

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ทองประทีป ภาควิชาการพยาบาล
อายุรศาสตร์-ศัลยศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
2. ดร. รังสิมันต์ สุนทรไชยา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นารีรัตน์ สัจจรวงษ์พนา ภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. นายแพทย์วุฒิพันธุ์ สิทธิการิยะ จิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลสิงห์บุรี
5. นางโสมยงค์ ภัคคิวงค์ พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการพิเศษ
ปฏิบัติงานห้องไตเทียม โรงพยาบาลลพบุรี

ภาคผนวก ข

แผนโปรแกรมการระลึกถึงความหลังของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แผนการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง

วิธีการปฏิบัติ	เป็นการระลึกถึงความหลังรายบุคคล
สถานที่ดำเนินการ	บ้านของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง
ระยะเวลาปฏิบัติ	6 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ติดตาม 2 ครั้งต่อสัปดาห์
วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง
ลักษณะโปรแกรม ประกอบด้วย	
ครั้งที่ 1	สร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรม ได้แก่ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการทดลอง และวิธีการดำเนินการโปรแกรม การระลึกถึงความหลังให้แก่ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง และญาติผู้ดูแลรับฟัง ประเมินความผาสุกในชีวิต
ครั้งที่ 2	ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล เลือกระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์เกี่ยวกับบทเพลงในอดีต
ครั้งที่ 3	ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจในยามว่างที่ผู้สูงอายุและครอบครัวร่วมกันทำ
ครั้งที่ 4	ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับภาพถ่าย
ครั้งที่ 5	ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวกับงาน หรือกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำด้วยความสมัครใจ
ครั้งที่ 6	ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับเหตุการณ์ประวัติศาสตร์/ เหตุการณ์ที่สำคัญในอดีต ผู้วิจัยสรุป และประเมินภาวะภาวะซึมเศร้า ความผาสุกในชีวิต และนัดหมายอีก 2 สัปดาห์ เพื่อติดตามผล

ระยะก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุกับผู้วิจัย</p>	<p>1. ระยะก่อนการทดลอง</p> <p>1.1 การเตรียมความพร้อมผู้วิจัย ผู้วิจัยตรวจสอบสภาพร่างกาย และจิตใจ ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีสภาวะรบกวน</p> <p>1.2 การเตรียมข้อมูลเบื้องต้นของผู้สูงอายุ และครอบครัว เช่น ชื่อ นามสกุล อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ที่อยู่ เป็นต้น</p> <p>1.3 การเตรียมแผนในการดำเนินกิจกรรมการระลึกถึงความหลัง</p> <p>1.4 การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1. เมื่อวิจัยไปถึงบ้าน ผู้วิจัยแสดงความเคารพ โดยการยกมือไหว้ผู้สูงอายุ และครอบครัว พร้อมทั้งแนะนำตัว เป็นใครมาจากไหนและขออนุญาตเรียกว่า “คุณตา.....” หรือ “คุณยาย....” ตามด้วยนามของผู้สูงอายุ</p>	<p>10 นาที</p>		<ul style="list-style-type: none"> - เตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ในเรื่องของการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา - เตรียมความรู้เรื่องภาษา, วัฒนธรรม, ความเชื่อ ของผู้สูงอายุในชุมชนที่ไปศึกษา เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเองของผู้วิจัย - เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มั่นใจในการดำเนินกิจกรรมการระลึกถึงความหลัง - เพื่อลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ และครอบครัวเกี่ยวกับความแปลกหน้าของผู้วิจัย และสร้างความมั่นใจ 	

ระยะก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>2. ผู้วิจัยเลือกสถานที่ภายในบ้านของผู้สูงอายุ ในส่วนที่มีสภาพค่อนข้างเงียบ แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ</p> <p>3. ผู้วิจัยนั่งหันหน้าเข้าหาผู้สูงอายุ และนั่งห่างจากผู้สูงอายุพอสมควร</p> <p>4. ผู้วิจัยทบทวนผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล โดยกล่าวว่าผู้วิจัยเคยมาพบกับผู้สูงอายุแล้วครั้งหนึ่งเมื่อ.....(บอกวัน เดือน ปี ที่ผู้วิจัยมาพบ รวมทั้งเหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับวันที่เคยมาพบกับผู้สูงอายุ) ผู้วิจัยได้ขออนุญาต และขอความร่วมมือและผู้สูงอายุไปขออนุญาตผู้วิจัยแล้ว และผู้วิจัยได้นัดมาพบผู้สูงอายุที่บ้านในวันนี้</p>			<p>ความเชื่อมั่น ความประทับใจในการพบกันระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุ (first impression)</p> <ul style="list-style-type: none"> - จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการระลึกถึงความหลัง - เอื้ออำนวยในการสื่อสาร คือ ระยะห่างระหว่างบุคคล (use of space) และขจัดเหตุการณ์ที่รบกวนการสื่อสารแบบใช้วาจา - เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความเชื่อถือและความไว้วางใจในการพูดคุยถึงความหลังของผู้สูงอายุ 	

