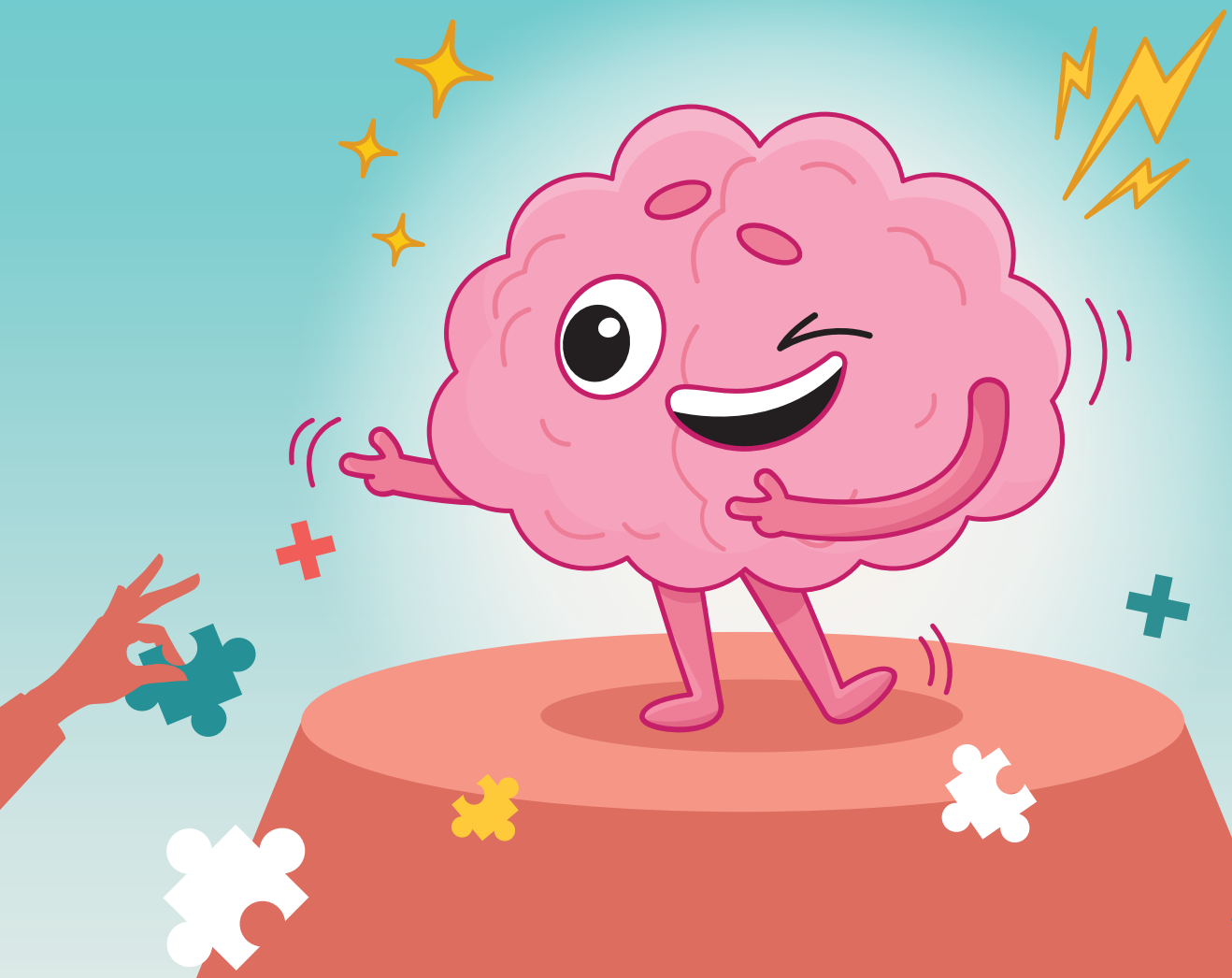
กรมการแพทย์
โรงพยาบาลขอนแก่น
Khon Kaen Hospital

คู่มือ

การจัดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้นำกิจกรรม



สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผู้เขียน

นางสาวพลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล	นักกิจกรรมบำบัด ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวอรวรรณ์ คูหา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นางสาวเกมกีฬา โสมะโสก	นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลขอนแก่น
นางสาวจารุณี วิทยาจักษุ์	นักจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร	ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

บรรณาธิการ นางสาวอรวรรณ์ คูหา
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

บรรณาธิการร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัดดา คำนิยม
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จัดทำโดย : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
พิมพ์ครั้งที่ 2 : มกราคม 2567
จำนวน 90 หน้า
โรงพิมพ์ : บริษัท สินทวีการพิมพ์ จำกัด

พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล.
คู่มือ การจัดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้นำกิจกรรม.-- นนทบุรี : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2566.
90 หน้า.

1. สมอง. I. ชื่อเรื่อง.

612.821
ISBN 978-616-8322-40-6

คู่มือ การจัดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้นำกิจกรรม
เป็นลิขสิทธิ์ของสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

ที่ปรึกษาโครงการ

นพ.ไพโรจน์ สุรัตนวานิช	รองอธิบดีกรมการแพทย์
พญ.บุษกร โลหารชุน	ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
ผศ.พญ.สิรินธร ฉันศิริกาญจน	นายกสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย
รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร	ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
รศ.ดร.วรรรภา ศรีญรันต์	ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลผู้สูงอายุ
รศ.ผ่องพรรณ อรุณแสง	ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะทำงาน

รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร	ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวพลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล	นักกิจกรรมบำบัด ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวจารุณี วิทยาจักษุ์	นักจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวเกมกีฬา โสมะโสก	นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลขอนแก่น
ผศ.ดร.นัดดา คำนิยม	อาจารย์พยาบาล สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
นางสาวอรวรรณ์ คูหา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นางสาวขวัญฤดี มีผิว	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นายพิบูลวงศ์ โพล้งวงศ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นายณัฐพล ใหม่เฟย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นายฦๅรัฐ สุภากุล	นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ



คำนำ

กรมการแพทย์ โดยสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ โดยร่วมกับภาคีเครือข่ายวิชาการ คือ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ได้ริเริ่มพัฒนาต่อยอดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยและพัฒนาต่อยอดเป็นชุดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะปริชานบกพร่องเล็กน้อยหรือการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment, MCI) เพื่อการชะลอและป้องกันภาวะสมองเสื่อม โดยจัดทำเป็นหลักสูตรการฝึกอบรมระยะสั้น สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อให้สามารถใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองและนำองค์ความรู้นี้ ไปใช้ในการจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้ คิดบกพร่องเล็กน้อยได้ทั้งในสถานบริการสุขภาพและในชุมชน

คู่มือการจัดชุดกิจกรรมโปรแกรม Brain Training สำหรับผู้นำกิจกรรมนี้ ประกอบด้วย เนื้อหา 3 ส่วน คือ บทที่ 1 บทนำ การพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย บทที่ 2 แนวทางการพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย บทที่ 3 การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย และบทที่ 4 การนำใช้ชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย การจัดทำคู่มือครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อเป็นสื่อประกอบแนวทางการจัดบริการสำหรับในคลินิกผู้สูงอายุและในชุมชน รวมทั้งการฝึกอบรมและการเรียนรู้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ให้มีองค์ความรู้ มีความเข้าใจในการจัดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองและมีแนวทางในการนำสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่ให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมและบริบทของท้องถิ่นต่อไป

(แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน)
ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

		หน้า
คำนำ		
สารบัญ		
บทที่ 1	**บทนำ**	**1**
	อรวรรณ์ คูหา	
	ความเป็นมา	1
	แนวทางการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้นำกิจกรรม	2
	นิยามคำศัพท์	4
บทที่ 2	**แนวทางการพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย**	**7**
	ดาวชมพู นาคะวิโร, จารุณี วิทยาจักษุ์, พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล, อรวรรณ์ คูหา	
	หลักการดูแลภาวะสมองเสื่อม	7
	หลักการการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นสมอง	8
	การประเมินเข้าร่วมกิจกรรม Brain training	11
บทที่ 3	**การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย**	**15**
	พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล	
	ชุดกิจกรรมโปรแกรม Brain training	15
	รายละเอียดชุดเมนูกิจกรรมโปรแกรม Brain training	16
บทที่ 4	**การนำใช้ชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย**	**51**
	พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล, อรวรรณ์ คูหา, เกมกีฬา โสมะโสก	
	องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรม	51
	การดำเนินการจัดโปรแกรม	55
	ระยะดำเนินการ	55
	ระยะติดตามและประเมินผล	56
	การจัดบริการกิจกรรมโปรแกรม Brain training	56

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

	ตัวอย่างการนำใช้กิจกรรมโปรแกรม Brain training ในรูปแบบกิจกรรมเดียว (Singer Menu) และชุดกิจกรรม (Mix Menu)	61
	ข้อควรระวังและคำแนะนำในการใช้กิจกรรม	74
	การนำใช้โปรแกรมกระตุ้นสมองชุดกิจกรรม Brain training ในระดับพื้นที่	75
ภาคผนวก	ภาพประกอบกิจกรรม	81
	คำสั่งกรมการแพทย์ที่ 924/2565	82
	คณะกรรมการจัดทำชุดเครื่องมือการดูแลผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม (กลุ่มไม่มีปัญหาความจำ กลุ่มที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย และกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อม)	
	รายชื่อทีมร่วมพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain training	84
	QR code อุปกรณ์จัดกิจกรรม Brian training และ QR code หนังสือสำหรับผู้นำกิจกรรม Brain training	87



บทที่ 1
บทนำ

อรวรรณ์ คูหา

ความเป็นมา

ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) เป็นกลุ่มอาการซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเสื่อมลงในความจำ ความคิด การรับรู้เวลา สถานที่ และบุคคล ภาษา ความสามารถในการเรียนรู้และการตัดสินใจ รวมถึงความสามารถที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ สามารถเกิดร่วมกับการเสื่อมถอยของการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมทางสังคม หรือแรงจูงใจ ซึ่งบางกรณีอาจเกิดนำมาก่อน[1] ภาวะสมองเสื่อม มักพบในผู้สูงอายุ และพบได้มากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ทั่วโลกมีอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อม เพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มเป็น 2 เท่าทุกๆ อายุที่มากขึ้น 6.3 ปี กล่าวคือ จากจำนวน 3.9 ต่อ 1000 คน เมื่ออายุ 60-64 ปี จะเพิ่มเป็นจำนวน 104.8 ต่อ 1000 คน เมื่ออายุ 90 ปีขึ้นไป[2] ประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2558 มีผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม 600,000 ราย และในปี พ.ศ. 2573 จะมี 1,117,000 ราย และเพิ่มขึ้นอย่างมากใน ปี พ.ศ.2593 เป็นจำนวน 2,077,000 ราย[3] ซึ่งใกล้เคียงกับการรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 คาดประมาณ จำนวนผู้มีภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทย ใน พ.ศ. 2559 มีจำนวน 617,000 คน และเพิ่มขึ้นใน พ.ศ. 2580 มีจำนวน 1,350,000 คน[4] ข้อมูลทางสถิติเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงจำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ซึ่งควรได้รับการดูแลรักษาที่เพิ่มสูงขึ้นในประเทศไทยซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับทั่วโลก จำเป็นที่จะต้องมีการตระหนักและเตรียมพร้อมรองรับผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม ทั้งในด้านองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม การรักษา การป้องกัน และชะลอความเสื่อมของสมอง ภาวะสมองเสื่อม เกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งโรคอัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุที่พบมากที่สุด และอาจมากถึง 60-70% ของจำนวนผู้ป่วย[1] จากข้อมูลระบาดวิทยาของ องค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ. 2012 ที่เปิดเผยถึงความชุกและอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ในประชากรทั่วโลก ในแต่ละภูมิภาคจะพบว่า ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมประมาณ ร้อยละ 6.38 ถ้าอัตราความชุกนี้คงที่ในประชากรกลุ่มนี้ ก็เป็นไปได้ว่าประเทศไทย ในปี ค.ศ. 2010 ซึ่งมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีประมาณ 7.45 ล้านคน ก็น่าจะมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมราว 358,000 คน โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้น่าจะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ถึงร้อยละ 41 ของผู้ป่วยโรคภาวะสมองเสื่อมทั้งหมด[5] โรคอัลไซเมอร์จะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ และค่อยๆแย่ลงทีละเล็กทีละน้อย โดยการก่อตัวของโรคได้เริ่มต้นขึ้นมาเป็นเวลานานก่อนที่อาการใดๆจะปรากฏ ทั้งนี้อาจใช้เวลานานเป็น 10 ปี ดังนั้นการที่ประชากรผู้สูงอายุ เพิ่มสูงขึ้น ภาวะสมองเสื่อมจึงเป็นปัญหาสำคัญและมีผลกระทบอย่างมากทั้งด้านสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจ มีโอกาสที่จะพบคนไทยป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อม โดยเฉพาะโรคอัลไซเมอร์ มากขึ้นตามไปด้วย[6]

ภาวะปริชานปัญญาบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment) หรือ ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ไม่พบความบกพร่องใด จนเข้าสู่ระยะที่มีความบกพร่องของความสามารถของสมองอย่างชัดเจน มีจุดเปลี่ยนผ่านที่ เรียกว่า “การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย” ซึ่งระยะที่อยู่ระหว่างการเสื่อมถอยของการรู้คิดตามปกติหรือวัยสูงอายุปกติ กับการเสื่อมถอยอย่างรุนแรงมากของภาวะสมองเสื่อม[7] ผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยจะมีความบกพร่องที่พบได้ในด้านต่างๆ เช่น หลงลืมบ่อย คิดตัดสินใจได้ช้าลง วอกแวกเสียสมาธิได้ง่าย สับสนทิศทาง ติดขัดในการนึกหาคำพูด เป็นต้น แต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

หรือยังไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป พบว่าผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15-20 ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ไม่ว่าจากสาเหตุใด โดยเฉพาะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยที่มีปัญหาความจำ มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือภาวะสมองเสื่อมอื่นๆ มากกว่าผู้ที่ไม่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย[8]

แนวทางการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้นำกิจกรรม

การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้นำกิจกรรม ซึ่งหมายถึง ทีมสุขภาพซึ่งได้รับการอบรมหรือเรียนรู้การดำเนินกิจกรรมจากคู่มือและนำชุดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ดำเนินการในคลินิกผู้สูงอายุหรือในชุมชน เป้าหมายเพื่อป้องกันและชะลอภาวะสมองเสื่อม ในการพัฒนาคู่มือเล่มนี้ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านพยาบาลผู้สูงอายุที่ให้คำปรึกษาและแนะนำ คือ ผศ.พญ.สิรินทร ฉันศิริกาญจน รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร รศ.ดร.วรรณภา ศรีธัญรัตน์ และ รศ.ผ่องพรรณ อรุณแสง จนสำเร็จเป็นคู่มือการจัดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้นำกิจกรรม ซึ่งคู่มือเล่มนี้ได้ริเริ่มพัฒนาต่อยอดมากจากการพัฒนาศักยภาพสมอง ชุดโปรแกรม TEAM V โดยมีเป้าหมายเพื่อจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยที่ผ่านการคัดกรองคัดแยกมีผลคะแนนแบบประเมินหรือแบบทดสอบอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ สามารถดำเนินกิจกรรมได้เลยในคลินิกผู้สูงอายุโดยโรงพยาบาลทุกระดับ หรือในชุมชนโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

จากนโยบายด้านผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข ที่มุ่งเป้าให้ผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแลอย่างเป็นระบบและทั่วถึง การดำเนินงานจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุในทุกระดับโรงพยาบาล เน้นการจัดบริการในกลุ่มภาวะสมองเสื่อมและการหกล้ม ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นกลุ่มที่จะต้องให้ความสำคัญด้านการดูแลสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการตระหนักเห็นความสำคัญและจำเป็นในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จึงเกิดความร่วมมืออย่างต่อเนื่องของทีมงานที่มีทั้งผู้เชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางสมอง นักกิจกรรมบำบัด นักจิตวิทยา พยาบาลและนักวิชาการ จากสถาบันและโรงพยาบาล ต่างๆ มาร่วมพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมองที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะปริชานปัญญาบกพร่องเล็กน้อย หรือ ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในคู่มือเล่มนี้ สรุปเป็นแนวทางการพัฒนา **คู่มือการจัดกิจกรรม Brain training** สำหรับผู้นำกิจกรรม เป็นระยะที่ 2 ของการพัฒนา ดังต่อไปนี้ คือ

ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม TEAM V

การฝึกสมองที่เป็นการกระตุ้นความสามารถของสมองในลักษณะ Cognitive Training มีอยู่หลายรูปแบบ ทั้งนี้ รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร และคณะ[9] มีความสนใจนำแนวคิดในการกระตุ้นความสามารถหลายๆ ด้านตามขบวนการรับรู้ข้อมูล และได้พัฒนากิจกรรมที่กระตุ้นความสามารถของสมองในรูปแบบชุดกิจกรรมกลุ่ม 6 ครั้ง เรียกว่า Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial perception หรือ TEAM V โดยเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุม[9] และได้ร่วมมือกับสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรม TEAM V ขึ้นมาเป็น 2 รูปแบบ คือ โปรแกรมสำหรับเขตเมือง และเขตชนบท และนำไปศึกษาวิจัยและพัฒนาโปรแกรม 2 รูปแบบ พบว่า เมื่อติดตามไป 1 ปี กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนแบบทดสอบสภาพ MoCA test เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 20.19 ±3.68 กลุ่มควบคุมคะแนน

เฉลี่ยเท่ากับ 18.80±3.45 จากข้อมูลพบว่ามีการพัฒนาศักยภาพสมองในส่วนของความใส่ใจ (attention) ความจำ (memory) มิติสัมพันธ์ (visuospatial) และการบริหารจัดการ (Executive) ในส่วนของสมองส่วนหน้า (frontal Lobe) สมองส่วนขมับ (temporal Lobe) และสมองส่วนข้าง (parietal Lobe) โดยทุกส่วนได้รับการกระตุ้นสมรรถนะสมองไปพร้อมกัน เมื่อทดสอบด้วยแบบทดสอบ ADAS-cog modified ฉบับภาษาไทยกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนข้อที่ตอบผิดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P≤0.000) เทียบกับกลุ่มควบคุม ยกเว้น ข้อ word recognition take และแบบประเมิน CDR ในการประเมินระดับความรุนแรงของสมอง พบว่ากลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยลดลงเท่ากับ 0.84±0.64 เทียบกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.22±1.49 สรุปได้ว่าโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (TEAM V) สามารถช่วยกระตุ้นและเพิ่มสมรรถภาพสมองและสามารถนำทักษะนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำได้[10]

ระยะที่ 2 การพัฒนาระยะต่อยอดจาก TEAM V เป็นชุมกิจกรรม Brain training

ในปี พ.ศ. 2565-2566 สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ได้ร่วมกับทีมพัฒนาชุดโปรแกรมการพัฒนาศักภาพสมอง ประกอบด้วย สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และพื้นที่เครือข่ายระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร ที่ทำงานการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุ และคำสั่งกรมการแพทย์ที่ 924/2565 แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำชุดเครื่องมือการดูแลผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม (กลุ่มที่ไม่มีปัญหาความจำ กลุ่มที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย และกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อม) ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในการนำใช้ในคลินิกผู้สูงอายุ และชุมชน ในรูปแบบกลุ่มและรายบุคคล เพื่อให้บุคลากรสามารถนำใช้โปรแกรมได้สะดวกและเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มารับบริการ ได้พัฒนาต่อยอดจากโปรแกรมTEAM V โดยแนวทางการพัฒนาตามแนวทางการกระตุ้นสมอง 4 ด้าน ให้สามารถจัดบริการได้ทั้งแบบกลุ่ม (Group base) และรายบุคคล (Individual base) เนื่องจากการทำแบบกลุ่มผู้เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมมีโอกาสมาทำกิจกรรมไม่สม่ำสมอ และทำให้ต้องเปิดกลุ่มเป็นรอบๆ และการจัดกิจกรรมเพียง 6 ครั้ง ต่อกลุ่มหรือรอบ เน้นจัดบริการในกลุ่ม MCI เป็นหลัก การพัฒนาปรับเพิ่มเป็นชุดกิจกรรมทำให้สามารถเลือกการจัดกิจกรรมสำหรับรูปแบบกลุ่มได้มากขึ้น และทำให้ผู้จัดกิจกรรมสามารถเลือกกิจกรรมและวางแผนการจัดกิจกรรมได้สะดวกและหลากหลายขึ้น รวมทั้งสามารถจัดบริการแบบรายบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้การเพิ่มกิจกรรมเป็นชุดเมนู ทำให้สามารถเลือกชุดเมนูมาทำกิจกรรมในแต่ละด้านของโปรแกรม TEAM V ได้ โดยได้พัฒนาชุดกิจกรรมเป็น Brain exercise, Brain training และ Brain care เพื่อให้เหมาะสมในการจัดบริการและดูแลผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

โดยทีมพัฒนาได้พัฒนาชุดกิจกรรม Brain training จำนวน 4 ชุด ชุดละ 3 กิจกรรม ในแนวทางการพัฒนาสมองทั้ง 4 ด้าน คือ Attention, Memory, Executive function and Visuospatial functions และมีแผนงานต่อเนื่องในการพัฒนาทีมบุคลากรทางด้านสุขภาพ ผ่านหลักสูตรการอบรมระยะสั้น เพื่อนำใช้ชุดกิจกรรม Brain training ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ต่อไป

นิยามคำศัพท์

คำที่ใช้ทางวิชาการด้านนี้มีความหลากหลาย ดังนั้นเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน และสามารถนำไปใช้อย่างเหมาะสม จึงได้กำหนดคำนิยามศัพท์ในเอกสาร**คู่มือการจัดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้นำกิจกรรม** เล่มนี้ ดังต่อไปนี้

1. ภาวะปริชานปัญญาบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment) หมายถึง ภาวะที่การรู้คิดหรือความสามารถการทำงานของสมองอยู่ในระดับที่อยู่ระหว่างความสามารถของสมองปกติตามวัย กับการมีภาวะสมองเสื่อม (dementia หรือ major neurocognitive disorder) มีเกณฑ์การวินิจฉัยตาม DSM-5 คือ มีข้อบ่งชี้ว่ามีการทำงานของสมองด้านต่างๆ บกพร่องลงจากเดิมหรือเสื่อม ไปจากระดับเดิมเพียงเล็กน้อย ตั้งแต่ 1 ด้านขึ้นไป ได้แก่ ความใส่ใจแบบซับซ้อน (Complex attention) ทักษะการจัดการ (Executive function) การเรียนรู้และความจำ (Learning and Memory) ภาษา (Language) มิติสัมพันธ์ (Perception motor or visuospatial perception) และการรับรู้ทางสังคม (Social cognition) โดยเป็นข้อมูลจากที่ผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยเอง จากญาติ/ผู้ดูแลที่ทราบรายละเอียด/หรือแพทย์ และมีการลดลงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานตามแบบประเมินความสามารถในประสาทการรู้คิด (Neurocognitive performance) และการบกพร่องของการรู้คิดไม่มากพอจนมีผลกระทบต่อการดูแลตนเอง (Independence) ในเอกสารนี้ ใช้คำว่า ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment; MCI หรือ Mild Neurocognitive Disorder) ซึ่งในบางเอกสารอาจมีการใช้คำว่า “ภาวะที่มีความจำบกพร่องระยะต้น” หรือ “ความจำบกพร่องระยะแรก” หรือ “สมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น” ซึ่งคำนิยามในเชิงปฏิบัติ คือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็น ผู้สูงอายุที่ผ่านการประเมินสมรรถภาพสมองด้วยแบบประเมิน MMSE จะพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ มีคะแนน ≥ 23/ 30 คะแนน (จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา) และเมื่อประเมินต่อเนื่องด้วยแบบประเมิน MoCA พบว่ามีคะแนน < 25/ 30 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดว่ามีภาวะ MCI และ/หรือเป็นผู้ที่เป็นไปตามเกณฑ์การวินิจฉัยของแพทย์ดังกล่าว

2. การพัฒนาศักยภาพสมอง (Cognitive stimulation) การพัฒนาศักยภาพสมอง ในเอกสารนี้ ใช้คำว่าการพัฒนาศักยภาพสมองด้วยชุดกิจกรรม **Brain training** ซึ่งเป็นการฝึกฝนสมองเพื่อการพัฒนาศักยภาพของสมองในด้านต่างๆ อย่างไรก็ตาม อาจพบมีการใช้คำ การฝึกสมอง หรือการกระตุ้นสมอง (Cognitive stimulation) ซึ่งมีความหมายเดียวกันได้

โปรแกรม **Brain training** สำหรับการพัฒนาศักยภาพสมอง ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยในเอกสารนี้ มีความจำเพาะ คือ เป็นการฝึกฝนสมองเพื่อการพัฒนาศักยภาพของสมองใน 4 ด้าน โดยใช้โปรแกรม TEAM V เป็นชื่อย่อที่จดจำได้ง่าย ย่อมาจากคำว่า Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial functions มีจำนวนทั้งหมด 12 กิจกรรม ใน 4 ชุดกิจกรรม คือ Attention Memory Visuospatial function Executive function โดยในแต่ละชุดกิจกรรม มีจำนวน 3 กิจกรรม

3. กิจกรรมการพัฒนาสมอง หรือ กิจกรรมการฝึกสมองหรือกิจกรรมการกระตุ้นสมอง ประกอบด้วยการทำหน้าที่ของสองด้าน ประกอบด้วย Executive function, Attention, Memory and Learning, Language, Visuospatial function, and social cognition หมายถึง[11]

3.1 Attention หลักการกระตุ้น

- ให้ความรู้และหลักการ “เลือกความสนใจเฉพาะอย่าง”

- ให้รู้จักสิ่งรบกวน ที่ดึงความสนใจออกไป
  ปัจจัยภายใน : ความคิด อารมณ์ที่รบกวนความใส่ใจ
  ปัจจัยภายนอก : เสียงที่ดังแทรกเสียงที่กำลังสนใจฟัง
- ฝึกการใส่ใจอย่างต่อเนื่อง โดยคงความสนใจไว้ในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง
- รู้ทันสิ่งรบกวน กลับมาใส่ใจต่อได้จนจบกิจกรรม

3.2 Executive function หลักการกระตุ้น

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

3.3 Memory and Learning หลักการกระตุ้น

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

3.4 Visuospatial function หลักการกระตุ้น

- กระตุ้นการรับรู้ภาพ หรือวัตถุรูปทรงที่มีมิติต่าง
- รับรู้ตำแหน่งของตัวเอง ที่เชื่อมโยงกับวัตถุ และทิศทาง
- กะระยะ ความห่างระหว่างวัตถุกับสิ่งอื่นๆ
- คิดภาพแผนที่การเดินทาง

3.5 Language หมายถึง การใช้ภาษาในการสื่อสาร

3.6 Social cognition หมายถึงการร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

4. ผู้นำกิจกรรม หมายถึง ผู้นำกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มต้นกิจกรรมซึ่งประกอบด้วยสามกิจกรรมหลักในการทำกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม คือ การเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้น (cognitive training) และกิจกรรมต่อเนื่อง หรืออาจจะเป็นผู้นำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในสามกิจกรรมหลักของโปรแกรม ตามคุณสมบัติผู้นำกิจกรรม

5. ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม หมายถึง ผู้ช่วยจัดกิจกรรม ช่วยรับและโยนกิจกรรมเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและลื่นไหลในการจัดกิจกรรม สนับสนุนการทำกิจกรรมและค่อยดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม การจับเวลาในการจัดกิจกรรมเพื่อกำกับเวลาการทำกิจกรรมตามโปรแกรม เป็นต้น

6. ผู้ประสานงาน หมายถึง ผู้ช่วยจัดกิจกรรมและอำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม หมายรวมถึง ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และผู้อำนวยความสะดวก ทีมงานทุกคนควรศึกษาและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้งโดยมีวิธีการลำดับขั้นตอนที่เป็นระบบในการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

8. กิจกรรมต่อเนื่อง หมายถึง กิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปทำต่อเนื่องที่บ้าน หรือการบ้าน

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization [homepage on the Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019 [cited 2019 Sep 10]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact- sheets/detail/dementia
2. Prince M, Wimo A, Guerchet M, Ali GC, Wu YT, Prina M, et at. World Alzheimer Report 2015: The global impact of dementia an analysis of prevalence, incidence, cost and trends, summary sheet; 2015 [cited 2019 Sep 10]. Available from: https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015-sheet.pdf
3. Alzheimer's Disease International, Alzheimer's Australia. Dementia in the Asia Pacific Region [Internet]. London: Alzheimer's Disease International; 2014. [cited 2019 Sep 10]. Available from: https://www.alz.co.uk/adi/pdf/Dementia-Asia-Pacific-2014.pdf
4. ปราโมทย์ ประสาทกุล. การคาดประมาณจำนวนผู้สูงอายุที่มีอาการสมองเสื่อมในประเทศไทย. ใน: ปราโมทย์ ประสาทกุล, บรรณาธิการ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. นครปฐม: พริ้นเทอรี่; 2560. หน้า 42-43.
5. นนทชา แหวนหล่อ. "โรคอัลไซเมอร์" ภาวะสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ และแนวโน้มสถานการณ์โรคในประเทศไทย!. ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ เครือโรงพยาบาลกรุงเทพ http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/brain/2220-2012-10-19-09-06-28.html
6. Mayo Clinic [internet]. United States: Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER); C1998-2020 [updated 2019 Apr 19: cited 2019 Sep 9] Available from: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/alzheimers-stages/art20048448
7. Mayo Clinic [internet]. United States: Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER); C1998-2020 [cited 2019 Sep 9] Available from: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptomscauses/syc-20354578
8. Alzheimer's Association. 2019 Alzheimer's Disease Facts and Figures. Alzheimers Dement 2019. [cited 2019 Sep 9] 2019;15(3):321. Available from:https://www.alz.org/media/documents/alzheimers-facts-and-figures-2019-r.pdf
9. Nakawiro D, Chansirikarn S, Srisuwan P, Aebthaisong O, Sudsakorn P, Vidhyachak C, et al. Group-based Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial function (TEAMV) in patients with mild neurocognitive disorder. J Psychiatr Assoc Thailand [internet] 2017[cited 2019 Sep 10]; 2017; 62(4): 337-348. Available from: http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/624/06_Daochompu.pdf
10. อรวรรณ์ คูหา พิมพ์นารา ดวงดี ดาวชมพู นาคะวิโร จารุณี วิทยาจักษุ์ พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล และสิรินทร ฉันศิริกาญจน. รายงานการวิจัยการกระตุ้นศักยภาพสมองของผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นด้วยโปรแกรม TEAMV สำหรับกลุ่มเมือง และกลุ่มชนบท. 2561.
11. คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น. พิมพ์ครั้งที่1 บริษัทไซเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด; 2559.

