันไปจากผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คน ส่วนใหญ่แล้วรูปแบบที่กลุ่มตัวอย่างใช้ล่าสุดคือปกใบไม้ มีผู้ใช้มากถึง 60 คน คิดเป็นร้อยละ 44.8 แบ่งเป็นผู้ที่เขียนเสร็จแล้ว 39 คนร้อยละ 65 ผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 21 คนร้อยละ 35

รองลงมาเป็นปกรูปผีเสื้อ 47 คน ร้อยละ 35.1 แบ่งเป็นผู้ที่เขียนเสร็จแล้ว 26 คน ร้อยละ 55.3 ผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 21 คน ร้อยละ 44.7 ปกสีขาว 18 คน คิดเป็นร้อยละ 13.4 แบ่งเป็นผู้ที่เขียนเสร็จแล้ว 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ปกสีฟ้า 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 แบ่งเป็นผู้ที่เขียนเสร็จแล้ว 7 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 ผู้ที่ยังเขียนไม่เสร็จ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ตามลำดับ

ถ้านหากเปรียบเทียบจากอัตราส่วนความสำเร็จแล้วจะเห็นว่า สมุดเบาใจเล่มสีฟ้ามีอัตราการเขียนเสร็จสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.8 ของจำนวนการเขียนเสร็จทั้งหมดในการสำรวจครั้งนี้

การเข้าถึงสมุดเบาใจของผู้ที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจ 134 คนส่วนใหญ่ มักได้รับสมุดเบาใจมาจากการซื้อออนไลน์ ร้อยละ 34.3 หรือ 46 คน เช่นเดียวกับผู้สูงอายุ 5 คน หรือร้อยละ 35.3 และ ผู้ป่วย 9 คน หรือร้อยละ 56.3 ในขณะที่ในผู้ดูแลส่วนใหญ่ มี 17 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 38.6 ได้รับแจกจากการอบรมเป็นส่วนใหญ่

ในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 359 คนจะเห็นได้ว่ามี 177 คน ที่สามารถเข้าถึงสมุดเบาใจได้ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะตัดสินใจเขียนสมุดเบาใจ สิ่งที่เป็นปัจจัยในการตัดสินใจของกลุ่มตัวอย่าง อาจเหมือนหรือแตกต่างกันออกไป

จากข้อมูลด้านการตัดสินใจเขียนสมุดเบาใจนั้น จากแบบสำรวจผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คนส่วนใหญ่จำนวน 78 คนระบุว่าที่ตัดสินใจเขียนสมุดเบาใจเพราะว่าสนใจเรื่องของความตาย คิดเป็นร้อยละ 58.2 เช่นเดียวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 และ ผู้ดูแลส่วนใหญ่ 27 คน คิดเป็นร้อยละ 61.4 ในขณะที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8 มีความตระหนักถึงอาการป่วยและต้องการเตรียมความพร้อมของตัวเอง จึงตัดสินใจเขียนสมุดเบาใจ

ในการทำสมุดเบาใจ วิธีการดำเนินการเขียนและกิจกรรม ไม่ได้เหมือนกันทุกคน ทุกคนสามารถมีทางเลือกในการจะเขียนส่วนไหนก็ได้ ไม่มีวิธีการที่ตายตัวขึ้นอยู่กับความต้องการและความสบายใจของผู้เขียนเป็นหลัก จากกลุ่มตัวอย่างผู้ที่มีประสบการณ์ในการเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คน ส่วนใหญ่ได้สื่อสารกับครอบครัวมากที่สุด 75 คน หรือ ร้อยละ 16.6 เช่นเดียวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 8 คน ร้อยละ 57.1 และผู้ดูแลส่วนใหญ่จำนวน 27 คน ร้อยละ 61.4 ในขณะที่ผู้ป่วยได้สื่อสารความต้องการของตนกับคนในครอบครัว, แนะนำให้คนในครอบครัวทำสมุดเบาใจและ ซื้อสมุดเบาใจแจกคนอื่น สูงสุด จำนวนเท่ากัน คือ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 50

นอกจากการตัดสินใจและสิ่งที่ได้ทำในการเขียนอาจจะต่างกันไปแล้วแต่ความต้องการของแต่ละบุคคลแล้ว สิ่งที่แตกต่างกันอีกอย่างคือสไตล์การเขียนสมุดเบาใจของแต่ละคน

จากกลุ่มตัวอย่าง 132 คน พบว่าผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจส่วนใหญ่ไม่ได้เขียนสมุดเบาใจทันที เมื่อได้รับมามีจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 62.88 ส่วนอีกกลุ่มเป็นผู้ที่เขียนทันทีเมื่อได้รับมา 49 คน คิดเป็นร้อยละ 37.12

การสร้างบรรยากาศ

ผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 134 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจส่วนใหญ่จำนวน 81 คนมักจะจัดบรรยากาศให้มีความเป็นส่วนตัว เงียบสงบ ก่อนเขียนสมุด

