



CARE CLUB

ชุดเครื่องมือเพื่อการดูแลใจ
สำหรับผู้ดูแลผู้ป่วย

วิธีใช้

ผู้ดูแล คือบุคคลสำคัญในการดูแลผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้ดูแลหลายคนเผชิญกับความเครียด รู้สึกผิด เหนื่อยล้า พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง หรือแม้แต่เจ็บป่วยจากการดูแล เป็นต้น

น่าจะเป็นเรื่องดี หากผู้ดูแลได้รับการดูแลทางใจ เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งผู้ป่วยและตัวผู้ดูแลเอง

Care Club คือชุดเครื่องมือสำหรับจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้ดูแล พัฒนาโดย กลุ่ม Peaceful Death ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

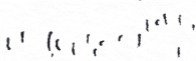


เป้าหมายของ Care Club

Care Club มีเป้าหมายในการสร้างพื้นที่พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแล ให้กำลังใจ สร้างสรรค์ชุมชนผู้ดูแลที่เข้าอกเข้าใจ ดูแลซึ่งกันและกัน

Care Club เหมาะสำหรับใคร

Care Club เหมาะกับบุคลากรสุขภาพหรือนักจัดกิจกรรมในชุมชนที่สนใจการดูแลสุขภาพภาวะของผู้ดูแล เช่น ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรังหรือระยะท้ายในครอบครัว ผู้ประสบความสูญเสีย นักบริหาร พยาบาล แพทย์ หรือบุคลากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานบริบาลผู้ป่วย



องค์ประกอบ Care Club

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มละ 4 - 6 คน

ผู้นำกิจกรรม 1 คน และ/หรือ ผู้ช่วย 1 คน

เวลาจัดกิจกรรม 1.5 - 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์ Care Club

อุปกรณ์วาดเขียน เช่น กระดาษ สีชอล์ค

ปากกาสี ภาพมันดาลา

คุณสมบัติผู้นำกิจกรรม

- มีทักษะการรับฟัง
- มีทักษะการนำกลุ่มสัมพันธ์
- มีทักษะการนำเสนอหน้ากลุ่ม
จับประเด็นและตั้งคำถาม
- มีประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแล



ส่วนประกอบ

เครื่องมือ Care Club มี 4 ชนิด ได้แก่

1. การ์ด Check-in: เป็นกิจกรรมแนะนำตัวเตรียมความพร้อม และสร้างความคุ้นเคยแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 5 ใบ
2. การ์ด Sharing: เป็นคำถามให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแล จำนวน 30 ใบ
3. การ์ด Caring: เป็นการ์ดกิจกรรมการดูแลตัวเอง จำนวน 5 ใบ
4. การ์ด Check-out: เป็นการ์ดแบ่งปันความรู้สึกหลังจากการเล่นเกม จำนวน 4 ใบ

วิธีการ

ก่อนทำกิจกรรม:

ผู้นำกิจกรรมพิจารณากลุ่มผู้เข้าร่วม
แล้วคัดเลือกการ์ดที่เหมาะสมกับกลุ่ม

ขั้นตอน

ผู้นำกิจกรรมบอกเป้าหมายและกติกา
ข้อตกลงเรื่องการรับฟัง ระยะเวลาทำกิจกรรม
สร้างพื้นที่แห่งความไว้วางใจ จากนั้น

1. ทำกิจกรรม Check-in ตามการ์ดที่เลือกไว้
2. ทำกิจกรรม Sharing โดยให้สุ่มเปิดการ์ด
หรือผู้นำเป็นผู้เลือกก็ได้
3. ทำกิจกรรม Caring โดยผู้นำกิจกรรม
เป็นผู้เลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่ม
4. ทำกิจกรรม Check-out ตามการ์ดที่เลือกไว้



Tips สำหรับผู้นำกิจกรรม

สามารถพิจารณาผู้เข้าร่วมแล้วคัดเลือกการ์ดที่เหมาะสมกับกลุ่มได้ โดยมีสัดส่วนเวลาที่เหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรม เช่น

กิจกรรม/เวลา	60 นาที	90 นาที	120 นาที
Check-in	10	15	15
Sharing	25	40	50
Caring	15	20	35
Check-out	10	15	20

หมายเหตุ: อ่านคำถาม-คำตอบที่พบบ่อย (FAQ) เพิ่มเติมได้ที่ www.peacefuldeath.co/careclub

กติกาแบ่งปันประสบการณ์

เมื่อมีผู้เล่นคนหนึ่งกำลังพูด ให้ผู้เล่นคนอื่นๆ รับฟังอย่างตั้งใจ ยังไม่ถามหรือพูดแทรก แม้จะมีข้อแนะนำก็ตาม จัดสรรเวลาให้ทุกคนได้แบ่งปันประสบการณ์ ไม่กินพื้นที่ในการพูด สร้างความไว้วางใจในกลุ่มผู้เล่น ไม่นำเรื่องราวที่ได้ฟังจากกิจกรรมไปเล่าต่อที่อื่น

เกี่ยวกับ Peaceful Death

คือกลุ่มเพื่อนกิจกรรมที่สนับสนุน

“การอยู่ดีและตายดี” ของคนในสังคมไทย

เราผลิตเครื่องมือเรียนรู้ เนื้อหา จัดกิจกรรมเรียนรู้

ชีวิตและความตายที่เข้าถึงง่ายสำหรับผู้สนใจ

เราหวังเป็นกลไกหนึ่งที่จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อม

ทางสังคมให้เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงท้าย

และการจากไปอย่างสงบ

ติดตาม Peaceful Death ได้ที่ www.peacefuldeath.co



เกี่ยวกับชุมชนกรุณา

เพราะการเผชิญความสูญเสียเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญของชีวิต หน้าที่การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและการตายดี จึงไม่อาจจำกัดเพียงครอบครัวหรือบุคลากรสุขภาพเท่านั้น หากเป็นความรับผิดชอบของทุกคนซึ่งมีส่วนช่วยเหลือได้ตามความสามารถและบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ ขอเพียงมีความกรุณาเห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังเผชิญความสูญเสีย แม้การช่วยเหลือเพียงเล็กน้อยก็อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้เป็นอย่างมาก

ชุมชนกรุณา คือแนวทางการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ให้สามารถดูแลผู้เผชิญความสูญเสีย ทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแล โดยเน้นการป้องกันเบื้องต้น การดำเนินถึงระบบนิเวศน์ในชุมชนและการสนับสนุนการมีส่วนร่วม โดยมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน

ติดตาม ชุมชนกรุณา ได้ที่

www.peacefuldeath.co/compassionatecommunities

ออกแบบและสร้างสรรค์โดย

กลุ่ม Peaceful Death
โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี



peaceful
death

สนับสนุนโดย สสส.
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 500 ชุด

สั่งซื้อได้ที่

Line: @peacefuldeath

Facebook: Peaceful Death





peaceful
death

