

ไพ่ฤดูฝน

เครื่องมือสร้างพื้นที่
รับฟังสุขทุกข์ของผู้ป่วย
ผู้ดูแล และคนทั่วไป

Rainy Cards

Empathy listening cards
for patients, caregivers
and everyones

ชมวีธีใช้แบบวีดีโอ



เราทุกคนล้วนอยู่ในแวดล้อมแห่งการดูแล
พ่อแม่ดูแลลูก
ทีมสุขภาพดูแลผู้ป่วย
ผู้ให้บริการดูแลผู้รับบริการ
ครูดูแลนักเรียน
เพื่อนดูแลเพื่อน
แต่บางครั้งผู้ให้และผู้รับการดูแล ก็สลับบทบาทกัน

ไพ่ฤดูฝนกำเนิดขึ้นเพื่อเสริมพลังการดูแล
สนับสนุนพลังกายใจของผู้ดูแล ผู้ป่วย บุคลากรสุขภาพ
ให้ผ่านพ้นโมงยามแห่งพายุ พบรุ้งงามและความเบิกบาน

ไพ่ชุดนี้
เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือ
การพัฒนาชุมชนกรุณา
ออกแบบมาเพื่อสร้างพื้นที่รับฟัง
และดูแลใจผู้ป่วย ผู้ดูแล และคนทั่วไป



แนวทางการใช้

ระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการแบบ 1:1

1. ผู้ให้บริการหาสถานที่สงบ เป็นส่วนตัว
2. จัดสรรเวลารับฟังประมาณ 30 - 60 นาที

คุณสมบัติผู้รับบริการ

ผู้มีความไม่สบายใจ
ซึ่งอาจเป็นผู้ป่วย ผู้ดูแล บุคลากรสุขภาพ
หรือบุคคลที่ต้องการการรับฟัง

คุณสมบัติผู้ให้บริการ

- มีทักษะการรับฟัง
- มีความยืดหยุ่นในการปรับกระบวนการรับฟัง
- เข้าใจสิทธิผู้ป่วย



ชนิดของไพ่

ไพ่เมฆ: 
แทนความรู้สึก
มี 37 ใบ

ไพ่ฝน 2 เม็ด: 
แทนความต้องการ
ทั่วไป
มี 49 ใบ

ไพ่ฝน 3 เม็ด: 
แทนความต้องการ
ที่เป็นวิธีการของผู้ป่วย
มี 21 ใบ

ไพ่รุ้ง: 
ให้พรหรือพลังใจ
ในการใช้ชีวิต
มี 43 ใบ

วิธีการใช้

ก่อนใช้: อธิบายว่า ไพ่ฤดูฝนเป็นเครื่องมือสร้าง
พื้นที่รับฟังความรู้สึก ความต้องการของผู้รับบริการ
ผู้ให้บริการจะเก็บเรื่องราวเป็นความลับ
ไม่นำเรื่องราวการสนทนาไปพูดคุยที่อื่น

เลือกลำดับการใช้ไพ่ร่วมกันกับผู้รับบริการ
ตามกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

บุคคลทั่วไป ผู้ดูแล  >  > 
หรือ บุคลากรสุขภาพ

ผู้ป่วย  >  +  > 

ก่อนนำกิจกรรม ผู้ให้บริการตั้งจิตว่า

“การสนทนาครั้งนี้เป็นไปเพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการ
ข้าพเจ้าจะเคารพและรับฟังอย่างใส่ใจ
ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า ผู้รับบริการมีศักยภาพ
ที่จะดูแลจัดการชีวิตได้ด้วยตนเอง”

ขั้นตอนการใช้ไพ่

1. แนะนำไพ่ฤดูฝน วัตถุประสงค์ของการใช้ไพ่รับฟัง
   สร้างข้อตกลงเรื่องเวลาและการรักษาความลับ

2. ประเมินว่าผู้รับบริการควรใช้ไพ่ชนิดใดบ้าง
   (หากเป็นผู้ดูแล บุคลากรสุขภาพ หรือคนทั่วไป
   ใช้เฉพาะไพ่ฝน 2 เม็ด หากเป็นผู้ป่วย
   ใช้ไพ่ฝน 2 เม็ด ร่วมกับไพ่ฝน 3 เม็ด)

3. ชวนผู้รับบริการนึกถึงเหตุการณ์
   ที่ต้องการนำมาพูดคุย เช่น สถานการณ์ยากลำบาก
   ที่กำลังเผชิญอยู่ หรือเรื่องราวที่ไม่สบายใจ

