



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



คู่มือ

การพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มี สมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น Cognitive Stimulation in People with Mild Cognitive Impairment



สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ที่ปรึกษา

นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา	อธิบดีกรมการแพทย์
นพ.ภาสกร ชัยวานิชศิริ	รองอธิบดีกรมการแพทย์
พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน	นายกสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม
นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์	ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
ดร.ประกาศิต ภาวะสิทธิ์	ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9)

คณะทำงาน

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

นางสาวอรรรณีย์ คูหา

นางสาวสุจิตรา ดวงดี

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน

ผศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร

นางสาวพลินท์ชญา พัชรพิสิฐกุล

นางสาวจารุณี วิทยาจักษ์

นางสาวนนทิมา พัชรโรรส

วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า

พ.ท.ผศ.พญ.พัฒน์ศรี ศรีสุวรรณ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

นางสาวภัทรา สุตสาคร

สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9)

นายณัฐพล เทศขยัน

พิมพ์ครั้งที่ 1

ปีที่พิมพ์ : มิถุนายน 2559

จำนวนที่จัดพิมพ์ : 2000 เล่ม

จำนวนหน้า : 156 หน้า

แยกสี/พิมพ์ที่ : บริษัท ไชเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด โทร 02-641-9135-8 โทรสาร 02-641-9139

คำนิยม

จากโครงสร้างประชากรของประเทศไทย พบว่าประชากรสูงอายุมีแนวโน้มขนาดและสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น และประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” (aged society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 จากการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดและในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้านับจากนี้หรือราว พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society)

ภาวะสมองเสื่อมจะเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพประชากรทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ทั้งด้านการสาธารณสุข เศรษฐกิจ การเมือง และสังคม จำนวนของคนที่มีความจำเสื่อมทั่วโลกในปี 2013 มีประมาณ 44 ล้านคน และจะเพิ่มขึ้นถึง 76 ล้านคนในปี 2030 และ 135 ล้านคนในปี 2050 ตามลำดับ ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก จำนวนของ ผู้ที่มีความจำเสื่อมคาดว่าจะเพิ่มขึ้นจาก 23 ล้านคนในปี 2015 เป็น 71 ล้านคนภายในปี 2050 และข้อมูลขององค์การอนามัยโลกปี ค.ศ. 2012 พบว่าในกลุ่มประเทศอาเซียน มีอัตราความชุกของภาวะสมองเสื่อมประมาณร้อยละ 6.3 ของประชากรอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป การป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุเป็นแนวทางสำคัญและสามารถดำเนินการได้ทั้งในระดับสถานบริการสุขภาพและชุมชน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ที่มีความจำเสื่อมของครอบครัวและผู้ดูแล ซึ่งพบว่ามีค่าใช้จ่ายในการดูแลค่อนข้างสูง ฉะนั้นการพัฒนาโปรแกรมสำหรับพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นเป็นการชะลอและป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม โดยสามารถนำไปใช้ในการจัดบริการสุขภาพได้อีกรูปแบบหนึ่งในระดับสถานบริการและระดับชุมชนได้

ผมหวังว่า คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น (Cognitive Stimulation in People with Mild Cognitive Impairment) จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นที่ได้รับการฝึกและพัฒนาศักยภาพสมอง จะสามารถช่วยป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมต่อไป



นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา

อธิบดีกรมการแพทย์

คำนิยม

จากโครงสร้างประชากรของประเทศไทย พบว่าประชากรสูงอายุมีแนวโน้มขนาดและสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ถ้าจะเปรียบเทียบกับง่ายๆ ก็คือเราจะอยู่ในสภาพของสังคมที่มีเด็กเกิดน้อย ผู้สูงอายุมีจำนวนมากและอายุยืน (เนื่องมาจากระบบบริการทางการแพทย์ที่ดีและเข้าถึงได้ทั่วถึงมากขึ้น) ซึ่งจำเป็นต้องมีเพื่อระบอบรองรับสังคมสูงวัยอย่างเหมาะสม และรับมือกับปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพ โรคเรื้อรังต่างๆ รวมถึงปัญหาสุขภาพ สุขภาวะ ที่เกิดจากการเสื่อมไปตามระยะเวลา เช่น โรคกระดูก สายตา การได้ยิน ไปถึงระบบความคิด ความจำ หรือพฤติกรรม ที่เกิดจากภาวะโรคหรือการเสื่อมในสมองของเราก็เช่นกัน

ทั้งนี้ภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่เริ่มพบมากในผู้สูงอายุ เมื่อประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จากการคาดการณ์ขององค์การอนามัยโลกในระยะเวลาอีกสองทศวรรษข้างหน้า พ.ศ.2560 ภาวะสมองเสื่อมจะเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจและหลอดเลือด อาการที่เด่นชัดที่สุดของภาวะสมองเสื่อมคือ การสูญเสียความทรงจำ และความสามารถสมองด้านต่างๆ ดังนั้นในการป้องกันและการชะลอความจำเสื่อมควรมีการฝึกพัฒนาศักยภาพสมองซึ่งรวมทั้งเรื่องความจำ สมาธิและอื่นๆ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความจำที่ดีขึ้นและจะช่วยชะลอความบกพร่องของสมองได้ ฉะนั้น การพัฒนาโปรแกรมเพื่อพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้น จะช่วยป้องกันชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม และคงศักยภาพสมองได้ ส่งผลดีต่อครอบครัวและผู้ดูแล และส่งผลกระทบบระดับประเทศในการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม

การสร้างความเข้าใจและการเตรียมความพร้อมให้กับสังคม ครอบครัว และการสร้างเสริมสุขภาพในรายบุคคล จะช่วยให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพที่ดี คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น (Cognitive Stimulation in People with Mild Cognitive Impairment) จะเป็นประโยชน์ทั้งในส่วนของตัวผู้สูงอายุ ครอบครัว รวมถึงผู้เกี่ยวข้องในการดูแลและป้องกันผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม สสส. ขอขอบคุณคณะทำงานทุกท่านที่ได้ช่วยกันทำงานวิจัยและถ่ายทอดความรู้ที่มีออกมาให้คนทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติได้ หวังว่าความรู้ที่เกิดขึ้นมานี้จะได้รับการขยายผลนำไปใช้ในวงกว้างต่อไป



ดร.ประกาศิต กายะสิทธิ์

ผู้อำนวยการ

สำนักสนับสนุนสุขภาพประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

สมองเสื่อมเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยขึ้นในผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลกระทบต่อครอบครัวในมิติของเศรษฐกิจ สุขภาพ ภายใจของผู้ป่วยและครอบครัว และสันสเทือนถึงวัฒนธรรมของชาติเพราะการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความยากลำบากทั้งต่อบุคลากรสาธารณสุขและครอบครัว

ในฐานะที่เป็นแพทย์ที่พบเห็นและให้การดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ ได้พบเห็นปัญหามากมาย และได้มีโอกาสร่วมกับสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ พัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมครบวงจร ซึ่งเป็นโครงการ 3 ปี (2558 – 2560) สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งจะครอบคลุมการจัดการระบบการดูแลผู้ที่มีปัญหาสมองเสื่อมและการชะลอรวมทั้งคงศักยภาพสมองในผู้สูงอายุทั่วไป และผู้ที่เริ่มมีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น

คู่มือเล่มนี้เป็นการพัฒนาจากรากฐานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการทำงานของสมองส่วนต่างๆ มาเป็นกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบเพื่อกระตุ้นและพัฒนาสมองส่วนนั้นๆ

ขอขอบคุณ

- ผศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร และทีมงานในภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี ในการศึกษา และพัฒนารูปแบบการกระตุ้นสมรรถภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ ตลอดจนทดสอบเครื่องมือ พัฒนา ปรับปรุงรูปแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ กัน

- พ.ท.ผศ.พญ.พัฒน์ศรี ศรีสุวรรณ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้าและทีมงาน ที่มีส่วนร่วมในการวิจัยเพื่อทดสอบต้นแบบ ส่งข้อมูลย้อนกลับเพื่อการพัฒนาปรับปรุงโปรแกรม

- ทีมงานหน่วยวิจัยใน 11 พื้นที่ ทั่วทุกภาคของประเทศไทย

- ทีมพัฒนาโปรแกรมการเก็บข้อมูลจากพื้นที่ทั่วประเทศเพื่อเป็นฐานข้อมูลของประเทศ

- และท้ายสุด คุณอรวรรณ คุณา และคณะทำงานจากสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุที่มีความวิริยะและอดสาหะนำต้นแบบไปดำเนินการวิจัยในพื้นที่ทั่วประเทศ รวมทั้งการจัดการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ตลอดจนนำมาช่วยคิดปรับปรุง ปรับแต่งจนได้รูปแบบและกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ

พญ.สิรินทร ฉั่นศิริกาญจน

ผู้จัดการแผนงานโครงการ

กิตติกรรมประกาศ

คณะทำงานขอขอบคุณที่มีวิจัยจากหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา โรงพยาบาลลำปาง โรงพยาบาลขอนแก่น โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ และภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้สนับสนุนให้การดำเนินงานครั้งนี้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการในพื้นที่ ที่ได้กรุณาสละเวลาให้ทีมวิจัยได้ประเมินคัดกรองและเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมอง อันจะเป็นประโยชน์ในการจัดทำรูปแบบเพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพในผู้ที่มีความบกพร่องสมองระยะแรก และนำเสนอเชิงนโยบายสำหรับเป็นข้อมูลสนับสนุนการจัดบริการในสถานบริการและชุมชน เพื่อการป้องกันชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม และพัฒนาศักยภาพสมองต่อไป

การจัดทำคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นในครั้งนี้นี้สามารถดำเนินการสำเร็จไปได้ด้วยดีจากความร่วมมือของคณะทำงานวิจัยในพื้นที่ จนนำมาสู่การพัฒนาและจัดทำคู่มือดังกล่าว เพื่อใช้ในการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองบกพร่องในสถานบริการแต่ละระดับและชุมชน จะช่วยให้สามารถป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมในประชากรสูงอายุของประเทศ และส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป



นายแพทย์ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์

สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

สารบัญ

	หน้า
คำนิยาม	
คำนำ	
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมา	1
วัตถุประสงค์	2
กลุ่มเป้าหมาย	2
บทที่ 2 การพัฒนากิจกรรมกระตุ้นความสามารถของสมอง	3
เกณฑ์ในการคัดเลือกเข้ากิจกรรม	10
ขั้นตอนการดำเนินงาน	10
เครื่องมือสำหรับใช้ในการวัดและทดสอบการพัฒนาศักยภาพสมอง	15
บทที่ 3 กิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับพื้นที่เมือง	18
เอกสารสรุปการทำกิจกรรมที่ 1 – 6	32
เอกสารประกอบกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองที่ 1 - 6	38
สรุปกิจกรรมฝึกสมอง	80
บทที่ 4 กิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับพื้นที่กึ่งเมืองและชนบท	83
เอกสารประกอบกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองที่ 1 – 6	99
บทที่ 5 ตัวอย่างสมุดติดตามผู้เข้าร่วมกิจกรรม	112
ภาคผนวก	
เครื่องมือคัดกรองและแบบประเมิน	
แบบประเมินความพึงพอใจ	

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ปัจจุบันประชากรสูงอายุไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้อายุคาดเฉลี่ยผู้สูงอายุยืนยาวขึ้น จากการสำรวจและทำการคาดคะเนแนวโน้มประชากร ปี 2533 –2568 โดยคาดว่าปี 2548 มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.2 (6.6 ล้านคน) ปี 2553 ร้อยละ 11.47 ปี 2558 ร้อยละ 13.21 และ ปี 2563 ร้อยละ 15.3 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ในอนาคต การเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุดังกล่าวเป็นผลจากการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้ประชากรมีรายได้และความเป็นอยู่ดีขึ้น รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข การรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพ ส่งผลให้สุขภาพอนามัยของประชากรดีขึ้น โดยดูจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่เพิ่มขึ้น ประเทศไทยพบว่าปี 2545 อายุคาดเฉลี่ยแรกเกิดของคนไทยโดยรวมทั้งเพศชายและเพศหญิง คือ 69.3 ปี โดยในเพศชาย 66 ปี และในเพศหญิง 72.7 ปี แต่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพจากการศึกษาและสำรวจของประชากรไทยยืนยันชัดเจนว่า โรคที่เป็นปัญหาในผู้สูงอายุ คือโรคไม่ติดต่อ (โรคเรื้อรัง)

ภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่เริ่มพบมากในผู้สูงอายุ ซึ่งจากการคาดการณ์ขององค์การอนามัยโลก ในระยะเวลาอีกสองทศวรรษข้างหน้า พ.ศ.2560 ภาวะสมองเสื่อมจะเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจและหลอดเลือด อาการที่เด่นชัดที่สุดของภาวะสมองเสื่อมคือ การสูญเสียความทรงจำ และสมรรถนะสมองส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน สาเหตุที่สำคัญ 2 ลำดับแรกที่ทำให้เกิดสมองเสื่อมคือ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease ซึ่งเกิดจากการเสื่อมสลายของเซลล์สมองโดยตรง : ยังไม่สามารถรักษาให้กลับเป็นปกติตามเดิม) และสมองเสื่อมจากปัญหาหลอดเลือดสมอง (Vascular Dementia: ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรังที่พบบ่อยมากในปัจจุบัน ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง อ้วนลงพุง และเครียด: สมองเสื่อมจากสาเหตุเหล่านี้ อาการอาจจะคงที่หรือเลวลง ถ้าหากได้มีการควบคุมปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นอย่างมีประสิทธิภาพ) ก่อนจะมีการสมองเสื่อมปรากฏชัดแจ้งผู้ป่วยจะเริ่มด้วยมีความบกพร่องของสมรรถภาพสมองในส่วนต่างๆ ทีละน้อย จากความรู้ที่ได้จากการกระตุ้นสมองผู้ป่วยที่มีความบาดเจ็บทางสมอง (Post Traumatic Brain cognitive Stimulation) พบว่าผู้ป่วยสามารถพัฒนาทักษะทางสมองที่บกพร่องให้กลับคืนมาได้ จึงได้นำแนวคิดและความรู้ในส่วนนั้นมาพัฒนาให้เป็นโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้ที่เริ่มบกพร่อง

จากการดำเนินการในต่างประเทศพบว่ากิจกรรมกระตุ้นและพัฒนาศักยภาพสมองนี้ช่วยชะลอการเกิดอาการสมองเสื่อมทางคลินิกให้ช้าออกไป ทั้งให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตพึ่งพาตนเองและอยู่ในสังคมได้นานขึ้น ซึ่งเป็นมาตรการที่สำคัญในการลดภาระของการดูแลรักษาผู้ป่วยสมองเสื่อมในประเทศไทย การพัฒนาโปรแกรมนี้ได้ดำเนินการแบบงานวิจัยครบวงจรตั้งแต่ การนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองมาเป็นพื้นฐาน วางรูปแบบการกระตุ้นสมรรถภาพสมองในกลีบสมองนั้นๆ ดำเนินการทดสอบโปรแกรมนำข้อมูลมาพัฒนาโปรแกรมและดำเนินการวิจัยเพิ่มเติม รวบรวมข้อดี ข้อควรปรับปรุง และจัดการปรับโปรแกรมให้เหมาะสมตามบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดทำคู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้น
2. เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้มีปัญหาความจำบกพร่องระยะแรกแก่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขนำไปใช้ในการจัดบริการสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย

1. แพทย์
2. พยาบาล
3. บุคลากรทางสุขภาพ
4. หน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

บทที่ 2

การพัฒนากิจกรรม กระตุ้นความสามารถ ของสมอง

การพัฒนากิจกรรมกระตุ้นความสามารถของสมอง

ภาวะสมองเสื่อมเป็นโรคที่มีสาเหตุจากความเสื่อมของร่างกาย เกิดเป็นอาการที่เป็นความบกพร่องของความสามารถของสมอง (cognitive function) เช่น หลงลืม หลงทาง ความคิด การตัดสินใจผิดปกติ และเมื่อการดำเนินโรคเป็นมากขึ้นจะส่งผลต่อพฤติกรรม อารมณ์ ซึ่งทำให้การดูแลรักษายากขึ้น การวินิจฉัยผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น จึงมีความสำคัญที่นำไปสู่การดูแลรักษาที่เหมาะสม และอาจช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ ในปัจจุบันจึงได้มีการเพิ่มเติมเกณฑ์การวินิจฉัยแบ่งโรคสมองเสื่อม เป็น major และ minor Neuro Cognitive Disorder (NCD)¹ จากเดิมที่มีแต่การวินิจฉัย dementia หรือ major NCD อย่างเดียว

ปัญหาที่พบบ่อยของผู้ป่วย minor NCD/MCI ผู้ป่วยที่ถูกวินิจฉัยเป็น minor NCD จะมีความหมายใกล้เคียงกับ mild cognitive impairment (MCI) คือการจำชื่อคนไม่ได้ ไม่มีสมาธิจดจ่อ หลงทิศทาง ความคิด การแก้ไขปัญหาช้าลง หรือ ผิดพลาด ซึ่งเกิดจากความบกพร่องของการรู้คิด (cognitive function) ในด้านความจำ (memory) ความใส่ใจ (attention) ความคิดการตัดสินใจ (executive function) หรือ การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ (visuospatial function)² การประเมินอาการต่างๆ เหล่านี้จึงช่วยในการวินิจฉัย และ นำไปสู่แนวทางการคง (maintain) cognitive function ด้านต่างๆ ต่อไป

กิจกรรมทางความคิด (Cognitive activities) นั้นมีรายงานว่าสามารถป้องกันภาวะสมองเสื่อมทั้งในการป้องกันแบบปฐมภูมิและในผู้ที่มีภาวะ mild NCD/MCI ได้อย่างมีนัยสำคัญ³ เช่นจากการศึกษาแบบสำรวจในกลุ่มผู้ที่ทำงานซึ่งมีความซับซ้อนจะมีความเสี่ยงต่อสมองเสื่อมต่ำกว่ากลุ่มที่ทำงานไม่ซับซ้อน 0.88 เท่า⁴ รวมถึงการทำกิจกรรมทางความคิดมีรายงานว่าลดความเสี่ยงต่อการเกิดสมองเสื่อมและ โรคอัลไซเมอร์ลงได้ จากการศึกษาแบบสำรวจการทำกิจกรรมต่างๆ ในผู้สูงอายุพบว่าผู้ที่มีกิจกรรมทางความคิดมากจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมลดลงเท่ากับ 0.71 เท่า⁵ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์ลดลงเท่ากับ 0.58 เท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีกิจกรรมทางความคิด⁶ โดยกิจกรรมที่มีรายงานว่าสามารถลดความเสี่ยงของสมองเสื่อม ได้แก่ การอ่านหนังสือ และการเล่นเกม⁷

การฝึกสมองแบบ Cognitive training คือการฝึกสมองที่มีระเบียบแบบแผน (structured practice) ซึ่งเป็นการฝึกที่เฉพาะเจาะจงกับด้านต่างๆ ของสมอง เช่น ความจำ ความใส่ใจ และภาษา เป็นต้น แบบแผนการฝึกอาจจำเพาะแต่ละบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ วิธีการฝึกมีความหลากหลาย เช่น ปากกา-กระดาษ หรือใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนความถี่และระยะเวลาในการฝึกมีความหลากหลายมาก ซึ่งมีรายงานจากการรวบรวมงานวิจัยอย่างเป็นระบบ (systematic review) ศึกษาในประชากรสูงอายุสุขภาพดีโดยมีการฝึกสมองแบบต่างๆ เช่น การฝึกโดยคอมพิวเตอร์ (computer-based training) และ ฝึกความจำโดยกระดาษและปากกา (paper and pencil training on memory) ระยะเวลาฝึกตั้งแต่ 8 เดือน ถึง 72 เดือนพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกจะมีคะแนนที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกเท่ากับ 1.07 เท่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁸

ในต่างประเทศ มีการแนะนำและสนับสนุนอย่างแพร่หลายให้มีกิจกรรมทางความคิดจากแนวเวชปฏิบัติในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของประเทศอังกฤษ⁹ และออสเตรเลีย¹⁰ รวมถึงมีหลักฐานเชิงประจักษ์จากการรวบรวมงานวิจัยอย่างเป็นระบบของ 36 งานวิจัยแบบทดลอง ซึ่งมี 3 งานวิจัยที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็น MCI โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสมองด้านต่างๆ เช่น ความจำ และสมาธิ เป็นต้น พบว่าในกลุ่มที่ได้รับการฝึกมี immediate recall ดีกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹¹

ทั้งนี้จึงได้เกิดแนวคิดการพัฒนากิจกรรมที่เป็นลักษณะ cognitive training เพื่อกระตุ้น cognitive function ด้านต่างๆ โดยเลือกการทำงานของสมองที่สำคัญในสมองที่สามารถฟื้นฟูได้ ดังต่อไปนี้คือ

1. Attention ฝึกให้มีความใส่ใจในด้านต่างๆ ดังนี้
 - 1.1 selective attention เลือกที่จะให้ความใส่ใจกับสิ่งที่สนใจได้
 - 1.2 sustained attention มีความใส่ใจอย่างต่อเนื่อง
2. Executive function ฝึกกระบวนการคิด การตัดสินใจ การจัดกลุ่มเพื่อช่วยให้ความจำดีขึ้น
3. Memory ฝึกความจำ ซึ่งมีขบวนการดังต่อไปนี้
 - 3.1 มีความตั้งใจเวลารับรู้ข้อมูล
 - 3.2 มีการทบทวนซ้ำๆ
 - 3.3 ดึงข้อมูลที่จำเป็นมาใช้ได้
4. Visuospatial function ฝึกการมองเห็นแบบมิติสัมพันธ์ กระยะได้

โดยมีขบวนการที่จะกระตุ้นสมองอย่างเป็นระบบ ใน 4 ด้านที่สำคัญนี้ ชื่อโปรแกรม Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial function (TEAM-V) ดำเนินการในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ทุก 2 สัปดาห์ โดย ในช่วงชั่วโมงแรก เป็นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหว เช่น การออกกำลังกายเน้นการเหยียด ยึดกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวบนตาราง 9 ช่อง เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว และ 2 ชั่วโมงหลังเน้นเป็น cognitive training โดยโยงปัญหาที่พบบ่อยในผู้ป่วยกลุ่มนี้ เช่น การลืมชื่อคน การวางของแล้วลืม การหลงทาง และการคิดตัดสินใจช้า เป็นต้น ร่วมกับการกระตุ้นความสามารถของสมองด้านต่างๆ ให้เหมาะสมกับบริบทของคนไทย นอกจากนี้ทำกิจกรรม มีการสรุปประเด็นสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมเพื่อให้ผู้ป่วยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้¹²

หลักการของ cognitive domain แต่ละด้านที่นำมากระตุ้นในลักษณะ cognitive training รวมถึงตัวอย่างกิจกรรม มีดังนี้

1) ความสนใจใส่ใจ (attention)

คือ ความสามารถในการตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่งกระตุ้นตรงหน้าได้ในระยะเวลาหนึ่ง ความสนใจใส่ใจนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการรับรู้ข้อมูล เพื่อจะเก็บเป็นความจำ หรือนำมาใช้ในการคิด ตัดสินใจ มีความสัมพันธ์อย่างมากกับความจำระยะสั้น หากความสนใจใส่ใจดี ความจำระยะสั้นก็จะดีด้วย

ชนิดของความสนใจใส่ใจที่ทำในรูปแบบกิจกรรมคือ การเลือกสนใจเฉพาะอย่าง (selective attention) และการใส่ใจอย่างต่อเนื่อง (sustained attention)

การกระตุ้นความสนใจใส่ใจมีหลักการ คือ ให้ผู้เข้ากลุ่มได้เข้าใจการเลือกความสนใจเฉพาะอย่างก่อน ด้วยการให้รู้จักสิ่งรบกวน ที่ดึงความสนใจออกไป คือ ปัจจัยภายนอก เช่น เสียงที่ดังแทรกเสียงที่กำลังสนใจฟัง และ ปัจจัยภายใน เช่น ความคิด อารมณ์ที่รบกวนความใส่ใจ จากนั้นให้มีการใส่ใจอย่างต่อเนื่อง โดยคงความสนใจไว้ในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง และรู้ทันสิ่งรบกวน กลับมาใส่ใจต่อได้จนจบกิจกรรมนั้น ระหว่างทำกิจกรรม ควรมีการจัดบรรยากาศแวดล้อมที่เหมาะสม และทำกิจกรรมเพียงกิจกรรมเดียว ระหว่างทำหากรู้สึกเหนื่อย ถ้าให้พัก แล้วกลับมาทำใหม่

ดังตัวอย่างกิจกรรมต่อไปนี้

- การสำรวจความรู้สึกในร่างกาย (body scan)
- ทำกิจกรรมที่มีขั้นตอนต่อเนื่อง เช่น การพับผ้า, การชดเชยเงิน, การปลูกต้นไม้
- นับของที่มีปริมาณ เช่น นับลูกแก้วใส่ขวด, นับขนมใส่ถุง
- ให้บวก- ลบเลขง่ายๆ โดยใช้การคิดในใจ
- สวดมนต์ หรือบทสวดของแต่ละศาสนา (สวดแบบออกเสียง)
- เล่นเกมส์จับผิดภาพ ที่มีความซับซ้อนจากน้อย ไปมาก (ตามระดับความสามารถของผู้ป่วย)
เป็นต้น

การประยุกต์นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ฝึกการใส่ใจอย่างต่อเนื่องในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวันที่มีระยะเวลาช่วงหนึ่ง เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น โดยให้มีความรู้สึกตัวกับประสาทสัมผัสที่รับรู้ เช่น มือที่กำลังขยับเคลื่อนไหว ผิวหนังสัมผัสน้ำที่ไหลผ่าน ลิ้นที่รับรู้รสชาติอาหาร และถ้ามีสิ่งรบกวนความใส่ใจ เช่น ความคิด อารมณ์ หรือเสียงภายนอก ก็สามารถรู้ทันและกลับมารับรู้สัมผัสในขณะนั้นต่อได้

2) ความจำระยะสั้น

ความจำระยะสั้น คือความสามารถในการเก็บข้อมูลที่รับรู้ไว้ระยะเวลาหนึ่ง เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในระยะเวลาสั้นๆ และถ้าข้อมูลนั้นมีความสำคัญ มีการทบทวนซ้ำ จะเก็บเป็นความจำระยะยาวต่อไป โดยในผู้ป่วยสมองเสื่อม จะเสียความจำระยะสั้นก่อนความจำระยะยาว

การกระตุ้นความจำระยะสั้น มีหลักการ คือ ให้มีการทบทวนข้อมูลที่ได้เรียนรู้ผ่านมาแล้วในระยะเวลาสั้นๆ ในการจำข้อมูลที่สำคัญ หากมีการกระตุ้นการรับรู้ด้วยภาพ เสียง และมีการทบทวนข้อมูลนั้นจะทำให้ความจำนั้นอยู่ได้นานขึ้น (ความจำระยะสั้น อาจถูกรบกวน หรือถูกแทรกได้ง่าย ซึ่งถ้าไม่ทบทวนจะคงอยู่สั้นๆ เป็นช่วงวินาทีถึงนาที และจะมีข้อมูลใหม่มาแทนที่ข้อมูลเก่า)¹³

ดังตัวอย่างกิจกรรมต่อไปนี้

- จำชื่อคนในกลุ่มที่เข้ากิจกรรมด้วยกัน โดยสังเกตจุดเด่นของใบหน้า ช่วยกระตุ้นความจำ
- กิจกรรมเล่าถึงข่าวที่เพิ่งดูจบไป, หนังสือพิมพ์ที่เพิ่งอ่านจบไปว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้าง มีลำดับเหตุการณ์อย่างไร
- ดูภาพประมาณ 30 วินาที จากนั้นปิดภาพแล้วให้บอกรายละเอียดของภาพนั้น
- ถามถึงชนิดอาหารที่เพิ่งรับประทานในแต่ละมือของวัน ว่ารับประทานอะไรบ้าง
- เล่นเกมส์ไฟจับคู่

การกระตุ้นให้ผู้ป่วยฝึกจำหรือคิดอาจเกิดความวิตกกังวลเมื่อคิดไม่ออกควรจะมีการให้คำใบ้และสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย

3) การกระตุ้นความจำระยะยาว

ความจำระยะยาว เป็นเหมือนคลังข้อมูลในสมอง ซึ่งบรรจุข้อมูลที่เคยรับรู้ โดยแบ่งประเภทของข้อมูลดังนี้

3.1) ความจำเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป เช่น ข้อมูลที่ศึกษาเล่าเรียน คำศัพท์

3.2) ความจำอาศัยเหตุการณ์ (episodic memory) ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับระยะเวลาสถานที่ ว่าเกิดอะไรขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง เช่น ประวัติส่วนตัวในแต่ละช่วงเวลา พบว่าโรคสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์จะมีความจำชนิดนี้นับพร่องได้ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น¹⁴

นอกจากนี้ยังมีความจำเกี่ยวกับทักษะที่เกิดจากการทำซ้ำๆ จนเป็นความชำนาญ เช่น การขับรถ การเล่นเกม ซึ่งพบว่าความจำชนิดนี้อาจจะยังคงอยู่ได้ โดยเฉพาะในระยะเริ่มต้นของอาการสมองเสื่อม

การกระตุ้นความจำระยะยาว มีหลักการ คือ ให้มีการดึงข้อมูลจากความทรงจำออกมาใช้ ไม่ว่าจะเป็นการเขียน การเล่าเรื่อง ดังตัวอย่างกิจกรรมต่อไปนี้

- ทำอัตชีวประวัติของตนเอง โดยให้เขียนเล่าเหตุการณ์ที่ประทับใจในด้านดี
- ลำดับญาติของตัวเอง ว่ามีใคร ชื่ออะไรบ้าง ประมาณ 2-3 ลำดับ โดยอาจทำเป็นลักษณะแผนภูมิครอบครัว (family tree)
- พูดคุยถึงสุขภาพจิต ว่ามีความหมายอย่างไร ให้ลองยกตัวอย่าง
- ให้ดมกลิ่นหรือสัมผัสวัตถุต่างๆ แล้วทายว่าคืออะไร (ควรเป็นกลิ่นที่ชอบและคุ้นเคย) เป็นต้น

4) กระตุ้นมิติสัมพันธ์

มิติสัมพันธ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ตำแหน่งของร่างกายสัมพันธ์กับที่ว่างและสามารถที่จะรับรู้ตำแหน่งของวัตถุสัมพันธ์กับตนเองหรือสัมพันธ์กับวัตถุอื่นช่วยให้เกิดการวางแผนการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง

การกระตุ้นมิติสัมพันธ์ มีหลักการ คือกระตุ้นให้รับรู้ตำแหน่งของตัวเอง การรับรู้ทิศทาง และตำแหน่งของวัตถุ เข้าใจความหมายของคำว่า ล่าง หลัง ซ้าย ขวา ทำให้ทราบความแตกต่างการกระระยะ ความห่างระหว่างวัตถุกับสิ่งอื่นๆ การรับรู้ความลึก การรับรู้ระยะที่จะเอื้อมมือออกไปคว้าสิ่งของความสามารถในการรับรู้เส้นทาง การคิดภาพแผนที่การเดินทาง ดังตัวอย่างกิจกรรมต่อไปนี้

- อ่านแผนที่ สังเกตรายละเอียดว่าการเดินทางจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งต้องผ่านอะไรที่สำคัญบ้างและบอกทางให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นได้
- เล่นรับ-ส่งลูกบอล โยนบอล
- เล่นเกมส์ต่อลูกบาศก์ให้เป็นภาพต่างๆ ตามตัวอย่าง

5) กระตุ้นการคิด ตัดสินใจ การบริหารจัดการ

เป็นการทำงานของสมองระดับที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่เรากำลังทำในปัจจุบัน ช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ความคิด การตัดสินใจ และการกระทำ ส่งผลให้เราลงมือทำงาน และมุ่งมั่นทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Goal directed behavior)¹⁵ การกระตุ้นกระตุ้นการคิด ตัดสินใจ การบริหารจัดการ มีหลักการ คือให้มีการวางแผน ลำดับความสำคัญ คำนวณเวลาในการทำงานให้เสร็จลุล่วง เล่าเรื่อง (ทั้งปากเปล่า และด้วยการเขียน) จดจำข้อมูลต่างๆ คิดริเริ่มกิจกรรมต่างๆ และจดจำข้อมูลในขณะที่ต้องใช้ข้อมูลนั้นๆ ได้ ดังตัวอย่างกิจกรรมต่อไปนี้

- กิจกรรมทำอาหาร โดยวางแผนเครื่องปรุงและวิธีการทำร่วมกันในกลุ่มย่อย
- กิจกรรมซื้อของ วางแผนใช้เงินในงบประมาณที่กำหนดให้
- เล่นเกมส์เศรษฐี เกมส์ซูโดกุ (Sudoku)¹⁶

เอกสารอ้างอิง

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013:.
2. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan & Sadock's Synopsis of psychiatry. 11th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2015: 712-4.
3. Cotelli M, Manenti R, Zanetti O, Miniussi C. Non-pharmacological intervention for memory decline. *Front Hum Neurosci.* 2012; 6(46):1-17.
4. Karp A, Andel R, Parker MG, et al. Mental Stimulating Activities at Work During Midlife and Dementia Risk After Age 75: Follow-Up Study From the Kungsholmen Project. *Am J Geriatr Psychiatry* 2009;17(3):227-2009.
5. Karp A, Pailard-Bprg S, Wang H, Silverstein M, Winblad B, Fratiglioni L. Mental, Physical and Social Components in Leisure Activities Equality Contribute to Decrease Dementia Risk. *Dement Geriatr Cogn Disord* 2006;21:65-73.
6. Wilson RS, Scherr PA, Scheider JA, et al. Relation of cognitive activity to risk of developing Alzheimer disease. *Neurology* 2007;69:1991-1920.
7. Verghes J, Lipton RB, Katz MJ, et al. Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *N Engl J Med* 2003;348:2508-16.
8. Valenzuela M, Sachdev P. Can Cognitive Exercise Prevent the Onset of Dementia? Systematic Review of Randomized Clinical Trials with Longitudinal Follow-up. *Am J Geriatr Psychiatry* 2009;17:179-187.
9. Dementia: A NICE–SCIE Guideline on supporting people with dementia and their carers in health and social care. National Clinical Practice Guideline Number 42. Social Care Institute for Excellence National Institute for Health and Clinical Excellence. The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists, 2007
10. Woodward M, Brodaty H, Budge M, Byrne G, Farrow M, Flicker L, et al. Dementia Risk Reduction: The Evidence Alzheimer's Australia Paper 13 September 2007.
11. Martin M, Clare L, Altgassen AM, Cameron MH, Zehnder F. Cognition-based interventions for healthy older people and people with mild cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011 Jan 19;(1):CD006220.

