

# คู่มือ

## Hand Book

การพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุ  
ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย  
สำหรับบุคลากรสุขภาพ

of Cognitive Training in Older Persons with Mild Cognitive Impairment  
for Health Care Personnel



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

คู่มือ

การพัฒนาศักยภาพสมอง

ในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

สำหรับบุคลากรสุขภาพ

Hand Book of

Cognitive Training in Older Persons with

Mild Cognitive Impairment for

Health Care Personnel

ผู้เขียน

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

นางสาวอรรณพ คุหา

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

นางสาวพลินท์ชญา พัทธพิสิฐกุล นักกิจกรรมบำบัด

นางสาวจารุณี วิทยาจักร

นักจิตวิทยาคลินิก

บรรณาธิการ นางสาวอรรณพ คุหา

บรรณาธิการร่วม นพ.สแกนต์ บุณนาค

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

จัดทำโดย : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2563 จำนวน 1,700 เล่ม

จำนวน 120 หน้า

โรงพิมพ์ : บริษัท สันทวีการพิมพ์ จำกัด

ISBN: 978-974-422-917-5

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อรรณพ คุหา.

คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีภาวะรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับบุคลากรสุขภาพ = Hand book of cognitive training in older persons with mild cognitive impairment for health care personnel.-- นนทบุรี : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2563.

120 หน้า.

1. ความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมอง. 2. การรู้คิดในผู้สูงอายุ. I. พลินท์ชญา พัทธพิสิฐกุล, ผู้แต่งร่วม. II. จารุณี วิทยาจักร, ผู้แต่งร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

618.97680475

ที่ปรึกษา

|                             |                                                                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| นพ.วีรุฒิ อิ่มสำราญ         | รองอธิบดีกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข                                                                                  |
| นพ.สกานต์ บุนนาค            | ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์<br>สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ                                                  |
| ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน | นายกสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม<br>คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล                                  |
| รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวีโร      | ผู้ช่วยหัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์<br>(สนับสนุนพันธกิจด้านการศึกษา)<br>คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล |
| พท.ผศ.พญ.พัฒนศิริ ศรีสุวรรณ | อาจารย์แพทย์สาขาเวชศาสตร์ครอบครัว<br>โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า                                                            |

หน่วยงาน

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| นางสาวอรรณพ คุณา      | นางสาวพิมพ์นารา ดวงดี |
| นางสาวปณิดา มุ่งกลาง  | นางนิติกุล ทองน่วม    |
| นางสาวคุณัญญา แก้วภาพ |                       |

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| นางสาวพลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล | นางสาวจารุณี วิทยาจักษ์ |
|-------------------------------|-------------------------|

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| พต.สายันต์ จันทบำรุง | รท.ธีรธาร ธรรมโชติ |
|----------------------|--------------------|

โรงพยาบาลบ้านฝาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

|                        |
|------------------------|
| นางกิงกาญจนา เมืองโคตร |
|------------------------|

โรงพยาบาลศิริรัฐนิคม อำเภศิริรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| นางสุวรรณี นิยมจิตร | นางพรรติพา นวลมุสิก |
|---------------------|---------------------|

## คำนิยาม

สังคมไทยผ่านยุคของ ความไม่รู้ โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ความยากจนซึ่งนำไปสู่ ภาวะความเจ็บป่วย (โง่ จน เจ็บ) มาเข้าสู่สังคมสูงอายุซึ่งหมายถึงอายุเฉลี่ย ของคนในสังคมมากขึ้น ผู้ที่มีอายุยืนยาวจึงพบได้มากมาย ในสังคมปัจจุบัน

เมื่ออายุยืนยาวแต่อวัยวะที่มีอยู่ไม่สามารถทำงานได้ดังเดิม เกิดการถดถอยของสมรรถนะทางร่างกาย/สมองจนต้องพึ่งพาคนอื่น ถือว่าเป็นอายุยืนยาวที่ไม่มีคุณภาพ เป็นภาวะกับครอบครัวชุมชนและประเทศชาติ โดยเฉพาะเมื่อสมองซึ่งเป็นอวัยวะที่ควบคุมกำกับความคิดพฤติกรรมการกระทำ รวมทั้งความเฉลียวฉลาด การใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมในสังคมนั้นๆ เสียหายไป เป็นภาวะสมองเสื่อม ทำให้ทั้งตัวผู้ป่วย และครอบครัว เกิดปัญหามากมาย เพราะเมื่อสมองเสื่อมไปแล้วมักจะไม่สามารถรักษาให้กลับมามีสติได้ ด้วยความรู้ความเข้าใจ และการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์พบความมหัศจรรย์ของสมรรถนะร่างกายและสมองที่ยังไม่ได้เสียหายไปมาก ได้มีการฝึกปรือ และใช้สมองและร่างกายอย่างถูกวิธี มีทั้งช่วงฝึก ช่วงพัก ช่วงเก็บข้อมูลเป็นความจำ ความชำนาญ เข้าสู่สมองอย่างเป็นระบบจะสามารถคง หรือ พัฒนาศักยภาพสมองให้สามารถใช้งานได้ดี และนานกว่าเดิม

เครือข่ายนักวิชาการ และผู้ปฏิบัติในพื้นที่เพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร ได้ดำเนินการจัดการเพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพสมองที่เหมาะสมในสังคมไทย ทั้งเขตชนบทและเขตเมือง และได้กระจายความรู้ความสามารถเหล่านี้ลงสู่ผู้ปฏิบัติงานในระดับพื้นที่ซึ่งจะเข้าถึงผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงมากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็น ก้าวสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ประเทศของเรามีประชากรสูงอายุมีคุณภาพที่เหมาะสมและเป็นภาระกับสังคมน้อยที่สุด ซึ่งถือว่าเป็นการก้าวกระโดดที่สำคัญจากการดูแลรักษาซึ่งเป็นภารกิจหลักของทีมสุขภาพไปสู่การทำงานด้านการส่งเสริมป้องกันซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอขอบคุณทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้เกิดสิ่งดี ๆ เพื่อผู้สูงอายุในประเทสนี้ สมกับที่เราตั้งใจ “ฝากไว้ในแผ่นดิน” ด้วยกัน

ด้วยความเคารพ



ผศ.พญ.สิรินทร ฉั่นศิริกาญจน

นายกสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

## คำนำ

กรมการแพทย์ โดยสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ โดยร่วมกับภาคีเครือข่ายวิชาการ คือ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม ได้ริเริ่มพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยและพัฒนาต่อยอดเป็นชุดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment, MCI) เพื่อการชะลอและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ในพื้นที่การจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจรที่ดำเนินงานในพื้นที่นำร่องของ 13 เขตบริการสุขภาพ โดยจัดทำเป็นหลักสูตรการฝึกอบรมระยะสั้น สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อให้สามารถใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองและนอ้างค์ความรู้นี้ไปใช้ในการจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้ คิดบกพร่องเล็กน้อยได้ ทั้งในสถานบริการสุขภาพและในชุมชน

คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับบุคลากรสุขภาพนี้ประกอบด้วย เนื้อหา 3 ส่วน คือ บทที่ 1 บทนำ: การพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (โดย อรวรรณ คูหา) บทที่ 2 โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย: โปรแกรมสำหรับเขตเมือง และโปรแกรมสำหรับเขต (โดย พลินท์ชญา พัชรพิสิฐกุล) บทที่ 3 การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับผู้สูงอายุในเขตเมือง (โดย จารุณี วิทยาจักร) และบทที่ 4 การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบท (โดย อรวรรณ คูหาและคณะ) การจัดทำคู่มือครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อเป็นสื่อประกอบการฝึกอบรมและเพื่อการเรียนรู้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ให้มีองค์ความรู้ มีความเข้าใจในการจัดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองและมีแนวทางในการนำสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่ให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมและบริบทของท้องถิ่นต่อไป



(นายสกันต์ บุนนาค)

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

## สารบัญ

|         |                                                                                                                                                                                                     | หน้า |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 1 | <b>บทนำ:</b><br><b>แนวทางการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย</b><br><div style="text-align: right;">อรรวรรณ คูหา</div>                                                     | 1    |
|         | 1.1 ความเป็นมา                                                                                                                                                                                      | 1    |
|         | 1.2 แนวทางการพัฒนาคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมอง                                                                                                                                                         | 3    |
|         | 1.3 คำนิยามศัพท์ที่ใช้                                                                                                                                                                              | 8    |
|         | 1.4 เอกสารอ้างอิง                                                                                                                                                                                   | 11   |
| บทที่ 2 | <b>โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย:</b><br><b>โปรแกรมสำหรับเขตเมืองและโปรแกรมสำหรับเขตชนบท</b><br><div style="text-align: right;">พลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล</div> | 15   |
|         | 2.1 หลักการและเหตุผล                                                                                                                                                                                | 15   |
|         | 2.2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม                                                                                                                                                                          | 17   |
|         | 2.3 องค์ประกอบของโปรแกรม                                                                                                                                                                            | 18   |
|         | 2.3.1 กิจกรรมที่ 1 : ฝึกจำหน้าและจำชื่อ                                                                                                                                                             | 24   |
|         | 2.3.2 กิจกรรมที่ 2 : จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                                                                                          | 32   |
|         | 2.3.3 กิจกรรมที่ 3 : มิติสัมพันธ์                                                                                                                                                                   | 44   |
|         | 2.3.4 กิจกรรมที่ 4 : การจำภาพและตัวเลข                                                                                                                                                              | 51   |
|         | 2.3.5 กิจกรรมที่ 5 : การจัดบ้าน-จัดของ                                                                                                                                                              | 57   |
|         | 2.3.6 กิจกรรมที่ 6 : การบริหารเงิน                                                                                                                                                                  | 63   |
|         | 2.4 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ ในเขตเมืองและเขตชนบท                                                                                                                                                     | 68   |
|         | 2.4.1 การนำไปใช้ ในเขตเมือง                                                                                                                                                                         | 68   |
|         | 2.4.2 การนำไปใช้ ในเขตชนบท                                                                                                                                                                          | 69   |
|         | 2.5 เอกสารอ้างอิง                                                                                                                                                                                   | 70   |
| บทที่ 3 | <b>การนำไปใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับผู้สูงอายุในเขตเมือง</b><br><div style="text-align: right;">จารุณี วิทยาจักร</div>                            | 73   |
|         | 3.1 ความนำ                                                                                                                                                                                          | 73   |
|         | 3.2 การนำไปใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตเมือง: กรณีศึกษาของ<br>ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี                                                                             | 74   |
|         | 3.2.1 องค์ประกอบของการนำไปใช้โปรแกรม                                                                                                                                                                | 75   |
|         | 1) ระยะเตรียมการ                                                                                                                                                                                    | 75   |

|                                                                                                                          | หน้า               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.1 การเตรียมทีมงาน                                                                                                      | 75                 |
| 1.2 การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม                                                                                     | 76                 |
| 1.3 การประเมินความสามารถของสมอง                                                                                          | 77                 |
| 1.4 การเตรียมการด้านสถานที่                                                                                              | 78                 |
| 1.5 การเตรียมการดำเนินกิจกรรม                                                                                            | 78                 |
| 2) ระยะดำเนินการ                                                                                                         | 79                 |
| 2.1 บทบาทของทีมงาน                                                                                                       | 79                 |
| 2.2 การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม                                                                                                |                    |
| 3) ระยะติดตามและประเมินผล                                                                                                | 79                 |
| 3.2.2 แนวทางการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองใน<br>ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตเมือง               | 80                 |
| กิจกรรมครั้งที่ 1 ชื่อนั้นสำคัญไฉน/ แนะนำตัว                                                                             | 81                 |
| กิจกรรมครั้งที่ 2 ความจำสั้นและยาว/ ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน                                                        | 82                 |
| กิจกรรมครั้งที่ 3 ไม่หลงทาง ถ้าสังเกต/ การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์                                                          | 84                 |
| อ่านแผนที่ เขียนแผนที่                                                                                                   |                    |
| กิจกรรมครั้งที่ 4 ความจำภาพและตัวเลข/ ฝึกความจำทางการได้ยิน<br>และฟังเสียง                                               | 85                 |
| กิจกรรมครั้งที่ 5 จัดของ จัดความคิด/ การจัดของและชื่อของ                                                                 | 86                 |
| กิจกรรมครั้งที่ 6 ใช้จ่ายอย่างมีสติ/ ตัดสินใจ                                                                            | 88                 |
| 3.3 สรุปบทเรียนรู้จากการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตเมือง                                                        | 89                 |
| 3.4 ข้อเสนอแนะการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตเมือง                                                               | 91                 |
| 3.5 เอกสารอ้างอิง                                                                                                        | 92                 |
| <b>บทที่ 4 การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่อง<br/>เล็กน้อยสำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบท</b> | <b>93</b>          |
|                                                                                                                          | อรวรรณ คุหา และคณะ |
| 4.1 ความนำ                                                                                                               | 93                 |
| 4.2 การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตชนบท                                                                          | 94                 |
| 4.2.1 องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรม                                                                                       | 94                 |
| 1) ระยะเตรียมการ                                                                                                         | 94                 |
| 1.1 การเตรียมการด้านสถานที่จัดกิจกรรม                                                                                    | 94                 |
| 1.2 การเตรียมทีมงาน                                                                                                      | 94                 |
| 1.3 การเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม                                                                                 | 96                 |
| 2) ระยะดำเนินการ                                                                                                         | 98                 |
| 3) ระยะติดตามและประเมินผล                                                                                                | 99                 |

|                                                                                                                                      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                                                                                                                      | หน้า |
| 4.2.2 แนวทางการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุ<br>ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตชนบท                            | 100  |
| 4.3 สรุปทบทวนรู้จากการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตชนบท                                                                       | 103  |
| 4.4 ข้อเสนอแนะการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตชนบท                                                                            | 105  |
| 4.5 เอกสารอ้างอิง                                                                                                                    | 106  |
| <b>ภาคผนวก</b>                                                                                                                       |      |
| ก. เครื่องมือประเมินสภาพสมองและแบบประเมินที่เกี่ยวข้อง                                                                               | 108  |
| ข. กำหนดการฝึกอบรมระยะสั้นสำหรับบุคลากรวิชาชีพ: โปรแกรมพัฒนาศักยภาพ<br>สมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (โปรแกรม TEAMV) | 114  |
| ค. รายงานผลสถาบัน/องค์กรที่มีการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองใน<br>ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (โปรแกรม TEAMV)         | 115  |
| ง. ตัวอย่างภาพกิจกรรมในโปรแกรม TEAMV 6 กิจกรรม/ครั้ง                                                                                 | 117  |
| จ. เอกสารและแหล่งประโยชน์ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ                                                                                          | 119  |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### แนวทางการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

อรรรรณ คุหา

##### 1.1 ความเป็นมา

ความเจริญทางเทคโนโลยี นวัตกรรมทางการแพทย์และสาธารณสุข เป็นเหตุให้มนุษย์ชาติมีอายุยืนยาวขึ้น ประชากรในวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมากในเกือบทุกมุมโลก การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนประชากรจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวางแผนดูแลประชากรในวัยสูงอายุอย่างรอบด้าน ซึ่งหมายรวมถึง ในด้านสุขภาพ ทั้งนี้วัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้านทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จึงมีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บหลากหลายรูปแบบ เช่น การพลัดตกหกล้ม กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นต้น อีกทั้งความสามารถของสมองที่มีแนวโน้มเสื่อมถอยลง แม้ว่าการหลงลืมที่เกิดกับผู้สูงอายุ ดูเหมือนเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกัน “การหลงลืม” อาจเป็นสัญญาณที่บ่งชี้ถึงอาการของภาวะสมองเสื่อม ซึ่งไม่ใช่ ภาวะปกติของผู้สูงอายุ

ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) เป็นกลุ่มอาการซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเสื่อมลงในความจำ ความคิด การรับรู้เวลา สถานที่และบุคคล ภาษา ความสามารถในการเรียนรู้และการตัดสินใจ รวมถึงความสามารถที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ สามารถเกิดร่วมกับการเสื่อมถอยของการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมทางสังคม หรือแรงจูงใจ ซึ่งบางกรณีอาจเกิดนำมาก่อน (1) ภาวะสมองเสื่อม มักพบในผู้สูงอายุ และพบได้มากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ทั่วโลกมีอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อม เพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มเป็น 2 เท่าทุกๆ อายุที่มากขึ้น 6.3 ปี กล่าวคือ จากจำนวน 3.9 ต่อ 1000 คน เมื่ออายุ 60-64 ปี จะเพิ่มเป็นจำนวน 104.8 ต่อ 1000 คน เมื่ออายุ 90 ปีขึ้นไป (2) ส่วนในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก Alzheimer Disease International (ADI) รายงานจำนวนประชากรที่มีภาวะสมองเสื่อม ว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จาก 23 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2558 เป็น 71 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2593 โดยคาดว่า ประเทศไทย ในปีพ.ศ. 2558 มีผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม 600,000 ราย และในปี พ.ศ. 2573 จะมี 1,117,000 ราย และเพิ่มขึ้นอย่างมากใน ปี พ.ศ.2593 เป็นจำนวน 2,077,000 ราย (3) ซึ่งใกล้เคียงกับ การรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 คาดประมาณ จำนวนผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทย ใน พ.ศ. 2559 มีจำนวน 617,000 คน และเพิ่มขึ้นใน พ.ศ. 2580 มีจำนวน 1,350,000 คน (4) ข้อมูลทางสถิติเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึง จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ซึ่งควรได้รับการดูแลรักษาที่เพิ่มสูงขึ้นในประเทศไทยซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับทั่วโลก จำเป็นที่จะต้องมีการตื่นตัวและมีการเตรียมพร้อมรองรับผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม ทั้งในแง่ของความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม การรักษา การป้องกัน และชะลอความเสื่อมของสมอง

ภาวะสมองเสื่อม เกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งโรคอัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด และอาจมากถึง 60-70% ของจำนวนผู้ป่วย (1) จากข้อมูลสัดส่วนความชุกของภาวะสมองเสื่อม โรคที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมที่พบได้บ่อยที่สุด ได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) โรคสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือด (Vascular dementia) โรคสมองเสื่อมที่มี Lewy body อยู่ภายในสมอง (Dementia with Lewy bodies) และโรคสมองเสื่อมบริเวณกลีบสมองสองกลีบ (fronto-temporal lobar degeneration) ดังนั้น โอกาสที่จะพบคนไทยป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อม โดยเฉพาะโรคอัลไซเมอร์ย่อมมีมากขึ้นตามไปด้วย หากอ้างอิงข้อมูลระบาดวิทยาขององค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ. 2012 ที่เปิดเผยถึงความชุกและอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ในประชากรทั่วโลก ในแต่ละภูมิภาค จะพบว่า ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมประมาณ ร้อยละ 6.38 ถ้าอัตราความชุกนี้คงที่ในประชากรกลุ่มนี้ ก็เป็นไปได้ว่าประเทศไทยในปี ค.ศ. 2010 ซึ่งมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีประมาณ 7.45 ล้านคน ก็น่าจะมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมราว 358,000 คน โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้น่าจะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ถึงร้อยละ 41 ของผู้ป่วยโรคภาวะสมองเสื่อมทั้งหมด (5) โรคอัลไซเมอร์จะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ และค่อยๆ แย่ลงทีละเล็กละน้อย โดยการก่อตัวของโรคได้เริ่มต้นขึ้นมาเป็นเวลานาน ก่อนที่อาการใดๆ จะปรากฏ ทั้งนี้ อาจใช้เวลาเป็น 10 ปี (6)

ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment : MCI) การเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ไม่พบความบกพร่องใด จนเข้าสู่ระยะที่มีความบกพร่องของความสามารถของสมองอย่างชัดเจน มีจุดเปลี่ยนผ่านที่ เรียกว่า “การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย” ซึ่งระยะที่อยู่ระหว่างการเสื่อมถอยของการรู้คิดตามปกติหรือวัยสูงอายุปกติ กับการเสื่อมถอยอย่างรุนแรงมากของภาวะสมองเสื่อม (7) ผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยจะมีความบกพร่องที่พบได้ในด้านต่างๆ เช่น หลงลืมบ่อย คิดตัดสินใจได้ช้าลง วอกแวกเสียสมาธิได้ง่าย สับสนทิศทาง ติดขัดในการนึกหาคำพูด เป็นต้น แต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง หรือยังไม่มีผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป พบว่าผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15-20 ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยไม่ว่าจากสาเหตุใด โดยเฉพาะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยที่มีปัญหาความจำ มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ หรือภาวะสมองเสื่อมอื่นๆ มากกว่าผู้ที่ไม่มีอาการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (8)

การพัฒนาศักยภาพสมอง หรือ การฝึกการทำงานของสมอง หรือที่เรียกว่า Cognitive Training หรือ การกระตุ้นสมอง (Cognitive Stimulation) ผู้ที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นผู้ที่ควรได้รับการดูแลและกระตุ้นศักยภาพของสมองเพื่อชะลอความเสื่อมโดยไม่รีบร้อน หรือมุ่งหวังแต่การใช้ยา เนื่องจาก ยังไม่มียาชนิดใดที่ใช้รักษาโรคอัลไซเมอร์ให้หายขาด มีเพียงยาที่ใช้เพื่อชะลออาการของโรคให้มีความเสื่อมช้าลง (9) อย่างไรก็ตาม ยังคงมีการศึกษาถึงวิธีการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยการไม่ใช้ยาร่วมด้วย จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของธัญญรัตน์ อโนทัยสินทวี และคณะ (10) พบว่า มาตรการที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของสมองได้อย่างมีนัยสำคัญ คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการฝึกการทำงานของสมอง หรือที่เรียกว่า Cognitive Training ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษาโดยไม่ใช้ยาที่มีความสำคัญกับ การฝึกปฏิบัติที่กำหนดแนวทางชัดเจน ต่อกิจกรรมที่มุ่งเน้นความสามารถของสมองอย่างเฉพาะเจาะจง เช่น ความจำ ความใส่ใจจดจ่อ หรือ การแก้ปัญหา

(11) มีการศึกษาถึงการฝึกสมองในรูปแบบ Cognitive Training โดย Brum et al. (12) ในกลุ่มที่มีภาวะ MCI พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมองมีคะแนนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในด้านความใส่ใจจดจ่อ การรับรู้เวลาทักษะ การซื้อของและการจัดการทางการเงิน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกสมองที่มีรูปแบบชัดเจนในการชะลอ ความเสื่อมถอย และเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ ฝึกฝนสิ่งใหม่ ของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment; MCI) จึงมีความจำเป็นเพื่อการชะลอและป้องกันภาวะสมองเสื่อม หรือเพื่อการชะลอการเสื่อมถอยของสภาพสมอง นั่นเอง

## 1.2 แนวทางการพัฒนาคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมอง

การพัฒนาคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment; MCI) ครั้งนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคลากรสุขภาพ นำโปรแกรมการฝึกสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิด บกพร่องเล็กน้อย ที่มีชื่อย่อว่า TEAMV หรือมาจากคำว่า Training for Executive function, Attention, Memory and Visuospatial functions สู่อุปกรณ์ปฏิบัติ เพื่อดำเนินการพัฒนาศักยภาพสมอง สำหรับผู้สูงอายุที่มี การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ในพื้นที่ดำเนินการ

การพัฒนาศักยภาพสมองผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ด้วย โปรแกรม TEAMV นี้ ริเริ่มขึ้นโดย ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน) ที่เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่อง เล็กน้อย เป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ ควรได้รับการพัฒนาศักยภาพสมอง เพื่อชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม เนื่องจากมีการศึกษาวิจัยที่บ่งชี้ว่า ในทุกๆ 1 ปีที่ผ่านไป ร้อยละ 10-15 ของผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยมีโอกาส พัฒนาเป็นผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม ในขณะที่คนปกติที่ไม่มีภาวะความสามารถสมองบกพร่องเล็กน้อย มีแค่ประมาณ ร้อยละ 1-2 เท่านั้น (13) ในประเทศไทยมีการศึกษาความชุกของภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในประชากรที่มี อายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 1,973 คน การศึกษาวิจัยภาวะนี้ ใช้เกณฑ์การวินิจฉัยของ Petersen (14) โดยกำหนด คะแนน TMSE ที่คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 26 คะแนน ร่วมกับการรับรู้ของผู้ป่วยที่มีปัญหา พบว่าผู้ที่มีอายุ มากกว่า 60 ปี มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ร้อยละ 21 (จำนวน 425 คน) (15) และการศึกษาความชุกของ การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ของบุคลากรในโรงพยาบาลช่วงวัยก่อนเกษียณ ช่วงอายุ 50-60 ปี พบมีการรู้คิด บกพร่อง ร้อยละ 30.8 และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหานี้ คือ เพศ การศึกษา ลักษณะการทำงาน และ การสูบบุหรี่ ( $P \leq 0.05$ ) (16) สำหรับข้อมูลความชุกของภาวะสมองเสื่อมจากการฉายภาพประเทศไทยจากข้อมูล การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบอัตราความชุกของผู้ที่มีภาวะ สมองเสื่อม ร้อยละ 8.1 เป็นเพศชาย ร้อยละ 6.8 และเพศหญิง ร้อยละ 9.2 และถ้าสมมติว่าประชากรสูงอายุ ไทยมีอัตราความชุกของภาวะสมองเสื่อม รายอายุและเพศ สามารถจะคาดประมาณจำนวนผู้ป่วยสมองเสื่อมดังนี้ ปี พ.ศ. 2559 จำนวน 617,000 คน เมื่อแยกตามเพศ พบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 206,000 คน เพศหญิง จำนวน 411,000 คน และในปี พ.ศ. 2580 จะมีจำนวน 1,350,000 คน เป็นเพศชาย จำนวน 418,000 คน เพศหญิง จำนวน 932,000 คน (17)

การมีผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมเพิ่มขึ้นอย่างมากและรวดเร็ว ร่วมกับการมีข้อมูลการศึกษาเกี่ยวกับภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในผู้สูงอายุของประเทศมากขึ้น ตลอดจนการเห็นความสำคัญและจำเป็นในการป้องกันหรือชะลอการเข้าสู่ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุในกลุ่มผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยจึงเกิดความร่วมมือของทีมงานที่มีทั้งผู้เชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางสมอง นักกิจกรรม นักจิตวิทยา พยาบาล และนักวิชาการจากสถาบันต่างๆ มาร่วมศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมองที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย สรุปเป็นแนวทางการพัฒนาคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็น 4 ระยะ ดังต่อไปนี้ คือ

**ระยะที่ 1** การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรม โดยคณะทำงานและทีมวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และโรงพยาบาลศรีธัญญา (นำทีมโดย รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร) ได้ทำการพัฒนาและศึกษาวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการกระตุ้นความสามารถสมองด้วยกิจกรรมกลุ่มในผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องระยะต้น (หรือ MCI) ที่พัฒนาขึ้นใหม่โดยครอบคลุมการทำงานของสมอง 4 ด้าน คือ ด้านทักษะการบริหารจัดการ (Executive function) ความใส่ใจ (Attention) ความจำ (Memory) และมิติสัมพันธ์ (Visuospatial) ผลของกิจกรรมหรือโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ต่อการกระตุ้นความสามารถสมอง 4 ด้าน คือ ทักษะการบริหารจัดการ ความใส่ใจ ความจำ และมิติสัมพันธ์ ในผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ในคลินิกความจำ และคลินิกผู้สูงอายุของโรงพยาบาลรามาธิบดี และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าอายุ ผู้เข้าร่วมโครงการ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 73 คน แบ่งเป็นกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม และกลุ่มควบคุม ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง โดยกระตุ้นการทำงานของสมอง 4 ด้าน ห่างกันสองสัปดาห์ ระยะเวลาการเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม 3 เดือนครึ่ง ใช้แบบประเมินความสามารถของสมองเปรียบเทียบผลก่อนและหลังทำกิจกรรมฟื้นฟูสมอง พบว่า มี 2 แบบทดสอบที่กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนครั้งที่ 2 เพิ่มขึ้นจากครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงในครั้งที่ 2 คือแบบทดสอบ Verbal fluency-category และ Block design ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภาษาและมิติสัมพันธ์ตามลำดับ แต่แบบทดสอบที่มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกันในกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม และกลุ่มควบคุม คือ แบบทดสอบที่เกี่ยวกับความจำและการตัดสินใจ สรุปผลการศึกษารั้งนี้ พบว่า กิจกรรมกลุ่มกระตุ้นความสามารถของสมองช่วยให้ผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนด้านการใช้ภาษาดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม แต่คะแนนด้านความจำและการตัดสินใจใน 2 กลุ่ม พบว่าไม่แตกต่างกัน (18)

**ระยะที่ 2** ระยะต่อมา ได้มีการต่อยอดการนำสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่และวิจัยผลของโปรแกรมฯ ในระยะนี้ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ได้ร่วมต่อยอดการพัฒนาและการใช้โปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองต่อเนื่องจากระยะที่ 1 ให้มีการนำใช้ที่สะดวกและชัดเจนขึ้น ภายใต้โครงการวิจัยการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องในระยะต้น (หรือ MCI) ในปี พ.ศ. 2557-2558 โดยสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมต่อศักยภาพสมองในผู้สูงอายุ นำโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองที่พัฒนาขึ้น โดยทีมของ รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร

มาศึกษาวิจัยต่อเนื่อง ใน 5 พื้นที่ ได้แก่ โรงพยาบาลลำปาง โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ โรงพยาบาลศรีธัญญา โรงพยาบาลขอนแก่น และโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ผู้เข้าร่วมโครงการ มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ไม่มีปัญหาทางจิตเวช สามารถอ่านออกเขียนได้ การจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองจำนวน 6 ครั้ง ระยะห่างกัน 2 สัปดาห์ รวมระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม 14 สัปดาห์ (3 เดือนครึ่ง) มีผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการจำนวน 262 คน แบ่งเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 130 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 132 คน ติดตามผู้เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุมไปเป็นระยะเวลา 12 เดือน ( 1 ปี ) ใช้แบบประเมินความสามารถของสมองเปรียบเทียบ 4 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 (pre test) ครั้งที่ 2 (post test) ครั้งที่ 3 (F/U 1) และ ครั้งที่ 4 (F/U 2) ผลการศึกษา พบแบบทดสอบเปรียบเทียบคะแนนครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 และเปรียบเทียบคะแนนครั้งที่ 3 และ ครั้งที่ 4 มีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ในขณะที่กลุ่มควบคุมเมื่อติดตามไปครบ 12 เดือน ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเมื่อเปรียบเทียบคะแนนครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 และเปรียบเทียบคะแนนครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 ที่เกี่ยวข้องกับการใช้การบริหารจัดการ มิติสัมพันธ์ ความใส่ใจและความจำ และเมื่อประเมินระดับความรุนแรงของสมอง (CDR scale) พบกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม แบบทดสอบเปรียบเทียบคะแนนครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 มีคะแนนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ขณะที่เปรียบเทียบคะแนนครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 มีคะแนนลดลง แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนครั้งที่ 3 เปรียบเทียบกับคะแนน ครั้งที่ 4 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อประเมินผลการพัฒนาศักยภาพสมองจากการใช้แบบประเมินความสามารถของสมองในครั้งที่ 1-4 จะพบว่าคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) เกี่ยวข้องกับการใช้ความจำมากที่สุด ตรงกับสมองส่วนขมับ (Temporal Lobe) ในส่วนของความจำ กระบวนการเก็บความจำ ความสามารถที่จะเก็บและดึงข้อมูลเพื่อนำมาใช้ รองลงมาคือ การบริหารจัดการและมิติสัมพันธ์ และความใส่ใจ ตามลำดับ (19)

ในการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากการศึกษาในบางพื้นที่ พบว่า มีปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในชนบทคือ การใช้มือหรือการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine motor) พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาในการเขียนหนังสือ แต่สามารถสะกดคำได้ เวลาเขียนมีอาการมือแข็งและสั่น คณะผู้วิจัยและที่ปรึกษาโครงการฯ ได้ลงพื้นที่วิจัย จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นพื้นที่วิจัยประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับ ป 4 บางคนอ่านออกเขียนไม่ได้ อยู่ในเขตเทศบาล แต่มีลักษณะเป็นชุมชนชนบท ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดปัญหา เช่น กิจกรรมของโปรแกรมมีการเขียนหนังสือค่อนข้างเยอะ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการจะทำกิจกรรมนี้ได้ช้ามาก โดยจะเขียนหนังสือได้ช้าและมีอาการมือสั่น จากข้อมูลในพื้นที่ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม พบมีปัญหาการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine motor) เวลาเขียนหนังสือหรือกิจกรรมที่ต้องใช้มือในการจับสิ่งของ และไม่คอยได้เขียนหนังสือ ดังนั้นทางคณะผู้วิจัยได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 1 ฉะนั้นใคร ในพื้นที่มาประชุมและปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมขึ้นมาใหม่เพื่อให้สามารถ จัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับทั้งในกลุ่มเมืองและกลุ่มชนบท โดยได้พัฒนาโปรแกรมขึ้นมาใหม่เป็น 2 ชุด โดยแบ่งตามลักษณะของประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรม ถ้าประชากรส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นชุมชนชนบท จะใช้โปรแกรมสำหรับกลุ่มชนบท แต่ถ้าลักษณะของประชากร

ที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นลักษณะชุมชนเมือง จะใช้โปรแกรมสำหรับกลุ่มเมือง โดยทางคณะผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่ปรับปรุงและพัฒนาขึ้นใหม่ไปทดลองใช้โปรแกรมในพื้นที่ อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี และพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยยังคงแนวความคิดของการกระตุ้นสมอง 4 ด้าน ได้แก่ การบริหารจัดการ มิติสัมพันธ์ ความจำ ความใส่ใจ แต่ปรับลดขั้นตอนของการเขียนหนังสือลง

### ระยะที่ 3 การวิจัยผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง และกำเนิดชื่อ TEAMV

การฝึกสมองที่เป็นการกระตุ้นความสามารถของสมองในลักษณะ Cognitive Training มีอยู่หลายรูปแบบ ทั้งนี้ รศ.พญ. ดาวชมพู นาคะวิโร และคณะ (18) มีความสนใจนำแนวคิดในการกระตุ้นความสามารถหลายๆ ด้านตามขอบข่ายการรับรู้ข้อมูล และได้พัฒนากิจกรรมที่กระตุ้นความสามารถของสมองในรูปแบบชุดกิจกรรมกลุ่ม 6 ครั้ง เรียกว่า Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial perception หรือ TEAMV โดยเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับหลังเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม และกลุ่มควบคุม ดังนั้น และได้ร่วมมือกับสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมขึ้นมาเป็น 2 รูปแบบ คือ โปรแกรมสำหรับเขตเมือง และเขตชนบท และนำไปศึกษาและพัฒนาโปรแกรม 2 รูปแบบ ศึกษาวิจัยในพื้นที่ที่เข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 10 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลลำสนธิ จังหวัดลพบุรี โรงพยาบาลบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลศิริรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โรงพยาบาลพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โรงพยาบาลแม่พริก จังหวัดลำปาง และโรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา (ดังในภาคผนวก) มีผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 634 คน แบ่งเป็นกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 326 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 308 คน ระยะการดำเนินโครงการ 1 ปี ผลการศึกษาแบบทดสอบสภาพสมอง พบว่าคะแนน MoCA test กลุ่มทดลองเมื่อติดตามต่อเนื่องไป 1 ปี มีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ  $20.19 \pm 3.68$  กลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ  $18.80 \pm 3.45$  จากข้อมูลพบว่าการพัฒนาศักยภาพสมองในส่วนของความใส่ใจ (Attention) ความจำ (Memory) มิติสัมพันธ์ (Visuospatial) และการบริหารจัดการ (Executive) ในส่วนของสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) สมองส่วนขมับ (Temporal Lobe) และสมองส่วนข้าง (Parietal Lobe) โดยทุกส่วนได้รับการกระตุ้นสมรรถนะสมองไปพร้อมกัน เมื่อทดสอบด้วยแบบทดสอบ ADAS-cog modified ฉบับภาษาไทย กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนข้อที่ตอบผิดพลาดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P \leq 0.000$ ) เทียบกับกลุ่มควบคุม ยกเว้น ข้อ word recognition take และแบบประเมิน CDR เพื่อประเมินระดับความรุนแรงของสมอง พบว่ากลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย ลดลง เท่ากับ  $0.84 \pm 0.64$  เทียบกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ  $1.22 \pm 1.49$  สรุปได้ว่าโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (TEAMV) สามารถช่วยกระตุ้นและเพิ่มสมรรถภาพสมอง รวมทั้งสามารถนำทักษะนี้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ (20)

ต่อมาการฝึกสมองโดยการกระตุ้นสมองด้วยกิจกรรมกลุ่ม 6 ครั้งนี้ ได้มีการตั้งชื่อเพื่อให้สะดวกในการสื่อสารและเพื่อการจำศักยภาพสมองที่จะพัฒนา “โปรแกรม TEAMV” จึงเกิดขึ้น ซึ่งอาศัยอักษรภาษาอังกฤษของหน้าที่สมองที่ได้รับการกระตุ้นหรือฝึก คือ Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial function” นั่นเอง

“โปรแกรม TEAMV” เป็นโปรแกรมสำหรับฝึกสมองแต่ละด้านอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง 4 ด้าน คือ

- 1) ความสนใจใส่ใจ (Attention)** คือ ความสามารถในการตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่งกระตุ้นตรงหน้าได้ในระยะเวลาหนึ่ง ความสนใจใฝ่ใจนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการรับรู้ข้อมูล เพื่อจะเก็บเป็นความจำ หรือนำมาใช้ในการคิด ตัดสินใจ มีความสัมพันธ์อย่างมากกับความจำระยะสั้น หากความสนใจใฝ่ใจดี ความจำระยะสั้นก็จะดีด้วย หลักการกระตุ้นคือให้ความรู้และหลักการ “เลือกความสนใจเฉพาะอย่าง” ให้รู้จักสิ่งรบกวน ที่ดึงความสนใจออกไป (ปัจจัยภายใน: ความคิด อารมณ์ที่รบกวนความใส่ใจ และปัจจัยภายนอก: เสียงที่ดังแทรกเสียงที่กำลังสนใจฟัง) การฝึกการใส่ใจอย่างต่อเนื่อง โดยคงความสนใจไว้ในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง และรู้ทันสิ่งรบกวน กลับมาใส่ใจต่อได้จนจบกิจกรรม
- 2) ความจำระยะสั้นและระยะยาว (Memory)** ความจำระยะสั้น คือ ความสามารถในการเก็บข้อมูลที่รับรู้ไว้ระยะเวลาหนึ่ง เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในระยะเวลาสั้น ๆ และถ้าข้อมูลนั้นมีความสำคัญ มีการทบทวนซ้ำ จะเก็บเป็นความจำระยะยาวต่อไป โดยในผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมจะเสียความจำระยะสั้นก่อนความจำระยะยาว การกระตุ้นความจำระยะยาว เป็นเหมือนคลังข้อมูลในสมอง ซึ่งบรรจุข้อมูลที่เคยรับรู้ โดยแบ่งประเภทของข้อมูลดังนี้ เป็นความจำเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป เช่น ข้อมูลที่ศึกษาเล่าเรียน คำศัพท์ และความจำอาศัยเหตุการณ์ (Episodic memory) ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับระยะเวลา สถานที่ ว่าเกิดอะไรขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง เช่น ประวัติส่วนตัวในแต่ละช่วงเวลา พบว่าโรคสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์จะมีความจำชนิดนี้บกพร่องได้ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นมีสัมผัส คือ ความสามารถในการรับรู้ตำแหน่งของร่างกายสัมพันธ์กับที่ว่างและสามารถที่จะรับรู้ตำแหน่งของวัตถุสัมพันธ์กับตนเองหรือสัมพันธ์กับวัตถุอื่นช่วยให้เกิดการวางแผน การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง หลักการกระตุ้นความจำ คือ ต้องทบทวนข้อมูลที่ได้เรียนรู้ผ่านมาแล้วในระยะเวลาสั้นๆ การกระตุ้นความจำด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การเพิ่มการสังเกต การจินตนาการเป็นภาพ และการดึงข้อมูลจากความทรงจำออกมาใช้ ในรูปแบบของการเขียน การเล่าเรื่อง
- 3) การกระตุ้นมิติสัมพันธ์ (Visuospatial)** มีหลักการ คือกระตุ้นให้รับรู้ตำแหน่งของตัวเอง การรับรู้ทิศทาง และตำแหน่งของวัตถุ เข้าใจความหมายของคำว่า ล่าง หลัง ซ้าย ขวา ทำให้ทราบความแตกต่างการกระเຍยะ ความห่างระหว่างวัตถุกับสิ่งอื่นๆ การรับรู้ความลึก การรับรู้ระยะที่จะเอื้อมมือออกไปคว้าสิ่งของความสามารถในการรับรู้เส้นทาง การคิดภาพแผนที่การเดินทาง และ
- 4) กระตุ้นการคิด ตัดสินใจ การบริหารจัดการ (Executive Function)** เป็นการทำงานของสมองระดับที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่เรากำลังทำในปัจจุบัน ช่วยให้เราคบคุมอารมณ์ความคิด การตัดสินใจ และการกระทำ ส่งผลให้เราลงมือทำงาน และมุ่งมั่นทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Goal directed behavior) (20,21,22) การกระตุ้นการคิด ตัดสินใจ การบริหารจัดการมีหลักการ คือให้มีการวางแผน ลำดับความสำคัญ

คำนวณเวลาในการทำงานให้เสร็จลุล่วง เล่าเรื่อง (ทั้งปากเปล่า และด้วยการเขียน) จดจำข้อมูลต่างๆ คิดริเริ่มกิจกรรมต่างๆ และจดจำข้อมูลในขณะที่ต้องใช้ข้อมูลนั้นๆ ซึ่งทั้งหมดมีการดำเนินการในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง

#### ระยะที่ 4 การขยายผลและพัฒนาต่อเนื่อง

การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองและผลการศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม นำสู่การจัดทำคู่มือ 2 เล่ม (เผยแพร่แล้ว) คือ **คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น (2559) และคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นสำหรับประชาชนทั่วไป (2561)** ทั้งนี้ทางสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ยังได้จัดทำหลักสูตรการอบรมระยะสั้น ชื่อ **โปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะแรก (Cognitive stimulation)** (ดังในภาคผนวก) พัฒนาศักยภาพทางการแพทย์และสาธารณสุขให้สามารถนำโปรแกรมไปใช้ในการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยได้ ทั้งนี้เพื่อขยายศักยภาพของทีมสุขภาพในการป้องกัน ชะลอ และคงศักยภาพสมองของผู้สูงอายุได้ โดยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560-61 มีการจัดการอบรมทั้งหมด 10 รุ่น รวมจำนวนผู้ที่ผ่านการอบรมทั้งสิ้น 368 คน

การนำใช้ “โปรแกรม TEAMV” และประสิทธิผลของโปรแกรมที่มีการศึกษามาต่อเนื่อง โดยทีมงานจากสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม เป็นที่มาของ **การจัดทำคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับบุคลากรสุขภาพ** เล่มนี้ ซึ่งทีมงานได้นำบทเรียนรู้อจากงานวิจัย การนำไปใช้ในพื้นที่ และการฝึกอบรมต่างๆ มาเรียบเรียงไว้เพื่อให้แนวทางสำหรับบุคลากรทีมสุขภาพ นำใช้โปรแกรม TEAMV สู่การปฏิบัติประกอบการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยได้อย่างถูกต้องตามหลักการ อันจะยังประโยชน์ในการชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมให้กับผู้สูงอายุสืบไป

### 1.3 คำนิยามศัพท์ที่ใช้

คำที่ใช้ทางวิชาการด้านนี้มีความหลากหลาย ดังนั้นเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน และสามารถนำไปใช้อย่างเหมาะสม จึงได้กำหนดคำนิยามศัพท์ในเอกสาร **คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย สำหรับทีมบุคลากรสุขภาพ** เล่มนี้ ดังต่อไปนี้

1. **ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment, MCI) หรือ mild neurocognitive disorder)** หมายถึง

ภาวะที่การรู้คิดหรือความสามารถในการทำงานของสมองอยู่ในระดับที่อยู่ระหว่างความสามารถของสมองปกติตามวัย กับการมีภาวะสมองเสื่อม (dementia หรือ major neurocognitive disorder) มีเกณฑ์การวินิจฉัย

ตาม DSM-5 คือ มีข้อบ่งชี้ว่า มีการทำงานของสมองด้านต่างๆ บกพร่องลงจากเดิมหรือเสื่อม ไปจากระดับเดิม เพียงเล็กน้อย ตั้งแต่ 1 ด้านขึ้นไป ได้แก่ ความใส่ใจแบบซับซ้อน (Complex attention) ทักษะการจัดการ (Executive function) การเรียนรู้และความจำ (Learning and Memory) ภาษา (Language) มิติสัมผัส (Perception motor or visuospatial perception) และ การรับรู้ทางสังคม (Social cognition) โดยเป็นข้อมูล จากผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยเอง จากญาติ/ผู้ดูแลที่ทราบรายละเอียด/หรือแพทย์ และมีการลดลงต่ำกว่า เกณฑ์มาตรฐานตามแบบประเมินความสามารถในประสาทการรู้คิด (Neurocognitive performance) และการบกพร่องของการรู้คิดไม่มากพอ จนมีผลกระทบต่อการดูแลตนเอง (Independence) (23)

