



แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) รายบุคคล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ...ปฐพร แสงเขียว.....ตำแหน่ง...ผู้ช่วยศาสตราจารย์.....

ภาควิชา.....การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.....

1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน | <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต | <input type="checkbox"/> การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง | <input type="checkbox"/> การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัดพิเศษ |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผดุงครรภ์ | |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | |

2. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

2.1 รายบุคคล

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ทารกแรกเกิด | <input type="checkbox"/> เด็กและวัยรุ่น |
| <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่ | <input type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ |
| <input checked="" type="checkbox"/> ผู้ป่วยจิตเวช | <input type="checkbox"/> หญิงตั้งครรภ์ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น..... | |

2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> ครอบครัว |
| <input type="checkbox"/> กลุ่ม/ชุมชน |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น..... |

3 สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

3.1 โรงพยาบาลระบุ.....

หอผู้ป่วย ระบุ.....

- คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ.....

3.2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ..... |
| <input type="checkbox"/> โรงเรียน..... |

Home Health Care /Hospice Care.....

- ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย
- ศูนย์ผู้สูงอายุ
- อื่น ๆ (ระบุ)

4 บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

- Direct care
- Consultation
- พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

อื่น ๆ ระบุ

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล

คำจำกัดความ

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าหมายถึง ผู้สูงอายุที่อยู่ในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ที่ได้รับการคัดกรองโดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS) ที่เป็นผู้ที่มีความเศร้าเล็กน้อยและปานกลาง

2. การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล หมายถึง กระบวนการระลึกถึงความหลัง ตามประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ เป็นความทรงจำที่มีความหมาย มีคุณค่า และมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุผ่านการเล่าเรื่องจากความทรงจำ โดยใช้คำถาม สิ่งของ ภาพถ่าย ภาพวาด เพื่อกระตุ้นความทรงจำเรื่องราวที่สัมพันธ์กับสิ่งของ ภาพถ่าย ภาพวาดนั้นๆ การระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต ความรู้สึกและความคิด และการค้นหาความหมายในความทรงจำนั้น กระบวนการคิดถึงประสบการณ์ในอดีตที่มีความหมายต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าทำให้ผู้สูงอายุยอมรับเหตุการณ์ในอดีตที่สามารถแก้ไข มาสร้างความมั่นใจภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปรับตัวต่อความคับข้องใจในปัจจุบัน มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อความมีคุณค่าในตนเอง และลดอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน...ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในเขตรับผิดชอบของ รพ.สต.ม่อนดินแดง

ระยะเวลา.....มิถุนายน 2567 - พฤษภาคม 2568.....**จำนวน...82...ชั่วโมง**

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าไม่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ระยะยาว

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีความพึงพอใจในชีวิต
2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าสามารถดูแลตนเองได้ โดยรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและจัดการกับปัญหาวิกฤติของตนเองได้

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 23 ธันวาคม 2567 (5 ชม.)	-วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะ ซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วย การระลึกความหลังแบบรายบุคคล <u>เยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุที่มีภาวะ ซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 1</u> -สร้างสัมพันธภาพ -ให้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนครั้งและ ระยะเวลาที่พบผู้สูงอายุที่มีภาวะ ซึมเศร้า -แนะนำการบำบัดด้วยการระลึกถึง ความหลัง อธิบายประโยชน์ วัตถุประสงค์ -ประเมินสภาพจิตของผู้สูงอายุ อย่างครอบคลุม ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การทำหน้าที่ของ สมอง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ประวัติชีวิต ความสนใจและ ความชอบของผู้ป่วย	-รพ.สต.ม่อนดินแดง ต.ท่าเสา อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ -บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้าน ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัด อุตรดิตถ์	1.แผนการดูแลผู้สูงอายุที่มี ภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การ บำบัดด้วยการระลึกความหลัง แบบรายบุคคล 2.ผลการประเมินโดยใช้แบบ วัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ของไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS) 3. แบบบันทึกผลการประเมิน สภาพจิตของผู้สูงอายุ ครอบคลุม ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การทำหน้าที่ ของสมอง รวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับประวัติชีวิต ความ สนใจและความชอบของผู้ป่วย
ครั้งที่ 2 24 ธันวาคม 2567	<u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 2</u>	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้าน ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา	-รายงานเหตุการณ์สำคัญใน ชีวิต ความทรงจำวัยเด็ก

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
(4 ชม.)	<ul style="list-style-type: none"> -สร้างความไว้วางใจ - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยเด็ก) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป 	อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	
<p style="text-align: center;">ครั้งที่ 3</p> <p>25 ธันวาคม 2567 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยรุ่น) 	บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยรุ่น

