

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. นายแพทย์ภาคิ ทรัพย์พัฒน์  
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ  
โรงพยาบาลหนองสูงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์
2. นางอรพรรณ สุนทวง  
พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง  
สาขาสุขภาพจิตและกรพยาบาลจิตเวช  
โรงพยาบาลร้อยเอ็ด อำเภอเมืองร้อยเอ็ด
3. นางเพ็ญประภา มะลาไวย์  
พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ  
หน่วยงานพิเศษ  
โรงพยาบาลยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข  
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

Burapha University



## เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย

### (สำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่เข้าร่วมศึกษา)

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลัง  
ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองกงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

ชื่อผู้วิจัย นางสุมาลี เขตบรรจง

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อ พัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล เพื่อใช้เป็นแนวทางในการบำบัด  
ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง โรงพยาบาลหนองกงศรี จังหวัด  
กาฬสินธุ์

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เนื่องจาก มีคุณสมบัติตรงกับกลุ่มตัวอย่างที่ตั้ง  
เกณฑ์ไว้ ปัจจุบันพบว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จากการที่มี  
ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จากการเจ็บป่วยด้วย  
โรคเบาหวานที่เป็น โรคเรื้อรัง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเจ็บป่วยทางด้านจิตใจมากขึ้น โดยเฉพาะการมีภาวะ  
ซึมเศร้า และหากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุทุกข์ทรมานทางจิตอย่างมาก  
และสุดท้ายจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย จากการศึกษาพบว่า การระลึกถึงความหลังสามารถลดภาวะ  
ซึมเศร้าได้และช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมการระลึกถึงความหลัง  
เป็นบทบาทอิสระที่พยาบาลสามารถดำเนินการได้ ดังนั้นจึงขอเชิญท่านเข้าร่วมงานวิจัยดังกล่าว  
ข้างต้น จำนวนผู้เข้าร่วมศึกษาในครั้งนี้มีจำนวน 5 ราย ระยะเวลาที่ใช้เก็บข้อมูล เดือน มกราคม  
2554 ถึง พฤษภาคม 2554

เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติคือ ให้ความร่วมมือ โดยให้พยาบาล  
ติดตามดูแลที่บ้านเพื่อใช้กระบวนการระลึกถึงความหลังตามพัฒนาการของวัยต่าง ๆ โดยท่านเป็นผู้  
เลือกเล่าเหตุการณ์ที่ท่านอยากพูดคุย หรือเป็นเหตุการณ์ที่ท่านประทับใจ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น  
วัยผู้ใหญ่ หรือบุญกุศลคุณงามความดี เป็นต้น จำนวน 3 ครั้ง และครั้งที่ 4 ครั้งสุดท้ายสรุปเหตุการณ์  
ทุกช่วงวัย และประเมินความพึงพอใจ จากนั้นอีก 2 สัปดาห์รับการประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ  
หลังการใช้แนวปฏิบัติทางการพยาบาล

ประโยชน์ที่จะได้รับ คือ ด้านผู้รับบริการในกลุ่มผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า  
ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางได้รับการดูแลรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงอันตราย  
จากการใช้ยาต้านเศร้า ด้านการพยาบาลได้มีแนวปฏิบัติการพยาบาลการระลึกถึงความหลัง

สำหรับลดภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลางใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติในแนวเดียวกัน และด้านองค์กรได้พัฒนาคุณภาพการพยาบาลสู่ความเป็นมาตรฐานคุณภาพการบริการ ในโรงพยาบาล อย่างไรก็ตามก็อาจมีความเสี่ยงหรือความไม่สบายที่เกิดขึ้นจากการวิจัย ได้แก่ มีความวิตกกังวล เครียด หรือซึมเศร้ามากขึ้น แนวทางแก้ไขที่เตรียมไว้คือ ปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ ทั่วไป หรือจิตแพทย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือตามความเหมาะสม และเกิดความปลอดภัยสูงสุด

การเข้าร่วมการวิจัยของท่านในครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ โดยท่านมีสิทธิ ในการปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยในทุกขั้นตอน ขอเรียนย้ำว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อ กับการใช้ชีวิต การดูแลหรือการรักษาพยาบาล และมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ และเป็น ความลับ ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านสู่สาธารณชน หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้าน ประโยชน์ และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็ว และไม่บังคับ หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย ในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่ นางสุมาลี เขตบรรจง หมายเลขโทรศัพท์ 086-219-9402 หรือที่ ดร.รวีวรรณ เผ่ากัณหา อาจารย์ ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 089-514-5649

นางสุมาลี เขตบรรจง

ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม ฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม ฯ ฝ่าย วิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยหรือผู้แทนให้ช่วย อธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปที่บ้านเพื่ออ่านและทำความเข้าใจ หรือปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง พัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล เพื่อลดภาวะซึมเศร้า ด้วยวิธีการระลึกถึงความหลัง ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีระดับภาวะซึมเศร้า น้อยถึงระดับปานกลาง ในโรงพยาบาลหนองกุสุรี จังหวัดกาฬสินธุ์

วันให้คำยินยอม วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางสุมาลี เขตบรรจง)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้า ฟังจนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วมือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้ ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางสุมาลี เขตบรรจง)

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University





## เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย

### (สำหรับพยาบาลวิชาชีพผู้ใช้แนวปฏิบัติ)

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลัง  
ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

ชื่อผู้วิจัย นางสุมาลี เขตบรรจง

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของงานนิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหา  
บัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ ในการพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล เพื่อใช้เป็น  
แนวทางในการบำบัดผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง  
โรงพยาบาลหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

ผู้ศึกษาขอเรียนเชิญท่านให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นผู้นำแนวปฏิบัติไปทดลองใช้  
กับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มีภาวะซึมเศร้า ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จำนวน 5 ราย พร้อมเก็บ  
ข้อมูลตามแบบประเมิน ภายหลังจากท่านได้ตอบรับการเข้าร่วมการศึกษา ผู้ศึกษาจะทำการชี้แจง  
วัตถุประสงค์ ทำความเข้าใจถึงสาระของแนวปฏิบัติ รวมทั้งวิธีการนำแนวปฏิบัติไปใช้กับผู้สูงอายุ  
โรคเบาหวาน ด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ อาจช่วยให้ผู้สูงอายุเห็น  
คุณค่าในตนเองมากขึ้น และมีคุณภาพชีวิต ลดการเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรงได้ และมี  
ประโยชน์ต่อหน่วยงานคือ ได้มีแนวทางชัดเจนในการดูแลรักษาผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าและลด  
ภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุได้ ระยะเวลาที่ใช้เก็บข้อมูล เดือนเมษายน พ.ศ. 2554 ถึง  
พฤษภาคม พ.ศ. 2554

เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติคือ ทำการประเมินภาวะซึมเศร้า  
ในผู้สูงอายุ การให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้า การพิทักษ์สิทธิ์ การใช้กระบวนการระลึกถึงความหลัง  
ตามพัฒนาการของวัยต่าง ๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือบุญกุศลคุณงามความดี เป็นต้น  
จำนวน 3 ครั้ง และครั้งที่ 4 ครั้งสุดท้ายสรุปเหตุการณ์ทุกช่วงวัย และประเมินความพึงพอใจ จากนั้น  
อีก 2 สัปดาห์ ทำการประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ หลังการใช้แนวปฏิบัติทางการพยาบาล

ประโยชน์ที่จะได้รับ คือ ด้านผู้รับบริการในกลุ่มผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า  
ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางได้รับการดูแลรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงอันตราย

จากการใช้ยาต้านเศร้า ด้านการพยาบาลได้มีแนวปฏิบัติการพยาบาลด้วยวิธีการระลึกลึถึงความหลัง เพื่อลดภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลางใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติในแนวเดียวกัน และด้านองค์กรได้พัฒนาคุณภาพการพยาบาลสู่ความเป็นมาตรฐานคุณภาพการบริการในโรงพยาบาล

การเข้าร่วมการวิจัยของท่านในครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และไม่มีค่าตอบแทน หรือการเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ท่านมีสิทธิในการปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยในทุกขั้นตอน ขอเรียนว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อใด ๆ กับวิถีชีวิต การปฏิบัติงานของท่าน และมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ เป็นความลับ และจะนำสู่การอภิปรายผลในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านสู่สาธารณชน หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็ว และไม่ปิดบัง

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่ นางสุมาลี เขตบรรจง หมายเลข โทรศัพท์ 086-219-9402 หรือที่ ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลข โทรศัพท์ 089-514-5649

นางสุมาลี เขตบรรจง

ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม ฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม ฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก  
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับผู้ใช้แนวปฏิบัติการพยาบาล เพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง โรงพยาบาลหนองกุรังศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ใช้แนวปฏิบัติทางการพยาบาล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเป็นไปได้ของการใช้แนวปฏิบัติการพยาบาล

เพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มีภาวะซึมเศร้า ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง โรงพยาบาลหนองกุรังศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

2. โปรดตอบตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ไม่มีผล

ต่อการปฏิบัติงานของท่าน

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ใช้แนวปฏิบัติทางการพยาบาล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ตำแหน่ง.....
4. ระดับการศึกษาสูงสุด.....
5. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน.....ปี
6. ประวัติการอบรมด้านการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน
  - 6.1 ( ) ไม่เคย
  - 6.2 ( ) เคย โปรดระบุ.....
7. ประวัติการอบรมด้านการใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง
  - 7.1 ( ) ไม่เคย
  - 7.2 ( ) เคย โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเป็นไปได้ของการใช้แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองงูศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อข้อความเหล่านี้ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับแนวปฏิบัติ

คำถามเกี่ยวกับแนวปฏิบัติ	ระดับความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
1. มีความสะดวกและง่ายต่อการใช้แนวปฏิบัติ				
2. แนวปฏิบัติมีความชัดเจน เป็นที่เข้าใจได้ตรงกัน				
3. มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในหน่วยงานของท่าน				
4. กงรนำแนวปฏิบัติไปใช้ช่วยให้หน่วยงานสามารถประหยัดและลดต้นทุนทั้งด้านกำลังคน เวลา และงบประมาณ				
5. แนวปฏิบัติสามารถแก้ไขปัญหาหรือทำให้เกิดผลดีต่อผู้รับบริการ				
6. มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติที่จะนำไปใช้ในหน่วยงานของท่านอย่างต่อเนื่อง				

ความคิดเห็นเพิ่มเติมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับแนวปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า  
คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS)

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า  
ต่อกิจกรรมการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึง  
ความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองจungsi จังหวัดกาฬสินธุ์

2. โปรดตอบตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ไม่มีผล  
ต่อการรักษาพยาบาลของท่าน

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

( ) โสด

( ) คู่

( ) หม้าย

( ) หย่าร้าง

( ) แยก

4. ศาสนา

( ) พุทธ

( ) คริสต์

( ) อิสลาม

( ) อื่น ๆ ระบุ.....

5. ระดับการศึกษา

( ) ไม่ได้เรียนหนังสือ

( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษา

( ) ประกาศนียบัตร/ อนุปริญญา/ วุฒิบัตรอื่น ๆ

( ) อุดมศึกษา ระบุคุณวุฒิ.....

( ) อื่น ๆ ระบุ.....

6. อาชีพปัจจุบัน

( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพ

( ) ค้าขาย

( ) เกษตรกรรม

( ) รับจ้าง ระบุ.....

( ) รัฐวิสาหกิจ

( ) อื่น ๆ ระบุ.....

7. รายได้ของครอบครัวโดยประมาณ.....บาท/เดือน

8. ระยะเวลาที่ทราบว่าเป็นโรคเบาหวาน.....ปี .....เดือน

9. ส่วนสูง.....ซ.ม. น้ำหนัก.....ก.ก. ค่าดัชนีมวลกาย.....

10. ประวัติการมีภาวะซึมเศร้า

( ) ไม่เคย

( ) เคย ระยะเวลาการเจ็บป่วยนาน.....ปี.....เดือน

11. ระดับน้ำตาลในเลือดครั้งสุดท้าย.....มก.%

12. ผู้ดูแล

( ) ไม่มี

( ) มี ระบุ.....

## ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS)

### แบบวัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale :TGDS)

ชื่อผู้รับบริการ.....อายุ.....ปี เพศ.....

การวินิจฉัย.....

ผู้ประเมิน..... วันที่ประเมิน.....

โปรดอ่านข้อความอย่างละเอียดและประเมินความรู้สึกของท่านในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ “ใช่” ถ้าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน

ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ “ไม่ใช่” ถ้าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา		ใช่	ไม่ใช่	คะแนน
1	คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้			
2	คุณไม่อยากทำในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ			
3	คุณรู้สึกชีวิตของคุณช่วงนี้ว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร			
4	คุณรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อย ๆ			
5	คุณหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า			
6	คุณมีเรื่องกังวลตลอดเวลา และเลิกคิดไม่ได้			
7	ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกอารมณ์ดี			
8	คุณรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ			
9	ส่วนใหญ่คุณรู้สึกมีความสุข			
10	บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกไม่มีที่พึ่ง			
11	คุณรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อย ๆ			
12	คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้าน			
13	บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า			
14	คุณคิดว่าความจำของคุณไม่เท่าคนอื่น			
15	การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้เป็นเรื่องน่ายินดี			
16	คุณรู้สึกหมดกำลังใจหรือเศร้าใจบ่อย ๆ			
17	คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณค่อนข้างไม่มีคุณค่า			
18	คุณรู้สึกกังวลมากกับชีวิต ที่ผ่านมา			
19	คุณรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีเรื่องน่าสนุกอีกมาก			
20	คุณรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ			





### ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า

ต่อกิจกรรมการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองคูศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์จะอ่านข้อความเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลที่ท่าน ได้รับตามแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ขอให้ท่านโปรดตอบคำถามตามความคิดเห็นที่ท่านมีความพึงพอใจต่อบริการในเรื่องนั้น ๆ ในระดับใด โดยเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่าน ดังต่อไปนี้

พึงพอใจมาก หมายถึงบริการนั้นตรงตามความรู้สึกมากที่สุด เท่ากับ 3 คะแนน

พึงพอใจปานกลาง หมายถึงบริการนั้นตรงตามความรู้สึกปานกลาง เท่ากับ 2 คะแนน

พึงพอใจน้อย หมายถึงบริการนั้นตรงตามความรู้สึกเพียงเล็กน้อย เท่ากับ 1 คะแนน

บริการ/ กิจกรรม	ระดับความคิดเห็นต่อความพึงพอใจต่อการดูแลที่ได้รับ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ท่านมีความพึงพอใจต่อการทักทาย ต้อนรับการแนะนำตนเองของพยาบาล (สร้างสัมพันธภาพ)			
2. มีความพึงพอใจที่ได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้า			
3. มีความพึงพอใจที่ได้รับการชี้แจงสิทธิทั้งก่อนและระหว่างเข้าร่วมการศึกษาหรือวิจัย			
4. มีความพึงพอใจต่อกิจกรรม การระลึกถึงความหลังทุกช่วงวัย และ/ หรือบุญกุศล			
5. มีความพึงพอใจต่อกิจกรรม การให้เรื่องภาวะซึมเศร้าและการปฏิบัติตน			
6. มีความพึงพอใจต่อกิจกรรม การดูแลต่อเนื่องที่บ้านและการให้คำแนะนำเพิ่มเติม			
7. มีความพึงพอใจต่อแผ่นพับให้ความรู้และรูปภาพสื่อแสดงถึงความหลัง			
8. ท่านมีความพึงพอใจต่อระยะเวลาที่ท่านเข้าร่วม กิจกรรมการระลึกถึงความหลัง (30-45 นาที)			

โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจต่อการดูแลที่ท่านได้รับตามการใช้แนวปฏิบัติการพยาบาล เพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าทั้งหมด

- ( ) พึงพอใจมาก
- ( ) พึงพอใจปานกลาง
- ( ) พึงพอใจน้อย

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก ง

แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
เรื่องที่ 1 ภาวะซึมเศร้า และบริบท ชีวิตของ ผู้ป่วย เบาหวาน ในคลินิก เบาหวาน โรงพยาบาล หนองคาย	ประอรทิพย์ สุทธิสาร (2550)	เป็นการศึกษา เชิงพรรณนา (Descriptive Research ระดับ 3, A	ผลการวิจัยด้านข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 20.3 ไม่ได้ทำงานร้อยละ 55 รายละเอียด ดังนี้ 1. ด้านปัจจัยชีวภาพพบกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่เป็นวัยสูงอายุมีความเสื่อมทางด้านร่างกายและจิตใจ การป่วยเป็นโรคเบาหวานทำให้การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตเช่นจำกัดอาหาร กินหรือฉีดยาประจำ การหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อน ทำให้มีปัญหาทางอารมณ์เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นและหากมีโรคทางกายอย่างอื่นร่วมอีก ยิ่งส่งผลให้ท้อแท้ในชีวิตและภาวะซึมเศร้าได้ 2. ปัจจัยทางจิตสังคม พบว่ามีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ รู้สึกว่าตนถูกกดดัน ทำให้สูญเสียความภาคภูมิใจและคุณค่าในตนเอง หากขาดแรงสนับสนุนทางสังคม ทั้งคนในครอบครัว ญาติและบุคคลอื่นในสังคมจะกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย 3. ปัจจัยทางสภาพสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรม พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง มีภาวะพึ่งพาคนในครอบครัว