บทที่ 2
แนวทางการพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

ดาวชมพู นาคะวิโร จารุณี วิทยาจักษ์
พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล อรวรรณ์ คูหา

การพัฒนาศักยภาพสมองหรือการฝึกการทำงานของสมอง หรือที่เรียกว่า Cognitive Training หรือการกระตุ้นสมอง (Cognitive Stimulation) ผู้ที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นผู้ที่ควรได้รับการดูแลและกระตุ้นศักยภาพของสมองเพื่อชะลอความเสื่อมโดยเร็ว หรือมุ่งหวังแต่การใช้ยาเพียงอย่างเดียว ยังไม่มียาชนิดใดที่ใช้รักษาให้หายขาด ตอนนี้มียาใหม่ที่จะช่วยลดพยาธิสภาพของโรคได้ เพื่อชะลออาการของโรคให้ความเสื่อมช้าลง[1] อย่างไรก็ตาม ยังคงมีการศึกษาถึงวิธีการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยการไม่ใช้ยาร่วมด้วย จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ของธัญญรัตน์ อโนทัยสินทวีและคณะ[2] พบว่า มาตรการที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของสมองได้อย่างมีนัยสำคัญ คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการฝึกการทำงานของสมอง หรือที่เรียกว่า Cognitive Training ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษาโดยไม่ใช้ยาที่ให้ความสำคัญกับ การฝึกปฏิบัติที่กำหนดแนวทางชัดเจนต่อกิจกรรมที่มุ่งเน้นความสามารถของสมองอย่างเฉพาะเจาะจง เช่น ความจำ ความใส่ใจจดจ่อ หรือการแก้ปัญหา[3] มีการศึกษาถึงการฝึกสมองในรูปแบบ Cognitive Training โดย Brum et al. ในกลุ่มที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment; MCI)[4] พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมองมีคะแนนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในด้านความใส่ใจจดจ่อ การรับรู้เวลา ทักษะการซื้อของและการจัดการทางการเงิน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกสมองที่มีรูปแบบชัดเจนในการชะลอความเสื่อมถอย และเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ ฝึกฝนสิ่งใหม่ของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment; MCI) จึงมีความจำเป็นเพื่อการชะลอและป้องกันภาวะสมองเสื่อม หรือเพื่อการชะลอการเสื่อมถอยของสภาพสมองนั่นเอง

หลักการดูแลภาวะสมองเสื่อม

มีวัตถุประสงค์เพื่อการดูแล[5] คือ

1) การช่วยเหลือด้านความสามารถสมอง (Cognitive intervention)
2) การจัดการปัญหาพฤติกรรม (Management of behavioral problems)
3) การจัดการช่วยเหลือผู้ดูแลผู้ป่วย (Caregiver management)

Cognitive intervention

เป้าหมายเพื่อกระตุ้นการรับรู้และการเข้าสังคม ทั้งในรูปแบบเฉพาะเจาะจงและไม่เฉพาะเจาะจงประกอบด้วยการกระตุ้นและการฝึกฝนในการทำกิจกรรม กลุ่มเป้าหมายในการจัดบริการ คือ ผู้ที่มีความสามารถของสมองบกพร่องเล็กน้อย หรือ ปริชานบกพร่องเล็กน้อย (Mild Neurocognitive Disorder) ที่จะนำมาใช้โปรแกรมกระตุ้น โดยพิจารณาจาก

1) การประเมินจากประวัติ ความสามารถของสมองที่บกพร่อง

2) การประเมินการใช้ชีวิตประจำวัน คือ IADL/ADL

- Mild NCD บกพร่อง IADL เล็กน้อย แต่ ADL ปกติ
- Major NCD บกพร่อง IADL และ ADL เริ่มผิดปกติ

หลักการการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นสมอง

เริ่มต้นจากการฝึกกระตุ้นความสามารถของสมอง 4 ด้าน **ดังนี้**

1. ความใส่ใจ (Attention) หมายถึง ความสามารถที่จะเลือก และจดจ่อกับสิ่งกระตุ้นที่เหมาะสมในขณะหนึ่ง ประกอบด้วย 4 แบบ

- การเลือกความใส่ใจ (selective attention)
- การคงความใส่ใจ (sustained attention)
- การแบ่งความใส่ใจ (divided attention)
- การสลับความใส่ใจ (alternating attention)

1.1 การเลือกความใส่ใจ (selective attention) มี 2 ส่วน คือ

1. ความสามารถที่จะเลือกรับรู้ข้อมูล (หรือทำงาน) ที่สำคัญในแต่ละขณะ
2. ความสามารถที่จะไม่ใส่ใจสิ่งที่รบกวน (distractors)
   - ถ้าผิดปกติจะมีอาการรับรู้ข้อมูล หรือทำอะไรได้ยากขึ้นเมื่อมีสิ่งที่รบกวน
   - การดูแลคือจัดลำดับความสำคัญและเลือกที่จะรับข้อมูล หรือทำงานนั้นได้
   - ให้รู้ทันสิ่งที่รบกวนทั้งจากสิ่งแวดล้อมภายนอก และภายในจิตใจ

1.2 การคงความใส่ใจ (sustained attention)

- การรับรู้ข้อมูล (หรือทำงาน) อย่างต่อเนื่องเพียงพอที่จะเกิดความ เข้าใจหรือจำข้อมูลนั้นได้ (หรืองานสำเร็จ)
- อาจใช้คำว่า มีสมาธิ (concentration)
- ถ้าผิดปกติจะเสียสมาธิได้ง่าย ไม่สามารถทำอะไรได้ต่อเนื่อง
- การดูแลคือฝึกการรับข้อมูล หรือทำงานต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง จนงานสำเร็จ

1.3 การแบ่งความใส่ใจ (divided attention)

- ความสามารถรับรู้ หรือทำ 2 อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น การเดินและพูดคุยกับเพื่อน
- โดยทั่วไปการแบ่งความใส่ใจจะทำให้ไม่สามารถรับรู้ข้อมูลหรือทำแต่ละอย่างได้ไม่เต็มที่
- ในผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมเมื่อแบ่งความใส่ใจมักจะทำให้เกิดความผิดพลาด ควรกระตุ้นให้เลือกความใส่ใจให้ได้ก่อน

1.4 การสลับความใส่ใจ (alternating attention)

- ความสามารถเปลี่ยนการรับรู้ (หรือทำงาน) ไปรับรู้ (หรือทำงาน) อีกเรื่องหนึ่งและกลับมารับรู้เรื่อง (หรือทำงาน) เดิมได้ เช่น การทำกับข้าว แล้วไปรับโทรศัพท์ จากนั้นกลับมาทำกับข้าวต่อได้
- โดยทั่วไปการสลับความใส่ใจจะทำให้มีโอกาสที่จะไม่สามารถกลับมารับรู้ หรือทำงานเดิมได้สำเร็จ
- ในผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมเมื่อสลับความใส่ใจมักจะทำให้เกิดความผิดพลาด จึงควรกระตุ้นให้เลือกความใส่ใจให้ได้ก่อน

แนวทางการจัดกิจกรรมกระตุ้นความใส่ใจ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใส่ใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่สำคัญ (selective attention) ร่วมกับทำกิจกรรมหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง (sustained attention)
2. ให้สังเกตตัวกวนความใส่ใจ (distractors) ทั้งภายนอกและ ภายในจิตใจของผู้ร่วมกิจกรรมเอง

2. ความสามารถในการรับรู้และการสร้างรูปแบบจากการมองเห็น (Visuoconstructional/ perceptual ability) หมายถึง

- การมองเห็นเป็นมิติ เปรียบเทียบความใกล้-ไกล
- กะระยะใช้สายตาสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว เช่น การหยิบจับแก้วน้ำ
- การรรับรู้ระยะทางที่ตั้งกับสิ่งแวดล้อม เห็นภาพความเชื่อมโยงแบบแผนที่

แนวทางในการจัดกิจกรรมกระตุ้นความสามารถในการรับรู้และการสร้างรูปแบบจากการมองเห็น

1. มีกิจกรรมให้มองภาพเป็นมิติได้
2. กะระยะ ด้วยการเคลื่อนไหวประสานกับมองเห็น
3. รับรู้ทิศระยะทาง สร้างแผนที่ในสมองได

3. ความจำ (Memory) หมายถึง ความสามารถในการจัดเก็บและดึงข้อมูลมาใช้ โดยทั่วไปการจดจำข้อมูลจะเริ่มต้นตั้งแต่มีการรับรู้ข้อมูลเหล่านั้นผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เมื่อรับรู้แล้วจะเกิดความจำจากการรับสัมผัส ซึ่งเป็นความจำที่สามารถหายไปได้อย่างรวดเร็ว หลังจากรับข้อมูลมาหากมีความใส่ใจและเลือกแล้วว่าข้อมูลที่ได้รับมานั้นมีความสำคัญมากพอ ข้อมูลก็จะถูกย้ายเข้าไปสู่ระบบความจำระยะสั้น เมื่อเวลาผ่านไปหากข้อมูลนั้นยังมีความสำคัญ ก็จะถูกบันทึกไว้ในความจำระยะยาว

ขั้นตอนที่ทำให้เกิดความจำระยะสั้น

- การรับข้อมูล
- การทำซ้ำๆ จนเป็นความจำระยะยาว
- การเก็บข้อมูล และดึงข้อมูลออกมาใช้

แนวทางในการจัดกิจกรรมกระตุ้นความจำ

1. การสังเกตความถนัดของตนเอง หรือผู้ทำกิจกรรมว่ามีความถนัดในการจำภาพ หรือ เสียง
2. การกระตุ้นความจำภาพด้วยการนึกเป็นภาพในสมอง
3. การกระตุ้นความจำเสียงด้วยการทวนคำที่ได้ยินเป็นเสียงในสมอง
4. การนึกย้อนทบทวนข้อมูลสำคัญ
5. การจดบันทึกเพื่อกระตุ้นสมองให้เรียบเรียงข้อมูล ร่วมกับการใช้สายตาร่วมกับ กล้ามเนื้อมัดเล็กในการเขียน ฝึกกระตุ้นความสามารถของสมอง 4 ด้าน

4. ทักษะการบริหารจัดการ (Executive function) หมายถึง กระบวนการของทักษะที่ช่วยให้งานสำเร็จ ประกอบด้วย

- การวางแผน รวบรวมข้อมูล จัดระบบความคิด
- การวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เพื่อให้ถึงเป้าหมาย
- การลงมือทำ ประเมินตนเอง

แนวทางการจัดกิจกรรมกระตุ้นทักษะการบริหารจัดการ

การทำกิจกรรมที่มีการวางแผน คิดขั้นตอน วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือกต่างๆ เพื่อให้งานสำเร็จ เช่น ทำอาหาร บริหารเงิน จัดการสิ่งของบ้านให้เป็นระเบียบ

โปรแกรมการกระตุ้นความสามารถสมอง แบ่งเป็น 3 ชุดกิจกรรม ดังนี้

Brain exercise	Brain training	Brain care
กิจกรรมการเคลื่อนไหว กระตุ้นการตื่นตัว	กระตุ้น cognitive เฉพาะด้าน	กระตุ้น cognitive ในภาพรวมหลายๆ ด้าน ช่วย ADL
Healthy MCI Mild dementia	- Healthy (ใช้ชุดกิจกรรม Brain training ระดับยาก) - MCI	Mild dementia

การประเมินเข้าร่วมกิจกรรม Brain training

กิจกรรม Brain training เป็นกิจกรรมกระตุ้นสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) ซึ่งความบกพร่องนี้อาจไม่เป็นที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนนัก การประเมินความสามารถนี้จึงเป็นเสมือนการกรองผู้สูงอายุที่ต้องการเข้าสู่กิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกระตุ้นสมองที่มีความเหมาะสมกับความสามารถของสมอง ณ ขณะนั้น และทำกิจกรรมด้วยความสนุก ท้าทายตามระดับความสามารถ ดังนั้น การประเมินความสามารถของผู้สูงอายุจึงมีบทบาทสำคัญ ดังนี้

1) เป็นเกณฑ์สำหรับคัดเข้า

2) เป็นเครื่องมือในการจัดกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งมีความแตกต่าง และมีความหลากหลาย

3) เป็นเครื่องมือในการติดตามผลการทำกิจกรรม และติดตามสมรรถภาพสมอง

การประเมินความสามารถสำหรับการคัดผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การประเมินภาวะซึมเศร้า

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมควรได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้า และมีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ “ปกติ” หรือ “ไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอารมณ์ซึมเศร้า เช่น

► ระบบคัดกรอง : แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 ข้อคำถาม (2Q) หรือ 2Q plus[6]

ตัวอย่าง 2Q ถ้า

ตอบว่า “ไม่มี” ทั้งสองข้อ หมายถึง ปกติ

ตอบว่า “มี” ในข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสองข้อ หมายถึง มีความแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้า ควรได้รับการประเมินต่อไปด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 ข้อคำถาม (9Q)

► ระบบคัดแยก : สามารถเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง

- แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 ข้อคำถาม (9Q)[7] : มีคะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน หมายถึง ปกติ
- แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale : TGDS) ฉบับ 15 ข้อ : มีคะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน[8] หมายถึง ปกติ

ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุ มีคะแนนที่บ่งชี้ถึง แนวโน้มหรือความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้า ควรให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจรักษาเพิ่มเติมโดยจิตแพทย์

2. การประเมินสมรรถภาพสมอง

ปัญหาความจำของผู้สูงอายุ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและเห็นความเสื่อมถอยได้ชัดเจน แต่ยังมีความสามารถของสมองในด้านอื่นที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นกัน ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการประเมินสมรรถภาพสมองอย่างครอบคลุมด้วยเครื่องมือหรือแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน ทั้งนี้ ในกระบวนการคัดกรอง และคัดแยก สามารถใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้

► ระบบคัดกรอง : โดยสามารถเลือกใช้หรือใช้ประกอบกันได้ ขึ้นกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของบุคลากรทางสุขภาพ

- แบบประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม 14 ข้อคำถาม : มีคะแนน มากกว่า 30 คะแนน
- แบบทดสอบ AMT (Abbreviated Mental Test)[7] : มีคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 7 คะแนน

- แบบทดสอบ Mini-cog (ฉบับ S. Borson)[7] : มีคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คะแนน
- แบบประเมิน IQ Code 8 ข้อ[9] (ถามผู้ดูแลที่ดูแลผู้สูงอายุมาไม่น้อยกว่า 10 ปี) : มีคะแนนเฉลี่ย ≥ 3.42 คะแนน

▶ ระบบคัดแยก แบ่งการประเมิน เป็น 2 ระดับ

1. การคัดแยกภาวะสมองเสื่อม

สามารถเลือกใช้แบบทดสอบสำหรับประเมินภาวะสมองเสื่อม คือ

- แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (Mini Mental State Examination 2002: MMSE-Thai 2002) ซึ่งมีจุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรมีคะแนนมากกว่าจุดตัด[7]
- แบบทดสอบสมรรถภาพสมองของไทย (Thai Mental State Examination: TMSE) มีคะแนนมากกว่า 23 คะแนนจาก 30 คะแนน[10]

2. การคัดแยกการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI)

- แบบทดสอบ MoCA (Montreal Cognitive Assessment) มีคะแนน น้อยกว่า 25 คะแนน[11]

1. การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน[7] ประกอบด้วย

การประเมินการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (Basic Activity of Daily Living: ADL) และ
การทำกิจวัตรประจำวันขั้นสูง (Instrumental Activities of Daily Living: IADL)

2. การประเมินอื่นๆ

ไม่มีปัญหาด้านการมองเห็น เช่น ต้อหิน ต้อกระจก
ไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน เช่น หูหนวก
ไม่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว เช่น มีปัญหาในการทรงตัว เป็นต้น
ไม่มีอาการของโรคทางจิตเวช ที่อาจเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรม

นอกจากการประเมินความสามารถดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังควรตระหนักถึงความสำคัญขององค์ประกอบต่อไปนี้ร่วมด้วย เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และงานอดิเรก ตลอดจนความสามารถในการอ่าน เขียน เป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยประกอบการพิจารณาคัดสรรกิจกรรม และความยาก ง่ายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น และมีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถมาร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนด ขึ้นกับว่ารูปแบบการจัดบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือในชุมชน

กรณีที่ผู้สูงอายุมีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) แต่มีคุณสมบัติที่ไม่เข้าเกณฑ์การเข้าร่วมกิจกรรม อาจได้รับการอนุโลมได้ หากทีมงานผู้จัดกิจกรรม มีการปรับรูปแบบกิจกรรม หรือสื่อ/ อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น

- ดำเนินกิจกรรมเป็นรายบุคคล
- มีอุปกรณ์ที่ช่วยเสริมความสามารถที่บกพร่องไป เช่น ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการมองเห็นจากสายตายาว ทีมงานของผู้จัดกิจกรรมมีแว่นตาให้ยืม เพิ่มขนาดตัวอักษรหรือรูปภาพเพื่อช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น เป็นต้น
- เลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสามารถหรือทักษะที่มีอยู่

3. เกณฑ์การคัดเข้าร่วมกิจกรรม

1. การประเมินด้าน cognitive function เช่น ประวัติ MMSE, MoCA (ดูช่วงคะแนน)
2. เพื่อจัดแบบกลุ่ม / รายบุคคล
3. พื้นฐานการศึกษา/การทำงาน
4. ประสาทสัมผัสการรับรู้ เช่น การมองเห็น ได้ยิน
5. การสื่อสารด้วยคำพูด การเขียน
6. ภาวะสุขภาพร่างกาย การเคลื่อนไหว
7. สภาวะทางจิตใจ หรือ พฤติกรรม เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิด

เอกสารอ้างอิง

1. Brédart S, Valentine T, Calder A, Gassi L. An Interactive Activation Model of Face Naming. The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A. 1995 May; 48 (2).
2. ธัญญรัตน์ อโนทัยสินทวี และคณะ. การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเรื่องมาตรการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (Systematic review of dementia prevention in elderly). แผนงานสร้างและจัดการความรู้เพื่อพฒนาระบบและกลไกการพัฒนาสังคมสูงอายุอย่างมีคุณภาพ. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). กันยายน. 2557.
3. Tak S, Hong S. Face-name memory in Alzheimer's disease. Geriatric Nursing. 2014 March.
4. Bruce V, Young A. Understanding face recognition. British Journal of Psychology. 1986 August; 77.
5. ดาวชมพู นาคะวิโร. เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง แนวทางการพัฒนาศักยภาพสมอง. การประชุมเชิงปฏิบัติการ และ workshop action research โปรแกรมกระตุ้นสมองสำหรับจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่จัดทำระบบกาดรูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร ในวันที่ 18-19 พฤษภาคม 2566 ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต. กรุงเทพมหานคร. 2566.
6. แบบคัดกรองซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Q Puls). กรมสุขภาพจิต. 2566.
7. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564.
8. ณหทัย วงศ์ปกานันท์. Thai Geriatric Depression Scale-15 (TGDS-15). Journal of Clinical Medicine Research. ฉบับเดือน กุมภาพันธ์ 2556.
9. สุคนธา ศิริ, กมลเนตร โอฆานุรักษ์, สิรินทร ฉันศิริกาญจน, อรพิชญา ไกรฤทธิ์. Dementia Screening test for Thai elderly. [dissertation]. Bangkok, Mahidol Univ; 2007. P55-7.
10. กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง. แบบทดสอบสมรรภาพสมองไทย. 45(6) มิถุนายน. 2536: 356-374.
11. Hemrungrojn S. Montreal cognitive assessment (MoCA) thai version 2011. Available from: http://www.mocutest.org/pdf_file/test



บทที่ 3
การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล

การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain training เพื่อกระตุ้นและเพิ่มศักยภาพการทำงานของสมอง ใน 4 ด้าน คือ ประกอบด้วย Executive function, Attention, Memory and Learning, Visuospatial function (Language and social cognition ร่วมในเมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม) โดยแนวคิดการพัฒนาชุดกิจกรรม Brain training ให้สามารถดำเนินการจัดบริการได้ทั้งที่คลินิกผู้สูงอายุและในชุมชม สามารถการจัดบริการได้ทั้งรูปแบบกลุ่ม (Group base) และรายบุคคล (Individual base) ประกอบด้วย 4 ชุดกิจกรรม ในแต่ละชุดกิจกรรม มี 3 กิจกรรม รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม ดังนี้

Attention	Memory	Perceptual-motor & visuospatial	Executive function
• ไพ่บวกเลข • เพลงดีมี ความหมาย • อ่านชื่อสี	• หยิบภาพตาม คำบอก • ร้อยลูกปัดฝึกความจำ • จับคู่	• ฉันอยู่ตรงไหน • เก็บของขึ้นชั้น • สร้างบ้านผ่านบล็อก	• อาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ • Sudoku รูปทรงและตัวเลข • ปัญหามีไว้แก้

โดยชุดกิจกรรม Brain training ได้แบ่งระดับความง่าย ปานกลาง และยาก ในแต่ละชุดกิจกรรม เพื่อให้สามารถจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุที่มีระดับปัญหาแตกต่างกันในแต่ละด้าน และได้รับบริการการกระตุ้นสมองที่เหมาะสม

ชุดกิจกรรมโปรแกรม Brain training จำนวน 12 ชุด[1,2,3,4,5,6,7] ดังนี้

1. เกมไพ่บวกเลข
2. เกมเพลงดีมีความหมาย
3. เกมอ่านชื่อสี
4. เกมหยิบภาพตามคำบอก
5. เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ
6. เกมจับคู่
7. เกมฉันอยู่ตรงไหน
8. เกมเก็บของขึ้นชั้น
9. เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก
10. เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ
11. เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข
12. ปัญหามีไว้แก้

รายละเอียดชุดเมนูกิจกรรมโปรแกรม Brain training

▶ เมนูชุดกิจกรรม Attention

1. เกมไพ่บวกเลข

เกมไพ่บวกเลข ผู้เล่นจะได้ฝึกคิดเลขในใจด้วยวิธีการบวกและลบ เพื่อให้ผู้เล่นได้รับการฝึกกระตุ้นความใส่ใจ (attention) โดยสามารถคงความใส่ใจได้อย่างต่อเนื่อง (sustain attention) ในช่วงเวลาหนึ่ง จากการคิดคำนวณตัวเลขติดต่อกันไป ในกิจกรรมนี้มีการจัดระดับความง่าย-ยากจากวิธีการคำนวณ เมื่อพบกับเงื่อนไขที่ระบุในระดับปานกลาง และระดับยาก ผู้เล่นจำเป็นต้องนึกถึงวิธีการคำนวณที่กำหนดไว้ซึ่งจะเพิ่มความท้าทายในการคิดเลข

หมายเหตุ: กิจกรรมนี้เหมาะกับผู้เล่นที่สามารถบวก ลบเลขได้

อุปกรณ์

1. ชุดการ์ดตัวเลข 5 สี สีละ 10 ใบ จำนวนรวม 50 ใบ
2. กระดาษ
3. ดินสอ

วิธีเล่น

จัดกองการ์ดให้ได้ตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละระดับ จากนั้นสับไพ่ จัดเป็นกอง แล้วเปิดไพ่ เพื่อคำนวณหาผลลัพธ์ ตามเงื่อนไขในแต่ละระดับการเล่น จากนั้นบันทึกผลลัพธ์ลงในกระดาษ

- ระดับง่าย : ไพ่จำนวน 26 ใบ

1. สุ่มเลือกไพ่ 26 ใบคละสี สับไพ่ จัดเป็นกองแล้ววางไว้
2. เปิดไพ่ใบที่ 1 ดูตัวเลขเก็บตัวเลขไว้ในใจ เปิดไพ่ใบต่อไป (ใบที่ 2) แล้วนำตัวเลขของไพ่ใบแรกไป**บวก**กับไพ่ใบที่ 2 แล้วเขียนผลลัพธ์ลงในกระดาษ
3. เปิดไพ่ใบต่อไป (ใบที่3) นำตัวเลขไป**บวก**กับผลลัพธ์ก่อนหน้าแล้วเขียนบนกระดาษ
4. เปิดไพ่เล่นต่อไปเรื่อย ๆ จนจบกองไพ่ (สุดท้ายจะได้คำตอบ 25 คำตอบ)

