

การประยุกต์ใช้การส่งเสริมการทบทวนชีวิตในการปฏิบัติการพยาบาล: กรณีศึกษาผู้ป่วย
โรคมะเร็งที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง

Application of Promoting Life Review for Clinical Nursing Practice: A Case
Study of Cancer Patients Receiving Palliative Care

วิชาภรณ์ คิดสำโรง (Witchaporn Kidsamrong)^{1*}

ประทุม สร้อยวงศ์ (Pratum Soivong)²

นัทธมน วุฒานนท์ (Nuttamon Vuttanon)³

บทความวิชาการ (Academic article)

Corresponding author E-mail: witchaporn232@gmail.com *

(Received: June 1, 2020; Revised: April 1, 2021; Accepted:

April 7, 2021)

บทคัดย่อ

การส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลระลึกถึงเรื่องราวประสบการณ์ชีวิต
ในทางบวกของตนเอง นำข้อขัดแย้งในจิตใจที่เกิดขึ้นในอดีตที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขกลับมาพิจารณาอีกครั้ง
รวมถึงการสะท้อนคิดจากเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมา ช่วยให้ผู้คลได้รักษาเยียวยาความขัดแย้งบางอย่างใน
จิตใจที่เกิดขึ้นในอดีต เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับตนเองใหม่ในทางที่ดีขึ้น ยอมรับและพึงพอใจใน
ตนเอง ทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีความพึงพอใจทางจิตวิญญาณและมีคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น
การส่งเสริมการทบทวนชีวิตสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคมะเร็ง รวมถึงผู้ป่วยที่
ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง กระบวนการส่งเสริมการทบทวนชีวิตประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1)
การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและการทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน 2) การทบทวนชีวิต
เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต และ 3) สรุปการทบทวนชีวิต การส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นกิจกรรมการ
พยาบาลที่เป็นบทบาทอิสระของพยาบาล ทั้งนี้พยาบาลที่จะนำไปใช้ควรได้รับการฝึกอบรมจากผู้ที่มีความ
เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการส่งเสริมการทบทวนชีวิต โดยบทความนี้นำเสนอกรณีตัวอย่างของการประยุกต์ใช้การ
ส่งเสริมการทบทวนชีวิตในการปฏิบัติการพยาบาลการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง
และพบว่ากรณีศึกษามีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังได้รับการส่งเสริมการทบทวนชีวิต

คำสำคัญ: การส่งเสริมการทบทวนชีวิต, ผู้ป่วยโรคมะเร็ง, การดูแลแบบประคับประคอง, กรณีศึกษา

1 คณะพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี
Faculty of Nursing Burapha University, Chon Buri

2 - 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Faculty of Nursing Chiang Mai University

ABSTRACT

The promoting life review is a process that encourages people to recall positive life experiences, reconsider their past conflict, and reflect thinking of their past life. It is including to resolve the past conflict in their mind, modify their positive attitude, increase self-acceptance and self-esteem, cultivate spiritual well-being, and improve the quality of life. The promoting life review has been applied in caring for elderly persons, cancer patients, and palliative care patients. The promoting life review consisted of three steps; 1) building a relationship with a patient and reviewing contemporary life 2) reviewing past life and 3) summarizing the life review. This review can be conducted by a psychiatrists, nurses, or social workers. The promoting life review is nursing activities being an independent role for nursing who trained by an expert in this field. This article aimed to illustrate how to apply the promoting life review in clinical nursing practice in cancer patients receiving palliative care. Upon completing the promoting life review activities, it found that case studies' self-esteem was increased.

Keywords: Promoting Life Review, Cancer Patients, Palliative Care, Case study

บทนำ

ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่อยู่ในระยะแพร่กระจายซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้ ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาเป็นการดูแลแบบประคับประคอง (National Cancer Institute [NCI], 2017) ซึ่งเป็นการดูแลผู้ป่วยที่กำลังเผชิญกับโรคที่คุกคามชีวิตด้วยการป้องกันและบรรเทาความทุกข์ทรมาน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ (World Health Organization [WHO], 2018) ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองส่วนใหญ่มักมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย และเกิดอาการรบกวนต่าง ๆ ได้มากกว่า 1 อาการ (Lortamma, Kooariyakul, Yottavee, Kaewkhong & Chidnayee, 2019) และบางอาการไม่คงที่ หรือไม่สามารถจัดการและควบคุมอาการได้ และระยะเวลาของการมีชีวิตไม่ยาวนาน (NCI, 2017) ลักษณะของการเจ็บป่วยนี้ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณอย่างเชื่อมโยงกัน ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเองและมีทัศนคติต่อตนเองในทางลบ จึงอาจทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง (NCI, 2017) ซึ่งจะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตวิญญาณ มีคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ลดลง (Canadian Cancer Society, 2017) และอาจส่งผลให้ผู้ป่วยระยะท้ายจากไปโดยไม่เกิดการตายดี (good death) (Siriso, Tanasin & Pattong, 2017) ดังนั้นพยาบาลจึงควรมีการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองทุกราย หากพบว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ควรให้การดูแลเพื่อส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการเคารพในคุณค่าของตนเอง ยอมรับและพึงพอใจในตนเอง เกิดจากการประเมินตัดสินคุณค่าตนเองของบุคคลทั้งทางบวกและทางลบ ด้วยการเปรียบเทียบกับมาตรฐานหรือค่านิยมทางสังคมกับคุณลักษณะของตนเอง

(Rosenberg, 1965) ซึ่งการประเมินตนเองในทางลบจะส่งผลให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ หมดกำลังใจ หวาดกลัว วิตกกังวล และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ส่งผลให้มีความทุกข์ทรมานทางจิตวิญญาณและมีคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ของบุคคลนั้นลดลง (Canadian Cancer Society, 2017) ซึ่งการที่บุคคลมีความเชื่อทางจิตวิญญาณและมีความรู้สึกต่อตนเองทางด้านลบอาจแสดงพฤติกรรมในลักษณะการละเลยการดูแลตนเอง (Yottavee, Kaewkong, Lowthumma, Chidnayee, Chaiwongnakpun, & Tumme, 2019) ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นแรงจูงใจที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความสนใจในการดูแลตนเองและพัฒนาตนเอง (Rosenberg, 1989) ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (counseling based on person-centered theory) ในกลุ่มผู้สูงอายุ (Taechapattanawong, 2010) การส่งเสริมการออกกำลังกาย ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น (Gilani & Pour, 2016) และการส่งเสริมการทบทวนชีวิต (promoting life review) ในกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง (Chaisa, 2019) จากการทบทวนอย่างเป็นระบบพบว่า การทบทวนชีวิตสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและยังพบผลลัพธ์การดูแลอื่น คือเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณ ลดภาวะซึมเศร้า และเพิ่มคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง ในการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง พยาบาลมีบทบาทสำคัญในการจัดการกับอาการรบกวนทางด้านร่างกาย อาการทางด้านจิตใจ ปัญหาทางด้านสังคม และส่งเสริมทางด้านจิตวิญญาณ เป็นบทบาทที่พยาบาลสามารถปฏิบัติได้อย่างอิสระ (Phengjard, 2014) การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นบทบาทหนึ่งของการดูแลทางด้านจิตวิญญาณที่ช่วยให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและยอมรับชีวิตตนเองในปัจจุบัน มีความรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จในชีวิตที่เคยผ่านมา มีการให้ความสำคัญและคุณค่าในชีวิตของตนเองใหม่ ทำให้มีความรู้สึกสุขสงบในจิตใจและเตรียมความพร้อมเพื่อไปสู่ความตายโดยปราศจากความกลัวและความวิตกกังวล (Butler, 1963) ดังนั้นการส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นการปฏิบัติที่ดี (best practice) (Zhang, Huimin & Chen, 2017) ที่ควรนำมาประยุกต์ใช้ในการให้การพยาบาล บทความนี้จะกล่าวถึงความหมายของการทบทวนชีวิต แนวคิดการทบทวนชีวิต กระบวนการส่งเสริมการทบทวนชีวิต ลักษณะกิจกรรมการส่งเสริมการทบทวนชีวิต ข้อดีและข้อจำกัดของการนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ในการพยาบาล การประยุกต์ใช้การส่งเสริมการทบทวนชีวิตในการปฏิบัติการพยาบาล แนวทางการประยุกต์ใช้การส่งเสริมการทบทวนชีวิต ปัญหาและอุปสรรคของการนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ในการพยาบาล