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
			<p>รายได้ไม่เพียงพอ มีความรู้สึกด้อยค่าและเกิดภาวะซึมเศร้า</p> <p>สรุป ผู้ป่วยเบาหวานมีปัญหาภาวะซึมเศร้าเกิดจากปัจจัยความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ การเจ็บป่วยและใช้ยารื้อรัง ไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ สูญเสียความภูมิใจ</p> <p>รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ไม่มีงานทำต้องพึ่งพาคู่สมรสอื่น เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต</p> <p>สิ่งที่จะนำไปใช้-เรียนรู้บริบทของชีวิตผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า เช่น ปัจจัยทางความเสื่อมทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะความสูงอายุ ปัจจัยทางจิตสังคมกล่าวคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตที่ทำให้สูญเสียความภาคภูมิใจและด้อยคุณค่าในตนเองอีกทั้งปัจจัยทางสภาพสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรม โดยผู้ศึกษาต้องศึกษาบริบทของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าให้ทราบอย่างแท้จริงเพื่อการเข้าใจความเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้งและให้การยอมรับในส่วนที่ผู้สูงอายุเป็นจะช่วยให้การบำบัดโดยใช้กระบวนการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้ผลดียิ่งขึ้น</p>

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
เรื่องที่ 2 การพัฒนา แนวปฏิบัติ ทางคลินิก สำหรับการ ส่งเสริม พฤติกรรม การออก กำลังกายใน ผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน คลินิก เบาหวาน โรงพยาบาล พังงา	(อัจฉรา ภรณ์ พุดศรี ,2553)	การศึกษาเชิง พัฒนา (Developmental Study) ระดับ 3, A	<b>ผลการศึกษาพบว่า</b> - ความเป็นไปได้ในการนำแนวปฏิบัติทางคลินิก สำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานโรงพยาบาลพังงา บุคคลากรผู้ทดลองใช้เห็นด้วยในระดับมากร้อยละ 100 ว่าช่วยให้หน่วยงาน สามารถประหยัด ลด ต้นทุนในด้านกำลังคน เวลาและงบประมาณ - ในส่วนกลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยในระดับมาก ร้อยละ 80 ในด้านความง่ายและสะดวกใช้ <b>แนวปฏิบัติ</b> <b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b> - นำขั้นตอนการพัฒนาแนวปฏิบัติของสภาวิจัย ด้านการแพทย์และสาธารณสุขแห่งชาติ ประเทศ ออสเตรเลีย (NHMRC,1999) ไปประยุกต์ใช้ซึ่งมี ทั้งหมด 12 ขั้นตอน - นำข้อมูลเรื่องผลดีของการออกกำลังกาย เพื่อช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดไปให้ความรู้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
เรื่องที่ 3 ผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา	พินลักษ์ณ์ นิติภากรณ์ (2547)	เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบศึกษา 2 กลุ่มวัดซ้ำ ระดับ 3, A	<b>ผลการศึกษาพบว่า</b> 1. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ต่ำกว่าการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มการควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่จัดทำขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการอย่างมีแบบแผน เพื่อให้มีความเหมาะสมกับธรรมชาติของระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดการระลึกถึงความหลังของเบิร์นไซด์ (Burnside, 1983) ที่พัฒนาการมาจากทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาทางจิตสังคม ขั้นที่ 8 ของอริคสันที่อธิบายถึงวัยสูงอายุว่าเป็นวัยที่ชอบมองย้อนกลับไปนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตมากกว่าบุคคลในวัยอื่น เพื่อตรวจสอบและตัดสินใจชีวิตของตนเอง โดยผ่านการทรงจำและค้นหาความหมายของชีวิต ค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตที่ผ่านมา เมื่อผู้สูงอายุมองย้อนกลับเป็นเหตุการณ์เชิงบวก หรือเหตุการณ์ประทับใจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้ใช้ชีวิตที่ผ่านมาอย่างคุ้มค่า การที่ผู้สูงอายุได้เข้ากลุ่มช่วยให้เกิดความผูกพัน การมีเพื่อน ไม่เหงา มีการทักทายเมื่อเจอหน้ากัน และทำให้ผู้สูงอายุกลับมา มีความสามารถแก้ไขปัญหาความคับข้องใจในปัจจุบันได้ 2. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าใน



ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
			<p>ระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการระลึกถึงความหลังมีผลทำให้ผู้สูงอายุมองตนเองมีคุณค่า มีความสุขและเกิดความพึงพอใจในชีวิต</p> <p>3. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะ ติดตามผลไม่แตกต่างกับผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากตัวแปรอื่นเช่นสภาพแวดล้อมของการอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา บางคนถูกบุตรหลานทอดทิ้ง มีปัญหาเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัว ขาดที่พึ่ง ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง</p> <p><b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นำแนวคิดการระลึกถึงความหลังของเบิร์นไซด์ (Burnside, 1983) ที่พัฒนาการมาจากทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาทางจิตสังคมขั้นที่8 ของอีริกสันที่อธิบายถึงวัยสูงอายุว่าเป็นวัยที่ชอมมองย้อนกลับไปนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตมากกว่าบุคคลในวัยอื่น</li> <li>- นำการระลึกถึงความหลังตามช่วงวัยอายุ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เป็นต้น ทำให้ง่ายต่อการวางแผนและดำเนินการย้อนระลึกเหตุการณ์</li> </ul>

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
<p><b>เรื่องที่ 4</b></p> <p>ผลของการระลึกลึ้ม ความหลัง ค่อภาวะ ชิมเสร์้าและ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใน ชุมชน จังหวัด ปราจีนบุรี</p>	<p>เรณู อินทร์ ตา (2548)</p>	<p>เป็นการวิจัย กึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research)</p> <p>แบบศึกษา 2 กลุ่มวัดซ้ำ (Repeated Measures Design: Two Group)</p> <p>ระดับ 2, A</p>	<p><b>ผลการศึกษาพบว่า</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการระลึกลึ้ม ความหลังมีภาวะชิมเสร์้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่สถิติ .01</li> <li>- เมื่อเปรียบเทียบภาวะชิมเสร์้าในระยะหลัง การทดลองและในระยะติดตามผลทั้งสองกลุ่ม พบว่า กลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรมการระลึกลึ้ม ความหลังมีภาวะชิมเสร์้าทุกช่วงต่ำกว่ากลุ่ม ที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่สถิติ .01 แสดงว่าการนำวิธีการระลึกลึ้ม ความหลัง ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อลดภาวะชิมเสร์้าได้และเพิ่มความรู้สึก มีคุณค่าในตนเอง</li> </ul> <p><b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นำการระลึกลึ้มความหลังเป็นรายบุคคล ไปใช้</li> <li>- ใช้บ้านของผู้สูงอายุที่มีภาวะชิมเสร์้าเป็นสถานที่ ให้การบำบัดเพื่ออำนวยความสะดวก ประหยัด ค่าใช้จ่าย ไม่เสียเวลาเดินทางไปโรงพยาบาล และไม่เป็นภาระของบุตรหลาน</li> <li>- นำวิธีการระลึกลึ้มความหลัง ไปประยุกต์ใช้ ในการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะชิมเสร์้าได้ และเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุได้ อย่างมั่นใจ</li> </ul>

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
เรื่องที่ 5 การใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้า	ปิยะรัตน์ แวงวรรณ (2550)	เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ไม่มีกลุ่มควบคุม ระดับ 3, A	<p><b>ผลการศึกษาพบว่า</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัญหาที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้ามากที่สุด คือ ปัญหาทางสังคมและปัญหาภายในครอบครัว รองลงมาคือบุคคลใกล้ชิดเสียชีวิต และการเงิน</li> <li>- ผลการประเมินพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงรุนแรง หลังเข้ารับการบำบัดมีระดับภาวะซึมเศร้าลดลงทุกคน และพบว่า อาการทางด้านร่างกายที่มาโรงพยาบาล ลดน้อยลงหรือไม่มีอาการ เมื่อพิจารณาผลการให้การปรึกษาประกอบแนวทางการรักษาของจิตแพทย์พบว่าจิตแพทย์ลดขนาดของยาต้านเศร้าลง 3 คน หยุดการรักษาด้วยยาต้านเศร้าเนื่องจากอาการดีขึ้น 3 คน และลดขนาดยาเสริมฤทธิ์ต้านเศร้าจำนวน 9 คน การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังสามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติทางการพยาบาลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเพื่อลดภาวะซึมเศร้าได้จริง</li> </ul> <p><b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b></p> <p>นำโปรแกรมการบำบัดไปประยุกต์ใช้ไว้ในแนวปฏิบัติ โดยมีกิจกรรมที่เลือกคือครั้งที่ 1 เรียนรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า</p>