- ระดับปานกลาง : ไพ่จำนวน 50 ใบ

1. สุ่มเลือกไพ่ 50 ใบคละสี สับไพ่ จัดเป็นกองแล้ววางไว้
2. เปิดไพ่และหาผล**บวก**ของไพ่ แต่มี**เงื่อนไข**ว่า "ไพ่สีแดง=ให้นำไป**ลบ**ตามตัวเลขบนไพ่"
3. เปิดไพ่ใบที่ 1 ดูตัวเลขเก็บตัวเลขไว้ในใจ เปิดไพ่ใบต่อไปแล้วนำตัวเลขของไพ่ใบแรกไปบวกหรือลบกับไพ่ใบที่ 2 (ขึ้นอยู่กับสีของไพ่ใบที่ 1 และใบที่ 2) แล้วเขียนผลลัพธ์ลงในกระดาษ
4. เปิดไพ่ใบต่อไป (ใบที่ 3) นำตัวเลขไปบวกหรือลบ (ขึ้นอยู่กับสีของไพ่) กับผลลัพธ์ก่อนหน้าแล้วเขียนใส่ลงในกระดาษ
5. เปิดไพ่เล่นต่อไปเรื่อย ๆ จนจบกองไพ่ (สุดท้ายจะได้คำตอบ 49 คำตอบ)

- ระดับยาก : ไพ่จำนวน 50 ใบ

1. สุ่มเลือกไพ่ 50 ใบคละสี สับไพ่ จัดเป็นกองแล้ววางไว้
2. เปิดไพ่และหาผล**บวก**ของไพ่ แต่มี**เงื่อนไข**ว่า "ไพ่สีแดงและสีน้ำเงิน = ให้นำไป**ลบ**ตามตัวเลขบนไพ่"

3. เปิดไพ่ใบที่ 1 ดูตัวเลขเก็บตัวเลขไว้ในใจ เปิดไพ่ใบต่อไปแล้วนำตัวเลขของไพ่ใบแรกไปบวกหรือลบกับไพ่ใบที่ 2 (ขึ้นอยู่กับสีของไพ่ใบที่ 1 และใบที่ 2) แล้วเขียนผลลัพธ์ลงบนกระดาษ
4. เปิดไพ่ใบต่อไป (ใบที่ 3) นำตัวเลขไปบวกหรือลบ (ขึ้นอยู่กับสีของไพ่) กับผลลัพธ์ก่อนหน้าแล้วเขียนใส่ลงในกระดาษ
5. เปิดไพ่เล่นต่อไปเรื่อยๆ จนจบกองไพ่ (สุดท้ายจะได้คำตอบ 49 คำตอบ)

ตัวอย่าง ชุดการ์ดตัวเลข 5 สี สีละ 10 ใบ ตัวเลข 0 – 9 จำนวนรวม 50 ใบ





2. เกมเพลงดีมีความหมาย

การฟังเพลง ช่วยให้เพลิดเพลินใจ ผ่อนคลาย และทำให้เกิดอารมณ์ไปตามท่วงทำนองหรือเนื้อเพลงได้ นอกจากนี้ยังนำมาใช้ในการฝึกสมอง ผ่านการฟังเพลงอย่างตั้งใจ ซึ่งกระตุ้นการใช้ความสามารถสมองด้าน การเลือกใส่ใจ (selective attention) เนื่องจาก ภายในเพลงมีองค์ประกอบของเสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง และเนื้อร้องที่สอดประสานกันขึ้นเป็นบทเพลง ดังนั้น เมื่อจำเป็นต้องหาคำตอบ ภายใต้ข้อกำหนดในเกม ทำให้ต้องใส่ใจจดจ่อในการฟังมากกว่าปกติ โดยไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่อาจถือว่าเป็นตัวรบกวนภายนอก รวมถึงไม่หลงเพลินไปกับความไพเราะ ความคุ้นเคย หรือความชื่นชอบ ที่เป็นตัวรบกวนภายใน

อุปกรณ์

1. เครื่องเสียง
2. คลิปเสียงเพลง
3. กระดาษเปล่า สำหรับเขียนคำตอบในระดับง่าย
4. กระดาษที่มีเนื้อเพลงขาดหายไป สำหรับเขียนคำตอบในระดับปานกลาง
5. กระดาษเปล่าสำหรับวาดภาพในระดับยาก
6. ดินสอ ยางลบ

วิธีเล่น

- ระดับง่าย

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงให้ผู้สูงอายุฟัง 1 เพลง ก่อนเปิดเพลงรอบที่ 1 บอกกติกาว่า **“ให้ทุกท่านฟังเพลงอย่างตั้งใจ”** ไม่อนุญาตให้มีการจดบันทึกระหว่างฟังเพลง โดยสามารถเลือกเพลงจากรายชื่อเพลงต่อไปนี้ : อุทยานดอกไม้, ลำนำมัจฉาฮิโนกิ, ของกิ๋นคนเมือง, เที่ยวใต้ 1, ล่องใต้
2. เมื่อฟังเพลงจบแล้ว ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามจากเนื้อเพลงให้ผู้สูงอายุเขียนคำตอบลงในกระดาษ

ตัวอย่างคำถามจากเพลงต่างๆ

- อุทยานดอกไม้ : ในเพลงมีดอกไม้ชื่ออะไรบ้าง
- ลำนำมัจฉา : ในเพลงมีปลาอะไรบ้าง
- ของกิ๋นคนเมือง : เนื้อเพลงมีอาหารชนิดไหนบ้าง
- เที่ยวใต้ 1 : จังหวัด สถานที่ และอาหารในเพลงมีอะไรบ้าง
- ล่องใต้ : มีชื่อจังหวัดใดบ้าง / เนื้อเพลงกล่าวถึง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ว่าอย่างไร

3. เมื่อผู้สูงอายุเขียนคำตอบเสร็จ ให้เปิดเพลงอีก 1 รอบ เพื่อตรวจคำตอบ
4. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้สึกในการฟังเพลง หรือแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมที่ให้ฟังเพลงอย่างตั้งใจ

- ระดับปานกลาง

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : ควรเลือกเพลงไว้ก่อนเริ่มทำกิจกรรม อย่างน้อย 3 เพลง เพื่อจัดเตรียมเอกสารกระดาษคำตอบ และเตรียมเฉลย

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงที่ 1 จากที่เตรียมไว้ ให้ผู้สูงอายุฟัง ก่อนเปิดเพลงรอบที่ 1 บอกกติกาว่า **"ให้ทุกท่านฟังเพลงอย่างตั้งใจ"** ไม่อนุญาตให้มีการจดบันทึกระหว่างฟังเพลง โดยสามารถเลือกเพลงจากรายชื่อเพลงต่อไปนี้
   - รางวัลแด่คนช่างฝัน
   - พรหมลิขิต
   - พรานล่อเนื้อ
   - ฟลอร์เฟื่องฟ้า
   - ใจรัก
   - รักฉันนั้นเพื่อเธอ
   - ข้างขึ้นเดือนหงาย
2. แจกกระดาษที่มีเนื้อเพลงที่ขาดหายไป แล้วเปิดเพลงให้ฟังเป็นรอบที่ 2
3. ระหว่างฟัง ให้ผู้สูงอายุเติมเนื้อเพลงที่ขาดหายไปในกระดาษที่แจกให้
4. เฉลยเนื้อเพลง
5. ทำตามลำดับขั้นตอนที่ 1-4 ในเพลงที่ 2 และเพลงที่ 3 (ให้เล่นประมาณ 3 เพลง)

- ระดับยาก

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม :

1) ควรเลือกเพลงไว้ก่อนเริ่มทำกิจกรรม 1 เพลง เพื่อทำความเข้าใจในเนื้อเพลง ทั้งนี้ภาพวาดที่ได้จากกิจกรรม หรือความรู้สึก ความคิดเห็น ให้ความสำคัญกับการที่ผู้สูงอายุได้ตั้งใจฟัง ถ่ายทอดเป็นภาพหรือแลกเปลี่ยนความคิด แสดงความรู้สึกได้ จึงไม่อาจระบุว่าเป็นผลลัพธ์ที่ถูกหรือผิด
2) เลือกเพลงที่มีความสอดคล้องกับภาษาที่ใช้ หรือสามารถเข้าใจภาษานั้นๆได้ เช่น เลือกเพลงที่ใช้ภาษาเหนือ เมื่อทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุภาคเหนือ หรือเพลงที่เป็นภาษากลาง หากผู้สูงอายุสามารถเข้าใจความหมายได้

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงที่เตรียมไว้ ให้ผู้สูงอายุฟัง ก่อนเปิดเพลงรอบที่ 1 บอกกติกาว่า **"ให้ทุกท่านฟังเพลงอย่างตั้งใจ"** ไม่อนุญาตให้มีการจดบันทึกระหว่างฟังเพลง โดยสามารถเลือกเพลงจากรายชื่อเพลงต่อไปนี้
   - เดือนเพ็ญ
   - ล่องแม่ปิง
   - ฮานี้บ่าเฮ้ย
   - อีสานบ้านของเฮา
2. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษเปล่า ดินสอ ยางลบ ให้กับผู้สูงอายุ บอกว่า **"จากที่ได้ฟังเพลงแล้ว ขอให้วาดภาพออกมาตามจินตนาการ"** เปิดเพลงรอบที่ 2 คลอระหว่างวาดภาพ โดยเปิดได้มากกว่า 2 รอบ (สามารถเตรียมสีไม้ สีเมจิกได้ หากผู้สูงอายุต้องการระบายสี) ให้เวลา 15 นาทีหรือจนกว่าจะวาดภาพเสร็จ
3. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มแสดงผลงาน และพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกในการทำกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปการทำกิจกรรม

ตัวอย่างเนื้อเพลง เกมเพลงดีมีความหมาย

รางวัลแด่คนช่างฝัน

ขับร้องโดย จรัล มโนเพ็ชร
คำร้อง จรัล มโนเพ็ชร

อย่ากลับคืนคำเมื่อเธอ_____สัญญา
อย่าเปลี่ยน_____เมื่อเวลาแปรเปลี่ยนไป
ให้เธอหมาย_____ แล้วอย่า_____ไปเชื่อใคร
เดินทางไปอย่า_____ใครกางกั้น
มีดวงตะวัน_____เป็นแสงสี____ กระจ่าง_____ให้ใฝ่ปอง
และ_____

เมื่อดอกไม้_____ให้คนหาญสู้ไม่หวั่น
คือ_____แด่ความฝันอัน_____ให้เธอ
บนทางเดินที่มี_____ ถ้าเธอคร้าม_____ฉันคงเก้อ
ฉันยังพร้อมช่วยเธอเสมอ เพียงตัวเธอไม่_____เสียก่อน

จะปลอบ_____ให้เธอหายร้าวราน
จะเป็น_____ให้เธอเดินไปแน่นอน
จะเป็นสายน้ำเย็น ดับกระหายยามโหยอ่อน
คอย_____ให้เธอสมดังหวังได้นิรันดร์

บนทางเดินที่มีขวากหนาม ถ้าเธอคร้าม_____ฉันคงเก้อ
ฉันยังพร้อม____เธอเสมอ เพียงตัวเธอไม่____ไปเสียก่อน
จะปลอบ_____ให้เธอหาย_____ จะเป็นสะพาน
ให้เธอเดินไปแน่นอน

จะเป็นสายน้ำเย็นดับ_____ยาม_____อ่อน
คอยอวยพรให้เธอ_____ได้นิรันดร์
มี_____ส่องเป็นแสงสีทอง
กระจ่าง_____ให้ใฝ่ปองและสร้างสรรค์
เมื่อดอกไม้_____ให้คนหาญสู้ไม่หวั่น
คือรางวัลแด่_____อันยิ่งใหญ่ให้เธอ

พรหมลิขิต

ขับร้องโดย วินัย จุลละบุษปะ
คำร้อง แก้ว อัจฉริยะกุล
ทำนอง เวส สุนทรจามร

พรหมลิขิต_____ชักพา ดลให้มาพบกันทันใด
ก่อนนี้อยู่กัน_____ พรหมลิขิตดล_____
ฉันจึงได้มาใกล้กับเธอ
เออ_____จะเป็นเนื้อคู่
ควร_____เลี้ยงดู_____ แต่ครั้งแรกเมื่อพบเธอ
ใจนึกเชื่อเมื่อแรกเจอ ฉันและเธอคือ_____มา

เนื้อคู่ ถึงอยู่_____ คงไม่คลาดคลา
มุ่งหวัง สมดัง_____ไม่ว่าใครใคร
หากมิใช่_____แท้จริง จะ_____รักยิ่งปานใด
ยากนักที่จะ_____ คงพบเหตุ_____ภัย
พลัดกันไปทำให้_____

เราสองคนต้องเป็น_____ จึง_____รักใคร่_____
นี่เพราะว่า_____หนุนพา พรหมลิขิต_____มา
ชี้_____ให้มาร่วมกัน คนบางคนต้องเป็น_____

เพียงแต่ดูรู้____โดยพลัน ก็รู้สึกนึก____กัน
จน_____ใจผูกพัน แม้_____จะเห็นรูปกาย
ฉัน_____ เพราะเมื่อพบเธอฉัน_____มากมาย
เฝ้า_____ พะวงไม่วายไม่หน่าย_____
_____บันดาลทุกอย่าง เป็นผู้วางหนทาง_____
ได้ลิขิตชีวิตคนนำ_____มาเปรอปรน
ทั้งยังดลเธอ_____

พรานล่อเนื้อ

ขับร้องโดย วินัย จุลละบุษปะ
คำร้อง แก้ว อัจฉริยะกุล
ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน

เจ้า_____ให้พี่ เจ้ายิ้ม ในทีเหมือนเจ้าจะมี____อารมณ์
ยั่วเรียมให้เหงา มิใช่เจ้า _____ อกเรียมก็ตรม
ตรมเพราะคม _____
เรียม_____ เรียมคิด_____ แล้วเรียมก็คง
หลงตายเปล่า
ดัง_____ เงื้อแล้วเล็ง เพ่งเอา ยั่วใจให้_____ เมาแล้วยิง นั้นแล
น้าว ____เล็งเพ่งเอาทุกสิ่ง หากเจ้าหมาย___ก็____ ชิแม่
ยิง อกเรียมสักแผล เงื้อแล้วแม่ _____ อย่าเปลี่ยนใจ
เรียม เจ็บช้ำ_____ เจ้าเงื้อ เจ้าง่า แล้วเจ้าก็ล่า_____ทันใด
เจ็บปวด_____ เงื้อแล้วราเลิกไป เจ็บยิ่งสิ่งใดไยมิยิงพี่เอย
เจ้า_____ให้พี่ เจ้ายิ้มในทีเหมือนเจ้าจะมีรักอารมณ์
_____ให้เหงา มิใช่เจ้าชื่นชม อกเรียมก็ตรม ตรมเพราะคม _____
เรียม พะวักพะวง เรียมคิด_____ แล้วเรียมก็คง หลงตายเปล่า
ดังพรานล่อเนื้อ เงื้อแล้วเล็ง เพ่งเอา ยั่วใจให้เมา เมาแล้วยิง นั้นแล
น้าวศรเล็ง____เอาทุกสิ่ง หากเจ้าหมายยิงก็ยิงชิแม่
ยิงอก_____สักแผล _____แล้วแม่อย่าแปรอย่าเปลี่ยนใจ
...เรียม เจ็บช้าอุรา เจ้าเงื้อ _____ แล้วเจ้าก็ล่า ถอย ทันใด
_____หนักหนา เงื้อแล้วรา เลิกไป เจ็บยิ่งสิ่งใด ไยมิยิง
พี่เอย

ฟลอร์เฟื่องฟ้า

ขับร้องโดย วินัย จุลละบุษปะ
คำร้อง ศรีสวัสดิ์ พิจิตรวรการ
ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน

ครั่นครื้นดั่งเพลง_____ วิมานคนธรรพ์ หลั่นฟ้ามาใกล้
เทพบุตรนางฟ้าไทย _____กันพลิ้วไป พลิ้วไป พร้อมกับเสียงเพลง
สุขคร้านผ่านฟลอร์_____ ร้อนแรงลีลา ที่ล้าและเร่ง
ปลื้มดื่มด่ำตามเสียงเพลง สนุกกัน_____ เพราะรส_____
ปลุกใจ
โลกถูกเหวี่ยง หวือไปวิมาน_____สำราญผ่านอโศกสถานไกล
เทพบุตร_____เยื้องกรายเต้นไป ย้ายไปโยกมา
โอ้ทิพย์_____ วิมาน_____สุขสันต์เริงร่า
หลับจะอยู่ในนิทรา ตื่นอยู่ในขวัญตา ขวัญฟ้าเฟื่องฟลอร์ไฉไล
ครั่นครื้นดั่งเพลงสวรรค์ _____คนธรรพ์ หลั่นฟ้ามาใกล้
_____นางฟ้าไทย โอบกอดกันพลิ้วไป
พลิ้วไปพร้อมกับเสียงเพลง _____ผ่านฟลอร์เฟื่องฟ้า
_____ลีลาที่ล้าและเร่ง ปลื้มดื่มด่ำตามเสียงเพลง
สนุกกัน_____ เพราะรส_____ปลุกใจ
โลกถูก_____หวือไปวิมาน สำเริง_____ผ่านอโศกสถานไกล
เทพบุตรนางฟ้าไทย _____เต้นไปย้ายไปโยกมา
โอ้_____สุธาสวรรค์ วิมานคนธรรพ์สุขสันต์เริงร่า
หลับจะอยู่ใน_____ตื่นอยู่ใน_____
ขวัญฟ้าเฟื่องฟลอร์ไฉไล

ใจรัก

ขับร้องโดย สุชาติ ชวางกูร
คำร้อง-ทำนอง ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม
เรียบเรียงเสียงประสาน วิชัย ปุญญะยันต์

เมื่อ_____มีรัก ดั่งเจ้านก_____ บินไปไกลแสนไกล
หัวใจฉันก็ลอยลิบไป ถึง_____ถิ่นใดนะใจ โอ้ดวงใจเจ้าเอ๋ย
เมื่อต่างเราก็รัก จัก_____ฉันใด ใจเรานั้นแน่นอน
ขอให้เธอ_____รักจริง รักเธอจริงแน่ใจ_____ ก่อน
ตัดใจ_____
โอ้ ใจ รักเธอ คิดถึงเธอ เฝ้า_____
โอ้ ใจนะเออ ไย_____ ถึงเธอ ร่ำไป
เมื่อดวงใจมีรัก มอบแด่ใคร_____ หมดทุกห้องหัวใจ
ขอให้เธอ_____รักจริง ฉันจะยอมมอบกาย_____
แอบแนบอิง_____
โอ้ ใจ รักเธอ คิดถึงเธอ เฝ้า ครวญหา
โอ้ ใจ นะเออ ไยละเมอ ถึงเธอ ร่ำไป
เมื่อดวงใจมีรัก _____ หมดทุกห้องหัวใจ
_____ ฉันจะยอมมอบกายพักพิง
แอบแนบอิงนิรันดร์
ฉันจะยอม_____ แอบแนบอิงนิรันดร์

รักฉันนั้นเพื่อเธอ

ขับร้องโดย รักฉันนั้นเพื่อเธอ
คำร้อง ชรัส เฟื่องอารมณ์

ถึงจะแสนไกล _____ สุดขอบฟ้าแสนไกล
ไกลเพียง_____ ฉันหรืออาทร แม้จะร้อนดัง_____
กำลังใจฉันยัง_____ใจฉันไม่เคยหวั่นต่อ_____
ขอให้เธอรักฉัน _____ ถึงจะทุกข์เท่าไรจะ_____
ดุจดัง_____ หรือจะไปสน ต่อ_____ฟ้าดิน
ถึงจะ_____ นานนับ_____ แต่ฉันนี้เฝ้าคอย
คอยวันคืนมา มาเป็น_____ เก็บรักไว้_____
กาลเวลาหรือจะมาเกี่ยว ___ฉันยัง_____อยู่เสมอ
ฉันยังชิ้งถึงวัน ที่เธอกับฉัน_____ รำพันเพียงเราสอง
รักที่_____ รักที่แสนหวาน รักฉันนั้นเพื่อเธอ

ข้างขึ้นเดือนหงาย

ขับร้องโดย เลิศ ประสมทรัพย์
เสียงประสาน สุนทราภรณ์
คำร้อง แก้ว อัจริยะกุล
ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน

ข้างขึ้น_____ เราขี่ควาย_____ เพลิดเพลินใจฉัน
โคมสวรรค์_____ ไขว่ห้างนั่งเฉย
เอ้อระเหย_____ เป่าขลุ่ยเพลงหนังบน_____
ชื่น_____โชยมา แม้ว่าต้องการ_____
ฉันมีเจ้าทุย_____ พูดจาตอบถาม_____
ลัดเลี้ยว_____ตามชอบใจ _____จริงหนอ
เราไม่_____ใครใคร เจอะนาง_____ก็รับไป
เป่า_____สอดคล้องเราร้องไป
ขี่ควาย_____ เพลินตาเพลินใจ _____เต็มดวง
ข้างขึ้น__เดือนหงาย_____ เราขี่ควายพาควง
แต่หนุ่มชาว_____
พา_____เปลืองครัน _____อยู่นา ไอ้มันก็ฟ้าเดียวกัน
ขี่_____ขี่_____ก็เหมือนกัน มันก็_____ดวงเดียว
เขาว่า_____สบาย แต่ฉันว่าแพ้_____แท้เทียว
อยู่กรุงไปไหนให้หวาดเสียว _____โครมเดียวเราก็ตาย
ต้นข้าว_____ ชูยอด_____เรียงราย
ค่อยชมแช่มช้อยค่อย_____ ขี่ควายแช่มช้าประสา_____
อยู่นาสุขแสน _____กลายกลาย เดือนก็

3. เกมอ่านชื่อสี

ความสามารถของสมองในด้านความใส่ใจ (attention) ได้รับการฝึกกระตุ้นผ่านกิจกรรมเกมอ่านชื่อสีจากรูปแบบของการ์ดที่ออกแบบให้มีสีสันต่าง ๆ และคำที่ปรากฏบนการ์ด ภายใต้กติกาที่กำหนดขึ้น ผู้เล่นจำเป็นต้องเลือกใส่ใจต่อสีพื้นหลังของการ์ด หรือสีของตัวอักษรแล้วแต่กรณี นอกจากนี้ในระดับ ปานกลาง และระดับยาก จะมีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งผู้เล่นยังต้องมีความยับยั้งตนเอง ไม่สนใจต่อปัจจัยที่มารบกวน เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้องอีกด้วย

อุปกรณ์

1. การ์ดชุดที่ 1 (พิมพ์ชื่อสี) จำนวน 50 ใบ
2. การ์ดชุดที่ 2 (พิมพ์ชื่อสัตว์) จำนวน 26 ใบ

วิธีเล่น

- ระดับง่าย

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : เตรียมการ์ดชุดที่ 1 จำนวน 50 ใบ ตรวจสอบว่ามีการ์ดครบถ้วน

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาในการบอกสีของการ์ดให้ผู้สูงอายุทราบ พร้อมกับแสดงการ์ดให้ดู ดังนี้
   “ขอให้บอกสีของการ์ด โดยการ์ดจะมีสีพื้นหลังต่างกันไป และมีคำที่เป็นชื่อสีปรากฏซึ่งถูกพิมพ์ด้วยสีสันแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้เล่นจะบอกสีของการ์ดตามวิธีการต่อไปนี้”
   “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย <u>สีดำ</u> ผู้เล่นจะบอก<u>สีพื้นหลังที่อยู่บนการ์ด</u>”
   เช่น 

   ผู้เล่นจะบอกว่า “แดง”

   “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย <u>สีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สีดำ</u> ผู้เล่นจะบอก<u>สีของตัวอักษร</u>”
   เช่น 

   ผู้เล่นจะบอกว่า “ฟ้า”

2. เริ่มเล่น ผู้นำกิจกรรมแจกการ์ดให้ผู้เล่นทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง **ในขณะวางการ์ดให้บอกสีตามกติกา**ดัง ๆ
3. หากมีผู้เล่นคนใด วางการ์ดแล้วบอกสีผิด ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ดทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง
4. **เกมสิ้นสุด *เมื่อผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ***

- ระดับปานกลาง

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : เตรียมการ์ดชุดที่ 1 จำนวน 50 ใบ และการ์ดชุดที่ 2 จำนวน 26 ใบ ตรวจสอบว่ามีการ์ดครบถ้วน

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวิธีการเล่นให้ผู้สูงอายุทราบ พร้อมกับแสดงการ์ดให้ดู ดังนี้ **“ขอให้บอกสี หรือคำบนการ์ด โดยมีการ์ด 2 แบบ แบบที่ 1 เป็นชื่อสี ซึ่งมีสีพื้นหลังต่างกันไป และมีคำที่เป็นชื่อสีปรากฏซึ่งถูกพิมพ์ด้วยสีสันแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้เล่นจะบอกสีของการ์ดตามวิธีการต่อไปนี้”**
   “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย <u>สีดำ</u> ผู้เล่นจะบอก<u>สีพื้นหลังที่อยู่บนการ์ด</u>”
   เช่น 

   ผู้เล่นจะบอกว่า “แดง”

“หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย <u>สีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สีดำ</u> ผู้เล่นจะบอก<u>สีของตัวอักษร</u>”

เช่น 

ผู้เล่นจะบอกว่า “ฟ้า”

อธิบายต่อว่า **“การ์ดแบบที่ 2 เป็นชื่อสัตว์ ให้ผู้เล่นบอก<u>ชื่อสัตว์</u>ตามการ์ด”**

เช่น 

ผู้เล่นจะบอกว่า “เป็ด”

2. เริ่มเล่น ผู้นำกิจกรรมแจกการ์ดให้ผู้เล่นทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง **ในขณะวางการ์ดให้บอกสี หรือ คำ ตามกติกา**ดัง ๆ
3. หากมีผู้เล่นคนใด วางการ์ดแล้วทำผิดกติกา ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ดทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง
4. **เกมสิ้นสุด *เมื่อผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ***

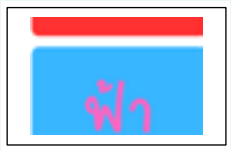
- ระดับยาก

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : เตรียมการ์ดชุดที่ 1 จำนวน 50 ใบ และการ์ดชุดที่ 2 จำนวน 26 ใบ ตรวจสอบว่ามีการ์ดครบถ้วน

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวิธีการเล่นให้ผู้สูงอายุทราบ พร้อมกับแสดงการ์ดให้ดู ดังนี้ **“ขอให้บอกสี หรือคำบนการ์ด โดยมีการ์ด 2 แบบ แบบที่ 1 เป็นชื่อสี ซึ่งมีสีพื้นหลังต่างกันไป และมีคำที่เป็นชื่อสีปรากฏซึ่งถูกพิมพ์ด้วยสีสันแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้เล่นจะบอกสีของการ์ดตามวิธีการต่อไปนี้”**

“หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย <u>สีดำ</u> ผู้เล่นจะบอก<u>สีพื้นหลังที่อยู่บนการ์ด</u>”

เช่น 

ผู้เล่นจะบอกว่า “แดง”

“หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย <u>สีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สีดำ</u> ผู้เล่นจะบอก<u>สีของตัวอักษร</u>”

เช่น 

ผู้เล่นจะบอกว่า “ฟ้า”

อธิบายต่อว่า **“การ์ดแบบที่ 2 เป็นชื่อสัตว์ ให้ผู้เล่นบอกชื่อสัตว์ตามการ์ด”**

เช่น 

ผู้เล่นจะบอกว่า “เป็ด”

“ยกเว้น เมื่อเจอการ์ดที่พิมพ์คำว่า “ไก่” หรือ “หมู” ให้ผู้เล่นอ่านสีตามกติกาของการ์ด แบบที่ 1”

เช่น 

ผู้เล่นจะบอกว่า “ฟ้า”

หรือ 

ผู้เล่นจะบอกว่า “เหลือง”

2. เริ่มเล่น ผู้นำกิจกรรมแจกการ์ดให้ผู้เล่นทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง **ในขณะวางการ์ดให้บอกสี หรือ คำ ตามกติกา**ดังๆ
3. หากมีผู้เล่นคนใด วางการ์ดแล้วทำผิดกติกา ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ดทั้งกองที่อยู่กลาง
4. วงไปเป็นการ์ดของตนเอง
5. **เกมสิ้นสุด *เมื่อผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ***