ในเอกสารนี้ ใช้คำว่า ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment, MCI) ซึ่งในบาง เอกสารอาจมีการใช้คำว่า “ภาวะที่มีความจำบกพร่องระยะต้น” หรือ “ความจำบกพร่องระยะแรก” หรือ “สมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น” ซึ่งคำนิยามในเชิงปฏิบัติ คือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็น ผู้สูงอายุที่ผ่านการประเมินสมรรถภาพสมองด้วย แบบประเมิน MMSE จะพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ มีคะแนน  $\geq 23/30$  คะแนน (จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา) และเมื่อประเมินต่อเนื่องด้วยแบบประเมิน MoCA พบว่ามีคะแนน  $< 25/30$  คะแนน อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดว่ามีภาวะ MCI และ/หรือเป็นผู้ที่เป็นไปตามเกณฑ์ การวินิจฉัยของแพทย์ดังกล่าว

**2. การพัฒนาศักยภาพสมอง (หรือ Cognitive Training)** การพัฒนาศักยภาพสมอง ในเอกสารนี้ ใช้คำว่า การพัฒนาศักยภาพสมอง (หรือ Cognitive Training) เนื่องจากการฝึกฝนสมองเพื่อการพัฒนา ศักยภาพ ของสมองในด้านต่างๆ อย่างไรก็ตาม อาจพบมีการใช้คำ การฝึกสมอง (Cognitive Training) หรือ การกระตุ้น สมอง (Cognitive Stimulation) ซึ่งมีความหมายเดียวกันได้

โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง (Cognitive Training) สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ในเอกสารนี้ มีความจำเพาะ คือ เป็นการฝึกฝนสมองเพื่อการพัฒนา ศักยภาพของสมองใน 4 ด้าน โดยใช้โปรแกรม TEAMV เป็นชื่อย่อที่จดจำได้ง่าย ย่อมาจากคำว่า Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial functions (18)

TEAMV หมายถึง โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง (Cognitive Training) ที่พัฒนาความสามารถ สมองด้วยการทำกิจกรรมที่กระตุ้นการทำงานของสมอง 4 ด้าน คือ ทักษะการบริหารจัดการ ความใส่ใจ ความจำ และมิติสัมผัส สำหรับผู้ที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment) ในลักษณะ กิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมกลุ่ม 6 ชุด ในการกระตุ้นสมอง 6 ครั้ง ชุดกิจกรรมแต่ละชุดจะมีกิจกรรม การกระตุ้นสมองด้านต่างๆ กิจกรรมเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของสมอง และ ด้วยเป็นกิจกรรมกลุ่มจึงมีการกระตุ้นการสื่อสารหรือการใช้ภาษา การมีปฏิสัมพันธ์ และการรับรู้ข้อมูล ด้วย

**3. กิจกรรมการพัฒนาสมอง หรือ กิจกรรมการฝึกสมองหรือกิจกรรมการกระตุ้นสมอง** ประกอบด้วย การทำหน้าที่ของสอง ด้าน Executive function, Attention, Memory and Learning, Language, Visuospatial function and social cognition หมายถึง (24)

### 3.1 Attention หลักการกระตุ้น

- ให้ความรู้และหลักการ “เลือกความสนใจเฉพาะอย่าง”
- ให้อธิบายสิ่งรบกวน ที่ดึงความสนใจออกไป  
ปัจจัยภายใน : ความคิด อารมณ์ที่รบกวนความใส่ใจ  
ปัจจัยภายนอก : เสียงที่ดังแทรกเสียงที่กำลังสนใจฟัง
- ฝึกการใส่ใจอย่างต่อเนื่อง โดยคงความสนใจไว้ในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง
- รู้ทันสิ่งรบกวน กลับมาใส่ใจต่อได้จนจบกิจกรรม

### 3.2 Executive function หลักการกระตุ้น

- กระตุ้นให้วางแผนในการทำกิจกรรม และแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น
- สนับสนุนให้คิดทางเลือกในแก้ปัญหาหลายๆทาง และเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของแต่ละทาง
- ลำดับความสำคัญของการทำกิจกรรม
- ลงมือทำกิจกรรมตามแผนการ ภายในเวลาที่กำหนด
- ประเมินผลการทำกิจกรรมของตนเอง และหาแนวทางการปรับปรุงต่อไป

### 3.3 Memory and Learning หลักการกระตุ้น

- ทบทวนข้อมูลที่ได้เรียนรู้ผ่านมาแล้วในระยะเวลาสั้นๆ
- กระตุ้นความจำด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การเพิ่มการสังเกต การจินตนาการเป็นภาพ
- ดึงข้อมูลจากความทรงจำออกมาใช้ ในรูปแบบของการเขียน การเล่าเรื่อง

### 3.4 Visuospatial function หลักการกระตุ้น

- กระตุ้นการรับรู้ภาพ หรือวัตถุรูปทรงที่มีมิติต่าง
- รู้ตำแหน่งของตัวเอง ที่เชื่อมโยงกับวัตถุ และทิศทาง
- ระยะเวลา ความห่างระหว่างวัตถุกับสิ่งอื่นๆ
- คิดภาพแผนที่การเดินทาง

### 3.5 Language หมายถึง การใช้ภาษาในการสื่อสาร

### 3.6 Social cognition หมายถึง การร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

#### 4. พื้นที่เขตเมือง และ เขตชนบท

ในคู่มือเล่มนี้ หมายถึง พื้นที่ที่อยู่อาศัยของประชากรที่เข้าร่วมการฝึกสมอง โดยพื้นที่เขตเมือง หมายถึง ประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเขตพื้นที่ซึ่งมีวัฒนธรรมการเป็นอยู่แบบเมือง ที่สำคัญคือ มีระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการเรียนรู้แบบคนในพื้นที่เมืองที่มีความเจริญในด้านต่างๆ และ เขตชนบท หมายถึง ประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเขตพื้นที่ซึ่งมีวัฒนธรรมการเป็นอยู่แบบชนบท หรือประชากรในพื้นที่ที่ยังมีวิถีแบบชนบท

5. **ผู้นำกิจกรรม** หมายถึง ผู้นำกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มต้นกิจกรรมซึ่งประกอบด้วยสามกิจกรรมหลักในการทำกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม คือ การเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้น (cognitive training) และกิจกรรมต่อเนื่อง หรืออาจจะเป็นผู้นำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในสามกิจกรรมหลักของโปรแกรม

6. **ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม** หมายถึง ผู้ช่วยจัดกิจกรรม ช่วยรับและโยนกิจกรรมเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและลื่นไหลในการจัดกิจกรรม สนับสนุนการทำกิจกรรมและคอยดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม การจับเวลาในการจัดกิจกรรมเพื่อกำกับเวลาการทำกิจกรรมตามโปรแกรม เป็นต้น

7. **ผู้ประสานงาน** หมายถึง ผู้ช่วยจัดกิจกรรมและอำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

8. **กิจกรรมต่อเนื่อง** หมายถึง กิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปทำต่อเนื่องที่บ้าน หรือการบ้าน

#### 1.4 เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization [homepage on the Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019 [cited 2019 Sep 10]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
2. Prince M, Wimo A, Guerchet M, Ali GC, Wu YT, Prina M, et al. World Alzheimer Report 2015: The global impact of dementia an analysis of prevalence, incidence, cost and trends, summary sheet; 2015 [cited 2019 Sep 10]. Available from: <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015-sheet.pdf>
3. Alzheimer's Disease International, Alzheimer's Australia. Dementia in the Asia Pacific Region [Internet]. London: Alzheimer's Disease International; 2014. [cited 2019 Sep 10]. Available from: <https://www.alz.co.uk/adi/pdf/Dementia-Asia-Pacific-2014.pdf>
4. ปราโมทย์ ประสาทกุล. การคาดประมาณจำนวนผู้สูงอายุที่มีอาการสมองเสื่อมในประเทศไทย. ใน: ปราโมทย์ ประสาทกุล, บรรณาธิการ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. นครปฐม: พรินเตอร์; 2560. หน้า 42-43.

5. นนทชา แหวนหล่อ. “โรคอัลไซเมอร์” ภาวะสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ และแนวโน้มสถานการณ์โรคในประเทศไทย!. ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ เครือโรงพยาบาลกรุงเทพ <http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/brain/2220-2012-10-19-09-06-28.html>
6. Mayo Clinic [internet]. United States: Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER); C1998-2020 [updated 2019 Apr 19; cited 2019 Sep 9] Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/alzheimers-stages/art20048448>
7. Mayo Clinic [internet]. United States: Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER); C1998-2020 [cited 2019 Sep 9] Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptomscauses/syc-20354578>
8. Alzheimer’s Association. 2019 Alzheimer’s Disease Facts and Figures. Alzheimers Dement 2019. [cited 2019 Sep 9] 2019;15(3):321. Available from: <https://www.alz.org/media/documents/alzheimers-facts-and-figures-2019-r.pdf>
9. สิรินทร ฉันทศิริกาญจน. ความรู้เรื่องสมองเสื่อมสำหรับประชาชน. สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม (ประเทศไทย) [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร[เข้าถึงเมื่อ 2562 กันยายน 20]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.azthai.org/เกี่ยวกับสมองเสื่อม/4-การบำบัดรักษา-9-การบำบัดด้วยยา-อัลไซเมอร์>
10. ธิญญรัตน์ อโนทัยสินทวี, แสงสุลี ธรรมไกรสร, พัฒน์ศรี ศรีสุวรรณ. การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ เรื่อง มาตรการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ. [อินเทอร์เน็ต]. 2557 กันยายน [เข้าถึงเมื่อ 2562 กันยายน 20]; 2557. เข้าถึงได้จาก: <http://www.hitap.net/wp-content/uploads/2014/11/รายงานมาตรการป้องกันสมองเสื่อม.pdf>.
11. Brum PS, Forlenza OV, Yassuda MS. Cognitive training in older adults with Mild Cognitive Impairment: Impact on cognitive and functional performance. Dement Neuropsychol.[internet] 2009[cited 2019 Sep 15]; 2009;3(2):124–131. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5619230/pdf/dn-03-02-0124.pdf>.

12. Bahar-Fuchs A, Martyr A, Goh AMY, Sabates J, Clare L. Cognitive training for people with mild to moderate dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews [internet] 2019[cited 2019 Sep 15];2019;3. Available from: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013069.pub2/epdf/abstract>
13. สิรินทร ฉันทศิริกาญจน. ภาวะสมองเสื่อม ในสรุปการประชุมระดับสมองเพื่อพัฒนานโยบายการป้องกัน รักษาและดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมในประเทศไทย วันที่ 31 สิงหาคม 2554. พิมพ์ครั้งที่ 1, บริษัทเดอะ กราฟิโกซิสเต็มส์ จำกัด. 2555.
14. Petersen RC, Smith GE, Waring SC, Lvnik RJ, Tangalos EG, Kokmen E. Mild cognitive impairment: clinical characterization and outcome. Arch Neurol 1999; 56: 303-8.
15. Farias ST, Mungas D, Reed BR, Harvey D, DeCarli C. Progression of mild cognitive impairment to dementia in clinic-vs community-based cohorts. Arch Neurol 2009;66:1151-7
16. วลี รัตนวัตร ดาวชมพู นาเควิโร และภัทรพร วิสาจันทร์. ความชุกของภาวะความสามารถของสมองบกพร่องเล็กน้อยในบุคลากรโรงพยาบาลช่วงก่อนวัยเกษียณ Prevalence of Mild Cognitive Impairment (MCI) in Pre-Retirement Period of Hospital Staff. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2561; 63 (1): 55-64.
17. ลัดดา ดำริการเลิศ. ระบบบริการสุขภาพผู้สูงอายุ: ทิศทางในอนาคต ในวันที่ 14 มิถุนายน 2561 การประชุม The 3<sup>rd</sup> Thailand Elderly Health Service Forum 2018. เซ็นทาราศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ: 2561.
18. Nakawiro D, Chansirikarn S, Srisuwan P, Aebthaisong O, Sudsakorn P, Vidhyachak C, et al. Group-based Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial function (TEAMV) in patients with mild neurocognitive disorder. J Psychiatr Assoc Thailand [internet] 2017[cited 2019 Sep 10]; 2017; 62(4): 337-348. Available from: [http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/624/06\\_Daochompu.pdf](http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/624/06_Daochompu.pdf)
19. อรวรรณ คูหา พงงาม พงศ์จตุรวิทย์ ดาวชมพู นาเควิโร จารุณี วิทยาจักร์ พลินท์ชญา พัชรพิสิฐกุล และ สิรินทร ฉันทศิริกาญจน.รายงานการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องระยะต้น (Cognitive Stimulation with Mild Cognitive Impairment in People). สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์; 2558.

20. อรวรรณ คูหา พิมพ์นารา ดวงดี ดาวชมพู นาคะวิโร จารุณี วิทยาจักร พลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล และสิรินทร ฉั่นศิริกาญจน. รายงานการวิจัยการกระตุ้นศักยภาพสมองของผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นด้วยโปรแกรม TEAMV สำหรับกลุ่มเมือง และกลุ่มชนบท. 2561.
21. คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น. พิมพ์ครั้งที่1 บริษัทไซเบอร์พรีนทร์กรุ๊ป จำกัด; 2559.
22. พลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล และจารุณี วิทยาจักร (บรรณาธิการ). คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นสำหรับประชาชนทั่วไป; 2561.
23. American Psychiatric Association. Neurocognitive Disorder. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5<sup>th</sup> edition. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013; 591-643.
24. เอกสารประกอบการจัดอบรมโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (TEAMV). Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial function (TEAMV) ในวันที่ 3-6 มีนาคม 2563 ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

## บทที่ 2

### โปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย: สำหรับเขตเมือง และเขตชนบท

พลินท์ชญา พัทธราพิสิฐกุล

#### 2.1 หลักการและเหตุผล

ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย หรือ Mild Cognitive Impairment (MCI) เป็นภาวะที่มีความผิดปกติของการรู้คิดหรือความสามารถของสมองเล็กน้อย ภาวะนี้เป็นระยะที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนแปลงตามปกติของความอายุและภาวะสมองเสื่อม (1) โดยจะพบปัญหา ด้านความจำ การคิด ตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา มากกว่าผู้สูงอายุโดยทั่วไปที่วัยใกล้เคียงกัน และมักพบปัญหาด้านความจำได้บ่อย โดยความผิดปกตินี้ในตัวผู้สูงอายุเอง ญาติ หรือแพทย์ผู้ดูแลบอกได้ว่ามีจริง ความผิดปกตินี้ไม่ได้มีความรุนแรงจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคสมองเสื่อม (2) การวินิจฉัยเพื่อให้การดูแลรักษาตั้งแต่เบื้องต้นจึงมีความสำคัญ โดยมีงานวิจัยพบว่าการให้มีปฏิบัติการกระตุ้นความสามารถของสมอง (Cognitive intervention) ช่วยให้ความสามารถของสมอง เช่น ความจำ ดีขึ้นได้บ้าง (3)

การพัฒนาศักยภาพสมอง หรือ การฝึกสมอง (Cognitive Training) เป็นการฝึกสมองที่มีระเบียบแบบแผน (structured practice) ซึ่งเป็นการฝึกที่เฉพาะเจาะจงกับการทำหน้าที่ด้านต่างๆ ของสมอง เช่น ความจำ ความใส่ใจ และภาษา เป็นต้น แบบแผนการฝึกอาจจำเพาะแต่ละบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ วิธีการฝึก ความถี่และระยะเวลาในการฝึกมีความหลากหลาย จากการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ (systematic review) ถึงประสิทธิผลของ Cognitive Exercise ต่อการป้องกันการเกิด Dementia ของ Michael Valenzuela และ Perminder Sachdev (4) ซึ่งได้ทำการรวบรวมงานวิจัย 54 เรื่องจาก MEDLINE, PubMed และ key references พบว่า มี 7 งานวิจัยที่เข้าเกณฑ์การศึกษาแบบ randomized controlled trials และ ติดตามผลมากกว่า 3 เดือน โดยมีการฝึกสมองในรูปแบบต่างๆ ในประชากรผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ดังนี้

**ตารางที่ 2.1** ชนิดของโปรแกรมการพัฒนสมอง ระยะเวลาการฝึก จำนวนครั้ง และระยะเวลาการฝึก

| Intervention                                              | เวลาในการฝึก/ครั้ง<br>(นาที) | จำนวนครั้ง | ระยะเวลาในการฝึก   |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------|------------|--------------------|
| Computer-based training on several cognitive tasks        | 60                           | 40         | มากกว่า 10 สัปดาห์ |
| Reasoning training                                        | 60                           | 10         | มากกว่า 5 สัปดาห์  |
| Paper and pencil training on memory, problem solving, and | 90                           | 30         | มากกว่า 30 สัปดาห์ |

| Intervention                                                                                                         | เวลาในการฝึก/ครั้ง<br>(นาที) | จำนวนครั้ง            | ระยะเวลาในการฝึก  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------|
| Information processing speed tasks                                                                                   |                              |                       |                   |
| Self-generated strategy training                                                                                     | 60                           | 10 (2 ครั้ง/สัปดาห์)  | 5 สัปดาห์         |
| Information processing speed, memory, and problem solving training                                                   | 60                           | 10                    | มากกว่า 5 สัปดาห์ |
| Multifactorial training covering encoding with imagery and method of loci, attentional task exercises and relaxation | ไม่ระบุ                      | 8<br>(1ครั้ง/สัปดาห์) | 8 สัปดาห์         |
| Manual completion focusing on learning mnemonic skills, increasing encoding time, and practice exercises             | ไม่ระบุ                      | ไม่ระบุ               | ไม่ระบุ           |

จากการใช้วิธีทางสถิติวิเคราะห์ สรุปได้ว่าทุกกลุ่มที่มีการฝึกสภาพสมองไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใด จะมีผลคะแนนสมรรถภาพสมองดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก จึงเป็นที่มาของการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยของทีมงาน ด้วยการพัฒนาชุดกิจกรรมกระตุ้นสมอง ให้มีการกระตุ้นการทำหน้าที่ของสมอง (Cognitive function) ด้านต่างๆ ซึ่งย่อมต้องมีหลายกิจกรรม

การพัฒนา ชุดกิจกรรมโปรแกรมการพัฒนาสมอง ดำเนินมา ตั้งแต่ ปี พ.ศ.2556 มีการวิจัยประสิทธิภาพการนำใช้ครั้งแรก ในปี พ.ศ.2560 และมีการนำใช้ในกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ที่หลากหลาย จวบจนปัจจุบัน จนสามารถพัฒนาเป็นโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองหรือโปรแกรมการฝึกสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ที่มีชื่อย่อที่จดจำได้ง่ายว่า TEAMV อันมาจากคำว่า Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial function ซึ่งโปรแกรมได้ออกแบบกิจกรรมการกระตุ้นสมองด้านที่สำคัญ ที่สามารถฟื้นฟูได้ ดังนี้คือ

1. Attention ฝึกให้มีความใส่ใจในด้านต่างๆ ดังนี้
  - 1.1 Selective attention เลือกที่จะให้ความสนใจกับสิ่งที่สนใจได้
  - 1.2 Sustained attention มีความใส่ใจอย่างต่อเนื่อง
2. Executive function ฝึกกระบวนการคิด การตัดสินใจ การจัดกลุ่มเพื่อช่วยให้ความจำดีขึ้น

3. Memory ฝึกความจำ ซึ่งมีขอบเขตการดังต่อไปนี้

3.1 มีความตั้งใจเวลารับรู้ข้อมูล

3.2 มีการทบทวนซ้ำ

3.3 ดึงข้อมูลที่จำเป็นมาใช้ได้

4. Visuospatial function ฝึกการรับรู้มองเห็นแบบมิติสัมพันธ์ กระยะได้

## 2.2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม เพื่อ

1. กระตุ้นความสามารถของสมองด้าน Attention

- ฝึกเลือกความสนใจ ใส่ใจ ในขณะเวลาหนึ่ง (selective attention)
- ฝึกคงไว้ซึ่งความสนใจ ใส่ใจ ในกิจกรรมตามเวลาที่กำหนด (sustain attention)
- ฝึกประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมในเวลาที่เหมาะสม (processing speed)

2. กระตุ้นความสามารถของสมองด้าน Memory

- ฝึกการรับรู้ข้อมูลอย่างเหมาะสมผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5
- ฝึกจำหน้าคนและชื่อคน
- ฝึกการจำข้อมูล และ การระลึกข้อมูล ในรูปแบบความจำระยะสั้น
- ฝึกความจำด้วยเทคนิคพิเศษ เช่น ฝึกจำแบบจินตนาการภาพ การทำซ้ำ จำเป็นกลุ่ม เป็นต้น

3. กระตุ้นความสามารถของสมองด้าน Visuospatial function

- กระตุ้นการรับรู้ทางสายตา และการกระยะ
- ฝึกการรับรู้สิ่งแวดล้อมและสถานที่รอบตัว
- ฝึกการรับรู้แผนที่ และ เส้นทางที่ใช้อยู่เป็นประจำ
- กระตุ้นการอธิบายเส้นทางที่ใช้เป็นประจำ

4. กระตุ้นความสามารถของสมองด้าน Executive function

- ฝึกการคิดวางแผน การจัดการ และการให้เหตุผล
- ฝึกการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

5. กระตุ้นความสามารถของสมองด้านภาษาและสังคม ผ่านการทำกิจกรรมในรูปแบบ

- กิจกรรมกลุ่มที่เน้นการมีส่วนร่วม
- การแสดงความคิดเห็นผ่านทางการพูด และการเขียน
- การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น

## 2.3 องค์ประกอบของโปรแกรม

การพัฒนาสมองด้วยโปรแกรม TEAMV มีกระบวนการกระตุ้นสมอง 4 ด้าน อย่างเป็นระบบ ดำเนินการในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง (ตารางที่1) ครั้งละ 3 ชั่วโมง ทุก 2 สัปดาห์ ในกิจกรรมแต่ละครั้ง จะแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงที่1 เป็นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหว เช่น การออกกำลังกายเน้นการเหยียด ยืดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวบนตาราง 9 ช่อง เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว และ ช่วงที่2 เป็นการฝึกสมอง (cognitive training) โดยกระตุ้นความสามารถของสมองด้าน ความใส่ใจ(attention) ความจำ(memory) มิติสัมพันธ์ (visuospatial) การคิดตัดสินใจ (executive function) อย่างสอดคล้องกับบริบทของคนไทย ช่วงท้ายของกิจกรรมมีการมอบหมายกิจกรรมต่อเนื่อง (การบ้าน) เพื่อให้ผู้รับบริการกิจกรรมกลับไปฝึกสมองด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องที่บ้าน ในระหว่างที่ไม่ได้มาร่วมกิจกรรม ในทุกครั้งที่มีการสรุปประเด็นสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมเพื่อให้ผู้รับบริการกิจกรรมเกิดความเข้าใจ ตระหนักที่จะฝึกฝนต่อเนื่อง และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

## 2.4 ข้อเสนอแนะในการใช้โปรแกรม

โปรแกรม TEAMV ได้มีการพัฒนากิจกรรมขึ้นมา 2 ชุด เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทผู้สูงอายุ คือ 1) โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัย*ในเขตเมือง* และ 2) โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัย*ในเขตชนบท* โปรแกรมทั้ง 2 ชุดมีแนวคิดและหลักการในการพัฒนา กิจกรรมเหมือนกัน แต่มีความแตกต่างในลักษณะของรายละเอียดกิจกรรม ดังนั้นการนำกิจกรรมไปใช้จึงต้องตระหนักกลุ่มเป้าหมาย โดยให้พิจารณาบริบทแวดล้อมรวมทั้งความสามารถในการอ่านเขียนด้วย จึงมี*ข้อแนะนำในการนำไปใช้* ดังต่อไปนี้

- เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป (5) ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment) ไม่มีภาวะซึมเศร้า ไม่มีข้อจำกัดทางด้านการได้ยิน มองเห็น และเคลื่อนไหว สามารถอ่านออก เขียนได้ในระดับหนึ่ง และมีความยินดีในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้ให้บริการควรเป็นบุคลากรสุขภาพที่ผ่านการฝึกอบรมในการใช้โปรแกรม TEAMV มีความเข้าใจในหลักการแนวคิดและวิธีการใช้โปรแกรม
- การจัดกลุ่มผู้รับบริการต้องให้ลักษณะของกลุ่มมีสมรรถนะที่ใกล้เคียงกัน โดยให้คำนึงถึง สมรรถภาพสมอง การศึกษา เป็นหลัก และในกลุ่มจะมีผู้รับการฝึกประมาณ 8 -15 คน
- การฝึกแต่ละชุดกิจกรรม ต้องการทีมงาน 3 คน แบ่งเป็น ผู้นำกิจกรรม 1คน ทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด และผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม 2คน แบ่งหน้าที่เป็น ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมและช่วยอำนวยความสะดวกในระหว่างทำกิจกรรม

ตารางที่ 1 : กิจกรรมหลักในการฝึกสมองด้วยโปรแกรม TEAMV

| ครึ่งที่และชื่อกิจกรรม                    | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1. ฝึกจำหน้าและจำชื่อ                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ให้ความรู้ความสามารถของสมองและภาพรวมกิจกรรม</li> <li>● กิจกรรม แนะนำตัว &amp; จำชื่อคน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่อ จุดเด่นบนใบหน้า กิจกรรมที่ขอทำ</li> <li>- แสดงท่าทางประกอบกิจกรรมที่ขอทำขณะแนะนำตัว</li> </ul> </li> <li>● แนะนำวิธีทำอัตชีวประวัติตนเอง และ แผนภูมิครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> <li>- เขียนลงในสมุดที่แจกให้ได้อย่างอิสระ</li> <li>- อาจมีภาพความประทับใจประกอบ</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมต่อเนื่อง <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำอัตชีวประวัติ</li> <li>- ฝึกจำข้อมูลทุกคนในกลุ่ม</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ให้ความรู้ความสามารถของสมองและภาพรวมกิจกรรม</li> <li>● กิจกรรม แนะนำตัว &amp; จำชื่อคน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่อ อายุ จุดเด่นบนใบหน้า</li> <li>- เล่นเกมส์ลอว์นอน ทบทวนชื่อ</li> </ul> </li> <li>● แนะนำวิธีทำอัตชีวประวัติตนเอง <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีแบบฟอร์มแจกให้</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมต่อเนื่อง <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำอัตชีวประวัติ</li> <li>- ฝึกจำข้อมูลทุกคนในกลุ่ม</li> <li>- ดิฐรูปถ่ายของเพื่อนที่แจกให้ลงในกระดาษที่บันทึก</li> </ul> </li> </ul> |
| 2. จุดเริ่มต้นของ ความจำ และความจำระยะยาว | <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมเคลื่อนไหว <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตาราง 9 ช่อง</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- เปิดเสียงสองเสียงด้วยเครื่องเสียง</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมชีวิตของฉันทัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่าเรื่องที่ประทับใจในชีวิต</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมเคลื่อนไหว <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตาราง 9 ช่อง</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้การอ่านเสียงบทความสั้นร่วมกับการเปิดเพลงคลอ</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมชีวิตของฉันทัน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |

| ครั้งที่และชื่อกิจกรรม | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3. มิติสัมพัทธ์        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมต่อเนื่อง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่อง</li> <li>- ฝึกการตั้งใจฟังอย่างมีสติ และบันทึกสิ่งที่ได้ฟัง</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เขียนแผนภูมิครอบครัว</li> <li>- ทบทวนเรื่องราวที่ประทับใจ</li> <li>- เล่าเรื่องประทับใจในชีวิต</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมต่อเนื่อง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่อง</li> <li>- ฝึกการตั้งใจฟังอย่างมีสติ และบันทึกสิ่งที่ได้ฟัง</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมเคลื่อนไหว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนตาราง 9 ช่อง</li> <li>- เคลื่อนไหวร่างกายตามเพลงดังตอกไม้บาน</li> </ul> </li> <li>● การรู้ทางมิติสัมพัทธ์               <ul style="list-style-type: none"> <li>- นับภาพ</li> <li>- บอกตำแหน่งสถานที่ในแผนที่</li> <li>- เขียนแผนที่</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมต่อเนื่อง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่อง</li> <li>- เขียนแผนที่จากบ้านไปห้างสรรพสินค้าใกล้บ้าน</li> <li>- เขียนแผนที่จากบ้านไปยังสถานที่จัดกิจกรรม</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมเคลื่อนไหว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนตาราง 9 ช่อง</li> <li>- เคลื่อนไหวร่างกายตามเพลงดังตอกไม้บาน</li> <li>- ขยับมือในเพลง “กรรไกร ไข่ ผ่าไหม”</li> </ul> </li> <li>● การรู้ทางมิติสัมพัทธ์               <ul style="list-style-type: none"> <li>- นับจำนวนลูกบาศก์ในภาพ</li> <li>- เรียงลูกบาศก์ให้เหมือนภาพตัวอย่าง</li> <li>- บอกเส้นทางบนแผนที่</li> <li>- เขียนเส้นทางบนแผนที่</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมต่อเนื่อง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่อง</li> <li>- ขยับมือ “กรรไกร ไข่ ผ่าไหม”</li> <li>- เขียนแผนที่จากบ้านไปยังสถานที่จัดกิจกรรม</li> </ul> </li> </ul> |

| ครั้งที่และชื่อกิจกรรม | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมเคลื่อนไหว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา</li> </ul> </li> <li>กิจกรรม “จินตนาการ-สร้างภาพ”</li> <li>กิจกรรม “ความจำภาพ-แผนที่”</li> <li>กิจกรรมความจำตัวเลข               <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลขที่บัตรประชาชน</li> <li>- เบอร์โทรศัพท์ตนเอง</li> <li>- เบอร์โทรศัพท์ญาติ</li> </ul> </li> <li>กิจกรรมต่อเนื่อง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกทำกระตุนสมองซีกซ้าย – ขวา</li> <li>- เล่าประสบการณ์การลืม และวิธีแก้ไขปัญหา</li> <li>- ฝึกจำตัวเลขในชีวิตประจำวัน</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมเคลื่อนไหว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนทำขยับมือ “กรรไกร ไข่ ฝ่ามือ”</li> <li>- กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา</li> </ul> </li> <li>กิจกรรม “จินตนาการ-สร้างภาพ”</li> <li>กิจกรรม “ความจำภาพ-แผนที่”</li> <li>กิจกรรมความจำตัวเลข               <ul style="list-style-type: none"> <li>- บ้านเลขที่</li> <li>- วัน/เดือน/ปีเกิด</li> <li>- เบอร์โทรศัพท์ญาติ</li> </ul> </li> <li>กิจกรรมต่อเนื่อง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกทำกระตุนสมองซีกซ้าย – ขวา</li> <li>- เล่าประสบการณ์การลืม และวิธีแก้ไขปัญหา</li> <li>- เขียนสิ่งจำเป็นที่มักจะลืม</li> </ul> </li> </ul> |
| 4. การจำภาพและตัวเลข   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5. การจัดบ้าน-จัดช่อง  | <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมเคลื่อนไหว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> </ul> </li> <li>กิจกรรม “จัดช่อง”               <ul style="list-style-type: none"> <li>- วาดแปลนห้องที่เลือกลงในกระดาษ</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมเคลื่อนไหว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> </ul> </li> <li>กิจกรรม “จัดช่อง”               <ul style="list-style-type: none"> <li>- แจกอุปกรณ์ห้องจำลอง</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| ครั้งที่และชื่อกิจกรรม | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- วางแผนการเลือกใช้และจัดวางเฟอร์นิเจอร์</li> <li>- ตัดรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ที่มีติดลงไปบนแผ่นหนัง</li> <li>- ประกอบห้องต่างๆเข้ากันเป็นบ้าน 1 หลัง</li> <li>- ให้เหตุผลในการจัดรูปแบบบ้าน</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรม “วางแผนกันลิ้ม” <ul style="list-style-type: none"> <li>- ระดมความคิดเห็นว่าวางสิ่งของที่มีกจะลืมไว้ตรงไหน จะได้ไม่ลืม</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมต่อเนื่อง <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกออกกำลังกายในผู้สูงอายุ</li> <li>- กลับไปจัดบ้านให้เป็นระเบียบ</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- วางแผนการเลือกใช้และจัดวางเฟอร์นิเจอร์ ในวงเงินที่กำหนด</li> <li>- ออกไปเลือกซื้อเฟอร์นิเจอร์จำลอง และคิดค่าใช้จ่ายที่ใช่ไป</li> <li>- ประกอบห้องต่างๆเข้ากันเป็นบ้าน 1 หลัง</li> <li>- ให้เหตุผลในการจัดรูปแบบบ้าน</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรม “วางแผนกันลิ้ม” <ul style="list-style-type: none"> <li>- ระดมความคิดเห็นว่าวางสิ่งของที่มีกจะลืมไว้ตรงไหน จะได้ไม่ลืม</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรมต่อเนื่อง <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกออกกำลังกายในผู้สูงอายุ</li> <li>- กลับไปจัดบ้านให้เป็นระเบียบ</li> </ul> </li> </ul> |
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมเคลื่อนไหว <ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ</li> <li>- เคลื่อนไหวประกอบเพลง “ดั่งดอกไม้บาน”</li> <li>- ตาราง 9 ช่อง</li> <li>- กระตุ้นสมอง 2 ซีก</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรม “ชื่อของ” <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกชื่อของเพิ่มเติมเข้าไปในบ้าน ตามวงเงินที่</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมเคลื่อนไหว <ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ</li> <li>- เคลื่อนไหวประกอบเพลง “ดั่งดอกไม้บาน”</li> <li>- ตาราง 9 ช่อง</li> <li>- กระตุ้นสมอง 2 ซีก</li> </ul> </li> <li>● กิจกรรม “ชื่อของ” <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับมอบหมายในการประกอบอาหารในเมนู</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                        | 6. การบริหารเงิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| ครั้งที่และชื่อกิจกรรม | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                      | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                        | <p>กำหนด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เขียนราคาของที่ซื้อลงในใบเสร็จ และรวมค่าใช้จ่าย</li> <li>- นำเสนอการใช้จ่ายเงิน</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● สรุปกิจกรรมทั้ง 6 ครั้งที่ผ่านมา</li> <li>● แนะนำการกลับไปฝึกฝนต่อเนื่องที่บ้าน</li> </ul> | <p>“สมุดดำ” ในงบประมาณที่จัด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วางแผนการจับจ่ายซื้อวัตถุดิบตามกติกา</li> <li>- เขียนราคาของที่ซื้อลงในใบเสร็จ และรวมค่าใช้จ่าย</li> <li>- เริ่มประกอบอาหารตามเวลาที่กำหนด</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● สรุปกิจกรรมทั้ง 6 ครั้งที่ผ่านมา</li> <li>● แนะนำการกลับไปฝึกฝนต่อเนื่องที่บ้าน</li> </ul> |

### 2.3.1 กิจกรรมที่ 1: ฝึกจำหน้าและจำชื่อ

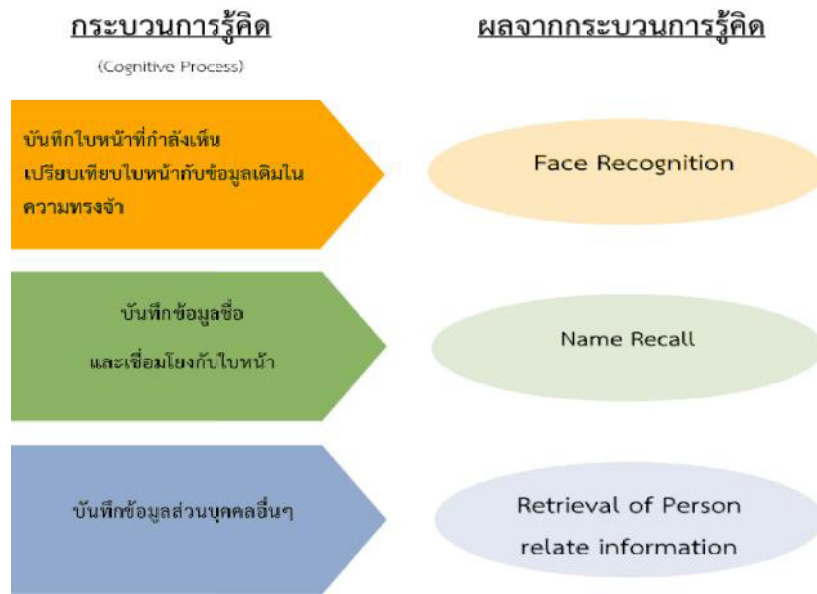
**การฝึกกิจกรรมที่ 1 การฝึกจำหน้าและจำชื่อ** มีแนวคิดและหลักการของกิจกรรม การเตรียมการ การดำเนินกิจกรรม และสรุปผลกิจกรรม ดังต่อไปนี้

#### แนวคิดและหลักการของกิจกรรม

ความเสื่อมถอยของสมองเป็นภาวะปกติที่พบได้ในผู้สูงอายุ แต่การเสื่อมถอยของความจำที่มากกว่าปกติ จะเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าผู้สูงอายุนั้นมีโอกาสป่วยเป็นอัลไซเมอร์ ถ้าหากมีการทำการประเมินทางจิตประสาท (Neuropsychological test) อาจพบว่ามีภาวะการรับรู้คิดบกพร่อง (Mild cognitive impairment: MCI) ซึ่งเป็น ภาวะที่การรู้คิดมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยยะ โดยอาจจะแสดงผลชัดเจนในส่วนของความจำ แต่ไม่ได้กระทบ ต่อความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน (6) ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าการฝึกความจำและการคงไว้ซึ่งความสามารถ สมองในช่วงนี้จะช่วยชะลอความเสื่อมและยืดระยะเวลาการเข้าสู่โรคอัลไซเมอร์ (7)

โรคอัลไซเมอร์ ทำให้ผู้ป่วยมีความยากลำบากในการจำหน้าและจำชื่อคน ซึ่งความสามารถดังกล่าว ต้องอาศัยกระบวนการทำงานของสมองหลายส่วนร่วมกัน เช่น สมองส่วน Lateral temporal lobe บริเวณ fusiform gyrus ซึ่งเป็นบริเวณที่ทำหน้าที่รับภาพใบหน้า สมองส่วน Medial temporal lobe โดยเฉพาะ Hippocampus ทำหน้าที่เกี่ยวกับ episodic memory ร่วมกับ สมองส่วน Prefrontal cortex ที่เกี่ยวข้องกับการ เลือกข้อมูลที่มีความสอดคล้องกัน (8) โดยมีกระบวนการเชื่อมโยงของความสามารถสมองอธิบายได้ตาม แบบจำลอง “Conceptual model of face recognition and retrievals of name and person-related information” (9) (10) ได้ตั้งแบบจำลองกระบวนการเชื่อมโยงของความสามารถสมองด้านการรู้คิดและความจำ (แผนภาพที่ 2.1) ต่อไปนี้

1. Face recognition (การจดจำใบหน้า) การจดจำใบหน้านั้นจะเริ่มต้นจากการรับรู้ภาพใบหน้าที่มีจุดเด่น และองค์ประกอบที่แตกต่างกันออกไป
2. Name recall (การระลึกชื่อได้) เมื่อเจอใบหน้าที่คล้ายกับใบหน้าที่เคยเห็นมาก่อน สมองส่วนที่เก็บ ความจำใบหน้าที่จะถูกกระตุ้น รวมถึงจะมีการระลึกถึงข้อมูลชื่อเฉพาะของใบหน้านั้นออกมา
3. Retrieval of person-related information (การดึงข้อมูลเกี่ยวข้องที่มีอยู่ออกมา)  
สิ่งสุดท้ายที่เกิดขึ้นหลังจากใบหน้าที่คือการจำข้อมูลส่วนบุคคล (เช่น ชื่อ อายุ อาชีพ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้น) ที่ต้องอาศัยความสามารถด้านความจำที่ถูกสร้างขึ้นจากข้อมูลที่เคยได้รับมา



## แผนภาพที่ 2.1 แบบจำลองกระบวนการเชื่อมโยงของความสามารถสมองด้านการรู้คิดและความจำ

เทคนิคการฝึกสมรรถภาพหรือความสามารถของสมองด้านความจำและการรู้คิด มีแนวทางการฝึกสมองผ่านกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

-เทคนิคฝึกจำหน้าและจำชื่อที่นิยมใช้มี 2 เทคนิค คือ

1. Spaced retrieval techniques (11) ให้ข้อมูลที่ต้องจำอย่างเฉพาะเจาะจง และกระตุ้นให้มีการดึงข้อมูลออกมาใช้ทันที หากสามารถดึงข้อมูลออกมาได้อย่างถูกต้อง จะเริ่มเว้นระยะเวลาให้นานขึ้นแล้วทำการดึงข้อมูลขึ้นมาอีกครั้ง หากยังสามารถดึงข้อมูลได้ก็จะทำการเว้นระยะเวลาในการดึงข้อมูลให้นานขึ้นอีก เทคนิคนี้ไม่ได้จำกัดแค่การฝึกจำชื่อและใบหน้าเท่านั้น ยังถูกนำไปใช้กับการฝึกจำเบอร์โทรศัพท์ หรือข้อมูลอื่นๆ

2. Errorless learning with vanishing cues (12) เหมาะสำหรับรายที่ยังมีความสามารถในการจดจำข้อมูลใหม่ๆ ได้ โดยจะทำการให้ชุดข้อมูลใหม่เพื่อจำและค่อยๆ ลบรายละเอียดของข้อมูลออกไป เพื่อให้เกิดการระลึกและดึงข้อมูลส่วนที่หายไปออกมา เทคนิคนี้สามารถนำไปปรับใช้กับการฝึกจำชื่อบุคคลใหม่ที่เข้ามาในชีวิต เช่น ดารา นักแสดง เป็นต้น สังเกตได้ว่า 2 เทคนิคนี้มีสิ่งที่คล้ายกันคือการดึงข้อมูลออกมาเป็นระยะ ทบทวนชุดข้อมูลเดิมเมื่อเวลาผ่านไป อันเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองบริเวณ Neocortical regions ซึ่งไม่ได้รับผลกระทบจากโรคอัลไซเมอร์ ในระยะต้น (13)

กิจกรรมกลุ่มการฝึกจำหน้าและจำชื่อ ได้นำหลักการของ Conceptual model of face recognition and retrievals of name and person-related information ร่วมกับเทคนิควิธีการจำ ในรูปแบบของ Errorless learning with vanishing cues และ Spaced retrieval techniques มาใช้ในกระบวนการดำเนินกิจกรรม โดยฝึกให้ผู้รับบริการใส่ใจกับภาพ ฝึกสังเกตจุดเด่นบนใบหน้า และเชื่อมโยงกับบริบทของบุคคลที่ได้ทำความรู้จัก หลังจากนั้นทำการทวนข้อมูลซ้ำเป็นระยะ ในลักษณะของ Spaced retrieval และทำกิจกรรม

“ฉันคือ ใคร” ซึ่งเป็นรูปแบบของ Vanishing cues นอกจากนี้ตัวกิจกรรมยังเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการกิจกรรมได้ใช้ความสามารถสมองด้าน Social cognition และ Language ในช่วงของการเข้าไปทำความรู้จักผู้รับบริการกิจกรรมคนอื่น และการแสดงท่าทางประกอบกิจกรรม

### **การเตรียมการ**

การเตรียมการทำกิจกรรมที่ 1 การฝึกจำหน้าและจำชื่อ ต้องเตรียมการด้านบุคคล วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และด้านงบประมาณ ดังนี้

#### **• ด้านบุคคล**

ผู้ให้บริการ : อย่างน้อย 3 คน

แบ่งหน้าที่เป็น ผู้นำกิจกรรม : เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด

ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม: ช่วยผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมและจับเวลา

ผู้ประสานงาน : ช่วยอำนวยความสะดวกในระหว่างทำกิจกรรม

(ผู้ให้บริการควรสามารถทำหน้าที่แทนกันได้ในทุกขั้นตอนการทำกิจกรรม)

ผู้รับบริการ : 8-15 คน (มีระดับความบกพร่อง อายุ ระดับการศึกษา และบริบท ใกล้เคียงกัน)

#### **• วัสดุอุปกรณ์**

- ดินสอ
- สมุดเล่มเล็ก กระดาษ A3 และ A4
- แฟ้ม / ซองใส่เอกสาร

ชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีอุปกรณ์เพิ่มเติมคือ

- ลูกบอลร่อน 2-3 ลูก
- รูปภาพของผู้รับบริการกิจกรรมทุกคน

#### **อุปกรณ์สำนักงาน**

- เครื่องปริ้นเตอร์สี (พิมพ์เอกสารสำหรับทำกิจกรรม)
- กระดาษ A3 และ A4

#### **• ด้านสถานที่**

- ห้องประชุม หรือห้องเอนกประสงค์ (ไม่พลุกพล่าน แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อน)
- โต๊ะและเก้าอี้ (จัดลักษณะรูปตัว U เพื่อให้การมองเห็นจอโปรเจคเตอร์อย่างทั่วถึง)
- คอมพิวเตอร์
- เครื่องโปรเจคเตอร์
- ไมโครโฟน เครื่องขยายเสียง ลำโพง

