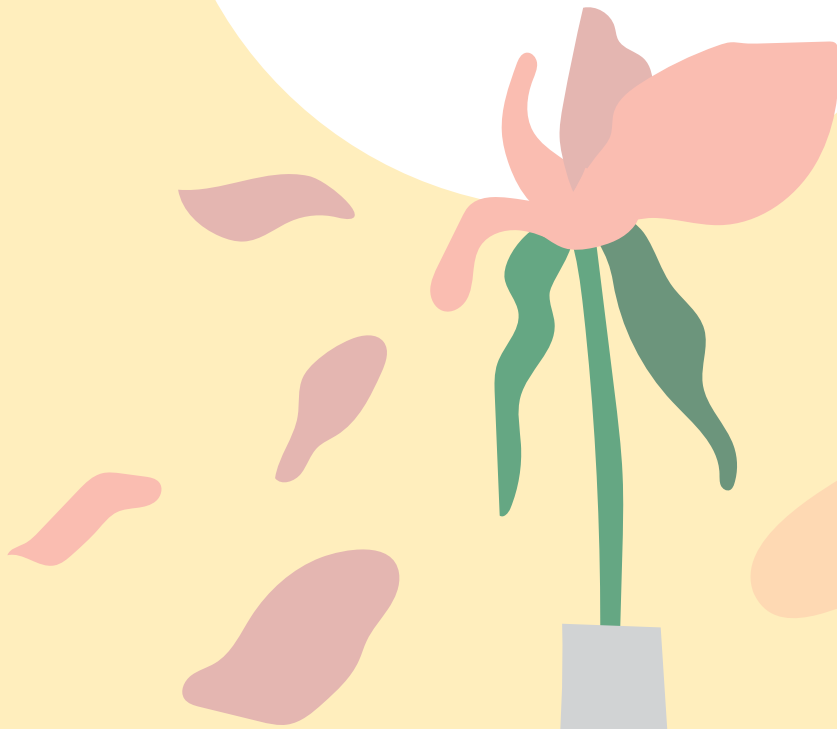


ดูแลผู้ป่วย ระยะสุดท้าย



BY สีส

ความตายเป็นเรื่องที่คนมักไม่อยากกล่าวถึง
และดูเหมือนเป็นเรื่องทำร้ายจิตใจ ทั้งที่ความจริงแล้ว
ความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวเราทุกขณะ
และเป็นสัจธรรมอันแท้จริงที่ทุกคนต้องเผชิญ
เพียงแค่ว่าเมื่อไร เวลาใด
สำหรับคนหนุ่มสาวอาจมองว่า
ความตายเป็นเรื่องที่ห่างไกล
แต่สำหรับผู้ที่ชราภาพ เจ็บป่วย และล่วงรู้ว่า
ตนเองนั้นกำลังจะจากโลกนี้ไปในไม่ช้า
การเผชิญหน้ากับความจริงและเตรียมพร้อม
ก่อนวาระสุดท้ายเป็นสิ่งจำเป็น
ผู้ที่คอยดูแลใกล้ชิดคือ คนสำคัญที่จะช่วยเหลือให้
ผู้สูงวัยหรือผู้ป่วยใกล้เสียชีวิตได้จากไป
อย่างสงบ ไร้กังวลและความกลัว



เตรียมการไว้ก่อน ไม่เป็นภาระคนข้างหลัง

ไม่ใช่เพียงแค่คนชรา ผู้ป่วยโรคร้าย หรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายเท่านั้นที่ต้องเตรียมการเรื่องการเสียชีวิต ทุกคนก็ควรคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ล่วงหน้าก่อนจะถึงวันนั้น เพื่อที่จะไม่เป็นภาระ หรือสร้างความกังวลใจให้กับครอบครัวหรือญาติ

ด้านจิตใจ

ควรเตรียมรับความตายอยู่เสมอ โดยนึกถึงความตายบ่อยๆ ฝึกปล่อยวางในทุกๆ เรื่อง ให้อภัยคนรอบข้าง ไม่คิดร้ายผู้อื่น และฝึกสมาธิให้บังเกิดจิตใจสงบ



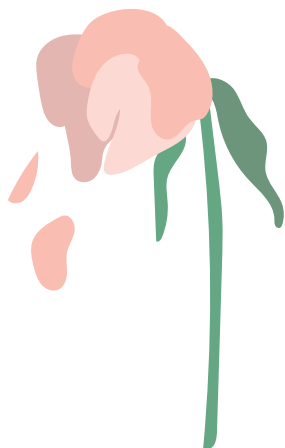
ด้านทรัพย์สิน

ควรเตรียมค่าใช้จ่ายให้พร้อม เช่น การทำประกันชีวิต การทำฌาปนกิจสงเคราะห์ การมีเงินออมหรือทรัพย์สินต่างๆ เพื่อเพียงพอสำหรับเป็นค่ารักษาพยาบาลและงานศพ ฯลฯ