ระยะก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>5. ผู้วิจัยพูดคุยสาระทั่ว ๆ ไปกับผู้สูงอายุ เช่น ความเป็นอยู่ปัจจุบัน ภาวะสุขภาพ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้กระทำในวันนี้และในวันที่ผ่านมา เป็นต้น</p> <p>1.5 การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการดำเนินโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรม ได้แก่ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการทดลอง และวิธีการดำเนินการโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง เพื่อให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลเกิดความเข้าใจใน โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง ซึ่งมีระยะเวลาการดำเนินการทั้งหมด 6 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30-45 นาที</p> <p>ในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 7 เป็นการติดตามผล</p>			<p>- เพื่อสร้างความต่อเนื่อง และทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ</p> <p>- เพื่อกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง และเป็นการเตรียมผู้สูงอายุ ในการยุติการระลึกถึงความหลัง</p>	

ระยะก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินงานกิจกรรม
	<p>1.6 ผู้ช่วยวิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินความผาสุกในชีวิต</p> <p>1.7 ก่อนกลับ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแล ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง</p>	5 นาที	<p>แผ่นกระดาษบันทึกเพื่อเตือนความจำให้กับผู้สูงอายุ โดยสรุปเรื่องให้ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้ง นี้ และ บันทึกนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป</p>	<p>เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัวในการเลือกเหตุการณ์ในอดีตที่จะนำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุได้</p>	

ระยะก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>1.8 ผู้วิจัยบันทึกวันนัดครั้งต่อไปไว้ในแผ่นกระดาษด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ ชัดเจน และจัดวางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุในครั้งต่อไปโดย</p> <p>1.9 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล เลือกระถักถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ เกี่ยวกับบทเพลงในอดีต ไว้ 1 เพลง เพื่อที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งต่อไป</p>				

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>1. การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1. เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ด้วยหน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส น้ำเสียงสุภาพ อ่อนโยน</p> <p>2. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง</p> <p>3. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องที่ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลไปในสัปดาห์ที่ 1 ให้ผู้สูงอายุฟัง</p>	10 นาที		<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกได้รับการยกย่องนับถือ (self – esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow , 1970)</p> <p>- จัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้ออำนวยต่อการระลึกถึงความหลัง</p> <p>- เพื่อสร้างความต่อเนื่อง ในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ และทบทวนผู้วิจัยว่าสรุปถูกต้องหรือมีความคลาดเคลื่อน (Validate data)</p> <p>- ใช้เทคนิคการรู้จักจดจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
<p>- เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลัง</p>	<p>2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้</p> <p>1. ระยะของการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ เกี่ยวกับบทเพลงในอดีต พร้อมเตรียมสื่อประกอบการกระตุ้นความจำให้ผู้สูงอายุได้ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีต เช่น ภาพถ่าย บทเพลง ฯลฯ เพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง ผู้วิจัยถามด้วยคำถามปลายเปิดว่า “ถ้าพูดถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ใดๆ อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย).....และเมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย).....รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้ไหมคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าทีที่พร้อมจะรับฟัง</p>			<p>- เอื้ออำนวยในการสื่อสาร คือ ระยะห่างระหว่างบุคคล (use of space) และขจัดเหตุการณ์ที่รบกวนการสื่อสารแบบใช้วาจา</p> <p>- โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open – ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึก</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>ว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุหนึ่งเงิบไป หรือบอกว่านี่อะไรไม่ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุ โดยการทบทวนพูดคุย ซักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านตามพัฒนาการของชีวิต</p> <p>2. ระยะของการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (experiencing)</p> <p>ผู้วิจัยอาจให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อระลึกถึงว่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร</p> <p>3. ระยะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction)</p> <p>เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลัง โดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข (Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ ขานรับอย่างสงบโดยการผงกศีรษะรับ ออกเสียงในลำคอ “ค่ะ” และกระตุ้น</p>			<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion)</p> <p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>เมื่อผู้สูงอายุเจ็บ เพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้สูงอายุ</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยสะท้อนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) โดยกล่าวว่า “คุณตา (คุณยาย) เล่าเรื่องราวของ.....แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ” และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ</p>	5 นาที		<ul style="list-style-type: none"> - ใช้เทคนิคการสะท้อนความคิดและความรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึก ว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ - เพื่อให้ผู้สูงอายุถอดถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และย้ายผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป 	

