

การทบทวนชีวิตในการปฏิบัติการพยาบาล: กรณีศึกษาผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

Life Review in Nursing Clinical Practice: A Case Study of Patients with Late-Stage Cancer

พรพิมล ชัยสา พย.ม.* Pornpimol Chaisa M.N.S.*
พิกุล พรพิบูลย์ พย.ด.* Pikul Pornpibul D.N.S.*
สุภาณี คลังฤทธิ์ พย.ด.* Supanee Klungrit D.N.S.*

Corresponding Author: E-mail: aaom_ck@hotmail.com
Received: 14 Feb 2021, Revised: 25 Oct 2021, Accepted: 10 Nov 2021

บทคัดย่อ

ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายมักเกิดความทุกข์ทรมานในด้านจิตวิญญาณ ส่งผลให้ความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของผู้ป่วยลดลง เกิดความรู้สึกกลัว วิตกกังวล โดดเดี่ยว และสูญเสียความเป็นตัวเอง การดูแลเพื่อช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิตเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้ด้วยดีด้วยความเชื่อ เกิดความแข็งแกร่ง และค้นพบความหมายของชีวิต ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกสงบสุข และอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำการทบทวนชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้บอกความต้องการและทบทวนตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง

คำสำคัญ: การทบทวนชีวิต ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

Abstract

Patients with late-stage cancer tend to suffer spiritually. This results in decreasing patient's ability in facing future situation. They encounter fear, anxiety, loneliness, and loss of self. Care methods in promoting quality of life for patients with late-stage cancer are very important. These help patients in living each day with faith and discover their meanings of life. Patients are proud of themselves, have a peaceful life and living happily with their present lives. The purpose of this article is to apply the life review in nursing clinical practice for patients with late-stage cancer in order. To encourage patients to say their needs and review themselves. As life review is one method of palliative care.

Keywords: Life review, Late-stage cancer

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช
E-mail: aaom_ck@hotmail.com, sklungrit@hotmail.com, pikulnan@gmail.com
* RN., Professional level, Boromarajonani College of Nursing Buddhachinaraj

บทนำ

โรคมะเร็ง (Cancer) เป็นโรคที่พบได้บ่อย และเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทยด้วย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชากรเสียชีวิตเป็นอันดับ 1 ของประเทศ¹ ในการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและยาวนานแบบประคับประคองตามอาการ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายที่ต้องเผชิญกับอาการของโรค ภาวะแทรกซ้อนของโรค และผลข้างเคียงจากการรักษา ทำให้ผู้ป่วยเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย² ปัจจุบันนอกจากการดูแลผู้ป่วยทางด้านร่างกาย และจิตใจแล้ว สิ่งสำคัญในการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายอีกด้านหนึ่ง คือ การดูแลด้านจิตวิญญาณ เพราะผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายต้องเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน ผู้ป่วยต้องใช้ความพยายามในการอยู่กับโรคและความเจ็บป่วย ผู้ป่วยมักจะปฏิเสธต่อการเผชิญหน้ากับความตายที่ใกล้เข้ามา รวมทั้งมีความทุกข์ทางจิตวิญญาณ ดังนั้นการดูแลด้านจิตวิญญาณจะส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับอาการเจ็บป่วย และการรักษาอย่างสงบได้ดียิ่งขึ้น³

จิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบหนึ่งของภาวะสุขภาพ เป็นธรรมชาติที่อยู่ภายใน ทำหน้าที่เชื่อมประสานการทำงานของร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณจะต้องทำให้บุคคลมีความพึงพอใจ เห็นคุณค่าของตนเอง และมีความสุขในการดำเนินชีวิต⁴ การทบทวนชีวิตเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่า เกิดการสะท้อนตนเอง โดยผู้ป่วยสามารถนำสิ่งที่คิดทบทวนนั้นมาปรับและเปลี่ยนแปลงชีวิตให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดความพึงพอใจ ความสุขใจและจิตวิญญาณ ซึ่งการทบทวนชีวิตจะมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยระลึกถึงความทรงจำที่ดีในอดีตความสำเร็จในอดีต

รวมถึงสิ่งที่มีความหมายสำหรับช่วงชีวิตที่ผ่านมา การทบทวนชีวิตสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การเล่าเรื่องราวในอดีตให้ผู้ฟัง การพูดเรื่องราวในอดีตคนเดียวโดยไม่มีผู้ฟัง การจดบันทึกเรื่องราวในชีวิต การวาดรูปเรื่องราวในอดีต การฟังเพลง และการดูรูปภาพเรื่องราวในอดีตของตนเอง⁵ บทความนี้จะกล่าวถึงโรคมะเร็งระยะสุดท้าย การทบทวนชีวิต และการใช้วิธีการดูแลโดยการทบทวนชีวิต เพื่อส่งเสริมความหมายและคุณค่าในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคมะเร็งระยะสุดท้าย