4. ให้ผู้รับบริการเลือกไพ่ความรู้สึก (ไพ่เมฆ)
   ที่ตรงกับเรื่องราวที่นึกถึง
   ผู้รับบริการจะเลือกไพ่กี่ใบก็ได้

5. ให้ผู้รับบริการคัดไพ่ความรู้สึกให้เหลือ 3 ใบ
   เรียงตามลำดับความเข้มข้นของความรู้สึก

6. ให้ผู้รับบริการเล่าความรู้สึกในเหตุการณ์ดังกล่าว ตามลำดับ

7. ให้ผู้รับบริการเลือกไพ่ความต้องการ (ไพ่ฝน) ที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ เลือกไม่เกิน 3-5 ใบ

8. ให้ผู้รับบริการพิจารณาว่าความต้องการที่เลือกไว้ เชื่อมโยงกับความรู้สึกใด แล้วให้นำความต้องการ แต่ละใบ ไปวางต่อจากไพ่ความรู้สึกนั้นๆ

9. ชวนผู้รับบริการพูดถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้สึกและความต้องการอยู่ที่อยู่ตรงหน้า ให้เวลารับฟังผู้รับบริการอย่างเต็มที่

10. ให้ผู้รับบริการสุ่มเลือกไพ่รุ้ง 1 ใบ เพื่อเป็นพรหรือของขวัญของชีวิตต่อไป

11. ชวนคุยสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

* หมายเหตุ: กรณีที่ผู้รับบริการไม่พร้อมทำกิจกรรมต่อ อาจพิจารณาพักการคุยสักครู่ ชวนอยู่กับลมหายใจ หรือยุติกิจกรรม

ท่านสามารถเรียนรู้วีดีโอสาธิตการใช้งาน วิธีประยุกต์การใช้งานไพ่ฤดูฝน เพื่อการดูแลสุขภาพจิตอื่นๆ เพิ่มเติมได้ที่ www.peacefuldeath.co/rainnycards

เกี่ยวกับ Peaceful Death

Peaceful Death คือกลุ่มเพื่อนกิจกรรมที่สนับสนุนการอยู่ดีและตายดีในสังคมไทย เราผลิตเครื่องมือเรียนรู้ เนื้อหา จัดกิจกรรมเรียนรู้ชีวตและความตายที่เข้าถึงง่ายสำหรับผู้สนใจ เราหวังเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยพัฒนาสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพช่วงท้ายและจากไปอย่างสงบ

ติดตาม Peaceful Death ได้ที่ www.peacefuldeath.co



เกี่ยวกับชุมชนกรุณา

เพราะการเผชิญความเจ็บป่วย การตาย การดูแล และความสูญเสีย เป็นประสบการณ์สำคัญของชีวิต หน้าที่การดูแลชีวิตช่วงท้ายและการตาย จึงไม่อาจจำกัดเพียงครอบครัวหรือบุคลากรสุขภาพเท่านั้น แต่เป็นความรับผิดชอบของทุกคน เราทุกคนสามารถมีส่วนสนับสนุนการดูแลได้ตามบทบาท และศักยภาพที่มี ขอเพียงมีความกรุณา เห็นอกเห็นใจผู้กำลังเผชิญความสูญเสีย แม้การสนับสนุนช่วยเหลือเพียงเล็กน้อย ก็อาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและผู้สูญเสียอย่างมาก

ชุมชนกรุณา คือแนวทางการสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายสังคม ให้สามารถสนับสนุนผู้ป่วย ผู้ดูแล ครอบครัว และบุคลากรสุขภาพให้สามารถรับมือความทุกข์ที่เกี่ยวเนื่องกับความตายและความสูญเสีย โดยเน้นการป้องกันส่งเสริมสุขภาพ การเสริมความรู้และทักษะที่จำเป็น การสร้างการมีส่วนร่วม การพัฒนาสภาพแวดล้อมชุมชน โดยมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน

ไพ่ฤดูฝน
Rainy Cards

ออกแบบและผลิตโดย
กลุ่ม Peaceful Death
โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาชุมชนกรุณา

สนับสนุนโดย สสส.
พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 500 ชุด

สั่งซื้อไพ่ฤดูฝนได้ที่

Line: @peacefuldeath
Facebook: Peaceful Death
Website: www.peacefuldeath.co
Shopee: www.shopee.co.th/baojai_shop

peaceful death
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาชุมชนกรุณา
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



peaceful death

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาชุมชนกรุณา

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