12. Nakawiro D, Chansirikarnjana S, Srisuwan P, Aebthaisong O, Sudsakorn P, Vidhyachak C, et al. Cognitive stimulation and cognitive training program in mild cognitive impairment (MCI). *Asia-Pacific Psychiatry*. 2015; 7(S1): 23.
13. Miller G.A. .The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*. 1956; 63: 81-97.
14. Albert MS, DeKosky ST, Dickson D, Dubois B, Feldman HH, Fox NC, et al. The diagnosis of mild cognitive impairment due to Alzheimer's disease: Recommendations from the National Institute on aging-Alzheimer's association workgroups on diagnostic guidelines for Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*. 2011; 7(3): 270-9.
15. Anderson P. Assessment and development of executive function(EF) during childhood. *Child Neuropsychology: A Journal on Normal and Abnormal Development in Childhood and Adolescence*. 2002;8(2): 71-82.
16. Toglia, J. .Management of occupational therapy services for persons with cognitive impairments (Statement). *American Journal of Occupational Therapy*. 1999; 53: 601-7.

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมอง

1. ผู้สูงอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป
2. อ่านและเขียนหนังสือได้
3. มีความรู้สึกถึงความจำบกพร่อง หรือเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม (subjective memory impairment)
4. ตรวจ MMSE Thai-2002 มากกว่าหรือเท่ากับ 23 คะแนน
5. ตรวจ Thai GDS น้อยกว่า 7 คะแนน
6. ตรวจ MoCA test น้อยกว่า 25 คะแนน
7. ผู้ป่วยที่มีผลการวินิจฉัยทางคลินิกและผลการทดสอบ Neuropsychological test ตรวจพบว่ามี MCI ไม่นานกว่า 6 เดือน
8. ยินยอมและให้ความร่วมมือในการฝึกสมอง

ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรม “Cognitive stimulation program” ผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องเข้าร่วมกิจกรรม เดือนละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 3 เดือน รวมกิจกรรม 6 ครั้ง การทดสอบ Pre & post test อีก 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 8 ครั้ง

1. ผู้ที่ผ่านการอบรม Cognitive training program สามารถจัดกิจกรรมที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปใช้ในพื้นที่ โดยคัดกรองผู้สูงอายุในพื้นที่ที่เข้าข่ายมีภาวะ MCI มาเข้าร่วมโครงการ Cognitive stimulation

2. การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการตามเกณฑ์การคัดเลือก ให้คณะทำงานนัดหมายสำหรับการทดสอบ Neuropsychological test (pre test) เพื่อประเมินว่าเข้าเกณฑ์ MCI ตามที่กำหนดไว้

3. คณะทำงานนัดหมายสำหรับการเริ่มกิจกรรมครั้งแรก และสำหรับกิจกรรมถัดไปทุกครั้งๆ ก่อนวันที่จะเริ่มกิจกรรม

4. ในแต่ละครั้งจะมีกิจกรรมที่ให้นำไปทบทวนหรือฝึกปฏิบัติที่บ้านและให้นำมาส่งในครั้งถัดไป

5. 3 เดือนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครบแล้ว ผู้วิจัยจะต้องนัดหมายสำหรับการทดสอบ Neuropsychological test (post test) เพื่อประเมินว่าผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร

กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพสมอง แบ่งเป็น 2 ชุด ดังนี้

1) การพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเมือง

ข้อกำหนดสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้กิจกรรมนี้ต้องสามารถอ่านออกเขียนได้ดี

2) การพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตชนบท และกิ่งเมืองกิ่งชนบท

ตารางที่ 1 ตารางกิจกรรมการฝึกสมอง

ครั้งที่	วันที่	กิจกรรม	เวลา
1 ชื่อนั้น สำคัญ ไหน/แนะนำตัว		<ul style="list-style-type: none"> ▶ บรรยายความสามารถของสมองและภาพรวมกิจกรรม ▶ กิจกรรม แนะนำตัว&จำชื่อคน ▶ พักรับประทานอาหารว่าง ▶ แนะนำวิธีทำอัตชีวประวัติตนเอง + แผนภูมิครอบครัว ▶ การบ้าน ทำอัตชีวประวัติฝึกจำข้อมูลทุกคนในกลุ่ม 	09.00 - 09.30 09.30 - 10.30 10.30 - 11.00 11.00 - 11.30 11.30 - 12.00
2 ความจำสั้นและ ยาว/ชีวิตของ ฉันและอยู่กับ ปัจจุบัน		<ul style="list-style-type: none"> ▶ กิจกรรมเคลื่อนไหว: ตาราง 9 ช่อง ▶ แนะนำตัวพร้อมท่าเคลื่อนไหว ▶ กิจกรรมความจำระยะยาว ▶ พักรับประทานอาหารว่าง ▶ กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน และ ความจำเสีย ▶ การบ้าน ฝึกเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่อง ฝึกการตั้งใจฟังอย่างมีสติ 	09.00 - 09.30 09.30 - 09.45 09.45 - 10.30 10.30 - 11.00 11.00 - 11.45 11.45 - 12.00
3 ไม่หลงทางถ้า สังเกต/การรับรู้ ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่		<ul style="list-style-type: none"> ▶ กิจกรรมเคลื่อนไหว: เพลงดังดอกไม้บาน ▶ ตรวจการบ้าน การตั้งใจฟังอย่างมีสติ ▶ การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ และการสังเกต ▶ พักรับประทานอาหารว่าง ▶ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่ ▶ การบ้าน ทำแบบฝึกหัด และเขียนแผนที่ 	09.00 - 09.30 09.30 - 09.45 09.45 - 10.45 10.45 - 11.15 11.15 - 11.45 11.45 - 11.45
4 ความจำภาพ และตัวเลข/ ฝึกความจำ ทางการได้ยิน และฟังเสียง		<ul style="list-style-type: none"> ▶ กิจกรรมเคลื่อนไหว: กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา และ กิจกรรมกระตุ้นประสาทสัมผัส ▶ ตรวจการบ้าน ดูภาพแผนที่ ▶ จินตนาการสร้างภาพ + ความจำภาพ ▶ พักรับประทานอาหารว่าง ▶ ความจำตัวเลข ▶ การบ้านแก้ปัญหาการลืมโดยใช้ภาพและเสียง 	09.00 - 09.30 09.30 - 09.45 09.45 - 10.30 10.30 - 11.00 11.00 - 11.45 11.45 - 12.00
5 จัดของ จัด ความคิด/การ จัดของและ ชื่อของ		<ul style="list-style-type: none"> ▶ กิจกรรมเคลื่อนไหว: ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ▶ ตรวจการบ้าน การจำภาพและเสียงคู่กันในชีวิตประจำวัน ▶ กิจกรรมจัดของ ▶ พักรับประทานอาหารว่าง 	09.00 - 09.30 09.30 - 09.45 09.45 - 10.45 10.45 - 11.15

ครั้งที่	วันที่	กิจกรรม	เวลา
		▶ วางแผนกันลิม	11.15 - 11.45
		▶ การบ้าน จัดของในบ้าน	11.45 - 12.00
6		▶ กิจกรรมเคลื่อนไหว:สรุปกิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด	09.00 - 09.30
ใช้จ่ายอย่างมี สติ/ตัดสินใจ		▶ ตรวจการบ้าน ดูรูปห้องในบ้านที่จัดแล้ว	09.30 - 09.45
		▶ กิจกรรมซื้อของ	09.45 - 10.30
		▶ พักรับประทานอาหารว่าง	10.30 - 11.00
		▶ สรุปกิจกรรมทั้งหมด แลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมทั้งหมด	11.00 - 12.00

ตารางที่ 2 รายละเอียดกิจกรรมซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการกระตุ้นความสามารถของสมองส่วนต่างๆ

กิจกรรม	ความใส่ใจ Attention	มิติสัมพันธ์ visuospatial	ความจำ memory	การให้เหตุผล/ การวางแผน Executive function	การใช้ภาษา language
กิจกรรมเคลื่อนไหว -ตาราง 9 ช่อง -การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ -เพลงดังดอกไม้บาน -กระตุ้นสมองซีก ซ้าย-ขวา	+	+	+	+	
1.แนะนำตัว	-ใส่ใจชื่อ จุดเด่น ท่าทาง		-ฝึกจำชื่อคน โดยมี เทคนิคการจำที่ เกี่ยวข้องกับ รายละเอียดบน ใบหน้าและ กิจกรรมของบุคคล นี้		การพูดแสดง ความคิดเห็น ในแต่ละ กิจกรรม กระตุ้นการใช้ ภาษา การนึก คำพูด
การบ้าน 1 -ทำ หนังสือ อัตชีวประวัติของ ตนเอง			-ทบทวนความจำ ระยะยาวเกี่ยวกับ ชีวิตของตนเอง		
2.1 ชีวิตของฉัน			-แลกเปลี่ยน เรื่องราวความจำ ระยะยาว -เห็นอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวข้องกับ ความจำ		
2.2 อยู่กับปัจจุบัน การบ้าน 2 – ฝึก การตั้งใจฟัง	-ฝึกเลือก ความใส่ใจ -รู้ทันตัว รบกวน		-ฝึกความจำเสียง		

กิจกรรม	ความใส่ใจ Attention	มิติสัมพันธ์ visuospatial	ความจำ memory	การให้เหตุผล/ การวางแผน Executive function	การใช้ภาษา language
3. การรับรู้มิติสัมพันธ์ การบ้าน 3 – เขียนแผนที่	-สังเกตวัตถุ สิ่งของ	-เข้าใจ แผนที่ เส้นทาง			
4.1 จินตนาการ สร้างภาพ -ผู้เล่าคือผู้บรรยาย ภาพ -ผู้ฟังคือผู้ได้ยิน รายละเอียดภาพ และเขียนภาพของ ตนเอง	-ใส่ใจ รายละเอียด ภาพ		-ผู้ฟังดึงความทรง จำเก่า จากการได้ ยินคำบรรยายภาพ และเขียนภาพจาก จินตนาการ	-ผู้เล่าบรรยาย องค์ประกอบที่ สำคัญของภาพ	การพูดแสดง ความคิดเห็น ในแต่ละ กิจกรรม กระตุ้นการใช้ ภาษา การนึก คำพูด
4.2 ความจำภาพ	-ใส่ใจ รายละเอียด	-เชื่อมโยงมิติ สัมพันธ์ในการ จำภาพ-แผนที่	-ฝึกความจำภาพ- แผนที่		
4.3 ความจำตัวเลข การบ้าน 4 – ฝึกจำ ตัวเลข	-ใส่ใจ รายละเอียด		-ฝึกความจำตัวเลข	เชื่อมโยงตัวเลข ให้มีความหมาย หรือจำเป็นกลุ่ม	
5. จัดของ การบ้าน 5 จัดของ ในบ้าน	-ใส่ใจ รายละเอียด			-วางแผน จัด กลุ่มสิ่งของ	
6. ชื่อของ	-ใส่ใจ รายละเอียด		-ฝึกความจำสิ่งของ	-วางแผน คำนวณตัวเลข	

เครื่องมือสำหรับใช้ในการวัดและทดสอบการพัฒนาศักยภาพสมอง

วัตถุประสงค์ของการทดสอบ

1. การสำรวจศักยภาพของสมองในกลุ่มผู้สูงอายุทั่วไป หรือในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม
 2. การคัดกรองผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการรักษา
 3. ใช้ประกอบการวินิจฉัย วางแผนการรักษา และติดตามการรักษา
- นอกจากนี้ สำหรับการศึกษาวินิจฉัยแล้วนั้น การทดสอบศักยภาพสมองในเบื้องต้นนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เป็นการคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การเข้าร่วมงานวิจัย
2. เปรียบเทียบศักยภาพของสมองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมอง กับหลังเข้าร่วมกิจกรรม
3. เปรียบเทียบศักยภาพของสมองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม กับผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบความสามารถของสมองในครั้งนี้เป็นแบบทดสอบเพื่อคัดกรองภาวะสมองเสื่อม (screening test) โดยมีการประเมินความสามารถในการรู้คิด (cognitive function) ในด้านต่างๆ เช่น การรับรู้วัน เวลา สถานที่ (orientation to time, place), ความจำ (memory), ความสนใจจดจ่อ (attention), ภาษา (language), มิติสัมพันธ์ (visuospatial), การบริหารจัดการ (executive function) เป็นต้น โดยแบบทดสอบที่นำมาใช้คัดกรองในประเทศไทยมีหลายแบบทดสอบ (ตารางที่ 3) ซึ่งแต่ละแบบทดสอบมีวิธีดำเนินการทดสอบ การให้คะแนน และข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ผู้ทดสอบจึงควรศึกษาและทำความเข้าใจแบบทดสอบนั้นๆ ก่อนดำเนินการทดสอบ

ในการประเมินเพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัย วางแผนการรักษาและติดตามการรักษานั้น ควรใช้แบบทดสอบมาตรฐาน (standard test) ประเมินความสามารถของสมองในแต่ละด้านอย่างละเอียด ซึ่งทดสอบโดยนักจิตวิทยาคลินิก ยกตัวอย่างการประเมิน เช่น

- ด้านความจำ ด้วยแบบทดสอบ Wechsler Memory Scale (WMS)
- ด้านการบริหารจัดการ (Executive Function) ด้วยแบบทดสอบ Stroop Color and Word Test, Trail Making Test เป็นต้น
- ด้านการรับรู้มิติสัมพันธ์ (Visuo-construction) ด้วยแบบทดสอบ Clock Drawing Test
- ด้านภาษา (language) ด้วย Boston Naming Test

อย่างไรก็ตาม ในบางพื้นที่ที่มีข้อจำกัดในการใช้แบบประเมินอาจนำแบบทดสอบคัดกรองที่มีความครอบคลุมความสามารถในการรู้คิดหลายๆ ด้าน เช่น MoCA (Montreal Cognitive Assessment) มาใช้ประเมินความสามารถของสมองก่อนและหลังทำกิจกรรมได้

ตารางที่ 3 แบบประเมินความสามารถในการรู้คิด สำหรับคัดกรองภาวะสมองเสื่อม

แบบประเมิน	ระดับของผู้ใช้แบบทดสอบ	รายละเอียดในการใช้
14 ข้อคำถาม ¹	อสม. และบุคลากร สาธารณสุข	ประเมินปัญหาด้านความจำ โดยผู้ที่อ่านออกเขียน ได้ สามารถประเมินด้วยตนเอง
AMT (Abbreviated Mental Test) ²	บุคลากรสาธารณสุข	ประเมินปัญหาด้านการรับรู้เวลา สถานที่ บุคคล ความใส่ใจและความจำ
Mini-Cog ³	บุคลากรสาธารณสุข	ประเมินปัญหาด้านความจำ การวางแผน และ มิติสัมพันธ์
The 7 minute test ⁴	บุคลากรสาธารณสุข	ประเมินการรับรู้เวลา ความจำ มิติสัมพันธ์และ ภาษา
TMSE (Thai Mental State Examination) ⁵ หรือ MMSE-Thai 2002 (Mini Mental State Examination 2002)	บุคลากรสาธารณสุข	ประเมินการรับรู้เวลา สถานที่ ความจำ ความใส่ใจ ภาษา และ มิติสัมพันธ์
MoCA (Montreal Cognitive Assessment) ⁶	บุคลากรสาธารณสุข	ประเมินการรับรู้เวลา สถานที่ ความจำ ความใส่ใจ ภาษา มิติสัมพันธ์ และการบริหารจัดการ
RUDAS- Thai version (Rowland Universal Dementia Assessment Scale) ^{7,8}	บุคลากรสาธารณสุข	ประเมินความจำ มิติสัมพันธ์ และ ภาษา
IQCODE (The Informant Questionnaire on Cognitive Decline in the Elderly) ^{9,10}	บุคลากรสาธารณสุข	ญาติหรือผู้ดูแลใกล้ชิดเป็นผู้ให้คำตอบเกี่ยวกับ อาการด้านความจำ และการบริหารจัดการ


อ้างอิง

1. ชาญกัญญา ตันตีสปีกร, พญ.โสภา เกริกไกรกุล. ดัดแปลงบางส่วนจากต้นฉบับเดิม โดย พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน. [cited 2016 Jan 16] Available from: <http://www.thaimemorytest.com/intro.php>
2. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการคัดกรอง/ ประเมินผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลสงเคราะห์องค์การทหารผ่านศึก; 2557.
3. Kulsalaruk P, Nakawiro D. A validity study of the Mini-Cog test in Thai Dementia Patients. Rama Med J. 2012[cited 2016 Jan 6];35(4): 264-271. Available from: <http://www.ramamedj.com/form2/RamaMedJ 35 No 4 - 4.pdf>
4. Sungkarat S, Methapatara P, Taneyhill K, Apiwong R. Sensitivity and specificity of seven-minute screen (7MS) Thai version in screening Alzheimer's disease. J Med Assoc Thai. 2011 Jul;94(7):842-8.
5. กลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง. แบบทดสอบสมรรถภาพสมองของไทย. สารศิริราช. 2536; 45(6): 359-374.
6. Tangwongchai S, Phanasathit M, Charenboun T, Akkayagorn L, Hemrungronj S, Phanthumchinda K, Nasreddine ZA. The Validity of Thai version of The Montreal Cognitive Assessment (MoCA-T), Dement Neuropsychol 2009;3(2):172 (*Abstract Only*) Available from: <http://thammanard.blogspot.com/2011/10/validity-of-thai-version-of-montreal.html>
7. Limpawattana P, Tiamkao S, Sawanyawisuth K. The performance of the Rowland Universal Dementia Assessment Scale (RUDAS) for cognitive screening in a geriatric outpatient setting. Aging Clin Exp Res. 2012;24:495-500.
8. Limpawattana P, Tiamkao S, Sawanyawisuth K, Thinkhamrop B. Can Rowland Universal Dementia Assessment Scale (RUDAS) replace Mini-Mental State Examination (MMSE) for dementia screening in a Thai geriatric outpatient setting ?. Am J Alzheimer's Dis Other Demen. 2012;27:254-9
9. Senanarong V, Assavisaraporn S, Sivasiriyononds N, Printarakul T, Jamiumrus P, Udompunthuruk S. The IQCODE: an alternative screening test for dementia for low educated Thai elderly. J Med Assoc Thai. 2001;84(5):648-55.
10. สุคนธา ศิริ. เครื่องมือคัดกรองภาวะสมองเสื่อมในชุมชน. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 2556;27: 115-130.

บทที่ 3
กิจกรรมพัฒนา
ศักยภาพสมองสำหรับ
พื้นที่เมือง

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 1 ชื่อนั้นสำคัญไฉน/แนะนำตัว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>1. อธิบายเรื่องความสามารถของสมองสั้นๆ orientation program ทั้งหมด</p> <p>2. ถ่ายรูปสมาชิกและแจกอุปกรณ์</p> <p>3. กิจกรรม แนะนำตัว&จำชื่อคน</p> <p>3.1 แบ่ง 2 กลุ่มๆ ละ 12-13 คน</p> <p>3.2 ผู้ดูแลกลุ่มแจกกระดาษ A 3 หรือ A 4 ที่พับเป็น 9 ช่อง ให้สมาชิกทุกท่าน เขียนชื่อของตนในกระดาษด้านบนขวาที่ทำเป็นช่องไว้ โดยให้เว้นที่สำหรับติดรูปขนาด 2 นิ้วด้วย</p> <p>3.3 ให้สมาชิกสังเกตและเขียนลักษณะพิเศษบนใบหน้าของตนเองลงในกระดาษในบรรทัดถัดจากชื่อของตน</p> <p>3.4 ให้สมาชิกแต่ละท่านคิดทำเคลื่อนไหวที่เป็นสัญลักษณ์ของตนเอง อาจจะเป็นท่าของกิจกรรมที่ชอบทำ เช่น วายน้ำ จากนั้นให้บันทึกลงในกระดาษต่อจากลักษณะพิเศษบนใบหน้าของตนเอง</p> <p>3.5 เดินไปหาคนที่อยากทำความรู้จัก โดยแนะนำชื่อ ลักษณะพิเศษบนใบหน้า และกิจกรรมที่ชอบทำ พร้อมแสดงท่าประกอบของตนเองให้ฟัง คนฟังเขียนจดใส่กระดาษ 9 ช่องใช้เวลา 5-10 นาที โดยหนึ่งคนสามารถทำความรู้จักคนอื่นได้หลายคน</p> <p>3.6 กลับมานั่ง ถามว่ามีใครที่ยังไม่มีคนทำความรู้จักหรือไม่</p> <p>3.7 ให้คนแรกที่นั่งติดผู้นำกลุ่มถือกระดาษ “ฉันคือใคร” ให้คนอื่นในกลุ่มที่รู้จักแล้วช่วยกันบอกข้อมูล+ท่าทาง คนที่ยังไม่รู้จักเขียนลงในกระดาษ 9 ช่อง จนครบทุกคน</p> <p>3.8 ให้เวลาจำข้อมูลของสมาชิกทุกคน</p> <p>3.9 พับกระดาษไม่ให้เกิดกลับไปมองข้อมูล</p> <p>3.10 สุ่มคนถือกระดาษ “ฉันคือใคร” ให้คนที่จำข้อมูลได้ยกมือตอบ ใครตอบแล้วไม่ให้ยกมืออีก แล้วเปลี่ยนคนที่ถือกระดาษจนครบทุกคน</p> <p>3.11 ลองให้คะแนนตัวเองว่าจำได้ประมาณกี่คน</p> <p>3.12 ถามให้แสดงความคิดเห็นว่าแต่ละคนมีวิธีจำอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะคนที่คิดว่าจำได้มากที่สุด</p> <p>สรุปในกลุ่มย่อย: ให้สังเกตจุดลักษณะพิเศษของใบหน้าและท่าทางของสมาชิกแต่ละคน เช่น ให้นาย ก ยืนขึ้น บอกจุดเด่นใบหน้าของตนเอง ในกลุ่มช่วยกันคิดออกความเห็นร่วมกัน ที่จะใส่เป็นข้อมูลเสริมช่วยจำให้มากขึ้น</p> <p>3.13 รวมกลุ่มใหญ่ทั้งหมด 25 คน</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;">  </div> <p>ชื่อ.....</p> <p>ลักษณะพิเศษ.....</p> <p>กิจกรรม.....</p> </div> <p>- กล้องถ่ายรูป + printer สี</p> <p>-แฟ้มสอด เท่าจำนวนสมาชิก</p> <p>-สมุดจดบันทึกขนาด A5 เท่าจำนวนสมาชิก</p> <p>-ปากกา</p> <p>-กระดาษ A3 พับเป็น 9 ส่วนให้สมาชิกคนละ 2 แผ่น</p> <p>-กระดาษ A4 เขียนข้อความ “ฉันคือใคร” 1 แผ่นต่อ 1 กลุ่มย่อย</p> <p>-กาวหรือสก็อตเทป (สำหรับติดรูป)</p> <p>ตัวอย่างการบันทึกข้อมูล</p> <p>3.2-3.3</p>

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>3.14 แต่ละคนแนะนำตัวเองพร้อมวิธีช่วยจำที่สรุปจากตอนเข้ากลุ่มย่อย คนที่ยังไม่รู้จักจดบันทึกในกระดาษ 9 ช่อง</p> <p>3.15 แจกรูปของสมาชิกทุกคนให้แต่ละคนไปแปะตรงข้อมูล</p> <p>3.16 สรุปประเด็น เทคนิคช่วยจำที่สมาชิกเสนอความคิด และเสนอเทคนิคช่วยจำ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้อู่อตัวอย่างรูปโครงร่างใบหน้า และหน้าคนดัง เพื่อลองเปรียบเทียบกับสมาชิกแต่ละคน โดยโยงความสัมพันธ์กับชื่อ นามสกุล และ กิจกรรมที่ชอบ - ใช้ตารางที่พับแบ่งเป็น 9 ช่องช่วยในการจำข้อมูล โดยนำกระดาษบันทึกมาจัดเรียงใหม่บนกระดาษขนาดใหญ่ และให้นักภาพของตารางรวมทั้งชื่อ นามสกุล และกิจกรรมเหมือนถ่ายภาพในสมอง <p>4. กิจกรรมทำหนังสือแผนภูมิครอบครัวและอัตชีวประวัติของตนเอง</p> <p>4.1 รวมกลุ่มใหญ่ 25 คน</p> <p>4.2 แนะนำกิจกรรม: ความจำที่ได้เรียนรู้เรื่องการจำชื่อคนเป็นความจำที่ได้เรียนรู้ใหม่ แต่มีความจำอีกส่วนที่เป็นความจำระยะยาว</p> <p>4.3 แนะนำการลงบันทึกแผนภูมิครอบครัว “เนื่องจากแต่ละท่านก็มีญาติหลายคนที่มีชื่อต่างๆ กันไป การทบทวนชื่อของญาติประมาณ 3 ลำดับญาติ ดังนี้ 1. รุ่นคุณพ่อ – คุณแม่ และ ลุง ป้า น้า อา 2. รุ่นของท่านและพี่น้อง 3. รุ่นลูก หรือรุ่นหลานของท่าน” เขียนเป็นแผนภูมิดังตัวอย่าง</p> <div data-bbox="236 1194 1136 1818" data-label="Diagram"> </div> <p>4.4 ให้ทำหนังสืออัตชีวประวัติของตนเอง เพื่อทบทวนกระตุ้นความจำระยะยาว ทำเป็นการบ้านที่จะให้มาส่งครั้งหน้า โดยมีสมุดบันทึกให้ทุกคนกลับไปเขียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เรื่องที่เป็นความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกดีของตนเอง ในชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กถึงปัจจุบัน 	

กิจกรรม	อุปกรณ์
<ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่ยากจะปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้นในปัจจุบัน - อะไรก็ได้ที่ยากเขียน - ถ้ามีภาพถ่าย หรืออยากเขียนเล่าเป็นภาพ ก็ทำได้ตามอัธยาศัย <p><u>การบ้าน</u></p> <p>1. ทำอัตชีวประวัติตนเอง และคิดคติพจน์ของตนเองนำเสนอครั้งหน้า</p> <p>นำวิธีจำชื่อคนไปใช้ ฝึกจำข้อมูลทุกคนในกลุ่ม ให้นำกระดาษแผ่นใหญ่ที่จดข้อมูลทุกคนมาด้วยครั้งหน้า ทั้งนี้ทางทีมงานอาจจะ print ภาพและข้อมูลให้ในครั้งหน้า</p>	

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 2 ความจำสั้นและยาว/ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>1. กิจกรรมเคลื่อนไหว: ตาราง 9 ช่อง</p> <p>2. ตรวจการบ้าน : แนะนำตัวพร้อมท่าเคลื่อนไหว คนอื่นบอกชื่อ ในกลุ่มใหญ่ 4-5 คน</p> <p>3. กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน</p> <p>3.1 รวมกลุ่มใหญ่ นั่งเป็นตัว U หันหน้าไปทางเดียวกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - แนะนำกิจกรรม การรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน คือการรับรู้โดยตรงไป ตรงมา กับ สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ข้างหน้าที่ได้รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ธรรมชาติของคนเราไม่เพียงแคร์รับรู้แล้วผ่านไป ยังมีการตอบสนองทาง จิตใจด้วย ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก ซึ่งก็สามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ในใจได้ เป็นประสาทสัมผัสที่ 6 - ตัวอย่างที่จะแสดงให้เห็นการรับรู้ที่หูคือการฟังเสียง <u>เปิดเสียงเพลง</u> ในขณะที่สมาชิกพูดคุยกัน โดยที่สมาชิกยังไม่ตั้งตัว และสังเกต ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม <p>3.2 เมื่อฟังจบ สมาชิกพูดคุยถึงสิ่งที่ได้ยิน เช่น รู้สึกอย่างไรต่อเสียงที่ได้ยินพร้อมกัน ได้ยินเสียงอะไรดีกว่ากัน ระหว่างเสียงคุยกับเสียงเพลง</p> <p>3.3 ผู้นำกลุ่ม อธิบายเกี่ยวกับความตั้งใจ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการบันทึกการจำ และ คนเราสามารถเลือกสิ่งที่ต้องการรับรู้ได้ หากมีความตั้งใจ</p> <p>3.4 <u>เปิดเสียงอ่านเรื่องที่ 1 พร้อมกับเสียงเพลง</u> ให้ตั้งใจฟังเสียง หลังจากจบแล้ว ถามว่า ได้ยินเสียงอะไรดีกว่ากัน เรื่องราวที่ฟังเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร</p> <p>3.5 <u>เปิดเสียงอ่านเรื่องที่ 1 พร้อมเสียงเพลงอีกครั้ง</u> ให้ตั้งใจฟังเสียงเพลง จบแล้ว พูดคุย ว่าคราวนี้ได้ยินเสียงอะไรดีกว่ากัน เนื้อหาในเพลงเป็นอย่างไร</p> <p>3.6 สมาชิกพูดคุย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังเสียงอะไรได้ดีกว่ากัน หรือพอๆกัน - ถ้ามีเสียงที่ตั้งใจฟังได้ดีกว่า เพราะอะไร <p>3.7 กิจกรรมต่อไป ผู้นำกลุ่มบอกให้ สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังจะมีคำถามให้ตอบหลังจาก ฟังจบ ผู้ช่วยผู้นำเปิดเสียงอ่านเรื่องที่ 2 ประมาณ 3 นาที และเปิดเสียงเพลง คลอไปด้วย โดยเปิดเสียงเบากว่าประมาณครึ่งหนึ่งของความดังเสียงอ่าน โดยไม่บอก ว่าให้ฟังเสียงใดเป็นพิเศษ</p> <p>3.8 ทดสอบความจำ จากการตั้งใจฟัง โดยตอบคำถามจากเรื่องที่ได้ฟัง ซึ่งผู้ช่วยจะแจก กระดาษคำถามพร้อมกับดินสอโดยมีข้อคำถามประมาณ 5 ข้อ ข้อไหนตอบไม่ได้ให้ เว้นไว้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ตัวอย่างตาราง 9 ช่องขนาด 60 * 60 cm แปะไว้ ที่พื้น 1-2 แผ่น - เครื่องเสียง 1 ชุด - เปิดเสียงเพลงที่มีเนื้อร้อง - เรื่องสั้น 2 เรื่อง - โจทย์คำถาม จากเรื่องสั้น