โรคมะเร็งระยะสุดท้ายเป็นโรคมะเร็งที่มีการเจริญเติบโต และการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองและอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย⁶ ในปี พ.ศ. 2561 โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายเป็นอันดับที่ 2 ของโลก โดยมีผู้เสียชีวิตประมาณ 9.6 ล้านคน⁷ ในประเทศไทยผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีแนวโน้มสูงขึ้น จากสถิติจำนวนผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ในสถาบันมะเร็งแห่งชาติ พ.ศ. 2562 พบว่ามีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ จำนวน 3,012 คน เป็นผู้เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย จำนวน 479 คน คิดเป็นร้อยละ 41.3 ของผู้ป่วยโรคมะเร็งรายใหม่ทั้งหมด⁸ โดยอาการและอาการแสดงส่วนใหญ่ในผู้ป่วยมะเร็งในระยะเริ่มแรก มักไม่มีการแสดงที่สังเกตได้ชัด หรือมีความผิดปกติที่ส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิต เมื่อระยะของโรคลุกลามเข้าสู่ระยะการแพร่กระจาย จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของอวัยวะ และการทำงานต่าง ๆ จนแสดงอาการอย่างชัดเจน ที่ต้องเข้ารับการรักษา ซึ่งผลการตรวจวินิจฉัยส่วนใหญ่จะพบว่าผู้ป่วยมักเข้าสู่ในระยะสุดท้าย ในระยะนี้ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาแบบประคับประคอง เน้นบรรเทาความทุกข์ทรมาน โดยใช้การพยาบาลแบบองค์รวม เป็นการตอบสนองความต้องการเรื่องภาวะสุขภาพของผู้ป่วย เพื่อลดความรุนแรงของโรค และช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี^{9,10}

ปัญหาและผลกระทบจากโรคมะเร็งระยะสุดท้าย

ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายจะมีปัญหาทางด้านร่างกายที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นจากพยาธิสภาพของโรคและการแพร่กระจายไปยังอวัยวะต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่อด้านจิตใจของผู้ป่วยจากความรู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับโรคและการรักษา เกิดความวิตกกังวล และมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรวดเร็ว เมื่อโรคมะเร็งระยะสุดท้ายมีความรุนแรงและไม่สามารถรักษาให้หายได้จะทำให้เกิดปัญหาด้านจิตวิญญาณ โดยผู้ป่วยมักคิดว่าความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว รู้สึกโดดเดี่ยว สูญเสียความเป็นตัวเอง ไม่กล้าเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต^{6,11} โรคมะเร็งระยะสุดท้ายจึงส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยลดลง เกิดภาวะถดถอยทางสังคม รู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ คุณค่าในตัวเองลดลง โดดเดี่ยว มีความต้องการค้นหาเหตุผลของการดำเนินชีวิตต่อที่ช่วยให้เกิดความสุขในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน¹¹ ซึ่งเป้าหมายที่สำคัญของการดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายเพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถดูแลตนเอง จัดการกับอาการรบกวน และทำให้เกิดคุณภาพชีวิตในช่วงสุดท้ายก่อนเสียชีวิต โดยมีหัวใจสำคัญ คือ การดูแลแบบองค์รวม ซึ่งพยาบาลจะต้องมีการประเมินปัญหาของผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยมีพยาบาลดูแลแบบประคับประคอง¹⁰

การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง

การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง หมายถึง การดูแลผู้ป่วยโดยมุ่งเน้นในการบรรเทาความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน และปรับปรุงให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งแนวคิดปัจจุบันเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองจะใช้ร่วมกับการรักษาตั้งแต่เริ่มต้นเมื่อผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัย โดยไม่ต้องรอจนหมดหนทางในการรักษา² แนวคิดในการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองระยะสุดท้ายจะเน้น 6 ด้าน^{12,13,14} ดังนี้

1. การยึดผู้ป่วยและครอบครัวเป็นศูนย์กลาง พยาบาลต้องมีความเข้าใจในบริบทและความ ต้องการ

