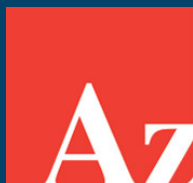


คู่มือ

การพัฒนาศักยภาพสมอง สำหรับผู้สูงอายุ ที่ไม่มีปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพความจำดี)

โดย

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





คู่มือ
การพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ
(กลุ่มสุขภาพความจำดี)

โดย
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ เป็นสถาบันทางวิชาการที่ทำงานด้านผู้สูงอายุในระดับนโยบาย การดูแลรักษาฟื้นฟูสุขภาพ การสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ โดยมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง การที่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ภาวะสมองเสื่อมจึงเป็นปัญหาสำคัญของประเทศในอนาคตอันใกล้ ในปี พ.ศ. 2560-62 การป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมเป็นประเด็นสำคัญ ดังนั้นสถาบันเวชศาสตร์ฯ ได้ร่วมมือด้านการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาชุดโปรแกรมที่จะชะลอหรือป้องกันภาวะสมองเสื่อมให้สามารถช่วยพัฒนาและคงศักยภาพสมอง กับ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และโรงพยาบาลระดับที่เข้าร่วมวิจัยใน 11 แห่ง ในการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ หรือ ลการคัดกรอง คัดแยก อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อใช้ในการจัดบริการสุขภาพในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ จากนั้นวิจัยได้พัฒนาเป็นหลักสูตรการอบรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพดี) เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมนุคลากรสุขภาพ ในการจัดบริการโปรแกรมสุขภาพ ในการป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม ภายใต้ระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร ทีมนุคลากรสุขภาพสามารถบูรณาการดูแลและจัดโปรแกรมสุขภาพ ในระดับสถานบริการ ทีมสังคม ทีมท้องถิ่น และชุมชน เพื่อป้องกันและชะลอภาวะสมองเสื่อมในกลุ่มที่ไม่มีปัญหาความจำ(กลุ่มสุขภาพดี) ในพื้นที่

ขอขอบคุณคณะวิจัย คือ กรมการแพทย์ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ สถาบันการศึกษา คือ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และชื่นชมโรงพยาบาลทั้ง 11 แห่ง ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย คือ โรงพยาบาลในสังกัดของสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข คือ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา โรงพยาบาลพุทธโสธร โรงพยาบาลพระพุทธบาท โรงพยาบาลหาดใหญ่ โรงพยาบาลบ้านฝาง โรงพยาบาลศิริราชธน โรงพยาบาลแม่ใจ โรงพยาบาลบ้านตาก โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต คือ โรงพยาบาลจิตเวชศาสตร์สงฆาราชนครินทร์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมแพทย์ทหารเรือ คือ โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ และผู้ทรงคุณวุฒิทางการแพทย์ด้านผู้สูงอายุ ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำการจัดทำคู่มือเล่มนี้ คือ ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน รศ.ดาวชมพู นาคะวิโร จนสำเร็จเป็นคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพดี) เพื่อเป็นหลักและแนวทางทางวิชาการในการจัดบริการสุขภาพหรือชุดโปรแกรมสุขภาพการกระตุ้นสมอง ในการดูแลป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่มีปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพดี) ต่อไป



นายแพทย์สกันต์ บุนนาค

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์

สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

สารบัญ

		หน้า
คำนำ		2
สารบัญ		3
บทที่ 1	แนวทางการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหา ความจำ (กลุ่มสุขภาพดี)	4
บทที่ 2	โปรแกรมกระตุ้นสมองสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ	7
บทที่ 3	การประเมินและติดตามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกระตุ้นสมอง	28
บทที่ 4	เอกสารการชุดโปรแกรมกระตุ้นสมองสำหรับใช้ในการจัดกิจกรรม	34
ภาคผนวก	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน	

บทที่ 1

แนวทางการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพดี)

การพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพดี) ในครั้งนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองเพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาพดี รวมถึงมีความสามารถในการรู้คิด (Cognitive function) อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม (intervention group) กับกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และติดตามศักยภาพของสมองอย่างต่อเนื่องหลังจบกิจกรรม

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. อายุ 50 ปีขึ้นไป (เน้นกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป)
2. สามารถอ่าน, เขียนหนังสือได้
3. มีผลการประเมินจากแบบสอบถาม Thai HADS ในแต่ละด้าน $\leq 11/21$ คะแนน
4. มีคะแนนผลการทดสอบ MoCA $\geq 25/30$ คะแนน
5. กรณีเป็นผู้เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรม สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบ 5 ครั้ง (ขาดได้ไม่เกิน 1 ครั้ง)
6. เป็นผู้ไม่มีโรคทางกายและโรคทางจิตเวชที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ปัญหาการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

เครื่องมือสำหรับการคัดกรอง คัดแยก ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป
2. แบบประเมิน IADL (Instrumental Activities of Daily Living Scale)
3. Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทย (Thai HADS) เพื่อคัดกรองอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า เพื่อให้ได้ผู้สูงอายุที่ไม่มีอาการดังกล่าว
4. Montreal Cognitive Assessment (MoCA) Version 2011 วัตถุประสงค์ในการคัดกรอง เพื่อให้ได้ผู้สูงอายุที่มีความสามารถของสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ
5. ADAS-modified : Thai version ประเมินความสามารถของสมองในด้านต่างๆ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อีกทั้งติดตามการเปลี่ยนแปลงความสามารถของสมองหลังจากร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ต้องใช้ความชำนาญและอาจจะต้องมีวิชาชีพที่จำเพาะในการประเมินเครื่องมือนี้ เช่น นักจิตวิทยาคลินิก หรือ พยาบาลวิชาชีพที่ผ่านการอบรมการใช้เครื่องมือชนิดนี้มาแล้ว

การแปลผลเครื่องมือ

การได้มาซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัย มี 3 กรณี

1. กรณีผู้สูงอายุทั่วไป และไม่เคยเข้ารับการประเมิน cognitive function สามารถเข้าสู่กระบวนการได้โดย เข้ารับการประเมินด้วยแบบสอบถาม HADS และ MoCA ตามลำดับ
2. กรณีผู้สูงอายุที่มีผลการประเมินด้วยแบบสอบถาม 14 ข้อคำถามแล้วมีคะแนน ≤ 30 คะแนน สามารถเข้ารับการประเมินต่อได้ด้วยแบบสอบถาม HADS และ MoCA ตามลำดับ
3. กรณีผู้สูงอายุที่มีผลการประเมินด้วยแบบสอบถาม 14 ข้อคำถาม และ MMSE หรือ MMSE เพียงอย่างเดียว และมีคะแนนจาก MMSE มากกว่าจุดตัดคะแนนที่กำหนด สามารถเข้ารับการประเมินต่อได้ด้วยแบบสอบถาม HADS และ MoCA ตามลำดับ

บทที่ 2

โปรแกรมกระตุ้นสมองสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ

โปรแกรมกระตุ้นสมองสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพดี) กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินความจำจากการคัดกรอง คัดแยก และผลปกติแบบประเมินอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการกระตุ้นสมองได้ เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม โดยชุดโปรแกรมจะประกอบด้วย แนวคิดการพัฒนาศักยภาพสมองใน 4 ด้าน ประกอบด้วย Attention (ความใส่ใจ) Memory (ความจำระยะสั้นและระยะยาว) Visuospatial perception moter (มิติสัมพันธ์) และ Exexecutive function (การบริหารจัดการ)

โดยทางคณะทำงานได้พัฒนาชุดโปรแกรมขึ้นมา เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ ชุดโปรแกรมกระตุ้นสมอง มีทั้งหมด 5 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมครั้งที่ 1 Attention กิจกรรมครั้งที่ 2 Attention and Memory กิจกรรมครั้งที่ 3 Short-term Memory กิจกรรมครั้งที่ 4 Visuospatial Function และ กิจกรรมครั้งที่ 5 Executive Function

สามารถนำใช้ชุดโปรแกรมนี้ได้ในการจัดบริการสุขภาพได้ทั้งในสถานบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตติยภูมิ เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในพื้นที่ ดังนี้

1. รายละเอียดชุดโปรแกรมกระตุ้นสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ

กิจกรรมการฝึกสมองสำหรับผู้สูงอายุสุขภาพดี ครั้งที่ 1 Attention

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์	ระยะเวลา
1. เกริ่นนำ - อธิบายเรื่องความสามารถของสมองและ ให้ความเห็น ความสำคัญและภาพรวมกิจกรรมสั้น ๆ (เนื้อหา บรรยาย 1) - กิจกรรมแนะนำตัว - แบ่งจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมให้เป็นกลุ่มย่อยประมาณ 12-15 คนต่อกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มย่อยแนะนำกิจกรรมการแนะนำตัวเอง ดังนี้ - ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนชื่อ และ จุดเด่นบน ใบหน้าลงไปในกระดาษ - พลิกกระดาษไปอีกหน้าหนึ่ง ให้พับ กระดาษเพื่อแบ่งออกเป็น 9 ช่อง - ให้สมาชิกเดินไปทำความรู้จักสมาชิกใน กลุ่มย่อยของตัวเอง บันทึกลงในช่องที่แบ่ง ไว้ (ชื่อ และจุดเด่นบนใบหน้า) - เมื่อทำความรู้จักกันครบแล้ว ให้ตัวแทนที่ จำชื่อของเพื่อนในกลุ่มได้ลองบอกชื่อ เพื่อนในกลุ่ม และแลกเปลี่ยนวิธีการจดจำ	-เนื้อหาบรรยาย 1 -กระดาษ A3 หรือ A4 1 แผ่น/คน -ปากกา	15 นาที 30 นาที
2. กิจกรรมหลัก - Switching attention - แจ้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าแต่ละท่านมีรหัสประจำตัว ของตนเอง ถ้าได้ยินเลขรหัสประจำตัวของตนเอง 3 หลักต้องออกมานอกห้อง - ผู้นำกลุ่มแจกรูปภาพแผ่นโมเสกและสีไม้ให้ผู้ร่วม กลุ่มระบายสีและนับช่องของแผ่นโมเสก - ขณะระบายสีภาพ และนับแผ่นโมเสกที่อยู่ในภาพ ผู้นำกลุ่มขานชื่อผู้ที่ต้องออกไปนอกห้อง เพื่อตอบ	-กำหนดรหัสตัวเลข 3 หลักให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมแต่ละคน -ปริศนาคำทาย 2 ข้อ/คน -ภาพโมเสกขนาด A4 1 ภาพ/คน -สีไม้	30 นาที

ปริศนาคำทายคนละ 2 ครั้ง สุ่มเรียกตัวเลขสลับกันไปโดยไม่เรียงตามลำดับ จากนั้นมาระบายสีและนับแผ่นโมเสกต่อ กำหนดเวลาประมาณ 15 นาที เมื่อเสร็จแล้วให้เขียนคำตอบในกระดาษเพื่อให้ผู้นำกลุ่มตรวจสอบภายหลัง ○ ปริศนาคำทาย กลุ่มในเมืองจะเป็นการให้คำใบ้หรือคำเชื่อมโยงแล้วให้ตัวอักษรที่ประกอบเป็นคำแต่เรียงสลับที่กัน จากนั้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเรียงตัวอักษรใหม่เพื่อประกอบกันเป็นประโยค - กลุ่มชนบทจะเป็นการให้โจทย์เลข 2 หลักนำมาบวกหรือลบกันแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนคำตอบ ○ เมื่อผู้นำกลุ่มแจ้งหมดเวลา ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนว่าวิธีจัดการให้งานสำเร็จอย่างไร และความรู้สึกในการทำกิจกรรมนี้ที่ต้องย้ายความสนใจไปมา ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็น switching attention ○ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเก็บภาพแผ่นโมเสก ไปตรวจสอบความถูกต้องเพื่อแจ้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป ● Selective attention and distractors ○ เปิด clip vdo เรื่อง “selective attention” สรุปประเด็นว่าถ้านับได้ถูกต้องคือมีความใส่ใจจดจ่อได้ดี และถ้าเห็นคนใส่ชุดลิง และกลับมานับได้ถูกต้องคือมีการเปลี่ยนความสนใจได้ดี แต่บางที่เราอาจจะหลุดไปกับสิ่งรบกวน (distractors) - จากนั้นเปิด clip vdo “the fly” ถามความเห็นและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ○ ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่ได้รับจากเรื่องที่ดู เกี่ยวกับสิ่งรบกวน เน้นว่าสิ่งรบกวนมีทั้งภายนอกและภายใน เช่น ในเรื่อง “the fly” สิ่งรบกวนภายนอกคือ แมลงวัน และสิ่งรบกวนภายในคือ ความคิด จินตนาการ อารมณ์ภายในตัวเอง เมื่อรู้ทันสิ่งรบกวนแล้วก็สามารถกลับมาทำใส่ใจกับสิ่ง	-clip vdo เรื่อง “selective attention” และ “the fly”	15 นาที
---	---	----------------

ที่ตั้งใจได้ต่อเนื่อง เช่น ชายที่กำลังนั่งสมาธิ พอรู้ทันสิ่งรบกวนก็กลับมานั่งสมาธิต่อได้ ● Sustained attention ○ ผู้นำกลุ่มแนะนำการสังเกตความรู้สึกภายในจิตใจ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งในท่าทางที่สบาย ๆ รู้สึกที่ลมหายใจที่เข้าออก ให้เห็นว่าขณะอยู่กับลมหายใจก็มีความคิด ความรู้สึกเกิดขึ้น เมื่อมีความคิด ความรู้สึกเกิดขึ้น ให้กลับมาอยู่กับลมหายใจอย่างสบายๆ ประมาณ 2-3 นาที จากนั้นเปิดเสียงเพลงให้ฟัง ประมาณ 1 นาทีและหลังจากนั้นให้เปิดเสียงพูด (เสียงอ่านหนังสือ) แทรกขึ้นมาอีก 1 นาที ○ หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าได้ยินอะไรบ้าง คิดว่าอะไรคือสิ่งที่รบกวนบ้าง มีอารมณ์ความรู้สึกอะไรที่เกิดขึ้น ○ ผู้นำกลุ่มสรุปว่าเมื่อใดที่เราตั้งใจเลือกจะสนใจอะไร สิ่งทีนอกเหนือจากนั้นคือสิ่งรบกวน ให้รู้เท่าทันและกลับมาใส่ใจในสิ่งที่เราเลือกสนใจ อย่างไรก็ตามเราเลือกสิ่งที่เราสนใจตามความเหมาะสมได้เสมอ เช่น กำลังตั้งใจฟังเสียงที่เพื่อนกำลังเล่าเรื่องให้ฟัง ถ้ามีเสียงก่อสร้างข้างบ้านก็ไม่ต้องใส่ใจ แต่ถ้ามีเสียงคนตะโกนว่า ไฟไหม้ ก็ต้องหยุดฟังแล้วดูว่าเกิดอะไรขึ้น ถ้าไม่มีอะไรก็กลับมาใส่ใจกับเรื่องของเพื่อนต่อได้ ○ ผู้นำกลุ่มแนะนำกิจกรรมต่อไปว่าจะเปิดเสียงพูดและเสียงเพลง ขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมตั้งใจฟังเสียงพูดและหลังจากฟังจบจะมีคำถาม “เสียงพูด”.....เพราะความทุกข์เพียงแค่อุดหนุนดับไป “เสียงเพลง”เพลงยุค 70 ○ แจกกระดาษเปล่าให้สรุป”เสียงพูด” ที่ได้ฟัง และแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม	- เสียงพูด 2 เสียง - เสียงอ่านหนังสือ 1 เรื่อง - เสียง “เพราะความทุกข์เพียงแค่อุดหนุนดับไป” -เสียงเพลง 2 เสียง (เพลงยุค 70) -กระดาษ A4 ½ แผ่น -ปากกา	20 นาที
---	---	----------------

○ ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อคิดที่ได้ จากกิจกรรม ○ 3. กิจกรรมต่อเนื่อง ● สรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และ การนำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน ● แนะนำการบันทึกสิ่งรบกวน (distractors) ที่มีผลต่อความ ใส่ใจ และการใช้ชีวิตประจำวัน วันละ 1 ครั้ง โดย ยกตัวอย่างให้บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตอนทำกิจกรรม sustained attention และแจกแบบฟอร์มบันทึกกิจกรรมต่อเนื่อง 1 ให้เขียนแต่ละวัน ● ทบทวนสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการ วางแผนในวันต่อไป (to do list)	-แบบฟอร์มบันทึก กิจกรรมต่อเนื่อง 1	10 นาที
---	---	----------------

แบบฟอร์มกิจกรรมต่อเนื่อง 1

วัน	ที่	ท.ศ.	ให้ท่านทบทวนตัวเองในตลอดทั้งวันที่ผ่านมา	
<u>จงบันทึกสิ่งรบกวน (Distractor) ที่ส่งผลต่อความสนใจจดจ่อ</u>			<u>สิ่งที่ได้ทำในวันนี้</u>	<u>ความรู้สึกที่เกิดขึ้น</u>
1.	ระบุ 1 เหตุการณ์			
2.	สิ่งรบกวน			
	2.1 สิ่งรบกวน ภายนอก		<u>สิ่งที่ยังไม่ได้ทำในวันนี้</u>	<u>ความรู้สึกที่เกิดขึ้น</u>
	2.2 สิ่งรบกวน ภายใน			
3.	การจัดการกับสิ่งรบกวน			
	3.1 จัดการกับสิ่งรบกวน ภายนอก		<u>To do List สิ่งที่จะทำในวันพรุ่งนี้</u>	
	3.2 จัดการกับสิ่งรบกวน ภายใน		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

กิจกรรมการฝึกสมองสำหรับผู้สูงอายุสุขภาพดี ครั้งที่ 2 Attention and Memory

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์	ระยะเวลา
1. กิจกรรมการเคลื่อนไหว ● กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. กิจกรรมหลัก ● Attention and memory เกริ่นนำหลักการจำและการเชื่อมโยงกับความใส่ใจที่ได้ทำกิจกรรมครั้งก่อน ○ ผู้นำกลุ่มให้ผู้ร่วมกิจกรรมกลับมารู้สึกตัวและอยู่กับลมหายใจก่อนเริ่มกิจกรรม 2-3 นาที จากนั้นให้ดูภาพสิ่งของต่างๆที่เตรียมไว้ให้สมมติว่าต้องการจะไปซื้อ เลือกสิ่งของ 15 อย่างจากภาพที่เห็น โดยไม่ซ้ำกัน ○ ผู้ช่วยแจกกระดาษ A4 และปากกา ให้ผู้ร่วมกิจกรรม โดยให้แบ่งกระดาษออกเป็น 3 ส่วน ช่องแรก ให้เขียนรายการของทั้ง 15 อย่างที่ต้องการซื้อลงไป ช่องที่สอง ให้เขียนชื่อนามสกุลของตัวเองลงไป ให้สมาชิกพยายามจำ <u>สิ่งของที่จะซื้อให้ได้มากที่สุด</u> ในเวลาประมาณ 2-3 นาที จากนั้นส่งกระดาษคืนแก่ผู้นำกลุ่ม ○ ผู้นำกลุ่ม นำกิจกรรมเคลื่อนไหวเช่นลมเพลมพัด บก น้ำ อากาศ ประมาณ 15 นาที ○ จากนั้นให้สมาชิก ทวนสิ่งที่ตัวเองคิดว่าจะไปซื้อ มีอะไรบ้าง เขียนในกระดาษหน้าที่แจกคืน ให้ในช่องที่ 3 พยายามเขียนให้ได้มากที่สุด ด้วยปากกา ○ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าจำได้กี่คำให้ยกมือ แล้วให้ผู้จำได้มากในกลุ่ม แลกเปลี่ยนเทคนิคการจำ ○ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดภาพสิ่งของทั้งหมดให้ดูอีกครั้ง โดยระหว่างที่ดูไม่ให้ขีดเขียนลงในกระดาษ จากนั้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนคำเพิ่มเติมในช่องที่ 3 ด้วยดินสอ	-กระดาษ A4 จำนวน 2 แผ่นต่อคน -ปากกา -ดินสอ -ภาพสิ่งของชุดที่ 1 จำนวน 24 อย่าง -ภาพสิ่งของชุดที่ 2 จำนวน 24 อย่าง โดยมี ภาพเดิมของชุดที่ 1 จำนวน 5 อย่าง และ ภาพใหม่ 19 อย่าง -เนื้อหา บรรยาย 2	30 นาที 70 นาที

○ แลกเปลี่ยน เทคนิคการจำ โดยผู้นำกลุ่มสรุปวิธีการจำ (เนื้อหาบรรยาย 2) ○ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองดูรายการที่เขียนไว้ในช่องแรก เปรียบเทียบกับช่องที่ 3 และลองคิดว่า จะใช้วิธีช่วยจำ วิธีใดบ้างเพื่อจะได้จำให้มากขึ้น ○ ผู้นำกลุ่มเปิดภาพใหม่ ○ ผู้ช่วยแจกกระดาษ A4 และปากกา ให้ผู้ร่วมกิจกรรม โดยให้แบ่งกระดาษออกเป็น 3 ส่วน ช่องแรก ให้เขียนรายการของทั้ง 15 อย่างที่ต้องการซื้อลงไป ช่องที่สอง ให้เขียนชื่อนามสกุลของตัวเองลงไป ให้สมาชิกพยายามจำ <u>สิ่งของที่ซื้อให้ได้มากที่สุด</u> โดยใช้เทคนิคการจำที่ได้ลองทำในครั้งแรกในเวลาประมาณ 2-3 นาที จากนั้นส่งกระดาษคืนแก่ผู้นำกลุ่ม ○ ผู้นำกลุ่ม นำกิจกรรมเคลื่อนไหวเช่นลมเพลมพัด กรรไกร ไขผ้าไหม ประมาณ 15 นาที ○ จากนั้นให้ผู้ร่วมกิจกรรม ทวนสิ่งที่ตัวเองคิดว่า จะไปซื้อ มีอะไรบ้าง เขียนในกระดาษหน้าที่ แจกคืนให้ในช่องที่ 3 พยายามเขียนให้ได้มากที่สุด ○ นับจำนวนสิ่งของที่จำได้แล้วเปรียบเทียบกับจำนวนที่ทำครั้งแรกว่ามากขึ้นหรือน้อยต่างกันอย่างไร ○ แลกเปลี่ยนการใช้เทคนิคช่วยจำ เชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นการปิดไฟ การหยิบกุญแจ การปิดแก๊ส โดยเทคนิคการใช้เสียงควบคู่กับการจำภาพ รวมถึงการจำสิ่งที่วางแผนจะทำ		
3. กิจกรรมต่อเนื่อง ● Discuss ถึงการบ้านครั้งแรก การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และ สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ ● ในแต่ละวันเมื่อต้องไปซื้อของหลายอย่างให้จดบันทึกรายการที่ต้องซื้อก่อน แล้วฝึกจำรายการนั้น จากนั้นไปซื้อของโดยไม่	-แบบฟอร์มบันทึกกิจกรรมต่อเนื่อง 1 และ 2	20 นาที

ดูรายการ แล้วจึงค่อยทบทวนบันทึกว่าจำได้ทั้งหมดมากที่สุด กี่อย่าง จดบันทึกในแบบฟอร์มกิจกรรมต่อเนื่อง 2 ● ถ้าวันไหนไม่มีการซื้อของให้บันทึกสิ่งรบกวนที่มีผลต่อความ ใส่ใจในแต่ละวัน (แบบฟอร์มกิจกรรมต่อเนื่อง 1) ● เลือកเหตุการณ์ประทับใจในชีวิตมา 1 เรื่อง บันทึกลงในสมุด และเล่าให้เพื่อนฟังในครั้งต่อไป เขียนเล่าเป็นเรื่องราวอย่าง น้อย 1 หน้ากระดาษ A4	-กระดาษ A4	
--	------------	--

แบบฟอร์มกิจกรรมต่อเนื่อง 2

วัน	ที่	ท.ศ.
จงบันทึกสิ่งรบกวน (Distractor) ที่ส่งผลต่อ "ความจำ"		
1.	จากเหตุการณ์ที่ท่านต้องไปซื้อของ ระบุสิ่งที่ท่านจะต้องซื้อ ว่ามีอะไรบ้าง	
2.	สิ่งที่ท่านซื้อจริง	
3.	ท่านสามารถซื้อของที่ต้องการได้ครบหรือไม่ อะไรที่ช่วยในการจำ	
4.	ถ้าจำได้ไม่ครบ ท่านมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร	
5.	ปัญหาความจำของท่านในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีอะไรบ้าง (ทำเฉพาะวัน.....)	

ให้ท่านทบทวนตัวเองในตลอดทั้งวันที่ผ่านมา	
สิ่งที่ได้ทำในวันนี้	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
สิ่งที่ยังไม่ได้ทำในวันนี้	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

To do List สิ่งที่จะทำในวันพรุ่งนี้

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

กิจกรรมการฝึกสมองสำหรับผู้สูงอายุสุขภาพดี ครั้งที่ 3 Short-term Memory
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์	ระยะเวลา
1. กิจกรรมการเคลื่อนไหว ● ผู้นำกลุ่มแนะนำกิจกรรมตาราง 9 ช่อง ● ผู้นำกลุ่ม แจกกระดาษ A3 ให้ผู้ร่วมกิจกรรม พับเป็น 9 ช่อง และเขียนหมายเลขลงไป ● ชักซ้อมความเข้าใจเกี่ยวกับตาราง 9 ช่อง ● เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมพอเข้าใจแล้ว แนะนำการทำกิจกรรมต่อไป ดังนี้ ○ ให้ท่านจินตนาการว่าท่านยืนอยู่บนตาราง 9 ช่อง ○ ให้ท่านเคลื่อนไหวตามตาราง 9 ช่อง ในรูปแบบต่างๆ ○ เมื่อทำกิจกรรมเสร็จให้ท่านนำแผ่นตาราง 9 ช่องของท่านมาคืนที่หน้าห้อง ● เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม สังเกตปฏิกิริยาว่ามี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายไหนบ้างที่นำมาคืน และซักถามว่ามีวิธีจำได้อย่างไร สอบถามสมาชิกว่ามีเพลงอะไรบ้างขณะทำกิจกรรมตาราง 9 ช่อง	-กระดาษ A3 -ปากกา	40 นาที
2. กิจกรรมหลัก ● ความจำระยะยาว ○ แบ่งกลุ่มย่อยของสมาชิก กลุ่มละ 7-8คน ○ ผู้นำกลุ่มให้ผู้ร่วมกิจกรรมกลับมารู้สึกตัวและอยู่กับลมหายใจก่อนเริ่มกิจกรรม 2-3 นาที แล้วผลัดกันเล่าเหตุการณ์ประทับใจในชีวิต คนละ 5 นาที และให้เหตุผลว่าทำไมถึงประทับใจ เหตุการณ์นี้ ● ความจำระยะสั้น ○ ระหว่างฟังเรื่องของเพื่อนให้เพื่อนในกลุ่ม ให้สมาชิกที่เหลือสรุปใจความที่เพื่อนพูดหลังฟังเสร็จ ในกระดาษ A4	-กระดาษ A4 -ปากกา	70 นาที

○ บันทึกใจความที่เพื่อนพูดลงในกระดาษ เป็น mind map /รูปภาพ /ข้อความ 1-2บรรทัด (แต่ละเรื่องของเพื่อนแต่ละคน ให้ลองใช้เทคนิคในการบันทึกที่หลากหลาย เช่น เรื่องของเพื่อนคนที่ 1 ใช้การบันทึกแบบ mind map เรื่องของเพื่อนคนที่ 2 ใช้การบันทึกเป็น ภาพ เรื่องของเพื่อนคนที่ 3 ใช้การบันทึกแบบ เป็นข้อความ เป็นต้น) โดยแต่ละคนใช้เวลา ประมาณ 2-3 นาที ○ เมื่อเล่าครบทุกคน บันทึกเสร็จหมดทุกคน ผู้นำกลุ่มจะเก็บกระดาษที่จดเรื่องราวของเพื่อนไว้ ○ ให้สมาชิกกลุ่มจับฉลากและเล่าเรื่องของเพื่อน ที่ตนจับชื่อได้ ○ เมื่อเล่าเสร็จจะมีการแลกเปลี่ยนเทคนิคการจำ ระหว่างกัน ○ ผู้นำกลุ่มบรรยายสรุป (เนื้อหาบรรยาย 3) 3. กิจกรรมต่อเนื่อง ● Discuss ถึงการบ้านครั้งก่อน การนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน และ สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ ● สรุปข่าวสารที่ได้ฟังในแต่ละวัน มาวันละ 1 ข่าว โดยใช้ เทคนิคต่างๆ ที่ได้ทำในวันนี้ (mind map/รูปภาพ/ข้อความ)	เนื้อหา บรรยาย 3	10 นาที
---	-----------------------------	-----------------------