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>ตัวอย่างคำถามจากเรื่องสั้น สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามเนื้อหาค่ะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตัวละครในเรื่องสั้นชื่ออะไรบ้าง 2. เกิดเหตุการณ์อะไร 3. เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน 4. เหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อใด 5. ข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้ คือ อะไร <p>3.9 ถ้ามีสมาชิกกลุ่มตอบได้ไม่ครบทุกข้อ ผู้นำกลุ่มบอกให้จำคำถามที่ตอบไม่ได้ แล้วให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจสักครู่หนึ่งแล้วหลับตาตั้งใจฟังอีก 1 ครั้ง จากนั้นให้ผู้ช่วยเปิดเสียงอ่านอีก 1 รอบ โดยเปิดเพลงเดิมคลอไปด้วย โดยเปิดเสียงเบากว่าประมาณหนึ่งในสี่ของความดังเสียงอ่าน แล้วให้สมาชิกลืมหาคำตอบคำถามที่เหลืออยู่</p> <p>3.10 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม การฟังเสียงแต่ละครั้งต่างกันอย่างไร อะไรเป็นตัวช่วยให้ได้ยินเสียงชัดขึ้น หรือจำได้มากขึ้น ไม่นั่นความถูกต้องของคำตอบ แต่เน้นการจับประเด็นเนื้อหา สิ่งที่คุณต้องการสื่อข้อมูล เช่น คำตอบของข้อ 5 เป็นข้อที่สำคัญที่สุด</p> <p>สรุปประเด็น (สมาชิกยังนั่งอยู่ในกลุ่มย่อย) เวลารับรู้ข้อมูล ความตั้งใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เช่น เสียงที่ได้ยินถ้าไม่ตั้งใจฟังก็จะผ่านไป แต่บางครั้งสิ่งที่ให้รับรู้อาจมีมากกว่า 1 อย่าง เช่น เสียงที่ได้ยินในกิจกรรมมี 2 เสียง หรือบางครั้งก็มีเสียงคนอื่นมาพูดด้วย ในขณะที่กำลังคิดเรื่องอื่นอยู่ และพื้นฐานการรับรู้ของมนุษย์จะรับรู้ชัดได้เพียง 1 อย่างในแต่ละขณะ จึงต้องเลือกว่าจะให้ความสนใจอะไร แล้วสิ่งที่เหลือถือว่าเป็นตัวรบกวน ซึ่งต้องคอยรู้ทัน แล้วกลับมาสนใจสิ่งที่เลือก</p> <p>4. กิจกรรมชีวิตของฉัน</p> <p>4.1 แบ่งกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม (4-5 คน/กลุ่ม)</p> <p>ถามถึงการบ้านที่เตรียมมาเรื่องความภาคภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา และแผนภูมิครอบครัว ถ้ามีคนที่ไม่ได้ทำมาให้เวลานี้ก็ตอนนั้น และเขียนลงในสมุด หรือกระดาษ ส่วนคนที่ทำมาแล้วให้ทบทวนว่าจะเล่าเรื่องให้คนในกลุ่มฟังเรื่องอะไร ไม่เกินคนละ 10 นาที</p> <p>แนะนำเรื่องการฟังอย่างมีสติ ใช้เสียงระฆังเป็นสัญญาณที่ดึงความสนใจจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ กลับมาอยู่กับลมหายใจประมาณ 3 ครั้ง เป็นตัวอย่างของการที่สนใจเสียงแล้วกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวของร่างกาย เพื่อให้มีเกิดความตั้งใจรับข้อมูลได้เต็มที่</p> <p>เนื่องจากเรื่องที่สมาชิกในกลุ่มเลือกมาเล่า ถือว่ามีความสำคัญ จึงขอให้มีการกติกากลุ่มดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - พูดทีละคน - ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรก - สังเกตความคิด ความรู้สึกที่แทรกขึ้นมาขณะฟัง 	

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>- พูดเฉพาะสิ่งที่ตนเองเตรียมมา จนพูดครบทุกคน จากนั้นจึงคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม</p> <p>4.2 เล่าเรื่องที่ตนเองเตรียมมาให้สมาชิกในกลุ่มฟัง คนละไม่เกิน 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ดูแลกลุ่ม ทำหน้าที่คุมเวลาในกลุ่ม และเน้นให้ผู้เล่าสรุปสิ่งที่เป็นด้านดี และสิ่งที่อยากปรับในด้านของตนเอง เช่น อยากให้ตนเองมีความสุขจะทำอย่างไร ไม่ใช่เปลี่ยนคนอื่น - ถ้ามีสมาชิกเล่าเรื่องที่มีผลต่อความรู้สึกไม่ดี เช่น มีเรื่องสะเทือนใจร้องไห้ ขอให้เพื่อนในกลุ่มรับฟังก่อนจนกว่าคนนั้นจะพูดจบ ผู้นำกลุ่มถามในประเด็นที่เป็นด้านบวก เช่น ผ่านปัญหานั้นมาได้อย่างไร ได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นเรื่องที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ให้ใช้ขบวนการกลุ่มช่วยกันคิดว่าจะหาทางออกอย่างไร โดยใช้วิธีพูดที่ละคนเช่นกัน แล้วผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่ได้จากกลุ่ม - ถ้ากรณีสมาชิกในกลุ่มไม่พูด ผู้ดูแลกลุ่มขอยกอนุญาตเปิดสมุดของสมาชิกคนนั้น แล้วช่วยอ่านข้อมูลในสมุด ถ้ามีข้อความอยู่ลองให้พูดอีกครั้ง หรืออ่านให้สมาชิกคนอื่นฟัง หรือถามข้อมูลในแผนภูมิครอบครัว <p>4.3 รวมกลุ่มใหญ่คุยแลกเปลี่ยนกัน</p> <p>สรุปประเด็น (รวมกลุ่มใหญ่) ความจำระยะยาวเมื่อคิดถึงอาจจะมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก เลื่อนนึกถึงเรื่องที่ดีเพื่อให้ใจมีความสุขได้ และที่สำคัญคือการยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบันว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นและดีที่สุดในช่วงนั้นแล้ว การอยู่กับปัจจุบันก็ช่วยให้ใจได้ออกมาจากความคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้วได้</p> <p>การบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฟีกเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่อง ทุกวัน วันละ 15 นาที แนะนำการทำตารางด้วยตนเองที่บ้าน 2. ตั้งใจฟังสิ่งที่ชอบฟังอยู่แล้วเช่น โทรทัศน์ วิทย์ วันละ 15 นาที ฟีกการตั้งใจฟังอย่างมีสติ เลือกสิ่งที่สนใจได้ รู้ทันตัวรบกวน หลังจากฟังจบสรุปสิ่งที่ได้ฟังสั้นๆ ในสมุดบันทึก 	

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 3 ไม่หลงทาง ถ้าสังเกต/การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>1. กิจกรรมเคลื่อนไหว: เคลื่อนไหวร่างกายตามเสียงเพลง เช่น เพลงดังดอกไม้บาน + สรุปผลของการกลับมาอยู่กับปัจจุบัน</p> <p>2. ตรวจการบ้าน แบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ผู้นำกลุ่ม ขอดูสมุดบันทึกที่จดบันทึกสิ่งที่ตั้งใจฟัง ก่อนหรือหลังกิจกรรมเคลื่อนไหว แนะนำตัวพร้อมท่าเคลื่อนไหว โดยคนอื่นบอกชื่อในกลุ่มย่อย</p> <p>3. การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์อ่านแผนที่ เขียนแผนที่</p> <p>3.1 แนะนำเรื่องการรับรู้ที่สำคัญอีกอย่างคือ ตา การใส่ใจรายละเอียดโดยเฉพาะการเห็นเชิงมิติมีความสำคัญ</p> <p>3.2 แจกกระดาษที่มีรูปแบบฝึกหัดให้แต่ละคน (ชุด A หรือ B โดยให้คนที่นั่งติดกันได้คนละชุด)</p> <ul style="list-style-type: none"> - นับวงกลม - นับจำนวน block - นับจำนวนของที่กำหนด - ตัดภาพในแผนที่จากโจทย์ที่กำหนด - เขียนแผนที่จากโจทย์ <p>3.3 แต่ละช่วงให้แลกเปลี่ยนเทคนิคการทำแบบฝึกหัดของแต่ละคน</p> <p>3.4 เขียนเส้นทางเดินภายในสถานที่ที่จัดกิจกรรม จากประตูทางเข้าจนถึงตึกหรือห้องที่จัดกิจกรรม โดยเขียนรายละเอียดร้านค้า หรือตึกที่ผ่านระหว่างทาง</p> <p>สรุปประเด็น การสังเกตสิ่งรอบด้านในเชิงมิติสัมพันธ์ และการลงรายละเอียดในจุดที่สำคัญ หรือเห็นเด่นชัด เป็นทักษะเบื้องต้น เมื่อนำมารวมกับความจำเดิมของเส้นทางที่คุ้นเคย ที่นำมาใช้ในการจำรายละเอียดเส้นทาง เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้</p> <p>การบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกกิจกรรมเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่องทุกวัน ตามจังหวะเพลง วันละ 15 นาที 2. เขียนแผนที่ให้คนส่งของมาบ้านตนเองจากห้างสรรพสินค้าที่ใกล้บ้านที่สุด และ แผนที่เส้นทางจากบ้านมาโรงพยาบาลที่ทำกิจกรรม โดยทั้ง 2 แผนที่ ให้ลงรายละเอียดระหว่างทางว่าผ่านถนนชื่ออะไร ชื่อทางแยก รวมถึงสถานที่สำคัญระหว่างทางเท่าที่ทำได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัด 25 ชุด แต่ละชุดประกอบด้วยแบบฝึกหัด 5 อย่าง ดังนี้ - นับวงกลม - นับจำนวน block - นับจำนวนของที่กำหนด - ตัดภาพในแผนที่จากโจทย์ที่กำหนด - เขียนแผนที่จากโจทย์ <p>-กระดาษ A4 สำหรับเขียนแผนที่ในกิจกรรมและการบ้าน</p>

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 4 ความจำภาพ และตัวเลข/ฝึกความจำทางการได้ยินและฟังเสียง
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>1. กิจกรรมเคลื่อนไหว: กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา</p> <p>2. ตรวจการบ้าน : แบ่งกลุ่มย่อย 4 หรือ 6 คน ต่อกลุ่ม ผู้นำกลุ่มขอดูแผนที่ที่ทำมา แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนที่เขียนแผนที่ได้ดีที่สุดนำเสนอในกลุ่มใหญ่ +/- ให้รางวัลคนที่ทำแผนที่ได้รายละเอียดมากที่สุด</p> <p>3. กิจกรรม “จินตนาการ-สร้างภาพ”</p> <p>3.1 สมาชิกแต่ละคนจับคู่ แล้วนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 2-3 คู่ โดยในแต่ละคนจะมีภาพที่ตนเองเตรียมมาหรือเลือกภาพที่เตรียมไว้ให้คนละ 1 ภาพ กระดาษ ดินสอและยางลบ</p> <p>3.2 สมาชิกแต่ละคนสลับกันเล่าภาพของตนเองโดยไม่ให้คนอื่นเห็นภาพของตน โดยแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกี่ยวกับภาพได้ อีกคนตั้งใจฟังและพยายามจินตนาการตาม ครั้งแรกให้ผู้ฟังฟังอย่างเดียวไม่ต้องถามรายละเอียด</p> <p>3.3 เมื่อสมาชิกท่านแรกเล่าจบ ให้สมาชิกคนที่ฟังวาดรูปตามจินตนาการลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้ โดยบอกสมาชิกว่าไม่เน้นความสวยงาม เป็นเพียงการฉายภาพที่อยู่ในสมองของตนให้คนอื่นทราบเท่านั้น ให้วาดตามเวลาที่กำหนดเท่านั้น</p> <p>3.4 จากนั้นสมาชิกที่เป็นเจ้าของภาพฉายภาพจริง ผู้ที่จินตนาการแสดงภาพวาดของตนเองให้ดู โดยสามารถแสดงความคิดเห็นถึงความเหมือนความต่าง รายละเอียดของภาพหรือการเล่าได้</p> <p>3.5 สลับบทบาทและทำเช่นเดียวกัน แต่ครั้งที่ 2 ในผู้ฟังสามารถถามรายละเอียดได้เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน</p> <p>3.6 สมาชิกทุกคนรวมกลุ่มกัน ให้สมาชิกที่ได้ฟังจากภาพเดียวกันโชว์ผลงานให้เพื่อนกลุ่มใหญ่ดู สลับกันจนครบทุกรูป และให้แต่ละท่านแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม สรุปประเด็น ไม่ได้เน้นว่าให้รูปสวยหรือเหมือนต้นฉบับ แต่เน้นการที่ผู้ฟังสามารถนึกภาพตามจากสิ่งที่ได้ยิน ซึ่งอาจเป็นการรวมภาพในจินตนาการของตนเองในอดีตด้วย ทุกท่านที่เขียนภาพได้ แสดงว่ามีทักษะการสร้างภาพในความคิด สามารถนำทักษะนี้ไปใช้ช่วยให้ความจำดีขึ้น เช่น นึกภาพของที่วางเอาไว้</p> <p>4. กิจกรรม “ความจำภาพ-แผนที่”</p> <p>4.1 สมาชิกนั่งอยู่ในกลุ่มเดิม</p> <p>4.2 ฉาย powerpoint รูปภาพ ให้ดูภาพนาน 30 วินาที เพื่อจำรายละเอียดรูปภาพที่เห็นให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการจินตนาการของกิจกรรมแรก</p> <p>4.3 ฉายคำถาม ให้สมาชิกเขียนคำตอบในกระดาษ</p> <p>4.4 ฉายรูปภาพถามลักษณะเดียวกันอีก 1 รูป</p> <p>4.5 ฉายคำตอบ ให้แต่ละคนคิดคะแนนแล้วแลกเปลี่ยนวิธีจำภาพของแต่ละคนในกลุ่มย่อย</p>	<p>-รูปภาพสำหรับทำกิจกรรม</p> <p>-กระดาษ(สำหรับวาดรูป)</p> <p>-ดินสอ</p> <p>-ยางลบ</p> <p>-กระดาษคำตอบ</p> <p>ครบตามจำนวนคน</p>

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>4.6 แจกแผนที่สถานที่สมมติ ฉายจอทึบให้ทำในกระดาด้าตามลำดับ</p> <p>4.7 แลกเปลี่ยนวิธีจำภาพแผนที่ของแต่ละคนในกลุ่มย่อย</p> <p>5. กิจกรรมความจำตัวเลข</p> <p>5.1 ให้ทุกคนเขียนเลขที่บัตรประชาชน และเบอร์โทรศัพท์บ้านตนเอง หรือเบอร์โทรศัพท์มือถือของญาติ</p> <p>5.2 ผู้นำตรวจดูว่ามีคนที่จำเลขที่บัตรประชาชนและเบอร์โทรศัพท์ได้ทั้งหมดกี่คน และให้คนนั้นแลกเปลี่ยนวิธีที่ทำให้ตนเองจำได้</p> <p>5.3 แบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ให้คนที่จำเลขของตนเองได้อยู่กระจายกลุ่มกัน</p> <p>5.4 คนที่ยังจำไม่ได้ให้ลองจำเลขของตนเองว่าจะใช้วิธีจินตนาการและความจำเสียงร่วมกันอย่างไร คุยกันในกลุ่มย่อย</p> <p>5.5 ถ้าจินตนาการตัวเลขไม่ได้ มีตัวอย่างการจินตนาการตัวเลขให้ดู</p> <p>5.6 จากนั้นให้สมาชิกแบมือออก แล้วมองไปที่มือ จากนั้นจินตนาการภาพว่าตัวเลขนั้นอยู่บนมือ สลับกับเก็บมือและตั้งใจมองแบบเดิมอีก 2-3 ครั้ง ให้มั่นใจว่าเห็นภาพนั้นในสมองแล้ว</p> <p>5.7 ถ้ามองบนมือแล้วเห็นภาพไม่ได้ ให้ใช้วิธีเขียนซ้ำๆ หรือพูดทวนซ้ำๆ หรือจัดกลุ่มตัวเลข</p> <p>5.8 ทดสอบความจำในกลุ่มย่อย โดยให้จับคู่กันแล้วเอากระดาด้าที่จดตัวเลขที่อยากจำให้อีกคนดู แล้วพูดตัวเลขให้ฟัง ถ้าพูดผิดให้เพื่อนแก้ทันที แล้วพูดทวนซ้ำจนจำได้</p> <p>5.9 รวมกลุ่มใหญ่ แล้วเพิ่มเติมวิธีจำเลขจากที่คุยกันก่อนหน้านี้</p> <p>สรุปประเด็น: การจำเป็นภาพหรือการจินตนาการทำให้จำได้ง่ายขึ้น ร่วมกับการจำเสียงแนะนำการนำมาใช้ร่วมกันในชีวิตประจำวัน เช่น ก่อนออกจากบ้าน เห็นภาพตนเองปิดไฟ ล็อกประตูและจับเสียงที่ได้ยินหรือพูดกับตัวเองว่าปิดไฟแล้ว ล็อกประตูแล้ว</p> <p>การบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกท่ากระตุ้นสมองซีกซ้าย – ขวาทุกวัน วันละ 15 นาที 2. นึกถึงประสบการณ์การลืมของสมาชิกแต่ละท่าน เช่น ลืมปิดเตาแก๊ส วางของแล้วลืม ประมาณ 5 อย่าง และเขียนการแก้ปัญหาด้วยการใช้ความจำภาพและเสียงคู่กัน หรือเทคนิคอื่นๆ ที่ใช้อยู่จริง 3. ฝึกจำตัวเลขอื่นๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน 	

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 5 จัดของ จัดความคิด/การจัดของและชื่อของ
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>1. กิจกรรมเคลื่อนไหว: การออกกำลังภายในผู้สูงอายุ</p> <p>2. ตรวจการบ้าน แบ่งกลุ่ม 5-6 คน/กลุ่ม ผู้นำกลุ่มขอดูสมุดบันทึกประสบการณ์การลิ้ม และการแก้ปัญหา แลกเปลี่ยนการจำภาพและเสียงคู่กันในชีวิตประจำวัน</p> <p>3. กิจกรรม “จัดของ”</p> <p>3.1 แนะนำกิจกรรม แต่ละกลุ่มจะมีชุดกระดาษรูปภาพของใช้ภายในห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องครัว และห้องน้ำ วางรวมกัน</p> <p>3.2 แต่ละคนจะได้กระดาษเปล่า A3 สมมติว่าเป็นห้องหนึ่งภายในบ้าน</p> <p>3.3 ให้ตกลงกันในกลุ่มว่าแต่ละคนจะจัดของในห้องอะไร โดยใน 5 คน แบ่งเป็นจัดห้องนอน 2 คน ห้องนั่งเล่น 1 คน ห้องครัว 1 คน ห้องน้ำ 1 คน ถ้ามีคนที่ 6 ให้จัดห้องนั่งเล่น</p> <p>3.4 เมื่อเลือกห้องแล้ว ลองนึกถึงสภาพห้องจริงๆ โดยอ้างอิงกับบ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ เช่น จัดห้องนอน ก็นึกห้องนอนในบ้าน ว่าประตูทางเข้าห้องอยู่ตรงไหน มีหน้าต่างอยู่ตรงด้านใด และเขียนสัญลักษณ์ง่ายๆ เช่น สีเหลี่ยมผืนผ้าแนวตั้งแทนประตู สีเหลี่ยมด้านเท่าแทนหน้าต่าง บนกระดาษ A3 ใช้เวลา 10 นาที</p> <p>3.5 แต่ละคนเลือกรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ของห้องที่จะจัด ถ้าเป็น 2 คนที่จัดห้องแบบเดียวกัน เช่น ห้องนอน ควรตกลงกันว่าจัดชุดสีเฟอร์นิเจอร์อย่างไรให้เข้ากัน</p> <p>3.6 จะจัดวางรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ในห้องให้เหมาะสม โดยเน้นการจัดวางตามการใช้สอยที่เชื่อมโยงกับประตู หน้าต่างด้วย เช่น ในห้องนอน เปิดประตูเข้ามาเพียงควรอยู่ตรงไหน ตู้ควรวางด้านไหนของเตียง ด้านหลังกระดาษรูปภาพจะมีเทปกาว 2 หน้าให้แปะติดบนกระดาษ A3 ได้</p> <p>3.7 แต่ละคนลองนึกถึงห้องที่ตนจัดในบ้านของตนเองจริงๆ เช่นจัดห้องนอน ก็คิดถึงห้องนอนในบ้านตนเอง ว่ามีเฟอร์นิเจอร์ที่เหมือนหรือแตกต่างจากรูปที่จัดอย่างไร และเขียนเพิ่มเติมบนที่ว่างในกระดาษ A3 เป็นสัญลักษณ์ง่ายๆ และเขียนชื่อ เฟอร์นิเจอร์กำกับไว้ เช่น “โต๊ะเครื่องแป้ง”, “เก้าอี้” ให้เวลา 5-10 นาที</p> <p>3.8 แต่ละคนนำเสนอห้องของตนในกลุ่มย่อยว่า ห้องที่ตนเลือกรูปภาพเฟอร์นิเจอร์จัดวางแบบนี้เพราะอะไร ห้องที่บ้านของตนเองเหมือน หรือแตกต่างจากห้องที่ตนเองจัดรูปภาพอย่างไร</p> <p>3.9 นำห้องของแต่ละคนมารวมกันกลางวง เปรียบเสมือนเป็นบ้าน 1 หลัง และตั้งชื่อบ้านของแต่ละกลุ่ม ผู้ดูแลกลุ่มถ่ายภาพนำขึ้นฉาย power point แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ ประมาณ 2-3 กลุ่ม</p>	<p>- กระดาษ A 3</p> <p>จำนวนเท่า</p> <p>สมาชิก</p> <p>-รูปภาพ</p> <p>เฟอร์นิเจอร์ของ</p> <p>ห้องแต่ละห้องจัด</p> <p>ให้แต่ละกลุ่ม</p> <p>- กระดาษกาว 2</p> <p>หน้าแปะที่ภาพ</p> <p>เฟอร์นิเจอร์</p> <p>- ปากกา</p>

กิจกรรม	อุปกรณ์
<p>4. กิจกรรม “วางแผนกันลิ้ม”</p> <p>4.1 แต่ละคนลองคิดว่าของอะไรที่ตนมักจะวางลิ้มไว้แล้วต้องหาของนั้นในบ้านบ่อยที่สุด 1 อย่าง เช่น กุญแจบ้าน แวนตา ถ้าไม่มีอาจจะนึกแทนคนที่อยู่ด้วยกันในบ้าน เช่น สามีลิ้มอะไรบ่อย</p> <p>4.2 ลองมองบ้านกระดาษที่อยู่กลางวงว่าควรจะเก็บของชิ้นนั้นไว้ตรงห้องไหน ส่วนใดของห้อง มีวิธีเก็บให้เป็นระเบียบอย่างไร แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย แล้วคุยอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มเก็บรูปห้องของแต่ละกลุ่มเพื่อนำไปใช้ในครั้งหน้า</p> <p>สรุปประเด็น: การจัดของในบ้าน เป็นการฝึกจัดระบบความคิด ว่าของชิ้นไหนควรจะอยู่ตรงส่วนไหน โดยอาศัยการจัดกลุ่ม เช่น เครื่องเขียนควรจะอยู่ด้วยกัน และ พิจารณาถึงความสะดวกในการใช้งาน ทั้งนี้การจัดวางของเป็นระเบียบจะช่วยเรื่องป้องกันการวางของแล้วลืมได้</p> <p>การบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกายวันละ 15 นาที ขณะที่ออกกำลังกายให้ใจอยู่ที่การเคลื่อนไหวอย่างสบายๆ เวลาที่มีความคิดผุดขึ้นก็คอยรู้ทัน - มีข้าวของเครื่องใช้อะไรบ้างที่สามารถจัดให้มีตำแหน่งที่เก็บชัดเจน เขียนวางแผนในสมุดบันทึก ถ้าจัดได้จริงที่บ้านให้สมาชิกถ่ายรูปก่อนและหลังจัดบ้านมาให้ดูเป็นตัวอย่าง 	

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 6 ใช้จ่ายอย่างมีสติ/ตัดสินใจ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>1. กิจกรรมเคลื่อนไหว: ทบทวนกิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่ ว่าสะดวกในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบใดมากที่สุด ขอให้ทำสม่ำเสมอทุกวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>2. ตรวจการบ้าน แบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน/กลุ่มตามกลุ่มเดิมครั้งที่ 5 ดูรูปห้องในบ้านที่จัดแล้วหรือการวางแผนจัดบ้านของแต่ละท่าน</p> <p>3. กิจกรรม “ซื้อของ”</p> <p>3.1 ผู้นำกลุ่มนำกระดาษรูปห้องที่ทำในกิจกรรมครั้งก่อนวางไว้ด้านหน้าห้องทำกิจกรรมแล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกห้องให้ตรงกับที่ตัวเองทำครั้งก่อน (ฝึกความจำภาพ)</p> <p>3.2 เมื่อได้ห้องมาเขียนรายละเอียดว่าห้องที่จัดไว้ยังขาดเฟอร์นิเจอร์ใดบ้าง ในกระดาษ</p> <p>3.3 แจกรายการเฟอร์นิเจอร์-ของใช้พร้อมราคาที่จะขาย ให้แต่ละห้อง เช่น ชุดเฟอร์นิเจอร์เสริมของห้องนอน-ห้องนั่งเล่น และใบรายการสินค้าที่ต้องการซื้อ</p> <p>3.4 มึงบประมาณให้แต่ละห้องคือ ห้องนอน-ห้องนั่งเล่น 5,000- 10,000 บาท ห้องครัว 3,000 – 5,000 บาท ห้องน้ำ 2,000-3,000 บาท</p> <p>3.5 ดูภาพห้องของตนเองและรายการเฟอร์นิเจอร์ว่าอยากจะได้ของชิ้นใดมาตกแต่งห้องของตน และวางแผนว่าจะวางไว้ตรงไหนของห้อง</p> <p>3.6 แต่ละคนจดบันทึกรายการที่ตนต้องการซื้อในใบรายการ เขียนราคา และคำนวณราคาให้อยู่ในช่วงตัวเลขของงบประมาณ เช่น ห้องนอนควรซื้อของมากกว่า 5,000 บาท แต่ไม่เกิน 10,000 บาท โดยไม่ใช่เครื่องคิดเลข</p> <p>3.8 ผู้นำกลุ่มเก็บรายการสินค้า และให้แต่ละคนนำเสนอภาพรายการเฟอร์นิเจอร์-ของใช้และภาพห้องว่าวางแผนจะซื้อของมาวางไว้ตรงส่วนใดของห้อง พร้อมบอกจำนวนเงินที่ตนคำนวณไว้ โดยที่ไม่ดูรายการสินค้า เท่าที่จำได้</p> <p>3.9 คอยกันในกลุ่มย่อยว่าการจํารายการสินค้า การคำนวณเงินของตนเองเป็นอย่างไรคนที่จํารายละเอียดได้มากมีวิธีในการจําอย่างไร</p> <p>3.10 สมาชิกแต่ละคน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การซื้อของว่ามีการวางแผนก่อนซื้อ และการใช้เงินโดยรวมอย่างไรบ้าง แต่ละกลุ่มย่อยเลือกตัวแทนคุยในกลุ่มใหญ่เรื่องวางแผนการใช้จ่ายเงินในภาพรวม</p>	<p>-รายการเฟอร์นิเจอร์สำหรับห้องแต่ละห้อง</p> <p>-กระดาษบันทึกและรายการสินค้า</p>

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>4. สรุปกิจกรรมทั้งหมด</p> <p>4.1 ผู้นำกลุ่มใหญ่สรุปภาพรวมกิจกรรมสั้นๆ ให้สมาชิกนั่งในกลุ่มย่อยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา กับผู้นำกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยนข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม การบ้าน รวมถึงพูดคุยถึงกิจกรรมที่ชอบ, การนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง แลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ในประเด็นสำคัญ</p> <p>4.2 ผู้นำกลุ่มใหญ่เน้นเรื่องการมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน โดยให้มีความสมดุลในการรับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอก และกลับมารู้ทันใจตัวเอง</p>	

เอกสารสรุปการทำกิจกรรม ครั้งที่ 1 - 6

ตารางที่ 4 สรุปกิจกรรมครั้งที่ 1 แนะนำตัว

กิจกรรม	วิธีฝึก/แนวทาง	ประโยชน์/ข้อคิด
เกริ่นนำกิจกรรม	- อธิบายเรื่องความสามารถของ สมองสั้นๆ	- ทราบความสามารถสมอง และ วิธีการดูแลสมอง
แนะนำตัวจำชื่อคน	- เทคนิคช่วยจำโดยจำชื่อ, ท่า เคลื่อนไหว, ลักษณะพิเศษบน ใบหน้า โดยประยุกต์ใช้ตาราง 9 ช่องช่วยจำและเทคนิคอื่นๆ	- ทราบเทคนิคการช่วยจำวิธีต่างๆ ในการช่วยจำชื่อคน - สามารถจำข้อมูลจากตาราง 9 ช่องเป็นเหมือนภาพถ่ายในสมอง - ฝึกความเชื่อมโยงเพิ่ม ความสามารถในการจำ
หนังสืออัตชีวประวัติตนเอง (การบ้าน)	- บันทึกประวัติ ศักยภาพด้าน ต่างๆ ความภูมิใจหรือความรู้สึกดี ของตนเอง - สิ่งที่ยากปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้น ในปัจจุบัน	- ทบทวนกระตุ้นความจำระยะยาว - ได้วิเคราะห์ตนเอง มองตนเอง ในแง่ดี - ปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้น

การบ้าน

- ทำหนังสืออัตชีวประวัติตนเอง และคิดคติพจน์ของตนเองเพื่อนำเสนอครั้งหน้า
 - บันทึกแผนภูมิครอบครัว ถ้ามีรูปถ่ายคนในครอบครัวให้อามาติดเอาไว้ด้วย
 - บันทึกข้อมูลเน้นสิ่งที่เป็นศักยภาพของตนเอง เช่น เรื่องการเรียน การทำงาน ความภูมิใจหรือ
ความรู้สึกดีของตนเองสิ่งที่ยากจะปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้นในปัจจุบันในด้านของตนเอง เขียนเล่าสิ่งที่
อยากเขียนอะไรก็ได้ หรือภาพถ่าย หรืออยากเขียน วาดเล่าเป็นภาพ ก็ได้
- จดชื่อ,กิจกรรม/ท่าทาง, ลักษณะพิเศษบนใบหน้า ของสมาชิกทุกคนในกระดาดขนาดใหญ่ และนำมาด้วย
ครั้งหน้า
- นำวิธีจำชื่อคนที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ แล้วมาเล่าให้กลุ่มฟังครั้งหน้า