ของผู้ป่วย ซึ่งแผนการพยาบาลจะต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคน โดยเน้นการพยาบาลเพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความสุขสบาย ตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยเป็นหลัก โดยให้ครอบครัวเข้ามา มีส่วนร่วมในการดูแลทุกขั้นตอน

2. การดูแลแบบองค์รวมที่เน้นการบรรเทาความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยในทุกด้าน โดยใช้การพยาบาลแบบองค์รวม ซึ่งพยาบาลจะดูแลผู้ป่วยและครอบครัวเป็นหนึ่งเดียว ทั้งด้านร่างกาย จิตวิญญาณ อารมณ์สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยจะมุ่งตอบสนองความต้องการในเรื่องภาวะสุขภาพของผู้ป่วย

3. การดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวในการเผชิญปัญหา ต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นตลอดจนภายหลังการเสียชีวิต

4. การดูแลเป็นทีม โดยสหสาขาวิชาชีพ ซึ่งมีเป้าหมายร่วมกัน เพื่อการดูแลที่ต่อเนื่อง ตอบสนองต่อปัญหา และความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว

5. การส่งเสริมระบบสนับสนุนการดูแล เป็นการสนับสนุนให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถดูแล ตนเอง ได้ใช้ชีวิตได้อย่างปกติโดยมีทีมสุขภาพเป็นผู้ติดตามดูแล

6. เป้าหมายในการดูแลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว โดยตั้งเป้าหมายเพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองพยาบาลควรชวนผู้ป่วยสนทนา ระบายความรู้สึก เพื่อหาข้อมูลและช่วยค้นหากำลังใจ ความหวัง และความเชื่อที่จะส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้⁴ สิ่งสำคัญในผู้ป่วยกลุ่มนี้ที่พยาบาลควรให้ความสำคัญคือ รูปแบบการดูแลที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล และเกิดความสงบสุข ช่วยให้สามารถเผชิญกับความตายโดยปราศจากความกลัวและความวิตกกังวล¹⁵ ซึ่งในบทความนี้จะกล่าวถึงรูปแบบการดูแลด้วยการทบทวนชีวิต

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทบทวนชีวิต

การทบทวนชีวิตเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ทุกคน สามารถเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและเป็นไปตามธรรมชาติ อาศัยหลักการการสะท้อนความคิด (self-reflection) และระลึก (recall) ถึงความทรงจำของตนเอง ประสบการณ์หรือเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา การทบทวนชีวิตมักจะเกิดขึ้นได้มากที่สุดสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพราะมีเวลาร่วมอยู่กับตนเอง คิดและค้นหาคำตอบของการเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทำความเข้าใจเป้าหมายของชีวิตตนเอง นำไปสู่วิธีการแก้ปัญหา และการเผชิญกับความตายที่ใกล้เข้ามาในอนาคตที่ไม่แน่นอนได้^{5,16} การทบทวนชีวิตจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายระลึกถึงความทรงจำ และเรื่องราวที่ดีในอดีตที่กำลังเผชิญกับช่วงสุดท้ายของชีวิต จะช่วยให้มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ภูมิใจในสิ่งที่ทำได้สำเร็จ รู้สึกสงบสุข จนสามารถดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข และความพร้อมต่อการเผชิญความตายได้ดีขึ้น ผลดีของการทบทวนชีวิตจะทำให้บุคคลรู้สึกสงบเยือกเย็น เกิดความรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จ รู้สึกว่าทำดีที่สุดแล้ว⁵

การนำการทบทวนชีวิตเป็นกิจกรรมหนึ่งในการสื่อสารกันระหว่างพยาบาลและผู้ป่วยโดยใช้คำถามปลายเปิดนำไปในการสนทนาเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยเวลาประมาณ 30-60 นาทีและมีสถานที่ที่สงบ^{4,17,18,19} โดยมีกระบวนการ ดังนี้

1. การเตรียมตัวพยาบาล ในการทบทวนชีวิตนั้นมีทักษะที่สำคัญที่พยาบาลต้องฝึก คือ ทักษะการสื่อสารเพื่อการบำบัด โดยเฉพาะการฝึกใช้คำถามปลายเปิดกับผู้ป่วย การสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อให้ผู้ป่วย เล่าเรื่องราวในอดีต และอีกทักษะหนึ่ง คือ ทักษะในการฟัง (deep listening) พยาบาลจะต้องฟังเรื่องราว ของผู้ป่วยอย่างตั้งใจ ไม่คิดว่าเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์มีทัศนคติที่ดี เห็นคุณค่า และเห็นความแตกต่างของผู้ป่วยแต่ละคนอย่างแท้จริง