ระยะดำเนินการโปรแกรม ครั้งที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>2. ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพในการเจ็บป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรัง และกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้กรุณาเล่าเรื่อง.....ซึ่งเป็นเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตที่สำคัญและประทับใจของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง</p> <p>3. ผู้วิจัยบันทึกวันนัด และเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ไว้ในแผ่นกระดาษด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ชัดเจน และจัดวางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุในครั้งต่อไปโดย</p> <p>4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจในยามว่างที่ผู้สูงอายุ และครอบครัวร่วมกันทำไว้ 1 เรื่อง โดยให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นการบ้านเพื่อที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งหน้าที่พบกัน</p>	5 นาที	แผ่นกระดาษบันทึกเพื่อเตือนความจำให้กับผู้สูงอายุ โดยสรุปเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งนี้ บันทึกนัดหมายในการพบกันต่อไป	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัวในการเลือกเหตุการณ์ในอดีตที่จะนำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุได้	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>1. การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1. เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ ด้วยหน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส น้ำเสียงสุภาพ อ่อนโยน</p> <p>2. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง</p> <p>3. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องกับผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลได้ร่วมกัน ระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 2 ให้ผู้สูงอายุฟัง</p>	10 นาที		<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกได้รับการยกย่องนับถือ (self – esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow , 1970)</p> <p>- จัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้ออำนวยต่อการระลึกถึงความหลัง</p> <p>- เพื่อสร้างความต่อเนื่อง ในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ และทบทวนผู้วิจัยว่าสรุปถูกต้องหรือมีความคลาดเคลื่อน (Validate data)</p> <p>- ใช้เทคนิคการรู้จักจดจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
<p>- เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลัง</p>	<p>2. ขั้นตอนการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้</p> <p>1. ระยะของการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory)</p> <p>ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลร่วมกันระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับ กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจในยามว่างที่ทำเป็นประจำ พร้อมเตรียมสื่อประกอบการกระตุ้นความจำให้ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังได้ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีต เช่น ภาพถ่าย บทเพลง ฯลฯ เพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง ผู้วิจัยถามด้วยคำถามปลายเปิดว่า</p> <p>“ถ้าพูดถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ๓ อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย).....และเมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย).....รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้ไหมคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าที</p>			<p>- เอื้ออำนวยในการสื่อสาร คือ ระยะห่างระหว่างบุคคล (use of space) และจัดเหตุการณ์ที่รบกวนการสื่อสารแบบใช้วาจา</p> <p>- โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open – ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึกรู้สึก</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>ว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุหนึ่งเงียบไป หรือบอกว่านี่คืออะไรไม่ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุ โดยการทบทวนพูดคุย ซักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านตามพัฒนาการของชีวิต</p> <p>2. ระยะของการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (experiencing)</p> <p>ผู้วิจัยอาจให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อระลึกถึงว่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร</p> <p>3. ระยะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction)</p> <p>เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลัง โดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข (Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ ขานรับอย่างสงบ โดยการผงกศีรษะรับ ออกเสียงในลำคอ “ค่ะ” และกระตุ้นเมื่อ</p>			<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion)</p> <p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>ผู้สูงอายุเขียน เพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้าท่าทางของผู้สูงอายุ</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยสะท้อนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) โดยกล่าวว่า “คุณตา (คุณยาย) เล่าเรื่องราวของ.....แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ” และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ</p>	5 นาที		<ul style="list-style-type: none"> - ใช้เทคนิคการสะท้อนความคิดและความรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึก ว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ - เพื่อให้ผู้สูงอายุถอดถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และย้ายผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป 	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>2. ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพในการเจ็บป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรัง และกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้กรุณาเล่าเรื่อง.....ซึ่งเป็นเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตที่สำคัญและประทับใจของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง</p> <p>3. ผู้วิจัยบันทึกวันนัด และเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในครั้งนีไว้ในแผ่นกระดาษด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ชัดเจน และจัดวางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุในครั้งต่อไปโดย</p> <p>4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับภาพถ่าย และร่วมกันถ่ายทอดหรือแบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับภาพถ่ายไว้ 1 เรื่อง โดยให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นการบ้านเพื่อที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งหน้าที่พบกัน</p>	5 นาที	แผ่นกระดาษบันทึกเพื่อเตือนความจำให้กับผู้สูงอายุ โดยสรุปเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งนี บันทึกนัดหมายในการพบกันต่อไป	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัวในการเลือกเหตุการณ์ในอดีตที่จะนำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุได้	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 4