เบาใจ คิดเป็นร้อยละ 60.45 ซึ่งบางคนก็ระบุว่ากาการจัดบรรยากาศขณะเขียนสมุดเบาใจ บรรยากาศไม่มีผลต่อการทำสมุดเบาใจ ซึ่งมีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 35.82

สถานที่ที่ใช้เขียน

จากข้อมูลที่ได้มาแต่ละบุคคลมักจะมีสถานที่ทำให้สบายใจในเขียนสมุดเบาใจต่างกัน หรือเขียนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่สำคัญกับตัวผู้เขียน ซึ่งมักจะเป็นบุคคลที่เป็นคนสนิท และได้รับการไว้วางใจจากผู้เขียน จากตัวอย่าง 131 คน ที่ให้ข้อมูลในส่วนนี้พบว่าผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจในส่วนใหญ่จำนวน 106 คน เขียนสมุดเบาใจลำพัง คิดเป็นร้อยละ 80.92 รองลงมาเป็น การเขียนในงานอบรมและนิทรรศการจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.92, เขียนกับครอบครัว 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.87 และเขียนกับเพื่อน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.76

ส่วนที่ 5 การรับรู้สมุดเบาใจ

จากผู้ที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจจำนวน 260 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้จักสมุดเบาใจจากแฟนเพจ Peaceful Death จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 35.03 รู้จักจากงานฝึกอบรม 39 คน หรือร้อยละ 15.1 รับรู้จากเพื่อน 34 คน หรือร้อยละ 13.1 รับรู้จากงานประชุมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย 18 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 รู้จักจากบุคลากรทางการแพทย์ 10 คน หรือร้อยละ 3.9 และรู้จากกระบวนการชุมชนและคนในครอบครัว จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.1 เท่ากัน

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างที่เข้ามาตอบแบบสอบถามบน google ฟอร์ม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 89.83 ในส่วนนี้สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องจากรูปแบบการโปรโมทหรือการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ นั้น เป็นการสื่อสารมณิในลักษณะที่เพศหญิงสามารถเข้าใจในและอ่อนไหวไปกับสิ่งที่ตัวสื่อจะถ่ายทอดออกไปมากกว่า และมักจะที่สนใจในกลุ่มเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อยู่แล้ว อีกทั้งในพื้นที่บน social media ก็มันเป็นพื้นที่การสร้างตัวตนหรือ การแสดงตัวตน ของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย สอดคล้องรายงาน Digital 2020 Global Digital Overview โดย WeAreSocial x Hootsuite ที่ระบุว่า ประเทศไทยมีผู้ใช้งาน Facebook มากที่สุดเป็นอันดับ 8 ของโลก อยู่ที่ 47 ล้านบัญชี Facebook มีสัดส่วนผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และช่วงอายุ 25 – 34 ปีเยอะที่สุดในขณะที่กลุ่ม 18-24 ก็มากเป็นอันดับสอง (WeAreSocial x Hootsuite, 2020)

กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจมักเป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมากที่สุด รองลงมาเป็น ผู้ที่มีระดับการศึกษาระดับ ปริญญาตรี ส่วนในระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวนน้อยที่สุด แนนอนว่าอาจเป็นเพราะตัวลักษณะกิจกรรมที่ต้องมีการเขียน และการใช้เวลากับตัวสมุดเบาใจ จึงทำให้สมุดเบาใจกลายเป็นเครื่องมือเบาใจสำหรับของกลุ่มบุคคลที่สามารถเขียนและอ่านหนังสือได้คล่อง อีกทั้งมีเวลาว่างวันในการจดจ่อกับตัวเครื่องมือนี้

ด้านการเข้าถึงสมุดเบาใจ

ส่วนใหญ่ผู้ที่มีประสบการณ์ก็มักจะได้รับสมุดเบาใจจากการซื้อจากร้านค้าออนไลน์ของ peaceful death ซึ่งสอดคล้องกับการที่มีการโปรโมทบน social media ทำให้บุคคลในโลกออนไลน์สามารถเข้าถึงได้สะดวกและง่ายดายยิ่งขึ้น หรือในกรณีที่ผู้ที่มีประสบการณ์บางกลุ่มเคยได้เข้ารับการอบรม หรือร่วมมกิจกรรมกับทางกลุ่ม peaceful death ก็มักจะได้รับแจกมาจากงานอบรมนั้นๆ เช่นกัน ซึ่งโดยผู้สูงอายุ และ ผู้ดูแล มักจะเข้าถึงและได้รับจากการแจกในงานอบรมต่างๆ นี้ด้วย

ด้านการตัดสินใจการทำสมุดเบาใจ

ทุกกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การเขียนสมุดเบาใจ มักตัดสินใจเพราะสนใจในเรื่องของความตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่หลายคนรู้สึกแปลกใหม่เมื่อการพูดถึงเรื่องของความตายในครั้งนี้ต่างจากครั้งอื่น ซึ่งคราวนี้การตายที่ได้พูดออกไปนั้นเป็นเรื่องที่ดี เป็นเรื่องที่สามารถพูดได้ในครอบครัว ไม่ใช่ร้ายแบบที่เข้าใจอีกต่อไป ในขณะที่ในกลุ่มผู้ป่วยเริ่มที่จะ มองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับสภาวะร่างกายของตัวเองนี้ ถึงเวลาที่ต้องใส่ใจและทำความเข้าใจกับการดูแลรักษาและความต้องการของตัวเองเพื่อที่จะวางแผนล่วงหน้าในการรักษา อีกทั้งเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง

