

# สร้างสุขที่ปลายทาง ครั้งที่ 4

วางแผนและเตรียมความพร้อมของชีวิตเพื่อสุขที่ปลายทาง



ห้องเรียน  
Palliative  
Care



- Workshop -

## การดูแลความสูญเสียของบุคลากรทางการแพทย์

นพ.ฐากร กาญจนภาค  
คุณศศิวิมล วงษ์สวัสดิ์  
15 กันยายน 2565

ห้องประชุมไทมอนด์บอลรูม โรงแรมริชมอนด์ นนทบุรี

# Check-in

แนะนำตัว ชื่อเล่น ที่ทำงาน  
ความรู้สึกในวันนี้

Check-in

ความคาดหวัง  
จากการเข้าร่วมกิจกรรม

# สร้างสุขที่ปลายทาง

การสูญเสีย

สูญเสียคนรัก

สูญเสีย .....

ย้ายที่ทำงาน

สูญเสียความมั่นใจ

จบการศึกษา

สูญเสียสถานะนักเรียน

ทำของหาย

สูญเสียสิ่งของ

# สร้างสุขที่ปลายทาง

การสูญเสีย  
(Loss)



ความโศกเศร้าจากการสูญเสีย  
(Grief)

เศร้า, โกรธ, เย็นชา, รู้สึกผิด  
ไม่อยากมาทำงาน, shopping มากขึ้น  
ไม่มั่นใจในตัวเอง, ไม่มีสมาธิทำงาน

# Witnesses and Victims Both: Healthcare Workers and Grief in the Time of COVID-19

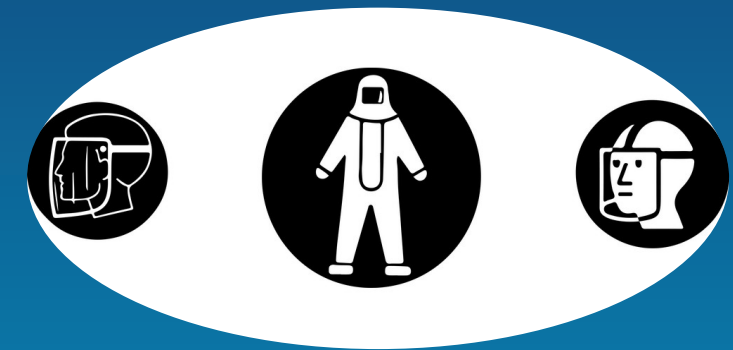
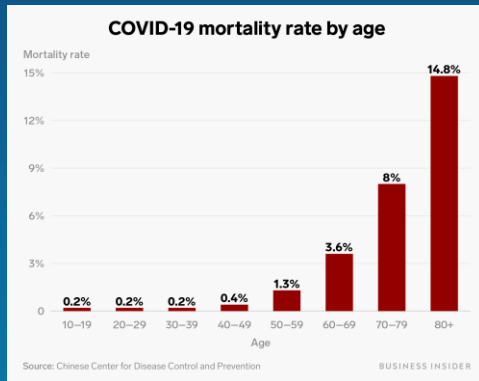


Michael W. Rabow MD, FAAHPM, Chao-Hui S. Huang PhD, MA, Med, Gloria E. White-Hammond MD, MDiv, and Rodney O. Tucker MD, MMM, FAAHPM

*Division of Palliative Medicine (M.W.R.), Department of Medicine, University of California, San Francisco, CA; Center for Palliative and Supportive Care (C.-H.H., R.O.T.), Division of Gerontology, Geriatrics, and Palliative Care, Department of Medicine, University of Alabama at Birmingham, Birmingham, AL; O'Neal Comprehensive Cancer Center (C.-H.H.), University of Alabama at Birmingham, Birmingham, AL; Bethel AME Church (G.E.W.-H.), Boston, MA; Ministry Studies (G.E.W.-H.), Harvard Divinity School, Cambridge, MA*

J Pain Symptom Manage. 2021 Sep;62(3):647-656.

# COVID-19 ส่งผลต่อการรับมือ การสูญเสียของบุคลากรทางการแพทย์อย่างไร?



- อัตราตายสูงกว่า  
สถานการณ์ปกติ

- บุคลากรทำงาน  
หนักมากขึ้น  
- ไม่เคยรับมือกับการ  
สูญเสียมาก่อน

- ขาดแคลนทรัพยากร  
ระบบสุขภาพพื้นฐาน

# COVID-19 ส่งผลต่อการรับมือ การสูญเสียของบุคลากรทางการแพทย์อย่างไร?



- ความรู้สึกไร้ศักยภาพ



- รูปแบบการเสียชีวิต



การรับมือกับความ  
สูญเสียของครอบครัว



# การฟังอย่างใส่ใจ

1. สบตาผู้พูด
2. ไม่ตัดสิน
3. เปิดรับทุกความคิด / ความรู้สึก

10 นาที

ในช่วงการระบาดของโควิดที่ผ่านมา  
ฉันสูญเสียอะไรไปบ้าง  
และได้บทเรียนอะไรจากการสูญเสียนั้นบ้าง

10 นาที

อะไรที่ทำให้ฉันผ่านช่วงเวลานั้นมาได้

# การ์ดขอบคุณ

5 นาที

“อยากขอบคุณ/ชื่นชม  
ตัวเองหรือความยากลำบาก  
ในช่วงที่ผ่านมาว่าอย่างไรบ้าง”

# Check-out

วันนี้เกิดความรู้สึกและข้อเรียนรู้อะไร  
สำหรับตัวเองบ้าง

# เครื่องมือช่วยในการดูแลความโศกเศร้า ของบุคคลากรสุขภาพ



# เครื่องมือช่วยในการดูแลความโศกเศร้า ของบุคลากรสุขภาพ



## การ์ด Care club





# เครื่องมือช่วยในการดูแลความเครียด ของบุคลากรสุขภาพ

Relaxing Lullaby for a Restful Sleep

## ห้องกล่อมนอน

พื้นที่ผ่อนคลายเริ่มต้นการพักผ่อน

ทุกคำคืน...  
เวลา 21:30 - 22:15 น.  
ผ่านช่องทาง 🙋 **clubhouse**



โกล่อม  
โดยทีมกล่อม

Relaxing Lullaby for a Restful Sleep

## ห้องกล่อมนอน

พื้นที่ผ่อนคลายเริ่มต้นการพักผ่อน

ทุกคำคืน...  
เวลา 21:30 - 22:15 น.  
ผ่านช่องทาง 🙋 **clubhouse**



โกล่อม  
โดยทีมกล่อม