ความหมายของการทบทวนชีวิต

การทบทวนชีวิต หมายถึง กระบวนการทางจิตใจที่ส่งเสริมให้บุคคลระลึกถึงเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในอดีตของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ รวมไปถึงข้อขัดแย้งในจิตใจที่เกิดขึ้นในอดีตที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข ได้นำกลับมาพิจารณาและประเมินตนเองใหม่อีกครั้ง และสะท้อนคิดจากเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมา ช่วยให้บุคคลได้รับการเยียวยาจิตใจของตนเองจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อทำความเข้าใจชีวิต ค้นหาความหมาย ความสำคัญและคุณค่าของชีวิตในมุมมองใหม่ (Butler, 1963) สำหรับการส่งเสริมการทบทวนชีวิตจะเน้นการระลึกถึงประสบการณ์ในทางบวกของบุคคลนั้น

แนวคิดการทบทวนชีวิต

แนวคิดการทบทวนชีวิตเริ่มมีการนำมาใช้ครั้งแรกในกลุ่มผู้สูงอายุในปี ค.ศ. 1963 โดย Butler (1963) จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ชาวอเมริกา ภายหลังจากแนวคิดการทบทวนชีวิตของ Butler ถูกนำเสนอ ได้มีนักจิตวิทยาและมีผู้นำไปศึกษาและพัฒนาเพิ่มเติม โดยในปี ค.ศ. 1988 Haight (1988) ได้พัฒนาการทบทวนชีวิตตามแนวคิดของ Butler (1963) ร่วมกับพัฒนาข้อคำถามจากแนวคิดพัฒนาการทางจิตสังคมตามทฤษฎีของ Erikson (1982) และนำไปทดสอบผลของการทบทวนชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การทบทวนชีวิตสามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุได้ Butler (1963) ได้อธิบายว่า การทบทวนชีวิตเป็นกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ส่งเสริมให้บุคคลระลึกถึงเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในอดีตทั้งทางบวกและทางลบ และความขัดแย้งในจิตใจที่เกิดขึ้นในอดีตที่อาจยังไม่ได้รับการแก้ไข นำกลับมาพิจารณาและประเมินชีวิตของตนเองใหม่อีกครั้ง เกิดการบูรณาการชีวิตในอดีตกับความเป็นจริงในปัจจุบัน ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในชีวิต ซึ่งหากมีการส่งเสริมให้บุคคลพิจารณาและประเมินตัดสินใจของตนเองไปในทางบวก และสามารถแก้ไขความขัดแย้งในจิตใจที่เกิดขึ้นในอดีตได้ จะช่วยให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิต การยอมรับชีวิตและการตาย เกิดความรู้สึกสงบ มีความรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จ ให้ความสำคัญและให้คุณค่ากับช่วงชีวิตที่เหลืออยู่

การส่งเสริมการทบทวนชีวิตจะช่วยให้บุคคลเกิดการระลึก (recall) และสะท้อนคิด (self-reflection) ถึงความทรงจำเกี่ยวกับเรื่องราวหรือประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ทำให้บุคคลนั้น ๆ ได้กลับไปพิจารณาชีวิตของตนเองอีกครั้ง ทำความเข้าใจชีวิตในอดีตเชื่อมโยงกับความเป็นจริงในปัจจุบัน และอาจได้แก้ไขความขัดแย้งที่อาจติดค้างอยู่ในจิตใจในอดีต ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในชีวิต ได้ค้นหาความหมายและความสำคัญของชีวิตในมุมมองใหม่ ได้รับรู้ถึงคุณงามความดีและคุณค่าของชีวิตที่เคยทำมา เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ประเมินตัดสินคุณค่าชีวิตของตนเองไปในทางบวก ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองในทางที่ดีขึ้น ให้ความสำคัญและคุณค่าในชีวิตของตนเองใหม่ เกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและยอมรับชีวิตตนเองในปัจจุบัน มีความรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จในชีวิตที่เคยทำมา (Butler, 1973) นอกจากนี้ การที่บุคคลยอมรับชีวิตและสภาพของตนในปัจจุบัน ยอมรับการตายที่ใกล้เข้ามา จะช่วยกำจัดความกังวลและความกลัวตายของบุคคล ทำให้เกิดความรู้สึกสุขสงบในจิตใจและเตรียมความพร้อมเพื่อไปสู่ความตายโดยปราศจากความกลัวและความวิตกกังวล (Butler, 1963)

กระบวนการส่งเสริมการทบทวนชีวิต

กระบวนการส่งเสริมการทบทวนชีวิตตามแนวคิดของ Butler (1963) ร่วมกับการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่เป็นการปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับการส่งเสริมการทบทวนชีวิต ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ 1) การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและการทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน 2) การทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต 3) การสรุปการทบทวนชีวิต รายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและการทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน

เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วยจะทำให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจและกล้าที่จะเล่าเรื่องราวของตนเอง การสร้างสัมพันธภาพควรใช้คำถามง่าย ๆ พูดคุยเรื่องทั่วไป หรือสอบถามถึงอาการของผู้ป่วย เพื่อแสดงถึงความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจ เช่น วันนี้คุณเป็นอย่างไรบ้าง คุณมีอาการไม่สุขสบายอย่างไร เป็นต้น นอกจากนี้ควรมีการประเมินอาการไม่สุขสบายทางด้านร่างกายและจิตใจและจัดการกับอาการเหล่านั้นก่อนเนื่องจากจะรบกวนทำให้ผู้ป่วยไม่มีสมาธิในการบอกเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน เมื่อผู้ป่วยมีความพร้อมจะช่วยให้ผู้ป่วยทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน

โดยการใช้คำถามปลายเปิดกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้เล่าเกี่ยวกับสถานการณ์ในปัจจุบันของตนเอง ตัวอย่างคำถาม เช่น

- 1) สภาพความเจ็บป่วยในปัจจุบันของคุณเป็นอย่างไร
- 2) สัมพันธภาพในครอบครัวของคุณเป็นอย่างไร
- 3) ภายหลังจากการเจ็บป่วยมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่หรือไม่ อย่างไร
- 4) คุณมีความกลัวหรือความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร

การทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบันจะทำให้ผู้ป่วยรับรู้และรู้จักตนเอง และรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้ทบทวนในขั้นตอนนี้จะนำไปใช้ในการให้ผู้ป่วยพิจารณาและประเมินเปรียบเทียบชีวิตของตนเองระหว่างปัจจุบันกับเรื่องราวในอดีตในขั้นตอนต่อไป และควรบันทึกสิ่งที่ผู้ป่วยบอกเล่าและอ่านให้ผู้ป่วยฟังภายหลังทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ป่วยได้ทบทวนเรื่องราวว่าเป็นจริงตามนั้น

ขั้นตอนที่ 2 การทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต

ขั้นตอนนี้เป็นการให้ผู้ผู้ป่วยบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในอดีตโดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้ผู้ป่วยได้เล่าและสะท้อนคิดชีวิตของตนเองในทางบวก รวมถึงได้ระบายความรู้สึก คำถามสำหรับการทบทวนเรื่องราวในอดีต มีดังนี้