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>1. การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1. เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ ด้วยหน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส น้ำเสียงสุภาพ อ่อนโยน</p> <p>2. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง</p> <p>3. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องกับผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลได้ร่วมกัน ระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 2, 3 ให้ผู้สูงอายุฟัง</p>	10 นาที		<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึก ได้รับการยกย่องนับถือ (self – esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow , 1970)</p> <p>- จัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้ออำนวยต่อการระลึกถึงความหลัง</p> <p>- เพื่อสร้างความต่อเนื่อง ในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ และทบทวนผู้วิจัยว่าสรุปถูกต้องหรือมีความคลาดเคลื่อน (Validate data)</p> <p>- ใช้เทคนิคการรู้จักจดจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
<p>- เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในทางบวก</p>	<p>2. ขั้นตอนการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้</p> <p>1. ระยะของการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory)</p> <p>ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลร่วมกันระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับภาพถ่าย และร่วมกันถ่ายทอด แบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับภาพถ่าย พร้อมเตรียมสื่อประกอบการกระตุ้นความจำให้ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังได้ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีต เช่น ภาพถ่าย บทเพลง ฯลฯ เพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง ผู้วิจัยถามด้วยคำถามปลายเปิดว่า</p> <p>“ถ้าพูดถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ๓ อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย).....และเมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย).....รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้ไหมคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าที</p>			<p>- เอื้ออำนวยในการสื่อสาร คือ ระยะห่างระหว่างบุคคล (use of space) และขจัดเหตุการณ์ที่รบกวนการสื่อสารแบบใช้วาจา</p> <p>- โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open – ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึก</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>ว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุหนึ่งเงิบไป หรือบอกว่านี่อะไรไม่ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุ โดยการทบทวนพูดคุย ซักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านตามพัฒนาการของชีวิต</p> <p>2. ระยะของการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (experiencing)</p> <p>ผู้วิจัยอาจให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อระลึกถึงว่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร</p> <p>3. ระยะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction)</p> <p>เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลัง โดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข (Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ งานรับอย่างสงบโดยการผงกศีรษะรับ ออกเสียงในลำคอ “กะ” และกระตุ้น</p>			<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion)</p> <p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>เมื่อผู้สูงอายุเจ็บ เพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้าท่าทางของผู้สูงอายุ</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยสะท้อนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) โดยกล่าวว่า “คุณตา (คุณยาย) เล่าเรื่องราวของ.....แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ” และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ</p>	5 นาที		<ul style="list-style-type: none"> - ใช้เทคนิคการสะท้อนความคิดและความรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณวิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ - เพื่อให้ผู้สูงอายุถอดถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และย้ายผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป 	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>2. ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพในการเจ็บป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรัง และกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้กรุณาเล่าเรื่อง.....ซึ่งเป็นเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตที่สำคัญและประทับใจของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง</p> <p>3. ผู้วิจัยบันทึกวันนัด และเรื่องที่คุณสูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ไว้ในแผ่นกระดาษด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ชัดเจน และจัดวางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุในครั้งต่อไปโดย</p> <p>4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับงาน หรือกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำด้วยความสมัครใจ ที่ทำให้ผู้สูงอายุระลึกถึงไว้ 1 เรื่อง โดยให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นการบ้านเพื่อที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งหน้าที่พบกัน</p>	5 นาที	แผ่นกระดาษบันทึกเพื่อเตือนความจำให้กับผู้สูงอายุ โดยสรุปเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งนี้ บันทึกนัดหมายในการพบกันต่อไป	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัวในการเลือกเหตุการณ์ในอดีตที่จะนำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุได้	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 5