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p>		
<p>ครั้งที่ 4 26 ธันวาคม 2567 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 4</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต</p> <p>- ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยทำงาน)</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยทำงาน</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<p>ครั้งที่ 5 20 มกราคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยใช้วัตถุที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต้องการนำมาประกอบการเล่าถึงเรื่องราวในอดีต (วิทยุ) - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป - *การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เรื่องเล่าจากวัตถุที่เลือก (วิทยุ)</p>
<p>ครั้งที่ 6 21 มกราคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยใช้วัตถุที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต้องการนำมาประกอบการ 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เรื่องเล่าจากวัตถุที่เลือก (ภาพถ่ายในอดีต)</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>เล่าถึงเรื่องราวในอดีต (ภาพถ่ายในอดีต)</p> <p>-ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>		
<p>ครั้งที่ 7 22 มกราคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 7</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ</p> <p>- ส่งเสริมการคิดเชิงบวกและการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์</p> <p>-ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของ</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปข้อคิดจากการสนทนาเพื่อส่งเสริมการคิดทางบวกและแนวทางการนำการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไปใช้</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>ตนเอง รับฟังความคิดเห็นของ ผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude) -แสดงออกถึงความสนใจใน เรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับ และติดตามเรื่องราวโดยการพยัก หน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” -ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่า เรื่องราว -ใช้การสรุปความ -นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการ พบครั้งต่อไป *การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้น ความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการ ไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>		
<p>ครั้งที่ 8 27 มกราคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</u> <u>คนที่ 1 ครั้งที่ 8</u> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - สนับสนุนการสะท้อนเชิงบวกต่อ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้น ด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญ ปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข ตรวจสอบและเอาใจใส่กับอารมณ์ ด้านลบและอำนวยความสะดวกใน การแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุ ระบุวิธีรับมือกับอารมณ์ของเขา ใช้ วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความทรง จำและกระตุ้นการสะท้อน - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะ ซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของ ตนเอง รับฟังความคิดเห็นของ</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้าน ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัด อุตรดิตถ์</p>	<p>--บันทึกสรุปการสะท้อนเชิง บวกต่อประสบการณ์ของ ผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของ ความทรงจำ เช่น ความ ยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญ ปัญหา หรือช่วงเวลาแห่ง ความสุข</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>ผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude)</p> <ul style="list-style-type: none"> -แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” -ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว -ใช้การสรุปความ -นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป *การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น 		
<p>ครั้งที่ 9 28 มกราคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 9</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - สนับสนุนการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข ตรวจสอบและเอาใจใส่กับอารมณ์ด้านลบและอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุระบุวิธีรับมือกับอารมณ์ของเขา ใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความทรงจำและกระตุ้นการสะท้อน - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของ 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>ผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude)</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับ และติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>		
<p>ครั้งที่ 10</p> <p>29 มกราคม 2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เยี่ยมบ้าน ครอบครัวที่ 1 ครั้งที่ 10</u></p> <p>-- กล่าวทักทาย</p> <p>-สรุปประเด็นสำคัญของการสนทนา แสดงความขอบคุณ</p> <p>- ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้ป่วย ทบทวนความคืบหน้าที่เกิดขึ้น</p> <p>- ประเมินการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ พฤติกรรมและการรับรู้</p> <p>-กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีการสะท้อนความคิดเห็นเชิงบวกต่อประสบการณ์ที่ผ่านมา</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อําเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปผลการบำบัดด้วยวิธีการระลึกความหลัง ผลการประเมินการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และการรับรู้</p>
<p>ครั้งที่ 11</p> <p>3 กุมภาพันธ์ 2568</p> <p>(5 ชม.)</p>	<p>-วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล</p> <p><u>เยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 1</u></p>	<p>-รพ.สต.ม่อนดินแดง ต.ท่าเสา อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์</p> <p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อําเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>1.แผนการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล</p> <p>2.ผลการประเมินโดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<ul style="list-style-type: none"> -สร้างสัมพันธภาพ -ให้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนครั้งและระยะเวลาที่พบผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า -แนะนำการบำบัดด้วยการระลึกถึงความหลัง อธิบายประโยชน์ วัตถุประสงค์ -ประเมินสภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การทำหน้าที่ของสมอง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติชีวิต ความสนใจและความชอบของผู้ป่วย 		<p>ของไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS)</p> <p>3. แบบบันทึกผลการประเมินสภาพจิตของผู้สูงอายุ</p> <p>ครอบคลุม ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การทำหน้าที่ของสมอง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติชีวิต ความสนใจและความชอบของผู้ป่วย</p>
<p>ครั้งที่ 12 4 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -สร้างความไว้วางใจ -ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต -ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า -กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยเด็ก) -แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับ และติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” -ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว -ใช้การสรุปความ 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยเด็ก</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป		
<p>ครั้งที่ 13 5 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยรุ่น) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยรุ่น</p>
<p>ครั้งที่ 14 10 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยทำงาน</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยทำงาน) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป 		
<p>ครั้งที่ 15 11 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยใช้วัตถุที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต้องการนำมาประกอบการเล่าถึงเรื่องราวในอดีต (วิทยุ) - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เรื่องเล่าจากวัตถุที่เลือก (วิทยุ)</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>		
<p>ครั้งที่ 16</p> <p>17 กุมภาพันธ์</p> <p>2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 6</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยใช้วัตถุที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต้องการนำมาประกอบการเล่าถึงเรื่องราวในอดีต (ภาพถ่ายในอดีต)</p> <p>-ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เรื่องเล่าจากวัตถุที่เลือก (ภาพถ่ายในอดีต)</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<p>ครั้งที่ 17 18 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 7</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - ส่งเสริมการคิดเชิงบวกและการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป *การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปข้อคิดจากการสนทนาเพื่อส่งเสริมการคิดทางบวกและแนวทางการนำการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไปใช้</p>
<p>ครั้งที่ 18 19 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 8</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - สนับสนุนการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้น 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>--บันทึกสรุปการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญ</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>ด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข ตรวจสอบและเอาใจใส่กับอารมณ์ ด้านลบและอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุ ระบุวิธีรับมือกับอารมณ์ของเขา ใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความทรงจำและกระตุ้นการสะท้อน</p> <ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “คะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป *การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น 		<p>ปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข</p>
<p>ครั้งที่ 19 3 มีนาคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 9</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - สนับสนุนการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น 	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญ ปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข ตรวจสอบและเอาใจใส่กับอารมณ์ ด้านลบและอำนวยความสะดวกใน การแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุ ระบุวิธีรับมือกับอารมณ์ของเขา ใช้ วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความทรง จำและกระตุ้นการสะท้อน</p> <ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะ ซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของ ตนเอง รับฟังความคิดเห็นของ ผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude) -แสดงออกถึงความสนใจใน เรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับ และติดตามเรื่องราวโดยการพยัก หน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” -ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่า เรื่องราว -ใช้การสรุปความ -นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการ พบครั้งต่อไป *การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้น ความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการ ไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น 		
<p>ครั้งที่ 20 4 มีนาคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เยี่ยมบ้าน ครอบครัวที่ 1 ครั้งที่ 10</u> -- กล่าวทักทาย -สรุปประเด็นสำคัญของการ สนทนา แสดงความขอบคุณ - ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การ เรียนรู้ของผู้ป่วย ทบทวนความ คืบหน้าที่เกิดขึ้น</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 บ้าน ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัด อุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปผลการบำบัดด้วย วิธีการระลึกความหลัง ผลการ ประเมินการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ พฤติกรรม และการ รับรู้</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	- ประเมินการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ พฤติกรรมและการรับรู้ -กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีการสะท้อน ความคิดเห็นเชิงบวกต่อประสบ การที่ผ่านมา		

ลงชื่อ.....ผู้ปฏิบัติ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปฐพร แสงเขียว)

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง
 (..ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิตานันท์ ศรีใจวงศ์...)
 รองผู้อำนวยการด้านวิชาการ

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตามแผน
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดุจเดือน เขียวเหลือง)
 ผู้อำนวยการ

แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2567 (มิถุนายน 2567 – 31 พฤษภาคม 2568)

1. ชื่อ-สกุล นางสาวปฐพร แสงเขียว
2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช
3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า
4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล ชุมชนในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพม่อนดินแดง
5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 23 ธันวาคม 2567 - 4 มีนาคม 2568 รวมระยะเวลา 20 วัน

รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 82 ชั่วโมง

6. ผลการดำเนินงาน

6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

6.1.1 ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า มีความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

6.1.2 ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามีความพึงพอใจในชีวิต สามารถดูแลตนเองได้ โดยรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและจัดการกับปัญหาวิกฤติของตนเองได้

6.1.2 ในรอบ 1 เดือน หลังให้การพยาบาลพบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า สามารถใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมีความสุข เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาวิกฤติของตนเองได้อย่างเหมาะสม

6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ได้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการบำบัดด้วยวิธีการระลึกถึงความหลัง

6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

เป็นการพัฒนาสมรรถนะในการปฏิบัติทางการพยาบาล และเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญของตนเองอย่างต่อเนื่องในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชนและสามารถนำไปบูรณาการกับพันธกิจอื่น ได้แก่ งานวิจัย การผลิตเอกสารทางวิชาการ

ลงชื่อ.....

(นางสาวปฐพร แสงเขียว)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) รายบุคคล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์

ชื่อ...ปฐพร แสงเขียว.....ตำแหน่ง...ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาควิชา.....การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.....

3. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน | <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต | <input type="checkbox"/> การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง | <input type="checkbox"/> การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัดพิเศษ |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผดุงครรภ์ | |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | |

4. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

2.1 รายบุคคล

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ทารกแรกเกิด | <input type="checkbox"/> เด็กและวัยรุ่น |
| <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่ | <input type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ |
| <input checked="" type="checkbox"/> ผู้ป่วยจิตเวช | <input type="checkbox"/> หญิงตั้งครรภ์ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น..... | |

4.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> ครอบครัว |
| <input type="checkbox"/> กลุ่ม/ชุมชน |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น |

5 สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

3.1 โรงพยาบาลระบุ

หอผู้ป่วย ระบุ

- คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ

3.2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

- ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ
- โรงเรียน

Home Health Care /Hospice Care.....

- ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย
- ศูนย์ผู้สูงอายุ
- อื่น ๆ (ระบุ)

6 บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

Direct care

Consultation

พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

อื่น ๆ ระบุ

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล

คำจำกัดความ

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าหมายถึง ผู้สูงอายุที่อยู่ในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ที่ได้รับการคัดกรองโดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS) ที่เป็นผู้ที่มีความเศร้าเล็กน้อยและปานกลาง

2. การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล หมายถึง กระบวนการระลึกถึงความหลัง ตามประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ เป็นความทรงจำที่มีความหมาย มีคุณค่า และมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุผ่านการเล่าเรื่องจากความทรงจำ โดยใช้คำถาม สิ่งของ ภาพถ่าย ภาพวาด เพื่อกระตุ้นความทรงจำเรื่องราวที่สัมพันธ์กับสิ่งของ ภาพถ่าย ภาพวาดนั้นๆ การระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต ความรู้สึกและความคิด และการค้นหาความหมายในความทรงจำนั้น กระบวนการคิดถึงประสบการณ์ในอดีตที่มีความหมายต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าทำให้ผู้สูงอายุยอมรับเหตุการณ์ในอดีตที่สามารถแก้ไข มาสร้างความมั่นใจภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปรับตัวต่อความคับข้องใจในปัจจุบัน มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อความมีคุณค่าในตนเอง และลดอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน...ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในเขตรับผิดชอบของ รพ.สต.ม่อนดินแดง

ระยะเวลา.....มิถุนายน 2567 - พฤษภาคม 2568.....**จำนวน...82...ชั่วโมง**

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าไม่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ระยะยาว

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีความพึงพอใจในชีวิต
2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าสามารถดูแลตนเองได้ โดยรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและจัดการกับปัญหาวิกฤติของตนเองได้

