

พยาบาลกับการส่งเสริมการระลึกความหลังในผู้สูงอายุ

Nurses and Promotion to Reminiscence in Older Adults

ญานิสดา ดวงเดือน

Yanisa Duangduen

สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10330

Srisararindhira Thai Red Cross Institute of Nursing, Bangkok, Thailand 10330

บทคัดย่อ

เมื่ออายุมากขึ้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสุขภาพจะ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลต้องเตรียมความพร้อมในการดูแลผู้สูงอายุทุกด้าน โดยเฉพาะทางด้านจิตใจที่พบแนวโน้มปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การบำบัดทางจิตสังคมเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และช่วยลดความรู้สึกลบให้กับผู้สูงอายุได้ การบำบัดทางจิตสังคมเป็นกิจกรรมการดูแลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้สูงอายุในด้านจิตวิทยาและสังคม มีรูปแบบที่หลากหลายขึ้นกับวัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่คาดหวัง โดยในที่นี้จะกล่าวถึงการระลึกความหลัง ที่ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทางจิตสังคมในผู้สูงอายุ เนื่องจากธรรมชาติของผู้สูงอายุจะหลงลืมเหตุการณ์ใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้น ในขณะที่สามารถจดจำเรื่องราวในอดีตได้ดี การคิดถึงความหลังจึงเป็นพฤติกรรมหนึ่งของผู้สูงอายุ ทำให้สอดคล้องกับประสบการณ์และมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในวัยสูงอายุ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการระลึกความหลังในประเด็น ประเภทของการระลึกความหลัง การทำงานของกลไกการระลึกความหลัง การเลือกใช้รูปแบบของการระลึกความหลัง การนำการระลึกความหลังมาใช้ให้เกิดผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง บทบาทของพยาบาลในแต่ละขั้นตอนของการระลึกความหลัง พยาบาลกับการส่งเสริมการระลึกความหลังในผู้สูงอายุ และกรณีศึกษาจากประสบการณ์ เพื่อให้พยาบาลมีความรู้เกี่ยวกับการระลึกความหลัง และสามารถนำไปได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: พยาบาลกับการส่งเสริม การระลึกความหลัง ผู้สูงอายุ

Abstract

When the age increase will changes in physical, mental, and health. Therefore, it is important that nurse have to prepare to care for the older adults in all dimension. In particular, the mental illness has increased when entering the older. Psychosocial therapy is an alternative care to help improve the mental health of the older adults and help to reduce the negative feelings. Psychosocial therapy is activity to care, related to older person in psychology and society. There are many types depending on the objectives and expected results. In this article talk about the reminiscence, that the one type of psychosocial therapy in the older adults. The nature of older adults will forget the new events that just happened, while able to remember the past story. Thinking about the past is one of the behaviors of the older adults. It's consistent with the experience and appropriate for use in the older adults. This article aims to present about reminiscence, classification of

reminscence, mechanism of reminiscence, selection of form of reminiscence, Bringing the reminiscence to achieve the expected results, the role of nurses to step of reminiscence, nurses and promotions to reminiscence in older adults and case study.

Keywords: Nurses and promotion, Reminiscence, Older Adults

บทนำ

สุขภาพจิตที่ดีมีความสำคัญกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิตมักมีสุขภาพกายที่แย่ลง ทำให้เป็นโรคเรื้อรังได้ง่ายขึ้น อีกทั้งปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุยังสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายของประเทศที่สูงขึ้นด้วย องค์การอนามัยโลกรายงานว่าในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 พบผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิตกว่าร้อยละ 19 โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวล¹ และพบว่าผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะมีแนวโน้มของปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นด้วย² ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยในปี 2560 ที่พบว่าคะแนนความสุขของผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น³ โดยพบผู้สูงอายุไทยมีภาวะซึมเศร้ามากถึงร้อยละ 27.5⁴ ซึ่งอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกายและสภาวะที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ วิตกกังวล เครียด และมีภาวะซึมเศร้าตามมาได้⁵ ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นเรื่องที่พยาบาลควรให้ความสนใจ เพราะช่วยลดความเสี่ยงเกี่ยวกับโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุ และยังช่วยลดค่าใช้จ่ายของรัฐในการรักษาผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงอีกด้วย

การช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีมีหลากหลายวิธี ซึ่งแนวคิดการระลึกความหลังถือเป็นการบำบัดทางจิตสังคมรูปแบบหนึ่ง ที่ช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่ดีขึ้น และนำมาใช้ได้ง่าย เพราะการระลึกความหลังเป็นการนึกถึงเรื่องราวในอดีตซึ่งเป็นกระบวนการปกติของวัยสูงอายุ พยาบาลสามารถนำกระบวนการดังกล่าวมาใช้เพื่อเพิ่มความรู้สึกทางบวกให้กับผู้สูงอายุ สามารถใช้กับผู้สูงอายุได้หลายกลุ่ม และคาดหวังผลลัพธ์ได้หลากหลาย การระลึกความหลังสามารถเพิ่มความสุขและความพึงพอใจให้กับผู้สูงอายุ⁶ หากพยาบาลนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกทางลบ เช่น มีภาวะซึมเศร้า หรือรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ก็จะช่วยลดความรู้สึกทางลบและส่งเสริมความรู้สึกทางบวกให้กับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีระดับความซึมเศร้ามลดลง⁷ หรือรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น^{8,9} พยาบาลจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการระลึกความหลังในผู้สูงอายุและมีทักษะก่อนนำไปใช้ เพื่อให้สามารถกระตุ้นการระลึกความหลังของผู้

สูงอายุได้อย่างถูกต้อง และสามารถออกแบบกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้

การระลึกความหลัง (Reminiscence) เป็นกระบวนการนึกถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตของผู้สูงอายุ มีรากฐานมาจากทฤษฎีการทบทวนชีวิตของ Butler โดยเขานำกระบวนการคิดถึงอดีตของผู้สูงอายุมาสร้างเป็นกระบวนการรักษาสุขภาพจิต เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง ปรับตัวได้ และมีความสุขมากขึ้น¹⁰ แต่แนวคิดการระลึกความหลังในช่วงนั้นยังไม่มีรูปแบบหรือองค์ประกอบที่ชัดเจน ต่อมาจึงมีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้พัฒนาแนวคิดนี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งการระลึกความหลังจะก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกหรือความรู้สึกทางลบนั้น ขึ้นกับพยาบาลหรือผู้ชี้แนะ การระลึกความหลังในเรื่องที่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ยอมรับว่าชีวิตตนเองมีความหมาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ขณะเดียวกันหากระลึกความหลังถึงเรื่องที่ขัดแย้งในจิตใจมาตั้งแต่ในอดีต อาจทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ไม่ดีและความรู้สึกทางลบได้¹¹