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>1. การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1. เมื่อผู้วิจัยไปที่บ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุด้วยหน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส น้ำเสียงสุภาพ อ่อนโยน</p> <p>2. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง</p> <p>3. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องที่ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลได้ร่วมกันระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 2 , 3, 4 ให้ผู้สูงอายุฟัง</p>	10 นาที		<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกได้รับการยกย่องนับถือ (self – esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow , 1970)</p> <p>- จัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้ออำนวยต่อการระลึกถึงความหลัง</p> <p>- เพื่อสร้างความต่อเนื่อง ในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ และทบทวนผู้วิจัยว่าสรุปถูกต้องหรือมีความคลาดเคลื่อน (Validate data)</p> <p>- ใช้เทคนิคการรู้จักจดจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
<p>- เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในทางบวก</p>	<p>2. ขั้นตอนการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้</p> <p>1. ระยะของการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory)</p> <p>ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับงาน หรือกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำด้วยความสมัครใจ พร้อมเตรียมสื่อประกอบการกระตุ้นความจำให้ผู้สูงอายุ ไร้อาการโรคได้ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีต เช่น ภาพถ่าย บทเพลง ฯลฯ เพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง ผู้วิจัยถามด้วยคำถามปลายเปิดว่า</p> <p>“ถ้าพูดถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ๆ อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย).....และเมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย).....รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้ไหมคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าที</p>			<p>- เอื้ออำนวยในการสื่อสาร คือ ระยะห่างระหว่างบุคคล (use of space) และจัดเหตุการณ์ที่รบกวนการสื่อสารแบบใช้วาจา</p> <p>- โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open – ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึกรู้สึก</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>ว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุหนึ่งเงิบไป หรือบอกว่านี่อะไรไม่ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุ โดยการทบทวนพูดคุย ซักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านตามพัฒนาการของชีวิต</p> <p>2. ระยะของการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (experiencing)</p> <p>ผู้วิจัยอาจให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อระลึกถึงว่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร</p> <p>3. ระยะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction)</p> <p>เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลัง โดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข (Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ งานรับอย่างสงบโดยการผงกศีรษะรับ ออกเสียงในลำคอ “กะ” และกระตุ้น</p>			<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion)</p> <p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>เมื่อผู้สูงอายุเจ็บ เพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้สูงอายุ</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยสะท้อนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) โดยกล่าวว่า “คุณตา (คุณยาย) เล่าเรื่องราวของ.....แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ” และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ</p>	5 นาที		<p>- ใช้เทคนิคการสะท้อนความคิดและความรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายู้สึกว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ</p> <p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุถอดถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และย้ายผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>2. ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพในการเจ็บป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรัง และกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้กรุณาเล่าเรื่อง.....ซึ่งเป็นเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตที่สำคัญและประทับใจของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง</p> <p>3. ผู้วิจัยบันทึกวันนัด และเรื่องที่คุณสูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในครั้งนีไว้ในแผ่นกระดาษด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ชัดเจน และจัดวางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุในครั้งต่อไปโดย</p> <p>4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับเหตุการณ์ประวัติศาสตร์/เหตุการณ์ที่สำคัญในอดีต ที่ทำให้ผู้สูงอายุระลึกถึงไว้ 1 เรื่อง โดยให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นการบ้านเพื่อที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งหน้าที่พบกัน</p>	5 นาที	แผ่นกระดาษบันทึกเพื่อเตือนความจำให้กับผู้สูงอายุ โดยสรุปเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งนี บันทึกนัดหมายในการพบกันต่อไป	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัวในการเลือกเหตุการณ์ในอดีตที่จะนำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุได้	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 6

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>1. การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1. เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ ด้วยหน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส น้ำเสียงสุภาพ อ่อนโยน</p> <p>2. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง</p> <p>3. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องกับผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลได้ร่วมกัน ระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5 ให้ผู้สูงอายุฟัง</p>	10 นาที		<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกได้รับการยกย่องนับถือ (self – esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow , 1970)</p> <p>- จัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้ออำนวยต่อการระลึกถึงความหลัง</p> <p>- เพื่อสร้างความต่อเนื่อง ในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ และทบทวนผู้วิจัยว่าสรุปถูกต้องหรือมีความคลาดเคลื่อน (Validate data)</p> <p>- ใช้เทคนิคการรู้จักจดจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 6 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
<p>- เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในทางบวก</p>	<p>2. ขั้นตอนการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้</p> <p>1. ระยะของการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory)</p> <p>ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับเหตุการณ์ประวัติศาสตร์/ เหตุการณ์ที่สำคัญในอดีต พร้อมเตรียมสื่อประกอบการกระตุ้นความจำให้ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังได้ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีต เช่น ภาพถ่าย บทเพลง ฯลฯ เพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง ผู้วิจัยถามด้วยคำถามปลายเปิดว่า</p> <p>“ถ้าพูดถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ๆ อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย).....และเมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย).....รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ดิฉันฟังหน่อยได้ไหมคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าที</p>			<p>- เอื้ออำนวยในการสื่อสาร คือ ระยะห่างระหว่างบุคคล (use of space) และขจัดเหตุการณ์ที่รบกวนการสื่อสารแบบใช้วาจา</p> <p>- โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open – ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึกรัก</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 6 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>ว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุหนึ่งเงิบไป หรือบอกว่านี่อะไรไม่ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุ โดยการทบทวนพูดคุย ซักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านตามพัฒนาการของชีวิต</p> <p>2. ระยะของการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (experiencing)</p> <p>ผู้วิจัยอาจให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อระลึกถึงว่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร</p> <p>3. ระยะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction)</p> <p>เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลัง โดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข (Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ งานรับอย่างสงบโดยการผงกศีรษะรับ ออกเสียงในลำคอ “กะ” และกระตุ้น</p>			<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion)</p> <p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 6 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>เมื่อผู้สูงอายุเจ็บ เพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้สูงอายุ</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยสะท้อนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) โดยกล่าวว่า “คุณตา (คุณยาย) เล่าเรื่องราวของ.....แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ” และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ</p>	5 นาที		<ul style="list-style-type: none"> - ใช้เทคนิคการสะท้อนความคิดและความรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณวิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ - เพื่อให้ผู้สูงอายุถอดถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ - เพื่อสร้างความต่อเนื่อง ในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ 	