#### **• งบประมาณ**

ขึ้นอยู่กับกำหนัดการของแต่ละพื้นที่

## การดำเนินกิจกรรม

| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 1 การฝึกเจ้าหน้าที่และเจ้าหน้าที่ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท ดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 1 การฝึกเจ้าหน้าที่และเจ้าหน้าที่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>1. ผู้รับบริการกิจกรรมลงทะเบียน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขออนุญาตถ่ายรูปแบบรูปหน้าตรงของผู้รับบริการกิจกรรมทุกรายเพื่อใช้ในการประกอบกิจกรรม</li> <li>- แจกชุดอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม (เช่น แป้นเอกสาร ดินสอ หรือถุงผ้า)</li> </ul> <p>2. เกริ่นนำโปรแกรม TEAMV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายเรื่องความสามารถสมองสั้นๆ และความรู้เรื่องโรคสมองเสื่อม</li> <li>- อธิบายเรื่อง การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment) และความสำคัญในการดูแลความสามารถสมอง</li> <li>- แจ้งรายละเอียดของโปรแกรม TEAMV และนัดหมายวันทำกิจกรรม</li> <li>- เปิดโอกาสสำหรับข้อซักถาม</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>3. กิจกรรมแนะนำตัว และฝึกจำชื่อคน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรม แจกกระดาษ A3 ให้ผู้รับบริการ และมอบหมายให้พับกระดาษเพื่อแบ่งเป็น 9 ช่อง เท่าๆกัน และทำการตกลงกันในกลุ่มว่าจะวางกระดาษในแนวตั้งหรือแนวนอน</li> <li>- เมื่อได้ 9 ช่องแล้ว ให้แต่ละคนมุ่งความสนใจไปที่ช่องขวามือแถวบนสุด เว้นที่ว่างไว้ด้านบนประมาณ 2 นิ้ว แล้วเขียนข้อมูลต่อไปนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>ชื่อ (ของตัวเอง)</li> <li>จุดเด่นบนใบหน้า (อวัยวะ, จุดดำหนิ เท่านั้น)</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                | <p>3. กิจกรรมแนะนำตัว และฝึกจำชื่อคน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดผู้รับบริการกิจกรรมนี้แบ่งกลุ่ม ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วย ผู้นำกิจกรรม และผู้ประสานงาน นั่งแพร่กระจายตัวอยู่ในกลุ่มด้วย</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมเปิดกลุ่ม สอบถามถึง วัน เวลา สถานที่ ที่กำลังทำกิจกรรม แนะนำตัวพร้อมทั้งทีมงานให้ผู้รับบริการรู้จัก และชี้แจงการทำกิจกรรมครั้งนี้ว่ากำลังจะทำการทำกิจกรรมการ “ฝึกจำหน้าจำชื่อ” ของคนที่เพิ่งรู้จักกัน</li> <li>- กระตุ้นให้ผู้รับบริการลุกขึ้นแนะนำตัวให้ทุกคนในกลุ่มรู้จักกัน โดย</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 1 การฝึกจำหน้าและจำชื่อ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท ดังนี้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 1 การฝึกจำหน้าและจำชื่อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>กิจกรรมที่ชอบ (พร้อมทำประกอบ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว มอบหมายภารกิจต่อไปให้ผู้บริการเดินไปทำความรู้จักและแนะนำตัวให้กับผู้รับบริการคนอื่นในกลุ่ม รวมถึงบันทึกข้อมูลของคนที่ทำความรู้จักลงในช่องว่าง ขึ้นต่ำคือ 7 คน ใช้เวลา 15-20 นาที เมื่อหมดเวลา ให้กลับมานั่งประจำที่</li> <li>- ผู้นำกิจกรรม แสดงป้ายที่เขียนว่า “ฉันคือใคร” ให้ผู้บริการดูและอธิบายยกติดังนี้ ผู้ที่มีป้ายนี้จะต้องยืนขึ้น และพูดได้เพียงประโยคเดียวว่า “ฉันคือใคร” ส่วนคนที่นั่งอยู่หากรู้จักให้ช่วยกันบอกชื่อ จุดเด่นบนใบหน้า กิจกรรมที่ชอบ พร้อมแสดงท่าทางประกอบ ส่วนคนที่ยังไม่รู้จักรู้จัก ให้ใช้โอกาสนี้ทำความรู้จักและเขียนข้อมูลลงในช่องว่าง หลังจากนั้นมอบป้ายนี้ให้อาสาสมัครในกลุ่ม เริ่มทำกิจกรรม วนไปทางซ้ายมือจนครบรอบวง</li> <li>- ให้อาสาสมัครได้จดจำข้อมูลของผู้รับบริการกิจกรรมรายอื่นในกลุ่ม หลังจากนั้นให้พบกระดาษที่มีข้อมูลทุกคนเก็บไว้</li> <li>- สุ่มคนถือแผ่นป้าย “ฉันคือใคร” ให้คนที่จำข้อมูลได้ยกมือตอบคนที่ตอบแล้วไม่หยกมืออีก แล้วเปลี่ยนคนที่ถือกระดาษจน</li> </ul> | <p>ให้ยืนขึ้นแล้วบอก “ชื่อ-นามสกุล, หมู่บ้าน, ตำบล” ของตัวเอง ด้วยน้ำเสียงชัดเจน (ขั้นตอนนี้ช่วยผู้สูงอายุที่มีปัญหาการสื่อสาร) ผู้ประสานงาน อาจสาธิตให้ดู) จนครบทุกคน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เริ่มกิจกรรมต่อไปด้วยการ แจกแบบฟอร์มการแนะนำตัวเอง ซึ่งแจ้งให้ผู้รับบริการเติมรายละเอียดในช่องว่าง (ชื่อ-นามสกุล อายุ จุดเด่นบนใบหน้า) พร้อมทั้งวาดจุดเด่นบนใบหน้า</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรมในขั้นต่อไป คือ แจกแบบฟอร์มตาราง 9 ช่อง (แต่ละช่องมีส่วนให้เติม ชื่อ-นามสกุล, อายุ, จุดเด่นบนใบหน้า) ของคนที่จะไปทำความรู้จัก) หลังจากนั้นให้ผู้รับบริการได้ทำความรู้จักกัน จากการพูดคุยซักถามกัน โดยมีกติกา คือ ให้เข้าไปทำความรู้จักเพื่อน เพื่อให้ทราบ “ชื่อ อายุ และจุดเด่นบนใบหน้าของเพื่อน” แล้วจดบันทึกในแบบฟอร์มที่มีอยู่ เพื่อช่วยจำใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที</li> <li>- เมื่อครบกำหนดเวลาให้กลับมานั่งประจำที่ หลังจากนั้นผู้บริการทุกคนแนะนำตัวอีกครั้ง บอก ชื่อ อายุ จุดเด่น ผู้นำกิจกรรมแนะนำให้คนที่ยังทำความรู้จักเพื่อนไม่ครบ ระหว่างนี้ให้ตั้งใจฟังและบันทึกข้อมูลที่ต้องการ (ผู้ช่วยผู้สูงอายุที่มีปัญหาการสื่อสาร) ช่วยจดบันทึกรายละเอียดว่าใคร ชื่ออะไร บอกจุดเด่นของตนเองไว้</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 1 การฝึกเจ้าหน้าที่ 1 การฝึกเจ้าหน้าที่ 1 การฝึกเจ้าหน้าที่ 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>ครบทุกคน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้รับบริการสำรวจตัวเองว่าจำชื่อและใบหน้าเพื่อนได้กี่คน และมีวิธีการจำอย่างไรบ้าง</li> <li>- เปิดโอกาสให้ความคิดเห็นเห็นว่าแต่ละคนมีวิธีจำอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะคนที่คิดว่าจำได้มากที่สุด</li> <li>- แจกรูปของผู้รับบริการทุกคนให้แต่ละคน เพื่อนำไปติดบนกระดาน 9 ช่องของตัวเองให้ตรงกับข้อมูลที่จดไว้</li> <li>- สรุปเทคนิคการจำชื่อและใบหน้าที่ผู้รับบริการเสนอความคิด และเสนอเทคนิคช่วยจำ เช่น ให้ดูตัวอย่างรูปโครงร่างใบหน้าหน้าคนดัง เพื่อลองเปรียบเทียบกับผู้รับบริการแต่ละคน โดยโยงความสัมพันธ์กับชื่อ นามสกุล และ กิจกรรมที่ชอบ รวมถึงการใช้ตารางที่พบแบ่งเป็น 9 ช่องช่วยในการจำข้อมูล เหมือนการถ่ายภาพในสมอง</li> </ul> | <p>ว่าอย่างไร เพื่อนำไปรวบรวมไว้แจกให้ผู้รับบริการกิจกรรม เพื่อคนที่จดไม่ทันจะได้ลดความกังวล)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรม แสดงป้ายที่เขียนว่า “ฉันชื่อใคร” ให้ผู้รับบริการดู และอธิบายกติกาครั้งนี้ ผู้ที่มีป้ายนี้จะต้องยืนขึ้น และพูดได้เพียงประโยคเดียวว่า “ฉันคือใคร” ส่วนคนที่นั่งอยู่หากรู้จัก ให้ช่วยกันบอกชื่อ จุดเด่นใบหน้า ส่วนคนที่ยังไม่รู้จัก ให้ใช้โอกาสนี้ทำความรู้จักและเขียนชื่อลงในช่องว่าง หลังจากนั้นมอบป้ายนี้ให้อาสาสมัครในกลุ่ม เริ่มทำกิจกรรม วนไปทางซ้ายมือจนครบวง</li> <li>- สุ่มคนถือแผ่นป้าย “ฉันชื่อใคร” ให้คนที่จำชื่อได้แล้วตอบคนที่ตอบแล้วไม่เหยงมืออีก แล้วเปลี่ยนคนที่ถือกระดานจนครบทุกคน</li> <li>- ให้เวลาผู้รับบริการได้จดจำข้อมูลของผู้รับบริการรายอื่นในกลุ่ม หลังจากนั้นให้พบกระดานที่มีข้อมูลทุกคนเก็บไว้</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมเริ่มต้นกิจกรรมต่อไปคือ “บอลร่อน ทบทวนชื่อ” โดยจัดให้ผู้รับบริการกิจกรรมนั่ง หรือยืนเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมจะเปิดเพลง ให้ผู้รับบริการกิจกรรมส่งบอลร่อนไปเรื่อยๆ (ลูกบอลที่หุ้มด้วยกระดาษที่มีคำถามซ่อนอยู่ แนะนำให้มี 2-3 ลูกกระจายให้ทั่ววง) เมื่อเพลงหยุด ผู้ที่ถือบอลร่อนจะต้องแฉะกระดาษที่หุ้ม</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 1 การฝึกจำหน้าและจำชื่อ<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 1 การฝึกจำหน้าและจำชื่อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>อยู่ด้านนอกสุดออก และตอบคำถามที่อยู่บนกระดานแผ่นนั้น (ตัวอย่างคำถามเช่น บอกชื่อคนที่รู้จักในกลุ่มมาให้เยอะที่สุด บอกชื่อคนในกลุ่มที่เป็นผู้ชาย บอกชื่อคนในกลุ่มที่เป็นผู้หญิง เป็นต้น) กิจกรรมนี้สิ้นสุดเมื่อทุกคนได้ตอบคำถาม หากมีคนที่ได้ตอบข้อคำถามโยนสิทธิ์การตอบคำถามให้คนที่ยังไม่ได้อตอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อเสร็จกิจกรรมให้ผู้รับบริการมีโอกาสนั่งพัก และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และวิธีการจำว่าแต่ละคนมีเทคนิควิธีอย่างไร โดยเฉพาะคนที่คิดว่าจำได้มากที่สุด</li> <li>- ผู้นำกิจกรรม สรุปกิจกรรมแนะนำตัว เทคนิควิธีการจำ ประโยชน์ของกิจกรรมครั้งนี้</li> </ul> |
| <p>4. กิจกรรมทำหนังสืออัตชีวประวัติของตนเองและแผนภูมิครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการทำชื่อคนใหม่ที่อยู่วันนี้ เป็นความจำที่ถูกสร้างขึ้นจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ แต่สมองยังมีความสามารถในการจำอีกรูปแบบหนึ่งคือความจำระยะยาว กิจกรรมที่จะทำต่อไปนี้จะช่วยกระตุ้นในส่วนของการจำระยะยาว ความจำระยะยาว</li> <li>- มอบหมายให้ผู้รับบริการ ทบทวนถึงผู้รับบริการในครอบครัวตนเองว่ามีใครบ้าง แต่ละคนมีหน้าตาอย่างไร เริ่ม</li> </ul> | <p>4. กิจกรรมอัตชีวประวัติของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการทำชื่อคนใหม่ที่อยู่วันนี้ เป็นความจำที่ถูกสร้างขึ้นจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ แต่สมองยังมีความสามารถในการจำอีกรูปแบบหนึ่งคือความจำระยะยาว กิจกรรมที่จะทำต่อไปนี้จะช่วยกระตุ้นในส่วนของการจำระยะยาว</li> <li>- มอบหมายให้ผู้รับบริการกลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งว่า เป็นใครมาจากไหน ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ให้เติมข้อมูลลงไปแบบฟอร์มที่แจกให้</li> </ul>                                                                                                                                 |

| <p>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 1 การฝึกเจ้าหน้าที่ 1 สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ดังนี้</p> <p>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 1 การฝึกเจ้าหน้าที่ 1</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>จาก รุ่นพ่อแม่ รุ่นตัวเอง และรุ่นลูก หลังจากนี้ให้เขียนออกมาเป็นแผนภูมิ ลงในสมุดที่แจกไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อทำแผนภูมิครบแล้วเสร็จ มอบหมายให้ผู้รับบริการกลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งว่า เป็นใคร มาจากไหน ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ให้เขียนเล่าในลักษณะของการให้ความรู้ชีวิตประวัติของตนเอง พร้อมทั้งเล่าถึงเรื่องราวที่ประทับใจ ความภาคภูมิใจในชีวิต หรือการเล่าเรื่องจากภาพถ่ายที่ตนประทับใจ ลงในสมุดที่แจกให้ กิจกรรมนี้สามารถนำกลับไปทำที่บ้านได้</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>5. กิจกรรมต่อเนื่อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำอัตชีวประวัติและแผนภูมิครอบครัวมาส่งในครั้งถัดไป</li> <li>- นำกระดาษ 9 ช่อง กลับไปทบทวนข้อเพื่อนใหม่ที่ได้รับจากวันนี้ พร้อมทั้งนำกระดาษมาในครั้งถัดไปด้วย</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>5. กิจกรรมต่อเนื่อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำอัตชีวประวัติส่งในครั้งถัดไป</li> <li>- แจกจ่ายของผู้รับบริการกิจกรรมทุกคนในกลุ่มให้ผู้รับบริการกิจกรรมแต่ละคนนำไปติดในแบบฟอร์ม 9 ช่องของตนเอง</li> <li>- นำกระดาษ 9 ช่อง กลับไปทบทวนข้อเพื่อนใหม่ที่ได้รับจากวันนี้ พร้อมทั้งนำกระดาษมาในครั้งถัดไปด้วย</li> </ul> |

## สรุปผลกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มการฝึกจำหน้าและจำชื่อจะช่วยกระตุ้นและฝึกฝนให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เทคนิคและวิธีการในการสังเกตใบหน้าของคน เชื่อมโยงไปสู่การจดจำชื่อของคนที่ยังจำกันครั้งแรก พื้นฐานของการจำชื่อจำหน้านั้นจะต้องมีทักษะด้านการสังเกต และความสนใจจดจ่อในใบหน้าที่ปรากฏ หลังจากนั้นการรับข้อมูลชื่อ หรือกิจกรรมที่ขอทำ ก็จะเป็นการเพิ่มรายละเอียดของความจำใบหน้านั้นเข้าไปในสมอง ข้อมูลใบหน้าและชื่อใหม่นั้นจะถูกเก็บไว้ในระบบความจำระยะสั้น หากมีการทบทวนข้อมูลที่ได้รับมาใหม่บ่อยๆ จะยิ่งช่วยให้ความจำนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และลักษณะกิจกรรมที่เป็นรูปแบบกลุ่ม ผู้รับบริการได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านการทำกิจกรรม ส่งผลให้ผู้รับบริการได้รับการกระตุ้นความสามารถสมองด้านภาษาและสังคมไปพร้อมๆ กัน (ดังตารางที่ 2.1)

ตารางที่ 2.1 กิจกรรมที่ 1 การฝึกจำหน้าและจำชื่อกับการกระตุ้นความสามารถสมองด้านต่างๆ

| กิจกรรมที่ 1<br>การฝึกจำหน้าและจำชื่อ                                                   | ความสามารถของสมองที่ถูกกระตุ้น             |                                                                |                       |                    |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | Attention                                  | Memory                                                         | Visuospatial function | Executive function | Social cognition and Language                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมแนะนำตัวและจำชื่อคน</li> </ul>            | ใส่ใจใบหน้า<br>ใส่ใจจุดเด่น<br>ใส่ใจท่าทาง | ฝึกจำชื่อคน<br>เชื่อมโยงกับ<br>ใบหน้าและ<br>รายละเอียด<br>อื่น |                       |                    | เข้าไปทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรม |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>อัตชีวประวัติตนเองและ แผนภูมิครอบครัว</li> </ul> |                                            | ทบทวน<br>ความจำ<br>ระยะยาว                                     |                       |                    | ฝึกการเล่าเรื่องในรูปแบบการเขียน                                       |

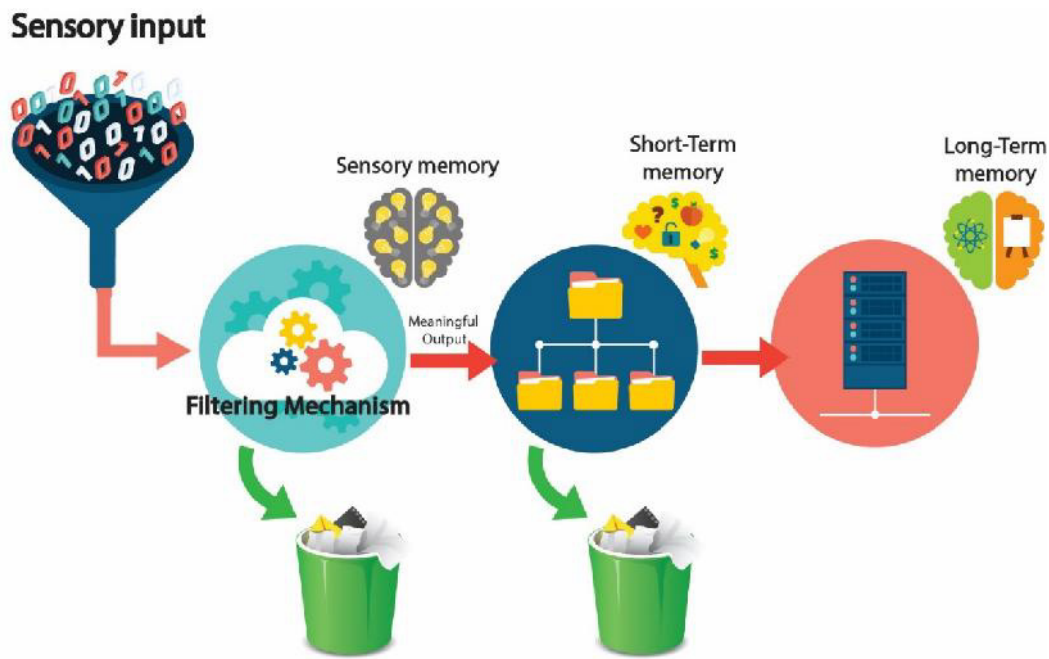
### 2.3.2 กิจกรรมที่ 2: จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว

การฝึกกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว มีแนวคิดและหลักการของกิจกรรม การเตรียมการ การดำเนินกิจกรรม และสรุปผลกิจกรรม ดังต่อไปนี้

#### แนวคิดและหลักการของกิจกรรม

การจำเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนอันเนื่องมาจากการทำงานของสมองหลายส่วนร่วมกัน เริ่มจากการรับรู้ข้อมูลผ่านระบบประสาทสัมผัสของร่างกาย ในการรับรู้จะเกิดเป็นความจำผ่านการสัมผัส (sensory memory)

เมื่อผ่านกลไกการกรองข้อมูล (filtering mechanism) และตัดเอาสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปจะได้ข้อมูลที่มีความหมายและความสำคัญ ซึ่งจะถูกส่งไปเก็บเป็นความจำระยะสั้น และส่วนหนึ่งของข้อมูลนั้นที่มีความหมายมากพอจะถูกส่งไปเก็บยังระบบความจำระยะยาว (13) (รูปที่ 1)



(รูปที่ 1 ขบวนการเก็บข้อมูลเพื่อให้เกิดการจำ)

กลไกการกรองข้อมูล (filtering mechanism) เกิดขึ้นเมื่อมีข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสเข้ามาพร้อมกันหลายข้อมูล จะมีเพียงข้อมูลหนึ่งที่ถูกเก็บ การเก็บข้อมูลนั้นเป็นผลมาจากการทำงานของสมองในด้านการเลือกสนใจ (selective attention) (14) ดังนั้นการเลือกสนใจและรับข้อมูลอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดความจำระยะสั้น

Working memory model (15) ได้อธิบายการเกิดความจำระยะสั้นว่าประกอบไปด้วยการทำงาน 3 ส่วนหลักคือ 1. ส่วนประมวลผลกลาง (Central executive) 2. ส่วนการจัดการข้อมูลเสียง (The phonological loop) ประกอบไปด้วย phonological store กับ Articulatory process และ 3. ส่วนการจัดการข้อมูลภาพ (The visuospatial sketchpad) โดยส่วนประมวลผลกลางจะทำหน้าที่ประมวลข้อมูลที่ได้มาจากเสียง และภาพ เพื่อส่งต่อไปยังสมองส่วนที่ทำหน้าที่คิด ตัดสินใจต่อไป ความจำระยะสั้นสามารถแปลงไปเป็นความจำระยะยาวได้ หากเพิ่มความสนใจ จดจ่อกับข้อมูล นึกและทำซ้ำ ความจำระยะยาวสามารถเก็บไว้ได้แบบไม่จำกัดช่วงเวลา

*กิจกรรมจุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว*

ได้นำแนวคิดของกระบวนการจำ ในช่วงของกระบวนการรับรู้ที่ว่า ความสามารถในการรับรู้ข้อมูลที่ดีที่สุด คือ การรับข้อมูลที่ละเอียดเรื่อง เพื่อให้เกิดความจำที่ชัดเจน มาสร้างกิจกรรม ผ่านการฝึกฟังเสียง และเลือกรับเสียง ที่ผู้รับบริการรู้สึกที่น่าสนใจ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสามารถสมองด้าน Selective attention และฝึกความจำ

ระยะ สั้นผ่านการตอบคำถามถึงสิ่งที่ได้ยิน รวมถึงชี้ให้ผู้รับบริการได้เห็นว่าความสนใจ จดจ่อ เป็นพื้นฐานของการมีความจำที่ดี และตัวรบกวนความสนใจ จดจ่อ มีอยู่สองรูปแบบคือ ตัวรบกวนภายนอก (เช่น เสียงดัง เพื่อนชวนคุย เรื่องอื่น) และ ตัวรบกวนภายใน (เช่นอารมณ์ ความรู้สึก เป็นต้น) และกิจกรรมความจำระยะยาว ที่ต้องอาศัยความ สนใจ จดจ่อในการฟัง การเรียบเรียงความคิด การรู้ทันอารมณ์ของตนเอง และความสามารถทางภาษาที่ต้อง ออกมาแล้ว อธิบายให้ผู้รับบริการท่านอื่นฟัง

### **การเตรียมการ**

การเตรียมการทำกิจกรรมที่ 2: จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว ต้องเตรียมการด้านบุคคล วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และด้านงบประมาณ ดังนี้

#### **• ด้านคน**

ผู้ให้บริการ : อย่างน้อย 3 คน

แบ่งหน้าที่เป็น ผู้นำกิจกรรม : เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด

ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม: ช่วยผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมและจับเวลา

ผู้ประสานงาน : อำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

(ผู้ให้บริการควรสามารถทำหน้าที่แทนกันได้ในทุกขั้นตอนการทำกิจกรรม)

ผู้รับบริการ: 8 – 15 คน

(มีระดับความบกพร่อง อายุ ระดับการศึกษา และบริบท ใกล้เคียงกัน)

#### **• วัสดุอุปกรณ์**

- ดินสอ
- กระดาษ A3 และ A4
- ไฟล์เสียงเพลง และ เสียงให้ความรู้
- กระดิ่ง / ระฆังเล็ก

ชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีอุปกรณ์เพิ่มเติมคือ

- บทความสั้นสำหรับอ่านให้ผู้รับบริการฟัง (ความยาวไม่เกิน 5 นาที)

#### **• ด้านสถานที่**

- ห้องประชุม หรือห้องเอนกประสงค์ (โล่ง แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อน)
- โต๊ะและเก้าอี้ (จัดลักษณะรูปตัว U เพื่อให้การมองเห็นจอโปรเจคเตอร์อย่างทั่วถึง)
- คอมพิวเตอร์
- เครื่องโปรเจคเตอร์
- ไมโครโฟน เครื่องขยายเสียง ลำโพง

#### **• งบประมาณ**

ขึ้นอยู่กับกำกับการดำเนินการของแต่ละพื้นที่

## การดำเนินกิจกรรม

| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท |
| <p><b>1. ตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และ ทบทวนบทเรียนครั้งก่อน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อผู้ให้บริการเดินทางมาถึงให้ลงทะเบียน และส่งกิจกรรมต่อเนื่องที่ให้นำมาครั้งก่อน หากทำไม่เสร็จสามารถให้เวลาทำต่อได้สักครู (ขณะส่งกิจกรรมต่อเนื่อง ให้ทีมผู้ให้บริการสอบถามและตรวจการทำการกิจกรรมต่อเนื่องหรือการบ้าน ให้ข้อเสนอแนะรายบุคคลใหม่เพื่อให้แรงเสริมในการทำการบ้านต่อเนื่องใหม่ และหาผลงานดีเด่นเพื่อประมวลให้กลุ่มได้ชื่นชม)</li> <li>- ถึงกำหนดเวลาเริ่มต้นกิจกรรม ผู้นำกิจกรรม ทำการเปิดกลุ่ม ทบทวนวันเวลาสถานที่ สอบถามถึงกิจกรรมต่อเนื่อง (ในประเด็น : ยากหรือไม่พบปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ได้ทำมาหรือไม่ ได้กลับไปทบทวนหรือไม่ เป็นต้น) หลังจากนั้นก็ทำการทบทวนชื่อผู้รับบริการในกลุ่มโดยใช้แผ่นป้าย “ฉันคือใคร”</li> <li>- สรุปประเด็นการเรียนรู้ให้ผู้รับบริการทราบอีกครั้งว่า ครั้งก่อนได้ฝึกเองการจำหน้า จำชื่อคน อันเป็นผลมาจากความสามารถสมองด้าน ความสนใจใส่ใจ และความจำ ส่วนกิจกรรมต่อเนื่องที่ทำมาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกระตุ้นความจำระยะยาว หากครั้งนี้ผู้รับบริการทำในโดยจำชื่อเพื่อนไม่ได้ ให้พยายามเพิ่มความสนใจและตั้งใจจำ รวมถึงฝึกในห้องเรียนให้มากขึ้น (ช่วงสรุปอาจมีการให้รางวัลคนที่ทำกิจกรรมต่อเนื่องมาเป็นอย่างดี)</li> <li>- ชี้แจงถึงสิ่งที่จะได้เรียนรู้ในวันนี้ราวๆ 10 นาทีให้ผู้รับบริการได้รับทราบ สิ่งที่จะได้เรียนรู้วันนี้เป็นเรื่องของ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ การเคลื่อนไหวในตาราง 9 ช่อง</li> <li>○ การฟัง และความสนใจใส่ใจ อันเป็นจุดเริ่มต้นของความจำ</li> <li>○ ความสนใจใส่ใจ และความจำระยะสั้น</li> <li>○ กิจกรรมชีวิตของฉัน ที่เป็นส่วนของความจำระยะยาว</li> </ul> </li> </ul> |                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>2. กิจกรรมเคลื่อนไหว: ตาราง 9 ช่อง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำถึงตาราง 9 ช่องว่ามีที่มาจากการใช้ตารางนี้เพื่อความแม่นยำในการเคลื่อนไหวของนักกีฬาเบดมินตัน โดยมีผู้พัฒนาขึ้นมาท่านแรกคือ อาจารย์เจริญ กระบวนทัศน์ ต่อมาได้มีการนำตาราง 9 ช่องนี้มาฝึกการเคลื่อนไหวสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความแม่นยำในการเคลื่อนไหว โดยทีมจากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าได้พัฒนาปรับตาราง 9 ช่อง โดยใช้ตารางตรวจเลขเหมือนเป็นโทรศัพท์มือถือ เพื่อให้สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตประจำวัน ฝึกการวางแผนการเคลื่อนไหว ฝึกความจำตัวเลข และให้เป็นกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายผ่อนคลาย</li> <li>- ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม ผู้ประสาน แจกกระดาษ A3 /A4 และดินสอ ให้ผู้รับบริการคนละ 1 ชุด หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมมอบหมายให้ผู้รับบริการสร้างตาราง 9 ช่องของตนเองให้เหมือนตัวอย่างบนจอที่ฉายให้ดู เมื่อสร้างตาราง 9 ช่องเสร็จ จะทำการฝึกให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวด้วยมือทั้งสองจนคล่องก่อน</li> <li>- เมื่อเคลื่อนไหวคล่องแล้ว ให้ลองเคลื่อนไหวด้วยการเดินในตาราง 9 ช่อง (*ควรแนะนำการเคลื่อนไหวอย่างใกล้ชิด) ทั้งนี้สามารถเพิ่มความยากในการทำกิจกรรมโดยการให้ผู้สูงอายุจินตนาการสร้างภาพตาราง 9 ช่อง ขึ้นมาในสมอง)</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมสังเกตว่าผู้รับบริการเคลื่อนไหวได้จนคล่องแล้ว ก็ให้ผู้สูงอายุนี้ฝึกสักครู่ก่อนเริ่มกิจกรรมต่อไป</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>3. กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดให้ผู้รับบริการนั่งเป็นกลุ่มเป็นรูปตัว U อธิบายให้ผู้รับบริการฟังว่าต่อไปจะเป็น กิจกรรม “รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน” คือ ลักษณะการรับรู้โดยตรงไปตรงมา กับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ข้างหน้าที่เราได้รู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ธรรมชาติของคนเราไม่เพียงแคร์รับรู้แล้วผ่านไป ยังมีการ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>3. กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดให้ผู้รับบริการนั่งเป็นกลุ่มเป็นรูปตัว U อธิบายให้ผู้รับบริการฟังว่าต่อไปจะเป็น กิจกรรม “รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน” คือ ลักษณะการรับรู้โดยตรงไปตรงมา กับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ข้างหน้าที่เราได้รู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ธรรมชาติของคนเราไม่เพียงแคร์รับรู้แล้วผ่านไป ยังมีการตอบสนองทาง</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>ตอบสนองทางจิตใจด้วย ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก ซึ่งก็สามารถรับรู้สิ่งที่สามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจได้ เป็นประสาทสัมผัสที่ 6 เหมือนกิจกรรมที่จะทำได้ กิจกรรมที่จะได้ทำในวันนี้ที่ต้องอาศัยการรับรู้ที่หู หรือ “การฟัง” นั่นเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่ออธิบายเสร็จเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการได้ยิน และการฟัง (เช่น ระหว่างอ่านข่าวกับฟังข่าวแบบไปไหนจะจำได้ดีกว่ากัน , ทำให้ถึงจำชื่อเพลงบางเพลงได้เมื่อได้ยินเพียงทำนอง, หากมีปัญหारेื่งการได้ยิน คิดว่า จะมีการรับรู้แบบไปไหนมาทดแทนได้ เป็นต้น) *ในระหว่างที่แลกเปลี่ยนความเห็นกันนั้น ให้ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมผู้นำกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมเปิดเสียงเพลงรบกวนเป็นระยะ* จนกว่าการแลกเปลี่ยนจะจบลง</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมสอบถามผู้รับบริการว่าระหว่างแลกเปลี่ยนได้ยินเสียงรบกวนหรือไม่ ถ้าได้ยินแล้วรู้สึกยังงี้บ้าง สามารถกลับมาฟังสิ่งที่กำลังพูดคุยกันได้หรือไม่ และอธิบายเกี่ยวกับความตั้งใจ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการบันทึกการจำ และคนเราสามารถเลือกสิ่งที่ต้องการรับรู้ได้ หากมีความตั้งใจ</li> <li>- แจ้งให้ผู้รับบริการได้รู้ตัวว่าจะเริ่มทำการฝึก “ความตั้งใจ” อัน</li> </ul> | <p>จิตใจด้วย ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก ซึ่งก็สามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจได้ เป็นประสาทสัมผัสที่ 6 เหมือนกิจกรรมที่จะทำได้ ในวันนี้ที่ต้องอาศัยการรับรู้ที่หู หรือ “การฟัง” นั่นเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลังจากนั้นยกตัวอย่างการตั้งใจฟังให้ผู้รับบริการได้เข้าใจมากขึ้น ด้วยการเปิดคลิปเสียง เรื่องเล่า “เกาะหนูเกาะแมว” (ในคลิปจะมีนิทานและเสียงสัตว์ต่างๆแทรกอยู่) เมื่อนิทานจบ ให้ถามผู้รับบริการว่าเรื่องที่ได้อ่านเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ท่านได้ได้ยินเสียงอื่นๆที่ไม่ใช่เรื่องเล่าบ้าง เป็นเสียงอะไรบ้าง เสียงที่แทรกขึ้นมารบกวนการตั้งใจฟังหรือไม่ เมื่อแลกเปลี่ยนเสร็จ อธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงเสียงรบกวน ถ้าได้ยินแล้วรู้สึกยังงี้บ้าง สามารถกลับมาฟังสิ่งที่กำลังพูดคุยกันได้หรือไม่ และอธิบายเกี่ยวกับความตั้งใจ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการบันทึกการจำ และคนเราสามารถเลือกสิ่งที่ต้องการรับรู้ได้ หากมีความตั้งใจ</li> <li>- หลังจากนั้นเปิดคลิปเสียง “เกาะหนูเกาะแมว” อีกครั้ง โดยมีกติกให้ผู้รับบริการตั้งใจฟังเสียงของสัตว์ต่างๆที่แทรกขึ้นมาในเรื่องเล่า ว่ามีสัตว์ชนิดใดบ้าง แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เมื่อจบแล้วให้ผู้รับบริการฟังว่าตัวรบกวนความสนใจโดยทั่วไปมี 2 รูปแบบคือ ตัวรบกวนภายนอก (สามารถหลีกเลี่ยง</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>เป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินการได้ทันทีแล้ว ขอให้ผู้ให้บริการตั้งใจฟังเสียงที่จะเปิดต่อไปให้ชัด หลังจากนั้นให้เปิดคลิปเสียง “ละครวิทยุและเพลง” ที่มีระดับความดังใกล้เคียงและรบกวนกันพอสมควร ให้ผู้ให้บริการฟังจนจบ</p> <p>เมื่อฟังจบแล้ว ให้สอบถามผู้ให้บริการในประเด็นต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ เกิดอารมณ์ความรู้สึกอะไรหรือไม่ขณะฟังเสียง</li> <li>○ ฟังเสียงไหนได้ดีกว่ากัน</li> <li>○ ท่านเลือกฟังเสียงไหน</li> <li>○ เมื่อตั้งใจฟังเสียงที่เลือก รู้สึกว่าฟังได้ตัวเดิมหรือไม่</li> <li>○ ให้เล่าถึงสิ่งที่ได้ยินให้เพื่อนผู้รับบริการฟัง</li> </ul> <p>อธิบายให้ผู้รับบริการทราบว่า เพลงคือตัวรบกวนความสนใจ รูปแบบหนึ่ง ตัวรบกวนความสนใจโดยทั่วไปมี 2 รูปแบบคือ ตัวรบกวนภายนอก (สามารถหลีกเลี่ยงหรือจัดการได้ทางกายภาพ) และตัวรบกวนภายใน (เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และดึงความสนใจเราออกไป) การเลือกสนใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะช่วยให้การรับรู้ดีขึ้น และจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่นกิจกรรมต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมต่อไป ผู้นำกิจกรรมแนะนำให้ผู้รับบริการทราบว่า ต่อไปจะเปิด</li> </ul> | <p>หรือจัดการได้ทางกายภาพ) และตัวรบกวนภายใน (เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และดึงความสนใจเราออกไป) การเลือกสนใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะช่วยให้การรับรู้ดีขึ้น และจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่นกิจกรรมต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมต่อไป ผู้นำกิจกรรมแนะนำให้ผู้รับบริการทราบว่า ต่อไปจะ “อ่านบทความสั้นๆให้ฟัง” (ความยาวประมาณ 3-5 นาที ขณะที่อ่านให้เปิดเสียงเพลงคลอไปด้วย) ให้ตั้งใจฟังให้ชัด ฟังอย่างเดียว ห้ามจด ฟังจบจะมีคำถาม เมื่อจบแล้วช่วยผู้นำกิจกรรมนำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมจะแจกกระดาษคำถาม ให้เติมคำตอบลงไป (อย่าให้ทำเองไม่ปรึกษา)</li> <li>- ถ้ามีผู้รับบริการตอบได้ไม่ครบทุกข้อ ผู้นำกิจกรรมบอกให้จำคำถามที่ตอบไม่ได้ แล้วให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจสักครู่หนึ่งแล้วหลับตาตั้งใจฟังอีก 1 ครั้ง แล้วให้ผู้รับบริการลืมนำคำถามที่เหลืออยู่</li> <li>- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม การฟังเสียงแต่ละครั้งต่างกันอย่างไร อะไรเป็นตัวช่วยให้ได้ยินเสียงชัดขึ้น หรือจำได้มากขึ้น ไม่เน้นความถูกต้องของคำตอบ แต่เน้นการจับประเด็นเนื้อหาสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อข้อมูลสำคัญที่สุด</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว<br>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>คลิปเสียง “เสียงพูดคลอกับเสียงเพลง” ให้ตั้งใจฟังให้ดี ฟังอย่างเดียว ห้ามจด ฟังจบจะมีคำถาม (เปิดคลิปเสียง ประมาณ 3-5 นาที) เมื่อจบแล้ว ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมจะแจกกระดาษคำถาม ให้เติมคำตอบลงไป (ย่ำว่าให้ทำเองไม่ปรึกษากัน)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้ามีผู้รับบริการกลุ่มตอบได้ไม่ครบทุกข้อ ผู้นำกิจกรรมบอกให้จำคำถามที่ตอบไม่ได้ แล้วให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจสักครู่หนึ่งแล้วหลับตาตั้งใจฟังอีก 1 ครั้ง แล้วให้ผู้รับบริการลืมหาคำตอบคำถามที่เหลืออยู่</li> <li>- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม การฟังเสียงแต่ละครั้งต่างกันอย่างไร อะไรเป็นตัวช่วยให้ได้ยินเสียงชัดขึ้น หรือจำได้มากขึ้น ไม่นั่นความถูกต้องของคำตอบ แต่เน้นการจับประเด็นเนื้อหา สิ่งที่ต้องจดต้องการสื่อสารข้อมูลสำคัญที่สุด</li> <li>- สรุปประเด็น ให้ผู้รับบริการฟังว่า เวลารับรู้ข้อมูลความตั้งใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เช่น เสียงที่ได้ยิน ถ้าไม่ตั้งใจฟังก็จะผ่านหูไป แต่บางครั้งสิ่งที่รับรู้จากมีมากกว่า 1 อย่าง เช่น เสียงที่ได้ยินในกิจกรรมมี 2 เสียง หรือบางครั้งก็มีเสียงคนอื่นมาพูดด้วย ในขณะที่กำลังคิดเรื่องอื่นอยู่ และพื้นฐานการรับรู้ของมนุษย์จะรับรู้ชัดได้เพียง 1 อย่างในแต่ละขณะ จึงต้องเลือกจะทำให้ความสนใจอะไร</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สรุปประเด็น ให้ผู้รับบริการฟังว่า เวลารับรู้ข้อมูลความตั้งใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เช่น เสียงที่ได้ยินถ้าไม่ตั้งใจฟังก็จะผ่านหูไป แต่บางครั้งสิ่งที่รับรู้จากมีมากกว่า 1 อย่าง เช่น เสียงที่ได้ยินในกิจกรรมมี 2 เสียง หรือบางครั้งก็มีเสียงคนอื่นมาพูดด้วย ในขณะที่กำลังคิดเรื่องอื่นอยู่ และพื้นฐานการรับรู้ของมนุษย์จะรับรู้ชัดได้เพียง 1 อย่างในแต่ละขณะ จึงต้องเลือกจะทำให้ความสนใจอะไร แล้วสิ่งที่เหลือถือว่าเป็นตัวรบกวน ซึ่งต้องคอยรู้ทัน แล้วกลับมาสนใจสิ่งที่เลือก</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| แล้วสิ่งที่เหลือถือว่าเป็นตัวรบกวน ซึ่งต้องคอยรู้ทัน แล้วกลับมาสนใจสิ่งที่เลือก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>4. กิจกรรมชีวิตของฉันทัน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลังจากนี้ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้ให้บริการออกเป็นกลุ่มย่อย 4-5 คนต่อกลุ่ม และมอบหมายให้ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม ผู้นำกิจกรรม และผู้ประสานงาน เข้าเป็นผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม</li> <li>- ในกลุ่มย่อย ผู้นำกิจกรรมชี้แจงการทำกิจกรรมครั้งนี้ ทบทวนถึงกิจกรรมต่อเนื่องที่นำมาเรื่องความภาคภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา และแผนภูมิครอบครัวจะเล่าเรื่องให้คนในกลุ่มฟังเรื่องอะไร ไม่เกินคนละ 10 นาที ผู้นำกิจกรรมแนะนำเรื่องการฟังอย่างมีสติ และใช้เสียงระฆังเป็นสัญญาณที่ตั้งความสนใจจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ กลับมาอยู่กับข้อมูลได้เต็มที่ เนื่องจากเรื่องที่ได้รับบริการในกลุ่มเลือกมาแล้ว มีความสำคัญ จึงขอให้มีการทบทวนในกลุ่มครั้งนี้</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• พุดทีละคน</li> <li>• ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรก</li> <li>• สังเกตความคิด ความรู้สึกที่แทรกขึ้นมาขณะฟัง</li> </ul> | <p><b>4. กิจกรรมชีวิตของฉันทัน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมแจกแผนภูมิครอบครัวให้ผู้รับบริการได้เติมข้อมูลของตัวเองลงไป</li> <li>- หลังจากนี้แบ่งกลุ่มผู้ให้บริการออกเป็นกลุ่มย่อย 4-5 คนต่อกลุ่ม และมอบหมายให้ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม ผู้นำกิจกรรม และผู้ประสานงาน เข้าเป็นผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม</li> <li>- ในกลุ่มย่อย ผู้นำกิจกรรมชี้แจงการทำกิจกรรมครั้งนี้ ทบทวนถึงกิจกรรมต่อเนื่องที่นำมาเรื่องอัตชีวประวัติ และบันทึกความรู้สึกว่าจะเล่าเรื่องให้คนในกลุ่มฟังเรื่องอะไร ไม่เกินคนละ 10 นาที ผู้นำกิจกรรมแนะนำเรื่องการฟังอย่างมีสติ และใช้เสียงระฆังเป็นสัญญาณที่ตั้งความสนใจจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ กลับมาอยู่กับลมหายใจประมาณ 3 ครั้ง เป็นตัวอย่างของการที่สนใจเสียงแล้ว กลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวของร่างกาย เพื่อให้ไม่เกิดความตั้งใจรับข้อมูลได้เต็มที่ เนื่องจากเรื่องที่ได้รับบริการในกลุ่มเลือกมาแล้ว มีความสำคัญ จึงขอให้มีการทบทวนในกลุ่มครั้งนี้</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• พุดทีละคน</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว<br>ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>เน้นให้ผู้เล่าสรุปสิ่งที่ป็นด้านดี และสิ่งที่อยากปรับในด้านของตนเอง เช่น<br/>อยากให้ตนเองมีความสุขจะทำอย่างไร ไม่ใช่เปลี่ยนคนอื่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ถ้ามีผู้รับบริการเล่าเรื่องที่มีผลต่อความรู้สึกไม่ดี เช่น มีเรื่อง<br/>สะเทือนใจร้องไห้ ขอให้เพื่อนในกลุ่มรับฟังก่อนจนกว่าคน<br/>นั้นจะพูดจบ ผู้นำกิจกรรมถามในประเด็นที่เป็นด้านบวก<br/>เช่น ผ่านปัญหานั้นมาได้ อย่างไร ได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น<br/>ถ้าเป็นเรื่องที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ให้ใช้ขบวนการกลุ่มช่วยกัน<br/>คิดว่าหาทางออกอย่างไร โดยใช้วิธีพูดที่ละคนเช่นกัน แล้ว<br/>ผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็นที่ได้จากกลุ่ม</li> <li>ถ้ากรณีผู้รับบริการในกลุ่มไม่พูด ผู้นำกิจกรรมย่อยขอ<br/>อนุญาตเปิดสมุดของผู้รับบริการคนนั้นแล้วช่วยอ่านข้อมูลใน<br/>สมุด ถ้ามีข้อมูลอยู่ลองให้พูดอีกครั้ง หรืออ่านให้<br/>ผู้รับบริการคนอื่นฟัง หรือถามข้อมูลในแผนภูมิครอบครัว<br/>- เมื่อแต่ละกลุ่มย่อยดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว ให้กลับมารวมกลุ่มใหญ่<br/>คุยแลกเปลี่ยนกัน สรุปประเด็นความจำระยะยาวเมื่อคิดถึงอาจจะมี<br/>ผลต่ออารมณ์ความรู้สึกเลือกถึงเรื่องที่ดีเพื่อให้มีความสุขได้ และ<br/>ที่สำคัญคือการยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบันว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นและดี<br/>ที่สุดในขณะนั้นแล้ว การอยู่กับปัจจุบันก็ช่วยให้ใจได้ออกมาจาก</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรก</li> <li>สังเกตความคิด ความรู้สึกที่แทรกขึ้นมาขณะฟัง<br/>เน้นให้ผู้เล่าสรุปสิ่งที่ป็นด้านดี และสิ่งที่อยากปรับในด้านของตนเอง เช่น<br/>อยากให้ตนเองมีความสุขจะทำอย่างไร ไม่ใช่เปลี่ยนคนอื่น</li> <li>ถ้ามีผู้รับบริการเล่าเรื่องที่มีผลต่อความรู้สึกไม่ดี เช่น<br/>มีเรื่องสะเทือนใจร้องไห้ ขอให้เพื่อนในกลุ่มรับฟังก่อน<br/>จนกว่าคนนั้นจะพูดจบ ผู้นำกิจกรรมถามในประเด็นที่<br/>เป็นด้านบวก เช่น ผ่านปัญหานั้นมาได้อย่างไร ได้เรียนรู้<br/>อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นเรื่องที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ให้<br/>ใช้ขบวนการกลุ่มช่วยกันคิดว่าหาทางออกอย่างไร<br/>โดยใช้วิธีพูดที่ละคนเช่นกัน แล้วผู้นำกิจกรรมสรุป<br/>ประเด็นที่ได้จากกลุ่ม</li> <li>ถ้ากรณีผู้รับบริการในกลุ่มไม่พูด ผู้นำกิจกรรมย่อยขอ<br/>อนุญาตเปิดสมุดของผู้รับบริการคนนั้นแล้วช่วยอ่าน<br/>ข้อมูลในสมุด ถ้ามีข้อมูลอยู่ลองให้พูดอีกครั้ง หรือ<br/>อ่านให้ผู้รับบริการคนอื่นฟัง หรือถามข้อมูลในแผนภูมิ<br/>ครอบครัว</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                 | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ความคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้วได้                                                                                                                                                                                                                                                                  | เมื่อแต่ละกลุ่มย่อยดำเนินกลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว ให้กลับมารวมกลุ่มใหญ่คุยแลกเปลี่ยนกัน สรุปประเด็นความจำระยะยาวเมื่อคิดถึงอาจจะมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกเลือกนึกถึงเรื่องที่ตีเพื่อให้ความสุขได้ และที่สำคัญคือการยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบันว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นและดีที่สุดที่สุดในขณะนี้แล้ว การอยู่กับปัจจุบัน ก็ช่วยให้ใจได้ออกมาจากความคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้วได้ |
| <b>5. กิจกรรมต่อเนื่อง</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผีกเคลิออนไหวตาราง 9 ช่อง ทุกวัน วันละ 15 นาที แนะนำการทำด้วยตนเองที่บ้าน</li> <li>- ตั้งใจฟังสิ่งที่ชอบฟังอยู่แล้วเช่น โทรทัศน์ วิทย์ วันละ 15 นาที ผีกการตั้งใจฟังอย่างมีสติเลือกสิ่งที่สนใจได้ รู้ทันตัวรบกวน</li> </ul> | <b>5. กิจกรรมต่อเนื่อง</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผีกเคลิออนไหวตาราง 9 ช่อง ทุกวัน วันละ 15 นาที แนะนำการทำตารางด้วยตนเองที่บ้าน</li> <li>- ตั้งใจฟังสิ่งที่ชอบฟังอยู่แล้วเช่น โทรทัศน์ วิทย์ วันละ 15 นาที ผีกการตั้งใจฟังอย่างมีสติเลือกสิ่งที่สนใจได้ รู้ทันตัวรบกวน</li> </ul>                                                            |
| สรุปสิ่งที่ได้ฟังสั้นๆ ในสมุดบันทึก                                                                                                                                                                                                                                                             | หลังจากฟังสรุปสิ่งที่ได้ฟังสั้นๆ ในสมุดบันทึก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## สรุปผลกิจกรรม