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 23 ธันวาคม 2567 (5 ชม.)	<p>-วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล</p> <p><u>เยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 1</u></p> <p>-สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>-ให้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนครั้งและระยะเวลาที่พบผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>-แนะนำการบำบัดด้วยการระลึกถึงความหลัง อธิบายประโยชน์ วัตถุประสงค์</p> <p>-ประเมินสภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การทำหน้าที่ของสมอง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติชีวิต ความสนใจและความชอบของผู้ป่วย</p>	<p>บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p> <p>1.แผนการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล</p> <p>ผู้ป่วยหญิง นางอรสา แสนสม เป็นหญิงอายุ 74 ปี อาการสำคัญ รู้สึกสิ้นหวังและไม่สนใจสิ่งรอบตัว เป็นหลังจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ขาดแรงจูงใจ ไม่ค่อยมีสมาธิและน้ำหนักลด มีประวัติความดันโลหิตสูงและกำลังรับประทานยารักษาอยู่</p> <p>2.ผลการประเมินโดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS)</p> <p>ผลการประเมิน TGDS = 25 คะแนน (คะแนน 25-30 ซึมเศร้าปานกลาง)</p> <p>คะแนนระหว่าง 13-18 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้าเล็กน้อย</p> <p>คะแนนระหว่าง 19-24 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้าปานกลาง</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
		<p>คะแนนระหว่าง 25-30 คะแนนถือว่าเป็นผู้มีความเศร้ารุนแรง</p> <p>3. แบบบันทึกผลการประเมินสภาพจิตของผู้สูงอายุ ครอบคลุม ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การทำหน้าที่ของสมอง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติชีวิต ความสนใจ และความชอบของผู้ป่วย</p> <p>ผู้หญิงสูงอายุ แต่งกายด้วยเสื้อแขนสั้น ผ้าถุงลายไทย สะอาด นั่งอยู่ในบ้าน สีหน้าเมื่อแรกพบมีความกระตือรือร้น ตอบคำถามได้ดี ไม่มีอาการวิงเวียน เปิดฟังรายการวิทยุ ผู้ป่วยอยู่บ้านกับลูก ไม่มีความวิตกกังวล ซักถามตอบได้ตรงประเด็น ผู้ป่วยเคยประกอบอาชีพเกษตรกร มีความสนใจในเรื่องการประกอบอาชีพ มีงานอดิเรกปลูกต้นไม้ ไม่มีสัตว์เลี้ยง ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนเมื่อมีงานบุญ</p>
<p>ครั้งที่ 2</p> <p>24 ธันวาคม 2567</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 2</u></p> <p>-สร้างความไว้วางใจ</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต</p> <p>- ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญใน</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยเด็ก</p> <p>ผู้ป่วยเป็นบุตรสาวคนแรกและเป็นบุตรคนที่ 4 ของบิดามารดา มีพี่น้องด้วยกัน 7 คน ตอนเด็กช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านและเลี้ยงน้องที่ยังเล็กๆ อีกจำนวน 3 คน เรียนหนังสือจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไม่ได้เรียนหนังสือต่อ แต่ก็ยังอ่านออกเขียนได้ เพราะเมื่อก่อนชอบอ่านหนังสือ อ่านหนังสือพิมพ์ เดียวนี้สายตาไม่ดี อ่านไม่ค่อยได้ จึงชอบฟังวิทยุ เพราะฟังเสียง ไม่ต้องใช้สายตา ความทรงจำวัยเด็กที่ประทับใจคือ ตอนเด็กเป็นคนเรียบร้อย ไม่ดื้อ ไม่ซน และมีความรับผิดชอบช่วยงานบ้าน พ่อแม่มอบหมายให้ดูแลความสะอาดบ้าน ช่วยกันกับน้องสาวดูบ้านล้างจานทำงานบ้าน และออกไปช่วยงานในไร่บ้าง เพราะตอนเด็กๆ ตัวไม่ค่อยโต ความประทับใจคือที่บ้านมีต้นส้มโออยู่หลาย</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<p>ชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยเด็ก)</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p>	<p>ต้น แม่เรียกว่าส้มโอหวาน พี่น้องก็จะคอยเก็บเอามาปอกกิน แล้วก็มีเหลือพอขายด้วย เมื่อก่อนจะมีเรือมอญเอาของมาขาย พวกกะปิ ปลา ร้า เกลือ โอ่งมอญ ก็จะมาเป็นเรือโยง จอดอยู่แถววัดท่าถนน พอขายของหมด เขาก็จะไปตามบ้าน ไปดูสวนว่ามีอะไรจะเอาใส่เรือล่องไปขายได้บ้าง พ่อแม่แล้วก็พี่น้องก็จะพากันขนส้มโอไปขาย ขายก็ไม่ได้เยอะ เขาซื้อเป็นร้อย ร้อยละไม่กี่บาท แต่ก็ยังดี เพราะถ้าเรามีเยอะขายไม่ได้ก็เอามาเตะเล่นกัน ขายส้มโอได้ พ่อแม่ก็จะแบ่งเงินให้เป็นจำนวนเล็กน้อย รู้สึกดีใจ เพราะเป็นเด็กสมัยก่อนถ้าไม่ได้เงินจากที่พ่อแม่ให้ก็ไม่มีรายได้อะไร ที่ประทับใจอีกเรื่องคือการได้ไปเที่ยวไหว้พระงานพระแท่นศิลาอาสน์ พ่อจะพาเดินไปไหว้พระทุกปี จะพากันไปตอนเย็น กว่ากลับบ้านก็เป็นตอนกลางคืน เดินกว่าจะถึงบ้านนานมากๆ กว่าถึง เดี่ยวนี้ถ้าลูกหลานไม่ได้พาไปก็จะไม่ได้ไปเที่ยวงานพระแท่น คนเมื่อก่อนนี้จะใกล้ชิดวัดวาแล้วงานพระแท่นก็เป็นงานใหญ่ คนต่างจังหวัดก็จะมากันมานอนค้าง แต่เราเป็นคนอุดรดิตรก็กลับบ้านเรา ตอนนั้นยังไม่ได้มีเรื่องอะไรให้คิด ก็ได้แต่ตามพ่อแม่ ไปไหนก็ไปกันกับพี่กับน้องชีวิตตอนเด็กมีความสุขมาก</p>
<p>ครั้งที่ 3</p> <p>25 ธันวาคม 2567</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 3</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต</p> <p>- ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยรุ่น</p> <p>หลังจากออกจากโรงเรียนก็ทำงานช่วยพ่อแม่ แม่มีนาด้วย แต่ให้คนเช่า พอได้ข้าวเปลือก แม่ก็จะพากันตำข้าว มีเพื่อนๆ มาช่วยด้วย เอาแรงกัน แต่จะตำกันตอนกลางคืนเพราะจะไม่ค่อยร้อน บางทีแม่ก็จะพาเดินมะเขือ เอาผัก ของในสวน เอายา(ยาเส้น) ไปแลกข้าวเปลือกที่บ้านของเกลอแม่ที่บ้านน้ำใส ไปถึงเขาก็ให้เอากระบุงไปใส่ข้าวได้เท่าที่อยากจะเอาก็ใส่จนแน่นจนหนัก หาบมากกว่าจะถึงบ้านนี้พักหลายรอบเลย แล้วก็เริ่มอาชีพของตนเองด้วยการค้าขาย ก็ขายผักขายของขายยาในตลาด แล้วมีทำสวนเล็กๆ น้อยๆ โดยพ่อแม่แบ่งที่ทำกินให้เพื่อให้ปลูกผักทำสวน เอาเงินเก็บไว้ใช้ส่วนตัวและแบ่งเงินให้พ่อแม่เพื่อเลี้ยงดูน้อง ๆ อีกหลายคน นอกจากนี้ยังเป็นแรงงานช่วยพ่อแม่ด้วย รู้สึก</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยรุ่น) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป 	<p>ภาคภูมิใจที่มีอาชีพและมีรายได้เป็นของตัวเอง ตอนนั้นก็เริ่มจะมีคนมาสนใจแล้ว พ่อแม่ไม่ได้บังคับให้ดูกันเอาเอง ว่าใครดีใครไม่ดี รักกันก็ต้องพากันไปในทางที่ดี พ่อแม่ไม่ห้ามให้คบกับแฟน มีเวลาว่างก็จะไปเที่ยวกันเป็นกลุ่มๆ บางทีก็เจอกันตามงานเทศกาลประจำปีอย่างงานสงกรานต์ จะพากันไปชนทรายเข้าวัด นี่ก็ถึงแล้วก็มีความสุข เดียวนี้ไม่เป็นแบบนี้กันแล้ว</p> <p>ผู้ป่วยเล่าเรื่องราวให้ฟังอย่างตั้งใจ และยิ้ม ตอบทุกคำถามที่พยาบาลถาม ตอบตรงคำถาม สีน้าสดใน มีความสุข</p>