ระยะดำเนินโปรแกรม ครั้งที่ 6 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินกิจกรรม
	<p>2. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องที่สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ได้ร่วมกันระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 2 , 3, 4, 5 ให้สูงอายุฟัง และพูดคุยเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การรับรู้ภาวะสุขภาพในการเจ็บป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรัง</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่สูงอายุ และญาติผู้ดูแลที่ได้กรุณาเล่าเรื่อง.....ซึ่งเป็นเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตที่สำคัญและประทับใจของสูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง</p> <p>4. ผู้ช่วยวิจัยทำการสัมภาษณ์สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังโดยใช้แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้าและแบบประเมินความผาสุกในชีวิต</p> <p>5. ผู้วิจัยบันทึกวันนัดครั้งต่อไปไว้ในแผ่นกระดาษด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ ชัดเจน และจัดวางไว้ในที่ที่สูงอายุหาได้ง่าย และนัดสูงอายุในครั้งต่อไปโดย</p> <p>6. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลทราบว่าการพบกันครั้งต่อไปเป็นครั้งสุดท้าย ที่พบกันเพื่อประเมินติดตามผลการระลึกถึงความหลัง</p>	5 นาที	แผ่นกระดาษ บันทึกเพื่อเตือน ความจำให้กับ สูงอายุ โดย สรุปเรื่องที่ สูงอายุเล่าให้ ผู้วิจัยฟังในครั้ง นี้ บันทึกนัด หมายในการพบ กันต่อไป และ ทำการประเมิน ติดตามผลหลัง เสร็จสิ้นการ ทดลอง 2 สัปดาห์	- เพื่อให้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัว ในการยุติสัมพันธภาพ	

ระยะติดตามผล ครั้งที่ 7

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ - อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิคการสื่อสาร	ผลการดำเนินงานกิจกรรม
เพื่อยุติสัมพันธภาพและการระลึกถึงความหลัง	<p>1. ผู้วิจัย ผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแล ร่วมกันทบทวนเหตุการณ์ หรือ ประสบการณ์ที่ประทับใจในอดีตทั้งหมด ที่ผู้สูงอายุและครอบครัวได้ร่วมกันย้อนคิดถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้มาด้วยดีตลอด</p>		<p>ทำการประเมินติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์</p>	<p>- ใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อยุติการระลึกถึงความหลัง และยุติสัมพันธภาพ</p>	

สมุดบันทึกการนัดหมายประจำตัวผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง

ชื่อ.....อายุ.....ปี

โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง ประกอบด้วย

- ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรม 'ได้แก่ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการทดลอง และวิธีการดำเนินการ โปรแกรมการระลึกถึงความหลังให้แก่ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง และญาติผู้ดูแลรับฟัง ประเมินความพึงพอใจในชีวิต
- ครั้งที่ 2 ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล เลือกระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์เกี่ยวกับบทเพลงในอดีต
- ครั้งที่ 3 ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจในยามว่างที่ผู้สูงอายุและครอบครัวร่วมกันทำ
- ครั้งที่ 4 ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับภาพถ่าย
- ครั้งที่ 5 ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวกับงาน หรือกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำด้วยความสมัครใจ
- ครั้งที่ 6 ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแล ร่วมกันเลือกเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับเหตุการณ์ประวัติศาสตร์/ เหตุการณ์ที่สำคัญในอดีต ผู้วิจัยสรุป และประเมินภาวะภาวะซึมเศร้า ความพึงพอใจในชีวิต และนัดหมายอีก 2 สัปดาห์ เพื่อติดตามผล

ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30-60 นาที เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์

ตารางนัดหมายการเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง

สัปดาห์ที่/เวลา	กิจกรรม
ครั้งที่ 1 วันที่..... เวลา.....	ครั้งที่ 1 เรื่องที่ระลึก.....
ครั้งที่ 2 วันที่..... เวลา.....	ครั้งที่ 2 เรื่องที่ระลึก.....
ครั้งที่ 3 วันที่..... เวลา.....	ครั้งที่ 3 เรื่องที่ระลึก.....
ครั้งที่ 4 วันที่..... เวลา.....	ครั้งที่ 4 เรื่องที่ระลึก.....
ครั้งที่ 5 วันที่..... เวลา.....	ครั้งที่ 5 เรื่องที่ระลึก.....
ครั้งที่ 6 วันที่..... เวลา.....	ครั้งที่ 6 เรื่องที่ระลึก.....
ครั้งที่ 7 ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ วันที่..... เวลา.....	- ประเมินภาวะซึมเศร้า - ประเมินความผาสุกในชีวิต

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง

เลขที่แบบบันทึกข้อมูล.....

วันที่บันทึกข้อมูล.....