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
			<p>ครั้งที่ 2 การระลึกถึงความหลังวัยเด็ก:รูปภาพ ทุ่งนา ภาพเด็ก หรือภาพทิวทัศน์ชนบท</p> <p>ครั้งที่ 3 การระลึกถึงความหลังวัยรุ่น:ฟังเพลง ที่ท่านชื่นชอบ หรือบุคคลต้นแบบในใจ หรือคน รัก เพื่อนคู่หูที่รู้ใจ</p> <p>ครั้งที่ 4 การระลึกถึงความหลังในวัยผู้ใหญ่: งาน/ กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข</p> <p>เน้นครั้งที่ 5 การระลึกถึงบุญกุศลที่เคยทำมา: รูปภาพวัด พระพุทธรูป พระเกจิอาจารย์ รูป สถานที่ศักดิ์สิทธิ์</p>

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
<b>เรื่องที่ 6</b> The Process and Outcome of Life Review Psychotherapy With Depressed Homebound Older Adults	Mc Dogall, G. M., Blixen, C. E. & Jen S. L. (2008).	แบบวิเคราะห์ข้อมูลทั้งทางตรงและทางอ้อม เชิงบรรยาย และเป็นข้อมูลเชิงลึก ระดับ 3, A	<b>ผลการศึกษาพบว่า</b> การปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง ในการบำบัดผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้าน ด้วยกระบวนการทบทวนชีวิต มีการระลึกถึงความหลังเป็นการคิดเชิงบวก และกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ช่วยให้ผู้ป่วยสูงอายุลดภาวะซึมเศร้าได้ และการระลึกถึงความหลังส่งผลกระทบต่ออารมณ์ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต <ul style="list-style-type: none"> <li>- การจดยาให้ผู้ป่วยช่วยให้เกิดผลดี</li> <li>- สอนทักษะในการดูแลตนเอง</li> <li>- นำส่วนการทบทวนวรรณกรรมไปใช้ในการอ้างอิง ของ Haight และ Dias (1992) ว่ากระบวนการทบทวนชีวิตใช้เวลาบำบัด 8 สัปดาห์สามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าได้ และจากงานวิจัยของ Youssef (1990) พบว่ากระบวนการระลึกถึงความหลังสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้แต่ไม่ได้ระบุระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม</li> </ul> <b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นำรูปแบบการระลึกถึงความหลังไปประยุกต์ใช้บำบัดผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าและอาจมีภาวะสมองเสื่อมในระดับเล็กน้อยได้ ซึ่งการระลึกถึงความหลังเป็นส่วนย่อยของกระบวนการทบทวนชีวิต</li> </ul>

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้เกิดความมั่นใจว่าการระลึกถึงความหลังจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการสร้าง/ พุดให้ผู้ป่วยคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดผลดีต่อการบำบัดทางจิตที่สามารถลดภาวะซึมเศร้าได้จริง</li> <li>- นำการบำบัดที่บ้านของผู้ป่วยไปประยุกต์ใช้เนื่องจากเหมาะสมกับบริบท และเป็นความต้องการของผู้รับบริการ และเป็นบริการสุขภาพที่บ้าน ตามนโยบายของโรงพยาบาลแห่งนี้</li> <li>- นำส่วนการทบทวนวรรณกรรมไปใช้ในการอ้างอิงและสร้างความมั่นใจว่าการบำบัดผู้ป่วยสูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยการใช้กระบวนการระลึกถึงความหลังได้ผลชัดเจน</li> </ul>

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
<p>เรื่องที่ 7</p> <p>Reminiscence groups for people with dementia and their family care: pragmatic eight – centre randomized trial of joint reminiscence and maintenance versus usual treatment : a protocol</p>	<p>Wood, R. T., Bruce, R., Edwards, R. T., Hounsome, B., Keady, J., Moniz - Cook, E. D., Orrell, M., &amp; Russell, I. T. (2009)</p>	<p>เป็นการปฏิบัติการทดลองควบคุมแบบสุ่ม (Randomized Controlled Trial: RCTs) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระดับ 2, A</p>	<p><b>ผลการศึกษาพบว่า</b></p> <p>การระลึกถึงความหลังสามารถบำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม ได้โดยมีผู้เชี่ยวชาญและญาติผู้ดูแลร่วมให้การบำบัด</p> <p>- ประกอบด้วยการระลึกถึงความหลังสัปดาห์ละครั้งต่อเนื่องกัน 12 สัปดาห์และระยะติดตามต่อเนื่องเดือนละ 1 ครั้งต่อเนื่อง 7 เดือนผล</p> <p>ความเครียดลดลง</p> <p>- รูปแบบการระลึกถึงความหลังใน 12 คู่ในผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อมและผู้ดูแล เน้นช่วงเวลาเรียนวัยเด็ก ชีวิตการแต่งงาน วันหยุดและการเดินทาง ส่งเสริมการมีส่วนร่วม วัสดุที่นำมาจากบ้าน การทำอาหาร การร้องเพลงที่ชื่นชอบมีการร่วมประชุมกลุ่มประจำสัปดาห์ ทำ 12 สัปดาห์แล้ววัดผลซ้ำ</p> <p>-สรุปค่าใช้จ่ายสำหรับรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อมไม่แน่ชัด เนื่องจากการรวบรวมข้อมูลทางระบบคอมพิวเตอร์ไม่สมบูรณ์</p> <p><b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b></p> <p>ประยุกต์รูปแบบการระลึกถึงความหลังโดยการใช้คำถามให้ผู้สูงอายุได้มีทางเลือกในการเล่าเรื่องได้หลายเรื่อง เช่นอาหารที่ชื่นชอบ เพลงที่คุ้นเคย โปรดสถานที่/ วัสดุ อุปกรณ์ที่คุ้นประทับใจ</p>

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
<b>เรื่องที่ 8</b> Prevention of depression and anxiety in later life: design of a randomized controlled trial for the clinical and economic evaluation of a life-review intervention	Korte, J., Bohlmeijer, E. T. & Smit, S. (2009)	แบบทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระดับ 2, A	<b>ผลการศึกษาพบว่า</b> ผู้ให้การบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้า โดยได้รับการฝึกอบรมสองวัน - การทบทวนชีวิตของผู้สูงอายุสามารถลดอาการซึมเศร้าได้ และลดความวิตกกังวลลงได้ และสามารถลดความทุกข์ทรมานทางจิตได้ ทั้งนี้การทบทวนชีวิตทำโดยการเล่าเรื่อง ซึ่งเป็นความทรงจำชนิดหนึ่ง เป็นการเน้นในการเล่าประสบการณ์ที่ดี เป็นเรื่องราวที่เปิดเผยได้และเป็นเรื่องที่คุณเล่าฟังพอใจในการเล่าให้ผู้อื่นฟัง เช่น เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิต <b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b> ประยุกต์รูปแบบการระลึกถึงความหลังโดยการสร้างจินตนาการอย่างมีสติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตของผู้เข้าร่วมระลึกความหลังในอนาคต สร้างความหวังและกำลังใจให้เกิดในกลุ่มเป้าหมาย



## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
<p>เรื่องที่ 9</p> <p>ภาวะซึมเศร้า: ภัยร้ายของสุขภาพจิต</p>	<p>เรณูการ์ ทองคำรอด (2554)</p>	<p>เชิงบรรยาย ระดับ 4, A</p>	<p>ผลการศึกษาพบว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาวะซึมเศร้า (Depression) ที่ผิดปกติ แสดงออกโดยมีอาการเศร้าที่เกินควร และนานเกินไป อาการไม่ดีขึ้นแม้จะได้รับการบำบัดหรือรักษาด้วยเหตุผลมักรู้สึกด้อยค่า ผิดและอยากตาย พบบ่อยว่ามีผลกระทบต่อหน้าที่การงาน กิจวัตรประจำวัน และสังคมทั่วไป หากปล่อยไว้ อาการจะรุนแรงมากขึ้น กลายเป็นโรคซึมเศร้า (Depressive Disorder) ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการฆ่าตัวตาย</li> <li>- จากรายงานขององค์การอนามัยโลกคาดว่าในปี พ.ศ. 2563 ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะเพิ่มมากขึ้นเป็นอันดับสอง รองจากโรคหัวใจ และในประเทศไทย จะมีผู้ป่วยประมาณ 12 ล้านคนของประชากรทั้งหมด</li> <li>- การปฏิบัติตนเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ดังนี้               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้องไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อติดตามผลรักษาและปรับเปลี่ยนยาตามความเหมาะสม</li> <li>2. รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยหกเดือน เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ</li> <li>3. อย่าเก็บตัวหมั่นร่วมทำกิจกรรมที่ช่วยให้เพลิดเพลิน</li> <li>4. ดูแลตนเองโดยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> <li>5. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาเสพติด กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง</li> </ol> </li> </ul>