ตัวอย่าง รูปแบบของการ์ดเกมส์อ่านชื่อสี



► เมนูชุดกิจกรรม Memory

1. เกมหยิบภาพตามคำบอก

การลืมข้อมูลที่ได้รับการบอกเล่า แม้พยายามนึกแต่ยังคงนึกไม่ออก เป็นปัญหาที่หลายคนกำลังเผชิญ ทำให้มีความสนใจในการฝึกกระตุ้นความจำ ในเกมนี้ เป็นการฝึกจำผ่านกิจกรรมในรูปแบบเกม โดยมีตัวช่วยเตือนความจำเป็นรูปภาพ นอกจากฝึกดึงข้อมูลที่ได้ยินมา ผู้เล่นยังได้กระตุ้นความสามารถในการเรียกชื่อสิ่งของทั้งที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน และสิ่งของที่พบได้ไม่บ่อยนักในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้การทำกิจกรรมกระตุ้นความจำโดยผู้เล่นตระหนักถึงวิธีการจำของตนเองร่วมด้วย เป็นการช่วยพัฒนาประสิทธิภาพในการจำได้ดีขึ้น

อุปกรณ์

1. การ์ดรูปภาพต่างๆ จำนวน 48 ภาพ
2. กระดาษ ปากกา / ดินสอ (สำหรับผู้นำกิจกรรมบันทึกคะแนน)

วิธีเล่น

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : 1) เตรียมรายชื่อสิ่งที่ต้องการให้ผู้เล่นจำ 2) แต่ละรอบของการเล่นสามารถมีชื่อสิ่งที่ให้จำซ้ำกันได้ 3) จำนวนผู้เล่นไม่เกิน 5 คน

- ระดับง่าย (4-6 อย่าง)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมบอกชื่อภาพต่าง ๆ ให้ผู้เล่นจำประมาณ 4-6 อย่าง **“ขอให้พยายามจำรายชื่อภาพต่อไปนี้ให้ได้มากที่สุด”**
2. เปิดกองภาพต่าง ๆ บอกผู้เล่นว่า **“ให้หยิบภาพที่บอกให้จำเมื่อสักครู่”**
3. ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบว่าหยิบได้ถูกต้องกี่ชิ้น แล้วบันทึกจำนวนภาพที่ถูกต้อง ซึ่งจะนับเป็นคะแนน
4. เริ่มเล่นต่อจนครบ 10 รอบ ผู้ที่ได้คะแนนรวมเยอะที่สุดเป็นผู้ชนะ

- ระดับปานกลาง (7-8 อย่าง)

ขั้นตอนการเล่น

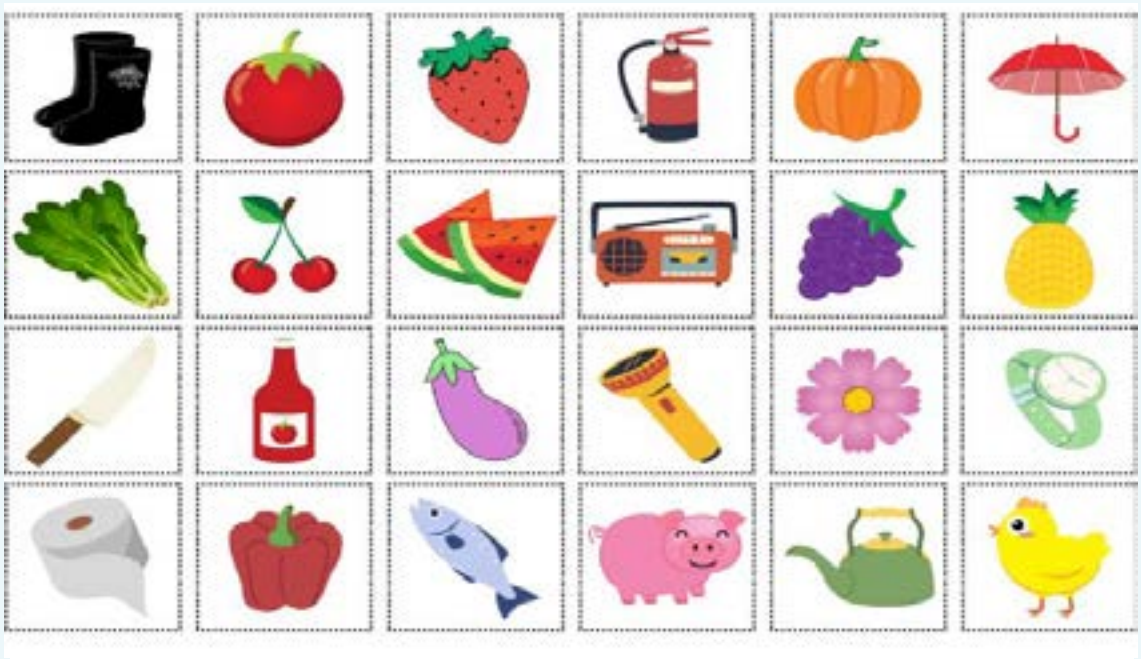
1. ผู้นำกิจกรรมบอกชื่อภาพต่าง ๆ ให้ผู้เล่นจำประมาณ 7-8 อย่าง “**ขอให้พยายามจำรายชื่อภาพต่อไปนี้ให้ได้มากที่สุด”**
2. เปิดกองภาพต่าง ๆ บอกผู้เล่นว่า **“ให้หยิบภาพที่บอกให้จำเมื่อสักครู่”**
3. ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบว่าหยิบได้ถูกต้องกี่ชิ้น แล้วบันทึกจำนวนภาพที่ถูกต้อง ซึ่งจะนับเป็นคะแนน
4. เริ่มเล่นต่อจนครบ 10 รอบ ผู้ที่ได้คะแนนรวมเยอะที่สุดเป็นผู้ชนะ

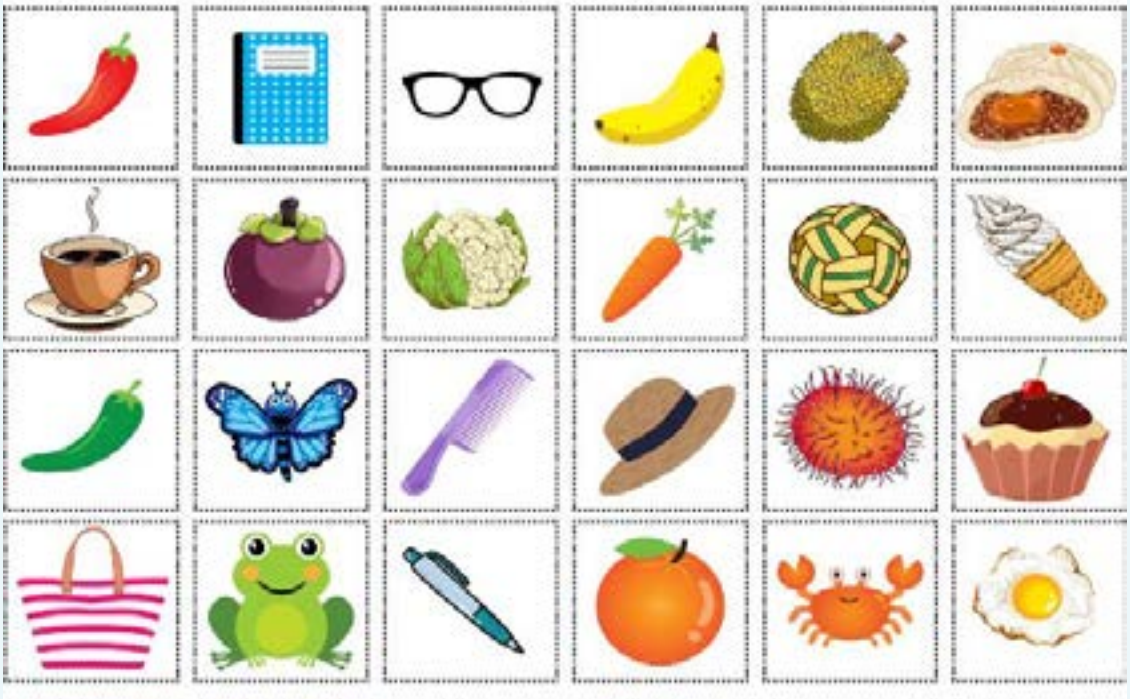
- ระดับยาก (9-10 อย่าง)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมบอกชื่อภาพต่าง ๆ ให้ผู้เล่นจำประมาณ 9-10 อย่าง **“ขอให้พยายามจำรายชื่อภาพต่อไปนี้ให้ได้มากที่สุด”**
2. เปิดกองภาพต่าง ๆ บอกผู้เล่นว่า **“ให้หยิบภาพที่บอกให้จำเมื่อสักครู่”**
3. ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบว่าหยิบได้ถูกต้องกี่ชิ้น แล้วบันทึกจำนวนภาพที่ถูกต้อง ซึ่งจะนับเป็นคะแนน
4. เริ่มเล่นต่อจนครบ 10 รอบ ผู้ที่ได้คะแนนรวมเยอะที่สุดเป็นผู้ชนะ

ตัวอย่าง การ์ดเกมหยิบภาพตามคำบอก





2. เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ

เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ ให้ผู้เล่นฝึกจำและถ่ายทอดข้อมูลออกมาผ่านการลงมือร้อยลูกปัดตามสีและรูปทรงที่ได้ฟังมา โดยอาจถูกรบกวนการจำได้จากเงื่อนไขที่กำหนด ดังนั้น ผู้เล่นจึงควรมีความใส่ใจและตั้งใจฟังเป็นพื้นฐานในขณะทำกิจกรรม

อุปกรณ์

1. ลูกปัด
2. เชือกร้อย
3. การ์ดภาพลูกปัด

วิธีเล่น

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม :

1) เตรียมลูกปัดและเชือกให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เล่น

2) ผู้นำกิจกรรมอาจซักซ้อมทำความเข้าใจกับผู้เล่นในการปรบมือ 1 ชุด และลองปรบมือก่อนเริ่มเล่น

หมายเหตุ ปรบมือ 1 ชุด คือ การปรบมือเป็นจังหวะ [12 123 12 12 1] 1 รอบ

- ระดับง่าย (เล่นการ์ด10 ใบ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้ผู้เล่น (ตะกร้าลูกปัด และเชือก)
2. ผู้นำกิจกรรมสุ่มหยิบการ์ดขึ้นมา 1 ใบ
3. ผู้นำกิจกรรมให้คำสั่ง **“จะบอกสีของลูกปัดในการ์ด ขอให้ผู้เล่นตั้งใจฟังและจำไว้”** เมื่อบอกจบแล้วให้ผู้เล่น ปรบมือ 1 ชุด
4. ผู้นำกิจกรรมบอก **“ขอให้ผู้เล่นร้อยลูกปัดตามสีที่บอกและให้จำไว้เมื่อสักครู่”** เมื่อเสร็จแล้วให้วางลงรอทำข้อต่อไป
5. ผู้เล่นที่ทำได้ครบถ้วนและถูกต้องจะเป็นผู้ชนะ
6. สุ่มหยิบการ์ดและบอกสี จนครบ 10 ใบตามขั้นตอนที่กล่าวมา

- ระดับปานกลาง (เล่นการ์ด 14 ใบ)

ขั้นตอนการเล่น

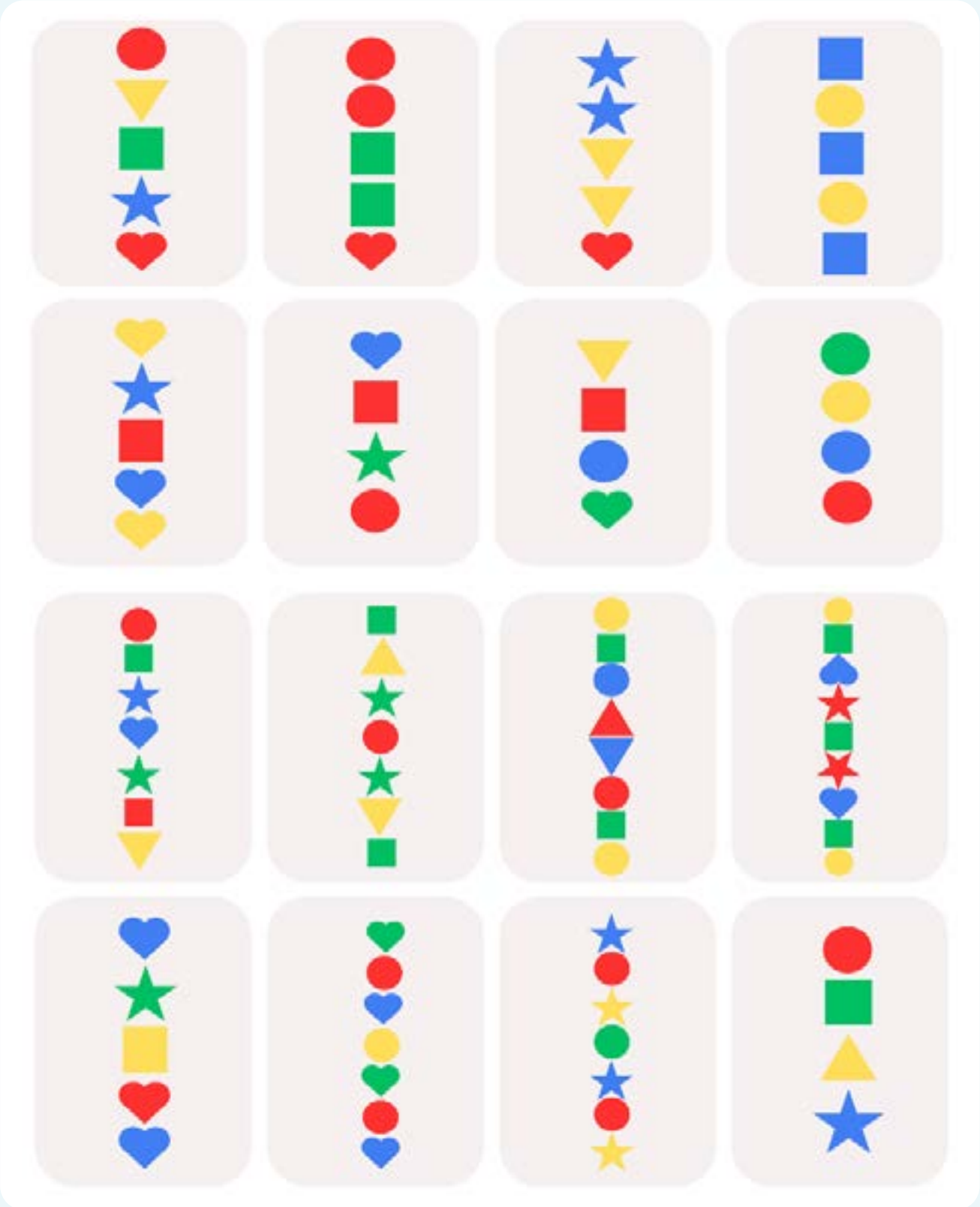
1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้ผู้เล่น (ตะกร้าลูกปัด และเชือก)
2. ผู้นำกิจกรรมสุ่มหยิบการ์ดขึ้นมา 2 ใบ
3. ผู้นำกิจกรรมให้คำสั่ง **“จะบอกสีของลูกปัดในการ์ด 2 ใบ ขอให้ผู้เล่นตั้งใจฟังและจำไว้”** เมื่อบอกจบแล้วให้ผู้เล่น ปรบมือ 2 ชุด
4. ผู้นำกิจกรรมบอก **“ขอให้ผู้เล่นร้อยลูกปัดตามสีที่บอกและให้จำไว้เมื่อสักครู่”** เมื่อเสร็จแล้วให้วางลงรอทำข้อต่อไป
5. ผู้เล่นที่ทำได้ครบถ้วนและถูกต้องจะเป็นผู้ชนะ
6. สุ่มหยิบการ์ดและบอกสี ครั้งละ 2 ใบ จนครบ 7 ครั้ง โดยตามขั้นตอนที่กล่าวมา

- **ระดับยาก** (เล่นการ์ด 12 ใบ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้ผู้เล่น (ตะกร้าลูกปัด และเชือก)
2. ผู้นำกิจกรรมสุ่มหยิบการ์ดขึ้นมา 2 ใบ
3. ผู้นำกิจกรรม **“จะบอกสีและรูปทรงของลูกปัดในการ์ด ขอให้ผู้เล่นตั้งใจฟังและจำไว้”** เมื่อบอกจบแล้วให้ผู้เล่น ปรบมือ 1 ชุด
4. ผู้นำกิจกรรมบอก **“ขอให้ผู้เล่นร้อยลูกปัดตามสีและรูปทรงที่บอกและให้จำไว้เมื่อสักครู่”** เมื่อเสร็จแล้วให้วางลงรอทำข้อต่อไป
5. ผู้เล่นที่ทำได้ครบถ้วนและถูกต้องจะเป็นผู้ชนะ
6. สุ่มหยิบการ์ด เพื่อบอกสีและรูปทรง จนครบ 6 ใบ

ตัวอย่างเกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ



3. เกมจับคู่

เกมจับคู่ เป็นเกมที่ผู้เล่นได้ฝึกกระตุ้นความสามารถในการจำจากการมองเห็น โดยการจำรูปภาพต่างๆ ในการ์ดและจำตำแหน่งของการ์ด เพื่อจับคู่ภาพได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ความยาก-ง่ายของการเล่น ขึ้นอยู่กับจำนวนของภาพที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อเล่นในระดับต่อๆไป ทั้งนี้ ความจำภาพและความจำเกี่ยวกับตำแหน่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทาง การขับรถ การอ่าน รวมถึงการจดจำใบหน้า เป็นต้น

อุปกรณ์

1. การ์ดภาพสำหรับจับคู่ จำนวน 48 คู่
2. แป้นวางภาพ

วิธีเล่น

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : เตรียมภาพให้ครบตามจำนวนและครบคู่ ในการเล่นแต่ละระดับ

- ระดับง่าย (จับคู่ภาพ 15 คู่)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมสับการ์ดภาพจับคู่ 15 คู่ เรียงการ์ดลงในแป้นในลักษณะหงายการ์ดให้เห็นภาพ
2. ผู้นำกิจกรรมบอกว่า **“เกมจับคู่ ขอให้ผู้เล่นดูภาพทั้งหมดและพยายามจำให้ได้มากที่สุด”** ให้เวลา 2 นาทีสำหรับจำ เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมบอก **“หมดเวลา”** และคว่ำการ์ดทั้งหมดไม่ให้เห็นภาพอีก
3. ผู้นำกิจกรรมบอกวิธีการเล่น **“ให้ผู้เล่นผลัดกันเปิดการ์ดครั้งละ 2 ใบ มีกติกาดังนี้”**
   - **“ถ้าการ์ดที่เปิดขึ้นเป็นภาพคู่กัน ให้ผู้เล่นที่เป็นคนเปิดเก็บไว้”**
   - **“ถ้าการ์ดที่เปิดขึ้นไม่ใช่ภาพที่เป็นคู่กัน ให้ผู้เล่นคว่ำการ์ดทั้ง 2 ใบไว้ตามเดิม”**
4. เกมสิ้นสุดเมื่อการ์ดบนแป้นหมด ผู้ชนะคือผู้ที่ได้การ์ดมาเก็บไว้มากที่สุด

- ระดับปานกลาง (จับคู่ภาพ 25 คู่)

ขั้นตอนการเล่น

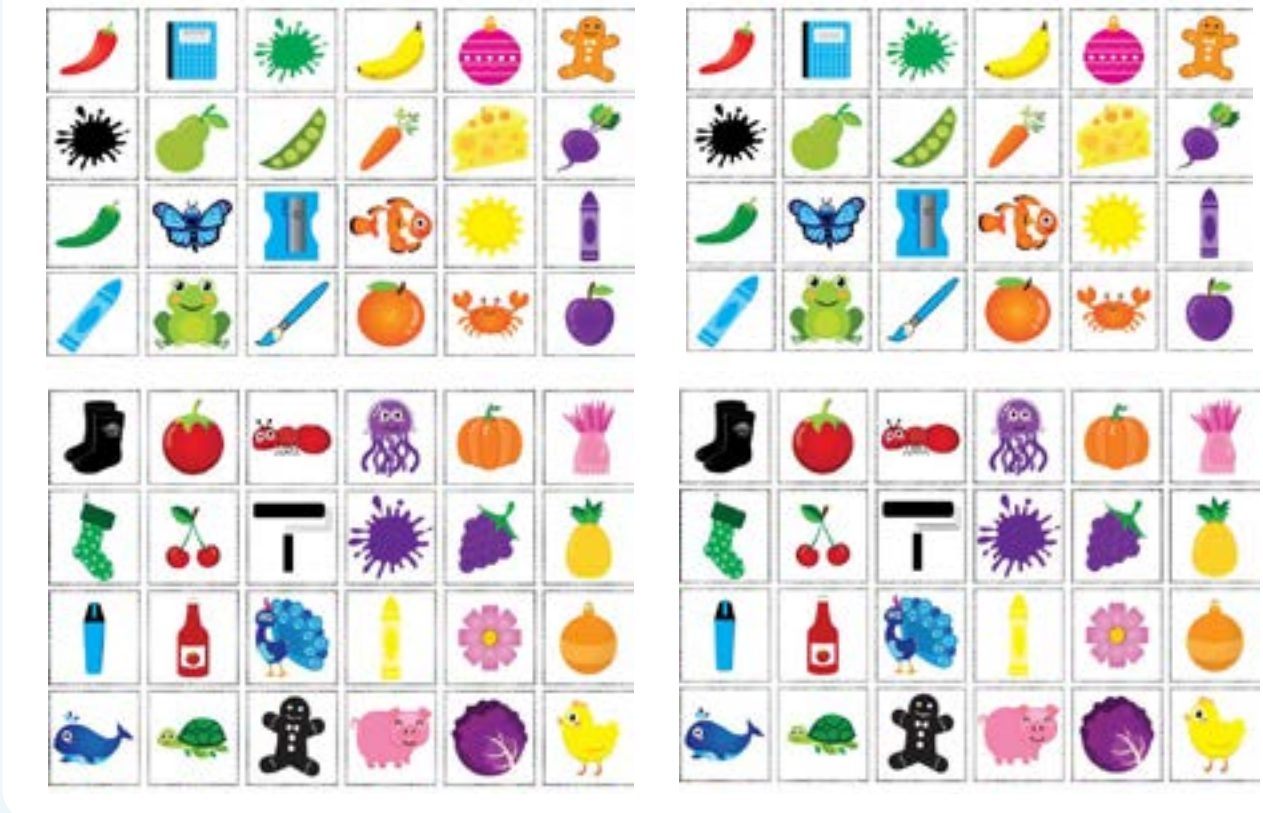
1. ผู้นำกิจกรรมสับการ์ดภาพจับคู่ 25 คู่ เรียงการ์ดลงในแป้นในลักษณะหงายการ์ดให้เห็นภาพ
2. ผู้นำกิจกรรมบอกว่า **“เกมจับคู่ ขอให้ผู้เล่นดูภาพทั้งหมดและพยายามจำให้ได้มากที่สุด”** ให้เวลา 2 นาทีสำหรับจำ เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมบอก **“หมดเวลา”** และคว่ำการ์ดทั้งหมดไม่ให้เห็นภาพอีก
3. ผู้นำกิจกรรมบอกวิธีการเล่น **“ให้ผู้เล่นผลัดกันเปิดการ์ดครั้งละ 2 ใบ โดยมีกติกาดังนี้”**
   - **“ถ้าการ์ดที่เปิดขึ้นเป็นภาพคู่กัน ให้ผู้เล่นที่เป็นคนเปิดเก็บไว้”**
   - **“ถ้าการ์ดที่เปิดขึ้นไม่ใช่ภาพที่เป็นคู่กัน ให้ผู้เล่นคว่ำการ์ดทั้ง 2 ใบไว้ตามเดิม”**
4. ก่อนเริ่มเล่น ผู้นำกิจกรรมหมุนแป้นวาง 1 ครั้ง แล้วจึงให้ผู้เล่นเริ่มเปิดการ์ด
5. เกมสิ้นสุดเมื่อการ์ดบนแป้นหมด ผู้ชนะคือผู้ที่ได้การ์ดมาเก็บไว้มากที่สุด

- **ระดับยาก** (จับคู่ภาพ 35 คู่)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมสับการ์ดภาพจับคู่ 35 คู่ เรียงการ์ดลงในแป้นในลักษณะหงายการ์ดให้เห็นภาพ
2. ผู้นำกิจกรรมบอกว่า **“เกมจับคู่ ขอให้ผู้เล่นดูภาพทั้งหมดและพยายามจำให้ได้มากที่สุด”** ให้เวลา 2 นาทีสำหรับจำ เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมบอก **“หมดเวลา”** และคว่ำการ์ดทั้งหมด ไม่ให้เห็นภาพอีก
3. ผู้นำกิจกรรมบอกวิธีการเล่น **“ให้ผู้เล่นผลัดกันเปิดการ์ดครั้งละ 2 ใบ โดยมีกติกาดังนี้”**
   - **“ถ้าการ์ดที่เปิดขึ้นเป็นภาพคู่กัน ให้ผู้เล่นที่เป็นคนเปิดเก็บไว้”**
   - **“ถ้าการ์ดที่เปิดขึ้นไม่ใช่ภาพที่เป็นคู่กัน ให้ผู้เล่นคว่ำการ์ดทั้ง 2 ใบไว้ตามเดิม”**
3. ก่อนเริ่มเล่น ผู้นำกิจกรรมหมุนแป้นวาง 1 ครั้ง แล้วจึงให้ผู้เล่นเริ่มเปิดการ์ด
4. เกมสิ้นสุดเมื่อการ์ดบนแป้นหมด ผู้ชนะคือผู้ที่ได้การ์ดมาเก็บไว้มากที่สุด

ตัวอย่างการ์ดภาพสำหรับจับคู่เกมจับคู่



▶ เมนูชุดกิจกรรม Visuospatial function

1. เกมฉันอยู่ตรงไหน

ความสามารถของสมองในด้านมิติสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการรับรู้ตำแหน่งของตนเอง ท่ามกลางวัตถุ สิ่งของ หรือสถานที่ต่าง ๆ ในเกมฉันอยู่ตรงไหน ผู้เล่นได้ฝึกการรับรู้ตำแหน่งของตุ๊กตาผ่านการรับฟังคำบอกเล่าซึ่งจำเป็นต้องรู้ระยะ ทิศทางที่เชื่อมโยงกับตุ๊กตาและนำไปวางให้ถูกตำแหน่ง นอกจากนี้ผู้เล่นจำเป็นต้องมีความใส่ใจ ตั้งใจฟังในสิ่งที่เป็นคำบอกเล่าด้วย

อุปกรณ์

1. ตุ๊กตากระดาษ**รูปคน** จำนวน 12 รูป
2. ตุ๊กตากระดาษ**รูปสัตว์** จำนวน 8 รูป
3. ฉากพื้นหลัง (สถานที่ต่างๆ) จำนวน 18 รูป

วิธีเล่น

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : ควรจัดเตรียมภาพต้นแบบที่จะใช้เป็นโจทย์ในการบอกเล่าให้ผู้เล่นวางสิ่งของตาม ก่อนเริ่มกิจกรรม และเตรียมคำพูดสำหรับการบอกตำแหน่งโดยคำนึงถึงทิศทาง เช่น บน ล่าง ซ้าย ขวา หน้า หลัง ของตุ๊กตาที่นำมาใช้แทนตัวผู้เล่นในการรับรู้ตำแหน่ง