เตรียมใจกับอาการของผู้ใกล้วาระสุดท้าย

หากพบลักษณะอาการเหล่านี้ของผู้ป่วย ขอให้ตระหนัก ตั้งสติ และเตรียมใจรับ หากเป็นกังวลมาก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำในการดูแลผู้ป่วย



อ่อนเพลีย

เป็นอาการที่ผู้ดูแลควรยอมรับและอาจไม่จำเป็นต้องให้การรักษาใดๆ สำหรับอาการที่เกิดขึ้น เพราะอาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ทางที่ดีควรให้ผู้ป่วยระยะนี้ได้พักผ่อนให้เต็มที่

เบื่ออาหาร

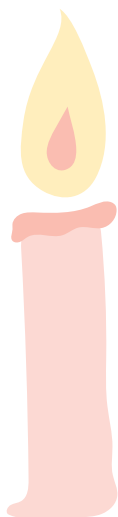
ผู้ป่วยจะทานอาหารน้อยลง ซึ่งความเบื่ออาหารที่เกิดขึ้นเป็นผลดีมากกว่าผลเสีย เพราะทำให้มีสารคีโตนในร่างกายเพิ่มขึ้น สารคีโตนนี้จะช่วยทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น และบรรเทาอาการเจ็บปวดได้

นอนหลับเป็นเวลานานมากขึ้นหรือตลอดเวลา

ผู้ดูแลควรให้ผู้ป่วยหลับ ไม่ควรพยายามปลุกให้ตื่น

ปัสสาวะลดลง

เนื่องจากดื่มน้ำน้อย ไตทำงานน้อยลง เมื่อใกล้เสียชีวิตจะกลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะไม่ได้ ควรใส่ผ้าอ้อมเพื่อกันการเปื้อน และไม่ควรแสดงท่าทางรังเกียจ



คิมน้ำน้อยลงหรือคิมน้อยเลย

ภาวะขาดน้ำที่เกิดขึ้นเมื่อใกล้เสียชีวิตไม่ได้ทำให้ผู้ป่วยทรมานมากขึ้น ตรงกันข้ามกลับกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น หากริมฝีปากจมูก และตาแห้ง ให้หมั่นทำความสะอาดและรักษาความชื้นไว้ โดยใช้สำลีหรือผ้าสะอาดชุบน้ำแตะที่ริมฝีปาก หรือใช้สีผึ้งทาที่ริมฝีปาก ส่วนดวงตาให้หยอดน้ำตาเทียม

ไม่รู้สึกร่างกาย

ไม่ควรคิดว่าผู้ป่วยไม่สามารถรับรู้หรือได้ยินเสียงพูดคุยกัน เพราะผู้ป่วยอาจจะยังได้ยินและรับรู้ได้ แต่ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นทราบ จึงไม่ควรพูดคุยกันในสิ่งที่จะทำให้ผู้ป่วยไม่สบายใจหรือเป็นกังวล

ตัวเย็น สีผิวซีดลง

เพราะการไหลเวียนโลหิตน้อยลง ควรห่มผ้าเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

ทุรนทุราย

อาจไม่ได้เกิดจากความเจ็บปวดเสมอไป แต่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางสมอง เนื่องจากออกซิเจนที่ไหลเวียนไปเลี้ยงสมองลดลง ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจสามารถให้ยาระงับอาการเหล่านี้ได้

มีเสมหะมาก

ควรให้ยาลดเสมหะแทนการดูดเสมหะ เพราะการดูดเสมหะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกทรมานเพิ่มขึ้น

หยุดหายใจเป็นระยะ

ควรสัมผัสมือผู้ป่วยเพื่อถ่ายทอดความรัก แนะนำให้ผู้ป่วยสวดมนต์ หรือคิดถึงความดีที่เคยทำมาในอดีต

การดูแลร่างกายของผู้ใกล้วาระสุดท้าย

โดยทั่วไปควรให้ผู้สูงวัยหรือผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวมากที่สุด โดยการเช็ดตัว เช็ดหน้า ให้สวมใส่เสื้อผ้าสบายตัว ให้นอนในท่าที่สบาย เปิดเพลงเบาๆ ให้ฟัง สัมผัสบิบนวดร่างกายส่วนต่างๆ ให้ผ่อนคลาย หากผู้สูงวัยหรือผู้ป่วยเคลื่อนไหวไม่ได้ ต้องระวังในเรื่องการเกิดแผลกดทับ และการขับถ่ายอย่างใกล้ชิด