1. ชื่อนามสกุล.....เลขที่ทั่วไป (H.N.).....
2. อายุ ปี
3. ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม
4. สถานภาพสมรส
 โสด คู่ หม้าย หย่า แยก
5. เชื้อชาติ
 ไทย อื่น ๆ ระบุ
6. ศาสนา
 พุทธ อื่น ๆ ระบุ
7. ระดับการศึกษา
 ไม่ได้เรียน เรียน ระบุการศึกษาชั้นสูงสุดที่เรียนสำเร็จ
8. อาชีพปัจจุบัน
 ข้าราชการบำนาญ เกษตรกรรม
 ค้าขาย รับจ้าง
 ไม่มีอาชีพ อื่น ๆ ระบุ
9. ที่อยู่อาศัย
 บ้านของตัวเอง บ้านของลูกหรือหลาน
 อื่น ๆ ระบุ
10. รายได้ของผู้สูงอายุมาจาก
 เงินบำนาญ เดือนละ บาท
 การทำงาน เดือนละ บาท
 ระบุลักษณะงานที่ทำ

- [] ลูกหลานให้ : ได้สมำเสมอ เดือนละ บาท
 : ไม่ได้สมำเสมอ เดือนละ บาท
- [] อื่น ๆ ระบุ
11. รายได้ของผู้สูงอายุ
 [] เพียงพอ [] ไม่เพียงพอ
12. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน บาท
13. จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน
14. ค่ารักษาพยาบาล
 [] เบิกจากต้นสังกัด
 [] เบิกค่ารักษาพยาบาลไม่ได้
 [] บัตรสิทธิพิเศษ ได้แก่
- [] อื่น ๆ
15. โรคประจำตัวอื่น ๆ
 [] ไม่มีโรคประจำตัวอื่น
 [] มีโรคประจำตัว
 [] 1 โรค ได้แก่
- [] มากกว่า 1 โรค ได้แก่
16. ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไตวายเรื้อรังมา ปี
17. การควบคุมโรค
 [] ควบคุมได้ [] ควบคุมไม่ได้
 โดยการ.....
18. ยาที่ผู้สูงอายุได้รับ.....ชนิด
 ได้แก่.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS)

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS)

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียดและประเมินความรู้สึกของท่านในช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ “ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน

ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ “ไม่ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- | | | |
|--|-----|--------|
| 1. คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 2. คุณไม่ชอบทำอะไรในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 3. คุณรู้สึกชีวิตของคุณว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 4. คุณรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อย ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 5. คุณหวังว่าจะมีสิ่งที่ดี เกิดขึ้นในวันหน้า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 6. คุณมีเรื่องกังวลอยู่ตลอดเวลา และเลิกคิดไม่ได้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 7. ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกอารมณ์ดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 8. คุณรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 9. ส่วนใหญ่คุณรู้สึกมีความสุข | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 10. บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกไม่มีที่พึ่ง | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 11. คุณรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 12. คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้าน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 13. บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 14. คุณคิดว่าความจำของคุณไม่ดีเท่าคนอื่น | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 15. การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้ เป็นเรื่องน่ายินดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 16. คุณรู้สึกหมดกำลังใจหรือเศร้าบ่อย ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 17. คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณค่อนข้างไม่มีคุณค่า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 18. คุณรู้สึกกังวลมากกว่าชีวิตที่ผ่านมา | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 19. คุณรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีเรื่องน่าสนุกอีกมาก | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 20. คุณรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |

21. คุณรู้สึกกระตือรือร้น	ใช่	ไม่ใช่
22. คุณรู้สึกสิ้นหวัง	ใช่	ไม่ใช่
23. คุณคิดว่าคนอื่นดีกว่า	ใช่	ไม่ใช่
24. คุณอารมณ์เสี้ง่ายกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ	ใช่	ไม่ใช่
25. คุณรู้สึกอยากร้องไห้บ่อย ๆ	ใช่	ไม่ใช่
26. คุณมีความตั้งใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ไม่นาน	ใช่	ไม่ใช่
27. คุณรู้สึกสดชื่นในการตื่นนอนตอนเช้า	ใช่	ไม่ใช่
28. คุณไม่ชอบพบปะ พูดคุยกับคนอื่น	ใช่	ไม่ใช่
29. คุณตัดสินใจอะไรได้เร็ว	ใช่	ไม่ใช่
30. คุณมีจิตใจ สบาย แจ่มใสเหมือนก่อน	ใช่	ไม่ใช่

หมายเหตุ

1. ก่อนใช้แบบทดสอบนี้กับผู้สูงอายุ ต้องบอกให้ผู้ทดสอบทราบก่อนว่าต้องการทดสอบเกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์ เพื่อนำมาเป็นประโยชน์ในการศึกษาหาค่าปรกติในคนไทยสูงอายุ และนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานต่อไป
2. การคิดคะแนน 10 ข้อ 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29, 30 ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ได้ 1 คะแนน ข้อที่เหลือถ้าตอบว่าใช่ ได้ 1 คะแนน
3. การแปลผล

- 0-12 คะแนน	ผู้สูงอายุปกติ
- 13-18 คะแนน	ผู้สูงอายุมีความเศร้าเล็กน้อย (Mild depression)
- 19-24 คะแนน	ผู้สูงอายุมีความเศร้าปานกลาง (Moderate depression)
- 25-30 คะแนน	ผู้สูงอายุมีความเศร้ารุนแรง (Severe depression)

สรุปผลการประเมิน.....