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
			<p>6. ครอบครัว หรือผู้ดูแล ควรซักชวนพูดคุย และให้กำลังใจ หลีกเลี่ยงการตำหนิ ต่อว่า ซ้ำเติม สิ่งที่จะนำไปใช้</p> <p>นำความหมาย และคำแนะนำในการปฏิบัติตน ไปประยุกต์ใช้ในการสอนผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มีภาวะซึมเศร้า และให้คำแนะนำญาติ หรือผู้ดูแล เพื่อให้ได้รับการดูแลที่ถูกต้องเหมาะสม</p>

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
<p><b>เรื่องที่ 10</b></p> <p>ผลการระลึกถึงความหลังอย่างมีรูปแบบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความหวังในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ</p>	<p>จกรม ทองจันทร์ (2544)</p>	<p>กึ่งทดลอง ระดับ 3, A</p>	<p><b>ผลการศึกษาพบว่า</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ทำการระลึกถึงความหลัง เป็นรายกลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 4 สัปดาห์ ครั้งละ 40-45 นาที ตามพัฒนาการของชีวิต เช่นวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ครั้งที่ 4 สรุปทุกวัย และยุติสัมพันธภาพ</li> <li>- ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความหวัง ระยะก่อนการทดลอง กับระยะหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .05</li> <li>- การระลึกถึงความหลังสามารถเพิ่มความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง ความหวัง ความพึงพอใจในชีวิต ความผาสุกในชีวิต และสามารถลดภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้</li> </ul> <p><b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b></p> <p>ทำการระลึกถึงความหลัง สัปดาห์ละครั้ง จำนวน 4 ครั้ง ซึ่งช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้</p>

## แหล่งหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

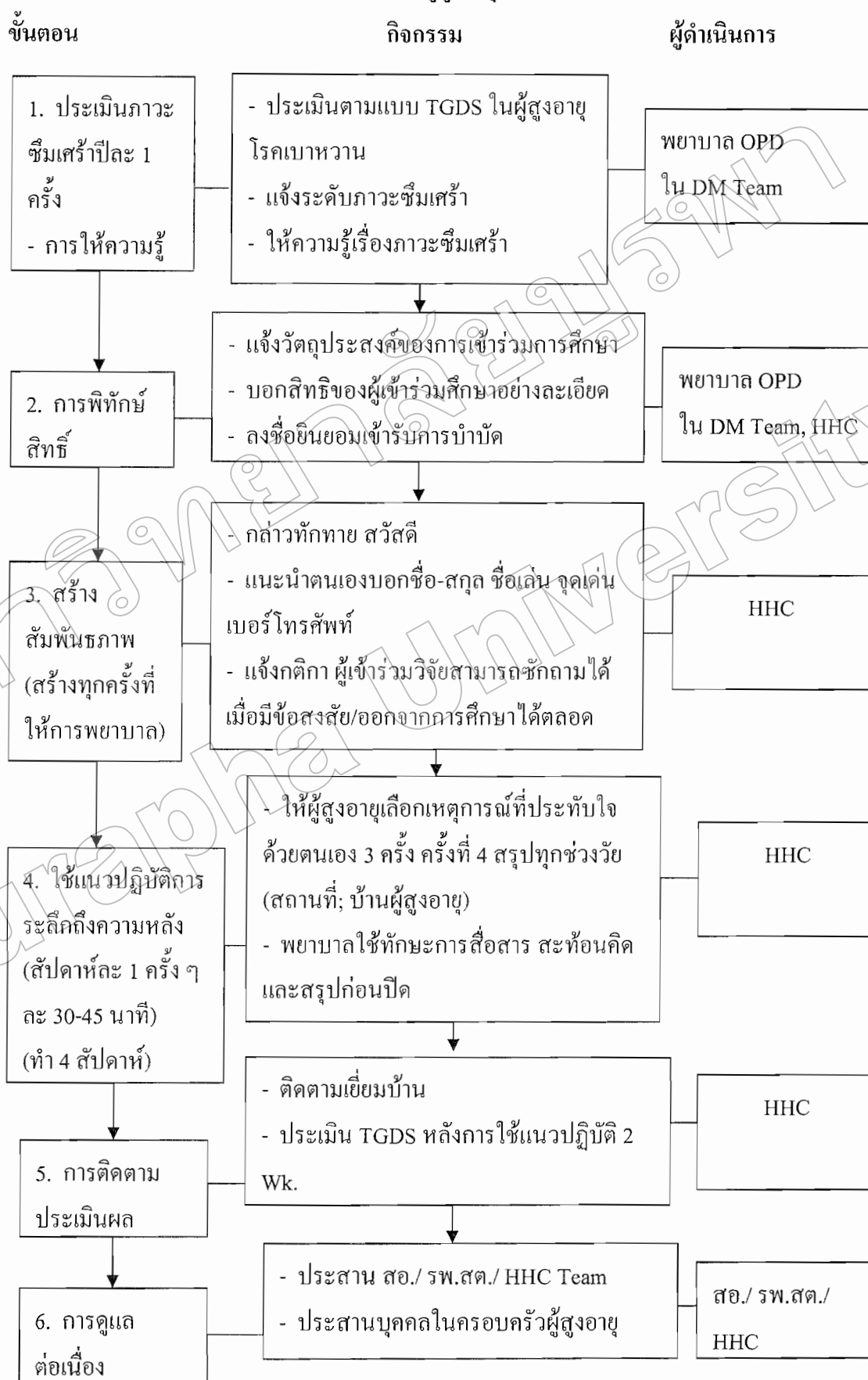
ชื่อเรื่อง	แหล่งอ้างอิง	ชนิดและระดับของหลักฐาน	คำแนะนำ/ สิ่งที่ได้จากการศึกษา
<p><b>เรื่องที่ 11</b></p> <p>ผลของการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่มที่มีต่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ</p>	<p>เฉลิมวรรณ เกตุสวัสดิ์ (2545)</p>	<p>การวิจัยเชิงทดลอง ระดับ 2, A</p>	<p><b>ผลการศึกษาพบว่า</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ทำการระลึกถึงความหลัง เป็นรายกลุ่ม ๆ ละ 7 คน ทำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์ ครั้งละ 60-90 นาที</li> <li>- ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .05</li> <li>- ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .05</li> <li>- แสดงว่าการระลึกถึงความหลังสามารถเพิ่มความผาสุกในชีวิต ของผู้สูงอายุได้</li> </ul> <p><b>สิ่งที่จะนำไปใช้</b></p> <p>นำขั้นตอนของ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพแห่งความทรงจำในชีวิตครอบครัว</li> <li>- ภาพแห่งความทรงจำในวัยชรา และ</li> <li>- ราววัลชีวิต ไปประยุกต์ใช้ เมื่อก้าว/ กระตุ้นผู้สูงอายุในทุกช่วงวัย เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระลึกเหตุการณ์ในอดีตได้เร็วขึ้น</li> <li>- ผู้ศึกษามีความมั่นใจว่า การระลึกถึงความหลังเกิดผลดี คือทำให้เกิดความผาสุกในผู้สูงอายุ</li> </ul>

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก จ

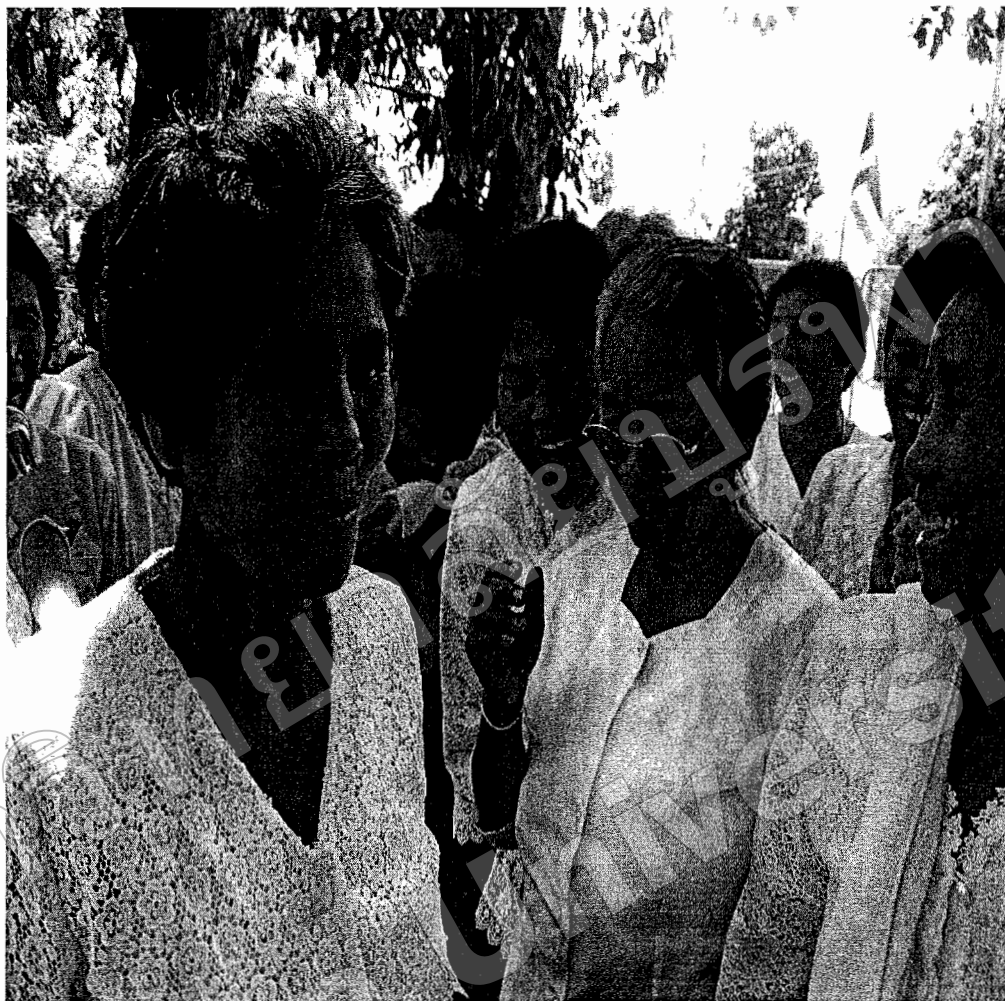
แผนผังการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า