จะเห็นได้ว่าในขณะที่ผู้ป่วยสนใจเรื่องความตายแล้ว ยังมีความตระหนักในอาการป่วยและต้องการเตรียมความพร้อมของตัวเอง ในการวางแผนในการรักษา และสื่อเจตนาให้ครอบครัวได้รับทราบและเข้าใจ

ประสบการณ์การและรูปแบบเขียนสมุดเบาใจ

ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้วมักจะเขียนสมุดเบาใจมันจะเขียนในสมุดพกไปไม่มากที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าผลิติดอกมาก่อน แต่ในขณะที่อัตราในการทำเสร็จของผู้เขียนเมื่อเทียบกับจำนวนผู้ใช้ทั้งหมดกลับเป็น สมุดพกสีฟ้าที่มีอัตราในการเขียนเสร็จมากที่สุด อาจเป็นเพราะส่วนใหญ่ได้รับสมุดฟ้าจากการอบรม

จากประสบการณ์ของผู้ใช้ส่วนใหญ่ที่ยังไม่ตัดสินใจเขียนทันทีเมื่อได้รับมา ส่วนหนึ่งเพราะไม่มีเวลา และยังไม่ศึกษาข้อมูลไม่เพียงพอ ไม่ได้ระบบบริการสนับสนุนก่อน เพื่อเข้าใจในตัวเจตนาของสมุดดียิ่งขึ้น อีกทั้งบางส่วนนั้นหลังจากได้รับสมุดมาแล้ว ยังต้องจัดการกับอารมณ์หรือธุระจากการสูญเสียต่างๆ เมื่อสบายใจและพร้อมจึงเริ่มเขียน ส่วนในกลุ่มที่เขียนทันทีนั้น มักจะเป็นบุคคลที่เคยเขียนสมุดมาแล้ว หรืออยู่ในงานอบรม workshop และคอร์สการเรียนรู้ต่างๆ จึงสามารถเขียนทันทีเมื่อได้รับสมุดมา

ผู้ที่มีประสบการณ์ส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าก่อนจะเขียนสมุดเบาใจ มักจะต้องจัดการตัวเอง และสิ่งแวดล้อมให้สงบ ก่อนที่จะเขียน เนื่องจากในบางหัวข้อ ต้องใช้ความคิดเพราะค่อนข้างละเอียดอ่อน และไต่ตรองซ้ำๆ สถานที่ควรเป็นพื้นที่ส่วนตัว เขียนเพียงลำพัง และเวลาที่ใช้ในการเขียนส่วนใหญ่แล้วมักจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เท่านั้น

สิ่งที่ผู้ที่มีประสบการณ์ส่วนใหญ่ทำในการเขียนสมุดเบาใจนอกจากการเขียนสมุดทั้งหมด และบางส่วนก็คือการสื่อสารความต้องการให้คนในครอบครัวรับรู้ ซึ่งในผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังได้แนะนำเรื่องราวของการตายดี และสมุดเบาใจให้แก่บุคคลในครอบครัว อีกทั้งยังซื้อสมุดแจกผู้อื่นอีกด้วย

ด้านอุปสรรคในการเขียนสมุดเบาใจ

อุปสรรคในการเขียนส่วนใหญ่ นั้น เป็นการเลือกผู้แทนเจตนา ซึ่งเป็นปัญหาที่ผู้เขียนค่อนข้างหนักใจในการตัดสินใจพอสมควร เมื่อมีสิ่งที่จะต้องคิดมากก็ทำให้การเขียนต้องหยุดชั่วคราว เพื่อไตร่ตรองในข้อมูลและความเป็นไปได้บางอย่าง ผู้ที่มีประสบการณ์ที่เป็นผู้ป่วยส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสารความต้องการให้คนในครอบครัวรับทราบ บางสิ่งบางอย่างเป็นเรื่องลำบากที่พูดออกไป และเป็นเรื่องยากที่คนอื่นจะเข้าใจ เป็นเรื่องของทัศนคติที่ไม่ตรงกันและต้องได้รับการปรับความคิดร่วมกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การเขียนสมุดเบาใจเสร็จช้าลง

ด้านระบบบริการสนับสนุน

ส่วนใหญ่แล้วกลุ่มตัวอย่างจะได้อ่านบทความการอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death ซึ่งเป็นการหาข้อมูลหรือเข้าใจเจตนาของสมุดเบาใจ สำหรับผู้ป่วยส่วนใหญ่แล้ว นอกจากจะเคยอ่านบทความเกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death ยังได้รับชมวิดีโอเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย และเข้ารับการอบรมต่างๆอีกด้วย ทำให้ผู้ป่วยที่เขียนสมุดเบาใจอยู่นั้นสามารถก้าวผ่านความรู้สึกด้านลบ และอุปสรรคที่เผชิญในการเขียนไปได้