2. การเตรียมตัวผู้ป่วยก่อนการทบทวนชีวิต ผู้ป่วยควรได้รับการดูแลและได้รับการประเมินอาการทางกายให้ดีที่สุดก่อนเสมอ

3. การเริ่มต้นการทบทวนชีวิตด้วยคำถามปลายเปิด ได้แก่

- 3.1 ช่วงชีวิตใดที่ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จหรือมีความสุขมากที่สุด

- 3.2 อะไรคือความทรงจำที่น่าประทับใจในชีวิตของท่าน

- 3.3 คนที่มีความหมายสำหรับท่านมากที่สุดคือใคร

- 3.4 มีสิ่งใดที่ท่านต้องการจะบอกกับคนในครอบครัวให้พวกเขาได้จดจำ

- 3.5 อะไรคือบทบาทที่สำคัญที่สุดของท่าน

- 3.6 ท่านมีคำแนะนำหรือข้อคิดในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

ซึ่งในระหว่างที่ผู้ป่วยตอบคำถามและเล่าเรื่องราว พยาบาลจะต้องฟังอย่างตั้งใจพร้อมทั้งสังเกตความรู้สึก จับประเด็นใจความสำคัญที่ผู้ป่วยเล่า เพื่อสะท้อนกลับและสรุปให้ผู้ป่วยเกิดภาพความคิดในเรื่องที่เล่าได้อย่างถูกต้อง

การใช้วิธีการดูแลโดยการทบทวนชีวิตในการปฏิบัติการพยาบาล: กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย

การทบทวนชีวิตนี้จะทำให้พยาบาลได้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้ป่วย การที่ผู้ป่วยได้ทบทวนชีวิตให้พยาบาลรับฟังจะช่วยให้ผู้ป่วยได้คิด และเห็นแง่มุมที่แตกต่างออกไปจากเดิม ซึ่งในบทความนี้จะขอเสนอ กรณีศึกษาเพื่อให้เกิดแนวคิด และวิธีการทบทวนชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้น

กรณีศึกษา

ผู้ป่วยหญิง อายุ 57 ปี มารักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยอาการใบหน้าและแขนบวมมากขึ้น แน่นบริเวณหน้าอก ผู้ป่วยเล่าให้ฟังว่า เมื่อ 3 ปีก่อน ผู้ป่วยมีอาการไอแห้ง ๆ มีเลือดปน หายใจลำบาก มีไข้บ่อย

โดยไม่รู้สาเหตุ และมีน้ำหนักลดลง 7 กิโลกรัมภายใน 1 เดือน ตรวจพบความผิดปกติที่ปอดข้างขวา แพทย์ส่งตรวจ ชี้นเนื้อ และบอกว่าผู้ป่วยเป็นมะเร็งปอด ได้รับยาเคมีบำบัดมีอาการดีขึ้น แพทย์อนุญาตให้กลับบ้าน เมื่อเวลาผ่านไป 1 ปี ผู้ป่วยมีอาการหายใจเหนื่อยมากขึ้น ร่วมกับมีอาการแน่นที่บริเวณหน้าอก ไบหน้าและ แขนขวาบวม แพทย์ได้ทำการตรวจและพิจารณาให้การรักษารักษาด้วยรังสีรักษา 1 ปีต่อมาผู้ป่วยได้ กลับมารักษาตัวที่โรงพยาบาลอีกครั้งด้วยอาการเดิม คือ มีอาการหายใจเหนื่อย ไบหน้า และแขนบวม แพทย์จึงพิจารณาให้การรักษารักษาด้วยรังสีรักษาอีกครั้ง และอนุญาตให้กลับบ้าน

ครั้งนี้ผู้ป่วยกลับมาโรงพยาบาลอีกครั้ง เนื่องจากมีอาการไบหน้าและแขนบวมมากขึ้นมีอาการแน่นที่บริเวณหน้าอก แพทย์ตรวจพบว่ามีภาวะแพร่กระจายของมะเร็งไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณซั้วปอด เยื่อหุ้มปอดและต่อมหมวกไต แพทย์ได้พิจารณาจะให้การรักษาแบบประคับประคอง ผู้ป่วยอาศัยอยู่กับสามีและบุตร อีก 3 คน พยาบาลได้ดูแลโดยการทบทวนชีวิต ดังนี้