ประเภทของการระลึกความหลัง

เมื่อพยาบาลจะนำการระลึกความหลังไปใช้ ต้องคำนึงถึงจุดประสงค์และผลลัพธ์ที่ต้องการ อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงกลุ่มคนที่จะใช้ และความสามารถของพยาบาลในการนำการระลึกความหลังแต่ละประเภทไปใช้ ดังนั้นความเข้าใจในประเภทของการระลึกความหลัง จะช่วยให้พยาบาลสามารถเลือกใช้ประเภทของการระลึกความหลังได้เหมาะสมกับตนเอง ผู้สูงอายุ และวัตถุประสงค์ที่ต้องการ การระลึกความหลังแบ่งได้ 3 ประเภท¹² ตามจุดประสงค์และเป้าหมาย ดังนี้

1. การระลึกถึงความหลังแบบง่าย (Simple reminiscence) มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการเรียนรู้ บอกเล่าประสบการณ์ของตนเองหรือให้ข้อมูลกับบุคคลอื่น โดยเป็นการนึกถึงช่วงชีวิตที่ดีในอดีต¹³ การระลึกความหลังประเภทนี้มักถูกใช้ในสถานดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ¹⁴ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความสุขในระยะสั้น¹⁵ สามารถใช้ได้ทั้งรูปแบบรายบุคคลหรือเป็น

กลุ่ม แต่การใช้รูปแบบกลุ่มจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดมุมมองที่หลากหลายมากกว่าและเกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ง่ายขึ้น ผู้นำไปใช้ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ มุ่งเน้นความทรงจำที่มีความสุข สามารถใช้กับผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดีหรือผู้ที่มีปัญหาสมองเสื่อมระดับเล็กน้อยถึงปานกลางได้^{10,16} ดังนั้น พยาบาลจึงนิยมใช้การระลึกความหลังประเภทนี้ เนื่องจากใช้ง่าย ไม่ซับซ้อน และเป็นการส่งเสริมความรู้สึกทางบวกให้กับผู้สูงอายุ เช่น เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง^{8,9} เป็นต้น

2. การทบทวนชีวิต (Life review) เป็นประเภทหนึ่งของการระลึกความหลัง แต่มีโครงสร้างที่ซับซ้อน เป็นการผสมผสานเหตุการณ์ในด้านบวกและด้านลบของชีวิต การระลึกความหลังประเภทนี้มักใช้เป็นรูปแบบรายบุคคล มีจุดมุ่งหมายเพื่อแก้ไขความคับข้องใจในอดีต สามารถใช้เพื่อเตรียมตัวกับความตายอย่างมีความสุข จึงมักใช้โดยผู้ที่ผ่านการฝึกฝนด้านการให้คำปรึกษา¹⁵ นอกจากนั้นยังสามารถใช้เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองได้อีกด้วย¹⁷

3. การบำบัดโดยใช้การทบทวนชีวิต (Life review therapy) ใช้ในบุคคลที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต เป็นการระลึกความหลังที่เป็นทางการ มีรูปแบบ และมีขั้นตอนที่ซับซ้อน พยาบาลมักนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า¹⁵ มีจุดประสงค์เพื่อลดความขมขื่นในอดีตของผู้สูงอายุ ช่วยให้เห็นด้านดีของตนเอง และเกิดมุมมองเกี่ยวกับตนเองใหม่ โดยส่วนใหญ่พยาบาลจะใช้เป็นเทคนิคในการรักษาโรค เช่น การบำบัดทางความคิด หรือการบำบัดด้วยการแก้ปัญหา¹³ ดังนั้นการระลึกความหลังประเภทนี้จึงถูกนำมาใช้ในการลดความรู้สึกซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า¹⁸

การทำงานของกลไกการระลึกความหลัง

การทำให้การหวนนึกถึงเรื่องราวในอดีตเกิดเป็นกลไกของกระบวนการระลึกความหลังนั้น ต้องประกอบด้วย 3 ประการ¹⁹ คือ

1. ผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีหน้าที่ในการนึกถึงเหตุการณ์ในอดีต รักษาความเป็นตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเกิดขึ้น ทำความเข้าใจตนเองในช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์และยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยผู้สูงอายุจะระลึกถึงประสบการณ์ในอดีต ค้นหาว่าเหตุการณ์นั้นสำคัญกับตนเองอย่างไร รู้สึกอย่างไรหรือได้เรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นั้น จากนั้นผู้สูงอายุจะรับรู้ว่าการณ์นั้นเป็นความทรงจำที่ดีหรือความทรงจำในทางลบ ความทรงจำในทางลบจะทำให้ผู้สูงอายุ

เกิดความขัดแย้งในจิตใจ ไม่พึงพอใจในตนเอง ไม่สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดความวิตกกังวลได้

2. การชี้แนะ คือการที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ประสบการณ์ในอดีต การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างกัน การจดจำความรู้สึกเมื่อเผชิญหน้ากับความเครียด การวางแผนแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีต การรับมือในช่วงวิกฤตของชีวิต การที่ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้บทเรียนในอดีตเพื่อนำมาปรับแก้กับปัญหาในปัจจุบัน จะเรียกว่าเป็นบทเรียนของชีวิต โดยผู้สูงอายุก่อให้เกิดการชี้แนะด้วยตนเอง แต่เมื่อพยานำการระลึกความหลังมาใช้ และเป็นผู้ชี้ให้ผู้สูงอายุเห็นถึงความสามารถของตนเองในอดีต ชี้ให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ประสบการณ์ที่ผ่านมา ในกรณีดังกล่าว พยาบาลถือเป็นผู้ก่อให้เกิดการชี้แนะ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้บทเรียนในชีวิตได้ง่ายกว่าการชี้แนะด้วยตนเอง

3. การคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทางสังคม โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย และเกิดเป็นความรู้สึกมั่นคงหรือเพิ่มความรู้สึกทางบวกยิ่งขึ้น

การเลือกใช้รูปแบบของการระลึกความหลัง

การระลึกความหลัง ทำได้ 2 รูปแบบ²⁰ ขึ้นอยู่กับบริบทและลักษณะของผู้สูงอายุที่จะนำไปใช้ ดังนี้

1) การระลึกความหลังรายบุคคล (One-to-one reminiscence) เป็นการคิดถึงความหลังเฉพาะราย หัวข้อมักเป็นไปตามช่วงวัยของชีวิต เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน วัยผู้ใหญ่ เป็นต้น จะกำหนดหรือไม่กำหนดหัวข้อก็ได้ แต่หากไม่กำหนดหัวข้อจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวลเพราะไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นอย่างไร²⁰ จำนวนครั้งของการระลึกความหลังอาจเกิดขึ้นหลายครั้งในหนึ่งสัปดาห์หรือสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคน รูปแบบนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ชราหรือมีความบกพร่องทางความคิด²¹ พยาบาลบนหอผู้ป่วยมักใช้การระลึกความหลังรายบุคคล²² เนื่องจากง่ายต่อการนำไปใช้ และผู้สูงอายุบางคนไม่ต้องการให้ผู้อื่นทราบเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตนเอง

2) การระลึกความหลังแบบกลุ่ม (Group reminiscence) รูปแบบนี้มีความหลากหลายมากกว่ารายบุคคล เพราะทำให้เกิดมุมมองต่อประสบการณ์ที่แตกต่าง

กัน เรื่องราวของผู้สูงอายุคนหนึ่งอาจช่วยให้ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ มีมุมมองต่อตนเองหรือมีทางเลือกในการดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากประสบการณ์ของบุคคลหนึ่งอาจมีความคล้ายคลึงกับอีกหลายบุคคลได้²¹ ภายในกลุ่มประกอบด้วยสมาชิก 6-10 คน¹⁰ ขึ้นอยู่กับสภาพผู้สูงอายุ ถ้าจำนวนมากเกินไปอาจทำให้ผู้สูงอายุบางคนไม่เกิดความรู้สึกระลึกความหลัง แต่หากน้อยเกินไป จะไม่เกิดความหลากหลายของการระลึกความหลัง มีการทำกลุ่ม 5-10 ครั้ง¹⁹ หรือเพิ่มเป็น 6-12 ครั้ง ในผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม²³ และผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า¹⁴ มีการศึกษาอย่างเป็นระบบพบว่าการระลึกความหลังสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 4 ครั้ง ช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ แต่ไม่คงทนในระยะยาว นอกจากนั้นการทำกิจกรรมระลึกความหลัง 8 ครั้ง จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และพึงพอใจในชีวิต และคงความรู้สึกนั้นได้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง²⁴ อาจกล่าวได้ว่า ควรจัดกิจกรรมระลึกความหลังอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพจิตทางบวกในระยะยาว โดยทำกลุ่ม 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับพยาบาลผู้นำกลุ่ม¹⁰ แต่มีการศึกษาพบว่าให้ผลไม่แตกต่างกัน¹⁹ ระยะเวลาในการทำกลุ่มแต่ละครั้งครั้งละ 60-90 นาที¹⁰ รูปแบบนี้มักใช้ในสถานดูแลผู้สูงอายุระยะยาวหรือสถานสงเคราะห์คนชรา^{8,17,25}

การนำการระลึกความหลังมาใช้ให้เกิดผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง พยาบาลสามารถกำหนดวัตถุประสงค์ของการระลึกความหลังได้หลายอย่าง เนื่องจากการระลึกความหลังช่วยให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพจิตที่หลากหลาย²⁵ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของพยาบาลผู้นำการระลึกความหลังไปใช้ ซึ่งการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าช่วยให้เกิดผลลัพธ์กับผู้สูงอายุ เช่น เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง^{8,9} ลดภาวะซึมเศร้า⁷ ทำให้รู้สึกพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น คุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น⁶ และยังช่วยให้ผู้สูงอายุรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต²³ โดยนึกถึงวิธีการแก้ปัญหาในอดีตที่ผ่านมาได้อีกด้วย

การระลึกความหลังจะก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกหรือความรู้สึกทางลบนั้น ขึ้นกับพยาบาลหรือผู้ชี้แนะ¹¹ ดังนั้นการจะได้มาซึ่งผลลัพธ์ตามที่คาดหวังนั้น พยาบาลจะต้องตั้งเป้าหมายของตนเองว่าต้องการอะไรจากการนำการระลึกความหลังมาใช้ แล้วจึงทำหน้าที่เป็นผู้ชี้แนะผู้สูงอายุให้ระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกคล้ายกับผลลัพธ์ที่คาดหวัง เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักว่า ในอดีตตนเองเกิดความรู้สึกทางบวกหรือผ่านอุปสรรคเหล่านั้นมาได้อย่างไร ถ้าผู้สูงอายุใช้วิธีในอดีตมาช่วยปรับตัวในปัจจุบัน ก็อาจก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีเช่นในอดีตได้ ซึ่งเป็นการนำการคิดถึงอดีตของผู้สูงอายุมา

สร้างเป็นกระบวนการ ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ และมีความสุขมากขึ้น¹⁰

บทบาทของพยาบาลในแต่ละขั้นตอนของการระลึกความหลัง

ขั้นตอนของการระลึกความหลังตามแนวคิดของ Hamilton มีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อน พยาบาลสามารถนำไปใช้ได้ทั้งกับผู้ป่วย²² หรือในสถานสงเคราะห์คนชรา⁸ ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. ระยะการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory) เป็นระยะเริ่มต้นต่อจากการสร้างสัมพันธภาพ พยาบาลจะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความทรงจำที่มีความสุข ประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจ หรือเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้เกิดความประทับใจ ตามหัวข้อที่พยาบาลกำหนดไว้¹⁹ อาจนำอุปกรณ์มาใช้ในการกระตุ้นการระลึกความหลัง หากมีการใช้อุปกรณ์ พยาบาลจะให้ผู้สูงอายุมองดูอุปกรณ์นั้น แล้วให้บอกว่าเป็นอะไร เป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง เช่น การใช้รูปภาพเป็นอุปกรณ์ พยาบาลจะให้ผู้สูงอายุบอกว่าเป็นภาพอะไร ใครทำอะไร เกิดเหตุการณ์อะไร คนในภาพน่าจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุหวนนึกเหตุการณ์ของตนเอง

2. ระยะการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ (Experiencing) เป็นระยะที่พยาบาลจะพูดกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงเหตุการณ์นั้น โดยให้ค้นหาคุณค่าของเหตุการณ์ คิดว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายอย่างไรกับตนเอง ตนเองมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องราวนั้น ตอนนั้นตนเองมีปฏิกิริยาต่อประสบการณ์นั้นอย่างไร ตอนนั้นตนเองมีความคิดอย่างไรต่ออดีตนั้น แล้วคิดอย่างไรกับตนเองในตอนนี้ และเพราะอะไรที่ทำให้เก็บความทรงจำนั้นไว้ตลอดมาและเลือกที่จะนำมาแบ่งปัน¹⁹

3. ระยะการแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social interaction) เป็นระยะที่พยาบาลเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดเรื่องราว ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ผ่านคำบอกเล่า หากผู้สูงอายุไม่กล้าที่จะเล่า พยาบาลมีหน้าที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่น และมั่นใจในการแบ่งปันเรื่องราว หากเป็นรูปแบบกลุ่ม พยาบาลจะต้องเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แลกเปลี่ยนคำแนะนำต่าง ๆ ที่ดีภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะสร้างสัมพันธภาพและเกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งกันและกัน โดยพยาบาลจะต้องทำการตกลงกับสมาชิกในกลุ่มตั้งแต่เริ่มการระลึกความหลัง เกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็น

หรือคำแนะนำทางบวก มีการชมเชย โดยต้องไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งแต่อยู่บนพื้นฐานของความจริง¹⁹

พยาบาลกับการส่งเสริมการระลึกความหลังในผู้สูงอายุ

พยาบาลมีหน้าที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการระลึกความหลังและช่วยให้การระลึกความหลังเป็นไปอย่างต่อเนื่องดังนี้

1. ก่อนการระลึกความหลัง

1.1 เตรียมหัวข้อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการระลึกความหลัง หัวข้อในการระลึกความหลังและอุปกรณ์ที่ใช้ในการระลึกความหลังไม่จำเป็นต้องมี แต่เพื่อให้ช่วยต่อการคิดถึงอดีตของผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุระลึกความหลังแล้วเกิดผลลัพธ์ที่พยาบาลคาดหวัง พยาบาลจึงต้องเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการระลึกความหลัง ดังนี้

1) พยาบาลเตรียมหัวข้อในการระลึกความหลัง ซึ่งหัวข้อที่ใช้มักเป็นไปตามลำดับเวลาของชีวิต เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ มีหัวข้อที่นิยม คือความทรงจำเกี่ยวกับชีวิตในวัยเด็ก, เพื่อนรักในสมัยเด็กหรือวัยรุ่น, เกมในวัยเด็ก, คำสอนของญาติผู้ใหญ่, ชีวิตในโรงเรียน วันแรกของการไปเรียน หรือครูที่ชอบ, ความสำเร็จหรือความผิดหวังครั้งใหญ่ หรือหน้าที่การงาน เป็นต้น¹⁰ หัวข้อในการระลึกความหลังเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้ว่าควรเริ่มต้นระลึกความหลังอย่างไร

2) อุปกรณ์ในการระลึกความหลัง เป็นสิ่งของที่พยาบาลเตรียมไว้ให้ผู้สูงอายุหรือพยาบาลบอกให้ผู้สูงอายุเตรียมของส่วนตัวมาจากบ้านก็ได้ เพื่อทำให้เกิดการนึกถึงเรื่องอดีต เช่น ดนตรีพื้นบ้าน ของเล่นในวัยเด็ก รูปภาพเก่า หนังสือพิมพ์ฉบับเก่า หรืออาหารที่ชอบ เป็นต้น²⁴ อุปกรณ์ในการระลึกความหลังจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการระลึกความหลังได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะการเตรียมอุปกรณ์ที่สื่อถึงช่วงเวลาในวัยเด็กของผู้สูงอายุ อาจเรียกได้ว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการระลึกความหลัง ดังนั้นพยาบาลที่เริ่มต้นใช้การระลึกความหลังครั้งแรก ควรมีอุปกรณ์การระลึกความหลังเพื่อช่วยในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนึกถึงเรื่องราวในอดีตได้ดียิ่งขึ้น

1.2 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี เริ่มจากการกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือ มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนของการระลึกความหลัง บอกวัน เวลา สถานที่ในการนัดพบผู้สูงอายุแต่ละครั้ง หากเป็นการทำกลุ่มพยาบาลต้องกำหนดกฎของการเข้ากลุ่ม โดยแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบก่อนเริ่มการระลึกความหลังทุกครั้ง¹⁰ เช่น การเข้ากลุ่มให้ตรงเวลา

การเสนอข้อคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์ เป็นต้น การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีควรทำตั้งแต่ครั้งแรกที่พบปะผู้สูงอายุ และควรมีการสร้างสัมพันธ์ภาพในทุกครั้งที่พบผู้สูงอายุโดยการพูดคุยเรื่องราวทั่วไป ก่อนเริ่มการระลึกความหลัง

2. ขณะระลึกความหลัง พยาบาลสามารถส่งเสริมให้การระลึกความหลังเป็นไปตามขั้นตอน โดยใช้ทักษะดังนี้

2.1 พยาบาลต้องเป็นผู้ฟังที่ดี โดยขณะที่ผู้สูงอายุเล่าเรื่องราว พยาบาลต้องไม่วิจารณ์หรือพูดแก้ไขเรื่องราวเหล่านั้น เนื่องจากผู้สูงอายุจะเล่าเหตุการณ์จากความเชื่อและมุมมองของตนเอง ในขณะที่พยาบาลส่วนใหญ่จะอยู่คนละช่วงวัยกับผู้สูงอายุ และไม่ขัดจังหวะโดยการเล่าประสบการณ์ของตนเอง แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะสัมพันธ์กับเรื่องราวของผู้สูงอายุก็ตาม นอกจากนั้นพยาบาลต้องมีการสบตากับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่ายพยาบาลตั้งใจฟัง^{19,26,27}