แผนผังขั้นตอนการระลึกรั้งถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีระดับภาวะซึ่มเสร์้า



ภาคผนวก ฉ

คู่มือการใช้แนวปฏิบัติปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลัง  
ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองงูสิริ จังหวัดกาฬสินธุ์



คู่มือการใช้แนวปฏิบัติปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้า  
ด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน  
ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองกุงศรี  
จังหวัดกาฬสินธุ์



คู่มือการใช้แนวปฏิบัติปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังใน  
ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองสูงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์  
ครั้งที่ 1 ทำการประเมินภาวะซึมเศร้า และสร้างสัมพันธภาพ บอกวัตถุประสงค์และแจ้งสิทธิ  
ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการศึกษา

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา โรงพยาบาลหนองสูงศรี

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบระดับภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี และสร้างความเข้าใจระหว่างผู้สูงอายุโรคเบาหวานกับผู้ศึกษา
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบสิทธิของตน

แนวคิด เรื่องการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดทางจิต เชื่อว่าสาเหตุของความผิดปกติทาง  
พฤติกรรมในบุคคล มีสาเหตุจากความล้มเหลวในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สัมพันธภาพ  
ระหว่าง พยาบาลกับผู้ป่วยเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ มีประโยชน์ คือมีเป้าหมายชัดเจน  
มุ่งช่วยเหลือผู้ป่วยและยุติสัมพันธภาพเมื่อปัญหาทุเลาลง (มสธ., 2544)

### กิจกรรม

1. พยาบาลแสดงความเคารพผู้สูงอายุ โดยการยกมือไหว้ พร้อมกับกล่าวแนะนำตนเอง  
ด้วยสีหน้าที่แสดงความเป็นกันเอง กล่าวทักทาย “สวัสดีค่ะ” ด้วยน้ำเสียงสุภาพอ่อนโยน แนะนำ  
ตนเอง ให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การค้นหา การรักษาและความสูญเสียหากไม่ได้รับ  
การดูแลรักษาที่ถูกต้อง (ระดับ 3, A)

2. ทำการประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวานทุกราย โดยใช้แบบวัดภาวะ  
ซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS) (ระดับ 2, A)

3. เมื่อพบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง  
ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและญาติเรื่องแนวทางในการดูแลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า จากนั้นสร้างสัมพันธภาพ  
เชิงบำบัด โดยพยาบาลแนะนำตนเอง แสดงการยอมรับ เปิดเผยความรู้สึก ความคิดและความ  
ต้องการซึ่งกันและกัน สร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย มีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิด  
พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และสิทธิของผู้สูงอายุในการตัดสินใจเข้าร่วม โครงการศึกษาการลด  
ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน โดยใช้กระบวนการระลึกถึงความหลัง บอกประโยชน์  
ที่จะได้รับ จากการเข้าร่วมกิจกรรมการระลึกถึงความหลัง จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม 4 ครั้ง  
ระยะเวลาครั้งละ 30 - 45 นาที และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุและญาติได้ซักถามในรายละเอียดต่าง ๆ  
(ระดับ 3, A)

4. นัดกลุ่มเป้าหมายที่บ้านของผู้สูงอายุ เพื่อสะดวกต่อการทำกิจกรรมการระลึกความหลังรายบุคคล และลดภาระของผู้สูงอายุและครอบครัวในการเสียค่าใช้จ่ายและเวลาในการเดินทางมาที่โรงพยาบาล โดยพยาบาลจะเดินทางด้วยรถยนต์ของโรงพยาบาล เพื่อไปพบผู้สูงอายุที่บ้านของผู้สูงอายุ (ระดับ 4, A)

5. พยาบาลกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือ และแสดงความเคารพโดยการยกมือไหว้ (ระดับ 4, A)

#### การประเมินผล

1. ผู้สูงอายุยอมรับและมีสัมพันธภาพที่ดีกับพยาบาล
2. ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการ และประโยชน์ที่จะได้รับ

## สัปดาห์ที่ 1 การระลึกถึงความหลังครั้งที่ 1 (ระดับ 3, A)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยเด็ก ทำให้เกิดความสุขและลดภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพต่อเนื่อง

สื่อ/ อุปกรณ์ ภาพเด็กน่ารัก ภาพทุ่งนา ทิวทัศน์ธรรมชาติ

สถานที่ บ้านของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง

### แนวคิด

วัยเด็กยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นวัยที่มีความจำเป็นที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาอย่างใกล้ชิด หากบิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้การดูแลย่อมเกิดความปลอดภัย เมื่อมีการคิดถึงช่วงชีวิตในวัยเด็กจะทำให้เกิดความสุข และลดภาวะซึมเศร้าได้

### กิจกรรม

1. เตรียมความพร้อมของพยาบาลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การแต่งกายสุภาพ และเตรียมแผนในการระลึกถึงความหลัง
2. สร้างสัมพันธภาพต่อเนื่อง และเชื่อมโยงเนื้อเรื่อง โดย พยาบาล กล่าวทักทายสวัสดิ์ผู้สูงอายุและ ทามทุกข์-สุขของผู้สูงอายุเบาหวาน และการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้สนทนาในครั้งที่ ผ่านมา เลือกรูปที่เป็นส่วนตัว
3. พยาบาล ให้ผู้สูงอายุดูภาพสื่อ
4. พยาบาลบอกวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ พยาบาลได้แบ่งเป็น

### 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

- 4.1 ขั้นตอนการเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก (Memory) ปฏิบัติดังนี้คือ
  - 4.1.1 พยาบาลเริ่มให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุหลับตา หลังจากมองภาพสื่อ หายใจเข้าและผ่อนลมหายใจออกแบบสบาย ๆ แล้วให้ผู้สูงอายุได้เป็นผู้เลือกเหตุการณ์ทางบวก เป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกประทับใจมากที่สุดในช่วงวัยเด็ก โดยผู้ศึกษาถามผู้สูงอายุว่า “ถ้าให้คุณพ่อ...คุณแม่...คุณตา.../คุณยาย...ย้อนกลับนึกถึงตอนเด็กแล้ว คุณพ่อ...คุณแม่...คุณตา...คุณยาย...นึกถึงเหตุการณ์ใดที่ประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุด เมื่อนึกคิดถึงที่ไรแล้วรู้สึกสุขใจทุกที และช่วยเล่าให้พยาบาลฟังหน่อยได้ไหมคะ”
  - 4.1.2 พยาบาลใช้ทักษะการเจียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีเวลาระลึกถึงความหลัง
  - 4.1.3 เมื่อผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ทางบวกครบ 5 นาทีแล้ว พยาบาลให้ผู้สูงอายุบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ โดยพยาบาลเป็นผู้จดบันทึกไว้

4.2 ขั้นการค้นหาคำความหมายของเหตุการณ์ในอดีตที่ ผู้สูงอายุเลือกมา (Experiencing) พยายามให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร

4.3 ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับพยาบาลได้รับฟัง (Social Interaction) มีวิธีการดังนี้

4.3.1 พยายามกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกประทับใจในวัยเด็กให้กับพยาบาลฟัง พยายามตั้งใจฟัง พยักหน้าตอบรับเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง บางครั้งงานรับด้วยคำว่าคะ และหากผู้สูงอายุเงียบไป พยายามกระตุ้น โดยการใช้คำพูดว่า “แล้วเหตุการณ์ต่อจากนั้นเป็นอย่างไรคะ” เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและสมบูรณ์ของเรื่องราว