1. การเตรียมตัวพยาบาล เริ่มต้นด้วยการฝึกทบทวนชีวิตตัวเองโดยการเขียนบันทึก และการเล่าเรื่องราวในอดีตกับตัวเองโดยไม่มีผู้ฟัง เพื่อให้พยาบาลรู้จักตัวเองและเข้าใจตัวเองก่อน จากนั้นใช้การทบทวน ชีวิตกับเพื่อนร่วมงานหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเพื่อฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อการบำบัด โดยเฉพาะทักษะการสังเกต ทักษะการสื่อสารที่ดี ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และทักษะการสรุปใจความสำคัญ โดยฝึกใช้คำถามปลายเปิดถาม นำกับเพื่อนร่วมงานหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ขณะที่เพื่อนร่วมงานเล่าเรื่องราวในอดีตของเขา

2. การเตรียมตัวผู้ป่วย พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย เพื่อสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น และก่อนการทบทวนชีวิตผู้ป่วยจะได้รับการประเมินอาการทางกายโดยวัดค่าสัญญาณชีพผู้ป่วยผู้ป่วยรายนี้ไม่มีอาการเหนื่อยและไม่มีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ สามารถเข้าร่วมการทบทวนชีวิตได้

3. การทบทวนชีวิตของผู้ป่วย ผู้เขียนจะขอยกประสบการณ์ส่วนหนึ่งของการทบทวนชีวิตของผู้ป่วยดังต่อไปนี้

ผู้เขียน “สวัสดีค่ะคุณป้า วันนี้คุณป้าดูหน้าตาสดชื่นแจ่มใสดี ไม่มีอาการเหนื่อยหอบ คุณป้ารู้สึกเป็นอย่างไรบ้างคะ”

ผู้ป่วย “รู้สึกดีขึ้นบ้างแล้ว ไม่เจ็บแน่นหน้าอก แต่ส่องกระจกดูหน้าบวม แล้วก็แขนของป้ายังบวมอยู่นะจ๊ะ”

ผู้เขียน “ค่ะ คุณป้า สำหรับอาการบวมที่ไบหน้าและที่แขนของคุณป้า นั้น คุณหมอรับทราบอาการแล้ว และกำลังช่วยรักษาคุณป้าอยู่นะคะ”

ผู้เขียน “วันนี้มีลูกๆ มาเฝ้าด้วย ได้รับการดูแลจากลูกๆ รู้สึกอย่างไรบ้างคะ”

ผู้ป่วย “ลูกๆ น่ารักมาก วันนี้เป็นวันหยุด มาดูแลป้าครบทั้งสามคนเลย คนโตคือผู้ชาย คนกลางและคนเล็กคือผู้หญิงทั้งสองคน แต่ก่อนยังเห็นตัวเล็กๆ อยู่เลย ตอนนี้เรียนจบมีงานทำกันหมดแล้ว แต่ยังไม่ได้ แต่งงานสักคนนะ พอลูกรู้ว่าป้าป่วยเป็นมะเร็ง ลูกทั้งสามคนก็ให้ป้าหยุดทำงาน เพราะก่อนที่ จะรู้ว่าป้าเป็นมะเร็ง ป้าทำไร่ยาสูบมาก่อน ทำมา 10 กว่าปี เวลาทำก็ใช้ทั้งยาฆ่าหญ้าและยาฆ่าแมลง แล้วป้าก็สูบบุหรี่ด้วย แต่เดี๋ยวนี้พอรู้ว่าป้าเป็นมะเร็ง ก็ไม่ได้ทำงานอะไรแล้ว ลูกให้หยุดพักอยู่บ้านเฉยๆ เลิกสูบบุหรี่แล้วด้วย เวลาที่ป้า เจ็บป่วยหรืออาการไม่ค่อยดี บางครั้งรู้สึกเหนื่อย หายใจลำบากกว่าเดิมอ่อนเพลีย ก็ได้ลูกทั้งสามคนนี้แหละ จะสลับมาช่วยดูแลป้าทุกอย่างเวลาที่เลิกงาน แปลกใจใหม่ว่าลูกชายก็ดูแลป้าได้ไม่แพ้ลูกสาวเลย ส่วนเวลาทำงานของลูกๆ สามีจะเป็นคนดูแลป้าทุกอย่างเหมือนกันจ๊ะ” ขณะที่ผู้ป่วยยิ้ม และหันไปมองบุตรทั้งสามคน เป็นระยะ

ผู้เขียน “คุณป้ามีครอบครัวที่ดี เป็นครอบครัวที่มีความอบอุ่นมากนะคะ คุณป้ามีทั้งสามีที่รักคุณป้า และมีลูกที่กตัญญู ทุกคนในบ้านคอยดูแลคุณป้าตลอดเลย อย่างนี้คุณป้าอยากให้สามีและลูกๆ ระลึกถึงคุณป้า ด้านไหนมากที่สุดคะ”