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความผาสุกในชีวิตด้วยตนเอง

แบบประเมินความผาสุกในชีวิต

ให้ท่านคิดว่าความผาสุกในชีวิตของท่านที่เกี่ยวกับการเจ็บป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรังตามการรับรู้ของตัวเองในสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยการเปรียบเทียบกับบันได 10 ขั้น โดยขั้นที่ 1 หมายถึง มีความผาสุกน้อยที่สุด และความผาสุกจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามระดับขั้นบันไดจนถึงขั้นที่ 10 หมายถึงความผาสุกมากที่สุด ขอให้ท่านประเมินความผาสุกในชีวิตว่าอยู่บนขั้นใดของบันได โดยวงกลมตัวเลขที่ตรงกับความผาสุกในชีวิตในปัจจุบันของท่าน

มีความผาสุกมากที่สุด

A vertical ladder diagram with 10 horizontal rungs. The rungs are numbered from 1 to 10, starting from the bottom rung (1) and going up to the top rung (10). The rungs are evenly spaced and extend across the width of the ladder frame.

มีความผาสุกน้อยที่สุด

สำหรับผู้วิจัย

[]

ภาคผนวก ง
เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้า
และความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....ปี.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจแล้ว
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมใน
โครงการนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่
เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบ
ยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟัง จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วมือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับกลุ่มทดลอง)

การศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี

เรียน ผู้สูงอายุทุกท่าน ที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัย เพื่อประเมินผลของการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี ก่อนท่านจะเข้าร่วมการศึกษาดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัย

เนื่องจากพบว่าจำนวนผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะจิตใจพบว่าผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรีมีภาวะซึมเศร้าคิดเป็นร้อยละ 30-40 แล้วแต่ผลของการศึกษา และยังพบว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะพบว่ามีความสัมพันธ์กับความผาสุกในชีวิตลดลง ซึ่งภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อการมีชีวิตรอดของผู้สูงอายุอย่างมาก จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่าการระลึกถึงความหลังช่วยลดภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ยังพบว่าสามารถเพิ่มความผาสุกในชีวิต โดยการระลึกถึงความหลังเป็นกิจกรรมการพยาบาลซึ่งเป็นบทบาทอิสระของพยาบาล ดังนั้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้า และความผาสุกในชีวิต ตามแบบประเมินและเข้าร่วมกิจกรรมตามแผนการระลึกถึงความหลังเป็นรายบุคคลที่บ้าน จำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ การเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธที่เข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้ หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ การนำเนื้อข้อมูลจะนำเสนอการสรุปผลการวิจัยในภาพรวม ข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ และไม่มีการเปิดเผยข้อมูลสู่สาธารณะ ขอรับรองว่าจะไม่เปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่

กรุณาติดต่อ นางสาวพรารวรรณ เพชรไพร

โทร 086-3177684

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือของท่าน ณ ที่นี้

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับกลุ่มควบคุม)

การศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี

เรียน ผู้สูงอายุทุกท่าน ที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัย เพื่อประเมินผลของการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี ก่อนท่านจะเข้าร่วมการศึกษาดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัย

เนื่องจากพบว่าจำนวนผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะจิตใจพบว่าผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรีมีภาวะซึมเศร้าคิดเป็นร้อยละ 30-40 แล้วแต่ผลของการศึกษา และยังพบว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะพบว่ามีความสัมพันธ์กับความผาสุกในชีวิตลดลง ซึ่งภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อการมีชีวิตรอดของผู้สูงอายุอย่างมาก จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่าการระลึกถึงความหลังช่วยลดภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ยังพบว่าสามารถเพิ่มความผาสุกในชีวิต โดยการระลึกถึงความหลังเป็นกิจกรรมการพยาบาลซึ่งเป็นบทบาทอิสระของพยาบาล ดังนั้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษานี้ ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้า และความผาสุกในชีวิต ตามแบบประเมินและเข้าร่วมกิจกรรมตามแผนการระลึกถึงความหลังเป็นรายบุคคลที่บ้าน จำนวน 3 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ครั้ง โดยเริ่มครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินความผาสุกในชีวิต ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 เพื่อติดตามประเมินผลหลังการทดลองเสร็จสิ้น ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 5 เพื่อติดตามประเมินผลหลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ การเข้าร่วมในการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธที่เข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้ หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอการสรุปผลการวิจัยในภาพรวม ข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ และไม่มีการเปิดเผยข้อมูลสู่สาธารณะ ขอรับรองว่าจะไม่เปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวัน
ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่

กรุณาติดต่อ นางสาวพชรารรรณ เพชรไพร โทร 086-3177684

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือของท่าน ณ ที่นี้

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ
เอกสารรับรองโครงการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University