

การวางแผน การดูแลล่วงหน้า

สมุดบันทึกแผนการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล





เรื่องที่คุณควรรู้เกี่ยวกับ การวางแผนการดูแลล่วงหน้า

การวางแผนการดูแลล่วงหน้า
คือ กระบวนการการวางแผนดูแลสุขภาพ
ที่ทำไว้ก่อนที่ผู้ป่วยจะหมดความสามารถ
ในการตัดสินใจหรือเข้าสู่ระยะท้ายของชีวิต

สมุดเล่มนี้จะช่วยให้คุณ
ได้คิดทบทวนสิ่งที่คุณต้องการเกี่ยวกับ
แนวทางการดูแลสุขภาพที่คุณต้องการ
ในกรณีที่คุณเจ็บป่วยรุนแรง
และไม่สามารถบอกความต้องการของคุณได้

โปรดใช้โอกาสนี้
คิดทบทวนความต้องการของคุณ
เพื่อคุณสามารถกำหนด
ความต้องการด้านสุขภาพของคุณไว้ได้ผ่านสมุดเล่มนี้

วิธีใช้สมุดบันทึก การวางแผนการดูแลล่วงหน้า

สมุดบันทึกนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้คุณมีโอกาสดำเนินการ
การวางแผนการดูแลล่วงหน้าด้วยตัวเอง

หัวข้อ	กิจกรรม	หน้า
01 วิธีชีวิตและ สุขภาพของฉัน	วิธีชีวิตของฉัน	1
	ความเข้าใจสภาวะสุขภาพของฉัน	2
	สิ่งที่ฉันกังวล	3
02 มุมมองด้านชีวิต และสุขภาพ	ความคิดเห็นด้านชีวิตและสุขภาพ ของฉัน	4
03 การวางแผนการ ดูแลล่วงหน้า และการดูแลแบบ ประคับประคอง	การวางแผนการดูแลล่วงหน้า	6
	การดูแลแบบประคับประคอง	7
04 แนวทางการ รักษาที่ฉันเลือก	เป้าหมายการดูแลสุขภาพของฉัน	8
	กรณีที่ฉันอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต	8



วิถีชีวิตและสุขภาพของจีน



วิถีชีวิตของจีน

สำหรับจีน สิ่งเหล่านี้ที่จีนทำเครื่องหมาย ✓
ไว้ในกล่องข้อความ นับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า
และมีความหมายกับจีนอย่างมาก



ทุกคนมีเรื่องราว แนวคิด
แนวทางการดำเนินชีวิต
และการมองเห็นคุณค่า
ที่แตกต่างกัน

เป็นอิสระ
ช่วยเหลือตนเองได้

มีสุขภาพดี
ไม่ต้องเข้าออก
โรงพยาบาลบ่อย ๆ

ได้เดินทาง
การท่องเที่ยว

ได้ใช้เวลา
กับครอบครัว
หรือคนที่รัก

ทำกิจกรรมที่ชอบ
เช่น อ่านหนังสือ
ฟังเพลง ทำอาหาร
เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

ออกกำลังกาย
เล่นกีฬา

ได้ไปทำบุญ

พบปะสังสรรค์/
ออกงานสังคม

ชอบทำงาน

อื่นๆ



วิถีชีวิตและสุขภาพของจีน



ความเข้าใจสภาวะสุขภาพของจีน



นี่คือสภาวะสุขภาพของจีนในขณะนี้

โรคประจำตัวของจีน

1

2

3

4

5



ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของจีน

1

2

3

4

5

วิถีชีวิตและสุขภาพของจีน



สิ่งที่จีนกังวล

ถ้าจีนต้องประสบกับความเจ็บป่วยที่รุนแรง
หรือต้องอยู่ในสภาวะที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
จีนทำเครื่องหมาย ✓ ไว้ในสิ่งที่จีนกังวล

ไม่ได้รับ
การจัดการอาการปวด
หรืออาการไม่สบาย

ไม่มีครอบครัว
หรือคนที่รัก
ใส่ใจ ดูแล

ไม่มีความสามารถ
ในการรับรู้
และตัดสินใจ

เป็นภาระ
กับครอบครัว
หรือคนที่รัก

ไม่มีโอกาสได้
ใช้ชีวิตที่บ้าน

ได้รับการรักษา
ที่รุกราน เช่น ปืนหัวใจ
ใส่ท่อช่วยหายใจ
ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