- **ระดับง่าย** (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมเลือกฉากพื้นหลัง 1 รูป เลือกตุ๊กตากระดาษ 1 รูป จากนั้นวางตุ๊กตาไว้ที่จุดต่าง ๆ ในฉากพื้นหลัง แล้วปิดไว้ไม่ให้ผู้เล่นเห็น
2. ผู้นำกิจกรรม แจกฉากพื้นหลัง และตุ๊กตากระดาษให้ผู้เล่น (เป็นฉากและตุ๊กตาเหมือนที่ผู้นำใช้) และบอกคำสั่งผู้เล่น ดังนี้ **“จะบอกตำแหน่งที่ตุ๊กตาอยู่ในฉากนี้ ขอให้ผู้เล่นตั้งใจฟังให้ดี พยายามนึกภาพตาม เมื่อฟังจบแล้วให้นำตุ๊กตาไปวางยังตำแหน่งที่ได้ยิน”**
3. ผู้นำกิจกรรม อธิบายตำแหน่งของตุ๊กตาในฉากต้นแบบให้ผู้เล่นฟัง โดยไม่ให้ผู้เล่นเห็น
4. ให้ผู้เล่นวางตุ๊กตาตามตำแหน่งที่ผู้นำกิจกรรมอธิบาย
5. เมื่อทุกคนวางตุ๊กตาเสร็จให้เฉลยพร้อมกัน คนที่วางได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน
6. ทำจนครบ 5 ครั้ง (สามารถเปลี่ยนฉากหรือเปลี่ยนตัวตุ๊กตาได้) ผู้เล่นที่ทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

- **ระดับปานกลาง** (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมเลือกฉากพื้นหลัง 1 รูป เลือกตุ๊กตากระดาษ 2 รูป จากนั้นวางตุ๊กตาไว้ที่จุดต่าง ๆ ในฉากพื้นหลัง แล้วปิดไว้ไม่ให้ผู้เล่นเห็น
2. ผู้นำกิจกรรม แจกฉากพื้นหลัง และตุ๊กตากระดาษให้ผู้เล่น (เป็นฉากและตุ๊กตาเหมือนที่ผู้นำใช้) และบอกคำสั่งผู้เล่น ดังนี้ **“จะบอกตำแหน่งที่ตุ๊กตาอยู่ในฉากนี้ ขอให้ผู้เล่นตั้งใจฟังให้ดี พยายามนึกภาพตาม เมื่อฟังจบแล้วให้นำตุ๊กตาไปวางยังตำแหน่งที่ได้ยิน”**

3. ผู้นำกิจกรรม อธิบายตำแหน่งของตุ๊กตาในฉากต้นแบบให้ผู้เล่นฟัง โดยไม่ให้ผู้เล่นเห็น
4. ให้ผู้เล่นวางตุ๊กตาตามตำแหน่งที่ผู้นำกิจกรรมอธิบาย
5. เมื่อทุกคนวางตุ๊กตาเสร็จให้เฉลยพร้อมกัน คนที่วางได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน
6. ทำจนครบ 5 ครั้ง (สามารถเปลี่ยนฉากหรือเปลี่ยนตัวตุ๊กตาได้) ผู้เล่นที่ทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

- ระดับยาก (เล่น 5 ข้อ)

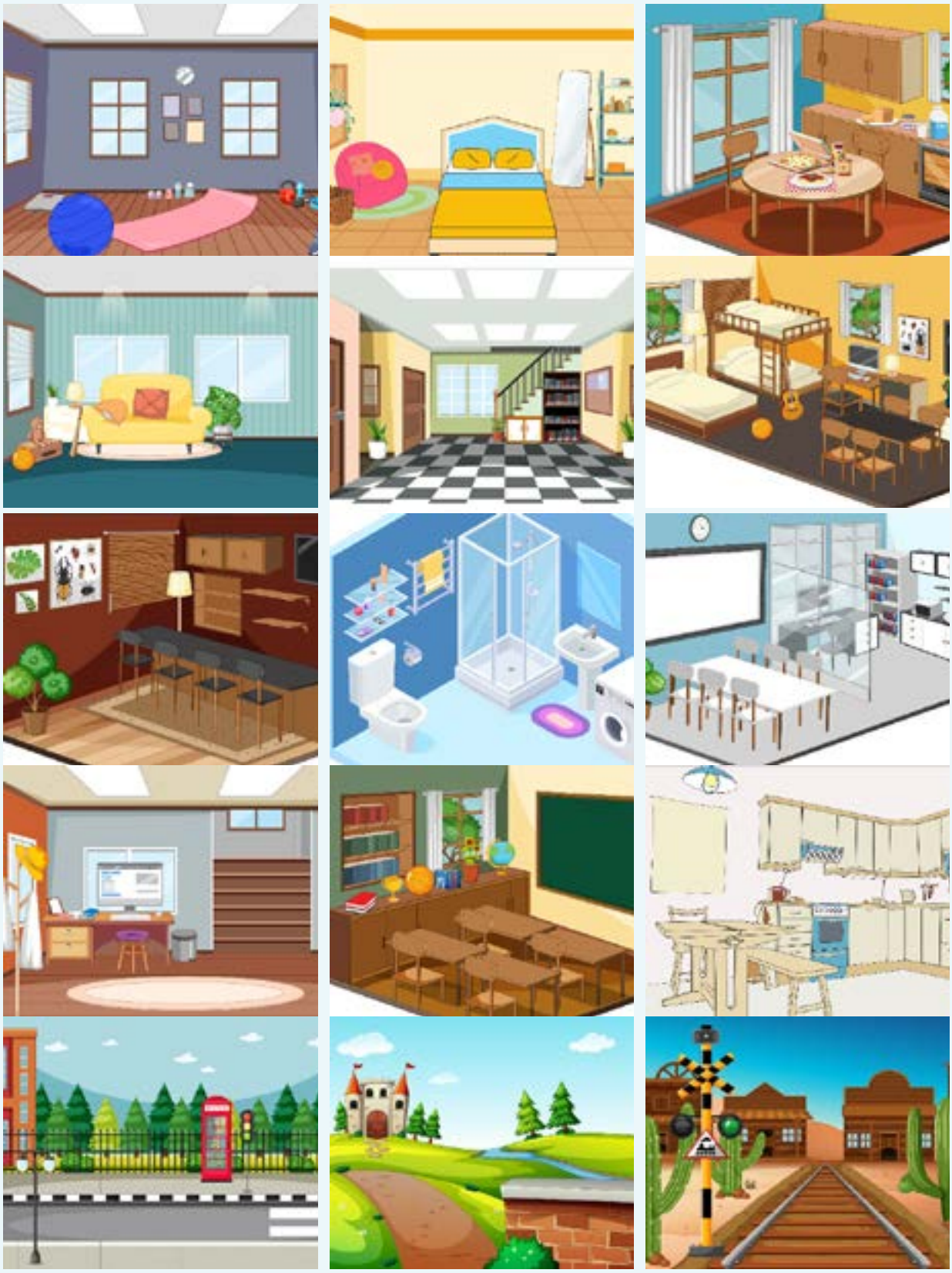
ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมเลือกฉากพื้นหลัง 1 รูป เลือกตุ๊กตากระดาษ 3-4 รูป จากนั้นวางตุ๊กตาไว้ที่จุดต่าง ๆ ในฉากพื้นหลัง แล้วปิดไว้ไม่ให้ผู้เล่นเห็น
2. ผู้นำกิจกรรม แจกฉากพื้นหลัง และตุ๊กตากระดาษให้ผู้เล่น (เป็นฉากและตุ๊กตาเหมือนที่ผู้นำใช้) และบอกคำสั่งผู้เล่น ดังนี้ **“จะบอกตำแหน่งที่ตุ๊กตาอยู่ในฉากนี้ ขอให้ผู้เล่นตั้งใจฟังให้ดี พยายามนึกภาพตาม เมื่อฟังจบแล้วให้นำตุ๊กตาไปวางยังตำแหน่งที่ได้ยิน”**
3. ผู้นำกิจกรรม อธิบายตำแหน่งของตุ๊กตาในฉากต้นแบบให้ผู้เล่นฟัง โดยไม่ให้ผู้เล่นเห็น
4. ให้ผู้เล่นวางตุ๊กตาตามตำแหน่งที่ผู้นำกิจกรรมอธิบาย
5. เมื่อทุกคนวางตุ๊กตาเสร็จให้เฉลยพร้อมกัน คนที่วางได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน
6. ทำจนครบ 5 ครั้ง (สามารถเปลี่ยนฉากหรือเปลี่ยนตัวตุ๊กตาได้) ผู้เล่นที่ทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

ตัวอย่างเกมฉันอยู่ตรงไหน (รูปคน-สัตว์)



ตัวอย่างเกมฉันอยู่ตรงไหน (สถานที่)



2. เกมเก็บของขึ้นชั้น

ในเกมเก็บของขึ้นชั้น เป็นการจำลองสถานการณ์การจัดเรียงสิ่งของบนชั้นวางให้เรียบร้อย แต่โดยทั่วไปเราอาจจัดวางด้วยตนเองตามความเหมาะสม หรือความพอใจ ซึ่งแตกต่างจากในเกมนี้ ผู้เล่นจะได้รับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่งของสิ่งของต่างๆที่จะถูกนำมาจัดวาง โดยความสามารถของสมองในการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างตำแหน่งสิ่งของ พื้นที่ และสิ่งอื่นที่รายรอบ รวมถึงความใส่ใจฟังเสียงข้อมูลที่บอกมา เพื่อวางของได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์

1. รูปภาพสิ่งของสำหรับนำไปวางบนชั้นวาง (สิ่งของ 20 อย่าง) 2 ชุด **(เพิ่มตามจำนวนผู้เล่น)**
2. รูปชั้นวางของ (3 ชั้น 5 ชั้น และ 7 ชั้น) 2 ชุด **(เพิ่มตามจำนวนผู้เล่น)**

วิธีเล่น

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : ควรจัดเตรียมภาพต้นแบบที่จะใช้เป็นโจทย์ ในการบอกเล่าให้ ผู้เล่นวางสิ่งของตาม ก่อนเริ่มกิจกรรม และเตรียมคำพูดสำหรับการบอกตำแหน่งโดยคำนึงถึงทิศทาง เช่น บน ล่าง ซ้าย ขวา หน้า หลัง ของสิ่งของที่วาง

- **ระดับง่าย** (เล่น 10 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้ผู้เล่น ประกอบด้วย รูปตู้ 3 ชั้น และสิ่งของ 10 อย่าง
2. ผู้นำกิจกรรมนำภาพต้นแบบของตนออกมา ซึ่งมีการวางสิ่งของบนชั้นวางประมาณ 4-5 ชิ้นโดยปิดไว้ไม่ให้ผู้เล่นเห็น
3. ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้เล่นฟังว่าภาพต้นแบบมีสิ่งของวางอยู่ตรงไหนบ้าง
4. เมื่อฟังจบแล้ว ให้ผู้เล่นวางสิ่งของตามตำแหน่งที่ผู้นำกิจกรรมบอก
5. เมื่อวางเสร็จให้เฉลยพร้อมกัน คนที่ทำถูกจะได้ 1 คะแนน
6. ทำจนครบ 10 ข้อ ผู้เล่นที่ทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

- **ระดับปานกลาง** (เล่น 7 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้ผู้เล่น ประกอบด้วย รูปตู้ 5 ชั้น และสิ่งของ 15 อย่าง
2. ผู้นำกิจกรรมนำภาพต้นแบบของตนออกมา ซึ่งมีการวางสิ่งของบนชั้นวางประมาณ 6-8 ชิ้นโดยปิดไว้ไม่ให้ผู้เล่นเห็น
3. ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้เล่นฟังว่าภาพต้นแบบมีสิ่งของวางอยู่ตรงไหนบ้าง
4. เมื่อฟังจบแล้ว ให้ผู้เล่นวางสิ่งของตามตำแหน่งที่ผู้นำกิจกรรมบอก
5. เมื่อวางเสร็จให้เฉลยพร้อมกัน คนที่ทำถูกจะได้ 1 คะแนน
6. ทำจนครบ 7 ข้อ ผู้เล่นที่ทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

- **ระดับยาก** (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้ผู้เล่น ประกอบด้วย รูปตู้ 7 ชั้น และสิ่งของ 15 อย่าง
2. ผู้นำกิจกรรมนำภาพต้นแบบของตนออกมา ซึ่งมีการวางสิ่งของบนชั้นวางประมาณ 9-12 ชิ้นโดยปิดไว้ไม่ให้ผู้เล่นเห็น
3. ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้เล่นฟังว่าภาพต้นแบบมีสิ่งของวางอยู่ตรงไหนบ้าง
4. เมื่อฟังจบแล้ว ให้ผู้เล่นวางสิ่งของตามตำแหน่งที่ผู้นำกิจกรรมบอก
5. เมื่อวางเสร็จให้เฉลยพร้อมกัน คนที่ทำถูกจะได้ 1 คะแนน
6. ทำจนครบ 5 ข้อ ผู้เล่นที่ทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

ตัวอย่างเกมเก็บของขึ้นชั้น



3. เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก

การต่อบล็อกตามภาพตัวอย่าง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถเชิงมิติสัมพันธ์ ในการรับรู้รูปทรง ตำแหน่ง ระยะ และทิศทางของบล็อก เพื่อนำมาวางได้อย่างถูกต้องตามต้นแบบ นอกจากนี้ ในระดับยากผู้เล่นจะถูกท้าทายความสามารถ เมื่อต้องใช้จินตนาการในการต่อบล็อกร่วมด้วย อย่างไรก็ตาม ทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น การใช้มือในการหยิบจับบล็อก และการมองเห็นที่ดียังเป็นส่วนสำคัญในการทำกิจกรรมนี้

อุปกรณ์

1. ชุดบล็อกไม้ 1 ชุด / ผู้เล่น 1 คน
2. ภาพต้นแบบ (แต่ละระดับแตกต่างกัน)

วิธีเล่น

- ระดับง่าย (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์เป็นชุดบล็อกไม้ให้ผู้เล่น
2. ผู้นำกิจกรรมเปิดภาพต้นแบบให้ผู้เล่นดู เป็นภาพบล็อกไม้ที่จัดเรียงเป็นลักษณะต่าง ๆ บอกผู้เล่นว่า **“ดูภาพต้นแบบนี้แล้วต่อบล็อกให้เหมือนกับภาพนี้”**
3. ให้ผู้เล่นต่อบล็อกจนเสร็จ แล้วเฉลยพร้อมกัน
4. เล่นต่อให้ครบ 5 ข้อ

- ระดับปานกลาง (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์เป็นชุดบล็อกไม้ให้ผู้เล่น
2. ผู้นำกิจกรรมเปิดภาพต้นแบบให้ผู้เล่นดู เป็นภาพเงาสีดำของบล็อกไม้ที่จัดเรียงเป็นลักษณะต่าง ๆ บอกผู้เล่นว่า **“ดูภาพต้นแบบนี้แล้วต่อบล็อกให้เหมือนกับภาพนี้”**
3. ให้ผู้เล่นต่อบล็อกจนเสร็จ แล้วเฉลยพร้อมกัน
4. เล่นต่อให้ครบ 5 ข้อ

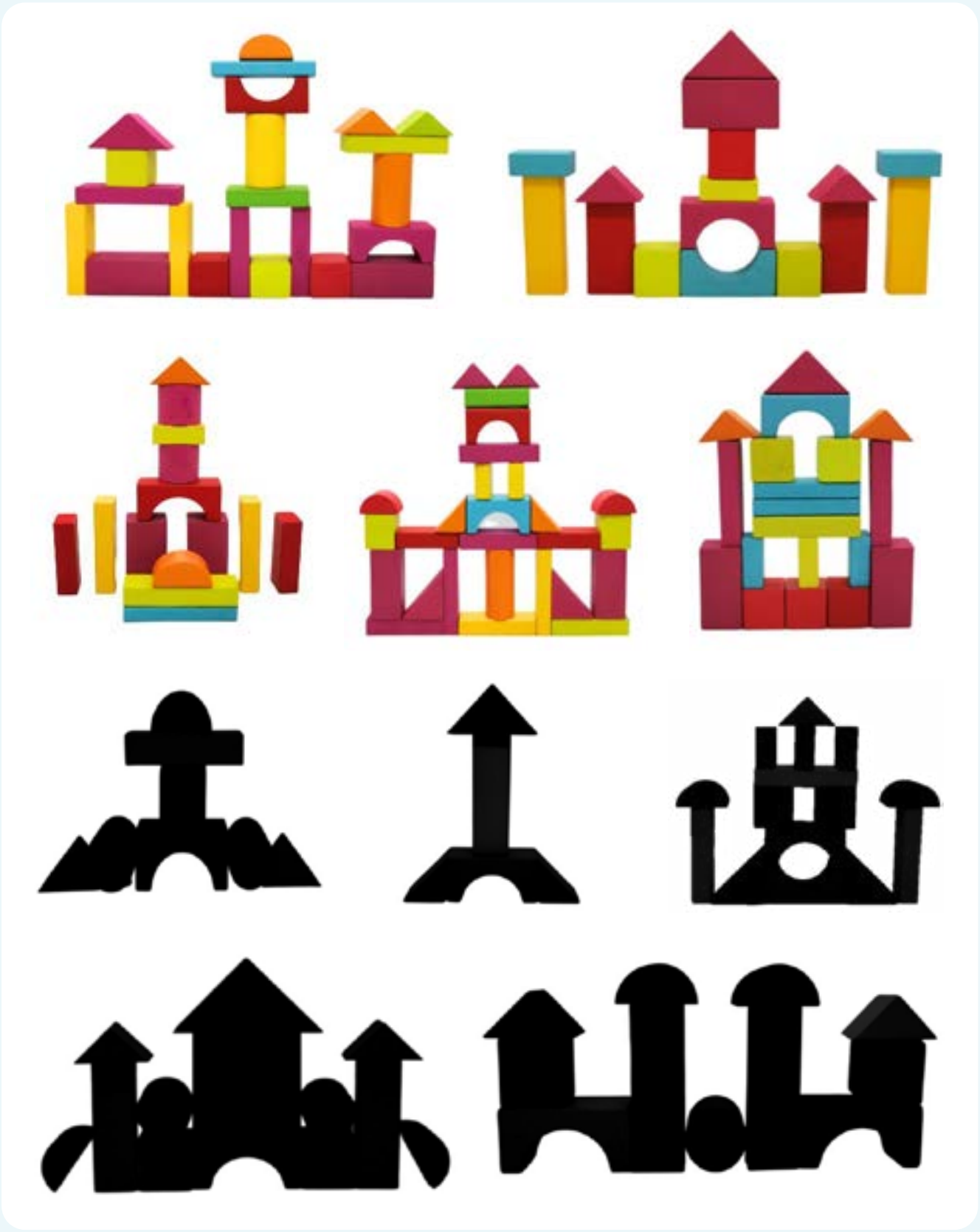
- ระดับยาก (เล่น 5 ข้อ)

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : ควรจัดเตรียมภาพโจทย์รูปแบบที่ต้องการให้ผู้เล่นต่อ โดยเป็นภาพจริง หรือเป็นภาพการ์ตูนก็ได้ **เพื่อให้ผู้เล่นต่อบล็อกตามความคิดจินตนาการ** และได้ออกแบบด้วยตนเองว่าจะใช้บล็อกรูปทรงใดวางเรียงต่อกัน

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์เป็นชุดบล็อกไม้ให้ผู้เล่น
2. ผู้นำกิจกรรมเปิดภาพโจทย์ที่ต้องการให้ผู้เล่นต่อบล็อก ตัวอย่างเช่น ภาพโรงพยาบาล ภาพบ้าน ภาพยีราฟ ภาพรถยนต์ เป็นต้น บอกผู้เล่นว่า **“ดูภาพต้นแบบนี้แล้วต่อบล็อกตามจินตนาการให้เหมือนกับภาพนี้”**
3. ให้ผู้เล่นต่อบล็อกให้เหมือนหรือใกล้เคียงกับภาพโจทย์ และนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
4. เล่นต่อให้ครบ 5 ข้อ

ตัวอย่างเกมสร้างบ้านผ่านบล็อก



▶ เมนูชุดกิจกรรม Executive function

1. เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ

กิจกรรมนี้เป็นการกระตุ้นความสามารถของสมองในด้านการบริหารจัดการ ตั้งแต่การวางแผน แก้ปัญหาผ่านการทำอาหารในเมนูต่าง ๆ ที่มีเงื่อนไขหรือข้อจำกัดบางประการ และนำมาบูรณาการร่วมกับความรู้ทางโภชนาการ ซึ่งถูกจำแนกเป็นกลุ่มตามหลักอาหาร 5 หมู่ นอกจากนี้ ผู้เล่นจำเป็นต้องคิดวิเคราะห์ จัดการวัตถุดิบ อุปกรณ์ตามความเหมาะสมในระหว่างขั้นตอนการทำกิจกรรม

อุปกรณ์

1. ชุดความรู้ประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่
   https://dol.thaihealth.or.th/File/media/149ea713-7bd2-45d6-866a4dca9c15e2ca.pdf?download
   https://www.thaihealth.or.th/wpcontent/uploads/2017/12/524.pdf
2. ชุดรูปภาพวัตถุดิบ
3. กระดาษเปล่า ดินสอหรือปากกา

วิธีเล่น

- ระดับง่าย

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหาร 5 หมู่
2. แจกภาพวัตถุดิบต่าง ๆ ให้ผู้เล่น
3. ผู้นำกิจกรรมบอกว่า **“ขอให้ผู้เล่นจัดแบ่งวัตถุดิบเหล่านี้ ตามหลักอาหาร 5 หมู่ให้ถูกต้อง”**
4. ผู้เล่นจัดแบ่งเป็นหมวดหมู่ หากผู้เล่นไม่เข้าใจ หรือไม่สามารถจัดแบ่งได้ถูกต้อง ให้ผู้นำกิจกรรมช่วยเหลือ หรืออธิบายเพิ่มเติม

- ระดับปานกลาง

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหาร 5 หมู่ และสัดส่วนที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
2. แจกภาพวัตถุดิบต่าง ๆ ให้ผู้เล่น
3. ผู้นำกิจกรรมแจ้งวิธีการเล่นว่า **“นำวัตถุดิบเหล่านี้มาจัดทำเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุสำหรับมื้อ เช้า กลางวัน และเย็น”**
4. ให้ผู้เล่นเขียนเมนู วิธีทำ ตามวัตถุดิบที่ได้รับ ลงในกระดาษ
5. เมื่อทำเสร็จแล้วนำเสนอ แลกเปลี่ยนความเห็นระหว่างกัน

- ระดับยาก

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหาร 5 หมู่ และสัดส่วนที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ รวมถึงอาหารที่เหมาะสมกับโรคประจำตัว

2. แจกภาพวัตถุดิบต่างๆให้ผู้เล่น
3. ผู้นำกิจกรรมแจ้งวิธีการเล่นว่า

“สมมติว่า นายสมบูรณ์ เป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวคือ.....ขอให้ผู้เล่นนำวัตถุดิบที่ได้รับ จัดทำเมนูที่ดีต่อสุขภาพของนายสมบูรณ์ สำหรับมื้อ เช้า กลางวัน และเย็น”

4. ให้ผู้เล่นเขียนเมนู วิธีทำ ตามวัตถุดิบที่ได้รับ ลงในกระดาษ
5. เมื่อทำเสร็จแล้วนำเสนอ แลกเปลี่ยน

ตัวอย่างเกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ



2. เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข

เกม Sudoku เป็นที่นิยมในการเล่นเพื่อความเพลิดเพลิน และใช้ฝึกสมอง ซึ่งคุ้นเคยกันในรูปแบบของการจัดวางตัวเลขไม่ให้ซ้ำกันในทั้งในแนวตั้งและแนวนอน อย่างไรก็ตาม เพื่อความหลากหลายโดยยังคงหลักการสำคัญของเกมไว้ จึงได้ออกแบบให้เติมรูปภาพต่าง ๆ ลงในตาราง แม้ว่าจะดูเป็นเกมง่าย ๆ แต่ผู้เล่นเกมจะต้องใช้ทักษะการบริหารจัดการ ตั้งแต่วางแผน จัดระเบียบความคิด แก้ไขปัญหา การใส่ใจจดจ่อ เพื่อให้ตอบได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ชุดเกม sudoku
2. ดินสอ
3. กรรไกร
4. กาว

วิธีเล่น

- ระดับง่าย

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ sudoku (ระดับง่าย) ให้ผู้เล่น พร้อมกับ กรรไกรและกาว
2. ให้ผู้เล่นตัดรูป 4 รูปที่อยู่ด้านบน แยกออกมาจากตาราง
3. อธิบายกติกาการเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ

   “เติมรูปภาพ 4 รูปที่ท่านตัดไว้แล้ว ลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยที่ในแต่ละแถวทั้งแนวตั้งและแนวนอน ไม่มีรูปใดซ้ำกันเลย”
4. ให้ผู้เล่นแก้ไขโจทย์ และเฉลยร่วมกัน จากนั้นทำต่อให้ครบ 7 ข้อ

- ระดับปานกลาง

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ sudoku (ระดับปานกลาง) ให้ผู้เล่น พร้อมกับดินสอ
2. อธิบายกติกาการเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ

   “เติมรูปภาพที่อยู่ด้านบนลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยการวาด กติกาสำคัญ คือ ในแต่ละแถวทั้งแนวตั้งและแนวนอน ไม่มีรูปใดซ้ำกันเลย”
3. ให้ผู้เล่นเติมภาพ เสร็จแล้วเฉลยร่วมกัน จากนั้นทำต่อให้ครบ 6 ข้อ

- ระดับยาก

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ sudoku (ระดับยาก) ให้ผู้เล่น พร้อมกับดินสอ
2. อธิบายกติกาการเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ

   “เติมตัวเลข 1-9 ลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยที่ในแต่ละแถว ทั้งแนวตั้งและแนวนอน ไม่มีตัวเลขซ้ำกันเลย”
3. ให้ผู้เล่นเติมตัวเลข
4. เสร็จแล้วเฉลยร่วมกัน จากนั้นทำต่อให้ครบ 5 ข้อ

ตัวอย่างเกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข ระดับง่าย



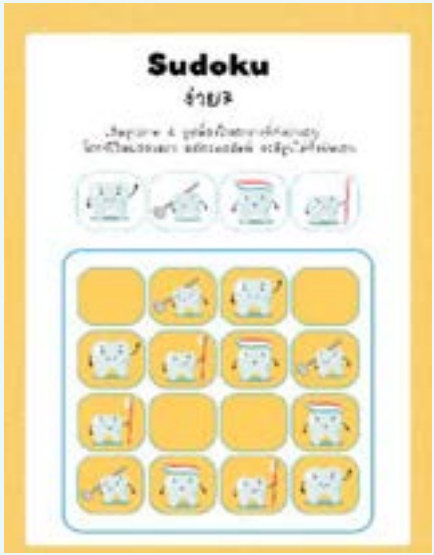












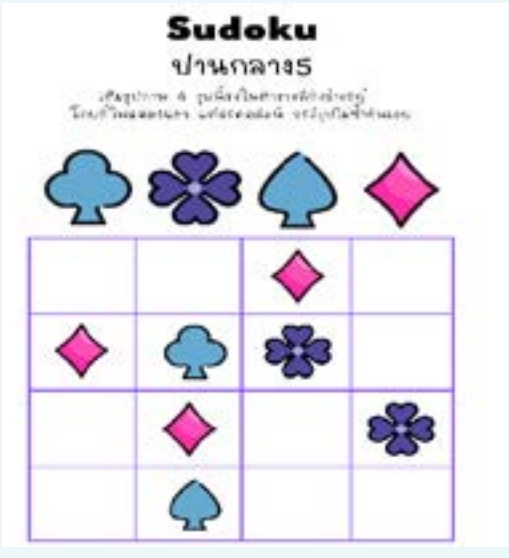
ตัวอย่างเกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข ระดับปานกลาง













ตัวอย่างเกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข ระดับยาก



6				8			5	
5	8		6	7		4		
		2			1	8		3
1		9			4			2
				6	7		3	4
	4	6		9		5		
8			9					6
4		5		3	6	1		
		1		2			9	5



	3		4				8	5
8		4		3	2			1
	1				5	7		
	4			9	1			7
	6	9			7	5	2	4
5			6					
		1		7			5	9
3	2			4	8	1		
	9				6			2