- 1) อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของคุณ และคุณคิดว่าสิ่งนั้นสำคัญอย่างไร
- 2) อะไรคือความทรงจำที่น่าประทับใจและเป็นความทรงจำที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณ
- 3) ตลอดช่วงชีวิตของคุณเหตุการณ์ใดหรือบุคคลใดที่สำคัญต่อชีวิตของคุณมากที่สุด
- 4) ตลอดการดำเนินชีวิตของคุณ คุณคิดว่าอะไรคือบทบาทหรือหน้าที่ที่สำคัญที่สุด
- 5) ช่วงเวลาใดที่น่าประทับใจที่สุดในชีวิตของคุณ
- 6) คุณคิดว่าสิ่งที่ประทับใจหรือภาคภูมิใจใบบ้างที่ครอบครัวไม่ทราบและคุณอยากให้ครอบครัว

ทราบเกี่ยวกับเรื่องราวของคุณ

- 7) มีสิ่งใบบ้างที่คุณต้องการจะบอกกับคนในครอบครัวเกี่ยวกับตัวคุณ เพื่อต้องการให้พวกเขาจดจำ

8) คุณมีคำแนะนำหรือข้อคิดในการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง เพื่อจะแนะนำแก่บุคคลที่คุณรักหรือแบ่งปันให้กับคนรุ่นหลัง

ในระหว่างที่ผู้ป่วยบอกเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองพยาบาลควรเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ตัดสินผู้ป่วยและเคารพในประสบการณ์ที่มีคุณค่าของผู้ป่วยแต่ละราย ภายหลังจากทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตควรนำข้อมูลหรือคำสำคัญที่ผู้ป่วยบอกเล่าบันทึกลงในสมุดบันทึกข้อมูลการส่งเสริมการทบทวนชีวิต หรือวาดภาพหรือแปะรูปภาพที่สอดคล้องกับเรื่องราวในอดีตของผู้ป่วย จากนั้นควรอ่านให้ผู้ผู้ป่วยฟังหรือให้ผู้ผู้ป่วยพิจารณาและเพิ่มเติมในสิ่งที่ขาดไป การบันทึกนี้จะมอบให้กับผู้ป่วยไว้เพื่อให้เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนความทรงจำในทางบวกของผู้ป่วย

ขั้นตอนที่ 3 สรุปการทบทวนชีวิต

ขั้นตอนนี้เป็นการสรุปเชื่อมโยงเรื่องราวทั้งหมดของผู้ป่วย โดยใช้ข้อมูลที่บันทึกในสมุดบันทึกข้อมูลการส่งเสริมการทบทวนชีวิตของผู้ป่วยเป็นแนวทางการให้ผู้ผู้ป่วยได้สะท้อนคิดเรื่องราวต่าง ๆ สามารถทำได้โดยใช้คำถาม เช่น ในปัจจุบันคุณคิดว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของคุณ และคุณมีความรู้สึกต่อเรื่องนี้อย่างไร เป็นต้น เพื่อให้ผู้ป่วยได้พิจารณาชีวิตของตนเองอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จนมองเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดการสร้างความหมายใหม่ของชีวิต ให้ความสำคัญกับชีวิตในมุมมองใหม่และสร้างคุณค่าให้กับชีวิตใหม่

หากการทบทวนชีวิตเกิดผลลัพธ์ที่ดีจะแสดงออกมาให้เห็นจากคำพูด หรือพฤติกรรมในการสนใจดูแลตนเองและกระทำการสิ่งที่ดีขึ้นในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ และเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้ง 3 ขั้นตอน ควรแนะนำให้ผู้ป่วยได้มีการส่งเสริมการทบทวนชีวิตด้วยตนเอง โดยกระทำตามขั้นตอนที่ได้ทำร่วมกัน และควรได้ระลึกถึงความทรงจำที่ดี ช่วงเวลาที่มีความสุข และความสำเร็จในชีวิตของผู้ป่วยโดยการเปิดดูสมุดบันทึกข้อมูลการส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นระยะ ๆ และอาจเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนได้

ลักษณะกิจกรรมการส่งเสริมการทบทวนชีวิต

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการทบทวนชีวิตพบว่า บุคลากรที่นำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตมาใช้ ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตบำบัด พยาบาล (Zhang et al., 2017) และนักสังคมสงเคราะห์ (Xiao, Chen, Yang & Lan, 2016) ซึ่งต้องผ่านการฝึกฝนและมีประสบการณ์ในการปฏิบัติการส่งเสริมการทบทวนชีวิต (Zhang et al., 2017) จำนวนครั้งของการดำเนินกิจกรรมคือ 2 ถึง 6 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (Zhang et al., 2017) ควรทำเป็นรายบุคคล สำหรับระยะเวลาในการประเมินผลขึ้นอยู่กับผลลัพธ์ที่คาดหวัง เช่น หากต้องการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภาวะซึมเศร้าและความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Chaisa, 2019) ควรจะประเมินผลหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทันที หากต้องการการประเมินคุณภาพชีวิตจะประเมินภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม 3 สัปดาห์ (Xiao et al., 2013)

ข้อดีและข้อจำกัดของการนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ในทางการพยาบาล

การส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นอีกวิธีการหนึ่งในการดูแลผู้ป่วย ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด ดังนี้

ข้อดีของการนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ในการปฏิบัติทางการพยาบาล

การส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เป็นกรปฏิบัติที่ดีที่ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกสงบสุขในจิตใจ และอาจทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติต่อตนเองในทางที่ดีขึ้น (Butler, 1963) และเกิดผลลัพธ์ที่ดีกับผู้ป่วย พยาบาลสามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วย โดยเป็นบทบาทอิสระของตนได้ รวมทั้งยังช่วยทำให้พยาบาลเข้าใจถึงปัญหาและความรู้สึกของผู้ป่วย

ข้อจำกัดของการนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ในการปฏิบัติทางการพยาบาล

การกระตุ้นให้ผู้ป่วยนึกถึงเรื่องราวในอดีตหากกระทำไม่ถูกต้องอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกผิด วิตกกังวลและสิ้นหวัง (Jenko, Gonzalez & Alley, 2010) ดังนั้นพยาบาลผู้ที่นำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ ควรได้รับการฝึกอบรมจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ในการดำเนินกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมการทบทวนชีวิต (Chen, Xiao, Yang & Lan, 2016; Zhang et al., 2017) ทั้งนี้การเปลี่ยนผู้ดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง อาจทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องและไม่สามารถจดจำเรื่องราวในการดำเนินกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมจนครบกระบวนการควรเป็นพยาบาลคนเดิมนอกจากนี้การส่งเสริมการทบทวนชีวิตอาจไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่มีระดับความรู้สึกตัวลดลง สับสน หรือในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการหนักที่ไม่สามารถพูดสื่อสารได้ (Jenko, Gonzalez, & Seymour, 2007)

การประยุกต์ใช้การส่งเสริมการทบทวนชีวิตในการปฏิบัติทางการพยาบาล

บทความนี้ผู้เขียนขอเสนอการประยุกต์ใช้การส่งเสริมการทบทวนชีวิตในการปฏิบัติทางการพยาบาลในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองเพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จำนวน 2 คน ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการส่งเสริมการทบทวนชีวิตที่พัฒนาโดย พรพิมล ชัยสา (Chaisa, 2019) ที่พัฒนาตามแนวคิดของ Butler และการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมที่ควรใช้ในการบันทึกเรื่องราว