ไม่ได้ใช้ชีวิต
ในช่วงเวลาสุดท้าย
กับครอบครัวหรือ
คนที่รัก

ไม่ได้เสียชีวิตที่บ้าน

อื่นๆ



มุมมองด้านชีวิตและสุขภาพ



ความคิดเห็นด้านชีวิตและสุขภาพของฉัน

ฉันทำเครื่องหมาย ✓ ไว้ในช่องคะแนนที่ตรงกับสิ่งที่ฉันคิดมากที่สุด

1. คุณภาพชีวิตและระยะเวลาการมีชีวิต

ฉันเห็นว่า คุณภาพชีวิตมีความสำคัญมากกว่าการมีชีวิตอยู่อย่างยาวนาน



2. ความทุกข์ทรมานเมื่อเจ็บป่วย

ฉันไม่ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างยาวนานในสภาวะทุกข์ทรมาน/
เป็นภาระต่อผู้อื่น/ติดเตียงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้



3. สมรรถนะทางกายและการรับรู้

ฉันยอมตายดีกว่าถ้าต้องอยู่ใน
สภาวะติดเตียงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือ จำใครไม่ได้



4. สภาวะการช่วยเหลือตนเองจากผลลัพธ์ของการเจ็บป่วย

ฉันไม่ต้องการอยู่ในสภาวะที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นในการทำกิจวัตรประจำวันทั้งหมด



5. ความต้องการแนวทางการด้านการรักษาเมื่อเจ็บป่วยร้ายแรง

ฉันไม่ต้องการรักษาที่ช่วยชีวิต ถ้าผลลัพธ์ของการรักษาเลวร้าย
(เช่น ติดเตียง เป็นผักถาวร)



มุมมองด้านชีวิตและสุขภาพ



ความคิดเห็นด้านชีวิตและสุขภาพของฉัน

ฉันทำเครื่องหมาย ✓ ไว้ในช่องคะแนนที่ตรงกับสิ่งที่ฉันคิดมากที่สุด

6. ถ้าผลการรักษาทำให้ฉันอยู่ในสภาวะติดเตียง ต้องพึ่งพิงผู้อื่นดูแลอย่างมาก

ฉันไม่ต้องการที่จะไปใช้ชีวิตอยู่ในสถานที่ดูแลผู้สูงอายุ



7. สถานที่อาศัยในช่วงที่เจ็บป่วยระยะท้าย

ฉันต้องการได้รับการดูแลที่บ้านมากกว่าที่อื่นๆ



8. เมื่อฉันมีภาวะสมองเสื่อมหรือภาวะที่ทำให้สูญเสียความทรงจำถาวร (จำคนที่รักไม่ได้) ถ้าเกิดการเจ็บป่วยร้ายแรง

ฉันยังต้องการรักษาเพื่อช่วยยืดชีวิตฉันอย่างเต็มที่



9. การรักษาด้วยอุปกรณ์พยุงชีพเมื่ออนาคตร่างกายฉันเสื่อมถอย

ถ้าร่างกายฉันเสื่อมถอยจนเป็นภาระแก่ผู้อื่น ฉันขอเลือก ไม่เริ่ม/ขอยุติ อุปกรณ์พยุงชีพ (เครื่องช่วยหายใจ, การฟอกไต, การให้ยากระตุ้นความดัน, การให้สารอาหารและน้ำทางหลอดเลือดหรือสายยาง)



10. กรณีมีการตัดสินใจทางการแพทย์ที่ยากลำบากในอนาคต

ให้ยึดตามความต้องการและคุณค่าของฉันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด





"กรณีคุณป่วยด้วยโรคเรื้อรังและอยู่ในระยะท้ายของตัวโรคหรือคุณสูงอายุ
เริ่มมีสมรรถนะถดถอย ช่วยเหลือตนเองลำบาก กรณีเกิดการเจ็บป่วยร้ายแรงเกิดขึ้น"

คุณต้องการให้ทีมสุขภาพดูแลรักษาคุณอย่างไร?

การยืดชีวิตให้ถึงที่สุดแม้ต้องใช้เครื่องพยุงชีพ

เช่น ใส่ท่อช่วยหายใจและใช้เครื่องช่วยหายใจ บีมหัวใจและเข้าไอซียู

เป็นสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่?