<p>ครั้งที่ 4</p> <p>26 ธันวาคม 2567</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต - ตั้งใจฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญใน 	<p>- รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยทำงาน</p> <p>ตอนที่อายุ 20 ปี แฟนก็มาสู่ออกก็เลยแต่งงาน แต่งงานไม่นานก็มีลูก แฟนเป็นคนดี ช่วยกันทำมาหากิน ยังค้าขายกันอยู่แฟนก็ช่วยกันค้าขายด้วย เขาเป็นคนขยัน ช่วยกันเลี้ยงลูก รับผิดชอบดูแลดี ช่วยกันทำงาน แล้วก็เก็บเงินสร้างบ้าน พ่อแม่ก็แบ่งที่ให้ปลูกบ้านอยู่ใกล้ๆ กัน มีอะไรก็จะได้ช่วยเหลือกัน ขาดเหลืออะไรจะได้ช่วยกันได้ ไม่ค่อยได้ไปเที่ยวไหนไกลๆ กันเพราะเมื่อก่อนก็จะทำมาหากิน เก็บเงินเก็บทอง ไปไหนก็ไปรถไฟกัน แต่ไปกันหลายคนก็เสียเงินเยอะ นั่งรถไฟ ส่วนใหญ่ก็จะไปไม่ไกลมากอย่างพิษณุโลก ไปเที่ยวงานวัดใหญ่ ไปสุโขทัย ไปเที่ยวงานพระแม่ย่า งานพวกนี้ก็จะต่อๆ กัน สนุก ไปกันหลายคน ไปเที่ยวด้วยแล้วก็ไปดูด้วยว่าพอจะมีอะไรที่จะเอามาขายได้บ้าง ก็ขึ้นรถไฟกลับมาขาย พอพ้นขบวนก็กลับไปกลับ พอลูกโตเริ่มเข้าโรงเรียนก็ยิ่งต้องทำงานเยอะเพราะต้องเอาเงินไว้ให้ลูกเข้าโรงเรียนด้วย ก็ให้เขาเรียนอย่างที่ยากเรียน ไม่อยากเรียนก็มาทำ</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<p>ชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยทำงาน)</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p>	<p>อย่างพ่อแม่ คิดว่าตนเองและสามีเป็นพ่อแม่ที่ดี ลูกเต้าไม่เกรง ไม่เหลวไหล รู้สึกภูมิใจ ตอนนี้แก่มาแล้วลูกๆ ก็ดี มาเลี้ยงดูพ่อแม่ จนแฟนตายไปเนี่ย</p> <p>ผู้ป่วยมีสีหน้ามีความสุขสอดคล้องกับเรื่องที่เล่าที่เป็นความสุข</p>
<p>ครั้งที่ 5</p> <p>20 มกราคม 2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 5</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยใช้วัตถุที่มีภาวะซึมเศร้าต้องการนำมาประกอบการเล่าถึงเรื่องราวในอดีต (วิทย์)</p> <p>- ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เรื่องเล่าจากวัตถุที่เลือก (วิทย์)</p> <p>ผู้ป่วยเล่าถึงวิทย์ เมื่อก่อนวิทย์เป็นสิ่งที่หายากเหมือนกัน มีวิทย์ฟังก็ดี ได้ฟังข่าวสาร โทรทัศน์ก็กว่าจะซื้อได้ก็ต้องเก็บเงิน ข่าวสารอะไรก็ได้ฟังจากวิทย์ รายการวิทย์ที่ชอบฟัง เมื่อก่อนนี่ก็ฟัง วนล 14 ฟังเพลงลูกทุ่ง เต็มวันฟังสถานี กองทัพอากาศที่ 3 บางทีก็ให้หลานๆ โทรไปขอเพลงให้ฟังบ้าง เมื่อก่อนฟังวิทย์ก็ฟังลิเกไป นั่งทำงานด้ายหญ้า ทำสวน ถอนหญ้า ก็เอาไปฟังด้วยกัน คนเมื่อก่อนไม่ได้มีที่เที่ยวยอะไรเออเอะ มีวิทย์ใส่ถ่านเปิดให้ดังๆ ก็มีความสุขแล้ว ตอนนี่ก็ดูโทรทัศน์บ้างไม่ดูบ้าง โทรทัศน์มีแค่ข่าวเท่านั้นตาย มันไม่ไหว มันเป็นอะไรกัน มีแต่ข่าวฆ่าแกงกัน ฟังวิทย์ดีกว่า เต็มวันมีรายการเพลงเพราะๆ เขาเอาเพลงเก่ามาเปิด ฟังแล้วก็เพราะดี ถ้าเป็นทีวีก็ดูได้ถ้าเป็นรายการเพลง เต็มวันประกวดร้องเพลงเออะ คนไทยก็ร้องเพลงกันเก่งๆ</p> <p>ผู้ป่วยมีสมาธิ ตั้งใจเล่าเรื่องราว สีหน้าขณะเล่าสอดคล้องกับเรื่องราว มียิ้มแย้มแจ่มใสเป็นระยะ</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>	
<p>ครั้งที่ 6</p> <p>21 มกราคม 2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 6</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยใช้วัตถุที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต้องการนำมาประกอบการเล่าถึงเรื่องราวในอดีต (ภาพถ่ายในอดีต)</p> <p>- ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เรื่องเล่าจากวัตถุที่เลือก (ภาพถ่ายในอดีต)</p> <p>ผู้ป่วยเลือกภาพที่ถ่ายร่วมกับครอบครัวที่ไปเที่ยวกรุงเทพ ไปไหว้พระแก้ว เล่าถึงการเดินทางว่าเดินทางไปโดยรถไฟไปกับลูกและสามี ไปพักอยู่กับญาติที่ย้ายไปอยู่ที่จังหวัดกรุงเทพ นานๆ ไปที ไปหลายวันก็ไม่มีรายได้ เมื่อก่อนนี้เวลาไปต่างจังหวัดจะเลือกไปจังหวัดที่มีญาติหรือคนรู้จัก เพราะไม่ได้ไปนอนโรงแรมหรือรีสอร์ทเหมือนกันคนเดียวนี้เหมือนไปเยี่ยมกัน ไปเที่ยวแล้วก็กลับมาบ้าน ซื้อมื้อข้าวมาทำกินด้วยกัน ถามสารทุกข์สุขดิบ คอยกันเรื่องเก่าๆ พวกลูกๆ ก็ชอบ เพราะเดินทางรถไฟ ข้างทางก็มีของขาย เที่ยวสองสามวันก็กลับ นี่ก็เป็นรูปที่ไปกันพร้อมหน้าพร้อมตา เมื่อก่อนก็ไม่ค่อยได้ถ่ายรูปเพราะหาช่างยาก แล้วเดี๋ยวนี้มีรูปเยอะเหมือนกัน แต่ก็อยู่ในโทรศัพท์หลาย ให้เขาไปล้างมาเก็บเขาก็ดีกว่าก่อนๆ เลยไม่มีรูปดูเลย แต่ก็ไม่ค่อยไปไหนแล้ว แก่แล้ว เดินทางไปบางทีมันก็เหนื่อย ลูกหลานก็</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ -แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” -ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว -ใช้การสรุปความ -นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป *การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น 	<p>อยากให้ไป บางที่ซัดเขาไม่ได้ก็ไป ก็สบายลูกหลานก็ดูแลดี อยากกินอะไรก็เอามาให้ บางที่เดินไม่ไหวก็เข็นรถไปให้</p> <p>ผู้ป่วยเล่าถึงอดีตด้วยสีหน้ามีความสุข อารมณ์สอดคล้องกันเรื่องที่เล่า</p>
<p>ครั้งที่ 7 22 มกราคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 7</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - ส่งเสริมการคิดเชิงบวกและการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ -ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า 	<p>-บันทึกสรุปข้อคิดจากการสนทนาเพื่อส่งเสริมการคิดทางบวกและแนวทางการนำการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไปใช้</p> <p>พยาบาลถามซักถามเรื่องที่คุณป่วยรู้สึกสิ้นหวังและไม่สนใจสิ่งรอบตัว เป็นหลังจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ขาดแรงจูงใจ ไม่ค่อยมีสมาธิ และน้ำหนักลด ความเจ็บป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่กำลังรับประทานยารักษาอยู่ ว่าผู้ป่วยวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างไร</p> <p>ผู้ป่วยบอกว่ามันเป็นเรื่องของอนิจจัง ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย ก็พยายามคิดถึงสิ่งที่ดีๆ บางทีก็เบื่อหน่าย ไม่อยากจะทำอะไร ถ้ามีคนมาคุยด้วยก็จะดี แต่ก็เข้าใจเขา ลูกหลานก็ต้องทำงาน เราเกิดมาคนเดียว ก็ต้องตายคนเดียว ไม่ค่อยมี</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude) -แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” -ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว -ใช้การสรุปความ -นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป *การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น 	<p>คนพูดคุย คนวัยเดียวกัน ก็เหงาบ้าง แต่ก็ต้องอยู่ให้ได้ เพราะก็ยังมีลูกหลานที่หมั่นมาเยี่ยมมาหา พวกลูกหลานมาทีก็เสียงดัง สนุกดี พอเขากลับไปทำงานก็เงิบเหงาสองสามวันแล้วก็ปรับตัวได้ ทำใจได้ ก็เป็นอย่างนี้ ลูกหลานเขาก็ต้องทำงานเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงครอบครัว ตอนเราอายุเท่าเขาเราก็ทำงานเลี้ยงลูกเหมือนกันมันก็เป็นวัฏจักร ส่วนโรคความดันก็กินยาสม่ำเสมอ บางทีก็อยากหยุดยา เบื่อกินยาเป็นอาหาร แต่หมอเขาก็บอกว่าต้องกินเพราะเดี๋ยวถ้าความดันสูงแล้วเส้นเลือดสมองแตกจะเป็นอัมพาตก็จะยิ่งหนัก ก็เลยต้องพยายามดูแลตัวเอง</p> <p>ผู้ป่วยมีสีหน้าเรียบเฉย ยิ้มน้อยๆ มองปัญหาและกล่าวถึงเหตุการณ์ด้วยความเข้าใจ มีความคิดเชิงบวกต่อเหตุการณ์</p>
<p>ครั้งที่ 8 27 มกราคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 8</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - สนับสนุนการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข 	<p>--บันทึกสรุปการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข</p> <p>ตอนนี้ในช่วงสุดท้ายของชีวิตแล้ว ไม่รู้จะไปเมื่อไร เพื่อนสนิทก็ทยอยกันไปทีละคนสองคน เราก็อยู่กับลูกหลานไป ตอนนี้ก็ไม่มีเรื่องอะไรต้องคิดละ เพราะว่าอยู่กับลูกหลานสบายดี อะไรที่ผ่านมาก็ผ่านมาหมดแล้ว</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<p>ตรวจสอบและเอาใจใส่กับอารมณ์ด้านลบและอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุระบุวิธีรับมือกับอารมณ์ของเขา ใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความทรงจำและกระตุ้นการสะท้อน</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude)</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>	<p>ที่คุยกับพยาบาลก็ดีมากเลย ได้เล่าเรื่องเก่าๆ หนูก็คงเกิดไม่ทัน แต่พ่อแม่หนูก็อาจจะมีเรื่องอะไรคล้ายๆ นี้ใช่ไหม</p> <p>มีพยาบาลมาคุยทุกอาทิตย์ๆ ก็ดี ทำให้หายเหงา ลูกหลานก็ฟังบ้าง แต่เขาก็มีงานต้องทำ ผู้ป่วยบอกให้มาเยี่ยมอีกให้หายเหงา</p>