2.2 พยาบาลต้องเป็นผู้ที่มีความอดทน เพราะผู้สูงอายุบางคนจะเล่าประสบการณ์เดิมซ้ำ ๆ เนื่องจากเหตุการณ์นั้นมีความหมายกับผู้สูงอายุมาก หรือในผู้สูงอายุที่สูญเสียความทรงจำ เรื่องราวที่เล่าอาจเป็นเรื่องเดียวที่ผู้สูงอายุจำได้²⁶

2.3 พยาบาลต้องเป็นผู้ช่างสังเกต คอยสังเกตอาการซึมเศร้า เครียด วิตกกังวล หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุขณะสนทนา โดยมีการประเมินเป็นระยะ และหากเกิดอาการไม่พึงประสงค์ขึ้น พยาบาลต้องให้การดูแลที่เหมาะสม²⁶

2.4 พยาบาลต้องเป็นผู้สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุไม่เต็มใจที่จะเล่าประสบการณ์ของตนเอง เพราะคิดว่าชีวิตของตนเองไม่มีสิ่งใดที่น่าสนใจ พยาบาลต้องสร้างความมั่นใจว่าทุกประสบการณ์มีคุณค่า และชี้ให้เห็นว่าความทรงจำของผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อตนเองและก่อให้เกิดมุมมองที่ดีกับผู้อื่นอย่างไร และต้องตอบสนองเรื่องราวที่ผู้สูงอายุเล่าในทางที่ดี มีการให้กำลังใจหรือข้อมูลกลับด้วยความห่วงใย แสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเล่าต่อไปได้²⁵

2.5 พยาบาลต้องช่วยให้ผู้สูงอายุปรับมุมมองใหม่ หากผู้สูงอายุที่มองตนเองในแง่ลบ หรือคิดว่าเรื่องราวที่นำมาเล่าเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี พยาบาลต้องช่วยให้ผู้สูงอายุมองเรื่องราวในมุมมองอื่นหรือมุมมองที่ตรงกันข้าม หรือช่วยชี้แนะผู้สูงอายุให้เห็นถึงข้อดีของปัญหาเหล่านั้น¹⁹ เช่น ผู้สูงอายุเล่าถึงชีวิตในอดีตที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนหาเงิน ทำให้รู้สึกท้อในชีวิตใน

วัยเด็กนั้นยากลำบากและไม่น่าจดใจ พยาบาลมีหน้าที่ชี้แนะให้ผู้สูงอายุเกิดมุมมองใหม่ อาจให้ผู้สูงอายุระลึกว่าตนเองสามารถผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ อย่างไรก็ตามในตนเองที่ทำให้ผ่านเรื่องราวเหล่านั้นมาได้ จากนั้นพยาบาลจึงชี้ให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงข้อดีในตนเอง เป็นต้น

3. หลังสิ้นสุดการระลึกความหลัง พยาบาลควรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการระลึกความหลัง หรือช่วยผู้สูงอายุในการสรุปสิ่งที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ นอกจากนั้นยังต้องสนับสนุนและให้กำลังใจผู้สูงอายุ¹⁰ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการระลึกความหลังและเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการระลึกความหลังในครั้งถัดไป

กรณีศึกษาเรื่องเล่าจากประสบการณ์

เพื่อความเข้าใจในการนำการระลึกความหลังไปใช้ ผู้เขียนจึงขอนำเสนอกรณีศึกษาจากการทำกลุ่มระลึกความหลัง เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยทำกลุ่ม 8 คน กิจกรรมประกอบด้วยการระลึกความหลัง 5 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ผู้เขียนใช้อุปกรณ์เป็นภาพถ่ายสมัยเก่าช่วยกระตุ้นให้เกิดการระลึกความหลังได้ง่ายขึ้น และกำหนดหัวข้อให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ที่คาดหวังคือการช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ดังนี้ ครั้งที่ 1 ระลึกความหลังถึงความภาคภูมิใจในชีวิต ครั้งที่ 2 ระลึกความหลังถึงความสุขในวัยเด็ก ครั้งที่ 3 ระลึกความหลังถึงความสุขในวัยรุ่น ครั้งที่ 4 ระลึกความหลังถึงการทำงานและความสำเร็จในชีวิต ครั้งที่ 5 สรุปประสบการณ์ที่ดีทั้งหมด ทุกครั้งที่มีการระลึกความหลังจะมีการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกันภายในกลุ่ม โดยวันแรกของผู้เขียนได้พบกับกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้เขียนได้ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการระลึกความหลัง และกฎกติกาของกลุ่ม สำหรับในครั้งต่อไป ผู้เขียนจะสร้างสัมพันธ์ภาพและทบทวนกฎกติกาของกลุ่มกับผู้สูงอายุในทุกครั้งก่อนเริ่มการระลึกความหลัง ในการนี้ผู้เขียนขอยกตัวอย่าง 1 สัปดาห์ คือการระลึกความหลังถึงความสุขในวัยเด็ก

ขั้นตอนที่ 1 การเลือกเหตุการณ์ในอดีต เริ่มภายหลังส่งเสริมสัมพันธ์ภาพและทบทวนกฎกติกาภายในกลุ่ม ผู้เขียนให้ผู้สูงอายุดูภาพถ่ายเป็นรูปเด็กนักเรียนกำลังเต้น แล้วให้บอกให้เห็นอะไรบ้าง คนในภาพรู้สึกอย่างไร และผู้สูงอายุรู้สึกอย่างไรกับภาพนี้ จากนั้นให้ผู้สูงอายุหลับตาและพยาบาลพูดกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนึกถึงเรื่องราวที่มีความสุขในวัยเด็ก หรือสิ่งที่ทำให้

