



## “วิชาชีวิต : เตรียมระดับประคอง” การต่อสู้ระหว่าง “ความรัก” กับ “ความรัก” เปิดใจถามโดยดีเจพีอ้อย

02.08.62

เมื่อเห็นคนที่เรารักเจ็บปวด ความรักทำให้เราไม่อยากเห็นเขาต้องเจ็บปวดอีกต่อไป แต่ถ้าการหลุดพ้นเป็นวิธีที่ทำให้รอดพ้นจากความทรมานนั้น นั่นหมายถึงถ้าเราจะต้องเสียคนที่รักไปตลอดกาล เราจะทำอย่างไร

ถึงวันนั้นวันที่คนรักกันต้องแบกรับภาระทางอารมณ์อันหนักอึ้ง เมื่อจะต้องเลือกระหว่างยึดลมหายใจของคนที่เรารักไว้แต่ต้องทนเห็นความเจ็บปวดทรมานกับการปล่อย ให้เขาเดินสู่เส้นทางของความสงบสบาย หากแต่เราต้องสูญเสียความรักนั้นไป การวางแผนและสื่อสารล่วงหน้าร่วมกัน จึงเป็นประเด็นที่ผู้คนที่หันมาให้ความสนใจและเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมการเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างมีสุข

วันนี้ เราได้ตั้งใจขอร้องผู้ผ่านเรื่องราวความรักของผู้คนที่หลากหลาย อย่าง ดีเจพีอ้อย นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล และคุณหมอมที่เห็นการต่อสู้ระหว่างความรักและความรักมายาวนาน รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รัตนา พันธุ์พานิช ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถาบันผู้สูงอายุแมคเคน จังหวัดเชียงใหม่ มูลนิธิแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย มาร่วมพูดคุยในประเด็น “เตรียมระดับประคอง” พีอ้อยเปิดประเด็นด้วยคำถามที่ทำให้เราต้องติดตาม..ตอนมีชีวิต เรายังวางแผนชีวิตเลย ทำไมในช่วงสุดท้ายเราถึงยอมรับและจัดการการจากไปไม่ได้..น่าคิด!

<https://youtu.be/XHLUAIJRDxw>

\*คลิกเพื่อฟังดนตรีบรรเลงพร้อมชมงานศิลปะธรรมชาติเคลื่อนไหวประกอบบทความ

ดีเจพีอ้อย: คนไทยชอบตั้งคำถามว่า เราไม่พูดเรื่องความตาย เรื่องไม่เป็นมงคลได้ไหม ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นเรื่องใกล้ตัวเรามากเลย เราเห็นถึงความไม่มั่นคงในการเข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิต ผู้ป่วยรู้สึกว่าจะอย่าให้ฉันเจ็บมากนะ แต่ญาติจะทำทุกอย่างให้ลมหายใจยังอยู่ มันก็เลยมีความขัดแย้งระหว่างความต้องการของผู้ป่วยและคนที่รักเขา มีเคสแบบนี้ให้เห็นบ่อยไหมคะ ?

**คุณหมอรัตน:** มีให้เห็นเรื่อย ๆ คนที่เข้าสู่ระยะสุดท้ายหรือป่วยหนักแล้ว จริง ๆ เขาต้องการต่อสู้ใหม่...ไม่ใช่ชนะคะ จากประสบการณ์แล้ว คนที่เข้าสู่ช่วงสุดท้าย ประมาณ 3 เดือนสุดท้าย เขาจะรู้สึกเวลาที่มาถึงแล้ว...ในช่วงสุดท้าย คนเราจะรับรู้เรื่องนี้ด้วยตัวเอง การแสวงหาการรักษาแบบไม่สิ้นสุดจะเป็นเรื่องของครอบครัว กับทีมผู้ดูแลที่อยู่ในภาวะยากลำบากในการตัดสินใจ “การดูแลรักษาแบบประคับประคอง” จึงเข้ามาอยู่ตรงกลางระหว่างผู้ป่วยและญาติ มีบทบาทในการลดภาระอันหนักอึ้งทางอารมณ์ ความทรมาณและความรู้สึกผิดซึ่งแลงมาด้วยความรู้ความเข้าใจ การเตรียมพร้อมและความมั่นคง

**ดีเจที่อ้อย:** การรักษาแบบประคับประคองคืออะไร ช่วงเวลาไหนที่เราควรมองหาการรักษาแบบนี้ ผู้ป่วย ญาติ จะได้ทำอะไรจากการรักษาแบบประคับประคอง ?