แต่ข้อมูลในแบบสอบถามนั้น กลุ่มคนที่เขียนสมุดเบาใจเสร็จแล้วและยังเขียนไม่เสร็จ ได้รับระบบสนับสนุนคล้ายกัน จะแตกต่างกันในกลุ่มคนที่เขียนเสร็จแล้ว มักผ่านการทำ workshop การเข้าร่วมกิจกรรม และการเรียนรู้ในคอร์สต่างๆในโครงการของ Peaceful Death ร่วมด้วย ซึ่งอาจทำให้ผู้เขียนแก้ไขหรือทำลายอุปสรรคในจิตใจบางอย่าง และเขียนสมุดเบาใจเสร็จอย่างง่ายดาย

ด้านประโยชน์และการบอกต่อ

ส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างให้คำตอบว่า ได้ทบทวนตัวเอง การทบทวนตัวเอง เป็นประโยชน์หลักที่ผู้มีประสบการณ์ได้รับ ในผู้ที่มีประสบการณ์ที่เป็นผู้สูงอายุนอกจากจะได้ทบทวนตัวเองแล้ว ยังได้สื่อสารความต้องการให้ครอบครัวทราบเจตนาของตนอีกด้วย อีกทั้งยังรู้สึกเบาใจ วางใจ ที่ได้เตรียมตัววางแผนสุขภาพช่วงท้ายของชีวิต เช่นเดียวกับผู้ป่วยส่วนใหญ่ ในขณะที่ผู้ดูแลนั้น นอกจากจะได้ทบทวนตัวเอง แล้วยังได้สื่อสารความต้องการให้ครอบครัวทราบเจตนาของตนอีกด้วย และรู้สึกเบาใจ วางใจ ที่ได้เตรียมตัววางแผนสุขภาพช่วงท้ายของชีวิตแล้ว อีกทั้งยังทำให้รู้จักการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบประคับประคอง และมีการนำไปใช้ในครอบครัวหรือในหน้าที่การงานอีกด้วย

ในผู้ที่มีประสบการณ์จากสมุดเบาใจทั้งหมดมักจะบอกเล่าเรื่องราวให้คนในครอบครัวฟัง โดยผู้ที่เป็นผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังบอกต่อให้เพื่อนได้รับรู้อีกด้วย

ด้านการรับรู้

พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้จักสมุดเบาใจจากแฟนเพจ Peaceful Death เป็นส่วนใหญ่ ในกลุ่มผู้สูงอายุ มักจะได้ยินและได้รับรู้เรื่องราวจากเพื่อน และคนในครอบครัว ในขณะที่ผู้ป่วยและผู้ดูแลมักได้รับรู้จากงานอบรม และที่น่าสนใจคือได้รับรู้จากชั้นวางหนังสือจากโรงพยาบาล ซึ่งพบม่อ่านหนังสือในวอร์ดที่ทางโรงพยาบาลจัดไว้ให้อีกด้วย

ด้านข้อเสนอแนะจากผู้มีประสบการณ์

ข้อเสนอแนะรูปแบบและเนื้อหาสมุด

ในข้อเสนอแนะ ส่วนนี้นั้นมีหลากหลายมาก ซึ่งข้อมูลและข้อเสนออาจขัดแย้งกันบาง แต่คิดว่าจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการพัฒนาสมุดเบาใจครั้งต่อไป จากสรุปข้อเสนอแนะมีดังนี้

1. ปรับปรุงภาษาเขียนให้เข้าใจง่ายขึ้น
2. ตัวอักษรเล็กเกินไป ควรปรับขนาดให้ใหญ่กว่านี้
3. ควรใส่ข้อมูลในด้านกฎหมายที่เกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดก เข้าไปในสมุดด้วย
4. ควรใส่คำอธิบาย หรือ บทความข้อแนะนำบางอย่าง แบบสรุปเข้าใจง่าย ลงในหน้าแรกของสมุด
5. แนะนำให้เนื้อหากระชับ มากกว่านี้
6. อยากให้เพิ่มเติมกรณี ปรึกษาอัยวะ
7. อยากให้มีหัวข้อ hi light brief

ข้อเสนอแนะด้านรูปแบบสมุดเบาใจ

1. อยากให้ปกสีอ่อนนุ่มมากกว่านี้
2. อยากให้มีรูปตัวอักษร สีๆ เพื่อดึงดูดความสนใจและแยกอารมณ์ได้ดี
3. อยากให้มีภาพประกอบมากกว่านี้
4. อยากให้สมุดมีขนาดเล็กกว่านี้เพื่อสะดวกต่อการพกพา