กิจกรรมการฝึกสมองสำหรับผู้สูงอายุสุขภาพดี ครั้งที่ 4 Visuospatial Function
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์	ระยะเวลา
1. กิจกรรมการเคลื่อนไหว ● กิจกรรมกระตุ้นสมอง ซ้าย-ขวา ● Neurobic exercise ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนจับของที่ใส่ในถุงอย่างน้อย 7 อย่าง (ห้ามดู) แล้วจำว่ามีอะไรบ้าง จากนั้นแจกกระดาษที่มีภาพสิ่งของในถุงรวมกับสิ่งของอื่น ๆ 7 อย่าง โดยให้หวังว่าที่ภาพที่จับมีอะไรบ้าง (ผู้ร่วมกิจกรรมที่รอจับของในถุงให้ทำกิจกรรมกระตุ้นสมองซ้าย-ขวาไปด้วย) ● ผู้นำกลุ่มเฉลย	-ถุงใส่ของ 7 อย่าง -ภาพที่มีของ 14 อย่าง โดยมีภาพของที่อยู่ในถุง 7 อย่าง และภาพอื่น ๆ 7 อย่าง	30 นาที
2. กิจกรรมหลัก ● การรับรู้มิติ ○ แจกกระดาษ A4 และปากกาให้ผู้ร่วมกิจกรรม ○ ฉายภาพบน Projector ให้ผู้ร่วมกิจกรรม แต่ละคนเขียนตัวเลขตามลำดับ ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องลงไป ทำโจทย์ทั้งหมด 10 ข้อ เฉลยข้อต่อข้อ ○ สรุปเทคนิค และ ประโยชน์ จากกิจกรรม และ แนวทางการนำไปปรับใช้ ● แผนที่และระยะทาง ○ เตรียมแผนที่ในพื้นที่ที่ทำกิจกรรม และมีสถานที่ที่ระบุอยู่ในโจทย์สถานการณ์ฉายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดู ○ แจกโจทย์สถานการณ์สมมติ สำหรับสิ่งที่ต้องทำใน รพ.รามาธิบดี ใน 1 วัน (หากเป็น กรณีกลุ่มเมือง ที่จัดกิจกรรมในสถานพยาบาล ให้สมมติเป็นกิจกรรมที่ทำในสถานพยาบาลของท่าน) - สถานการณ์ 1 วันนี้ท่านได้รับมอบหมายให้ทำภารกิจต่างๆใน รพ.รามาธิบดี ดังนี้ ติดต่อเรื่องการเบิกพัสดุที่ฝ่ายการพัสดุ / เจาะเลือด และ เอ็กซเรย์ เพื่อตรวจ	-กระดาษ A4 -ปากกา -ภาพโจทย์ 10 ข้อ -แผนที่สถานที่ในโจทย์ สถานการณ์ -โจทย์ สถานการณ์สมมติ แต่ละคน	30 นาที
		45 นาที

สุขภาพประจำปี / ตีปิ๊งปองกับเพื่อน ที่ศูนย์กีฬา / ติดต่อกองการเจ้าหน้าที่ เรื่องถ่ายรูปติดบัตร / ไปซื้อราดหน้าที่ คณะวิทยาศาสตร์ / ทำงานประจำ ของท่าน / เปลี่ยนสมุดบัญชี ธนาคาร ไทยพาณิชย์ / ผากเงินที่สหกรณ์ - สถานการณ์ 2 วันนี้ท่านได้รับมอบหมายให้ทำภารกิจ ต่างๆใน รพ.รามาธิบดี ดังนี้ เจาะ เลือด และ เอ็กซเรย์ เพื่อตรวจสุขภาพ ประจำปี / เล่นโยคะที่ศูนย์กีฬา / ติดต่อกองการเจ้าหน้าที่เรื่องขอใช้ สิทธิสวัสดิการ / ไปซื้อสัมตำที่องค์การ เภสัช / ทำงานประจำของท่าน / เปลี่ยนสมุดบัญชี ที่ธนาคารกสิกร / ถอนเงินที่สหกรณ์ - สถานการณ์ 3 วันนี้ท่านได้รับมอบหมายให้ทำภารกิจ ต่างๆใน รพ.รามาธิบดี ดังนี้ พาคุณพ่อ ไปส่งตรวจตา/รับบัตรจอดรถของ รพ./ทำเรื่องคืนเงินที่การเงิน / ฟัง ธรรมะที่ห้องประชุมอารี / ส่งหลานไป ตรวจหู / ทำงานประจำของคุณ / ไป บริจาคเลือด ○ ในกรณี ขนบให้กำหนดภารกิจ โดยเป็น สถานการณ์สมมุติ ในสิ่งที่ต้องทำ ในสถานที่ ดังต่อไปนี้ ธนาคาร ธกส สหกรณ์ โรงเรียน วัด โรงพยาบาล/รพ.สต. สถานีตำรวจ หน่วยงาน ราชการ รวม 7 อย่าง (ทั้งนี้อาจเป็นเป็นสถานที่ สำคัญในอำเภอหรือท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น ตลาด ร้านค้า ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น) โดยให้สมาชิกวางแผนการเดินทาง (ลำดับตาม ความสำคัญ ให้ประหยัดเวลาและ ใช้ระยะทางที่ สั้นที่สุด)	-กระดาษ A4 -ดินสอ -ยางลบ -เนื้อหา บรรยาย 4	15 นาที
--	---	----------------

○ ผู้ช่วยแจกอุปกรณ์ ให้สมาชิกวาดแผนที่ในการเดินทางไปยังที่ต่างๆ ตามลำดับ ให้ผู้อื่นอ่านแล้วเข้าใจได้ ทั้งนี้ให้ใส่จุดสังเกตต่างๆมาด้วย ○ ผู้นำกลุ่มบรรยายสรุป (เนื้อหาบรรยาย 4) 3. กิจกรรมต่อเนื่อง ● Discuss ถึงการบ้าน<u>ครั้งก่อน</u> การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และ สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ ● ให้สำรวจเส้นทางจาก อาคาร 4 รามาธิบตี ไปยังคณะวิทยาศาสตร์/อาคารสมเด็จพระเทพฯ (ในแต่ละพื้นที่สามารถกำหนดโจทย์ซึ่งเป็นเส้นทางที่อยากให้สำรวจ) โดยให้สำรวจว่ามีกี่เส้นทาง แต่ละเส้นทางต้องผ่านอะไรบ้าง และเส้นทางไหนใกล้ที่สุด โดยวาดออกมาเป็นแผนที่ ● กรณีในชนบท ให้สำรวจเส้นทางจากบ้านมายังสถานที่ทำกิจกรรมโดยให้สำรวจว่ามีกี่เส้นทาง แต่ละเส้นทางต้องผ่านอะไรบ้าง และเส้นทางไหนใกล้ที่สุด โดยวาดออกมาเป็นแผนที่ ● เลือกบันทึกแบบฟอร์ม 1 หรือ 2 หรือสรุปข่าว 1 ข่าว อย่างไรก็ดีอย่างหนึ่งในแต่ละวัน		
--	--	--

กิจกรรมการฝึกสมองสำหรับผู้สูงอายุสุขภาพดี ครั้งที่ 5 Executive Function
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์	ระยะเวลา
● กิจกรรมการเคลื่อนไหว ทบทวนกิจกรรมที่เคยทำครั้งก่อนๆ ● กิจกรรมหลัก ● ทำอาหาร Health Kitchen ○ แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นเมนูเดียวกัน ○ ผู้นำกลุ่มแสดงภาพเมนูอาหารที่กำหนด และวัตถุดิบที่ใช้ ○ แต่ละกลุ่มเขียนรายละเอียดว่าจะเตรียมอุปกรณ์ และวัตถุดิบอะไรบ้าง กลุ่มใดเสร็จก่อนให้มาเลือกอุปกรณ์หรือวัตถุดิบก่อน 3 อย่างแล้วสลับกับอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเลือกได้ 3 อย่าง เช่นกัน สลับกันไปมาจนอุปกรณ์หรือวัตถุดิบหมด แต่อุปกรณ์ให้จำกัดบางอย่างเช่น เนื้อสัตว์ - เมื่อได้วัตถุดิบครบแล้ว เริ่มลงมือทำ ภายในเวลา 60 นาที เสร็จแล้วจัดจานให้สวยงาม - ขณะที่ทำอาหารให้เตรียมถังน้ำ 3 ถัง เป็นถังอยู่ตรงกลางใส่น้ำ และถังเปล่าให้แต่ละกลุ่ม มีขันน้ำให้ในแต่ละถัง เมื่อได้ยินเสียงกริ่งสัญญาณให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาตักน้ำในถังที่อยู่ตรงกลางใสถังของอีกกลุ่มหนึ่ง ถ้าน้ำในถังอยู่ในถังที่อยู่ตรงกลางหมดให้ตักน้ำในถังของกลุ่มตนเองใสถังฝั่งตรงข้ามผู้นำกลุ่มจะเตรียมจับเวลาประมาณ 2-4 นาทีต่อครั้ง ให้เวลาในการตัก 20 วินาที หลังจากจบกิจกรรมทำอาหารให้วัดปริมาณน้ำในถังว่ากลุ่มใดมีน้ำเหลือน้อยที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ ○ ผู้นำกลุ่มบรรยายสรุป (เนื้อหาบรรยาย 5) ● Discuss สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และ การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	-ตามเมนูที่กำหนด -กระดาษ A4 -ปากกา -ถังน้ำ 3 ถัง -ขันน้ำ 2 ใบ -เนื้อหาบรรยาย 5	30 นาที 70 นาที 20 นาที

2. การสรุปการทำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหา ความจำ กิจกรรมที่ 1-5

สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 1 การจำชื่อและความใส่ใจ

กิจกรรม	วิธีฝึก/แนวทาง	ประโยชน์/ข้อคิด
เกริ่นนำกิจกรรม	-อธิบายเรื่องความสามารถของสมองสั้นๆ	- สมองมีการทำงานที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละส่วน และมีความเชื่อมโยงกัน - โรคทางสมองทำให้สมองบางส่วนบกพร่องขาดความเชื่อมโยงกัน - การทำกิจกรรมกระตุ้นการทำงานของสมองมีส่วนช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้
การจำชื่อ	-เทคนิคช่วยจำโดยจำชื่อ, ทำเคลื่อนไหว, ลักษณะพิเศษบนใบหน้า	- เทคนิคการจำชื่อคน เช่น -- ตั้งสติ -- ใส่ใจภาพ เสียง ตัวอักษร -- สังเกตจุดเด่นบนใบหน้า ลักษณะท่าทาง เสียงพูด -- ตำแหน่งที่นั่ง สถานที่ช่วยจำ -- ฝึกความเชื่อมโยงกับชื่อคนที่รู้จักอยู่เดิม เพื่อเพิ่มความสามารถในการจำ -- จดช่วยจำ
การสลับความใส่ใจ	-ระบายสีตามช่อง และสลับไปทำงานที่กำหนด	- ฝึกความสนใจต่อเนื่อง และสามารถสลับความสนใจไปอยู่กับอีกสิ่งที่สำคัญได้ โดยไม่ละเลยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
การเลือกความใส่ใจ	- ดูรูปที่มีพองน้ำบัง - ฟังเสียงพร้อมกัน 2 ทาง	- ฝึกความตั้งใจซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เป็นจุดเริ่มต้นของการจำ บางครั้งอาจมีตัวรบกวนมาบดบังสิ่งที่รับรู้ ลองสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ และรอให้สิ่งรบกวนเบาบางลง - พื้นฐานการรับรู้ของมนุษย์จะรับรู้ชัดได้เพียง 1 อย่างในแต่ละขณะ จึงต้องเลือกว่าจะให้ความสนใจอะไร แล้วสิ่งที่เหลือถือว่าเป็นตัวรบกวนซึ่งต้องคอยรู้ทัน

กิจกรรมต่อเนื่อง

1. ฝึกจำชื่อ สังเกตลักษณะเด่น ของคนที่รู้จักใหม่ ๆ เชื่อมโยงกับข้อมูล เช่น อาชีพ สถานที่ที่รู้จัก
2. จดบันทึกสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน และ สิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน

สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 2 ความใส่ใจและความจำ

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
การเคลื่อนไหวเพิ่มความตื่นตัว	- ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	- ฝึกความใส่ใจ รู้สึกตัวจากกิจกรรมการเคลื่อนไหว
การจำข้อมูล	- ให้เลือกรายชื่อสิ่งของที่ต้องการและฝึกจำ - สังเกตวิธีจำของตนเองว่าถนัดแบบใด	- ฝึกความตั้งใจจำข้อมูลจากการมองเห็นและได้ยินเสียง - เทคนิคการจดจำแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เช่น การจินตนาการภาพเพื่อช่วยในการจำ การจำข้อความโดยมีการผูกโยงเรื่องราว หรือจัดกลุ่ม เป็นต้น

กิจกรรมต่อเนื่อง

1. จดบันทึกสิ่งที่ตั้งใจจะซื้อ เพื่อตรวจสอบหลังจากไปซื้อว่าจำได้เท่าใด อะไรบกพร่องความจำในแต่ละวัน สิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน และโดยรวมทั้งสัปดาห์มีปัญหาความจำหรือไม่ อย่างไร
2. ในวันที่ไม่ได้ซื้อของ จดบันทึกสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน และ สิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันแทน
3. เขียนอัตชีวประวัติ และ แผนภูมิครอบครัว
4. เขียนเหตุการณ์ที่ประทับใจในชีวิต 1 เรื่อง

สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 3 ความจำระยะยาวและสั้น

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
การเคลื่อนไหวเสริมสร้างความจำ	- เคลื่อนไหวตามตาราง 9 ช่อง	- ฝึกความใส่ใจจากกิจกรรมการเคลื่อนไหว - ฝึกการเชื่อมโยงสมองและกล้ามเนื้อ
ความจำระยะยาว	- เล่าเหตุการณ์ที่ประทับใจในชีวิต พร้อมเหตุผลที่ประทับใจ	- ทบทวนความจำระยะยาวโดยเฉพาะเรื่องที่สำคัญและมีความหมายในชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี
ความจำระยะสั้น	- สรุปสิ่งที่เพื่อนพูดลงในกระดาษ โดยใช้รูปแบบการบันทึกช่วยจำแบบละ 1 เรื่อง สลับกันไป เช่น 1) จินตนาการภาพและเขียนภาพ เรื่องราว 2) จัดกลุ่มข้อมูลเป็นหัวข้อใหญ่-รอง (mind map) 3) เขียนสรุปเป็นข้อความสั้น ๆ - จับฉลากให้เล่าเรื่องเพื่อทบทวน ความจำ โดยไม่อ่านสิ่งที่เขียนไว้	- ฝึกการสรุปประเด็นและบันทึกด้วย รูปแบบต่างๆ เพื่อกระตุ้นการทำงานของ สมองหลายๆ ส่วน - ทบทวนความจำระยะสั้น โดยถ้ามีการ สรุปประเด็น หรือจัดเรียงข้อมูลให้เป็น ระบบจะช่วยให้จำได้ดีขึ้น

กิจกรรมต่อเนื่อง

- สังเกตว่ามีอะไรบงกความจำขณะท่านฟังข่าว จดบันทึกตามแบบฟอร์ม
- บันทึกสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน
- สรุปข่าวที่ได้ยินในแต่ละวันใส่สมุด
 - วันพฤหัสบดี ใช้เทคนิคการบันทึก “บันทึกข้อความ”
 - วันศุกร์ ใช้เทคนิคการบันทึก “mind map”
 - วันเสาร์ ใช้เทคนิคการบันทึก “วาดภาพ”
 - วันอาทิตย์ ใช้เทคนิคการบันทึก “mind map”
 - จันทร์ ใช้เทคนิคการบันทึก “บันทึกข้อความ”
 - วันอังคาร ใช้เทคนิคการบันทึก “วาดภาพ”
 - วันพุธ ใช้เทคนิคการบันทึก “mind map”

สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 4 มิติสัมพัทธ์

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
การเคลื่อนไหว	- ฝึกการเคลื่อนไหวโดยการกระตุ้นสมองทั้งซีกซ้ายและขวาพร้อมกัน	- ฝึกความใส่ใจจากกิจกรรมการเคลื่อนไหว - ฝึกการเชื่อมโยงสมองทั้ง 2 ข้าง สมองและกล้ามเนื้อ
การรับรู้มิติรูปทรง	- รูปภาพที่มีรูปทรงต่าง ๆ ซ้อนกัน - ต่อรูปทรงตามแบบที่กำหนด	
แผนที่และระยะทาง	- เลือกเส้นทางเดินตามสถานการณ์สมมุติ - เขียนแผนที่ - อธิบายเส้นทาง	

กิจกรรมต่อเนื่อง

- สังเกตว่ามีอะไรบกวนความใส่ใจและความจำ และสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันจดบันทึกตามแบบฟอร์ม
- สังเกตเส้นทางที่ท่านใช้ประจำ ว่าในเส้นทางที่ท่านใช้ มีจุดสังเกตอะไรบ้างที่ทำให้ท่านเดินทางได้อย่างแม่นยำ
- สำรวจเส้นทางจาก อาคาร 4 รามาธิบตี ไปยังคณะวิทยาศาสตร์/อาคารสมเด็จพระเทพฯ โดนให้สำรวจว่ามีกี่เส้นทาง แต่ละเส้นทางต้องผ่านอะไรบ้าง และเส้นทางไหนใกล้ที่สุด

สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 5 ตัดสินใจ

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
กิจกรรมเคลื่อนไหว ทั้งหมด	-ตาราง 9 ช่อง -ฝึกสมองซีกซ้ายและขวา -การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	- ฝึกความใส่ใจจากกิจกรรมการเคลื่อนไหว - ฝึกการเชื่อมโยงสมองทั้ง 2 ข้าง สมองและกล้ามเนื้อ
ชื่อของ และทำอาหาร	-วางแผนการใช้จ่าย และแบ่งหน้าที่ ในกลุ่มย่อย	-ฝึกความคิดการเป็นเหตุเป็นผล การวางแผน การตัดสินใจ
สรุป	-กลุ่มสรุปประเด็นสำคัญจาก โปรแกรมการฝึกทั้งหมด -ประเมินโปรแกรม	- ฝึกใส่ใจ มีสติอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับ ความเป็นจริง - ฝึกความเชื่อมโยงด้านต่างๆเพิ่ม ความสามารถในการจำ - ควรฝึกเทคนิค สิ่งที่ได้เรียนรู้อย่าง ต่อเนื่องและประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

บทที่ 3

การประเมินและติดตามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกระตุ้นสมอง

เมื่อผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระตุ้นสมอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง จะต้องมีการประเมินกิจกรรมและติดตาม หลังจากเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อประเมินโปรแกรมที่ใช้ในการป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม และเป็นแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมกระตุ้นสมอง

แบบการประเมินกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพดี)
ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่ 1 กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีส่วนร่วมในการกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน					
-การจำชื่อคน					
-การสลับความใส่ใจ					
-การเลือกความใส่ใจ					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
-การจำชื่อคน					
-การสลับความใส่ใจ					
-การเลือกความใส่ใจ					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
-การจำชื่อคน					
-การสลับความใส่ใจ					
-การเลือกความใส่ใจ	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในการกิจกรรมนี้

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในกิจกรรมนี้.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่ 2 กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีโอกาสมีส่วนร่วมกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน					
-ออกกำลังยืดเหยียดกล้ามเนื้อ					
-การจำข้อมูล					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไป					
ประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน					
-ออกกำลังยืดเหยียดกล้ามเนื้อ					
-การจำข้อมูล					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
ออกกำลังยืดเหยียดกล้ามเนื้อ					
-การจำข้อมูล	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
การบ้านครั้งที่ผ่านมามีความเหมาะสมกับท่าน	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในกิจกรรมนี้

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในกิจกรรมนี้.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่ 3 กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีโอกาสมีส่วนร่วมกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน					
-ตาราง 9 ช่อง					
-ความจำระยะยาว					
-ความจำระยะสั้น					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
-ตาราง 9 ช่อง					
-ความจำระยะยาว					
-ความจำระยะสั้น					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
-ความจำระยะยาว	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
-ความจำระยะสั้น	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
การบ้านที่ท่านได้รับเหมาะสมกับท่าน	☐ ยากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในกิจกรรมนี้

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในกิจกรรมนี้.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่ 4 กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีโอกาสมีส่วนร่วมกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน					
-ฝึกสมองซีกซ้าย-ขวา					
-การรับรู้มิติรูปทรง					
-แผนที่และระยะทาง					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
-ฝึกสมองซีกซ้าย-ขวา					
-การรับรู้มิติรูปทรง					
-แผนที่และระยะทาง					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
-ฝึกสมองซีกซ้าย-ขวา					
-การรับรู้มิติรูปทรง					
-แผนที่และระยะทาง	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
การบ้านที่ท่านได้รับเหมาะสมกับท่าน	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในการฝึกครั้งนี้

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในการฝึกครั้งนี้.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่5 กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน					
-กิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด					
-กิจกรรมกระตุ้นสมองทุกครั้ง					
-ชื่อของและทำอาหาร					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไป					
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
-กิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด					
-กิจกรรมกระตุ้นสมองทุกครั้ง					
-ชื่อของและทำอาหาร					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
-กิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด					
-กิจกรรมกระตุ้นสมองทุกครั้ง					
-ชื่อของและทำอาหาร					
การบ้านครั้งที่ผ่านมามีความเหมาะสมกับท่าน	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างยาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างง่าย ☐ ง่ายเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	☐ มากเกินไป ☐ ค่อนข้างมาก ☐ เหมาะสม ☐ ค่อนข้างน้อย ☐ น้อยเกินไป				

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในการฝึกครั้งนี้

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในการฝึกครั้งนี้.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

บทที่ 4

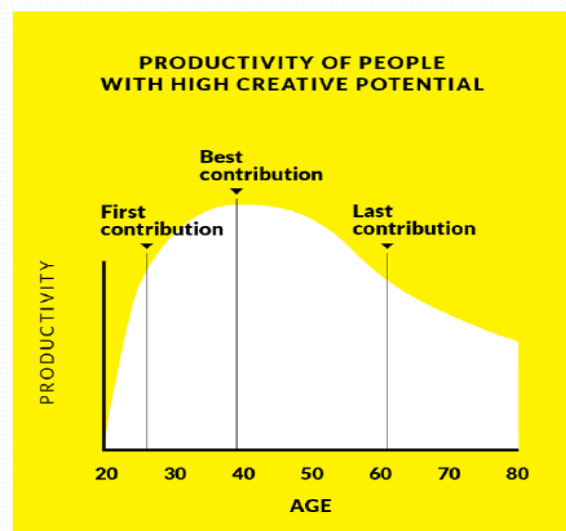
เอกสารการชุดโปรแกรมกระตุ้นสมองสำหรับใช้ในการจัดกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 1

โครงการกระตุ้นศักยภาพสมอง

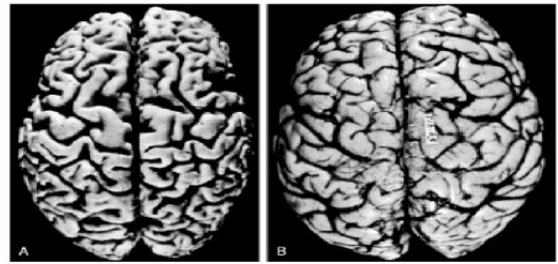
คุณเคยรู้สึกแบบนี้บ้างหรือไม่

- ความคิดช้าลง
- ลืมอะไรได้ง่ายขึ้น
- จำชื่อคนไม่ค่อยได้



<http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/10/why-i-hope-to-die-at-75/379329/>

ใช้สมองก่อนจะไม่มีให้ใช้
Use it or lose it



ชีวิตที่เลือกได้



เรื่องสมอง ต้องรู้

การทำงานของสมอง

โรคทางสมองที่มีผลต่อความจำ

กิจกรรมช่วยได้อย่างไร

การดูแลสมองด้านต่าง ๆ

เรื่องสมอง ต้องรู้

การทำงานของสมอง

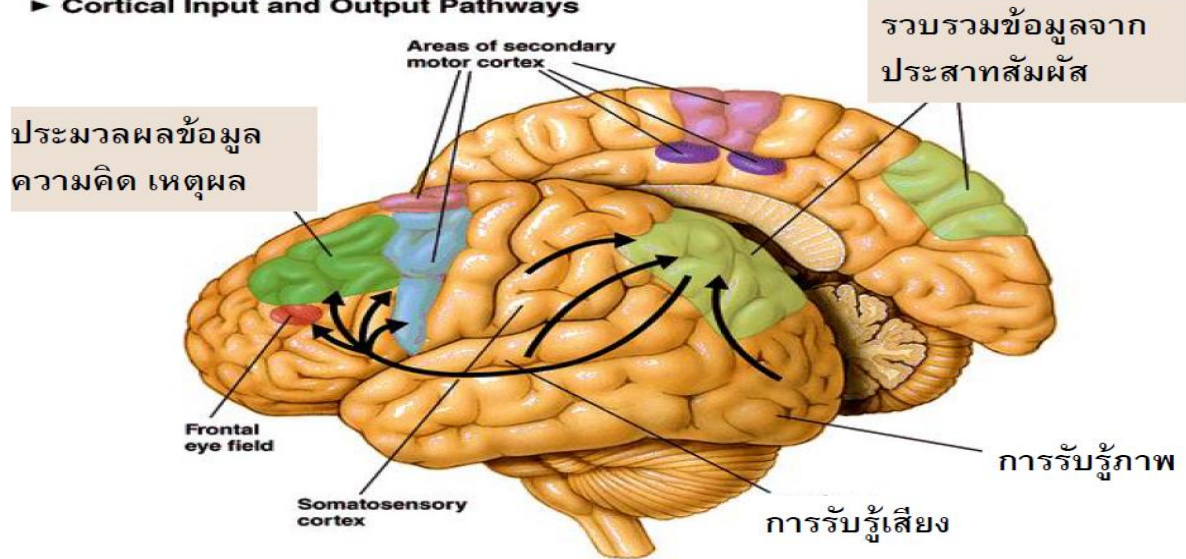
โรคทางสมองที่มีผลต่อความจำ

กิจกรรมช่วยได้อย่างไร

การดูแลสมองด้านต่าง ๆ

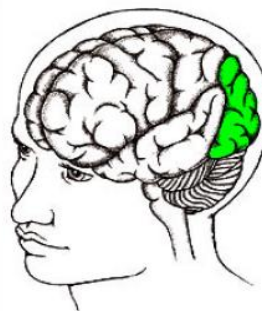
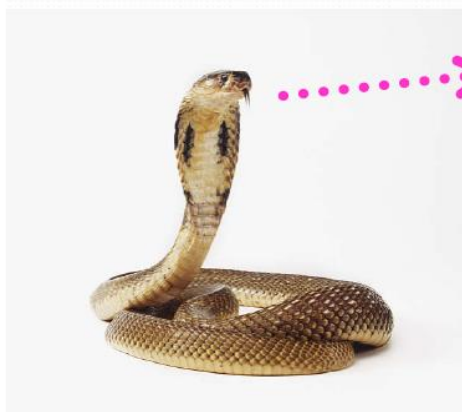
สมองแต่ละส่วนทำงานเกี่ยวข้องกัน