**คุณหมอรัตน:** ก่อนอื่นต้องพูดก่อนว่าการรักษาแบบประคับประคองไม่ได้แปลว่าไม่ทำอะไรเลย เป้าหมายหลักคือ **ความสุขสุดท้าย** ความสุขจากการมีชีวิตที่ดีในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ ตายไม่ตายไม่ใช่ประเด็น เราจะมองในภาพองค์รวมของชีวิต ที่มีร่างกายมีจิตใจมีความสัมพันธ์มีสังคม และรวมถึงมีจิตวิญญาณของตัวเอง ความสุขไม่ได้หมายถึงเฉพาะเรื่องการดูแลจัดการอาการของร่างกายเท่านั้น แต่เรามองเรื่องการดูแลคุณภาพชีวิต จิตใจและการตอบสนองความต้องการถึงสิ่งที่ค้างคาใจเขา จะช่วยทำอย่างไรให้เขาเกิดความสงบในชีวิตจริงๆ

บทบาทนี้ของครอบครัวสำคัญมาก เราจะทำให้สมดุลได้อย่างไรในช่วงระยะการดำเนินโรค เมื่อเรารู้ว่าโรคมันจะใกล้ถึงจุดสุดท้ายแล้ว เพื่อความสุขสบายของผู้ป่วยเราก็ต้องลดสิ่งที่ไม่จำเป็นทางการแพทย์ปกติลง อย่างบางคนบอกว่าการรักษาบางอย่างไม่มีประโยชน์แล้วเราก็ต้องลดลง เช่น สิ่งที่ทำให้เกิดการรุกรานความสุข เช่น การใส่เครื่องมือหรือการตรวจอาการต่าง ๆ ที่รบกวนความสุขหรือทำให้เกิดอาการข้างเคียง การดูแลแบบประคับประคองก็จะเป็นความสำคัญหลักขึ้นมาในช่วงท้าย และไม่ใช่แค่ผู้ป่วยเท่านั้น ครอบครัวก็ทุกข่มไม่น้อยไปกว่ากัน ทีมดูแลแบบประคับประคองก็จะเข้าไปดูแลญาติด้วย บางรายคนไข้อาจจะกำลังจะไปสบายและเข้มแข็ง แต่คนที่ป่วยหรือคนที่เราต้องดูแลกลับกลายเป็นญาติหรือคนที่ดูแลคนไข้ก็มี หลายคนคงเคยได้ยินที่คนพูดกันว่าคนในครอบครัวป่วยคนหนึ่ง เหมือนจะป่วยด้วยกันทั้งบ้าน นั่นเพราะความเจ็บปวดทางกายเราอาจจะแชร์กันไม่ได้ แต่ความรู้สึกมันถ่ายทอดถึงกันได้ ดังนั้น การดูแลจิตใจ ความรู้สึก ให้กำลังใจกันและกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญ

**ดีเจที่อ้อย:** ในกรณีที่เราเป็นคนไข้ เราบอกหมอได้ไหมคะว่าช่วงท้ายนี้เราอยู่บ้าน และมีการลดความทรมาณจากอาการของโรคได้ไหมคะ ?

**คุณหมอรัตน:** คือเราอาจจะแสดงเจตจำนงของเราไว้ว่า เราอยากได้แบบไหนในช่วงสุดท้าย ไม่ว่าจะเป็สถานที่ที่เราอยากอยู่เป็นที่ดูแลเราในช่วงสุดท้ายหรืออยากจะได้การรักษาการดูแลแบบไหนแค่นั้น เครื่องมืออะไรที่เราคิดว่าไม่ต้องการ การดูแลแบบไหนซึ่งอาจจะไม่เกี่ยวกับทางการแพทย์ เราสามารถแสดงเจตนาหรือความต้องการได้ และขณะนี้กฎหมายไทยก็ยอมรับกับการแสดงเจตจำนงของผู้ป่วย แต่ก็มีคนไทยอีกจำนวนมากที่ไม่พูดเรื่องนี้ก่อน แคมป์ปิดด้วยเพราะกลัวคนไข้จะเสียใจ คือ เจตนาดี แต่ในความเป็นจริงแล้วเราควรจะให้เขารู้เพราะคนที่ป่วยหนักและกำลังเข้าสู่ระยะท้าย เขาจะขาดโอกาสเตรียมตัว ขาดโอกาสที่จะทำบางสิ่งบางอย่างที่มันยังไม่แล้วเสร็จ ยิ่งค้างคาและอาจจะเกิดความไม่ไว้วางใจในช่วงสุดท้ายกับครอบครัวหรือกับหมอที่รักษาเอง