ของผู้ป่วย ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที โดยให้การพยาบาลตามโปรแกรมนี้ในสัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ครั้ง และเว้นไว้หนึ่งสัปดาห์ดำเนินการกิจกรรมอีก 1 ครั้ง และประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมครั้งที่ 3 ดังมีรายละเอียดของกรณีศึกษา จำนวน 2 คน ดังนี้

กรณีศึกษาที่ 1

ผู้ป่วยหญิง อายุ 47 ปี สถานภาพสมรสคู่ อาชีพแม่บ้าน ได้รับการวินิจฉัยเป็นมะเร็งปากมดลูก ระยะที่ 4 กระจายไปที่กระเพาะปัสสาวะและลำไส้ ผู้ป่วยไม่มารักษาตามนัดเนื่องจากไปรักษาด้วยยาสมุนไพร 2 ปี ครั้งนี้เข้ารับการรักษาด้วยอาการปวดท้อง แพทย์ให้การรักษาด้วยการฉายรังสีแบบประคับประคอง (Palliative Radiotherapy) เพื่อบรรเทาอาการปวด จำนวน 10 ครั้ง ผู้ป่วยมีประวัติมีความคิดฆ่าตัวตาย เนื่องจากทุกข์ทรมานจากอาการปวดจากโรคมะเร็ง ขณะอยู่โรงพยาบาลผู้ป่วยมีสีหน้าวิตกกังวล ไม่ค่อยพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยอื่น ในการประเมินทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณเมื่อรับไว้ผู้ป่วยไว้ใน การดูแล ประเมินภาวะซึมเศร้าโดยใช้แบบสอบถามสุขภาพผู้ป่วย (patient health questionnaire-9 [PHQ-9]) พบว่า มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยและประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วย โดยใช้แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Rosenberg self-esteem scale) ของ Rosenberg (1965) ที่แปลเป็นภาษาไทย โดย เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (Mahasittiwat, 1986) พบว่ามีคะแนนความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง พยาบาลจึงได้แจ้งข้อมูลให้กับผู้ป่วยทราบและให้ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมการส่งเสริม การทบทวนชีวิต และตกลงร่วมกันในการนำโปรแกรมมาใช้กับผู้ป่วย โดยพยาบาลดำเนินการตาม ดังนี้

ครั้งที่ 1 ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและการทบทวนชีวิต เกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน

พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยการแนะนำตัว สอบถามอาการ เพื่อแสดงถึงความห่วงใย และความเห็นอกเห็นใจ พูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยก่อนการทำเริ่มกิจกรรมการส่งเสริมการทบทวนชีวิต พยาบาลได้ประเมินอาการรบกวนที่ทำให้ผู้ป่วยไม่ สุขสบายโดยใช้แบบประเมินอาการของเอดมอนตัน (Edmonton symptom assessment system) พบว่า ผู้ป่วยมีอาการปวดในระดับปานกลาง จึงได้จัดการอาการรบกวน โดยการให้ยาบรรเทาอาการปวด ตามแผนการรักษาของแพทย์และให้ผู้ป่วยพักผ่อน เป็นเวลา 30 นาที หลังจากนั้นเมื่อผู้ป่วยมีอาการปวดลดลง และอาการคงที่จึงเข้าสู่กิจกรรมการทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน

พยาบาลให้ผู้ป่วยสะท้อนคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันโดยถามเกี่ยวกับสภาพความเจ็บป่วยในปัจจุบัน สัมพันธภาพในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ และความกลัวหรือความวิตกกังวลที่มี อยู่ในปัจจุบัน ซึ่งผู้ป่วยมีการรับรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งของตนเองว่าอยู่ในระยะสุดท้ายและมีการลุกลามไปยัง อวัยวะใกล้เคียง ยอมรับและเข้าใจว่าที่โรคมะเร็งที่ลุกลามเป็นเพราะตนไปรักษาด้วยยาสมุนไพรและไม่มา ตรวจรักษาตามนัด ดังที่ผู้ป่วยเล่าว่า “จริง ๆ แล้วที่โรคมะเร็งลุกลามถึงระยะสุดท้าย เป็นเพราะที่ไปรักษา ด้วยยาสมุนไพร ที่ยอมรับผลที่เกิดขึ้นเพราะมันเกิดจากการกระทำของตัวเอง” และผู้ป่วยยอมรับการรักษา แบบประคับประคองที่ได้รับในปัจจุบัน ซึ่งผู้ป่วยไม่กลัวเกี่ยวกับโรคและความตาย ผู้ป่วยกล่าวว่า “เป็น โรคมะเร็งมาหลายปีจนตอนนี้ไม่กลัว และความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต พยายามทำให้สงบโดยการ ฟังธรรมะ” แต่มีความกังวลเกี่ยวกับอาการปวดที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานและทำให้ทำกิจกรรมได้ลดลง สำหรับสัมพันธภาพในครอบครัว ผู้ป่วยบอกว่ามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ตอนเจ็บป่วยสามี พ่อและน้องสาว เป็นห่วงและคอยมาดูแลตลอด ในระหว่างที่ผู้ป่วยสะท้อนคิดนั้นพยาบาลได้บันทึกเรื่องราวของผู้ป่วยใน สมุดบันทึกเกี่ยวกับการทบทวนชีวิต ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมครั้งที่ 1 พยาบาลได้อ่านเรื่องราวที่ได้บันทึก

ให้ผู้ป่วยฟังอีกครั้ง และให้ผู้ป่วยเพิ่มเติมรายละเอียด ซึ่งผู้ป่วยไม่ได้มีรายละเอียดเพิ่มเติม พยาบาลจึงนัดหมายผู้ป่วยเพื่อทำกิจกรรมในครั้งที่ 2 ในวันถัด

ครั้งที่ 2 ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 2 การทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต

พยาบาลประเมินความพร้อมของผู้ป่วยโดยการประเมินอาการรบกวนที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบาย โดยใช้แบบประเมินอาการของเอ็ดมอนตัน พบว่า ผู้ป่วยมีอาการปวด จึงได้จัดการอาการรบกวนดังกล่าว หลังจากที่ผู้ป่วยมีอาการปวดลดลงและมีความพร้อมในการทำกิจกรรม พยาบาลนำเข้าสู่การทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต โดยพยาบาลให้ผู้ป่วยเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในอดีต โดยใช้คำถามปลายเปิดที่เน้นในทางบวก ให้ผู้ป่วยได้ระลึกถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ดี ที่มีความสุข ความสำเร็จและความประทับใจของตนเอง ซึ่งผู้ป่วยได้บอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีต ดังนี้

พยาบาล: “อะไรคือความทรงจำที่น่าประทับใจและเป็นความทรงจำที่ดีในชีวิตของคุณคะ”

ผู้ป่วย: “ความทรงจำที่น่าประทับใจที่สุด คือ ตอนอายุ 30 ปี ขยันทำงานจนสามารถซื้อบ้าน ซื้อรถได้ เป็นสิ่งที่คิดถึงแล้วก็ประทับใจ และรู้สึกภูมิใจในตนเองที่ทำได้”

พยาบาล: “คุณคงรู้สึกภูมิใจมากที่ทำงานจนสามารถซื้อบ้าน ซื้อรถได้ด้วยตนเอง”

ผู้ป่วย: “ใช่ รู้สึกภูมิใจในตัวเองมาก เพราะเราไม่ได้เรียนสูง แต่ก็ทำได้อย่างที่ตั้งใจ” (สีหน้ายิ้มแย้ม และแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตนเอง)

พยาบาล: “ตลอดการดำเนินชีวิตของคุณ คุณคิดว่าอะไรคือบทบาทหรือหน้าที่ที่สำคัญที่สุดคะ”