5				2		7		
4		2			9			6
		9		8	1		4	2
		5		7			3	
2	6		4			9	8	
	4			6	5		7	
	3	1	5					7
7				3	2		6	
	2				7	8	5	



		3		5			4	
4	1			8	3			2
	7		4			3	9	
6			8			2		
	5	2		9	1	4		7
		1		3			6	
	3			4			7	
1				6	7			3
5	6		3			9		4



							9	
8	9		4	3		1		
	5		7	6			2	8
	8	3	1	4	5		6	
	1						3	
	6		9	8	3	7	4	
5	2			1	7		8	
		8		2	4		1	9
	4							

3. ปัญหามีไว้แก้

กิจกรรมในหัวข้อ “ปัญหามีไว้แก้” เป็นการแก้ปัญหาตามโจทย์ที่กำหนดขึ้น ในรูปแบบของการเล่นเกมปริศนา เพื่อมุ่งกระตุ้นความสามารถในการวางแผน จัดการปัญหาภายใต้เงื่อนไขที่มีอยู่ ตลอดจนการคิด วิเคราะห์ปัญหา ซึ่งเป็นความสามารถสมองในด้าน Executive function นอกจากนี้ ยังมีการใช้ความสามารถสมองด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย ตั้งแต่กระบวนการรับรู้ ทำความเข้าใจในขณะอ่านโจทย์ ดูคำใบ้ และมีความใส่ใจ (attention) ร่วมกับความจำ (memory) สำหรับการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ขณะเล่นเกม ผู้เล่นล้วนมีความต้องการแก้ปัญหาให้สำเร็จโดยเร็ว แต่อย่าลืม!! ดูแลอารมณ์ หากต้องเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน หรือคิดวิธีแก้ไขปัญหาในโจทย์ไม่ได้ ขอให้หยุดพัก และผ่อนคลายตนเองก่อนกลับมาเล่นใหม่

อุปกรณ์

1. ชุดภาพคำถาม
2. ดินสอและยางลบ
3. กรรไกรและกาว
4. สีไม้ / สีเทียน

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม

1. ผู้นำเกมเลือกโจทย์ 3-4 ข้อ สำหรับการเล่นแต่ละครั้ง
2. ผู้นำเกมควรฝึกทำโจทย์ทุกข้อก่อนนำมาเล่นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วิธีเล่น

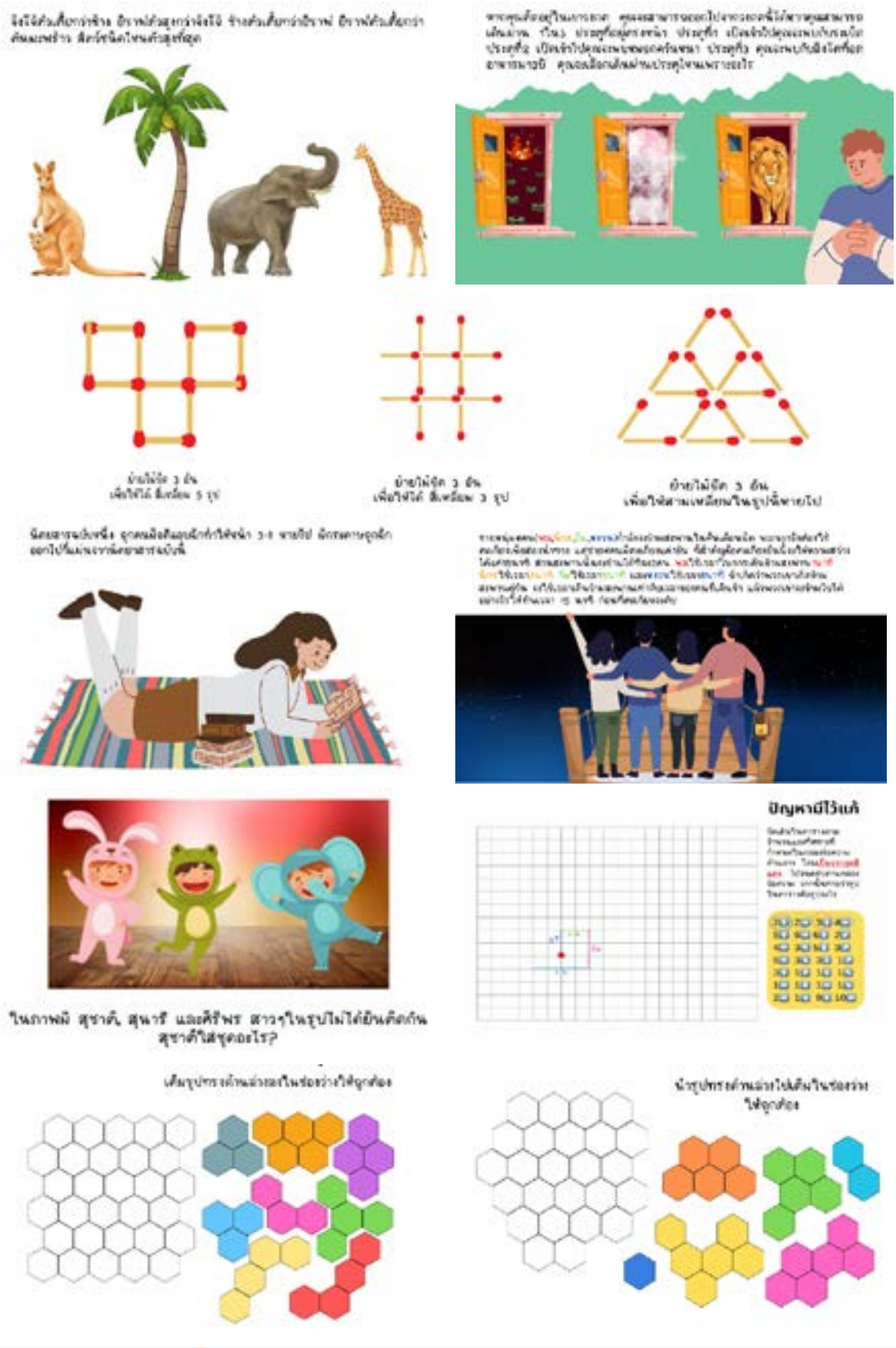
1. แจกโจทย์ให้ผู้เล่นครั้งละ 1 ข้อ
2. อธิบายโจทย์และวิธีเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ กติกาของเกมนี้คืออะไร??...
3. ให้เวลาผู้เล่นแก้ไขปัญหา (หากผู้เล่นมีความยากลำบากหรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด ผู้นำเกมสามารถให้คำใบ้ได้)
4. เฉลยพร้อมกัน และแลกเปลี่ยนแนวคิดในการแก้ปัญหาในกลุ่มผู้เล่น
5. ให้เล่นข้อต่อไปจนครบ 3-4 ข้อ

ตัวอย่างปัญหามีไว้แก้





ตัวอย่างปัญหามีไว้แก้



เอกสารอ้างอิง

1. Davis, E. F., & Williams, R. B. (2020). Enhancing Language and Memory Skills in Older Adults: A Cognitive Training Approach. Journal of Cognitive Enhancement, 18(3), 245-259.
2. Gomez, M., & Hill, J. S. (2022). Visuospatial Training and Its Effects on Cognitive Performance in Elderly Individuals. Aging & Mental Health, 30(2), 167-182.
3. Holt, L., & Turner, S. (2023). Group-Based Cognitive Activities and Their Impact on Emotional Well-being in the Elderly. Gerontological Psychology Review, 14(1), 45-60.
4. Lee, A. B., Smith, P. Q., & Johnson, C. D. (2019). Cognitive Flexibility Enhancement through Sudoku Puzzles: A Neurocognitive Approach. Neuropsychological Studies, 25(4), 312-328.
5. Miller, L., Thompson, H., & Robinson, J. (2023). Enhancing Cognitive Coordination and Visual Attention in the Elderly through a Room-Based Object Finding Game. Journal of Gerontological Cognitive Sciences, 12(2), 87-103.
6. Smith, M., & Johnson, K. E. (2018). Cognitive Training Interventions for Elderly Individuals: A Comprehensive Review. Gerontology & Cognition, 6(3), 192-207.
7. Thompson, R., & Stewart, L. (2021). The Impact of Music Engagement and Lyric Fill Games on Memory and Attention in Older Adults. Music and Brain Research, 28(4), 567-582

บทที่ 4
การนำใช้ชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล
อรวรรณ์ คูหา
เกมกีฬา โสมะโสก

องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรม

องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย[1] แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการ ระยะดำเนินการ และระยะติดตามประเมินผล เพื่อแสดงถึงการเตรียมงานของทีมงานตั้งแต่ก่อนการดำเนินกิจกรรม ระหว่างการดำเนินกิจกรรม จนถึงภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ดังต่อไปนี้

1. ระยะเตรียมการ

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

1.1 การเตรียมทีมงาน เนื่องด้วยความเป็นคลินิกเฉพาะทางที่มีการให้บริการดูแลรักษาผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านความจำมาอย่างต่อเนื่อง ทีมงานที่ดำเนินการจึงเป็นการทำงานร่วมกันของ สหสาขาวิชาชีพ ประกอบด้วย แพทย์ พยาบาลวิชาชีพ สหสาขาวิชาชีพ เช่น นักวิชาการสาธารณสุข นักจิตวิทยาคลินิก นักกิจกรรมบำบัด นักกายภาพบำบัด เป็นต้น โดยทีมงานต้องมีความพร้อมและเข้าใจในบทบาทของตนในระยะเตรียมการ คือ

1) การมีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) ความสามารถของสมอง การฝึกสมองอย่างเป็นระบบ รวมถึงรูปแบบการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมตามโปรแกรม และสามารถถ่ายทอดความรู้ สร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรรมกลุ่มให้เห็นถึงความสำคัญในการมาร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นบทบาทของจิตแพทย์ อย่างไรก็ตามทีมงานทุกคนจะต้องมีความรู้ และความเข้าใจในส่วนนี้ด้วยเช่นกัน

2) การวินิจฉัย การประเมินอาการทางคลินิกที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับความสามารถที่มีอยู่ โดยไม่มีอาการอื่น ๆ มารบกวนหรือทำให้การทำกิจกรรมเป็นความยากลำบากจนเกินไป เช่น มีความวิตกกังวลมาก เป็นต้น โดยเป็นบทบาทของแพทย์

3) การประเมินความสามารถของสมอง (Cognitive function) ร่วมกับการคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดยมีความรู้ความเข้าใจในแบบทดสอบที่ใช้ ตั้งแต่วิธีการทดสอบ การให้คะแนนและแปลผลทดสอบ ซึ่งเป็นบทบาทของนักจิตวิทยาคลินิก หรือ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และสหวิชาชีพ ที่ผ่านการอบรมและฝึกฝนการใช้เครื่องมือ ทั้งนี้ ในการประเมินความสามารถของสมองในระยะก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีความสำคัญต่อจัดกลุ่มให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถอยู่ในระดับใกล้เคียงกันหรือไม่แตกต่างกันมากเกินไป และแสดงให้เห็นถึงความสามารถของสมองก่อนร่วมกิจกรรมในลักษณะของข้อมูลเบื้องต้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับการประเมินหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้การประเมินเพื่อคัดกรองภาวะซึมเศร้า เพื่อพิจารณาแยกปัญหาการลืมที่อาจเกิดจากภาวะซึมเศร้า

4) การประสานงานให้เกิดความต่อเนื่อง โดยการประสานงาน ติดต่อนัดหมายผู้สูงอายุที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม มาเข้ารับการทดสอบก่อนการเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้ที่มีบทบาทนี้ เป็นหนึ่งในทีมงานซึ่งอาจจะเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข หรือ จิตอาสา ที่สมัครใจเป็นทีมงาน และทำหน้าที่ติดต่อประสานงานกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1.2 การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การคัดเลือกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ต้องมีการกำหนดคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเป้าหมายที่จะฝึกพัฒนาศักยภาพสมองตามที่ได้พัฒนาโปรแกรมฯ สามารถเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ ร่วมกับการอ่าน การเขียนได้ โดยปราศจากอุปสรรคอันเนื่องมาจาก ปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว หรือปัญหาทางด้านอารมณ์ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. สามารถอ่านออก เขียนได้
3. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย
4. ผลการประเมินความสามารถของสมองอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด
   - MMSE มีคะแนน ≥ 23/ 30 คะแนน (จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา) หรือ TMSE มีคะแนน > 23 คะแนน
   - MoCA มีคะแนน < 25/ 30 คะแนน
5. ไม่มีความเจ็บป่วยหรือความบกพร่องที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม เช่น ปัญหาทางการมองเห็น ปัญหาการได้ยิน ปัญหาการเคลื่อนไหว รวมถึงปัญหาด้านอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้า หรือมีความบกพร่องทางจิต (หรือ ผลการประเมิน TGDS-15 มีค่าคะแนน < 7 / 15 คะแนน)
6. มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถมาร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนดขึ้นกับว่ารูปแบบการจัดบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือในชุมชน

เมื่อมีคุณสมบัติเข้าเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการจัดกลุ่มอย่างเหมาะสม เพื่อการเรียนรู้แบบกลุ่มซึ่งก่อให้เกิดการส่งเสริมกันและพัฒนาไปด้วยกัน **การจัดกลุ่มที่ดีนั้นจำเป็นต้องมีความสามารถทางสมอง ระดับการศึกษา ช่วงอายุอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ไม่มีปัญหาทางอารมณ์หรือความบกพร่องทางจิต ซึ่งจะลดทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ดังนั้น เมื่อถูกส่งมารับการกระตุ้นศักยภาพสมอง จึงต้องได้รับการประเมินความสามารถของสมองก่อนเริ่มทำกิจกรรม** นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยสำคัญคือผู้สูงอายุต้องมีความความสนใจและความพร้อมในการร่วมกิจกรรมด้วย

การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติเข้ากับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น และพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ควรจะได้รับคำแนะนำให้เข้าใจเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม
2. รูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม/รายบุคคล ที่เป็นการกระตุ้นความสามารถของสมอง
3. กำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนครั้ง ระยะเวลาทั้งหมด
4. บทบาทของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม
5. การยืนยันความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม
6. นัดหมายเข้ารับการประเมินความสามารถของสมองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ในกรณีที่ต้องใช้แว่นตาสำหรับการมองระยะใกล้เพื่ออ่านหนังสือ ควรนำแว่นตามาด้วย หรือกรณีที่มีปัญหาการได้ยินบกพร่อง ควรนำเครื่องช่วยฟังที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาด้วย
7. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ของการดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 1
8. การติดต่อประสานงานตามหมายเลขโทรศัพท์ที่ให้ไว้ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงการติดตามนัดหมายจากทีมงาน

1.3 การประเมินความสามารถของสมอง

การประเมินความสามารถของสมอง (Cognitive function) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการทดสอบความสามารถของสมอง เพื่อแสดงความสามารถของสมองในด้านต่าง ๆ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนกระตุ้นศักยภาพทางสมอง และนำมาเปรียบเทียบกับผลการทดสอบภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงคัดกรองอารมณ์ซึมเศร้า และวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

ชุดเครื่องมือที่ใช้ประเมิน ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว เป็นต้น
2. แบบประเมิน ADL, IADL[2]
3. แบบประเมินความสามารถของสมอง ได้แก่

- แบบทดสอบสภาพสมองเสื่อมเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (Mini-Mental State Examination: MMSE-Thai 2002) แบบประเมินความสามารถทางสมอง เพื่อคัดแยกภาวะสมองเสื่อม ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน **จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา**[2] หรือ TMSE (Thai Mini Mental State) ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ คะแนน > 23 คะแนน ถือว่าปกติ[3]

- Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ฉบับภาษาไทย[1] เพื่อคัดแยกภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย มีจุดตัดคะแนน ≥ 25 คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน ให้ถือว่าเป็นปกติ โดยมีค่าความไว 0.70 และค่าจำเพาะ 0.95

4. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

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

1.4 การเตรียมการด้านสถานที่ การพิจารณาเลือกสถานที่สำหรับใช้ดำเนินกิจกรรมควรเป็นห้องที่เป็นสัดส่วน มีขนาดพื้นที่ที่เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ให้มีความแออัด เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมจะมีการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีการเปลี่ยนที่ในบางกิจกรรม นอกจากนี้การจัดโต๊ะเก้าอี้ยังต้องคำนึงถึงจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละครั้ง เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมมีความเรียบร้อยไม่สะดุด ทั้งรูปแบบกลุ่ม/รายบุคคล อย่างไรก็ตามบางกิจกรรมอาจใช้เพียงเก้าอี้ที่จัดเรียงกันเป็นรูปตัว U ในการรวมตัวกันเปิดกิจกรรมแล้วจึงเคลื่อนย้ายไปยังโต๊ะที่จัดไว้เป็นกลุ่ม

สถานที่ที่เหมาะสมควรเป็นห้องประชุมเอนกประสงค์ที่สามารถจัดการและปรับเปลี่ยนรูปแบบการวางโต๊ะเก้าอี้ได้อย่างสอดคล้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น ๆ และควรกำหนดวัน เวลา สถานที่นัดหมายให้ชัดเจน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการมาเข้าร่วมกิจกรรม

1.5 การเตรียมการดำเนินกิจกรรม

การเตรียมการก่อนดำเนินกิจกรรม เป็นการประชุมของทีมงานในการสรุปข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และวางแผนการปฏิบัติสำหรับการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่ลำดับขั้นตอนที่เริ่มต้นจนจบ ของกิจกรรมทั้งหมด โดยมีการเตรียมการต่าง ๆ คือ

1. **ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม** มีการพิจารณากลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ และพิจารณารายละเอียดในผลการประเมินความสามารถของสมองของแต่ละรายที่ได้ทดสอบไปว่ามีด้านใดที่มีความเสื่อมถอย ด้านใดที่ยังคงดีอยู่ เพื่อนำมาวางแผนการกระตุ้น สังเกตการณ์ ติดตามหรือช่วยเหลือในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และนำมาประกอบการพิจารณาจัดกลุ่ม โดยให้ผู้ที่มีความบกพร่องในด้านเดียวกันได้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้กระตุ้นศักยภาพไปในทางเดียวกัน

2. **ด้านผู้ดำเนินกิจกรรม** มีการตกลงบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนเมื่อมีการดำเนินกิจกรรม กรณีการจัดแบบกลุ่ม (Group base) การจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยคำนึงถึงสัดส่วนระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4 คน ต่อผู้ดำเนินกิจกรรม 1 คน (4:1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงและได้รับประโยชน์เต็มที่ โดยมอบหมายความรับผิดชอบในการกระตุ้นช่วยเหลือให้กับผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมหรือผู้อำนวยความสะดวก และกรณีจัดกิจกรรมแบบรายบุคคล (Individual base) การจัดกิจกรรมที่คลินิกผู้สูงอายุหรือหน่วยบริการผู้เข้าร่วมกิจกรรมและญาติร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน หรือจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 1-2 คน สัดส่วนระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 คนต่อ ผู้ดำเนินกิจกรรม 1 คน (2:1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

ทั้งนี้ การประชุมปรึกษาร่วมกัน จะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความราบรื่น ส่งเสริมความเข้าใจในการปฏิบัติงาน เนื่องจาก แต่ละคนมีความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน สามารถสร้างความเชื่อมโยงในทีมงานและการประสานงานกันระหว่างดำเนินกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น

การดำเนินการจัดโปรแกรม

1. ระยะดำเนินการ

ในระยะดำเนินการนี้ จะเข้าสู่การดำเนินกิจกรรมกลุ่มตามรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย โดยนำเสนอใน 2 ส่วน คือ บทบาทหน้าที่ของทีมงานซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากระยะเตรียมการ และการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1.1 บทบาทของทีมงาน

บทบาทของทีมงานจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากในระยะเตรียมการ โดยในระยะดำเนินการบทบาทหน้าที่ คือ การเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย

1) ผู้นำกิจกรรม มีบทบาทเป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่การเริ่มต้นกิจกรรมจนถึงการสรุปปิดท้าย ตามลำดับขั้นตอนในโปรแกรม ด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2) ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม มีบทบาทเป็นผู้สนับสนุน ช่วยเสริมในประเด็นที่ต้องการเน้นย้ำหรือให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมในบางกรณีแก่ผู้นำกิจกรรม การช่วยกระตุ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยเหลือแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากมีการแบ่งกลุ่มย่อย ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรมอาจมีบทบาทเป็นผู้นำกิจกรรมย่อยด้วย ทั้งนี้ในการดำเนินกิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมกลุ่มจำนวนมาก อาจมีผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม มากกว่า 1 คน

3) ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) มีบทบาทในการอำนวยความสะดวกในด้านวัสดุอุปกรณ์ การควบคุมเวลาให้กิจกรรมดำเนินไปโดยไม่ยืดเยื้อ และอาจให้ความช่วยเหลือ แนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม

4) ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ในที่นี้ หมายรวมถึง ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และผู้อำนวยความสะดวก ทีมงานทุกคนควรศึกษาและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยมีวิธีการลำดับขั้นตอนชุดกิจกรรมตามแนวทางในบทที่ 3

1.2 การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

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

การจัดกิจกรรมกลุ่มมีสิ่งสำคัญที่ควรตระหนักใน 2 ประเด็น คือ

1) การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม มีสิ่งที่ควรเตรียม คือ ในแต่ละครั้งมีการจัดเตรียม ตรวจสอบอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งานและเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และทีมงานซึ่งเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติ ซักซ้อมตามบทบาทหน้าที่ของตนร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจลำดับขั้นตอนให้ตรงกัน เช่น การฝึกพูดออกคำสั่ง อธิบาย เพื่อให้เห็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น การออกคำสั่งที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุปฏิบัติตามคำสั่งที่มีหลายขั้นตอน หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือทำ อาจทำได้ช้าและตามไม่ทัน การแก้ปัญหาจึงใช้วิธีการเสนอรูปภาพที่แสดงลำดับขั้นตอนประกอบการให้คำสั่ง หรือผู้นำกิจกรรมทำไปทีละขั้นพร้อมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2) การดำเนินกิจกรรม ทีมงานควรมีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมว่าต้องการกระตุ้นความสามารถของสมองด้านใด โดยมีวิธีการและลำดับขั้นตอนอย่างไร รวมถึงการส่งเสริม กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรม สามารถลงมือปฏิบัติตามกติกาของกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ มีวิธีปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสุภาพ เป็นมิตร ไม่กระตุ้นเร้าจนสร้างความรู้สึกไม่สบายใจ ให้ความช่วยเหลือโดยไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่า ตนเองมีศักยภาพด้อยกว่าคนอื่น แต่ช่วยเหลือโดยการแนะนำ คลายข้อสงสัย และดึงความสามารถที่มีอยู่ออกมา สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มของแต่ละกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง จะนำเสนอแยกเป็นรายกิจกรรมในหัวข้ออื่นต่อไป

2. ระยะติดตามและประเมินผล

ภายหลังการดำเนินกิจกรรมครบ 6 ครั้งแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการนัดหมายให้เข้ารับการประเมินความสามารถของสมองอีกครั้ง เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับความสามารถของสมองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การทำงานของทีมงาน จึงมุ่งเน้นที่การประเมินความสามารถของสมอง คัดกรองปัญหาทางอารมณ์ โดยเป็นบทบาทของนักจิตวิทยาคลินิก หรือพยาบาลวิชาชีพ ที่ได้รับการอบรมฝึกฝนการใช้เครื่องมือ และการประสานงานติดต่อเพื่อนัดหมายการมาเข้ารับการประเมิน

นอกจากนี้ ยังมีการประชุมร่วมกันของทีมงาน โดยการรวบรวมข้อมูลการดำเนินการและการเปลี่ยนแปลงของผู้ร่วมกิจกรรม ผลการสังเกตการณ์ระหว่างที่มีการเข้าร่วมกิจกรรม การทำกิจกรรมต่อเนื่อง เพื่อพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้ คือ

- การทำงานของทีมงานในแต่ละกิจกรรมและตลอดโปรแกรม
- การสรุปผลการนำใช้โปรแกรม ผลการประเมินความสามารถของสมองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงข้อมูลย้อนกลับต่างๆที่ได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพิจารณาปรับปรุง การพัฒนางานและวางแผนการดูแลผู้สูงอายุต่อไป

การจัดบริการกิจกรรมโปรแกรม Brain training

1. หลักการเลือกชุดเมนูกิจกรรม

1) การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
   - Brain exercise/training/care
   - แบบรายบุคคล หรือ แบบกลุ่ม
   - ระดับง่าย หรือ ระดับยาก

2) การเกริ่นนำกิจกรรมให้เห็นถึงความสำคัญของการกระตุ้นความสามารถสมอง โดยเฉพาะด้านที่กำลังจะทำกิจกรรม

3) การสรุปกิจกรรมเชื่อมโยงกับการทำงานของสมองและส่งเสริมการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. แนวทางการจัดบริการกิจกรรมโปรแกรม Brain training

ผู้นำกิจกรรมและทีม สามารถดำเนินการได้ที่คลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาล หรือในชุมชน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 2 ชั่วโมง
- กลุ่มเป้าหมาย กลุ่ม MCI จำนวน 10 ราย แผนการดูแล จะกระตุ้นด้าน attention กับ memory

■ ชุดเมนูกิจกรรม Brain exercise 30 นาที เลือกด้าน attention และ memory จำนวน 2-3 กิจกรรม

■ ชุดเมนูกิจกรรม Brain training 1 ชั่วโมง 30 นาที เลือกด้าน attention และ memory จำนวน 2-3 กิจกรรม

■ กรณีที่ดำเนินการเป็นแบบกลุ่ม (Group base) สามารถทำเป็นตารางล่วงหน้าว่าวันไหนจะกระตุ้นผู้สูงอายุกลุ่ม MCI ด้านใดบ้าง และวางแผนการกระตุ้นให้ครบทั้ง 4 ด้าน

■ กรณีที่ดำเนินการเป็นแบบรายบุคคล (Individual base) สามารถดำเนินการหรือวางแผนการกระตุ้นได้จากแบบประเมินว่าต้องกระตุ้นด้านใดบ้าง และสามารถวางแผนการกระตุ้นให้ครบ 4 ด้าน

3. รายละเอียด Brain training Menu :

Attention	Memory	Perceptual-motor and Visuospatial	Executive function
■ ไพ่บวกเลข ■ เพลงดีมีความหมาย ■ อ่านชื่อสี	■ หยิบภาพตามคำบอก ■ ร้อยลูกปัดฝึก ความจำ ■ จับคู่	■ ฉันอยู่ตรงไหน ■ เก็บของขึ้นชั้น ■ สร้างบ้านผ่าน บล็อก	■ อาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ ■ Sudoku รูปทรง และตัวเลข ■ ปัญหามีไว้แก้
แนวทางการเลือกกิจกรรม	ผลการประเมินมีความเหมาะสมในการเข้ากลุ่ม (คือ เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม มีสมรรถภาพสมองปกติ มีความสามารถในการรับรู้/สื่อสารและด้นการเคลื่อนไหวได้ดี)		

4. การนำใช้โปรแกรม Brain training Menu

โดยแบ่งชุดกิจกรรมตามการกระตุ้นสมอง 4 ด้าน ตามระดับความง่าย ปานกลาง ยาก ดังนี้

กิจกรรม	ระดับการทำกิจกรรม		
	ระดับง่าย	ระดับปานกลาง	ระดับยาก
Attention			
ไพ่บวกเลข	จำนวน ไพ่ 26 ใบ ■ เปิดไพ่ดูตัวเลขใบที่ 1 และ 2 บวกกันเขียนผลลัพธ์ในกระดาษ	จำนวน ไพ่ 50 ใบ ■ เพิ่มเงื่อนไข “ไพ่สีแดง = ให้นำไปลบตามตัวเลขบนไพ่”	จำนวนไพ่ 50 ใบ ■ เพิ่มเงื่อนไข “ไพ่สีแดงและสีน้ำเงิน = ให้นำไปลบตามตัวเลขบนไพ่”