<p>ครั้งที่ 9 28 มกราคม 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 1 ครั้งที่ 9</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p>	<p>-บันทึกสรุปการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - สนับสนุนการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข ตรวจสอบและเอาใจใส่กับอารมณ์ด้านลบและอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุระบุวิธีรับมือกับอารมณ์ของเขา ใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความทรงจำและกระตุ้นการสะท้อน - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป 	<p>ผู้ป่วยเล่าว่าการที่พยาบาลได้มาพูดคุยทุกสัปดาห์ ทำให้รู้ว่าต้องมองปัญหาที่เจอในชีวิตอย่างไร มีลูกหลานคอยให้กำลังใจ รู้สึกว่าก็อยากจะอยู่เป็นกำลังใจให้ลูกหลาน</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้น ความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการ ไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น	
ครั้งที่ 10 29 มกราคม 2568 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้าน ครอบครัวที่ 1 ครั้งที่ 10</u> -- กล่าวทักทาย -สรุปประเด็นสำคัญของการ สนทนา แสดงความขอบคุณ - ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การ เรียนรู้ของผู้ป่วย ทบทวนความ คืบหน้าที่เกิดขึ้น - ประเมินการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ พฤติกรรมและการรับรู้ -กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีการสะท้อน ความคิดเห็นเชิงบวกต่อประสบการณ์ ที่ผ่านมา	-บันทึกสรุปผลการบำบัดด้วยวิธีการระลึกความหลัง ผล การประเมินการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และการ รับรู้ ผู้ป่วยรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น รู้สึกมีความสุขใน การใช้ชีวิตประจำวัน สนใจสิ่งรอบตัวมากยิ่งขึ้น คอย ซักถามเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตประจำวัน พูดคุย เรื่องข่าววิทยุและโทรทัศน์ มีสมาธิดี ไม่มีอารมณ์เศร้า สี หน้าสดชื่นยิ้มแย้มแจ่มใส บอกว่าเรื่องความดันโลหิตสูงจะ พยายามปฏิบัติตามที่พยาบาลแนะนำและจะไปพบแพทย์ ตามนัด จะพยายามหากิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ทำ เพื่อจะได้ ไม่มีเวลาว่าง กล่าวขอบคุณพยาบาลที่ให้เวลามาพบผู้ป่วย ที่บ้าน ตั้งใจฟัง ตั้งใจซักถาม ผลการประเมิน TGDS = 16 คะแนน (คะแนน 13-18 ซึมเศร้าน้อย) คะแนนระหว่าง 13-18 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้า เล็กน้อย คะแนนระหว่าง 19-24 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้า ปานกลาง คะแนนระหว่าง 25-30 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้า รุนแรง
ครั้งที่ 11 3 กุมภาพันธ์ 2568 (5 ชม.)	-วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะ ซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วย การระลึกความหลังแบบรายบุคคล	บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ บ้านผู้ป่วย หมู่ 2 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<p><u>เยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 1</u></p> <p>-สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>-ให้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนครั้งและระยะเวลาที่พบผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>-แนะนำการบำบัดด้วยการระลึกถึงความหลัง อธิบายประโยชน์ วัตถุประสงค์</p> <p>-ประเมินสภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การทำหน้าที่ของสมอง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ประวัติชีวิต ความสนใจและความชอบของผู้ป่วย</p>	<p>1.แผนการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่บ้านโดยใช้การบำบัดด้วยการระลึกความหลังแบบรายบุคคล</p> <p>ผู้ป่วยหญิง นางบุญยืน ขวัญตา เป็นหญิงอายุ 75 ปี อาการสำคัญ รู้สึกเศร้าและสิ้นหวังเนื่องจากความเจ็บปวดเรื้อรังและการเคลื่อนไหวที่จำกัด นอนหลับยาก น้ำหนักลด และหมดความสนใจในการเข้าสังคมกับผู้อื่น</p> <p>2.ผลการประเมินโดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS)</p> <p>ผลการประเมิน TGDS = 26 คะแนน (คะแนน 25-30 ซึมเศร้าปานกลาง)</p> <p>คะแนนระหว่าง 13-18 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้าเล็กน้อย</p> <p>คะแนนระหว่าง 19-24 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้าปานกลาง</p> <p>คะแนนระหว่าง 25-30 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้ารุนแรง</p> <p>3. แบบบันทึกผลการประเมินสภาพจิตของผู้สูงอายุ ครอบคลุม ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การทำหน้าที่ของสมอง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติชีวิต ความสนใจและความชอบของผู้ป่วย</p> <p>ผู้หญิงสูงอายุ แต่งกายด้วยเสื้อคอกระเช้า ผ้าถุงลายไทย สะอาด ไม่มีกลิ่นตัว หวีผมเรียบร้อย นั่งอยู่ในบ้าน สีหน้าเมื่อแรกพบมีความกระตือรือร้น ตอบคำถามได้ดี ไม่มี</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
		<p>อาการวิงเวียน เปิดฟังรายการวิทยุ ผู้ป่วยอยู่บ้านกับลูก ไม่มีความวิตกกังวล ชักถามตอบได้ตรงประเด็น ผู้ป่วยเคยประกอบอาชีพเกษตรกร มีความสนใจในเรื่องการประกอบอาชีพ มีงานอดิเรกปลูกต้นไม้ ไม่มีสัตว์เลี้ยง ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนเมื่อมีงานบุญ</p>
<p>ครั้งที่ 12 4 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -สร้างความไว้วางใจ - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยเด็ก) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ 	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยเด็ก</p> <p>ผู้ป่วยเป็นบุตรคนที่สองของบิดามารดา ตอนเด็กช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านและเลี้ยงน้องที่ยังเล็กๆ อีกจำนวน 4 คน เรียนหนังสือจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไม่ได้เรียนหนังสือต่อ เป็นลูกผู้หญิง พ่อแม่ไม่ค่อยอยากให้เรียนเยอะ ไม่มีเงินส่งด้วย แล้วก็มีน้อง ๆ อีกหลายคน ความทรงจำวัยเด็กที่ประทับใจคือ ตอนเด็กเป็นคนเรียบร้อยและมีความรับผิดชอบช่วยงานบ้าน พ่อแม่มอบหมายให้ดูแลความสะอาดบ้าน และออกไปช่วยงานในไร่ จริงก็เป็นเด็กที่ไม่ค่อยกลัวใคร เพราะเราก็ไม่ได้คิดดี ไปไหนก็มีแต่คนรัก ความประทับใจอีกอย่างคือเมื่อขายผลผลิตได้ พ่อแม่ก็จะแบ่งเงินให้เป็นจำนวนเล็กน้อย รู้สึกดีใจ เพราะเป็นเด็กสมัยก่อนถ้าไม่ได้เงินจากที่พ่อแม่ให้ก็ไม่ค่อยทำอะไร ที่ประทับใจอีกเรื่องคือการได้ไปเที่ยวไหว้พระงานพระแท่นศิลาอาสน์ สมัยนั้นรถยนต์ไม่ค่อยมี ก็จะพากันเดินไปพ่อแม่พี่น้อง เดินไปไหว้พระทุกปี จะพากันไปตอนเย็น กว่าที่จะกลับบ้านก็เป็นตอนกลางคืน เดินกว่าจะถึงบ้านนานมากๆ กว่าที่จะถึง เดียวนี้ถ้าลูกหลานไม่ได้พาไปก็จะไม่ได้ไปเที่ยวงานพระแท่น คนเมื่อก่อนนี้จะใกล้ชีวิตว่าแล้วงานพระแท่นก็เป็นงานใหญ่ คนต่างจังหวัดก็จะมากัน มานอนค้าง แต่เราเป็นคนอุดรดีดีเราก็กลับบ้านเรา ตอนนั้นยังไม่ได้มีเรื่องอะไรให้คิด ก็ได้แต่ตามพ่อแม่ ไปไหนก็ไปกันกับพี่น้องชีวิตตอนเด็กก็มีความสุขมาก</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบ ครั้งต่อไป	