ภูมิใจในวัยเด็ก โดยยกตัวอย่างจากภาพที่นำมากระตุ้น แล้วให้ผู้สูงอายุเลือกมา 1 เหตุการณ์ที่จะนำเรื่องราวมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม ตัวอย่างการพูด เช่น ผู้เขียน : “ภาพนี้เป็นภาพอะไรคะ ในภาพมีใครที่แสดงความรู้สึกอย่างไรบ้าง” “คุณยายรู้สึกอย่างไรกับภาพนี้คะ” “คุณยายลองหลับตา แล้วลองนึกย้อนไปตอนเด็ก อายุไม่เกินซัก 10 ขวบ มีเหตุการณ์ไหนที่ทำให้เรารู้สึกภูมิใจ จดจำไม่ลืม หรือเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เรามีความสุขที่สุดในตอนนั้น ลองเลือกมาซักหนึ่งเหตุการณ์นะคะ”

ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาความหมายของเหตุการณ์ ผู้เขียนพูดกระตุ้นให้ผู้สูงอายุค้นหาคุณค่าของเหตุการณ์ โดยให้คิดว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายอย่างไรกับตนเอง ตนเองมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องราว นั้น ตอนนั้นตนเองมีปฏิกิริยาต่อประสบการณ์นั้นอย่างไร ตอนนั้นตนเองมีความคิดอย่างไรต่ออดีตนั้น แล้วคิดอย่างไรกับตนเอง ในตอนนี้ ตัวอย่างการพูด เช่น ผู้เขียน : “ให้คุณยายหลับตาลง แล้วนึกถึงความทรงจำที่คุณยายเลือกตั้งแต่เริ่มต้นนะคะ ลองคิดว่าเรื่องราวนี้มีความหมายอย่างไรกับเรา เรารู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นี้ มีความสุขหรือรู้สึกภาคภูมิใจมากแค่ไหน”

ขั้นตอนที่ 3 การแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง ผู้เขียนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดเรื่องราว ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ผ่านคำบอกเล่า เปิดโอกาสให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้เขียนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุชมเชยและให้กำลังใจกัน ตัวอย่างเช่น

ผู้เขียน : “หลังจากที่ทุกคนได้ระลึกถึงความหลังที่ภาคภูมิใจในวัยเด็กแล้ว เราลองมาแลกเปลี่ยนเรื่องราวกันนะคะ มีท่านไหนอยากเล่าเป็นคนแรกคะ”

ผู้สูงอายุ ก : “ยายเกิดมาในครอบครัวฐานะดีนะ พ่อแม่ดูแลเป็นอย่างดี สอนมาดี เตรียมทุกอย่างและทำทุกอย่างให้ ตอนเด็กก็รู้สึกสบายและมีความสุข ยายภูมิใจที่ได้เกิดมาในครอบครัวที่ดีและเป็นคนดีเหมือนที่พ่อแม่สั่งสอน”

ผู้เขียน : “ตอนที่คิดถึงเรื่องราววัยเด็ก นอกจากภูมิใจแล้วยังรู้สึกอะไรอีกบ้างคะ”

ผู้สูงอายุ ก : “มีความสุขที่สุดเลย คุณแม่สอนให้อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ ยายว่ายายเป็นผู้หญิงที่เรียบร้อยอ่อนหวาน มองโลกในแง่ดี ถ้ามีปัญหาอะไรคุณพ่อคุณแม่ก็ช่วยยายคิดแก้ปัญหา”

หลังจากนั้นผู้เขียนจึงกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น และชมเชย ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้ชื่นชมว่าผู้สูงอายุ ก. มีความเรียบร้อย เป็นคนอภัยยาคดี ยิ้มแย้ม มีน้ำใจต่อเพื่อน

และเป็นคนดีมาก เมื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และชื่นชมผู้สูงอายุ ก. แล้ว ผู้เขียนจึงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุคนต่อไปเล่าเรื่องราว

ผู้สูงอายุ ข : “ชีวิตยายไม่มีเรื่องดี ๆ เลย มีแต่เรื่องที่ไม่น่าจดจำ ลำบากมาตั้งแต่เล็ก ต้องต่อสู้ดิ้นรนมาตั้งแต่เด็ก ช่วยครอบครัวทำงานเพื่อส่งตนเองเรียนหนังสือ ไม่ได้มีชีวิตสุขสบายเช่นเพื่อนคนอื่น พอโตขึ้นก็เป็นคนที่ทำทุกอย่างด้วยตนเอง นึกถึงตอนเด็กแล้วรู้สึกเสียใจที่เกิดมาลำบาก อิจฉายาย ก. ดีจังเลย”

ผู้เขียน : “แล้วคุณยายคิดว่าอะไรในตนเองที่ช่วยให้ผ่านเรื่องราวอันยากลำบากเหล่านั้นมาได้คะ”

ผู้สูงอายุ ข : “ยายก็ต้องอดทนนั่นแหละ ไม่อดทน ก็อดตาย”

ผู้เขียน : “หลังจากผ่านปัญหาตอนนั้นมามากมาย ปัญหาเหล่านั้นได้สอนอะไรคุณยายบ้าง หรือเปลี่ยนแปลงคุณยายไปอย่างไรคะ”

ผู้สูงอายุ ข : “ก็เป็นคนแข็ง ๆ อย่างนี้ไง ไม่ต้องพึ่งใคร อยากรทำอะไรก็ทำได้เอง ทำเองได้หมด ไม่ต้องขอความช่วยเหลือใคร”

ผู้เขียน : “แล้วคุณยายรู้สึกอย่างไรคะที่สามารถทำทุกอย่างได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาใคร”

ผู้สูงอายุ ข : “มันก็ดีเหมือนกันนะ สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง”

ผู้เขียน : “สมาชิกท่านอื่นคิดว่าปัญหามากมายในอดีตของคุณยาย ข สอนอะไรเราบ้างคะ”

ผู้สูงอายุ ค : “สอนให้อดทน สอนให้เป็นคนเข้มแข็ง เธอเก่งมากเลย ลู่วิตามาก”

ผู้สูงอายุ ก : “ไม่เห็นจะต้องอิจฉาฉันเลย ฉันว่าชีวิตเธอดี มีประสบการณ์เยอะ ฉันก็อยากทำอะไรได้เองเหมือนเธอบ้าง ตอนเด็กมีคนทำให้ทุกอย่าง ตอนนี้เลยรู้สึกว่าการทำอะไรไม่เป็น ไม่มีความเข้มแข็ง ต้องพึ่งคนอื่นบ่อย ๆ อยากให้ครอบครัวปล่อยให้ตัดสินใจด้วยตนเอง เธอเป็นคนเก่ง ทำทุกอย่างด้วยตนเองได้ทั้งหมด น่าจะเป็นเพราะตอนเด็กต้องต่อสู้ชีวิต โตขึ้นเลยเข้มแข็ง ฉันยังอยากเก่งให้ได้เหมือนกับเธอ”