ผู้ป่วย “ป้าอยากให้คุณ ๆ นึกถึงความขยัน และความมุ่งมั่นตั้งใจในชีวิตป้า ถึงแม้ป้าจะไม่ได้เรียนหนังสือดี ๆ หรือจบชั้นสูง ๆ อย่างคนอื่นเขา ป้าเป็นชาวไร่ชาวนาน แต่เพราะความขยัน ความไม่ทอดทิ้งกับ ปัญหา ทำให้ป้าส่งลูกสามคนเรียนจบได้ มีงานทำหาเลี้ยงลูกสามคน ส่งเรียนด้วยไม่ใช่เรื่องง่าย ทุกคนต้องเคย เจอปัญหา แต่ความดี ความขยัน ความตั้งใจ และลงมือทำของเราเนี่ยแหละ จะทำให้ชีวิตของเราสำเร็จได้ อยากให้คุณภูมิใจถึงแม่มีแม่เป็นชาวไร่” ขณะเล่าผู้ป่วยจับมือลูกทั้งสามคน

ผู้เขียน “คุณป้าเก่งมากเลยคะ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่คุณป้าจะผ่านมาได้ ความตั้งใจของคุณป้าว่า นำมาเป็นแบบอย่างชีวิตมากเลยคะ แล้วชีวิตในช่วงไหนคะ ที่คุณป้ารู้สึกว่าการประสบความสำเร็จและมีความสุขมากที่สุด”

ผู้ป่วย “ป้าว่าป้ารู้สึกประสบความสำเร็จตอนที่ลูกทั้งสามคนมีงานทำ และมีเงินเดือนเป็นของตัวเอง มีความสุขและภูมิใจมากที่เลี้ยงดูเขา จนเขาดูแลตัวเองได้ ถึงแม้ว่าอาจจะไม่ได้ร่ำรวย แต่ก็อยู่ได้พอมีพอกิน ไม่ได้เดือดร้อน เห็นแบบนี้ก็หมดห่วง เพราะทุกคนก็รู้ว่าป้าป่วยเป็นโรคอะไร ไม่รู้จะอยู่ได้อีกนานแค่ไหน แต่ พอมาย้อนดูชีวิตตัวเองแล้วคิดว่าเป้าหมายชีวิตที่เราตั้งใจไว้ เราตั้งใจทำเพื่อลูก มันถือว่าเป็นที่พอใจจนสำเร็จแล้ว ลูกคือความสุขและความหวังของพ่อแม่ทุกคน ไม่มีพ่อแม่คนไหนหรอกที่ไม่รักลูกของตัวเองทุกคน อยากให้คุณมีความสุขและอยู่สบาย” เมื่อพูดผู้ป่วยมีน้ำเสียงสั่น และน้ำตาซึม ผู้เขียนฟังเรื่องราวของคุณป้าด้วยความตั้งใจ ผู้เขียนและลูกใช้มือสัมผัสเพื่อให้กำลังใจผู้ป่วย จนในที่สุดผู้ป่วยก็เล่าทั้งรอยยิ้ม ผู้เขียน “คุณป้าประสบความสำเร็จแบบนี้ คุณป้ามีคำแนะนำหรือข้อคิดในการดำเนินชีวิตเพื่อจะ แนะนำลูก ๆ ของป้า หรือคนอื่น ๆ อย่างไรบ้างคะ”

ผู้ป่วย “ตลอดชีวิต 50 กว่าปีของป้า ป้าจะพยายามมองเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตให้เป็นแง่บวก พยายามไม่บ่น ไม่ท้อ คนอื่นเขาทำได้ เราก็กต้องสู้กับปัญหาได้ ป้าเป็นคนสู้ชีวิต ป้าก็อยากบอกลูก ๆ และหนู ด้วย ไม่ว่าจะเจอกับอะไรก็ตามอย่าท้อ”

ผู้ป่วย “อยากบอกคนไข้มะเร็งคนอื่น ๆ ด้วยนะ เพราะอย่างหนูหรือใครที่มาถาม ป้าคิดว่าคนที่ไม่เป็นมะเร็งไม่มีทางรู้สึกได้เท่าคนที่ป่วยอยู่ ว่ารู้สึกเจ็บปวดยังไง ทั้งอาการ ทั้งความเครียด ทั้งกังวลเรื่องเป็นภาระครอบครัว แต่ป้าผ่านพวกนั้นมาได้ เพราะว่าไม่คิดแง่ลบนี้แหละ ให้ทำให้ใจให้เข้มแข็ง อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เราต้องสู้ ไม่ยอมแพ้ ทำหน้าที่ในส่วนของเรา ดูแลตัวเองให้ดีที่สุด”

