

# ผู้ดูแลคือใคร?

ผู้ดูแลอาจเป็นสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนฝูง ผู้ซึ่งให้ความดูแลและความช่วยเหลือแก่บุคคลที่มีความพิการ ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ชราที่ไม่มีเรี่ยวแรง

ผู้ดูแลเหล่านี้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวเป็นประจำและต่อเนื่อง โดยไม่ได้รับค่าแรง นอกจากนี้ในบางกรณีที่ได้รับเงินบำนาญ หรือเงินช่วยเหลือของผู้ดูแล

ผู้ดูแลอาจให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับ

- กิจกรรมประจำวัน
- การสนับสนุนด้านสังคม
- ยานพาหนะ
- การไปพบแพทย์
- การตัดสินใจ
- ความสนับสนุนด้านจิตใจ

Health Policy document 2011\_015 (เอกสารนโยบาย สุขภาพอนามัย 2011\_015) แห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ ระบุว่า ผู้ดูแลจะต้องเกี่ยวข้องกับการวางแผนการดูแล เริ่มตั้งแต่วันที่เข้าโรงพยาบาล การรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ไปจนถึงวันที่ออกจากโรงพยาบาล

Policy Document 2011\_015. 7 มีนาคม 2011

TOP 5 ทางออนไลน์ได้ที่

[www.cclhd.health.nsw.gov.au](http://www.cclhd.health.nsw.gov.au)

ดูหน้า Carer Support Unit (หน่วยสนับสนุนผู้ดูแล) ภายใต้หัวข้อ Patients & Visitors (ผู้ป่วย และ ผู้มาเยี่ยม) จากจุดนี้ท่านจะเห็นห่วงเชื่อม (ลิงค์)

## ผู้ดูแลกล่าวว่า:

“บ๊อบค่อนข้างจะเป็นคนสันโดษ ดังนั้นเขาจึงไม่ชอบอยู่ในที่จำกัด ซึ่งจะมองเห็นแต่ผู้ป่วยคนอื่นๆ ควรจัดให้เขานั่งตรงที่ที่เขาสามารถมองเห็นออกไปนอกหน้าต่าง เพื่อเขาจะได้มองเห็นธรรมชาติ เพื่อเขาจะได้รู้สึกสงบและผ่อนคลายอารมณ์”

แคร์รี – ผู้ดูแลพี่ชาย

“เป็นสิ่งสำคัญที่พนักงานจะต้องบอกพ่อว่าอาหารของเขามาแล้ว และหวังว่าเขาคงจะรู้สึกเอร็ดอร่อยกับอาหารนั้น – แต่ถ้าเพียงแต่เอาถาดอาหารมาวางไว้ตรงหน้า พ่อก็จะไม่รู้ว่านั้นคืออาหารของเขา”

แบร์ดี – ผู้ดูแลพ่อ

“พนักงานควรรู้ว่าถ้าภรรยาของผมบ่นพึมพำหรือพูดกับตัวเอง นั่นหมายความว่าเธอกำลังรู้สึกกะวนกะวาย คำปลอบของพนักงาน เช่น -- ไม่เป็นไร เบอริล คุณปลอดภัย เรากำลังดูแลคุณอยู่ -- แค่นั้นแหละที่คือสิ่งที่เธอต้องการ”

เร็กซ์ – ผู้ดูแลภรรยา

“แม่ของดิฉันยังไม่ถึงขั้นกลั้นอุจจาระปัสสาวะไม่อยู่ ท่านจะชี้ไปที่ประตูถ้าท่านต้องการไปห้องน้ำ”

มิเชลล์ – ผู้ดูแลมารดา

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อ

Carer Support Unit (หน่วยสนับสนุนผู้ดูแล)

21 Beane St. Gosford NSW 2250

โทรศัพท์: 4320 5556 โทรสาร: 4320 5555

[CCLHD-CSUCC@health.nsw.gov.au](mailto:CCLHD-CSUCC@health.nsw.gov.au)