ข้อเสนอแนะ ด้านระบบบริการและสื่อออนไลน์

1. เสนอให้ทำสมุดเบาใจออนไลน์ ที่เราอัพเดท แก้ไข หน่วยงานชีวิตของเราได้ตลอดชีวิต หลายครั้ง
2. มีวิดีโอสอนสื่อ สำหรับผู้สูงอายุ
3. การจัดกิจกรรมให้มีประสบการณ์ช่วยได้มาก
4. อยากให้มีการจัดวิทยากรสำหรับฝึกสอนและให้ข้อมูลแก่คนไร่บ้านค่ะ
5. เพิ่ม qr code วิดีโอสอนที่ปกหนังสือ
6. อยากให้ สสส. เพิ่มงบในการเผยแพร่มากกว่านี้

ข้อเสนอแนะจากทีมวิจัย

1. จากข้อมูลทีวีเคราะห์มานั้นผู้ที่มีประสบการณ์การใช้สมุดเบาใจมักเป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปดังนั้นควรปรับรูปแบบสมุดเบาใจให้เข้าใจง่ายและกระชับยิ่งขึ้น อีกทั้งจัดกิจกรรมหรืออบรมเกี่ยวกับการตายดีในชุมชนชนบทมากยิ่งขึ้น เพื่อกระจายความรู้การเข้าถึงการตายดีในหลากหลายกลุ่มมากยิ่งขึ้น

2. ในข้อมูลพบว่าผู้ใช้สมุดเบาใจส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง อาจควรปรับรูปแบบการประชาสัมพันธ์ หรือกิจกรรมให้เข้าถึงกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายเพศมากยิ่งขึ้น

3. ควรจัดกิจกรรมหรืออบรม ให้เข้มข้น และหลากหลาย เพราะคือจุดเด่นในสนับสนุนการเขียนสมุดเบาใจจนเสร็จ

4. จากข้อมูลพบกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอสม. บอกต่อสมุดเบาใจแบบความสัมพันธ์ จากเพื่อนสู่เพื่อน หรือสู่บุคคลนอกครอบครัว ดังนั้นเราควรมีสร้างสิ่งกระตุ้นบางอย่างที่จะสามารถเป็นจุดที่น่าสนใจในการนำเรื่องราวไปบอกต่อจากอสม.ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น หรืออบรมอสม.และบุคคลที่มีความสนใจให้มีความรู้ไปพูดคุยและถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชนและพัฒนาการสอนการเขียนสมุดเบาใจโดยอสม.ต่อไป

5. สอดแทรกคำอธิบายของข้อมูลมาประกอบเพื่อความเข้าใจในการเขียนมากขึ้น เช่น รูปภาพ ตัวอย่างสมมติ ความหมายคำศัพท์ หรือการใส่ qr code / Link การเข้าถึงระบบบริการสนับสนุนต่างๆที่ช่วยเหลือการเขียนสมุดเบาใจ

6. สอดแทรกเกร็ดความรู้ หรือข้อมูลที่น่าสนใจที่เกี่ยวกับการวางแผนการดูแลและการสื่อสารเจตนา เช่น กฎหมายเกี่ยวทรัพย์สิน มรดก, ข้อมูลการบริจาคร่างกาย, ข้อมูลด้านจิตวิทยา (หรือโศกเศร้า/คำคม ให้กำลังใจ)

ข้อเสนอแนะอื่นๆเพิ่มเติม

1. ควรศึกษาหลังจากการปรับเวอร์ชันสมุดเบาใจ ในด้านข้อมูลในการเขียนเสร็จ เพิ่มเติม
2. ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เช่นกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยระยะท้าย กลุ่มประชาชนที่เจ้าไม่ถึงการให้ข้อมูลผลการตอบกลับ(feedback)

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

การสำรวจประสบการณ์การทำสมุดเบาใจ ปี 2564

คำชี้แจง

การสำรวจฉบับนี้จัดทำโดยโครงการชุมชนกรุณา กลุ่ม Peaceful Death เพื่อเข้าใจประสบการณ์ผู้เขียนสมุดเบาใจในวงกว้าง ข้อมูลจากแบบสำรวจ ทีมงานจะนำไปพัฒนาปรับปรุงสมุดเบาใจ และแนวทางการวางแผนดูแลล่วงหน้าให้ดียิ่งขึ้น

แบบสำรวจใช้เวลาทำไม่เกิน 15 นาที ข้อมูลรายบุคคลจะถูกเก็บเป็นความลับ ข้อมูลภาพรวมที่ประมวลผลจะถูกนำเสนอให้ทีมงานและแหล่งทุนสนับสนุนรับทราบ รวมทั้งการเผยแพร่เป็นความรู้ทางวิชาการต่อไป

ผู้ให้ข้อมูล 200 ท่านแรก ที่มีประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจ จะได้รับสมุดเบาใจจัดส่งให้ทางไปรษณีย์ ท่านละ 1 เล่ม โดยทีมงานจะจัดส่งภายในเดือนมิถุนายน 2564