ตารางที่ 5 สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 2 ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
การเคลื่อนไหวเสริมสร้างความจำ	- ประยุกต์ใช้ตาราง 9 ช่อง	- ฝึกความใส่ใจจากกิจกรรมการเคลื่อนไหว - ฝึกการเชื่อมโยงสมองและกล้ามเนื้อ
อยู่กับปัจจุบัน	- ฟังเสียงพร้อมกัน 2 ทาง โดยเปิดสลับทีละเสียง และเปิดพร้อมกัน	- ฝึกความตั้งใจซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เป็นจุดเริ่มต้นของการจำ - พื้นฐานการรับรู้ของมนุษย์จะรับรู้ชัดได้เพียง 1 อย่างในแต่ละขณะ จึงต้องเลือกว่าจะให้ความสนใจอะไร แล้วสิ่งที่เหลือถือว่าเป็นตัวรบกวน ซึ่งต้องคอยรู้ทัน
ชีวิตของฉัน	- เล่าเรื่องราวอัตชีวประวัติของตนเองจากหนังสืออัตชีวประวัติตนเอง โดยสรุปสิ่งที่เป็นศักยภาพที่ดี รู้สึกภูมิใจในส่วนของตนเอง และสิ่งที่ยากจะปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น - ฟังอย่างมีสติ และสังเกตความคิดความรู้สึกแทรกขณะฟัง	- เรื่องในอดีตที่มีอารมณ์ร่วมต่างๆ มักจำได้นาน - ความจำระยะยาวเมื่อคิดถึง อาจจะมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก - เลื่อนนึกถึงเรื่องที่ดีเพื่อให้ใจมีความสุข - ควรยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบันว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นและดีที่สุดในช่วงนั้นแล้ว

การบ้าน

- ฝึกเคลื่อนไหวตามตาราง 9 ช่อง ทุกวัน วันละ 15 นาที
- ฝึกการตั้งใจฟังอย่างมีสติ กับสิ่งที่ชอบฟังเป็นประจำอยู่แล้วเช่น โทรทัศน์ วิทย์ วันละ 15 นาที หรือเลือกฟังจาก CD ที่ให้ เลือกสิ่งที่สนใจได้ รู้ทันตัวรบกวน หลังจากฟังจบสรุปสิ่งที่ได้ฟังสั้นๆ ในสมุดบันทึก

ตารางที่ 6 สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 3 การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
การเคลื่อนไหว	- เคลื่อนไหวพร้อมกับเพลง	- ฝึกความใส่ใจจากกิจกรรม การเคลื่อนไหว - ฝึกการเชื่อมโยงสมองและ กล้ามเนื้อ - ฝึกการอยู่กับปัจจุบัน
การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์	- ฝึกใช้การมองเห็นเป็นมิติ เช่นนับ จำนวนของและกล่อง - เขียนเส้นทางไปสถานที่ต่างๆ โดยมีการสรุปการสังเกตเส้นทางที่ อยู่ระหว่างทาง	- การรับรู้โดยการมองเห็น ควรมี การใส่ใจรายละเอียด โดยเฉพาะ มิติสัมพันธ์ จะช่วยให้จำ ตำแหน่งสถานที่ หรือเส้นทางได้ดี ขึ้น

การบ้าน

- ฝึกกิจกรรมตาราง 9 ช่องทุกวัน ตามจังหวะเพลง วันละ 15 นาที
- เขียนแผนที่ดังนี้

 - 1) สมมุติว่าท่านซื้อเฟอร์นิเจอร์ที่ห้างสรรพสินค้าใกล้บ้าน ขอให้ท่านเขียนแผนที่เพื่อให้คนส่งของมาบ้าน
ตนเองจากห้างสรรพสินค้านั้น
 - 2) แผนที่เส้นทางจากบ้านมาโรงพยาบาลที่ทำกิจกรรม
โดยทั้ง 2 แผนที่ ให้ลงรายละเอียดระหว่างทางว่าผ่านถนนชื่ออะไร ชื่อทางแยก รวมถึงสถานที่สำคัญ
ระหว่างทางเท่าที่ทำได้

- นำภาพที่ตนเองประทับใจมาทำกิจกรรมครั้งที่ 4 โดยไม่ให้สมาชิกท่านอื่นเห็นภาพก่อนทำกิจกรรม

ตารางที่ 7 สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 4 ฝึกความจำทางการได้ยินและฟังเสียง

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
กิจกรรมเคลื่อนไหว	-ฝึกการเคลื่อนไหวโดยการกระตุ้น สมองทั้งซีกซ้ายและขวาพร้อมกัน	- ฝึกความใส่ใจจากกิจกรรมการ เคลื่อนไหว -ฝึกการเชื่อมโยงสมองทั้ง 2 ข้าง, สมองและกล้ามเนื้อ
จินตนาการ-สร้างภาพ	-บรรยายภาพ และจินตนาการ ภาพตามสิ่งที่ได้ยิน	-ฝึกการจินตนาการเป็นภาพ
ฝึกความจำภาพ	-สังเกตความต่างกันระหว่าง 2 ภาพ	-ฝึกความใส่ใจการมอง สังเกต รายละเอียด
ความจำตัวเลข	-ฝึกจำตัวเลข เช่น เลขบัตร ประชาชน, เบอร์โทรศัพท์	-เทคนิคการจำตัวเลขด้วยวิธีต่างๆ เช่น ให้ความหมายตัวเลข, จำเป็น ภาพ, จำเป็นกลุ่ม, ทวนซ้ำ

การบ้าน

- ฝึกท่ากระตุ้นสมองซีกซ้าย – ขวาทุกวัน วันละ 15 นาที
- นึกถึงประสบการณ์การลิ้มของสมาชิกแต่ละท่าน เช่น ลิ้มปิดเตาแก๊ส วางของแล้วลิ้ม ประมาณ 5 อย่าง และเขียนการแก้ปัญหาด้วยการใช้ความจำภาพและเสียงคู่กัน หรือเทคนิคอื่นๆ ที่ใช้อยู่จริง
- ฝึกจำตัวเลขอื่นๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 8 สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 5 จัดของและซื้อของ

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	-ออกกำลังกาย เหยียด ยืดกล้ามเนื้อ	- ฝึกความใส่ใจจากกิจกรรมการเคลื่อนไหว - ฝึกการเชื่อมโยงสมองทั้ง 2 ข้าง, สมองและกล้ามเนื้อ
จัดของ	- นำภาพสิ่งของใส่ในห้องภายในบ้านให้เหมาะสม	- ฝึกความคิดการเป็นเหตุเป็นผล, การวางแผน, การตัดสินใจ

การบ้าน

- ออกกำลังกายวันละ 15 นาที ขณะที่ออกกำลังกาย ให้ใจอยู่ที่การเคลื่อนไหวอย่างสบายๆ เวลาที่มีความคิดผุดขึ้นก็คอยรู้ทัน
- มีข้าวของเครื่องใช้อะไรบางอย่างที่สามารถจัดให้มีตำแหน่งที่เก็บชัดเจน เขียนวางแผนในสมุดบันทึก ถ้าจัดได้จริงที่บ้านให้สมาชิกถ่ายรูปก่อนและหลังจัดบ้านมาให้ดูเป็นตัวอย่าง

ตารางที่ 9 สรุปกิจกรรม ครั้งที่ 6 ตัดสินใจ

กิจกรรม	วิธีฝึก	ประโยชน์/ข้อคิด
กิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด	<ul style="list-style-type: none"> - ตาราง 9 ช่อง - การเคลื่อนไหวประกอบเพลง - ฝึกสมองซีกซ้ายและขวา - การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความใส่ใจจากกิจกรรมการเคลื่อนไหว - ฝึกการเชื่อมโยงสมองทั้ง 2 ข้าง, สมองและกล้ามเนื้อ
ชื่อของ	<ul style="list-style-type: none"> - บันทึกว่าห้องที่ได้รับยังขาดเฟอร์นิเจอร์ใดบ้าง และคิดงบประมาณวางแผนชื่อของให้เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความคิดการเป็นเหตุเป็นผล, การวางแผน, การตัดสินใจ
สรุป	<ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มสรุปประเด็นสำคัญจากโปรแกรมการฝึกทั้งหมด - ประเมินโปรแกรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกใส่ใจ, มีสติอยู่กับปัจจุบัน, ยอมรับความเป็นจริง - ฝึกความเชื่อมโยงด้านต่างๆ เพิ่มความสามารถในการจำ - ควรฝึกเทคนิค, สิ่งที่ได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่องและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับพื้นที่ชุมชนเมือง

กิจกรรมที่ 1 แนะนำตัว&จำชื่อคน

งานคือใคร ?

กิจกรรมที่ 2 ความจำสั้นและยาว/ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน กิจกรรมเคลื่อนไหวก่อนการทำ

กิจกรรมหลัก

กิจกรรมเคลื่อนไหว : ตาราง 9 ช่อง

การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง เหมาะสมกับผู้สูงอายุช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของข้อกระดูกกล้ามเนื้อขา ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวของร่างกายดีขึ้น อีกทั้งเป็นการฝึกสมองกระตุ้นความทรงจำ

อุปกรณ์ที่ใช้ คือ ตาราง 9 ช่อง สามารถทำคนเดียวที่บ้านได้ โดยขีดตารางไว้ถาวร หรือทำเป็นแผ่นตารางรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส กว้าง x ยาว ด้านละประมาณ 25-30 ซม. ติดต่อกันแถวละ 3 ช่อง และเขียนกำกับไว้ตามช่องต่างๆ ตั้งแต่หมายเลข 1 ถึง 9 จากซ้ายไปขวา ดังรูป

1	2	3
4	5	7
7	8	9

ตาราง 9 ช่อง

หลักการฝึก

ใช้เท้าทั้ง 2 ข้าง เหยียบไปตามตัวเลขที่กำหนดในตารางและมีเสียงดนตรีให้จังหวะในการเต้น โดยก้าวเท้าตามรูปตัวอักษรภาษาอังกฤษ ตัวพิมพ์เล็กและตัวพิมพ์ใหญ่ ทั้งหมด 5 ตัว ได้แก่ I, T, V เล็ก, V ใหญ่, V หงาย และ V คว่ำ, X, O และรูปข้าวหลามตัด

เริ่มต้นด้วยการใช้เท้าซ้ายนำโดยเต้นชั้นตอนจนครบ นับเป็น 1 ชุด ทำซ้ำต่อเนื่องจนครบ 10 ชุดในแต่ละตัวอักษร เต้นจากตัวอักษร I จนถึงรูปข้าวหลามตัด แล้วจึงเปลี่ยนมาใช้เท้าขวานำ เต้นซ้ำเดิม ถือว่าจบการออกกำลังกายตาราง 9 ช่อง (ใช้ช่อง 8 เป็นช่องหลักในการออกเดินในช่องอื่นๆ)

การเดินตัวอักษรตัวไอ (I)

1	2	3
4	5	6
7	8	9

ขั้นตอนการเดิน : เทำซ้ายนำ ด้วยจังหวะก้าวเท้า ดังนี้

- เริ่มต้นด้วยการย่อเท้าที่เลข 8
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 5 / เท้าขวา ตามไปที่ 5
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 2 / เท้าขวาตาม ไปที่ 2
- ถอยเท้าซ้าย กลับมาที่ 5 / เท้าขวา ตามมาที่ 5
- ถอยเท้าซ้าย กลับมาที่ 8 / เท้าขวา ตามมาที่ 8

การเดินตัวอักษรตัวที (T)

1	2	3
4	5	6
7	8	9

ขั้นตอนการเดิน : เทำซ้ายนำ ด้วยจังหวะก้าวเท้า ดังนี้

- เริ่มต้นด้วยการย่อเท้าที่เลข 8
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 5 / เท้าขวาตาม ไปที่ 5
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 2 / เท้าขวาตาม ไปที่ 2
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 1 / แยกเท้าขวา ไปที่ 3
- ก้าวเท้าซ้าย กลับมาที่ 2 / เท้าขวา ตามมาที่ 2
- ถอยเท้าซ้าย กลับมาที่ 5 / เท้าขวา ตามมาที่ 5
- ถอยเท้าซ้าย กลับมาที่ 8 / เท้าขวา ตามมาที่ 8

การเดินตัวอักษรตัววีเล็ก (v)

1	2	3
4	5	6
7	8	9

ขั้นตอนการเดิน : เทำซ้ายนำ ด้วยจังหวะก้าวเท้า ดังนี้

- เริ่มต้นด้วยการย่อเท้าที่เลข 8
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 4 / แยกเท้าขวา ไปที่ 6
- ถอยเท้าซ้าย กลับมาที่ 8 / เท้าขวา ตามมาที่ 8

การเดินตัวอักษรตัววีใหญ่ (V)

1	2	3
4	5	6
7	8	9

ขั้นตอนการเดิน : เทำซ้ายนำ ด้วยจังหวะก้าวเท้า ดังนี้

- เริ่มต้นด้วยการย่อเท้าที่เลข 8
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 1 / แยกเท้าขวา ไปที่ 3
- ถอยเท้าซ้าย กลับมาที่ 8 / เท้าขวา ตามมาที่ 8

การเดินตัวอักษรวิทงายและวิคว่ำ (V - Λ)



ขั้นตอนการเดิน : เท้าซ้ายนำ ด้วยจังหวะก้าวเท้า ดังนี้

- เริ่มต้นด้วยการย่อเท้าที่เลข 8
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 1 / แยกเท้าขวา ไปที่ 3
- ดอยเท้าซ้าย มาที่ 5 / เท้าขวา ตามมาที่ 5
- ดอยเท้าซ้าย มาที่ 7 / แยกเท้าขวา มาที่ 9
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 5 / ก้าวเท้าขวา ตามไปที่ 5

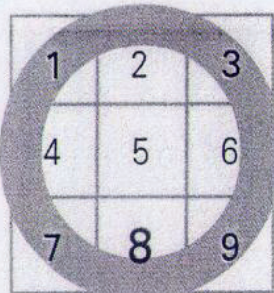
การเดินตัวอักษรตัวเอ็กซ์ (X)



ขั้นตอนการเดิน : เท้าซ้ายนำ ด้วยจังหวะก้าวเท้า ดังนี้

- เริ่มต้นด้วยการย่อเท้าที่เลข 8
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 1 / แยกเท้าขวามาที่ 9
- ดอยเท้าซ้าย มาที่ 5 / เท้าขวา ตามมาที่ 5
- ดอยเท้าซ้าย มาที่ 7 / ก้าวเท้าขวา ไปที่ 3
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 5 / เท้าขวา ตามมาที่ 5

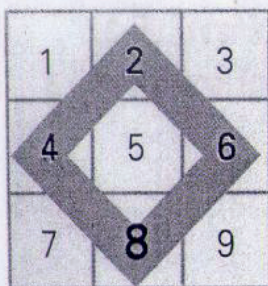
การเดินตัวอักษรตัวโอ (O)



ขั้นตอนการเดิน : เท้าซ้ายนำ ด้วยจังหวะก้าวเท้า ดังนี้

- เริ่มต้นด้วยการย่อเท้าที่เลข 8
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 3 / ไขว้เท้าขวา ไปที่ 1
- ดอยเท้าซ้าย มาที่ 7 / ดอยเท้าขวา มาที่ 9

การเดินแบบข้าวหลามตัด (◊)



ขั้นตอนการเดิน : เท้าซ้ายนำ ด้วยจังหวะก้าวเท้า ดังนี้

- เริ่มต้นด้วยการย่อเท้าที่เลข 8
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 4 / แยกเท้าขวา ไปที่ 6
- ก้าวเท้าซ้าย ไปที่ 2 / เท้าขวาตาม ไปที่ 2
- ดอยเท้าซ้าย กลับมาที่ 4 / เท้าขวา กลับมาที่ 6
- ดอยเท้าซ้าย กลับมาที่ 8 / เท้าขวา ตามมาที่ 8

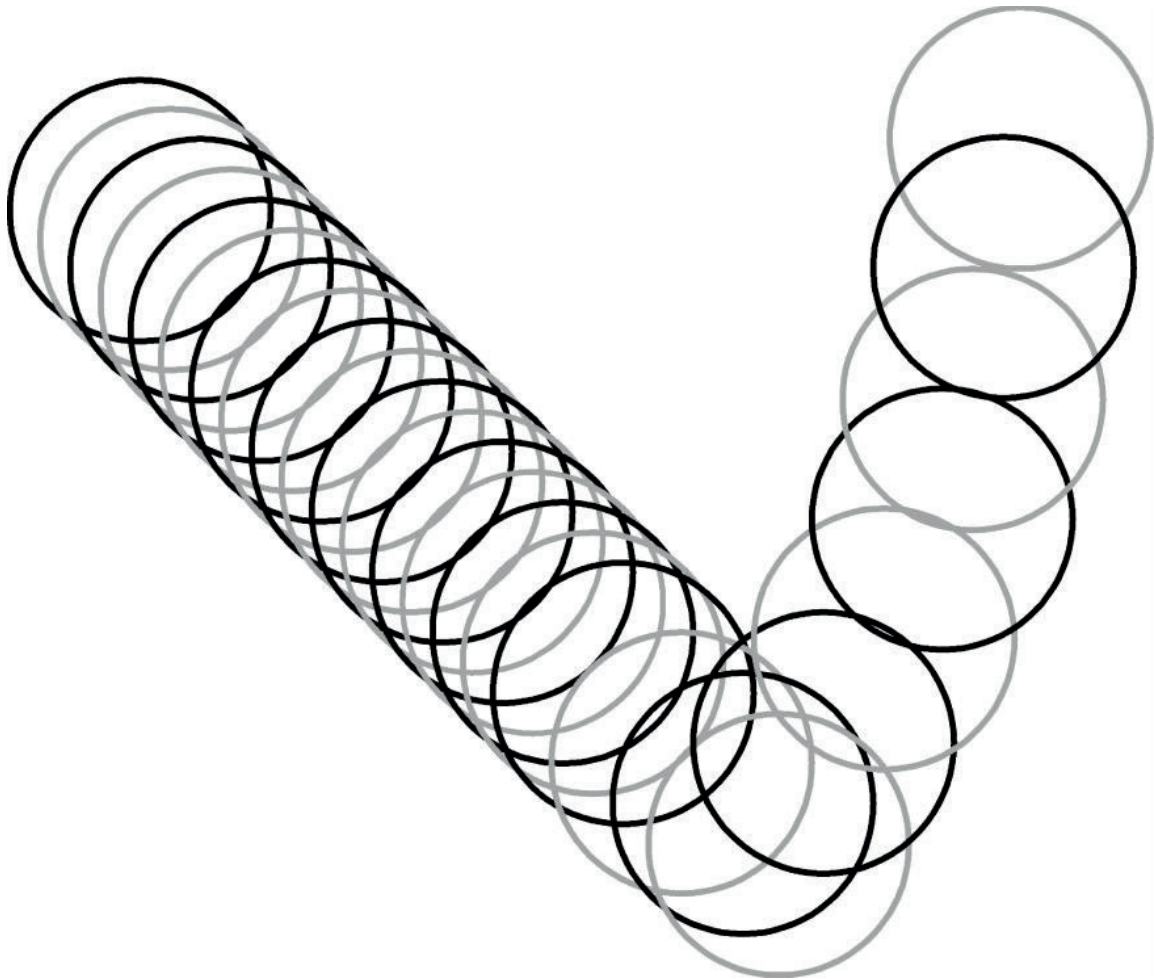
ที่มา : อาจารย์เจริญ กระบวนรัตน์. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

: พัฒนากิจกรรมเพิ่มเติม สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลนครบุรี อ่างอิงจากคุณอรพรรณ แอบไธสง

กิจกรรมที่ 3 ไม่หลงทาง การสังเกต/การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่
เอกสารประกอบ กิจกรรมฝึกสมอง ครั้งที่ 3

