

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

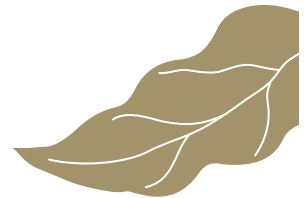
สิ่งสำคัญที่ฉันอยากทำก่อนตายคือ

ฉันมองความตายที่กำลังมาถึงว่า

กรณีที่ท่านป่วยระยะสุดท้าย คุณค่าที่สำคัญที่สุด 3 อันดับแรกคือ...

(ระบุอันดับ 1-3)

- มีอายุยืนยาว
- ดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของคนอื่น
- ได้อยู่อย่างสุขสบาย ไม่เจ็บปวดทรมาน
- ได้อยู่กับครอบครัวอันเป็นที่รัก
- ลูกหลานไม่ทะเลาะกัน
- ได้อยู่กับเพื่อนที่รักและไว้วางใจ
- จัดการธุระการงานได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี
- ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ทำตัวเป็นประโยชน์
- ได้รับความเคารพให้เกียรติ
- ได้ฝึกปฏิบัติตามความเชื่อทางจิตวิญญาณหรือศาสนา
- จากไปอย่างมีสติ รู้สึกตัว
- อื่นๆ (ระบุ) _____



ความรู้เกี่ยวกับการป่วยระยะสุดท้าย

เมื่อชีวิตมาถึงจุดหนึ่ง ไม่ว่าจะสู่วงัย 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"/> ฉันยังยอมรับไม่ได้ |

การดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care)

เมื่อผู้ป่วยป่วยด้วยโรคที่คุกคามชีวิต รักษาให้หายได้ยาก การดูแลแบบประคับประคอง จึงเปลี่ยนเป้าหมายจากการรักษาให้หายขาด มาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการรักษาโดยป้องกันและบรรเทาความทุกข์ทรมานต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยและครอบครัว เข้าไปดูแลปัญหาสุขภาพตั้งแต่ระยะแรกของโรค ประเมินและดูแลปัญหาสุขภาพกาย ใจ 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 การให้ยา กระตุ้นหัวใจ การใส่สายสวนปัสสาวะ การให้อาหารทางสายอาหาร เป็นต้น

ในขณะที่การยื้อชีวิตผู้ป่วยระยะสุดท้าย มักเป็นการรักษาที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพราะการรักษาข้างต้นไม่ทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคหรือทำให้ผู้ป่วยฟื้นคืนสู่สภาพปกติ นอกจากนี้ ภาวะเสื่อมถอยของอวัยวะ จะทำให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเข้าสู่กระบวนการใกล้ตายอีกในระยะเวลาไม่นาน

กระบวนการยื้อชีวิต มักทำให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานมากขึ้น และอาจเสียชีวิตในสภาพที่ลำบาก วุ่นวาย 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

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| ใช่ | ไม่ใช่ | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ฉันต้องการจากไปอย่างสงบ ไม่ยืดชีวิต และไม่เร่งการตาย |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | กรณีหัวใจหยุดเต้น ฉันไม่ต้องการปั๊มหัวใจ ใส่ท่อช่วยหายใจ |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ฉันต้องการการดูแลแบบประคับประคอง |

อย่างไรก็ตาม ฉันอนุญาตให้แพทย์กู้ชีพ ยื้อชีวิตฉันไว้ก่อน ในกรณีดังต่อไปนี้

ฉันต้องการเสียชีวิตที่

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

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 แม้ฉันไม่รู้สึกรักก็ตาม
- ฉันต้องการฟังเพลง เสียงอ่านหนังสือ
- ฉันต้องการให้มีสิ่งเหล่านี้ในห้องพัก
- ฉันต้องการพบ (คน/สัตว์เลี้ยง)
- ฉันต้องการให้ มานำทางสู่การจากไปอย่างสงบ

เกี่ยวกับการดูแลจัดการศพ และอาการไม่สบาย (เลือกข้อใดข้อหนึ่ง)

- ฉันต้องการยาระงับปวดอย่างเพียงพอในระดับที่ฉันหายปวด แม้จะทำให้ฉันง่วงซึมหรือหลับนานขึ้น และไม่คอยรู้สึกตัวก็ตาม
- ฉันต้องการยาระงับปวดในระดับที่ฉันยังมีสติรับรู้ความเป็นไปของร่างกาย

ฉันต้องการให้คนอื่น ๆ ปฏิบัติต่อฉันเพิ่มเติมดังนี้





การสื่อสารในช่วงท้ายของชีวิต

(ทำเครื่องหมายถูก ✓ หน้าข้อความที่ท่านเห็นด้วย)

กรณีหมอนัดฟังคำวินิจฉัยโรคครั้งสำคัญ หรือการรับรู้ข่าวร้าย

- ฉันต้องการรู้คำวินิจฉัยครั้งสำคัญด้วยตนเองเพียงลำพัง
- ฉันต้องการรู้คำวินิจฉัยครั้งสำคัญ โดยมีเพื่อนร่วมฟังคือ
- ฉันไม่ต้องการรู้คำวินิจฉัยครั้งสำคัญ ฉันอยากให้แพทย์บอกคำวินิจฉัยกับคนที่ฉันไว้วางใจ คือ

นอกจากนี้ ฉันอยากสื่อสารกับคนใกล้ชิดดังนี้

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

ฉันต้องการให้คนรอบตัวฉัน ระลึกถึงฉันดังนี้

สิ่งอื่นๆ ที่ฉันเป็นห่วง และอยากฝากให้คนใกล้ชิดช่วยจัดการ

การจัดการร่างกายและงานศพ

(ทำเครื่องหมายถูก ✓ หน้าข้อความที่ท่านเห็นด้วย)



เกี่ยวกับการบริจาคร่างกายหรืออวัยวะ

- ฉันไม่ต้องการบริจาคร่างกายหรืออวัยวะ
- ฉันต้องการบริจาคร่างกายหรืออวัยวะ ฉันเก็บเอกสารไว้ที่

ฉันต้องการให้จัดงานศพดังนี้

ฉันต้องการให้จัดงานศพเป็นเวลา วัน

โดยมีค่าใช้จ่ายประมาณ บาท

ฉันอยากให้เป็น เป็นผู้ดูแลงานศพของฉัน

ความต้องการอื่นๆ เกี่ยวกับงานศพของฉัน มีดังนี้

(เช่น 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

พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12 บุคคลมีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้

การดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง เมื่อผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ปฏิบัติตามเจตนาของบุคคลตามวรรคหนึ่งแล้ว มิให้ถือว่าการกระทำนั้นเป็นความผิดและให้พ้นจากความรับผิดชอบ





หลังทำสมุดเบาใจเสร็จแล้ว ท่านควรทำสิ่งเหล่านี้ เพื่อการสื่อสาร เจตนาที่สมบูรณ์

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



ลายเซ็นคนที่ทราบข้อมูลสมุดเบาใจของฉัน

ฉันมี Living Will

ข้าพเจ้า _____

มีหนังสือแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วง
สุดท้ายของชีวิต โดยผู้สื่อสารเจตนาแทนฉัน คือ

ชื่อ _____



บันทึกเพิ่มเติม

A large white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal brown lines for writing.



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.)

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



ดาวน์โหลด
สมุดเบาใจ



สั่งซื้อ
สมุดเบาใจ



โครงการชุมชนกรุณา เพื่อการอยู่และตายดี
กลุ่ม Peaceful Death