<p>ครั้งที่ 13</p> <p>5 กุมภาพันธ์ 2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 3</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญใน ชีวิต</p> <p>-ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และ ความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้ คำถามสะท้อนประสบการณ์ของ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะ ซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญใน ชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำ วัยรุ่น)</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจใน เรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับ และติดตามเรื่องราวโดยการพยัก หน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่า เรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบ ครั้งต่อไป</p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยรุ่น</p> <p>หลังจากออกจากโรงเรียนก็ทำงานช่วยพ่อแม่ แล้วก็เริ่มอาชีพ ของตนเอง โดยพ่อแม่แบ่งที่ทำกินให้เพื่อให้ปลูกผักทำสวน ครัวเล็กๆ น้อยๆ เหลือก็เอาไปขายบ้าง แบ่งข้างบ้านกิน บ้าง นอกจากอาชีพเกษตรกรแล้วยังประกอบอาชีพค้าขาย เล็กๆ น้อยๆ คือเอาผักสวนครัวที่ปลูกไปขายที่ตลาด ไป เจอเพื่อนๆ ไปขายของในตลาด ก็เหมือนเอาไปแลกกัน เขา ซื้อเราเราซื้อเขา ได้เงินมาก็เอาเงินเก็บไว้ใช้ส่วนตัวและแบ่ง เงินให้พ่อแม่เพื่อเลี้ยงดูน้อง ๆ อีกหลายคน นอกจากนี้ยัง เป็นแรงงานช่วยพ่อแม่ด้วย รู้สึกภาคภูมิใจที่มีอาชีพและมี รายได้เป็นของตัวเอง ตอนนั้นก็เริ่มจะมีคนมาสนใจแล้ว พ่อ แม่ไม่ได้บังคับให้ดูกันเอาเอง ว่าใครดีใครไม่ดี รักกันก็ต้อง พากันไปในทางที่ดี พ่อแม่ไม่ห้ามให้คบกับแฟน มีเวลาว่าง ก็จะไปเที่ยวกันเป็นกลุ่มๆ บางทีก็เจอกันตามงานเทศกาล ประจำปีอย่างงานสงกรานต์ จะพากันไปชนทรายเข้าวัด นี่ถึงแล้วก็มีความสุข เต็มวันไม่เป็นแบบนี้กันแล้ว</p> <p>ผู้ป่วยเล่าเรื่องราวให้ฟังอย่างตั้งใจ และยิ้ม ตอบทุกคำถาม ที่พยาบาลถาม ตอบตรงคำถาม สีน้าสดใ มีมีความสุข</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
<p>ครั้งที่ 14</p> <p>10 กุมภาพันธ์ 2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ (ความทรงจำวัยทำงาน) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป 	<p>- รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความทรงจำวัยทำงาน</p> <p>ตอนที่อายุ 18 ปี แฟนก็มาสู่ออกก็เลยแต่งงาน แต่งงานไม่นานก็มีลูก แฟนเป็นคนดี ช่วยกันทำมาหากิน ช่วยกันเลี้ยงลูก รับผิดชอบดูแลดี ช่วยกันทำงาน แล้วก็เก็บเงินสร้างบ้าน พ่อแม่ก็แบ่งที่ให้ปลูกบ้านอยู่ใกล้ๆ กัน มีอะไรก็จะได้ช่วยเหลือกัน ขาดเหลืออะไรจะได้ช่วยกันได้ ไม่ค่อยได้ไปเที่ยวไหนไกลๆ กันเพราะเมื่อก่อนก็จะทำมาหากิน เก็บเงินเก็บทอง ไปไหนก็ไปรถไฟกัน แต่ไปกันหลายคนก็เสียเงินเยอะ นั่งรถไฟไปกรุงเทพบ้าง ส่วนใหญ่ก็จะไปไม่ไกลมาก อย่างพิษณุโลก ไปเที่ยวงานวัดใหญ่ ไปสุโขทัย ไปเที่ยวงานพระแม่ย่า งานพวกนี้ก็จะต่อๆ กัน สนุก ไปกันหลายคน พอลูกโตเริ่มเข้าโรงเรียนก็ยิ่งต้องทำงานเยอะเพราะต้องเอาเงินไว้ให้ลูกเข้าโรงเรียนด้วย ก็ให้เขาเรียนอย่างที่อยากเรียน ไม่อยากเรียนก็มาทำอย่างพ่อแม่ คิดว่าตนเองและสามีเป็นพ่อแม่ที่ดี ลูกเต้าไม่เกเร ไม่เหลวไหล รู้สึกภูมิใจ ตอนนี้แก่มาแล้วลูกๆ ก็ดี มาเลี้ยงดูพ่อแม่ จนแฟนตายไปเนี่ย</p> <p>ผู้ป่วยมีสีหน้ามีความสุขสอดคล้องกับเรื่องที่เล่าที่เป็นความสุข</p>
<p>ครั้งที่ 15</p> <p>11 กุมภาพันธ์ 2568</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย 	<p>- รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เรื่องเล่าจากวัตถุที่เลือก (วิหตุ)</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
(4 ชม.)	<p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยใช้วัตถุที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต้องการนำมาประกอบการเล่าถึงเรื่องราวในอดีต (วิทยุ)</p> <p>-ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>	<p>ผู้ป่วยเล่าถึงวิทยุ เมื่อก่อนวิทยุเป็นสิ่งที่หายากเหมือนกัน มีวิทยุฟังก็ดี ได้ฟังข่าวสาร โทรทัศน์ก็กว่าจะซื้อได้ก็ต้องเก็บเงิน ข่าวสารอะไรก็ได้ฟังจากวิทยุ รายการวิทยุที่ชอบฟังเมื่อก่อนนี้ก็ฟัง วบถ 14 ฟังเพลงลูกทุ่ง ฟังลิเก ไปนั่งทำงานค้ายหญ้า ถอนหญ้า ก็เอาฟังด้วยกัน คนเมื่อก่อนไม่ได้มีมหรสพอะไร มีวิทยุใส่ถ่านเปิดให้ดังๆ ก็มีความสุขแล้ว ตอนนี่ก็ฟังทั้งวิทยุ ทั้งดูโทรทัศน์ ก็ฟังบ้างดูบ้างสลับกันไป วิทยุก็มีข่าวโฆษณาขายดีก็ให้ลูกซื้อให้กินมันก็ดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็เลยไม่อยากจะทำแล้ว ส่วนทีวีก็มีแค่ข่าวฆ่ากันตาย ยิ่งตอนเที่ยงตอนจะกินข้าวนี้ไม่ต้องเปิดดูเลย ข่าวอะไรไม่รู้ เห็นแล้วกินข้าวไม่ลง คนชอบฆ่ากันมาก เมื่อก่อนก็ไม่เห็นฆ่ากันตายแบบนี้ ก็เลยฟังวิทยุดีกว่า เดี่ยวนี้มีรายการเพลงเพราะๆ เขาเอาเพลงเก่ามาเปิด ฟังแล้วก็เพราะดี ถ้าเป็นทีวีก็ดูได้ถ้าเป็นรายการเพลง เดี่ยวนี้ประกวดร้องเพลงเยอะ คนไทยก็ร้องเพลงกันเก่งๆ</p> <p>ผู้ป่วยมีสมาธิดี ตั้งใจเล่าเรื่องราว สีหน้าขณะเล่าสอดคล้องกับเรื่องราว มียิ้มแย้มแจ่มใสเป็นระยะ</p>
ครั้งที่ 16	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 6</u></p>	<p>-รายงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เรื่องเล่าจากวัตถุที่เลือก (ภาพถ่ายในอดีต)</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
17 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)	<p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยใช้วัตถุที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต้องการนำมาประกอบการเล่าถึงเรื่องราวในอดีต (ภาพถ่ายในอดีต)</p> <p>-ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งปันเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความทรงจำ</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>	<p>ผู้ป่วยเลือกภาพที่ถ่ายร่วมกับครอบครัวที่ไปเที่ยวเชียงใหม่ไปไหว้พระธาตุดอยสุเทพ เล่าถึงการเดินทางว่าเดินทางไปโดยรถไฟ ไปกับลูกและสามี ไปพักอยู่กับญาติที่ย้ายไปอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อก่อนนี้เวลาไปต่างจังหวัดจะเลือกไปจังหวัดที่มีญาติหรือคนรู้จัก เพราะไม่ได้ไปนอนโรงแรมหรือรีสอร์ทเหมือนกันคนเดียวกัน เหมือนไปเยี่ยมกัน ไปเที่ยวแล้วก็กลับมาบ้าน ซื่อกับข้าวมาทำกินด้วยกัน ถ้ามสารทุกข์สุกดิบ คุยกันเรื่องเก่าๆ พวกลูกๆ ก็ชอบ เพราะเดินทางรถไฟ ข้างทางก็มีของขาย เที่ยวสองสามวันก็กลับเดี๋ยวนี้ก็จะจวนเจียนหมดแล้ว เพราะก็แก่ๆ กันแล้วเหมือนกัน นี่ก็เป็นรูปที่ไปกันพร้อมหน้าพร้อมตา เคยไปเที่ยวกันกับสามีเหมือนกัน ตอนที่ยังเดินได้ไม่ได้เจ็บได้ป่วยขนาดนี้ ลูกเค้าเขาโตแล้วก็ไปเยี่ยมญาติกัน ก็สนุกดี ได้ไปคุยกันเรื่องเก่าๆ แต่ไม่ค่อยได้ถ่ายรูปเพราะไปเที่ยวประเดี๋ยวประด๋าว รูปเก่าๆ ก็เลยไม่มี เดี่ยวนี้ก็ไม่ค่อยไปไหนแล้ว แก่แล้ว ปวดแข้งปวดขา เดินทางไปบางที่มันก็เหนื่อย ลูกหลานก็อยากให้ไป บางทีขัดเขาไม่ได้ก็ไป ก็สบายลูกหลานก็ดูแลดี อยากกินอะไรก็เอามาให้ บางทีเดินไม่ไหวก็เข็นรถไปให้</p> <p>ผู้ป่วยเล่าถึงอดีตด้วยสีหน้ามีความสุข อารมณ์สอดคล้องกันเรื่องที่เล่า</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
