CAREGIVER REFERENCE · OVERVIEW

คู่มือ
ครอบครัวผู้ดูแล

ภาพรวมการดูแลคนที่คุณรักในช่วงการรักษา
พร้อมแนะนำคู่มือและเครื่องมือที่ใช้ได้จริงในแต่ละสถานการณ์

INTRODUCTION

00 คุณไม่ได้อยู่คนเดียว

ภาพรวมการดูแลและรายการเครื่องมือที่ใช้ได้จริง

การดูแลคนที่คุณรักในช่วงเจ็บป่วยเป็นการเดินทางที่ยาว ใช้ทั้งกำลังใจ เวลา และการตัดสินใจหลายอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อน เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้ครอบครัวผู้ดูแลเห็นภาพรวมของการดูแล รู้ว่าจะหาข้อมูล และความช่วยเหลือได้จากที่ใด และเตรียมพร้อมในแต่ละขั้นตอน

G-Herb จัดทำคู่มือเฉพาะเรื่องสำหรับสถานการณ์ที่พบบ่อย ครอบครัวสามารถดาวน์โหลดและพิมพ์ออกมาใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เอกสารทั้งหมดเผยแพร่เพื่อการศึกษาและสนับสนุนการตัดสินใจร่วมกันระหว่างผู้ดูแล ผู้ป่วย และบุคลากรทางการแพทย์

สารบัญ

01	เริ่มต้น — สิ่งที่ครอบครัวควรทราบในสัปดาห์แรก	3
02	ขั้นตอนการดูแลตลอดเส้นทาง	4
03	คู่มือและเครื่องมือที่มีให้ใช้	5
04	การดูแลผู้ดูแล	6
05	ภาคผนวก ช่องทางติดต่อและเอกสารอ้างอิง	7

SECTION ONE

01 เริ่มต้น — สิ่งที่ควรทราบในสัปดาห์แรก

เมื่อรับบทบาทผู้ดูแล มีสิ่งใดควรจัดให้พร้อมก่อนเป็นอันดับแรก

1.1 รวบรวมข้อมูลทางการแพทย์

ขั้นตอนแรกที่สำคัญที่สุดคือการรวบรวมข้อมูลทางการแพทย์ของผู้ป่วยให้ครบ ในที่เดียว ประกอบด้วยรายชื่อยาทุกชนิด (รวมวิตามินและอาหารเสริม) ผลตรวจครั้งล่าสุด ประวัติการแพ้ และนัดที่กำลังจะมาถึง ข้อมูลเหล่านี้จะถูกใช้ในทุกการพบแพทย์ครั้งต่อไป

1.2 จัดสภาพแวดล้อมในบ้าน

พื้นที่พักผ่อนที่สงบ ปลอดเสียงรบกวน อากาศถ่ายเทดี และเข้าถึงห้องน้ำได้สะดวก ช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้ดีขึ้น จัดวางยาและเครื่องมือทางการแพทย์ในตำแหน่ง ที่หาง่ายแต่ปลอดภัย หากมีเด็กในบ้านควรเก็บยาให้พ้นมือเด็กเสมอ

1.3 สื่อสารกับทีมแพทย์

ขอนามบัตรของแพทย์เจ้าของไข้ พยาบาลประจำเคส และเภสัชกรประจำคลินิก บันทึกหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินไว้ในตำแหน่งที่สมาชิกครอบครัวทุกคนเข้าถึงได้ ทำความเข้าใจว่าควรติดต่อใครในสถานการณ์ใด เพื่อไม่ให้เสียเวลา

> **คำแนะนำเชิงปฏิบัติ**
>
> สร้างสมุดบันทึกประจำเคสหนึ่งเล่ม รวมข้อมูลยา อาการ และคำตอบของแพทย์ ไว้ที่เดียว ทุกครั้งที่พบแพทย์ให้พกสมุดเล่มนี้ไปด้วย วิธีนี้ช่วยให้การปรึกษามีคุณภาพและประหยัดเวลาทั้งสองฝ่าย

SECTION TWO

02 ขั้นตอนการดูแลตลอดเส้นทาง

ภาพรวมสิ่งที่ครอบครัวจะพบและควรเตรียมในแต่ละช่วง

ระยะวินิจฉัย	ช่วงรับฟังการวินิจฉัยและวางแผนการรักษา ครอบครัวควรร่วมเข้ารับฟัง พร้อมจดบันทึก ขอเอกสารทุกใบที่แพทย์ให้ และเตรียมคำถามล่วงหน้า
ระยะเริ่มการรักษา	ช่วงเริ่มยาหรือเริ่มเข้ารับการรักษา ติดตามอาการข้างเคียงอย่างใกล้ชิด บันทึกการเปลี่ยนแปลงทุกวัน และนัดติดตามผลตามกำหนด
ระยะระหว่างการรักษา	ดูแลโภชนาการ การพักผ่อน และสภาพจิตใจ พิจารณาการใช้สมุนไพรหรืออาหารเสริมเฉพาะหลังปรึกษาแพทย์เท่านั้น
ระยะติดตามผล	เข้าพบแพทย์ตามนัดและไม่ขาดการตรวจ เก็บผลตรวจทุกครั้งไว้เป็นชุดเพื่อเปรียบเทียบแนวโน้ม รายงานอาการที่เปลี่ยนแปลงโดยไม่รอจนรุนแรง
ระยะฟื้นตัวระยะยาว	ค่อย ๆ กลับเข้าสู่กิจวัตรปกติ พิจารณาการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมเพื่อการดูแลสุขภาพในระยะยาวภายใต้คำแนะนำของแพทย์เจ้าของไข้