มีงานวิจัยอ้างว่า ผู้ป่วยที่รู้สถานการณ์จริงเป็นผู้ที่ทุกข์น้อยกว่า ยังสามารถมีเวลาวางแผนกับเวลาที่เหลืออยู่ได้ดีกว่าด้วยซ้ำ สิ่งเหล่านี้จึงตอกย้ำประเด็นในตอนต้นของพี่อ้อยที่ว่า “**ตอนมีชีวิต เรายังวางแผนชีวิตเลย ทำไมในช่วงสุดท้ายเราจัดการการจากไปไม่ได้**” การได้รู้ข้อมูลจริงเกี่ยวกับตัวเองทำให้ผู้ป่วยได้ตั้งตัวตัดสินใจได้ ว่าเราต้องการการดูแลแบบไหนในช่วงระยะสุดท้าย จะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม เพราะกลัวตัวเองเจ็บ กลัวทรมาณหรือกลัวจะเป็นภาระของคนที่รัก “**Living will หรือ หนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข**” จึงเป็นอีกประเด็นที่ถูกพูดถึงกันต่อมา เมื่อเราเข้าใจแล้วว่าทุกคนมีสิทธิที่จะวางแผนและเลือกสิ่งที่ตัวเองต้องการได้ในช่วงท้ายของชีวิต

การบอกผู้ป่วยให้รับรู้สถานการณ์นั้น สำหรับคนไทยจะต่างจากคนต่างชาติ เขาจะคิดอีกแบบ การตัดสินใจในช่วงสุดท้ายจะเป็นเรื่องของเจ้าตัว เพราะฉะนั้นการตัดสินใจจะเป็นตัวของตัวเอง หมอจะต้องรู้วัฒนธรรมตรงนี้ ต้องคุยกับคนไข้ ไม่มีถูกหรือผิด เป็นวัฒนธรรมเราที่เป็นสังคมที่อยู่กันเป็นครอบครัว และส่วนมากจะมีส่วนในการตัดสินใจแทน การยืนยันว่าการเปิดเผยให้เขาเข้าใจในโรคที่เป็น และลักษณะการดำเนินโรคจะเป็นอย่างไรเป็นศิลปะจริง ๆ

**ดีเจพีอ้อย:** ผู้ป่วยชาวต่างชาติเขาจะเป็นอย่างไรจะจากประสบการณ์ของอาจารย์ ?

**คุณหมอรัตนา:** สถาบันแมคเคนที่ทำงานอยู่เป็นสถาบันผู้สูงอายุ และเรามีผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่เขาไม่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลแล้วจะมาอยู่ที่นี้ เป็นต่างชาติที่ใช้ชีวิตในประเทศไทย เพราะฉะนั้นเขาจะไม่มีญาติพี่น้องมาก และจะตัดสินใจด้วยตัวเอง แต่โดยวัฒนธรรมแล้วคนตะวันตกจะเก็บเรื่องแบบนี้เอาไว้ที่ตัวเอง เขาวางแผนล่วงหน้าเมื่อรู้ว่าป่วย เขาจะแสวงหาการรักษาตัวโรคเหมือนกัน และแทบทุกรายจะมีเขียน Living Will ล่วงหน้าโดยหลัก ๆ เขียนว่า ไม่เอาสายอาหารทางจมูก ไม่ใส่ท่อ ไม่ปั๊มหัวใจ ทีมที่แมคเคนก็จะดูแลตามนั้น

**ดีเจพีอ้อย:** จริง ๆ เราเขียนได้นะคะ Living Will คือเรามีสิทธิ์ในชีวิตของเราจนวินาทีสุดท้าย ที่เราจะให้รักษาถึงขั้นไหน นี่คือการรักษาแบบประคับประคอง และเป็นไปได้ไหมคะ คนไข้ชาวไทยจะเดินไปคุยกับหมอ ขอแบบประคับประคองได้ไหม ?

**คุณหมอรัตนา:** ทำไมจะมีอะไรที่เป็นไปได้ มันอยู่ที่ความเชื่อของที่โรงพยาบาลเขามีการดูแลแบบประคับประคองด้วย ที่สำคัญคือควรคุยกับหมอก่อนเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและการดำเนินของโรคซึ่งต้องคุยเป็นระยะ เรายังขาดการสื่อสารกัน เรามักจะไปถามกันตอนท้ายว่าจะปั๊มไหม ใส่ท่อไหม ซึ่งความรู้นี้จะมีส่วนสำคัญในการตัดสินใจของคนไข้และญาติด้วย ผู้ป่วยที่ได้แสดงเจตนาในการรับการรักษา เหมือนเตรียมคู่มือให้ญาติได้เดินตามความปรารถนาอย่างไม่มีอารมณ์ติดค้างในใจหลังจากนั้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นการดูแลกันและกันอย่างเรียบง่ายและเต็มไปด้วยความรักอย่างแท้จริง