► Cortical Input and Output Pathways

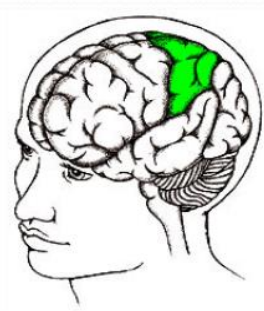


การทำงานของสมอง

● ตาเห็นรูป



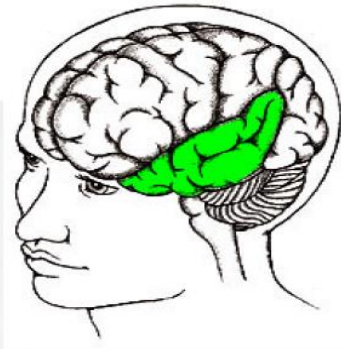
สมองรับภาพ



สมองรวมข้อมูล
จากประสาทสัมผัส

การทำงานของสมอง

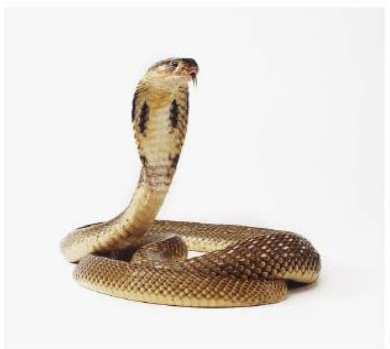
- แปลภาพที่เห็น



งูเห่า

การทำงานของสมอง

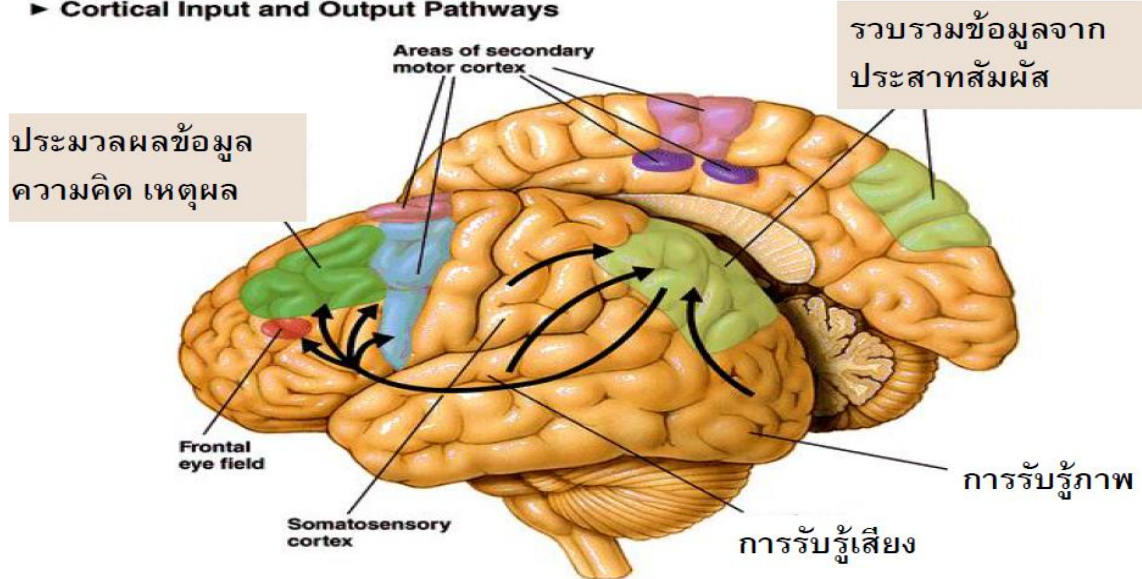
- เกิดความคิด การตัดสินใจ



อันตราย
วีนนี้

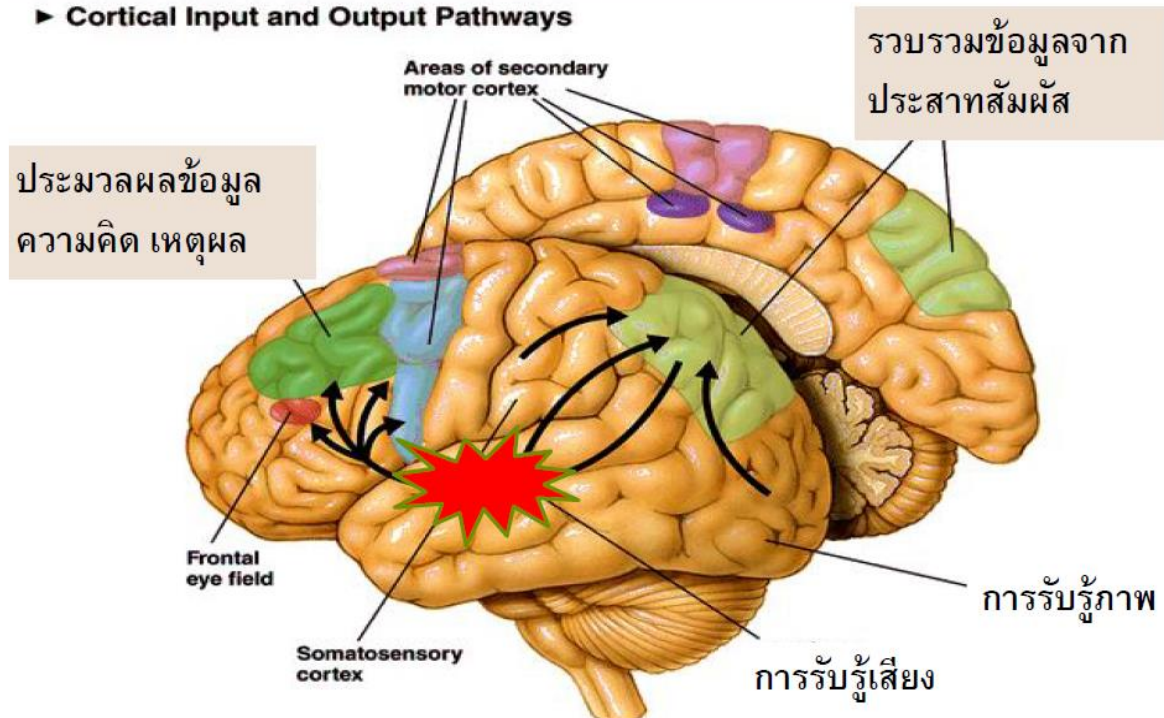
สมองแต่ละส่วนทำงานเกี่ยวข้องกัน

► Cortical Input and Output Pathways



โรคทางสมองที่มีผลต่อความจำ

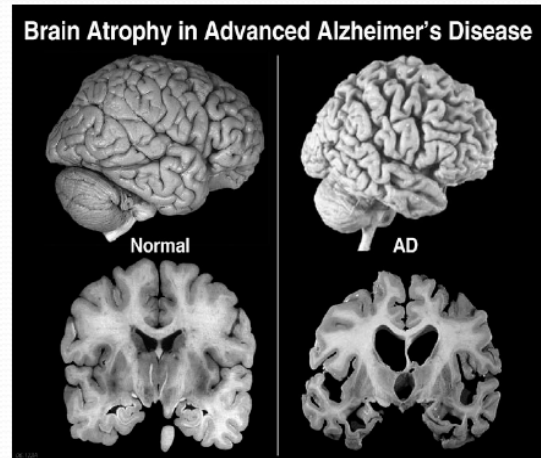
► Cortical Input and Output Pathways



สาเหตุหลักของโรคสมองเสื่อม

○ โรคอัลไซเมอร์

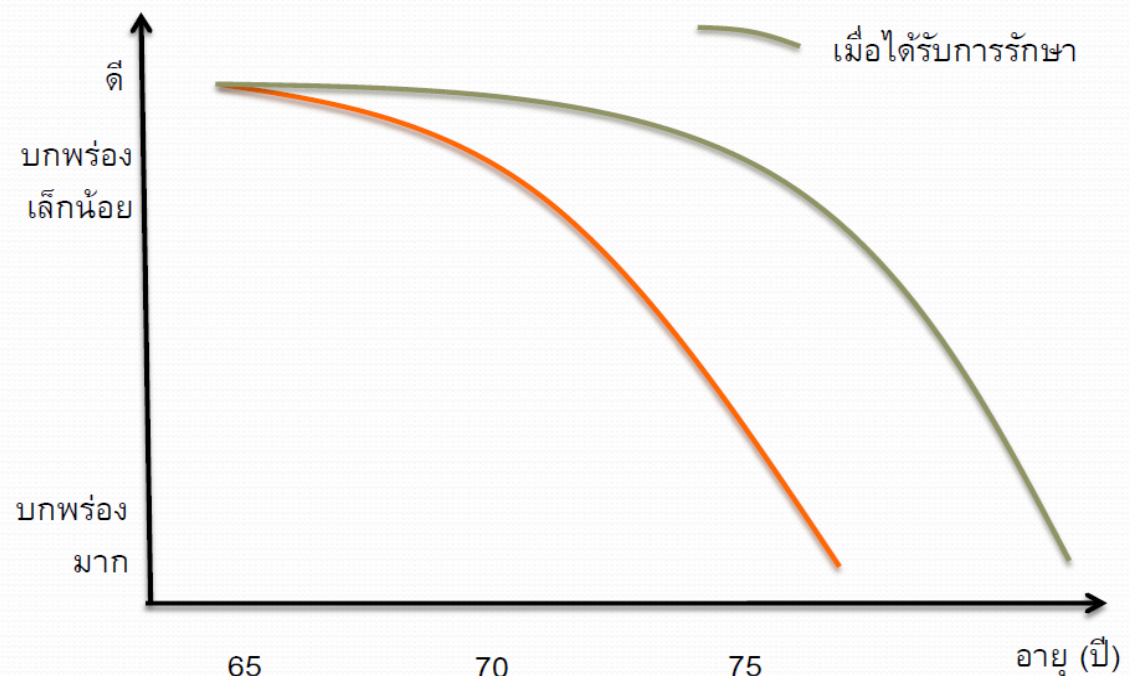
การสะสมของสารที่ผิดปกติ
สมองส่วนเก็บข้อมูล
หลงลืม พูดซ้ำ



○ การรักษา: ชะลอความเสื่อมของสมอง

การชะลอความเสื่อมของสมองด้วยการกระตุ้นความสามารถของสมอง

ความสามารถของสมอง เช่น ความจำ

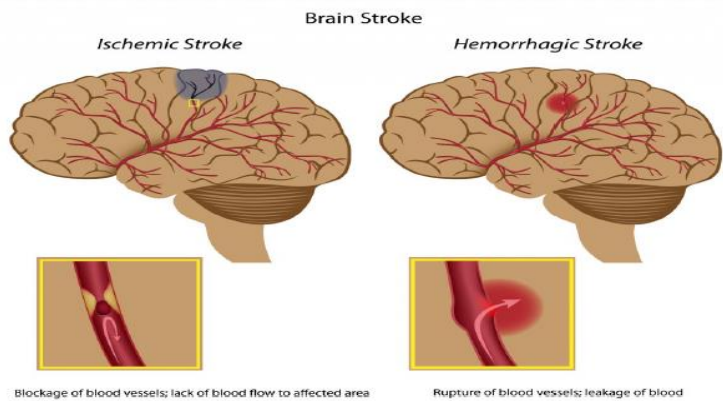


สาเหตุหลักของโรคสมองเสื่อม

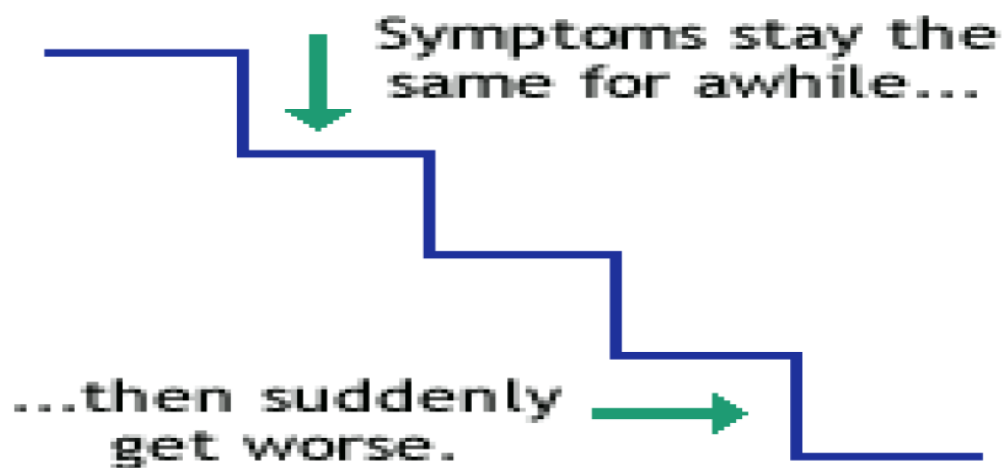
- หลอดเลือดสมองผิดปกติ

มีผลจากน้ำหนักรั่ว น้ำตาล ไขมันในเลือด

- รักษาปัจจัยเสี่ยง



การดำเนินโรค



เรื่องสมอง ต้องรู้

การทำงานของสมอง

โรคทางสมองที่มีผลต่อความจำ

กิจกรรมช่วยได้อย่างไร

การดูแลสมองด้านต่าง ๆ

Participation in Cognitively Stimulating Activities and Risk of Incident Alzheimer Disease

Robert S. Wilson, PhD

Carlos F. Mendes de Leon, PhD

Lisa L. Barnes, PhD

Julie A. Schneider, MD

Julia L. Bienias, ScD

Denis A. Evans, MD

David A. Bennett, MD



คนสูงอายุปกติ ทำกิจกรรมกระตุ้นสมอง
ติดตามผล 4.5 ปี

ผลการเชื่อมโยงของ
การทำงานของสมองโดยรวม
ความจำ (working
memory)
ความเร็วในการรับข้อมูล
ลดความเสี่ยงการเกิด AD

JAMA. 2002;287:742-748

www.jama.com

งานวิจัยอื่น ๆ



- กลุ่มผู้ที่ทำงานซึ่งมีความซับซ้อนจะมีความเสี่ยงต่อสมองเสื่อมต่ำกว่ากลุ่มที่ทำงานไม่ซับซ้อน 0.88 เท่า
- ผู้ที่มีกิจกรรมทางความคิดจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมลดลงเท่ากับ 0.71 เท่า และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์ลดลงเท่ากับ 0.58 เท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีกิจกรรมทางความคิด

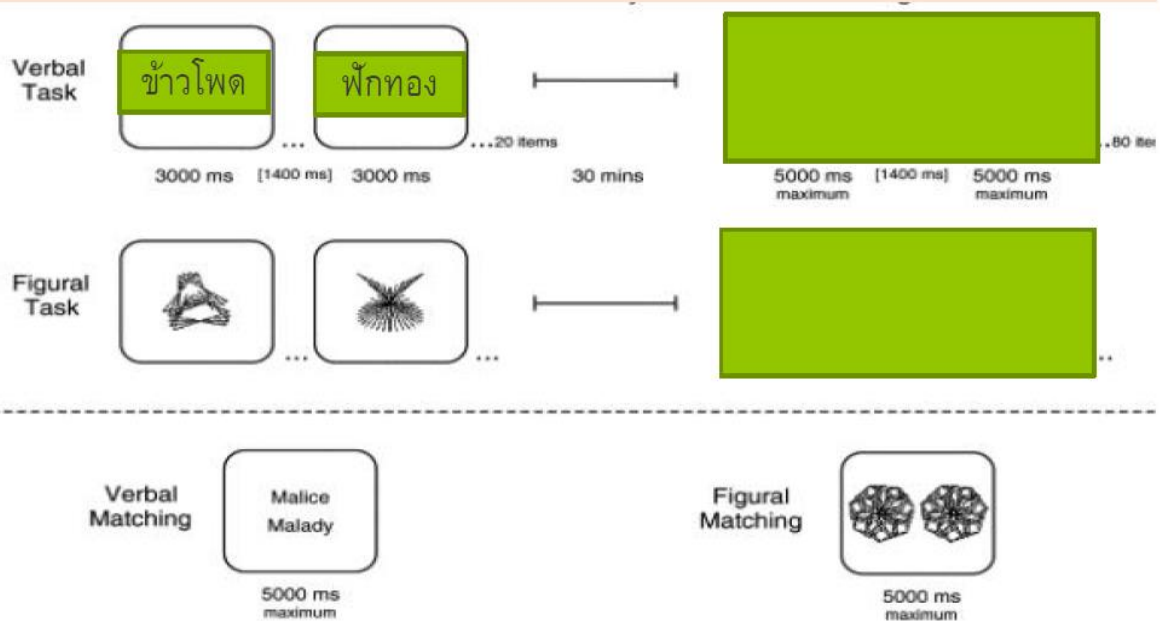


Neurobiology of Aging

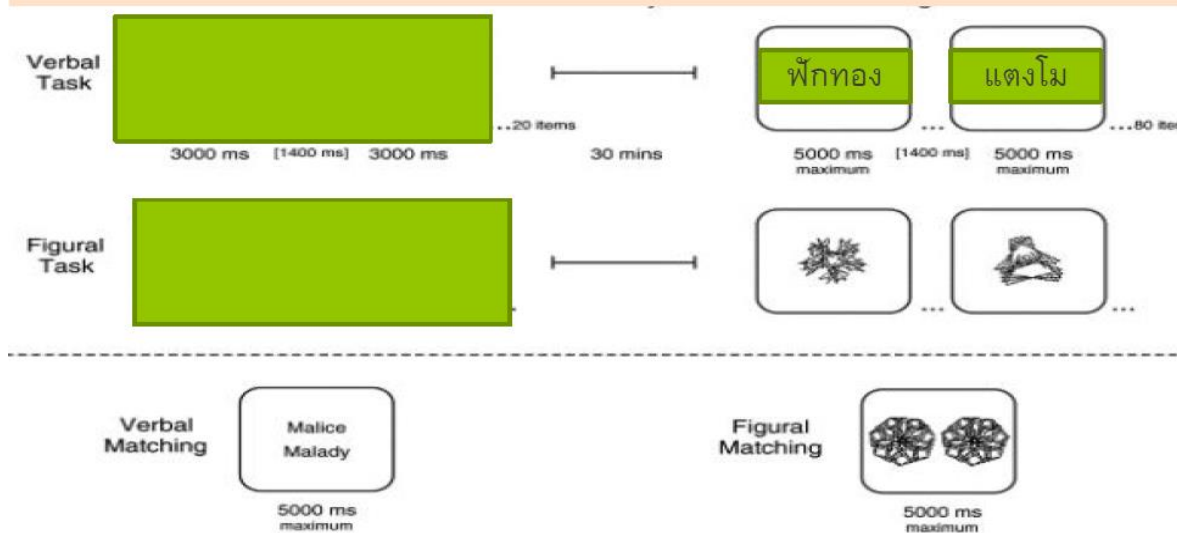
Volume 26, Issue 2, February 2005, Pages 237–250



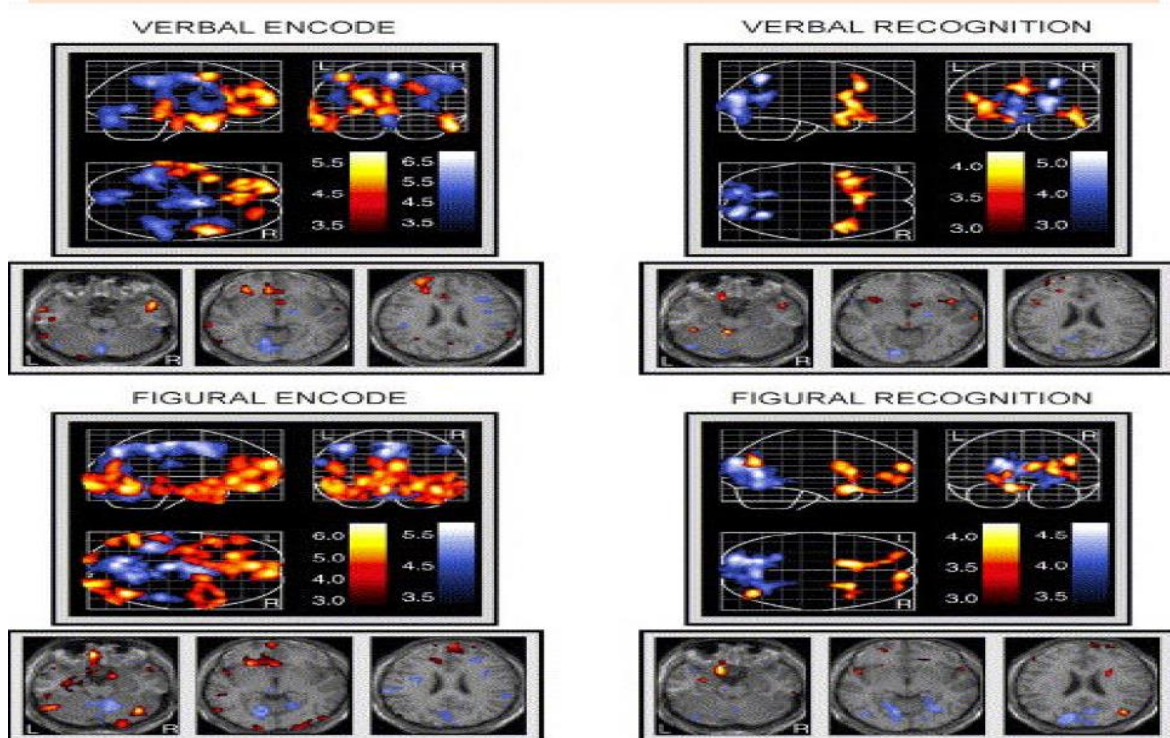
ตัวอย่างงานวิจัยที่ให้ผู้สูงอายุจำเสี่ยงและภาพแล้วตรวจการทำงานของสมอง (PET)



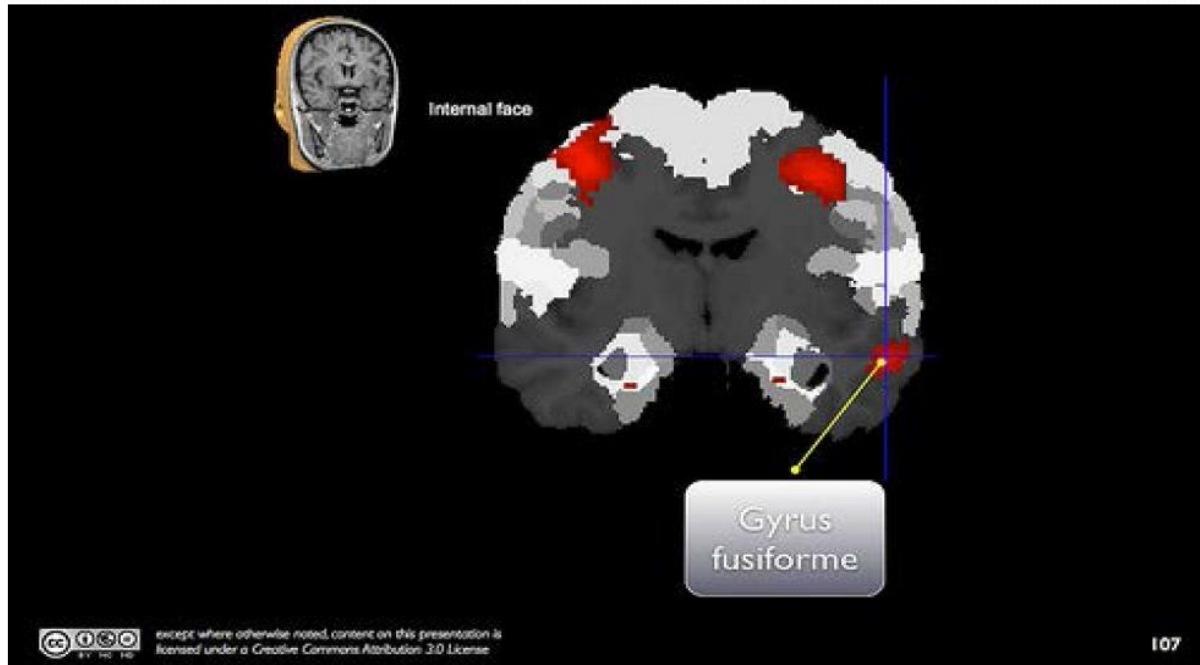
ตัวอย่างงานวิจัยที่ให้ผู้สูงอายุจำเสียงและภาพ แล้วตรวจการทำงานของสมอง (PET)



พบการไหลเวียนเลือด ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำมากขึ้น



การนึกหน้าคนได้



กิจกรรมกระตุ้นความสามารถสมอง

มีกิจกรรมกระตุ้นและฝึกสมองอย่างเป็นระบบ 5 ครั้ง

เรียนรู้ต่อเนื่อง เป็นระบบ

(การรับรู้ – ความจำ – ความคิด ตัดสินใจ)

นำความรู้ ทักษะต่าง ๆ

ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ภาพรวมกิจกรรม

- กิจกรรมเคลื่อนไหว
- กิจกรรมหลัก



กระตุ้นความสามารถของสมอง

ที่สำคัญแต่ละด้าน

- กิจกรรมต่อเนื่อง

เพื่อนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่	วันที่	กิจกรรม
1		ความใส่ใจ
2		ความใส่ใจและความจำ
3		ความจำระยะสั้น
4		การรับรู้มิติสัมพันธ์
5		จัดระบบความคิด

หลังจากจบกิจกรรม 5 ครั้ง

- ตรวจสอบการทำงานของสมองซ้ำ
- เปรียบเทียบผลก่อน-หลังเข้ากิจกรรม



“ครับ สวัสดีครับ ผมชื่อยินดี ไม่มีปัญหา”
ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา



ปิ่น
ปีกจมูกกว้าง
ชอบเล่นตุ๊กตาหมี

เทคนิควิธีการจดจำ



ขบวนการสลับความใส่ใจ

- ท่านจะได้ฟังเลขประจำตัวของท่าน เป็นเลข 3 หลัก ให้จำตัวเลขนี้ไว้
- ท่านจะได้รับกระดานภาพโมเสกที่เป็นภาพแบบและภาพที่ยังไม่ได้ระบายสี ให้ท่านระบายสีภาพตามแบบ
- ขณะเดียวกันฟังเสียงเรียกตัวเลขของท่าน เมื่อได้ยินเสียงให้ออกมาทำกิจกรรมด้านหน้า แล้วกลับไประบายสีต่อ

ความใส่ใจ

- การสลับความใส่ใจ
- การเลือกความใส่ใจ
- การคงความใส่ใจ

สิ่งรบกวนความใส่ใจ

ภายนอก
ภายใน

รับรู้ ยอมรับ และกลับมาใส่ใจต่อ

กิจกรรมต่อเนื่อง

1. ฝึกจำชื่อ สังเกตลักษณะเด่น ของคนที่รู้จักใหม่ ๆ
เชื่อมโยงกับข้อมูล เช่น อาชีพ สถานที่ที่รู้จัก
2. จัดบันทึกตามรายละเอียด

วัน พุธ สัปดาห์ที่ 2 มิถุนายน พศ.2559		ให้ท่านทบทวนตัวเองตลอดทั้งวันที่ผ่านมา	
<u>จงบันทึกสิ่งรบกวน (Distractor) ที่ส่งผลต่อความสนใจจดจ่อ</u>		<u>สิ่งที่ได้ทำในวันนี้</u>	<u>ความรู้สึกที่เกิดขึ้น</u>
1. ระบุ 1 เหตุการณ์			
2. สิ่งรบกวน			
2.1 สิ่งรบกวน ภายนอก			
2.2 สิ่งรบกวน ภายใน			
3. การจัดการกับสิ่งรบกวน			
3.1 จัดการกับสิ่งรบกวน ภายนอก			
3.2 จัดการกับสิ่งรบกวน ภายใน			
		<u>To do List สิ่งที่ต้องทำในวันนี้</u>	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

ท่านจะได้รับ

- ใบสรุปกิจกรรมและกิจกรรมต่อเนื่อง
- ใบประเมินกิจกรรมครั้งนี้

ขอบคุณที่มาร่วมกิจกรรม
และพบกันใหม่นะคะ

โครงการกระตุ้นศักยภาพสมอง

กิจกรรมครั้งที่ 2

ทบทวนกิจกรรมต่อเนื่อง และ
การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ทำยืดกล้ามเนื้อคอ

- นั่งตรงและนำมือเอื้อมข้ามศีรษะมาสัมผัสไว้ที่บริเวณขมับฝั่งตรงข้าม
- ออกแรงดึงค้างไว้ 15 วินาที



2. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่

- นั่งตรงมือทั้งสองข้างลำตัวค่อยๆ ยกมือขึ้นทางด้านหน้าจนแนบหู
- ออกแรงดึงมือทั้งสองข้างไปทางด้านหลังค้างไว้ 15 วินาที



3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

- นั่งตรงและยกแขนให้ข้อศอกอยู่ด้านหลังศีรษะ
- ใช้มืออีกข้างมาจับบริเวณข้อศอก
- ออกแรงดึงค้างไว้ 15 วินาที



4. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

- นั่งตรงวางฝ่ามือไว้ข้างลำตัวเอียงไปทางด้านหลัง โดยให้ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหลัง
- ออกแรงกดฝ่ามือค้างไว้ 15 วินาที



5. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ

- นั่งตรงยกมือข้างหนึ่งขึ้นมาทางด้านหน้าสูงระดับไหล่ให้ปลายนิ้ว ชี้ขึ้นบน
- นำมืออีกข้างหนึ่งยกมาแตะทางด้านนอก
- ออกแรงดึงเข้าหาลำตัว แขนตรงค้างไว้ 15 วินาที



6. ทำยืดกล้ามเนื้ออก

- นั่งตรงกำมือหลวมๆมาชนกันที่บริเวณอก
- ออกแรงดึงศอกไปทางด้านหลัง ค้างไว้ 15 วินาที



7. ทำยืดกล้ามเนื้อหลัง

- นั่งตรงวางเท้าห่างประมาณหนึ่งศอก
- นำมือทั้งสองมาประสานกันที่บริเวณเข่า
- ก้มลำตัวออกไปแตะบริเวณหน้าขาค้างไว้ 15 วินาที



8. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพก

- นั่งตรงยกขาข้างหนึ่งมาไขว้ทับขาอีกข้างหนึ่ง
- ก้มลำตัวออกไปแตะบริเวณหน้าขาค้างไว้ 15 วินาที



9. ทำยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง

- นั่งตรงเหยียดขาไปทางด้านหน้า ส้นเท้าห่างประมาณหนึ่งคืบ วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา
- ค่อยๆ เลื่อนมือไปจนถึงบริเวณปลายเท้าค้างไว้ 15 วินาที



10. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้า

- นั่งตรงเหยียดขาไปทางด้านหน้า ส้นเท้าห่างประมาณหนึ่งคืบ
- กระจกปลายเท้าเข้าหาฝ่าเท้าค้างไว้ 15 วินาที
- เหยียดปลายเท้าให้นิ้วชี้ไปทางด้านหน้าค้างไว้ 15 วินาที



Mental Blackboard

❖ให้ท่านเลือกสิ่งของ 15 ชิ้นไม่ซ้ำกัน จากสไลด์ถัดไป
โดยสมมติว่าของที่ท่านเลือกคือของที่จะไปซื้อที่ตลาดนัด

พับกระดาษเป็น 3 ส่วน

ช่องแรก ให้เขียนรายการของทั้ง 15 อย่างที่ต้องการซื้อลงไป
ช่องที่สอง ให้เขียน ชื่อ- นามสกุลของท่าน ลงไปที่ด้านบน

○พยายามจำสิ่งของที่ท่านเลือกซื้อให้มากที่สุด ในเวลา 5 นาที

○ส่งกระดาษคืนแก่ทีมงาน

เขียนสิ่งที่ท่านเลือกไว้ใน ตอนแรก ลงในช่องที่สอง

ใช้สำหรับทำ ความสะอาด ช่องปาก	ของโปรดของ เจ้าจ๋อ	พืชที่ใช้ในวัน ฮาโลวีน	แดริคูล่าไม่ ชอบ	ใช้ชั้นเนื้อต	เวลาสุขแล้วตัว จะอัสสิ้ม
ราชินีแห่ง ผลไม้	ใช้จัดทรงผม	หัตถะบายสี ต้องใช้สิ่งนี้	กริ่ง กริ่ง	ช่วยในการ มองเห็น	ใช้ใส่กันแดด
เครื่องแต่ง ร่างกายท่อน ล่าง	ไว้ใช้ใส่ผ้า	ใช้บูชาพระ	เครื่องแต่ง ร่างกายท่อน บน	ใช้ทำกับข้าว	ใช้เวลาวิ่ง
ก่อนใส่ของใช้ เวลาวิ่ง	แปะของ จดหมาย	ทำให้ผ้าเรียบ	ช่วยให้กางเกง ไม่หลุด	ไว้หาความรู้	ผลไม้สีเหลือง มีกลิ่นแรง



แลกเปลี่ยนการใช้เทคนิคช่วยจำในแต่ละท่าน

ท่านนัดใช้ความจำแบบใด

การจำเป็นภาพ

การจำเป็นตัวอักษร ข้อมูล เนื้อหา

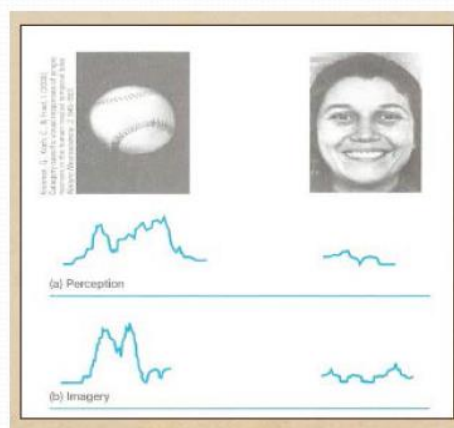
ฯลฯ

เทคนิคกระตุ้นความจำ

- การจินตนาการเป็นภาพและเชื่อมโยงกับสิ่งที่มีความหมาย
- การปรับข้อมูล จัดกลุ่ม จัดระบบ
- การนึกย้อนเหตุการณ์
- ดู ถ้าม อ่าน สรุป ทดสอบ



การจินตนาการเป็นภาพและเชื่อมโยง

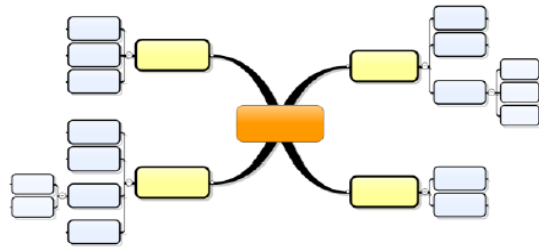


http://www.cogsci.rpi.edu/cogworks/CogPsy/down/Chapter-09_Lecture.pdf

การปรับข้อมูล จัดกลุ่ม จัดระบบ

อักษรกลาง ก จ ด ต ฎ ฏ บ ป อ ➡ กรรมจะดีต้องไปเอาบุญ

094 446 1947



<https://www.gotoknow.org/posts/456579>

การนឹกย้อนเหตุการณ์

- ใช้ย้อนความจำที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ เช่น
วางของแล้วลืมว่าวางไว้ที่ไหน



ดู ถาม อ่าน สรุป ทดสอบ

- เหมาะกับการรับรู้ข้อมูลที่มีรายละเอียด เช่น การอ่านหนังสือวิชาการ



เครื่องใช้ ในบ้าน	ยานพาหนะ	เครื่องใช้ ในบ้าน	อาหาร	เครื่องใช้ ในบ้าน	เครื่องใช้ ในบ้าน
เครื่องใช้ ในบ้าน	ของขวัญ	อยู่ในห้องครัว	เครื่องใช้ ในบ้าน	เครื่องใช้ ในบ้าน	ยานพาหนะ
ของขวัญ	เครื่องแต่งกาย	อาหาร	เครื่องเขียน	อาหาร	อาหาร
เครื่องแต่งกาย	อาหาร	เครื่องเขียน	อาหาร	เครื่องเขียน	เครื่องใช้ ในบ้าน

กิจกรรมต่อเนื่อง

- เมื่อต้องไปซื้อของให้จดสิ่งที่ต้องการซื้อ และพยายามจำก่อนที่จะออกไปซื้อของ โดยไม่ดูข้อความที่จดไว้ขณะซื้อ จากนั้นจึงค่อยตรวจสอบความถูกต้อง บันทึกในแบบฟอร์ม
- เลือกเหตุการณ์ประทับใจในชีวิตมา **1** เรื่อง เขียนเป็นบทความ **1** หน้าเพื่อมาเล่าครั้งหน้า ประมาณ **5** นาที

[illegible]

ท่านจะได้รับ

- ใบสรุปกิจกรรมและกิจกรรมต่อเนื่อง
- ใบประเมินกิจกรรมครั้งนี้

ขอบคุณที่มาร่วมกิจกรรม
และพบกันใหม่นะคะ

โครงการกระตุ้นศักยภาพสมอง

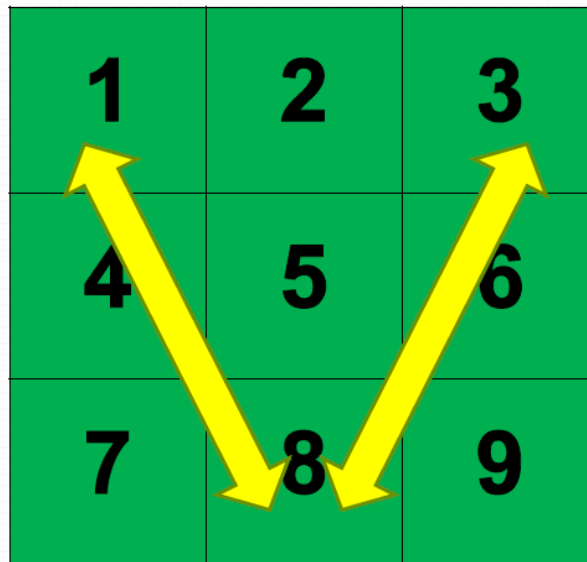
กิจกรรมครั้งที่ 3

กิจกรรมตาราง 9 ช่อง

1	2	3
4	5	6
7	8	9

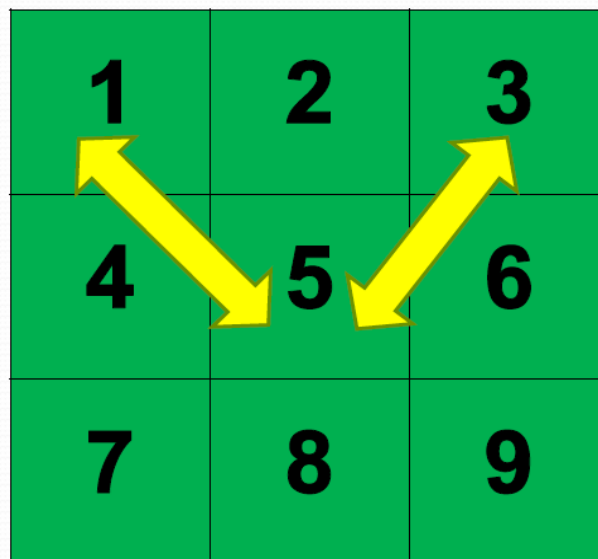
13 88

31 88



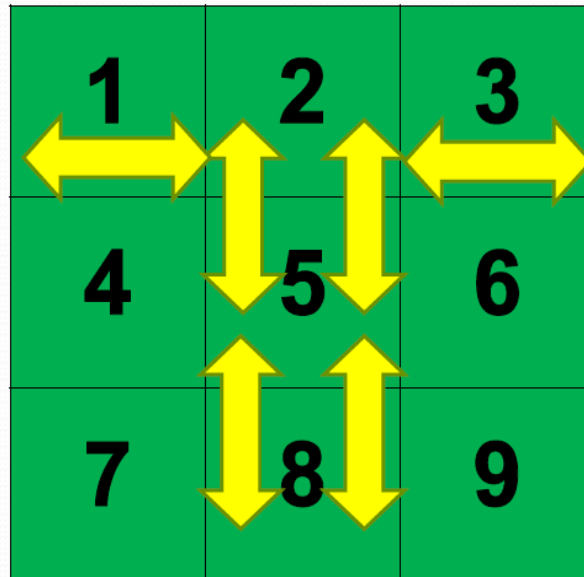
13 55

31 55



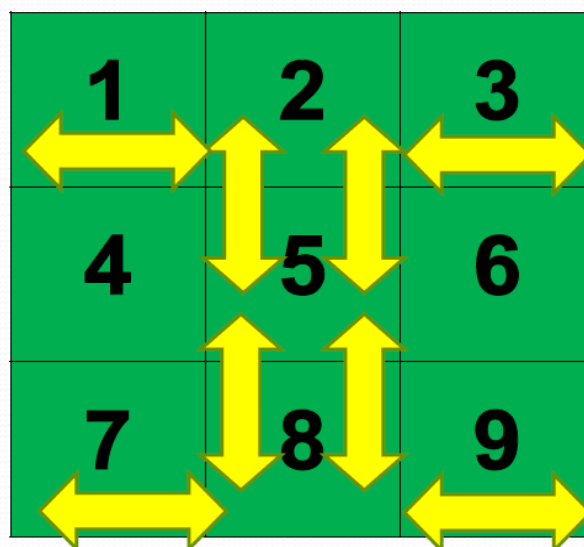
55 22 13 22 55 88

55 22 31 22 55 88



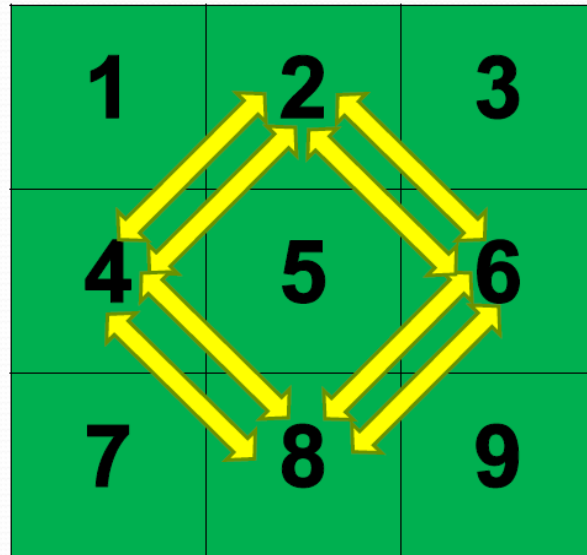
79 88 55 88 13 22 55 88

97 88 55 88 31 22 55 88



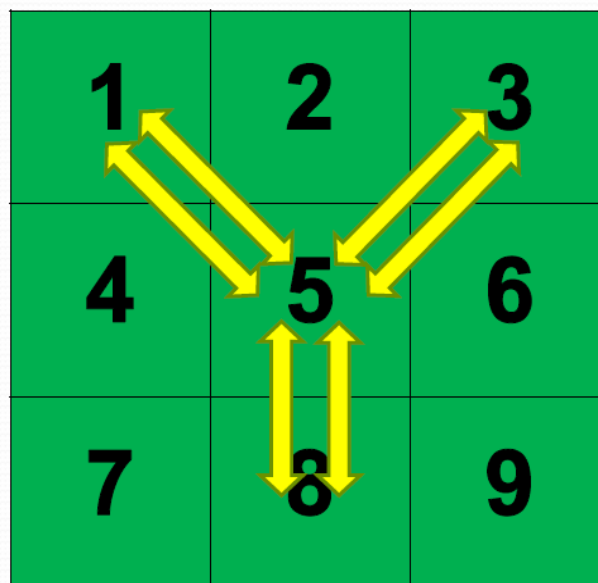
46 22 46 88

64 22 64 88



55 13 55 88

55 31 55 88



จังหวัดวอลซ์



ขึ้นที่ตำแหน่ง 89
3 1279983

จังหวัดรุมบา



ขึ้นที่ตำแหน่ง 89
3 1279983

ความจำระยะยาว และ ระยะสั้น

- เลือกทบทวนเหตุการณ์ที่เป็นความรู้สึกที่ดี
 - การบันทึก
- 1 แบบจัดหมวดหมู่ เนื้อหา (mind map)
 - 2 บันทึกเป็นภาพ
 - 3 เขียนสรุปเป็นข้อความ
- สังเกตความถนัดของตนเอง และฝึกวิธีที่ไม่คุ้นเคยร่วมด้วย

เทคนิคการบันทึกข้อมูล

เทคนิคการทำ Mind Map

- วาดภาพหรือเขียนหัวข้อหลักที่ต้องการจะคิด (Central Idea) ตรงกลางหน้ากระดาษ
- วาดกิ่งใหญ่ แดกแขนงออกมาจากภาพตรงกลาง ซึ่งกิ่งใหญ่นี้จะเป็นตัวแทนของหัวข้อหลักที่เกี่ยวกับ Central Idea ตรงกลาง แต่ละกิ่งใหญ่ควรใช้สีแยกกัน และกิ่งย่อยที่แตกจากสีไหน ก็ให้ใช้สีเดียวกัน เพื่อให้เกิดการจัดกลุ่ม
- ให้วาดภาพหรือเขียน Keyword หรือของหัวข้อกิ่งใหญ่ในตำแหน่งเหนือกิ่งแต่ละอัน ให้กิ่งทำตัวเหมือนเป็นการขีดเส้นใต้
- แดกกิ่งรายย่อยเป็นรายละเอียดออกมาจากกิ่งใหญ่ (ให้เขียน 1 คำที่เป็น Keyword ต่อ 1 กิ่ง (อย่าเขียนเป็นประโยค)



บันทึกเป็นรูปภาพ



บันทึกเป็นข้อความ



กิจกรรมต่อเนื่อง

1. สังเกตว่ามีอะไรบวกรบกวนความจำของท่านะฟังข่าว จดบันทึกตามแบบฟอร์ม
2. บันทึกสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน
3. สรุปข่าวที่ได้ยินในแต่ละวันมา วันละ1 ข่าวใส่สมุด
 - วันพฤหัสบดี ใช้เทคนิคการบันทึก “บันทึกข้อความ”
 - วันศุกร์ ใช้เทคนิคการบันทึก “mind map”
 - วันเสาร์ ใช้เทคนิคการบันทึก “วาดภาพ”
 - วันอาทิตย์ใช้เทคนิคการบันทึก “mind map”
 - จันทร์ ใช้เทคนิคการบันทึก “บันทึกข้อความ”
 - วันอังคาร ใช้เทคนิคการบันทึก “วาดภาพ”
 - วันพุธ ใช้เทคนิคการบันทึก “mind map”

วัน พุธที่สิบดี ที่ 2 มิถุนายน พศ.2559		<u>ให้ท่านทบทวนตัวเองในตลอดทั้งวันที่ผ่านมา</u>	
<u>จงบันทึกสิ่งรบกวน (Distractor) ที่ส่งผลต่อความสนใจจดจ่อ</u>		<u>สิ่งที่ได้ทำในวันนี้</u>	<u>ความรู้สึกที่เกิดขึ้น</u>
1. ระบุ 1 เหตุการณ์			
2. สิ่งรบกวน			
2.1 สิ่งรบกวน ภายนอก			
2.2 สิ่งรบกวน ภายใน			
3. การจัดการกับสิ่งรบกวน			
3.1 จัดการกับสิ่งรบกวน ภายนอก			
3.2 จัดการกับสิ่งรบกวน ภายใน			
		<u>To do List</u> <u>สิ่งที่จะทำในวันพรุ่งนี้</u>	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

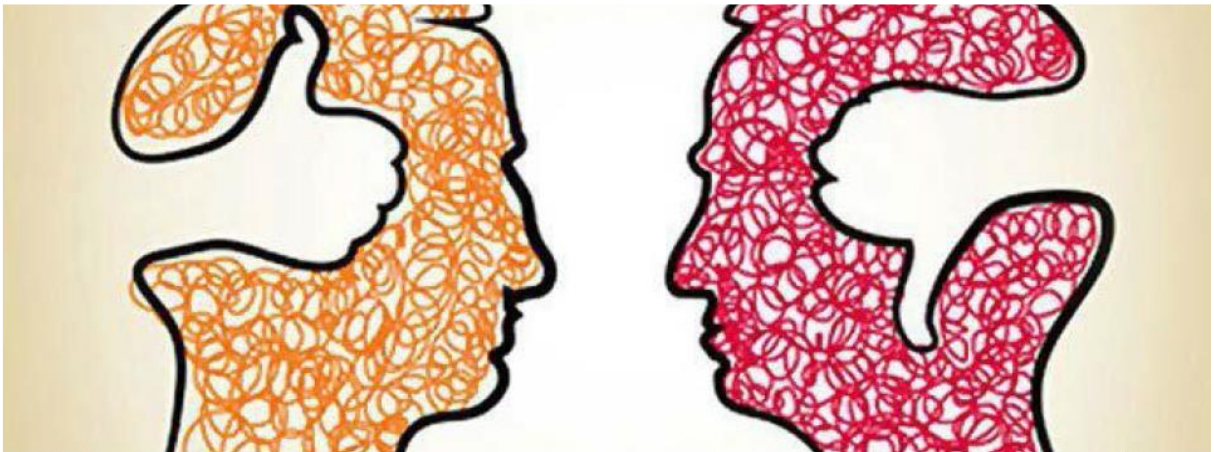
ท่านจะได้รับ

- ใบสรุปกิจกรรมและกิจกรรมต่อเนื่อง
- ใบประเมินกิจกรรมครั้งนี้

ขอบคุณที่มาร่วมกิจกรรม
และพบกันใหม่หะคะ

โครงการกระตุ้นศักยภาพสมอง

กิจกรรมครั้งที่ 4



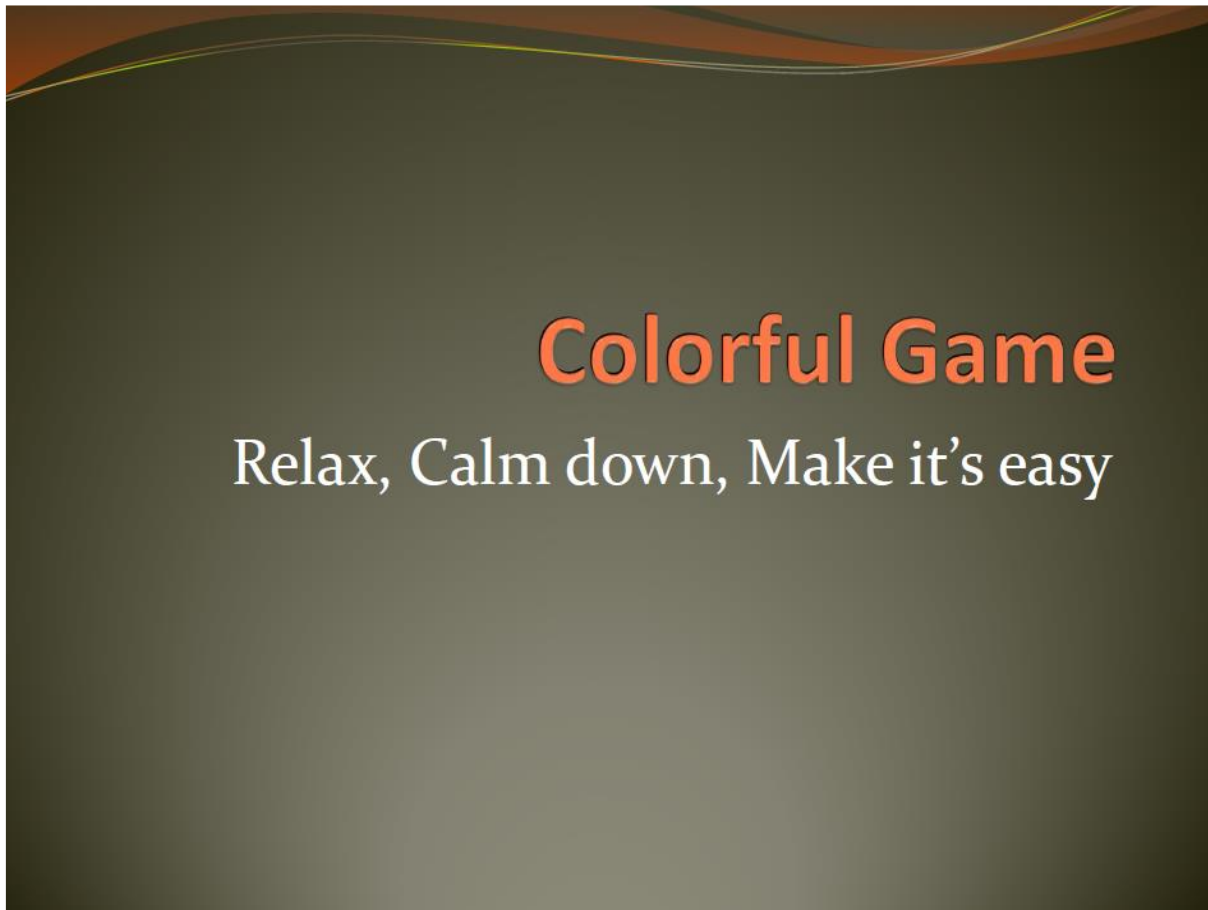
ลองคลำดู คุณคลำได้

กติกา

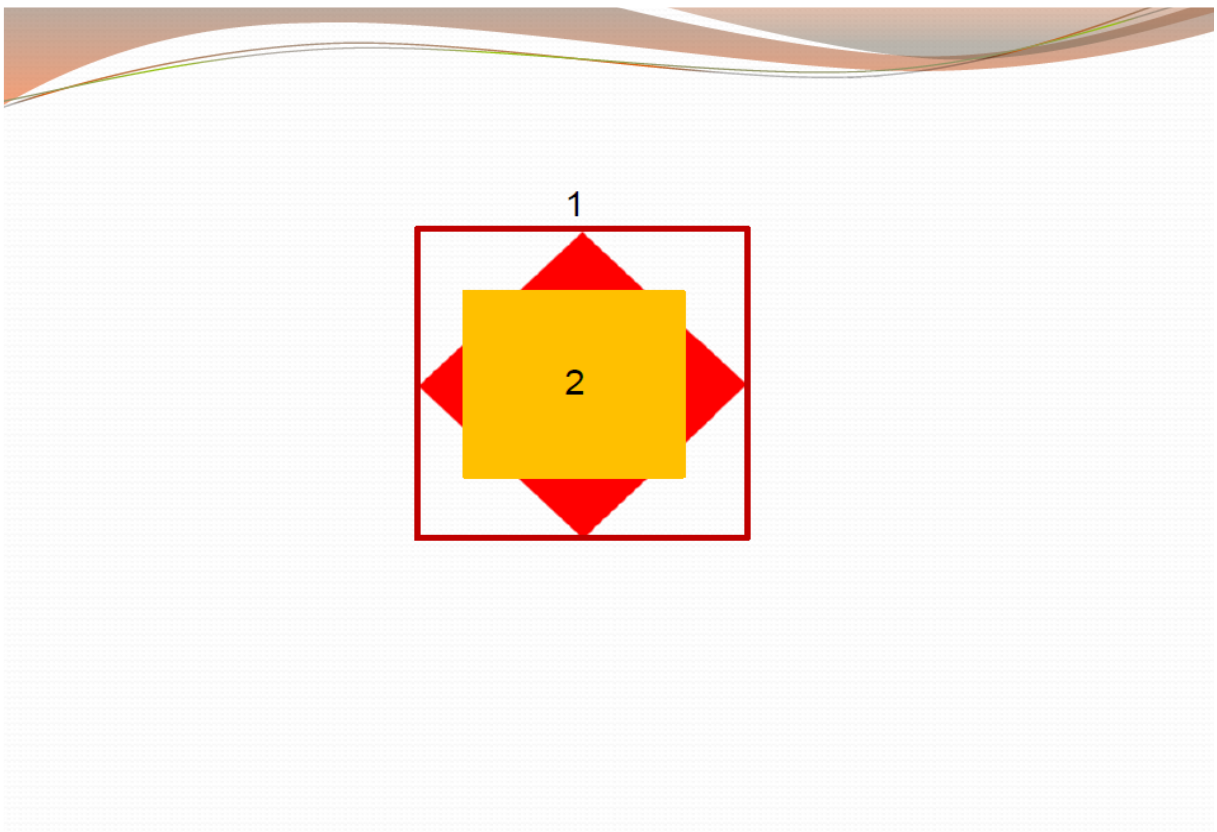
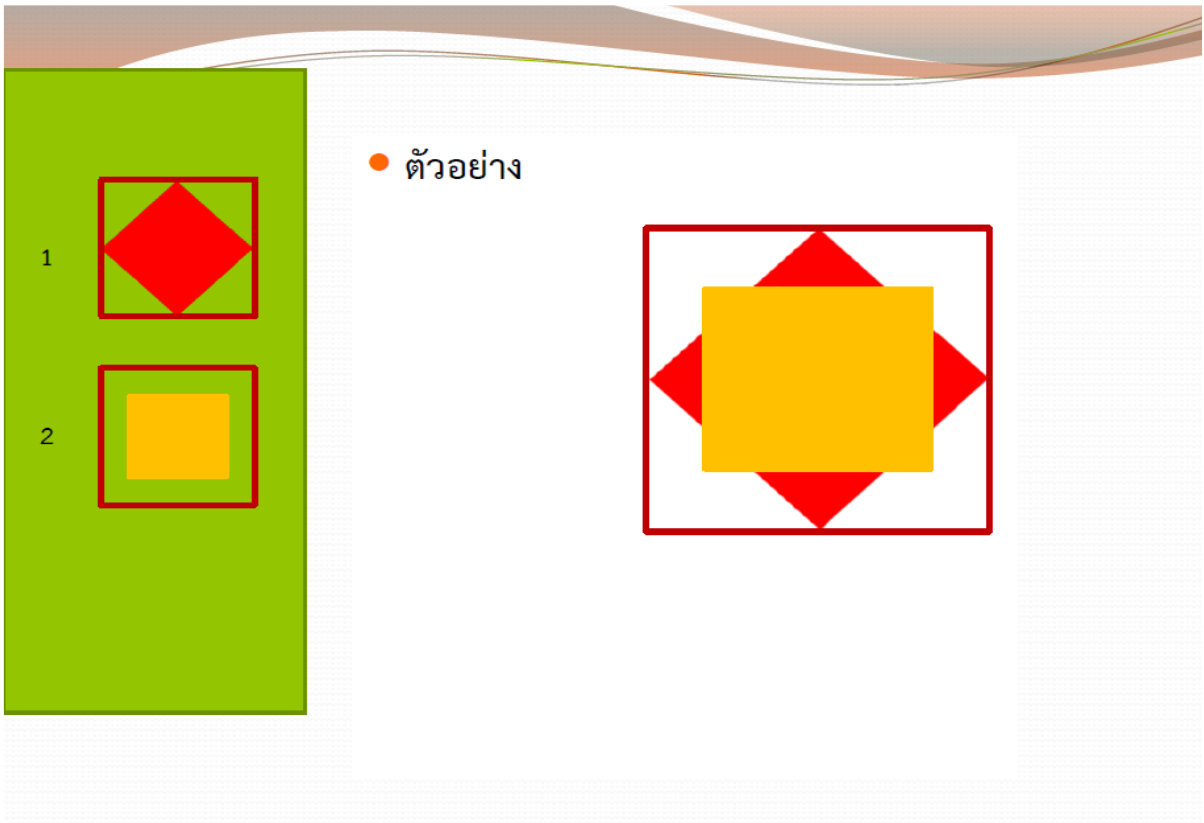
- ให้ท่านคลำของที่อยู่ในถุง
- พยายามคลำให้มากที่สุด แล้วจำว่าสิ่งของในถุงมีอะไรบ้าง
- ****ห้ามส่งเสียง หรือ พูดคุย กับเพื่อนในห้อง*****