ผู้ป่วย: “หน้าที่ที่สำคัญและภูมิใจที่สุดที่ได้ทำ คือ หน้าที่ลูก พี่สาว และป้าที่ดี เพราะคิดว่าทำหน้าที่ในการดูแลครอบครัวได้ดีที่สุด” “ถึงตอนนี้จะทำงานไม่ได้แล้ว ก็ถือว่าเป็นโอกาสให้น้องสาวกับหลาน ได้ดูแลเราบ้าง”

พยาบาล: “คุณคิดว่าสิ่งที่ประทับใจหรือภาคภูมิใจใดบ้างที่ครอบครัวไม่ทราบและคุณอยากให้ครอบครัวทราบเกี่ยวกับเรื่องราวของคุณ”

ผู้ป่วย: “อยากบอกว่าภูมิใจในตัวเองมากนะที่ได้ทำงานเลี้ยงครอบครัว ดูแลพ่อแม่ น้องสาวและหลาน ๆ อย่างดี” “จริง ๆ ไม่เคยบอกใครเลย แต่เชื่อว่าตอนนี้ความดีที่เราได้ทำทุกคนเห็นมัน”

พยาบาล: “ดิฉันเชื่อว่าครอบครัวของคุณและคนรอบข้างจะเห็นถึงความดีที่คุณได้ทำมาค่ะ”

ในขณะที่เล่าเรื่องราวผู้ป่วยมีรอยยิ้มและมีสีหน้าแสดงออกด้วยคำพูดถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ในขณะที่ผู้ป่วยบอกเล่าประสบการณ์ พยาบาลมีการบันทึกในสมุดบันทึกเพื่อกระตุ้นเตือนความประทับใจ และช่วงเวลาที่มีความสุขของผู้ป่วย และเมื่อเสร็จสิ้นการทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต พยาบาลอ่านทบทวนเรื่องราวความประทับใจที่ผู้ป่วยได้เล่าทั้งในอดีตและปัจจุบัน จากนั้นให้ผู้ผู้ป่วยสะท้อนคิดเหตุการณ์ โดยเปรียบเทียบประสบการณ์ในอดีตและปัจจุบันเพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจในชีวิตของตนเอง รับรู้ถึงความสำเร็จและความภาคภูมิใจของตนเองที่เคยทำมาในอดีต ยอมรับการเจ็บป่วยของตนเองและทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ดังที่ผู้ป่วยสะท้อนว่า “ภูมิใจในตัวเองมากที่ได้ทำงานเลี้ยงครอบครัว ดูแลพ่อแม่ น้องสาวและหลาน ๆ อย่างดี” “เชื่อว่าความดีที่ได้ทำทุกคนเห็นมัน” นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ป่วยเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิต และความเจ็บป่วยของตนเองใหม่ ดังเช่นผู้ป่วยสะท้อนว่า “หน้าที่ที่สำคัญและภูมิใจที่สุดที่ได้ทำ คือ หน้าที่ลูก พี่สาว และป้าที่ดี เพราะคิดว่าทำหน้าที่ในการดูแลครอบครัวได้ดีที่สุด” “ถึงตอนนี้จะทำงานไม่ได้แล้ว ก็ถือว่าเป็นโอกาสให้น้องสาวกับหลานได้ดูแลเราบ้าง” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับตนเองใหม่ในทางที่ดีขึ้นและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้น

ภายหลังการทบทวนชีวิตผู้ป่วยมีสีหน้ายิ้มแย้มและมีความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองดังจะเห็นได้จากผู้ป่วยสอบถามพยาบาลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง จากนั้นพยาบาลนัดหมายผู้ป่วยอีกครั้งในอีก 1 สัปดาห์ โดยในระหว่างนี้พยาบาลมอบสมุดบันทึกข้อมูลการส่งเสริมการทบทวนชีวิต และแนะนำให้ผู้ป่วยมีการอ่านทบทวนเพื่อกระตุ้นเตือนความทรงจำของผู้ป่วยในทางบวก ในระหว่างหนึ่งสัปดาห์นี้จากการสังเกตพบว่า ผู้ป่วยใส่ใจในการดูแลตนเองและทำกิจกรรมด้วยตนเองมากขึ้น เช่น การลุกไปเข้าห้องน้ำ ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองมากขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยคนอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น

ครั้งที่ 3 ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 3 สรุปการทบทวนชีวิต

พยาบาลมีการประเมินความพร้อมของผู้ป่วยโดยใช้แบบประเมินอาการของเอ็ดมอนตัน ซึ่งในครั้งนี้พบว่าผู้ป่วยไม่มีอาการปวด พยาบาลนำเข้าสู่การสรุปผลการทบทวนชีวิต โดยพยาบาลและผู้ป่วยร่วมกันสรุปเรื่องราวทั้งหมดที่ได้ทบทวนชีวิต ซึ่งพยาบาลอ่านทบทวนเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้เล่าในแต่ละข้อคำถามที่บันทึกในสมุดบันทึกข้อมูลการส่งเสริมการทบทวนชีวิต และกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้สะท้อนคิดเรื่องราวชีวิตของตนเองจากอดีตจนถึงปัจจุบันอีกครั้ง เพื่อให้ผู้ป่วยได้พิจารณาชีวิตของตนเองอย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงเรื่องราวที่ประทับใจ ช่วงเวลาที่มีความสุข ความสำเร็จในชีวิตที่ภาคภูมิใจ และความดีงามในชีวิตต่าง ๆ ที่ได้ทบทวนชีวิตจากอดีตสู่ชีวิตปัจจุบัน ดังนี้

พยาบาล: “จากการที่ได้ทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตครั้งที่ผ่านมา คุณบอกว่าช่วงเวลาที่น่าประทับใจที่สุดในชีวิตของคุณ คือ ช่วงเวลาที่ได้ทำงานเลี้ยงครอบครัว สามารถซื้อบ้านและซื้อรถ ถือว่าเป็นความสำเร็จในชีวิตของคุณ” “ในปัจจุบันคุณคิดว่าช่วงเวลาใดที่ประทับใจที่สุด”

ผู้ป่วย: “ช่วงเวลาที่ได้อยู่กับครอบครัวประทับใจที่สุด”

พยาบาล: “ช่วงเวลาที่น่าประทับใจที่สุดของคุณตอนนี้ คือ ช่วงเวลาที่ได้อยู่กับครอบครัว” “เพราะอะไรจึงเป็นช่วงเวลาที่น่าประทับใจที่สุด และประทับใจอย่างไรคะ”

ผู้ป่วย: “ช่วงเวลาที่ได้อยู่กับครอบครัวเป็นช่วงที่มีความสุขที่สุดแล้วตอนนี้ ถึงตอนนี้ป่วยทำงานไม่ได้แล้วนะ พ่อก็เป็นห่วงตลอด เพราะตอนแข็งแรงเราดูแลเขาอย่างดี ก็ถือว่าเป็นโอกาสให้น้องสาวกับหลานได้ดูแลเราบ้าง” “อยู่กับโรคนี้นั้นไม่กลัวแล้ว ไม่กลัวถ้าจะตาย ปลงแล้วชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตของคนเราก็มีเพียงเท่านี้ เราต้องมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน”