ขอบคุณค่ะ

ทีม Peaceful Death

คำเกริ่น	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
Session 1	ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการทำสมุดเบาใจ	multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • ฉันไม่รู้จักสมุดเบาใจ (ไป session 2) • ฉันรู้จักสมุดเบาใจ แต่ยังไม่ทำสมุดเบาใจ (ไป session 3) • ฉันรู้จักและมีสมุดเบาใจแล้ว แต่ยังไม่ทำสมุดเบาใจ (ไป session 4) • ฉันทำสมุดเบาใจแล้ว แต่ยังไม่เสร็จ (ไป session 5) • ฉันทำสมุดเบาใจเสร็จแล้ว (ไป session 6) 	*

คำเกริ่น	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
Session 2	<p>ทีมงาน Peaceful Death ขอขอบพระคุณที่สละเวลาร่วมตอบแบบสอบถาม หากท่านต้องการให้ความเห็นเรื่องสมุดเบาใจ ท่านสามารถสั่งซื้อหรือดาวน์โหลดสมุดเบาใจได้ฟรีที่ www.baojai.co เมื่อทำเสร็จแล้ว ท่านสามารถให้ข้อเสนอแนะประสบการณ์การทำสมุดเบาใจในแบบสอบถามนี้ได้อีกครั้ง</p>			
Session 3	<p>ท่านสามารถสั่งซื้อสมุดเบาใจได้ที่ https://shopee.co.th/baojai_shop/9425321311 หรือดาวน์โหลดสมุดเบาใจไปใช้วางแผนดูแลล่วงหน้าได้ที่ www.baojai.co</p> <p>ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามหัวข้อ การรับรู้สมุดเบาใจ ใน Session ต่อไป</p>			

คำเกริ่น	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
Session 4	<p>เพราะเหตุใด ท่านจึงยังไม่ทำ สมุดเบาใจ</p>	<p>ติ๊กถูก</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ยังมีความรู้ไม่เพียงพอ • ไม่เข้าใจวิธีการทำ • รู้สึกกังวล • ไม่มีเวลา • รู้สึกหวาดหวั่นต่อความสูญเสีย • รู้สึกว่ายังไม่ถึงเวลาที่ต้องทำ ในตอนนี้ • ยังไม่สนใจที่จะทำ • อื่นๆ 	
	<p>เข้าถึงสมุดเบาใจได้อย่างไร</p>		<ul style="list-style-type: none"> • ซื้อเองจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death • ซื้อจากร้านของเครือข่าย เช่น เครือข่ายพุทธิกา ร้านหนังสือ ของสวนโมกข์กรุงเทพ ร้าน หนังสืออิสระ • คนในครอบครัวมอบให้ • เพื่อนมอบให้ • แพทย์หรือพยาบาล มอบให้ • ได้รับแจกจากของชำร่วยงาน ศพ/ งานบุญ • ได้รับแจกจากงานอบรม 	

คำกริยา	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
			<ul style="list-style-type: none"> • ดาวน์โหลดมาจากเว็บไซต์ Peaceful Death • ค้นหาจาก Google • ทำสมุดเบาใจออนไลน์จากเว็บ www.baojai.co • อื่นๆ 	
Session 5 คำถามประเภท บทความสำหรับ ผู้เขียน สมุดเบาใจไม่ เสร็จ	เนื้อหาส่วนใดยากจนส่งผล ให้ทำสมุดเบาใจไม่เสร็จ (เลือกได้หลายข้อ)	ตีถูก	<ul style="list-style-type: none"> • ประวัติส่วนตัว • ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลแบบ ประคับประคอง • การสื่อสารเจตนาเลือกวิธี รักษาในระยะสุดท้ายของชีวิต • การบอกข่าวร้าย • การดูแลอื่นๆ • การจัดการร่างกายและงานศพ • การเลือกผู้สื่อสารเจตนาแทน • การสื่อสารความต้องการของ ฉันให้ครอบครัวทราบ • ไม่มีข้อใดยาก ฉันเพียงแต่ทำ ไม่เสร็จ • อื่นๆ 	

คำกริยา	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
	คุณเคยใช้บริการสนับสนุนการเขียนสมุดเบาใจของ Peaceful Death ในข้อใดบ้าง	ติ๊กถูก	<ul style="list-style-type: none"> • การอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบเจอหน้ากัน ของ Peaceful Death • การอบรมออนไลน์ ของ Peaceful Death • การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการเขียนสมุดเบาใจ ของ Peaceful Death • การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ของ Peaceful Death • การอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จาก Peaceful Death • ชมนิทรรศการเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายหรือการวางแผนดูแลล่วงหน้า • ฉันไม่เคยใช้บริการข้างต้น • อื่นๆ 	
Session 6 คำถามประเภท แบบการันต์สำหรับ ผู้ที่ยังเขียน สมุดสำเร็จแล้ว	คุณเคยเขียนสมุดเบาใจแล้ว กี่ครั้ง	multiple Choice	1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้ง มากกว่า 3 ครั้ง	*