ผู้เขียน : “จากที่ได้ฟังเรื่องราวทั้งหมด สมาชิกท่านอื่นคิดเห็นอย่างไรบ้างคะ”

ผู้สูงอายุ ง : “บางทีประสบการณ์มันก็ให้เราทั้งสิ่งดี และสิ่งไม่ดีเนอะ เรื่องร้าย ๆ บางทีมันก็มีข้อดีอยู่ แบบยาย ข ลำบากมาตั้งแต่เด็ก สุดท้ายก็ทำให้เป็นคนเก่งและเข้มแข็ง เขาเก่งมาก ๆ นะ อยู่ที่นี่เขาทำอะไรทุกอย่างได้หมดเลย อะไรไม่

เคยทำ ก็ลองทำจนได้ เป็นยายคงกล้า ๆ กลัว ๆ”

ผู้สูงอายุ จ : “ยาย ข เขาก็เป็นคนดีมากนะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนตลอด มีน้ำใจ ครอบครัวยุติธรรมมาดี”

ผู้เขียน : “เพื่อบอกว่าคุณยาย ก เป็นคนดี เพราะครอบครัวสอนมาดี การที่คุณพ่อคุณแม่ให้การดูแลเป็นอย่างดี ช่วยเหลือตัดสินใจ คุณยายคิดว่าเกิดจากอะไรคะ”

คุณยาย ก : “คุณพ่อคุณแม่รักเรามาก”

ผู้เขียน : “คุณยายได้รับความรักความใส่ใจจากครอบครัวมาก จึงอาจไม่ค่อยได้ตัดสินใจด้วยตัวเองมากนัก แต่การที่คุณพ่อคุณแม่ให้ความใส่ใจจึงคอยช่วยเหลือดูแลคุณยายเป็นอย่างดี สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นส่งผลให้ทุกวันนี้คุณยายปฏิบัติกับเพื่อนคนอื่นอย่างไรคะ”

คุณยาย ก : “เรียบริ้ย้ออ่อนหวาน ยิ้มแย้มตลอดอารมณ์ดี”

ผู้สูงอายุ จ : “เป็นคนดีมีน้ำใจมาก ใคร ๆ ก็รักเขา ใคร ๆ ก็อยากช่วย”

หลังจากนั้นผู้เขียนจึงกระตุ้นให้ในกลุ่มมีการชมเชยระหว่างกัน และให้ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ก่อนปิดกลุ่มมีการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

วิเคราะห์กรณีศึกษา

จากกรณีศึกษาพบว่า บทบาทของพยาบาลคือ การชี้แนะให้ผู้สูงอายุเห็นสิ่งที่ดีและคุณค่าของตนเองในปัจจุบัน โดยชี้ให้ผู้สูงอายุ ข. เห็นว่าเรื่องในอดีต แม้ว่ายากลำบากเพียงใดก็ยังสามารถผ่านมาได้ ทำให้ปัจจุบันเป็นคนเข้มแข็ง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แม้ว่าตนเองจะคิดว่าเรื่องที่ผ่านมาน่าจดจำ แต่ก็เป็นเรื่องที่ทำให้คนอื่นรู้สึกชื่นชม ในขณะที่ผู้สูงอายุ ก. พยาบาลชี้แนะให้เห็นความรักและความใส่ใจของครอบครัว แม้ว่าจะไม่สามารถทำบางอย่างได้ด้วยตนเอง แต่อดีตที่ผ่านมาทำให้ผู้สูงอายุ ก. เป็นคนอ่อนโยน จิตใจดี เป็นคนดี ทำให้มีเพื่อนฝูงรักใคร่ และหยิบน้ำใจอยู่เสมอ เป็นการชี้แนะให้เห็นถึงคุณค่าอันดีงามของตนเองในปัจจุบัน ภายหลังจบกลุ่มผู้สูงอายุ ก. บอกกับพยาบาลว่า ไม่เคยคิดมาก่อนว่าสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นเรื่องแย่ ๆ กลับเป็นสิ่งที่คนอื่นมองว่ามีค่าและมีคนอยากเป็นแบบตนบ้าง ในขณะที่ผู้สูงอายุ ข. บอกว่าถึงอย่างไรก็ยังยินดีที่ตนเองเป็นแบบนี้ และคิดว่าตนเองก็มีสิ่งดี ๆ ที่ทำให้เพื่อนคนอื่นรักและให้การช่วยเหลือ การใช้การระลึกความหลังรูปแบบกลุ่ม จะมีกลไกของกลุ่มที่ช่วยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนปรับมุมมองของตนเอง ซึ่งพยาบาลอาจให้เวลาผู้สูงอายุในการช่วยเหลือกัน

และกัน หลังจากนั้นพยาบาลจะเป็นผู้ที่สรุปและชี้แนะให้ผู้สูงอายุมองเห็นข้อดีของตนเอง ดึงความสามารถในการผ่านเรื่องราวอดีตของผู้สูงอายุมาชี้แนะให้ผู้สูงอายุรู้แนวทางในการผ่านพ้นปัญหาปัจจุบัน ซึ่งหากภายในกลุ่มไม่เกิดการสนับสนุนกันอย่างต่อเนื่องข้างต้น พยาบาลสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแต่ละคนร่วมชมเชยผู้ที่เล่าเหตุการณ์ และอาจสอบถามถึงสิ่งที่ผู้เล่าได้เรียนรู้หรือสิ่งที่ผู้ฟังได้ข้อคิดก็ได้