SECTION THREE

03 คู่มือและเครื่องมือที่มีให้ใช้

เอกสาร 4 ฉบับสำหรับสถานการณ์ที่พบบ่อย — ดาวน์โหลดได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

---

01 คู่มือคุยกับหมอเรื่องสมุนไพร

GHC · CG · 001 · 7 หน้า

แนวทางสื่อสารกับแพทย์เมื่อต้องใช้สมุนไพรร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน รวมคำถามที่ควรหยิบยก รายการเอกสารที่ควรเตรียม และช่วงเวลาที่ต้องระวัง

02 คำถามที่พบบ่อยเรื่องปฏิกิริยาสมุนไพร

GHC · CG · 002 · 7 หน้า

Herb-Drug Interaction FAQ — 13 คำถาม 4 หมวด ครอบคลุมการใช้ร่วมกับ เคมีบำบัด รังสีรักษา และยาประจำตัวที่พบบ่อย

03 บันทึกการดูแลตนเอง 28 วัน

GHC · CG · 003 · 8 หน้า

เครื่องมือสำหรับผู้ดูแล บันทึกการนอน อาหาร การเคลื่อนไหว และอารมณ์ของตัวเองตลอด 4 สัปดาห์ พร้อม reflection ประจำสัปดาห์

Q บัตรอ้างอิง — นำติดตัวไปพบแพทย์

GHC · CG · 001Q · 1 หน้า

หน้าเดียวพิมพ์พกไปห้องตรวจ รวมคำถามสำคัญ 3 ข้อ และรายการที่ควรเตรียม 8 ข้อ ใช้ได้ทันที

เอกสารทั้งหมดดาวน์โหลดได้ที่ gherbthailand.com/caregiver

SECTION FOUR

04 การดูแลผู้ดูแล

การดูแลตัวเองในระยะยาวคือรากฐานของการดูแลคนที่คุณรัก

งานวิจัยทางสาธารณสุขชี้ให้เห็นชัดว่า ผู้ดูแลที่ละเลยสุขภาพของตนเอง มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟ ภาวะซึมเศร้า และโรคทางกายเพิ่มขึ้นอย่างมี นัยสำคัญ การดูแลตัวเองมิใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นรากฐานของการดูแล คนที่คุณรักในระยะยาว

4.1 สัญญาณเตือนของภาวะหมดไฟ

- เหนื่อยล้าสะสมที่ไม่หายแม้พักเต็มที่
- นอนไม่หลับต่อเนื่องหรือนอนหลับมากผิดปกติ
- หงุดหงิดง่ายผิดปกติ ขาดความอดทน
- รู้สึกโดดเดี่ยว สิ้นหวัง หรือร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุชัดเจน
- ละเลยกิจวัตรของตนเอง เช่น อาหาร การออกกำลังกาย

ขอความช่วยเหลือก่อนที่จะสาย

หากพบสัญญาณข้างต้นต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์
ขอแนะนำให้ติดต่อสายด่วน สุขภาพจิต 1323 (กรมสุขภาพจิต)
หรือปรึกษาแพทย์ใกล้บ้านทันที
การขอความช่วยเหลือคือสัญลักษณ์ของความเข้มแข็ง ไม่ใช่ความอ่อนแอ

APPENDIX

05 ช่องทางติดต่อและเอกสารอ้างอิง

ขอความช่วยเหลือ

สายด่วนสุขภาพจิต	โทร 1323 · กรมสุขภาพจิต · ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง
เหตุฉุกเฉินทางการแพทย์	โทร 1669 · สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ
ปรึกษาเภสัชกร	@gherb (LINE) · ทุกวัน 09.00 – 18.00 น.
กลุ่มชุมชนผู้ดูแล	facebook.com/GHerbCoLtd
เว็บไซต์ทางการ	gherbthailand.com/caregiver

เอกสารอ้างอิง

[1] กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
แนวทางการใช้สมุนไพรร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน.

[2] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการดูแลสุขภาพจิตสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง.

[3] World Health Organization. Caregiver Wellbeing: A Framework for Action. Geneva: WHO Press.

[4] Family Caregiver Alliance. Taking Care of YOU: Self-Care for Family Caregivers. caregiver.org

[5] Adelman, R. D., et al. Caregiver Burden: A Clinical Review. JAMA, 311(10).

เอกสารฉบับนี้เป็นภาพรวม มิใช่เครื่องมือคัดกรองหรือวินิจฉัยทางการแพทย์
โปรดใช้ดุลยพินิจร่วมกับแพทย์เจ้าของไข้ในทุกการตัดสินใจที่เกี่ยวกับ สุขภาพของผู้ป่วยและตัวผู้ดูแลเอง