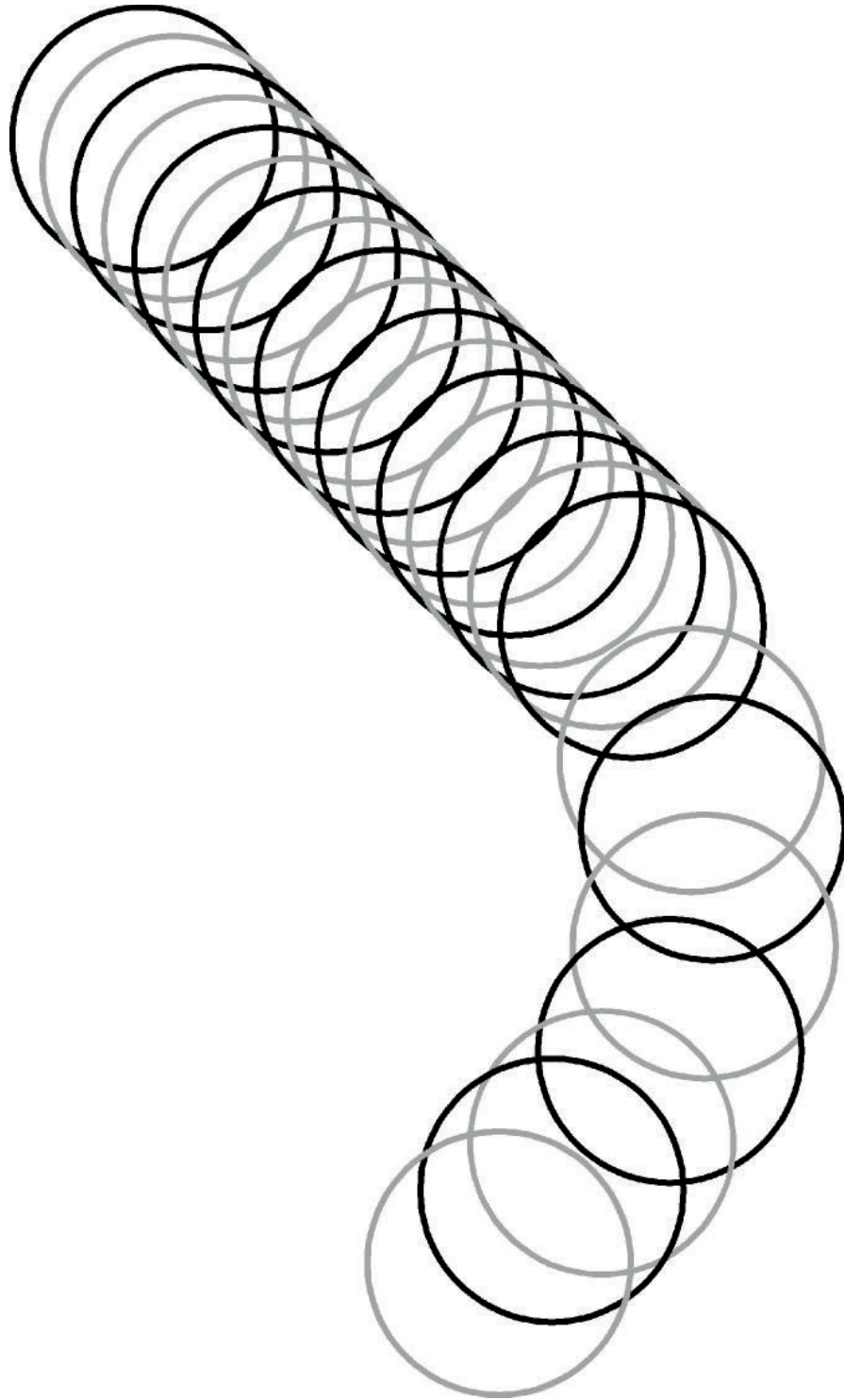
ชุด A

รูปนี้ มีวงกลมกี่วง



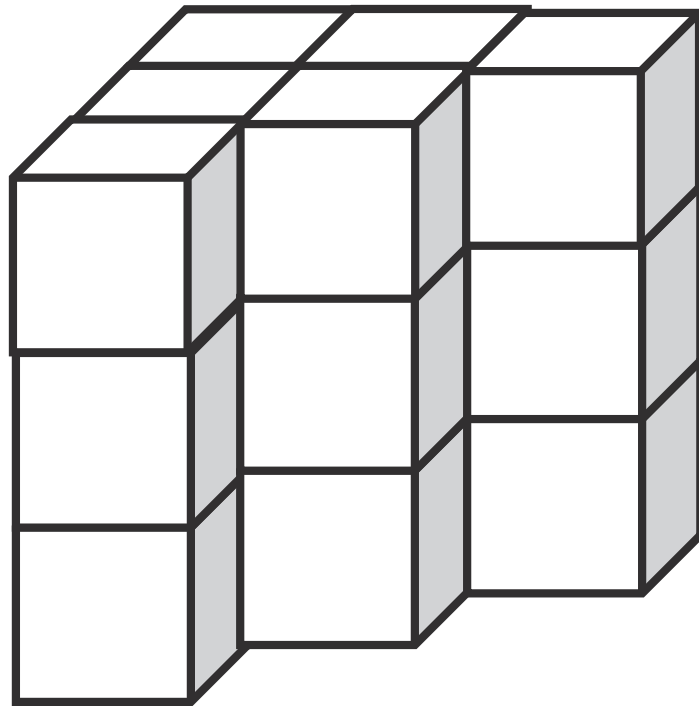
ชุด B

รูปนี้ มีวงกลมกว้าง



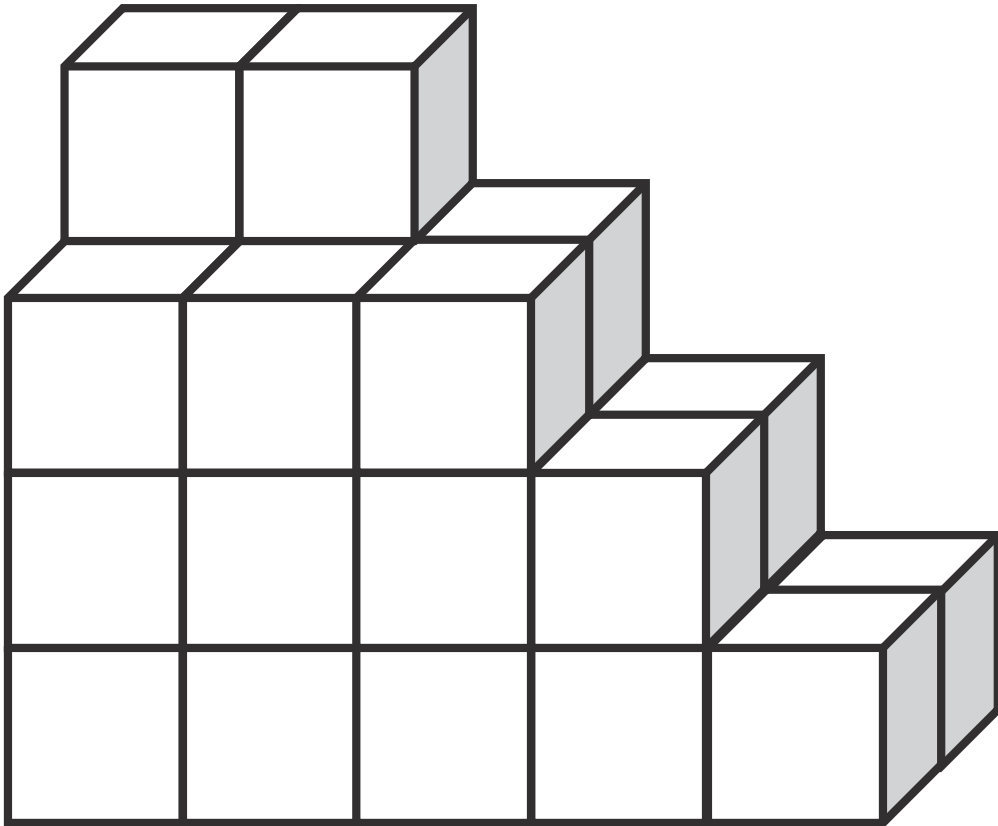
ชุด A

รูปนี้มีสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ กี่อัน



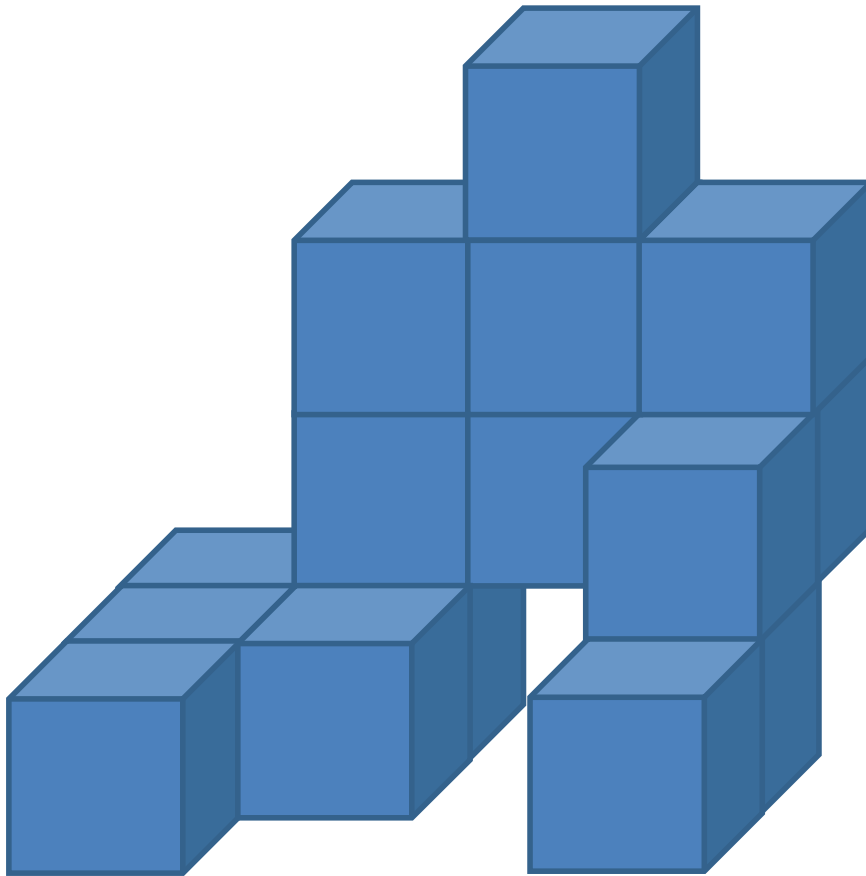
ชุด B

รูปนี้มีสี่เหลี่ยมลูกบาศก์กี่อัน



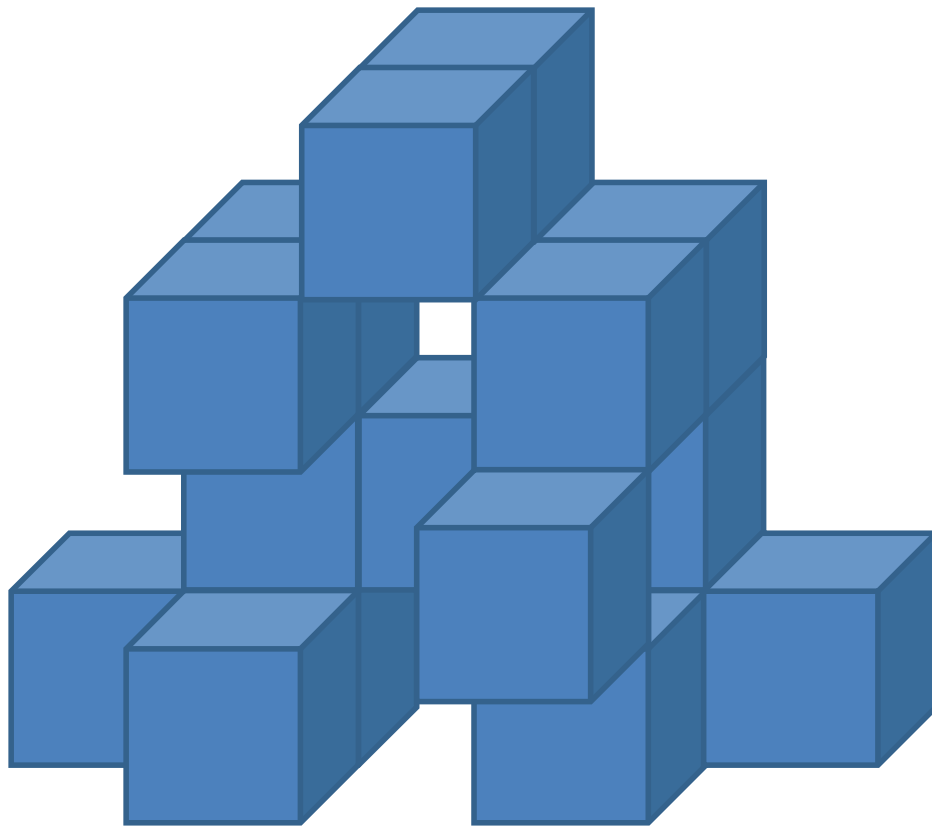
ชุด A

รูปนี้มีสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ กี่อัน



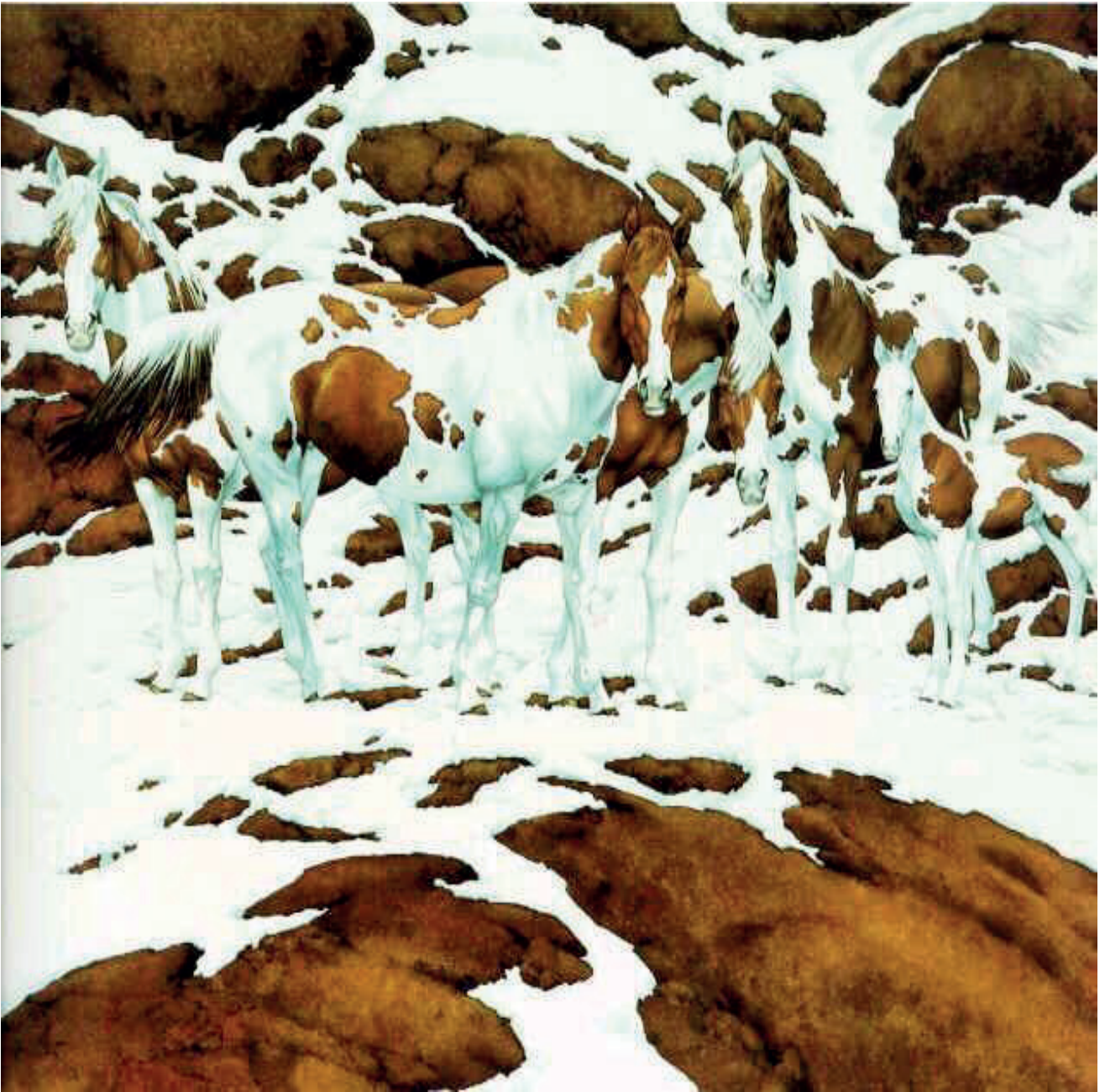
ชุด B

รูปนี้มีสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ กี่อัน



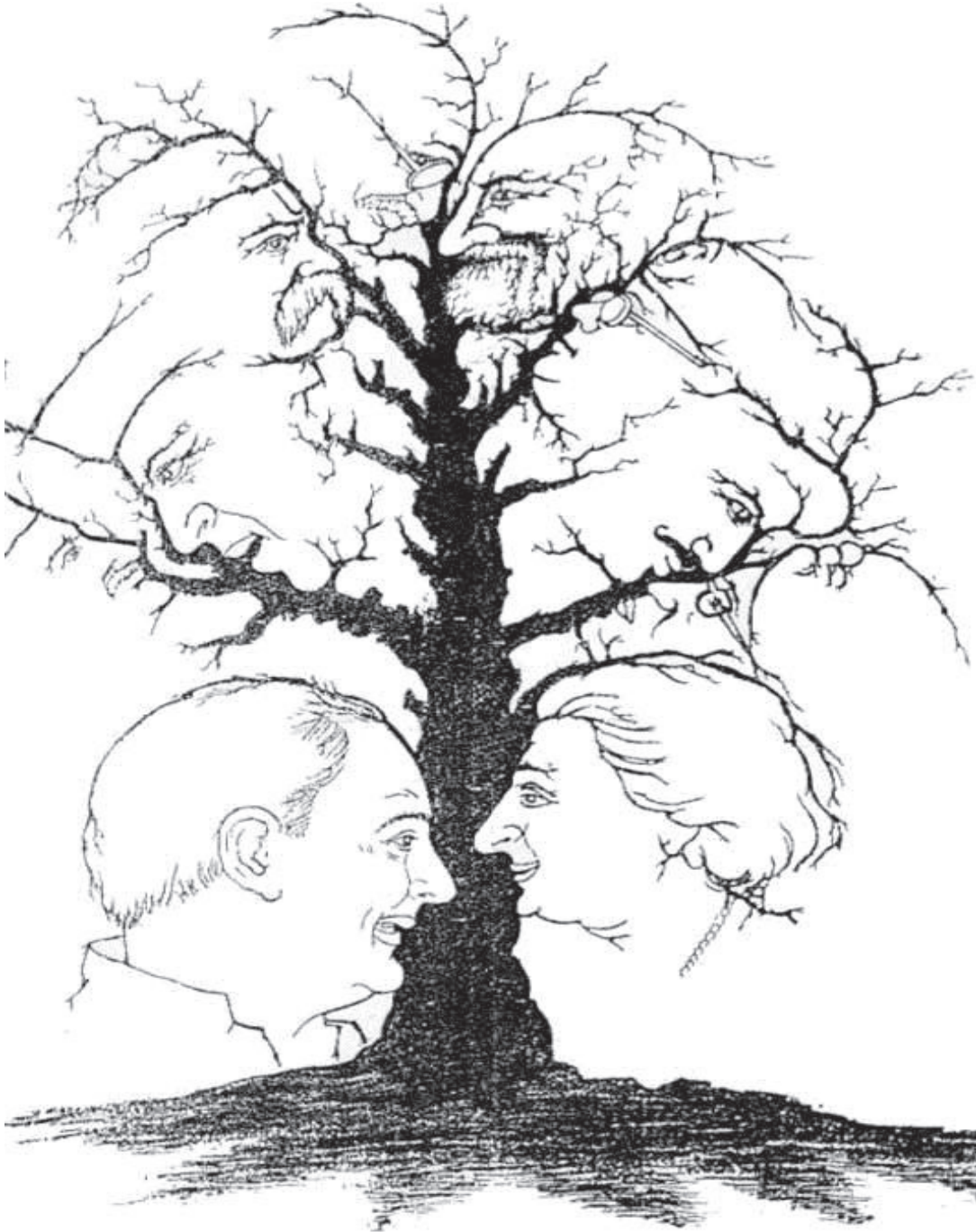
ชุด A

รูปนี้ ประกอบด้วย “ม้า” กี่ตัว



ชุด B

รูปนี้ ประกอบด้วย “หน้าคน” กี่หน้า



ชุด A

ในรูปภาพด้านล่างนี้ มีวัตถุซ่อนอยู่ ให้ท่านหาวัตถุดังต่อไปนี้
ผีเสื้อ กระต่าย กระดุม แวนตา หมวก



ชุด B

ในรูปภาพด้านล่างนี้ มีวัตถุซ่อนอยู่ให้ท่านหาวัตถุดังต่อไปนี้
ผีเสื้อ กระดุม ดินสอ ตะปู แมว












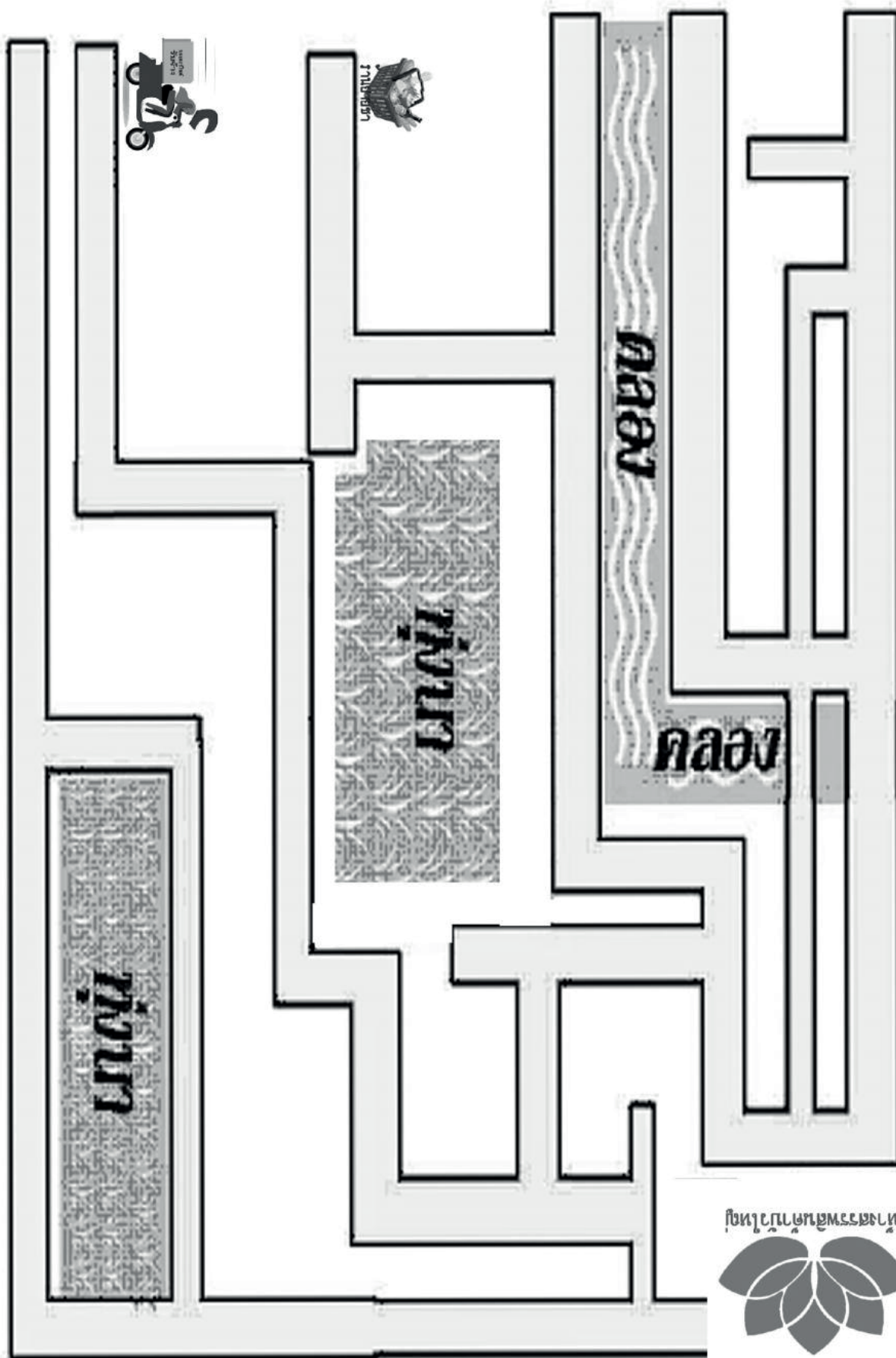
ชุด A

ให้สมาชิกเขียนหมายเลขของสัญลักษณ์ของสถานที่ต่างๆ เติมลงในแผนที่ ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

คุณตะวันต้องการเดินทางจาก “บ้าน” ไปซื้อของที่ “ห้างสรรพสินค้า” คุณตะวัน เลือกเส้นทางดังต่อไปนี้ เดินเข้าไปในซอย สังเกต ด้านซ้ายมือ พบร้านขายของชำ ร้านแว่นตา ร้านขายสังฆทาน เลยมาประมาณ 20 เมตร สังเกตด้านขวามือ พบตึกแถว เมื่อเดินเลยตึกแถวประมาณ 50 เมตร พบสามแยก ให้เลี้ยวซ้าย เมื่อเลี้ยวมาแล้วพบว่า ด้านซ้ายมือเป็นร้านอาหาร ซึ่งอยู่ตรงกันข้ามกับอุ้แท็กซี่ ระหว่างทางด้านขวาเป็นทุ่งนา ตรงไปจนสุดถนนจะพบสามแยก คุณตะวันเลี้ยวขวา พบว่าถนนขนานกับคลอง เดินต่อไปประมาณ 100 เมตร พบด้านขวามือมีปั้มน้ำมัน ติดกับร้านเนื้อย่าง ถัดไปเป็นร้านปลาเผา ร้านแกงเขียวหวาน และร้านปะยางรถยนต์ เมื่อสุดถนน เลี้ยวซ้ายตรงทาง บังคับ พบสนามเด็กเล่นทางด้านขวามือ และชุมชนคนใจดี อยู่ตรงกันข้ามกับสนามเด็กเล่น เลยสนามเด็กเล่นเป็นคลินิกหมอจำรูญ ด้านซ้ายมือของถนน ถัดจากชุมชนเป็นร้านอาบน้ำ-แต่งขนสุนัข เมื่อสุดถนน มีทางบังคับเลี้ยวขวา ตรงไปประมาณ 50 เมตร ด้านซ้ายมือเป็นอาคารสูง ตรงกันข้ามกับอาคารสูง เป็นโรงเรียนอนุบาล ตรงไป 50 เมตร เลี้ยวซ้ายตรงทางบังคับ จากนั้นจะพบ พบห้างสรรพสินค้าบัวใหญ่ ด้านขวามือ

หมายเลข	สถานที่	หมายเลข	สถานที่
1	 <p>แกงเจี๊หวหวาน บ้านคุณทวด</p>	2	 <p>สถานให้บริการ น้ำมัน</p>
3		4	 <p>เปลี่ยนยาง ปะยาง</p>
5	 <p>ชุมชนคนใจดี</p>	6	 <p>คิดสนุก</p>
7	<p>อนุบาลแสนสมบูรณ์</p> 	8	 <p>เจ้าตูบ บิวตี้ซาลอน</p>

หมายเลข	สถานที่	หมายเลข	สถานที่
9		10	
11		12	
13		14	
15		16	
17			

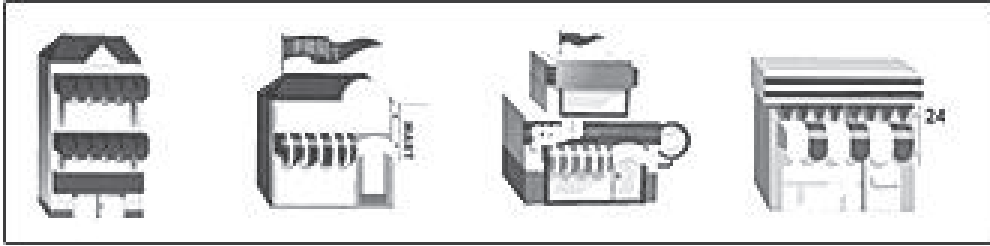


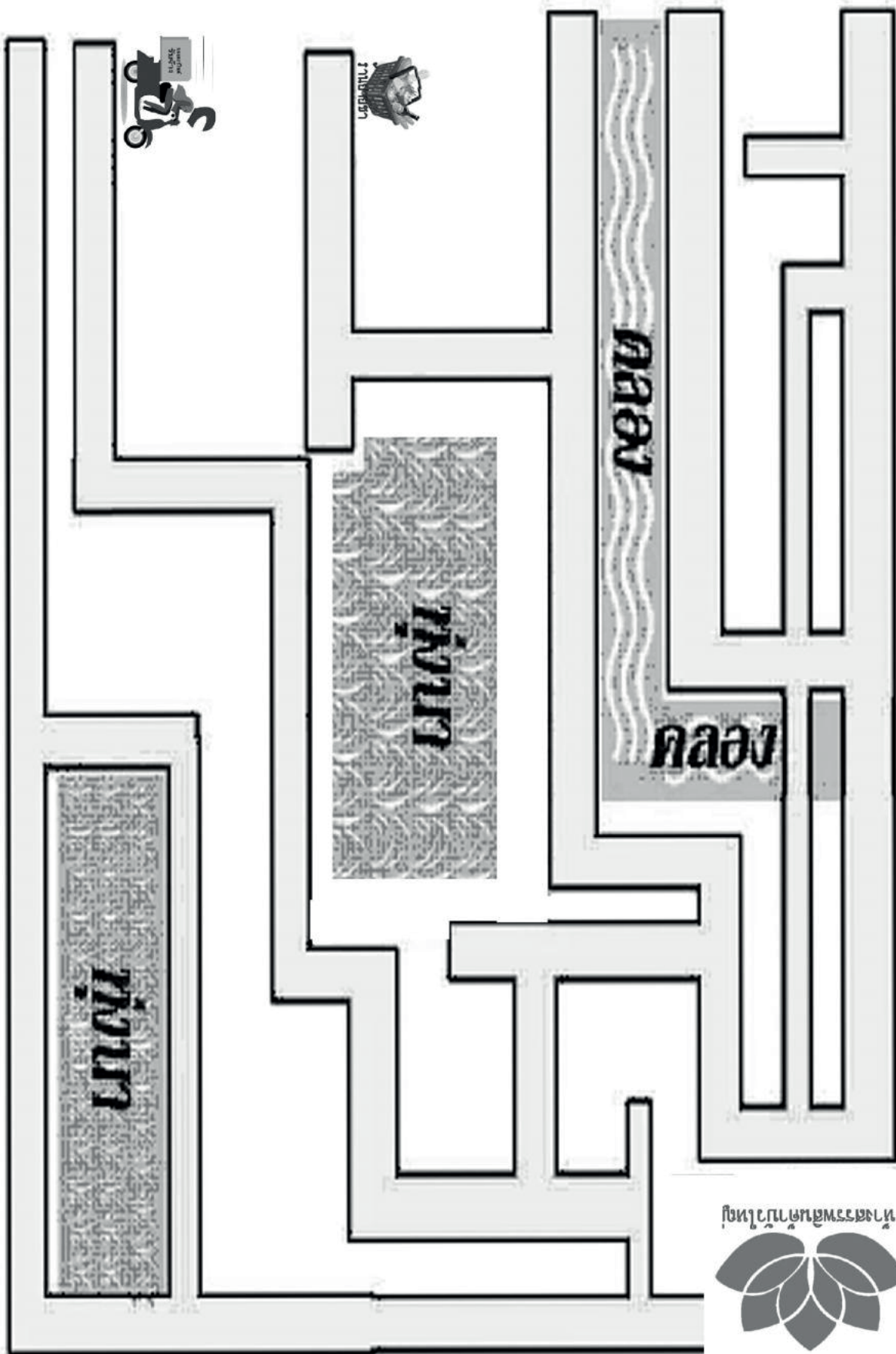
ชุด B

ให้สมาชิกเขียนหมายเลขของสัญลักษณ์ของสถานที่ต่างๆ เติมลงในแผนที่ ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

คุณจันทร์ ต้องการเดินทางจาก “บ้าน” ไปซื้อของที่ “ห้างสรรพสินค้าบัวใหญ่” คุณจันทร์ เลือกเส้นทางดังต่อไปนี้ เดินเข้าไปในซอย ปากซอยมีมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ตรงเข้ามาในซอย พบ สถาบัน กวดวิชา อยู่ทางขวามือ เลี้ยวสถาบันกวดวิชา เป็นทางบังคับเลี้ยวซ้าย ก่อนเลี้ยวซ้ายด้านขวามือพบ อพาร์ทเมนท์ คุณจันทร์เลี้ยวซ้ายไปตามทาง สองข้างทางมีร้านค้า เมื่อเดินไปเรื่อยๆ พบ ทางบังคับ เลี้ยวขวา และมองไปทางด้านซ้ายพบทุ่งนา ด้านขวาเป็นร้านจำหน่ายสินค้าทางการเกษตร หลายร้าน เมื่อผ่านร้านจำหน่ายสินค้าทางการเกษตรแล้วเลี้ยวซ้ายตรงทางบังคับ เข้าสู่ “ชุมชนเป็นสุข” พบป้ายชุมชนอยู่ทางด้านซ้ายและขวาผ่านชุมชน พบทางบังคับเลี้ยวขวา และมอง ทางด้านซ้ายมือ จะพบ วัดติดกับโรงเรียน เดินผ่านโรงเรียนมองไปด้านขวามือ พบสถานีดับเพลิงและ สถานีตำรวจภูธร ผ่านสถานี ตำรวจภูธร เลี้ยวซ้าย ตรงทางบังคับ พบสำนักงานบัญชี อยู่ทางซ้ายมือ และตรงไป เลี้ยวซ้ายที่ซอยแรก ตรงไปพบสามแยกแล้วเลี้ยวขวา และตรงไปพบสามแยกแล้วเลี้ยวขวาอีกครั้ง ด้านซ้ายมือเป็นอาคารสูง ตรงกันข้ามกับอาคารสูง เป็นโรงเรียนอนุบาล เลี้ยวซ้าย ตรงทางบังคับ จากนั้นจะพบห้างสรรพสินค้า บัวใหญ่ด้านขวามือ

หมายเลข	สถานที่	หมายเลข	สถานที่
1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	

หมายเลข	สถานที่
11	
12	 <p>ศูนย์จำหน่ายสินค้าทางการเกษตร</p>
13	
14	 <p>โรงเรียนกวดวิชา</p>



ชุด A

ให้สมาชิกวาดแผนที่ จากข้อความต่อไปนี้

คุณเมฆต้องการไปซื้อของที่ตลาดนัด หลานของคุณเมฆอธิบายเส้นทางดังนี้ บ้านของคุณเมฆตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก ในซอย 28 ถนนอากาศอำนวย ให้คุณเมฆขับรถออกจากบ้านไปทางทิศใต้ ถึงปากซอยเลีย้วซ้าย(ไปทางทิศตะวันออก) ตรงไปตาม ถนนอากาศอำนวย มุ่งหน้าไปยัง "สี่แยกสว่างแดนดิน" ขับเลยแยกตรงไปตาม ถนนอากาศอำนวยประมาณ 200 เมตร ด้านซ้ายมือ จะพบร้านอาหารชื่อ "ครัวคุณต๋อย" อยู่ติดกับธนาคารกรุงไทย ให้ขับรถตรงไปยัง "สามแยกส่องดาว" แล้วเลี้ยวซ้ายที่สามแยกไปยัง ถนนพังโคน ประมาณ 200 เมตร จะพบ "พรรณานานิคมคลินิก" อยู่ทางขวามือ ถัดจากพรรณานานิคมคลินิก เป็นซอยวานรนิวาส ให้เลี้ยวขวาเข้าซอยวานรนิวาส เข้าซอยไปประมาณ 100 เมตร จะพบคอนโด มะกอกเรสซิเดนซ์ อยู่ด้านซ้ายมือ เมื่อขับรถตรงไป จะพบ "สี่แยกโพธิ์นาแก้ว" ให้คุณเมฆเลี้ยวซ้าย จะพบอ่างเก็บน้ำลักษณะเป็นวงกลมอยู่ด้านหน้า และมีถนนเบี่ยงทางซ้ายวนสามในสี่ของวงกลมรอบอ่างเก็บน้ำ จะมีถนนแยกจากอ่างเก็บน้ำตรงออกไป สังเกตด้านซ้ายมือจะมีร้านอาหารประมาณ 5 ร้าน เมื่อถึงร้าน "ครัวคุณหรีด" ถัดจากร้านครัวคุณหรีด จะพบป้าย ซอยวานรนิวาสแยก 12 อยู่ทางซ้ายมือ ให้เลี้ยวเข้าซอย เดินไปจนสุดซอย แล้วเลี้ยวขวา ตรงไป 100 เมตร พบ ธนาคารทหารไทยอยู่ทางซ้าย ตลาดนัดอยู่ถัดจากธนาคารทหารไทย

ชุด B

ให้สมาชิกวาดแผนที่ จากข้อความต่อไปนี้

คุณเมฆต้องการไปซื้อของที่ตลาดนัด หลานของคุณเมฆอธิบายเส้นทางดังนี้ บ้านของคุณเมฆตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก ในซอย 28 ถนนอากาศอำนวย ให้คุณเมฆขับรถออกจากบ้านไปทางทิศใต้ ถึงปากซอย เลี้ยวซ้าย (ไปทางทิศตะวันออก) ตรงไปตาม ถนนอากาศอำนวย มุ่งหน้าไปยัง “สี่แยกสว่างแดนดิน” ขับเลยแยกตรงไปตาม ถนนอากาศอำนวยประมาณ 200 เมตร ด้านซ้ายมือ จะพบร้านอาหารชื่อ “ครัวคุณต๋อย” อยู่ติดกับธนาคารกรุงไทย ให้ขับรถตรงไปยัง “สามแยกส่องดาว” แล้วเลี้ยวซ้ายที่สามแยกไปยัง ถนนพังโคน ประมาณ 200 เมตร จะพบ “พรรณานานิคมคลินิก” อยู่ทางขวามือ ถัดจากพรรณานานิคมคลินิก เป็นซอยวารนนิวาส ให้เลี้ยวขวาเข้าซอยวารนนิวาส เข้าซอยไปประมาณ 100 เมตร จะพบคอนโด มะกอกเรสซิเดนซ์ อยู่ด้านซ้ายมือ เมื่อขับรถตรงไป จะพบ “สี่แยกโพพนาแก้ว” ให้คุณเมฆเลี้ยวซ้าย จะพบอ่างเก็บน้ำลักษณะเป็นวงกลม อยู่ด้านหน้า และมีถนนเปียงทางซ้ายวนสามในสี่ของวงกลมรอบอ่างเก็บน้ำ จะมีถนนแยกจากอ่างเก็บน้ำตรงออกไป สังเกตด้านซ้ายมือจะมีร้านอาหารประมาณ 5 ร้าน เมื่อถึงร้าน “ครัวคุณหรีด” ถัดจากร้านครัวคุณหรีด จะพบป้าย ซอยวารนนิวาสแยก 12 อยู่ทางซ้ายมือ ให้เลี้ยวเข้าซอย เดินไปจนสุดซอย แล้วเลี้ยวขวา ตรงไป 100 เมตร พบ ธนาคารทหารไทยอยู่ทางซ้าย ตลาดนัดอยู่ถัดจากธนาคารทหารไทย

กิจกรรมที่ 4 ความจำภาพและตัวเลข
เอกสารประกอบ กิจกรรมฝึกสมอง ครั้งที่ 4





เอกสารประกอบ กิจกรรมฝึกสมอง ครั้งที่ 4 (ข้อ 4)

ทดสอบความจำภาพที่ 1

1.....

.....

2.....

.....

ทดสอบความจำภาพที่ 2

3.....

.....

4.....

.....

ทดสอบความจำภาพที่ 3

5.....

.....

6.....

.....