สรุป

การระลึกความหลังเริ่มแพร่หลายมากขึ้นในประเทศไทย ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังมีกำลังใจหรือมุมมองต่อตนเองที่ดีขึ้น พยาบาลที่เริ่มใช้การระลึกความหลังอาจเลือกรูปแบบอย่างง่ายหรือใช้การทบทวนชีวิตในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ใช้รูปแบบกลุ่มเมื่อต้องการสร้างสัมพันธ์ทางสังคม และใช้รูปแบบรายบุคคลกับผู้สูงอายุที่เขินอายหรือบ่นหาผู้ป่วยที่การรวมกลุ่มเป็นไปได้ยาก ดำเนินขั้นตอนการระลึกความหลังตั้งแต่การเลือกเหตุการณ์ การค้นหาความหมายของเหตุการณ์และการบอกเล่าประสบการณ์ โดยตั้งหัวข้อให้เป็นไปตามผลลัพธ์ที่คาดหวัง อาจใช้ภาพภายในการกระตุ้นให้เกิดการระลึกความหลังได้ง่ายขึ้น ขณะระลึกความหลังพยาบาลจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดี คอยสังเกต มีความอดทน สร้างความเชื่อมั่นให้ผู้สูงอายุ และช่วยผู้สูงอายุปรับมุมมองใหม่ เพื่อส่งเสริมให้การระลึกความหลังเป็นไปอย่างต่อเนื่อง พยาบาลที่เริ่มใช้การระลึกความหลังอาจนำมาใช้ในมิติด้านการส่งเสริมจิตใจของผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ส่วนพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญ สามารถนำการระลึกความหลังมาใช้เพื่อรักษาบำบัดหรือฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีปัญหารุนแรงได้ เป็นการแสดงออกถึงความเป็นวิชาชีพของพยาบาลโดยสมบูรณ์

References

1. World Health Organization. Mental health of older adults. WHO: Geneva; 2017.
2. Mc Combe G, Fogarty F, Swan D, Hannigan A, Fealy GM, Kyne L, et al. Identified mental disorders in older adults in primary care: A cross-sectional database study. *European Journal of General Practice* 2018;24(1):84-91.

3. Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute. Situation of the Thai elderly 2017. Bangkok: TQP; 2019.
4. Haseen F, Prasartkul P. Predictors of depression among older people living in rural areas of Thailand. *Bangladesh Medical Research Council Bulletin* 2011;37:51-6.
5. Wongpanarak N, Chaleoykitti S. Depression: A Significant Mental Health Problem of Elderly. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2014; 15(3):24-31. (in Thai)
6. Ching-Teng Y, Chia-Ju L, Hsiu-Yueh L. Effects of structures group reminiscence therapy on the life satisfaction of institutionalized older adults in Taiwan. *Social Work in Health Care* 2018;57(8):674-87.
7. Huang HC, Chen YT, Chen PY, Huey-Lan Hu S, Liu F, Kuo YL, et al. Reminiscence Therapy Improves Cognitive Functions and Reduces Depression Symptoms in Elderly People With Dementia: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Jamda* 2015;16(12):1087-94.
8. Duangduen Y, Jitramontree N, Wirojratana V. The Effect of Group Reminiscence Program on Self-Esteem among Institutionalized Older Adults. *Thai Journal of Nursing Council* 2019;34(2):30-43.
9. Djukanovic I, Carlsson J, Peterson U. Group discussions with structured reminiscence and a problem-based method as an intervention to prevent depressive symptoms in older people. *Journal of Clinical Nursing* 2016;25(7):992-1000.
10. Burnside I, Schmidt MG. Working with older adults : group process and technique. 3rd ed. United State of America: Jones and Bartlett Publishers; 1994

11. Naleppa MJ, Kovacs PJ, Conlon A. Late Adulthood. In: Hutchison ED, editor. Essentials of human behavior: integrating person, environment, and the life course. 2nd ed. Los Angeles: SAGE Publications; 2017. p.507-43.
12. Afonso RM, Serrano-Selva JP, Latorre-Postigo JM. Reminiscence. In: Pachana NA, editor. Encyclopedia of Geropsychology. Singapore: Springer Science & Business Media Singapore; 2015. P.1-8.
13. Pinquart M, Forstmeier S. Effects of Reminiscence Intervention on Psychosocial Outcome: A Meta-Analysis. Aging and Mental Health 2012;16(5): 541-58.
14. Chiang KJ, Chu H, Chang HJ, Chung MH, Chen CH, Chiou HY, et al. The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. International Journal of Geriatric Psychiatry 2010;25(4):380-8.
15. Afonso RM, Serrano-Selva JP, Latorre-Postigo JM. Reminiscence Interventions in Elderly People. In: Pachana NA, editor. Encyclopedia of Geropsychology. Singapore: Springer Science & Business Media Singapore; 2017
16. Park K, Lee S, Yang JE, Song T, Son Hong GR. A systematic review and meta-analysis on the effects of reminiscence therapy for people with dementia. International Psychogeriatric 2019;1-17.
17. Bazooband A, Baghbanian A, Torkfar G. A study of group reminiscence therapy and emotional intelligence among elderly members. Geriatric Care 2016;2(2):24-8.
18. Lotte H, Marjolein AV, Danielle V, Lindsay V, Bernadette MW. Life review therapy for older adults with depression symptoms in general practice: result of a pilot evaluation. International Psychogeriatric 2019;1-8.
19. Soonthornchaiya R. Psychosocial therapy for elderly. Bangkok: Thammasatpress; 2018. (in Thai)
20. Synder M. Reminiscence. In: Synder M, Lindquist R, editors. Complementary/Alternative therapies in nursing. 4th ed. New York: Springer Publishing Company; 1998. p.143-51.
21. Wold GH. Basic geriatric nursing. 5th ed. China: Mosby; 2012.
22. Trerin S, Naka K, Nukaew O. The effect of reminiscence program in self-esteem in hospitalized elders with chronic diseases. Songklanagarind Journal of Nursing 2017;37(2): 106-17.
23. Kapucu S, Asiret GD. To Use of Reminiscence Therapy on Alzheimer Patients. Journal of Neurology & Stroke 2017;6(2):198-9.
24. Yen HY, Lin LJ. A Systematic Review of Reminiscence Therapy for Older Adults in Taiwan. The Journal of Nursing Research 2018;26(2):138-50.
25. Refahi Z, Ghaforiyan A. The Effect of the Group Reminiscence on the self esteem and life satisfaction Elders daily centers in Yazd. International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences 2016;5(3):535-46.
26. Touhy TA, Jett KF. Gerontological nursing health aging: Assessment tools in gerontological nursing. 3rd ed. United State of America: Mosby; 2014.
27. Sawangvoranard K., Cruthaka C. The Training Development Curriculum Cognitive Skills for The Elderly. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2019.20(1): 207-215.