<p>ครั้งที่ 17</p> <p>18 กุมภาพันธ์ 2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 7</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - ส่งเสริมการคิดเชิงบวกและการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ - ตั้งในฟัง ประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นระยะ ใช้คำถามสะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude) - แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” - ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว - ใช้การสรุปความ - นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป 	<p>-บันทึกสรุปข้อคิดจากการสนทนาเพื่อส่งเสริมการคิดทางบวกและแนวทางการนำการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไปใช้</p> <p>พยาบาลถามซักถามเรื่องการเสียชีวิตของสามี หลังจากนั้นผู้ป่วยวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างไร</p> <p>ผู้ป่วยบอกว่ามันเป็นเรื่องของอนิจจัง ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย ก็พยายามคิดถึงสิ่งที่ดีๆ เรื่องดีๆ บางทีนึกกลัวเรื่องที่มีมันเจ็บมันปวดขึ้นมามันก็ไม่อยากกินข้าว ไม่ค่อยมีคนพูดคุย คนวัยเดียวกัน ก็เหงาบ้าง แต่ก็ต้องอยู่ให้ได้ เพราะก็ยังมีสามีมีลูกหลานที่หมั่นมาเยี่ยมมาหา พวกลูกหลานมาก็ก็เสียดัง สนุกดี พอเขากลับไปทำงานก็เจ็บเหงาสองสามวันแล้วก็ปรับตัวได้ ทำใจได้ ก็เป็นอย่างนี้ ลูกหลานเขาก็ต้องทำงานเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงครอบครัว ตอนเราอายุเท่าเขาเราก็ทำงานเลี้ยงลูกเหมือนกันมันก็เป็นวัฏจักร</p> <p>ผู้ป่วยมีสีหน้าเรียบเฉย ยิ้มน้อยๆ มองปัญหาและกล่าวถึงเหตุการณ์ด้วยความเข้าใจ มีความคิดเชิงบวกต่อเหตุการณ์</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้น ความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการ ไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น	
<p>ครั้งที่ 18</p> <p>19 กุมภาพันธ์ 2568 (4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 8</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวทักทาย - ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ - สนับสนุนการสะท้อนเชิงบวกต่อ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้น ด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญ ปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข ตรวจสอบและเอาใจใส่กับอารมณ์ ด้านลบและอำนวยความสะดวกใน การแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุ ระบุวิธีรับมือกับอารมณ์ของเขา ใช้ วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความทรง จำและกระตุ้นการสะท้อน - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะ ซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของ ตนเอง รับฟังความคิดเห็นของ ผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude) - แสดงออกถึงความสนใจใน เรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับ และติดตามเรื่องราวโดยการพยัก หน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ” 	<p>--บันทึกสรุปการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของ ผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความ ยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่ง ความสุข</p> <p>ตอนนี้ในช่วงสุดท้ายของชีวิตแล้ว ไม่รู้จะไปเมื่อไร เพื่อน สนิทก็ทยอยกันไปทีละคนสองคน เราก็อยู่กับลูกหลานไป ตอนนี้ก็ไม่มีเรื่องอะไรต้องคิดละ เพราะว่าอยู่กับลูกหลาน สบายดี อะไรที่ผ่านมาก็ผ่านมาหมดแล้ว</p> <p>ส่วนเรื่องความเจ็บปวดก็จะพยายามกินยารักษาไป รักษา ไปตามอาการเพราะคนที่ทุกข์กว่าเราก็ยังมี เราทุกแต่ก็ยังมี ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ ข้าวมีกิน มีที่นอน จะพยายามปรับ ใจให้คิดดี โดยคิดถึงคนที่อาจจะไม่มีโอกาสเท่ากับเรา</p> <p>ที่คุยกับพยาบาลก็ดีมากเลย ได้เล่าเรื่องเก่าๆ หนูก็คงเกิด ไม่ทัน แต่พ่อแม่หนูก็อาจจะมีเรื่องอะไรคล้ายๆ นี้ใช้ไหม</p> <p>มีพยาบาลมาคุยทุกอาทิตย์ๆ ก็ดี ทำให้หายเหงา ลูกหลาน ก็ฟังบ้าง แต่เขาก็มีงานต้องทำ ผู้ป่วยบอกให้มาเยี่ยมอีกให้ หายเหงา</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>	
<p>ครั้งที่ 19</p> <p>3 มีนาคม 2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เข้าพบ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่ 2 ครั้งที่ 9</u></p> <p>- กล่าวทักทาย</p> <p>- ทบทวนเรื่องราวจากความทรงจำ</p> <p>- สนับสนุนการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข ตรวจสอบและเอาใจใส่กับอารมณ์ด้านลบและอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุระบุวิธีรับมือกับอารมณ์ของเขา ใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความทรงจำและกระตุ้นการสะท้อน</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของ</p>	<p>-บันทึกสรุปการสะท้อนเชิงบวกต่อประสบการณ์ของผู้สูงอายุ โดยเน้นด้านบวกของความทรงจำ เช่น ความยืดหยุ่น กลยุทธ์การเผชิญปัญหา หรือช่วงเวลาแห่งความสุข</p> <p>ผู้ป่วยเล่าว่าการที่พยาบาลได้มาพูดคุยทุกสัปดาห์ ทำให้รู้ว่าต้องมองปัญหาที่เจอในชีวิตอย่างไร มีลูกหลานคอยให้กำลังใจ รู้สึกว่าก็อยากจะทำอยู่เป็นกำลังใจให้ลูกหลาน</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	<p>ผู้สูงอายุโดยใช้ทัศนคติไม่ตัดสิน (nonjudgmental attitude)</p> <p>-แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่กำลังรับฟัง การยอมรับและติดตามเรื่องราวโดยการพยักหน้าและการใช้คำพูด “ค่ะ”</p> <p>-ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในเล่าเรื่องราว</p> <p>-ใช้การสรุปความ</p> <p>-นัดหมายวันเวลาสถานที่ในการพบครั้งต่อไป</p> <p>*การใช้วัตถุและวัสดุเพื่อกระตุ้นความจำของผู้ป่วยและกระตุ้นการไตร่ตรองในระดับที่ลึกขึ้น</p>	
<p>ครั้งที่ 20</p> <p>4 มีนาคม 2568</p> <p>(4 ชม.)</p>	<p><u>เยี่ยมบ้าน ครอบครัวที่ 1 ครั้งที่ 10</u></p> <p>-- กล่าวทักทาย</p> <p>-สรุปประเด็นสำคัญของการสนทนา แสดงความขอบคุณ</p> <p>- ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้ป่วย ทบทวนความคืบหน้าที่เกิดขึ้น</p> <p>- ประเมินการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ พฤติกรรมและการรับรู้</p>	<p>-บันทึกสรุปผลการบำบัดด้วยวิธีการระลึกความหลัง ผลการประเมินการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และการรับรู้</p> <p>ผู้ป่วยรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น รู้สึกมีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน อารมณ์ผู้ป่วยไม่มีความเศร้า สีหน้าสดชื่นยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถยอมรับความเจ็บปวดและจัดการกับความเจ็บป่วยเรื้อรังได้โดยการไม่ปฏิเสธยาแก้ปวด จะยินยอมกินยาแก้ปวดเพื่อให้รู้สึกสบาย พยายามจะทำจิตใจให้สงบเพื่อให้ลูกหลานมีความสุขมากยิ่งขึ้น ไม่วิตกกังวลกับอาการของตนเอง อาการนอนหลับยากดีขึ้นกว่าเดิม พยายามหากิจกรรมทำ เช่น ฟังวิทยุหรืออ่านหนังสือ กล่าวขอบคุณพยาบาลที่ให้เวลามาพบผู้ป่วยที่บ้าน ตั้งใจฟัง ตั้งใจซักถาม</p>

วันที่ (เวลา)	กิจกรรม	ผลผลิต
	-กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีการสะท้อน ความคิดเห็นเชิงบวกต่อประสบการณ์ ที่ผ่านมา	<p>ผลการประเมิน TGDS = 18 คะแนน (คะแนน 13-18 ซีมีเศร้าน้อย)</p> <p>คะแนนระหว่าง 13-18 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้ำ เล็กน้อย</p> <p>คะแนนระหว่าง 19-24 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้ำ ปานกลาง</p> <p>คะแนนระหว่าง 25-30 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีความเศร้ำ รุนแรง</p>