4.3.2 พยายามใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกเพื่อสื่อความหมายให้ตรงกับผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองประทับใจจนครบเวลาและความสมบูรณ์ของความสุข

5. พยายามใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกอารมณ์ (Reflecting Feeling) ของผู้สูงอายุ ต่อเหตุการณ์ในอดีต จากนั้นพยาบาลและผู้สูงอายุเบาหวานร่วมกันสรุปสิ่งที่ ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

6. พยายามบันทึกและกล่าวปิดเรื่องในครั้งนี้อย่างพร้อมทั้งแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบถึงวัน เวลา ในการพบกันในครั้งต่อไป

7. พยายามให้ผู้สูงอายุได้เลือกระลึกถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีต เมื่อระลึกถึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและภาคภูมิใจทุกครั้ง เป็นเหตุการณ์ในวัยรุ่น เลือกไว้ 1 เรื่อง เพื่อเก็บไว้ สนทนากันในสัปดาห์ต่อไป ตามที่ พยาบาลนัดไว้ และไม่เป็นเรื่อง/ เหตุการณ์ที่เล่าในวันนี้

**การประเมินผล**

1. ผู้สูงอายุยอมรับและมีสัมพันธภาพที่ดีกับพยาบาล
2. ผู้สูงอายุเข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง คิดย้อนเหตุการณ์ที่ภาคภูมิใจในวัยเด็กได้
3. สังเกตผู้สูงอายุขณะเล่ามีสีหน้าสดชื่น ท่าทางมีความสุข แววตามีประกาย มีความหวัง มีรอยยิ้ม หรือเสียงหัวเราะหรือมีคำพูดที่แสดงถึงการมีความสุข

## สถาปัตยกรรมที่ 2 การระลึกถึงความหลังครั้งที่ 2 (ระดับ 3, A)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยรุ่นทำให้เกิดความสุขและลดภาวะซึมเศร้า

สื่อ/ อุปกรณ์ ภาพวัยรุ่นหนุ่ม-สาว ทูงนา ทิวทัศน์ธรรมชาติ

สถานที่ บ้านของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง

### แนวคิด

วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสนใจต่อเพศตรงข้าม รักสวย รักงาม ชอบความท้าทาย และมีความคิดเป็นของตนเอง สามารถช่วยเหลือ และตัดสินใจด้วยตนเองได้บ้าง ทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจ มีคุณค่าในตน เมื่อมีการคิดถึงช่วงชีวิตในวัยรุ่นจะทำให้เกิดความสุข และลดภาวะซึมเศร้าได้

### กิจกรรม

1. เตรียมความพร้อมของพยาบาลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การแต่งกายสุภาพ และเตรียมแผนในการระลึกถึงความหลัง
2. สร้างสัมพันธภาพต่อเนื่อง และเชื่อมโยงเนื้อเรื่อง โดย พยาบาล กล่าวทักทายสวัสดิ์ดี ผู้สูงอายุ และถามทุกข์-สุขของผู้สูงอายุเบาหวาน และการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้สนทนาในครั้งที่ ผ่านมา เลือกมุมที่เป็นส่วนตัว
3. พยาบาล ให้ผู้สูงอายุดูภาพสื่อ
4. พยาบาลบอกวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้
  - 4.1 ขั้นการเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก ปฏิบัติดังนี้คือ
    - 4.1.1 พยาบาลเริ่มให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุหลับตา หลังจากมองภาพสื่อ หายใจเข้าและผ่อนลมหายใจออกแบบสบาย ๆ แล้วให้ผู้สูงอายุได้เป็นผู้เลือกเหตุการณ์ทางบวก เป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกประทับใจมากที่สุด พยาบาลถามผู้สูงอายุว่า “ถ้าให้คุณพ่อ...คุณแม่...คุณตา...คุณยาย...ย้อนกลับนึกถึงตอนวัยรุ่น เป็นหนุ่ม เป็นสาวแล้ว คุณพ่อ...คุณแม่...คุณตา...คุณยาย...นึกถึงอะไรเป็นอย่างแรกที่ ประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุด เมื่อนึกคิดถึงที่ไรแล้วรู้สึกสุขใจทุกที เช่นถ้ามองถึงเพลงที่ชื่นชอบ หรือบุคคลต้นแบบหรือคนรัก หรือเพื่อนคู่หูที่รู้จัก เป็นต้น แล้วช่วยเล่าให้พยาบาลฟังหน่อยได้ไหมคะ”
    - 4.1.2 พยาบาลใช้ทักษะการเจียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีเวลาระลึกถึงความหลัง
    - 4.1.3 เมื่อผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ทางบวกครบ 5 นาทีแล้ว พยาบาลให้ผู้สูงอายุบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ โดยพยาบาลเป็นผู้จดบันทึกไว้

4.2 ขั้นการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ในอดีตที่ ผู้สูงอายุเลือกมา พยายามให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร

4.3 ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับพยาบาลได้รับฟัง มีวิธีการดังนี้

4.3.1 พยาบาลกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ ตนเองรู้สึกประทับใจในวัยเด็กให้กับพยาบาลฟัง พยาบาลต้องตั้งใจฟัง พักหน้าตอบรับเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง บางครั้งขานรับด้วยคำว่าคะ และหากผู้สูงอายุเงียบไป พยาบาลกระตุ้น โดยการใช้น้ำคำพูดว่า “แล้วเหตุการณ์ต่อจากนั้นเป็นอย่างไรคะ” เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและสมบูรณ์ของเรื่องราว

4.3.2 พยาบาลใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกเพื่อสื่อความหมายให้ตรงกับ ผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองประทับใจจนครบเวลาและความสมบูรณ์ของความสุข

5. พยาบาลใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกอารมณ์ ของผู้สูงอายุต่อเหตุการณ์ในอดีต จากนั้นพยาบาลและผู้สูงอายุเบาหวานร่วมกันสรุปสิ่งที่ ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

6. พยาบาลบันทึกและกล่าวปิดเรื่องในครั้งนี้อย่างพร้อมทั้งแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบถึงวัน เวลา ในการพบกันอีกครั้งต่อไป

7. พยาบาลให้ผู้สูงอายุได้เลือกระลึกถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีต เมื่อระลึกถึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและภาคภูมิใจทุกครั้ง เป็นเหตุการณ์ในวัยผู้ใหญ่ เลือกรวบรวม 1 เรื่อง เพื่อเก็บไว้ สนทนากันในครั้งต่อไป ตามที่ พยาบาลนัดไว้ และไม่เป็นเรื่อง/ เหตุการณ์ที่เล่าในวันนี้

#### การประเมินผล

1. ผู้สูงอายุยอมรับและมีสัมพันธภาพที่ดีกับพยาบาล
2. ผู้สูงอายุเข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง คิดย้อนเหตุการณ์ที่ภาคภูมิใจในวัยรุ่นได้
3. สังเกตผู้สูงอายุขณะเล่ามีสีหน้าสดชื่น ทำทางมีความสุข แววตามีประกาย มีความหวัง มีรอยยิ้ม หรือเสียงหัวเราะหรือมีคำพูดที่แสดงถึงการมีความสุข

### สัปดาห์ที่ 3 การระลึกถึงความหลังครั้งที่ 3 (ระดับ 3, A)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่/ เรื่องบุญกุศล ทำให้เกิดความสุขและลดภาวะซึมเศร้า

สื่อ/ อุปกรณ์ ภาพทุ่งนา ภาพพระพุทธรูป พระเกจิอาจารย์ (ปुरुอวัดถ้ำไทรทอง)

สถานที่ บ้านของผู้สูงอายุ โรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง

#### แนวคิด

วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เริ่มสร้างครอบครัวใหม่ การมีบุตรคนแรก ร่างกายแข็งแรง และมีความคิดเป็นของตนเองมีงานทำ สามารถช่วยเหลือตนเองและเป็นที่พักของบิดา มารดาได้ สามารถทำบุญ/ กุศลด้วยตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีคุณค่าในตน เมื่อมีการคิดถึงช่วงชีวิตในวัยผู้ใหญ่ และเรื่องบุญกุศล จะทำให้เกิดความสุข และลดภาวะซึมเศร้าได้

#### กิจกรรม

1. เตรียมความพร้อมของพยาบาลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การแต่งกายสุภาพ และเตรียมแผนในการระลึกถึงความหลัง
2. สร้างสัมพันธ์ภาพต่อเนื่อง และเชื่อมโยงเนื้อเรื่อง โดย พยาบาล กล่าวทักทายสวัสดิ์ผู้สูงอายุและ ทามทุกข์-สุขของผู้สูงอายุเบาหวาน และการกระตุ้นให้ ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้สนทนาในครั้งที่ ผ่านมา เลือกรูปที่เป็นส่วนตัว
3. พยาบาล ให้ผู้สูงอายุดูภาพสื่อ
4. พยาบาลบอกวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