กิจกรรมที่ 5 การจัดของ จัดความคิด

เริ่มต้นกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองด้วยการบริหารร่างกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

(โดยคุณอรวรรณ พิชิตไชยพิทักษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)

1. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อประสิทธิภาพของการทำงานในระบบอวัยวะทั่วร่างกายและความคล่องตัว
2. ออกกำลังกายฝึกแรงต้าน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
3. ฝึกความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ
4. ฝึกการทรงตัว

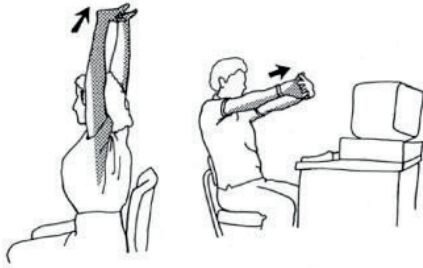
ข้อแนะนำก่อนการออกกำลังกาย

1. ตรวจร่างกายก่อนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อดูปริมาณ
 - น้ำตาล โคเลสเตอรอล
 - ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิต
2. ในกรณีที่ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ ควรออกกำลังกายตามขั้นตอน ดังนี้
 - ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ 5-6 ท่า ใช้เวลา 5-10 นาที
 - เคลื่อนไหวร่างกายให้หัวใจเต้นเร็วถึงระดับที่ต้องการ คือ 70 - 80% พัฒนาระบบหัวใจและระบบการหายใจ โดยวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ครั้งต่อนาที = $220 - \text{อายุ}$
 - ก่อนหยุดกิจกรรมให้ปฏิบัติช้าลงเรื่อยๆ จนกระทั่งนั่งพัก

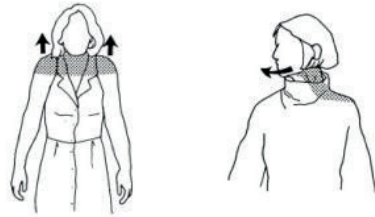
ยืดเส้นสาย คลายเมื่อย

ภาพกิจกรรมการออกกำลังกาย

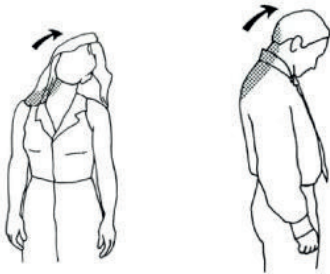
ท่าที่ 1 และ 2



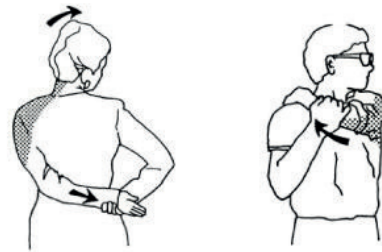
ท่าที่ 3 และ 4



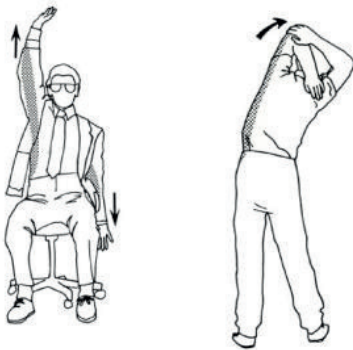
ท่าที่ 5 และ 6



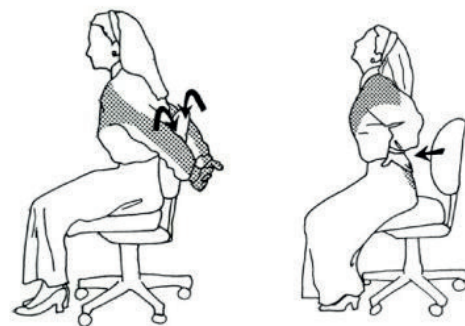
ท่าที่ 7 และ 8



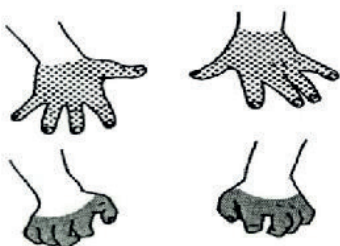
ท่าที่ 9 และ 10



ท่าที่ 11 และ 12



ท่าที่ 13



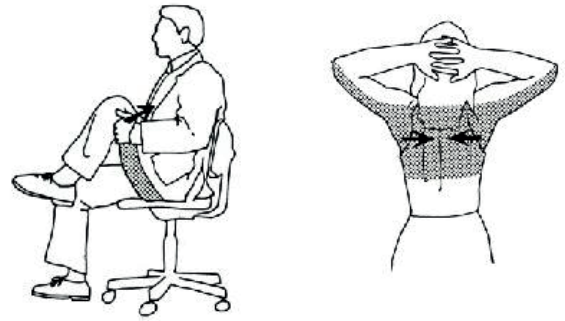
ท่าที่ 14



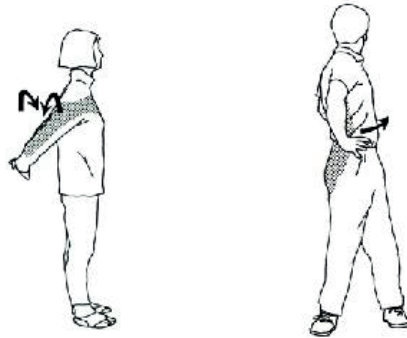
ท่าที่ 15 และ 16



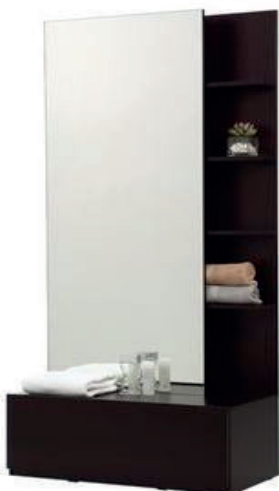
ท่าที่ 17 และ 18



ท่าที่ 19 และ 20



กิจกรรมที่ 5 จัดของ จัดความคิด/การจัดของและชื่อของ
เอกสารประกอบ กิจกรรมฝึกสมอง ครั้งที่ 5
ตัวอย่างชุดอุปกรณ์จัดบ้าน



ชุดอุปกรณ์จัดบ้าน



ชุดอุปกรณ์จัดบ้าน



ชุดอุปกรณ์จัดบ้าน



ชุดอุปกรณ์จัดบ้าน



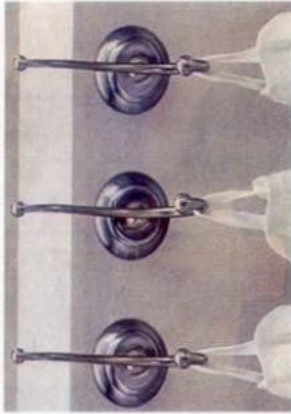
ชุดอุปกรณ์ห้องน้ำ



ที่วางแปรง
ราคา 100 บาท



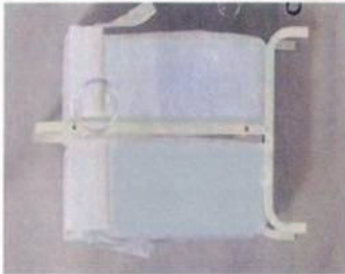
เก้าอี้เล็ก
ราคา 120 บาท



ขอแชน
ชิ้นละ 90 บาท



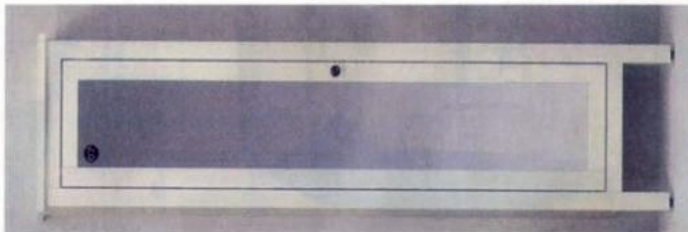
ราวตากผ้า
ราคา 600 บาท



ตะกร้าใส่ผ้า
ราคา 320 บาท



พรมเช็ดเท้า
ราคา 70 บาท



ตู้สูง
ราคา 940 บาท

ชุดอุปกรณ์ห้องน้ำ



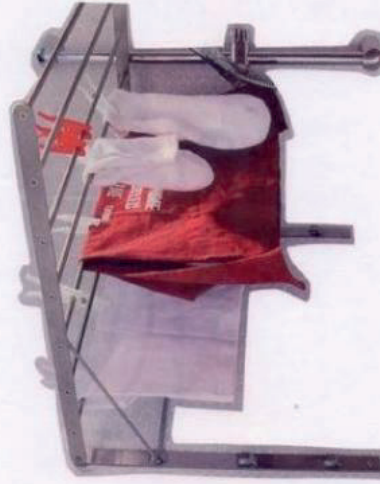
2
ผ้าขนหนูเช็ดตัว สีผสม 350.-



ที่แขวนผ้า แขงพับ 470.-



ผ้าขนหนูน้ำ 550.-



ราวตากผ้า (พับเก็บ)
690 -

ชุดอุปกรณ์เครื่องครัว



ชุดห้องนอน ห้องนั่งเล่น



ชุดอุปกรณ์ห้องนอน ห้องนั่งเล่น



ตู้กระจก 1,300 -



เก้าอี้ ๕ 700 -



โต๊ะขาว/ดำ 590 -



การอบรูป ฮันดะ 80 -



stool 2,400 -



หมอนอิง 290 -



ที่ทรงหนังสือ 1,300 -



นาฬิกาติดผนัง 960 -

สรุปกิจกรรมฝึกสมอง

วัตถุประสงค์

- ▶ เพื่อเข้าใจการทำงานของสมอง ->กิจกรรม ->นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- ▶ ขณะทำกิจกรรม สามารถดึงความสามารถที่มีอยู่แล้วออกมาได้
- ▶ หลังทำ นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การทำงานของสมอง

- ▶ รับรู้ ->ประมวลผล ->แสดงออกทางการกระทำ คำพูด
- ▶ การรับรู้ มีความใส่ใจ ในการรับรู้จากประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น การมองเห็น การได้ยิน ฯลฯ
- ▶ การรับรู้เชิงมิติสัมพันธ์ สังเกตสิ่งแวดล้อม จับรายละเอียดที่สำคัญจากรับรู้สิ่งแวดล้อมได้ เช่น การเห็นภาพเป็นมิติมีความชัดลึก และ สังเกตเส้นทาง ถนน ได้
- ▶ การประมวลผล การจัดระบบข้อมูลที่ได้รับรู้ มีความคิด การใช้เหตุผล เชื่อมโยงกับความจำเดิม เพื่อเกิดความจำใหม่ และนำข้อมูลไปใช้ต่อไปในการคิด พูด ทำต่อไป

ปัญหาที่พบได้ในผู้ที่มีความสามารถของสมอง (Cognitive function) บกพร่องเล็กน้อย มีดังนี้คือ

- ▶ ความจำ เช่น ลืมชื่อคน วางของแล้วลืม
- ▶ ความคิดไม่ต่อเนื่อง ขาดสมาธิในการทำอะไร มีผลต่อการตัดสินใจ

กิจกรรมจึงมีความสอดคล้องกับปัญหาที่พบบ่อยดังนี้

กิจกรรม	ความใส่ใจ	มิติสัมพันธ์	ความจำ	การให้เหตุผล/ การวางแผน
กิจกรรมเคลื่อนไหว -ตาราง 9 ช่อง -การเคลื่อนไหวประกอบเพลง -กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา -การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	+	+	+	+
1. แนะนำตัว	-ใส่ใจชื่อ จุดเด่น ท่าทาง		-ฝึกจำชื่อคน โดยมี เทคนิคการจำที่ เกี่ยวข้องกับ รายละเอียดบน ใบหน้าและกิจกรรม ของบุคคลนี้	
การบ้าน 1 -ทำหนังสือ อัตชีวประวัติของตนเอง			-ทบทวนความจำ ระยะยาวเกี่ยวกับชีวิต ของตนเอง	

กิจกรรม	ความใส่ใจ	มิติสัมพัทธ์	ความจำ	การให้เหตุผล/ การวางแผน
2.1 ชีวิตของฉัน			-แลกเปลี่ยนเรื่องราว ความจำระยะยาว -เห็นอารมณ์ความรู้สึก เกี่ยวข้องกับความจำ	
2.2 อยู่กับปัจจุบัน การบ้าน 2 – ฝึกการตั้งใจฟัง	-ฝึกเลือก ความใส่ใจ -รู้ทันตัว รบกวน		-ฝึกความจำเสียง	
3. การรับรู้มิติสัมพัทธ์ การบ้าน 3 – เขียนแผนที่	-สังเกตวัตถุ สิ่งของ	-เข้าใจ แผนที่ เส้นทาง		
4.1จินตนาการสร้างภาพ -ผู้เล่าคือผู้บรรยายภาพ -ผู้ฟังคือผู้ได้ยินรายละเอียดภาพ และเขียนภาพของตนเอง	-ใส่ใจ รายละเอียด ภาพ		-ผู้ฟังดึงความทรงจำ เก่า จากได้ยินคำ บรรยายภาพและ เขียนภาพจาก จินตนาการ	-ผู้เล่าบรรยาย องค์ประกอบที่ สำคัญของภาพ
4.2 ความจำภาพ	-ใส่ใจ รายละเอียด		-ฝึกความจำภาพ, แผนที่	
4.3 ความจำตัวเลข การบ้าน 4 – ฝึกจำตัวเลข	-ใส่ใจ รายละเอียด		-ฝึกความจำตัวเลข	เชื่อมโยง ตัวเลขให้มี ความหมาย หรือจำเป็น กลุ่ม
5 จัดของ การบ้าน 5 – จัดของในบ้าน	-ใส่ใจ รายละเอียด			-วางแผน จัด กลุ่มสิ่งของ
6. ชื่อของ	-ใส่ใจ รายละเอียด		-ฝึกความจำ รายละเอียดของ รายการที่เลือกไว้	-วางแผน คำนวณ ค่าใช้จ่าย และ การตัดสินใจ

ดังนั้น ความใส่ใจจึงมีความสำคัญเป็นพื้นฐานอันดับแรก ที่จะนำไปสู่ ความจำ ความคิด เหตุผล และ การตัดสินใจต่อไป

โดยกิจกรรมที่ท่านนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือกิจกรรมเคลื่อนไหว ซึ่งทำให้มีความใส่ใจกับการ เคลื่อนไหวของร่างกาย บางครั้งมีความคิด และอารมณ์เกิดขึ้น ก็รู้ทันสิ่งที่เข้ามาแทรก ที่ทำให้ความใส่ใจ เคลื่อนไปจากสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แล้วกลับมาใส่ใจกับการเคลื่อนไหวต่อ จากนั้นตระหนักถึงความใส่ใจใน การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การแปรงฟัน อาบน้ำ ก็สามารถรับรู้ว่าการกำลังรู้สึกตัวอยู่ หรือหลุดไป คิดแล้ว จะเป็นพื้นฐานทำให้ความใส่ใจอยู่กับร่างกายและจิตใจ เป็นฐานของความใส่ใจ แล้วเมื่อมีความจำเป็น ที่ต้องรับรู้สิ่งแวดล้อม ก็เลือกความใส่ใจให้อยู่กับสิ่งที่สำคัญได้ เช่น จะเดินทางไปไหน สามารถสังเกตเส้นทาง ถนนได้ เพื่อสามารถเดินทางเองได้เวลาจำเป็น

กิจกรรมที่ช่วยให้ความจำดีขึ้น ควรกระตุ้นสมองก่อนจะจำอะไร ดังนี้

- **กระตุ้นประสาทสัมผัสที่รับรู้ให้ชัดเจนขึ้น** เช่น เวลาว่างของ สามารถรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหว ร่างกายเห็นภาพของที่ว่าง และอาจพูดบอกตัวเองว่า ว่างแฉ่งตรงโตะเครื่องแปรง
- **ทบทวนข้อมูลที่เพิ่งได้รับรู้** เช่น รับประทานยาไปแล้ว อาจใช้เวลาทบทวนว่าเมื่อสักครู่กินยาอะไรบ้าง มีสี หรือลักษณะอย่างไร เป็นยารักษาอะไร ชื่อยาอะไรบ้าง
- **ใช้ความคิดช่วย** ในการเชื่อมโยงกับข้อมูลเดิม เช่น การจำชื่อคนที่รู้จักใหม่ ที่เชื่อมโยงกับชื่อคนที่เคย รู้จัก
- **สรุปประเด็นที่ได้รับรู้ ทำเป็นหมวดหมู่** เช่น ดูข่าว 5 เรื่องจบแล้ว สามารถจับประเด็นสำคัญสั้นๆ และรู้ว่ามิข่าวประเภทไหนบ้าง
- **กิจกรรมที่ช่วยให้ความคิดเหตุผลและการวางแผนตัดสินใจดีขึ้น** รวมอยู่ในกิจกรรมที่ช่วยเรื่องความจำ คือ การใช้ความคิดช่วยและสรุปประเด็น
- **มีการวางแผนในชีวิตประจำวัน** เช่น วันนี้จะทำอะไรบ้าง ถ้าจะไปทำธุระหลายที่ จะไปที่ไหนก่อน- หลังจะไปซื้อของจะเตรียมค่าใช้จ่าย อย่างไร หรือคำนวณรายจ่ายให้เหมาะสม
- **จัดระเบียบของภายในบ้าน** โดยใช้เหตุผล คิดถึงความเหมาะสม หลักการใช้งาน และช่วยป้องกันการ วางของแล้วลืม

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่เสริมจากชีวิตประจำวันได้ เช่น การเล่นเกมส์ เกี่ยวกับความจำและความคิด โดยอาจจะเล่นเป็นกิจกรรมกับคนในครอบครัวได้ ที่สำคัญคือ การกระตุ้นสมองเป็นประจำ ทุกวัน จนเป็น ความเคยชิน โดยเฉพาะความใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน ซึ่ง คือ สติ รูปแบบหนึ่งที่ระลึกอยู่กับร่างกายและจิตใจ จากนั้นจะทำให้การรับรู้สิ่งแวดล้อมดีขึ้น เกิด ความจำ และความคิด ตัดสินใจทำอะไรได้ดีขึ้นต่อไป

บทที่ 4

กิจกรรมพัฒนา

ศักยภาพสมองสำหรับ

พื้นที่กิ่งเมืองและชนบท

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 1 ชื่อนั้นสำคัญไฉน/แนะนำตัว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>1. บอกผลการตรวจของแต่ละคน</p> <p>2. อธิบายเรื่องความสามารถของสมองสั้นๆ orientation program ทั้งหมด</p> <p>3. ถ่ายรูปสมาชิกและแจกอุปกรณ์</p> <p>4. กิจกรรม แนะนำตัว&จำชื่อคน</p> <p>4.1 กลุ่ม ละ 10-13 คน</p> <p>4.2 จัดให้สมาชิกกลุ่มนั้นเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มกล่าวสวัสดีทักทายสมาชิก แนะนำตัว และแนะนำผู้ช่วย ผู้นำกลุ่ม เปิดกลุ่มด้วยการสอบถามถึงวัน เวลา สถานที่ เช่น วันนี้อะไร /วันที่เท่าไร/ เดือน ปีพ.ศ.อะไร/ และที่นี้ที่ไหน (ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเขียนบนกระดาน)</p> <p>- แนะนำกิจกรรมที่เราจะทำการในครั้งนี้ (เกริ่นเข้ากิจกรรมตามความเหมาะสม)</p> <p>4.3 ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว โดยบอก “ชื่อ-นามสกุล, หมู่บ้าน, ตำบล” ของตัวเอง ให้เสียงดัง ฟังชัด ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มรู้จัก โดยผู้นำกลุ่มอาจ แนะนำตัวเองอีกครั้ง เพื่อเป็นตัวอย่างแก่สมาชิกกลุ่มก่อน หลังจากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวจนครบทุกคน และปิดท้ายด้วยผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแนะนำตัว ระหว่างนี้อาจกระตุ้นให้สมาชิกสนใจฟังว่ามีเพื่อนสมาชิกชื่ออะไรบ้าง</p> <p>4.4 แจกดินสอ, กระดาษ A4 1 แผ่น เขียนชื่อ นามสกุล อายุของตนเอง และสำรวจตัวเอง หากจุดเด่นบนใบหน้าที่เป็นเอกลักษณ์ หรือเป็นส่วนที่จดจำได้ง่าย บันทึกลงในแบบฟอร์ม</p> <p>4.5 ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวอีกครั้ง โดยแนะนำ ชื่อ และ จุดเด่นบนใบหน้า (ให้ใช้วิธีรูปที่วาดด้วยจะดีมาก)</p> <p>4.6 ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรมในขั้นต่อไป คือ ให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน จากการพูดคุยซักถามกัน โดยมีกติกา คือ ให้เข้าไปทำความรู้จักเพื่อน เพื่อให้ทราบ “ชื่ออายุ และจุดเด่นบนใบหน้าของเพื่อน” อาจจดบันทึกได้ เพื่อช่วยจำ ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที</p> <p>4.7 กลับมานั่ง ให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวอีกครั้ง บอก ชื่อ อายุ จุดเด่น ผู้นำกลุ่มอาจถามว่ามีใครที่ยังไม่มีคนทำความรู้จักหรือไม่ หรือว่ายังทำความรู้จักเพื่อนไม่ครบ ระหว่างนี้ให้ตั้งใจฟังและบันทึกข้อมูลที่ต้องการ (ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มต้องช่วยจดบันทึกรายละเอียดว่าใคร ชื่ออะไร บอกจุดเด่นของตนเองไว้ว่าอย่างไร เพื่อนำไปรวบรวมไว้แจกให้สมาชิก เพื่อนคนที่จดไม่ทันจะได้ลดความกังวล)</p>	

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>4.8 ให้สมาชิกที่นั่งติดกับผู้นำกลุ่มถือกระดาษ “ฉันคือใคร” ให้คนอื่นในกลุ่มที่รู้จักแล้วช่วยกันบอกข้อมูล จนครบ และเวียนกันถือกระดาษ “ฉันคือใคร” เพื่อให้เพื่อนบอก จนครบทุกคน</p> <p>4.8 ให้เวลาจำข้อมูลของสมาชิกทุกคน</p> <p>4.9 เริ่มเล่นเกมสื่ กะหล่ำถามชื่อ “ส่งต่อลูกกะหล่ำไปเรื่อยๆ อาจจะมีกะหล่ำ 2-3 ลูกเมื่อให้สัญญาณหยุด ผู้ที่ถือกะหล่ำอยู่ ต้องปอกกะหล่ำใบนอกสุดออกมา แล้วตอบคำถามที่ซ่อนอยู่ในใบกะหล่ำนั้น</p> <p>ในใบกะหล่ำประกอบไปด้วยคำถามดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - บอกชื่อของคนที่อยู่ซ้ายมือของคุณ - บอกชื่อของคนที่อยู่ขวามือของคุณ - บอกชื่อของคุณ และชื่อของผู้นำกลุ่ม - ให้บอกชื่อ จุดเด่นบนใบหน้าของเพื่อนที่อยู่ด้านขวา , ซ้าย - บอกชื่อของสมาชิกที่เป็นผู้หญิงทั้งหมด - บอกชื่อของสมาชิกที่เป็นผู้ชายทั้งหมด - บอกชื่อของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม <p>คำถามอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม</p> <p>4.10 สรุปลักษณะกะหล่ำ โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ วิธีการจำว่าแต่ละคนมีเทคนิควิธีอย่างไรโดยเฉพาะคนที่คิดว่าจำได้มากที่สุด</p> <p>4.11 ผู้นำกลุ่มสรุปลักษณะแนะนำตัว เทคนิควิธีการจำ, ประโยชน์ของกิจกรรมครั้งนี้</p>	
<p>5. กิจกรรมทำอัตชีวประวัติของตนเอง ตามแบบฟอร์มที่แจก</p> <p>5.1 แนะนำกิจกรรม: ความจำที่ได้เรียนรู้เรื่องการจำชื่อคนเป็นความจำที่ได้เรียนรู้ใหม่ แต่มีความจำอีกส่วนที่เป็นความจำระยะยาว</p> <p>5.2 ให้ทำบันทึกอัตชีวประวัติของตนเอง เพื่อทบทวนกระตุ้นความจำระยะยาว ทำเป็นการบ้านที่จะให้มาส่งครั้งหน้า โดยมีสมุดบันทึกให้ทุกคนกลับไปเขียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เรื่องที่เป็นความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกดีของตนเอง ในชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กถึงปัจจุบัน - สิ่งที่อยู่อยากปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้นในปัจจุบัน - อะไรก็ได้ที่อยู่อยากเขียน - ถ้ามีภาพถ่าย หรืออยากเขียนเล่าเป็นภาพ ก็ทำได้ตามอัธยาศัย 	

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p><u>การบ้าน</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำอัตชีวประวัติตนเอง มาส่ง 2. แจกรูปถ่ายขนาดเล็กของเพื่อน (<u>*แนะนำให้ถ่ายรูปสมาชิกกลุ่มไว้ตั้งแต่วันที่มาทำการทดสอบ</u>) เพื่อติดในกระดาดบันทึก ในข้อ 4.6 ของแต่ละคนให้ถูกต้อง 3. นำวิธีจำชื่อคนไปใช้ ฝึกจำข้อมูลทุกคนในกลุ่ม ให้นำกระดาดแผ่นใหญ่ที่จดข้อมูลทุกคนมาด้วยครั้งหน้า 	

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 2 ความจำสั้นและยาว/ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>1. ตรวจการบ้าน:</p> <ul style="list-style-type: none"> - อัดซีวีประวัติ (การบ้าน 1) - บันทึกความรู้สึกดี (การบ้าน 2) <p>2. กิจกรรมเปิดกลุ่ม :</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดกลุ่ม สอบถามวัน/เวลา/สถานที่ - ชี้แจงถึงการทำกิจกรรมโดยภาพรวมของวันนี้ - ทบทวนกิจกรรมในครั้งก่อนด้วยเกมส์กะหล่ำถามชื่อ - เฉลยการบ้าน ตีครูเพื่อน ให้ถูกต้อง <p>3. กิจกรรมเคลื่อนไหว: ตาราง 9 ช่อง</p> <ul style="list-style-type: none"> - สร้างตาราง 9 ช่องขนาดพอเหมาะให้ผู้สูงอายุลองเคลื่อนไหวด้วยมือทั้งสอง - ทั้งนี้ให้เน้นการเคลื่อนไหวใน 4 ท่า V, v ,T , I - เมื่อเคลื่อนไหวคล่องแล้ว ให้ลองเคลื่อนไหวด้วยการเดินในตาราง 9 ช่อง (*ควรแนะนำการเคลื่อนไหวอย่างใกล้ชิด) ทั้งนี้สามารถเพิ่มความยากในการทำกิจกรรมโดยการให้ผู้สูงอายุจินตนาการสร้างภาพตาราง 9 ช่อง ขึ้นมาในสมอง <p>4. กิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน</p> <p>4.1 รวมกลุ่มใหญ่ นั่งเป็นตัว U หันหน้าไปทางเดียวกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - แนะนำกิจกรรม การรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน คือการรับรู้โดยตรงไป ตรงมา กับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ข้างหน้าที่เรารับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ธรรมชาติของคนเราไม่เพียงแคร์รับรู้แล้วผ่านไป ยังมี การตอบสนองทางจิตใจด้วย ไม่ว่าจะ เป็นความคิด ความรู้สึก ซึ่งก็สามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจได้ เป็นประสาทสัมผัสที่ 6 - ตัวอย่างที่จะแสดงให้เห็นการรับรู้ที่หูคือการฟังเสียง <p>4.2 <u>เปิดนิทานที่แทรกเสียงสัตว์ไปพร้อมกันโดยที่สมาชิกยังไม่ตั้งตัว และสังเกต ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม</u></p> <p>4.3 เมื่อฟังจบ สมาชิกพูดคุยถึงสิ่งที่ได้ยิน เช่น เสียงที่ได้ยินพร้อมกันรู้สึกอย่างไรเสียงที่ได้ยินเป็นเสียงอะไรบ้าง</p> <p>4.4 ผู้นำกลุ่ม อธิบายเกี่ยวกับความตั้งใจ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการบันทึกการจำ และคนเราสามารถเลือกสิ่งที่ต้องการรับรู้ได้ หากมีความตั้งใจ</p>	

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>4.5 <u>เปิดนิทานแทรกเสียงสัตว์อีกครั้ง</u> ให้ตั้งใจฟังเสียงสัตว์ หลังจากจบแล้ว ถามว่าได้ยินเสียงสัตว์อะไรบ้าง</p> <p>4.6 <u>เปิดนิทานแทรกเสียงสัตว์อีกเป็นครั้งที่ 3</u> ให้ตั้งใจฟังเสียงนิทาน จบแล้วพูดคุยว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร</p> <p>4.7 สมาชิกพูดคุย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังเสียงอะไรได้ดีกว่ากัน หรือพอๆกัน - ถ้ามีเสียงที่ตั้งใจฟังได้ดีกว่า เพราะอะไร <p>4.8 กิจกรรมต่อไป ผู้นำกลุ่มบอกให้ สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังจะมีคำถามให้ตอบ หลังจากฟังจบ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มอ่านออกเสียง เรื่องสั้นประมาณ 3 นาที ให้ตั้งใจชัดเจน และเปิดเสียงเพลง คลอไปด้วย โดยเปิดเสียงเบากว่าประมาณครึ่งหนึ่งของความดังเสียงอ่านข้อความ โดยไม่บอกว่าจะให้ฟังเสียงใดเป็นพิเศษ</p> <p>4.9 ทดสอบความจำ จากการตั้งใจฟัง โดยตอบคำจากเรื่องที่ได้อ่าน ฟัง ซึ่งผู้ช่วยจะแจกกระดาษคำถามพร้อมกับดินสอโดยมีข้อความประมาณ 5 คำถาม ข้อไหนตอบไม่ได้ให้เว้นไว้</p> <p>ตัวอย่างคำถามจากเรื่องสั้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตัวละครในเรื่องสั้นชื่ออะไรบ้าง 2. เกิดเหตุการณ์อะไร 3. เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน 4. เหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อใด 5. ข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้ คือ อะไร <p>4.10 ถ้ามีสมาชิกกลุ่มตอบได้ไม่ครบทุกข้อ ผู้นำกลุ่มบอกให้จำคำถามที่ตอบไม่ได้แล้วให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจสักครู่หนึ่งแล้วหลับตาตั้งใจฟังอีก 1 ครั้ง จากนั้นให้ผู้ช่วยอ่านเรื่องสั้นอีก 1 รอบ โดยเปิดเพลงเดิมคลอไปด้วย โดยเปิดเสียงเบากว่าประมาณหนึ่งในสี่ของความดังเสียงอ่านข้อความ แล้วให้สมาชิกลืมหัดตอบคำถามที่เหลืออยู่</p> <p>4.11 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม การฟังเสียงแต่ละครั้งต่างกันอย่างไร อะไรเป็นตัวช่วยให้ได้ยินเสียงชัดขึ้น หรือจำได้มากขึ้น ไม่เน้นความถูกต้องของคำตอบ แต่เน้นการจับประเด็นเนื้อหา สิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อข้อมูล เช่น คำตอบของข้อ 5 เป็นข้อที่สำคัญที่สุด</p> <p>สรุปประเด็น เวลารับรู้ข้อมูล ความตั้งใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เช่น เสียงที่ได้ยินถ้าไม่ตั้งใจฟังก็จะผ่านไปแต่บางครั้งสิ่งที่ได้รับรู้อาจมีมากกว่า 1 อย่าง เช่น เสียงที่ได้ยินในกิจกรรมมี 2 เสียง หรือบางครั้งก็มีเสียงคนอื่นมาพูดด้วย ในขณะที่กำลังคิดเรื่องอื่นอยู่</p>	

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>และพื้นฐานการรับรู้ของมนุษย์จะรับรู้ชัดได้เพียง 1 อย่างในแต่ละขณะ จึงต้องเลือกว่า จะให้ความสนใจอะไร แล้วสิ่งที่เหลือถือว่าเป็นตัวรบกวน ซึ่งต้องคอยรู้ทัน แล้วกลับมาสนใจสิ่งที่เลือกโดยให้จิตใจจดจ่ออยู่กับเสียงนั้น ซึ่งแล้วแต่เทคนิคของแต่ละคน บางคนอาจจะจินตนาการเหมือนมีลำแสงความสนใจพุ่งไปที่เสียงนั้น หรือ ให้ความรู้สึกคล้ายหูไปแนบใกล้ๆ เสียงนั้น</p>	
<p>5. กิจกรรมชีวิตของฉัน</p> <p>5.1 แบ่งกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม (5-8 คน/กลุ่ม)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถ้ามถึงบ้านที่เตรียมมาเรื่องอัตชีวประวัติ (การบ้าน 1) - แจกแผนภูมิครอบครัว (เอกสาร 4) ให้เติมชื่อของสมาชิกในครอบครัว - ให้ทบทวนบันทึกความรู้สึกดี (การบ้าน 2) - แล้วเลือกหัวข้อว่าจะเล่าเรื่องให้คนในกลุ่มฟังเรื่องอะไร ให้เวลาในการรวบรวมเรื่องราว ประมาณ 10 นาที <p>5.2 แนะนำเรื่องการฟังอย่างมีสติ ใช้เสียงระฆังเป็นสัญญาณที่ตั้งใจความสนใจจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ กลับมาอยู่กับลมหายใจประมาณ 3 ครั้งเป็นตัวอย่างของการที่สนใจเสียงแล้วกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวของร่างกาย เพื่อให้ไม่เกิดความตั้งใจรับข้อมูลได้เต็มที่ เนื่องจากเรื่องที่สมาชิกในกลุ่มเลือกมาเล่า ถือว่ามีความสำคัญ จึงขอให้มีการทบทวนในกลุ่มดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - พูดทีละคน - พูดคนละ 10 นาที - ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรก - สังเกตความคิด ความรู้สึกที่แทรกขึ้นมาขณะฟัง - พูดเฉพาะสิ่งที่ตนเองเตรียมมาจนพูดครบทุกคนจากนั้นจึงคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม <p>5.3 เล่าเรื่องที่ตนเองเตรียมมาให้สมาชิกในกลุ่มฟัง คนละไม่เกิน 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ดูแลกลุ่ม ทำหน้าที่คุมเวลาในกลุ่ม และเน้นให้ผู้เล่าสรุปสิ่งที่เป็นด้านดี และสิ่งที่อยากปรับในด้านของตนเอง เช่น อยากให้ตนเองมีความสุขจะอย่างไร ไม่ใช่เปลี่ยนคนอื่น - ถ้ามีสมาชิกเล่าเรื่องที่มีผลต่อความรู้สึกไม่ดี เช่น มีเรื่องสะเทือนใจร้องไห้ ขอให้เพื่อนในกลุ่มรับฟังก่อนจนกว่าคนนั้นจะพูดจบ - ผู้นำกลุ่มถามในประเด็นที่เป็นด้านบวก เช่น ผ่านปัญหานี้มาได้อย่างไร ได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้นถ้าเป็นเรื่องที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ให้ใช้ขบวนการกลุ่มช่วยกันคิดว่าหาทางออกอย่างไร โดยใช้วิธีพูดทีละคนเช่นกัน แล้วผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่ได้จากกลุ่ม 	

กิจกรรม	หมายเหตุ
<ul style="list-style-type: none"> - ถ้ากรณีสมาชิกในกลุ่มไม่พูดผู้ดูแลกลุ่มย่อยขออนุญาตเปิดสมุดของสมาชิกคนนั้น แล้วช่วยอ่านข้อมูลในสมุด ถ้ามีข้อความอยู่ลองให้พูดอีกครั้ง หรืออ่านให้สมาชิกคนอื่นฟัง - เมื่อสมาชิกกลุ่มรายคนพูดเสร็จ ให้ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามถึงสิ่งที่ผู้พูดได้เล่า เพื่อเป็นการทบทวน <p>5.4 รวมกลุ่มใหญ่คุยแลกเปลี่ยนกัน</p> <p>สรุปประเด็น (รวมกลุ่มใหญ่) ความจำระยะยาวเมื่อคิดถึงอาจจะมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก เลื่อนนึกถึงเรื่องที่ดีเพื่อให้ใจมีความสุขได้ และที่สำคัญคือการยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบันว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นและดีที่สุดในขณะที่นั้นแล้ว การอยู่กับปัจจุบันก็ช่วยให้ใจได้ออกมาจากความคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้วได้</p> <p>การบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่อง ทุกวัน วันละ 15 นาที แนะนำการทำตารางด้วยตนเองที่บ้าน 2. ตั้งใจฟังสิ่งที่ชอบฟังอยู่แล้วเช่น โทรทศน์ วิทย์ วันละ 15 นาที ฝึกการตั้งใจฟังอย่างมีสติ เลือกสิ่งที่สนใจได้ รู้ทันตัวรบกวน หลังจากฟังจบสรุปสิ่งที่ได้ฟังสั้นๆ ในสมุดบันทึก 	