ความใส่ใจ (Attention) เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการรับรู้ และการรับรู้ของมนุษย์จะรับรู้ชัดได้เพียง 1 อย่างในแต่ละขณะ จึงต้องเลือกจะทำให้ความสนใจอะไร แล้วสิ่งที่เหลือถือว่าเป็นตัวรบกวน ซึ่งต้องคอยรู้ทันแล้วกลับมาสนใจสิ่งที่เลือก เมื่อสามารถรับรู้ข้อมูลได้ดี การบันทึกข้อมูลเข้าไปในระบบความจำก็จะคมชัด รายละเอียดครบถ้วน ทั้งนี้หากมีการทบทวนข้อมูลที่บันทึกเข้าไปเป็นระยะ จะส่งผลให้ความจำมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากความจำระยะสั้นแล้ว ยังมีความจำอีกรูปแบบหนึ่งที่เรียกว่า “ความจำระยะยาว” ซึ่งเป็นความจำที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่ผ่านมาในแต่ช่วงชีวิต บ้างเรื่องอาจส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกเมื่อนึกถึง การนึกถึงสิ่งดีๆ และการยอมรับความจริงในปัจจุบันจะช่วยให้ใจไม่ผูกติดกับอารมณ์เศร้าหมองได้ ในแต่ละกิจกรรมของการฝึกครั้งนี้ช่วยกระตุ้น ความสามารถสมองในด้าน attention, memory และ social & language ดังนี้

ตารางที่ 2.2 กิจกรรมที่ 2 จุดเริ่มต้นของความจำ และความจำระยะยาว กับกระตุ้นความสามารถสมองด้านต่างๆ

| กิจกรรม<br>จุดเริ่มต้นของความจำ<br>และความจำระยะยาว | ความสามารถของสมองที่ถูกกระตุ้น                  |                                                 |                          |                       |                                              |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|
|                                                     | Attention                                       | Memory                                          | Visuospatial<br>function | Executive<br>function | Social<br>cognition<br>and<br>Language       |
| ● ตาราง 9 ช่อง                                      | +                                               | +                                               | +                        | +                     |                                              |
| ● กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน                            | - ฝึกเลือก<br>ความใส่ใจ<br>- รู้ทันตัว<br>รบกวน | ฝึกความจำ<br>เสียง                              |                          |                       |                                              |
| ● กิจกรรมชีวิตของฉัน                                |                                                 | อารมณ์<br>ความรู้สึก<br>เกี่ยวข้อง<br>กับความจำ |                          |                       | แลกเปลี่ยน<br>เรื่องราว<br>ความจำ<br>ระยะยาว |

### 2.3.3 กิจกรรมที่ 3: มิติสัมพันธ์

การฝึกกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์ มีแนวคิดและหลักการของกิจกรรม การเตรียมการ การดำเนินกิจกรรม และสรุปผลกิจกรรม ดังต่อไปนี้

#### แนวคิดและหลักการของกิจกรรม

ความสามารถสมองด้าน Perceptual-motor function เป็นการรับรู้รูปแบบหนึ่งที่สำคัญการทำงานของ การมองเห็นภาพ และนำข้อมูลภาพที่ได้มาประมวลผล เพื่อส่งต่อข้อมูลไปยังสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหว เพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ในส่วนของ มิติสัมพันธ์ (Visuospatial) ช่วยให้มนุษย์สามารถประมวลผลและ ตอบสนองต่อการมองเห็นสิ่งรอบตัวได้ ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างราบรื่น เช่น จำตำแหน่งของสถานที่ ที่เคยไป , จำเส้นทางที่เคยผ่านได้ขณะขับรถ เป็นต้น หากความสามารถด้านนี้มีความเสื่อมถอยลงจะส่งผลกระทบต่อ ความสามารถในการรับรู้เส้นทาง ระยะทาง ทิศทาง รวมถึงสถานที่ที่เคยไป (16)

มิติสัมพันธ์ (Visuospatial) เป็นการทำงานของสมองส่วน parietal cortex (17) เมื่อได้รับข้อมูลภาพ เข้ามาก็จะทำการรวบรวมและส่งข้อมูลไปยังสมองส่วน Frontal lobe เพื่อประมวลผลว่าควรจัดการอย่างไร ในการประมวลผลข้อมูลนั้นจำเป็นจะต้องมีความสนใจ (attention) ต่อข้อมูลที่เข้ามา จึงจะทำการบันทึก เชื่อมโยงไปในส่วนของความจำ ประสบการณ์เดิม หรือบันทึกเป็นประสบการณ์ใหม่ และในที่สุดจะสามารถทำ การตัดสินใจเพื่อตอบสนองกับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

#### กิจกรรมมิติสัมพันธ์

มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการได้ใช้ทักษะด้านการสังเกตภาพ ตำแหน่งของวัตถุ และสิ่งแวดล้อมรอบด้านด้วยความ สนใจ ใส่ใจ (attention) รับรู้ตำแหน่งของตัวเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีโอกาสได้ใช้ความสามารถสมองด้าน Visuospatial นอกจากนี้กิจกรรมการเขียนแผนที่ และอ่านแผนที่ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกความเข้าใจเรื่องของ ระยะทางและตำแหน่งทิศทางของสิ่งแวดล้อมรอบตัว ส่งผลถึงการทำงานของ working memory ที่ต้องมีการรับ ข้อมูลเข้ามาและประมวลผลเพื่อการตัดสินใจตอบสนองอย่างรวดเร็ว

#### การเตรียมการ

การเตรียมการทำกิจกรรมที่ 3: มิติสัมพันธ์ ต้องเตรียมการด้านบุคคล วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และด้าน งบประมาณ ดังนี้

#### ● ด้านคน

ผู้ให้บริการ : อย่างน้อย 3 คน

แบ่งหน้าที่เป็น ผู้นำกิจกรรม : เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด

ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม : ช่วยผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมและจับเวลา

ผู้ประสานงาน : อำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

(ผู้ให้บริการควรสามารถทำหน้าที่แทนกันได้ในทุกขั้นตอนการทำกิจกรรม)

ผู้รับบริการ: 8 – 15 คน

(มีระดับความบกพร่อง อายุ ระดับการศึกษา และบริบท ใกล้เคียงกัน)

- **วัสดุอุปกรณ์**

- ชุดแบบฝึกการรับรู้ทางสายตา
- ดินสอ

ชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีอุปกรณ์เพิ่มเติมคือ

- บล็อกไม้ขนาด 1 นิ้ว คนละ 10 ก้อน
- ชุดฝึกแผนที่

อุปกรณ์สำนักงาน

- เครื่องปริ้นเตอร์สี (พิมพ์เอกสารสำหรับทำกิจกรรม)

- **ด้านสถานที่**

- ห้องประชุม หรือห้องเอนกประสงค์ (โล่ง แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม้ร้อน)
- โต๊ะและเก้าอี้ (จัดลักษณะรูปตัว U เพื่อให้การมองเห็นจอโปรเจคเตอร์อย่างทั่วถึง)
- คอมพิวเตอร์
- เครื่องโปรเจคเตอร์
- ไมโครโฟน เครื่องขยายเสียง ลำโพง

- **งบประมาณ**

ขึ้นอยู่กับกำหนัดการดำเนินการของแต่ละพื้นที่

การดำเนินกิจกรรม

| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท |
| <p><b>1. ตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และ ทบทวนบทเรียนครั้งก่อน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อผู้รับบริการเดินทางมาถึงให้ลงทะเบียน และส่งกิจกรรมต่อเนื่องที่ให้อ่านครั้งก่อน หากยังไม่เสร็จสามารถให้เวลาทำต่อได้สักครู (ให้ทีมผู้ให้บริการแบ่งงานกันตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และหาผลงานดีเด่น)</li> <li>- ถึงกำหนดเวลาเริ่มต้นกิจกรรม ทำการเปิดกลุ่ม ทบทวนช่วงเวลาสถานที่ สอบถามถึงกิจกรรมต่อเนื่อง (ในประเด็น : ยากหรือไม่ พบปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ได้ทำมาหรือไม่ ได้กลับไปทบทวนหรือไม่ เป็นต้น) เมื่อแลกเปลี่ยนเสร็จสิ้นทำการทบทวนกิจกรรมในครั้งก่อนให้ผู้รับบริการได้ทราบว่ามีการฝึกการเลือกสนใจใส่ใจไปแล้ว ผ่านการรับรู้ทางหูซึ่งก็คือการฟัง การรับรู้ที่ที่สุดคือการรับรู้แค่1อย่างในแต่ละขณะ หากรับรู้มากเกินไปก็จะทำให้เหนื่อยยากต่อการจำข้อมูล ฉะนั้นเราสามารถเลือกรับข้อมูลได้ หลังจากนั้นทบทวนกิจกรรมตาราง 9 ช่องอีกครั้ง ซึ่งจนถึงสิ่งที่จะได้เรียนรู้ในวันนี้ควรวางให้กับผู้รับบริการได้รับทราบ สิ่งที่จะได้เรียนรู้วันนี้เป็นเรื่องของ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ การเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวอย่างมีสติ (สำหรับกลุ่มชนบทจะมีการเคลื่อนไหวของมือผ่านเพลง “กรรไกร ไข ผ้าไหม” เพิ่มเติม)</li> <li>○ ฝึกการรับรู้มิติสัมพันธ์</li> <li>○ ฝึกการสังเกตเส้นทางและแผนที่</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. กิจกรรมเคลื่อนไหว: การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมนำการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงดังตอกไม้บาน (อธิบายให้ผู้รับบริการทราบว่าการเล่นไหวอย่างช้าๆ และมีสติในทุกขณะการเล่นไหว ช่วยในเรื่องของการรับรู้ที่ดีและความมั่นคงทางอารมณ์)</li> <li>- ในกลุ่มชนบทเพิ่มการเล่นไหวมือในเพลง “กรรไกร ไขผ้าไหม ไขหนึ่งใบ สองบาท ห้าสิบ ห้าสิบ สองบาท หนึ่งใบ ไข ผ้าไหม ไขกรรไกร” เพื่อกระตุ้นการทำงานของกลุ่มน้ำมันมืดเล็ก เตรียมพร้อมสำหรับกิจกรรมต่อไปที่ต้องอาศัยการหยิบจับค่อนข้างมาก</li> </ul> |                                |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>3. การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำเรื่องการรับรู้ที่สำคัญอีกอย่างคือ ตา ที่ใช้ในการมองเห็น<br/>สิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการ<br/>ดำเนินชีวิต การใส่ใจรายละเอียดโดยเฉพาะการเห็นเชิงมิติ<br/>มีความสำคัญ ทักษะนี้จะทำให้เราสามารถตอบสนองกับ<br/>สิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม และกิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยกระตุ้น<br/>ความสามารถด้านการรับรู้การมองเห็นเชิงมิติ</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษที่มีรูปแบบฝึกให้แต่ละคน<br/>(ชุด A หรือ B โดยให้คนที่นั่งติดกันได้คนละชุด) ในแต่ละชุด<br/>ประกอบด้วย <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นับวงกลม</li> <li>2. นับจำนวน block</li> <li>3. หาสิ่งของที่กำหนด</li> <li>4. บอกตำแหน่งสถานที่ในแผนที่</li> <li>5. เขียนแผนที่จากโจทย์</li> </ol> เมื่อแจกแบบฝึกหัดไปแล้ว ให้เวลาทำในชุดที่ 1-3 ก่อนแล้วเฉลย<br/>พร้อมๆกัน ระหว่างเฉลยนั้นให้แลกเปลี่ยนเทคนิคการทำ<br/>แบบฝึกหัดของแต่ละคน</li> </ul> | <p>3. การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำเรื่องการรับรู้ที่สำคัญอีกอย่างคือ ตา ที่ใช้ในการมองเห็น<br/>สิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นใน<br/>การดำเนินชีวิต การใส่ใจรายละเอียดโดยเฉพาะการเห็นเชิงมิติ<br/>มีความสำคัญ ทักษะนี้จะทำให้เราสามารถตอบสนองกับสิ่งแวดล้อม<br/>ได้อย่างเหมาะสม และกิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยกระตุ้นความสามารถ<br/>สมองด้านการรับรู้การมองเห็นเชิงมิติ</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ในการทำแบบฝึกหัด การรับรู้มิติของภาพ<br/>คือเลือกไม้คนละ 10 ก้อน หลังจากนั้นอธิบายกติกาว่า <ul style="list-style-type: none"> <li>○ จะฉายภาพลึกลับบนกระดาน ให้ผู้ร่วมกิจกรรมดูและ<br/>นับว่าจากภาพที่เห็นใช้บล็อกจำนวนเท่าไร</li> <li>○ เมื่อตอบแล้ว ให้เรียงบล็อกให้เหมือนภาพที่กำหนดให้</li> <li>○ เมื่อต่อเสร็จให้จะทำการเฉลยไปพร้อมๆกันในแต่ละข้อ</li> <li>○ ทลายบล็อกที่ต่อไว้ ก่อนเริ่มข้อต่อไป</li> </ul> (ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม คอยสังเกตดูว่า ใครที่นับได้ไม่ครบ<br/>หรือจำนวนที่ได้ไม่เหมือนกับเฉลย จะเข้าไปช่วยแนะนำ)</li> <li>- เมื่อเสร็จแล้ว ให้ผู้รับบริการส่งอุปกรณ์คืน และจับคู่ ให้แต่ละคู่<br/>ตรงข้ามกัน เตรียมพร้อมสำหรับกิจกรรมต่อไป</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลังจากขึ้นชี้แจงการทำแบบฝึกหัดข้อที่ 4 โดยแนะนำให้สมาชิกตั้งกระดาษแยกออกมาจากชุด เพื่อให้ถ่ายทอดแผนที่ทำพร้อมๆกับอ่านโจทย์ ให้เวลาทุกคนทำไปพร้อมๆกัน ย้ำว่าให้ทำของตัวเอง เมื่อเสร็จแล้วให้เฉลยแบบฝึกหัดนี้ไปพร้อมๆกัน อธิบายให้ผู้รับบริการทราบว่ากิจกรรมครั้งนี้เน้นเรื่องของ การสังเกต สิ่งแวดล้อมและการรับรู้ทิศทางและระยะต่างๆ</li> <li>- อธิบายการทำกิจกรรมข้อที่ 5 ว่าเป็นการเขียนแผนที่จากข้อความที่ได้อ่านมา ในชีวิตประจำวันเทียบได้กับการนึกเส้นทางในขณะที่มีคนอธิบายทางให้ฟัง ผู้รับบริการจะต้องใช้ทักษะด้านการรับรู้เชิงมิติ การสังเกต และการใส่ใจในรายละเอียด เมื่ออธิบายเสร็จให้เวลาผู้รับบริการได้ลงมือทำกิจกรรม และเฉลยไปพร้อมๆกัน</li> <li>- เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปประเด็น การสังเกต สิ่งรอบด้านในเชิงมิติสัมพันธ์และการลงรายละเอียดในจุดที่สำคัญหรือเห็นเด่นชัด เป็นทักษะเบื้องต้น เมื่อนำมารวมกับความจำเดิมของเส้นทางที่คุ้นเคยที่นำมาใช้ในการจรรายละเอียดเส้นทาง เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมและผู้ประสาน แจกแผนที่ “ที่ไม่มีเส้นทางการเดินทาง” ให้ผู้รับบริการกิจกรรมทุกคนได้ศึกษา พร้อมทั้งแจ้งให้ทราบว่ากิจกรรมนี้จะเป็นการฝึกการสังเกตสิ่งแวดล้อมและการรับรู้ทิศทางและระยะต่างๆเทียบได้กับการนึกเส้นทางในขณะที่มีคนอธิบายทางให้ฟัง ผู้รับบริการกิจกรรมจะต้องใช้ทักษะด้านการรับรู้เชิงมิติ การสังเกต และการใส่ใจในรายละเอียด กิจกรรมนี้มีกติกาดังต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ผู้นำกิจกรรมจะแจก “แผนที่เส้นทาง1” ให้กับคู่ของท่าน</li> <li>○ ท่านที่ได้รับแผนที่เส้นทางให้ดูว่าเริ่มต้นและจบที่ไหน</li> <li>○ ศึกษาและสังเกตเส้นทางตามลูกศรในแผนที่</li> <li>○ อธิบายเส้นทางให้เพื่อนลากเส้นตามลูกศร โดยบอกจุดสังเกตและรายละเอียดให้ครบถ้วน ห้ามให้เพื่อนเห็นแผนที่ของตัวเอง</li> </ul> </li> <li>- เมื่อทำเสร็จ ให้ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และผู้ประสานงานช่วยตรวจทาน หลังจากนั้น ขออาสาสมัคร 1-2 คู่ ออกมาสาธิตการบอกเส้นทางที่หน้าห้อง</li> <li>- หลังจากนี้ให้สลับบทบาทกัน โดยแจก “แผนที่เส้นทาง2” ให้กับอีกคนที่ยังไม่ได้บอกเส้นทาง และหลังจากนี้ให้ดำเนินการตาม</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>กตিকাเดิม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปประเด็น การสังเกต ล้วงรอบด้านในเชิงมิติสัมพันธ์และการลงรายละเอียดในจุดที่สำคัญ หรือเห็นเด่นชัด เป็นทักษะเบื้องต้น เมื่อนำมารวมกับความจำเดิม ของเส้นทางที่คุ้นเคยที่นำมาใช้ในการจํายละเอียดเส้นทาง เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้</li> </ul> |
| <p>4. กิจกรรมต่อเนื่อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง วันละ 15 นาที</li> <li>- ทำแผนที่ให้ส่งของจากห้างสรรพค้ามายังบ้านของตนเอง และ แผนที่ เส้นทางจากบ้านมาที่ทำกิจกรรม ทั้ง 2 แผนที่ให้ลงรายละเอียด ระหว่างทางว่าผ่านถนนชื่ออะไร ชื่อทางแยก รวมถึงสถานที่สำคัญ ระหว่างทางเท่าที่ทำได้</li> </ul> | <p>4. กิจกรรมต่อเนื่อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกเคลื่อนไหวมือ “กรรไกร ไข่ ผ้าไหม” และ ทบวนตาราง 9 ช่อง</li> <li>- เขียนแผนที่จากบ้านมายังสถานที่จัดกิจกรรม และสังเกตระหว่าง ทางว่าผ่านบ้าน (ตามแบบฝึกหัดที่แจกไป)</li> </ul>                                                                                              |

### สรุปผลกิจกรรม

ความสามารถสมองด้านมิติสัมพันธ์ (Visuospatial) เป็นการทำงานของสมองที่อาศัยการรับรู้จากการมองเห็น ร่วมกับการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การรับรู้ที่ติดนั้นสัมพันธ์กับ ความสนใจใส่ใจ (Attention) หากระหว่างที่มีข้อมูลเข้ามา หากขาดความสนใจ ใส่ใจ ก็จะทำให้ข้อมูลที่ได้รับไม่ครบถ้วน ส่งผลต่อการประมวลผลข้อมูล สังเกตได้ว่าระหว่างทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับแบบฝึกหัดที่เป็นรายบุคคล เพื่อลดการรบกวนจากสิ่งเร้าอื่น รวมถึงในแต่ละแบบฝึกจำเป็นต้องใช้ทักษะด้านการสังเกตค่อนข้างมาก จึงจำเป็นต้องใช้ความสนใจเป็นพิเศษทั้งในส่วนของกิจกรรมแผนที่ เส้นทาง เป็นเพียงตัวอย่างที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักว่าในชีวิตจริงเส้นทางที่ใช้อาจจะเป็นเส้นทางเดิม แต่เส้นทางเดิมนั้นอาจมีสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การกลับไปสังเกตสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นผู้ดูและรับรู้ตามความเป็นจริง เป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยคงความสามารถสมองด้านมิติสัมพันธ์

จากกิจกรรมกระตุ้นมิติสัมพันธ์ สามารถสรุปความสามารถสมองที่ถูกกระตุ้นได้ดังนี้

### ตารางที่ 2.3 กิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์ กับการกระตุ้นความสามารถสมองด้านต่างๆ

| กิจกรรม<br>มิติสัมพันธ์                     | ความสามารถของสมองที่ถูกกระตุ้น |        |                          |                       |                                        |
|---------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------------------------|-----------------------|----------------------------------------|
|                                             | Attention                      | Memory | Visuospatial<br>function | Executive<br>function | Social<br>cognition<br>and<br>Language |
| • เคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง<br>ดั่งดอกไม้บาน | +                              | +      | +                        | +                     |                                        |
| • ขยับมือประกอบเพลง<br>“กรรไกร ไข่ ผ้าไหม”  | +                              | +      | +                        | +                     | +                                      |
| • การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์                  |                                |        |                          |                       |                                        |
| - นับบล็อก                                  | +                              |        | +                        |                       |                                        |
| - หาสิ่งของในภาพ                            | +                              |        | +                        |                       |                                        |
| - ต่อบล็อก                                  | +                              |        | +                        |                       | +                                      |
| - เขียนแผนที่                               | +                              |        | +                        |                       | +                                      |

#### 2.3.4 กิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลข

การฝึกกิจกรรมที่ 4 การจำภาพและตัวเลข มีแนวคิดและหลักการของกิจกรรม การเตรียมการ การดำเนินกิจกรรม และสรุปผลกิจกรรม ดังต่อไปนี้

##### แนวคิดและหลักการของกิจกรรม

ความจำเกิดจากกระบวนการรับรู้ข้อมูลด้วยความสนใจ ใส่ใจ (attention) และทำการเข้ารหัสข้อมูลเก็บไว้ในส่วนของความจำระยะสั้น ผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย มักจะพบปัญหาด้านความจำ เช่น วางของแล้วลืม จำรหัสเอทีเอ็มไม่ได้ เป็นต้น ปัญหาที่พบเหล่านี้เป็นลักษณะของ working memory ที่บกพร่องไป จาก working memory model ที่อธิบายว่า กระบวนการจำจะประกอบไปด้วยความสามารถ 3 ส่วน ข้อมูลภาพ และข้อมูลเสียง เป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการจำ หากมีการฝึกฝนการรับข้อมูลอย่างใส่ใจ ประมวลผลข้อมูลอย่างชัดเจน และทบทวนข้อมูลอย่างเป็นระบบ ก็จะช่วยให้เกิดความจำที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เทคนิคการฝึกจำแบบ Visual imagery เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างภาพและข้อมูล การนึกภาพจะช่วยให้ง่ายต่อการจำมากกว่าข้อมูลที่เป็นคำพูดเพียงอย่างเดียวหรือเป็นนามธรรม จึงถูกนำมาใช้ในการฝึกจำด้วย

##### กิจกรรมความจำภาพและตัวเลข

การสังเกตภาพที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำเป็นต้องอาศัยความสามารถสมองด้านความสนใจ ใส่ใจ (attention) และบันทึกข้อมูลที่ได้รับเข้าสู่ระบบความจำ เมื่อต้องเล่าสิ่งที่เห็นมาให้ผู้อื่นฟังจะเป็นการทบทวนข้อมูลที่ได้รับออกมาเป็นระบบเสียง ยิ่งทำให้ความจำมีความชัดเจนยิ่งขึ้น ส่วนผู้ที่ต้องฟังข้อมูลเสียงที่ได้รับจะได้ใช้ความสามารถสมองในส่วนของการแปลงรหัสข้อมูลจากเสียงเป็นภาพ ในลักษณะของ working memory เมื่อแสดงผลข้อมูลที่ได้รับออกมาเป็นภาพวาด ความจำระยะยาวอันเป็นประสบการณ์เดิมก็จะถูกกระตุ้นไปด้วย

การฝึกจำตัวเลข จะใช้หลักการคล้ายกับการจำหน้า จำชื่อ คืออาศัยการทำซ้ำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะจำข้อมูลได้ และเพิ่มเทคนิคการแบ่งหมวดหมู่ (Chunking) เข้ามาเพื่อให้ข้อมูลที่จะจำถูกจัดชุดและมีปริมาณลดลง

##### การเตรียมการ

การเตรียมการทำกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลข ต้องเตรียมการด้านบุคคล วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และด้านงบประมาณ ดังนี้

##### ● ด้านคน

ผู้ให้บริการ : อย่างน้อย 3 คน

แบ่งหน้าที่เป็น ผู้นำกิจกรรม : เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด

ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม: ช่วยผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมและจับเวลา

ผู้ประสานงาน : อำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

(ผู้ให้บริการควรสามารถทำหน้าที่แทนกันได้ในทุกขั้นตอนการทำกิจกรรม)

ผู้รับบริการ: 8 – 15 คน

(มีระดับความบกพร่อง อายุ ระดับการศึกษา และบริบท ใกล้เคียงกัน)

- **วัสดุอุปกรณ์**

- กระดาษ A4
- ดินสอ
- รูปภาพสำหรับกิจกรรมจินตนาการสร้างภาพ

- อุปกรณ์สำนักงาน

- เครื่องปริ้นเตอร์สี (พิมพ์เอกสารสำหรับทำกิจกรรม)

- **ด้านสถานที่**

- ห้องประชุม หรือห้องเอนกประสงค์ (โล่ง แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อน)
- โต๊ะและเก้าอี้ (จัดลักษณะรูปตัว U เพื่อให้การมองเห็นจอโปรเจคเตอร์อย่างทั่วถึง)
- คอมพิวเตอร์
- เครื่องโปรเจคเตอร์
- ไมโครโฟน เครื่องขยายเสียง ลำโพง

- **งบประมาณ**

ขึ้นอยู่กับกำเนินการของแต่ละพื้นที่

## การดำเนินงานกิจกรรม

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลขสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลข                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท |
| <b>1. ตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และ ทบทวนบทเรียนครั้งก่อน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อผู้รับบริการเดินทางมาถึงให้ผู้รับบริการลงทะเบียน และส่งกิจกรรมต่อเนื่องที่ให้นำมาในครั้งก่อน หากท่านใดยังไม่เสร็จสามารถให้เวลาทำต่อได้สักครู (ให้ทีมผู้ให้บริการแบ่งงานกันตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และหาผลงานดีเด่น)</li> <li>- ถึงกำหนดเวลาเริ่มต้นกิจกรรม ทำการเปิดกลุ่ม ทบทวนวันเวลาสถานที่ สอบถามถึงกิจกรรมต่อเนื่อง (ในประเด็น : ยากหรือไม่ พบปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ได้ทำมาหรือไม่ ได้กลับไปทบทวนหรือไม่ เป็นต้น) เมื่อแลกเปลี่ยนเสร็จสิ้นทำการทบทวนกิจกรรมในครั้งก่อนให้ผู้เข้าร่วมได้ทราบว่ามีการฝึกการรับรู้เชิงมิติ ที่ต้องอาศัยความใส่ใจกับสิ่งแวดล้อม และการสังเกตไปแล้ว ผู้รับบริการหลายคนได้ทำการบ้านมาเป็นอย่างดี ทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลง “ดังดอกลีลาวดี” และชี้แจงถึงสิ่งที่จะได้เรียนรู้ในวันนี้อย่างกว้างๆ ให้กับผู้เข้าร่วมได้รู้ว่าเป็นเรื่องของ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ กระตุ้นสองซีก ซ้าย-ขวา</li> <li>○ กิจกรรม “จินตนาการ-สร้างภาพ” (จากรายละเอียดภาพจากการมองเห็น และจากการฟัง)</li> <li>○ กิจกรรม “ความจำภาพ-แผนที่” (ฝึกการจำจากการสังเกต)</li> <li>○ กิจกรรมความจำตัวเลข</li> </ul> </li> </ul> |                                |
| <b>2. กิจกรรมเคลื่อนไหว: กระตุ้นสองซีก ซ้าย-ขวา คือ ขยับมือพาเพลิน เช่น จีบ-แอล ชีว-บี-แอล ชีว-บี-แอล ฮาโล- ไอ เลิฟ ยู</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |
| <b>3. กิจกรรม : จินตนาการสร้างภาพ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้ผู้รับบริการฟังว่า การรับรู้ข้อมูลเพื่อให้เกิดกระบวนการจำนั้น เป็นการรับรู้ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้าน ก่อนหน้านี้ได้ทำการฝึกการรับรู้ทั้งการได้ยิน และการมองเห็นมาแล้ว และทุกท่านก็ได้รู้แล้วว่าไม่เพียงพอต่อการรับรู้เท่านั้นที่ส่งผลต่อการรับรู้ข้อมูล แต่ความสนใจใส่ใจระหว่างที่รับข้อมูลนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการจดจำข้อมูลต่างๆ ทั้งนี้เพราะระบบการทำงานที่เชื่อมโยงกันของสมอง ในกิจกรรมวันนี้จะ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลขสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลข                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท |
| <p>เป็นการนำเอาองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้มาแล้วมาประยุกต์ใช้ในการจำภาพ และรายละเอียดต่างๆ ผ่านกิจกรรมนี้ หลังจากนั้นให้ผู้รับบริการจับคู่และนั่งตรงข้ามกัน พร้อมทั้งให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้เล่าและใครจะเป็นผู้ฟัง เมื่อได้ข้อตกลงผู้นำกิจกรรมทำการชี้แจงกติกาดังต่อไปนี้</p> <p><b>ผู้เล่า :</b> จะได้รับภาพ 1 ภาพ ให้เวลา 1 – 5 นาที ขึ้นอยู่กับรายละเอียดของภาพ) ดูรายละเอียดจดจำสิ่งที่เห็นในภาพนั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณว่า “เก็บ” เก็บภาพนั้นคว่ำลง ทบทวนและเรียบเรียงว่าอะไรให้คู่ของตนที่ไม่ได้เห็นภาพด้วยฟังอย่างไร</li> <li>- เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณว่า “เล่าได้” เล่าสิ่งที่เห็นในภาพนั้นให้คู่ของตนฟังอย่างเข้าใจและนึกภาพตามได้ จนกว่าจะบอกให้หยุด</li> <li>- หลังจากนั้นให้ทั้งสองสังเกตสิ่งที่คู่ของตนถ่ายทอดออกมาเป็นรูปภาพอย่างสงบ และยังไม่ให้ชี้แนะจนกว่าผู้นำกิจกรรมจะอนุญาต</li> </ul> <p><b>ผู้ฟัง :</b> ระหว่างที่นั่งรอคู่ของตนดูภาพนั้น ให้ทำใจสบายๆ และไม่ชวนคุย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อคู่ของตนเล่ารายละเอียดภาพให้ฟัง ให้ฟังอย่างเดียว และจดจำรายละเอียดให้ดี ห้ามถาม และห้ามจรรยาละเอียด</li> <li>- ขณะที่ฟังนั้นให้พยายามจินตนาการภาพตามไปช่วยว่าสิ่งที่คู่เล่ามานั้นน่าจะมีภาพเป็นอย่างไร</li> <li>- เมื่อคู่ของตนเล่าเสร็จ ระหว่างรอกระดาษและดินสอ ให้ทบทวนข้อมูลที่รับมาด้วยตนเอง</li> <li>- เมื่อได้รับกระดาษและดินสอ ให้วาดภาพของสิ่งที่ได้ยินมาลงในกระดาษ (ไม่เน้นความสวยงาม เน้นการถ่ายทอดรายละเอียด)</li> </ul> <p>จากนั้นให้เริ่มลงมือทำกิจกรรม โดยแจกภาพให้คู่เล่าก่อน (ย้ำว่าให้ดูภาพคนเดียว อย่าให้คู่เห็น) ส่วนคู่ที่นั่งรออย่างมีสติไม่ชวนคุย ให้เวลาดูภาพประมาณ 3 – 5 นาที หลังจากนั้นให้สัญญาณเก็บภาพ ให้เวลาทบทวนภาพ และเริ่มเล่าให้คู่ฟัง เมื่อฟังเสร็จผู้ฟังให้ลงมือวาดภาพลงในกระดาษตามกติกา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมสังเกตว่าทุกคู่ทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้แต่ละคู่ดูภาพเฉยๆ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เมื่อแลกเปลี่ยนเสร็จให้ทุกคู่สลับบทบาทกันระหว่างผู้เล่ากับผู้ฟัง ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมแจกภาพใหม่ให้ทุกคู่ และเริ่มทำกิจกรรมอีกครั้ง</li> <li>- สรุปประเด็นให้ผู้รับบริการฟังว่า กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้ฝึกการจำทั้งจากการมองเห็นและการได้ยิน</li> </ul> <p><b>ผู้เล่า :</b> ได้ฝึกการสังเกต และการจำรายละเอียดของภาพ รวมถึงได้ฝึกการสื่อสารผ่านทางภาษาพูดให้คู่ฟังได้เข้าใจในสิ่งที่ตนเองเห็น</p> |                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <p>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลขสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชุมชนบพ มีดังนี้</p> <p>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลข</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                          |
| <p>สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชุมชนบพ</p> |
| <p>ผู้ฟัง : ได้ฝึกการเลือกสนใจ และการแปลงข้อมูลเสียงเป็นข้อมูลภาพ ซึ่งในบางภาพอาจมีส่วนที่เกี่ยวกับการตั้งความจำระยะยาวออกมาใช้ภาพที่วาดออกมาในตอนท้าย ไม่ได้เน้นว่าให้รูปสลายหรือเหมือนต้นฉบับ แต่เน้นการที่ผู้ฟังสามารถนึกภาพตามจากสิ่งที่ได้ยิน ซึ่งอาจเป็นการรวมภาพในจินตนาการของตนเองในอดีตด้วย ทุกท่านที่เขียนภาพได้ แสดงว่ามีทักษะการสร้างภาพในความคิด สามารถนำทักษะนี้ไปใช้ช่วยให้ความจำดีขึ้น เช่น นึกภาพของที่วางเอาไว้</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |
| <p><b>4. กิจกรรม : ความจำภาพ-แผนที่</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมชี้แจงถึงกิจกรรมนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้สมองได้ใช้ความสามารถด้านความจำภาพผ่านการสังเกตและการมองเห็นเป็นรายบุคคล โดยกิจกรรมนี้ขอให้ผู้เข้าร่วมทุกท่านมีส่วนร่วมทุกท่านมีสติอยู่กับปัจจุบัน และตั้งใจดูภาพให้ดี เมื่อดูภาพเสร็จจะแจกกระดาษคำถามให้ ให้แต่ละคนตอบคำถามในกระดาษของตัวเองห้ามถามกัน</li> <li>- หลังจากนั้นฉาย PowerPoint รูปภาพ ให้ดูภาพนาน 30 วินาที – 1 นาที (ตามความสามารถของผู้รับบริการ) เพื่อจำรายละเอียดรูปภาพที่เห็นให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการจินตนาการของการจินตนาการครั้งแรก ไม่จดบันทึกใดๆขณะดู เมื่อดูเสร็จ ผู้ช่วยผู้นำจะแจกกระดาษคำตอบ ผู้นำกิจกรรมถามคำถาม ให้สมาชิกเขียนคำตอบในกระดาษ(ให้ดูภาพประมาณ 5 ภาพ ) เมื่อครบทุกภาพให้เฉลย และให้แต่ละคนคิดคะแนนแล้วแลกเปลี่ยนวิธีจำภาพของแต่ละคน</li> <li>- ในข้อสุดท้ายเป็นภาพแผนที่ เปิดภาพให้ดูนานกว่าภาพอื่นๆ ห้ามจดรายละเอียดระหว่างดู ใช้เทคนิคให้การสังเกตภาพ และการรับรู้เชิงมิติช่วยเมื่อดูเสร็จ ผู้ช่วยผู้นำจะแจกกระดาษคำตอบ ผู้นำกิจกรรมถามคำถาม ให้สมาชิกเขียนคำตอบในกระดาษ (ในกิจกรรมนี้จะมีคำถามเส้นทางให้คำตอบเป็นรูปภาพ หรือคำอธิบายก็ได้) แล้วให้เฉลย และแลกเปลี่ยนวิธีจำภาพของแต่ละคน</li> </ul> |                                          |
| <p><b>5. กิจกรรม : ความจำตัวเลข</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษให้ผู้รับบริการคนละ 1 แผ่น และบอกให้ผู้รับบริการเขียนหมายเลขดังต่อไปนี้ลงไป <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ในเมือง : เลขที่บัตรประชาชน, เบอร์โทรศัพท์ตนเอง, เบอร์โทรศัพท์ญาติ</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ขั้นตอนการดำเนินการตามกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลขสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินการตามกิจกรรมที่ 4: การจำภาพและตัวเลข                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท |
| <p>○ ชนบท : บ้านเลขที่,วัน/เดือน/ปีเกิด, เบอร์โทรศัพท์ญาติ</p> <p>ถ้าจำหมายเลขเหล่านี้ไม่ได้ ให้เอาเอกสารขึ้นมาดูประกอบ ส่วนคนที่จำได้ให้หาเบอร์ญาติคนสำคัญที่ยังจำไม่ได้มาฝึกจำ</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมกระตุ้นให้ใช้วิธีจินตนาการและความจำเสียง ร่วมกันเพื่อจำตัวเลขต่างๆ เช่น ให้สมาชิกแบมือออกไปที่มี จากระยะจินตนาการภาพว่าตัวเลขนั้นอยู่บนมือ (หรือเขียนตัวเลขลงไปบนฝ่ามือ) สลับกับแบมือและตั้งใจมองแบบเดิมอีก 2-3 ครั้ง ให้มั่นใจว่าเห็นภาพนั้นในสมองแล้วหรือถ้ามองบนมือแล้วเห็นภาพไม่ได้ให้ใช้วิธีเขียนซ้ำ หรือพูดทวนซ้ำๆ หรือจัดกลุ่มตัวเลข ให้เวลาสมาชิกได้หาเทคนิคการจำของตัวเองซึ่งระยะหนึ่งจนจำตัวเลขได้ หลังจากนั้นให้จับคู่กันแล้วเอากะดาษที่จดตัวเลขที่อยากจำให้อีกคนดู แล้วพูดตัวเลขให้ฟัง ถ้าพูดผิดให้คู่ของตนช่วยแก้ไขทันที แล้วพูดทวนซ้ำจนจำได้ สุดท้ายยกกลับมารวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มใหญ่และแลกเปลี่ยนวิธีจำของแต่ละคน</p> <p>- สรุปประเด็น: การจำเป็นภาพหรือการจินตนาการทำให้จำได้ง่ายขึ้น ร่วมกับการจำเสียง แนะนำการนำมาใช้ร่วมกันในชีวิตประจำวัน เช่น ก่อนออกจากบ้าน เห็นภาพตนเองปิดไฟ ถอดประตูและจับเสียงที่ได้ยินหรือพูดกับตัวเองว่าปิดไฟแล้ว ถอดประตูแล้ว</p> |                                |
| 6. กิจกรรมต่อเนื่อง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                |
| <p>- ฝึกทำกระต่ายสมองซิกซาย-ขวา ททวัน วันละ 15 นาที</p> <p>- นึกถึงประสบการณ์การสัมผัสของสมาชิกแต่ละท่าน เช่น ลืมปิดเตาแก๊ส วางของแล้วล้ม ประมาณ 5 อย่าง และเขียนการแก้ปัญหาด้วยการใช้ความจำภาพและเสียงคู่กัน หรือเทคนิคอื่นๆ ที่ใช้อยู่จริง</p> <p>- ฝึกจำตัวเลขอื่นๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |

## สรุปผลกิจกรรม

ความจำที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนวันนี้ เป็นการฝึกจำจากสิ่งที่มองเห็น และจินตนาการภาพซ้อนขึ้นมา อีกชั้นหนึ่งในระบบบันทึกข้อมูลความจำ การได้ทบทวนโดยการเล่าให้คู่ของตนฟัง หรือการวาดภาพจากสิ่งที่ได้ยิน ลงบนกระดาษ นับว่าเป็นการดึงเอาความจำที่ได้รับผ่านประสาทสัมผัสออกมาใช้ เป็นลักษณะของความจำระยะสั้น ที่เกิดขึ้นได้ ณ ขณะนั้น ซึ่งเข้าได้กับหลักการของการฝึกจำที่ว่า หากมีการ recall ถึงข้อมูลนั้นบ่อยๆก็จะสามารถ จำข้อมูลนั้นได้มากขึ้น ทั้งนี้เทคนิควิธีการจำต่างๆที่ได้นำเสนอไปในห้องเป็นวิธีการที่ได้รับการกล่าวถึงและใช้กันแพร่หลาย แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละรายอาจมีวิธีการจำหรือความถนัดที่แตกต่างกันออกไปก็สามารถนำวิธีการ ที่ตนถนัดมาใช้ได้ โดยกิจกรรมในครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่ากระตุ้นความสามารถสมองดังต่อไปนี้

### ตารางที่ 2.4 กิจกรรมที่ 4 การจำภาพและตัวเลขกับการกระตุ้นความสามารถสมองด้านต่างๆ

| กิจกรรม<br>การจำภาพและตัวเลข | ความสามารถของสมองที่ถูกกระตุ้น |        |                       |                    |                               |
|------------------------------|--------------------------------|--------|-----------------------|--------------------|-------------------------------|
|                              | Attention                      | Memory | Visuospatial function | Executive function | Social cognition and Language |
| • กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา     | +                              | +      |                       |                    |                               |
| • จินตนาการสร้างภาพ          | +                              | +      |                       | +                  |                               |
| • ฝึกจำภาพ และแผนที่         | +                              | +      | +                     |                    | +                             |
| • ฝึกจำตัวเลข                | +                              | +      |                       | +                  |                               |