คำกริยา	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
	ระบบสนับสนุนใดที่ทำให้คุณเขียนสมุดเบาใจได้สำเร็จ		<ul style="list-style-type: none"> • การอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบเจอหน้ากัน ของ Peaceful Death • การอบรมออนไลน์ ของ Peaceful Death • การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการเขียนสมุดเบาใจ ของ Peaceful Death • การเล่นเกมไพ่ในชีวิต • การชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ของ Peaceful Death • การอ่านบทความที่เกี่ยวกับการวางแผนดูแลล่วงหน้า จากเว็บไซต์หรือ Social Media ของ Peaceful Death • ฉันเขียนสมุดเบาใจได้สำเร็จโดยไม่ต้องอาศัยระบบสนับสนุนของ Peaceful Death • อื่นๆ 	*
Session 7 ประสบการณ์เขียนสมุดเบาใจ	คุณทำสมุดเบาใจปกติ	Multiple choice	<ul style="list-style-type: none"> • ปกติไม่ • ปกติ • ปกติแล้ว 	*

คำเกริ่น	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
			<ul style="list-style-type: none"> • ปกฟ้า 	
	<p>คุณเข้าถึงสมุดเบาใจได้อย่างไร</p>	<p>เลือกได้หลายข้อ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ซื้อเองจากร้านออนไลน์ของ Peaceful Death • ซื้อจากร้านของเครือข่าย เช่น เครือข่ายพุทธิกา ร้านหนังสือของสวนโมกข์กรุงเทพ ร้านหนังสืออิสระ • คนในครอบครัวมอบให้ • เพื่อนมอบให้ • แพทย์หรือพยาบาล มอบให้ • ได้รับแจกจากของชำร่วยงานศพ/ งานบุญ • ได้รับแจกจากงานอบรม • ดาวน์โหลดมาจากเว็บไซต์ Peaceful Death • ค้นหาจาก Google • ทำสมุดเบาใจออนไลน์จากเว็บ www.baojai.co • อื่นๆ • 	<p>*</p>

คำเกริ่น	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
	อะไรทำให้คุณตัดสินใจทำ สมุดเบาใจ		<ul style="list-style-type: none"> • ฉันเป็นผู้ป่วยและต้องการเตรียมความพร้อมของตัวเอง • เข้าร่วมกิจกรรม-workshop • สนใจเรื่องความตาย • ผ่านประสบการณ์การสูญเสีย • มีผู้แนะนำให้ทำ (เช่น คนในครอบครัว เพื่อน แพทย์ พยาบาล ฯลฯ) • อื่นๆ 	

คำเกริ่น	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
	คุณทำสิ่งใดแล้วบ้างเกี่ยวกับการเขียนสมุดเบาใจ	เลือกได้หลายข้อ	<ul style="list-style-type: none"> • เขียนสมุดเบาใจบางส่วน • เขียนสมุดเบาใจจนครบเล่ม • สื่อสารความต้องการของฉันทันกับคนในครอบครัว • สื่อสารความต้องการของฉันทันกับผู้สื่อสารเจตนาแทน • แนะนำให้คนในครอบครัวทำสมุดเบาใจ • แนะนำให้คนนอกครอบครัวทำสมุดเบาใจ • นำข้อมูลในสมุดเบาใจไปสื่อสารกับโรงพยาบาลที่ฉันสังกัด • ชื้อสมุดเบาใจแจกคนอื่น • บอกเล่าประโยชน์ของสมุดเบาใจผ่าน Social Media • อื่นๆ 	

คำเกริ่น	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
	คุณเขียนสมุดเบาใจอย่างไร	ติ๊กถูก เลือกได้หลายข้อ	<ul style="list-style-type: none"> • ฉันเขียนสมุดเบาใจเพียงลำพัง • ฉันเขียนสมุดเบาใจกับเพื่อน • ฉันเขียนสมุดเบาใจกับครอบครัว • ฉันเขียนสมุดเบาใจในงานอบรม/ นิทรรศการ • อื่นๆ 	
	คุณเขียนสมุดเบาใจทันทีที่ได้รับหรือไม่		<ul style="list-style-type: none"> • ฉันเขียนสมุดเบาใจทันทีที่ได้รับมา • เมื่อได้รับสมุดเบาใจ ฉันไม่ได้เขียนทันที • 	
	คุณใช้เวลาทำสมุดเบาใจครั้งแรกนานเท่าใด	Multiple choice	<ul style="list-style-type: none"> • น้อยกว่า 30 นาที • 30 นาที - 1 ชั่วโมง • 1-3 ชม. • ภายใน 1 วัน • 2-7 วัน 	

คำกริยา	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
			<ul style="list-style-type: none"> • 8 วัน - 30 วัน • มากกว่า 1 เดือน • 	
	<p>บรรยากาศขณะที่คุณทำสมุด เบาใจเป็นอย่างไร</p>		<ul style="list-style-type: none"> • ฉันจัดบรรยากาศให้มีความ เป็นส่วนตัว เงียบสงบ • ฉันไม่ได้จัดบรรยากาศขณะ เขียนสมุดเบาใจ บรรยากาศไม่ มีผลต่อการทำสมุดเบาใจของ ฉัน • อื่น 	