จากคำบอกเล่าดังกล่าวแสดงถึงผู้ป่วยเกิดการสร้างความหมายใหม่ของชีวิต และมีการให้ความสำคัญกับชีวิตในมุมมองใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม ในระหว่างการทำกิจกรรมผู้ป่วยมีสีหน้ายิ้มแย้ม และแสดงออกถึงความภาคภูมิใจกับเรื่องราวที่ประทับใจที่ได้ทำมาในชีวิต และได้แจ้งผู้ป่วยว่าเสร็จสิ้นกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเพื่อเป็นการประเมินผลการให้พยาบาลจึงให้ผู้ป่วยประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นโดยมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้พยาบาลให้ผู้ป่วยประเมินกิจกรรมที่ได้รับว่ามีประโยชน์หรือมีข้อจำกัดหรือไม่อย่างไร ซึ่งผู้ป่วยกล่าวว่า “การทบทวนชีวิตทำให้รู้สึกสบายใจและมีกำลังใจ” “รู้สึกภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น” และหลังจากนั้นพยาบาลสังเกตเห็นว่าผู้ป่วยมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นมากขึ้น ทั้งผู้ป่วยเตียงข้าง ๆ และเจ้าหน้าที่พยาบาล มีการพูดคุยและยิ้มแย้มแจ่มใส หลังจากนั้นพยาบาลมอบสมุดบันทึกข้อมูลการส่งเสริมการทบทวนชีวิตให้กับผู้ป่วยและแนะนำให้ผู้ป่วยได้ทบทวนเรื่องราวในสมุดบันทึกนี้อย่างต่อเนื่อง

กรณีศึกษาที่ 2

ผู้ป่วยชาย อายุ 37 ปี สถานภาพสมรสคู่ อาชีพพนักงานโรงงาน มีประวัติเป็นโรคมะเร็งลำไส้และทวารหนัก ระยะที่ 3 เมื่อ 4 ปีก่อน ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดและเคมีบำบัด และมีทวารเทียมทางหน้าท้อง (colostomy) ผลการรักษาพบว่าโรคมะเร็ง ครั้งนี้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการปวดต้นขา 2 ข้าง และก้นกบ เดินลำบาก ตรวจพบว่าโรคมะเร็งกระจายไปที่กระดูก ขณะนี้ได้รับการรักษาเป็นการฉายรังสีแบบประคับประคองเพื่อบรรเทาอาการปวด จำนวน 10 ครั้ง จากการประเมินโดยใช้แบบสอบถามสุขภาพผู้ป่วย พบว่ามีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยและประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วย โดยใช้แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่ามีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง ได้แจ้งผลการประเมินให้ผู้ป่วยทราบและวางแผนการดูแลกับผู้ป่วยซึ่งผู้ป่วยเห็นควรให้นำโปรแกรมการส่งเสริมการทบทวนชีวิตมาใช้ในการดูแลตนเอง

ครั้งที่ 1 ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและการทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน

พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและประเมินอาการรบกวน โดยใช้แบบประเมินอาการของเอ็ดมอนตัน พบว่า ผู้ป่วยไม่มีอาการรบกวนใดเมื่อผู้ป่วยมีความพร้อม พยาบาลจึงนำเข้าสู่การทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบันโดยใช้คำถามปลายเปิดถามเกี่ยวกับความเจ็บป่วยปัจจุบัน สัมพันธภาพในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่และความกลัวและความกังวลของผู้ป่วย ซึ่งผู้ป่วยรับรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งของตนเองว่าตรวจพบโรคมะเร็งอีกครั้งและโรคมะเร็งมีการกระจายไปยังกระดูก ผู้ป่วยมีความกังวลเกี่ยวกับอาการปวดที่ขาทั้ง 2 ข้าง ที่ทำให้เดินลำบากและทำกิจกรรมได้ลดลง ผู้ป่วยยอมรับและเข้าใจการเจ็บป่วยในปัจจุบันและการรักษาแบบประคับประคองที่ได้รับในปัจจุบัน โดยผู้ป่วยกล่าวว่า “ครั้งนี้กลับมาเป็นมะเร็งอีกครั้ง ก็คงต้องยอมรับและทำปัจจุบันนี้ให้ดี ดูแลรักษาสุขภาพตัวเองให้ดีที่สุด” และ “ความเจ็บป่วย ความตายมันเรื่องปกติของชีวิต” ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ผู้ป่วยและครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้ป่วยไม่ได้อาศัยอยู่กับภรรยา เพราะต้องเดินทางมาทำงานต่างจังหวัด มีการติดต่อพูดคุยกับภรรยาและครอบครัวทางโทรศัพท์อยู่ตลอด แต่ไม่อยากจะให้ภรรยาและครอบครัวมาพบที่โรงพยาบาลเพราะเกรงว่าครอบครัวจะเป็นห่วงและกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตน

ในขณะที่ให้ผู้ป่วยทบทวนเรื่องราวในปัจจุบัน พยาบาลได้บันทึกเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้เล่า ภายหลังเสร็จสิ้นการทบทวนเรื่องราวปัจจุบันพยาบาลอ่านสิ่งที่บันทึกให้ผู้ผู้ป่วยฟัง ซึ่งผู้ป่วยไม่มีรายละเอียดเพิ่มเติมจากที่บันทึก และนัดหมายในการพบกับผู้ป่วยเพื่อดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 2 ในวันต่อไป

ครั้งที่ 2 ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 2 การทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต

ก่อนเริ่มกิจกรรมในครั้งที่ 2 พยาบาลประเมินความพร้อมของผู้ป่วยแล้วพบว่าผู้ป่วยไม่มีอาการรบกวนจึงดำเนินกิจกรรมการทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต โดยพยาบาลให้ผู้ผู้ป่วยเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในอดีต โดยใช้คำถามปลายเปิดที่เน้นในทางบวก ให้ผู้ป่วยได้ระลึกถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ดี ที่มีความสุข ความสำเร็จและความประทับใจของตนเอง ซึ่งผู้ป่วยได้บอกเล่าให้กับพยาบาลดังนี้

พยาบาล: “อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของคุณ และคุณคิดว่าสิ่งนั้นสำคัญอย่างไรคะ”

ผู้ป่วย: “ครอบครัวสำคัญที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่ผมรักที่สุดในชีวิต ผมเสียพ่อกับแม่ไปตั้งแต่มัธยมต่อกับยายเลี้ยงผมกับน้อง ๆ มา เมื่อก่อนลำบากกันมาก อยากดูแลให้ทุกคนสุขสบาย ทุกวันนี้ก็ได้ดูแล

ครอบครัวสุขภาพสบายจากเมื่อก่อนเยอะมาก ตอนนี้อยู่ช่วยให้น้อง ๆ ได้ทำงานที่ดี เลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องห่วงแล้ว”

พยาบาล: “อะไรคือความทรงจำที่น่าประทับใจและเป็นความทรงจำที่ดีในชีวิตของคุณ”

ผู้ป่วย: “ความทรงจำที่ประทับใจที่สุด คือ การได้บวชพระ เพื่อทดแทนบุญคุณของตาที่บวชที่เลี้ยงมา” “การได้บวชพระ เป็นความภาคภูมิใจสูงสุดของผู้ชาย ไม่ใช่ทุกคนที่จะทำได้ ภูมิใจที่สุดแล้ว”

พยาบาล: “เป็นเรื่องที่น่าประทับใจและน่าภูมิใจมากจริง ๆ ค่ะ”

ผู้ป่วย: (ยิ้มและมีสีหน้าแสดงออกถึงความภาคภูมิใจ)

พยาบาล: “ตลอดช่วงชีวิตของคุณมีเหตุการณ์ใดหรือบุคคลใดที่สำคัญต่อชีวิตของคุณมากที่สุด”

ผู้ป่วย: “คนสำคัญของผมคือ ภรรยา ตอนที่ป่วยครั้งก่อนภรรยาเป็นกำลังใจที่ดีที่สุด ที่ทำให้อยากจะต่อสู้กับโรคต่อไป เขาทำให้ผมมีชีวิตอยู่ต่อ เพื่อดูแลเขาให้ดีที่สุด ก่อนหน้านั้นผมพยายามเก็บเงินไว้ให้เขาก่อนหนึ่ง เพราะรู้ว่าผมคงดูแลเขาไปตลอดไม่ได้ วันหนึ่งที่ผมไม่อยู่แล้วเขาจะไม่ลำบาก เพราะฉะนั้นตอนนี้ต้องดูแลตัวเองให้ดี ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด”