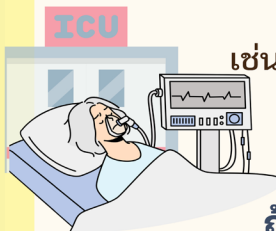
เรามีทางเลือกอื่นหรือไม่?

ถ้าคุณไม่ต้องการการรักษาที่รุกราน สร้างความเจ็บปวด

ผลลัพธ์การรักษาที่ไม่ชัดเจน และอาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรวางแผนดูแลล่วงหน้าไว้ก่อน

ทีมสุขภาพสามารถดูแลรักษาในแนวทางประคับประคอง



การวางแผนการดูแลล่วงหน้า

• การวางแผนการดูแลล่วงหน้าสำคัญอย่างไร?

ถ้าคุณมีการเจ็บป่วยร้ายแรงและไม่สามารถสื่อสารความต้องการของคุณได้ เอกสารการวางแผนดูแลล่วงหน้าของคุณจะช่วยให้คุณมีสุขภาพและครอบครัวของคุณทราบความต้องการด้านการรักษาของคุณได้ รวมถึงคุณสามารถกำหนดผู้มีสิทธิ์ตัดสินใจแทนคุณได้

• ขั้นตอนการวางแผนดูแลล่วงหน้า

- 1) คิดทบทวนสิ่งที่คุณเห็นคุณค่า/ความต้องการของคุณ
- 2) ทำเอกสารแผนดูแลล่วงหน้า ให้ทีมสุขภาพที่คุณรับบริการประจำถ่ายสำเนา และจัดเก็บในเวชระเบียนของคุณ ตัวจริงเก็บไว้กับคุณ นำติดตัวมาเมื่อต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล
- 3) กรณีเกิดการเจ็บป่วยร้ายแรงหรือคุณอยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต และคุณไม่สามารถสื่อสารบอกความต้องการได้ เอกสารฉบับนี้จะช่วยให้แพทย์วางแผนการรักษาในแนวทางที่คุณต้องการ

ดังนั้น การวางแผนการดูแลล่วงหน้า

จะช่วยให้คุณได้มีโอกาสคิดทบทวนแนวทางการดูแลสุขภาพ
ที่เหมาะสมกับโรคสภาวะโรคและตรงตามความต้องการของคุณ

ในประเทศไทยได้เริ่มมีการณรงค์เรื่องของการวางแผนการดูแลล่วงหน้า ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2550 ได้มีการออกพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งในมาตรา 12 ระบุให้บุคคลมีสิทธิ์ทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตนหรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้



การดูแลแบบประคับประคอง

การดูแลแบบประคับประคอง คือ การให้การดูแลผู้ที่ป่วยด้วยโรคที่คุกคาม หรือจำกัดชีวิตโดยมุ่งเน้นการดูแลคุณภาพชีวิตโดยการจัดการอาการไม่สบาย เช่น ปวด หอบ เหนื่อย รวมถึงให้การดูแลที่ครอบคลุมจิตใจ สังคม จิตวิญญาณ การดูแลครอบครัวและการดูแลภาวะสูญเสีย

คำถามเกี่ยวกับการดูแลประคับประคอง

- ต้องยุติการรักษาตัวโรคจึงจะรักษาแบบประคับประคองหรือไม่?

การดูแลประคับประคองสามารถให้การดูแลควบคู่กับการรักษาตัวโรคได้

- การดูแลประคับประคองหมายถึงการยุติการดูแลหรือไม่?

การดูแลยังไม่ยุติเพียงแค่เปลี่ยนเป้าหมายการดูแลจากการมุ่งรักษาตัวโรคมาเป็นการดูแลคุณภาพชีวิต

- จะขอให้มีการดูแลประคับประคองได้ที่ไหน?