นอกจากนั้น ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ดูแลยังมีอยู่ใน Carer

Resource Folder (แฟ้มแหล่งผู้ดูแล) ที่เก็บไว้ใน

Thai | ภาษาไทย

# TOP5



## เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล



TOP 5 เป็นเรื่องสำหรับบุคคลที่มีความยากลำบากในด้านความคิด เหตุผล ความจำ หรือ การสื่อสาร

TOP 5 ช่วยให้เจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์ทราบประวัติส่วนตัวของผู้ป่วย ความต้องการพิเศษ สิ่งที่เขาชอบ และสิ่งที่เขาต้องการเลือก

## TOP 5 คืออะไร?

ในฐานะเป็นผู้ดูแล ไม่มีใครเข้าใจผู้ป่วยดีเท่ากับท่าน

ท่านรู้ประวัติความเป็นมาของผู้ป่วยและรู้ว่ามีความหมายอย่างไรกับตัวเขา ท่านรู้ว่าเขาสนใจอะไร ชอบและไม่ชอบอะไร และเขามีความวิตกกังวลเรื่องอะไร

ท่านอาจเป็นผู้ถือกุญแจที่จะไขเข้าไปในโลกของการสื่อสารและความประพฤติดังกล่าว

TOP 5 เป็นแบบฟอร์มที่ท่านสามารถจดบันทึกข้อเสนอแนะและข้อมูลพิเศษเกี่ยวกับบุคคลที่ท่านดูแลลงไว้ เพื่อช่วยให้เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลเข้าใจผู้ป่วยและความต้องการของเขาได้ดียิ่งขึ้น



## ข้าพเจ้าควรเขียนอะไร?

ลองนึกถึงสิ่งสำคัญที่สุดห้าสิ่งที่ท่านคิดว่าเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลควรจำเป็นต้องทราบ เช่น

- วิธีที่จะทำให้ผู้ที่ท่านดูแลรู้สึกมั่นใจและสงบ
- หาทางให้ผู้ช่วยร่วมมือในกิจกรรมเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดส่วนตัว
- สนับสนุนให้ผู้ช่วยสื่อสาร
- สนับสนุนให้เขารู้สึกว่าเขาเป็นตัวของตัวเอง

คำแนะนำเหล่านี้คือสิ่งที่เรียกว่า “TOP 5”



พิจารณา:

- สถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเศร้าโศก
- ร่องรอยที่แสดงให้เห็นถึงความจำเป็น
- กำหนดกิจวัตรประจำวันและสิ่งที่เป็นประจำ
- “ต้องมี” หรือ กิจกรรมที่ชอบ เช่น ดนตรี ทำสวน ดูทีวี เล่นไพ่

ข้อเสนอแนะแต่ละข้อควรรวมถึงปฏิบัติการที่เจ้าหน้าที่จำเป็นต้องทำ หรือไม่จำเป็นต้องทำ และผลที่ได้คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น

## TOP 5 ทำงานอย่างไร?

สนทนากับพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สุขภาพอนามัยเกี่ยวกับ TOP 5 เจ้าหน้าที่จะเขียนคำแนะนำและข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ของท่านลงในแบบฟอร์ม TOP 5

แบบฟอร์มนี้จะถูกนำไปติดไว้กับแผ่นบันทึกที่ห้อยติดกับเตียง (เบดชาร์ต) ซึ่งเจ้าหน้าที่การแพทย์ทุกคนสามารถอ่านเห็นได้ง่าย สัญลักษณ์ TOP 5 ขนาดใหญ่มีมองเห็นได้อย่างชัดเจน และจะเตือนเจ้าหน้าที่การแพทย์และพยาบาลให้บททวนข้อแนะนำ TOP 5 ของท่านที่ติดอยู่ด้านหลังของแบบฟอร์ม ก่อนที่พวกเขาจะลงมือตรวจผู้ป่วย