ผู้เขียน “คุณป้าคะ ทั้งหมดที่คุณป้าได้เล่าเรื่องให้ฟังทั้งหมดในวันนี้ ตั้งแต่เรื่องการดูแลที่ดีทั้ง สามี และลูก เรื่องที่คุณป้าสามารถส่งลูกคุณป้าให้เรียนจบและมีงานทำงานจนเป้าหมายของคุณป้าสำเร็จ เรื่องที่คุณป้ามองโลกในแง่บวก คุณป้าสู้ชีวิต ตอนนี้คุณป้ารู้สึกอย่างไรบ้างคะ”

ผู้ป่วย “ป้าดีใจนะที่มีพยาบาลมาคุยกับป้า ดีใจที่ได้เล่าเรื่องที่ผ่านมาให้พยาบาลแล้วก็ลูก ๆ ที่ป้ารัก ฟัง บางทีความรู้สึกดี ๆ พวกนี้ มันก็ได้แต่เก็บเอาไว้ในใจ ไม่ค่อยได้พูดออกไป ตอนนี้ป้ารู้สึกโล่งใจมาก ชอบคุณหนูมากนะที่ทำให้ได้นึกถึงเรื่องดี ๆ รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้นกว่าเดิม”

จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนดูแลผู้ป่วยด้วยการทบทวนชีวิตข้างต้น ผู้เขียนนำผู้ป่วยเข้าสู่การทบทวนชีวิตโดยใช้คำถามนำ เพื่อให้ผู้ป่วยได้เล่าถึงเรื่องราวในอดีตของตนเอง ผู้ป่วยรายนี้ได้เล่าถึงบุคคลที่สำคัญในชีวิต ครอบครัว บทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ที่ผู้ป่วยภาคภูมิใจ และข้อคิด รวมถึงวิธีการดำเนินชีวิต จากการเล่าเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตดังกล่าว ทำให้ผู้ป่วยได้ระลึกถึงช่วงเวลาที่มีความสุข มีโอกาสค้นหาความหมายของความสำเร็จของชีวิตอีกครั้ง และได้สะท้อนคิดสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความหมายมากขึ้น

สรุป

การนำการทบทวนชีวิตไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย เริ่มตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้ป่วยและพยาบาล การเตรียมความพร้อมให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงวิธีการ ทบทวนชีวิต การทบทวนชีวิตเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตโดยการใช้คำถามนำด้วยคำถามปลายเปิดที่เปิดโอกาสให้ ผู้ป่วยได้เลือกตอบอย่างอิสระ ทำให้ผู้ป่วยสามารถเล่าถึงเรื่องราวในอดีตของตนเอง เกี่ยวกับความทรงจำที่ ประทับใจและน่าภาคภูมิใจ และการสรุปผลการทบทวนชีวิต เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยนั้นเกิดภาพความคิดที่ ต่อเนื่องและชัดเจนมากยิ่งขึ้น เมื่อพยาบาลใช้ข้อมูลจากการทบทวนชีวิตมาสะท้อนให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึก ภาคภูมิใจ ส่งผลทำให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายได้ระลึกถึงช่วงเวลาที่มีความสุข และมีโอกาสค้นหาความหมาย ของความสำเร็จของชีวิตอีกครั้ง