**ดีเจพีอ้อย:** คนปกติที่ยังแข็งแรงควรเตรียมตัวอย่างไร เมื่อไรควรเขียน Living Will ?

**คุณหมอรัตนา:** จะเขียนไม่เขียนไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่เราควรบอกความชอบหรือเจตนาของเราว่าอยากให้เป็นแบบไหนให้คนที่อยู่รอบข้างรับรู้ แต่ถ้าจะเขียน กฎหมายยอมรับตั้งแต่บรรลุนิติภาวะแล้ว ตอนนี้มีผู้คนเขียนแล้วแบ่งปันกัน ฝรั่งเศสจะถือทั้งประกันชีวิตและ Living Will ทำให้คนข้างหลังสบายใจ ไม่ต้องอึดอัดที่ต้องมาตัดสินใจแทน

**ดีเจพีอ้อย:** อาจารย์เคยเจอไหมคะ คนที่วาระสุดท้ายแต่ยังมีความสุข ?

**คุณหมอรัตนา:** เจอหลายราย คนที่มีแหล่งยึดเหนี่ยวจิตใจในช่วงสุดท้ายของชีวิตมักจะเข้าใจยอมรับกับการจากไป สำคัญที่สุดคือการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ช่วงสุดท้ายที่เขาเรียกว่า “ตายดี” คนที่มีความเชื่อมีศรัทธา คนดูแลต้องเข้าใจคนไข้แต่ละคน ถ้าเราทำสำเร็จเราจะทำให้เขามีจิตใจสงบก่อนที่จะจากไป ใช้ศรัทธาของคนไข้ให้เขายึดเหนี่ยวไม่ใช่ของเรา คนไข้ส่วนใหญ่จะกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นในช่วงท้ายหรือเมื่อเวลานั้นมาถึง ถ้าเราสามารถหาได้ว่า ความกลัวเขาคืออะไรและเยียวยาอย่างไร ให้ข้อมูลให้ความมั่นใจว่าตลอดเวลาเดินทางของเขาจะมีคนอยู่ช่วย แต่ความทุกข์ของญาติจะมีมาก ก็ต้องดูแลคนที่เป็นญาติด้วย ความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แต่การเตรียมตัวทำให้เรามีสติมากขึ้น เราวางแผนที่จะมีชีวิตดี ตอนตายเราก็ควรได้ตายดี

**ดีเจพีอ้อย:** บางทีเราอาจจะเจอเหตุการณ์ที่ทำให้มาพูดทีหลังว่า “ถ้ารู้แบบนี้” ทุกวันเวลามันเดินผ่านเราไปเรื่อย ๆ ที่สำคัญไม่มีกำหนดไว้ว่า วันไหนที่เรารัก คนที่อยู่ใกล้ ๆ เราจะได้กอดกันครั้งสุดท้ายเมื่อไร เพราะฉะนั้นก่อนที่จะถึงเวลาของการดูแลแบบประคับประคอง วันนี้เราต้องเห็นคุณค่าของเวลา วันนี้ เราได้ทำอะไรให้เต็มที่ในการดูแลคนที่เรารักหรือยัง

**คุณหมอรัตนา:** การรักษาแบบประคับประคองทำให้คนป่วยมีโอกาสในการเลือกระยะสุดท้ายของเขาเอง ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล เมื่อเวลานั้นมาถึง “สติ” คือ สิ่งสำคัญที่สุด เราอาจจะตกในอารมณ์และทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้ามีสติ มีความรู้ตัวรู้เท่าทัน ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับเราตลอด ในช่วงเวลาที่หนักอึ้งนั้นจะทำให้เราตัดสินใจได้ดีกว่า การเข้าใจและการวางแผนจะช่วยบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจาก “ความรักความห่วงใยไม่ยอมให้คนที่รักเจ็บปวด กับ ความรักความอาลัยที่ไม่อยากจากคนที่รัก” ของทุกคนได้

.....



เข้าชม LIVE “วิชาชีวิต : เตรียมประคับประคอง” เมื่อการรักษาไม่ก่อประโยชน์ จะประคับประคองต่อได้อย่างไรเพื่อการเตรียมการเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างมีสุขถ่ายทอดโดย ดีเจพี่อ้อย นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล และ รศ.พญ.รัตนา พันธุ์พานิช

<https://www.cheevamitr.com/clip/36>