คำเกริ่น	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
	ท่านได้รับประโยชน์จากสมุดเบาใจในข้อใดบ้าง	ถูกเลือกได้หลายข้อ	<ul style="list-style-type: none"> • ฉันยังไม่ได้รับประโยชน์จากสมุดเบาใจอย่างชัดเจน • ได้ทบทวนชีวิต • รู้สึกเบาใจ วางใจ ที่ได้เตรียมตัววางแผนสุขภาพช่วงท้ายของชีวิต • สื่อสารความต้องการให้ครอบครัวทราบเจตนาของฉันได้ง่ายขึ้น • สื่อสารความต้องการให้บุคลากรทราบเจตนาของฉันได้ง่ายขึ้น • ได้รู้ความต้องการเกี่ยวกับการดูแลช่วงท้ายของคนที่คุณรัก • ทำให้ผู้ป่วยในครอบครัวมีแนวทางการดูแลในช่วงท้ายของชีวิต • ทำให้ฉันรู้จักการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบประคับประคอง • ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้เข้าถึงการตายดี • ทำให้ผู้ป่วยที่คุณดูแลอยู่เข้าถึงการตายดี • อื่นๆ 	

คำเกริ่น	ข้อความถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
	คุณเคยบอกเล่าประโยชน์ของการเขียนสมุดเบาใจให้ใครรับรู้บ้าง	ติ๊กถูกเลือกได้หลายข้อ	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกในครอบครัว • เพื่อน • ผู้ป่วย • บุคลากรสุขภาพ • คนที่ติดตามฉันผ่าน Social Media • ฉันไม่ได้บอกเล่าประโยชน์ของสมุดเบาใจแก่ผู้อื่น • อื่นๆ • 	
	ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาสมุดเบาใจเพิ่มเติมด้านเนื้อหา	Open Q		
	ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาสมุดเบาใจเพิ่มเติมด้านรูปแบบ	Open Q		
	ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาสมุดเบาใจเพิ่มเติมด้านระบบสนับสนุนการทำสมุดเบาใจ	Open Q		

คำกริยา	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
Session 8 การรับรู้สมุดเ เบาใจ	คุณรับรู้สมุดเ เบาใจครั้งแรก จากแหล่งใด	ติ๊กถูก เลือกได้หลา ยข้อ	<ul style="list-style-type: none"> • แฟนเพจ Peaceful Death • แพทย์ พยาบาล นักสังคม สงเคราะห์ • คนในครอบครัว • อสม. • เพื่อน • กระบวนกรชุมชน • งานประชุมเกี่ยวกับการดูแล ผู้ป่วยระยะท้าย • งานฝึกอบรม • ละคร • อื่นๆ • 	*
	เมื่อได้ยินคำว่าสมุดเ เบาใจครั้งแรก คุณรู้สึกอย่างไร	Open Q		
Session 9 ข้อมูลทั่วไป	ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับตัวคุณ	ติ๊กถูก	<ul style="list-style-type: none"> • ฉันเป็นผู้ป่วย(อาการป่วย รบกวนชีวิต) • ฉันสุขภาพดีไม่ได้ป่วย • ฉันเป็นผู้ป่วยระยะท้าย • ฉันเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ในครอบครัว 	

คำกริยา	ข้อความคำถาม	ประเภท	ตัวเลือก	บังคับตอบ?
			<ul style="list-style-type: none"> ฉันเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรังในครอบครัว ฉันเป็นบุคลากรสุขภาพ 	
	เพศ	multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> ชาย หญิง อื่นๆ 	
	ระดับการศึกษา		สูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ต่ำกว่าม.6หรือเทียบเท่า	
	อายุ	number		
	หากคุณยินดีให้ข้อมูลเกี่ยวกับ การทำสมุดเบาใจเพิ่มเติม กรุณาเขียนชื่อและเบอร์โทรใน กล่องข้อความ	Open Q		
	คุณต้องการของที่ระลึกจากการ ให้ข้อมูลครั้งนี้หรือไม่ (สมุดเบาใจ 1 เล่ม ฉบับปรับปรุงล่าสุด จัดส่งทางไปรษณีย์)	multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> ต้องการ (ต้องเขียนที่อยู่จัดส่ง สำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม 200 ท่านแรก) > session 10 ไม่ต้องการ > submit 	
Session 10	ชื่อผู้รับสมุดเบาใจ	Open Q		
	ที่อยู่จัดส่ง	Open Q		

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - ชื่อสกุล	ณัฐชยา โปรงเจริญ
วัน เดือน ปี เกิด	6 กุมภาพันธ์ 2540
ที่อยู่ปัจจุบัน	The capital condo ราชปรารภ-วิภาวดี ดินแดง 16 พญา ไท กทม.10400
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2557	มัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทย์-คณิต) โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย
พ.ศ. 2561	สบ. (สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต) มหาวิทยาลัยนเรศวร
ปัจจุบัน	กำลังศึกษาระดับปริญญาโท (สังคมศาสตร์การแพทย์และ สาธารณสุข) มหาวิทยาลัยมหิดล