#### 2.4.5 กิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของ

การฝึกกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของ มีแนวคิดของการทำกิจกรรม การเตรียมการ การดำเนินกิจกรรม และสรุปผลกิจกรรม ดังต่อไปนี้

##### แนวคิดการทำกิจกรรม

Executive function เป็นการทำงานของสมองส่วน Frontal lobe ที่ประกอบไปด้วยหลาย function เช่น inhibitory control, working memory และ attentional flexibility ที่ช่วยให้สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด ตลอดจนมีการปรับตัวที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม (18) ในผู้ป่วยอัลไซเมอร์ที่ไม่สามารถทำกิจกรรมสองอย่างพร้อมกันได้ มีรายงานว่าเป็นผลมาจากความบกพร่องของ divided attention มากกว่าความบกพร่องของ processing speed (19) และเมื่อมีปัญหาด้านความจำ ความบกพร่องของ executive function ก็จะตามมาส่งผลให้ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป (20) การฝึกฝนกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ จะช่วยคงไว้ซึ่งความสามารถของสมองส่วนนี้ได้

**กิจกรรมจัดบ้าน-จัดของ** เป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วม ได้ใช้ทักษะด้านการคิด วางแผน ตัดสินใจ และให้เหตุผลในการเลือกสิ่งของตามความเหมาะสม ในห้องที่ตนได้รับผิดชอบ ทั้งนี้ยังเป็นการกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อเล็กและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ในช่วงของการตัด และรวมบ้านอีกด้วย

### การเตรียมการ

การเตรียมการทำกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของ ต้องเตรียมการด้านบุคคล วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และด้านงบประมาณ ดังนี้

- **ด้านคน**

- ผู้ให้บริการ : อย่างน้อย 3 คน

แบ่งหน้าที่เป็น ผู้นำกิจกรรม : เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด

ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม: ช่วยผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมและจับเวลา

ผู้ประสานงาน : อำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

(ผู้ให้บริการควรสามารถทำหน้าที่แทนกันได้ในทุกขั้นตอนการทำกิจกรรม)

- ผู้รับบริการ: 8 – 15 คน

(มีระดับความบกพร่อง อายุ ระดับการศึกษา และบริบท ใกล้เคียงกัน)

- **วัสดุอุปกรณ์**

- ภาพเฟอร์นิเจอร์ สำหรับ”กิจกรรมจัดของ”

- ดินสอ กรรไกร กาว และกระดาษ A3/A4

ชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีอุปกรณ์เพิ่มเติมคือ

- ชุดบ้านจำลองและเฟอร์นิเจอร์ สำหรับ”กิจกรรมจัดของ”

- ใบเสร็จคิดเงิน

อุปกรณ์สำนักงาน

- เครื่องปริ้นเตอร์สี (พิมพ์เอกสารสำหรับทำกิจกรรม)

- **ด้านสถานที่**

- ห้องประชุม หรือห้องเอนกประสงค์ (โล่ง แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อน)

- โต๊ะและเก้าอี้ (จัดเป็นกลุ่ม)

- คอมพิวเตอร์

- เครื่องโปรเจคเตอร์

- ไมโครโฟน เครื่องขยายเสียง ลำโพง

- **งบประมาณ**

ขึ้นอยู่กับกำกับการดำเนินการของแต่ละพื้นที่

## การดำเนินกิจกรรม

| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของสำหรับผู้สูงอายุในเขตชุมชน มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | สำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>1. ตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และ พบทวนพบเรียนครั้งก่อน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อผู้รับบริการเดินทางมาถึงให้ลงทะเบียน และส่งกิจกรรมต่อเนื่อง หากยังทำไม่เสร็จสามารถให้เวลาทำต่อได้สักครู่ (ให้ทีมผู้ให้บริการแบ่งงานกันตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และหาผลงานดีเด่น)</li> <li>- ถึงกำหนดเวลาเริ่มต้นกิจกรรม ทำการเปิดกลุ่ม พบทวนวันเวลาสถานที่ สอบถามถึงกิจกรรมต่อเนื่อง (ในประเด็น : ยากหรือไม่ , พบปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง , ได้ทำมาหรือไม่ , ได้กลับไปพบทวนหรือไม่ เป็นต้น) เมื่อแลกเปลี่ยนเสร็จสิ้นทำการพบทวนกิจกรรมในครั้งก่อนให้ผู้รับบริการได้ทราบว่ามีการฝึกความจำจากการสังเกตไปแล้ว หลายท่านเริ่มจำหมายเลขที่สำคัญในชีวิตได้ ผู้รับบริการหลายท่านได้ทำการบ้านมาเป็นอย่างดี พบทวนการ “ กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา และชี้แจงถึงสิ่งที่จะได้เรียนรู้วันนี้คร่าวๆให้กับผู้รับบริการว่าเป็นเรื่องของ</li> <li>○ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>○ กิจกรรม “จัดของ”</li> <li>○ กิจกรรม “วางแผนกันลืม”</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>2. กิจกรรมเคลื่อนไหว: การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>3. กิจกรรม “จัดของ”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้ผู้รับบริการทราบว่า การฝึกครั้งนี้เป็นการฝึกการทำงานด้านการบริหารจัดการของสมอง ที่รวมเอาความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจ การยับยั้งชั่งใจ การวางแผน การตัดสินใจ ผู้รับบริการหลายท่านอาจประสบปัญหาเรื่อง</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3. กิจกรรม “จัดของ”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้ผู้รับบริการทราบว่า การฝึกครั้งนี้เป็นการฝึกการทำงานด้านการบริหารจัดการของสมอง ที่รวมเอาความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจ การยับยั้งชั่งใจ การวางแผน การตัดสินใจ เอาไว้ด้วยกัน ผู้รับบริการหลายท่านอาจประสบปัญหาเรื่อง</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>หาของในบ้านไม่เจอ แม้ว่าบ้านจะเป็นสถานที่ที่มากเกินความจำเป็นและมีความจำเป็นอยู่ ยิ่งถ้าจะให้เป็นหนึ่งในสิ่งที่อยู่ ยิ่งถ้าจะให้เป็นหนึ่งในสิ่งที่อยู่ ยิ่งถ้าจะให้เป็นหนึ่งในสิ่งที่อยู่</p> <p>โอกาสให้ผู้ให้บริการได้ใช้ทักษะด้านการคิด ตัดสินใจ และวางแผนผ่านการทำกิจกรรมจัดบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มผู้ให้บริการเป็น 4-5 คน/กลุ่ม เมื่อแบ่งเสร็จแล้ว การทำกิจกรรมดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>i. ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนในกลุ่มจะได้รับกระดาษ A3/A4 1 แผ่น/คน สมมติว่าเป็นห้องหนึ่งภายในบ้าน</li> <li>ii. ตกลงกันในกลุ่มว่าแต่ละคนจะจัดของในห้องพักอะไร ( ห้องนอน ห้องครัว ห้องนั่งเล่น)</li> <li>iii. เมื่อเลือกห้องแล้ว ลองนึกถึงสภาพห้องจริงๆ โดยจัดห้องนอน ก็มีห้องนอนในบ้าน ว่าประตูทางเข้าห้องอยู่ตรงไหน มีหน้าต่างอยู่ตรงด้านใด และเขียนสัญลักษณ์ต่างๆ ยกตัวอย่าง สีสันเสื้อผ้าแนวตั้งแนวนอนประตู สีเหลี่ยมด้านเท่า แขนงหน้าต่าง (ใช้เวลา 10 นาที)</li> <li>iv. วางแผนว่าหากต้องซื้อเฟอร์นิเจอร์หรือสิ่งของอะไรบ้าง</li> </ul> </li> </ul> | <p>ของวางของแล้วลืม หาของในบ้านไม่เจอ แม้ว่าบ้านจะเป็นสถานที่ที่มากเกินความจำเป็นและมีความจำเป็นอยู่ ยิ่งถ้าจะให้เป็นหนึ่งในสิ่งที่อยู่ ยิ่งถ้าจะให้เป็นหนึ่งในสิ่งที่อยู่ ยิ่งถ้าจะให้เป็นหนึ่งในสิ่งที่อยู่</p> <p>โอกาสให้ผู้ให้บริการได้ใช้ทักษะด้านการคิด ตัดสินใจ และวางแผนผ่านการทำกิจกรรมจัดบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มผู้ให้บริการเป็น 4-5 คน/กลุ่ม เมื่อแบ่งเสร็จแล้ว อธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>i. ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนในกลุ่มจะได้รับห้องจำลอง 1 ห้อง/คน (สมมติว่าเป็นห้องหนึ่งภายในบ้าน) และใบเสร็จคนละ 1 ใบ</li> <li>ii. ตกลงกันในกลุ่มว่าแต่ละคนจะจัดของในห้องพักอะไร (ห้องนอน ห้องครัว ห้องนั่งเล่น)</li> <li>iii. เมื่อเลือกห้องแล้ว ลองนึกถึงสภาพห้องจริงๆ โดยอ้างอิงกับบ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ แล้ววาดแปลนของห้องลงในกระดาษ เช่น จัดห้องนอน ก็มีห้องนอนในบ้าน ว่าประตูทางเข้าห้องอยู่ตรงไหน มีหน้าต่างอยู่ตรงด้านใด และเขียนสัญลักษณ์ต่างๆ ยกตัวอย่าง สีสันเสื้อผ้าแนวตั้งแนวนอนประตู สีเหลี่ยมด้านเท่า แขนงหน้าต่าง (ใช้เวลา 10 นาที)</li> <li>iv. วางแผนว่าหากต้องซื้อเฟอร์นิเจอร์หรือสิ่งของอะไรบ้าง</li> </ul> </li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของสำหรับผู้สูงอายุในเขตเมืองและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้                                       |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของ                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                              | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                               |
| และวางไว้ตรงไหน                                                                                                                                              | ห้องนอน : ใช้เงินมากกว่า 3,000 บาท แต่ไม่เกิน 5,000 บาท                                                                                                                      |
| v. ผู้นำกิจกรรมแจกชุดรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ให้กลุ่มละ 1 ชุด พร้อมกรรไกร และกาว                                                                                   | ห้องน้ำ: ใช้เงินมากกว่า 3,000 บาท แต่ไม่เกิน 5,000 บาท                                                                                                                       |
| vi. เลือกรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ของห้องที่จะจัด ตัดรูปออกมา แล้วจัดวางรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ในห้องให้เหมาะสม โดยเน้นการจัดวางตามการใช้สอย                             | ห้องครัว : ใช้เงินมากกว่า 5,000 บาท แต่ไม่เกิน 8,000 บาท                                                                                                                     |
| vii. ให้แต่ละกลุ่มนำแต่ละห้องมาประกอบกันเป็นบ้านหลังหนึ่ง                                                                                                    | ห้องนั่งเล่น : ใช้เงินมากกว่า 4,000 บาท แต่ไม่เกิน 6,000 บาท                                                                                                                 |
| viii. นำเสนอห้องของตนในกลุ่มย่อยว่า ห้องที่ตนเลือกรูปภาพเฟอร์นิเจอร์วางอย่างไรเพราะอะไร ห้องที่บ้านของตนเองเหมือน หรือแตกต่างจากห้องที่ตนเองจัดรูปภาพอย่างไร | v. ออกมาเลือกซื้อเฟอร์นิเจอร์ยังบริเวณที่จัดไว้ (มีกติกาว่าซื้อแล้วไม่รับเปลี่ยนคืน) ให้จําราคาของที่ซื้อมากลับไปบันทึกบนใบเสร็จ พร้อมทั้งจัดห้องของที่รับผิดชอบให้เรียบร้อย |
| ix. ออกไปนำเสนอผลงานกลุ่มที่หน้าห้อง                                                                                                                         | vi. ให้แต่ละกลุ่มนำแต่ละห้องมาประกอบกันเป็นบ้านหลังหนึ่ง                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                              | vii. นำเสนอห้องของตนในกลุ่มย่อยว่า ห้องที่ตนเลือกมีเหตุผลอย่างไรในการเลือกซื้อและจัดวางเฟอร์นิเจอร์ที่ที่บ้านของตนเองเหมือน หรือแตกต่างจากห้องที่                            |

| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดของ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ตนเองจัดรูปภาพอย่างไร<br>viii. ออกไปนำเสนอผลงานกลุ่มที่หน้าห้อง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>4. กิจกรรม “วางแผนกันลิ้ม”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน กลับมาทบทวนตัวเองว่าทำอะไรที่ตนมักจะลืมไว้แล้วต้องหาของนั้น 1 อย่าง เช่น กุญแจบ้าน แวนตา ถ้าไม่มีลิ้มอะไรบ่อย</li> <li>- เมื่อรู้ว่ามักจะลืมอะไรแล้ว ให้มองบ้านกระดาษที่อยู่กลางวงว่าควรจะทำอะไรของชิ้นนั้นไว้ตรงห้องไหน ส่วนใดของห้อง มีวิธีเก็บให้เป็นระเบียบอย่างไร แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย แล้วคุยอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ผู้นำกิจกรรมเก็บรูปห้องของแต่ละกลุ่มเพื่อนำไปใช้ในครั้งหน้า</li> </ul> | <p>4. กิจกรรม “วางแผนกันลิ้ม”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน กลับมาทบทวนตัวเองว่าทำอะไรที่ตนมักจะลืมไว้แล้วต้องหาของนั้น 1 อย่าง เช่น กุญแจบ้าน แวนตา ถ้าไม่มีอาจจะนึกแทนคนที่อยู่ด้วยกันในบ้าน เช่น สามีสามีช่วยกันคิด เสนอวิธีแก้ไขปัญหา หรือบางคนอาจมีประสบการณ์แบบเดียวกันมีการแก้ไขอย่างไร ให้ช่วยกันแลกเปลี่ยน และสิ่งที่ลืมนี้ควรจะอยู่ตรงห้องไหน ส่วนใดของห้องเพื่อช่วยในการจดจำ และสามารถค้นหาได้ง่ายแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย แล้วคุยอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่</li> </ul> |
| <p>5. กิจกรรมต่อเนื่อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ออกกำลังกายวันละ 15 นาที ขณะที่ออกกำลังกาย ให้ใจอยู่กับการเคลื่อนไหวอย่างสบาย เวลาที่มีความคิดผุดขึ้นก็คอยรู้ทัน</li> <li>- มีข่าวของเครื่องใช้อะไรบ้างที่สามารถจัดให้มีตำแหน่งที่เก็บชัดเจน เขียนวางแผนในสมุดบันทึก ถ้าจัดจริงที่บ้านให้สมาชิกถ่ายภาพก่อนและหลังจัดบ้านมาให้ดูเป็นตัวอย่าง</li> </ul>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### สรุปผลกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5: การจัดบ้าน-จัดช่อง การจัดช่องในบ้าน เป็นการฝึกจัดระบบความคิด ว่าของชิ้นไหนควร การจัดช่องในบ้าน เป็นการฝึกจัดระบบความคิด ว่าของชิ้นไหนควรจะอยู่ตรงส่วนไหน โดยอาศัยการจัดกลุ่ม เช่น เครื่องเขียนควรอยู่ด้วยกัน และ พิจารณาถึงความสะดวกในการใช้งาน ทั้งนี้การจัดวางของเป็นระเบียบจะช่วย เรื่องป้องกันการวางของแล้วล้มได้ ในส่วนของกลุ่มชนบทนั้นมีการใช้เงินเพื่อซื้อเฟอร์นิเจอร์และต้องมีการคำนวณ เงิน ขั้นตอนนี้จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการวางแผนและใช้ความสามารถด้านการคิดคำนวณเพิ่มขึ้น

| กิจกรรม<br>การจัดบ้าน-จัดช่อง | ความสามารถของสมองที่ถูกกระตุ้น |        |                       |                    |                               |
|-------------------------------|--------------------------------|--------|-----------------------|--------------------|-------------------------------|
|                               | Attention                      | Memory | Visuospatial function | Executive function | Social cognition and Language |
| • ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ     | +                              |        |                       |                    |                               |
| • กิจกรรม “จัดช่อง”           | +                              | +      |                       | +                  | +                             |
| • กิจกรรม “วางแผนกัน ลืม”     | +                              |        |                       | +                  |                               |

#### 2.4.6 กิจกรรมที่ 6: การบริหารเงิน

การฝึกกิจกรรมที่ 6: การบริหารเงิน มีแนวคิดและหลักการของกิจกรรม การเตรียมการ การดำเนิน กิจกรรม และสรุปผลกิจกรรม ดังต่อไปนี้

##### แนวคิดการทำกิจกรรม

Executive function เป็นความสามารถสมองในการวางแผน ควบคุม และจัดการให้ไปถึงเป้าหมาย ที่วางไว้ รวมทั้งแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ปัญหาที่เกิดกับ executive function ส่วนใหญ่เกิดจากการบาดเจ็บของ สมองส่วน frontal lobe (21) ส่งผลให้ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วยมีความถดถอย

Goal management training (22) เป็นกระบวนการที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยส่งเสริมความสามารถ ด้าน executive function ในชีวิตประจำวัน เริ่มจากความตื่นตัว รับรู้สถานะของตนเองในปัจจุบัน ตั้งเป้าหมายใน การทำกิจกรรม กำหนดแนวทางดำเนินการให้ไปถึงเป้าหมายซึ่งอาจมีหลายแนวทาง และพิจารณาเลือกแนวทาง ที่เหมาะสมที่สุด เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการจะประเมินผลทั้งกระบวนการ

กิจกรรมบริหารเงิน ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ คิดวางแผน บริหารเงิน จัดการเวลา และจัดการปัญหาเฉพาะหน้า ผ่านภารกิจที่มอบหมายให้ คือการเลือกซื้อของ ตามงบประมาณที่กำหนด จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ มีโอกาสใช้ความสามารถสมองด้าน executive function อย่างเต็มที่

#### การเตรียมการ

การเตรียมการทำกิจกรรมที่ 6: การบริหารเงิน ต้องเตรียมการด้านบุคคล วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และด้านงบประมาณ ดังนี้

- **ด้านคน**

- ผู้ให้บริการ : อย่างน้อย 3 คน

แบ่งหน้าที่เป็น ผู้นำกิจกรรม : เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด

ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม: ช่วยผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมและจับเวลา

ผู้ประสานงาน : อำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

(ผู้ให้บริการควรสามารถทำหน้าที่แทนกันได้ในทุกขั้นตอนการทำกิจกรรม)

- ผู้รับบริการ: 8 – 15 คน

(มีระดับความบกพร่อง อายุ ระดับการศึกษา และบริบท ใกล้เคียงกัน)

- **วัสดุอุปกรณ์**

- ภาพเฟอร์นิเจอร์ตกแต่งบ้านที่มีป้ายแสดงราคา
- ดินสอ กรรไกร กาว และกระดาษ A3/A4

ชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท มีอุปกรณ์เพิ่มเติมคือ

- อุปกรณ์ประกอบอาหารเมนู “ส้มตำ”
- ใบเสร็จคิดเงิน

- **ด้านสถานที่**

- ห้องประชุม หรือห้องเอนกประสงค์ (โล่ง แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อน)
- โต๊ะและเก้าอี้ (จัดเป็นกลุ่ม)
- คอมพิวเตอร์
- เครื่องโปรเจคเตอร์
- ไมโครโฟน เครื่องขยายเสียง ลำโพง

- **งบประมาณ**

ขึ้นอยู่กับกำหนัดการดำเนินการของแต่ละพื้นที่

## การดำเนินงานกิจกรรม

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 6 : การบริหารเงินสำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบท มีดังนี้<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 6 : การบริหารเงิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | สำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>1. ตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และ ทบทวนบทเรียนครั้งก่อน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อผู้รับบริการเดินทางมาถึงให้ลงทะเบียน และส่งกิจกรรมต่อเนื่อง คือ ให้ไปจัดบ้านและถ้ายูก่อนจัดและหลังจัดบ้าน หากยังไม่เสร็จให้เวลาทำต่อสักครู (ให้ทีมผู้ให้บริการแบ่งงานกันตรวจกิจกรรมต่อเนื่อง และหาผลงานดีเด่น)</li> <li>- ถึงกำหนดเวลาเริ่มต้นกิจกรรม ทำการเปิดกลุ่ม ทบทวนวันเวลาสถานที่ สอบถามถึงกิจกรรมต่อเนื่อง (ในประเด็น : ยากหรือไม่ พบปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ได้ทำมาหรือไม่ ได้กลับไปทบทวนหรือไม่ เป็นต้น) เมื่อแลกเปลี่ยนเสร็จสิ้น ทบทวนให้ผู้รับบริการฟังว่ากิจกรรมครั้งที่ผ่านมาคือฝึกจำชื่อ จำหน้า ฝึกความสนใจใส่ใจจากการฟัง ฝึกการรับรู้เชิงมิติ ฝึกความจำภาพ และฝึกการคิดวางแผน เมื่อครั้งล่าสุดผู้รับบริการทุกท่านได้เรียนรู้เทคนิคไปพอสมควรแล้ว หวังว่าจะนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ครั้งนี้เป็นการจัดกิจกรรมในครั้งสุดท้าย จะเป็นการฝึกที่ต้องนำเอาทักษะทั้งหมดที่ได้เรียนรู้มาออกมาใช้ โดยจะมีการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ทบทวนกิจกรรมการเคลื่อนไหวทั้งหมดที่เคยทำมา</li> <li>○ กิจกรรม “บริหารเงิน”</li> </ul> </li> </ul> <p>ในเมือง : ชื่อเฟอร์นิเจอร์เพิ่มเติมตามวงเงินที่กำหนด</p> <p>ชนบท : การประกอบอาหารในเมนู “ส้มตำ” ในงบประมาณที่กำหนด</p> | <p><b>2. กิจกรรมเคลื่อนไหว: ตาราง 9 ช่อง เคลื่อนไหวประกอบเพลง “ดังดอกลีลาวดี” กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา และ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ</b></p>                                                                             |
| <p><b>3. กิจกรรม “บริหารเงิน”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมนำกระดาษรูปห้องที่ทำในกิจกรรมครั้งก่อนมาไว้ด้านหน้าห้องทำกิจกรรมแล้วให้ผู้รับบริการเลือกห้องให้ตรงกับ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>3. กิจกรรม “บริหารเงิน”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้ผู้รับบริการทราบว่าครั้งนี้เป็นการลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง เพื่อใช้ความสามารถในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 6 : การบริหารเงิน<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 6 : การบริหารเงิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>ที่ตัวเองทำครั้งก่อน (ดีใจมากจําภาพ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อได้ห้องมาเขียนรายละเอียดว่าห้องที่จัดไว้ยังขาดเฟอร์นิเจอร์ไปบ้าง</li> <li>- แจกรายการเฟอร์นิเจอร์-ของใช้พร้อมราคาที่ขายให้แต่ละห้อง เช่นชุดเฟอร์นิเจอร์เสริมของห้องนอน-ห้องนั่งเล่น และใบรายการสินค้าที่ต้องการซื้อ</li> <li>- มีงบประมาณให้แต่ละห้องคือ <ul style="list-style-type: none"> <li>ห้องนอน 5,000- 10,000 บาท</li> <li>ห้องนั่งเล่น 5,000- 10,000 บาท</li> <li>ห้องครัว 3,000 – 5,000 บาท</li> <li>ห้องน้ำ 2,000-3,000 บาท</li> </ul> </li> <li>- ดูภาพห้องของตนเองและรายการเฟอร์นิเจอร์ว่าอยากจะได้ของชิ้นใดมาตกแต่งห้องของตน และวางแผนว่าจะวางไว้ตรงไหนของห้อง</li> <li>- แต่ละคนจดบันทึกรายการที่ตนต้องการซื้อในใบรายการ เขียนราคา และคำนวณราคาให้อยู่งบประมาณ เช่น ห้องนอนควรซื้อของมากกว่า 5,000 บาทแต่ไม่เกิน 10,000 บาท โดยไม่ใช้เครื่องคิดเลข</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมเก็บรายการสินค้า และให้แต่ละคนนำเสนอภาพรายการเฟอร์นิเจอร์-ของใช้และภาพห้องว่าวางแผนจะซื้อของมาวาง</li> </ul> | <p>โดยนำความสามารถ ประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมมาใช้ได้อย่างเหมาะสม ผ่านการทำอาหารในเมนู และงบประมาณที่กำหนด (ทีมงานต้องเตรียมส่วนผสม เช่น มะละกอ มะเขือเทศ มะนาว ปู กุ้งแห้ง น้ำปลา น้ำตาล เป็นต้น กำหนดราคาของแต่ละชนิด จัดว่าเป็นร้านขายสินค้า ฟังนี้ต้องมีสินค้าลง หรือเป็นวัสดุ ส่วนผสมที่ใช้แทนกันได้)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมให้ผู้รับบริการแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ3-4 คน</li> <li>- แจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 1ใบ ให้แต่ละกลุ่มคิดและเขียน วัตถุประสงค์ เครื่องปรุงที่ใช้ทำส้มตำ ว่ามีอะไรบ้างที่ต้องซื้อ</li> </ul> <p><b>กติกาในการซื้อ มีดังนี้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ แต่ละกลุ่มได้รับงบประมาณ 200 บาท</li> <li>○ วางแผนการใช้จ่าย และแบ่งหน้าที่กันในการจัดซื้อ</li> <li>○ ออกไปซื้อ ได้คนละ 1 ครั้งไม่จำกัดชนิดและจำนวนสินค้า สมาชิกทุกคนต้องได้ออกไปซื้อของ</li> </ul> <p>*****ห้ามจรรยาการสินค้าออกไปซื้อให้พยายาจดจำ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อย่างใ้รักก็ตามในการออกไปซื้ออาจไม่มีสินค้าตามที่คิดไว้ ดังนั้นคนที่ไปซื้อจะต้องแก้ปัญหาและตัดสินใจ เพื่อให้ได้ของกลับมาโดยไม่เสียเที่ยว</li> <li>- ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมแจกใบเสร็จให้ทุกกลุ่ม (กลุ่มละ1ใบ) ให้สมาชิกที่ออกไปซื้อแต่ละรอบกลับมาบันทึกว่าตนซื้ออะไรไปบ้าง ราคาเท่าไร</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 6 : การบริหารเงิน<br>ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรมที่ 6 : การบริหารเงิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>ไว้ตรงส่วนใดของห้อง พร้อมบอกจำนวนเงินที่ตนคำนวณไว้ โดยที่ไม่ดูรายการสินค้า เท่าที่จำได้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คุยกันในกลุ่มย่อยว่าการจําการสินค้า การคำนวณเงินของตนเอง เป็นอย่างไรคนที่จํารายละเอียดได้มากมีวิธีในการจําอย่างไร</li> <li>- สมาชิกแต่ละคน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การซื้อของว่ามี การวางแผนก่อนซื้อ และการใช้เงินโดยรวมอย่างไรบ้าง แต่ละกลุ่มย่อย เลือกว่าแทนคุณในกลุ่มใหญ่เรื่องวางแผนการใช้เงินในภาพรวม</li> </ul>                         | <p>พร้อมรวมค่าใช้จ่ายในตอนท้าย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อได้วัตถุดิบครบแล้ว เริ่มลงมือทำ ภายในเวลา 30 นาที เสร็จแล้วจัดจานให้สวยงาม</li> <li>- ให้ทุกกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน ว่ามีขั้นตอนอย่างไร ใช้งบประมาณไปเท่าไร ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก้ไขอย่างไร</li> </ul> |
| <b>4. สรุปกิจกรรมทั้งหมด</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมสรุปภาพรวมกิจกรรมสั้นๆ ให้สมาชิกในกลุ่มย่อยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม การบ้าน รวมถึงพูดคุยถึงกิจกรรมที่ชอบ,การนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง และแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ในประเด็นสำคัญ</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมเน้นเรื่องการมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน โดยให้มีความสมดุลในการรับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอก และกลับมารู้ทันใจตัวเอง</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## สรุปกิจกรรม

กิจกรรมครั้งนี้เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสในการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดตัดสินใจ และวางแผนในการทำกิจกรรมด้วยตัวเองหลักการตัดสินใจแก้ปัญหาโดยทั่วไปคือ (คิด-ทำ-ประเมินผลระหว่างทำ-ยอมรับผลที่เกิดขึ้น) พยายามมองทางออกที่เป็นไปได้ให้รอบด้านเปรียบเทียบ ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทาง แล้วเลือกทางที่เหมาะสมมากที่สุด สามารถประเมินผลในขณะที่กำลังทำตามทางเลือกนั้น และสามารถปรับเปลี่ยนได้ถ้ามีปัญหา สามารถยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้ และเรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน

### ตารางที่ 2.6 กิจกรรมที่ 6 การบริหารเงินกับการกระตุ้นความสามารถสมองด้านต่างๆ

| กิจกรรม<br>การบริหารเงิน | ความสามารถของสมองที่ถูกกระตุ้น |        |                       |                    |                               |
|--------------------------|--------------------------------|--------|-----------------------|--------------------|-------------------------------|
|                          | Attention                      | Memory | Visuospatial function | Executive function | Social cognition and Language |
| ● กิจกรรม “บริหารเงิน”   | +                              | +      |                       | +                  | +                             |

## 2.4 ข้อเสนอแนะในการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ในเขตเมืองและเขตชนบท

โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง หรือ โปรแกรม TEAMV เป็นกระบวนการทำกิจกรรมในลักษณะของกิจกรรมกลุ่ม ที่แต่ละขั้นตอนถูกออกแบบให้สอดคล้องกับพัฒนาศักยภาพสมองในแต่ละส่วนแตกต่างกันตามช่วงเวลาที่เหมาะสม รวมถึงมีการแยกชุดกิจกรรมออกเป็น 2 ชุด ด้วยกันคือ การพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเมือง และการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตชนบทและกึ่งเมืองกึ่งชนบท

หากผู้สนใจนำโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง (TEAMV) นี้ไปใช้กับผู้รับบริการในพื้นที่ควรจัดตั้งทีมงาน เพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ ร่วมกันวางแผนงานชัดเจน คำนวณค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรม รวมถึงศึกษาขั้นตอนในการทำกิจกรรมโดยละเอียด เลือกชุดกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม เตรียมอุปกรณ์และสถานที่ให้ครบถ้วน ชักซ้อมกันระหว่างทีมงานก่อนการเริ่มกิจกรรม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรม เป็นไปตามขั้นตอนและเตรียมตัวรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้

### 2.4.1 การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ในเขตเมือง

กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง หรือผู้ที่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมขึ้นไป อ่านออก เขียนได้ ไม่มีอุปสรรคด้านการได้ยิน การมองเห็น และการเคลื่อนไหว อันจะส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ในระหว่างทำกิจกรรม โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### 1. เจ้าหน้าที่

จัดตั้งทีมงานในการดำเนินกิจกรรม หมายความว่า ต้องการคนอย่างน้อยสามคน ที่มีการประสานงาน มีบทบาทหน้าที่ กันในแต่ละกิจกรรม ศึกษาขั้นตอนกิจกรรม แบ่งหน้าที่ของคณะทำงาน ในส่วนของการเป็น ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม ผู้ประสานงาน และอื่นๆตามความเหมาะสม

### 2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะ MCI

คัดเลือกผู้สูงอายุที่มีภาวะ MCI ให้แต่ละกลุ่มมีระดับการศึกษาใกล้เคียงกัน ระดับอายุใกล้เคียงกัน และมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมตลอดทั้งกระบวนการ

### 3. อุปกรณ์และสถานที่

มีความเหมาะสมและเพียงพอกับจำนวนผู้ป่วย เอกสารมีความคมชัดและสะดวกต่อการมองเห็นของผู้ป่วย สถานที่ ไม่คับแคบ อากาศถ่ายเทสะดวก มีจอภาพที่คมชัดและเครื่องขยายเสียงที่เพียงพอ ควรดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนด ลำดับกิจกรรมตามรูปแบบที่ได้ระบุไว้ ปรับระดับความยากง่ายได้ตามความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยคงไว้ซึ่งหลักการของแต่ละกิจกรรม เวลาในการทำกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถของผู้ป่วย ในส่วนของวัสดุ-อุปกรณ์บางชนิดสามารถดัดแปลงได้ตามความคุ้นเคยของผู้ป่วย

#### 2.4.2 การนำไปใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตชนบท

กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบท เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท หรือผู้ที่มีการศึกษาอยู่ในระดับไม่เกินประถมศึกษา พออ่านออก เขียนได้บ้าง ไม่มีอุปสรรคด้านการได้ยิน การมองเห็น และการเคลื่อนไหว อันจะส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ในระหว่างทำกิจกรรม โดยมีข้อแนะนำดังนี้

#### 1. เจ้าหน้าที่

จัดตั้งคณะทำงานในการดำเนินกิจกรรม ศึกษาขั้นตอนกิจกรรม แบ่งหน้าที่ของคณะทำงาน ในส่วนของการเป็นผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม ผู้ประสานงาน และควรมีผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย ในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือด้านการอ่านเขียน (เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข เป็นต้น)

#### 2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะ MCI

คัดเลือกผู้สูงอายุที่มีภาวะ MCI ให้แต่ละกลุ่มมีระดับการศึกษาและอายุใกล้เคียงกัน มีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมตลอดทั้งกระบวนการ ก่อนการทำกิจกรรมควรมีการกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่ เพื่อปรับระดับความตื่นตัว เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

#### 3. อุปกรณ์และสถานที่

มีความเหมาะสมและเพียงพอกับจำนวนผู้ป่วย เอกสารมีความคมชัดและสะดวกต่อการมองเห็นของผู้ป่วย ในบางกิจกรรมจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์พิเศษควรจัดหาให้ครบถ้วน สถานที่ไม่คับแคบ อากาศถ่ายเทสะดวก มีจอภาพที่คมชัดและเครื่องขยายเสียงที่เพียงพอ

ควรดำเนินกิจกรรมตามลำดับกิจกรรมและรูปแบบที่ได้ระบุไว้ เวลาในการทำกิจกรรมยืดหยุ่นได้ตามความสามารถของผู้ป่วย ในส่วนของวัสดุ-อุปกรณ์บางชนิดสามารถดัดแปลงได้ตามความเหมาะสม การกระตุ้นติดตามนัดหมาย ประชาสัมพันธ์วันนัดหมายให้มาเข้ากลุ่ม การอำนวยความสะดวกเรื่องการเดินทาง หรือด้านอื่นๆ เช่น อาหารว่าง

## 2.5 เอกสารอ้างอิง

1. Kelly BJ, Petersen RC. Alzheimer's Disease and Mild Cognitive Impairment. *Neurologic Clinics*. 2007 August; 25(3).
2. Lopez L. Mild Cognitive Impairment. *Lifelong Learning in Neurology*. 2013 April; 19.
3. Cotelli M, Manenti R, Zanetti O, Miniussi C. Non-Pharmacological Intervention for Memory Decline. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2012 March; 6(1662-5161).
4. Valenzuela M, Sachdev P. Can Cognitive Exercise Prevent the Onset of Dementia? Systematic Review of Randomized Clinical Trials with Longitudinal Follow-up. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2009 March; 17(3).
5. Salthouse A. When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiol Aging*. 2009 April; 30.
6. Petersen R, Smith GE, Waring SC, Ivnik RJ, Tangalos EG, Kokmen E. Mild cognitive impairment: clinical characterization and outcome. *Arch Neurol*. 1999 March; 3.
7. Smith GE, Housen P, Yaffe K, Ruff R, Kennison RF, Mahncke HW, et al. A Cognitive Training Program Based on Principles of Brain Plasticity: Results from the Improvement in Memory with Plasticity-based Adaptive Cognitive Training (IMPACT) Study. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2009 April; 57.
8. Pitel AL, Chanraud S, Rohlfing T, Pfefferbaum A, Sullivan EV. Face-name association learning and brain structural substrates in alcoholism. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*. 2012 July; 36(7).
9. Brédart S, Valentine T, Calder A, Gassi L. An Interactive Activation Model of Face Naming. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*. 1995 May; 48(2).
10. Bruce V, Young A. Understanding face recognition. *British Journal of Psychology*. 1986 August; 77.

11. Tak S, Hong S. Face-name memory in Alzheimer's disease. *Geriatric Nursing*. 2014 March.
12. Clare L, Jones RSP. Errorless Learning in the Rehabilitation of Memory Impairment: A Critical Review. *Neuropsychology Review*. 2008 March; 18.
13. Atkinson RC, Shiffrin RM. Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. *Psychology of Learning and Motivation*. 1968; 2.
14. Broadbent DE. *Perception and communication* New york: Pergamon Press; 1958.
15. Baddeley AD, Hitch G. Working Memory. *Psychology of Learning and Motivation*. 1974; 8.
16. Astur RS, Taylor LB, Mamelak AN, Philpott L, Sutherland RJ. Humans with hippocampus damage display severe spatial memory impairments in a virtual Morris water task. *Behavioural Brain Research*. 2002 April; 132(1).
17. Walter E, Dassonville P. Visuospatial contextual processing in the parietal cortex: An fMRI investigation of the induced Roelofs effect. *NeuroImage*. 2008 October; 42(4).
18. Chan RCK, Shum D, Touloupoulou T, Chen EYH. Assessment of executive functions: Review of instruments and identification of critical issues. *Archives of Clinical Neuropsychology*. 2008 March; 23(2).
19. Baddeley AD, Baddeley HA, Bucks R, Wilcock GK. Attentional control in Alzheimer's disease. *Brain*. 2001 August; 124(8).
20. Royal DRI, Lauterbach EC, Kaufer D, Malloy P, Coburn KL, Black KJ. The Cognitive Correlates of Functional Status: A Review From the Committee on Research of the American Neuropsychiatric Association. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. 2007 July; 19(3).
21. Levine B, Schweizer TA, O'Connor C, Turner G, Gillingham S, Stuss DT, et al. Rehabilitation of Executive Functioning in Patients with Frontal Lobe Brain Damage with Goal Management Training. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2001 February; 5(9).
22. Gustavson DE, Miyake A, Hewitt JK, Friedman NP. Understanding the Cognitive and Genetic Underpinnings of Procrastination: Evidence for Shared Genetic Influences with Goal Management and Executive Function Abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2015 December; 144(6).



### บทที่ 3

## การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย สำหรับผู้สูงอายุในเขตเมือง

จารุณี วิทยาจักร

### 3.1 ความนำ

โปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย หรือโปรแกรม TEAMV ได้มีการจัดการฝึกอบรมให้กับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่สนใจ และพัฒนาต่อยอดเป็นหลักสูตรการฝึกอบรมระยะสั้น เรื่อง โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ระหว่างปี พ.ศ. 2559-2560 และนำไปทดลองใช้ในพื้นที่ต่างๆ ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2560 ซึ่งพบว่า การนำไปใช้ในแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกันในด้านบริบทสังคมและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ ที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพ ทักษะ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ทีมผู้ให้บริการที่นำใช้โปรแกรม TEAMV ของแต่ละพื้นที่พบว่ามีความหลากหลายในทีมสหสาขาวิชาชีพและทีมอาสาสมัครในการดำเนินงาน ซึ่งอาจมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะการรู้คิดบกพร่องและการนำใช้โปรแกรมในระดับที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจมีการประยุกต์โปรแกรมให้เหมาะสมกับการใช้งานในพื้นที่จริงโดยเฉพาะในชุมชนเขตชนบทที่อาจมีความแตกต่างจากการนำไปใช้ในคลินิกเฉพาะทางในพื้นที่เขตเมืองที่มักมีการนำใช้โปรแกรมอย่างเป็นระบบและอย่างมีมาตรฐาน จึงมีความจำเป็นต้องมีการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็น 2 รูปแบบ คือ สำหรับผู้สูงอายุในเขตเมือง และสำหรับผู้สูงอายุในชนบท อย่างไรก็ตาม ในการนำใช้จริงยังต้องมีการพิจารณานำใช้ตามลักษณะกลุ่มผู้สูงอายุ ร่วมกับบริบททางสังคมวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ โดยยังคงหลักการแนวคิดของโปรแกรมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายของโปรแกรมด้วย

โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยที่ได้รับการพัฒนาขึ้นทั้ง 2 รูปแบบ คือ สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในพื้นที่เขตเมือง และสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตชนบทนั้น มีวัตถุประสงค์ แนวคิดหลักการและโครงสร้างกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่มีการใช้สื่อ วัสดุอุปกรณ์บางประการที่เอื้ออำนวยความสะดวกและปรับลดอุปสรรคตามระดับการศึกษา ความสามารถในการอ่าน-เขียนของผู้สูงอายุในเขตชนบทเพื่อให้สามารถพิจารณาประยุกต์ใช้โปรแกรมได้อย่างเหมาะสมกับแต่ละพื้นที่

ในบทนี้ 3 นำเสนอ แนวทางการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในพื้นที่เขตเมือง ในรูปแบบของคลินิกเฉพาะทาง ของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อเป็นแนวทางในการนำสู่การปฏิบัติ โดยครอบคลุมองค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรมฯ ตั้งแต่ระยะการเตรียมการ ระยะดำเนินการ จนถึงระยะการติดตามและประเมินผล และนำเสนอถึงแนวทางการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในแต่ละกิจกรรม รวมถึงสรุปบทเรียนรู้และข้อเสนอแนะในการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตเมือง

### 3.2 การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตเมือง: กรณีศึกษาของภาควิชาจิตเวชศาสตร์

#### คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

พื้นที่เขตเมือง เป็นพื้นที่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่หนาแน่น และมีการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ซึ่งในทางวิชาการมีการให้นิยามที่แตกต่างกันไป ศัพท์านุกรมการวิจัยทางประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความหมาย “เขตเมือง” ว่า หมายถึง พื้นที่ที่มีลักษณะสำคัญของความเป็นเมือง กล่าวคือ มีประชากรอยู่กันอย่างหนาแน่น หรือมีจำนวนคนมากเมื่อเทียบกับพื้นที่ โดยที่ประชากรส่วนใหญ่ในพื้นที่นั้นประกอบอาชีพที่มีใช้เกษตรกรรม (1) หลักเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นเมือง มีตัวชี้วัดพื้นฐานที่สำคัญ คือ จำนวนประชากร ความหนาแน่นของประชากร สัดส่วนประชากรในเขตเทศบาล ลักษณะการใช้ที่ดิน และบทบาทของเมือง จึงอาจกล่าวได้ว่า พื้นที่ที่มีความเป็นเมือง จะมีความหนาแน่นของประชากรสูง สัดส่วนของประชากรในเขตเทศบาลสูง และสัดส่วนการใช้ที่ดินด้านการเกษตรมีน้อย แต่มีการใช้ที่ดินเพื่อประโยชน์ด้านอื่นด้วย เช่น ที่พักอาศัย การค้า อุตสาหกรรม ภาคบริการ และบทบาทของเมืองที่แตกต่างกัน เช่น เมืองด้านธุรกิจ เมืองด้านการท่องเที่ยว หรือเมืองอุตสาหกรรม (2) ดังนั้น เขตเมือง จึงเป็นพื้นที่ที่มีประชากรอาศัยอยู่กันหนาแน่น ประชากรมีการประกอบอาชีพที่แตกต่างกันไปซึ่งส่วนใหญ่ไม่ใช่ภาคเกษตรกรรม

บริบทของการนำใช้ในโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตเมือง หรือในกรณีศึกษา นี้ คือในเขตกรุงเทพมหานครนั้น ผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแลมักจะมีความคุ้นชินกับการเดินทางมารับบริการ และมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลศักยภาพสมอง มีความต้องการชะลอและป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม และสามารถร่วมกิจกรรมในโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่องและครบถ้วน

ดังนั้น การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นการจัดบริการขึ้นภายในโรงพยาบาล ในคลินิกเฉพาะทาง ที่ให้การดูแลรักษาผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วย โดยมีการทำงานร่วมกันระหว่างสหสาขาวิชาชีพ ซึ่งมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ร่วมกับมีผลการทดสอบทางประสาทจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยาคลินิกเป็นผู้ทำการทดสอบภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่ามีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment: MCI) นักกิจกรรมบำบัดจะเป็นผู้จัดและ/หรือปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเป็นผู้นำกิจกรรมตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมเป็นการกระตุ้นความสามารถของสมองในด้านต่างๆ แบบ Cognitive training การจัดกิจกรรมจะเป็นลักษณะกิจกรรมกลุ่มในรูปแบบกลุ่มปิด จึงมีการจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝน เรียนรู้ไปพร้อมกันอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ในการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง จะให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยคำนึงถึงศักยภาพและความพร้อม ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการฝึกสมอง ตามจำนวนครั้งที่กำหนด นอกจากนี้ ยังมีการประเมินความสามารถของสมองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test และ Post-test) เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของความสามารถของสมองภายหลังผ่านการฝึกกระตุ้นสมองแล้ว

### 3.2.1 องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรม

องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการ ระยะดำเนินการ และระยะติดตามประเมินผล เพื่อแสดงถึงการเตรียมงานของทีมงานตั้งแต่ก่อนการดำเนินกิจกรรม ระหว่างการดำเนินกิจกรรม จนถึงภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ดังต่อไปนี้

#### 1. ระยะเตรียมการ

การเตรียมการ ถือเป็นหัวใจสำคัญในการวางแผนจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการฝึกกระตุ้นศักยภาพสมองตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ ในการชะลอความเสื่อมของสมองและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมในหลายๆ ด้านจึงเป็นสิ่งจำเป็น ได้แก่ การเตรียมทีมงาน การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การประเมินความสามารถของสมอง การเตรียมการด้านสถานที่ และการเตรียมการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