การดูแลจิตใจของผู้ใกล้วาระสุดท้าย

สิ่งที่คนใกล้เสียชีวิตกลัวที่สุดคือ การถูกทอดทิ้งและต้องการใครสักคนที่เข้าใจและอยู่เคียงข้าง ซึ่งผู้ป่วยแต่ละคนอาจมีความรู้สึกและความต้องการแตกต่างกันไป ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวควรให้โอกาสผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยได้แสดงความรู้สึกและความต้องการโดยการพูดคุยและเป็นผู้รับฟังที่ดี และควรปฏิบัติตัวโดยคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุหรือผู้ป่วย ดังนี้

- พยายามทำให้ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว อย่าพยายามแยกเขาออกในลักษณะกักกัน นอกจากจะป่วยหนักและอ่อนแอเกินไป
- หากผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยต้องใช้เวลาส่วนมากนอนบนเตียง น่าจะต้องการอยู่ใกล้กับผู้ดูแลและร่วมกิจกรรมต่างๆ มากกว่าที่จะนอนแยกอยู่คนเดียว
- ญาติมิตรควรมาเยี่ยมสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรอยู่นานเกินไปจนผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยเหนื่อย
- ให้การดูแลที่ดีที่สุด เพราะเป็นการดูแลช่วงวาระสุดท้ายที่เราจะทำให้ได้
- ควรปฏิบัติตามความต้องการของคนใกล้ตาย รวมถึงความต้องการในด้านการรักษาด้วย แต่ก็ควรพิจารณาว่าการตัดสินใจนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของอารมณ์หรือไม่ หากไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงก็ควรชะลอไว้ก่อน และควรปลอบประโลมใจอีกฝ่ายจนสบายใจขึ้น พร้อมกับให้โอกาสเขาเปลี่ยนความต้องการและความตั้งใจได้เสมอ



4 สิ่งที่ควรกระทำ ก่อนเขาถึงวาระสุดท้าย

สัมผัส

ไม่ว่าจะเป็นการจับมือ ลูบศีรษะ สัมผัสแขนหรือใบหน้า อย่างอ่อนโยน เพื่อถ่ายทอดความรักและความอาลัย ให้เขารู้สึกได้

กล่าวคำว่ารัก

ขอบคุณ ซาบซึ้งใจ ฯลฯ เพื่อให้อีกฝ่ายรับรู้และรู้สึกว่าคุณยังมีคุณค่า ยังมีคนรักและอาลัย

ขอโทษและให้อภัย

ต่อเรื่องในอดีตที่ยังค้างคาใจกัน เพื่อให้เขาจากไปอย่างไร้ความขุ่นหมอง

อนุญาตให้จากไป

ในกรณีที่เขารู้สึกมีห่วงกังวลกับบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ เพื่อให้สามารถสิ้นใจอย่างสงบ จึงควรให้คนผู้นั้นได้บอกอำลาและพูดกับผู้ใกล้เสียชีวิตให้อย่าเป็นกังวลกับตน

การจากไปของผู้สูงวัยหรือผู้ป่วยอย่างสงบ สบาย และมีศักดิ์ศรี คือเป้าหมายของการดูแลบุคคลที่รักของเรา ในวันสุดท้าย จึงควรสร้างบรรยากาศที่สงบและมีความสุขแทนความโกลาหล ตื่นตกใจ เพื่อผู้สูงวัยหรือผู้ป่วยจะสามารถมั่นใจว่า คุณจะดูแลตนได้ดีอย่างเต็มที่จนถึงวาระสุดท้าย



ร่วมมือกับวาระสุดท้ายของผู้เป็นที่รัก

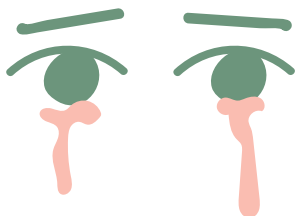
คนที่อยู่ข้างหลังควรประคับประคองจิตใจอย่างมีสติ เมื่อบุคคลอันเป็นที่รักได้จากไปแล้ว ดังนี้



คิดว่าเขาไปสบายแล้ว

ให้คิดเสียว่า “การมีชีวิตอยู่คือการงาน การตายก็คือการพัก มีประโยชน์อะไรที่จะมานั่งร้องไห้คร่ำครวญ”

- ประมาจารย์เซน ตงซานเคยกล่าวเตือนพระลูกศิษย์ที่พากันร่ำไห้ก่อนท่านสิ้นใจ
- บอกลาและอโหสิกรรม