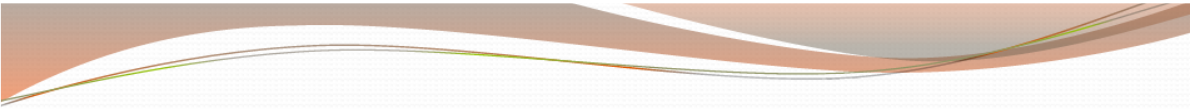
กติกา

- ให้ท่านนึกถึงสิ่งของที่ท่านจับได้ในถุง
- วาดภาพสิ่งของที่ท่านจับได้ ในกระดาษที่จะแจก
ดังต่อไปนี้

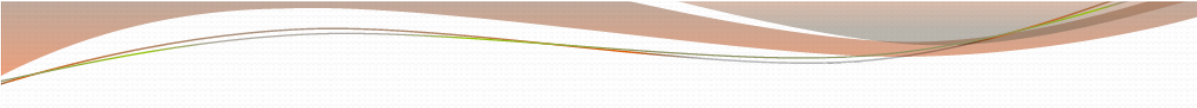


Relax, Calm down, Make it's easy

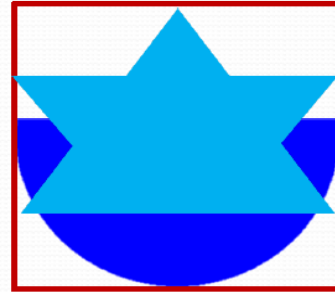
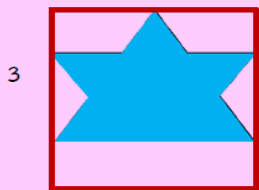
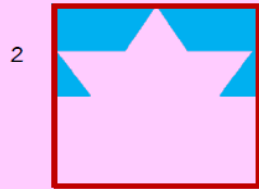
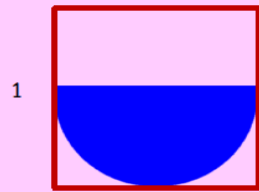




Are you Ready!
GO



1

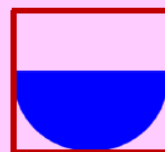


Answer

1 3



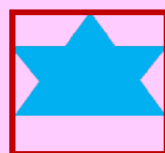
1



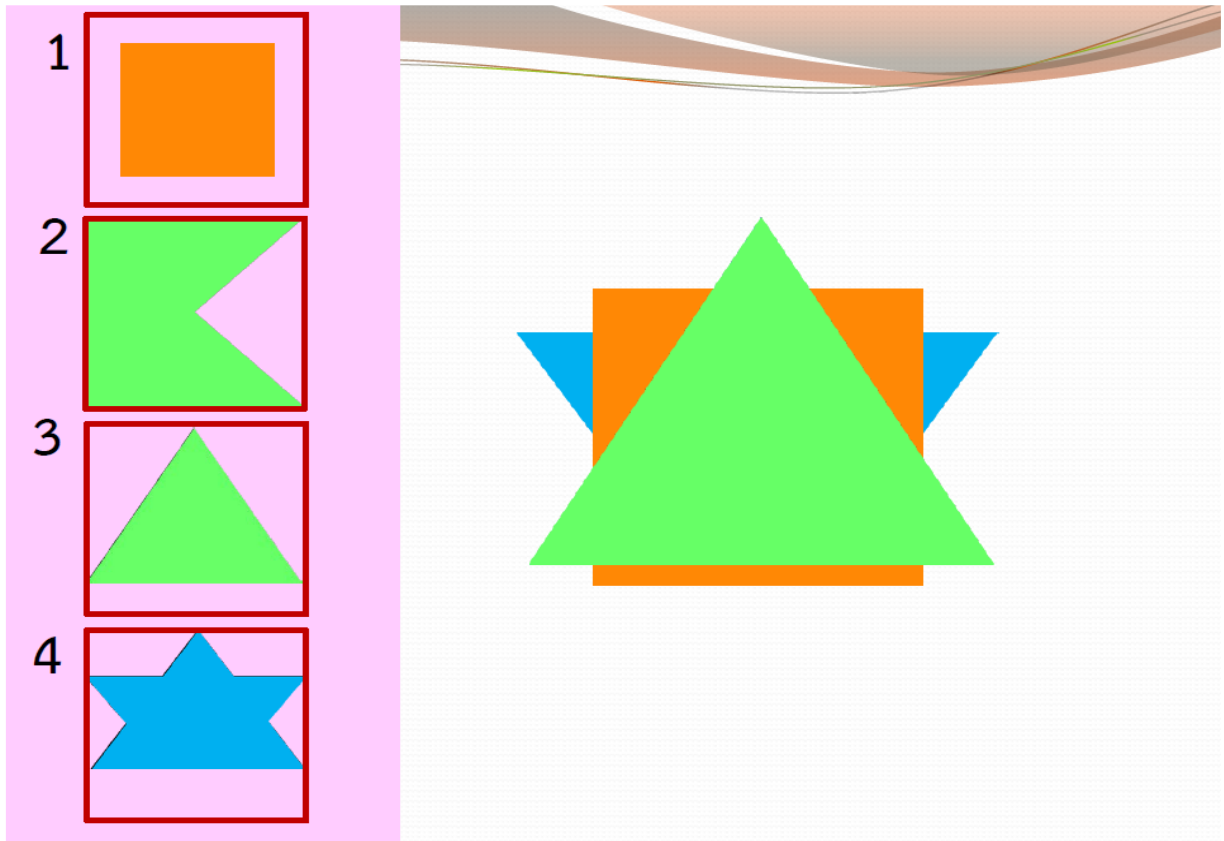
2



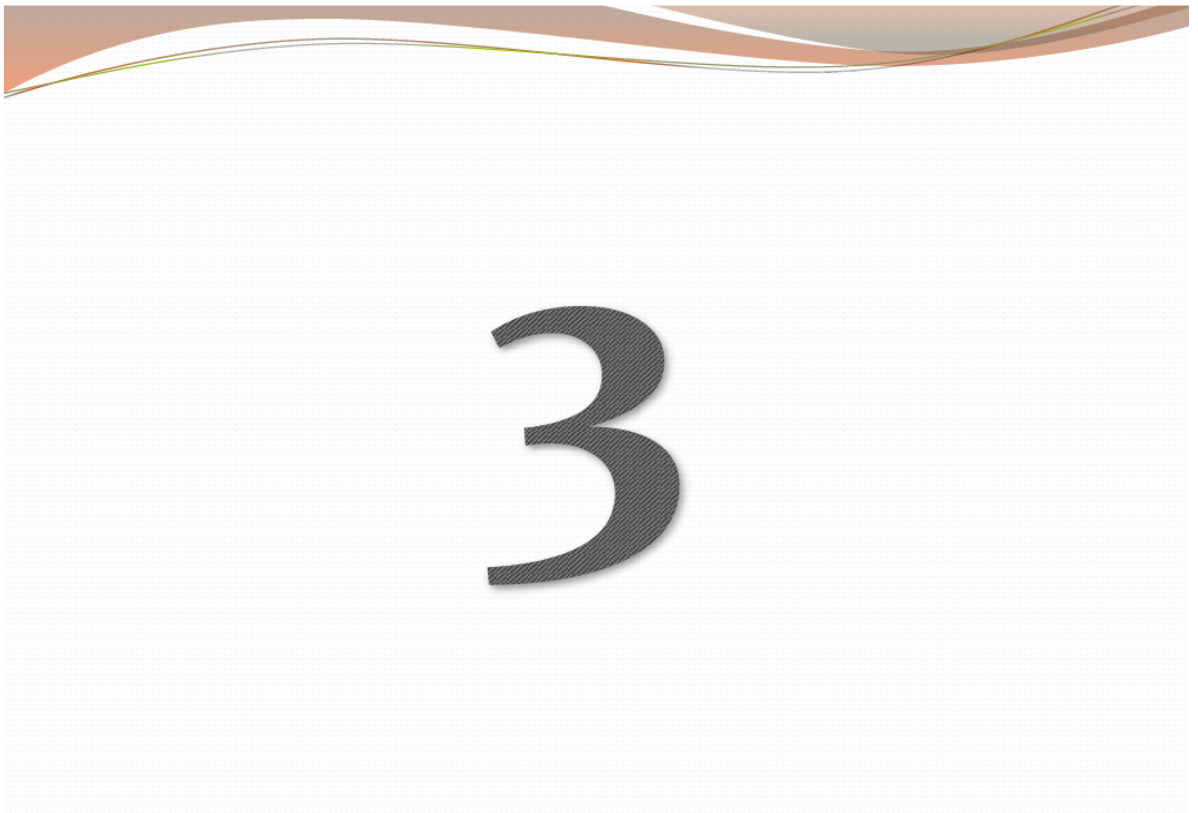
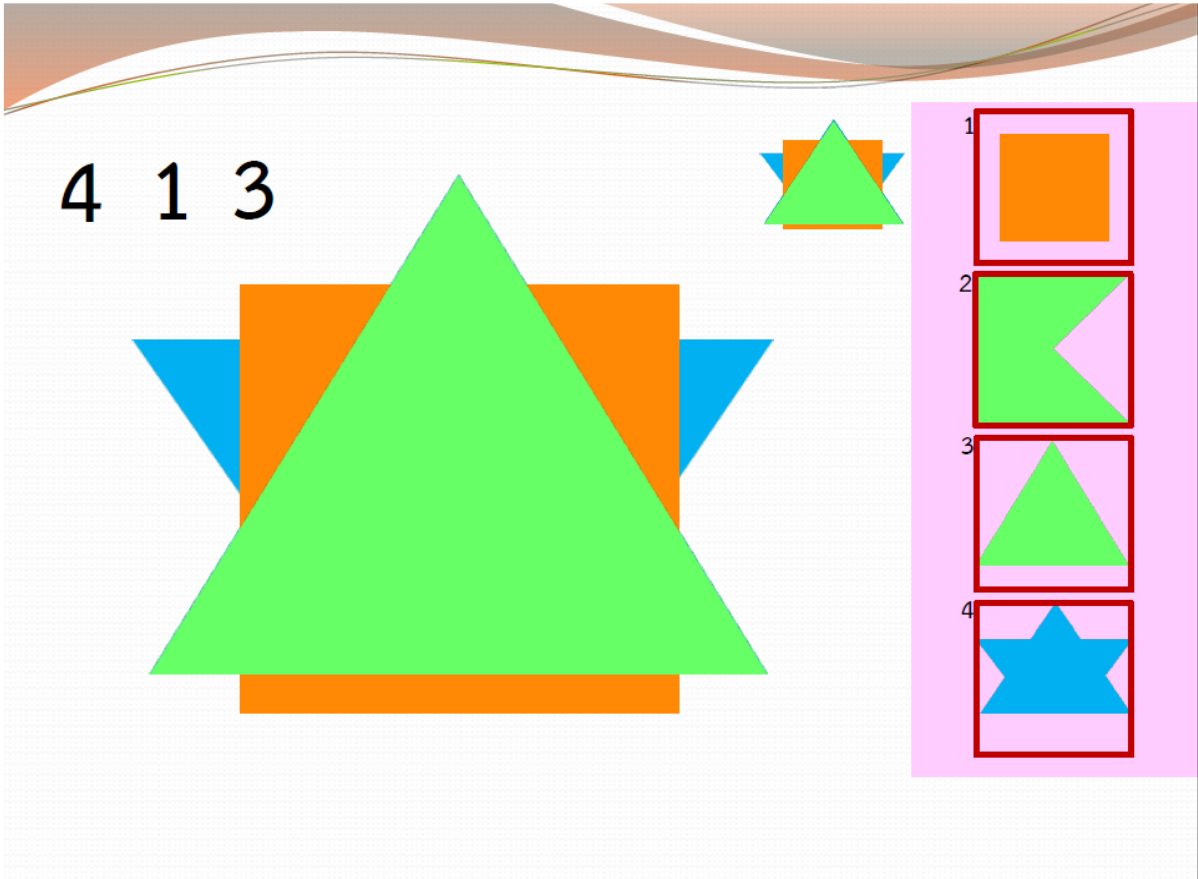
3

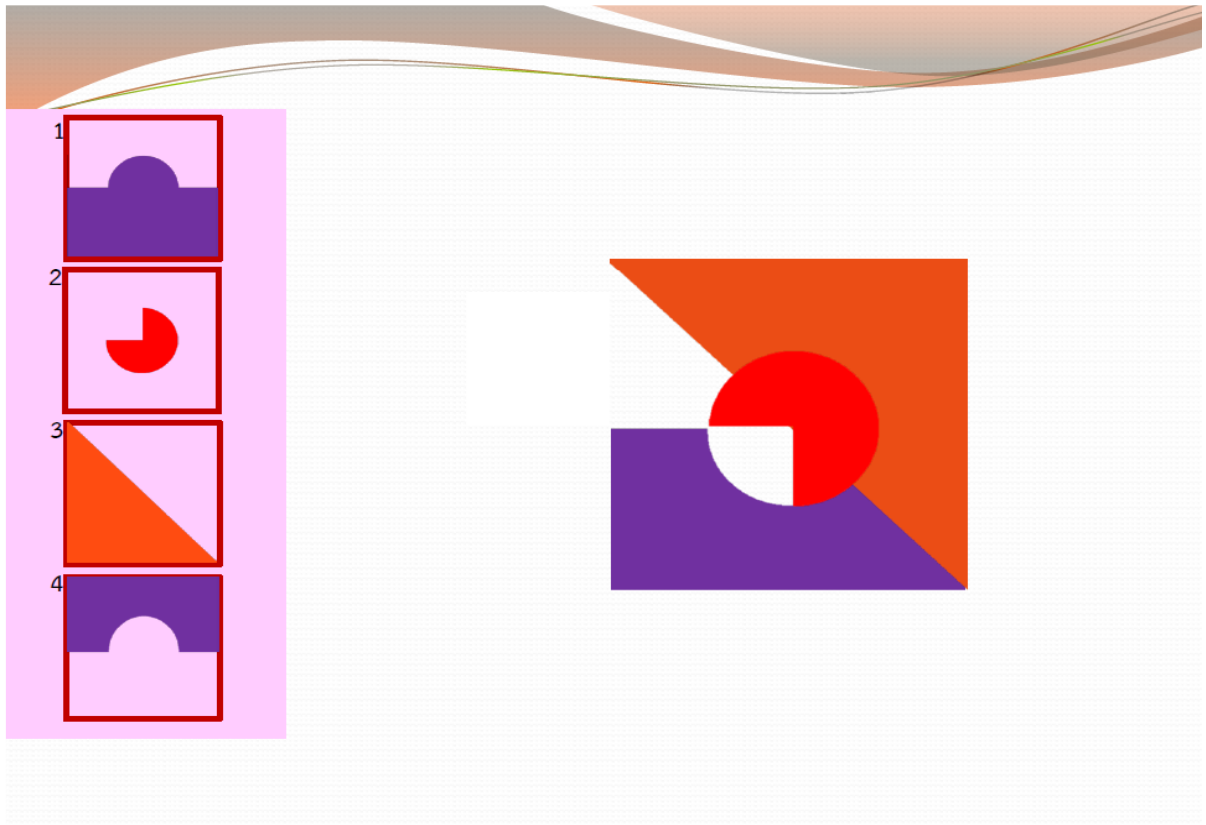


2

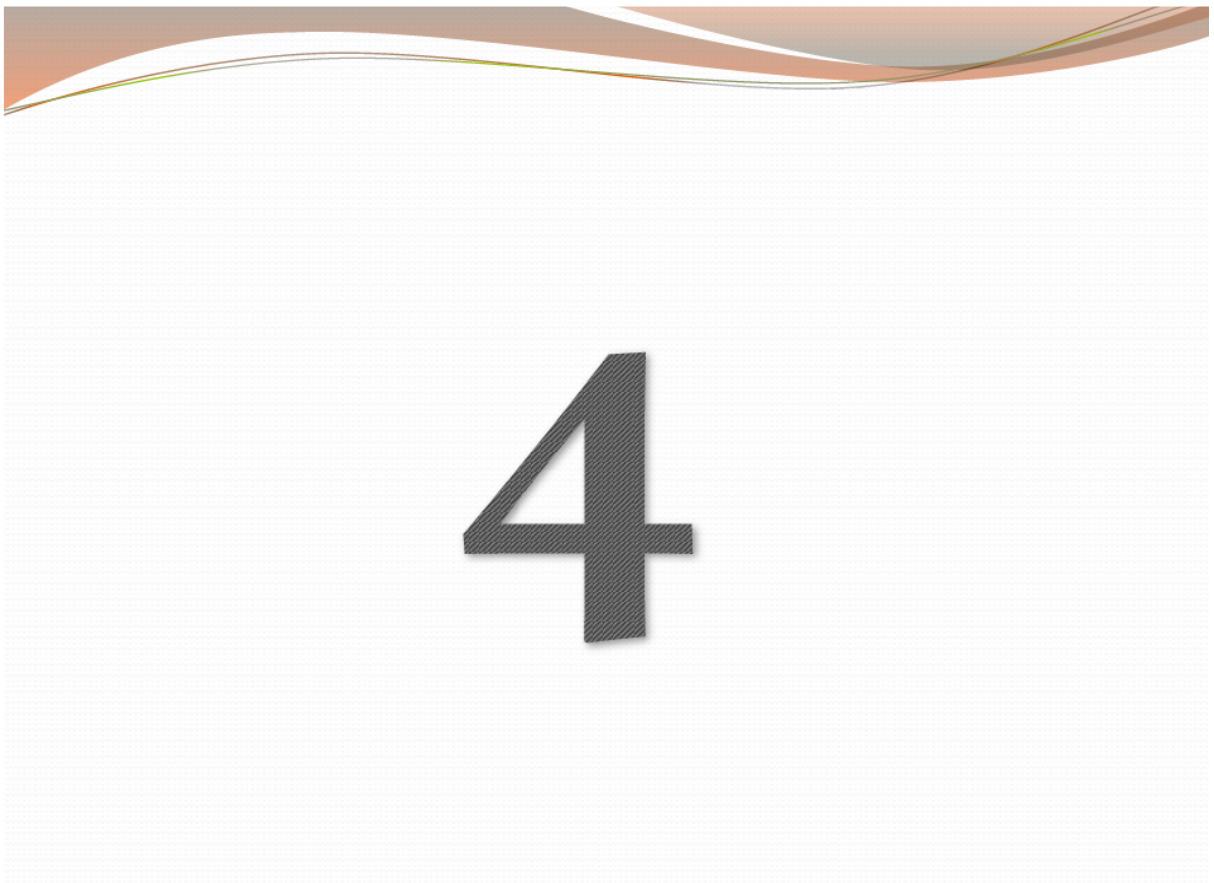
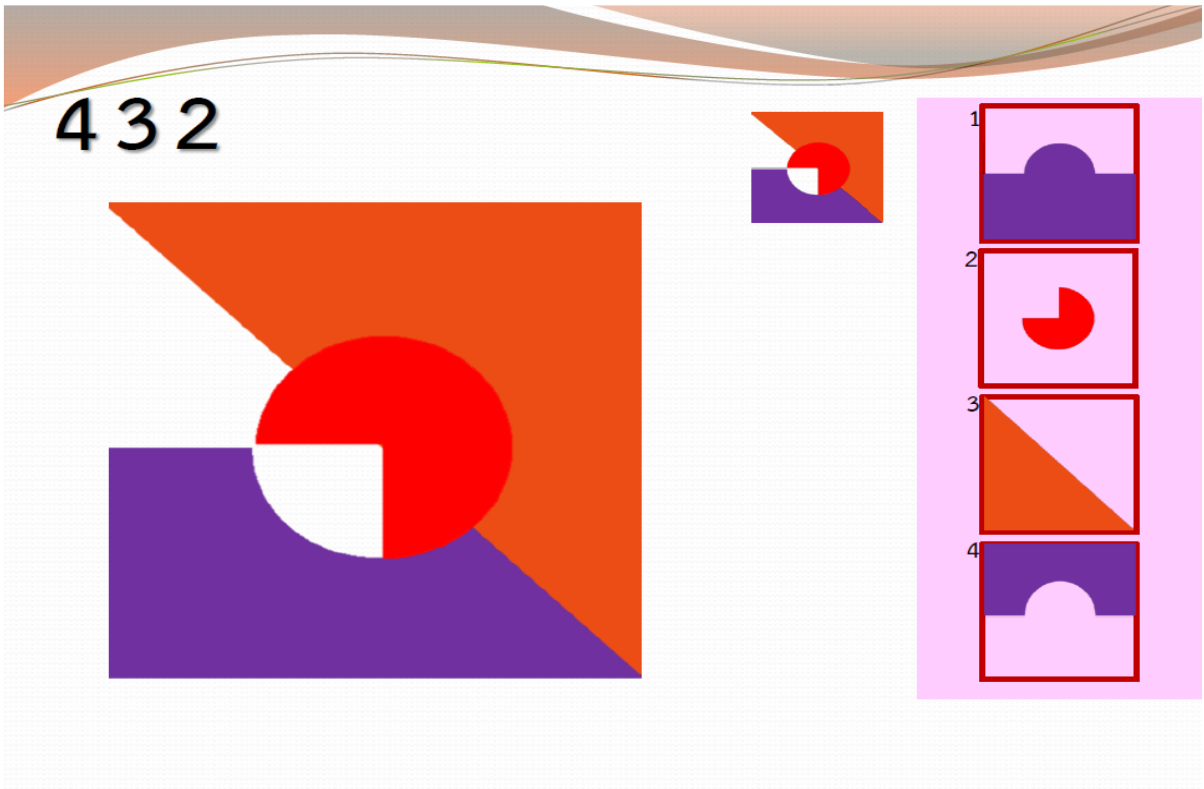