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

การนำการทบทวนชีวิตไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย สามารถทำได้ง่าย มีวิธีการที่ไม่ยุ่งยาก สามารถนำไปผสมผสานกับการให้การพยาบาลตามปกติที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน หรือเป็นการพยาบาลผู้ป่วยโดยเป็นพยาบาลผู้จัดการรายกรณี หรือเป็นบุคคลที่ดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องระยะยาว จะสามารถสร้างความไว้วางใจต่อผู้ป่วยได้มากยิ่งขึ้น โดยพยาบาลที่นำการทบทวนชีวิตไปใช้นั้น จำเป็นจะต้องมี ทักษะการสังเกต ทักษะการสื่อสารที่ดี โดยเฉพาะการฟังอย่างตั้งใจ และทักษะการสรุปใจความสำคัญ เพื่อ พยาบาลจะเข้าใจความต้องการของผู้ป่วย ช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดความชัดเจนในสิ่งที่คิด ซึ่งเป็นการเพิ่ม ประสิทธิภาพของการพยาบาลอันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ในการดูแลผู้ป่วยที่ดีขึ้น และทำให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย ดำรงชีวิตอยู่กับโรคได้อย่างเหมาะสมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. สมัชชาสุขภาพ. *รวมพลังชุมชนต้านมะเร็ง*. เข้าถึงเมื่อ 13 พฤษภาคม 2563. เข้าถึงได้จาก <https://nha12.samatcha.org/file/f88c1ed3-d43f-4578-b2e7-be6d63511995/preview>
2. ขวลิต เลิศบุษยานุกูล และคณะ. *มะเร็งระยะลุกลาม*. เข้าถึงเมื่อ 13 พฤษภาคม 2563. เข้าถึงได้จาก <https://www.chulacancer.net/patient-list-page.php?id=238>
3. กรมการแพทย์. *แนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย*. เข้าถึงเมื่อ 13 พฤษภาคม 2563. เข้าถึงได้จาก https://www.skko.moph.go.th/dward/document_file/perdev/common_form_upload_file/20150316154846_2129601774.pdf
4. ทศนีย์ ทองประทีป. *จิตวิญญาณมิติหนึ่งของการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
5. Butler, R. N. The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*. 1963; 26: 65-75.
6. National Cancer Institute. NCI Dictionary of Cancer Terms. Cited May 14, 2020. Available from <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/late-stage-cancer>
7. สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. *แผนยุทธศาสตร์สถาบันมะเร็งแห่งชาติ พ.ศ. 2562-2565*. เข้าถึงเมื่อ 30 กรกฎาคม 2564 . เข้าถึงได้จาก https://www.nci.go.th/th/Today/download/2560-2564_27919.pdf

8. สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. ทะเบียนมะเร็งระดับโรงพยาบาล พ.ศ. 2562. เข้าถึงเมื่อ 30 กรกฎาคม 2564 . เข้าถึงได้จาก https://www.nci.go.th/th/File_download/Nci%20Cancer%20Registry/Hospital-Based%202019%20NCl.pdf
9. World Health Organization. Cancer. Cited May 14, 2020. Available from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
10. ฉัตรกมล เจริญวิภาดา. กรณีศึกษา: การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายต่อเนื่องจากสถานพยาบาล ไปยังบ้านและชุมชนในบริบทของศูนย์การดูแลแบบประคับประคอง หน่วยงานให้คำปรึกษา กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลคลองท่อม. กระจีเวชสาร. 2561;1(1):11-21.
11. American Cancer Society. Emotions and Coping as You Near the End of Life. Cited May 14, 2020. Available from <https://www.cancer.org/treatment/end-of-life-care/nearing-the-end-of-life/emotions.html>
12. สำนักการพยาบาล. ระบบบริการพยาบาลแบบประคับประคอง. เข้าถึงเมื่อ 15 พฤษภาคม 2563. เข้าถึงได้จาก http://www.nursing.go.th/Book_nurse/sustain/012.pdf
13. อากาศ พัฒนเรืองไฉ. List disease of Palliative care and Functional unit. เข้าถึงเมื่อ 30 กรกฎาคม 2564 . เข้าถึงได้จาก https://www.dms.go.th/backend//Content/Content_File/Old_Content/dmsweb/cpgcorner/cpgcorner26122559.pdf
14. อัมภวรรณ ใจเปี้ย อุบล บัวชุม และพายุรี ชมพูแก้ว. การพัฒนากรอบสมรรถนะพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ และโรงพยาบาลเครือข่าย 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ 2561;24(1):84-99.
15. ศรีรัตน์ กิณาวงค์และปทุมณิน เชื้อนพีชร. ความผาสุกด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยเรื้อรังระยะสุดท้าย. เข้าถึงเมื่อ 14 พฤษภาคม 2563. เข้าถึงได้จาก https://www.crhospital.org/cmj/article/FULL_20170802113726.pdf
16. Butler, R. N. The life review: an unrecognized bonanza. *Int. J. Aging Hum. Dev.* 1980;12:35-8.
17. Ando, M., Tsuda, A., Morita T., Akechi T., & Okamoto T. Efficacy of short-term life - review interviews on the spiritual well-being of terminally ill cancer patients. *J. Pain Symptom Manag* 2010;39(6):993-1002.
18. พรพิมล ชัยสา. ผลของการส่งเสริมการทบทวนชีวิตต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2558.
19. พรพิมล ชัยสา พิกุล พรพิบูลย์ และสุดารัตน์ สิทธิสมบัติ. ผลของการส่งเสริมการทบทวนชีวิตต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. *วารสารพยาบาลสาร* 2562;46(3):49-57.