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 3 ไม่หลงทาง ถ้าสังเกต/การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>1. ตรวจการบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> - สรุปรายชื่อที่ได้ฟังในสมุดบันทึก <p>2. กิจกรรมเปิดกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดกลุ่ม สอบถามวัน/เวลา/สถานที่ - ชี้แจงถึงการทำกิจกรรมโดยภาพรวมของวันนี้ <p>3. กิจกรรมเคลื่อนไหว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนตาราง 9 ช่อง - เคลื่อนไหวพร้อมเสียงเพลง เช่น เพลงดังดอกไม้บาน - ออกกำลังกาย กรรไกร ไข่ ผ้าไหม “กรรไกร ไข่ ผ้าไหม ไข่หนึ่งใบ สองบาท ห้าสิบ ห้าสิบ สองบาท หนึ่งใบ ไข่ ผ้าไหม ไข่กรรไกร” <p>4. การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์อ่านแผนที่ เขียนแผนที่</p> <p>4.1 แนะนำเรื่องการรับรู้ที่สำคัญอีกอย่างคือ ตา การใส่ใจรายละเอียดโดยเฉพาะการเห็นเชิงมิติมีความสำคัญ</p> <p>4.2 นับจำนวน block</p> <ul style="list-style-type: none"> - แจกอุปกรณ์ในการทำแบบฝึกหัด การรับรู้มิติของภาพ บล็อกไม้คนละ 10 ก้อน - ผู้นำกลุ่มฉายภาพบล็อกบนกระดาน แล้วถามผู้ร่วมกลุ่มว่า จากภาพที่เห็นใช้บล็อกจำนวนเท่าไร - หลังจากนั้น เฉลยจำนวนที่ถูกต้องแล้วลองต่อให้ดูอาจให้ผู้ร่วมกลุ่มลองต่อตาม - แจกกติกาต่อผู้ร่วมกลุ่มว่า ให้เรียงบล็อกให้เหมือนภาพที่กำหนดให้ - ในแต่ละภาพ หลังจากฉายภาพให้ถาม จำนวนบล็อกที่ใช้ในแต่ละรูป ก่อนจะเริ่มลงมือต่อ - (ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม คอยสังเกตดูว่า ใครที่นับได้ไม่ครบ หรือจำนวนที่ได้ไม่เหมือนกับเฉลย ควรเข้าไปช่วยแนะนำ) เสร็จแล้วเฉลย และเปลี่ยนรูป - รูปสุดท้ายต้องใช้บล็อกของทุกคนช่วยกันต่อเป็นปิรามิด <p>4.3 เขียนเส้นทาง</p> <p>แบ่งผู้ร่วมกลุ่มเป็น 2 กลุ่มย่อย</p> <ul style="list-style-type: none"> - แจกอุปกรณ์ กลุ่ม 1 จะได้รับแผนที่ที่ระบุเส้นทางการเดินทางไว้แล้ว กลุ่ม 2 จะได้รับแผนที่ที่ยังไม่ระบุเส้นทางการเดินทาง - เมื่อได้รับอุปกรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่ม 1 จับคู่กับสมาชิก ในกลุ่ม 2 - ผู้ร่วมกลุ่ม กลุ่ม 1 มีหน้าที่อธิบายเส้นทางการเดินทางไปยังจุดหมาย กลุ่มที่ 2 มีหน้าที่ ลากเส้นจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดหมายตามที่ สมาชิกกลุ่ม 1 บอก 	

กิจกรรม	หมายเหตุ
<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อทุกคนทำเสร็จให้ส่งตัวแทน 1 คู่ออกมาสาธิตการทำหน้าห้อง เป็นการเฉลย - สลับบทบาทกันแต่ละคู่ เพื่อเขียนเส้นทางในแผนที่ชุดที่ 2 ทำตามขั้นตอนแล้วเฉลย <p>สรุปประเด็น การสังเกตสิ่งรอบด้านในเชิงมิติสัมพันธ์และการลงรายละเอียดในจุดที่สำคัญหรือเห็นเด่นชัดเป็นทักษะเบื้องต้น เมื่อนำมารวมกับความจำเดิมของเส้นทางที่คุ้นเคยที่นำมาใช้ในการจำรายละเอียดเส้นทาง เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้</p> <p>การบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้รูปแบบฝึกหัดกลับไปทำ และเขียนแผนที่ของบ้านตัวเองและสถานที่จัดกิจกรรม (การบ้าน 3) 2. เส้นทางจากบ้านมาสถานที่จัดกิจกรรมระหว่างนั่งรถมา ให้ลงรายละเอียดระหว่างทางว่าผ่านถนนชื่ออะไร ชื่อทางแยก รวมถึงสถานที่สำคัญระหว่างทางเท่าที่ทำได้ 	

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 4 ความจำภาพ และตัวเลข/ฝึกความจำทางการได้ยินและฟังเสียง
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>1. ตรวจการบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขอดูแผนที่ที่นำมาและ checklist ระหว่างทาง <p>2. กิจกรรมเปิดกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดกลุ่ม สอบถามวัน/เวลา/สถานที่ - เล่นเกมส์แนะนำสมาชิกในกลุ่ม - ชี้แจงถึงการทำกิจกรรมโดยภาพรวมของวันนี้ - สรุปผลของการกลับมาอยู่กับปัจจุบัน <p>3. กิจกรรมเคลื่อนไหว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกาย กระโดด ไขว่ห้าง “กระโดด ไขว่ห้าง ไขว่ห้าง หนึ่งใบ สองบาท ห้าสิบ ห้าสิบ สองบาท หนึ่งใบ ไขว่ห้าง ไขว่ห้าง” - กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา <p>4. กิจกรรม “จินตนาการ-สร้างภาพ”</p> <p>4.1 สมาชิกแต่ละคนจับคู่ แล้วนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 2-3 คู่ โดยในแต่ละคนจะมีภาพที่ตนเองเตรียมมาหรือเลือกภาพที่เตรียมไว้ให้คนละ 1 ภาพ กระดาษ, ดินสอ และยางลบ</p> <p>4.2 สมาชิกแต่ละคนสลับกันเล่าภาพของตนเองโดยไม่ให้คนอื่นเห็นภาพของตน โดยแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกี่ยวกับภาพได้ อีกคนตั้งใจฟังและพยายามจินตนาการตาม</p> <p>4.3 เมื่อสมาชิกท่านแรกเล่าจบ ให้สมาชิกคนที่ฟังวาดรูปตามจินตนาการลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้ โดยบอกสมาชิกว่าไม่เน้นความสวยงามเป็นเพียงการฉายภาพที่อยู่ในสมองของตนให้คนอื่นทราบเท่านั้น ให้วาดตามเวลาที่กำหนดเท่านั้น</p> <p>4.4 จากนั้นสมาชิกที่เป็นเจ้าของภาพฉายภาพจริง ผู้ที่จินตนาการแสดงภาพวาดของตนเองให้ดู โดยสามารถแสดงความคิดเห็นถึงความเหมือนความต่าง รายละเอียดของภาพ หรือการเล่าได้</p> <p>4.5 สลับบทบาทและทำเช่นเดียวกัน</p> <p>4.6 สมาชิกทุกคนรวมกลุ่มกัน ให้ สมาชิกที่ได้ฟังจากภาพเดียวกันโชว์ผลงานให้เพื่อนกลุ่มใหญ่ดู สลับกันจนครบทุกรูป เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าภาพในสมองของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกันก็ได้แม้มีที่มาเหมือนกัน</p> <p>5. กิจกรรม “ความจำภาพ-แผนที่”</p> <p>5.1 สมาชิกนั่งอยู่ในกลุ่มเดิม</p>	

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>5.2 ฉาย powerpoint รูปภาพ ให้ดูภาพนาน 30 วินาที เพื่อจำรายละเอียดรูปภาพที่เห็นให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการจินตนาการของกิจกรรมแรก</p> <p>5.3 ฉายคำถาม ให้สมาชิกเขียนคำตอบในกระดาษ</p> <p>5.4 ฉายรูปภาพถามลักษณะเดียวกันอีก 1 รูป</p> <p>5.5 เฉลยคำตอบ ให้แต่ละคนคิดคะแนนแล้วแลกเปลี่ยนวิธีจำภาพของแต่ละคนในกลุ่มย่อย</p> <p>5.6 แจกแผนที่สถานที่สมมติ ฉายโจทย์ให้ทำในกระดาษคำตอบตามลำดับ</p> <p>5.7 แลกเปลี่ยนวิธีจำภาพแผนที่ของแต่ละคนในกลุ่มย่อย</p>	
<p>6. กิจกรรมความจำตัวเลข</p>	
<p>6.1 ให้ทุกคนเขียนบ้านเลขที่ ปีเกิดของตนเอง และเบอร์โทรของลูกหลานที่ใช้ติดต่อฉุกเฉิน</p> <p>6.2 ผู้นำตรวจดูว่ามีคนที่จำได้ทั้งหมดกี่คน และให้คนนั้นแลกเปลี่ยนวิธีที่ทำให้ตนเองจำได้</p> <p>6.3 แบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ให้คนที่จำเลขของตนเองได้อยู่กระจายกลุ่มกัน</p> <p>6.4 คนที่ยังจำไม่ได้ให้ลองจำเลขของตนเองว่าจะใช้วิธีจินตนาการและความจำเสียงร่วมกันอย่างไร คุยกันในกลุ่มย่อย</p> <p>6.5 ถ้าจินตนาการตัวเลขไม่ได้ มีตัวอย่างการจินตนาการตัวเลขให้ดู</p> <p>6.6 จากนั้นให้สมาชิกแบมือออก แล้วมองไปที่มือ จากนั้นจินตนาการภาพว่าตัวเลขนั้นอยู่บนมือ สลับกับเก็บมือและตั้งใจมองแบบเดิมอีก 2-3 ครั้ง ให้มั่นใจว่าเห็นภาพนั้นในสมองแล้ว</p> <p>6.7 ถ้ามองบนมือแล้วเห็นภาพไม่ได้ ให้ใช้วิธีเขียนซ้ำๆ</p> <p>6.8 ทดสอบความจำในกลุ่มย่อย โดยให้จับคู่กันแล้วเอากระดาษที่จดตัวเลขที่อยากจำให้อีกคนดู แล้วพูดตัวเลขให้ฟัง ถ้าพูดผิดให้เพื่อนแก้ทันที แล้วพูดทวนซ้ำจนจำได้</p> <p>6.9 รวมกลุ่มใหญ่ แล้วเพิ่มเติมวิธีจำเลขจากที่คุยกันก่อนหน้านี้</p>	
<p>สรุปประเด็น: การจำเป็นภาพหรือการจินตนาการทำให้จำได้ง่ายขึ้น ร่วมกับการจำเสียงแนะนำการนำมาใช้ร่วมกันในชีวิตประจำวัน เช่น ก่อนออกจากบ้าน เห็นภาพตนเองปิดไฟ ล็อกประตูและจับเสียงที่ได้ยินหรือพูดกับตัวเองว่าปิดไฟแล้ว ล็อกประตูแล้ว</p>	
<p>การบ้าน</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. จดประสบการณ์ปัญหาการลืมของตนเอง และการแก้ปัญหาด้วยการใช้ความจำภาพและเสียงคู่กัน หรือเทคนิคอื่นๆ ที่ใช้จริง 2. check lists สิ่งจำเป็นที่มักจะลืม 	

กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 5 จัดของ จัดความคิด/การจัดของและชื่อของ
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>1. ตรวจการบ้าน แลกเปลี่ยนการจำภาพและเสียงคู่กันในชีวิตประจำวัน</p> <p>2. กิจกรรมเคลื่อนไหว : การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ</p> <p>3. กิจกรรม “จัดของ”</p> <p>3.1 แนะนำกิจกรรม แบ่งกลุ่ม 3-4 คน/กลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีชุดกล่องกระดาษ สมมติเป็นบ้านของตนเอง</p> <p>3.2 ให้ตกลงกันในกลุ่มว่าแต่ละคนจะจัดของในห้องอะไร โดยใน 5 คน แบ่งเป็นจัดห้องนอน 2 คน ห้องนั่งเล่น 1 คน ห้องครัว 1 คน ห้องน้ำ 1 คน ถ้ามีคนที่ 6 ให้จัดห้องนั่งเล่น</p> <p>3.3 เมื่อเลือกห้องแล้ว ลองนึกถึงสภาพห้องจริงๆ โดยอ้างอิงกับบ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ เช่น จัดห้องนอน ก็นึกห้องนอนในบ้าน ว่าประตูทางเข้าห้องอยู่ตรงไหน มีหน้าต่างอยู่ตรงด้านใด</p> <p>3.4 แต่ละคนเลือกเฟอร์นิเจอร์ตามความต้องการ ให้ตรงกับความเหมาะสมของห้องตัวเอง ภายใต้งบประมาณที่กำหนดให้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ห้องนอน : ใช้เงินมากกว่า 3,000 บาท แต่ไม่เกิน 5,000 บาท - ห้องน้ำ : ใช้เงินมากกว่า 3,000 บาท แต่ไม่เกิน 5,000 บาท - ห้องครัว : ใช้เงินมากกว่า 5,000 บาท แต่ไม่เกิน 8,000 บาท - ห้องนั่งเล่น : ใช้เงินมากกว่า 4,000 บาท แต่ไม่เกิน 6,000 บาท <p>3.5 เมื่อจัดเสร็จแล้วคำนวณค่าใช้จ่ายที่ใช้ลงในใบสรุปค่าใช้จ่าย จากนั้นให้แต่ละคนลองนึกถึงห้องที่ตนจัดในบ้านของตนเองจริงๆ เช่นจัดห้องนอน ก็คิดถึงห้องนอนในบ้านตนเอง ว่ามีเฟอร์นิเจอร์ที่เหมือนหรือแตกต่างจากที่จัดอย่างไร ให้เวลา 5-10 นาที</p> <p>3.6 แต่ละคนนำเสนอห้องของตนในกลุ่มย่อยว่า ห้องที่ตนเลือกจัดวางเฟอร์นิเจอร์อย่างไรเพราะอะไร ห้องที่บ้านของตนเองเหมือน หรือแตกต่างจากห้องที่ตนเองจัดวางอย่างไร นำห้องต่างๆ มาวางต่อเข้าด้วยกันเป็นบ้าน 1 หลัง</p> <p>3.7 แต่ละคนลองคิดว่าของอะไรที่ตนมักจะวางลืมไว้แล้วต้องหาของนั้นในบ้านบ่อยที่สุด 1 อย่าง เช่น กุญแจบ้าน แวนตา ถ้าไม่มีอาจจะนึกแทนคนที่อยู่ด้วยกันในบ้าน เช่น สามีส้มอะไรบ่อย</p> <p>3.8 ช่วยกันคิด เสนอวิธีแก้ไขปัญหา หรือบางคนอาจมีประสบการณ์แบบเดียวกัน มีการแก้ไขอย่างไร ให้ช่วยกันแลกเปลี่ยน และสิ่งของที่ลืมนี่ควรจะอยู่ตรงห้องไหน ส่วนใดของห้องเพื่อช่วยในการจดจำ และสามารถค้นหาได้ง่าย แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย แล้วคุยอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่</p>	

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>สรุปประเด็น: เป็นกระบวนการความคิดที่ต้องมององค์ประกอบรวมทั้งหมดว่าไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่มองถึงความสมเหตุสมผลต่อการใช้ชีวิตซึ่งตัวแปรที่เป็นหลักจะมาจากความชอบส่วนบุคคลด้วยในบางครั้งบางอย่างอาจจำเป็นสำหรับบางคน แต่กับอีกคนอาจไม่จำเป็นก็ได้และการตัดสินใจต้องไม่ขัดกับหลักความเป็นจริง เช่นในห้องครัวก็ไม่ควรที่จะมีเตี๊ยมนอน เป็นต้น. อีกทั้งพิจารณาเรื่องการใช้งานสะดวก และการจัดวางของเป็นระเบียบจะช่วยเรื่องป้องกันการวางของแล้วล้มได้การวางแผนก่อนที่จะทำอะไรมีความสำคัญ</p> <p>การบ้าน</p> <p>มีข้าวของเครื่องใช้อะไรบ้างที่สามารถจัดให้มีตำแหน่งที่เก็บชัดเจน เขียนวางแผนในสมุดบันทึกถ้าจัดได้จริงที่บ้านให้ถ่ายรูปมาให้ดูด้วย</p>	

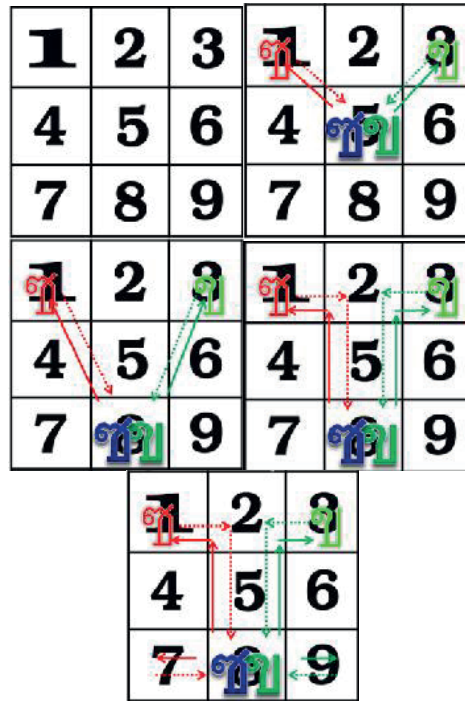
กิจกรรมฝึกสมองครั้งที่ 6 การตัดสินใจซื้อของและทำอาหาร
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>1. กิจกรรมเคลื่อนไหว: ทบทวนกิจกรรมเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่อง + กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา</p> <p>2. ตรวจการบ้าน ดูรูปห้องในบ้านที่จัดแล้ว</p> <p>3. กิจกรรมตัดสินใจ : เป็นการลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง เพื่อให้สมาชิกได้ใช้ความสามารถในการคิดตัดสินใจ แก้ไขปัญหา โดยนำความสามารถ ประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมมาใช้ได้อย่างเหมาะสม (ทีมงานต้องเตรียมส่วนผสม เช่น มะละกอบด มะเขือเทศ มะนาว ปู กุ้งแห้ง น้ำปลา น้ำตาล เป็นต้นกำหนดราคาของแต่ละชนิดจัดวางเป็นร้านขายสินค้า ทั้งนี้ต้องมีสินค้าวาง หรือเป็นวัสดุ ส่วนผสมที่ใช้แทนกันได้)</p> <p>3.1 แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน กำหนดให้ทำอาหารในเมนู “ส้มตำ”</p> <p>3.2 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มย่อยคิดส่วนผสม เครื่องปรุงที่ต้องใช้ทำส้มตำ และจดลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้ ว่ามีอะไรบ้างที่ต้องซื้อ โดยกติกาในการซื้อ มีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แต่ละกลุ่มมีคูปองแทนเงิน จำนวน 200 บาท โดยต้องไม่ใช่จ่ายเงินเกินงบที่ให้ - สมาชิกวางแผนการใช้จ่าย และแบ่งหน้าที่กันในการจัดซื้อ เนื่องจากออกไปซื้อ ได้คนละ 1 ครั้งไม่จำกัดชนิดและจำนวนสินค้า <p>****ห้ามจกรายการสินค้าออกไปซื้อให้พยายามจดจำ</p> <p>อย่างไรก็ตาม ในการออกไปซื้ออาจไม่มีสินค้าตามที่ตกลงกับเพื่อนในกลุ่มไว้ ดังนั้น คนที่รับหน้าที่ไปซื้อจะต้องแก้ปัญหา และตัดสินใจ เพื่อให้ได้สินค้า กลับเข้าไปโดยไม่เสียเที่ยวและสิทธิ์ที่ออกมาได้แค่ครั้งเดียว</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อได้วัตถุดิบครบแล้ว เริ่มลงมือทำ ภายในเวลา 30 นาที เสร็จแล้วจัดงานให้สวยงาม <p>3.3 สรุปกิจกรรม ส้มตำ ประโยชน์ที่ได้รับ</p> <p>สรุปประเด็น: หลักการตัดสินใจแก้ปัญหา (คิด-ทำ-ประเมินผลระหว่างทำ-ยอมรับผลที่เกิดขึ้น)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มองทางออกที่เป็นไปได้ให้รอบด้าน เปรียบเทียบข้อดี – ข้อเสียของแต่ละทาง 2. เลือกทางที่เหมาะสมมากที่สุด 3. สามารถประเมินผลในขณะที่กำลังทำตามทางเลือกนั้น และสามารถปรับเปลี่ยนได้ถ้ามีปัญหา 4. ยอมรับผลที่เกิดขึ้น อยู่กับปัจจุบัน 	

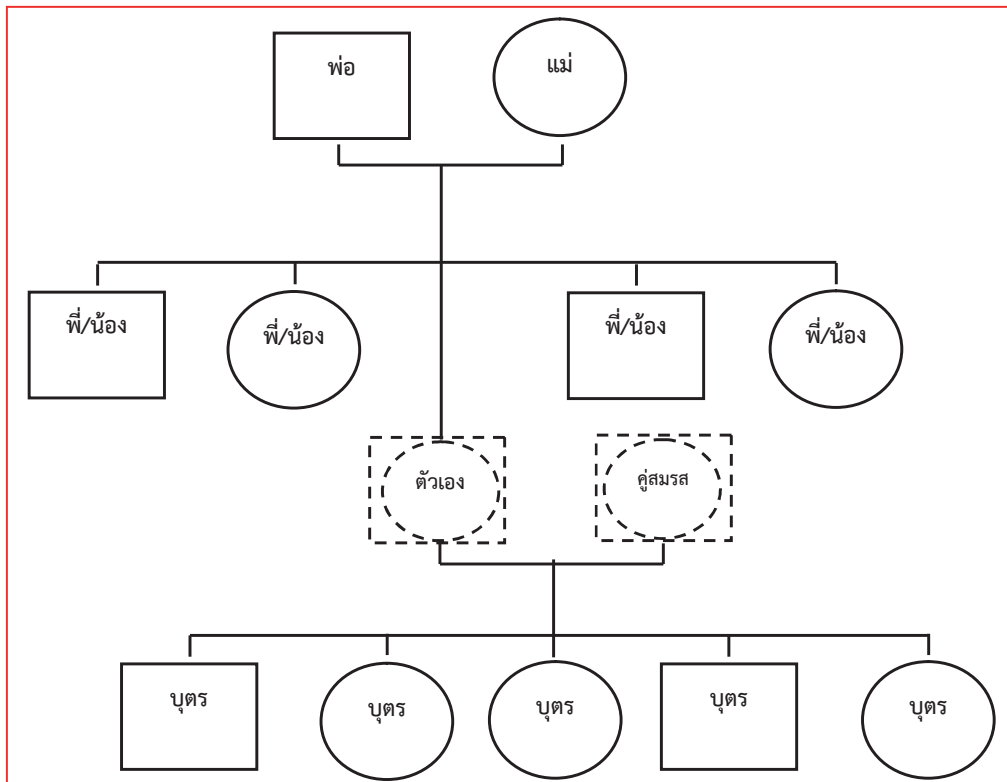
กิจกรรม	หมายเหตุ
<p>4. สรุปกิจกรรมทั้งหมด</p> <p>4.1 ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา แลกเปลี่ยน ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม รวมถึงพูดคุยถึงกิจกรรมที่ชอบ, การนำไปใช้</p> <p>4.2 ผู้นำกลุ่มเน้นเรื่องการกลับมาอยู่ปัจจุบัน และเน้นให้นำไปใช้ได้</p> <p>4.3 สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น ตีชม feedback กิจกรรม ทั้งหมด</p>	

เอกสารประกอบ กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 2

เอกสาร 3 ตาราง 9 ช่อง (ข้อ 3)



เอกสาร 4 ข้อ 5.1

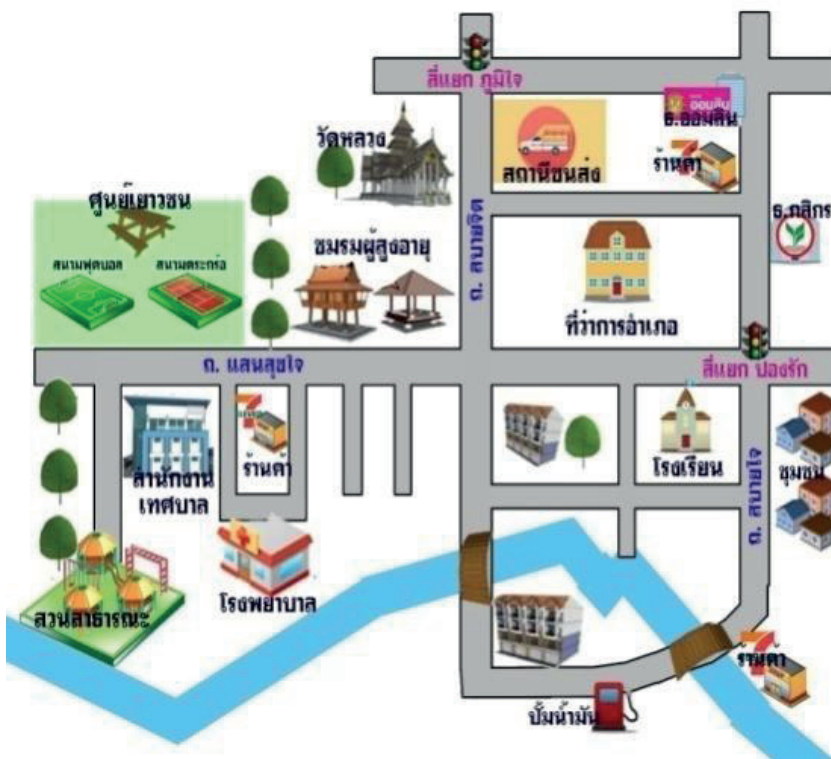


เอกสารประกอบ กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 3

เอกสาร 5 ข้อ 4.3



เอกสาร 6 ข้อ 4.3



การบ้าน 1

แผนที่

จาก บ้านของฉัน มายัง

ระหว่างทางฉันผ่าน

<input type="checkbox"/> วัด	<input type="checkbox"/> โรงเรียน.....	<input type="checkbox"/> สถานีอนามัย.....
<input type="checkbox"/> ตลาด.....	<input type="checkbox"/> ร้านค้า.....	<input type="checkbox"/> ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน.....
<input type="checkbox"/> ศาลาประชาคม	<input type="checkbox"/> สนามเด็กเล่น.....	<input type="checkbox"/> โรงพยาบาล.....
<input type="checkbox"/> สถานที่ราชการ	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....

เอกสารประกอบ กิจกรรมการฝึกสมอง ครั้งที่ 4
เอกสาร 1 จินตนาการสร้างภาพ (ข้อ 4)





ความจำแผนที่



คำถามจากแผนที่

1. มีร้านค้ากี่แห่ง
: 2 แห่ง
2. สถานที่ใดอยู่ติดแม่น้ำ
: สวนสาธารณะ, โรงพยาบาล
3. ชมรมผู้สูงอายุอยู่ติดกับสถานที่ใดบ้าง
: ศูนย์เยาวชน, วัดหลวง
4. ท่านคิดว่าสถานที่ใดในชุมชนมีความสำคัญที่สุด เพราะอะไร
: ไม่มีคำตอบแน่นอน ให้สมาชิกกลุ่มเสนอความคิดเห็น และให้เหตุผล
5. ให้อธิบายเส้นทางจากสวนสาธารณะ ไป สถานีขนส่ง

ความจำภาพ



คำถามจากภาพ

1. สถานที่ที่ท่านเห็นเรียกว่าอะไร เพราะอะไร
: ไม่มีคำตอบแน่นอน ให้สมาชิกกลุ่มเสนอความคิดเห็น และให้เหตุผล
2. มีเรือกี่ลำ
: ไม่มีเรือ มีแต่ห่วงยาง
3. มีเด็กกี่คน อายุประมาณกี่ปี ใส่เสื้อสีอะไร
: 2 คน อายุไม่เกิน 10 ปี ใส่เสื้อสีแดง และ สีขาว

ความจำภาพ



คำถามจากภาพ

1. ภาพที่เห็นคือภาพของห้องอะไร เพราะอะไร
: ห้องน้ำ
2. มีสิ่งของชนิดใดที่ไม่น่าจะอยู่ในห้องนี้
: ตุ๊กตาทายาง
3. เมื่อมองเข้าไปในภาพ ด้านซ้ายมือ มีอะไรบ้าง
: ราวจับ ทิชชู สายฉีด ชักโครก



คำถามจากภาพ

1. เด็กที่อยู่ในภาพ น่าจะมีอายุประมาณเท่าใด
: ไม่ใช่เด็ก เป็นผู้สูงอายุ
2. บุคคลในภาพกำลังทำอะไรอยู่
: เลือกลงจากถัง
3. มีสิ่งของใดแขวนอยู่ด้านหลังคนในภาพ
: ไม้กวาดขนไก่
4. ท่านคิดว่าสิ่งอยู่ตรงหน้าชิดตัวบุคคลในภาพคืออะไร
: ฐูป

การบ้าน 1

ประสบการณ์ปัญหาการลืมนองฉัน

ปัญหาการลืมนอง	วิธีการแก้ไข

การบ้าน 2

สิ่งที่ฉันมักจะลืม

รายการ	การลืมซ้ำ					
1.	0	0	0	0	0	0
2.	0	0	0	0	0	0
3.	0	0	0	0	0	0
4.	0	0	0	0	0	0
5.	0	0	0	0	0	0
6.	0	0	0	0	0	0
7.	0	0	0	0	0	0
8.	0	0	0	0	0	0
9.	0	0	0	0	0	0
10.	0	0	0	0	0	0
11.	0	0	0	0	0	0
12.	0	0	0	0	0	0
13.	0	0	0	0	0	0
14.	0	0	0	0	0	0
15.	0	0	0	0	0	0

บทที่ 5

ตัวอย่างแบบสมุด ติดตามของผู้เข้าร่วม กิจกรรม

สมุดติดตามผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ของ

ติครูบ

ชื่อ - นามสกุล

ที่อยู่

เบอร์โทรศัพท์

กิจกรรมต่อเนื่อง ครั้งที่ 1

- ให้ปริ้นท์ หน้า – หลัง เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้บันทึกชื่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มให้ครบ ในช่วงการทำกิจกรรม

ชื่อ อายุ จุดเด่น	ชื่อ อายุ จุดเด่น	ชื่อ อายุ จุดเด่น
ชื่อ อายุ จุดเด่น	ชื่อ อายุ จุดเด่น	ชื่อ อายุ จุดเด่น
ชื่อ อายุ จุดเด่น	ชื่อ อายุ จุดเด่น	ชื่อ อายุ จุดเด่น

- แจกรูปถ่ายขนาดเล็กของเพื่อน ให้สมาชิกนำไปติดที่บ้าน (จับคู่ รูป –ชื่อ)

ชีวิตของฉัน

ฉันชื่อ.....นามสกุล.....

ฉันเกิดเมื่อปี พ.ศ. ปีนี้ฉันอายุ.....ปี บ้านเกิดของฉันคือ.....

และปัจจุบันฉันอาศัยอยู่ที่.....

ฉันอาศัยอยู่ที่นี้ได้.....ปี แล้ว

พ่อของฉันชื่อ.....แม่ของฉันชื่อ.....

ฉันมีพี่น้อง.....คน รวมตัวฉันด้วยพี่ น้อง ของฉันมีรายชื่อดังต่อไปนี้

.....
.....
.....

ฉันแต่งงานกับ.....เมื่อปี พ.ศ.

แล้วตอนนี้ฉันมีลูก คน ลูกของฉัน เป็นผู้ชาย.....คน ผู้หญิง.....คน

ลูกของฉันมีรายชื่อดังต่อไปนี้

.....
.....
.....

ตอนเป็นหนุ่มสาวฉันมีอาชีพ.....

ฉันรู้สึก..... ต่องานที่ฉันทำ

และงานของฉันในตอนนี้เป็น..... ขามว่างเว้นจากการทำงาน

ฉันจะพักผ่อนด้วยการ.....

..... นี่แหละตัวฉัน

ยินดีที่ได้รู้จักอีกครั้ง (ลงชื่อ).....