**1.1 การเตรียมทีมงาน** เนื่องด้วยความเป็นคลินิกเฉพาะทางที่มีการให้บริการดูแลรักษาผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านความจำอย่างต่อเนื่อง ทีมงานที่ดำเนินการจึงเป็นการทำงานร่วมกันของสหสาขาวิชาชีพ ประกอบด้วยจิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก และนักกิจกรรมบำบัด โดยทีมงานต้องมีความพร้อมและเข้าใจในบทบาทของตนในระยะเตรียมการ คือ

1. การมีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) ความสามารถของสมอง การฝึกสมองอย่างเป็นระบบ รวมถึงรูปแบบการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมตามโปรแกรม และสามารถถ่ายทอดความรู้สร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้เห็นถึงความสำคัญในการมาร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นบทบาทของจิตแพทย์ อย่างไรก็ตามทีมงานทุกคนจะต้องมีความรู้ และความเข้าใจในส่วนนี้ด้วยเช่นกัน
2. การวินิจฉัย การประเมินอาการทางคลินิกที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับความสามารถที่มีอยู่ โดยไม่มีอาการอื่นๆมารบกวน หรือทำให้การทำกิจกรรมเป็นความยากลำบากจนเกินไป เช่น มีความวิตกกังวลมาก เป็นต้น โดยเป็นบทบาทของจิตแพทย์
3. การประเมินความสามารถของสมอง (Cognitive function) ร่วมกับการคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดยมีความรู้ความเข้าใจในแบบทดสอบที่ใช้ ตั้งแต่วิธีการทดสอบ การให้คะแนน และแปลผลทดสอบ ซึ่งเป็นบทบาทของนักจิตวิทยาคลินิก ทั้งนี้ในการประเมินความสามารถของสมองในระยะก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีความสำคัญต่อจัดกลุ่มให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถอยู่ในระดับใกล้เคียงกันหรือไม่แตกต่างกันมากเกินไป และแสดงให้เห็นถึงความสามารถของสมองก่อนร่วมกิจกรรมในลักษณะของข้อมูลเบื้องต้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับประเมินหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้

การประเมินเพื่อคัดกรองภาวะซึมเศร้า เพื่อพิจารณาแยกปัญหาการลืมที่อาจเกิดจาก ภาวะซึมเศร้า

4. การประสานงานให้เกิดความต่อเนื่อง โดยการประสานงาน ติดต่อนัดหมายผู้สูงอายุ ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม มาเข้ารับการทดสอบก่อนการเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้ที่มี บทบาทนี้ เป็นหนึ่งในทีมงานที่สมัครใจติดต่oprสานงานกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

**1.2 การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม** การคัดเลือกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ต้องมีการ กำหนดคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเป้าหมายที่จะฝึกพัฒนาศักยภาพ สมองตามที่ได้พัฒนาโปรแกรมฯ สามารถเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ ร่วมกับการอ่าน การเขียนได้ โดย ปราศจากอุปสรรคอันเนื่องมาจาก ปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว หรือปัญหาทางด้านอารมณ์ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

**คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรม** ควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. สามารถอ่านออก เขียนได้
3. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย
4. ผลการประเมินความสามารถของสมองอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด
  - MMSE มีคะแนน  $\geq 23/30$  คะแนน (จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา)
  - MoCA มีคะแนน  $< 25/30$  คะแนน
5. ไม่มีความเจ็บป่วยหรือความบกพร่องที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม เช่น ปัญหา ทางการมองเห็น ปัญหาการได้ยิน ปัญหาการเคลื่อนไหว รวมถึงปัญหาด้านอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้า หรือมีความบกพร่องทางจิต (หรือ ผลการประเมิน TGDS-15 มีค่า คะแนน  $< 7/15$  คะแนน)
6. มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถมาร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง ตามระยะเวลา ที่กำหนด

เมื่อมีคุณสมบัติเข้าเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุ จำเป็นต้องได้รับการจัดกลุ่ม อย่างเหมาะสม เพื่อการเรียนรู้แบบกลุ่มซึ่งก่อให้เกิดการส่งเสริมกันและพัฒนาไปด้วยกัน การจัดกลุ่มที่นี้นั้น จำเป็นต้องมีความสามารถทางสมอง ระดับการศึกษา ช่วงอายุอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ไม่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือความบกพร่องทางจิต ซึ่งจะลดทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ดังนั้น เมื่อถูกส่งมารับการกระตุ้นศักยภาพ สมอง จึงต้องได้รับการประเมินความสามารถของสมองก่อนเริ่มทำกิจกรรม นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยสำคัญคือ ผู้สูงอายุต้องมีความสนใจและความพร้อมในการร่วมกิจกรรมด้วย

**การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม** ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติเข้ากับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น และพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ควรจะได้รับคำแนะนำให้เข้าใจเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม
2. รูปแบบของกิจกรรมกลุ่มที่เป็นการกระตุ้นความสามารถของสมอง
3. กำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนครั้ง ระยะเวลาทั้งหมด
4. บทบาทของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม
5. การยืนยันความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม
6. นัดหมายเข้ารับการประเมินความสามารถของสมองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ในกรณีที่ต้องใช้แว่นตาสำหรับการมองเห็นระยะใกล้เพื่ออ่านหนังสือ ควรนำแว่นตามาด้วย หรือกรณีที่มีปัญหาการได้ยินบกพร่อง ควรนำเครื่องช่วยฟังที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาด้วย
7. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ของการดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 1
8. การติดต่อประสานงานตามหมายเลขโทรศัพท์ที่ให้ไว้ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถมาเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงการติดตามนัดหมายจากทีมงาน

### 1.3 การประเมินความสามารถของสมอง

การประเมินความสามารถของสมอง (Cognitive function) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการทดสอบความสามารถของสมอง เพื่อแสดงความสามารถของสมองในด้านต่างๆ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนกระตุ้นศักยภาพทางสมอง และนำมาเปรียบเทียบกับผลการทดสอบภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงคัดกรองอารมณ์ซึมเศร้า และวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

ชุดเครื่องมือที่ใช้ประเมิน ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว เป็นต้น
2. แบบประเมิน ADL, IADL
3. แบบประเมินความสามารถของสมอง ได้แก่
  - แบบทดสอบสภาพสมองเสื่อมเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (Mini-Mental State Examination: MMSE-Thai 2002) แบบประเมินความสามารถทางสมอง เพื่อคัดแยกภาวะสมองเสื่อม ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา
  - Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ฉบับภาษาไทย เพื่อคัดแยกภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย มีจุดตัดคะแนน  $\geq 25$  คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน ให้ถือว่าเป็นปกติ โดยมีค่าความไว 0.70 และค่าจำเพาะ 0.95 (3)

#### 4. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

- แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS-15) ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ เพื่อประเมินอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ก่อนทำแบบประเมิน มีจุดตัดคะแนน > 7 คะแนน จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน บ่งชี้ถึงภาวะซึมเศร้า โดยมีค่าความไว ร้อยละ 88 และค่าจำเพาะ ร้อยละ 75 (4)

**1.4 การเตรียมการด้านสถานที่** การพิจารณาเลือกสถานที่สำหรับใช้ดำเนินกิจกรรมควรเป็นห้องที่เป็นสัดส่วน มีขนาดพื้นที่ที่เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ให้ความแออัด เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมจะมี การเคลื่อนไหวร่างกาย และมีการเปลี่ยนที่ในบางกิจกรรม นอกจากนี้การจัดโต๊ะเก้าอี้ยังต้องคำนึงถึงจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละครั้ง เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมมีความเรียบร้อยไม่สะดุด อย่างไรก็ตามบางกิจกรรมอาจใช้เพียงเก้าอี้ที่จัดเรียงกันเป็นรูปตัว U ในการรวมตัวกันเปิดกิจกรรมแล้วจึงเคลื่อนย้ายไปยังโต๊ะที่จัดไว้เป็นกลุ่ม

สถานที่ที่เหมาะสมควรเป็นห้องประชุมเอนกประสงค์ที่สามารถจัดการและปรับเปลี่ยนรูปแบบการวางโต๊ะเก้าอี้ได้อย่างสอดคล้องกับกิจกรรมในครั้งนั้นๆ และควรกำหนดวัน เวลา สถานที่นัดหมายให้ชัดเจน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการมาเข้าร่วมกิจกรรม

#### 1.5 การเตรียมการดำเนินกิจกรรม

**การเตรียมการก่อนดำเนินกิจกรรม** เป็นการประชุมของทีมงานในการสรุปข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และวางแผนการปฏิบัติสำหรับการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่ลำดับขั้นตอนที่เริ่มต้นจนจบ ของกิจกรรมทั้งหมด โดยมีการเตรียมการต่างๆ คือ

1. **ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม** มีการพิจารณากลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ และพิจารณารายละเอียดในผลการประเมินความสามารถของสมองของแต่ละรายที่ได้ทดสอบไปว่ามีด้านใดที่มีความเสื่อมถอย ด้านใดที่ยังคงดีอยู่ เพื่อนำมาวางแผนการกระตุ้น สังเกตการณ์ ติดตามหรือช่วยเหลือในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และนำมาประกอบการพิจารณาจัดกลุ่ม โดยให้ผู้ที่มีความบกพร่องในด้านเดียวกันได้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้กระตุ้นศักยภาพไปในทางเดียวกัน
2. **ด้านผู้ดำเนินกิจกรรม** มีการตกลงบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนเมื่อมีการดำเนินกิจกรรม มีการจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยคำนึงถึงสัดส่วนระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4 คนต่อผู้ดำเนินกิจกรรม 1 คน (4:1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงและได้รับประโยชน์เต็มที่ โดยมอบหมายความรับผิดชอบในการกระตุ้น ช่วยเหลือให้กับผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม หรือผู้อำนวยการความสะดวก

ทั้งนี้ การประชุมปรึกษาร่วมกัน จะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความราบรื่น ส่งเสริมความเข้าใจในการปฏิบัติงาน เนื่องจาก แต่ละคนมีความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน สามารถสร้างความเชื่อมโยงในทีมงาน และการประสานงานกันระหว่างดำเนินกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น

## 2. ระยะดำเนินการ

ในระยะดำเนินการนี้ จะเข้าสู่การดำเนินกิจกรรมกลุ่มตามรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย โดยนำเสนอใน 2 ส่วน คือ บทบาทหน้าที่ของทีมงานซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากระยะเตรียมการ และการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

### 2.1 บทบาทของทีมงาน

บทบาทของทีมงานจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากในระยะเตรียมการ โดยในระยะดำเนินการ บทบาทหน้าที่ คือ การเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย

1. **ผู้นำกิจกรรม** มีบทบาทเป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่การเริ่มต้นกิจกรรมจนถึงการสรุปปิดท้าย ตามลำดับขั้นตอนในโปรแกรม ด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. **ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม** มีบทบาทเป็นผู้สนับสนุน ช่วยเสริมในประเด็นที่ต้องการเน้นย้ำ หรือให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมในบางกรณีแก่ผู้นำกิจกรรม การช่วยกระตุ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยเหลือ แนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากมีการแบ่งกลุ่มย่อย ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมอาจมีบทบาทเป็นผู้นำกิจกรรมย่อยด้วย ทั้งนี้ในการดำเนินกิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมกลุ่มจำนวนมาก อาจมีผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม มากกว่า 1 คน
3. **ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator)** มีบทบาทในการอำนวยความสะดวกในด้านวัสดุอุปกรณ์ การควบคุมเวลาให้กิจกรรมดำเนินไปโดยไม่ยืดเยื้อ และอาจให้ความช่วยเหลือแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม

**ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม** ในที่นี้ หมายถึงถึง ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และผู้อำนวยความสะดวก ทีมงานทุกคนควรศึกษาและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้งโดยมีวิธีการลำดับขั้นตอนที่เป็นระบบตามแนวทางในบทที่ 2 โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย: โปรแกรมสำหรับเขตเมือง และโปรแกรมสำหรับเขตชนบท

### 2.2 การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ภาพรวมในการจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นการสรุปภาพของการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ทั้งหมด 6 ครั้ง โดยกิจกรรมในแต่ละครั้ง มีลำดับในการดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย กิจกรรมเคลื่อนไหว กิจกรรมฝึกสมองซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือปฏิบัติ การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิควิธีการที่ตนเองใช้ในการทำกิจกรรม สรุปกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับ เมื่อกลับบ้านจะมีกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มกลับไปใช้ที่บ้าน หรือฝึกในระหว่างสัปดาห์ พร้อมกับนัดหมายการร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป นอกจากนี้ในกรณีที่กิจกรรมต่อเนื่อง ผู้ร่วมกิจกรรมจะนำมาส่งในวันที่มีกิจกรรมในครั้งต่อไป โดยส่งให้ทีมงานก่อนเริ่มต้นกิจกรรม

การจัดกิจกรรมกลุ่มมีสิ่งสำคัญที่ควรตระหนักใน 2 ประเด็น คือ

**1. การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม** มีสิ่งที่ควรเตรียม คือ ในแต่ละครั้งมีการจัดเตรียมตรวจสอบอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งานและเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และทีมงานซึ่งเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติ ซักซ้อมตามบทบาทหน้าที่ของตนร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจลำดับขั้นตอนให้ตรงกัน เช่น การฝึกพูดออกคำสั่ง อธิบาย เพื่อให้เห็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น การออกคำสั่งที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุปฏิบัติตามคำสั่งที่มีหลายขั้นตอน หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือทำ อาจทำได้ช้าและตามไม่ทัน การแก้ปัญหาจึงใช้วิธีการเสนอรูปภาพที่แสดงลำดับขั้นตอนประกอบการให้คำสั่ง หรือผู้นำกิจกรรมทำไปทีละขั้นพร้อมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

**2. การดำเนินกิจกรรม** ทีมงานควรมีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมว่าต้องการกระตุ้นความสามารถของสมองด้านใด โดยมีวิธีการและลำดับขั้นตอนอย่างไร รวมถึงการส่งเสริม กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรม สามารถลงมือปฏิบัติตามกติกาของกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ มีวิธีปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสุภาพ เป็นมิตร ไม่กระตุ้นเร้าจนสร้างความรู้สึกไม่สบายใจ ให้ความช่วยเหลือโดยไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าคุณเองมีศักยภาพด้อยกว่าคนอื่น แต่ช่วยเหลือโดยการแนะนำ คลายข้อสงสัย และดึงความสามารถที่มีอยู่ออกมา สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มของแต่ละกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง จะนำเสนอแยกเป็นรายกิจกรรมในหัวข้อต่อไป

### 3. ระยะติดตามและประเมินผล

ภายหลังการดำเนินกิจกรรมครบ 6 ครั้งแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการนัดหมายให้เข้ารับการประเมินความสามารถของสมองอีกครั้ง เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับความสามารถของสมองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การทำงานของทีมงาน จึงมุ่งเน้นที่การประเมินความสามารถของสมอง คัดกรองปัญหาทางอารมณ์ โดยเป็นบทบาทของนักจิตวิทยาคลินิก และการประสานงานติดต่อ เพื่อนัดหมายการมาเข้ารับการประเมิน

นอกจากนี้ ยังมีการประชุมร่วมกันของทีมงาน โดยการรวบรวมข้อมูลการดำเนินการและการเปลี่ยนแปลงของผู้ร่วมกิจกรรม ผลการสังเกตการณ์ระหว่างที่มีการเข้าร่วมกิจกรรม การทำกิจกรรมต่อเนื่อง เพื่อพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้ คือ

- การทำงานของทีมงานในแต่ละกิจกรรมและตลอดโปรแกรม
- การสรุปผลการนำใช้โปรแกรม ผลการประเมินความสามารถของสมองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงข้อมูลย้อนกลับต่างๆที่ได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพิจารณาปรับปรุงการพัฒนาและวางแผนการดูแลผู้สูงอายุต่อไป

#### 3.2.2 แนวทางการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตเมือง

การจัดกิจกรรมกลุ่มของแต่ละกิจกรรมทั้ง 6 ครั้งตามโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ในการจัดกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง มีวัตถุประสงค์ในการกระตุ้น

ความสามารถของสมองในแต่ละด้านที่แตกต่างกัน โดยมีกิจกรรมที่มีขั้นตอนการฝึกอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิธีการของตนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆในกลุ่ม ดังนั้น ในส่วนนี้เป็นการนำเสนอ การจัดกิจกรรมเป็นรายกิจกรรมไปตามลำดับตั้งแต่ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 6 โดยมีการให้ความสำคัญใน 2 ประเด็น คือ การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม และการดำเนินกิจกรรม นำเสนอแยกเป็นรายกิจกรรม ดังต่อไปนี้

### กิจกรรมครั้งที่ 1 ชื่อนั้นสำคัญไฉน/แนะนำตัว

#### 1. การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นครั้งแรกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการทำความรู้จัก สร้างสัมพันธภาพ โดยกิจกรรมจะเป็นการฝึกการจำหน้า จำชื่อคน เนื่องจากการจำชื่อของคนที่เราเพิ่งรู้จัก เป็นสิ่งที่หลายคนบอกว่ายาก หรือ จำหน้าได้แต่นึกชื่อไม่ออก จำเป็นต้องได้รับการแนะนำในการฝึกสมอง และการฝึกกระตุ้นตามโปรแกรม ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. การสร้างความคุ้นเคย ด้วยการทักทาย
2. การใส่ใจกับภาพและเสียง
3. การจำจุดเด่นบนใบหน้า ชื่อและกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. การทบทวน เมื่อได้จดจำแล้ว
5. การบันทึกข้อมูลตนเองตามรูปแบบที่กำหนด

#### 2. การดำเนินกิจกรรม

ในการนำใช้โปรแกรมของกิจกรรมในครั้งนี้ 1 มีสิ่งที่ควรตระหนัก คือ

1. การแนะนำ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกสังเกตลักษณะที่โดดเด่นบนใบหน้าของตนเอง และคิดท่าเคลื่อนไหวที่เป็นกิจกรรมที่ชอบทำ โดยเน้นย้ำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกลักษณะเด่นเป็นอวัยวะบนใบหน้า โดยระบุลักษณะร่วมด้วย เช่น ตากลมโต ริมฝีปากบาง แทนการบอกว่า ใสแฉ่นตา ผมสั้น เป็นต้น เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมักบอกจุดเด่นว่า ผมสั้น/ผมยาว เสื้อสีส้ม ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้เมื่อพบกันอีกครั้งต่อไป หรือ บอกอวัยวะโดยไม่ระบุลักษณะ เช่น ปาก แต่ไม่ระบุว่า ลักษณะของปากเป็นเช่นไร ดังนั้น **การแก้ไข** ปัญหาที่พบด้วยการที่ผู้นำกิจกรรม ยกตัวอย่างจุดเด่นบนใบหน้าของตนเอง และสาธิตท่าเคลื่อนไหวจากกิจกรรมที่ชอบทำด้วย ดังนั้น ผู้นำกิจกรรมไม่เพียงต้องจดจำ เข้าใจขั้นตอน แต่ยังต้องคำนึงถึงการถ่ายทอดข้อมูลให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

2. การบันทึกจุดเด่น บนใบหน้า ชื่อ และกิจกรรมที่ชอบทำลงในกระดาดที่แจกให้พับแบ่งเป็น 9 ช่อง ขั้นตอนนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจพับกระดาดเป็น 9 ช่องที่แตกต่างกัน บางคนพับกลายเป็นพัด จึงอาจ**แก้ไข**ปัญหาโดยมีภาพตัวอย่างของกระดาดที่ถูกพับเป็น 9 ช่อง และมีการกระตุ้นให้คิดว่าพับอย่างไรจึงจะได้ 9 ช่องที่เท่ากัน รวมถึงให้การช่วยเหลือจากผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และเพื่อนร่วมกลุ่ม นอกจากนี้ ยังมีการทำภาพประกอบเพื่อเป็นตัวอย่างการเขียนลงในตารางด้วย

3. การใส่ใจกับภาพและเสียง นั่นคือ จุดเด่นบนใบหน้า ท่าทางการเคลื่อนไหว และการออกเสียงชื่อ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการจำ

4. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินทางไปทำความรู้จักกับสมาชิกท่านอื่น และเติมในตารางที่กำหนด ซึ่งมีการจำกัดเวลา ปัญหาที่พบได้ คือ อาจมีบางคนที่ได้รายชื่อเพื่อนสมาชิกไม่ครบทุกช่อง ซึ่งไม่ต้องกังวล เนื่องจากในขั้นต่อไป ระหว่างที่สมาชิกที่เหลือช่วยกันบอกชื่อ จุดเด่น ท่าทาง ระหว่างนี้ ใครที่ยังได้ข้อมูลไม่ครบสามารถเติมรายละเอียดของเพื่อนสมาชิกลงไป

5. การสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตอบชื่อ จุดเด่นของใบหน้า กิจกรรมที่ชอบ เมื่อสมาชิกในกลุ่มถือกระดาษข้อความ “ฉันคือใคร” เพื่อเป็นการทบทวนความจำและดึงข้อมูลที่จำออกมาใช้

6. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิธีการจำของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้เห็นวิธีการที่หลากหลาย เรียนรู้ว่าคนที่จำได้มากใช้วิธีอะไร

7. การติดภาพถ่ายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งได้ถ่ายไว้ก่อนเริ่มกิจกรรมให้แต่ละคนนำไปติดที่กระดาษจดข้อมูลของตนเองให้ถูกต้อง เพื่อเป็นการทบทวนอีกครั้ง

8. การทำกิจกรรมต่อเนื่อง กิจกรรมแผนภูมิครอบครัวและอัตชีวประวัติ ซึ่งเป็นความจำระยะยาว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้บันทึกแผนภูมิครอบครัว ประมาณ 3 รุ่น คือ รุ่นพ่อแม่ รุ่นตนเอง รุ่นลูก หรือหลาน โดยมีภาพการเขียนแผนภูมิครอบครัวประกอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นเป็นตัวอย่างในการเขียน

## **กิจกรรมครั้งที่ 2 ความจำสั้นและยาว / ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน**

### **1. การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม**

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้และฝึกการเคลื่อนไหว ตามกิจกรรมเคลื่อนไหวที่กำหนด เพื่อ กระตุ้นการตื่นตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีกิจกรรมหลักที่เป็นการฝึกการเลือกสนใจ จดจ่อ เพราะฉะนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงควรได้รับการเตรียมพร้อมในประเด็นเหล่านี้

1. การเคลื่อนไหวตามตาราง 9 ช่อง
2. ความใส่ใจจดจ่อในการรับรู้จากการได้ยิน
3. การจับประเด็น และจดจำ
4. ความสำคัญของการใส่ใจจดจ่อ และศักยภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถเลือกสนใจในสิ่งที่ต้องการรับรู้เพียง 1 สิ่ง โดยสิ่งอื่นๆจะเป็นตัวรบกวน

### **2. การดำเนินกิจกรรม**

กิจกรรมครั้งนี้มุ่งเน้นการฝึกการใส่ใจ อยู่กับปัจจุบัน และรู้เท่าทันตัวรบกวน มีสิ่งที่ควรให้ความสำคัญในการนำใช้ คือ

1. การฝึกเคลื่อนไหวในกิจกรรมตาราง 9 ช่อง ซึ่งจะฝึกให้มีการวางแผนการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยมีเทคนิคคือ เริ่มฝึกให้คุ้นเคยกับตารางด้วยการใช้มือเคลื่อนไหวไปตามตำแหน่งต่างๆของตาราง ก่อนที่จะฝึกจริงโดยการก้าวเท้า

2. กิจกรรมหลักครั้งนี้ คือ กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน เพื่อฝึกความสนใจจดจ่อโดยแสดงให้เห็นความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถเลือกสนใจจดจ่อ (Selective Attention) หากมีความตั้งใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ฟังเสียงเพลงในขณะที่มีการสนทนา ซึ่งเป็นการฟังอย่างเป็นอิสระ หลังจากปิดเสียง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตอบคำถามว่าได้ยินเสียงใดดีกว่ากัน
3. การอภิปราย ตอบคำถามว่าได้ยินเสียงใดดีกว่ากันเมื่อมีความตั้งใจ เลือกฟังในสิ่งที่กำหนดให้ เมื่อเปิดเพลงพร้อมกับเสียงอ่านบทความ ให้ตั้งใจฟังเสียงอ่าน และรอบสุดท้ายตั้งใจฟังเสียงเพลงหลังจากปิดเสียง คำตอบจากสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มแต่ละคนแตกต่างกันไป บางคนฟังเสียงเพลงได้ชัดกว่า จากความตั้งใจฟังตามที่วิทยากรกำหนด หรือจากความชอบส่วนตัว แต่ก็มีที่ได้ยินพอๆกัน ซึ่งสามารถนำมาอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม
4. การฝึกจับประเด็นสำคัญของเนื้อหาที่ได้ฟัง จากกิจกรรมตั้งใจฟังเสียงอ่านที่มีเสียงเพลงรบกวน ตั้งใจฟังและตอบคำถามจากเรื่องที่เป็นเสียงอ่าน ผลลัพธ์ที่ได้จากการตั้งใจฟังและการร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกใส่ใจ และอะไรช่วยให้จำข้อมูลได้
5. การสรุปกิจกรรม จะแสดงให้เห็นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบถึงการรับรู้ข้อมูล ที่มีความสนใจจดจ่อเป็นพื้นฐาน และเลือกรับรู้ได้ดีที่สุดเพียงหนึ่งอย่าง เราเลือกสนใจได้ว่าจะรับรู้อะไรสิ่งที่เหลือจะเป็นเพียงตัวรบกวน
6. กิจกรรมชีวิตของฉัน เป็นการนำกิจกรรมต่อเนื่องเรื่องความภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา มาเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง แต่ละเรื่องที่มีการถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องราวที่สำคัญยังประทับอยู่ในความทรงจำของผู้เล่า สะท้อนให้เห็นทั้งความสุขในช่วงเวลานั้น หรือความสะเทือนใจที่ต้องประสบเหตุเมื่อมองย้อนกลับไป แต่มีความภูมิใจที่ฟันฝ่ามาได้จนถึงวันนี้ สำหรับสมาชิกที่เหลือที่เป็นผู้ฟัง ควรตั้งใจฟังอย่างสงบ สังเกตอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจตนเองขณะฟัง เมื่อพูดจนครบแล้วจึงพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ซึ่งมักเป็นการชื่นชม รู้สึกยินดีในเรื่องราวแห่งความสุข หรือให้กำลังใจและถามไถ่ถึงการรับมือกับปัญหาในขณะนั้น นับเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สร้างความประทับใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อได้ย้อนคิดถึงเรื่องราวในอดีตอันเป็นความจำระยะยาว ซึ่งเกิดขึ้นแล้วการยอมรับและกลับมาอยู่กับปัจจุบันจะช่วยให้เราไม่หลงอยู่ในความคิด

### กิจกรรมครั้งที่ 3 ไม่หลงทางถ้าสังเกต (การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่)

#### 1. การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

กิจกรรมเคลื่อนไหวมีการเปลี่ยนแปลง เป็นการเคลื่อนไหวตามเพลงดังดอกไม้บาน และฝึกกระตุ้นการรับรู้มิติสัมพันธ์ จึงควรมีการเตรียมในเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวด้วยความใส่ใจ อยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อมีการเคลื่อนไหว
2. การรับรู้จากการมองเห็นเชิงมิติ ซ้าย -ขวา หน้า-หลัง
3. การจดจำตำแหน่งสถานที่
4. การเขียนแผนที่แสดงเส้นทาง สถานที่ที่ต้องการเดินทางไป
5. การรู้จักสังเกตเส้นทางในการเดินทาง

#### 2. การดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการฝึกการรับรู้เชิงมิติสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการฝึกทำจากแบบฝึกหัดในกระดาษ นอกจากนี้ กิจกรรมการเคลื่อนไหวจะต้องเตรียมเพลงพร้อมทำประกอบในการดำเนินกิจกรรม ควรให้ความสำคัญในประเด็น

1. การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงดังดอกไม้บาน เป็นการเคลื่อนไหวไปตามลมหายใจ ช่วยให้สงบและผ่อนคลายก่อนเข้าสู่กิจกรรมหลัก จึงมีการเน้นย้ำให้มีการเคลื่อนไหวด้วยความใส่ใจ รู้ตัวขณะปฏิบัติ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังต้องจดจำท่าทางที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลงด้วย
2. กิจกรรมหลัก มุ่งเน้นฝึกการรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการรับรู้จากการมองเห็น ประกอบด้วยชุดแบบฝึกหัด A และ B โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่นั่งใกล้กันจะได้ชุดแบบฝึกหัดที่ต่างกัน กิจกรรมในชุดแบบฝึกหัด ฝึกการมองวัตถุโดยตระหนักถึงมุมมองหรือมิติของภาพที่อาจถูกบังซ้อนทับ เช่น การนับรูปวงกลม นับจำนวน block
3. การฝึกอ่านแผนที่ และเขียนแผนที่ เป็นการฝึกกระตุ้นการรับรู้ทิศทาง ซ้าย-ขวา ซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม อาจประสบปัญหาในการทำกิจกรรม ดังนี้
  - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจหาจุดเริ่มต้นไม่พบ แก้ไขโดยการกระตุ้นให้สังเกตบริบทโดยรอบของภาพแผนที่ หรือผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมช่วยชี้แนะในกรณีที่ทำไม่ได้จริงๆ
  - สับสนทิศทางเมื่อทำไปได้บางส่วน แก้ไขโดยการให้ผู้ร่วมกิจกรรมย้อนกลับไปยังจุดที่ทำไว้ถูกต้องแล้ว อ่านโจทย์ซ้ำ เน้นการตระหนักรู้ซ้าย-ขวา เมื่อมีการเปลี่ยนทิศ หรือจินตนาการว่าถ้ายืนอยู่ในจุดนั้น ด้านไหนเป็นด้านซ้าย ด้านไหนเป็นด้านขวาโดยมีข้อเสนอแนะ คือ การทำโดยไม่เร่งรีบจนเกินไป และคอยตระหนักถึงทิศทาง ซ้าย ขวา หน้า หลัง จะช่วยลดความสับสนในการเติมสัญลักษณ์ลงในแผนที่

4. การฝึกเขียนแผนที่จากประสบการณ์จริงคือ เขียนแผนที่เส้นทางในสถานที่ทำกิจกรรม ใส่รายละเอียดที่ปรากฏระหว่างทาง เช่น ชื่อตึกที่ผ่าน ร้านค้า เป็นต้น ปัญหาที่พบในขั้นนี้คือ การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น หรือบอกว่า ยาก ทำไม่ได้ไม่รู้จักวาดแผนที่อย่างไร แก้ไขได้โดยการให้คำแนะนำ สังเกตเส้นทางในสถานที่ทำกิจกรรมว่ามีจุดสังเกตหลักอะไร อยู่ด้านซ้าย ด้านขวา จุดบันทึก ลองวาดลงบนกระดาษ
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็น โดยให้ความสำคัญกับการสังเกตสิ่งรอบด้านในเชิงมิติสัมพันธ์มีทิศทาง ระยะห่าง รายละเอียดของเส้นทาง จุดสังเกตต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันในการจดจำเส้นทาง

#### กิจกรรมครั้งที่ 4 ความจำภาพและตัวเลข (การฝึกความจำทางการได้ยินและฟังเสียง)

##### 1. การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

ในกิจกรรมเคลื่อนไหว เป็นการขยับมือเพื่อกระตุ้นสมองทั้งสองซีก และในกิจกรรมหลักฝึกการจำจากกมมองเห็น และการจำจากการได้ยิน เป็นสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการฝึกกระตุ้น โดยการทำหน้าที่เป็นผู้รับสารและผู้ส่งสาร โดยมีการฟังและถ่ายทอดเป็นรูปภาพ จากนั้นสลับเป็นผู้เล่าเรื่องจากภาพ จึงควรมีการเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1. การบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก ด้วยการขยับมือและนิ้ว
2. การกระตุ้นสมองด้วยการขยับมือ
3. การบรรยายภาพโดยละเอียด
4. การสร้างจินตนาการจากสิ่งที่ได้ฟัง
5. การวาดภาพ เพื่อถ่ายทอดความคิด
6. การจำตัวเลขที่อยู่ในชีวิตประจำวัน

##### 2. การดำเนินกิจกรรม

ในกิจกรรมนี้ มุ่งฝึกการจำ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงได้ฝึกเทคนิคในการจำ ทั้งความจำจากการมองเห็นและความจำจากการได้ยิน โดยการฟังและจินตนาการภาพขึ้นมาตามเรื่องราวที่ได้ฟัง ซึ่งเป็นทักษะหนึ่งในการฝึกจำ มีประเด็นที่ควรให้ความสำคัญ คือ

1. กิจกรรมเคลื่อนไหว เพื่อกระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา ด้วยการขยับมือแบบต่างๆ โดยทำทั้งมือซ้ายและมือขวา อย่างไรก็ดีตาม ในเบื้องต้นเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย อาจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองทำด้วยมือที่ละข้างก่อน
2. กิจกรรม “จินตนาการ-สร้างภาพ” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งจับคู่กัน เลือกภาพซึ่งปรากฏจากเครื่องฉายภาพ บอกเล่าหรืออธิบายภาพของตนโดยไม่ให้คู่ของตนเห็นภาพ ให้ฟังอย่างเดียว เมื่อเล่าจบแล้วเพื่อนสมาชิกที่เป็นคู่จะวาดภาพ เพื่อฉายภาพที่เป็นความคิดอันเกิดจากการฟังลงบนกระดาษที่แจกให้

ปัญหาที่มักพบในขั้นนี้ คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่กล้าวาดภาพ โดยมีหลากหลายเหตุผล เช่น วาดไม่เป็น วาดไม่สวย ไม่ได้วาดนานแล้ว ทำให้ใช้เวลานานในการดำเนินกิจกรรม จึงแก้ไขโดยการอธิบายถึง หลักสำคัญในกิจกรรมนี้ นั่นคือ เป็นการฉายภาพความคิด จินตนาการที่ถูกสร้างขึ้นเมื่อได้ฟังเรื่องราวจากเพื่อน ดังนั้น จึงไม่เน้นความสวยงาม ให้วาดตามที่ได้คิดไว้ นอกจากนี้ จะเตรียมดินสอ ยางลบ สำหรับกรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดแล้วต้องการแก้ไขให้สมบูรณ์

3. ในกิจกรรมมีการสลับบทบาทกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้เล่า จะมาเป็นผู้ฟังและวาดภาพ ส่วนผู้ฟังจะเป็นผู้เล่า เพื่อให้ทุกคนได้รับการฝึกปฏิบัติทั้งการฟัง การเล่าเรื่องราว การวาดภาพถ่ายทอดจินตนาการ
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมนี้ คือ การที่ผู้ฟังสามารถนึกภาพตามสิ่งที่ได้ยินก่อให้เกิดเป็นภาพในจินตนาการผสมผสานกับประสบการณ์ของตน แสดงถึงความสามารถในการสร้างภาพ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการช่วยจำได้
5. กิจกรรม “ความจำภาพ-แผนที่” ผู้นำกิจกรรมฉายภาพให้ดู 30 วินาที ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำภาพจากการมองเห็น ปิดภาพแล้ว ฉายคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนคำตอบ จำภาพแผนที่และตอบคำถาม เพื่อฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใส่ใจกับภาพตรงหน้า และพยายามจำให้ได้มากที่สุด คำถามจะเป็นสิ่งที่เตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ระลึกนึกภาพที่ได้จำไว้และตอบคำถาม
6. กิจกรรม “ความจำตัวเลข” ฝึกการจำข้อมูลที่เป็นตัวเลข กิจกรรมในครั้งนี้ ฝึกการจำภาพร่วมกับการจำจากการได้ยิน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยให้จำชุดตัวเลขที่มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เช่น เบอร์โทรศัพท์ของคนใกล้ชิด เป็นต้น

### กิจกรรมครั้งที่ 5 จัดของ จัดความคิด / การจัดของและชื่อของ

#### 1. การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

กิจกรรมเคลื่อนไหวเป็นการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบฝึกแรงต้าน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และมีกิจกรรม “จัดของ” เป็นกิจกรรมหลักมีสิ่งที่ควรเตรียม คือ

1. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. การวางแผน จัดกลุ่ม
3. การจัดบ้าน
4. การคิดที่เป็นเหตุและผล
5. การจัดระบบความคิด เชื่อมโยงกับการจัดบ้านอย่างเป็นระเบียบเพื่อป้องกันการลืมน

## 2. การดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 5 มีเป้าหมายของกิจกรรมที่ต้องการฝึกการวางแผนจัดการ จัดกลุ่ม สิ่งของซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ Executive function ผ่านกิจกรรมใกล้ตัว เช่น การจัดของในบ้าน ดังนั้น กระบวนการคิด วางแผนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ถ่ายทอดผ่านกระดาษ จึงมีความสำคัญ ในการแสดงออกถึงแนวคิด เหตุผลที่เลือกจัดในแบบต่างๆ ประเด็นที่สำคัญ คือ

1. กิจกรรมเคลื่อนไหว การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. กิจกรรม “จัดของ” สมาชิกแต่ละคนได้กระดาษเปล่าขนาด A3 สมมติว่าเป็นห้องหนึ่งของบ้าน แต่ละคนเลือกห้องที่จะจัด เช่น ห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องครัว ห้องน้ำ จากนั้นคิด จินตนาการกำหนด หน้าต่าง ประตูว่าจะอยู่ในตำแหน่งใด โดยอาจเทียบเคียงกับบ้านตนเอง แล้ววาดลงบนกระดาษ เลือกรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสม ตามการใช้สอย ทั้งนี้ในการดำเนินกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นในการเลือก เฟอร์นิเจอร์ และจัดวางตำแหน่งได้หลากหลายเหตุผล เช่น ตำแหน่งของประตู หน้าต่าง เป็นตำแหน่งเดียวกับของที่บ้านซึ่งอาศัยอยู่จริง หรือการกำหนดตำแหน่งหน้าต่าง เพื่ออ้างอิงกับทิศทางลม จะได้มีลมโกรก เป็นต้น
3. การนำห้องแต่ละห้องมาวางต่อกัน จะกลายเป็นบ้าน 1 หลัง ส่งเสริมการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความเห็นระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ตำแหน่งกลางเป็นห้องนั่งเล่น ถัดไปจึงเป็นห้องครัว ห้องน้ำ อีกด้านของห้องนั่งเล่น เชื่อมต่อไปที่ห้องนอน แม้จะเป็นการทำงานร่วมกันเพียงช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่ก็แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจ ใส่ใจของการจัด ตำแหน่งห้องที่เชื่อมโยงกับการใช้สอย การคิดหาเหตุผลที่เหมาะสม และเป็นเหตุผลที่ได้รับความเห็นชอบจากเพื่อนสมาชิก เมื่อสำเร็จแล้วเกิดความภูมิใจ
4. กิจกรรม “วางแผนกันลิ้ม” ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ย้อนนึกถึงสิ่งของที่ตนเอง อาจลิ้มวางทิ้งไว้ในบ้านบ่อยๆ 1 อย่าง ลองมองหาตำแหน่งไหนในบ้านที่ควรจัดเก็บ จากภาพบ้านที่ได้ช่วยกันทำเมื่อสักครู่ แลกเปลี่ยนพูดคุยถึงการเก็บ ป้องกันการลิ้ม
5. การเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมโดยเล่าถึง สิ่งของที่ตนเองลิ้มบ่อยๆ ซึ่งมักเป็นสิ่งที่ใช้ประจำ เช่น กุญแจ แวนตา เป็นต้น และเสนอวิธีการที่ตนเองใช้ได้ผลในการแก้ปัญหา คือ มีตำแหน่งที่วางประจำ จะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการวางไม่เป็นที่ และตามหาได้ง่าย ใช้สอยสะดวก
6. ในการสรุปประเด็น เน้นให้เห็นถึงการจัดระบบความคิด ด้วยวิธีจัดกลุ่มว่าของชิ้นไหน ควรอยู่ที่ใดในบ้าน และความสะดวกในการใช้งาน ซึ่งความเป็นระเบียบช่วยป้องกันการวางของแล้วลืมได้

## กิจกรรมครั้งที่ 6 ใช้จ่ายอย่างมีสติ / ตัดสินใจ

### 1. การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

กิจกรรมครั้งนี้มีความต่อเนื่องจากกิจกรรมในครั้งที่ 5 จากกิจกรรม “จัดของ” ซึ่งในครั้งนี้เป็นส่วนของการตัดสินใจ การใช้จ่าย มีประเด็นที่ควรเตรียม คือ

1. การวางแผนการใช้จ่าย
2. การคิดที่เป็นเหตุและผล
3. การตัดสินใจ
4. การจำสิ่งของ
5. การคำนวณตัวเลข
6. การสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง เนื่องจากเป็นกิจกรรมครั้งสุดท้ายของ โปรแกรม

### 2. การดำเนินกิจกรรม

เป็นการฝึกในการคิดเชิงเหตุผล และการวางแผนการใช้จ่ายภายใต้งบประมาณที่จำกัด สำหรับห้องต่างๆที่ให้จัดไว้แล้วในกิจกรรมครั้งก่อนโดยมีเหตุผลในการตัดสินใจ และบันทึกรายการสินค้าเพื่อคำนวณตัวเลข ในการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญ คือ

1. กิจกรรมเคลื่อนไหว เป็นการทบทวนกิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมดที่ทำมาก่อนหน้านี้ เปิดโอกาสให้ร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่ม เกี่ยวกับกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ชอบทำมากที่สุด นอกจากนี้ ผู้นำกิจกรรมควรย้ำเตือนถึงความสำคัญของการทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทุกวัน
2. กิจกรรม “ซื้อของ” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะใช้กระดาษแผ่นเดิมที่ตัวเองเคยทำในกิจกรรม “จัดของ” ซึ่งเป็นห้องที่ตนเองเลือกที่จะจัดห้อง เป็นการฝึกทบทวนภาพที่ตนเองลงมือทำ และจำไว้แล้ว ในกิจกรรมนี้ สมาชิกเขียนรายละเอียดของห้องที่จัดไว้ยังขาดเฟอร์นิเจอร์อะไรลงในกระดาษ
3. การเลือกซื้อเฟอร์นิเจอร์จากรายการเฟอร์นิเจอร์ที่เตรียมไว้ พร้อมราคาขาย ทั้งนี้ในการซื้อเฟอร์นิเจอร์ยังมีกติกาเพิ่มเติม คือ ต้องอยู่ในงบประมาณที่กำหนดและแต่ละห้องจะมีงบที่แตกต่างกัน ดังนั้น การตัดสินใจซื้อจึงไม่เพียงคิดถึงความต้องการ การใช้สอยเท่านั้น ยังต้องคำนึงถึงงบประมาณที่จะใช้จ่าย และตำแหน่งที่จัดวางเฟอร์นิเจอร์ด้วย
4. การมีส่วนร่วมของผู้ร่วมกิจกรรมในการให้เหตุผลของการเลือกซื้อสินค้า โดยแต่ละคนอาจเลือกซื้อด้วยเหตุผลที่แตกต่างกันไป ยกตัวอย่างเช่น

- การเลือกซื้อตามความต้องการใช้สอยของตน โดยเลือกซื้อเก้าอี้เพิ่มสำหรับนั่งอ่านหนังสือในห้องนอน
  - การเลือกซื้อโดยมุ่งเน้นตามวัตถุประสงค์ของการใช้ห้องนั้นๆ เช่น สมาชิกท่านหนึ่งเลือกจัดห้องนอน โดยเฟอร์นิเจอร์มีเพียง เตียงนอน ชุดเครื่องนอน โต๊ะเครื่องแป้ง และเก้าอี้ ให้เหตุผลว่า เป็นห้องสำหรับนอน เพื่อการพักผ่อนจริงๆ จึงเลือกที่จะไม่มีโทรทัศน์ หรืออุปกรณ์อื่นๆที่อาจรบกวนการนอนของตนเอง เป็นต้น
5. คิดคำนวณราคาสินค้าที่เลือกซื้อ นำเสนอภาพห้องและเฟอร์นิเจอร์ที่เลือก พร้อมแจ้งจำนวนเงินที่ใช้ โดยไม่ดูรายการสินค้า เพื่อทบทวนการจำ ในขั้นตอนนี้อาจมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางส่วนคิดคำนวณราคาที่ซื้อไปโดยใช้เครื่องคิดเลข หรือโทรศัพท์มือถือถือคำนวณตัวเลข ดังนั้น ผู้นำกิจกรรม หรือผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม จึงควรเตือนให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมคิดคำนวณโดยไม่ใช้เครื่องคิดเลขหรือตัวช่วย แต่สามารถทดเลขได้
  6. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมที่ได้ทำมาทั้งหมด 6 ครั้ง เกี่ยวกับสิ่งที่ได้ทำในแต่ละครั้งช่วยกระตุ้นความสามารถของสมองในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของแต่ละกิจกรรม
  7. การกระตุ้นและส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการทำกิจกรรมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
  8. ผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ คือ การมีสติในสิ่งที่ทำในปัจจุบัน มีสมดุลในการรับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอก และกลับมารู้ทันใจตัวเอง ทั้งนี้การทำกิจกรรมกระตุ้นความสามารถของสมองควรทำอย่างต่อเนื่อง