กิจกรรม	ระดับการทำกิจกรรม		
	ระดับง่าย	ระดับปานกลาง	ระดับยาก
เกมเพลงดี มีความหมาย	■ เลือกเพลงจากรายชื่อเพลงต่อไปนี้ : อุทยานดอกไม้ ลำนำมัจฉาฮิโนกิ ของกิ๋นคนเมือง เที่ยวใต้ 1 ล่องใต้ ■ ตั้งคำถามจากเนื้อเพลงให้ผู้สูงอายุเขียนคำตอบลงในกระดาษ ■ เมื่อผู้สูงอายุเขียนคำตอบเสร็จ ให้เปิดเพลงอีก 1 รอบ เพื่อตรวจคำตอบ	แจกกระดาษที่มีเนื้อเพลงที่ขาดหายไป	จากที่ได้ฟังเพลงแล้ว ขอให้วาดภาพออกมาตามจินตนาการ” เช่น เพลงเดือนเพ็ญ
	บอกกติกาว่า “ให้ทุกท่านฟังเพลงอย่างตั้งใจ” ไม่อนุญาตให้มีการ จดบันทึกระหว่างฟังเพลง		
เกมอ่านชื่อสี	อธิบายกติกา แจกการ์ดทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ด ลงกลางวง ในขณะวางการ์ดให้บอกสีตามกติกาดัง ๆ หากมีผู้เล่นคนใด วางการ์ดแล้วบอกสีผิด ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ดทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง จนผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ด เหลือในมือ	อธิบายกติกาให้ผู้เล่นเข้าใจว่าในระดับนี้จะมีการเพิ่มการ์ดที่เป็นชื่อสัตว์เข้ามา “หากเปิดการ์ดที่เป็นชื่อสัตว์ให้พูดชื่อสัตว์ที่เขียนบนการ์ดดัง ๆ” ส่วนการ์ดที่เป็นชื่อสีใช้กติกาเดียวกับระดับง่าย เมื่อผู้เล่นเข้าใจแล้วให้แจกการ์ดทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง ในขณะวางการ์ดให้พูดตามกติกาดัง ๆ หากมีผู้เล่นคนใด บอกผิด ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ด ทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง เล่นจนผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ	อธิบายกติกาให้ผู้เล่นเข้าใจว่าในระดับนี้จะมีการเพิ่มการ์ดที่เป็นชื่อสัตว์เข้ามา “หากเปิดการ์ดที่เป็นชื่อสัตว์ให้พูดชื่อสัตว์ที่เขียนบนการ์ดดัง ๆ ยกเว้นการ์ดที่มีชื่อสัตว์ หมู และ ไก่ ให้ใช้กติกาเดียวกับการอ่านชื่อสี” เมื่อผู้เล่นเข้าใจแล้วให้แจกการ์ดทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง ในขณะวางการ์ดให้พูดตามกติกาดัง ๆ หากมีผู้เล่นคนใด บอกผิด ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ด ทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง เล่นจนผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ

กิจกรรม	ระดับการทำกิจกรรม		
	ระดับง่าย	ระดับปานกลาง	ระดับยาก
Memory			
เกมหยิบภาพตามคำ	จำประมาณ 4-6 อย่าง	จำประมาณ 7-8 อย่าง	จำประมาณ 9-10 อย่าง
	1. ผู้นำกิจกรรมบอกชื่อภาพต่าง ๆ ให้ผู้เล่นจำ “ขอให้พยายามจำรายชื่อภาพต่อไปนี้ให้ได้มากที่สุด” 2. เปิดกองภาพต่าง ๆ บอกผู้เล่นว่า “ให้หยิบภาพที่บอกให้จำเมื่อสักครู่” 3. นับคะแนนที่ภาพที่ถูกต้องจนครบ 10 รอ		
เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ	บอกสี card 10 สุ่ม 1	กลาง card 14 สุ่ม 2	บอกสี และรูปทรง card 12 สุ่ม
	ผู้นำกิจกรรมให้คำสั่ง “จะบอกสีของลูกปัดในการ์ด ขอให้ผู้เล่น ตั้งใจฟังและจำไว้” เมื่อบอกจบแล้วให้ผู้เล่น ปรบมือ 1 ชุด (การปรบมือเป็นจังหวะ [12 123 12 12 1] 1 รอบ) “ขอให้ผู้เล่นร้อยลูกปัดตามสี (และรูปทรง-ยาก) ที่บอกและให้จำไว้ เมื่อสักครู่		
จับคู่	จับคู่ภาพ 15 คู่	จับคู่ 25 คู่	จับคู่ 35 คู่
Perceptual-motor & visuospatial			
ฉันอยู่ตรงไหน	ตุ๊กตา 1 รูป	ตุ๊กตา 2 รูป	ตุ๊กตา 3-4 รูป
เก็บของขึ้นชั้น	สิ่งของ 10 อย่าง เลือก 4-6 ชิ้น	สิ่งของ 15 อย่าง เลือก 6-8 ชิ้น	สิ่งของ 15 อย่าง เลือก 9-12 ชิ้น
เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก	แจกชุดบล็อกให้ผู้เล่นคนละ 1 ชุด หลังจากนั้นเปิดภาพตัวอย่าง **(เป็นภาพสี)** ให้ผู้เล่นดู แล้วให้ผู้เล่นต่อบล็อกให้เหมือนภาพตัวอย่าง	แจกชุดบล็อกให้ผู้เล่นคนละ 1 ชุด หลังจากนั้นเปิดภาพตัวอย่าง **(เป็นภาพเงาสีดำ)** ให้ผู้เล่นดู แล้วให้ผู้เล่นต่อบล็อกให้เหมือนภาพตัวอย่าง	แจกชุดบล็อกให้ผู้เล่นคนละ 1 ชุด หลังจากนั้นให้ผู้เล่นต่อบล็อกตามจินตนาการในภาพที่บอกคร่าว ๆ โดยอาจมีภาพตัวอย่างเป็นภาพการ์ตูน/ของจริง (เช่น ต่อเป็นรถต่อเป็นบ้าน เป็นต้น)
Executive function			
เกมอาหาร 5 หมู่และเมนูที่คุณปู่ชอบ	ให้ความรู้เรื่องของอาหาร 5 หมู่ จากนั้นแจกภาพวัตถุดิบให้ผู้เล่นแล้ว “ขอให้ผู้เล่นจัดแบ่งวัตถุดิบเหล่านี้	“นำวัตถุดิบเหล่านี้มาจัดทำเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ สำหรับมื้อเช้า กลางวัน และเย็น”	“สมมติว่า นายสมบูรณ์ เป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวคือ .....

กิจกรรม	ระดับการทำกิจกรรม		
	ระดับง่าย	ระดับปานกลาง	ระดับยาก
	ตามหลักอาหาร 5 หมู่ ให้ถูกต้อง”	■ ให้ผู้เล่นเขียนเมนู วิธีทำ ตามวัตถุดิบที่ได้รับ ลงในกระดาษ ■ เมื่อทำเสร็จแล้วนำเสนอแลกเปลี่ยนความเห็นระหว่างกัน	ขอให้ผู้เล่นนำวัตถุดิบที่ได้รับจัดทำเมนูที่ดีต่อสุขภาพของนายสมบูรณ์ สำหรับมื้อเช้า กลางวัน และเย็น”
เกม Sudoku รูปทรง และตัวเลข	“เติมรูปภาพ 4 รูปที่ท่านตัดไว้แล้ว ลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยที่ในแต่ละแถวทั้งแนวตั้งและแนวนอน ไม่มีรูปใดซ้ำกันเลย”	“เติมรูปภาพที่อยู่ด้านบนลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยการวาด กติกาสำคัญ คือ ในแต่ละแถวทั้งแนวตั้งและแนวนอน ไม่มีรูปใดซ้ำกันเลย” 6 ข้อ	“เติมตัวเลข 1-9 ลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยที่ในแต่ละแถว ทั้งแนวตั้งและแนวนอน ไม่มีตัวเลขซ้ำกันเลย” 5 ข้อ
ปัญหามีไว้แก้	เลือกโจทย์ 3-4 ข้อ สำหรับการเล่นแต่ละครั้ง อธิบายโจทย์และวิธีเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ ให้เวลาผู้เล่นแก้ไขปัญหา (หากผู้เล่นมีความยากลำบากหรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด ผู้นำเกมสามารถให้คำใบ้ได้)		

อุปกรณ์ในการจัดชุดกิจกรรมทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล

- ► ชุดอุปกรณ์ในคู่มือเล่มนี้ ได้พัฒนาและจัดทำชุดกิจกรรมต่าง ๆ ไว้ เพื่อให้ผู้นำกิจกรรม สามารถนำใช้เครื่องมือได้อย่างสะดวก และสามารถนำไปต่อยอดพัฒนาได้ตามบริบทของพื้นที่ตนเอง (ใน QR code)
- ► ผู้นำกิจกรรมสามารถปรับขนาดตัวอักษร และขนาดรูปภาพหรือชุดอุปกรณ์ที่จะใช้ในการจัดกิจกรรมในคู่มือเล่มนี้ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่จะมารับบริการโปรแกรมกระตุ้นสมองที่คลินิกผู้สูงอายุ หรือมาเข้าร่วมกิจกรรมกระตุ้นสมรรถภาพสมองในชุมชน
- ► ชุดเครื่องเสียง
- ► ชุดปริ้นเตอร์สี

ตัวอย่างการนำใช้กิจกรรมโปรแกรม Brain training ในรูปแบบกิจกรรมเดียว (Singer Menu) และชุดกิจกรรม (Mix Menu)

ในการจัดกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพสมอง ผู้นำกิจกรรมสามารถจัดรูปแบบกิจกรรมทั้งแบบกิจกรรมเดียว หรือเป็นชุดกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมพิจารณาจากผลประเมินสภาพสมอง อายุ ระดับการศึกษา เป็นต้น สามารถเลือกชุดกิจกรรมได้จาก 4 ชุดกิจกรรม จำนวน 12 กิจกรรม ได้ เพราะชุดกิจกรรม Brain training ได้จัดการดำเนินกิจกรรมเป็นระดับง่าย ปานกลาง และยาก ดังนี้ผู้นำกิจกรรม สามารถเลือกและจัดตารางกิจกรรมได้สะดวก และง่ายขึ้น เช่น

การจัดกิจกรรมในคลินิกผู้สูงอายุ ผู้นำกิจกรรมอาจจะจัดตารางการทำกิจกรรมฝึกสมองเป็นชุดกิจกรรมเดียวและชุดกิจกรรม กำหนดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 คน สามารถจะจัดได้ทั้งรูปแบบเดียว และชุดกิจกรรมพิจารณาคู่กับผลการประเมินสภาพสมอง เช่น เริ่มจากชุดกิจกรรมด้าน attention เกมส์ไผ่บวกเลข และตามด้วยชุดกิจกรรมด้าน visuospatial function เก็บของขึ้นชั้น โดยอาจจะเริ่มเล่นตั้งแต่ระดับง่าย ปานกลาง ยาก ตามลำดับ

แต่ถ้าไปจัดกิจกรรมในชุมชน ผู้นำกิจกรรมอาจจะมีตารางการฝึกสมอง โดยอาจจะกำหนดเป็นสัปดาห์หรือเดือน ขึ้นกับพื้นที่กำหนดการจัดกิจกรรม ก็สามารถดำเนินกิจกรรมได้เช่นเดียวกับการดำเนินงานที่คลินิก แต่ต้องมีผู้ช่วยกิจกรรมเพิ่มจำนวน ตามขนาดของกลุ่มที่จัดกิจกรรม ดังแสดงในตาราง

กิจกรรมด้าน Attention พัฒนาให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อต่อยอดการ Mix กิจกรรม ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ช่วยฝึก Attention ในการฝึกแต่ละครั้งจะใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยประมาน 15-30 นาที ทำ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ จะช่วยให้ผู้ทำกิจกรรมได้มีการคงไว้ ซึ่งความสามารถในการ attention และไม่รู้สึกเหนื่อยล้าในการฝึกมากจนเกินไป[5,10]

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมไพ่บวกเลข	ฝึกคิดเลขในใจด้วยวิธีการบวกและลบ เพื่อให้ผู้เล่นได้รับการกระตุ้นความใส่ใจ (attention) โดยสามารถคงความใส่ใจได้อย่างต่อเนื่อง (sustain attention) ในช่วงเวลาหนึ่ง จากการคิดคำนวณตัวเลขติดต่อกันไป **ระดับง่าย** - หาผลบวกอย่างต่อเนื่องของตัวเลขบนไพ่ที่เปิดขึ้นมา **ระดับปานกลาง** - หาผลบวกหรือลบอย่างต่อเนื่องตามเงื่อนไขที่กำหนด (ไพ่สีแดง = ให้นำไปลบตามตัวเลขบนไพ่) **ระดับยาก** - หาผลบวกหรือลบอย่างต่อเนื่องตามเงื่อนไขที่กำหนด (ไพ่สีแดงและสีน้ำเงิน = ให้นำไปลบตามตัวเลขบนไพ่)	25-45 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วยทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านสายตา (ตาบอดสี) และการคิดคำนวณ	- ในการทำกิจกรรมควรชี้แจงกติกาให้ชัดเจน (ให้คิดเลขในใจ ห้ามใช้เครื่องคิดเลข) - ควรมีข้อฝึกซ้อมให้ ผู้เล่นได้ทดลองเล่น เพื่อความเข้าใจในกติกา เนื่องจากเป็นการคิดคำนวณ ในข้อที่มีการลบเลข ผู้นำควรจัดให้มีการลบในลักษณะไม่ติดลบ **กิจกรรมนี้ทั้ง 3 ระดับสามารถเล่นต่อเนื่องได้หากผู้สูงอายุ ไม่เหนื่อยล้าหรือตึงเครียดจนเกินไป**

62

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมเพลงดี มีความหมาย	การฝึกสมองผ่านการฟังเพลงอย่างตั้งใจ ซึ่งกระตุ้นการใช้ความสามารถสมองด้านการเลือกใส่ใจ (selective attention) เนื่องจาก ภายในเพลงมีองค์ประกอบของเสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง และเนื้อร้อง ที่สอดประสานกันขึ้นเป็นบทเพลง ดังนั้น เมื่อจำเป็นต้องหาคำตอบ ภายใต้ข้อกำหนดในเกม ทำให้ต้องใส่ใจจดจ่อในการฟังมากกว่าปกติ โดยไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่อาจถือว่าเป็นตัวรบกวนภายนอก รวมถึงไม่หลงเพลินไปกับความไพเราะความคุ้นเคย หรือความชื่นชอบที่เป็นตัวรบกวนภายใน **<u>ระดับง่าย</u>** - ให้ฟังเพลงอย่างตั้งใจและตอบคำถามหลังฟังเพลงจบ **<u>ระดับปานกลาง</u>** - ให้ฟังเพลงอย่างตั้งใจในรอบที่ 1 จากนั้นในรอบที่ 2 ให้ฟังเพลงอีกครั้งพร้อมกับเติมคำที่หายไปในเนื้อเพลง **<u>ระดับยาก</u>** - ให้ฟังเพลงอย่างตั้งใจในรอบที่ 1 จากนั้นให้คำสั่งว่า “จากที่ได้ฟังเพลงแล้ว ขอให้วาดภาพออกมาตามจินตนาการ” แจกอุปกรณ์ให้ผู้เล่นวาดภาพพร้อมกับเปิดเพลงคลอไปด้วย	25-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการได้ยิน การมองเห็น และผู้ที่ไม่สามารถอ่านเขียนได้	- ในผู้ที่มีปัญหาการได้ยินควรจัดที่นั่งให้ใกล้กับลำโพงหรือแนะนำให้ผู้เล่นนำเครื่องช่วยฟังมาด้วย - ผู้ที่อ่านเขียนไม่คล่อง ควรมีเจ้าหน้าที่ช่วยสะกดคำ - ในส่วนของการวาดภาพ ผู้เล่นอาจจะไม่มีความมั่นใจ ผู้นำเกมสามารถให้กำลังใจและสนับสนุนให้วาดเท่าที่วาดได้

63
63

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมอ่านชื่อสี	กระตุ้นความใส่ใจ (attention) ผ่านการอ่านชื่อสี จากรูปแบบของการ์ดที่ออกแบบให้มีสีสันต่าง ๆ และคำที่ปรากฏบนการ์ด ภายใต้กติกาที่กำหนดขึ้น ผู้เล่นจำเป็นต้องเลือกใส่ใจต่อสีพื้นหลังของการ์ด หรือสีของตัวอักษร แล้วแต่กรณี นอกจากนี้ในระดับปานกลาง และระดับยากจะมีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งผู้เล่นยังต้องมีความยับยั้งตนเอง ไม่สนใจต่อปัจจัยที่มารบกวน เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง **ระดับง่าย** - “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย **สีดำ** ผู้เล่นจะบอก **สีพื้นหลังที่อยู่บนการ์ด** - “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย **สีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สีดำ ผู้เล่นจะบอกสีของตัวอักษร**” **ระดับปานกลาง** • กติกาเหมือนระดับง่าย เพิ่มเติมคือ “การ์ดแบบที่ 2 เป็นชื่อสัตว์ ให้ผู้เล่นบอก**ชื่อสัตว์**ตามการ์ด” **ระดับยาก** • กติกาเหมือนระดับปานกลาง เพิ่มเติมคือ “ยกเว้นเมื่อเจอการ์ด ที่พิมพ์คำว่า “**ไก่**” หรือ “**หมู**” ให้ผู้เล่นอ่านสีตามกติกาของการ์ดแบบที่ 1”	25-60 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านสายตา (ตาบอดสี) และผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการอ่าน	แนะนำให้มีการซ้อมเล่นเพื่อความเข้าใจกติกาก่อน 1 รอบ (สั้น ๆ) ก่อนการเล่นจริง ขนาดของการ์ดควรใหญ่พอที่ผู้เล่นจะมองเห็นได้ชัด

64
64

ในกรณีผู้สูงอายุที่มารับบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือคัดกรองในชุมชน และเจอว่าผู้สูงอายุมาด้วยปัญหาในเรื่องของ Attention เป็นหลัก ท่านสามารถจัดกิจกรรมได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้ง	เกมไพ่บวกเลข			เกมเพลงดีมีความหมาย			เกมอ่านชื่อสี		
	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก
1	/			/			/		
2		/			/			/	
3			/			/			/
1 หรือ 2 หรือ 3	/	/	/						
1 หรือ 2 หรือ 3				/	/	/			
1 หรือ 2 หรือ 3							/	/	/

65

กิจกรรมด้าน Memory พัฒนาให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อต่อยอดการ Mix กิจกรรม ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมฝึกความจำส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการฝึก 20-45 นาที ฝึก 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ด้วยการฝึกให้ใช้เทคนิคการจำ เช่น การท่องจำซ้ำ ๆ การจินตนาการภาพการทบทวนข้อมูลเมื่อเวลาผ่านไป ผ่านการลงมือทำกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ควรมีการให้เวลาในการทำกิจกรรมตามความสามารถในการจำเพื่อป้องกันความรู้สึกว้าวุ่นใจ และส่งเสริมให้การฝึกจำมีประสิทธิภาพสูงสุดตามความสามารถ[6]

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมหยิบภาพตามคำบอก	เป็นการฝึกจำ โดยให้จำว่าของที่จะให้หยิบมีอะไรบ้าง จากนั้นดึงข้อมูลที่ได้ยินมาด้วยการหยิบบัตรภาพของสิ่งที่ได้ยิน - ระดับง่าย 4-6 อย่าง - ระดับปานกลาง 7-8 อย่าง - ระดับยาก 9-10 อย่าง	20-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการได้ยิน และการมองเห็น	- แนะนำให้ปริ้นรูปภาพใบใหญ่และคมชัดพอที่ผู้สูงอายุจะมองเห็น - เช็คระดับการได้ยินของผู้สูงอายุก่อน เพื่อการปรับระดับเสียงของการชื่อสิ่งของ - บอกชื่อสิ่งของชัด ๆ ไม่ต้องรีบ
เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ	ให้ผู้เล่นฝึกจำและถ่ายทอดข้อมูลออกมาผ่านการลงมือร้อยลูกปัดตามสีและรูปทรงที่ได้ฟังมา โดยการจำจะถูกรบกวนด้วยการปรบมือ ก่อนดึงข้อมูลออกมา • ระดับง่าย เล่นการ์ดรอบละ 1 ใบ จำแค่สี • ระดับปานกลาง เล่นการ์ดรอบละ 2 ใบ จำแค่สี • ระดับยาก เล่นการ์ดรอบละ 1 ใบ จำสี และรูปทรง	25-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการได้ยิน และการมองเห็น	- เตรียมลูกปัดให้เพียงพอกับจำนวนของผู้สูงอายุ - เลือกซื้อลูกปัดที่มีสีชัดเจน (ไม่ควรใช้สีโทนพาสเทล) - ทำความเข้าใจและซักซ้อมการปรบมือกับผู้สูงอายุก่อนเริ่มเกม

66

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมจับคู่	กระตุ้นความสามารถในการจำจากการมองเห็น โดยการจำรูปภาพต่าง ๆ ในการ์ดและจำตำแหน่งของการ์ด เพื่อจับคู่ภาพได้อย่างถูกต้อง ความยาก-ง่าย ของการเล่นขึ้นอยู่กับจำนวนของภาพที่เพิ่มมากขึ้น - ระดับง่าย จับคู่ภาพ 15 คู่ - ระดับปานกลาง จับคู่ภาพ 25 คู่ - ระดับยาก จับคู่ภาพ 35 คู่	15-25 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็น	- แนะนำให้ปริ้นรูปภาพใบใหญ่และคมชัดพอที่ผู้สูงอายุจะมองเห็น - ทวนกติกาให้ชัดเจน

ในกรณีผู้สูงอายุที่มารับบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือคัดกรองในชุมชน และเจอว่าผู้สูงอายุมาด้วยปัญหาในเรื่องของ Memory เป็นหลัก ท่านสามารถจัดกิจกรรมได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้ง	เกมหยิบภาพตามคำบอก			เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ			เกมจับคู่		
	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก
1	/			/			/		
2		/			/			/	
3			/			/			/
1 หรือ 2 หรือ 3	/	/	/						
1 หรือ 2 หรือ 3				/	/	/			
1 หรือ 2 หรือ 3							/	/	/

67

กิจกรรมด้าน Visuospatial Function พัฒนาให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อต่อยอดการ Mix กิจกรรม ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมฝึก Visuospatial ใช้เวลาในการฝึกระหว่าง 20-40 นาที ฝึก 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยแนะนำให้เริ่มจากกิจกรรมที่ง่ายกว่าระดับความสามารถก่อน แล้วค่อยไต่ระดับความยากของกิจกรรมขึ้น เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจว่ากิจกรรมไม่ได้ยากจนเกินไปและได้รับความร่วมมือที่ดีจากผู้ร่วมกิจกรรม[7]

Visuospatial Function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมฉันอยู่ตรงไหน	ฝึกการรับรู้ตำแหน่งของตุ๊กตา ผ่านการรับฟังคำบอกเล่า ซึ่งจำเป็นต้องรู้ระยะ ทิศทางที่เชื่อมโยงกับตุ๊กตาและนำไปวางให้ถูกตำแหน่ง - ระดับง่าย ใช้ตุ๊กตา 1 ตัว - ระดับปานกลาง ใช้ตุ๊กตา 2 ตัว - ระดับยาก ใช้ตุ๊กตา 3-4 ตัว	10-20 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็นและการได้ยิน	- แนะนำให้ผู้นำกลุ่มชวนผู้เล่นทำความรู้จักห้องที่จะเอาตุ๊กตาไปวางก่อน - ควรจัดสัดส่วนของตุ๊กตากับห้องให้สอดคล้องกัน - สามารถบอกตำแหน่งได้หลายรอบในกรณีที่ผู้เล่นฟังไม่ทัน
เกมเก็บของขึ้นชั้น	ผู้เล่นจะได้รับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่งของสิ่งของต่าง ๆ ที่จะถูกนำมาจัดวางบนชั้นวางของที่กำหนด จากนั้นผู้เล่นจะต้องหยิบสิ่งของวางให้ถูกตำแหน่ง - ระดับง่าย วางสิ่งของบนชั้น 4-5 ชิ้น - ระดับปานกลาง วางสิ่งของบนชั้น 6-8 ชิ้น - ระดับยาก วางสิ่งของบนชั้น 9-12 ชิ้น	20-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็นและการได้ยิน	- สามารถบอกตำแหน่งได้หลายรอบในกรณีที่ผู้เล่นฟังไม่ทัน - ควรจัดสัดส่วนสิ่งของและตู้ให้สอดคล้องกัน

68

Visuospatial Function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก	ส่งเสริมความสามารถเชิงมิติสัมพันธ์ ด้วยการการต่อบล็อกตามภาพตัวอย่าง ในระดับยาก จะท้าทายความสามารถด้วยการให้ต่อบล็อกตามจินตนาการ - ระดับง่าย ต่อตามแบบภาพสี - ระดับปานกลาง ต่อตามแบบภาพเงา - ระดับยาก ต่อตามจินตนาการจากโจทย์	15-20 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็นและการใช้มือ	- เตรียมจำนวนบล็อกให้เพียงพอกับผู้เล่น - ในระดับยากควรที่ภาพตัวอย่างให้ดูเพื่อให้ผู้สูงอายุได้จินตาการต่อ

69

ในกรณีผู้สูงอายุที่มารับบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือคัดกรองในชุมชน และพบว่าผู้สูงอายุมาด้วยปัญหาในเรื่องของ Visuospatial เป็นหลัก ท่านสามารถจัดกิจกรรมได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้ง	เกมฉันอยู่ตรงไหน			เกมเก็บของขึ้นชั้น			เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก		
	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก
1	/			/			/		
2		/			/			/	
3			/			/			/
1 หรือ 2 หรือ 3	/	/	/						
1 หรือ 2 หรือ 3				/	/	/			
1 หรือ 2 หรือ 3							/	/	/

70

กิจกรรมด้าน Executive Function พัฒนาให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อต่อยอดการ Mix กิจกรรม ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมฝึก Executive function ในแต่ละครั้งจะใช้ระยะเวลาในการฝึกระหว่าง 30–60 นาที 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยตัวกิจกรรมเองจะกระตุ้นให้ผู้ฝึกได้มีโอกาสใช้ทักษะในการวางแผน ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา และลงมือทำ ซึ่งการทำกิจกรรมแต่ละครั้งจะมีการชี้แจงกติกาอย่างชัดเจนเพื่อป้องกันความสับสนในระหว่างทำกิจกรรม[8,9]

Executive Function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ	การกระตุ้นความสามารถของสมองในด้านการบริหารจัดการตั้งแต่การวางแผน แก้ปัญหาผ่านการทำอาหารในเมนูต่าง ๆ ที่มีเงื่อนไขหรือข้อจำกัดบางประการหลังจากที่ได้รับความรู้ทางโภชการที่ถูกต้องแล้ว - ระดับง่าย แยกวัตถุดิบตามหมู่ - ระดับปานกลาง คิดเมนูตามวัตถุดิบที่ได้ - ระดับยาก คิดเมนูที่เหมาะสมกับโรคประจำตัวที่โจทย์กำหนด	20-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็นและการเขียน	- ให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุก่อน - เตรียมรูปวัตถุดิบให้เพียงพอกับผู้สูงอายุ