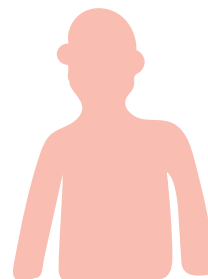
ร้องไห้ออกมา

การร้องไห้เป็นกลไกระบายความทุกข์อย่างหนึ่ง จิตวิทยาสมัยใหม่แนะนำว่า เมื่อเกิดความรู้สึกเศร้าหรือเจ็บปวดจนอยากร้องไห้ก็ให้ร้องออกมา อย่าผลักใส่หรือข่มไว้ด้วยความรู้สึกผิดหรืออับอาย



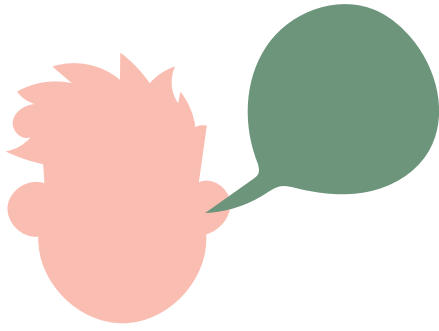
บอกลาและอโหสิกรรม

ความรู้สึกผิดติดค้างเป็นอุปสรรคต่อการจากไปอย่างสงบของผู้เสียชีวิต การขออโหสิกรรมจึงเป็นพิธีที่ช่วยบอกกล่าวสิ่งค้างค้างใจเพื่อไม่ให้ความรู้สึกผิดเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อจิตใจเราในภายภาคหน้า



อยู่กับความรู้สึกทางกาย

เมื่อรู้สึกโศกเศร้าให้สังเกตอาการตอบสนองต่างๆ ของร่างกายว่าร้อน หนาว หรือเจ็บปวดอย่างไร ให้มองดูอยู่เช่นนั้น การดูลมหายใจเป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่ช่วยเปลี่ยนจุดสนใจจากความโศกเศร้าไปสู่อีกจุดหนึ่ง เริ่มแรกนั้นช่วยให้เราหยุดความคิดได้และไม่ตกลงไปในวังวนความคิด ขึ้นต่อมาหากสังเกตจะพบว่ามีสักพักความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นจะหายไป เมื่อใคร่ครวญจะเห็นว่า ความทุกข์ของเราเกิดจากความ คิด และความคิดหรือความทุกข์นั้นจะเกิดขึ้นและดับไป ไม่อยู่คงทนถาวร



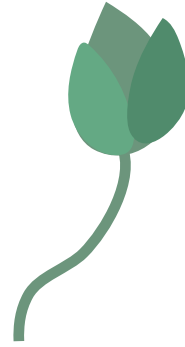
หาเพื่อนรับฟัง

การดูแลผู้ป่วยหรือบุคคลใกล้เสียชีวิตเป็นเรื่องหนักหนา รวมถึงการสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักด้วย สิ่งที่คุณสูญเสียต้องการที่สุดคือ การรับรู้และรับฟังความทุกข์โศกของตน รวมถึงต้องการกำลังใจ หากคุณสามารถบอกเล่าให้ใครสักคนฟังจะเป็นการปลดปล่อยสิ่งที่หนักอึ้งและค้างคาใจ



ชีวิตยังต้องก้าวเดินต่อไป

เพราะวันข้างหน้าไม่เลวร้ายอย่างที่คิด จงอยู่อย่างมีความหวังว่าวันหน้าเราจะมีความสุขได้อีก หรือให้นึกถึงลูกหรือคนในครอบครัวที่ยังรอความรักจากเราอยู่



ทำบุญอุทิศส่วนกุศล

โดยการตั้งใจทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ตายและเมื่อทำบุญแล้ว จงทำใจให้เป็นบุญด้วยการสร้างจากความโศกเศร้า



ความตายไม่ใช่การจากอย่างสิ้นเชิง

ทุกศาสนาหลักมีคำสอนว่า การตายไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต เช่น ศาสนาพุทธที่เชื่อเรื่อง “เวียนว่ายตายเกิด” เป็นต้น

ดูแลผู้ป่วย ระยะสุดท้าย



เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก
หนังสือคู่มือการอบรมการดูแลผู้สูงอายุ 32 ชั่วโมง โดยงานผู้สูงอายุ
กลุ่มงานพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแบบครบวงจร
ศูนย์อนามัยที่ ๒ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หนังสือฉลาดทำศพ โดยเครือข่ายพุทธิกา
เอกสารแนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ๒๕๕๗ โดยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กต 2