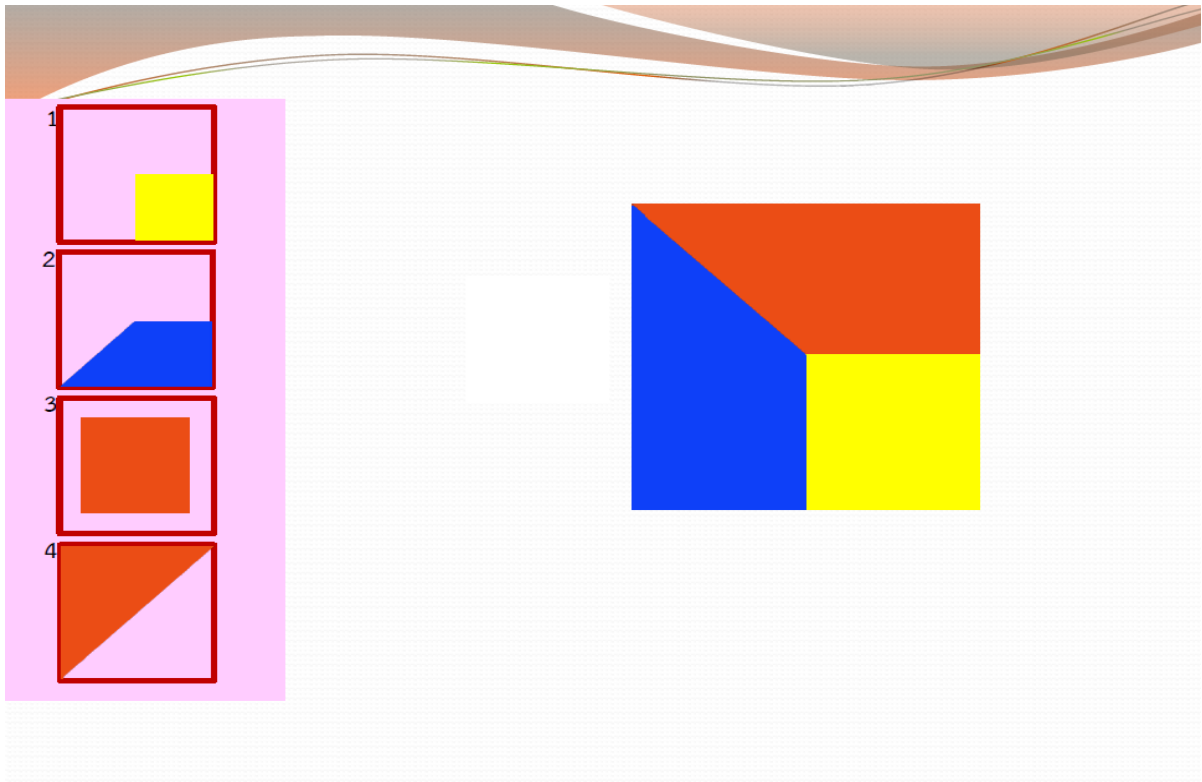
Answer



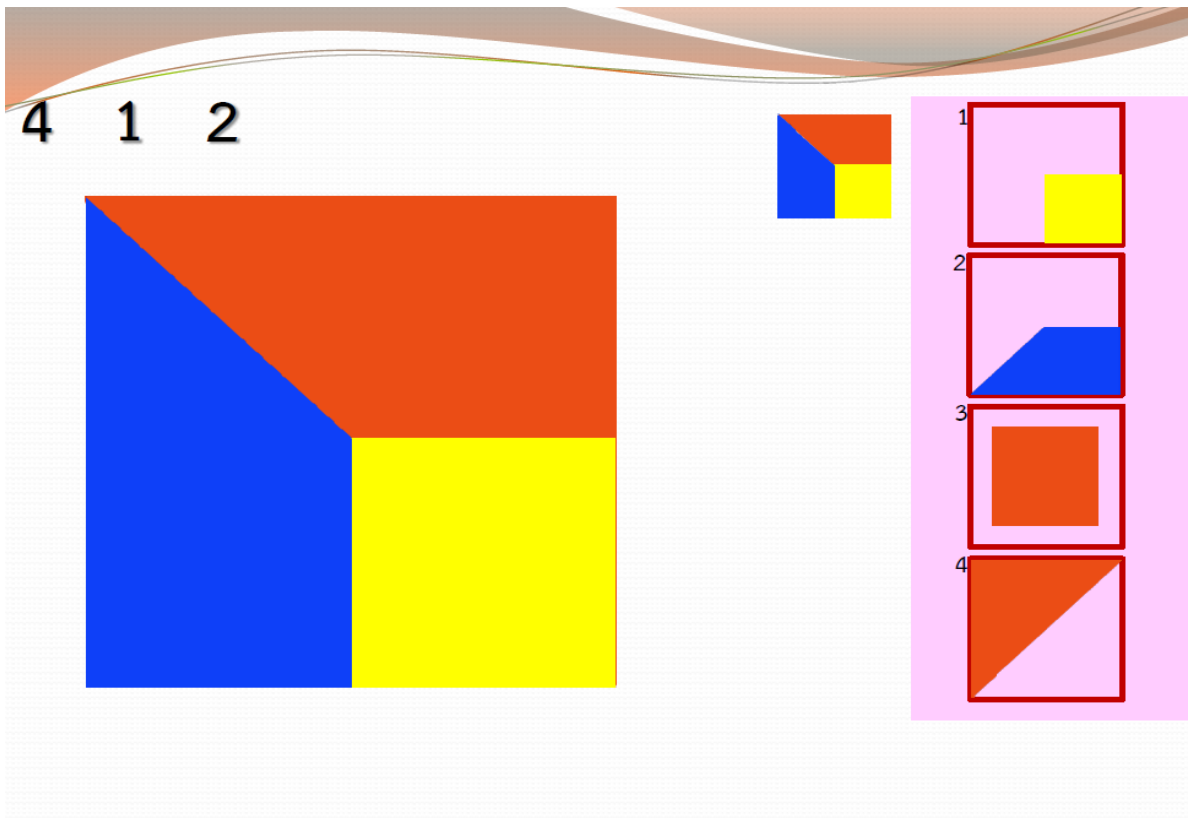


Answer

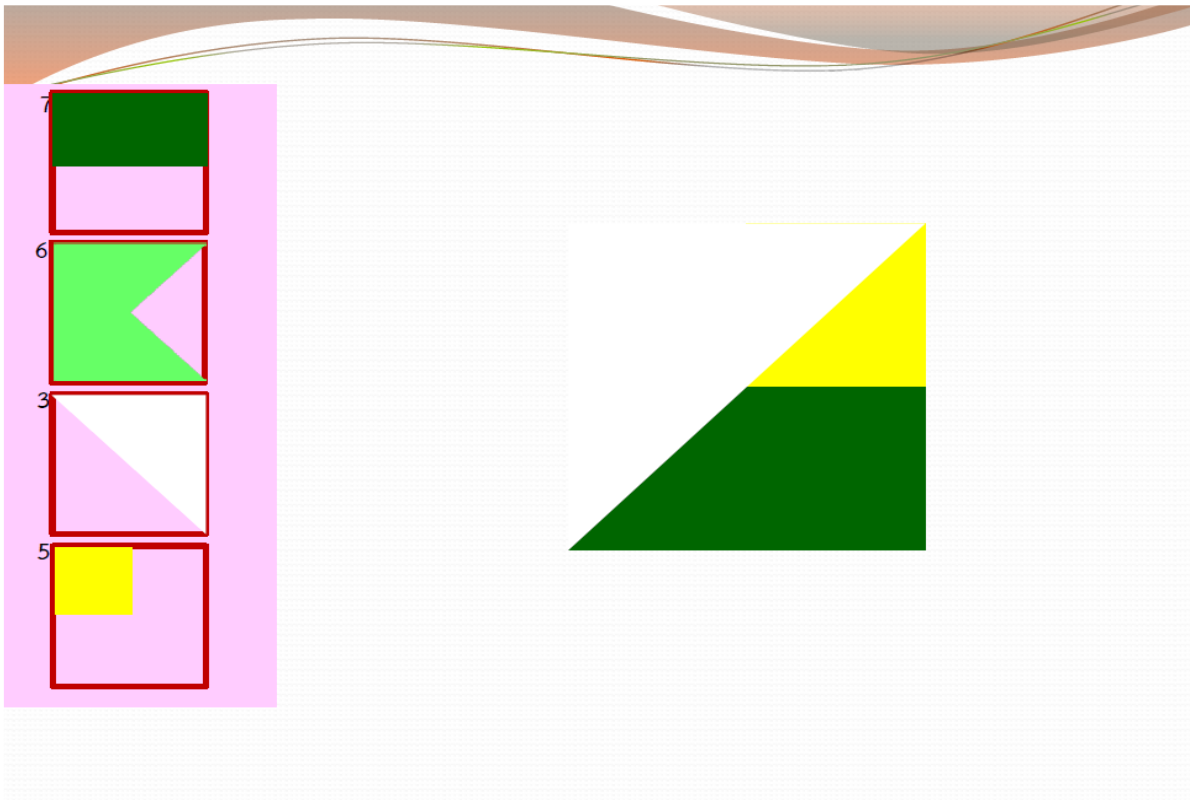




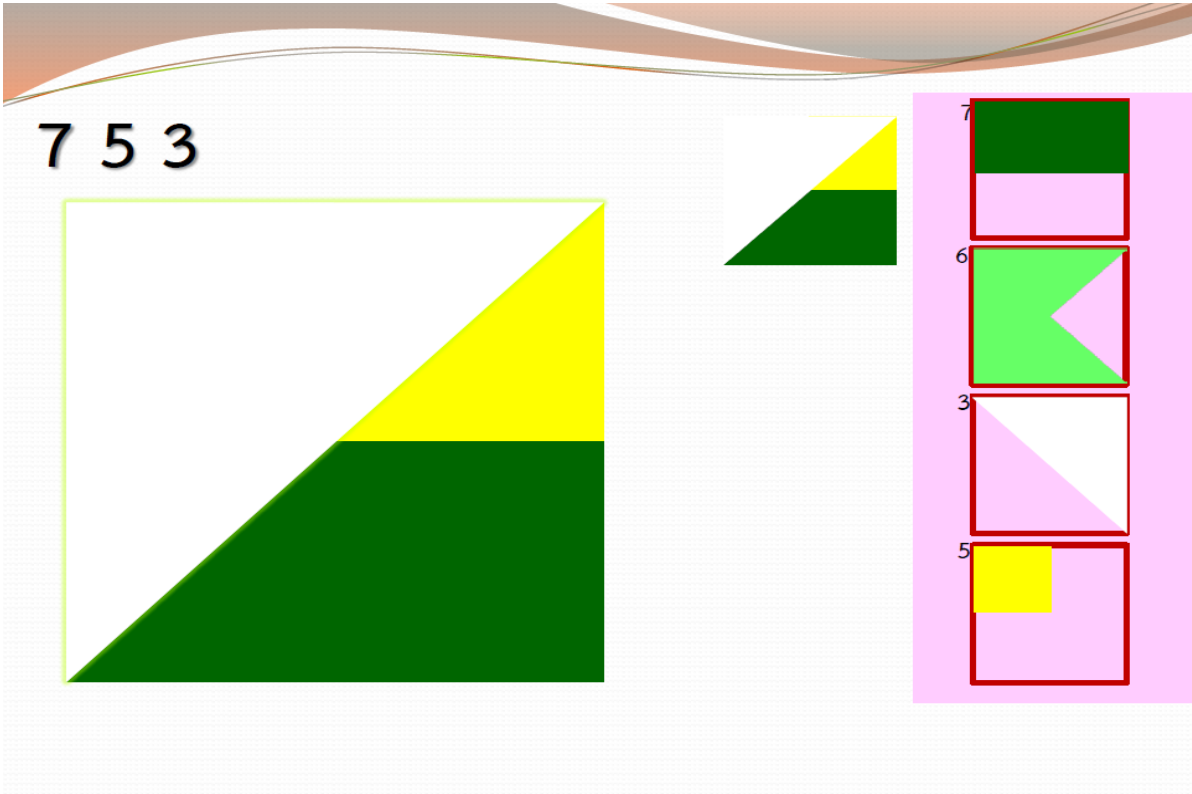
Answer



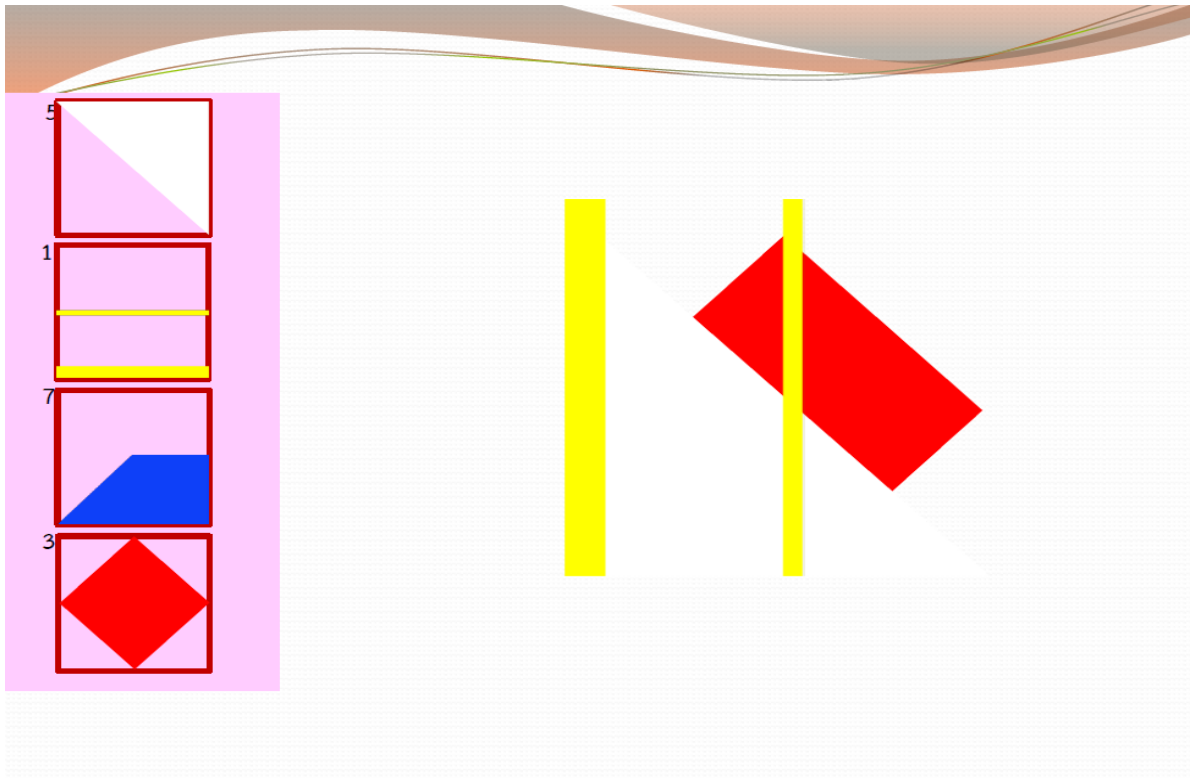
5



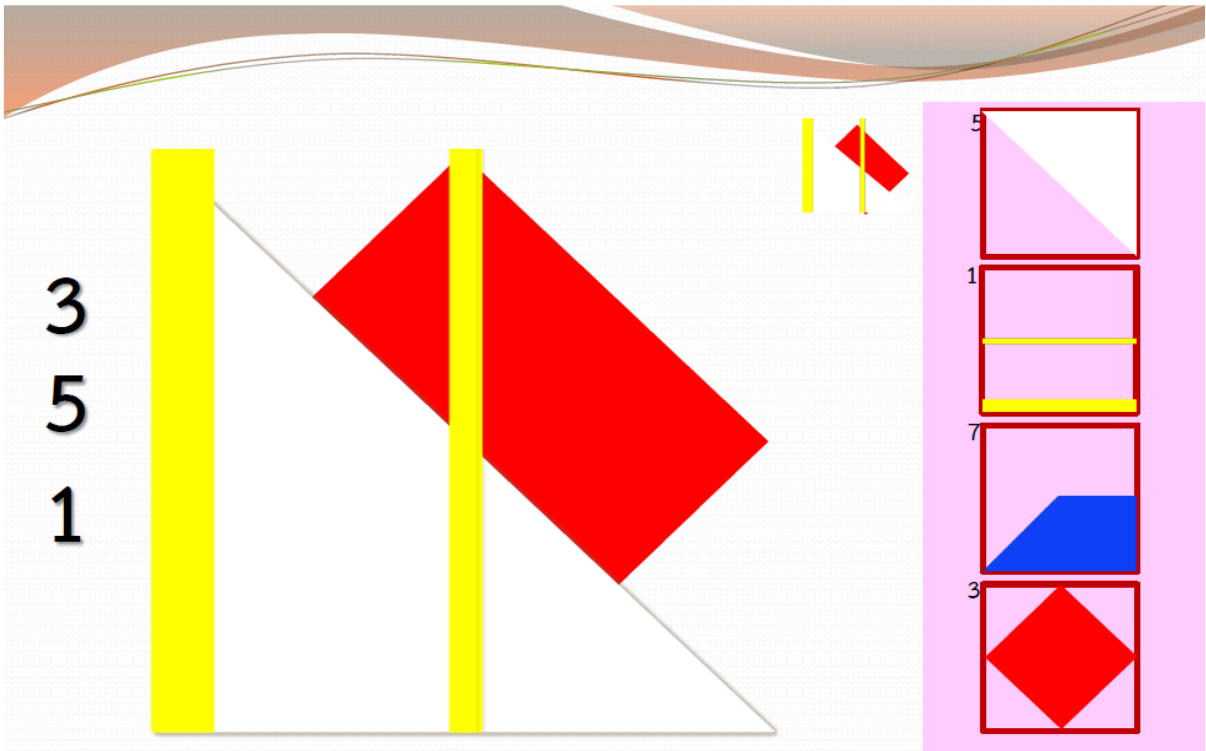
Answer



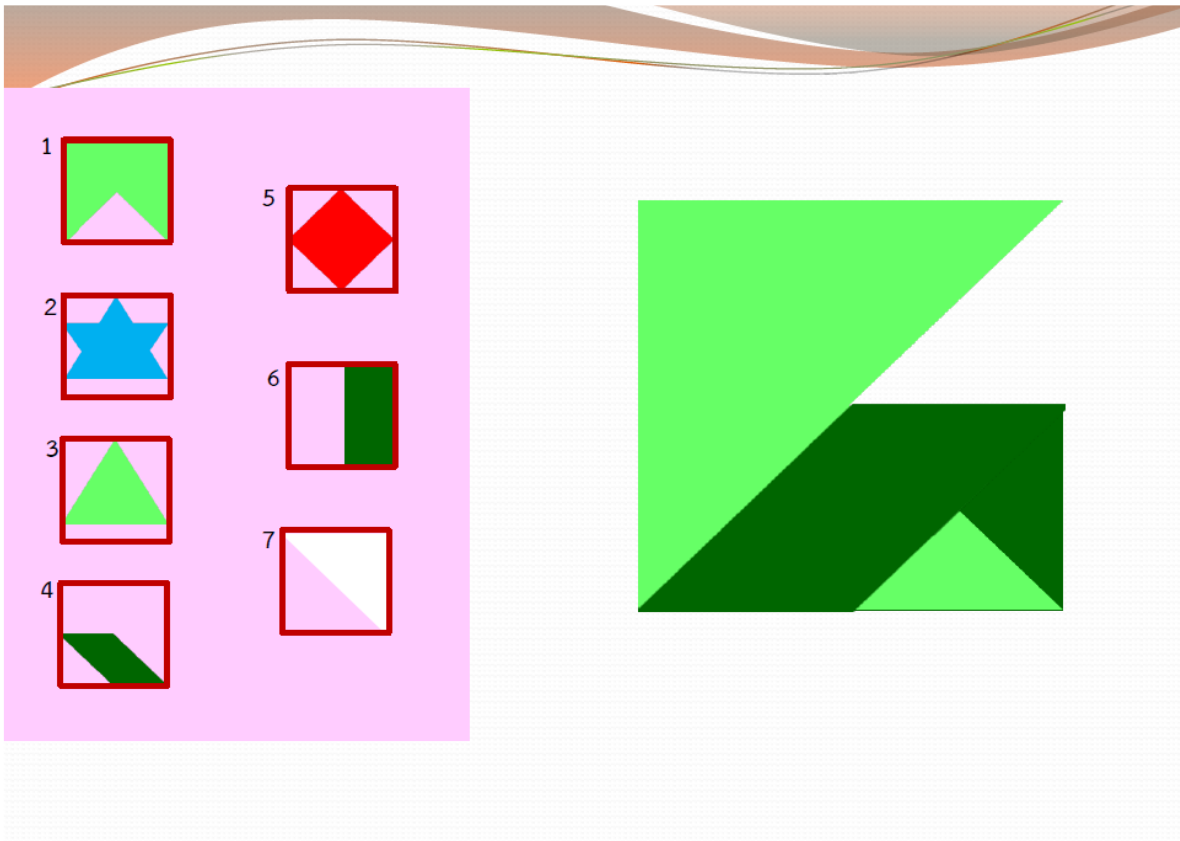
6



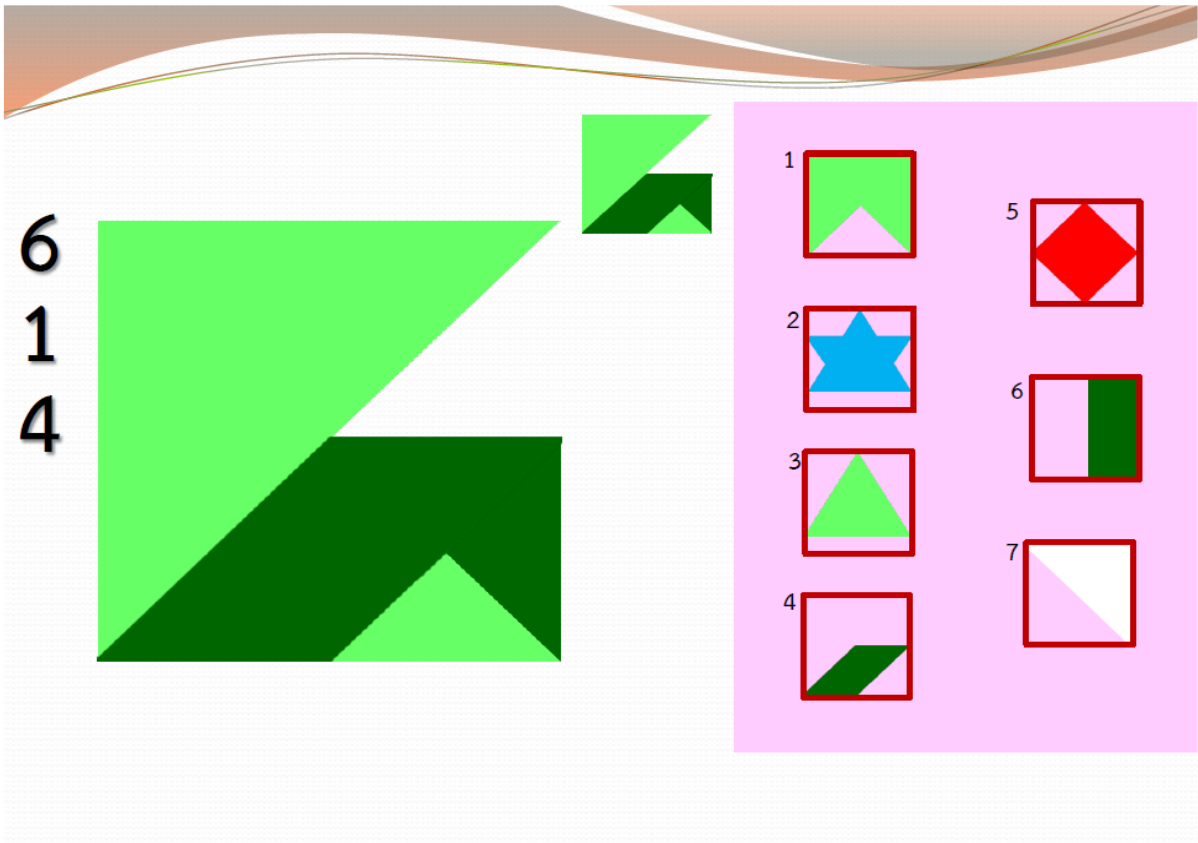
Answer



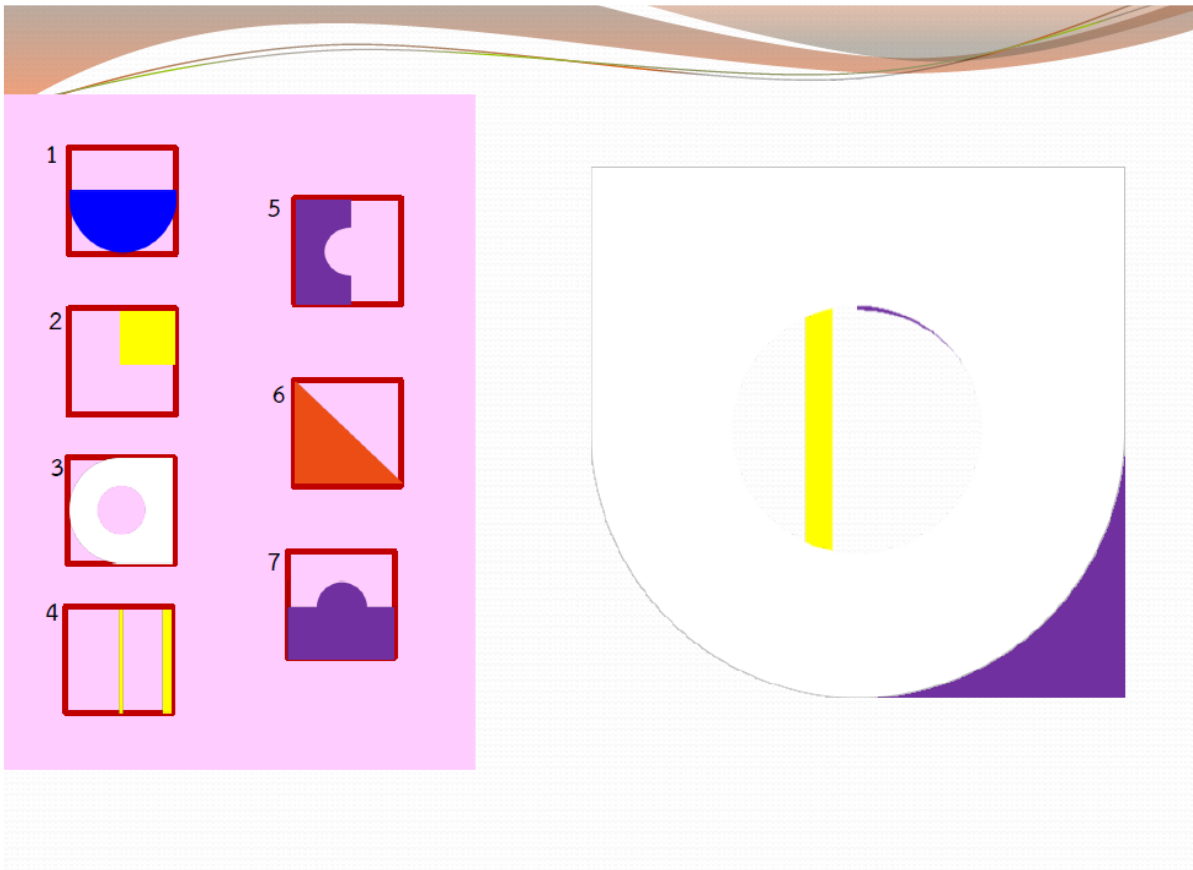
7



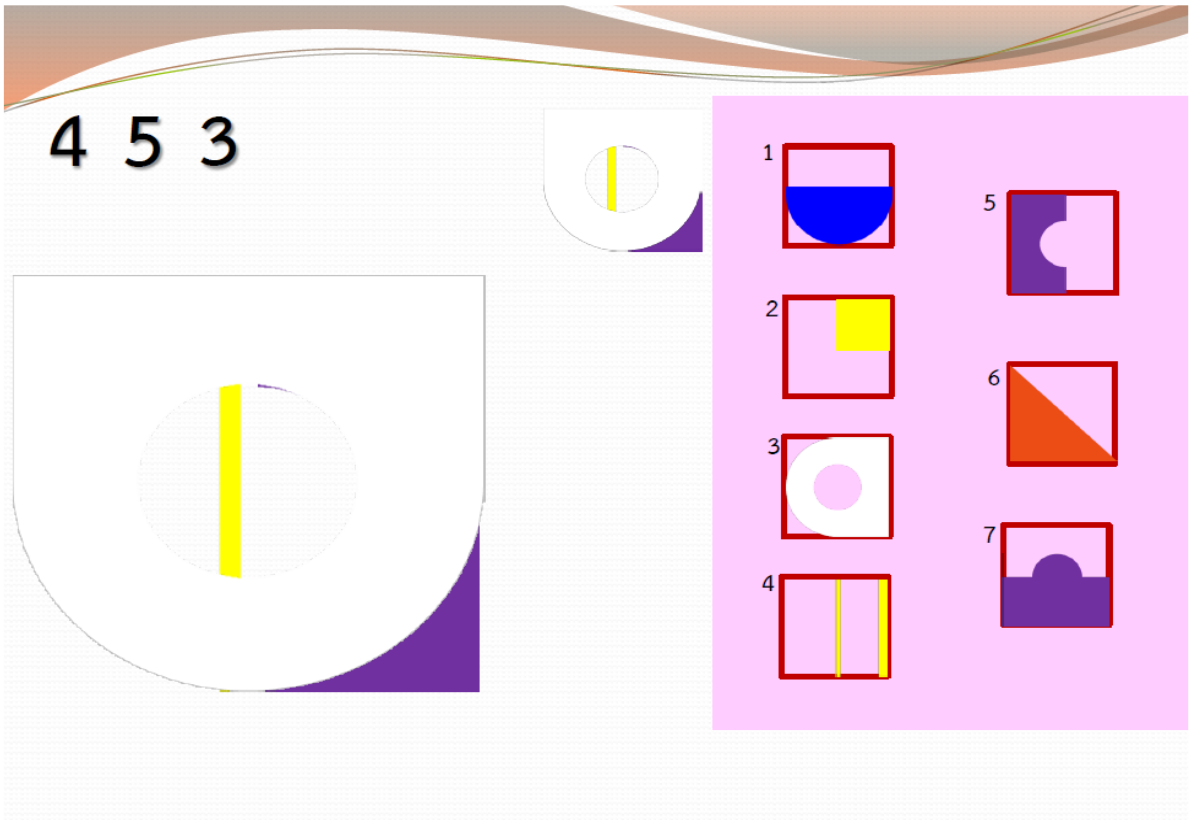
Answer

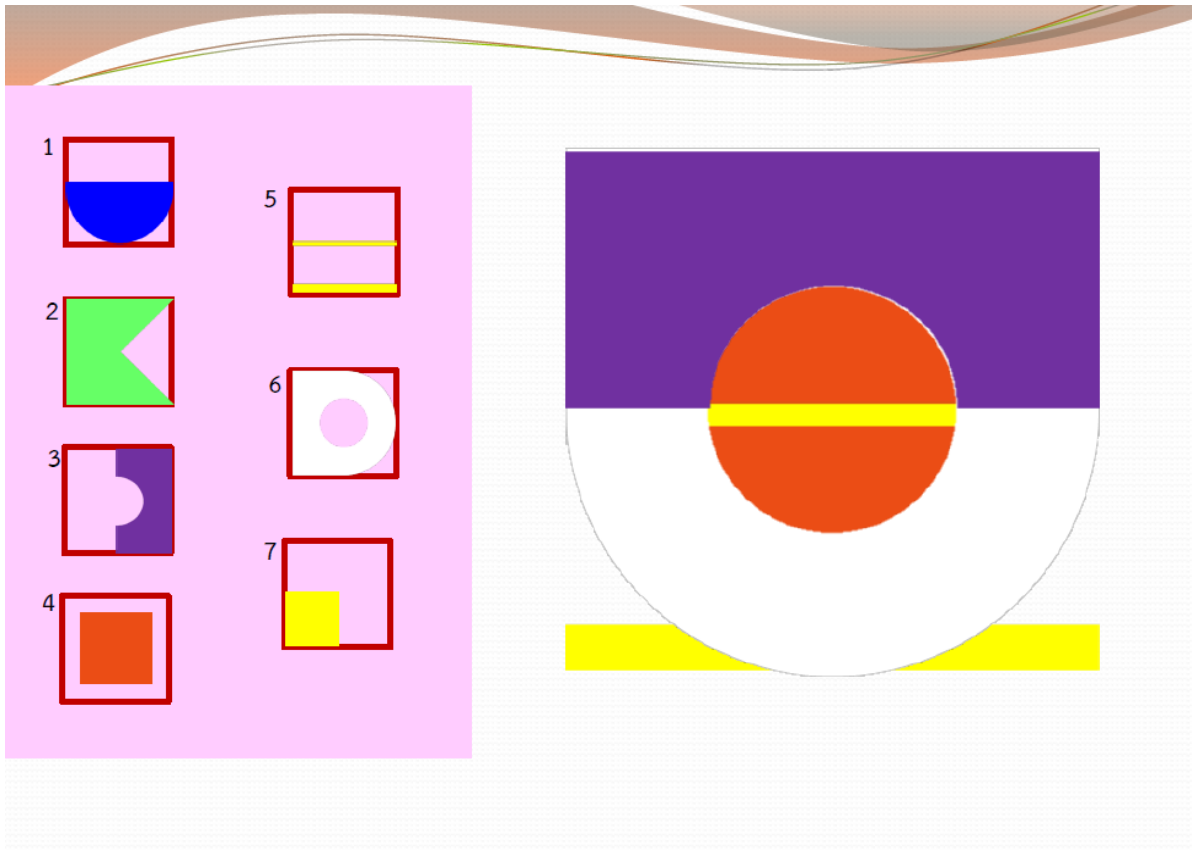


8

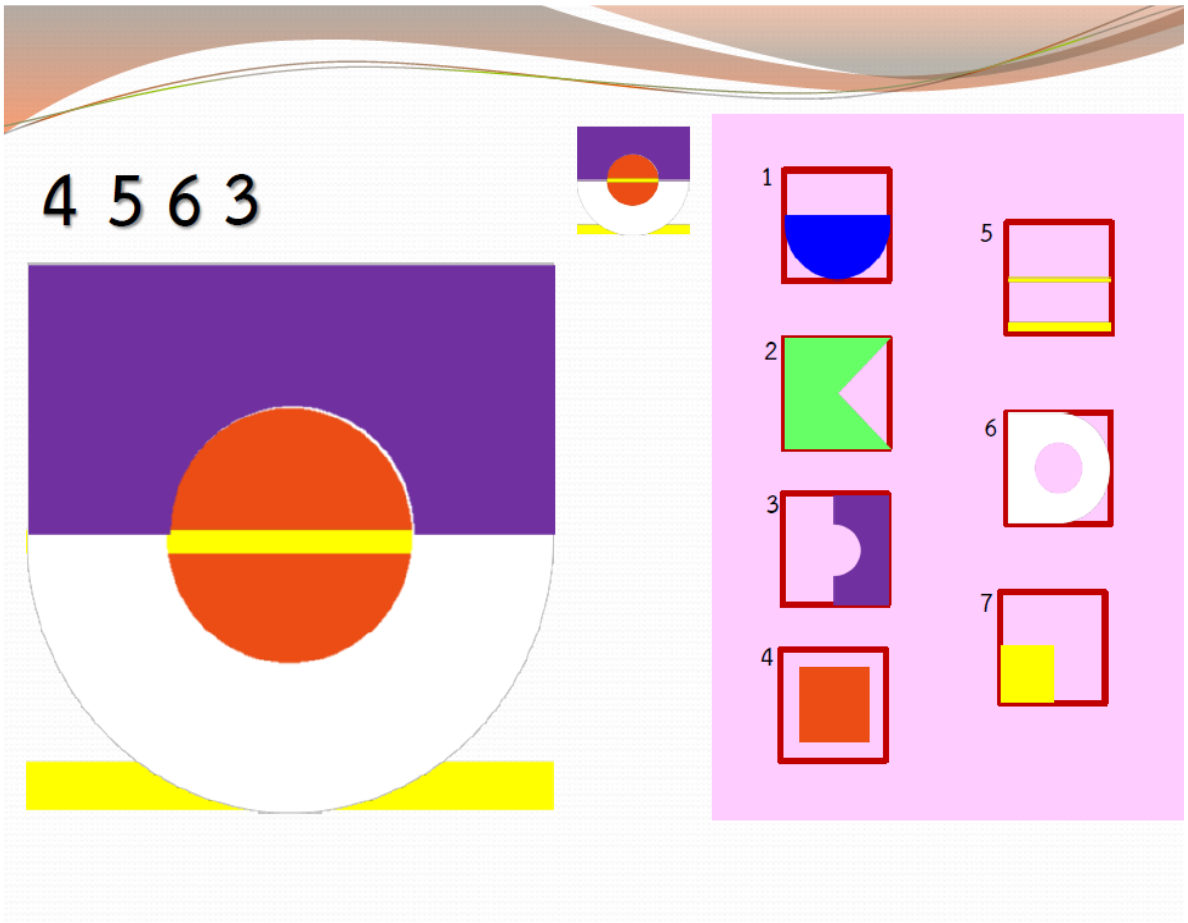


Answer

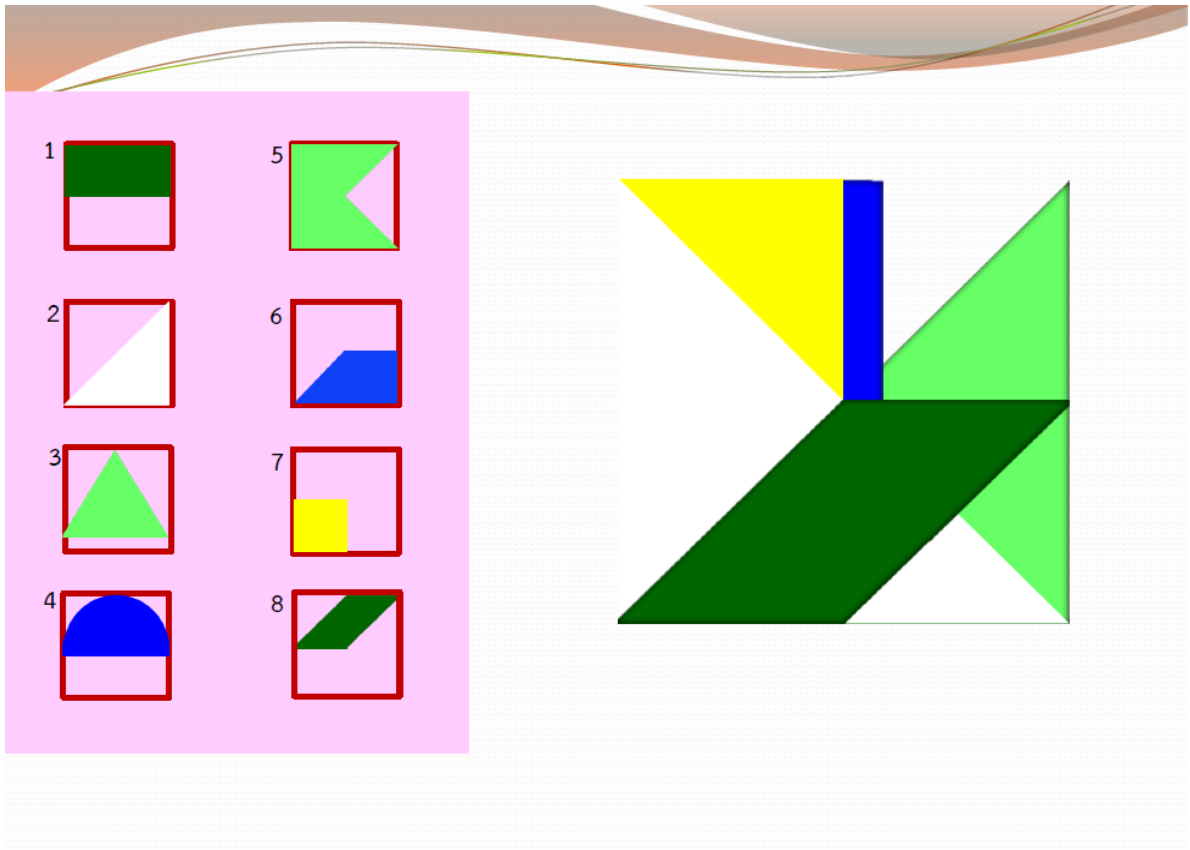




Answer

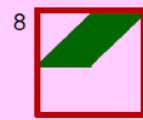
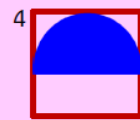
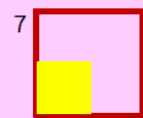
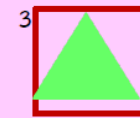
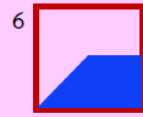
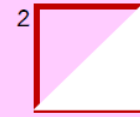
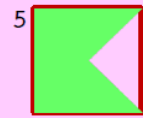
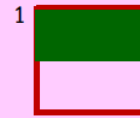
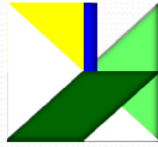
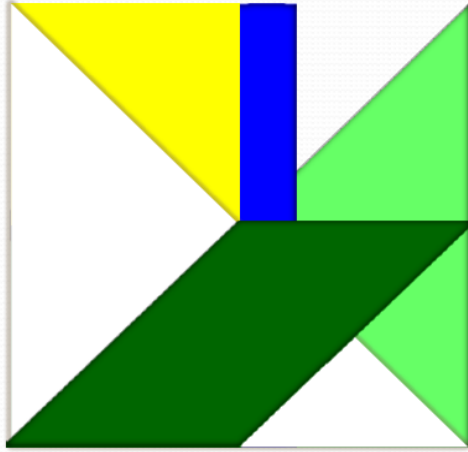


10

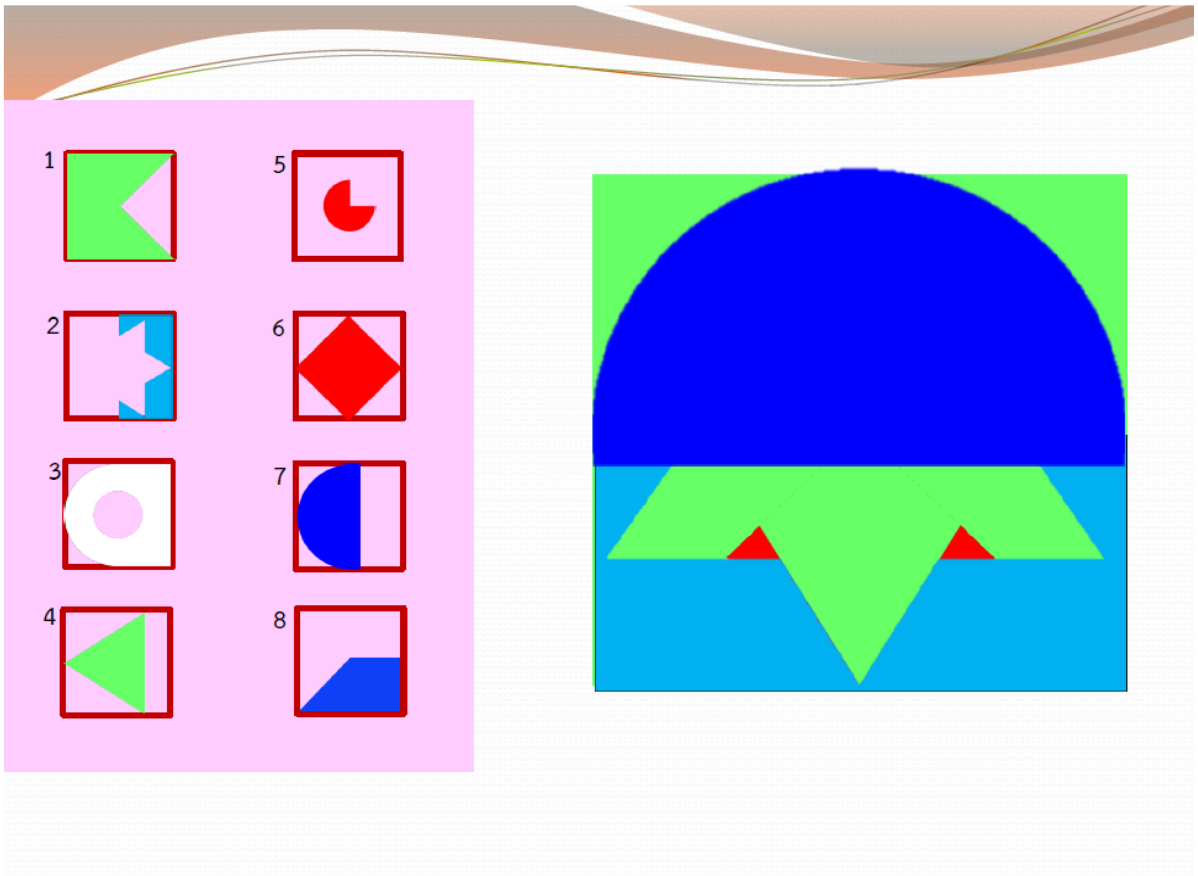


Answer

5 4 7 2 8

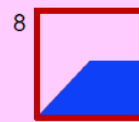
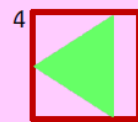
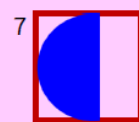
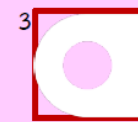
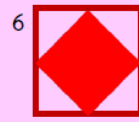
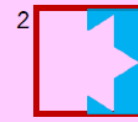
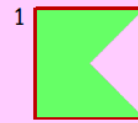
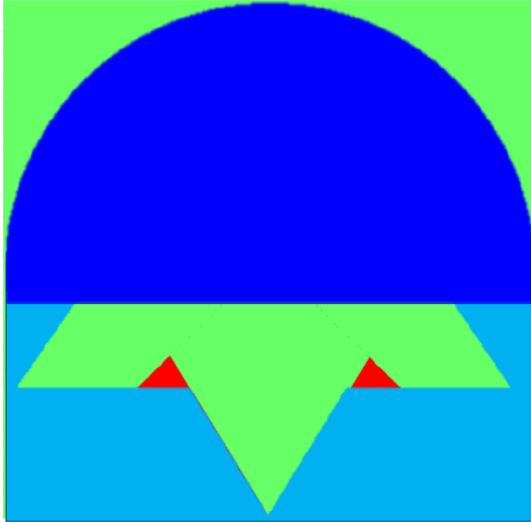
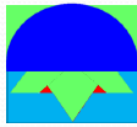


bonus



Answer

64127



แผนที่ และการวางแผนเส้นทาง

Visuospatial Function

ท่านจะได้รับโจทย์

“สำหรับกิจกรรมที่ท่านต้องทำในโรงพยาบาลรามาริบติ ภายใน 1 วัน”

- ให้ท่านเรียงลำดับ และวางแผนการทำกิจกรรมให้เสร็จสิ้น ตามความสะดวกของท่าน
- อธิบายเป็น ประโยคสั้นๆ / Mind Map / วาดภาพ (เลือก 1 วิธีที่ท่านถนัด)
- วาดแผนที่ในการเดินไปยังที่ต่างๆ ตามลำดับ ทั้งนี้ ให้ใส่จุดสังเกตต่างๆด้วย

สถานการณ์สมมติ สิ่งที่ต้องทำใน รพ.รามาริบติ ในหนึ่งวัน
ให้ท่านเรียงลำดับ และวางแผนการทำกิจกรรมให้เสร็จสิ้น

วันนี้ท่านได้รับมอบหมายให้ทำภารกิจต่างๆใน รพ.รามาริบติ ดังนี้

ไปx-rayปอดที่อาคาร1ชั้น2

ซื้อส้มตำที่โรงอาหารอาคารวิจัย

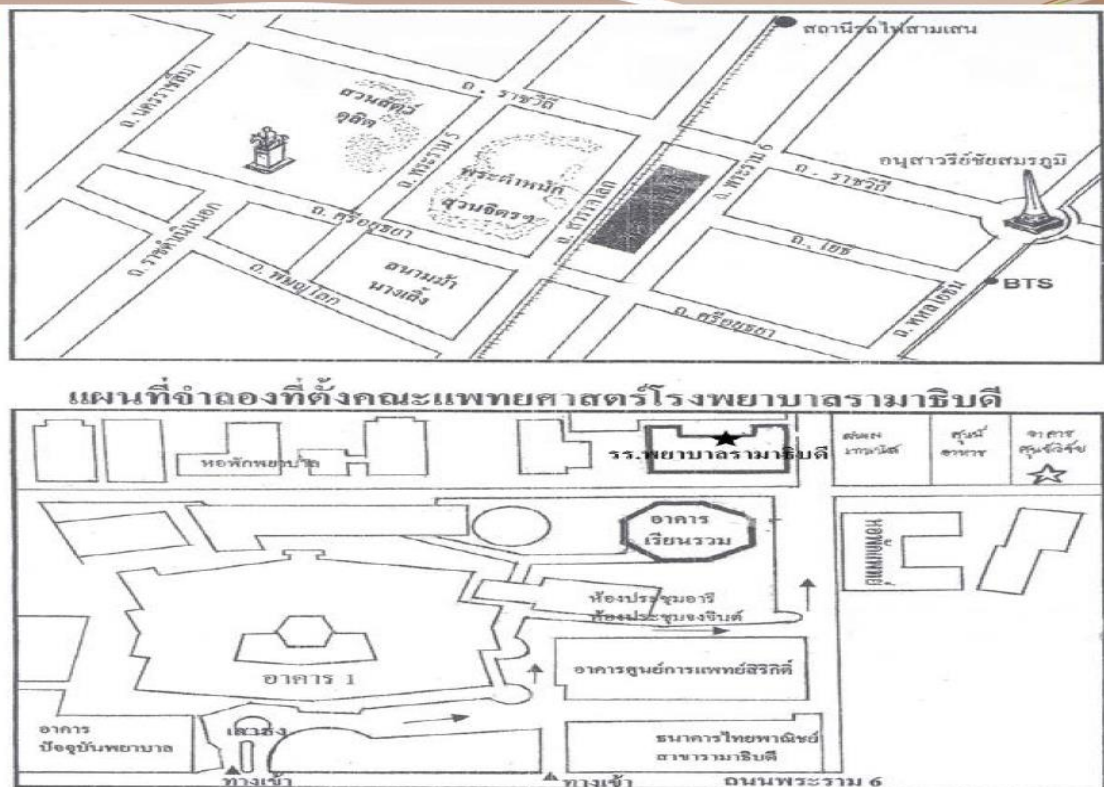
ไปซื้อหมวกissueที่มูลนิธิรามาริบติ

เจาะเลือดที่อาคาร1ชั้น1

ไปอุดฟันที่แผนกทันตกรรม

กลับมาทำงานประจำของท่าน





มิติสัมพันธ์

- สังเกตสิ่งรอบด้าน
- เลือกรายละเอียดที่สำคัญในเส้นทาง เป็นจุดสังเกต เขียนเป็นแผนที่
- จำรายละเอียดเส้นทาง เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

การสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว คือการกลับมา
อยู่กับปัจจุบันแบบหนึ่ง



การมีความใส่ใจกับมิติสัมพันธ์

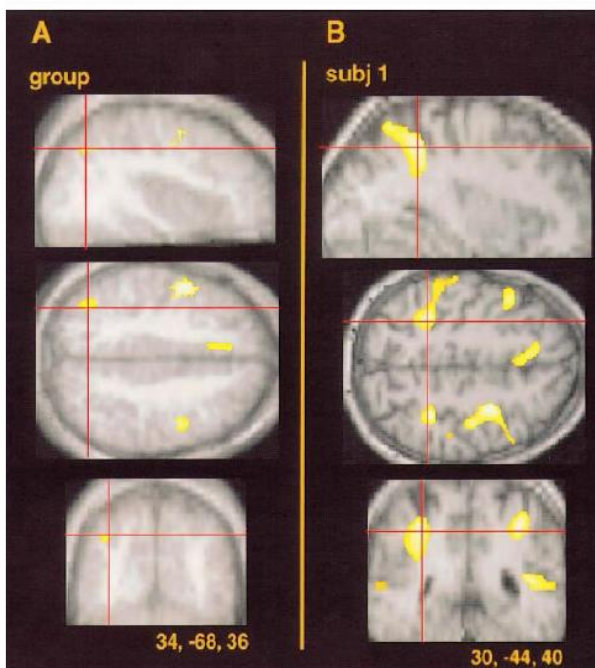


Fig. 5 Significant PET activations in the posterior parietal cortex during the same-side task details.

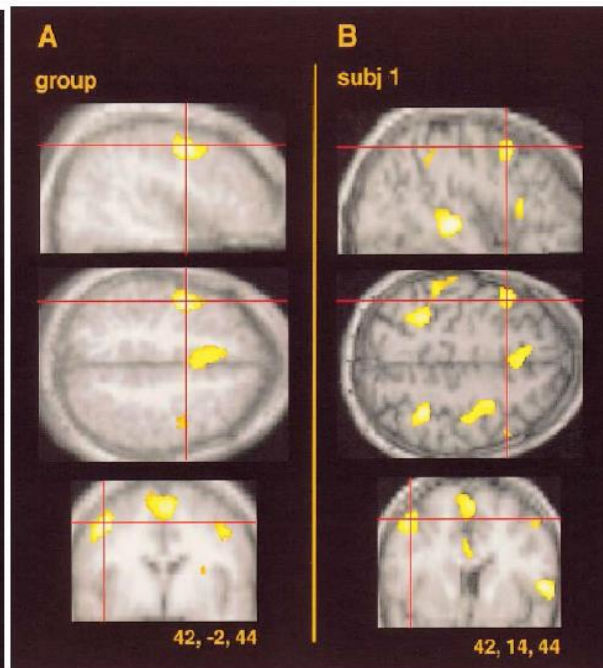
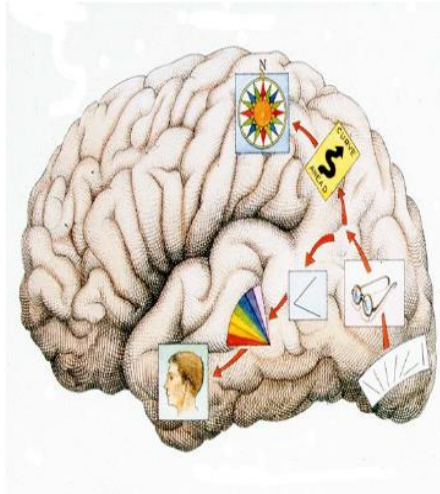


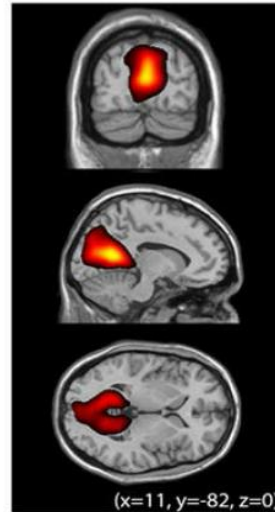
Fig. 3 Significant PET activations in the lateral premotor cortex during the same-side task details.

การรับรู้ตัวตนเองอยู่ที่ไหน

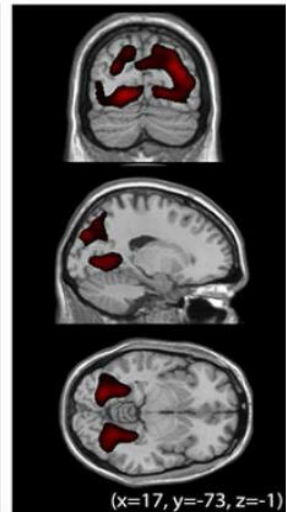
What and where pathways



Visual medial network



Visual lateral network



กิจกรรมต่อเนื่อง

- สังเกตเส้นทางที่ท่านใช้ประจำ ว่าในเส้นทางที่ท่านใช้ มีจุดสังเกตอะไรบ้างที่ทำให้ท่านเดินทางได้อย่างแม่นยำ
- บันทึก To do list และ สรุปข่าว วันละ1ข่าว เลือกวิธีตามความเหมาะสม
- สำรวจเส้นทางจาก อาคาร 4 งามาธิบดี ไปยังคณะวิทยาศาสตร์/อาคารสมเด็จพระเทพฯ โดนให้สำรวจว่ามีกี่เส้นทาง แต่ละเส้นทางต้องผ่านอะไรบ้าง และเส้นทางไหนใกล้ที่สุด

ท่านจะได้รับ

- ใบสรุปกิจกรรมและกิจกรรมต่อเนื่อง
- ใบประเมินกิจกรรมครั้งนี้

ขอบคุณที่มาร่วมกิจกรรม
และพบกันใหม่นะคะ

กิจกรรมครั้งที่ 5

Healthy Kitchen

กติกา

- ▶ ให้ท่านแบ่งกลุ่ม เป็น 2 กลุ่ม
- ▶ ให้สมาชิกช่วยกันวางแผนถึงวัตถุดิบ และขั้นตอนในการทำ เมนู“ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน” ใช้เวลา 10-15 นาที
- ▶ กลุ่มที่วางแผนเสร็จก่อน จะได้รับโอกาสออกมาเลือกวัตถุดิบก่อน
- ▶ เมื่อทั้งสองกลุ่มได้วัตถุดิบครบ จะต้องเริ่มลงมือทำพร้อมกัน ใช้เวลา 40 นาที
 - ▶ ทำสล็อตอย่างน้อยกลุ่มละ 15 ชิ้น