71

Executive Function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข	ใช้ทักษะการบริหารจัดการ ตั้งแต่วางแผน จัดระเบียบความคิด แก้ไขปัญหา การใส่ใจจดจ่อ ในการจัดวางตัวเลขไม่ให้ซ้ำกันในทั้งในแนวตั้งและแนวนอน	20-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็นและการใช้มือ	- อธิบายกติกา และวิธีเล่นให้ชัดเจน - จัดให้มีการทดลองเล่นก่อนทำจริง - เตรียมอุปกรณ์ (กรรไกร กาว ดินสอ ยางลบ) ให้เพียงพอกับจำนวนผู้เล่น
ปัญหามีไว้แก้	**“ปัญหามีไว้แก้”** เป็นการแก้ปัญหาตามโจทย์ที่กำหนดขึ้นในรูปแบบของการเล่นเกมปริศนา เพื่อมุ่งกระตุ้นความสามารถในการวางแผน จัดการปัญหาภายใต้เงื่อนไขที่มีอยู่ ตลอดจนการคิด วิเคราะห์ปัญหา ซึ่งเป็นความสามารถสมองใน **ด้าน** Executive function	15-20 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็นและการใช้มือ	- อธิบายโจทย์แต่ละข้อให้ผู้เล่นเข้าใจ - ให้เวลาในการเล่น - การเฉลยเน้นการแลกเปลี่ยนกัน

72

ในกรณีผู้สูงอายุที่มารับบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือคัดกรองในชุมชน และเจอว่าผู้สูงอายุมาด้วยปัญหาในเรื่องของ Executive function เป็นหลัก ท่านสามารถจัดกิจกรรมได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้ง	เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ			เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข			เกมปัญหามีไว้แก้		
	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก
1	/			หรือ /			หรือ /		
2		/			หรือ /			หรือ /	
3			/			หรือ /			หรือ /

**ในกรณีที่คนไข้มีปัญหา Memory และ/หรือ Visuospatial เป็นหลัก แนะนำให้เล่นเกมกระตุ้น Attention ก่อนเริ่ม

**ในกรณีที่คนไข้มีปัญหา Executive function เป็นหลัก แนะนำให้เล่นเกมกระตุ้น MemoryและAttention ก่อนเริ่ม

73
73

ข้อควรระวังและคำแนะนำในการใช้กิจกรรม

เนื่องจากกิจกรรมถูกออกแบบมาสำหรับผู้ที่มีปัญหา Mild cognitive impairment จึงไม่แนะนำให้นำกิจกรรมไปใช้กับผู้ป่วยกลุ่มอื่น และมีข้อควรระวังที่แนะนำสำหรับการใช้งานอย่างเหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหา Mild cognitive impairment ดังนี้

ข้อควรระวังด้านร่างกาย

1. พิจารณาถึงข้อจำกัดทางด้านร่างกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนจัดกิจกรรม เพื่อจัดหาอุปกรณ์ช่วยหรือปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เข้าร่วม
   - ► หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปัญหาด้านการมองเห็น ควรจัดหาแว่นตา และทำสื่อให้ใหญ่ขึ้น เพื่อการมองเห็นที่คมชัด เป็นต้น
   - ► หากผู้เข้าร่วมมีปัญหาด้านการได้ยิน ควรจัดหาเครื่องช่วยฟัง จัดตำแหน่งที่นั่งให้ใกล้ลำโพงในกิจกรรมที่บอกตำแหน่งของสิ่งของต่าง ๆ หากพูดแล้วได้ยินลำบาก อาจจะเปลี่ยนเป็นเขียนบนกระดาษแทน
   - ► หากผู้เข้าร่วมมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะมือ ควรจัดหาอุปกรณ์ช่วย หรือปรับอุปกรณ์ให้มีขนาดใหญ่ขึ้น หากไม่สามารถใช้มือได้จริงๆควรมีเจ้าหน้าที่ประกบ
2. ผู้นำกิจกรรมควรสังเกตความเหนื่อยล้า และสัญญาณชีพ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดการจัดกิจกรรม หากเริ่มมีความล้า หายใจเร็ว หน้ามืด หรือการแสดงออกด้านความไม่สุขสบายร่างกายอื่น ๆ ควรหยุดพัก
3. ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้นกิจกรรม เพื่อปรับระดับความตื่นตัว และป้องกันการบาดเจ็บ

ข้อควรระวังด้านจิตใจ

1. ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมต้องไม่มีภาวะซึมเศร้า หรือ วิตกกังวล (ในกรณีที่ได้รับการรักษาแล้ว ควรได้รับการพิจารณาความเหมาะสมจากทีมรักษา)
2. ควรจัดกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามระดับความสามารถ และเริ่มกิจกรรมในระดับง่ายที่สุดก่อน
3. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อป้องกันความเหนื่อยล้าทางจิตใจ
4. ในการอธิบายกติกา และวิธีทำกิจกรรม ควรมีความกระชับ ชัดเจน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีความเข้าใจตรงกัน เพื่อป้องกันความสับสนและความคับข้องใจ

ข้อควรระวังด้านสิ่งแวดล้อม

1. สิ่งแวดล้อมควรปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ และไม่เสียงดังจนรบกวนสมาธิ
2. โต๊ะ เก้าอี้ เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วม

การนำใช้โปรแกรมกระตุ้นสมองชุดกิจกรรม Brain training ในระดับพื้นที่

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุและทีมร่วมพัฒนา ประกอบด้วย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลขอนแก่น และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า นำโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain training ไปใช้ในระดับพื้นที่ที่นำเรื่องสมองเสื่อมภายใต้ระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร (CDC system) เพื่อทดสอบการใช้ชุดกิจกรรมโปรแกรม Brain training จำนวน 10 แห่ง คือ จังหวัดนครราชสีมา อุทัยธานี นครสวรรค์ ฉะเชิงเทรา ลำพูน ขอนแก่น หนองบัวลำภู ลพบุรี สุราษฎร์ธานี และชลบุรี

โดยมีผู้สูงอายุเข้าร่วมทดสอบชุดกิจกรรม Brain training จำนวนทั้งสิ้น 204 คน แบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 20.1 เพศหญิง จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 79.9 ช่วงอายุ น้อยกว่า 60 ปี จำนวน 16 คน (7.8%) อายุ 60-64 ปี จำนวน 55 คน (26.9%) อายุ 65-69 ปี จำนวน 64 คน (31.4%) อายุ 70-74 ปี จำนวน 39 คน (19.1%) และอายุ 75 ปี ขึ้นไป จำนวน 30 คน (14.7%)

โปรแกรมชุดกิจกรรม Brain training ที่นำไปจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุ 4 ชุดกิจกรรม จำนวน 12 กิจกรรม ครอบคลุมตามแนวทางการพัฒนาทักษะสมอง 4 ด้าน คือ Attention, Memory, Visuospatial function, Executive function

ชุดกิจกรรม Brain training จำนวน 12 กิจกรรม ที่นำจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุ พบว่า

- การทำกิจกรรมในกลุ่มอายุ 60-64 ปี สามารถทำกิจกรรมได้ดี และมีความคล่องตัวในการทำกิจกรรม กลุ่มอายุ 65-69 ปี และ กลุ่มอายุ 70-74 ปี ทำกิจกรรมได้ แต่ไม่ค่อยคล่อง และเริ่มช้า ต้องมีผู้ช่วย จำนวน 1-2 คน และกลุ่มอายุ 75 ปี ขึ้นไป จะต้องมีผู้ช่วย จำนวน 2-3 คน ในการทำกิจกรรม ภาพรวมพบว่าทุกกลุ่มอายุสามารถทำกิจกรรมได้ ในกลุ่มที่อายุมากอาจจะทำกิจกรรมได้ค่อนข้างช้า แนะนำผู้นำกิจกรรมและทีมดำเนินกิจกรรมไม่ต้องเร่งรีบ และมีผู้ช่วยในการทำกิจกรรม
- กิจกรรม 4 ชุด จำนวน 12 กิจกรรม มีการแบ่งระดับกิจกรรม เป็นระดับง่าย ระดับปานกลาง และระดับยาก ผู้นำกิจกรรมทและทีมสามารถนำใช้กิจกรรมและเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้นำกิจกรรมมีความสะดวกในการจัดกิจกรรมหรือสามรถจัดตารางหรือวางแผนการจัดกิจกรรมได้ โดยสามารถนำแบบประเมินสภาพสมองมาพิจารณาในการเลือกชุดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถจัดรูปแบบกิจกรรมได้ทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล และจัดบริการได้ที่คลินิกผู้สูงอายุและชุมชน
- ก่อนนำใช้ชุดกิจกรรม ควรมีการประชุมทีมทำงานและซักซ้อมขั้นตอนกิจกรรม เพื่อให้การดำเนินการมีประสิทธิภาพ ในกรณีจัดกิจกรรมที่คลินิกผู้สูงอายุ และในชุมชน สามารถจัดกิจกรรมตามแผนการดูแลรายบุคคล (care plan) ที่วางแผนร่วมกันได้

ข้อเสนอการนำใช้โปรแกรม Brain training จากการนำใช้กับผู้สูงอายุในระดับพื้นที่

ชื่อกิจกรรม		การนำไปใช้	ข้อควรระวัง
Attention			
1	**เกมไพ่บวกเลข**	- สามารถเล่นได้ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มได้ - แบบรายบุคคลอาจแจกไพ่คนละ 1 ชุด - แบบกลุ่มอาจเปิดจอโปรเจ็คเตอร์ให้ผู้สูงอายุดูพร้อมกัน แล้วเขียนคำตอบของตัวเองลงในกระดาษเปล่า	- ความเร็วในการอ่านหรือเปิดไพ่แต่ละใบ **ไม่ควรรีบเร่งมาก** อาจกำหนดช่วงเวลา 30-60 วินาที ต่อ 1 ข้อ
2	**เกมเพลงดีมีความหมาย**	การทำกิจกรรมชุดระดับกลาง ที่ให้ผู้สูงอายุเติมคำที่หายไปของเนื้อเพลงที่ฟัง **ควรเพิ่มขนาดตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมองได้ชัดเจน**	- เสียงรบกวนจากนอกห้องหรือนอกบริเวรที่จัดกิจกรรมต้องไม่รบกวนสมาธิของผู้ร่วมกิจกรรม - ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการได้ยินและใช้อุปกรณ์ช่วยในการฟัง ผู้จัดกิจกรรมควรแจ้งให้ผู้สูงอายุที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยมาด้วยในวันที่ทำกิจกรรม
3	**เกมอ่านชื่อสี**	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาษที่ปริ้นท์ควรใช้กระดาษแข็งขนาด 150 หรือ 180 แกรม และสามารถปริ้นท์กระดาษขนาด A5/A6 ได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถหยิบจับขณะเล่นได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการเสียสมาธิ/หงุดหงิดขณะเล่น เนื่องจากหยิบกระดาษลำบากได้	- ขอความร่วมมือเพื่อนที่ร่วมกิจกรรมงดการบอกหรือช่วยตอบคำตอบของเพื่อน - ควรให้เวลาผู้สูงอายุได้ค่อย ๆ นึกคำตอบตามเงื่อนไขกติกา ไม่เร่งผู้สูงอายุมากเกินไป
Attention			
4	**เกมหยิบภาพตามคำบอก**	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาษที่ปริ้นท์ควรเป็นกระดาษแข็งขนาด 150 หรือ 180 แกรม และควรเพิ่มขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น สีสันภาพมองเห็นชัดเจน	โต๊ะที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีขนาดพอดี พื้นที่ไม่ใหญ่จนเกินไป อยู่ในระยะเอื้อมที่ผู้สูงอายุสามารถเอื้อมจับภาพได้สะดวกพอดี

ชื่อกิจกรรม		การนำไปใช้	ข้อควรระวัง
5	**เกมร้อยลูกปัด ฝึกความจำ**	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ ควรจัดเตรียมขนาดลูกปัดที่มีขนาดใหญ่ เพื่อให้ผู้สูงอายุหยิบจับได้ง่าย และเชือกหรือเอนที่ใช้ร้อยลูกปัดเส้นใหญ่และมีสีของเชือก จะช่วยในการมองเห็นได้ชัดเจน	กิจกรรมนี้ต้องใช้สหสัมพันธ์ของตาและมือ (eye-hand coordination) ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องสายตา ผู้จัดกิจกรรมควรแจ้งให้ผู้สูงอายุที่ต้องใช้แว่นตามาด้วยในวันที่ทำกิจกรรม
6	**เกมจับคู่**	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาษที่ปริ้นท์ควรเป็นกระดาษแข็ง (ขนาด 150 หรือ 180 แกรม) และ ควร**เพิ่มขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น สีสันภาพมองเห็นชัดเจน**	โต๊ะที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีขนาดพอดี พื้นที่ไม่ใหญ่จนเกินไป อยู่ในระยะเอื้อมที่ผู้สูงอายุสามารถเอื้อมจับภาพได้สะดวกพอดี
Visuospatial Function			
7	**เกมฉันอยู่ตรงไหน**	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาษที่ปริ้นท์เป็นฉากห้องต่าง ๆ ควรเป็นกระดาษแข็ง ขนาด 150 หรือ 180 แกรม **ควรเพิ่มตัวเลขห้องหรือลำดับห้องเพื่อให้ง่ายต่อการค้นหาเลือกออกมาเล่นในแต่ละข้อ**	การเตรียมอุปกรณ์ ภาพ 2 มิติที่ปริ้นท์เป็นกระดาษ อาจจะสื่อสารได้ยากในตำแหน่งของด้านหน้าหรือด้านหลัง แต่จะสามารถเข้าใจได้ดีในตำแหน่ง อยู่ใกล้กับวัตถุใด อยู่ทางด้านบน-ล่าง ซ้าย-ขวาของวัตถุหรือเฟอร์นิเจอร์
8	**เกมเก็บของขึ้นชั้น**	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ ภาพของชั้น 3,5,7 ชั้นมีมิติ และเป็นรูปเดียวกัน ควรเพิ่มแค่จำนวนชั้น หรืออาจปรับเป็นชั้นแบบโมเดลให้ผู้สูงอายุเล่นวางตำแหน่งตุ๊กตาได้ง่ายขึ้น	การเตรียมอุปกรณ์ภาพ 2 มิติ ที่ปริ้นท์เป็นกระดาษ อาจจะสื่อสารได้ยากในตำแหน่งของด้านหน้าหรือด้านหลัง แต่จะสามารถเข้าใจได้ดีในตำแหน่ง บน-ล่าง / ซ้าย-ขวา
9	**เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก**	- แบบรายบุคคล อาจแจกบล็อคไม้และภาพตัวอย่างคนละ 1 ชุด - แบบกลุ่ม อาจเปิดจอโปรเจ็คเตอร์ให้ผู้สูงอายุดูพร้อมกัน แล้วต่อบล็อคของตัวเองตามแบบ	แจ้งขั้นตอนให้ชัดเจนว่าให้ต่อบล็อคตรงตามแบบทั้งรูปทรงและสี หรือให้ตรงเฉพาะรูปทรง

ชื่อกิจกรรม		การนำไปใช้	ข้อควรระวัง
Executive Function			
10	**เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ**	- การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาษที่ปริ้นท์ควรเป็นกระดาษแข็ง ขนาด 150 หรือ 180 แกรม ควรเพิ่มขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น สีสันภาพมองเห็นชัดเจน บางวัตถุดิบอาจจะเขียนชื่อกำกับได้ว่าถุงนี้คืออะไร เช่น เกลือ น้ำตาล ซอสมะเขือเทศ ฯลฯ - ขั้นตอนการให้ความรู้ อาจจะใช้ผู้บรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ หรือหากผู้สูงอายุกลุ่มใดถนัดการอ่านก็สามารถให้เป็นเอกสารในการทบทวนเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่สำหรับผู้สูงอายุได้	ผู้จัดกิจกรรมสามารถช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในภาพที่ผู้สูงอายุสงสัยได้
11	**เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข**	- การทำกิจกรรมชุดระดับง่าย และระดับปานกลางสามารถทำได้ - การทำกิจกรรมชุดระดับยาก ที่เป็นตัวเลข ควรเตรียมดินสอ ยางลบให้พร้อม เพื่อผู้สูงอายุสามารถแก้ไขคำตอบได้ และควรเพิ่มขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น	กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุต้องใช้กระบวนการคิดวางแผนค่อนข้างเยอะ ควรให้เวลาเยอะๆ ไม่เร่งผู้สูงอายุเพราะจะทำให้เสียสมาธิได้
12	**ปัญหามีไว้แก้**	- กิจกรรมในข้อนำรูปทรงไปเติมในช่องว่าง สามารถตัดรูปทรงออกมาจากแบบแล้วนำมาทดลองวางเติมในช่องว่างได้ เพื่อให้สามารถลองวางได้หลายตำแหน่งไปมาได้ - กิจกรรมในข้อที่มีการย้ายอุปกรณ์ (ไม้ขีด) สามารถใช้ของจริง (ไม้ขีด) ให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมได้เลย เพื่อให้ง่ายต่อการทดลองและปรับแก้ไขของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- อาจจะต้องนำทุกข้อมาจัดกลุ่มความยากง่ายแล้วเรียงลำดับการทำจากข้อง่ายที่สุดไปหาข้อที่ยากที่สุด - กิจกรรมในข้อเติมวงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยมและรูปหัวใจ สามารถตัดรูปออกมาเพื่อใช้ทำกิจกรรมได้

เอกสารอ้างอิง

1. อรวรรณ์ คูหา (บรรณาธิการ) จารุณี วิทยาจักษุ์ พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล. การพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับบุคลากรสุขภาพ (Hand Book of Cognitive Training in Older Persons with Mild Cognitive Impairment for Health Care Personnel). บริษัทสินทวีการพิมพ์จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 1, 2563.
2. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564.
3. กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง. แบบทดสอบสมรรภาพสมองไทย. 45(6) มิถุนายน. 2536: 356-374.
4. ณหทัย วงศ์ปกานันท์. Thai Geriatric Depression Scale-15 (TGDS-15). Journal of Clinical Medicine Research. ฉบับเดือน กุมภาพันธ์ 2556.
5. Brown, A. B., & Johnson, C. D. (2020). Cognitive training interventions for older adults with cognitive impairment: A systematic review. Journal of Gerontology and Geriatric Medicine, 5, 123. [Replace with actual source information.]
6. Davis, E. F., & Williams, R. B. (2017). Memory enhancement strategies for older adults: A comprehensive review. Neuropsychology and Rehabilitation, 27(4), 512-527. [Replace with actual source information.]
7. Gomez, M., Hill, J., & Smith, P. (2021). Effectiveness of visuospatial training in older adults with cognitive impairment. Aging & Mental Health, 25(6), 902-914. [Replace with actual source information.]
8. Miller, L., Turner, S., & Thompson, H. (2018). Memory training in older adults: A meta-analysis of intervention studies. Journal of Cognitive Enhancement, 12(3), 345-358. [Replace with actual source information.]
9. Robinson, J., Smith, A., & Lee, B. (2020). Executive function training for older adults with cognitive impairment: A randomized controlled trial. Journal of Aging and Neuropsychology, 15(2), 87-102. [Replace with actual source information.]
10. Smith, M., Johnson, K., & Brown, D. (2019). Attention training in older adults: A systematic review and meta-analysis. Gerontology Research and Practice, 7, 156-168. [Replace with actual source information.]

ภาพประกอบกิจกรรม










คำสั่งกรมการแพทย์ที่ 924/2565
คณะกรรมการจัดทำชุดเครื่องมือการดูแลผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม
(กลุ่มไม่มีปัญหาความจำ กลุ่มที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย และกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อม)

1)	นายไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์	ที่ปรึกษา
2)	ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
3)	รองศาสตราจารย์วรรณภา ศรีธัญรัตน์ ข้าราชการบำนาญ	ที่ปรึกษา
4)	รองศาสตราจารย์ผ่องพรรณ อรุณแสง ข้าราชการบำนาญ	ที่ปรึกษา
5)	นายณัฐพล สุทธิสุนทรินทร์ นายแพทย์ชำนาญการ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) ปฏิบัติราชการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ	ประธาน
6)	รองศาสตราจารย์ดาวชมพู นาคะวิโร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	รองประธาน
7)	นางสาวอารดา โรจนอุดมศาสตร์ นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม สถาบันประสาทวิทยา	กรรมการ
8)	พ.ท.สายันต์ จั่นบำรุง นายทหารพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	กรรมการ
9)	พ.ต.ธีรธาร ธรรมโชติ นายทหารพลศึกษา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	กรรมการ
10)	นางสาวจารุณี วิทยาจักษุ์ นักจิตวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี	กรรมการ
11)	นางสาวพลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล นักกิจกรรมบำบัด คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี	กรรมการ
12)	นางสาวเกมกีฬา โสมะโสก นักกิจกรรมบำบัด โรงพยาบาลขอนแก่น	กรรมการ
13)	นางสาวนัดดา คำนิยม อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	กรรมการ
14)	นางสุวรรณี นิยมจิตร์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลศีรีรัฐนิคม	กรรมการ
15)	นางสยุมพร ชูชีพ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา	กรรมการ
16)	นางนลินี บุญธรรม หัวหน้ากลุ่มงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี	กรรมการ

17) นางยุพิน ริ้วพิทักษ์ กรรมการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลอุทัยธานี
18) นางกิ่งกาญจน เมืองโคตร กรรมการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น
19) นางสาวกุสุมา สุริยา กรรมการ
พยาบาลวิชาชำนาญการ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
20) นางภารตี สิทธิปกรณ์ กรรมการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
21) นางกัลย์นพร เกียรติบัณฑิต กรรมการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเพชรบูรณ์
22) นางสาวอรวรรณ์ คูหา เลขานุการ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ด้านส่งเสริมพัฒนา
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
23) นางสาวพัณณ์ชิตา แก้วกุลเศรษฐ์ ผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
24) นางสาวขวัญฤดี มีผิว ผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการสาธารสุขปฏิบัติการ
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
25) นายฦๅรัฐ สุภากุล ผู้ช่วยเลขานุการ
นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

รายชื่อทีมร่วมพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain training

ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
นส.กุสุมา สุริยา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
นายนพพล เลิศธนะชัย	นักกิจกรรมบำบัด	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
นายวรภพ ไชยลาภ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลำพูน
นางจำเรียง อุตสาหวรรัตน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลำพูน
ดร.นลินี บุญธรรม	หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ	สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี
นางยุพิน ริ้วพิทักษ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอุทัยธานี
นส.อนิตสรา พงษ์เขตกิจ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลลานสัก จังหวัดอุทัยธานี
นส.วนิดา ส้มสุด	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอห้วยคต จังหวัดอุทัยธานี
นพ.ภาณุพงศ์ เลิศวิกรานต์	นายแพทย์ชำนาญการ	โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
นส.สมใจ รัตนศรีทอง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
นางสาวกานดา แซ่ฮ้อ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
พญ.ชิดชนก ศิริวิบุลยกิติ	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ	โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช จังหวัดลพบุรี
นส.อรุณศรี จันทร์เผือก	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช จังหวัดลพบุรี
นางศิริรัตน์ สุวรรณเวช	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช จังหวัดลพบุรี

ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
นางประทุมพร ผลดอน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศสม.ท่าศาลา จังหวัดลพบุรี
นส.เกศสุดา เกษรสุคนธ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
นส.กนกพร ด้วงทอง	นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ	โรงพยาบาลลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
นางกิ่งกาญจนา เมืองโคตร	หัวหน้าหน่วยบริการปฐมภูมิ	โรงพยาบาลบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น
ผศ.วีณา ลิ้มสกุล	อาจารย์พยาบาล	คณะพยาบาลศาสตร์ ม.ราชภัฏสุราษฎร์ธานี
นางสุวรรณี นิยมจิตร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี
นางพรรทิพา นวลมุสิก	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี
นางสยุมพร ชูชีพ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
นส.ขวัญเรือน เสาวภาคย์ไพบูลย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
นส.จิตตรา ขอหน่วงกลาง	นักวิชาการสาธารณสุข	โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
นางกรชนก พรชัยภูมิ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี
นส.วาสนา มากผาสุข	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี
นส.ภูวนาถ สถานพงษ์	นักกิจกรรมบำบัด	รพ.สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี
นางสำราญ ศุภพิชน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สาธารณสุขอำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา

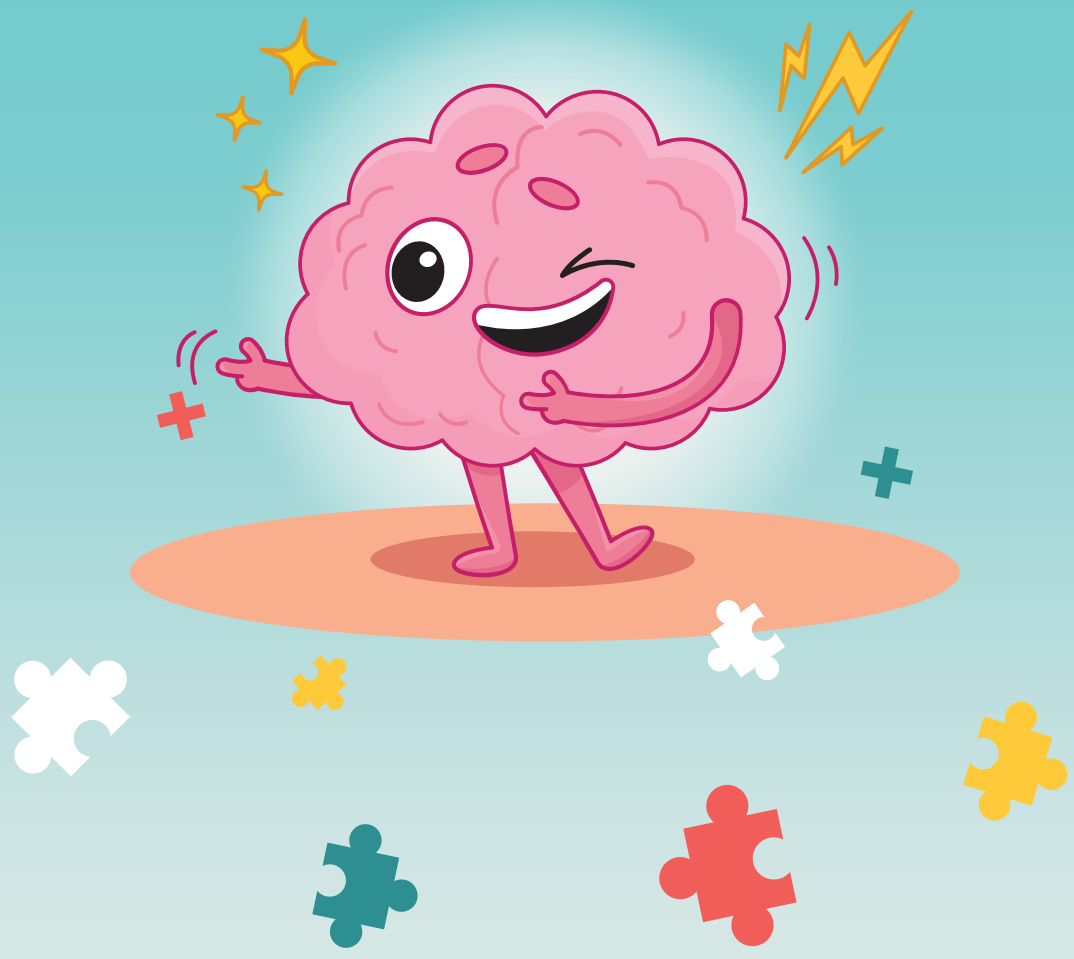
ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
นางนาถนภา วงษ์ศีล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สต.บึงน้ำรักษ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
นางโสลัดดา ศฤงชัยธวัช	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.โพรงอากาศ จังหวัดฉะเชิงเทรา
นางมัณฑนา ขอนดอก	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สต.บางขนาก จังหวัดฉะเชิงเทรา

QR code อุปกรณ์จัดกิจกรรม Brian training

QR code หนังสือสำหรับผู้นำกิจกรรม Brain training

คู่มือ

การจัดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้นำกิจกรรม



กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

โทร. 0 2590 4362

กรมการแพทย์

โรงพยาบาลขอนแก่น Khon Kaen Hospital