#### 4.1 ขั้นตอนการเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก ปฏิบัติดังนี้คือ

4.1.1 พยาบาลเริ่มให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุหลับตา หลังจากมองภาพสื่อ หายใจเข้าและผ่อนลมหายใจออกแบบสบาย ๆ แล้วให้ผู้สูงอายุได้เป็นผู้เลือกเหตุการณ์ทางบวก เป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกประทับใจมากที่สุด พยาบาลถามผู้สูงอายุว่า “ถ้าให้คุณพ่อ...คุณแม่...คุณตา.../ คุณยาย...ย้อนกลับนึกถึงตอนเป็นผู้ใหญ่เริ่มทำงานแล้ว คุณพ่อ...คุณแม่...คุณตา...คุณยาย...นึกถึงอะไรเป็นอย่างแรกที่ ประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุดเมื่อนึกคิดถึงที่ไรแล้วรู้สึกสุขใจทุกที เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน งานที่ทำ กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข หรือ ย้อนกลับนึกถึงตอนที่ ได้มีโอกาสทำบุญกุศลหรือคุณงามความดีแล้ว คุณพ่อ...คุณแม่...คุณตา...คุณยาย...นึกถึงอะไรเป็นอย่างแรกที่ ประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุด เมื่อนึกคิดถึงที่ไรแล้วรู้สึกสุขใจทุกที เช่น งานบุญบวช การสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรม บุญประเพณีอื่น ๆ เป็นต้นช่วยเล่าให้พยาบาล ฟังหน่อยได้ไหมคะ”

4.1.2 พยายามใช้ทักษะการเรียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีเวลาระลึกถึงความหลัง

4.1.3 เมื่อผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ทางบวกครบ 5 นาทีแล้ว พยายามให้ผู้สูงอายุ บอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ โดยพยายามเป็นผู้จดบันทึกไว้

4.2 ขั้นการค้นหาคำความหมายของเหตุการณ์ในอดีตที่ ผู้สูงอายุเลือกมา พยายามให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร

4.3 ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับพยาบาลได้รับฟัง มีวิธีการดังนี้

4.3.1 พยายามกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ ตนเองรู้สึกประทับใจ ในวัยเด็กให้กับพยาบาลฟัง พยายามตั้งใจฟัง พักหน้าตอบรับเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง บางครั้ง ขานรับด้วยคำว่าคะ และหากผู้สูงอายุเงียบไป พยายามกระตุ้น โดยการใช้คำพูดว่า “แล้วเหตุการณ์ ต่อจากนั้นเป็นอย่างไรคะ” เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและสมบูรณ์ของเรื่องราว

4.3.2 พยายามใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกเพื่อสื่อความหมายให้ตรงกับ ผู้สูงอายุ และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองประทับใจจนครบเวลาและความ สมบูรณ์ของความ สุข

5. พยายามใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกอารมณ์ ของผู้สูงอายุต่อเหตุการณ์ในอดีต จากนั้นพยาบาลและผู้สูงอายุเบาหวานร่วมกันสรุปสิ่งที่ ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

6. พยายามบันทึกและกล่าวปิดเรื่องในครั้งนี้พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบถึงวัน เวลา ในการพบกันอีกครั้งต่อไป

7. พยายามให้ผู้สูงอายุได้เตรียมสรุปการระลึกถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีต ทุกเรื่อง ที่ได้เล่าผ่านมาเพื่อเก็บไว้สรุปในสัปดาห์ต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้สูงอายุยอมรับและมีสัมพันธภาพที่ดีกับพยาบาล
2. ผู้สูงอายุเข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง คิดย้อนเหตุการณ์ที่ภาคภูมิใจในวัยผู้ใหญ่ และเรื่องบุญกุศลได้
3. สังเกตผู้สูงอายุขณะเล่ามีสีหน้าสดชื่น ทำทางมีความสุข แววตามีประกาย มีความหวัง มีรอยยิ้ม หรือเสียงหัวเราะหรือมีคำพูดที่แสดงถึงการมีความสุข
4. ผู้สูงอายุบอก เข้าใจตนเอง และสามารถมีความสุขได้เมื่อระลึกถึงเหตุการณ์ประทับใจ ในอดีต



#### สัปดาห์ที่ 4 การระลึกถึงความหลังครั้งที่ 4 สรุปล และยุติสัมพันธภาพ (ระดับ 3, A)

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสรุป เหตุการณ์การระลึกถึงความหลังในทุกช่วงชีวิตที่ผ่านมา หรือ เรื่องบุญกุศล ทำให้เกิดความสุขและลดภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อประเมินระดับภาวะซึมเศร้าหลังการทำกิจกรรมการระลึกถึงความหลัง
3. เพื่อยุติการระลึกถึงความหลัง และยุติสัมพันธภาพ

##### สื่อ/ อุปกรณ์

##### แนวคิด

การเตรียมความพร้อมเพื่อยุติกิจกรรมในครั้งต่อไปเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ เนื่องจากผลเสีย ที่ไม่มีการเตรียมความพร้อม คือ ผู้สูงอายุจะเกิดภาวะฟุ้งฟิง (อรพรรณ สุนทวง, 2554) ในระยะ การยุติสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด สิ่งที่เกิดขึ้นคือเกิดความรู้สึกลุกลี้ลุกลน หรือพลัดพรากจากกัน สถานที่ บ้านของผู้สูงอายุ โรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง

##### กิจกรรม

1. พยาบาลกล่าวทักทายสวัสดิ์ พร้อมยกมือไหว้ผู้สูงอายุ พูดยุติการระลึกถึงความหลัง และความสุข โดยทั่วไป
2. พยาบาลและผู้สูงอายุร่วมกันทบทวนเหตุการณ์ในอดีตที่ผู้สูงอายุได้ระลึกความหลัง ที่เป็นเรื่องประทับใจและเคยเล่าให้พยาบาลฟัง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเสนอความคิดเห็น และ กล่าวถึงความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีต่อพยาบาล
3. พยาบาลสรุปเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และสิ่งที่ ผู้สูงอายุได้รับ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุข พุดเชิงบวกเพื่อให้เกิดผลดีและมีการสร้างจินตนาการ เพื่อให้เกิดความหวังและกำลังใจที่ดี
4. พยาบาลกล่าวถึงความรู้สึกของผู้ศึกษาที่มีต่อผู้สูงอายุ กล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ ที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาในครั้งนี้มา โดยตลอด
5. พยาบาลบอกระดับภาวะซึมเศร้าแก่ผู้สูงอายุและญาติ แนะนำแนวทางการส่งเสริม สุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและจิตสังคม เช่น การสร้างจินตนาการเพื่อให้เกิด ความหวังและกำลังใจที่ดี
6. ประเมินความพึงพอใจต่อแนวปฏิบัติทางการพยาบาลการระลึกถึงความหลัง
7. พยาบาลกล่าวชื่นชมพร้อมทั้งขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาในครั้งนี้ มาโดยตลอด กล่าวยุติสัมพันธภาพ นัดอีก 2 สัปดาห์ เพื่อทำการประเมินซ้ำตามแบบวัดภาวะ ซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS) แล้วไหว้ลา

### การประเมินผล

1. ผู้สูงอายุยอมรับและมีสัมพันธภาพที่ดีกับพยาบาล
2. ผู้สูงอายุเข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง คัดย่อนเหตุการณ์ที่ภาคภูมิใจในทุกช่วงวัยได้
3. สังเกตผู้สูงอายุขณะเล่ามีสีหน้าสดชื่น ท่าทางมีความสุข แววตามีประกาย มีความหวัง มีรอยยิ้ม หรือเสียงหัวเราะหรือมีคำพูดที่แสดงถึงการมีความสุข
4. ผู้สูงอายุบอก เข้าใจตนเอง และสามารถมีความสุขได้เมื่อระลึกถึงเหตุการณ์ประทับใจในอดีต

มหาวิทยาลัยบูรพา

Burapha University

ภาคผนวก ข  
รายนามคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติ

### รายนามคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติ

แนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นนี้ ได้จากความร่วมมือ ของสหสาขาวิชาชีพ ประกอบด้วยแพทย์  
พยาบาล โรงพยาบาลหนองกุศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ รายนามดังนี้

- |                            |                               |         |
|----------------------------|-------------------------------|---------|
| 1. นางสาวมาลี เขตบรรจง     | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | กรรมการ |
| 2. นายแพทย์สุรพงษ์ ลักขวุธ | ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการ      | กรรมการ |
| 3. นางสาวบุญเฉลิม ศรีขาว   | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | กรรมการ |
| 4. นางยุวดี ไทยสนธิ        | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | กรรมการ |
| 5. นางจันทร์เพ็ญ จิ่งวานิช | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | กรรมการ |