คุณสามารถขอรับการดูแลแบบประคับประคองได้ที่ศูนย์ดูแลแบบประคับประคองที่มีในโรงพยาบาลส่วนใหญ่ ทีมดูแลประคับประคองจะช่วยแบ่งปันข้อมูลด้านสุขภาพของคุณ และช่วยคุณและครอบครัวในการวางแผนการดูแลล่วงหน้า



แนวทางการรักษาที่ฉันเลือก

สำหรับฉันสิ่งเหล่านี้ที่ฉันทำเครื่องหมาย ✓ ไว้ในกล่องข้อความ
นับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายกับฉันอย่างมาก

1. สิ่งที่ฉันให้ความสำคัญเกี่ยวกับผลรักษา (เลือกได้ 1 ข้อ)

ต้องการการรักษา
ที่ไม่สร้างความเจ็บปวด
ทุกขั้นตอน
หรือยืดการเสียชีวิตออกไป
โดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

ต้องการมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุด
แม้ต้องเผชิญกับ
ความทุกข์ทรมาน
จากเครื่องมือทางการแพทย์

2. สถานะที่ฉันยอมรับไม่ได้ (ระบุได้หลายข้อ)

ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
ติดเตียง
ต้องมีผู้ดูแลอยู่ตลอดเวลา

ไม่มีการรับรู้/การนึกคิด
จำคนที่รักไม่ได้ หรือ
อยู่ในสภาวะผักถาวร

ต้องพึ่งพิง
เครื่องช่วยหายใจ
ไปตลอดชีวิต

อื่นๆ
ระบุ.....

3. กรณีเกิดการเจ็บป่วยร้ายแรงที่โอกาสรอดชีวิต น้อยมาก หรือถึงแม้มีโอกาสรอดชีวิต แต่หลังการ รักษาฉันจะอยู่ในภาวะที่ฉันยอมรับไม่ได้ ดังในข้อที่ 2 ขอบเขตการรักษาที่ฉันต้องการคือ... (เลือกได้ 1 ข้อ)

ฉันต้องการให้ทีมสุขภาพรักษาด้านอย่างเต็มที่
และใช้เครื่องพยุงชีพแม้จะเจอกับความทุกข์ทรมาน

ฉันต้องการให้ทีมสุขภาพลองรักษาด้านอย่างเต็มที่
แต่หากทีมสุขภาพเห็นว่า การรักษาไม่มีประโยชน์อีก
ต่อไป ฉันขอให้ทีมสุขภาพยุติการรักษาในแนวทางนั้น
แต่ขอให้ดูแลในแนวทางที่ทำให้ฉันไม่ทุกข์ทรมานและ
ยุติการพยุงชีพ

รักษาเพื่อลดอาการทรมาน โดยไม่ใช้เครื่องพยุงชีพ
หรือการรักษาที่เป็นการยืดชีวิต และยอมรับการเสียชีวิต
ตามธรรมชาติ

ยังตัดสินใจการรักษาที่ต้องการไม่ได้ ขอบปรึกษาผู้อื่น

กรณีที่ฉันอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต

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

ชื่อ.....บัตรประชาชน.....

1. ถ้าฉันอยู่ในภาวะใกล้ชีวิต ฉันต้องการ

เสียชีวิต
อย่างสงบตามธรรมชาติไม่เร่งไม่ยื้อ

ขอให้ยืดการเสียชีวิตออกไป
แม้ต้องใช้เครื่องพยุงชีพ

ลงชื่อเจ้าของเอกสาร
มาตรา 12

()
วันที่ ____/____/____

ลายเซ็นพยาน

()
วันที่ ____/____/____

2. ถ้าฉันใกล้เสียชีวิต ฉันต้องการใช้เวลาที่เหลืออยู่ที่

ที่บ้าน

ที่โรงพยาบาล

อื่นๆ
คือ.....

3. ถ้าฉันจะเสียชีวิต ฉันอยากเสียชีวิตที่

ที่บ้าน

ที่โรงพยาบาล

อื่นๆ
คือ.....

ลายเซ็นผู้แทนตัดสินใจด้านสุขภาพของฉัน
หากฉันเข้าสู่ระยะท้ายของชีวิตและสื่อสารไม่ได้

()
ความสัมพันธ์.....
วันที่ ____/____/____

ลายเซ็นพยาน

()
วันที่ ____/____/____



"เพราะคุณออกแบบ การดูแลสุขภาพก่อนเจ็บป่วยได้"



ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
และมูลนิธิการุณรักษ์เพื่อการดูแลระดับประดอง



karunrukk@gmail.com



043-366-656



KPCKKU



www.karunruk.org