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกดีต่อตนเอง ในชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กถึงปัจจุบัน

สิ่งที่ยากจะปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้นในปัจจุบัน

อะไรก็ได้ที่ยากเขียน

ความรู้สึกดีๆ หรือ ภาพประทับใจ ในความทรงจำ ที่ฉันอยากบอกต่อ



กิจกรรมต่อเนื่อง ครั้งที่ 2

ตาราง 9 ช่อง

1	2	3
4	5	6
7	8	9

รูปแบบการเคลื่อนไหว	จุดเริ่มต้น	ซ้ายนำ	ขวานำ
v	55	1 3 5 5	3 1 5 5
V	88	1 3 8 8	3 1 8 8
T	88	5 5 2 2 1 3 2 2 5 5 8 8	5 5 2 2 3 1 2 2 5 5 8 8
I	88	7 9 8 8 5 5 2 2 1 3 2 2 5 5 8 8	9 7 8 8 5 5 2 2 3 1 2 2 5 5 8 8

*ออกกำลังกาย ทำละ 5 รอบ ต่อวัน

ตารางการออกกำลังกายด้วย ตาราง 9 ช่อง

€ วันที่	€ วันที่
€ วันที่	€ วันที่
€ วันที่	€ วันที่
€ วันที่	€ วันที่
€ วันที่	€ วันที่
€ วันที่	€ วันที่
€ วันที่	€ วันที่

ข่าวสารรายวัน

วันที่	สรุปเนื้อหาข่าวที่ฉันสนใจ

กิจกรรมต่อเนื่อง ครั้งที่ 3

กรรไกร ไข่ ผ้าไหม

“กรรไกร ไข่ ผ้าไหม ไข่ หนึ่งใบ สองบาท ห้าสิบ ห้าสิบ สองบาท หนึ่งใบ ไข่ ผ้าไหม ไข่กรรไกร”



กรรไกร



ไข่



ผ้าไหม



ไข่



หนึ่งใบ



สองบาท



ห้าสิบ



ห้าสิบ



สองบาท



หนึ่งใบ



ไข่



ผ้าไหม



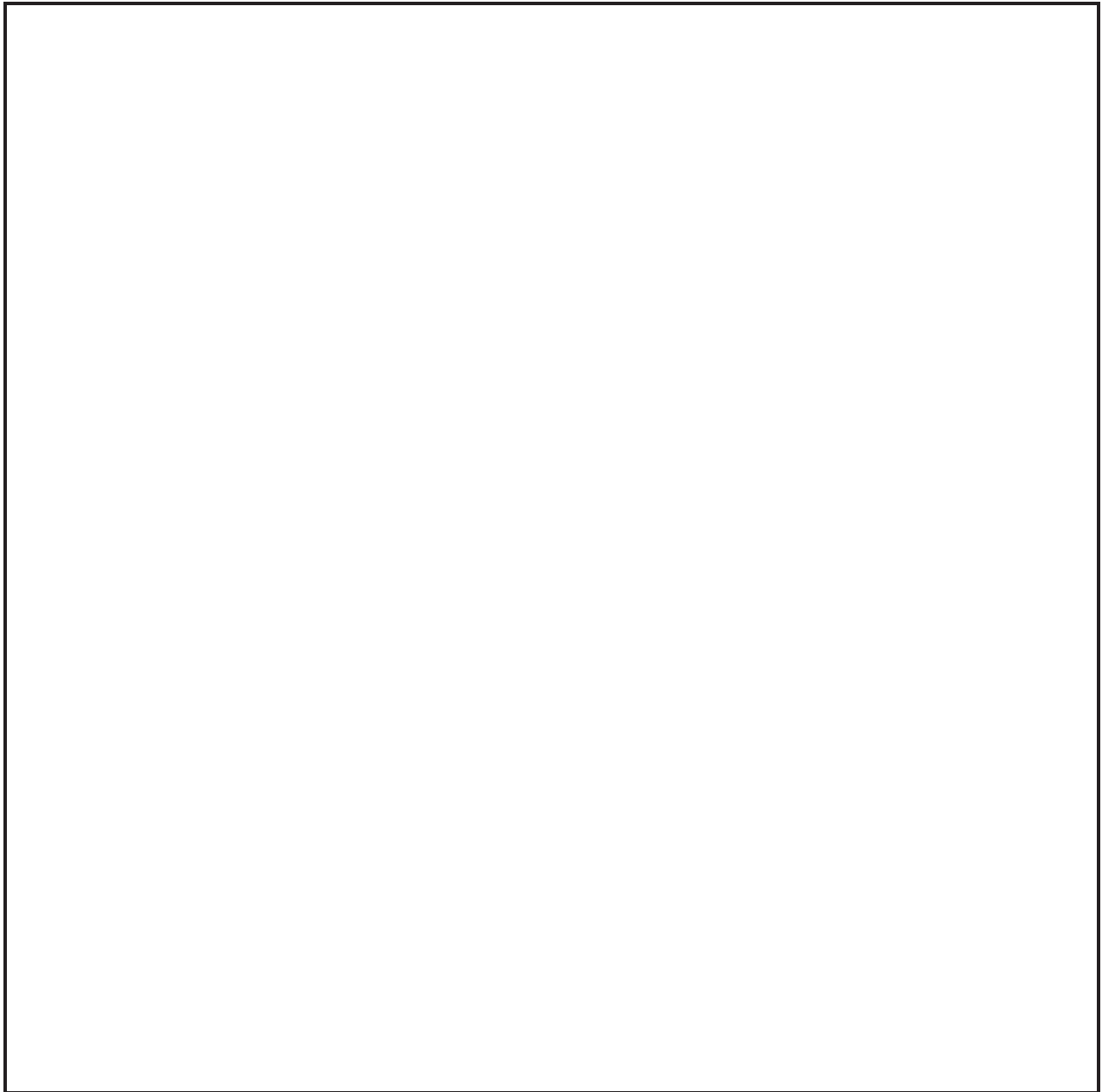
ไข่



กรรไกร

แผนที่

จาก บ้านของฉัน มายัง



ระหว่างทางฉันผ่าน

<input type="checkbox"/> วัด	<input type="checkbox"/> โรงเรียน.....	<input type="checkbox"/> สถานีอนามัย.....
<input type="checkbox"/> ตลาด.....	<input type="checkbox"/> ร้านค้า.....	<input type="checkbox"/> ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน.....
<input type="checkbox"/> ศาลาประชาคม	<input type="checkbox"/> สนามเด็กเล่น.....	<input type="checkbox"/> โรงพยาบาล.....
<input type="checkbox"/> สถานที่ราชการ	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....

การบ้าน: อธิบายเส้นทางจากบ้าน มายังสถานที่จัดงาน

สิ่งที่ฉันมักจะลืม

รายการ	การลืมซ้ำ					
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ประสบการณ์ปัญหาการลืมของฉันทัน

ปัญหาการลืม	วิธีการแก้ไข

กิจกรรมต่อเนื่อง ครั้งที่ 5

บ้านของฉัน



ภาคผนวก

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ

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 งานขับซี่ยานยนต์ 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)
- ปัจจุบันท่านยังทำงานใน ข้อ 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 เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ เป็นหนี้

11. สิทธิในการรักษาพยาบาล

- ชำระเงินเอง ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานมหาวิทยาลัย
 ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ประกันสังคม

12. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอย่างไร

- อยู่ตามลำพังคนเดียว อยู่กับคู่สมรส
 อาศัยอยู่กับผู้อื่น อยู่ร่วมกับบุตร หลาน ญาติ

13. สมาชิกภายในบ้านทั้งหมด.....คน

ภาวะสุขภาพ

14. ขณะนี้ท่านรู้สึกว่ามีภาวะสุขภาพโดยรวมของท่านเป็นอย่างไร

- ไม่ดีมาก ไม่ดี พอใช้ ดี ดีมาก

15. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยหกล้มหรือไม่

- ไม่เคย เคย
 นอกบริเวณบ้าน ในบริเวณบ้าน

16. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- ไม่มี มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- โรคเบาหวาน
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคไขมันในเลือดสูง
 - โรคหลอดเลือดสมอง
 - โรคหัวใจ
 - โรคมะเร็ง
 - โรคไต โรคระบบทางเดินหายใจ
 - โรคระบบกระดูกและข้อ โรคระบบทางเดินอาหาร
 - โรคระบบทางเดินปัสสาวะ โรคเลือด (เช่น ทารัสซีเมีย โลหิตจาง)

17. ประวัติการได้รับความกระทบกระเทือนทางสมองจนหมดสติหรือสลบ

ไม่มี มี ส่วนของสมองที่ได้รับบาดเจ็บ

หน้าผาก ด้านข้างส่วนบน

ขมับ ท้ายทอย

สาเหตุจาก

อุบัติเหตุทางจราจร โดนทำร้ายร่างกาย

หกล้ม ตกจากที่สูง

โดนอะไรหล่นใส่จากที่สูง ระยะเวลาที่หมดสติเป็นเวลา (นาที)

18. ยาที่ท่านใช้บ่อยๆ มากกว่า 2 วัน/สัปดาห์ (ถ้าไม่ได้ใช้ ข้ามไปทำข้อ 19 และถ้า ใช้ ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กลุ่มยาแก้แพ้รุ่นแรก เช่น Cehlorpheniramine (CPM), Brompheniramine (Dimelapp)

กลุ่มยากล้ามเนื้อ เช่น Norgestic, Mydocalm, Myomethol

กลุ่มยากล่อมประสาทและยานอนหลับ เช่น Diazepam, Miedazolam, Triazolam

กลุ่มยาด้านเศร้าชนิดไตรไซคลิก (Tricyclic Antidepressants) เช่น Amitriptyline

กลุ่มยาโรคจิต/รุ่นแรก (Antipsychotic drug) เช่น Chlorpromazine (Larqactil), thioridazine, Perphenazine

19. ท่านรับประทานอาหารเสริมนอกจากที่แพทย์สั่งหรือไม่

ไม่รับประทาน รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อาหารเสริม เช่น ผงโปรตีน ชุปไก่สกัด

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			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ
ภาวะสมองเสื่อมจากอัลไซเมอร์ร่วมกับ ปัญหาหลอดเลือดสมอง			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ
ภาวะสมองเสื่อมจากปัญหาหลอดเลือด สมอง			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ

โรค	การเจ็บป่วย		ความสัมพันธ์กับท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
	ไม่มี	มี	
ภาวะสมองเสื่อมที่เกี่ยวข้องกับ พาร์กินสัน ชนิด Parkinson's disease			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ
ภาวะสมองเสื่อม ชนิด Frontotemporal dementia (FTD)			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ
ภาวะสมองเสื่อม ชนิด Dementia with Lewy bodies (DLB)			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ
ภาวะสมองเสื่อมที่ไม่สามารถระบุได้ (ไม่ทราบชนิด)			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ
โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (โรคหัวใจ)			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ
โรคหลอดเลือดสมอง (สโตรก)/ อัมพฤกษ์/อัมพาต			<input type="radio"/> พ่อ/แม่ <input type="radio"/> พี่น้อง <input type="radio"/> ญาติ

ภาวะโภชนาการ

21. ส่วนใหญ่อาหารที่ท่านรับประทานเป็นอย่างไร (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ทำอาหารที่บ้าน | <input type="checkbox"/> ซื้ออาหารมารับประทาน |
| <input type="checkbox"/> รับประทานอาหารเป็นรายเดือน | <input type="checkbox"/> ซื้ออาหารแช่แข็งสำเร็จรูป |
| <input type="checkbox"/> อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง | <input type="checkbox"/> รับประทานอาหารจากแหล่งอื่นที่ให้มา |

22. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีปัญหาการรับประทานอาหารได้น้อยหรือมีน้ำหนักลดลงหรือไม่

ภาวะโภชนาการ	ปัญหา		ลักษณะภาวะโภชนาการ
	ไม่มี/ ไม่ลดลง	มี	
การรับประทานอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			<input type="checkbox"/> มีปัญหาการเคี้ยว/กลืน ได้แก่ <input type="checkbox"/> เบื่ออาหาร <input type="checkbox"/> มีปัญหาการย่อยอาหาร <input type="checkbox"/> ปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคไต เบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม <input type="checkbox"/> ปัญหาทางจิตใจ <input type="checkbox"/> ปัญหาการเงิน

พฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิต

25. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่/ยาเส้น/ยาฉุน หรือไม่

- ไม่สูบ
- เคยแต่เลิกสูบ เลิกมาแล้ว ระบุ.....ปี
- สูบ

ถ้าสูบ ทุกวัน ก็มวนต่อวัน.....

บางครั้ง ก็มวน...../สัปดาห์ สูบมานานกี่.....ปี

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

- ไม่ดื่ม
- เคยดื่ม เลิกมาแล้ว ระบุเวลาปี
- ดื่มประจำ (ทุกวัน) ปริมาณ (เป็น ซีซี) ชนิดเครื่องดื่ม
- ดื่บบางโอกาส

27. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่ (ถ้าตอบว่า ไม่ ข้ามไปทำข้อ 29)

- ไม่ออกกำลังกาย
- ออกกำลังกาย

28. ลักษณะการออกกำลังกาย

ระยะเวลาออกกำลังกาย	ความถี่ในการออกกำลังกาย
<input type="checkbox"/> ระยะเวลา 15 นาที	<input type="checkbox"/> 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์
<input type="checkbox"/> ระยะเวลา 15-30 นาที	<input type="checkbox"/> 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์
<input type="checkbox"/> ระยะเวลา 30-60 นาที	<input type="checkbox"/> 5-6 ครั้ง/ สัปดาห์
<input type="checkbox"/> ระยะเวลามากกว่า 60 นาที	<input type="checkbox"/> 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/เกมส 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

ผู้ตรวจ

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธล

The Modified Barthel Activities of Daily Index (MBAI) คะแนนเต็ม 20 คะแนน

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

กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

<p>1. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 ตักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ล่วงหน้า</p> <p>ค. <input type="radio"/> 2 ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ</p>	
<p>2. Grooming (ล้างหน้า,หวีผม,แปรงฟัน,โกนหนวด,ในระยะเวลา 24-48 ชั่วโมง)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 ต้องการความช่วยเหลือ</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำเองได้ ถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)</p>	
<p>3. Transfer (ลุกจากที่นอน หรือจากเตียงไปเก้าอี้)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วและล้มเสมอ) หรือต้องใช้คน 2 คนช่วยกันยกขึ้น</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่นต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คนพยุงหรือดันขึ้นมา จึงจะนั่งอยู่ได้</p> <p>ค. <input type="radio"/> 2 ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย</p> <p>ง. <input type="radio"/> 3 ทำได้เอง</p>	
<p>4. Toilet use (ใช้ห้องสุขา)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 ช่วยตัวเองไม่ได้</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่งช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงโถส้วมได้เอง,ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังเสร็จธุระ,ถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)</p> <p>ค. <input type="radio"/> 2 ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมได้เอง ทำความสะอาดเรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ ถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)</p>	
<p>5. Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้)</p>	

<p>ค. <input type="radio"/> 2 เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตามหรือต้องให้ความสนใจ ดูแลเพื่อความปลอดภัย</p> <p>ง. <input type="radio"/> 3 เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง</p>	
<p>6. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือน้อยมาก</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 ช่วยตัวเองได้ร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย</p> <p>ค. <input type="radio"/> 2 ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)</p>	
<p>7. Stairs (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 ไม่สามารถทำเองได้</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 ต้องการคนช่วย</p> <p>ค. <input type="radio"/> 2 ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น Walker จะต้องเอาขึ้นลงได้เอง)</p>	
<p>8. Bathing (การอาบน้ำ)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 ต้องมีคนช่วยหรือทำให้</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 อาบน้ำเองได้</p>	
<p>9. Bowel (การกลั้นและการถ่ายอุจจาระ)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 กลั้นไม่ได้ หรือต้องสวนอุจจาระ หรือใช้ยาระบายอยู่เสมอ</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 กลั้นไม่ได้เป็นบางครั้ง</p> <p>ค. <input type="radio"/> 2 กลั้นได้เป็นปกติ</p>	
<p>10. Bladder (การกลั้นปัสสาวะ)</p> <p>ก. <input type="radio"/> 0 กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะ หรือต้อง CIC</p> <p>ข. <input type="radio"/> 1 กลั้นไม่ได้เป็นบางครั้ง</p> <p>ค. <input type="radio"/> 2 กลั้นได้เป็นปกติ</p>	

การประเมินสมรรถภาพในเชิงปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน

(ดัชนีบาร์เรล Activity Daily Living: ADL)

มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ การรับประทานอาหาร การหิวผม การลุกจากที่นอน การใช้ห้องสุขา การควบคุมการขับถ่ายอุจจาระ การควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ การอาบน้ำ การสวมใส่เสื้อผ้า การเคลื่อนที่ภายในบ้าน และการเดินขึ้นลงบันได 1 ชั้น

การแปลผล:

คะแนนรวม ปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ในกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน (เต็ม 20 คะแนน)	แปลผล
0 - 4	ภาวะพึ่งพาโดยสมบูรณ์ Very low initial score /Total dependence
5 - 8	ภาวะพึ่งพารุนแรง Low initial score/Severe dependence
9 - 11	ภาวะพึ่งพาปานกลาง Intermediate initial score /Moderately severe dependence
12+	ไม่เป็นภาวะพึ่งพา Initial high /Mildly severe dependence; consideration of discharging home

Instrumental Activities of Daily Living Scale (IADL)

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

กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

<p>1. การใช้โทรศัพท์</p> <p>ก. <input type="radio"/> ใช้โทรศัพท์ได้ด้วยตนเอง เช่น ค้นหาเลขหมายและกดโทรออกได้ (1)</p> <p>ข. <input type="radio"/> โทรออกเฉพาะ 2-3 เบอร์ที่คุ้นเคย (1)</p> <p>ค. <input type="radio"/> รับโทรศัพท์ได้ แต่โทรออกไม่ได้ (1)</p> <p>ง. <input type="radio"/> ไม่ได้ใช้โทรศัพท์เลย (0)</p>	
<p>2. การจ่ายตลาดหรือซื้อของ</p> <p>ก. <input type="radio"/> จัดการซื้อสิ่งของตามที่ต้องการได้ด้วยตนเอง (1)</p> <p>ข. <input type="radio"/> ซื้อสินค้าที่มีราคาไม่แพงได้ด้วยตนเอง (0)</p> <p>ค. <input type="radio"/> ต้องการความช่วยเหลือในการจ่ายตลาดหรือซื้อสิ่งของ (0)</p> <p>ง. <input type="radio"/> ไม่สามารถจ่ายตลาดหรือซื้อสิ่งของได้เลย (0)</p>	
<p>3. การเตรียมอาหาร</p> <p>ก. <input type="radio"/> วางแผน ปรงและจัดสำรับอาหารได้เหมาะสมด้วยตนเอง (1)</p> <p>ข. <input type="radio"/> ปรงอาหารได้ครบถ้ามีการเตรียมส่วนประกอบไว้ให้ (0)</p> <p>ค. <input type="radio"/> อุ้งอาหารและจัดโต๊ะอาหารได้หรือเตรียมอาหารได้ แต่ไม่เพียงพอกับจำนวนคน (0)</p> <p>ง. <input type="radio"/> ต้องการความช่วยเหลือในการเตรียม อาหารที่มีการปรงสำเร็จ และจัดสำรับให้ (0)</p>	
<p>4. การทำงานบ้าน</p> <p>ก. <input type="radio"/> จัดการดูแลบ้านทั้งหมดได้ด้วยตนเองหรือได้รับการช่วยเหลือเป็นบางครั้ง (1)</p> <p>ข. <input type="radio"/> ทำงานบ้านเบาๆ ได้เอง เช่น การล้างจาน การทำเตียง (1)</p> <p>ค. <input type="radio"/> ทำงานบ้านเบาๆ ได้ แต่ไม่ค่อยเรียบร้อยหรือสะอาด (1)</p> <p>ง. <input type="radio"/> ต้องการความช่วยเหลือในการจัดงานบ้าน (1)</p> <p>จ. <input type="radio"/> ไม่สามารถทำงานบ้านได้เลย (0)</p>	
<p>5. การซักผ้า</p> <p>ก. <input type="radio"/> ซักผ้าได้ด้วยตนเอง (1)</p> <p>ข. <input type="radio"/> ซักผ้าชิ้นเล็กๆ หรือถูงเท้าได้ (1)</p> <p>ค. <input type="radio"/> ต้องให้คนอื่นซักเสื้อผ้าให้ (0)</p>	

<p>6. การเดินทางหรือการใช้ยานพาหนะ</p> <p>ก. <input type="radio"/> สามารถเดินทางได้ด้วยตนเองโดยขับรถส่วนตัวหรือใช้พาหนะโดยสารสาธารณะเช่น รถเมล์ เรือเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น (1)</p> <p>ข. <input type="radio"/> สามารถเดินทางโดยรถรับจ้างเหมาหรือไม่ประจำทาง เช่น การใช้รถแท็กซี่ได้ด้วยตนเอง (1)</p> <p>ค. <input type="radio"/> เดินทางด้วยรถโดยสารสาธารณะ<u>พร้อมกับผู้ดูแลได้</u> (1)</p> <p>ง. <input type="radio"/> เดินทางโดยรถรับจ้างเหมาหรือไม่ประจำทาง เช่น รถแท็กซี่ <u>พร้อมกับผู้ดูแล</u> (0)</p> <p>จ. <input type="radio"/> ไม่สามารถเดินทางได้เลย (0)</p>	
<p>7. การรับประทานยา</p> <p>ก. <input type="radio"/> รับประทานยาถูกต้องตามขนาดและเวลาที่กำหนดด้วยตนเอง (1)</p> <p>ข. <input type="radio"/> รับประทานยาเองได้ ถ้ามีคนอื่นจัดเตรียมไว้ให้ (0)</p> <p>ค. <input type="radio"/> ไม่สามารถจัดการหรือรับประทานยาเองได้เลย (0)</p>	
<p>8. การจัดการกับการเงิน</p> <p>ก. <input type="radio"/> จัดการธุรกรรมการเงินได้ด้วยตนเอง เช่น การใช้เงินอย่างเหมาะสม การเขียนเช็ค การติดต่อกับธนาคารหรือการจ่ายค่าน้ำ/ไฟ หรือเก็บสะสมเงินรายได้ด้วยตนเอง (1)</p> <p>ข. <input type="radio"/> ใช้จ่ายเงินเล็กน้อยประจำวันได้ แต่ต้องการความช่วยเหลือเมื่อติดต่อกับธนาคารหรือใช้จ่ายเงินที่มีจำนวนมาก (1)</p> <p>ค. <input type="radio"/> ไม่สามารถจัดการเรื่องการเงินได้เลย (0)</p>	
คะแนนรวม	/8

ผู้ตรวจ

แบบคัดกรองสมรรถภาพความจำ 14 คำถาม

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

แต่้ม 1 เมื่อเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย หรืออาจจะเกิดขึ้นนานๆ ครั้งในระยะเวลา 1 ปี

แต่้ม 2 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก หรืออาจจะเกิดขึ้น 1 หรือ 2 ครั้ง ในระยะเวลา 1 เดือน

แต่้ม 3 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรืออาจจะเกิดขึ้นเกือบทุกสัปดาห์

แต่้ม 4 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเกือบทุกวัน

กิจกรรม		แต่้ม			
		1	2	3	4
1	หาของใช้ในบ้านไม่พบ				
2	จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆ ไม่ได้				
3	ต้องกลับไปทบทวนงานที่แม่จะตั้งใจทำซ้ำถึง 2 ครั้ง				
4	ลืมสิ่งของที่ตั้งใจว่าจะนำเอาออกไปนอกบ้านด้วย				
5	ลืมเรื่องที่ได้รับฟังมาเมื่อวานนี้ หรือ เมื่อสองสามวันก่อน				
6	ลืมเพื่อนสนิท หรือ ญาติสนิท หรือ บุคคลที่คบหากันบ่อยๆ				
7	ไม่สามารถเข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือพิมพ์ หรือ วารสารที่อ่าน				
8	ลืมบอกข้อความที่คนอื่นวานให้มาบอกอีกคนหนึ่ง				
9	ลืมข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่				
10	สับสนในรายละเอียดของเรื่องที่ได้รับฟังมา				
11	ลืมที่ที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำ หรือ มองหาสิ่งของนั้นในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้				
12	ขณะเดินทาง หรือเดินเล่น หรืออยู่ในอาคารที่เคยไปบ่อยๆ มักเกิดอาการหลงทิศ หรือ หลงทาง				
13	ต้องทำกิจวัตรประจำวันบางอย่างซ้ำถึงสองครั้ง เพราะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น ใส่น้ำตาลมากเกินไปในเวลาปรุงอาหาร หรือเดินไปหิวผมซ้ำอีกครั้ง ซึ่งเมื่อสักครู่เพิ่งได้หิวผมเสร็จไป				
14	เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีกครั้งซึ่งเมื่อสักครู่เพิ่งได้เล่าเสร็จ				

การแปลผล ทำแบบทดสอบสมรรถภาพความจำคะแนนมากกว่า 40 ควรไปพบแพทย์

ที่มา : แปลจากบทความใน British Medical Association โดย ชาญกัญญา ตันติลีปิกร (วท.ม.จิตวิทยาคลินิก) สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหิดล และพญ.โสภา เกริกไกรกุล หน่วยประสาทวิทยา วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพฯและวชิรพยาบาล

ผู้ตรวจ
.....

แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย: MMSE-Thai 2002

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

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 ขณะนี้อยู่ชั้นที่เท่าไรของของตัวอาคาร
- 2.1.3 ที่นี้อยู่ในอำเภออะไร
- 2.1.4 ที่นี้จังหวัดอะไร
- 2.1.5 ที่นี้ภาคอะไร

2.2 **กรณีอยู่ที่บ้านของผู้ถูกทดสอบ**

- 2.2.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และ เลขที่เท่าไร
- 2.2.2 ที่นี้หมู่บ้าน (หรือ ละแวก คุ่ม 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 แล้วจำไว้ให้ดีนะคะ 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 ชื่อนี้คิดเลขในใจโดยเอา 100 ตั้ง ลบออกทีละ 7 ไปเรื่อยๆ ได้ผลลัพธ์เท่าไรบอกมา

.....

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

สะกดถอยหลังจากพยัญชนะตัวหลังไปตัวแรก คำว่ามะนาวสะกดว่า

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

.....

ว ำ น ะ ม

5. Recall : ทดสอบความจำระยะสั้นของชื่อสิ่งของ 3 อย่างที่ให้จำไว้แล้ว (3 คะแนน)

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 ชี้นำพิก้าข้อมือให้ผู้ถูกทดสอบดูแล้วถามว่า “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 เดี่ยวผม (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

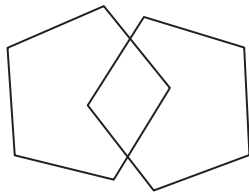
.....

ประโยคมีความหมาย

.....

11. **Visuoconstruction** : ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ (1 คะแนน)

ให้คุณ (ตา,ยาย) วาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง



.....

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

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

การแปลผล

- ถ้าคะแนนน้อยกว่าจุดตัด แสดงว่า เป็นผู้สงสัยว่ามีภาวะสมองเสื่อม (Cognitive impairment)
- ให้ส่งต่อแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยยืนยันผลและทำการรักษาในรายที่สงสัยว่ามีภาวะสมองเสื่อม

หลับตา

แบบประเมินการทำกิจกรรม

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่ 1

กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีโอกาสมีส่วนร่วมกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน -การจำชื่อคน					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน -การจำชื่อคน					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน -การจำชื่อคน	O มากเกินไป O ค่อนข้างยาก O เหมาะสม O ค่อนข้างง่าย O ง่ายเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวน ผู้ร่วมกิจกรรม	O มากเกินไป O ค่อนข้างมาก O เหมาะสม O ค่อนข้างน้อย O น้อยเกินไป				
ความเหมาะสมของจำนวน วิทยากร	O มากเกินไป O ค่อนข้างมาก O เหมาะสม O ค่อนข้างน้อย O น้อยเกินไป				

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในกิจกรรมนี้

.....

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในกิจกรรมนี้.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่ 2

กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีโอกาสมีส่วนร่วมกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน					
-ตาราง 9 ช่อง					
-อยู่กับปัจจุบัน					
-ชีวิตของฉัน					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน					
ชีวิตประจำวัน					
-ตาราง 9 ช่อง					
-อยู่กับปัจจุบัน					
-ชีวิตของฉัน					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน					
-ตาราง 9 ช่อง	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
-อยู่กับปัจจุบัน	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
-ชีวิตของฉัน	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
การบ้านครั้งที่ผ่านมามีความเหมาะสมกับท่าน	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป

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					
-ตั้งดอกไม้บาน					
-มิติสัมพันธ์					
ท่านสามารถนำความรู้จาก กิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน					
-ตั้งดอกไม้บาน					
-มิติสัมพันธ์					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน					
-ตั้งดอกไม้บาน	<input type="radio"/> อยากเกินไป	<input type="radio"/> ค่อนข้างยาก	<input type="radio"/> เหมาะสม	<input type="radio"/> ค่อนข้างง่าย	<input type="radio"/> ง่ายเกินไป
-มิติสัมพันธ์	<input type="radio"/> อยากเกินไป	<input type="radio"/> ค่อนข้างยาก	<input type="radio"/> เหมาะสม	<input type="radio"/> ค่อนข้างง่าย	<input type="radio"/> ง่ายเกินไป
การบ้านที่ท่านได้รับเหมาะสมกับ ท่าน	<input type="radio"/> อยากเกินไป	<input type="radio"/> ค่อนข้างยาก	<input type="radio"/> เหมาะสม	<input type="radio"/> ค่อนข้างง่าย	<input type="radio"/> ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วม กิจกรรม	<input type="radio"/> อยากเกินไป	<input type="radio"/> ค่อนข้างยาก	<input type="radio"/> เหมาะสม	<input type="radio"/> ค่อนข้างง่าย	<input type="radio"/> ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวน วิทยากร	<input type="radio"/> อยากเกินไป	<input type="radio"/> ค่อนข้างยาก	<input type="radio"/> เหมาะสม	<input type="radio"/> ค่อนข้างง่าย	<input type="radio"/> ง่ายเกินไป

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					
- กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา					
- จินตนาการ-สร้างภาพ					
- ฝึกความจำภาพ					
- ความจำตัวเลข					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน					
ชีวิตประจำวัน					
- กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา					
- จินตนาการ-สร้างภาพ					
- ฝึกความจำภาพ					
- ความจำตัวเลข					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน					
- กระตุ้นสมองซีกซ้าย-ขวา	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
- จินตนาการ-สร้างภาพ	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
- ฝึกความจำภาพ	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
- ความจำตัวเลข	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
การบ้านที่ท่านได้รับเหมาะสมกับท่าน	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในกิจกรรมนี้

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในกิจกรรมนี้.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่ 5

กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีโอกาสมีส่วนร่วมกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน -การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ -จัดของ					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน -การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ -จัดของ					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน -การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ -จัดของ	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
การบ้านที่ท่านได้รับเหมาะสมกับท่าน	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	○ยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในกิจกรรมทั้งหมดวันนี้.....

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในกิจกรรมทั้งหมดวันนี้.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกสมองครั้งที่ 6

กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
วัสดุ อุปกรณ์ดำเนินกิจกรรม					
วิทยากรอธิบายได้ชัดเจน					
ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรม					
กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อท่าน -กิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด -กิจกรรมกระตุ้นสมองทุกครั้ง -ชื่อของ					
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน -กิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด -กิจกรรมกระตุ้นสมองทุกครั้ง -ชื่อของ					
กิจกรรมนี้เหมาะสมต่อท่าน -กิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด -กิจกรรมกระตุ้นสมองทุกครั้ง -ชื่อของ	○อยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
การบ้านครั้งที่ผ่านมาเหมาะสมกับท่าน	○อยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	○อยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป
ความเหมาะสมของจำนวนวิทยากร	○อยากเกินไป	○ค่อนข้างยาก	○เหมาะสม	○ค่อนข้างง่าย	○ง่ายเกินไป

สิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุดในการฝึกทั้งหมด.....

สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุงมากที่สุดในการฝึกทั้งหมด.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