 - ▶ ระหว่างทำกิจกรรม ท่านจะได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก ให้ท่านเดินมาหลังห้อง
 - ▶ มีเวลาให้ท่านตักน้ำจาก ถังส่วนกลาง/ถังของท่าน ไปใส่ถึงทีมคู่แข่ง
 - ▶ เมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาอีกครั้งให้ท่านเดินกลับไป
 - ▶ ทั้งนี้ผู้ที่มาตักน้ำจะต้องไม่ซ้ำกัน
- ▶ เมื่อจบเกมส์ (หมดเวลา 40 นาที) จะตัดสินจาก น้ำในถัง และ จำนวนของก๋วยเตี๋ยว



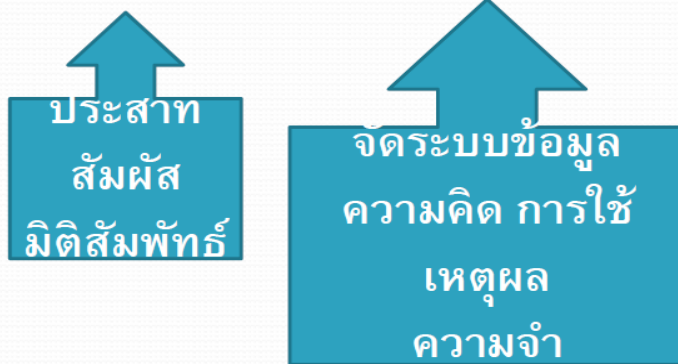
สรุปกิจกรรมกระตุ้นสมอง

วัตถุประสงค์

- เพื่อเข้าใจการทำงานของสมอง -> กิจกรรม -> นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- ขณะทำกิจกรรม สามารถดึงความสามารถที่มีอยู่แล้วออกมาได้
- หลังทำกิจกรรม นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การทำงานของสมอง

- รับรู้ ->ประมวลผล ->แสดงออกทางการกระทำ คำพูด



ปัญหาที่พบได้เป็นปกติเมื่ออายุมากขึ้น

- การรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ต้องใช้ความใส่ใจ และความตั้งใจจำมากขึ้น
- อาจเผลอสติทำให้มีผลต่อความจำได้ เช่น วางของแล้วลืม
- การรับรู้ข้อมูล การคิด ตัดสินใจช้าลง

กิจกรรม

ขอความกรุณาให้ทุก ๆ ท่าน ทบทวนกิจกรรมและให้ข้อเสนอแนะในกลุ่มย่อยด้วยค่ะ

กิจกรรม	ความใส่ใจ	มิติสัมพัทธ์	ความจำ	การให้เหตุผล/ การวางแผน
กิจกรรมเคลื่อนไหว				
-ตาราง 9 ช่อง	+	+	+	+
-กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา	+			
-การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	+			

กิจกรรม	ความใส่ใจ	มิติสัมพัทธ์	ความจำ	การให้เหตุผล/ การวางแผน
1.1 แนะนำตัว	-ใส่ใจชื่อ จุดเด่น ท่าทาง		-ฝึกจำชื่อคน เชื่อมโยง ความจำภาพ และตัวอักษร	
1.2 ความใส่ใจ				
-ดูเรื่องความใส่ใจ และสิ่งรอบกวน	-การเลือกใส่ใจ -การแบ่งความใส่ใจ			
-ตั้งใจฟังเสียง	-การรู้ทันตัวรบกวน			

กิจกรรม	ความใส่ใจ	มิติสัมพันธ์	ความจำ	การให้เหตุผล/ การวางแผน
2. ความจำภาพ -ฝึกการใช้วิธีช่วยจำ เช่น นึกภาพที่จำ, เชื่อมโยงสิ่งที่จะจำเป็นเรื่องราว	-ใส่ใจสิ่งที่ต้องการจำ -รู้ทันสิ่งรบกวน		-ฝึกความจำภาพโดยการใช้จินตนาการ	
3. ชีวิตของฉัน - เล่าเรื่องที่ประทับใจ	-ตั้งใจจำ		-แลกเปลี่ยนเรื่องราวความจำระยะยาว -สรุปประเด็นด้วยวิธีจัดหมวดหมู่, เขียนเป็นภาพเพื่อช่วยจำ -เห็นอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อความจำ	

กิจกรรม	ความใส่ใจ	มิติสัมพันธ์	ความจำ	การให้เหตุผล/ การวางแผน
4. การรับรู้มิติสัมพันธ์ - ดูภาพรูปทรงที่ทับซ้อนกัน -วาดแผนที่เส้นทาง	-สังเกตรูปทรงทิศทาง	-มองเห็นมิติเชื่อมโยงกับสถานที่		
5. กิจกรรมทำครัว	-ใส่ใจรายละเอียดเครื่องปรุง		-ฝึกความจำของรายการที่เลือกไว้	-วางแผนคำนวณค่าใช้จ่าย และการตัดสินใจ

ขอให้ทุกท่านลองทบทวนว่าจะนำกิจกรรมที่ได้
เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตร้อยอย่างใดบ้าง
โดยบันทึกในกระดาษที่แจกให้ นะคะ

ความใส่ใจจึงมีความสำคัญเป็นพื้นฐานอันดับแรก
กิจกรรมที่ทำต่อในชีวิตประจำวัน

- กิจกรรมเคลื่อนไหว



การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน



ใส่ใจสิ่งแวดล้อม แบบเป็นผู้นดู



กิจกรรมที่ช่วยเรื่องความจำ

- กระตุ้นประสาทสัมผัสที่รับรู้ให้ชัดเจน



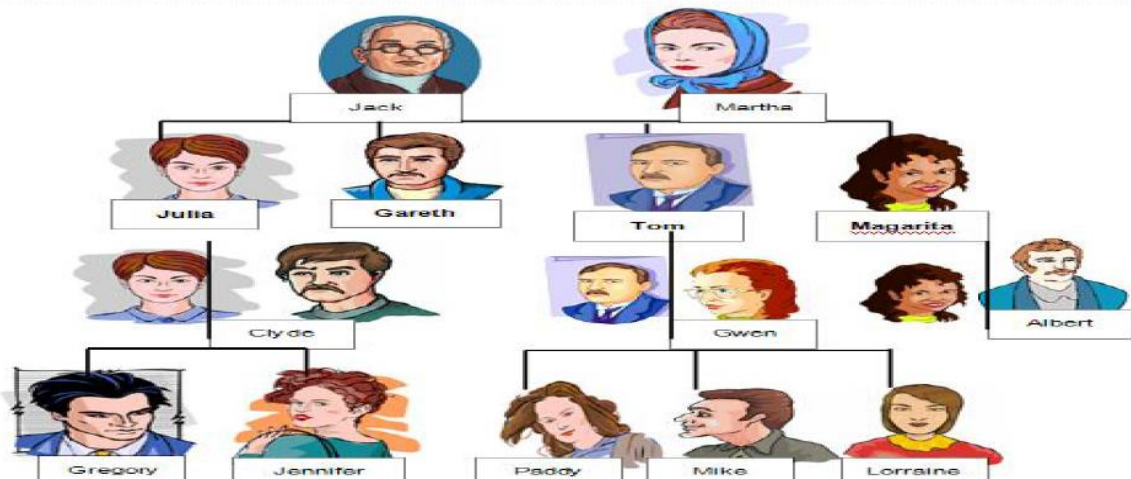
กิจกรรมที่ช่วยเรื่องความจำ

- ทบทวนข้อมูลที่เพิ่งได้รับรู้



กิจกรรมที่ช่วยเรื่องความจำ และการใช้เหตุผล ความคิด

- ใช้ความคิดช่วย ในการเชื่อมโยงกับข้อมูลเดิม
- สรุปประเด็นที่ได้รับรู้ ทำเป็นหมวดหมู่



กิจกรรมที่ช่วยความคิดเหตุผลและ การวางแผนตัดสินใจ

- วางแผนในชีวิตประจำวัน
- จัดระเบียบของภายในบ้าน
- วางแผนซื้อของ

5ส มาจาก 5S ของญี่ปุ่น

สะสาง	>>>	SEIRI
สะดวก	>>>	SEITON
สะอาด	>>>	SEISO
สุขลักษณะ	>>>	SEIKETSU
สร้างนิสัย	>>>	SHITSUKE

thaisafetywork.com

กิจกรรมเสริมอื่น ๆ



อย่าลืมดูแลสมองของทุก ๆ ท่าน อย่างสม่ำเสมอ



สรุปสั้น ๆ

สตียูทีนี่
มีสัมผัส
จัดระบบ
ทบทวนซ้ำ
ทำจนเคยชิน

ขอขอบคุณและรักษาความใส่ใจ



ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน	หน้า
แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย	121
Instrumental Activities of Daily Living Scale (IADL)	127
แบบสอบถาม Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทย (Thai HADS)*	129
แบบทดสอบ Montreal Cognitive Assessment (MoCA)	131

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

คำชี้แจง: กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ หรือเติมค่าลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ-สกุล.....เลขบัตรประจำตัว

ที่อยู่ปัจจุบันที่สามารถติดต่อได้บ้านเลขที่/ห้องชุดที่.....หมู่บ้าน/อาคารชุด.....หมู่.....

ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....เบอร์โทรศัพท์บ้าน.....เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....

ข้อมูลทั่วไป

- อายุ.....ปี (เกิดวันที่.....เดือน.....ปี
- เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
- เชื้อชาติ.....ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์ ☐ อิสลาม ☐ พราหมณ์-ฮินดู ☐ ไม่มีศาสนา เช่น นับถือผี
- สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ แยกกันอยู่ ☐ หย่า ☐ หม้าย
- สถานที่อยู่อาศัย ☐ ในเขตเทศบาล ☐ นอกเขตเทศบาล
- อาชีพหรืองานเดิมที่ท่านเคยทำเป็นเวลานานที่สุด โปรดระบุจำนวนปีที่ทำ.....ปี
 - ☐ งานที่เป็นวิชาชีพเฉพาะทาง
 - ☐ ครู ☐ แพทย์ ☐ พยาบาล
 - ☐ สถาปนิก ☐ ทันตแพทย์ ☐ วิศวกร
 - ☐ นักบัญชี ☐ นักสำรวจ
 - ☐ งานที่ใช้ทักษะเฉพาะ
 - ☐ ช่างตัดเสื้อ/ทอผ้า/เย็บรองเท้า ☐ ช่างไฟฟ้า/ช่างกล/ช่างกลึง/ช่างเหล็ก
 - ☐ ช่างตัดผม/ตัดผม ☐ งานขับขี่ยานยนต์ เช่น แท็กซี่ รถบรรทุก
 - ☐ ช่างไม้ ☐ ช่างฝีมือ เช่น ทำเครื่องถม/ดนตรีไทย/เงิน
 - ☐ ช่างแกะสลัก
 - ☐ งานด้านเกษตรกรรม/กสิกรรม (เช่น ชาวนา ชาวประมง ชาวสวน ชาวไร่)
 - ☐ งานด้านธุรกิจ/งานทั่วไป(ด้านธุรกิจเช่น เจ้าของธุรกิจส่วนตัว แม่ค้า/ทั่วไปเช่น พนักงานบริษัท เจ้าหน้าที่ธุรการ, พนักงานทำความสะอาด)
 - ☐ งานราชการและรัฐวิสาหกิจ(เช่น ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ปลัดอบต. งานด้านสาธารณสุข งานด้านบริการอื่นๆ)
 - ☐ เป็นแม่บ้าน (ดูแลงานบ้านและคนในครอบครัว)
 - ☐ ไม่ได้ทำงาน/อยู่บ้านเฉยๆ (มีคนในครอบครัวดูแล)

7. ปัจจุบันท่านยังทำงานในข้อ 6 อยู่หรือไม่

☐ ไม่ทำ ☐ ทำ

8. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ เรียนน้อยกว่าหรือทั้งหมด 6 ปี ☐ เรียน 7-12 ปี ☐ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (เช่น ปวส.)
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

9. แหล่งที่มาของรายได้(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เงินเดือน/บำนาญ/รับจ้าง ☐ คู่สมรส บุตร หลาน ☐ อื่นๆ

ระบุ.....

10. รายรับเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

☐ เพียงพอ เหลือเก็บ ☐ เพียงพอไม่เหลือเก็บ ☐ เป็นหนี้

11. สิทธิในการรักษาพยาบาล

☐ ชำระเงินเอง ☐ ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานมหาวิทยาลัย
☐ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ☐ ประกันสังคม

12. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอย่างไร

☐ อยู่ตามลำพังคนเดียว ☐ อยู่กับคู่สมรส
☐ อาศัยอยู่กับผู้อื่น ☐ อยู่ร่วมกับบุตร หลาน ญาติ

13. สมาชิกภายในบ้านทั้งหมด.....คน

ภาวะสุขภาพ

14. ขณะนี้ท่านรู้สึกว่ามีภาวะสุขภาพโดยรวมของท่านเป็นอย่างไร

☐ ไม่ดีมาก ๆ ☐ ไม่ดี ☐ พอใช้ ☐ ดี ☐ ดีมาก

15. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยหกล้มหรือไม่

☐ ไม่เคย ☐ เคย

☐ นอกบริเวณบ้าน

☐ ในบริเวณบ้าน

16. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ โรคเบาหวาน	☐ โรคระบบทางเดินหายใจ
☐ โรคความดันโลหิตสูง	☐ โรคระบบทางเดินอาหาร
☐ โรคไขมันในเลือดสูง	☐ โรคระบบกระดูกและข้อ
☐ โรคหลอดเลือดสมอง	☐ โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
☐ โรคหัวใจ	☐ โรคไต
☐ โรคเมะเร็ง	☐ โรคเลือด (เช่น ทาลัสซีเมีย โลหิตจาง)

17. ประวัติการได้รับความกระทบกระเทือนทางสมองจนหมดสติหรือสลบ

- ☐ ไม่มี ☐ มี ส่วนของสมองที่ได้รับบาดเจ็บ
- ☐ หน้าผาก ☐ ด้านข้างส่วนบน
- ☐ ขมับ ☐ ท้ายทอย

สาเหตุจาก

- ☐ อุบัติเหตุทางจราจร ☐ โดนทำร้ายร่างกาย
- ☐ หกล้ม ☐ ตกจากที่สูง
- ☐ โดนอะไรหล่นใส่จากที่สูง

ระยะเวลาที่หมดสติเป็นเวลา.....(นาที)

18. ยาที่ท่านใช้บ่อยๆมากกว่า 2 วัน/สัปดาห์(ถ้าไม่ได้ใช้ ข้ามไปทำข้อ 19 แต่ถ้าใช้ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ กลุ่มยาแก้แพ้รุ่นแรกเช่น Cehlorpheniramine (CPM), Brompheniramine (Dimelapp)
- ☐ กลุ่มยาลายกล่อมเนื้อเช่น Norgesic, Mydocalm, Myomethol
- ☐ กลุ่มยาลายเครียดและยานอนหลับเช่น Diazepam, Miedazolam, Triazolam
- ☐ กลุ่มยาด้านเศร้าชนิดไตรไซคลิก (Tricyclic Antidepressants) เช่น Amitriptyline
- ☐ กลุ่มยาโรคจิต/รุ่นแรก (Antipsychotic drug) เช่น Chlorpromazine
- Larqatil, thioridazine, Perphenazine

19. ท่านรับประทานอาหารเสริมนอกเหนือจากที่แพทย์สั่งหรือไม่

- ☐ ไม่รับประทาน ☐ รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ☐ อาหารเสริม เช่น ผงโปรตีน, ชูโปโกสกัต
- ☐ สมุนไพร เช่น มะรุม, ขมิ้นชัน, ใบแปะก๊วย
- ☐ วิตามิน เช่น วิตามินบีรวม น้ำมันปลา
- ☐ เกลือแร่ เช่น แคลเซียม
- ☐ อื่นๆ ระบุ

ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว

20. ท่านมีพี่น้องหรือญาติที่มีประวัติการเจ็บโรคดังต่อไปนี้หรือไม่(ผลจากการวินิจฉัยของแพทย์)

โรค	การเจ็บป่วย		ความสัมพันธ์กับท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
	ไม่มี	มี	
ภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ
ภาวะสมองเสื่อมจากอัลไซเมอร์ร่วมกับปัญหาหลอดเลือดสมอง			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ

โรค	การเจ็บป่วย		ความสัมพันธ์กับท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
	ไม่มี	มี	
ภาวะสมองเสื่อมจากปัญหาหลอดเลือดสมอง			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ
ภาวะสมองเสื่อมที่เกี่ยวข้องกับพาร์กินสัน ชนิด Parkinson's disease			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ
ภาวะสมองเสื่อมชนิด Frontotemporal dementia (FTD)			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ
ภาวะสมองเสื่อมชนิด Dementia with Lewy bodies (DLB)			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ
ภาวะสมองเสื่อมที่ไม่สามารถระบุได้ (ไม่ทราบชนิด)			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ
โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (โรคหัวใจ)			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ
โรคหลอดเลือดสมอง (สโตรก)/อัมพฤกษ์/อัมพาต			☐ พ่อ/แม่ ☐ พี่น้อง ☐ ญาติ

ภาวะโภชนาการ

21. ส่วนใหญ่อาหารที่ท่านรับประทานเป็นอย่างไร(ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| ☐ ทำอาหารที่บ้าน | ☐ ซื้ออาหารมารับประทาน |
| ☐ รับประทานเป็นรายเดือน | ☐ ซื้ออาหารแช่แข็งสำเร็จรูป |
| ☐ อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง | ☐ รับประทานอาหารจากแหล่งอื่นที่นำมา |

22. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีปัญหาการรับประทานอาหารได้น้อยหรือมีน้ำหนักลดลงหรือไม่

ภาวะโภชนาการ	ปัญหา		ลักษณะภาวะโภชนาการ
	ไม่มี/ ไม่ลดลง	มี	
การรับประทานอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			☐ มีปัญหาการเคี้ยว/กลืน ได้แก่ ☐ เบื่ออาหาร ☐ มีปัญหาการย่อยอาหาร ☐ ปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรังเช่น โรคไต เบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม ☐ ปัญหาทางจิตใจ

ภาวะโภชนาการ	ปัญหา		ลักษณะภาวะโภชนาการ
	ไม่มี/ ไม่ลดลง	มี	
			☐ ปัญหาการเงิน
ประเมินภาวะกลืนลำบาก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			☐ ใช้ฟันปลอมที่ไม่อยู่ในสภาพดี/ฟันแท้ใช้งานได้น้อยกว่า 20 ซี่ ☐ ต้องให้อาหารทางสายจมูกหรือหน้าท้อง ☐ กินอาหารต่อมื้อได้ปริมาณน้อย ☐ กลืนลำบากและมีน้ำลายไหล ☐ กลืนลำบากและพูดไม่ชัด
น้ำหนักตัว			☐ น้ำหนักลดระหว่าง 1-3 กิโลกรัม ☐ น้ำหนักลดมากกว่า 3 กิโลกรัม ☐ ไม่ทราบ

23. ดัชนีมวลกาย [BMI = น้ำหนัก(กก.) / ส่วนสูง (ม.)²](น้ำหนัก / ส่วนสูง)

- ☐ BMI น้อยกว่า 18.5(ผอม)
 ☐ BMI ตั้งแต่ 18.5 แต่น้อยกว่า 22.9 (ปกติ)
 ☐ BMI ตั้งแต่ 23 แต่น้อยกว่า 24.9 (น้ำหนักเกิน)
 ☐ BMI ตั้งแต่ 25 แต่น้อยกว่า 29.9 (อ้วน)
 ☐ BMI มากกว่า 30 (อ้วนมาก)

สุขภาพการนอน

24. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับหรือไม่

ปัญหาการนอน	ปัญหา		ความถี่ของปัญหา (ถ้ามี)		
	ไม่มี	มี	เป็นประจำ	บ่อยๆ	นานๆครั้ง
24.1 ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับหรือไม่					
ปัญหาการนอนในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา					
24.2 การนอนหลับยาก(ใช้เวลานานในการหลับ)					
24.3 การตื่นง่าย					
24.4 การตื่นเช้ากว่าปกติที่เคยตื่น แล้วหลับต่อยาก					
24.5 มีการฝันในระหว่างนอนมาก					
24.6 การนอนกรน					
24.7 การใช้ยาเพื่อช่วยให้หลับ					

พฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิต

25. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่/ยาเส้น/ยาสูบ หรือไม่

- ☐ ไม่สูบ
☐ เคยแต่เลิกสูบเลิกมาแล้ว ระบุ.....ปี
☐ สูบ

ถ้าสูบ ☐ ทุกวันก็มีความต่อเนื่อง.....

☐ บางครั้ง ก็มีความ...../สัปดาห์สูบมานานกี่.....ปี

26.ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เหล้า น้ำตาลเมา (กระแช่) หรือไม่

☐ ไม่ดื่ม

☐ เคยดื่ม เลิกมาแล้ว ระยะเวลาปี

☐ ดื่มประจำ(ทุกวัน)ปริมาณ (เป็น ซีซี)ชนิดเครื่องดื่ม

☐ ดื่บบางโอกาส

27. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่ (ถ้าตอบว่าไม่ ข้ามไปทำข้อ 29)

☐ ไม่ออกกำลังกาย ☐ ออกกำลังกาย

28. ลักษณะการออกกำลังกาย

ระยะเวลาออกกำลังกาย	ความถี่ในการออกกำลังกาย
☐ ระยะเวลา 15 นาที	☐ 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์
☐ ระยะเวลา 15-30 นาที	☐ 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์
☐ ระยะเวลา 30-60 นาที	☐ 5-6 ครั้ง/ สัปดาห์
☐ ระยะเวลา มากกว่า 60 นาที	☐ ทุกวัน

29. ท่านมีงานอดิเรกทำในยามว่างหรือไม่

☐ ไม่มี

☐ มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ งานฝีมือ เช่น การจักสาน/ทอผ้า/เย็บผ้า

☐ งานด้านศิลปะ เช่น วาดภาพ ถ่ายภาพ

☐ งานด้านการสะสมและดูแลสิ่งแวดล้อม เช่น สะสมแสตมป์ ปลูกต้นไม้
จัดสวน

☐ งานด้านการใช้ความคิด เช่น เล่นหมากรุก/เกมส์ อ่านหนังสือ

☐ งานด้านความบันเทิง เช่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์

☐ งานช่วยเหลือสังคม เช่น อาสาสมัคร วิทยากร

30. ท่านยังเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือไม่ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมทางศาสนา เช่น

ไปทำบุญทางศาสนา

☐ ไม่เข้า

☐ เข้า

☐ 1-4 ครั้ง/สัปดาห์

☐ มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์

☐ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

Instrumental Activities of Daily Living Scale (IADL)

ผู้เข้าร่วมวิจัย (นาย,นาง,นางสาว).....อายุ.....ปี HN

กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

รายการ	คะแนน
1. การใช้โทรศัพท์ ก. ☐ ใช้โทรศัพท์ได้ด้วยตนเอง เช่น ค้นหาเลขหมายและกดโทรออกได้ (1) ข. ☐ โทรออกเฉพาะ 2-3 เบอร์ที่คุ้นเคย (1) ค. ☐ รับโทรศัพท์ได้ แต่โทรออกไม่ได้ (1) ง. ☐ ไม่ได้ใช้โทรศัพท์เลย (0)	
2. การจ่ายตลาดหรือซื้อของ ก. ☐ จัดการซื้อสิ่งของตามที่ต้องการได้ด้วยตนเอง (1) ข. ☐ ซื้อสินค้าที่มีราคาไม่แพงได้ด้วยตนเอง (0) ค. ☐ ต้องการความช่วยเหลือในการจ่ายตลาดหรือซื้อสิ่งของ (0) ง. ☐ ไม่สามารถจ่ายตลาดหรือซื้อสิ่งของได้เลย (0)	
3. การเตรียมอาหาร ก. ☐ วางแผน ปรงและจัดสำหรับอาหารได้เหมาะสมด้วยตนเอง (1) ข. ☐ ปรงอาหารได้ครบถ้ามีการเตรียมส่วนประกอบไว้ให้ (0) ค. ☐ อุ่นอาหารและจัดโต๊ะอาหารได้หรือเตรียมอาหารได้ (0) แต่ไม่เพียงพอกับจำนวนคน ง. ☐ ต้องการความช่วยเหลือในการเตรียม อาหารที่มีการปรงสำเร็จ (0) และจัดสำหรับให้	
4. การทำงานบ้าน ก. ☐ จัดการดูแลบ้านทั้งหมดได้ด้วยตนเองหรือได้รับการช่วยเหลือเป็นบางครั้ง (1) ข. ☐ ทำงานบ้านเบาๆ ได้เอง เช่น การล้างจาน การทำเตียง (1) ค. ☐ ทำงานบ้านเบาๆ ได้ แต่ไม่ค่อยเรียบร้อยหรือสะอาด (1) ง. ☐ ต้องการความช่วยเหลือในการจัดงานบ้าน (1) จ. ☐ ไม่สามารถทำงานบ้านได้เลย (0)	
5. การซักผ้า ก. ☐ ซักผ้าได้ด้วยตนเอง (1) ข. ☐ ซักผ้าชิ้นเล็กๆ หรือถุงเท้าได้ (1) ค. ☐ ต้องให้คนอื่นซักเสื้อผ้าให้ (0)	

รายการ	คะแนน
6. การเดินทางหรือการใช้ยานพาหนะ ก. ☐ สามารถเดินทางได้ด้วยตนเองโดยขับรถส่วนตัวหรือใช้พาหนะโดยสารสาธารณะ เช่น รถเมล์ เรือเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น (1) ข. ☐ สามารถเดินทางโดยรถรับจ้างเหมาหรือไม่ประจำทาง เช่น การใช้รถแท็กซี่ได้ด้วยตนเอง (1) ค. ☐ เดินทางด้วยรถโดยสารสาธารณะ<u>พร้อมกับผู้ดูแลได้</u> (1) ง. ☐ เดินทางโดยรถรับจ้างเหมาหรือไม่ประจำทาง เช่น รถแท็กซี่ <u>พร้อมกับผู้ดูแล</u> (0) จ. ☐ ไม่สามารถเดินทางได้เลย (0)	
7. การรับประทานยา ก. ☐ รับประทานยาถูกต้องตามขนาดและเวลาที่กำหนดด้วยตนเอง (1) ข. ☐ รับประทานยาเองได้ ถ้ามีคนอื่นจัดเตรียมไว้ให้ (0) ค. ☐ ไม่สามารถจัดการหรือรับประทานยาเองได้เลย (0)	
8. การจัดการกับการเงิน ก. ☐ จัดการธุรกรรมการเงินได้ด้วยตนเอง เช่น การใช้เงินอย่างเหมาะสม การเขียนเช็ค การติดต่อกับธนาคารหรือการจ่ายค่าน้ำ/ไฟ หรือเก็บสะสมเงินรายได้ด้วยตนเอง (1) ข. ☐ ใช้จ่ายเงินเล็กๆน้อยประจำวันได้ แต่ต้องการความช่วยเหลือเมื่อติดต่อกับธนาคารหรือใช้จ่ายเงินที่มีจำนวนมาก (1) ค. ☐ ไม่สามารถจัดการเรื่องการเงินได้เลย (0)	
คะแนนรวม	/8

แบบสอบถาม Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทย (Thai HADS)*

อารมณ์ความรู้สึกเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการเจ็บป่วยถ้าผู้ดูแลรักษาผู้ป่วยเข้าใจสภาพอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ของท่านก็จะสามารถให้การช่วยเหลือและดูแลท่านได้ดียิ่งขึ้น

แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ดูแลรักษาท่านเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของท่านในขณะที่เจ็บป่วยได้ดีขึ้นกรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมายถูกในช่องคำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่าน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุดและกรุณาตอบทุกข้อ

	คะแนน		คะแนน
1. ฉันรู้สึกตึงเครียด		2. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินใจกับสิ่งต่างๆที่ฉันเคยชอบได้	
() เป็นส่วนใหญ่	3	() เหมือนเดิม	0
() บ่อยครั้ง	2	() ไม่มากเท่าแต่ก่อน	1
() เป็นบางครั้ง	1	() มีเพียงเล็กน้อย	2
() ไม่เป็นเลย	0	() เกือบไม่มีเลย	3
3. ฉันมีความรู้สึกกลัวคล้ายกับว่ากำลังจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น		4. ฉันสามารถหัวเราะและมีอารมณ์ขันในเรื่องต่างๆได้	
() มีและค่อนข้างรุนแรงด้วย	3	() เหมือนเดิม	0
() มีแต่ไม่มากนัก	2	() ไม่มากนัก	1
() มีเพียงเล็กน้อยและไม่ทำให้กังวลใจ	1	() มีน้อย	2
() ไม่มีเลย	0	() ไม่มีเลย	3
5. ฉันมีความคิดวิตกกังวล		6. ฉันรู้สึกแจ่มใสเบิกบาน	
() เป็นส่วนใหญ่	3	() ไม่มีเลย	3
() บ่อยครั้ง	2	() ไม่บ่อยนัก	2
() เป็นบางครั้งแต่ไม่บ่อย	1	() เป็นบางครั้ง	1
() นานๆครั้ง	0	() เป็นส่วนใหญ่	0
7. ฉันสามารถทำตามสบายและรู้สึกผ่อนคลาย		8. ฉันรู้สึกว่าตัวเองคิดอะไรทำอะไรเชิงซ้ำลงกว่าเดิม	
() ได้ดีมาก	0	() เกือบตลอดเวลา	3
() ได้โดยทั่วไป	1	() บ่อยมาก	2
() ไม่บ่อยนัก	2	() เป็นบางครั้ง	1
() ไม่ได้เลย	3	() ไม่เป็นเลย	0

9. ฉันรู้สึกไม่สบายใจจนทำให้ปั่นป่วนในท้อง

- | | |
|------------------|---|
| () ไม่เป็นเลย | 0 |
| () เป็นบางครั้ง | 1 |
| () ค่อนข้างบ่อย | 2 |
| () บ่อยมาก | 3 |

10. ฉันปล่อยเนื้อปล่อยตัวไม่สนใจตนเอง

- | | |
|-----------------------------|---|
| () ใช่ | 3 |
| () ไม่ค่อยใส่ใจเท่าที่ควร | 2 |
| () ใส่ใจน้อยกว่าแต่ก่อน | 1 |
| () ยังใส่ใจตนเองเหมือนเดิม | 0 |

11. ฉันรู้สึกกระสับกระส่ายเหมือนกับจะอยู่นิ่งๆ ไม่ได้

- | | |
|--------------------|---|
| () เป็นมากทีเดียว | 3 |
| () ค่อนข้างมาก | 2 |
| () ไม่มากนัก | 1 |
| () ไม่เป็นเลย | 0 |

12. ฉันมองสิ่งต่างๆ ในอนาคตด้วยความเบิกบานใจ

- | | |
|--------------------------------|---|
| () มากเท่าที่เคยเป็น | 0 |
| () ค่อนข้างน้อยกว่าที่เคยเป็น | 1 |
| () น้อยกว่าที่เคยเป็น | 2 |
| () เกือบจะไม่มีเลย | 3 |

13. ฉันรู้สึกผวาหรือตกใจขึ้นมาอย่างกะทันหัน

- | | |
|------------------|---|
| () บ่อยมาก | 3 |
| () ค่อนข้างบ่อย | 2 |
| () ไม่บ่อยนัก | 1 |
| () ไม่มีเลย | 0 |

14. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินไปกับการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เคยเพลิดเพลินได้

- | | |
|------------------|---|
| () เป็นส่วนใหญ่ | 0 |
| () เป็นบางครั้ง | 1 |
| () ไม่บ่อยนัก | 2 |
| () น้อยมาก | 3 |

รวม _____

รวม _____

การคิดคะแนน

อาการวิตกกังวลคิดคะแนนข้อี่ทั้งหมด (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) รวมกัน

อาการซึมเศร้าคิดคะแนนข้อี่ทั้งหมด (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14) รวมกัน

ผู้ตรวจ

* ธนา นิลชัยโกวิทย์, มาโนช หล่อตระกูล, อุมารณ ไพศาลสุทธิเดช. การพัฒนาแบบสอบถาม Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทยในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2539; 41(1):18-30.

แบบทดสอบ Montreal Cognitive Assessment (MoCA)

ชื่อผู้เข้าร่วมวิจัย (นาย,นาง,นางสาว).....อายุ.....ปี

VISUOSPATIAL / EXECUTIVE		วาดหน้าปัดนาฬิกา บอกเวลาที่ 11.10 น. (3 คะแนน)		คะแนน																		
จุดเริ่มต้น จุดเริ่มต้น []	คัดลอก, ลูกบาศก์ []	[] [] [] รูปร่าง ตัวเลข เข็ม	___/5																			
NAMING [] [] []				___/3																		
MEMORY อ่านคำคุณศัพท์แล้วให้ผู้ทดสอบทวนซ้ำ ทดสอบ 2 ครั้ง และถามซ้ำอีกครั้งหลัง 5 นาที <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>หน้า</th> <th>ฝ่าไหมดำ</th> <th>วัด</th> <th>มะลิ</th> <th>สีแดง</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ทวนครั้งที่ 1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ทวนครั้งที่ 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						หน้า	ฝ่าไหมดำ	วัด	มะลิ	สีแดง	ทวนครั้งที่ 1						ทวนครั้งที่ 2					
	หน้า	ฝ่าไหมดำ	วัด	มะลิ	สีแดง																	
ทวนครั้งที่ 1																						
ทวนครั้งที่ 2																						
ATTENTION อ่านตัวเลขต่อไปนี้ตามลำดับ (1 ตัววินาที) ให้ผู้ทดสอบทวนซ้ำตามลำดับ [] 2 1 8 5 4 ผู้ทดสอบทวนซ้ำแบบย้อนลำดับ [] 4 2 1 5 8 อ่านออกเสียงตัวเลขต่อไปนี้ แล้วให้ผู้ทดสอบเคาะโต๊ะเมื่อได้ยินเสียงอ่านเลข "1" (ไม่มีคะแนนถ้าผิดเกิน 2 ครั้ง) [] 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 เริ่มจาก 100 ลบไปเรื่อยๆ ที่ละ 7 [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65 ลบจุด 4 หรือ 5 ตัว ได้ 3 คะแนน, 2 หรือ 3 ตัว ได้ 2 คะแนน, 1 ตัว ได้ 1 คะแนน, 0 ตัว ไม่ได้คะแนน																						
LANGUAGE Repeat: ฉันรู้ว่าจอมเป็นคนเคียวที่มาจากงานวันนี [] แนวนักช้อนคั่วหลังเก้าอี้เมื่อมีหมาอยู่ในห้อง [] Fluency / บอกคำที่ขึ้นต้นด้วยตัวอักษร "ก" ให้มากที่สุดภายใน 1 นาที ก [] (N ≥ 11 words)																						
ABSTRACTION บอกความเหมือนระหว่าง 2 สิ่ง เช่น กว๊าน-ส้ม : เป็นผลไม้ [] รถไฟ-จักรยาน [] นาฬิกา-ไม้บรรทัด																						
DELAYED RECALL ให้ทวนคำที่จำไว้ก่อนหน้านี้ โดยไม่มีการให้คำช่วย <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>หน้า</th> <th>ฝ่าไหมดำ</th> <th>วัด</th> <th>มะลิ</th> <th>สีแดง</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Category cue</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Multiple choice cue</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> ให้คะแนนเฉพาะคำที่ทวนได้โดยไม่ให้คำช่วย						หน้า	ฝ่าไหมดำ	วัด	มะลิ	สีแดง	Category cue						Multiple choice cue					
	หน้า	ฝ่าไหมดำ	วัด	มะลิ	สีแดง																	
Category cue																						
Multiple choice cue																						
ORIENTATION [] วันที่ [] เดือน [] ปี [] วัน [] สถานที่ [] จังหวัด																						
Translated by Solaphat Hemrungron MD Trial version 01 Updated August 31, 2011 ©Z Nasreddine MD				ค่าปกติ ≥ 25/30 คะแนนรวม เพิ่ม 1 คะแนน ถ้าจำนวนปีการศึกษา ≤ 6 ___/30																		

ผู้ตรวจ