### 3.3 สรุปบทเรียนรู้จากการนำไปใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตเมือง

บทเรียนรู้จากการนำไปใช้โปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่อง สำหรับเขตเมือง ทำให้เกิดการเรียนรู้ในประเด็นต่างๆที่มีความสำคัญต่อการดำเนินกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายของโปรแกรม ดังนี้

1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถของสมองที่เชื่อมโยงกับกิจกรรมในแต่ละครั้ง ทำให้เห็นความสำคัญของรูปแบบของกิจกรรม และดำเนินการตามแนวทางที่โปรแกรมกำหนด เช่น ในกิจกรรมครั้งที่ 3 ฝึกการรับรู้เชิงมิติสัมพันธ์ ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้ทิศทาง มีกิจกรรมอ่านแผนที่-เขียนแผนที่ตามโจทย์กำหนด เพื่อกระตุ้นการรับรู้ทิศ ข่าย-ขวา ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อมีความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถของสมอง ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำไปตามลำดับโดยไม่เร่งรีบ รู้จักสังเกตตำแหน่งของสถานที่ที่ปรากฏโดยรอบ ให้คำแนะนำไปที่ละขั้นตอน โดยไม่ทำแบบฝึกหัดแทน หรือไม่เฉลยทันที

2. การประชุมร่วมกันระหว่างสหวิชาชีพ เพื่อวางแผน ปรีกษาและรวบรวมข้อมูลต่างๆ ก่อนการดำเนินกิจกรรม ช่วยให้เกิดการวางแผนในภาพรวม และในกิจกรรมแต่ละครั้ง ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมมีความราบรื่น ทีมงานรับผิดชอบหน้าที่ของตนและช่วยเสริมซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ ยังเป็นประโยชน์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการที่ทีมงานจะให้การกระตุ้นหรือช่วยเหลือเพิ่มเติม เช่น เมื่อทราบผลการประเมินความสามารถของสมอง ในรายที่มีความบกพร่องในด้านความจำ ในกิจกรรมที่ 1 เมื่อต้องมีการจำชื่อ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมากอาจทำให้เสียความมั่นใจ รู้สึกกังวล ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสามารถเข้าให้ความช่วยเหลือหรือให้ความมั่นใจ และทีมงานจะมีการจดชื่อ จุดเด่นบนใบหน้า กิจกรรมที่ชอบ ที่มีการนำเสนอในกลุ่มไว้ให้กับทุกคน เพื่อช่วยคลายความกังวล
3. การเตรียมอุปกรณ์ เอกสาร สถานที่ที่ต้องใช้ในการดำเนินกิจกรรมให้พร้อมและเพียงพอ เมื่อต้องการใช้ในขณะดำเนินกิจกรรม ทำให้การทำงานของผู้นำกิจกรรมและทีมไม่ติดขัด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจดจ่อกับกิจกรรมได้ต่อเนื่องโดยไม่พะวงกับอุปกรณ์ เอกสารที่ตนยังไม่ได้รับ
4. การจัดกลุ่มโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน ทั้งความสามารถของสมอง ซึ่งทราบจากผลการทดสอบความสามารถทางสมองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงความคล้ายคลึงกันในด้านอายุ การศึกษา ความสนใจ เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ กัน และหลีกเลี่ยงการทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ เปรียบเทียบระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ซึ่งอาจส่งผลต่อการดำเนินไปของกลุ่ม เช่น การเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนสมาชิก เกิดความไม่มั่นใจ ท้อแท้ขาดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกลุ่ม
5. การสรุป เน้นย้ำถึงประเด็นสำคัญของแต่ละกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นการทบทวนและย้ำเตือนถึงความสำคัญของสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ในครั้งที่ 2 กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน เป็นการฝึกการเลือกใส่ใจจดจ่อผ่านการได้ยิน โดยการตั้งใจฟังอย่างอิสระตามแต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเลือก และตั้งใจฟังในสิ่งที่กำหนดให้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังคงมีความสามารถในการเลือกสนใจจดจ่อได้ และรับรู้สิ่งที่เหลือ เป็นเพียงตัวรบกวนที่ต้องรู้เท่าทัน นอกจากนี้ สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้
6. การส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น มีการร่วมแสดงความคิดเห็น การบอกเล่าประสบการณ์ ความประทับใจ การตอบคำถามขณะร่วมทำกิจกรรม เป็นการสร้างเสริมให้รู้สึกถึงการยอมรับ การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
7. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งเป็นบรรยากาศในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับทีมงาน ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ร่วมมือกันช่วยเหลือ พยายามที่จะปฏิบัติ เรียนรู้สิ่งใหม่โดยไม่กังวลว่าทำไม่ได้ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน และทักษะในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

### 3.4 ข้อเสนอแนะการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในพื้นที่เขตเมือง

1. ทีมงานควรประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านสมองเสื่อม อย่างน้อย 1 คน ผู้ที่สามารถทำการประเมินความสามารถของสมอง หรือได้รับการอบรมการใช้เครื่องมือในการประเมินความสามารถของสมอง อย่างน้อย 1 คน และผู้ที่สามารถเป็นผู้นำกิจกรรม อย่างน้อย 1 คน ส่วนผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมอย่างน้อย 1-2 คน อย่างไรก็ตาม ในการดำเนินกิจกรรม จำนวนผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยสามารถหมุนเวียนสลับกันเป็นผู้นำกิจกรรมได้
2. ในการคัดแยกผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาความจำ ร่วมกับปัญหาทางอารมณ์ จึงควรได้รับการตรวจเพิ่มเติม เพื่อดูแลรักษาในด้านอารมณ์ก่อนเข้าสู่การเข้าร่วมกิจกรรม
3. การจัดกลุ่มควรคำนึงถึงผลคะแนนการประเมินความสามารถของสมอง หรือในกรณีที่เป็นการจัดกิจกรรมในพื้นที่ชนบท อาจนำผลจากแบบประเมิน MoCA มาพิจารณาร่วมด้วย โดยให้คะแนนใกล้เคียงกัน คะแนนรวมไม่น้อยจนเกินไป ร่วมกับการพิจารณาคุณสมบัติด้านอายุที่ใกล้เคียงกัน
4. ระยะเวลาในการจัดแต่ละกิจกรรมไม่ควรห่างกันมากเกินไป สามารถจัดเป็นห่างกัน 2 สัปดาห์/ครั้ง เพื่อไม่เป็นการทิ้งระยะห่างจนทำให้การฝึกไม่ต่อเนื่อง
5. ผู้นำกิจกรรมควรมีความเข้าใจในจุดประสงค์ของแต่ละกิจกรรม สามารถถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ และได้รับทราบในประเด็นสำคัญของกิจกรรม เช่น การอธิบายการทำกิจกรรมแนะนำตัว เน้นย้ำถึงการสังเกตจุดเด่นบนใบหน้าที่เป็นอวัยวะ ไม่ใช่องค์ประกอบที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น ผมหยาบ สวมแว่นตา เป็นต้น
6. ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมควรมีความไวในการสังเกต สามารถสื่อสารกับผู้นำกิจกรรม เพื่อการสอดประสานการดำเนินกลุ่มให้ลื่นไหล ช่วยเสริมในส่วนที่ผู้นำกิจกรรมอาจเก็บรายละเอียดได้ไม่หมด และมีความเข้าใจในจุดประสงค์ของกิจกรรม ทราบถึงขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมเช่นกัน โดยไม่ปล่อยให้เป็นที่ของผู้นำกิจกรรมเพียงฝ่ายเดียว เช่น หากสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีท่าที่ไม่เข้าใจคำสั่ง แม้ผู้นำกิจกรรมได้อธิบายไปแล้ว ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมสามารถเพิ่มเติมรายละเอียด หรือเข้าช่วยประกบผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคล เพื่อช่วยให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่อไปได้
7. เมื่อพบว่าผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความเข้าใจกิจกรรมได้ช้า หรือลงมือปฏิบัติช้ากว่าสมาชิกส่วนใหญ่ ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม หรือผู้อำนวยความสะดวกของกลุ่ม ควรเข้าประกบเพื่อช่วยชี้แนะ หรือแก้ปัญหา เพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมขาดความมั่นใจ และเสียสมาธิในการเรียนรู้ในประเด็นต่อไป เช่น ในกิจกรรมครั้งที่ 3 การวาดแผนที่ หากเห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือทำแล้ว ไม่สามารถทำต่อได้ ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมควรเข้าไปหา ถามถึงข้อสงสัยหรือต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจและแก้ไขข้อติดขัดได้ตรงประเด็น
8. กรณีที่พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่พยายามมีบทบาทเหนือเพื่อนสมาชิก หรือแทรกแซงการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกิจกรรมควรเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น เช่น ช่วยกันตอบคำถาม หรือแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนั้น เป็นต้น ทั้งนี้ควรใช้ภาษาในเชิงบวก ระวังการใช้คำพูดในเชิงตำหนิ

9. กรณีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมากอาจจัดรวมกันในครั้งเดียว แต่แบ่งเป็นกลุ่มย่อยโดยมีผู้นำกิจกรรมย่อยซึ่งทำหน้าที่คล้ายผู้นำกิจกรรมในการลงรายละเอียด หรือกระตุ้น ให้ความช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม
10. ควรคำนึงถึงปัจจัยที่อาจทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ไม่ขาดการมาร่วมกิจกรรม เช่น ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง ความสามารถในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม การมาด้วยตนเอง หรือมีญาติ /ผู้ดูแลพามา เช่น สามารถเดินทางมาเองได้ด้วยรถสาธารณะ หรือ ต้องมีญาติมาส่งหากบ้านอยู่ไกลจากสถานที่จัดกิจกรรม

### 3.5 เอกสารอ้างอิง

1. ยุทธศาสตร์ระบบบริการสุขภาพเขตเมือง (พ.ศ. 2561-2570) [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 2563 มีนาคม 29] เข้าถึงได้จาก:  
[http://bps.moph.go.th/new\\_bps/sites/default/files/Draft%20Urban%20Strategies301160\\_EP2.pdf](http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/Draft%20Urban%20Strategies301160_EP2.pdf)
2. กองนโยบายและแผนงาน สำนักการวางแผนและพัฒนาเมือง. รายงานการศึกษา ประชากร กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีพ.ศ. 2561. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร [เข้าถึงเมื่อ 2563 มีนาคม 29]: กองนโยบายและแผนงาน สำนักการวางแผนและพัฒนาเมือง กรุงเทพมหานคร; 2562. เข้าถึงได้จาก: <http://cpd.bangkok.go.th:90/web2/AnnualReport63/3.pdf>
3. Tangwongchai S, Charernboon T, Phanasathit M, Akkayagorn L, Hemrungronj S, Phanthumchinda K, et al. The validity of thai version of the montreal cognitive assessment (MoCA-T). Dement Neuropsychol [internet] 2009 [cited 2020 Jan 10]; 2009;3. 172. Available from:  
[https://www.researchgate.net/publication/311715441\\_The\\_validity\\_of\\_thai\\_version\\_of\\_the\\_montreal\\_cognitive\\_assessment\\_MoCA-T](https://www.researchgate.net/publication/311715441_The_validity_of_thai_version_of_the_montreal_cognitive_assessment_MoCA-T)
4. Wongpakaran N, Wongpakaran T, Van Reekum R. The use of GDS-15 in detecting MDD: A comparison between residents in a thai long-term care home and geriatric outpatients. J Clin Med Res [internet]. 2013[cited 2019 Sep 25]; 2013;5(2):101–111. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3601496/pdf/jocmr-05-101.pdf>

## บทที่ 4

### การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย สำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบท

อรรพรรณ คุหา และคณะ

#### 4.1 ความนำ

การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในพื้นที่เขตชนบท มักเป็นการจัดบริการขึ้นภายในชุมชน โดยการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนของทีมงานเครือข่ายที่มาจากภาคส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ภาครัฐสุขภาพ สังคม ท้องถิ่น/ชุมชน โดยมีบุคลากรทีมสุขภาพเป็นแกนนำในการดำเนินการ อาจใช้รูปแบบในลักษณะของการจัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้สูงอายุในชุมชน หรือเป็นชุดบริการในสถานบริการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือโรงพยาบาลชุมชน เช่น ในคลินิกผู้สูงอายุ ศูนย์ดูแลกลางวัน (Daycare center) เป็นต้น ซึ่งพบว่า สถานที่ในการจัดกิจกรรม อาจใช้ห้องประชุมของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือโรงพยาบาลชุมชน หรือห้องประชุมขององค์การบริหารส่วนตำบล ศูนย์เอนกประสงค์ชุมชน ศาลาวัด หรืออื่นๆ เป็นต้น

การจัดกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพสมองหรือการฝึกสมองหรือการกระตุ้นสมอง โดยโปรแกรม TEAMV ในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในพื้นที่เขตชนบท ดังในบทที่ 2 จะมีรายละเอียดของกิจกรรมที่แตกต่างจากโปรแกรม TEAMV สำหรับเขตเมือง คือ มีการปรับลดกิจกรรมการอ่าน-เขียน แต่ยังคงกิจกรรมการกระตุ้นสมองตาม Neurocognitive domains ซึ่งมีด้วยกัน 6 ด้าน ที่ต้องการกระตุ้นความสามารถของสมองในส่วนของกิจกรรมนั้น ๆ และรูปแบบกิจกรรมจะจัดให้เอื้อต่อการทำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำกิจกรรมได้ เช่น การเขียนอัตชีวประวัติ มีการจัดทำแบบฟอร์มที่สามารถช่วยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมให้สามารถทำกิจกรรมได้โดยสะดวก ลดการเขียนลง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่อาจจะอ่านออกเขียนได้เล็กน้อย ก็สามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมได้ โดยไม่ได้ตัดโอกาสผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการกระตุ้นสมอง หลักการจัดกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตชนบทจะมีหลักการและการนำใช้เช่นเดียวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในเขตเมือง แต่มีรูปแบบและแนวทางเฉพาะเพิ่มเติม เพื่อให้เหมาะสมกับบริบททางสังคมวัฒนธรรมและวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อให้การนำใช้โปรแกรมสำหรับผู้สูงอายุเขตชนบทเกิดประสิทธิภาพ

ในบทที่ 4 นี้เสนอ แนวทางการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในพื้นที่เขตชนบท ครอบคลุมองค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรมฯ ตั้งแต่ระยะการเตรียมการ ระยะดำเนินการ จนถึงระยะการติดตามและประเมินผล และนำเสนอถึงแนวทางการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในแต่ละกิจกรรม รวมถึงสรุปบทเรียนรู้และข้อเสนอแนะในการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตชนบท โดยมีแนวทางการนำใช้ในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

## 4.2 การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตชนบท

### 4.2.1 องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรม

องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรม แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ 1) ระยะเตรียมการ 2) ระยะดำเนินการ และ 3) ระยะติดตามและประเมินผล ดังต่อไปนี้

#### 1) ระยะเตรียมการ

ระยะเตรียมการ ประกอบด้วย การเตรียมการ ใน 3 ด้าน คือ 1) การเตรียมการด้านสถานที่จัดกิจกรรม 2) การเตรียมความพร้อมทีมงาน และ 3) การเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังต่อไปนี้

ดังต่อไปนี้

##### 1.1 การเตรียมการด้านสถานที่จัดกิจกรรม

ผู้สูงอายุในเขตชนบท มักอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ห่างไกลกัน ดังนั้นเพื่อให้เกิดความสะดวกกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรเลือกสถานที่จัดกิจกรรมเป็นสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของชุมชน หรือเป็นที่ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย ที่สำคัญต้องมีความสะดวกทั้งทางด้านกายภาพและการเดินทาง เช่น มีทางลาด มีราวจับ มีห้องน้ำสะอาด เป็นต้น นอกจากนี้ สถานที่จัดกิจกรรมที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สะดวกสบาย ทุกครั้งที่มาเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสถานที่ที่จัดกิจกรรมมักขึ้นกับพื้นที่และทุนเดิมของพื้นที่ในการจัดการว่าจะจัดกิจกรรมโปรแกรมกระตุ้นสมองที่ใด การจัดกิจกรรมในชุมชนนั้นมีข้อดีที่มีบรรยากาศไม่เป็นทางการ ทำให้ผู้สูงอายุค่อนข้างสะดวกใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าการจัดในสถานบริการสุขภาพ หรือในโรงพยาบาล ที่มีบรรยากาศแบบเป็นทางการ และการจัดกิจกรรมในชุมชน ยังสามารถดึงภาคีเครือข่าย ที่เรียกว่า การดูแลแบบไตรภาคี ทั้งทีมสุขภาพ สังคม ท้องถิ่น และชุมชน เข้ามามีส่วนรวมในการจัดกิจกรรมเพื่อการชะลอภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยและป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม

##### 1.2 การเตรียมความพร้อมทีมงาน

ทีมงานการจัดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในพื้นที่เขตชนบท มักเป็นทีมงานที่มาจากภาคส่วนต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น ภาควิชาสุขภาพ สังคม ท้องถิ่น ซึ่งโดยหลักการแล้ว บุคลากรทีมสุขภาพ จะเป็นผู้ดำเนินการหลัก และเป็นแกนนำทีมงานในการเตรียมการ ดำเนินการ และติดตามประเมินผล โดยร่วมกันกับภาคส่วนอื่น ๆ โดยการดำเนินการยังคงแนวคิดหลักการของแต่ละกิจกรรมในโปรแกรม ซึ่งต้องมีการวางแผนร่วมกัน ชักชวนความเข้าใจในหน้าที่และการประสานความร่วมมือให้ตรงกันและตรงกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมก่อนการดำเนินการจริง

การเตรียมความพร้อมของทีมงานก่อนจัดกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ ควรมีการเตรียมการดังนี้

1. ทีมงานที่นำใช้โปรแกรม TEAMV ควรมีความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม และภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ความสามารถของสมอง และเข้าใจหลักการแนวคิดการของโปรแกรม รวมทั้งหลักการแนวคิดและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม

2. **ทีมงานผู้ดำเนินกิจกรรม** ควรประกอบด้วย ผู้นำทีม 1 คน และมีผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมอย่างน้อย 2 คน โดยเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมและการทดลองใช้โปรแกรมมาแล้ว และผ่านการฝึกอบรมการใช้เครื่องมือประเมินความสามารถของสมอง ทั้งนี้สามารถหมุนเวียนสลับกันเป็นผู้นำกิจกรรมกิจกรรมได้ ซึ่งจำนวนของผู้ดำเนินกิจกรรมควรจะสอดคล้องกับจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย
3. **ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมกลุ่ม** อาจจะไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เฉพาะทาง เช่น พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข นักกิจกรรมบำบัด หรืออื่นๆ ในบางพื้นที่ อาจจะเป็นพัฒนาชุมชน นักสังคมสงเคราะห์ หรืออาสาสมัครสาธารณสุข ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือในการจัดกิจกรรม ซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนจากผู้นำกิจกรรม ให้มีความรู้และเข้าใจถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม จะทำให้การจัดกิจกรรมดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและอย่างต่อเนื่อง
4. **ทีมงานผู้ดำเนินกิจกรรม** ควรมีการนัดหมายซักซ้อมความเข้าใจมอบหมายหน้าที่ มีการฝึกฝนและซักซ้อมความเข้าใจในการเตรียมการและดำเนินการ ก่อนปฏิบัติกิจกรรมจริงในแต่ละครั้ง อย่างน้อย 1 วัน เพื่อไม่ให้เกิดการผิดพลาดในการดำเนินการ และควรมีการประชุมภายหลังการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งเพื่อการปรับปรุงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป
5. **ทีมงานควรจัดเตรียมอุปกรณ์** สื่อ ที่จะใช้ในแต่ละครั้งให้ครบถ้วน และจัดเรียงตามลำดับก่อนหลัง ให้พร้อมใช้ในขณะทำกิจกรรม การใช้สื่อที่เหมาะสมและผู้ร่วมกิจกรรมสามารถดูและฟังได้ชัดเจนทั่วถึง
6. **ผู้นำทีมและผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม** ต้องรู้จักกัน คอยช่วยเหลือแก้ไขสถานการณ์ร่วมกัน ส่วนผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมอีกคน จะคอยช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมไม่ทันผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่ม คอยดูแลให้สามารถทำกิจกรรมได้ โดยคำนึงถึงความเป็นบุคคลและให้สามารถประสบความสำเร็จได้อย่างมีคุณค่า
7. **ทีมงานผู้ดำเนินกิจกรรม** ควรวางแผนเตรียมการให้การช่วยเหลือ เพื่อลดอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ เช่น การจัดให้มีบริการรถรับส่ง มีบริการอาหารว่าง หรืออาหารมื้อหลักตามความเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมาร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง หรือ กรณีต้องจัดกิจกรรมตรงกับวันที่ต้องไปรับยาประจำตัว โรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน อาจจะประสานทางโรงพยาบาลให้ได้รับยาก่อนนัด หรือ จัดให้พบแพทย์ก่อน เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวลขณะเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น

### 1.3 การเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีแนวทางดังนี้

1. **การจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม** ควรคำนึงถึงหลักเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด เพื่อให้ได้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับรูปแบบกิจกรรมสามารถทำกิจกรรมโดยไม่รู้สึกลำบากหรือง่ายจนเกินไป โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้
  - 1) มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยกลุ่ม หรือมีภาวะ MCI
  - 2) อายุ 60 ปีขึ้นไป หรือน้อยกว่า เช่น อายุ 50 ขึ้นไป โดยควรจัดกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน
  - 3) ไม่มีปัญหาทางสภาพจิตใจ หรือไม่มีภาวะซึมเศร้า
  - 4) ไม่มีปัญหาการได้ยิน และ/หรือปัญหาในการมองเห็น หรือเมื่อสวมแว่นสายตาแล้วสามารถมองเห็นชัดเจน
  - 5) ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมครบ 6 ครั้ง/กิจกรรม
  - 6) มีความสามารถด้านการอ่านออกเขียนได้คล่องแคล่วพอสมควร
2. **การจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม** ควรมีความใกล้เคียงกันทั้งด้านอายุ รวมถึงระดับการศึกษา ความสามารถทางกายภาพใกล้เคียงกัน หรือมีความสนใจในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ และเปรียบเทียบระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ซึ่งอาจส่งผลต่อการดำเนินไปของกลุ่ม ทำให้ขาดความมั่นใจ ท้อแท้ ขาดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง
3. **การจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม** ควรมีคะแนนสมรรถภาพสมอง ค่า MMSE, MoCA, ใกล้เคียงกัน
4. **ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปัญหาความจำ** ร่วมกับปัญหาทางอารมณ์ หรือ มีภาวะซึมเศร้า เกิดขึ้นในระหว่างของการทำกิจกรรม 6 ครั้ง ควรได้รับการประเมิน โดยการคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดย อสม. ด้วยแบบคัดกรอง 2Q และคัดแยกเข้าโดยบุคลากรทีมสุขภาพ ด้วยแบบประเมิน TGDS เพื่อดูแลรักษาในด้านอารมณ์ก่อนเข้าสู่การทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
5. **การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม** ทีมงานดำเนินกิจกรรม ควรให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- 1) ควรแจ้งรายละเอียดของการเข้าร่วมกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทราบตั้งแต่ระยะเริ่มคัดกรอง/คัดแยก และได้รับการจัดกลุ่มให้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ระยะเวลา สถานที่ จำนวนครั้งของการเข้าร่วมโปรแกรม รวมถึงการตอบข้อคำถามที่เป็นข้อสงสัยหรือกังวลของผู้สูงอายุ และอื่นๆ
  - 2) ควรแจ้งกำหนดการจัดกิจกรรมกลุ่ม กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ โดยแจ้งถึงประโยชน์ที่จะได้รับการจากการเข้าร่วมกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทราบ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้จนครบ
  - 3) ควรสอบถาม ความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทั้ง 6 ครั้ง ในกรณีจำเป็น สามารถลาหยุดได้ 2 ครั้ง อย่างไรก็ตาม กรณีมีความจำเป็น ควรแจ้งให้ทีมงานผู้จัดกิจกรรมทราบ
6. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ไม่ควรห่างกันมากเกินไป อาจจัดห่างกัน 2 สัปดาห์/ครั้ง เพื่อไม่เป็นการทิ้งระยะห่างจนทำให้การฝึกพัฒนาศักยภาพสมองไม่ต่อเนื่อง
7. ปัจจัยที่ควรคำนึงถึง ในการทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เช่น
- 1) คัดเลือกผู้สูงอายุตามความสมัครใจในการมาร่วมกิจกรรมที่ค่อนข้างยาวนาน และแสดงความจำนงเข้าร่วมโปรแกรมกระตุ้นสมอง
  - 2) ทีมงานต้องตระหนักอยู่เสมอว่า การจัดกิจกรรม ควรทำให้ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมกระตุ้นสมองมีความสุข สนุก สะดวกสบาย มีสิ่งที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการมาเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ห้องประชุมต้องเย็นสบาย มีรถรับ-ส่ง ไปมาสะดวก ขณะเข้าร่วมกิจกรรม ไม่เครียด ท้องอืด และสนุกทุกครั้งที่มาเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น
  - 3) การกำหนดวันในการทำกิจกรรม ควรเป็นวันที่ผู้สูงอายุสะดวก โดยหลีกเลี่ยงวันแพทย์นัด วันพระ ซึ่งผู้สูงอายุมักจะไปวัด เป็นต้น หรือ กำหนดวันที่ผู้สูงอายุลงมตร่วมกัน จะลดการขาดการเข้าร่วมกิจกรรมได้
  - 4) ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีปัญหาในการเดินทางมาร่วมกิจกรรม ลูกหลานไม่สะดวกที่จะมารับ-ส่งเวลาเข้าร่วมกิจกรรม อาจประสานงานกับชุมชนท้องถิ่น ในการเอื้อและอำนวยความสะดวกในการรับส่งให้กับผู้สูงอายุ
8. การป้องกันการขาดการเข้าร่วมกิจกรรม ควรเตรียมผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้พร้อมก่อนทำกิจกรรมแต่ละครั้งอย่างน้อย 1 วันล่วงหน้า เนื่องจากผู้สูงอายุในเขตชนบท อาจหลงลืม หรือมีกิจธุระที่อาจสามารถช่วยเหลือหรือจัดการแก้ไขปัญหาให้ได้

9. การส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง โดยการสร้างเครือข่ายและจัดให้มีเพื่อนคู่หูทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะคอยช่วยเหลือกันในกลุ่มทำกิจกรรม หรือ กระตุ้นเตือนและแลกเปลี่ยนข้อมูลการทำกิจกรรมกลุ่มในชุมชน ชักชวนสมาชิกมาร่วมทำกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่องในชุมชน ทุกวัน หรือ ทุกสัปดาห์
10. การเยี่ยมบ้านผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะ ในกรณีที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 6 ครั้ง หรือทำการบ้านไม่ครบถ้วน หรือมีปัญหาในการทำการบ้าน อาจจัดให้มีการเยี่ยมบ้าน เพื่อกระตุ้นเตือนและนัดหมายให้ได้รับการทำกิจกรรมให้ครบถ้วน หรือได้รับการช่วยเหลือแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะการทำการบ้าน พบเป็นปัญหาของผู้สูงอายุในเขตชนบท ที่มีปัญหาด้านการอ่าน สายตามองเห็นไม่ชัดเจน ขาดทักษะการอ่าน-การเขียน การเยี่ยมบ้านจะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายกังวล และยินดีเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

## 2) ระยะดำเนินการ

แนวทางการดำเนินกิจกรรมโปรแกรม TEAMV ในระยะดำเนินการ มีดังนี้

- ผู้นำกิจกรรมควรมีความเข้าใจในจุดประสงค์ของแต่ละกิจกรรม สามารถถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ และได้รับทราบในประเด็นสำคัญของกิจกรรม
- ในการจะจัดกิจกรรมทุกครั้ง ผู้นำกิจกรรมต้องทบทวนและซักซ้อมขั้นตอนในแต่ละกิจกรรมให้ทีมงานเข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้อย่างดี ไม่สะดุด หรือขาดขั้นตอนไปได้ ในกรณีที่มีการขาดขั้นตอนใดไป ผู้นำกิจกรรม ควรทำการเก็บตกก่อนสิ้นสุดกิจกรรมนั้นๆ
- ในขณะจัดกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมควรมีความไวในการสังเกต สามารถสื่อสารกับผู้นำกิจกรรม เพื่อการสอดประสานการดำเนินกลุ่มให้ลื่นไหล และช่วยเสริมในส่วนที่ผู้นำกิจกรรม อาจเก็บรายละเอียดได้ไม่หมด ซึ่งต้องมีความเข้าใจจุดประสงค์และขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม โดยไม่ปล่อยให้เป็นที่หน้าที่ของผู้นำกิจกรรมเพียงฝ่ายเดียว
- ในการจัดกิจกรรมการทุกครั้ง ทีมงานควรมีการประชุมเพื่อเตรียมงานและซักซ้อมขั้นตอนกระบวนการต่างๆ ของกิจกรรมนั้น ๆ ทีมงานทุกคนต้องรู้ในทุกขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม ถ้ามีการ death air (ลืมหูลืมตา) ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมควรเข้าช่วยเหลือเพื่อให้กิจกรรมดำเนินต่อเนื่องได้โดยไม่สะดุด
- ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม มีความสำคัญเช่นเดียวกับผู้นำกิจกรรม และสามารถทำหน้าที่แทนกันได้ ซึ่งพบว่าในบางพื้นที่ ขาดบุคลากรสุขภาพที่ทำหน้าที่ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม ในบางพื้นที่จึงมีการพัฒนา อาสาสมัคร/จิตอาสา แกนนำชมรมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เข้ามาเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม จึงควรพิจารณาให้ทำบทบาทช่วยเหลือในกิจกรรมที่เหมาะสม

- การจัดการบรรยากาศภายในกลุ่ม เมื่อพบว่าผู้เข้าร่วมกลุ่ม ที่สูงอายุ มีความเข้าใจกิจกรรม ได้ยาก หรือมีปัญหาการเคลื่อนไหว ทำให้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมได้ช้ากว่าสมาชิกส่วนใหญ่ ผู้ช่วย ผู้นำกิจกรรม หรือผู้อำนวยความสะดวกของกลุ่ม ควรเข้าร่วมดำเนินการเพื่อช่วยเหลือหรือ ช่วยแก้ปัญหาให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น โดยอาจจัดหาเพื่อนคู่หูร่วมทำกิจกรรม เพื่อไม่ให้ สมาชิกนั้นขาดความมั่นใจ และเสียสมาธิในการเรียนรู้ประเด็นต่อไป
- กรณีที่พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมพยายามมีบทบาทเหนือสมาชิกคนอื่น หรือแทรกแซง การดำเนินกลุ่ม ผู้นำกิจกรรมควรควบคุมสถานการณ์ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นในกลุ่มได้มี ส่วนร่วมเพิ่มขึ้น เช่น ช่วยกันตอบคำถาม หรือแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เป็นต้น ทั้งนี้ควรใช้ ภาษาในเชิงบวก ระวังการใช้คำพูดในเชิงตำหนิ
- การจัดกลุ่ม ในกรณีที่จำเป็นต้องมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมากจัดรวมในครั้งเดียวกันควร แบ่งเป็นกลุ่มย่อย โดยจัดให้มีผู้นำกิจกรรมย่อย ทำหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่มย่อยเพื่อ การกระตุ้นสมาชิกในกลุ่มได้อย่างทั่วถึง
- หลักสำคัญ ของการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ คือ ความถี่ ความสม่ำเสมอ และการติดตาม และกระตุ้นเตือน เป็นระยะเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละครั้ง ดังนั้น ควรจัดให้มีการเยี่ยมบ้าน อย่างต่อเนื่องเพื่อการกระตุ้นเตือนการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

### 3) ระยะติดตามและประเมินผล

การติดตามและประเมินผล ประกอบด้วย การประเมินติดตามระหว่างการทำแต่ละกิจกรรม ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และการติดตามประเมินสมรรถภาพสมองภายหลังการสิ้นสุดโปรแกรม หรือสิ้นสุด การทำกิจกรรมครบ 6 ครั้ง ซึ่งอาจมีการติดตามประเมินในทันทีภายในระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน หรือ ระยะเวลา 6 เดือน นับจากการทำการทดสอบก่อนการนำใช้โปรแกรม (Pre-test) เพื่อนำผลการประเมิน สภาพสมองไปเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลง ความสามารถของสมอง

- การประเมินติดตามการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุต่อเนื่องที่บ้านในชุมชนชนบท อาจทำได้โดย การมีส่วนร่วมของ อสม./จิตอาสา/ผู้ดูแล สมาชิกครอบครัว หรือบุคลากรอื่นๆ ประจำพื้นที่ใน ชุมชน ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการกระตุ้นเตือนการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุที่บ้านโดยการ กำหนดประเด็นและหลักเกณฑ์การติดตามที่ชัดเจน หรือการใช้สื่อ เช่น ไลน์กลุ่ม หรือ โทรศัพท์ในการติดตามหรือกระตุ้นเตือนการทำกิจกรรม เป็นต้น

- การประเมินติดตามประเมินสมรรถภาพสมอง ของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ภายหลังการสิ้นสุดโปรแกรม อาจดำเนินการผ่านงานประจำในการเยี่ยมบ้านโดยศูนย์การดูแลต่อเนื่อง (COC) ซึ่งมักมีการดำเนินการโดยพยาบาลวิชาชีพ หรือผู้ทำการประเมินที่ผ่านการฝึกอบรมการใช้เครื่องมือในครั้งแรกโดยการนัดหมายเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มให้มารับการประเมินที่คลินิกผู้สูงอายุ ในสถานบริการสุขภาพหรือในสถานที่นัดหมายในชุมชนตามที่กำหนด โดยทีมงานจัดกิจกรรมจะทำหน้าที่ประสานงานติดต่อ เพื่อนัดหมายการมาเข้ารับการประเมินต่อเนื่อง
- การสรุปผลการนำใช้โปรแกรม ผลการประเมินความสามารถของสมองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงข้อมูลย้อนกลับต่างๆ ที่ได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพิจารณาปรับปรุง พัฒนาการทำงานต่อไป
- ทีมงานจัดกิจกรรม จะทำการบันทึกข้อมูลในฐานข้อมูลที่กำหนดของแต่ละพื้นที่ และวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือผู้สนับสนุนการจัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพสมองในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยได้รับการพัฒนาศักยภาพของสมองอย่างต่อเนื่อง

#### 4.2.2 แนวทางการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเขตชนบท

การนำใช้โปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ในเขตชนบท มีความแตกต่างกับพื้นที่เขตเมือง และ มีหลักการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ๆ คือ 1) กิจกรรมการเคลื่อนไหว 2) กิจกรรมกระตุ้นสมอง และ 3) กิจกรรมต่อเนื่องที่บ้าน ดำเนินการจัดกิจกรรม 6 ครั้ง มีต่อไปดังนี้

| โปรแกรม<br>TEAMV | กิจกรรม<br>เคลื่อนไหว | กิจกรรมหลัก<br>(กระตุ้น)                                                                                                                                 | กิจกรรมต่อเนื่อง<br>(การบ้าน)                                                                                                                     | กระตุ้นสมองส่วน/<br>domain                                                                                              |
|------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กิจกรรมที่ 1     | รับ-ส่ง ลูกบอล        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความรู้เรื่องความสามารถของสมอง</li> <li>• orientation program ทั้งหมด</li> <li>• ฝึกจำหน้า จำชื่อ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทำแผนภูมิครอบครัว</li> <li>• ดิตรูปเพื่อนให้ตรงกับชื่อ</li> <li>• เขียนอัตชีวประวัติของตัวเอง</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frontal lobe Attention</li> <li>➤ Temporal lobe Memory and Language</li> </ul> |
| กิจกรรมที่ 2     | ตาราง 9 ช่อง          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กระตุ้นการรับรู้ และการเลือกสนใจ</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ฝึกตาราง 9 ช่อง</li> <li>• บันทึกข่าว / เสียง</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frontal lobe Attention</li> </ul>                                              |

| โปรแกรม<br>TEAMV | กิจกรรม<br>เคลื่อนไหว                                                                                               | กิจกรรมหลัก<br>(กระตุ้น)                                                                                                                                                     | กิจกรรมต่อเนื่อง<br>(การบ้าน)                                                                                                                  | กระตุ้นสมองส่วน/<br>domain                                                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทบทวนความจำระยะยาว</li> </ul>                                                                                                       | ตามสาย ที่ได้ฟังมาในสมุด                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Temporal lobe</li> <li>Memory and Language</li> </ul>                                                                     |
| กิจกรรมที่ 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ เคลื่อนไหวตามเสียงเพลงดังดอกไม้บาน</li> <li>➤ กรรไกร ไข่ ผ้าไหม</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• รับรู้ทางมิติสัมผัส</li> <li>• แผนที่ “นับจำนวน และ ต่อ block”</li> <li>“บอกเส้นทางในแผนที่”</li> <li>“เดินทางตามแผนที่”</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• เขียนแผนที่ “บ้าน – สถานที่จัดกิจกรรม”</li> <li>บอกสถานที่สำคัญที่ผ่าน</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frontal lobe</li> <li>Attention</li> <li>➤ Parietal lobe</li> <li>Visuospatial function</li> </ul>                        |
| กิจกรรมที่ 4     | กระตุ้นสมองซีกซ้าย - ขวา                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• จินตนาการภาพ</li> <li>• ความจำภาพ</li> <li>• ความจำตัวเลข</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ฝึกจำตัวเลขสำคัญในชีวิต</li> <li>• บันทึกสิ่งที่มักจะลืม</li> <li>• หาวิธีป้องกันการลืมของ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Temporal lobe</li> <li>Memory and Language</li> </ul>                                                                     |
| กิจกรรมที่ 5     | <p>ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ยืดเหยียด 10 ท่า</li> </ul>                 | <p>กิจกรรมจัดของ</p> <p>“เลือกซื้อเครื่องใช้ในบ้านตามงบประมาณ”</p> <p>“จัดบ้านตามความเหมาะสม”</p>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ฝึกจำตัวเลขสำคัญในชีวิต</li> <li>• บันทึกสิ่งที่มักจะลืม</li> <li>• หาวิธีป้องกันการลืมของ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frontal lobe</li> <li>Executive function</li> </ul>                                                                       |
| กิจกรรมที่ 6     | ทบทวนกิจกรรมเคลื่อนไหวทุกอย่างที่เคยทำมา                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การบริหารจัดการ</li> <li>• สรุปกิจกรรม “ประกอบอาหารภายใต้งบประมาณที่จำกัด”</li> <li>“เลือกซื้อวัตถุดิบใน</li> </ul>                 | กลับไปดูแลตัวเอง และ นำวิธีการที่ได้ฝึกไปใช้                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frontal lobe</li> <li>Attention</li> <li>➤ Temporal lobe</li> <li>Memory and Language</li> <li>➤ Parietal lobe</li> </ul> |

| โปรแกรม<br>TEAMV | กิจกรรม<br>เคลื่อนไหว | กิจกรรมหลัก<br>(กระตุ้น)                              | กิจกรรมต่อเนื่อง<br>(การบ้าน) | กระตุ้นสมองส่วน/<br>domain                                          |
|------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                  |                       | การอาหาร”<br>“วางแผน และ ลงมือ<br>ภายใต้เวลาที่กำหนด” |                               | Visuospatial<br>function<br>➤ Frontal lobe<br>Executive<br>function |

ประเด็นที่ควรพิจารณาในการจัดกิจกรรม เปรียบเทียบระหว่างพื้นที่เขตชนบทและพื้นที่เขตเมือง มีต่อไปนี้

| ประเด็น                     | พื้นที่เขตเมือง                                                                                                             | พื้นที่เขตชนบท                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ระยะเตรียมการ               | การสร้างทีมจากการรวบรวม<br>สหสาขาวิชาชีพต่างๆ ที่มีความถนัด<br>ในด้านต่างๆมาทำงานร่วมกัน                                    | การสร้างทีม จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือ<br>ทางสาธารณสุขที่สนใจได้ผ่านการฝึกอบรม<br>โปรแกรมกระตุ้นศักยภาพสมอง และอบรมการ<br>ใช้เครื่องมือประเมินความสามารถสมอง และการ<br>ประชุมเชิงปฏิบัติการในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม |
| ทีมงานดำเนินการ             | บุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งมักเป็น<br>สหวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะ                                                          | บุคลากรทีมสุขภาพ สหวิชาชีพ ร่วมกับ<br>อาสาสมัคร หรือแกนนำชุมชน                                                                                                                                                     |
| กลุ่มผู้เข้าร่วม<br>กิจกรรม | ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย<br>เป็นฝ่ายที่เข้ามาหาวิธีการรักษา และ<br>ชะลอความเสื่อม                            | ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย<br>ที่ได้มาจากการที่ทีมสุขภาพ ใช้วิธีเชิงรุกในการ<br>ค้นหากลุ่มเป้าหมายในท้องถิ่นของตน                                                                                     |
| การจัดกิจกรรมใน<br>ภาพรวม   | การเตรียมพร้อมของทีมงาน ทำความ<br>เข้าใจ ช้อย่อมการดำเนินกลุ่ม เตรียม<br>อุปกรณ์ ประสานกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม<br>กลุ่มโดยตรง | การเตรียมทีมงาน สร้างความเข้าใจ ช้อย่อม<br>เตรียมอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับบริบทของ<br>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวทางของโปรแกรม<br>สำหรับพื้นที่ชนบท และประสานงานผ่าน<br>ท้องถิ่น /ผู้นำชุมชน                               |

อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมพื้นที่เขตเมืองและเขตชนบทแต่ละครั้ง -มีความแตกต่างกัน ดังนี้

| ประเด็น           | เขตเมือง                                                                                     | เขตชนบท                                                                                                                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กิจกรรมครั้งที่ 1 | การจดบันทึกชื่อ จุดเด่นบนใบหน้า<br>กิจกรรมที่ชอบ<br>-เขียนเล่าอัตชีวประวัติ                  | วาดรูปจุดเด่นลงบนใบหน้าที่เตรียมไว้<br>-เล่นเกมส์ “กะหล่ำถามชื่อ”<br>-เติมข้อมูลเกี่ยวกับอัตชีวประวัติตามแบบฟอร์ม               |
| กิจกรรมครั้งที่ 2 | -เสียงอ่านเรื่องสั้นพร้อมกับเสียงเพลง                                                        | -เสียงอ่านนิทานแทรกเสียงสัตว์<br>-ทีมงานอ่านเรื่องสั้น พร้อมกับเปิดเพลง                                                         |
| กิจกรรมครั้งที่ 3 | -การนับภาพลูกบาศก์ที่ซ้อนกัน<br>-การนับภาพอื่นๆที่มีการซ้อนทับกัน<br>-การเขียนแผนที่จากโจทย์ | -นับภาพลูกบาศก์ร่วมกัน และต่อลูกบาศก์จริงให้เหมือน<br>-ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน ผลัดกันบอกเส้นทางตามแผนที่ที่กำหนดไว้ให้แล้ว |
| กิจกรรมครั้งที่ 4 | - ภาพที่มีมุมมองจากการถ่ายภาพแตกต่างจากความจริงที่ปรากฏ                                      | -ภาพที่เรียงง่าย เข้าบริบททางสังคม                                                                                              |
| กิจกรรมครั้งที่ 5 | - วาดแผนผังห้องด้วยตนเอง<br>- ภาพเฟอร์นิเจอร์ 2 มิติ                                         | - ห้องและเฟอร์นิเจอร์จำลอง                                                                                                      |
| กิจกรรมครั้งที่ 6 | - กิจกรรมต่อจากครั้งที่ 5<br>- รายการเฟอร์นิเจอร์และราคาขาย                                  | - ลงมือทำอาหารตามเมนูที่ตกลงกัน<br>จำลองร้านซื้อ-ขายวัตถุดิบ                                                                    |

#### 4.3 สรุปบทเรียนรู้จากการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตชนบท

บทเรียนรู้ด้านผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จากการนำใช้ในพื้นที่เขตชนบท ทั้งในพื้นที่ M (พื้นที่ M; Model) คือ บ้านฟางโมเดล และศิริรัฐนิคมโมเดล รวมถึงพื้นที่พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร (พื้นที่ A; Active) และการอบรมหลักสูตรระยะสั้นโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง จำนวน 15 รุ่นที่ผ่านมา พบมีองค์ประกอบที่ควรคำนึงถึงเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1. การจัดให้มีผู้สูงอายุที่เป็นเพื่อนคู่หู หรือ Buddy กันในชุมชน มาทำกิจกรรมร่วมกัน พบว่าส่งเสริมให้เกิดผลที่ดีในการมาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการช่วยเหลือและกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง
2. ในกรณีที่มีผู้สูงอายุมีคุณสมบัติไม่เป็นไปตามที่กำหนด เช่น ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ แต่มีความประสงค์จะเข้าร่วมในกิจกรรม ทีมงานสามารถอนุญาตให้ผู้สูงอายุท่านนั้นเข้าร่วมกิจกรรมได้ ทั้งนี้ขึ้นกับความสามารถในการดำเนินกิจกรรมของทีมงาน เพราะแม้ผู้สูงอายุจะไม่สามารถทำกิจกรรมในส่วนที่ต้องใช้ความสามารถด้านอ่าน-เขียน แต่ยังสามารถร่วมทำกิจกรรมบางอย่างได้ เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น ซึ่งสามารถเพิ่มสมรรถภาพสมองด้าน social cognition ได้