พยาบาล: “ภรรยาเป็นกำลังใจที่สำคัญของคุณ ที่ทำให้คุณอยากดูแลตัวเองและมีชีวิตอยู่ต่อไป”

ผู้ป่วย: “ใช่ครับ”

พยาบาล: “มีสิ่งใดบ้างที่คุณต้องการจะบอกกับคนในครอบครัวเกี่ยวกับตัวคุณ เพื่อพวกเขาจดจำคุณ”

ผู้ป่วย: “ผมคิดว่าผมเป็นคนชอบช่วยเหลือคนอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน ผมจะมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือครอบครัว และคนอื่น ๆ อย่างสง่างามให้เด็ก ๆ ในหมู่บ้านได้กินขนมทุกเดือน มันอาจจะเงินไม่มากแต่ทำให้เด็ก ๆ มีความสุข เราก็มีความสุขด้วย เราควรมีความสุขกับเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตปัจจุบัน”

พยาบาล: “พยาบาลก็เชื่อว่าครอบครัวและเด็ก ๆ จะจดจำความดีของคุณที่ได้ช่วยเหลือพวกเขา โดยไม่หวังผลตอบแทน และพยาบาลเห็นด้วยว่า เราควรมีความสุขกับเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตปัจจุบันค่ะ”

ผู้ป่วย: “ครับ” (ยิ้มด้วยแววตามีความสุข)

พยาบาล: “คุณมีคำแนะนำหรือข้อคิดในการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง เพื่อจะแนะนำแก่บุคคลที่คุณรักหรือแบ่งปันให้กับคนรุ่นหลัง”

ผู้ป่วย: “ปล่อยวาง ทำบุญทำความดี เพราะไม่รู้ว่าจะมีชีวิตได้ถึงเมื่อไร ควรทำบุญ ทำความดีมาก ๆ และต้องปล่อยวาง อยู่กับปัจจุบัน”

หลังจากเสร็จสิ้นการให้ผู้ป่วยทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต พยาบาลอ่านทบทวนเรื่องราวความประทับใจที่ผู้ป่วยได้เล่าที่พยาบาลบันทึกในสมุดบันทึกข้อมูลการส่งเสริมการทบทวนชีวิต และในขณะที่ทำกิจกรรมผู้ป่วยยิ้มและมีสีหน้าแสดงออกถึงความภาคภูมิใจ โดยได้กล่าวตลอดว่ารู้สึกภูมิใจในตัวเอง พยาบาลได้นัดหมายกับผู้ป่วยในการดำเนินกิจกรรมในอีก 1 สัปดาห์ โดยระหว่างนี้พยาบาลขอให้ผู้ป่วยทบทวนเรื่องราวในสมุดบันทึก และหากมีเพิ่มเติมก็สามารถเขียนรายละเอียดเพิ่มเติมได้

ครั้งที่ 3 ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 3 สรุปการทบทวนชีวิต

หลังจากประเมินอาการรบกวนและพบว่าผู้ป่วยอาการทั่วไปดีไม่มีอาการรบกวน พยาบาลและผู้ป่วยจึงร่วมกันสรุปเรื่องราวทั้งหมดที่ได้ทบทวนชีวิต โดยพยาบาลอ่านทบทวนเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้เล่าในแต่ละข้อคำถาม จากสมุดบันทึกข้อมูลการส่งเสริมการทบทวนชีวิต และกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้สะท้อนคิดเรื่องราวชีวิตของตนเอง เปรียบเทียบจากอดีตกับปัจจุบัน เพื่อให้เกิดการสะท้อนคิดชีวิตและเชื่อมโยงเรื่องราวที่ประทับใจ ช่วงเวลาที่มีความสุข ความสำเร็จในชีวิตที่ภาคภูมิใจ และความดีงามในชีวิตต่าง ๆ ซึ่งผู้ป่วยได้สะท้อนความคิดและบอกเล่ากับพยาบาล ดังนี้

พยาบาล: “จากการที่ได้ทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตครั้งที่ผ่านมา คุณบอกว่าสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต คือ ครอบครัว เพราะเป็นสิ่งที่รักที่สุดในชีวิต และอยากดูแลให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุขแล้วในปัจจุบันคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของคุณคืออะไรคะ”

ผู้ป่วย: “สิ่งที่สำคัญที่สุดยังเป็นครอบครัว การได้ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่กับภรรยาและคนในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ เพราะชีวิตคนเราไม่แน่นอน ทุกวันนี้ครอบครัวผมสบายขึ้นมากรู้สึกพึงพอใจแล้วกับครอบครัวในปัจจุบัน”

พยาบาล: “สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณในตอนนี้เป็นคือ ช่วงเวลาที่ได้อยู่กับภรรยาและครอบครัว”

ผู้ป่วย: “ใช่ครับ เราควรมีความสุขกับปัจจุบันในชีวิตที่เหลืออยู่” ผู้ป่วยหยุดคิดสักครู่แล้วพูดต่อว่า “ภรรยาผมอยากมาดูแลผมที่โรงพยาบาล แต่ผมไม่อยากให้เขามาเห็นผมในสภาพนี้ กลัวเขาจะเป็นห่วง แต่ตอนนี้ผมคิดว่าจะให้ภรรยาผมมาเยี่ยมผมที่โรงพยาบาล ผมคิดว่าภรรยาผมน่าจะมีความสุขมากกว่าถ้าเราได้ดูแลกัน และใช้เวลาอยู่ด้วยกัน”

พยาบาล: “ภรรยา เป็นกำลังใจที่สำคัญที่สุดเลยใช่ไหมคะ จากที่คุณเคยบอกตอนที่เราทบทวนชีวิตครั้งที่ผ่านมา”

ผู้ป่วย: “ใช่ครับ เขาเป็นคนที่ทำให้ผมอยากมีชีวิตอยู่ต่อ เพราะฉะนั้นผมต้องดูแลตัวเองให้ดีหลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้วผมจะกลับบ้าน แล้วครั้งหน้าจะรับภรรยาที่วยประเทศไทยด้วยครับ”

จากบทสนทนาดังกล่าวแสดงถึงผู้ป่วยได้แก้ไขข้อขัดแย้งในจิตใจ จากการพิจารณาและสะท้อนคิดเรื่องราวชีวิตของตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จากการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยหลังการทำการกิจกรรม พบว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง หลังจากนั้นพยาบาลได้กระตุ้นให้ผู้ป่วยได้มีการทบทวนสมุดบันทึกการส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นระยะ ๆ และอาจมีการปรับเปลี่ยนได้หากมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปโดยสามารถทบทวนชีวิตได้ด้วยตนเองตามกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกับพยาบาล 3 ครั้งที่ผ่านมา นอกจากนี้ภายหลังจากการทบทวนชีวิตพยาบาลสังเกตเห็นว่าผู้ป่วยมีความสนใจในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น มีการหาข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองและให้ความร่วมมือในการรักษาเป็นอย่างดี และผู้ป่วยได้เล่าให้พยาบาลฟังว่าหลังจากการทำการกิจกรรมได้คุยกับภรรยาแล้วเรื่องภรรยาจะมาเยี่ยมและมาดูแลตนเองขณะอยู่ที่โรงพยาบาล ภรรยาบอกว่าดีใจมาก และผู้ป่วยยังกล่าวขอบคุณพยาบาลที่ทำให้มีกำลังใจในการสู้ชีวิตต่อไป

แนวทางการประยุกต์ใช้การส่งเสริมการทบทวนชีวิต

จากกรณีศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง แนวทางการประยุกต์ใช้การส่งเสริมการทบทวนชีวิตในการปฏิบัติการพยาบาล ดังนี้

1. พยาบาลที่จะนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ ควรได้รับการเตรียมความพร้อมผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับการทบทวนชีวิต จากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการทบทวนชีวิต หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติการทบทวนชีวิตก่อนที่จะนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ในการดูแลผู้ป่วย
2. ควรเป็นพยาบาลเจ้าของไข้ หรือพยาบาลประจำหอผู้ป่วยที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจในการเล่าเรื่องราว
3. การทำการกิจกรรมแต่ละครั้งควรมีการนัดหมายกับผู้ป่วยก่อน และให้ผู้ป่วยเป็นผู้เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม

4. ในระหว่างทำกิจกรรมควรมีการสังเกตสีหน้าและการแสดงความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ เพื่อประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วย

5. พยาบาลควรแสดงออกถึงการเป็นผู้ฟังที่ดี มีการฟังอย่างตั้งใจ แสดงออกถึงความใส่ใจ และไวต่อความรู้สึกของผู้ป่วย

6. พยาบาลแสดงออกถึงความเข้าใจ มีความเห็นอกเห็นใจ และยอมรับสิ่งที่ผู้ป่วยแสดงออกมาในระหว่างการเล่าเรื่องราว โดยไม่ตัดสินผู้ป่วย

7. ในการทำกิจกรรมควรใช้คำพูดง่าย ๆ ไม่เป็นคำพูดที่เป็นทางการมากนัก และการใช้ข้อความอาจไม่จำเป็นต้องเรียงตามข้อ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในการสนทนานั้น ๆ หากผู้ป่วยมีความไม่สบายใจที่จะตอบคำถามหรือเล่าบางเรื่องราวในอดีตบางเรื่อง สามารถข้ามเรื่องราวนั้นไปได้

ปัญหาอุปสรรคของการนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ในทางการพยาบาล

จากการนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง พบปัญหาอุปสรรค ดังนี้

1. การส่งเสริมการทบทวนชีวิตถึงแม้จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้ป่วยนึกถึงเรื่องราวที่ดีในอดีต แต่ผู้ป่วยบางรายอาจนึกถึงเรื่องราวในทางลบ ทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกผิด หรือรู้สึกสิ้นหวังได้ ดังนั้นพยาบาลผู้ที่นำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ ควรได้รับการเตรียมผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับการทบทวนชีวิตจาก ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการทบทวนชีวิต หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติการทบทวนชีวิตก่อน และในระหว่างทำกิจกรรมหากผู้ป่วยรู้สึกไม่สบายใจที่จะตอบเรื่องราวในอดีตบางเรื่องสามารถข้ามเรื่องนั้นไปได้

2. พยาบาลที่จะทำกิจกรรมการส่งเสริมการทบทวนชีวิตกับผู้ป่วย ควรเป็นพยาบาลเจ้าของไข้ หรือพยาบาลประจำหอผู้ป่วยที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจและกล้าที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองมากขึ้นและลดระยะเวลาในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้ป่วย หากพยาบาลที่ทำกิจกรรมไม่ใช่พยาบาลประจำหอผู้ป่วย หรือพยาบาลเจ้าของไข้จะต้องใช้ระยะเวลาการสร้างสัมพันธ์ภาพและทำกิจกรรมครั้งที่ 1 มากกว่า 60 นาที

สรุป

การส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลระลึกถึงเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในอดีตของตนเอง ได้นำกลับมาพิจารณาและประเมินตนเองใหม่อีกครั้ง และสะท้อนคิดจากเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมาช่วยให้บุคคลได้รักษาเยียวยาจิตใจของตนเอง ซึ่งการส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นบทบาทอิสระของพยาบาลในการนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยได้ โดยพยาบาลควรได้รับการฝึกอบรมเพื่อให้สามารถปฏิบัติการได้อย่างถูกต้อง สามารถสร้างให้มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ป่วย

ข้อเสนอแนะ

พยาบาลที่จะนำการทบทวนชีวิตไปใช้ควรผ่านการฝึกอบรมจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการทบทวนชีวิตหรือผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติการทบทวนชีวิตก่อนนำการส่งเสริมการทบทวนชีวิตไปใช้ และในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง ควรเป็นพยาบาลคนเดียวกันตลอดกระบวนการ เพื่อความต่อเนื่องในการดำเนินกิจกรรมและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ป่วย นอกจากนี้พยาบาลควรมีการจัดการอาหารรบกวนต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย เพื่อเป็นการเตรียมผู้ป่วยก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

References

- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Butler, R. N. (1973). *Aging and mental health*. MD: C.V. Mosby.
- Canadian Cancer Society. (2017). Self-esteem and body image. Retrieved from <http://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/dealing-with-change/self-esteem-body-image/?region=on>.
- Chaisa, P., Ponpiboon, P., & Sittisombut, S. (2019). Effect of promoting life review on spiritual well-being among advanced cancer patients. *Nursing Journal*, 46(3), 49-57 (in Thai).
- Chen, Y., Xiao, H., Yang, Y., & Lan, X. (2016). The effects of life review on psycho-spiritual well-being among patients with life-threatening illness: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Advanced Nursing*, 73(7), 1539-1554.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. NY: W.W. Norton.
- Gilani, S. R. M. & Pour, A. D. (2016). The effects of physical activity on self-esteem: A comparative study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(1), e35955.
- Haight, B. K. (1988). The therapeutic role of a structured life review; process in homebound elderly subjects. *Journals of Gerontology*, 43(2), 40-44.
- Jenko, M., Gonzalez, L. & Seymour, M. J. (2007). Life review with the terminally ill. *Journal of Hospice and Palliative Nursing*, 9(3), 159-163.
- Lortamma, P., Kooariyakul, A., Yottavee, W., Kaewkhong, N., & Chidnayee, S. (2019). Lived experience of women with breast cancer after receiving chemotherapy. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 11(2), 32-48. (in Thai).
- Mahasittiwat, Y. (1986). The relationship between perceived physical and psychosocial changes, Self-esteem and health behavior of the elderly in Mueang District Saraburi (master's thesis). Mahidol University, Bangkok. (in Thai).
- National Cancer Institute. (2015). Cancer staging. Retrieved from <https://www.cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging>.
- National Cancer Institute. (2017a). Types of cancer treatment. Retrieved from <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types>.
- National Cancer Institute. (2017b). Spirituality in cancer care. Retrieved from <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/day-to-day/faith-and-spirituality/spirituality-hp-pdq>.
- Phengjard, J. (2014). Nurse's role in palliative care. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok*, 30(1), 100-109. (in Thai)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects*.

- American Sociological Review, 54(6), 1004-1018.
- Siriso, J., Tanasin, S., & Pattong, N. (2017). Selected factors related to the quality of death of persons with terminal cancer as perceived by family caregivers. *Journal of Nursing Science Chulalongkorn University*, 29(2), 112-123. (in Thai).
- Taechapattanawong, S. (2010). The effects of group counseling base on Person-centered theory on Self-Esteem of Elderly (master's thesis). Srinakharinwirot University, Bangkok. (in Thai).
- World Health Organization. (2018). Palliative care. Retrieved from <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>
- Xiao, H., Knong, E., Pang, S., & Mok, E. (2013). Effect of a life review program for Chinese patients with advanced cancer. *Cancer Nursing*, 36(4), 274-283.
- Yottavee, W., Kaewkong, N., Lowthumma, P., Chidnayee, S., Chaiwongnakpun, C., & Tumme, S. (2019). Adaptation of woman with breast cancer. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*. 11(2), 272-283. (in Thai).
- Zhang, X., Huimin, X. & Chen, Y. (2017). Effects of life review on mental health and well-being among cancer patients: A systematic review. *International Journal of Nursing studies*, 74, 138-148.