3. การกระตุ้นเตือนให้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการโทรศัพท์เตือน หรือยืนยันการนัดหมาย หรือจัดทำเอกสารหรือบัตรนัดให้ผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรม หรือโดยเฉพาะการเยี่ยมบ้าน ก่อนถึงวันนัด พบว่าช่วยส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมักไม่สามารถจดจำกิจกรรมได้ทั้งหมด การนำไปฝึกปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน จึงมักจะฝึกปฏิบัติได้เฉพาะสิ่งที่จำและทำได้เท่านั้น ทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่อง ฉะนั้นควรมีคู่มือหรือเอกสารประกอบการฝึกหัด เพื่อสามารถนำไปฝึกปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน เช่น ภาพทำยืดเหยียดร่างกาย 10 ท่า แผ่นตาราง 9 ช่อง กับภาพการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางท่านที่ไม่สามารถทำกิจกรรมต่อเนื่องได้ด้วยตนเอง หรือไม่มั่นใจในการทำบ้าน (กิจกรรมต่อเนื่อง) อาจส่งผลให้ไม่มาเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป การมีทีมเยี่ยมบ้าน เพื่อติดตาม ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง จะช่วยให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องได้
6. การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง โดยการจัดรถรับส่งในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมพร้อมกันหลายคนจากหมู่บ้านเดียวกันที่มีระยะทางไกลจากสถานที่จัดกิจกรรม ทีมงานอาจพิจารณาจัดรถรับ-ส่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม ติดต่อนัดหมายวัน เวลาที่รถจะมารับ ระบุสถานที่จอดรถ และมีรายชื่อของผู้ที่ต้องการเดินทางไป-กลับพร้อมกับรถที่ให้บริการ จะช่วยส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องได้
7. การกำหนดวันนัดหมายจัดกิจกรรม ควรคำนึงถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมในสังคม ที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญ เช่น การไปทำบุญในวันพระ วันสำคัญทางศาสนาหรือวันตามประเพณี หรือพิจารณาเลื่อนวันจัดกิจกรรมตามความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นสำคัญ
8. ด้านการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมในเขตชนบท พบว่าในบางกิจกรรม มีความเหมาะสมสำหรับเขตเมืองมากกว่าเขตชนบท ดังเช่น ในกรณีศึกษาบ้านฝางโมเดล จังหวัดขอนแก่น พบมีข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุว่า อุปกรณ์ที่ใช้บางอย่างเป็นสิ่งไม่คุ้นเคย เช่น ในกิจกรรมการจัดบ้าน/ซื้อของ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ส่วนมากจะเป็นเครื่องครัวในรูปแบบสมัยใหม่ ผู้สูงอายุในวิถีชนบทยังคุ้นเคยกับการใช้เตาถ่าน การใช้หวดนึ่งข้าวเหนียว เมื่อทำกิจกรรมเลือกซื้อของจะใช้เวลาอย่างมาก หรือการซื้อสินค้าจำลองใช้ธนบัตรปลอม (เงิน) แทนการเขียนตัวเลขในกระดาษเกิดความชัดเจนและสมจริง ดังนั้นในการจัดหาอุปกรณ์ดังกล่าว ทีมงานจึงต้องปรับเปลี่ยนโดยคำนึงและจัดหาอุปกรณ์หรือวัสดุที่สอดคล้องกับ วิถีชีวิตเขตชนบท รวมทั้งมีข้อเสนอแนะด้านสีสนของอุปกรณ์ควรมีสีสันสะดุดตาผู้สูงอายุ มองเห็นได้ชัดเจนขณะทำกิจกรรม จะช่วยลดเวลาในการซักถามขณะทำกิจกรรม ว่าอุปกรณ์ชนิดนี้คืออะไร เป็นต้น

#### 4.4 ข้อเสนอแนะการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตชนบท

ข้อเสนอแนะการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในเขตชนบท ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมสำหรับทีมสุขภาพ และข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ดังนี้

จากประสบการณ์การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยได้ประมวลประเด็นสำคัญที่พบหรือเกิดขึ้นได้ในการจัดกิจกรรมในพื้นที่การเรียนรู้ การปฏิบัติจริงของในแต่ละพื้นที่ที่สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุได้ทำ การศึกษาวิจัยการพัฒนาเป็นหลักสูตรการฝึกอบรมระยะสั้น และในการลงพื้นที่ติดตามการดำเนินงานระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร สรุปเป็นข้อเสนอแนะสำหรับทีมงานที่จะนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง TEAMV ในการดำเนินการดังนี้

1. ทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้ง ขั้นตอนของกิจกรรมรวมถึงความรู้เกี่ยวกับความสามารถของสมองที่สัมพันธ์กับกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดองค์ประกอบในข้อถัดไป
2. ควรเตรียมทีมงาน อันหมายรวมถึงผู้นำกิจกรรมกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม ผู้ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกต่างๆ โดยมีสัดส่วนที่เหมาะสมกับการเรียนรู้และข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย
3. ควรทำความเข้าใจ ชักซ้อมกัน ก่อนการดำเนินกิจกรรมจริงทุกครั้ง เพื่อให้มีความพร้อมและความมั่นใจในการดำเนินกิจกรรมของทีมให้การประสานงานกันได้โดยไม่ติดขัดและเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนตามที่ตกลงกัน
4. จัดให้มีการประชุมปรึกษาและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ
5. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ เอกสารและสื่อให้พร้อมใช้ได้โดยสะดวกทุกครั้ง
6. จัดกลุ่มให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีลักษณะใกล้เคียงกัน ทั้งในด้านอายุ การศึกษา ความสนใจ ความสามารถของสมองซึ่งทราบจากผลการประเมินความสามารถของสมองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
7. ติดตามประสานงานกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเข้าใจอันดีเพื่อให้เกิดความสบายใจ คลายความกังวลในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
8. สร้างเสริมบรรยากาศในการดำเนินกลุ่มในเชิงบวก เพื่อให้เกิดความร่วมมือ และตั้งใจทำกิจกรรม
9. ติดตามผลการดำเนินกลุ่ม หลังจบกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยการร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของทีมทำงานที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรม ร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหา ข้อเสนอแนะ และเตรียมความพร้อมก่อนการเริ่มของกิจกรรมในครั้งถัดไป

#### 4.5 เอกสารอ้างอิง

1. กิ่งกาญจนา เมืองโคตร. การพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย. บ้านฝางโมเดล จังหวัดขอนแก่น. เอกสารอัดสำเนา; 2562.
2. สุวรรณีย์ นิยมจิตร และพรทิพา นวลมุสิก. การพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย. ศิริรัฐนิคมโมเดล จังหวัดสุราษฎร์ธานี. เอกสารอัดสำเนา; 2562.
3. คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น. พิมพ์ครั้งที่1. บริษัทไซเบอร์พรีนทร์กรุ๊ป จำกัด; 2559.

# ภาคผนวก

- ก. เครื่องมือประเมินสภาพสมองและแบบประเมินที่เกี่ยวข้อง
- ข. กำหนดการฝึกอบรมระยะสั้นสำหรับบุคลากรวิชาชีพ: โปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (โปรแกรม TEAMV)
- ค. รายนามสถาบัน/องค์กรที่มีการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (โปรแกรม TEAMV)
- ง. ตัวอย่างภาพกิจกรรมในโปรแกรม 6 กิจกรรม/ครั้ง
- จ. เอกสาร/แหล่งประโยชน์ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

## ภาคผนวก ก

### เครื่องมือประเมินสภาพสมองและแบบประเมินที่เกี่ยวข้อง

การประเมินเพื่อการคัดกรอง โดยอาสาสมัครสาธารณสุข/จิตอาสาที่ผ่านการฝึกอบรม

#### 1. แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

| ลำดับ | คำถาม                                                                        | มี | ไม่มี |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1     | ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่? |    |       |
| 2     | ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่?     |    |       |

- ถ้าตอบ “ไม่มี” 1-2 ข้อ ให้ประเมินต่อด้วย 14 ข้อคำถาม
- ถ้าตอบ “มี” ทั้ง 2 ข้อ ไม่ต้องประเมินด้วย 14 ข้อคำถาม

#### 2. แบบคัดกรองสมรรถภาพความจำ 14 คำถาม

**คำชี้แจง** คะแนน 1 เมื่อเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย หรืออาจจะเกิดขึ้นนานๆ ครั้งในระยะเวลา 1 ปี

คะแนน 2 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก หรืออาจจะเกิดขึ้น 1 หรือ 2 ครั้ง ในระยะเวลา 1 เดือน

คะแนน 3 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรืออาจจะเกิดขึ้นเกือบทุกสัปดาห์

คะแนน 4 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเกือบทุกวัน

| กิจกรรม                                                                                                                                                                         | คะแนน |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                 | 1     | 2 | 3 | 4 |
| 1. หาของใช้ในบ้านไม่พบ                                                                                                                                                          |       |   |   |   |
| 2. จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆ ไม่ได้                                                                                                                                                |       |   |   |   |
| 3. ต้องกลับไปทบทวนงานที่แม้จะตั้งใจทำ ซ้ำถึง 2 ครั้ง                                                                                                                            |       |   |   |   |
| 4. ลืมสิ่งของที่ตั้งใจว่าจะนำเอาออกไปนอกบ้านด้วย                                                                                                                                |       |   |   |   |
| 5. ลืมเรื่องที่ได้รับฟังมาเมื่อวานนี้ หรือ เมื่อ 2-3 วันก่อน                                                                                                                    |       |   |   |   |
| 6. ลืมเพื่อนสนิท หรือญาติสนิท หรือบุคคลที่คบหากันบ่อยๆ                                                                                                                          |       |   |   |   |
| 7. ไม่สามารถเข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือพิมพ์ หรือ วารสารที่อ่าน                                                                                                                  |       |   |   |   |
| 8. ลืมบอกข้อความที่คนอื่นวานให้มาบอกอีกคนหนึ่ง                                                                                                                                  |       |   |   |   |
| 9. ลืมข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่                                                                                                                                |       |   |   |   |
| 10. สับสนในรายละเอียดของเรื่องที่ได้รับฟังมา                                                                                                                                    |       |   |   |   |
| 11. ลืมที่ที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำ หรือ มองหาสิ่งของนั้นในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้                                                                                             |       |   |   |   |
| 12. ขณะเดินทาง หรือเดินเล่น หรืออยู่ในอาคารที่เคยไปบ่อยๆ มักเกิดอาการหลงทิศหรือหลงทาง                                                                                           |       |   |   |   |
| 13. ต้องทำกิจวัตรประจำวันบางอย่างซ้ำถึง 2 ครั้ง เพราะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น ใส่เสื้อผ้ามากเกินไปในเวลารุงอาหาร หรือเดินไปหิวผมซ้ำอีกครั้ง ซึ่งเมื่อซักครูพักได้หิวผมเสร็จไป |       |   |   |   |
| 14. เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีกครั้งซึ่งเมื่อซักครูพักได้เล่าเสร็จ                                                                                                                     |       |   |   |   |
| รวมคะแนน                                                                                                                                                                        |       |   |   |   |

**แปลผล** 14-19 คะแนน สมรรถภาพทางสมองอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

20-29 คะแนน สมรรถภาพทางสมองอยู่ในระดับปานกลาง ควรเข้ารับคำแนะนำเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางสมอง

30-39 คะแนน สมรรถภาพทางสมองอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ควรเข้ารับคำแนะนำเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางสมอง

40-56 คะแนน สมรรถภาพทางสมองต่ำ ควรพบแพทย์รับบริการ

**\*หมายเหตุ** ในโครงการนี้ ถ้าคะแนนมากกว่า 30 คะแนนขึ้นไป ให้เข้าระบบคัดแยกทำการประเมินต่อด้วยแบบทดสอบสภาพสมองต่อไป

**การประเมินเพื่อการคัดแยก**  
**โดยบุคลากรทีมสุขภาพที่ผ่านการฝึกอบรม**

**1.แบบประเมิน Thai Geriatric Depression Scale (TGDS)**

โปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ในระยะหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

|                                                               |                              |                                 | คะแนน |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------|
| 1. ท่านพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้                         | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 2. ท่านไม่ชอบทำอะไรในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ         | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 3. ท่านรู้สึกชีวิตของคุณว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร               | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ                                  | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 5. ส่วนใหญ่แล้วท่านรู้สึกอารมณ์ดี                             | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 6. ท่านรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ             | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 7. ส่วนใหญ่ท่านรู้สึกมีความสุข                                | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 8. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกไม่มีที่พึ่ง                         | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 9. ท่านชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้านหรือการทำสิ่งใหม่ๆ | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 10. ท่านคิดว่าความจำของคุณไม่ดีเท่าคนอื่น                     | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 11. การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้เป็นเรื่องน่ายินดีหรือไม่  | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 12. ท่านรู้สึกว่าชีวิตคุณค่อนข้างไม่มีคุณค่า                  | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 13. ท่านรู้สึกกระตือรือร้น                                    | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 14. ท่านรู้สึกสิ้นหวัง                                        | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| 15. ท่านคิดว่าคนอื่นดีกว่าท่าน                                | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | ..... |
| <b>คะแนนรวม</b>                                               |                              |                                 | ..... |
| <b>ผู้ตรวจ</b>                                                | .....                        |                                 |       |

การคิดคะแนน ข้อที่ 1, 5, 7, 11, 13 ถ้าตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน

ส่วนข้อที่ 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15 ถ้าตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน

**การแปลผล** คะแนน น้อยกว่า 7 คะแนน หมายถึง ปกติ,

มากกว่าหรือเท่ากับ 7 คะแนน หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า

## 2. แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย: MMSE-Thai 2002

**ข้อแนะนำ** แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นใช้คัดกรองภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ สามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหรือไม่รู้หนังสือ (อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้) ด้วย โดยไม่ต้องทำข้อ 4 ข้อ 9 และข้อ 10

### 1. Orientation for time : ทดสอบการรับรู้เกี่ยวกับเวลาในปัจจุบัน (5 คะแนน)

- 1.1 วันนี้..วันที่เท่าไร ..... ☐
- 1.2 วันนี้..วันอะไร ..... ☐
- 1.3 เดือนนี้..เดือนอะไร ..... ☐
- 1.4 ปีนี้..ปีอะไร ..... ☐
- 1.5 ฤดูนี้..ฤดูอะไร ..... ☐

### 2. Orientation for place : ทดสอบการรับรู้เกี่ยวกับที่อยู่ในปัจจุบัน (5 คะแนน)

#### 2.1 กรณีอยู่สถานพยาบาล

- 2.1.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และ ชื่อว่าอะไร ..... ☐
- 2.1.2 ขณะนี้อยู่ชั้นที่เท่าไรของของตึกอาคาร ..... ☐
- 2.1.3 ที่นี้อยู่ในอำเภออะไร ..... ☐
- 2.1.4 ที่นี้จังหวัดอะไร ..... ☐
- 2.1.5 ที่นี้ภาคอะไร ..... ☐

#### กรณีอยู่ที่บ้านของผู้ถูกทดสอบ

#### 2.2

- 2.2.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และ เลขที่เท่าไร ..... ☐
- 2.2.2 ที่นี้หมู่บ้าน (หรือ ละแวก คุ้ม ย่าน ถนน) อะไร ..... ☐
- 2.2.3 ที่นี้อำเภอ หรือ เขตอะไร ..... ☐
- 2.2.4 ที่นี้จังหวัดอะไร ..... ☐
- 2.2.5 ที่นี้ภาคอะไร ..... ☐

### 3. Registration : ทดสอบการบันทึกความจำโดยให้จำชื่อของ 3 อย่าง (3 คะแนน)

ต่อไปนี้จะเป็นการทดสอบความจำโดยจะบอกชื่อของ 3 อย่าง ให้คุณ

(ตา,ยาย...)

ฟังดีๆ นะคะจะบอกเพียงครั้งเดียว เมื่อพูดจบแล้วให้คุณ (ตา,ยาย...) พูดทวนตามที่ได้ยินทั้ง 3 ชื่อ แล้วจำไว้ให้ตีสะคะ เดี่ยวจะถามซ้ำ

- ☐ ดอกไม้      ☐ แม่น้ำ      ☐ รถไฟ ..... ☐

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า

- ☐ ต้นไม้      ☐ ทะเล      ☐ รถยนต์ ..... ☐

4. Attention or Calculation : ทดสอบสมาธิโดยให้คิดเลขในใจ (5 คะแนน)

ถามผู้ถูกทดสอบว่า “คิดเลขในใจเป็นหรือไม่” ถ้าคิดเป็นให้ทำข้อ 4.1

ถ้าคิดไม่เป็นหรือไม่ตอบให้ทำข้อ 4.2

4.1 ขอนี้คิดเลขในใจโดยเอา 100 ตั้ง ลบออกทีละ 7 ไปเรื่อยๆ ได้ผลลัพธ์เท่าไรบอกมา

..... ☐

4.2 “เตี้ยวम्म (ดิฉัน) จะสะกดคำว่ามะนาวให้คุณ (ตา,ยาย) ฟัง แล้วให้คุณ (ตา,ยาย)

สะกดถอยหลังจากพยัญชนะตัวหลังไปตัวแรก คำว่ามะนาวสะกดว่า

มอม่่า-สระอะ-นอหนู-สระอา-วอแหวน คุณ (ตา,ยาย) สะกดถอยหลังให้ฟังสิครับ (คะ)”

..... ☐

ว                    า                    น                    ะ                    ม

Recall : ทดสอบความจำระยะสั้นของชื่อสิ่งของ 3 อย่างที่ให้จำไว้แล้ว (3 คะแนน)

5.

เมื่อสักครู่นี้ให้จำของ 3 อย่าง จำได้ไหม มีอะไรบ้าง

☐ ดอกไม้                    ☐ แม่น้ำ                    ☐ รถไฟ                    ..... ☐

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า

☐ ต้นไม้                    ☐ ทะเล                    ☐ รถยนต์                    ..... ☐

6. Naming : ทดสอบการบอกชื่อสิ่งของที่ได้เห็น (2 คะแนน)

6.1 ยื่นดินสอให้ผู้ถูกทดสอบดูแล้วถามว่า “ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร” ..... ☐

6.2 ขึ้นาฬิกาข้อมือให้ผู้ถูกทดสอบดูแล้วถามว่า “ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร” ..... ☐

7. Repetition : ทดสอบการพูดซ้ำคำที่ได้ยิน (1 คะแนน)

ตั้งใจฟังผม (ดิฉัน) นะ เมื่อผม (ดิฉัน) พูดข้อความนี้แล้วให้คุณ (ตา,ยาย)

พูดตามผม (ดิฉัน) จะบอกเพียงเที่ยวเดียว “ใครใคร่ขายไก่ไข่” ..... ☐

8. Verbal command : ทดสอบการเข้าใจความหมายและทำตามคำสั่ง (3 คะแนน)

ข้อนี้ให้ทำตามทีบอก ตั้งใจฟังดีๆ นะ เตี้ยวम्म (ดิฉัน) จะส่งกระดาษให้ แล้วให้คุณ (ตา,ยาย)

รับด้วยมือขวา พับครึ่งด้วยมือทั้ง 2 ข้าง เสร็จแล้ววางไว้ที่.....” (พื้น, โต๊ะ, เติง)

ผู้ทดสอบส่งกระดาษเปล่าขนาดประมาณ เอ 4 ไม่มีรอยพับ ให้ผู้ถูกทดสอบ

☐ รับด้วยมือขวา                    ☐ พับครึ่งด้วยมือ 2 ข้าง                    ☐ วางไว้ที่ (พื้น, โต๊ะ, เติง) ..... ☐

9. **Written command** : ทดสอบการอ่าน การเข้าใจความหมาย สามารถทำตามได้ (1 คะแนน)

ให้คุณ (ตา,ยาย...) อ่านแล้วทำตาม จะอ่านออกเสียงหรืออ่านในใจก็ได้

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษที่เขียนว่า “หลับตา”

☐ หลับตาได้

..... ☐

10. **Writing** : ทดสอบการเขียนภาษาอย่างมีความหมาย (1 คะแนน)

ให้คุณ (ตา,ยาย) เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่องหรือมีความหมาย 1 ประโยค

.....

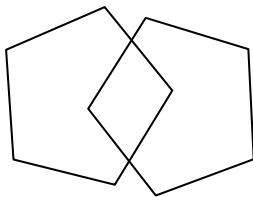
☐ ประโยคมีความหมาย

..... ☐

**Visuoconstruction** : ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ (1 คะแนน)

11.

ให้คุณ (ตา,ยาย) วาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง



..... ☐

**จุดตัด (Cut-off point) สำหรับคะแนนที่สงสัยภาวะสมองเสื่อม (cognitive impairment)**

| ระดับการศึกษา                                                | คะแนน  |                             |
|--------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|
|                                                              | จุดตัด | เต็ม                        |
| ผู้สูงอายุปกติไม่ได้เรียนหนังสือ<br>(อ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้) | ≤ 14   | 23<br>(ไม่ต้องทำข้อ 4,9,10) |
| ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับประถมศึกษา                           | ≤ 17   | 30                          |
| ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับสูงกว่าประถมศึกษา                    | ≤ 22   | 30                          |

**การแปลผล**

- ถ้าคะแนนน้อยกว่าจุดตัด แสดงว่า เป็นผู้สงสัยว่ามีภาวะสมองเสื่อม (Cognitive impairment)
- ให้ส่งต่อแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยยืนยันผลและทำการรักษาในรายที่สงสัยว่ามีภาวะสมองเสื่อม

# หลับตา

### 3. แบบทดสอบ Montreal Cognitive Assessment (MoCA)

| VISUOSPATIAL / EXECUTIVE                                                                                                                                                                                                                           |  | NAMING                                                                                                |  | MEMORY                                                                                                          |  | ATTENTION                                                                                        |  | LANGUAGE                                                                                         |  | ABSTRACTION                                                                                      |  | DELAYED RECALL                                                                                   |  | ORIENTATION                                                                                      |  |                                                                                                  |  |               |  |               |  |               |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> </div> <div style="flex: 1;"> <p>คัดลอก, ถูกบาท</p> <p>วาดหน้าปัดนาฬิกา ขอบเวลาที่ 11.10 น. (3 คะแนน)</p> </div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div>      |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  |               |  |               |  |               |  |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>[ ]</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>[ ]</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>[ ]</p> </div> </div>                     |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div>      |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div>                |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>[ ]</div> <div>[ ]</div> </div> |  |               |  |               |  |               |  |
| <p>อ่านจุดคำเหล่านี้แล้วให้ผู้ทดสอบ ทวนซ้ำ ทดสอบ 2 ครั้ง และถามซ้ำอีกครั้งหลัง 5 นาที</p>                                                                                                                                                          |  | <p>หน้า</p>                                                                                           |  | <p>คำใหม่</p>                                                                                                   |  | <p>วัด</p>                                                                                       |  | <p>มะลิ</p>                                                                                      |  | <p>สีแดง</p>                                                                                     |  | <p>หน้า</p>                                                                                      |  | <p>คำใหม่</p>                                                                                    |  | <p>วัด</p>                                                                                       |  | <p>มะลิ</p>   |  | <p>สีแดง</p>  |  |               |  |
| <p>อ่านตัวเลขต่อไปนี้แล้วให้ผู้ทดสอบเคาะโต๊ะเมื่อได้ยินเสียงอ่านเลข "1" (ไม่มีคะแนนถ้าผิดเกิน 2 ครั้ง)</p>                                                                                                                                         |  | <p>ให้ผู้ทดสอบทวนซ้ำตามลำดับ</p>                                                                      |  | <p>ผู้ทดสอบทวนซ้ำแบบย้อนลำดับ</p>                                                                               |  | <p>[ ] 2 1 8 5 4</p>                                                                             |  | <p>[ ] 7 4 2</p>                                                                                 |  | <p>[ ] 5 2 1 3 9 4 1 1 8 0 6 2 1 5 1 9 4 5 1 1 1 4 1 9 0 5 1 1 2</p>                             |  | <p>[ ] 93</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 86</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 79</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 72</p> |  | <p>[ ] 65</p> |  |               |  |
| <p>เริ่มจาก 100 ลบไปเรื่อยๆ ถึง 7</p>                                                                                                                                                                                                              |  | <p>ลบถูก 4 หรือ 5 ตัว ได้ 3 คะแนน, 2 หรือ 3 ตัว ได้ 2 คะแนน, 1 ตัว ได้ 1 คะแนน, 0 ตัว ไม่ได้คะแนน</p> |  | <p>[ ] 93</p>                                                                                                   |  | <p>[ ] 86</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 79</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 72</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 65</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 93</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 86</p>                                                                                    |  | <p>[ ] 79</p> |  | <p>[ ] 72</p> |  | <p>[ ] 65</p> |  |
| <p>Repeat: ฉันรู้ว่าจอมเป็นคนเดียวที่มาจากงานวันนี้</p>                                                                                                                                                                                            |  | <p>ฉันรักเพื่อนตัวผู้หลังเก้าอี้เมื่อมีหมาอยู่ในห้อง</p>                                              |  | <p>[ ]</p>                                                                                                      |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>    |  | <p>[ ]</p>    |  |               |  |
| <p>Fluency / บอกคำที่ขึ้นต้นด้วยตัวอักษร " ก " ให้มากที่สุดภายใน 1 นาที</p>                                                                                                                                                                        |  | <p>ก [ ]</p>                                                                                          |  | <p>(N ≥ 11 words)</p>                                                                                           |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>    |  | <p>[ ]</p>    |  |               |  |
| <p>บอกความเหมือนระหว่าง 2 สิ่ง เช่น ถั่ว-ส้ม : เป็นผลไม้</p>                                                                                                                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                            |  | <p>รถไฟ - จักรยาน</p>                                                                                           |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>นาฬิกา - ไม้มรวด์</p>                                                                         |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>    |  | <p>[ ]</p>    |  |               |  |
| <p>ให้ทวนชุดคำที่จำไว้ก่อนหน้า โดยไม่มีกรให้ตัวช่วย</p>                                                                                                                                                                                            |  | <p>[ ]</p>                                                                                            |  | <p>[ ]</p>                                                                                                      |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>    |  | <p>[ ]</p>    |  |               |  |
| <p>Optional</p>                                                                                                                                                                                                                                    |  | <p>Category cue</p>                                                                                   |  | <p>[ ]</p>                                                                                                      |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>    |  | <p>[ ]</p>    |  |               |  |
| <p>Multiple choice cue</p>                                                                                                                                                                                                                         |  | <p>[ ]</p>                                                                                            |  | <p>[ ]</p>                                                                                                      |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>    |  | <p>[ ]</p>    |  |               |  |
| <p>[ ] วันที่</p>                                                                                                                                                                                                                                  |  | <p>[ ] เดือน</p>                                                                                      |  | <p>[ ] ปี</p>                                                                                                   |  | <p>[ ] วัน</p>                                                                                   |  | <p>[ ] สถานที่</p>                                                                               |  | <p>[ ] จังหวัด</p>                                                                               |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>                                                                                       |  | <p>[ ]</p>    |  | <p>[ ]</p>    |  |               |  |

Translated by Solaphat Hemrungsri MD

Trial version 01 Updated August 31, 2011

©Z Nasreddine MD

ค่าปกติ ≥ 25 / 30

คะแนนรวม

เพิ่ม 1 คะแนน ถ้าจำนวนปีการศึกษา ≤ 6

\_\_\_/30

## ภาคผนวก ข

หลักสูตรการฝึกอบรมระยะสั้นสำหรับบุคลากรวิชาชีพ: โปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (โปรแกรม TEAMV) ระยะเวลาจัดการอบรมหลักสูตร จำนวน 4 วัน รุ่นละ 40-45 คน

| วันที่ 1        | รายละเอียดเนื้อหา                                                                                                                                                                                                    | จำนวนชั่วโมง |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 09.00-10.00 น.  | การป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม                                                                                                                                                                               | 1.0          |
| 10.00-12.00 น.  | แนวความคิดในการพัฒนาสมรรถภาพสมองสำหรับผู้ที่มีปัญหาการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment)                                                                                                              | 2.0          |
| 12.00-13.00 น.  | รับประทานอาหาร                                                                                                                                                                                                       |              |
| 13.00-15.30 น.  | การใช้เครื่องมือสำหรับการคัดกรองและประเมินสภาพสมองและจิตวิทยาในระดับสถานบริการและชุมชน และการฝึกปฏิบัติการใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินสภาพสมอง (คัดกรอง 14 item, AMT, 2Q/ประเมิน Thai-HADS, TGSD, MMSE, MoCA test) | 2.0          |
| 15.30-17.00 น.  | แนวความคิดในการพัฒนาสมรรถภาพสมองในผู้สูงอายุสำหรับกลุ่มเมือง กลุ่มชนบทและกลุ่มกึ่งเมืองกึ่งชนบท                                                                                                                      | 1.5          |
| วันที่ 2        |                                                                                                                                                                                                                      |              |
| 09.00 -12.00 น. | แนวคิดและการพัฒนาโปรแกรม TEAMV และการจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับโปรแกรมกิจกรรม 1-3 ในกลุ่มเมืองและชนบท                                                                                                                    | 3.0          |
| 12.00-13.00 น.  | รับประทานอาหารกลางวัน                                                                                                                                                                                                |              |
| 13.00-16.30 น.  | การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับใช้ในการกระตุ้นในโปรแกรม TEAMV (cognitive training)                                                                                                             | 3.5          |
| วันที่ 3        |                                                                                                                                                                                                                      |              |
| 09.00-12.00 น.  | แนวคิดและการพัฒนาโปรแกรม TEAMV และการจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับโปรแกรมกิจกรรม 4-6 ในกลุ่มเมืองและชนบท                                                                                                                    | 3.0          |
| 12.00-13.00 น.  | รับประทานอาหาร                                                                                                                                                                                                       |              |
| 13.00-16.30 น.  | การฝึกปฏิบัติการใช้โปรแกรม TEAMV กิจกรรม 1-3 สำหรับกลุ่มเมืองและชนบท เพื่อนำสู่การไปใช้จัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในระดับสถานบริการสุขภาพและชุมชน                                                                | 3.5          |
| วันที่ 4        |                                                                                                                                                                                                                      |              |
| 09.00-12.30 น.  | การฝึกปฏิบัติการใช้โปรแกรม TEAMV กิจกรรม 4-6 สำหรับกลุ่มเมืองและชนบท เพื่อนำสู่การไปใช้จัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในระดับสถานบริการสุขภาพและชุมชน                                                                | 3.5          |
| 12.00-13.00 น.  | รับประทานอาหารกลางวัน                                                                                                                                                                                                |              |
| 13.00-15.00 น.  | การนำโปรแกรม TEAMV สู่การปฏิบัติในการจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุกลุ่ม Mild cognitive impairment                                                                                                                  | 2.0          |
| 15.00-16.00 น.  | ปิดการอบรม และการมอบใบประกาศ                                                                                                                                                                                         | 25           |

## ภาคผนวก ค

รายนามสถาบัน/องค์กรที่มีการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุ

ที่มีการรู้จักบกร่องเล็กน้อย (โปรแกรม TEAMV)

พื้นที่ที่มีการนำโปรแกรม TEAMV ไปใช้

| จังหวัด       | พื้นที่                                                                       | จังหวัด   | พื้นที่                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------|
| กรุงเทพมหานคร | รพ.รามาธิบดี                                                                  | สิงห์บุรี | รพ.สิงห์บุรี<br>รพ.อินทร์บุรี         |
|               | รพ.พระมงกุฎเกล้า                                                              | นครสวรรค์ | ศูนย์ชีวนันท์<br>รพ.สวรรค์ประชารักษ์  |
| สุราษฎร์ธานี  | รพ.ศิริรัฐนิคม<br>รพ.สราญรมย์                                                 | ร้อยเอ็ด  | รพ.จังหาร<br>รพ.ศรีสมเด็จ             |
| ลพบุรี        | รพ.ลำสนธิ<br>รพ.พระนารายณ์มหาราช                                              | กาฬสินธุ์ | รพ.ท่าคันโท<br>รพ.กาฬสินธุ์           |
| นครราชสีมา    | ศูนย์แพทย์จอหอ รพ.มหาราช<br>นครราชสีมา<br>รพ.ชุมพวง<br>รพ.สูงเนิน<br>รพ.พิมาย | มุกดาหาร  | รพ.นิคมคำสร้อย                        |
| ขอนแก่น       | รพ.บ้านฝาง                                                                    | ตรัง      | รพ.กันตัง<br>รพ.ห้วยยอด               |
| หนองบัวลำภู   | รพ.หนองบัวลำภู                                                                | เชียงราย  | รพ.พญาเม็งราย<br>รพ.ขุนตาล<br>รพ.พาน  |
| อุดรธานี      | ศสม.1 เมือง รพ.อุดรธานี<br>รพ.หนองวัวซอ<br>โรงพยาบาลกุมภวาปี                  | ศรีสะเกษ  | รพ.อุทุมพรพิสัย                       |
| อุทัยธานี     | รพ.อุทัยธานี<br>รพ.ทัพทัน                                                     | สกลนคร    | รพ.สกลนคร                             |
| ฉะเชิงเทรา    | รพ.บางน้ำเปรี้ยว<br>รพ.บางปะกง<br>รพ.พนมสารคาม                                | กำแพงเพชร | รพ.คลองขลุง                           |
| สงขลา         | รพ.สงขลา<br>รพ.เทพา                                                           | กระบี่    | รพ.กระบี่<br>รพ.ปลายพระยา<br>รพ.ลำทับ |

| จังหวัด    | พื้นที่                         | จังหวัด       | พื้นที่                                                                                                                                                                     |
|------------|---------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| นครพนม     | รพ.โพนสวรรค์                    | พิษณุโลก      | รพ.สมเด็จพระยุพราชนครไทย                                                                                                                                                    |
| ชัยภูมิ    | โรงพยาบาลภูเขียวเฉลิมพระเกียรติ | อุบลราชธานี   | รพ. ๕๐ พรรษา มทวชิราลงกรณ                                                                                                                                                   |
| เพชรบูรณ์  | รพ.ศรีเทพ                       | อุดรดิตถ์     | รพ.อุดรดิตถ์                                                                                                                                                                |
| ระนอง      | รพ.ระนอง                        | ระยอง         | รพ. แกลง                                                                                                                                                                    |
| นครนายก    | รพ.บ้านนา                       | พะเยา         | รพ.แม่ใจ                                                                                                                                                                    |
| ชลบุรี     | รพ.บางละมุง<br>รพ.บ้านบึง       | หนองคาย       | รพ.หนองคาย                                                                                                                                                                  |
| บุรีรัมย์  | รพ.กระสัง                       | ชัยนาท        | รพ.มโนรมย์                                                                                                                                                                  |
| ตาก        | รพ.แม่สอด                       | สุพรรณบุรี    | รพ.บางปلام้า                                                                                                                                                                |
| พัทลุง     | รพ.เขาชัยสน                     | กรุงเทพมหานคร | รพ.ลาดกระบัง<br>รพ.เวชการุณย์รัศมี<br>รพ.เจริญกรุงประชารักษ์<br>รพ.บางขุนเทียน<br>รพ.ตากสิน<br>รพ.สิรินธร<br>รพ.หลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินธโร อุทิศ<br>สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ |
| สุพรรณบุรี | รพ.บางปلام้า                    |               |                                                                                                                                                                             |

## ภาคผนวก ง

### ตัวอย่างภาพกิจกรรมในโปรแกรม TEAMV 6 กิจกรรม/ครั้ง

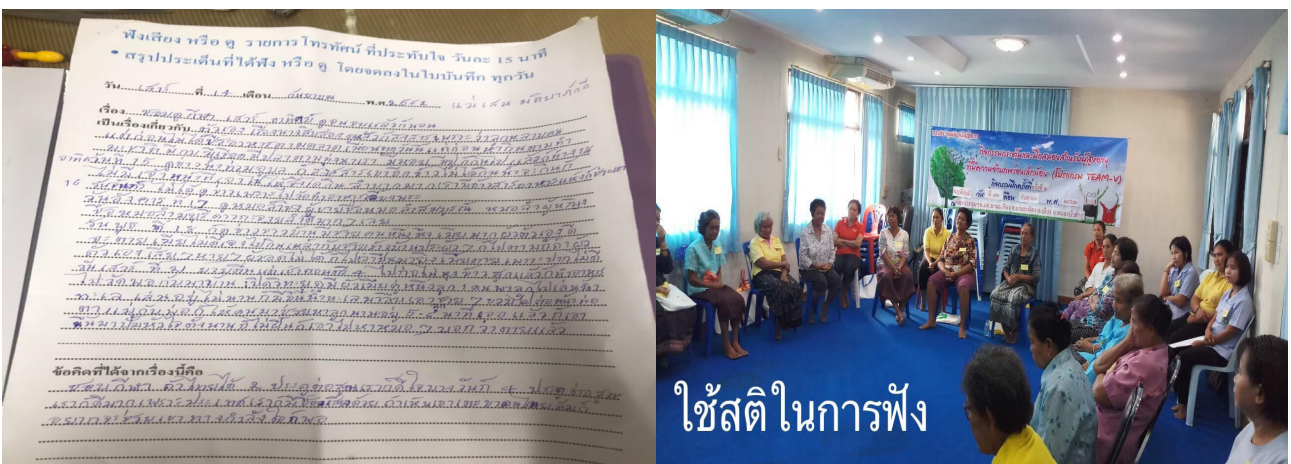
ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหว เช่น ผีกลมองซึกซ่าย-ขวา ตาราง 9 ช่อง



กิจกรรมที่ 1 ฉันทิคือใคร (ผีกลจำหน้า จำชื่อ)



กิจกรรมที่ 2 ความจำระยะสั้นและระยะยาว



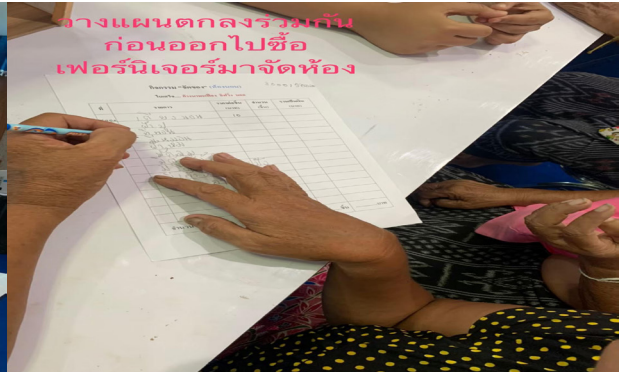
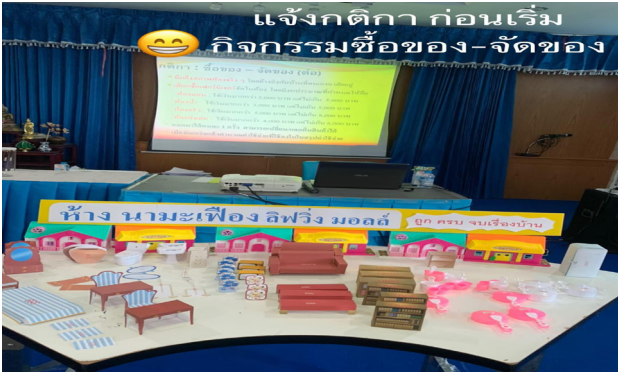
### กิจกรรมที่ 3 มิติสัมพันธ์ (ไม่หลงทางถ้าสังเกต)



### กิจกรรมที่ 4 จิตนาการสร้างภาพ (การจำภาพและตัวเลข)



### กิจกรรมที่ 5 ชื่อของจัดบ้าน



### กิจกรรมที่ 6 บริหารจัดการ/ตัดสินใจ



หมายเหตุ: ขอขอบคุณโรงพยาบาลหนองบัวลำภู ที่อนุญาตให้นำเสนอภาพจากพื้นที่การจัดทำระบบ  
การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร

## ภาคผนวก จ

### เอกสาร/แหล่งประโยชน์ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

ดาวน์โหลดจาก [webhttp://agingthai.dms.moph.go.th/agingthai](http://agingthai.dms.moph.go.th/agingthai)

#### 1) คู่มือวิชาการ



#### 2) เอกสารแผ่นพับ

**กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

“การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้สมองแข็งแรงและชะลอการเสื่อมสภาพของสมองได้”

**จังหวัดเวสต์**  
78 1329781  
89 3127983

**จังหวัดชุมพร**  
78 1329781  
89 3127983

**จังหวัดยะลา**  
5 25 555 85 555

**กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Brain Exercises)**  
โดยกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมเล็กน้อยถึงปานกลาง ผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมปานกลางถึงรุนแรง และผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมรุนแรง

**กิจกรรม 16 ท่า**

QR Code

**การบริหารสมองอีกสายวิชา**

**มือซ้าย : L มือขวา : R**

**มือซ้าย : R มือขวา : L**

**กิจกรรม 16 ท่า**

QR Code

**การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อกระตุ้นสมอง**

**กิจกรรม 16 ท่า**

QR Code

**การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ (Physical Activities)**

การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมเล็กน้อยถึงปานกลาง ผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมปานกลางถึงรุนแรง และผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมรุนแรง

**กิจกรรม 16 ท่า**

QR Code

**การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ (Physical Activities)**

การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมเล็กน้อยถึงปานกลาง ผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมปานกลางถึงรุนแรง และผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมรุนแรง

**กิจกรรม 16 ท่า**

QR Code

**การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ (Physical Activities)**

การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมเล็กน้อยถึงปานกลาง ผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมปานกลางถึงรุนแรง และผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมรุนแรง

**กิจกรรม 16 ท่า**

QR Code

### 3) Brain exercise

## การฝึกบริหารสมอง (Brain Exercise)

การกระตุ้นสมองทั้งซีกซ้าย ซีกขวา เพื่อเสริมสมรรถภาพการทรงตัว และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง จำนวน 16 ท่า



**ท่าที่ 1** แขนซ้ายเหยียดตรง ผ่านมือคางขึ้น พร้อมกับ ยกส้นเท้าซ้ายและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 2** แขนขวาเหยียดตรง ผ่านมือคางขึ้น พร้อมกับ สลับยกส้นเท้าขวาและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 3** พลิกฝ่ามือซ้ายเข้าหาลำตัว พร้อมกับสลับ ยกส้นเท้าซ้ายและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 4** พลิกฝ่ามือขวาเข้าหาลำตัว พร้อมกับสลับ ยกส้นเท้าขวาและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 5** มือซ้ายแตะไหล่ขวา พร้อมกับสลับ ยกส้นเท้าซ้ายและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 6** มือขวาแตะไหล่ซ้าย พร้อมกับสลับ ยกส้นเท้าขวาและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 7** ยกมือซ้ายแตะท้ายทอยด้านซ้าย พร้อมกับ สลับยกส้นเท้าซ้ายและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 8** ยกมือขวาแตะท้ายทอยด้านขวา พร้อมกับ สลับยกส้นเท้าขวาและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 9** มือซ้ายแตะเอวขวา พร้อมกับสลับ ยกส้นเท้าซ้ายและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 10** มือขวาแตะเอวซ้าย พร้อมกับสลับ ยกส้นเท้าขวาและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 11** มือซ้ายแตะสะโพกซ้าย พร้อมกับสลับ ยกส้นเท้าซ้ายและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 12** มือขวาแตะสะโพกขวา พร้อมกับสลับ ยกส้นเท้าขวาและไปด้านหลัง



**ท่าที่ 13** ดึงเท้าขวากลับ ยกแล้ววางเท้าซ้าย เหยียดขาซ้าย เป็นมุม 45 องศา



**ท่าที่ 14** ยกเท้าขวาดึงเท้าซ้าย



**ท่าที่ 15** ยกแล้ววางเท้าซ้ายเฉียงทางซ้าย เป็นมุม 45 องศา



**ท่าที่ 16** ยกเท้าขวาดึงเท้าซ้าย

อ้างอิง : ประยุกต์การบริหารสมองซีกซ้าย ซีกขวา และเสริมสมรรถภาพการทรงตัวของร่างกายจากท่าออกกำลังกายแบบแอโรบิก

**แนวทางการปฏิบัติ**

- การฝึกบริหารเพื่อกระตุ้นสมองซีกซ้าย ซีกขวา และเสริมสมรรถภาพการทรงตัวของร่างกาย โดยเริ่มฝึกสลับได้ทั้งจากมือหรือเท้า และจากซ้ายหรือขวา เมื่อเกิดความชำนาญ สามารถเพิ่มความยากของการกระตุ้นสมองซีกซ้าย ซีกขวา โดยฝึกมือและเท้าสลับด้านกันได้
- เทคนิค : การบริหารสมองซีกซ้าย - ขวา เริ่มด้วยการใช้ส้นเท้าแตะและสลับซ้าย - ขวา ก่อน แล้วตามด้วยการใช้มือ
- กรณี ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการทรงตัว สามารถฝึกบริหารได้ โดยการนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งบนเตียงที่มีความแข็งแรงมั่นคง และสูงจากพื้นไม่เกิน 40 - 45 เซนติเมตร
- การฝึกบริหารสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับคนตรีประกอบจังหวะได้ตามความเหมาะสมของกลุ่มผู้สูงอายุ
- สามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 2 รอบ ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละท่าน

- สถาบันเวชศาสตร์ สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
- ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
- สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม





