คู่มือ

การจัดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม



สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผู้เขียน

พ.อ.สายันต์ จั่นบำรุง	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
พ.ต.ธีรธาร ธรรมโชติ	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
นางสาวอรวรรณ์ คูหา	สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นางสาวจารุณี วิทยาจักษุ์	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

บรรณาธิการ นางสาวอรวรรณ์ คูหา
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

บรรณาธิการร่วม ผศ.ดร.นัดดา คำนิยม
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จัดทำโดย : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
พิมพ์ครั้งที่ 2 : มกราคม 2567
จำนวน 104 หน้า
โรงพิมพ์ : บริษัท สินทวีการพิมพ์ จำกัด

อรวรรณ์ คูหา.
คู่มือการจัดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม.-- นนทบุรี : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2566.
105 หน้า.

1. สมอง. I. นัดดา คำนิยม, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

612.82
ISBN 978-616-8322-42-0

คู่มือ การจัดกิจกรรม Brain Exercise 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 ศรีธัญรัตน์	ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลผู้สูงอายุ
รศ.ผ่องพรรณ อรุณแสง	ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะทำงาน

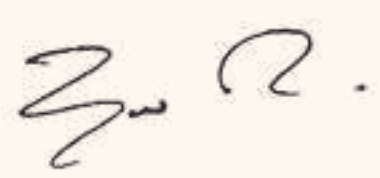
พ.อ.สายันต์ จั่นบำรุง	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
พ.ต.ธีรธาร ธรรมโชติ	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
นางสาวจารุณี วิทยาจักษุ์	นักจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
นางสาวพลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล	นักกิจกรรมบำบัด ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
นางสาวเกมกีหา โสมะโสก	นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ 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
นายฦารัฐ สุภากุล	นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ



คำนำ

กรมการแพทย์ โดยสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ ร่วมกับภาคีเครือข่ายวิชาการจากสถาบันการศึกษาและโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินการจัดทำและพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นสมองสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มที่ไม่มีปัญหาความจำ และพัฒนาต่อยอดเป็นชุดเมนูกิจกรรม เพื่อให้บุคลากรทางสุขภาพสามารถจัดบริการได้ทั้งในรูปแบบกลุ่มและรายบุคคล ทำให้การนำใช้เครื่องมือการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุได้ง่ายและสะดวก

คู่มือการจัดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม ประกอบด้วย เนื้อหา 3 ส่วน คือ บทที่ 1 บทนำ บทที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้สูงอายุ และ บทที่ 3 การนำใช้กิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้สูงอายุ ในการจัดทำคู่มือครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการจัดบริการ ที่คลินิกผู้สูงอายุและในชุมชนสำหรับกลุ่มที่ผ่านการคัดกรองและไม่พบปัญหาด้านความจำ รวมทั้งใช้เป็นเอกสารในการฝึกอบรมและการเรียนรู้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ให้มีองค์ความรู้ มีความเข้าใจใน การจัดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง และมีแนวทางในการนำสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่ให้เหมาะสม กับวัฒนธรรมและบริบทของท้องถิ่น สามารถจัดบริการโปรแกรมกระตุ้นสมองในสถานบริการสุขภาพ และชุมชน ต่อไป



(แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน)
ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

		หน้า
คำนำ		
สารบัญ		
บทที่ 1	**บทนำ**	**1**
	อรวรรณ์ คูหา	
	ความเป็นมา	1
	แนวทางการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม	2
	นิยามคำศัพท์	4
บทที่ 2	**การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้สูงอายุ**	**7**
	พ.ต.ธีรธาร ธรรมโชติ, พ.อ.สายันต์ จั่นบำรุง, จารุณี วิทยาจักษ์, อรวรรณ์ คูหา	
	แนวทางพัฒนาโปรแกรมกิจกรรม Brain Exercise	7
	หลักการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม	8
	รายละเอียดชุดกิจกรรม Brain exercise	10
	หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	41
บทที่ 3	**การนำใช้กิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้สูงอายุ**	**43**
	อรวรรณ์ คูหา, พ.ต.ธีรธาร ธรรมโชติ, พ.อ.สายันต์ จั่นบำรุง	
	องค์ประกอบของกิจกรรม	43
	การจัดกิจกรรม Brain exercise	49
	ข้อเสนอแนะการนำใช้กิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้สูงอายุ	50
ภาคผนวก	ภาพประกอบการจัดกิจกรรม	92
	คณะกรรมการการจัดทำชุดเครื่องมือการดูแลผู้สูงอายุฯ	94
เอกสารอ้างอิง		**96**
	QR code เล่มคู่มือการจัดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม	98

บทที่ 1
บทนำ

อรวรรณ์ คูหา

ความเป็นมา

ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) เป็นกลุ่มอาการที่แสดงให้เห็นถึงความเสื่อมลงในด้านความจำ ความคิด การรับรู้เวลา สถานที่และบุคคล การใช้ภาษา ความสามารถในการเรียนรู้และการตัดสินใจ รวมถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้สามารถเกิดร่วมกับการเสื่อมถอยของการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมทางสังคม หรือแรงจูงใจ ซึ่งบางกรณีอาจเกิดนำมาก่อน[1]

ภาวะสมองเสื่อม มักพบในผู้สูงอายุ และพบเพิ่มมากขึ้น ตามอายุมากขึ้น ทั่วโลกมีอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อมเพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มเป็น 2 เท่าทุกๆปี 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 รายและเพิ่มขึ้นอย่างมาก ใน ปี พ.ศ.2593 เป็นจำนวน 2,077,000 ราย[3] ซึ่งใกล้เคียงกับรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยใน พ.ศ. 2559 คาดประมาณจำนวนผู้มีภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทยมีจำนวนถึง 617,000 คน และใน พ.ศ. 2580 เพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 1,350,000 คน[4] ข้อมูลทางสถิติเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ความชุกและอุบัติการณ์ของจำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะ สมองเสื่อมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งควรได้รับการดูแลรักษาที่เพิ่มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับทั่วโลก จำเป็นที่จะต้องมีการตระหนักและเตรียมพร้อมรองรับผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม ทั้งในด้านองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม การรักษา การป้องกัน และการชะลอความเสื่อมของสมอง

สาเหตุของการเกิดภาวะสมองเสื่อมนั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งโรคอัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุที่พบมากที่สุดและอาจมากถึง 60-70% ของจำนวนผู้ป่วย[1] จากข้อมูลระบาดวิทยาขององค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ. 2012 ที่เปิดเผยถึงความชุกและอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ในประชากรทั่วโลก ในแต่ละภูมิภาค พบว่า ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมประมาณ ร้อยละ 6.38 ถ้าอัตราความชุกนี้คงที่ในประชากรกลุ่มนี้ ก็เป็นไปได้ว่าประเทศไทยในปี ค.ศ. 2010 ซึ่งมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีประมาณ 7.45 ล้านคน น่าจะมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมราว 358,000 คน โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้น่าจะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ถึงร้อยละ 41 ของผู้ป่วยโรคภาวะสมองเสื่อมทั้งหมด[5] โรคอัลไซเมอร์จะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ และค่อยๆแย่ลงทีละเล็กทีละน้อย โดยการก่อตัวของโรคได้เริ่มต้นขึ้นมาเป็นเวลานานก่อนที่อาการใดๆจะปรากฏ ทั้งนี้อาจใช้เวลานานเป็น 10 ปี[6] ดังนั้น การที่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ภาวะสมองเสื่อมจึงเป็นปัญหาสำคัญและมีผลกระทบอย่างมากทั้งด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ มีโอกาสที่จะพบคนไทยป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อม โดยเฉพาะโรคอัลไซเมอร์ มากขึ้นตามไปด้วย

ภาวะปริชานปัญญาบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment) หรือ ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ไม่พบความบกพร่องใด จนเข้าสู่ระยะที่มีความบกพร่องของความสามารถของสมองอย่างชัดเจน มีจุดเปลี่ยนผ่านที่เรียกว่า “การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย” ซึ่งเป็นระยะที่อยู่ระหว่างการเสื่อมถอยของการรู้คิดตามปกติหรือวัยสูงอายุกับ การเสื่อมถอยอย่างรุนแรงมากของภาวะสมองเสื่อม[7] ผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยจะมีความบกพร่องที่พบได้ในด้านต่างๆ เช่น หลงลืมบ่อย คิดตัดสินใจได้ช้าลง วอกแวกเสียสมาธิได้ง่าย

สับสนทิศทาง ติดขัดในการนึกหาคำพูด เป็นต้น แต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง หรือยังไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไปกว่าร้อยละ 15-20 ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด โดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป และผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยที่มีปัญหาความจำ มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ หรือภาวะสมองเสื่อมอื่นๆมากกว่าผู้ที่ไม่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย[8]

แนวทางการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม

การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม ในที่นี้หมายถึง บุคลากรทีมสุขภาพ ทีมสังคม ทีมท้องถิ่น ซึ่งได้รับการอบรมหรือเรียนรู้การดำเนินกิจกรรมจากคู่มือ และนำกิจกรรม Brain exercises สำหรับผู้สูงอายุดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ เป้าหมายเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม การพัฒนาคู่มือเล่มนี้ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งทางด้านการแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุที่ให้คำปรึกษาและแนะนำการจัดทำคู่มือเล่มนี้ คือ รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร รศ.ดร.วรรณภา ศรีธัญรัตน์ และ รศ.ผ่องพรรณ อรุณแสง จนสำเร็จเป็นคู่มือการจัดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม ซึ่งคู่มือเล่มนี้ได้ริเริ่มพัฒนาต่อยอดมาจากชุดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ และชุดโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมอง TEAM V โดยมีเป้าหมายเพื่อจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มติดสังคม ซึ่งมีจำนวนมากกว่าร้อยละ 90 ที่ผ่านการคัดกรอง คัดแยก มีผลคะแนนแบบประเมินหรือแบบทดสอบอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถดำเนินกิจกรรมได้ทั้งในโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงพยาบาลหรือชุมชน

จากข้อมูลของประเทศไทยที่พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำหรือกลุ่มติดสังคม มีจำนวนมากกว่าร้อยละ 90 และเป็นกลุ่มที่จะต้องให้ความสำคัญด้านการดูแลสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการตระหนักรู้และเห็นความสำคัญในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม จึงเกิดความร่วมมือของทีมงานที่มีทั้งผู้เชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางสมอง นักกิจกรรม นักจิตวิทยา พยาบาล และนักวิชาการ จากสถาบันและโรงพยาบาลต่างๆ มาร่วมศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมเมนูการฝึกสมอง ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ สรุปเป็นแนวทางการ **พัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม** เป็น 2 ระยะ ดังต่อไปนี้ คือ

การพัฒนาระยะที่ 1

ในปี พ.ศ.2560-62 สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ ร่วมกับ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ทำการศึกษาวิจัยโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีไม่มีปัญหาความจำ (Healthy brain) เพื่อป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม และให้สามารถคงศักยภาพสมองให้ได้มากที่สุด ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดกรองในชุมชนหรือการคัดแยกในคลินิกผู้สูงอายุ มีผลคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการศึกษาวิจัย จำนวน 11 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลแม่ใจ จังหวัดพะเยา โรงพยาบาลบ้านตาก จังหวัดตาก โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น โรงพยาบาลคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โรงพยาบาลพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา (กรมสุขภาพจิต) โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ (กรมแพทย์ทหารเรือ) และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า (กรมแพทย์ทหารบก) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหารูปแบบโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับ

ผู้สูงอายุที่มีไม่ปัญหาความจำ และนำใช้โปรแกรมในการจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในการป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม

โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ[9,10,11] เป้าหมายการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะในการใช้ชีวิตประจำวัน 4 ด้าน คือ ความสนใจใส่ใจจดจ่อ (Attention) ความจำ (Memory) มิติสัมพันธ์ (Visuospatial function) และความสามารถในการบริหารจัดการ (Executive function) ซึ่งในชุดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ประกอบด้วย 5 กิจกรรม โดยหลักการสำคัญของการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) กิจกรรมการเคลื่อนไหว 2) กิจกรรมกระตุ้น และ 3) กิจกรรมต่อเนื่อง (การบ้าน) มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุนำฝึกต่อเนื่องและสม่ำเสมอ รวมทั้งการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดำเนินการศึกษาวิจัยในผู้สูงอายุที่มีผลคะแนนแบบประเมินและแบบทดสอบอยู่ในเกณฑ์ปกติ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่นำมาใช้ในการศึกษาเพื่อคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการประกอบด้วย **1) Montreal Cognitive Assessment (MoCA) Version 2011** เพื่อให้ได้ผู้สูงอายุที่มีความสามารถของสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ (มีคะแนน ≥ 25/30 คะแนน) **2) Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทย (Thai HADS)** เพื่อใช้ในการคัดกรองอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า (แต่ละด้านมีคะแนน < 11 คะแนน) และ **3) ADAS-modified: Thai version** เพื่อประเมินความสามารถของสมองในด้านต่างๆ โดยเครื่องมือจะทำการประเมินทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อีกทั้งติดตามการเปลี่ยนแปลงความสามารถของสมองหลังจากร่วมกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วมโครงการทั้งกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุมที่ได้เข้าร่วมโครงการและเมื่อดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นลง จะได้รับการประเมินสภาพสมองหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมไปแล้ว 3 เดือน (นับจากผู้เข้าร่วมโครงการทำ Pre-test 6 เดือน) จะมีการติดตาม อย่างต่อเนื่องจนครบ 2 ปี (12 เดือน 24 เดือน) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระตุ้นสมรรถภาพสมองและกลุ่มควบคุม จะต้องได้รับการประเมินความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย หลังจากนั้นทั้งกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุม จะได้รับการประเมินสภาพสมองด้วยแบบประเมิน MoCA พบมีระดับคะแนนเฉลี่ยแบบประเมิน MoCA เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาในด้านความจำ พบว่า Visuospatial/Executive, Attention, Delayed มีระดับคะแนนเฉลี่ยแบบประเมิน MoCA เพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่าระดับคะแนนเฉลี่ยแบบประเมิน MoCA ลดลง โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยลดลงเมื่อติดตามในระยะ 1 ปี และ 2 ปี (F/U1,F/U2) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบรายข้อ พบว่าในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับคะแนนเฉลี่ยลดลง แต่ไม่มาก ในส่วน Orientation ในขณะที่ กลุ่มควบคุม จะมีระดับคะแนนเฉลี่ยแบบประเมิน MoCA ลดลง แต่ไม่แตกต่างกันในส่วน Naming, Attention, Language, Abstraction และ Orientation จากผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำรูปแบบกิจกรรมมาปรับใช้เพื่อจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และ จากการศึกษาเห็นควรให้มีการจัดกิจกรรมกระตุ้นสมรรถภาพสมองอย่างน้อยทุกๆ 1 ปี ในกลุ่มที่มีผล การประเมินหรือแบบทดสอบสภาพสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ

การพัฒนาระยะที่ 2

การพัฒนาศักยภาพทีมบุคลากรทางสุขภาพ ในการนำใช้โปรแกรมเพื่อจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ ได้จัดทำหลักสูตรการอบรมระยะสั้นการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีไม่ปัญหาความจำ (กลุ่มสุขภาพดี) สำหรับทีมบุคลากรสุขภาพ จัดการอบรมหลักสูตรการอบรมระยะสั้น รุ่นละ 45-50 คน ระยะเวลาการอบรมจำนวน 4 วัน ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ส่วน คือ 1) แนวทางการพัฒนาศักยภาพ

สมอง 2) โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง 5 ชุดกิจกรรม และ 3) การฝึกปฏิบัติโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ดำเนินการโดย สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ร่วมกับ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และ โรงพยาบาลขอนแก่น ได้ดำเนินการครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2564-2565 เป็นการอบรมในรูปแบบออนไลน์ และในปี พ.ศ. 2566 เป็นการอบรมในรูปแบบออนไซต์ มุ่งเป้าเพื่อให้ทีมบุคลากรทางสุขภาพมีองค์ความรู้ในการพัฒนาศักยภาพสมอง 6 ด้าน และสามารถนำไปใช้ในการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม ในสถานบริการสุขภาพทุกระดับ ทั้งนี้ ทีมสุขภาพ ทีมสังคม ทีมท้องถิ่น และชุมชน สามารถดำเนินการได้ในระดับพื้นที่

นิยามคำศัพท์

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

1. การเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activities) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญต่างๆ

2. กลุ่มที่ไม่มีปัญหาความจำ หมายถึง เป็นผู้สูงอายุที่ผ่านการประเมินสมรรถภาพสมอง ด้วยแบบประเมิน MMSE-Thai 2002 จะพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ มีคะแนน ≥ 23/ 30 คะแนน (จุดตัดคะแนน ตามระดับการศึกษา) และเมื่อประเมินต่อเนื่องด้วยแบบประเมิน MoCA พบว่ามีคะแนน ≥ 25/ 30 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดว่าปกติ

3. การพัฒนาศักยภาพสมอง (Cognitive stimulation) การพัฒนาศักยภาพสมอง ในเอกสารนี้ ใช้ คำว่า การพัฒนาศักยภาพสมอง (หรือ Brain exercise) เนื่องจากเป็นการฝึกฝนสมองเพื่อการพัฒนาศักยภาพของสมองในด้านต่างๆ อย่างไรก็ตาม อาจพบมีการใช้คำ การฝึกสมองหรือการกระตุ้นสมอง (Cognitive stimulation) ซึ่งมีความหมายเดียวกันได้

4. โปรแกรมชุดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำหรือมีผลการคัดกรองด้วยเครื่องมือการคัดกรองปกติ ในเอกสารนี้ มีความจำเพาะ คือ เป็นการฝึกฝนสมองเพื่อการพัฒนาความสามารถสมองด้วยการทำกิจกรรมที่กระตุ้นการทำงานของสมอง 6 ด้าน คือ ทักษะการบริหารจัดการ ความใส่ใจ ความจำ มิติสัมพันธ์ ภาษา และการรับรู้ทางสังคม สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญหาความจำ (Healthy brain) ในลักษณะกิจกรรมแบบกลุ่มและรายบุคคล

5. กิจกรรมการพัฒนาสมอง หรือ กิจกรรมการฝึกสมองหรือกิจกรรมการกระตุ้นสมอง ประกอบด้วย การทำหน้าที่ของสมองด้าน 6 ด้าน คือ Executive function, Attention, Memory and Learning, Language, Visuospatial function, and social cognition หมายถึง

5.1 **Attention** หลักการกระตุ้น

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

5.2 Executive function หลักการกระตุ้น

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

5.3 Memory and Learning หลักการกระตุ้น

- ทบทวนข้อมูลที่ได้เรียนรู้ผ่านมาแล้วในระยะเวลาสั้นๆ
- กระตุ้นความจำด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น การเพิ่มการสังเกต การจินตนาการเป็นภาพ
- ดึงข้อมูลจากความทรงจำออกมาใช้ ในรูปแบบของการเขียน การเล่าเรื่อง

5.4 Visuospatial function หลักการกระตุ้น

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

5.5 Language หมายถึง การใช้ภาษาในการสื่อสาร

5.6 Social cognition หมายถึง การร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

6. ผู้นำกิจกรรม หมายถึง ผู้นำกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มต้นกิจกรรม หรืออาจจะเป็นผู้นำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในกิจกรรมหลักของโปรแกรม

7. ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม หมายถึง ผู้ช่วยจัดกิจกรรม ช่วยรับและโยนกิจกรรมเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและลื่นไหลในการจัดกิจกรรม สนับสนุนการทำกิจกรรมและค่อยดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม การจับเวลาในการจัดกิจกรรมเพื่อกำกับเวลาการทำกิจกรรมตามโปรแกรม เป็นต้น

8. ผู้ประสานงาน หมายถึง ผู้ช่วยจัดกิจกรรมและอำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

9. กิจกรรมต่อเนื่อง หมายถึง กิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปทำต่อเนื่องที่บ้าน หรือการบ้าน

10. การจัดกิจกรรมแบบกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบบกลุ่มที่มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก เช่น การจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ หรือ กิจกรรมการออกกำลังกายสมองที่จัดในชมรมด้านสุขภาพต่างๆ และในคู่มือเล่มนี้จะรวมถึงการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มย่อยด้วย เนื่องจากในกิจกรรมชุด Brain exercise บางกิจกรรมดำเนินการแบบกลุ่มใหญ่มากจะไม่สะดวกในการจัดการ การทำกิจกรรมทำแบบกลุ่มย่อยจะทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสมองมีประสิทธิภาพและดำเนินการได้สะดวกสำหรับผู้นำกิจกรรม

11. การจัดกิจกรรมแบบรายบุคคล หมายถึง การจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบตัวต่อตัว หรือจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนน้อยกว่า 3 คน เพื่อให้สะดวกและสามารถจัดบิการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในคู่มือเล่มนี้ มีความหมายเดียวกับการจัดกิจกรรมแบบเดียว สามารถใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบนี้ได้ที่คลินิกผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพหรือกลุ่มเป้าหมายที่มีข้อกำจัดในการเข้าร่วมกิจกรรม



บทที่ 2
การพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้สูงอายุ

พ.ต.ธีรธาร ธรรมโชติ , พ.อ.สายันต์ จั่นบำรุง
จารุณี วิทยาจักษุ์ , อรวรรณ์ คูหา

โปรแกรมชุดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำหรือมีผลการ คัดกรองด้วยเครื่องมือการคัดกรองหรือทดสอบสภาพสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ (Healthy brain) เป็นชุดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถสมอง ด้วยการทำกิจกรรมที่กระตุ้นการทำงานของสมองใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ (1) ความใส่ใจ (Attention) (2) ทักษะการบริหารจัดการ (Executive function) (3) ความจำ (Memory) และ (4) มิติสัมพันธ์ (Visuospatial function) เป็นกิจกรรมที่สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย สามารถคัดเลือกกิจกรรมในแต่ละชุดของกระตุ้นการทำงานของสมองใน 4 ด้าน ไปใช้จัดกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม ตามบริบทพื้นที่ และสามารถจัดกิจกรรมได้หลายรูปแบบทั้งในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มที่มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก (แบบกลุ่ม) และการจัดกิจกรรมแบบรายบุคคล (แบบเดี่ยว/รายบุคคล)[10,11,12,13]

แนวทางพัฒนาโปรแกรมกิจกรรม Brain Exercise

การพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้สูงอายุนี้ พิจารณาออกแบบชุดกิจกรรมในการกระตุ้นสมอง เพื่อพัฒนาศักยภาพสมอง (Cognitive stimulation) ใน 6 ด้าน (Domain) ได้แก่

1. ความสนใจ/ใส่ใจ (Attention)
2. ทักษะการบริหารจัดการ (Executive function)
3. การเรียนรู้และความจำ (Memory and Learning)
4. มิติสัมพันธ์ (Visuospatial function)
5. การใช้ภาษา (Language)
6. การรับรู้ทางสังคม/การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social cognition)

ในขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้สูงอายุ ได้มีการปรับปรุงกิจกรรมพิจารณาตามศักยภาพสมองที่จำเป็นต้องพัฒนา โดยทางคณะกรรมการจัดทำชุดเครื่องมือการดูแลผู้สูงอายุ จึงทำให้ได้ชุดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้สูงอายุที่กระตุ้นการทำงานของสมอง ใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ (1) ความใส่ใจ (Attention) (2) ทักษะการบริหารจัดการ (Executive function) (3) ความจำ (Memory) และ (4) มิติสัมพันธ์ (Visuospatial function) ในส่วนของ (5) การใช้ภาษา (Language) และ (6) การรับรู้ทางสังคม/การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social cognition) นั้น กิจกรรม ที่ได้ออกแบบไว้ สามารถใช้หลักการทำกิจกรรมรูปแบบกลุ่มที่มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก เป็นเป็นแนวทางในการกระตุ้นสมองได้ เช่น ในกิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายกระตุ้นการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม เพื่อกระตุ้นความสามารถในการรับรู้ของสมองในภาพรวม

หลักการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ การประเมินความสามารถและสมรรถภาพของสมองของผู้สูงอายุมีความจำเป็น ดังนี้

1. ใช้เป็นเกณฑ์สำหรับคัดเลือกผู้สูงอายุ ผู้ที่ไม่มีปัญหาความจำหรือมีผลการคัดกรองด้วยเครื่องมือการคัดกรองหรือทดสอบสภาพสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ (Healthy brain)
2. ใช้เป็นแนวทางการคัดเลือกชุดกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. ใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีความแตกต่างและหลากหลาย
4. ใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามผลการทำกิจกรรม และติดตามสมรรถภาพสมอง

เกณฑ์การคัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย

1. ผลการประเมินด้าน Cognitive function อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดปกติ ทั้งการประเมินสมรรถภาพสมองด้วยแบบประเมิน MMSE-Thai 2002 และแบบประเมิน MoCA
2. พื้นฐานการศึกษา เป็นผู้ที่สามารถอ่านออก-เขียนได้ / การทำงาน
3. ระบบประสาทสัมผัสการรับรู้ เช่น การมองเห็น ได้ยิน เป็นปกติ
4. สามารถการสื่อสารด้วยคำพูด การเขียน ได้
5. ไม่มีปัญหาสุขภาพร่างกาย หรือมีปัญหาสุขภาพร่างกาย แต่สามารถควบคุมได้ และไม่มีปัญหาหรือข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย
6. ไม่มีปัญหาทางสภาวะทางจิตใจหรือพฤติกรรมที่อาจเป็นอันตราย เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิด ก้าวร้าว ผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดปกติ ไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยการคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 ข้อคำถาม (2Q) หรือแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 ข้อคำถาม (9Q) หรือแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale : TGDS) ฉบับ 15 ข้อ

หลักการประเมินความสามารถสมอง สำหรับการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม[14]

ตามเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่นำมาใช้ในการคัดเลือกนี้ ประกอบด้วย

1. การประเมินภาวะซึมเศร้า

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต้องได้รับการประเมินปัญหาทางสภาวะทางจิตใจหรือภาวะซึมเศร้า และ**มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ “ปกติ” หรือ “ไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า”**

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินในกระบวนการคัดกรอง ได้แก่

1.1 การคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 ข้อคำถาม (2Q) ดำเนินการในชุมชน โดยอาสาสมัครสาธารณสุขหรือจิตอาสา ที่ได้รับการฝึกฝนการใช้เครื่องมือ

- **ตอบว่า “ไม่มี” ทั้งสองข้อ หมายถึง ปกติ**
- **ตอบว่า “มี” ในข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสองข้อ หมายถึง มีความแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้า**

ถ้าผลปกติ สามารถเข้าร่วมกิจกรรม Brain exercise

ถ้าผลผิดปกติ ควรได้รับการประเมินต่อไปด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 ข้อคำถาม (9Q) ดำเนินการที่คลินิกผู้สูงอายุ โดยพยาบาลวิชาชีพ หรือ บุคลากรทางสุขภาพที่ได้รับการฝึกฝนการใช้เครื่องมือ สามารถเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่

1) แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 ข้อคำถาม (9Q) : มีคะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน
2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale : TGDS) ฉบับ 15 ข้อ : มีคะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน

ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุ มีคะแนนที่บ่งชี้ถึง แนวโน้มหรือความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้า ควรให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจรักษาเพิ่มเติมโดยจิตแพทย์

2. การประเมินสมรรถภาพสมอง

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต้องได้รับการประเมินเกณฑ์สำหรับคัดเลือก ต้องเป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาความจำหรือมีผลการคัดกรองด้วยเครื่องมือการคัดกรองหรือทดสอบสภาพสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ (Healthy brain) จะได้ได้รับการประเมินสมรรถภาพสมองอย่างครอบคลุมด้วยเครื่องมือหรือแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน ประกอบด้วย

2.1 เครื่องมือการคัดกรอง ดำเนินการในชุมชน สามารถใช้เครื่องมือ ดังต่อไปนี้

1) แบบประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม 14 ข้อคำถาม: มีคะแนนน้อยกว่า 30 คะแนน
2) แบบทดสอบ AMT (Abbreviated Mental Test): มีคะแนนมากกว่า 7 คะแนน
3) แบบทดสอบ Mini-cog (ฉบับ S. Borson) : มีคะแนนมากกว่า 3 คะแนน

ผู้สูงอายุที่มีผลการคัดกรองอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถเข้าร่วมกิจกรรม Brain exercise

2.2 การประเมินสภาพสมอง ด้วยเครื่องมือหรือแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน ถ้าผลประเมินสภาพสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถเข้าร่วมกิจกรรม Brain exercise ได้แก่

2.2.1 การคัดแยกภาวะสมองเสื่อม สามารถเลือกใช้แบบทดสอบสำหรับประเมิน ภาวะสมองเสื่อม คือ

1) แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (Mini Mental State Examination 2002: MMSE-Thai 2002) ซึ่งมีจุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรมีคะแนนมากกว่าจุดตัด
2) แบบทดสอบสมรรถภาพสมองของไทย (Thai Mental State Examination: TMSE) มีคะแนนมากกว่า 23 คะแนนจาก 30 คะแนน

2.2.2 การคัดแยกการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) คือ แบบทดสอบ MoCA (Montreal Cognitive Assessment) มีคะแนน มีจุดตัดคะแนน ≥ 25 คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน ให้ถือว่าเป็น ปกติ

3. การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ประกอบด้วย การประเมินการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (Basic Activity of Daily Living: ADL) และ การทำกิจวัตรประจำวันขั้นสูง (Instrumental Activities of Daily Living: IADL)

4. การประเมินอื่นๆ

1) ไม่มีปัญหาด้านการมองเห็น เช่น ต้อหิน ต้อกระจก
2) ไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน เช่น หูหนวก
3) ไม่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว เช่น มีปัญหาในการทรงตัว เป็นต้น
4) ไม่มีอาการของโรคทางจิตเวช ที่อาจเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรม

นอกจากการประเมินความสามารถดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังควรตระหนักถึงความสำคัญขององค์ประกอบต่อไปนี้ ร่วมด้วย เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และงานอดิเรก ตลอดจนความสามารถในการอ่าน เขียนเป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยประกอบการพิจารณาคัดสรรกิจกรรม และความยาก ง่ายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

รายละเอียดชุดกิจกรรม Brain exercise

แนวทางการจัดทำชุดกิจกรรม Brain exercise กระตุ้นการทำงานของสมองใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ (1) ความใส่ใจ (Attention) (2) ทักษะการบริหารจัดการ (Executive function) (3) ความจำ (Memory) และ (4) มิติสัมพันธ์ (Visuospatial function) ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

Attention	Executive function	Memory	Visuospatial function
• ตามคำสั่ง (A-1) • รหัสลับ (A-2) • กำหนดลมหายใจ (A-3) • ประสาทสัมผัสทั้งห้า (A-4) • ดั่งดอกไม้บาน (A-5) • หากว่าเรากำลังสบาย (A-6) • ปรบมือห้าครั้ง (A-7) • กิ่งก้านใบ (A-8) • ตาหูจมูกปากตา (A-9) • พี่ชื่ออะไร (A-10) • ตามกลุ่ม (A-11) • กระจกหรรษา (A-12)	• นับเลขไชโย (E-1) • ปรบมือสัตว์ (E-2) • ปรบมือคณิต (E-3) • รวมเหรียญ (E-4) • วิวัฒนาการ (E-5) • ไฟฟ้ากระแสตรง • กระแสสลับ (E-6) • ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า (E-7) • บกน้ำอากาศ (E-8) • ฉันจะไปตลาด (E-9) • คำเชื่อมโยง (E-10) • นักสืบ (E-11) • ใช่หรือไม่ (E-12)	• จำใคร (M-1) • ฉันคือใคร (M-2) • โลมากระโดดน้ำ (M-3) • ใครทำอะไร (M-4) • ภาษาพาสนุก (M-5) • ขีดเขียนใบ้คำ (M-6) • ละครใบ้ (M-7) • กระซิบสื่อสาร (M-8) • นวดกระตุ้นสมอง (M-9) • ขยับมือพาเพลิน (M-10) • ขยับมือเก้าช่อง (M-11) • ขยับร่างกายคลายเส้น (M-12)	• แก้ว กะลา ขัน โอ่ง (V-1) • ร้อยแปด (V-2) • บอลพาเพลิน (V-3) • ขยับกายกันล้ม (V-4) • ตารางเก้าช่อง (ซ้าย) (V-5) • ตารางเก้าช่อง (ขวา) (V-6) • เก้าช่องพาเพลิน (บีกิน/ตะลุง) (V-7) • เก้าช่องพาเพลิน (วอลซ์/รุมบ้า) (V-8) • เก้าช่องพาเพลิน (ชะชะช่า) (V-9) • เก้าช่องพาเพลิน (ไลน์แดนซ์) (V-10) • ขยับสลับแตะ (V-11) • ฝึกสมอง16จังหวะ (V-12)

เมนูชุดกิจกรรม Attention

1. กิจกรรม ตามคำสั่ง (A-1)

วัตถุประสงค์ Attention
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง เช่น ปรบมือหนึ่งครั้ง ปรบมือสามครั้ง ปรบเข่าสองครั้ง ผงกหัวหนึ่งครั้ง กระทืบเท้าสองครั้ง ฯลฯ
2. ให้ปฏิบัติตามคำบอกคำสั่งด้วยความถูกต้องตามจำนวน อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

2. กิจกรรม รหัสลับ (A-2)

วัตถุประสงค์ Attention
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้นำกิจกรรมกำหนด **“รหัสลับ”** เช่น ชื่อกลุ่ม ชื่อรุ่น ชื่อจังหวัด ชื่ออำเภอ อื่นๆ พร้อมท่าเคลื่อนไหว
2. เมื่อผู้นำกิจกรรม บอกคำสั่งรหัสลับที่กำหนด
3. ให้ ผู้ร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามท่าเคลื่อนไหวที่กำหนดด้วยความถูกต้องและรวดเร็ว

3. กิจกรรม กำหนดลมหายใจ (A-3)



วัตถุประสงค์ Attention
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ เก้าอี้
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งหลับตาแล้วนำมือข้างใดข้างหนึ่งไปวางทาบที่หน้าท้อง และนำมืออีกข้าง วางทาบไว้ที่หน้าอก
2. จากนั้นหายใจเข้า-ออก ยาวๆ ช้าๆ ตั้งใจฟังเสียงลมหายใจ (หายใจเข้าทางจมูกหายใจออกทางปาก)
3. จังหวะหายใจเข้าเพ่งสมาธิไปที่มือที่เคลื่อนขึ้น
4. จังหวะหายใจออกเพ่งสมาธิไปที่มือที่เคลื่อนลง

4. กิจกรรม ประสาทสัมผัสทั้งห้า (A-4)



วัตถุประสงค์ Attention
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง
2. ผู้นำกิจกรรม กำหนดประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา-มอง หู-ฟัง ลิ้น-รับรส จมูก-ดมกลิ่น ผิว-สัมผัส
3. ผู้นำกิจกรรม จะบอกคำสั่ง โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นตัว บอกคำสั่ง ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ขาน

“ชื่อ คน สัตว์ สิ่งของ” หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น จงบอกสิ่งที่มีรสหวาน มา 5 ชนิด จงมองคนผมยาว จงสัมผัสสิ่งที่แข็ง เป็นต้น

5. กิจกรรม ดั่งดอกไม้บาน (A-5)



วัตถุประสงค์ Attention
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง

“ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ดั่งดอกไม้บาน ภูผาใหญ่กว้าง
ดั่งสายน้ำฉ่ำเย็น ดั่งนภากาศ อันบางเบา”

2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าเคลื่อนไหวประกอบเนื้อร้อง
3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมท่าเคลื่อนไหวที่กำหนด

6. กิจกรรม หากว่าเรากำลังสบาย (A-6)



วัตถุประสงค์ Attention
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง

“หากพวกเรากำลังสบาย จง.....พลัน หากพวกเรากำลังสบาย จง.....พลัน
หากพวกเรากำลังมีสุข ปลดเปลื้องทุกข์ใด ๆ ทุกสิ่ง มัวประวิงอะไรกันเล่า
จบ.....พลัน”

2. สิ้นสุดเสียงร้องท่อนแรก ผู้ปฏิบัติต้องทำตามเนื้อร้องกำหนดพร้อมกัน 2 จังหวะ ตามเนื้อเพลง
3. โดยผู้นำอาจเปลี่ยนเนื้อได้ตามความเหมาะสม
4. ช่วยกันร้องและปรบมือวนไปจนจบเพลง

7. กิจกรรม ปรบมือห้าครั้ง (A-7)



วัตถุประสงค์ Attention
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง

“ปรบมือ 5 ครั้ง ปรบให้ดังกว่านี้
ปรบใหม่อีกที ปรบให้ดีกว่าเดิม”

2. สิ้นสุดเสียงร้องแต่ละท่อน ให้ผู้ปฏิบัติปรบมือเป็นจังหวะ
“หนึ่งสอง (2 ครั้ง) หนึ่งสองสาม (3 ครั้ง)”
3. โดยผู้นำอาจเปลี่ยนเนื้อได้ตามความเหมาะสม
4. ช่วยกันร้องและปรบมือวนไปจนจบเพลง

8. กิจกรรม กิ่งก้านใบ (A-8)

วัตถุประสงค์ Attention

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง

   “กิ่งก้านใบ ชะ ชะ ใบก้านกิ่ง กิ่งก้านใบ ชะ ชะ ใบก้านกิ่ง

   ฝนตกลงมาจริงๆ ฝนตกลมแรงจริงๆ ชะ ชะ กิ่งก้านใบ”
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าเคลื่อนไหวประกอบเนื้อร้อง
3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมท่าเคลื่อนไหวที่กำหนด
4. ร้องวนไปสามถึงห้ารอบ โดยเริ่มจากช้าๆและเร่งความเร็วขึ้นเรื่อยๆ

9. กิจกรรม ตาหูจมูกปากตา (A-9)

วัตถุประสงค์ Attention

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง

   “ครับซาหวัดดีครับ ผมชื่อยินดีไม่มีปัญหา

   ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา”
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าเคลื่อนไหวประกอบเนื้อร้อง
3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมท่าเคลื่อนไหวที่กำหนด
4. ร้องวนไปสามถึงห้ารอบ โดยเริ่มจากช้าๆและเร่งความเร็วขึ้น

10. กิจกรรม พี่ชื่ออะไร (A-10)

วัตถุประสงค์ Attention

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนหน้ากระดานหรือยืนล้อมวง
2. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลง

   “พี่ชื่ออะไร พี่ชื่อ..(บอกชื่อ)...

   ..(กล่าวชื่อ)..คือชื่อของพี่

   ท่าของพี่ อย่างนี้ๆ ท่าของพี่ อย่างนี้ๆ”
3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมกำหนดท่าเคลื่อนไหวของตนเอง
4. เมื่อร้องเพลงถึงท่อน “อย่างนี้ๆ” ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงท่าเคลื่อนไหวของตนเอง
5. ทำต่อไปจนครบทุกคน

11. กิจกรรม ตามกลุ่ม (A-11)



วัตถุประสงค์ Attention

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดจัดกลุ่มตามคำสั่งให้เร็วที่สุด
2. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง

“วันเกิด” ให้จัดกลุ่มตามวัน เช่น กลุ่มจันทร์ กลุ่มอังคาร กลุ่มพุธ ฯ

“เดือนเกิด” ให้จัดกลุ่มตามเดือน เช่น กลุ่มมกราคม กลุ่มกุมภาพันธ์ ฯ

“ปีเกิด” ให้จัดกลุ่มตามปี เช่น กลุ่มชวด กลุ่มฉลู กลุ่มขาล ฯ

12. กิจกรรม กระจกหรรษา (A-12)

วัตถุประสงค์ Attention

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม แบบคู่

สถานที่ ห้องจัดกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมจับกันเป็นคู่
2. คนนึงเป็น **“แบบ”** อีกคน หนึ่ง เป็น **“กระจก”**
3. ผู้นำกิจกรรม จะกำหนดให้ **“แบบ” เคลื่อนไหวร่างกายตามคำสั่ง เช่น หวีผม แต่งหน้า แต่งตัว และฯ**
4. คนที่เป็น **“กระจก” จะต้องเคลื่อนไหวร่างกายตาม“แบบ” เสมือนเป็นเงาในกระจก**
5. ผู้นำกิจกรรม **บอกคำสั่ง 2 ถึง 3 คำสั่ง จากนั้นให้สลับหน้าที่กัน**

เมนูชุดกิจกรรม Executive function

1. กิจกรรม นับเลขไชโย (E-1)



วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรม นั่ง ล้อมวง
2. จากนั้นให้คนแรก เริ่มนับ ตัวเลข จาก หนึ่ง สอง สาม ไปเรื่อยเรื่อย จนกระทั่งถึง **คนที่ต้องนับ 5 ,10 ,15 ฯ คือจำนวนที่หารด้วย 5 ลงตัว ให้ขานว่า “ไชโย” แทนการนับเลข พร้อมกับชูมือทั้งสองข้างขึ้น**
3. คนที่นับต่อ จากคนที่ขานว่า “ไชโย” ให้นับ แบบปกติ

2. กิจกรรม ปรบมือสัตว์ (E-2)

วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมบอก**คำสั่งโดยใช้ชื่อสัตว์สายพันธุ์ต่างๆ เช่น แมว ไก่ หมู แมงมุม มด** เป็นต้น
2. ผู้ร่วมกิจกรรม จะต้อง**ปรบมือตามจำนวน “ขา”ของสัตว์นั้นๆ**อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

3. กิจกรรม ปรบมือคณิต (E-3)

วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

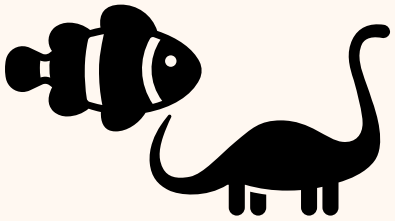
1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้เป็น **“บวก ลบ คูณ หรือหาร”** เช่น กำหนดเป็นบวกหนึ่ง เมื่อผู้นำกิจกรรมบอกตัวเลข เท่าใด ก็ต้องบวกด้วย หนึ่ง แล้วปรบมือ ตามผลลัพธ์
2. ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องปรบมือตามจำนวนผลลัพธ์อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

4. กิจกรรม รวมเหรียญ (E-4)

วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้นำกิจกรรมกำหนดผู้ร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนเงิน เช่น หญิงเท่ากับหนึ่งสลึง ชายเท่ากับสองสลึง ผมยาวเท่ากับหนึ่งบาท ผมสั้นเท่ากับห้าสิบสตางค์ฯ
2. จากนั้นผู้นำกิจกรรมกำหนดจำนวนเงิน
3. ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องรวมกลุ่มให้ได้ตามจำนวนเงินที่กำหนดอย่างรวดเร็วและถูกต้อง

5. กิจกรรม วิวัฒนาการ (E-5)



วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าการเคลื่อนไหวของ
   “อมีบา” “ปลา” “กิ้งก่า” “ไดโนเสาร์” “ลิง” “คน”
2. เมื่อเริ่มให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน เคลื่อนไหวแบบ **“อมีบา”** จากนั้น ให้ หาคู่ เป่ายิ้งฉุบ ผู้ชนะ จะได้ **“วิวัฒนาการ”** เป็นสัตว์ขั้นถัดไป จากอะมีบาไปเป็นปลา จากปลาไปเป็นกิ้งก่า จากกิ้งก่าไปเป็นไดโนเสาร์ จากไดโนเสาร์ไปเป็นลิง จากลิงไปเป็นคน ใครเป็นคนได้ เป็นคนแรก เป็นผู้ชนะ
3. การจะหา **คู่เป่ายิ้งฉุบจะต้องเป็นสัตว์ประเภทเดียวกันเท่านั้น** จะหา**คู่เป่ายิ้งฉุบข้ามสายพันธุ์ไม่ได้**

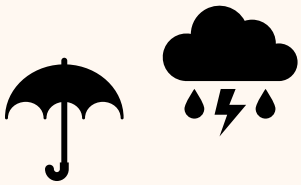
6. กิจกรรม ไฟฟ้ากระแสตรง กระแสสลับ (E-6)



วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ เก้าอี้
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งจับมือกันเป็นวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรมจะบอกว่าให้เป็นกระแสสลับ (AC) หรือกระแสตรง (DC)
3. ถ้าผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่งเป็น **“กระแสตรง” ผู้เล่นจะต้องยกมือซ้ายและขวาให้ไปในทางเดียวกัน** คือ ยกมือทั้งสองข้าง หรือเอามือลงทั้งสองข้าง
4. ถ้าผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่งเป็น **“กระแสสลับ” ผู้เล่นจะต้องยกมือให้ทั้งสองข้างสลับข้างกัน** โดยถ้ามือซ้ายขึ้น มือขวาก็ต้องลง หรือมือขวาขึ้น มือซ้ายก็ต้องลง เป็นต้น

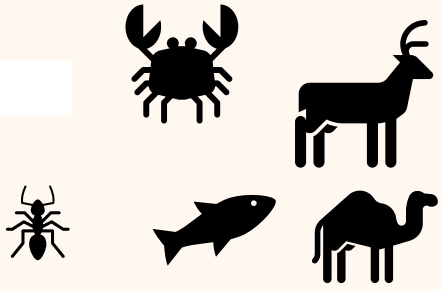
7. กิจกรรม ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า (E-7)



วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้นำกิจกรรมกำหนด ท่าเคลื่อนไหวพร้อมเสียง ของ **“ฝนตก” “ฟ้าร้อง” และ “ฟ้าผ่า”** เช่น ฝนตก อาจชูมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะพร้อมส่งเสียง ซู่ๆ
2. เมื่อผู้นำกิจกรรม บอกคำสั่ง **“ฝนตก” “ฟ้าร้อง” “ฟ้าผ่า”** ให้ปฏิบัติตามท่าเคลื่อนไหวที่กำหนดด้วยความถูกต้องและรวดเร็ว

8. กิจกรรม บกน้ำอากาศ (E-8)



วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ เก้าอี้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม
2. ร้อง **“บก น้ำ อากาศ”** วนไปเรื่อยๆโดยปรบมือตามเป็นจังหวะ
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมชี้ใครแล้วขานว่า
   “บก” ให้ผู้ร่วมกิจกรรมขานตอบชื่อสัตว์บกขึ้นมา 1 สายพันธุ์
   “น้ำ” ให้ผู้ร่วมกิจกรรมขานตอบชื่อสัตว์น้ำมา 1 สายพันธุ์
   “อากาศ” ให้ผู้ร่วมกิจกรรมขานตอบชื่อสัตว์ปีกมา 1 สายพันธุ์
4. ระมัดระวังขานผิดหรือขานซ้ำสายพันธุ์ กับคนก่อนหน้า

9. กิจกรรม ฉันจะไปตลาด (E-9)

วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ เก้าอี้



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม
2. ให้ผู้เล่นคนแรกพูดว่า ***“ฉันจะไปตลาด ฉันจะซื้อ.....”*** **เช่น หมูสับ ปลาทู ผักกาด ส้ม ฯ**
3. คนต่อไปให้พูดทวนประโยคเดิม และต้องเพิ่มเติม สิ่งที่จะซื้อเข้าไปด้วย โดยไม่ซ้ำกับคนก่อนหน้า
4. ใครพูดซ้ำกับสิ่งที่เพื่อนพูดไปแล้วจะถูกคัดออก จนเหลือคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

10. กิจกรรม คำเชื่อมโยง (E-10)

วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ เก้าอี้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม
2. ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรกกำหนด **“คำ” มาหนึ่งคำ**
3. คนต่อไปจะต้องคิด **“คำ”** ที่สามารถเชื่อมโยงกับคำก่อนหน้าอย่างรวดเร็ว ถูกต้อง และไม่ซ้ำคำเดิม
4. โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนคอยจับผิดว่าเชื่อมโยงหรือไม่ ซ้ำหรือไม่
5. หากคิดช้า ซ้ำ หรือไม่เชื่อมโยง ให้ถือว่าแพ้ (คัดออก) คนต่อไป กำหนดคำใหม่ได้โดยไม่ต้องเชื่อมโยงกับก่อนหน้า

11. กิจกรรม นักสืบ (E-11)



วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม (กลุ่มย่อย)
อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมจะกำหนดคำให้ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้ง 4 คน โดยนักสืบ 3 คน จะได้คำเหมือนกัน และสายลับ 1 คน จะได้คำไม่เหมือนคนอื่น **ยกตัวอย่างคำให้มีความคล้ายคลึงกัน แต่ไม่ใช่อย่างเดียวกัน** เช่น น้ำกับน้ำมนต์ มะลิกับมาลัย ชุดนักเรียนกับชุดเครื่องแบบ นิ้วมือกับนิ้วเท้า ผ้าเช็ดหน้ากับกระดาษชำระ
2. เมื่อเริ่ม ผู้ร่วมกิจกรรม แต่ละคน จะต้องพูดเกี่ยวกับคำที่ตัวเองได้ แล้วคอยจับผิด คนที่ ได้คำไม่เหมือนคนอื่น ผู้ร่วมกิจกรรม ที่เป็นสายลับ และได้คำไม่เหมือนคนอื่น จะต้อง เนียนเป็นนักสืบ โดยไม่ให้คน จับได้ ว่าเป็นสายลับ
3. ผู้ร่วมกิจกรรม จะได้พูด เกี่ยวกับคำที่ตัวเองได้ คนละ 3 รอบ เมื่อครบ 3 รอบแล้ว จะให้มีการโหวตหาสายลับ
4. **“นักสืบ”** จะชนะ ก็ต่อเมื่อ โหวตหาสายลับได้ และสายลับ ตอบไม่ได้ว่าเป็นคำว่าอะไร
5. **“สายลับ”** จะชนะก็ต่อเมื่อ ไม่ถูกโหวต หรือถูกโหวต แต่ตอบได้ว่าเป็นคำว่าอะไร

12. กิจกรรม ใช่หรือไม่ (E-12)

วัตถุประสงค์ Executive function
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมจะกำหนด คำนามขึ้นมา หนึ่ง คำ (ชื่อ ที่ใช้สำหรับ เรียกคน สัตว์สิ่งของ สภาพอาการ หรือลักษณะต่างๆ)
2. เมื่อเริ่ม ผู้ร่วมกิจกรรม จะต้องผลัดกันตั้งคำถาม ที่ต้องมีคำลงท้ายว่า “ใช่หรือไม่” เช่น เป็นคนใช่หรือไม่ เป็นสัตว์ใช่หรือไม่ เป็นสถานที่ใช่หรือไม่ เป็นต้น
3. ผู้นำกิจกรรม จะตอบคำถาม ได้แค่เพียง ใช่ ไม่ใช่ หรืออาจจะ เท่านั้น
4. ใคร ทายคำที่กำหนด ได้เป็นคนแรก เป็นผู้ชนะ

เมนูกิจกรรม Memory

1. กิจกรรม จำใคร (M-1)



วัตถุประสงค์ Memory
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม (กลุ่มย่อย)
อุปกรณ์ เก้าอี้
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืนล้อมวง
2. เมื่อเริ่ม ให้ ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรกพูดชื่อตัวเอง
3. คนที่สองก็พูดชื่อของคนแรกและชื่อตัวเอง
4. คนที่สามก็พูดชื่อคนแรก คนที่สอง และชื่อตัวเอง
5. ทำต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเจอ ผู้ร่วมกิจกรรมที่จำผิด
6. จากนั้นก็เริ่มรอบใหม่

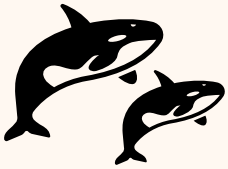
2. กิจกรรม ฉันคือใคร (M-2)



วัตถุประสงค์ Memory
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม (กลุ่มย่อย)
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืนล้อมวง
2. เมื่อเริ่มให้ ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรกเริ่มพูด
   “ชื่อ (ตนเอง) ลักษะเด่นบนใบหน้า (ตนเอง) กิจกรรมที่ชอบ (ของตน)”
3. ทำอย่างนี้นี้เรื่อยไปจนครบทุกคน
4. หลังจากแนะนำตัวครบแล้ว
5. ให้ตัวแทนกลุ่มทวน “ชื่อ ลักษณะเด่นบนใบหน้า กิจกรรมที่ชอบ” ของทุกคนในกลุ่ม

3. กิจกรรม โลมากระโดดน้ำ (M-3)



วัตถุประสงค์ Memory
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ผลัดกันพูดเรียงไปทีละคนโดยเพิ่มจำนวน **“โลมา”**ไปเรื่อยๆ โดย
2. จะเริ่มที่ **“โลมาหนึ่งตัว” “กระโดดน้ำหนึ่งที” “จ๋อม” “โลมาสองตัว” “กระโดดน้ำสองที” “จ๋อม” “จ๋อม”**พูดต่อกันไปจนมีคนพลาด จึงให้เริ่มใหม่
3. ผู้นำกิจกรรมอาจกำหนดท่าเคลื่อนไหวเพื่อเพิ่มเติม

4. กิจกรรม ใครทำอะไร (M-4)



วัตถุประสงค์ Memory

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม (กลุ่มย่อย)

อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อเริ่ม ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 คน เขียนคนละหัวข้อมา 5 คำ มีรายละเอียดดังนี้
   a. **คนที่ 1 หัวข้อ “ใคร” เขียนชื่อ “คน” เช่น พ่อ แม่ สมชาย ฯ**
   b. **คนที่ 2 หัวข้อ “ทำอะไร” เขียนชื่อ “กริยาหรือการกระทำ” เช่น กินข้าว ออกกำลังกาย ฯ**
   c. **คนที่ 3 หัวข้อ “ที่ไหน” เขียนชื่อ “สถานที่” เช่น บ้าน บนยอดเขา ท้องฟ้า ฯ**
   d. **คนที่ 4 หัวข้อ “เมื่อไหร่” เขียนชื่อ “เวลา” เช่น ตอนเช้า พลบค่ำ บ่ายโมงครึ่ง ฯ**
   e. **คนที่ 5 หัวข้อ “อย่างไร” เขียนชื่อ “คำที่ขยายกริยาหรือการกระทำ” เช่น อย่างเชื่องช้า อย่างเร่งรีบ อย่างหนัก ฯ**
   f. **คนที่ 6 หัวข้อ “กับใคร” เขียนชื่อ “คน” เช่น หมอ พระ ทหาร ฯ**
2. เมื่อเขียนเสร็จ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 คน จดจำสิ่งที่เขียน ในแต่ละข้อ
3. ผู้นำกิจกรรม ถามทีละข้อโดยเรียงลำดับ **“ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร กับใคร”**
4. ผู้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 คน จะต้องตอบ โดยเรียงทีละข้อ ของทุกคน เป็นประโยค แล้วแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย ตามแต่ละข้อนั้นๆ

5. กิจกรรม ภาษาพาสนุก (M-5)

วัตถุประสงค์ Memory

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรม จะกำหนดชุดคำ ที่พูดยาก จนลิ้นพันกัน ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ฝึกอ่าน และออกเสียงภาษาไทยให้ถูกต้อง เช่น
   “ระนองระยองยะลา” “หุงอุ่นตุ๋นต้มนึ่ง” “ยายกินลำไยน้ำลายยายไหลย้อย ฯ
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ท่องจำพร้อมกัน สัก 3 - 4 รอบ
3. จากนั้นให้ผู้นำกิจกรรม จี้ถาม ผู้ร่วมกิจกรรมรายบุคคล ถึงคำที่กำหนดให้

6. กิจกรรม ขีดเขียนใบ้คำ (M-6)

วัตถุประสงค์ Memory

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม (กลุ่มย่อย)

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเป็นแถวตอนลึก ให้ทุกคนหันหน้าไปทางหางแถว
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำให้แก่ ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรก
3. ผู้ร่วมกิจกรรม คนแรกจะต้องขีดเขียนเพื่อใบ้คำที่ถูกกำหนด บนหลังคนที่สอง

4. จากนั้น ผู้ร่วมกิจกรรมคนที่ สอง จะต้องจดจำสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรกเขียนใบ้มา เพื่อขีดเขียน ใบ้คำให้คนถัดไป
5. ทำต่อกันไปจนถึงท้ายแถวโดยห้ามใช้เสียง
6. ผู้ร่วมกิจกรรมที่อยู่ท้ายแถวทายคำที่กำหนดให้ส่งต่อกันมา

7. กิจกรรม ละครใบ้ (M-7)



วัตถุประสงค์ Memory
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม (กลุ่มย่อย)
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเป็นแถวตอนลึก ให้ทุกคนหันหน้าไปทางหางแถว
2. ผู้นำกิจกรรมให้คำสำนวนสุภาษิตแก่ผู้ร่วมกิจกรรมหัวแถว
3. ผู้ร่วมกิจกรรม คนแรกจะต้องคิดท่าทางการใบ้แล้วสะกิดให้ผู้เล่นคนที่สอง หันหน้ามา เพื่อใบ้โดยแสดงท่าเคลื่อนไหว ทำต่อกันไปจนถึงท้ายแถว โดยห้ามใช้เสียง
4. ผู้ร่วมกิจกรรมที่อยู่ท้ายแถวทายคำสำนวนสุภาษิตที่ใบ้ส่งต่อกันมา

8. กิจกรรม กระซิบสื่อสาร (M-8)

วัตถุประสงค์ Memory
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบกลุ่ม (กลุ่มย่อย)
อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเป็นแถวตอนลึกห่างกันพอสมควร
2. ให้ทุกคนหันหน้าไปทางหางแถว
3. ผู้นำกิจกรรมให้ “ชุดคำ” ที่กำหนดแก่ผู้ร่วมกิจกรรมหัวแถวจำเอาไว้ เช่น “ฉันขับมอเตอร์ไซค์ไปทะเล”
4. ผู้ร่วมกิจกรรม คนแรกสะกิดให้ผู้เล่น คนที่ สองหันหน้ามาเพื่อกระซิบข้อความที่กำหนด ทำต่อกันไปจนถึงคนท้ายแถว
5. ผู้ร่วมกิจกรรมที่อยู่ท้ายแถวบอกข้อความที่กำหนดที่ได้ฟังมา

9. กิจกรรม นวดกระตุ้นสมอง (M-9)

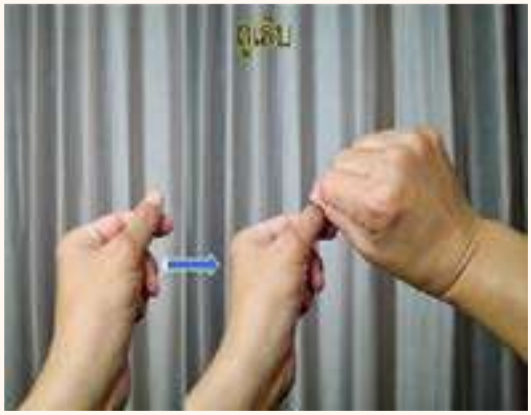
วัตถุประสงค์ Memory
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ เก้าอี้
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรม สอนท่านวด เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมอง มีรายละเอียดดังนี้

ท่านวด กระตุ้นสมอง	การเคลื่อนไหวร่างกาย
ถูเล็บ	• ให้กำมือ แล้วนำนิ้วชี้ ประครองนิ้วหัวแม่มือ โดยเล็บหัวแม่มือหันขึ้นด้านบน แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่ง ทำมือลักษณะเดียวกัน • แต่เล็บหัวแม่มือหันลงด้านล่าง • จากนั้น ใช่เล็บของหัวแม่มือ ทั้ง สอง ข้าง ถูกันเบาๆ
นวดนิ้วหัวแม่มือ	• ให้ตั้งนิ้วหัวแม่มือขึ้น จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของอีกมือหนึ่ง • กดนวดไปที่ปลายนิ้วหัวแม่มือที่ตั้งขึ้น ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง • ทั้งซ้ายและขวา
นวดปลายนิ้วทั้งสิบ	• ให้ประกบปลายนิ้วของมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน • นิ้วหัวแม่มือประกบนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ประกบนิ้วชี้ • นิ้วกลางประกบนิ้วกลาง นิ้วนางประกบนิ้วนาง • นิ้วก้อยประกบนิ้วก้อย จากนั้นให้นวด เบาๆ
นวดปุ่มสมอง (ใต้กระดูกไหปลาร้า)	• ให้นำมือ ข้างซ้าย ไปนวดคลึงบริเวณปุ่มสมอง • (บริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า) ข้างขวา • และนำมือข้างขวา ไปนวดคลึงบริเวณปุ่มสมอง ข้างซ้าย
นวดขมับ	• ใช้ปลายนิ้วมือ นวดคลึงบริเวณขมับ (นวดเบาๆ ไม่กดค้าง)
นวดใบหู	• ใช้ปลายนิ้วมือ นวดคลึง บริเวณใบหู
นวดคาง	• ให้ศอกและมือประกบกันทั้งซ้ายขวา • จากนั้น ใช้นิ้วหัวแม่มือ นวดคลึงบริเวณปลายคาง
นวดศีรษะ	• ให้ ศอกและมือประกบกันซ้ายขวา • จากนั้นใช้นิ้วทั้ง 10 นวดคลึงบริเวณหลังศีรษะ

2. แต่ละท่า นวดคลึงประมาณ 10 ถึง 30 วินาที
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจดจำท่านวดกระตุ้นสมอง เพื่อนำไปปฏิบัติ เป็นประจำ

ภาพประกอบ


ดูเลิบ


นวดนิ้วหัวแม่มือ


นวดปลายนิ้วทั้งสิบ


นวดปุ่มสมอง


นวดขมับ


นวดใบหู


นวดคาง


นวดศีรษะ

10. กิจกรรม ขยับมือพาเพลิน (M-10)

วัตถุประสงค์ Memory

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

อุปกรณ์ เก้าอี้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรม สอนท่าบริหารมือ เพื่อฝึกบริหารกระตุ้นสมองทั้งสองด้าน มีรายละเอียดดังนี้

ขยับมือ พาเพลิน	การเคลื่อนไหวร่างกาย
โป้งก้อย	• มือข้าง หนึ่ง ชูนิ้วหัวแม่มืออีกข้างชูนิ้วก้อย ทำสลับมือทั้งสองข้าง
แตะสลับ	• ใช้หัวแม่มือซ้ายแตะนิ้วก้อยขวา แล้ว หมุนมือ นำ นิ้วก้อยซ้าย แตะหัวแม่มือขวา จากนั้น แตะสลับวนไป
ยิงกระต่าย	• มือข้างหนึ่งชูเฉพาะนิ้วชี้และนิ้วกลาง มืออีกข้างหนึ่ง ชูเฉพาะนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ • ทำสลับมือทั้ง สอง ข้าง
ฮัลโหลไอเลิฟยู	• มือข้าง หนึ่ง ชูเฉพาะนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วก้อย • มืออีกข้าง หนึ่ง ชูเฉพาะนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วก้อย • (นิ้วหัวแม่มืออยู่บริเวณหู นิ้วก้อยอยู่บริเวณปาก) • ทำสลับมือทั้ง สอง ข้าง
แตะจมูกแตะหู	• นำปลายนิ้วมือข้าง หนึ่ง แตะบริเวณปลายจมูก มืออีกข้างหนึ่ง แตะบริเวณหู • ทำสลับมือทั้งสองข้าง
เลข หนึ่ง	• ชูเฉพาะนิ้วชี้
เลข สอง	• ชูเฉพาะนิ้วชี้และนิ้วกลาง
เลข 3	• ชูเฉพาะนิ้วชี้นิ้วกลางและนิ้วหัวแม่มือ
เลข 4	• ชูเฉพาะนิ้วชี้นิ้วกลางนิ้วนางและนิ้วก้อย
เลข 5	• ชูนิ้วทั้งห้า
เลข 6	• แบมือแล้วนำนิ้วหัวแม่มือไปแตะนิ้วก้อย
เลข 7	• แบมือแล้วนำนิ้วหัวแม่มือไปแตะนิ้วนาง
เลข 8	• แบมือแล้วนำนิ้วหัวแม่มือไปแตะนิ้วกลาง
เลข 9	• แบมือแล้วนำนิ้วหัวแม่มือไปแตะนิ้วชี้
เลข 10	• กำมือแล้ว หันออก

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม จดจำท่าบริหารมือ เพื่อฝึกกระตุ้นสมองทั้งสองด้าน เพื่อนำไปปฏิบัติเป็นประจำ

ภาพประกอบกิจกรรม













1-10



11. กิจกรรม ขยับมือเก้าช่อง (M-11)

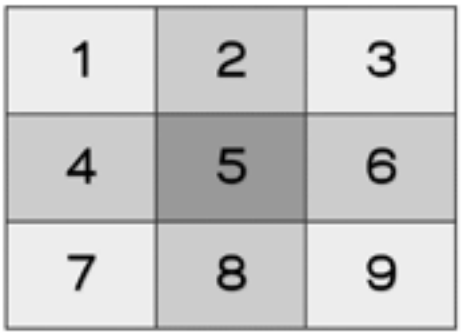
วัตถุประสงค์ Memory

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

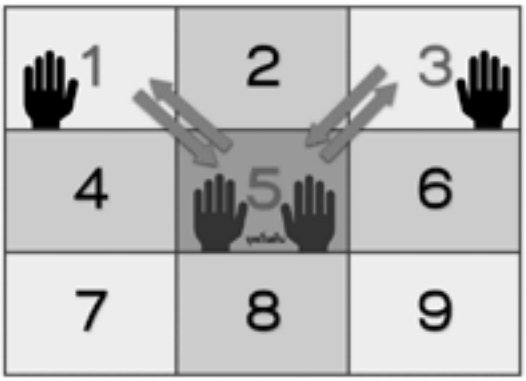
อุปกรณ์ ตารางเก้าช่อง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

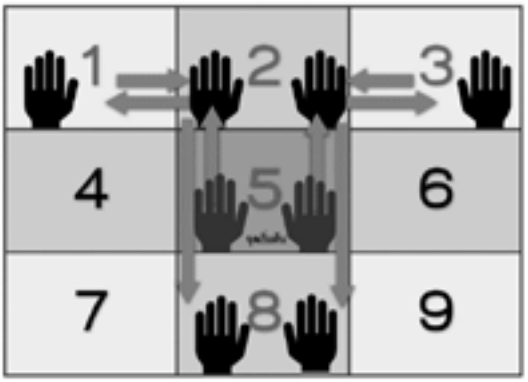
1. ผู้นำกิจกรรม แนะนำตาราง 9 ช่อง โดยให้เสมือนมี ตาราง 9 ช่องตั้งอยู่ข้างหน้า ผู้ร่วมกิจกรรม
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม นำมือทั้ง สอง ข้าง ไปวางเตรียมไว้ที่เลข 5
3. ผู้นำกิจกรรม จะบอกคำสั่ง สำหรับมือซ้ายและมือขวา เช่น ซ้าย 1 ขวา 3 ผู้ร่วมกิจกรรม จะต้องนำมือซ้าย ไปวางที่เลข หนึ่ง และนำมือขวาไปวางที่เลข 3
4. เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มคุยกับตาราง 9 ช่องแล้วให้ผู้นำกิจกรรมกำหนดเป็นชุดตัวเลข เช่น 1355, 3155, 22132288 ฯ



1355 3155



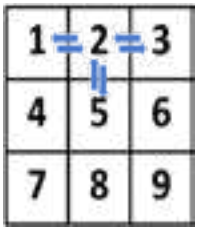
2213 2288



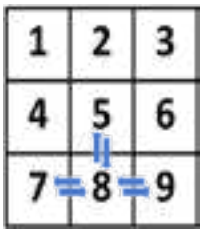
46 55



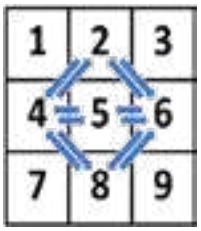
22 13 22 55



88 79 88 55



46 22 46 88



12. กิจกรรม ขยับร่างกายคลายเส้น (M-12)

วัตถุประสงค์ Memory

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

อุปกรณ์ เก้าอี้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมสอนท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบนั่งเก้าอี้ มีรายละเอียดดังนี้

ท่ายืดกล้ามเนื้อ	การเคลื่อนไหวร่างกาย
คอ	• ตั้งคอตรงใช้มือข้างหนึ่งยกข้ามศีรษะไปแตะที่ขมับแล้วค่อยๆ ดึง
บ่า	• ใช้มือข้างหนึ่งจับที่เก้าอี้ มืออีกข้างหนึ่งปล่อยข้างลำตัว • โน้มตัวลงด้านตรงข้ามกับด้านที่จับลงช้าๆ
ไหล่ด้านหลัง	• ยืดแขนด้านหนึ่งให้ตรงมาข้างหน้าแล้วใช้แขนอีกข้างหนึ่งมาล็อกบริเวณข้อศอกของแขนข้างที่ยืดไว้จากนั้นดึงเข้าหาลำตัวช้าๆ
ต้นแขนด้านหลัง	• ชูแขนข้างหนึ่งแนบศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งมาจับบริเวณข้อศอกแล้วออกแรงดึงช้าๆ
แขนด้านหน้า	• ยืดแขนข้าง หนึ่ง มาข้างหน้า แบมือ โดยให้ปลายนิ้ว ชี้ลงพื้น • จากนั้นใช้มืออีกข้าง หนึ่ง มาจับมือข้างนั้นแล้วดึงเข้าหาลำตัว ช้าๆ
ข้อมือ	• อีกครั้ง หนึ่ง มาข้างหน้า คว่ำมือลงโดยให้ไปนิ้วชี้ลงพื้น • จากนั้นใช้มืออีกข้าง หนึ่ง มาจับที่หลังมือแล้วดึงเข้าหานำตัวช้าๆ
ไหล่ด้านหน้า	• ยืดแขนข้างหนึ่งมาข้างหน้า แล้วพลิก มือ ให้ นิ้วหัวแม่มือชี้ลงพื้น • วาดแขนลงข้างลำตัว จนปลายแขนชี้ไปทางด้านหลัง ช้าๆ
หน้าอก	• ยกศอกทั้ง สอง ข้าง ขึ้นด้านข้างลำตัว ในระนาบเดียวกับหัวไหล่ จากนั้น ออกแรงดึงศอกไปทางด้านหลังช้าๆ
หลัง	• ใช้มือข้าง หนึ่ง ไปจับเข่าอีกด้านหนึ่ง • จากนั้นบิดลำตัว ไปทางเข่าด้านนั้นช้าๆ (ใช้มือช่วยออกแรงดึง)
สะโพก	• นั่งไขว่ห้าง จากนั้นก้มตัวลงช้า
ขา	• ยืดขาด้านใดด้านหนึ่ง ไปทางด้านหน้า จากนั้นใช้มือทางด้านนั้น • แตะไปที่หน้าขา และโน้มตัวลงช้า โดยสไลด์มือไปแตะที่ปลายเท้า
ข้อเท้า	• ยืดขาทั้ง สอง ข้างไปด้านหน้า จากนั้นงุ้มปลายเท้าลงช้าๆ • แล้วค่อยกระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัวช้าๆ

2. แต่ละท่าออกแรงค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจดจำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้ง 12 ท่า เพื่อนำไปปฏิบัติเป็นประจำ

เมนูกิจกรรม Visuospatial function

1. กิจกรรม แก้ว กะลา ขัน โอ่ง (V-1)



วัตถุประสงค์ Visuospatial
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง
   “แก้ว กะลา ขัน โอ่ง เป่าลูกโป่ง โอ่ง ขัน กะลา แก้ว”
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าเคลื่อนไหวประกอบเนื้อร้อง
3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมท่าเคลื่อนไหวที่กำหนด
4. ร้องวนไปสามถึงห้ารอบ โดยเริ่มจากช้าๆและเร่งความเร็วขึ้น

2. กิจกรรม ร้อยแปด (V-2)

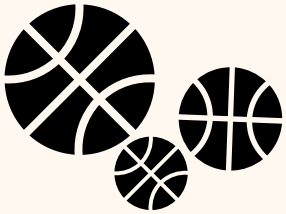
วัตถุประสงค์ Visuospatial
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ เก้าอี้
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบคำบอกคำสั่ง โดยมีรายละเอียดดังนี้

คำที่กำหนด	ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
หนึ่ง	• วาดมือขึ้นลง
ศูนย์	• วาดมือเป็นวงกลม
แปด	• วาดมือวนเป็นเลขแปด
ทุบ	• กำมือและทุบที่หน้าขาเบาๆ
ถู	• แบมือและถูที่หน้าขาเบาๆ

2. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง กำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายแยก ซ้ายและขวา เช่น มือซ้ายวาดเป็นเลขศูนย์ มือขวาวาดเป็นเลขแปด ฯ

3. กิจกรรม บอลพาเพลิน (V-3)



วัตถุประสงค์ Visuospatial
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ บอลขนาดเล็ก
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืน มือข้างใดข้างหนึ่งถือบอลอยู่ระดับเอว
2. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง เช่น โยนบอล เด้งบอล โดยกำหนดจำนวนครั้ง
3. ผู้ร่วมกิจกรรมต้องโยนหรือเด้งบอลด้วยมือข้างหนึ่งและรับด้วยมืออีกข้างหนึ่งจนครบจำนวน

4. กิจกรรม ขยับกาย กันล้ม (V-4)



วัตถุประสงค์ Visuospatial

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

อุปกรณ์ เก้าอี้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหว มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ท่านั่ง

ท่านั่ง	ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
มาร์ชชิ่ง	• นั่งตัวตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย จากนั้นย่ำเท้าอยู่กับที่
สวิมมิ่ง	• นั่งตัวตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย จากนั้น เหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า ปลายทางงุ้มลง จากนั้นเตะสลับปลายเท้าทั้งสองข้างขึ้นลง
แดนซ์ชิ่ง	• นั่งตัวตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย จากนั้นย่ำเท้าอยู่กับที่เป็นจังหวะ **“ย่ำ ย่ำ ย่ำ แตะ”** โดยเริ่มรอบใหม่โดยใช้เท้าข้างที่ **“แตะ”** • วนซ้ำจังหวะไปเรื่อยๆ

1.2 ท่ายืน

ท่ายืน	ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
เขย่ง	• ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นเขย่งปลายเท้า ขึ้นช้าๆ
กระดก	• ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นกระดกปลายเท้า ขึ้นช้าๆ
ยก	• ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นยกขาข้างหนึ่งขึ้นด้านหน้าช้าๆ (ในลักษณะงอเข่า)
เตะ	• ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นเตะขาข้างหนึ่งไปทางด้านหลังช้าๆ (ลักษณะขาเหยียดตรง)
สไลด์	• ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นสไลด์ขาข้างหนึ่งไปทางด้านข้างช้าๆ (ลักษณะขาเหยียดตรง)

1.3 ท่าเดิน

ท่าเดิน	ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
เดินต่อเท้า	• ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย • จากนั้นเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง ส้นเท้าต่อปลายเท้าช้าๆ
เดินถอยเท้า	• ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย • จากนั้นเดินถอยเท้าเป็นเส้นตรง ปลายเท้าต่อส้นเท้าช้าๆ
เดินต่อเท้าแบบยกสูง	• ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย • จากนั้นเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยยกขาขึ้นสูงไปทางด้านหน้า • แล้ววางส้นเท้าต่อปลายเท้าช้าๆ
เดินถอยเท้าแบบยกสูง	• ยืนตัวตรง แยกปลายเท้าออกเล็กน้อย • จากนั้นเดินถอยเท้าเป็นเส้นตรง โดยเตะขาขึ้นสูงไปทางด้านหลัง • แล้ววางปลายเท้าต่อส้นเท้าช้าๆ

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจดจำการบริหารร่างกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม เพื่อนำไปปฏิบัติเป็นประจำ

5. กิจกรรม ตารางเก้าช่องซ้ายนำ (V-5)

วัตถุประสงค์ Visuospatial

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

อุปกรณ์ ตารางเก้าช่อง เพลง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัว จากนั้นหย่อนเข่าซ้ายเล็กน้อย เตรียมเริ่มก้าวแรกด้วยเท้าซ้าย
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้

ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง	ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
55 13 55 (รูปตัววีหงาย)	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 1 แล้วแยกเท้าขวาไปที่ 3 • จากนั้นถอยเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 • และถอยเท้าขวากลับไปที่ 5 ตามลำดับ
55 79 55 (รูปตัววีคว่ำ)	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 • เมื่อเริ่มให้ถอยเท้าซ้ายไปที่ 7 แล้วแยกเท้าขวาไปที่ 9 • จากนั้นก้าวเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 • และก้าวเท้าขวากลับไปที่ 5 ตามลำดับ
55 22 13 22 55 (รูปตัวทีหงาย)	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 2 เท้าขวาตามไปที่ 2 • จากนั้นแยกเท้าซ้ายไปที่ 1 และแยกเท้าขวาไปที่ 3 • จากนั้น รวบเท้าซ้ายไปที่ 2 แล้วรวบเท้าขวาไปที่ 2 ต่อด้วย • ถอยเท้าซ้ายไปที่ 5 และถอยเท้าขวาไปที่ 5 ตามลำดับ
55 88 79 88 55 (รูปตัวทีหงาย)	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 • เมื่อเริ่มให้ถอยเท้าซ้ายไปที่ 8 เท้าขวาถอยตามไปที่ 8 • จากนั้นแยกเท้าซ้ายไปที่ 7 และแยกเท้าขวาไปที่ 9 • จากนั้น รวบเท้าซ้ายไปที่ 8 แล้วรวบเท้าขวาไปที่ 8 ต่อด้วย • ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 5 และก้าวเท้าขวาไปที่ 5 ตามลำดับ
55 46 55	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 • เมื่อเริ่มให้แยกเท้าซ้ายไปที่ 4 และแยกเท้าขวาไปที่ 6 • จากนั้น รวบเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 แล้วรวบเท้าขวาไปที่ 5 ตามลำดับ
55 46 22 46 88	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 • เมื่อเริ่มให้แยกเท้าซ้ายไปที่ 4 และแยกเท้าขวาไปที่ 6 • จากนั้นรวบเท้าซ้ายไปที่ 2 รวบเท้าขวาไปที่ 2 • แล้วแยกเท้าซ้ายไปที่ 4 แยกเท้าขวาไปที่ 6 ต่อด้วย • ถอยเท้าซ้ายไปที่ 8 ถอยเท้าขวาไปที่ 8 ตามลำดับ

4. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจดจำการบริหารร่างกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม เพื่อนำไปปฏิบัติเป็นประจำ

6. กิจกรรม ตารางเก้าช่องขวานำ (V-6)

วัตถุประสงค์ Visuospatial
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ ตารางเก้าช่อง เพลง
วิธีการดำเนินกิจกรรม

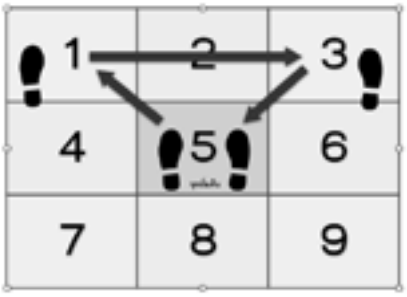
1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าขวาเล็กน้อย เพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกด้วยเท้าขวา
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้

ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง	ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
55 31 55 (รูปตัววีหงาย)	• เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่ 3 แล้วแยกเท้าซ้ายไปที่ 1 • จากนั้นถอยเท้าขวากลับไปที่ 5 และถอยเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 ตามลำดับ
55 97 55 (รูปตัววีคว่ำ)	• เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ถอย เท้าขวาไปที่ 9 แล้วแยกเท้าซ้ายไปที่ 7 • จากนั้นก้าวเท้าขวากลับไปที่ 5 และก้าวเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 ตามลำดับ
55 22 31 22 55 (รูปตัวทีหงาย)	• ท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่ 2 เท้าซ้ายตามไปที่ 2 • จากนั้นแยก เท้าขวาไปที่ 3 และแยกเท้าซ้ายไปที่ 1 จากนั้น รวบเท้าขวาไปที่ 2 แล้วรวบเท้าซ้ายไปที่ 2 ต่อด้วย ถอยเท้าขวาไปที่ 5 • และถอยเท้าซ้ายไปที่ 5 ตามลำดับ
55 88 97 88 55 (รูปตัวทีหงาย)	• เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ถอยเท้าขวาไปที่ 8 เท้าซ้ายถอยตามไปที่ 8 • จากนั้นแยกเท้าขวาไปที่ 9 และแยกเท้าซ้ายไปที่ 7 จากนั้น รวบเท้าขวาไปที่ 8 แล้วรวบเท้าซ้ายไปที่ 8 ต่อด้วย ก้าวเท้าขวาไปที่ 5 และก้าวเท้าซ้ายไปที่ 5 ตามลำดับ
55 64 55	• เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้แยกเท้าขวาไปที่ 6 และแยกเท้าซ้ายไปที่ 4 จากนั้น รวบเท้าขวากลับไปที่ 5 แล้วรวบเท้าซ้ายไปที่ 5 ตามลำดับ
55 64 22 64 88	• เท้า ขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้แยกเท้าขวาไปที่ 6 และแยกเท้าซ้ายไปที่ 4 จากนั้นรวบเท้าขวาไปที่ 2 รวบเท้าซ้ายไปที่ 2 แล้วแยกเท้าขวาไปที่ 6 • แยกเท้าซ้ายไปที่ 4 ต่อด้วย ถอยเท้าขวาไปที่ 8 ถอยเท้าซ้ายไปที่ 8 ตามลำดับ

ตัวอย่างชุดตัวเลขตาราง 9 ช่อง

ตารางเก้าช่องซ้ายนำ (V-5)

ตารางเก้าช่องขวานำ (V-6)



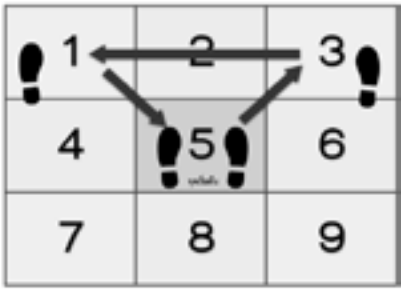
5 31 55

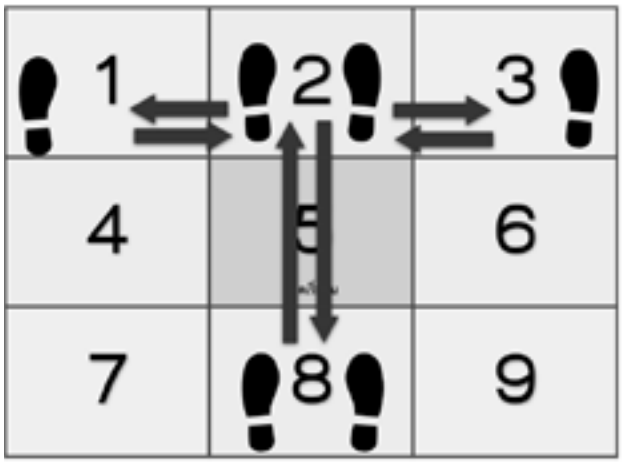
5 97 55

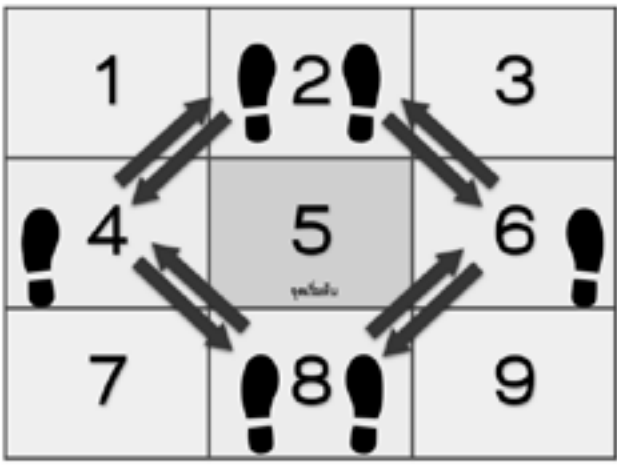
5 31 55 97 55

8 22 31 22 88

8 64 22 64 88







7. กิจกรรม เก้าช่องพาเพลินบินและตะลุง (V-7)

วัตถุประสงค์ Visuospatial

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

อุปกรณ์ ตารางเก้าช่อง เพลง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกให้เข้าจังหวะเพลง
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้

จังหวะบีกิน	
ชุดตัวเลข **ตาราง 9 ช่อง**	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**
ยืน9 66 33 66 99	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 9 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายให้ไปที่เลข 6 • ก้าวเท้าขวาตามไปที่เลข 6 • ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 3 • และนำปลายเท้าขวาไปแตะที่เลข 3 • จากนั้นถอยเท้าขวาไปที่เลข 6 • ถอยเท้าซ้ายตามไปทีเลข 6 • ถอยเท้าขวาไปที่เลข 9 • และนำปลายเท้าซ้ายไปแตะที่เลข 9
ยืน9 88 77 88 99	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 9 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายให้ไปที่เลข 8 • ก้าวเท้าขวาตามไปที่เลข 8 • ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 7 • และนำปลายเท้าขวาไปแตะที่เลข 7 • จากนั้นก้าวเท้าขวาไปที่เลข 8 • ก้าวเท้าซ้ายตามไปทีเลข 8 • ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 9 • และนำปลายเท้าซ้ายไปแตะที่เลข 9
ยืน1 44 77 44 11	• เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 1 • เมื่อเริ่มให้ถอยเท้าขวาให้ไปที่เลข 4 • ถอยเท้าซ้ายตามไปที่เลข 4 • ถอยเท้าขวาไปที่เลข 7 • และนำปลายเท้าซ้ายไปแตะที่เลข 7 • จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 4 • ก้าวเท้าขวาตามไปทีเลข 4

จังหวะบีกิน	
ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**
	• ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 • และนำปลายเท้าขวาไปแตะที่เลข 1
ยืน1 22 33 22 11	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 1 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาให้ไปที่เลข 2 • ก้าวเท้าซ้ายตามไปที่เลข 2 • ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 • และนำปลายเท้าซ้ายไปแตะที่เลข 3 • จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 2 • ก้าวเท้าขวาตามไปทีเลข 2 • ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 • และนำปลายเท้าขวาไปแตะที่เลข 1

จังหวะตะลุง	
ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**
ยืน9 69 663 63 669	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 9 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายให้ไปที่เลข 6 • ย่ำเท้าขวาที่เลข 9 • ย่ำเท้าซ้ายไปที่เลข 6 • ชิดเท้าขวาไปที่เลข 6 • และก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 6 • จากนั้นย่ำเท้าขวาทีเลข 6 • ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 3 • ย่ำเท้าขวาทีเลข 6 • ถอยเท้าซ้ายมาที่เลข 6 • และถอยเท้าขวามาที่เลข 9
ยืน9 89 887 87 889	• เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 9 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายให้ไปที่เลข 8 • ย่ำเท้าขวาที่เลข 9 • ย่ำเท้าซ้ายไปที่เลข 8 • ชิดเท้าขวาไปที่เลข 8 • และก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 7 • จากนั้นย่ำเท้าขวาที่เลข 8 • ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 7

จังหวะตะลุง	
ชุดตัวเลข **ตาราง 9 ช่อง**	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**
	• ย่ำเท้าขวาทีเลข 8 • ชิดเท้าซ้ายมาที่เลข 8 • และก้าวเท้าขวามาที่เลข 9
ยืน1 41 447 47 441	• เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 1 • เมื่อเริ่มให้ ถอยเท้าขวาไปที่เลข 4 • ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 1 • ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 4 • ถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 4 • และถอยเท้าขวาไปที่เลข 7 • จากนั้นย่ำเท้าซ้ายที่เลข 4 • ย่ำเท้าขวาที่เลข 7 • ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 4 • ชิดเท้าขวามาที่เลข 4 • และก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1
ยืน1 21 223 23 221	• เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 1 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 2 • ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 1 • ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 2 • ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 2 • และก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 • จากนั้นยำเท้าซ้ายที่เลข 2 • ย่ำเท้าขวาที่เลข 3 • ย่ำเท้าซ้ายทีเลข 2 • ชิดเท้าขวามาที่เลข 2 • และก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1

8. กิจกรรม เก้าช่องพาเพลินวอลซ์และรุมบ้า (V-8)

วัตถุประสงค์ Visuospatial

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

อุปกรณ์ ตารางเก้าช่อง เพลง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกให้เข้าจังหวะเพลง
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้

จังหวะวอลซ์	
ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**
ยืน 78 1 32 9 78 1 (ซ้ายนำ)	• เท้าซ้ายยืนที่เลข 7 เท้าขวายืนที่เลข 8 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 พักจังหวะ แล้วก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 2 และถอยเท้าขวาไปที่เลข 9 พักจังหวะ • แล้วก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 7 ชิดเท้าขวาไปที่เลข 8
ยืน 89 3 12 7 98 3 (ขวานำ)	• เท้าซ้ายยืนที่เลข 8 เท้าขวายืนที่เลข 9 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 พักจังหวะ แล้วก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 • ชิดเท้าขวาไปที่เลข 2 และถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 7 พักจังหวะ • แล้วก้าวเท้าขวาไปที่เลข 9 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 8

จังหวะรุมบ้า	
ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**
ยืน 78 1 32 9 78 1 (ซ้ายนำ)	• เท้าซ้ายยืนที่เลข 7 เท้าขวายืนที่เลข 8 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 • ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 2 และถอยเท้าขวาไปที่เลข 9 พักจังหวะ • แล้วก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 7 ชิดเท้าขวาไปที่เลข 8
ยืน 89 3 12 7 98 3 (ขวานำ)	• เท้าซ้ายยืนที่เลข 8 เท้าขวายืนที่เลข 9 • เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 • ชิดเท้าขวาไปที่เลข 2 และถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 7 พักจังหวะ • แล้วก้าวเท้าขวาไปที่เลข 9 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 8

9. กิจกรรม เก้าช่องพาเพลินชะชะช่า (V-9)

วัตถุประสงค์ Visuospatial

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม

อุปกรณ์ ตารางเก้าช่อง,เพลงจังหวะชะชะช่า

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกให้เข้าจังหวะเพลง
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้

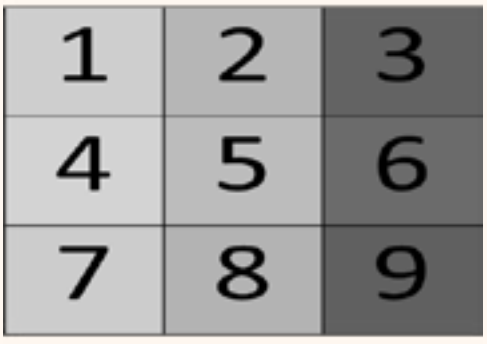
จังหวะชะชะช่า	
ชุดตัวเลขตาราง 9 ช่อง	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**
ยืน 5 25 555 85 555	• เท้าซ้ายและเท้าขวายืนที่เลข 5 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 2 • ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 5 ถอยเท้าซ้ายมาที่เลข 5 • ย่ำเท้าขวาและยำเท้าซ้ายที่เลข 5 • จากนั้นถอย เท้าขวามาที่เลข 8 ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 • ก้าวเท้าขวามาที่เลข 5 ย่ำเท้าซ้ายและย่ำเท้าขวาที่เลข 5
ยืน 5 35 555 15 555	• เท้าซ้ายและเท้าขวายืนที่เลข 5 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 3 • ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 5 ถอยเท้าซ้ายมาที่เลข 5 • ย่ำเท้าขวาและย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 • จากนั้นก้าวเท้าขวาไปที่เลข 1 • ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 ก้าวเท้าขวามาที่เลข 5 • ย่ำเท้าซ้ายและย่ำเท้าขวาที่เลข 5
ยืน 5 95 555 75 555	• เท้าซ้ายและเท้าขวายืนที่เลข 5 ถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 9 • ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 5 ถอยเท้าซ้ายมาที่เลข 5 • ย่ำเท้าขวาและย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 • จากนั้นถอยเท้าขวาไปที่เลข 7 • ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 ก้าวเท้าขวามาที่เลข 5 • ย่ำเท้าซ้ายและย่ำเท้าขวาที่เลข 5

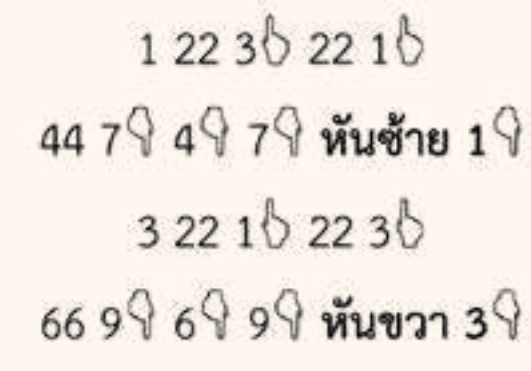
10. กิจกรรม เก้าช่องพาเพลินไลน์แดนซ์ (V-10)

วัตถุประสงค์ Visuospatial
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ ตารางเก้าช่อง เพลง
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกให้เข้าจังหวะเพลง
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้

จังหวะไลน์แดนซ์	
ชุดตัวเลขตาราง 9 ช่อง	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**
<u>ยืน</u> 3 22 1แตะ 22 3แตะ 66 9แตะ 6แตะ 9แตะ หันขวา 3แตะ	• เท้าซ้ายและขวายืนที่เลข 3 ก้าวเท้าซ้ายไปเลข 2 • ชิดเท้าขวาไปที่เลข สอง ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 พร้อมกับเตะขาขวาขึ้น ก้าวเท้าขวาไปที่เลข สอง ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข สอง ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 พร้อมกับเตะขาซ้ายขึ้น ถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 6 ชิดเท้าขวามาที่เลข 6 ถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 9 พร้อมกับแตะปลายเท้าขวาที่เลข 9 หันไปทางด้านขวา 90 องศา (หันตารางไปด้วย) แล้ววางเท้าขวาที่ เลข 3 • พร้อมแตะปลายเท้าซ้ายที่เลข 3
<u>ยืน</u> 1 22 3เตะ 22 1เตะ 44 7แตะ 4แตะ 7แตะ หันซ้าย 1แตะ	• เท้าซ้ายและขวายืนที่เลข 1 ก้าวเท้าขวาไปเลข 2 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 2 ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 พร้อมกับเตะขาซ้ายขึ้น ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 2 ชิดเท้าขวาไปที่เลข 2 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 พร้อมกับเตะขาขวาขึ้น ถอยเท้าขวาไปที่เลข 4 ชิดเท้าซ้ายมาที่เลข 4 ถอยเท้าขวาไปที่เลข 7 พร้อมกับแตะปลายเท้าซ้ายที่เลข 7 หันไปทางด้านซ้าย 90 องศา • (หันตารางไปด้วย) แล้ววางเท้าซ้ายที่เลข 1 • พร้อมแตะปลายเท้าขวาที่เลข 1





11. กิจกรรม ขยับสลับแตะ (V-11)

วัตถุประสงค์ Visuospatial
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม
อุปกรณ์ เก้าอี้
วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งแยกปลายเท้าประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างไว้ที่เอว
2. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง เช่น มือซ้ายแตะข้อเท้าขวา ศอกขวาแตะเข่าซ้าย ฯ และกำหนดจำนวนครั้ง
3. ผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มทำตามคำบอกคำสั่งโดยจะทำสลับกันไปทั้งสองข้างซ้ายขวาตามจำนวนครั้งที่กำหนด

12. กิจกรรม ฝึกสมองสิบหกจังหวะ (V-12)

วัตถุประสงค์ Visuospatial
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม
วิธีการดำเนินกิจกรรม



https://youtu.be/DQ_fPO2Eh5s

1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยมือไว้ที่เอว เพื่อเตรียมเริ่มเคลื่อนไหวร่างกาย
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีรายละเอียด ดังนี้

จังหวะทั้ง 16	ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
จังหวะที่ 1	แขนซ้ายเหยียดตรงฝ่ามือตั้งขึ้นพร้อมกับยกส้นเท้าแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 2	แขนขวาเหยียดตรงฝ่ามือตั้งขึ้นพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 3	พลิกฝ่ามือซ้ายเข้าหาลำตัวพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 4	พลิกฝ่ามือขวาเข้าหาลำตัว พร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 5	มือซ้ายแตะไหล่ขวาพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 6	มือขวาแตะไหล่ซ้ายพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 7	ยกมือซ้ายแตะท้ายทอยด้านซ้ายพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 8	ยกมือขวาแตะท้ายทอยด้านขวาพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 9	มือซ้ายแตะเอวขวาพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 10	มือขวาแตะเอวซ้ายพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 11	มือซ้ายแตะสะโพกซ้ายพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 12	มือขวาแตะสะโพกขวาพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า
จังหวะที่ 13	ดึงเท้าขวากลับ ยกแล้ววางเท้าซ้ายเฉียงทางซ้ายเป็นมุม 45 องศา
จังหวะที่ 14	ยกเท้าขวาชิดเท้าซ้าย
จังหวะที่ 15	ยกแล้วเท้าซ้ายเฉียงทางซ้ายเป็นมุม 45 องศา
จังหวะที่ 16	ยกเท้าขวาที่เท้าซ้าย

บทบาทผู้นำกิจกรรม

คุณลักษณะของผู้นำกิจกรรม ประกอบด้วย

1. มีความรู้ด้านจิตวิทยา กลุ่มสัมพันธ์และเทคนิคการละลายพฤติกรรม
2. รู้จักกันวางแผนและเตรียมการเพื่อดำเนินกิจกรรม
3. เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวเก่ง เข้ากับบุคคลอื่นได้ดี
4. มีไหวพริบ มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความกระตือรือร้น
5. เป็นคนยุติธรรม จริงใจและวางตัวเป็นกลาง
6. ใจกว้าง มีเหตุผลและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
7. สามารถอธิบายและชี้แจงกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
8. ใช้คำพูดและภาษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
9. ให้ความช่วยเหลือแนะนำและสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มโดยประสานงานให้กลุ่มดำเนินกิจกรรมไปได้ด้วยดี

หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ[15,16]

การออกกำลังกายเป็นสิ่งดี ให้ประโยชน์มากมาย ถ้าทำได้ถูกวิธี แม้ในผู้สูงอายุก็กระทำได้และให้ประโยชน์มาก ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำจะพัฒนาความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างแน่นอน แม้ว่าจะต้องใช้เวลานานกว่าวัยหนุ่มสาวบ้าง โดยประมาณ 6 - 10 สัปดาห์ จึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลง การออกกำลังกายให้ประโยชน์หลายประการ ซึ่งจะช่วยให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตอย่างอิสระ ทำให้ผู้สูงวัยเหล่านี้มีความสุขกาย และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน อันเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน

หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

1. เริ่มทำจากน้อยไปมาก ตามความสามารถของแต่ละบุคคล
2. ทำอย่างถูกวิธี ทั้งความหนัก ระยะเวลา และความถี่ของการออกกำลังกาย
3. อย่าลืมระยะอุ่นเครื่องเมื่อจะเริ่มออกกำลังกาย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมร่างกาย
4. ห้ามหยุดออกกำลังกายทันที อันตราย อาจเกิดภาวะหัวใจวายได้ ต้องมีระยะผ่อนคลายเสมอ
5. เลือกชนิดการออกกำลังให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้นั้น

ข้อควรระวัง ข้อจำกัด และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ในผู้สูงอายุที่ไม่เคยมีการออกกำลังกายมาก่อน ให้เริ่มจากการออกกำลังกายเบาๆค่อยๆเพิ่มความหนักของการออกกำลังอย่างช้าๆ โดยสังเกตการเต้นของชีพจร และอาการหอบเหนื่อย (perceived exertion) เป็นสำคัญ

2. ควรมีระยะอุ่นเครื่อง (warm up) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนปลาย ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งจะมีประโยชน์คือป้องกันการบาดเจ็บต่อระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อได้ เนื่องจากในผู้สูงอายุจะพบการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อ collagen-elastin ratios ทำให้ความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันลดลงกว่าในวัยหนุ่มสาว 3-4 เท่า จึงควรมีการอุ่นเครื่อง (warm up) เพื่อช่วยป้องกันการฉีกขาดของเอ็นและกล้ามเนื้อเสมอ

3. ระยะผ่อนคลาย (cool down) เป็นช่วงเวลาที่ระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนกำลังปรับตัว เพื่อคืนสู่สภาวะปกติ จึงสำคัญมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากขณะออกกำลังกาย จะมีการสูบฉีดเลือดไปยังกล้ามเนื้อแขนและขาในปริมาณที่มากกว่าปกติ 4–5 เท่า เมื่อหยุดออกกำลังกายทันที reflex vasodilatation ยังไม่กลับคืนสู่ปกติร่วมกับขาดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเพื่อไล่เลือดกลับสู่หัวใจ ทำให้ venous return ลดลงชั่วขณะ ซึ่งเป็นผลต่อ cardiac output ทำให้ความดันโลหิตลดลง เลือดที่ไปยังสมองจึงลดลงชั่วคราว เกิดอาการมึนงงเวียนศีรษะได้ ในผู้ที่มีโรคเส้นเลือดหัวใจตีบบางส่วน อาจทำให้เกิดการแน่นหน้าอกหรือหัวใจวาย

4. ควรรู้จักอาการที่บ่งบอกว่าออกกำลังกายหนักเกินไป ได้แก่

- ชีพจรขณะออกกำลังกายสูงกว่าค่าที่กำหนด
- นอนหลับไม่สนิทเหมือนปกติ
- วันรุ่งขึ้นยังมีอาการกล้ามเนื้อล้ามาก

5. ไม่อาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย ควรรออย่างน้อย 5-10 นาที ให้อุณหภูมิของร่างกายลดต่ำลง และไม่ควรใช้น้ำที่ร้อนเกินไป

6. เลี่ยงการออกกำลังกายชนิดที่ต้องกลั้นหายใจ เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงได้

7. หลีกเลี่ยงการแข่งขัน เนื่องจากความตื่นเต้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติให้หลั่งสาร catecholamine และทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้ (ventricular arrhythmia)

8. เป็นไข้ ไม่สบาย ไม่ควรออกกำลังกาย และถ้าผู้สูงอายุหยุดออกกำลังกายระยะหนึ่ง และจะเริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ ควรลดขนาดของการออกกำลังกายลงจากเดิมก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มภายหลัง

บทที่ 3
การนำใช้ชุดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้สูงอายุ

อรวรรณ์ คูหา
พ.ต.ธีรธาร ธรรมโชติ
พ.อ.สายันต์ จั่นบำรุง

องค์ประกอบของกิจกรรม

องค์ประกอบของการนำใช้ชุดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้สูงอายุที่มีผลการคัดกรองปกติ (ไม่มีปัญหาความจำ) แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการ ระยะดำเนินการ และระยะติดตามประเมินผล[17] เพื่อแสดงถึงการเตรียมงานของทีมงานตั้งแต่ก่อนการดำเนินกิจกรรม ระหว่างการดำเนินกิจกรรม จนถึงภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ดังต่อไปนี้

1. ระยะเตรียมการ

การเตรียมการ ถือเป็นหัวใจสำคัญในการวางแผนจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการฝึกกระตุ้นศักยภาพสมองตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม ในการป้องการและชะลอความเสื่อมของสมองและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมในหลายๆ ด้านจึงเป็นสิ่งจำเป็น ได้แก่ การเตรียมทีมงาน การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การประเมินความสามารถของสมอง การเตรียมการด้านสถานที่ และการเตรียมการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

1.1 การเตรียมทีมงาน

การให้บริการดูแลรักษาผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาด้านความจำ แต่กลุ่มเป้าหมายสำหรับการจัดชุดกิจกรรมนี้จะมุ่งเป้าไปที่ชมรมผู้สูงอายุ หรือ โรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถจัดบริการได้ทั้งในคลินิกและชุมชนทีมงานที่ดำเนินการต้องทำงานร่วมกันของสหสาขาวิชาชีพ ประกอบด้วยแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ สหสาขาวิชาชีพ เช่น นักวิชาการสาธารณสุข นักจิตวิทยาคลินิก นักกิจกรรมบำบัด นักกายภาพบำบัด เป็นต้น หรือหน่วยงานท้องถิ่นที่รับผิดชอบงานชมรมผู้สูงอายุ หรือโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทีมงานต้องมีความพร้อมและเข้าใจในบทบาทของตนในระยะเตรียมการ คือ

- การมีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) ความสามารถของสมอง การฝึกสมองอย่างเป็นระบบ รวมถึงรูปแบบการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมตามชุดกิจกรรม และสามารถถ่ายทอดความรู้ สร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรรมกลุ่มให้เห็นถึงความสำคัญในการมาร่วมกิจกรรม ซึ่งอาจจะเป็นบทบาทบุคลากรทางการแพทย์และสุขภาพ (ได้แก่ แพทย์ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข) ขึ้นกับทีมดำเนินการกำหนดหรือวางแผน อย่างไรก็ตามทีมงานทุกคนจะต้องมีความรู้ และความเข้าใจในส่วนนี้ด้วยเช่นกัน
- การวินิจฉัย การประเมินอาการทางคลินิกที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับความสามารถที่มีอยู่ โดยไม่มีอาการอื่นๆ มารบกวนหรือทำให้การทำกิจกรรมเป็นความยากลำบากจนเกินไป เช่น มีความวิตกกังวลมาก เป็นต้น โดยเป็นบทบาทของทีมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

➢ การประเมินความสามารถของสมอง (Cognitive function) ร่วมกับการคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดยมีความรู้ความเข้าใจในแบบทดสอบที่ใช้ ตั้งแต่วิธีการทดสอบ การให้คะแนนและแปลผลทดสอบ ซึ่งเป็นบทบาทของนักจิตวิทยาคลินิก หรือ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข ที่ผ่านการอบรมและฝึกฝนการใช้เครื่องมือ ทั้งนี้ในการประเมินความสามารถของสมองในระยะก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีความสำคัญต่อการจัดกลุ่มให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถอยู่ในระดับใกล้เคียงกันหรือไม่แตกต่างกันมากเกินไป และแสดงให้เห็นถึงความสามารถของสมองก่อนร่วมกิจกรรมในลักษณะของข้อมูลเบื้องต้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับการประเมินหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้มีการประเมินคัดกรองภาวะซึมเศร้า เพื่อพิจารณาแยกปัญหาการลืมที่อาจเกิดจากภาวะซึมเศร้า

➢ การประสานงานให้เกิดความต่อเนื่อง โดยการประสานงานติดต่อนัดหมายผู้ดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม ในกรณีมารับบริการที่คลินิกผู้สูงอายุ มาเข้ารับการทดสอบก่อนการเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้ที่มีบทบาทนี้เป็นหนึ่งในทีมงานซึ่งอาจจะเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข หรือจิตอาสาที่สมัครใจเป็นทีมงาน และทำหน้าที่ติดต่อประสานงานกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1.2 การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การคัดเลือกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ต้องมีการกำหนดคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเป้าหมายที่จะฝึกพัฒนาศักยภาพสมองตามที่ได้พัฒนาชุดกิจกรรม สามารถเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติร่วมกับการอ่าน การเขียนได้ โดยปราศจากอุปสรรคอันเนื่องมาจากปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว หรือปัญหาทางด้านอารมณ์ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. ผลการคัดกรองความจำในชุมชน
3. ผลการประเมินความสามารถของสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ
   - MMSE มีคะแนน ≥ 23/ 30 คะแนน (จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา)
   - MoCA มีคะแนน ≥ 25/ 30 คะแนน
4. ไม่มีความเจ็บป่วยหรือความบกพร่องที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม เช่น ปัญหาทางการมองเห็น ปัญหาการได้ยิน ปัญหาการเคลื่อนไหว รวมถึงปัญหาด้านอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้า หรือมีความบกพร่องทางจิต (หรือ ผลการประเมิน TGDS-15 มีค่าคะแนน < 7/15 คะแนน)
5. มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถมาร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง ตามระยะเวลาและตารางกิจกรรม ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ หรือคลินิกผู้สูงอายุนัดหมาย ขึ้นกับว่ารูปแบบการจัดบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือในชุมชน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการจัดกลุ่มอย่างเหมาะสม เพื่อการเรียนรู้แบบกลุ่มซึ่งก่อให้เกิดการส่งเสริมกันและพัฒนาไปด้วยกัน **การจัดกลุ่มที่ดีนั้นจำเป็นต้องมีความสามารถทางสมอง ระดับการศึกษาช่วงอายุอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ไม่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือความบกพร่องทางจิต ซึ่งจะลดทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ดังนั้น เมื่อถูกส่งมารับการกระตุ้นศักยภาพสมอง จึงต้องได้รับการประเมินความสามารถของสมองก่อนเริ่มทำกิจกรรม** นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยสำคัญคือ ผู้สูงอายุต้องมีความความสนใจและความพร้อมในการร่วมกิจกรรมด้วย

การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติเข้ากับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น และพร้อมที่จะเข้าร่วมชุดกิจกรรม Brain exercise เพื่อพัฒนาศักยภาพสมอง ควรจะได้รับคำแนะนำให้เข้าใจเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

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

1.3 การประเมินความสามารถของสมอง

การประเมินความสามารถของสมอง (Cognitive function) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการทดสอบความสามารถของสมอง เพื่อแสดงความสามารถของสมองในด้านต่างๆ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนกระตุ้นศักยภาพทางสมอง และนำมาเปรียบเทียบกับผลการทดสอบภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงคัดกรองอารมณ์ซึมเศร้า และวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ ซึ่งในทุกๆ ปี จะมีการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุเรื่องความจำ ถ้าผู้สูงอายุมีผลการคัดกรองปกติ ทางโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และคลินิกผู้สูงอายุสามารถนำใช้ชุดกิจกรรม Brain exercise เพื่อทำการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้สูงอายุ

ชุดเครื่องมือที่ใช้ประเมิน[13] ประกอบด้วย

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

- แบบทดสอบสภาพสมองเสื่อมเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (Mini-Mental State Examination: MMSE-Thai 2002) แบบประเมินความสามารถทางสมอง เพื่อคัดแยกภาวะสมองเสื่อม ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา

- Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ฉบับภาษาไทย เพื่อคัดแยกภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย มีจุดตัดคะแนน ≥ 25 คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน ให้ถือว่าเป็นปกติ

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

1.4 การเตรียมการด้านสถานที่ การพิจารณาเลือกสถานที่สำหรับใช้ดำเนินกิจกรรมควรเป็นห้อง ที่เป็นสัดส่วน หรือลานกิจกรรมที่มีขนาดพื้นที่ที่เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่ให้มีความแออัด เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมจะมีการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีการเปลี่ยนที่ในบางกิจกรรม

สถานที่ที่เหมาะสมควรเป็นห้องประชุมเอนกประสงค์ที่สามารถจัดการและปรับเปลี่ยนรูปแบบได้และสอดคล้องกับกิจกรรมในครั้งนั้นๆ และการกำหนดวัน เวลา สถานที่นัดหมายการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งให้ชัดเจน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการมาเข้าร่วมกิจกรรม

1.5 การเตรียมการดำเนินกิจกรรม

การเตรียมการก่อนดำเนินกิจกรรม เป็นการประชุมของทีมงานในการสรุปข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และวางแผนการปฏิบัติสำหรับการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่ลำดับขั้นตอนที่เริ่มต้น จนจบของชุดกิจกรรมทั้งหมด โดยมีการเตรียมการต่างๆ คือ

1. **ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม** มีการพิจารณากลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ระดับการศึกษา กลุ่มอายุ โรคประจำตัว ผลการประเมินความสามารถของสมองของแต่ละรายที่ได้ทดสอบไปว่ามีด้านใดที่มีความเสื่อมถอย ด้านใดที่ยังคงดีอยู่ เพื่อนำมาวางแผนการกระตุ้น สังเกตการณ์ ติดตาม หรือช่วยเหลือในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และนำมาประกอบการพิจารณาจัดกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้กระตุ้นศักยภาพไปในทางเดียวกัน
2. **ด้านผู้ดำเนินกิจกรรม** มีการตกลงบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนเมื่อมีการดำเนินกิจกรรม

➢ **กรณีการจัดแบบกลุ่ม (Group base)** การจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงและได้รับประโยชน์เต็มที่ โดยมอบหมายความรับผิดชอบในการกระตุ้นช่วยเหลือให้กับผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม หรือผู้อำนวยความสะดวก

➢ **การณีจัดกิจกรรมแบบรายบุคคล (Individual base)** การจัดกิจกรรมที่คลินิกผู้สูงอายุ หรือหน่วยบริการสุขภาพ สามารถนำใช้ได้โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมและญาติร่วมทำกิจกรรมด้วยกันหรือจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน อาจจะพิจารณาสัดส่วนระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต่อผู้ดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

ทั้งนี้ การประชุมปรึกษาร่วมกัน จะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความราบรื่น ส่งเสริมความเข้าใจในการปฏิบัติงาน เนื่องจาก แต่ละคนมีความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน สามารถสร้างความเชื่อมโยงในทีมงานและการประสานงานกันระหว่างดำเนินกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น

2. ระยะดำเนินการ

ในระยะดำเนินการนี้ จะเข้าสู่การดำเนินกิจกรรมกลุ่มตามรูปแบบชุดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ โดยนำเสนอใน 2 ส่วน คือ บทบาทหน้าที่ของทีมงานซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากระยะเตรียมการ และการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

2.1 บทบาทของทีมงาน

บทบาทของทีมงานจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากในระยะเตรียมการ โดยในระยะดำเนินการ บทบาทหน้าที่คือ การเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย

1. ผู้นำกิจกรรม มีบทบาทเป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่การเริ่มต้นกิจกรรมจนถึง การสรุปปิดท้าย ตามลำดับขั้นตอนในชุดกิจกรรม ด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

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

3. ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) มีบทบาทในการอำนวยความสะดวกในด้านวัสดุอุปกรณ์ การควบคุมเวลาให้กิจกรรมดำเนินไปโดยไม่ยืดเยื้อ และอาจให้ความช่วยเหลือ แนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ในที่นี้ หมายรวมถึง ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และผู้อำนวยความสะดวก ทีมงานทุกคนควรศึกษาและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยมีวิธีการลำดับขั้นตอนชุดกิจกรรม Brain exercise ตามแนวทางในบทที่ 2

2.2 การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ภาพรวมในการจัดกิจกรรมกลุ่มหรือรายบุคคล เป็นการสรุปภาพของการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุ โดยชุดกิจกรรมในแต่ละครั้ง มีลำดับในการดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย กิจกรรมด้านความสนใจใส่ใจ ด้านความจำ ด้านการบริหารจัดการ และด้านมิติสัมพันธ์ ในกิจกรรมฝึกสมอง ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือปฏิบัติ การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับเทคนิควิธีการที่ตนเองใช้ในการทำกิจกรรม สรุปกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับ เมื่อกลับบ้านแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกฝนหรือทำกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปใช้ที่บ้าน หรือฝึกในระหว่างสัปดาห์ พร้อมกับนัดหมายการร่วมกิจกรรมตามตารางการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

การจัดกิจกรรมกลุ่มมีสิ่งสำคัญที่ควรตระหนักใน 2 ประเด็น คือ

1. การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม มีสิ่งที่ควรเตรียม คือ ในแต่ละครั้งมีการจัดเตรียม ตรวจสอบอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งานและเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และทีมงานซึ่งเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติซักซ้อมตามบทบาทหน้าที่ของตนร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจลำดับขั้นตอนให้ตรงกัน เช่น การฝึกพูดออกคำสั่งอธิบาย เพื่อให้เห็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น การออกคำสั่งที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุปฏิบัติตามคำสั่งที่มีหลายขั้นตอน หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือทำ อาจทำได้ช้า และตามไม่ทันการแก้ปัญหาโดยแสดงลำดับขั้นตอนประกอบการให้คำสั่งช้าๆ หรือผู้นำกิจกรรมทำไปทีละขั้นพร้อมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. การดำเนินกิจกรรม ทีมงานควรมีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละชุดกิจกรรมว่าต้องการกระตุ้นความสามารถของสมองด้านใด โดยมีวิธีการและลำดับขั้นตอนอย่างไร รวมถึงการส่งเสริม กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรม สามารถลงมือปฏิบัติตามกติกาของกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ มีวิธีปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสุภาพ เป็นมิตร ไม่กระตุ้นเร้าจนสร้างความรู้สึกไม่สบายใจ ให้ความช่วยเหลือโดยไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่า ตนเองมีศักยภาพด้อยกว่าคนอื่น แต่ช่วยเหลือโดยการแนะนำ คลายข้อสงสัย และดึงความสามารถที่มีอยู่ออกมา

3. ระยะติดตามและประเมินผล

เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินการจัดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการนัดหมายให้เข้ารับการประเมินความสามารถของสมองอีกครั้ง เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับความสามารถของสมองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การทำงานของทีมงาน จึงมุ่งเน้นที่การประเมินความสามารถของสมอง คัดกรองปัญหาทางอารมณ์ โดยเป็นบทบาทของทีมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (ได้แก่ นักจิตวิทยาคลินิก พยาบาลวิชาชีพ หรือสหสาขาวิชาชีพที่ได้รับการอบรมฝึกฝนการใช้เครื่องมือ) และการประสานงานติดต่อเพื่อนัดหมายการมาเข้ารับการประเมิน

การจัดกิจกรรม Brain exercise[10,11,12]

การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain exercise แบ่งชุดกิจกรรมเป็นทั้งหมด 4 ชุด ตามแนวทางการพัฒนาการทำงานของสมอง 4 ด้าน คือ Attention, Memory, Visuospatial perception motor, Executive function และอีก 2 ด้าน คือ language, social cognition สามารถใช้รูปแบบการทำกลุ่มสัมพันธ์ มาใช้ในการดำเนินการ แต่ละชุดกิจกรรมจะประกอบด้วย 12 กิจกรรม สามารถจัดบริการได้ทั้งในรูปแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล

ชุดกิจกรรม Brain Exercise Menu: จะแบ่งเป็นเมนูชุดกิจกรรมหลัก 4 ชุด ดังนี้

Attention	Executive function	Memory	Visuospatial function
• ตามคำสั่ง (A-1) • รหัสลับ (A-2) • กำหนดลมหายใจ (A-3) • ประสาทสัมผัสทั้งห้า (A-4) • ดั่งดอกไม้บาน (A-5) • หากว่าเรากำลังสบาย (A-6) • ปรบมือห้าครั้ง (A-7) • กิ่งก้านใบ (A-8) • ตาหูจมูกปากตา (A-9) • พี่ชื่ออะไร (A-10) • ตามกลุ่ม (A-11) • กระจกหรรษา (A-12)	• นับเลขไชโย (E-1) • ปรบมือสัตว์ (E-2) • ปรบมือคณิต (E-3) • รวมเหรียญ (E-4) • วิวัฒนาการ (E-5) • ไฟฟ้ากระแสตรง • กระแสสลับ (E-6) • ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า (E-7) • บกน้ำอากาศ (E-8) • ฉันจะไปตลาด (E-9) • คำเชื่อมโยง (E-10) • นักสืบ (E-11) • ใช่หรือไม่ (E-12)	• จำใคร (M-1) • ฉันคือใคร (M-2) • โลมากระโดดน้ำ (M-3) • ใครทำอะไร (M-4) • ภาษาพาสนุก (M-5) • ขีดเขียนใบ้คำ (M-6) • ละครใบ้ (M-7) • กระซิบสื่อสาร (M-8) • นวดกระตุ้นสมอง (M-9) • ขยับมือพาเพลิน (M-10) • ขยับมือเก้าช่อง (M-11) • ขยับร่างกายคลายเส้น (M-12)	• แก้ว กะลา ขัน โอ่ง (V-1) • ร้อยแปด (V-2) • บอลพาเพลิน (V-3) • ขยับกายกันล้ม (V-4) • ตารางเก้าช่อง (ซ้าย) (V-5) • ตารางเก้าช่อง (ขวา) (V-6) • เก้าช่องพาเพลิน (บีกิน/ตะลุง) (V-7) • เก้าช่องพาเพลิน (วอลซ์/รุมบ้า) (V-8) • เก้าช่องพาเพลิน (ชะชะช่า) (V-9) • เก้าช่องพาเพลิน (ไลน์แดนซ์) (V-10) • ขยับสลับแตะ (V-11) • ฝึกสมอง16จังหวะ (V-12)

ข้อเสนอแนะการนำใช้กิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้สูงอายุ

องค์ประกอบของการนำใช้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ 1) ระยะเตรียมการ 2) ระยะดำเนินการ และ 3) ระยะสรุปและติดตามผล

1) ระยะเตรียมการ

ประกอบด้วยการเตรียมการ 3 ด้าน คือ

ด้านสถานที่การจัดกิจกรรม

ด้านความพร้อมของทีม

ด้านความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2) ระยะดำเนินการ

- ผู้นำกิจกรรมต้องเข้าใจวัตถุประสงค์ของแต่ละชุดกิจกรรม สามารถถ่ายทอดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ
- ทีมงานต้องทบทวนและซักซ้อมขั้นตอนชุดกิจกรรม ทุกคนในทีมต้องรู้ทุกขั้นตอนในแต่ละชุดกิจกรรม เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปได้ด้วยดี
- ผู้ช่วยกิจกรรมมีความสำคัญเช่นเดียวกับผู้นำกิจกรรม พร้อมดำเนินการต่อเนื่องถ้าเกิด Death Air ขณะนำกิจกรรม ทำให้การดำเนินงานกลุ่มไหลลื่นและการทำกลุ่มไม่สะดุด
- บรรยากาศการทำกิจกรรม ควรเป็นบรรยากาศที่สบาย ไม่เร่งรีบ

3) ระยะติดตามและประเมินผล

การติดตามและประเมินสมรรถภาพสมอง หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมหรือทำชุดกิจกรรมเสร็จสิ้นลง ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีผลการคัดกรอง/ประเมินปกติ (ผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาความจำ) จะได้รับการประเมินและติดตามสมรรถภาพสมอง ปีละ 1 ครั้ง

- การจัดกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือชุมชนผู้สูงอายุ สามารถดำเนินการจัดชุดกิจกรรมในตารางกิจกรรมของสถานที่นั้นๆ ได้ และการประเมินติดตามตามของโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือชมรมผู้สูงอายุ
- การจัดกิจกรรมที่คลินิกผู้สูงอายุ หรือหน่วยบริการสุขภาพ สามารถจัดชุดกิจกรรมตามแผนการดูแลรายบุคคล (care plan) ที่จัดทำขึ้นได้ และการประเมินติดตาม
- สรุปการนำใช้หลังจากเสร็จสิ้นการทำชุดกิจกรรม ทุกครั้ง เพื่อนำมาปรับปรุงและวางแผนในการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุ

การนำใช้ชุดกิจกรรมในระดับพื้นที่

ทีมพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain exercise ได้นำชุดกิจกรรมไปใช้จัดบริการในผู้สูงอายุ จำนวน 10 พื้นที่ ที่เป็นเครือข่ายการพัฒนาและจัดทำระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร (CDC system) โดยนำใช้กิจกรรมทั้งในรูปแบบกิจกรรมเดียว (Singer) เช่น ชุดกิจกรรม Attention ชุด กิจกรรม Memory เป็นต้น และการจัดชุดกิจรรมแบบรวม (Mix) เช่น ชุดกิจกรรม Attention บวก ชุดกิจกรรม Memory

ซึ่งผู้นำกิจกรรมสามารถนำใช้ชุดกิจกรรมในรูปชุดกิจกรรมเดียว หรือชุดกิจกรรมแบบรวม ได้ ขึ้นกับ เป้าหมายที่ทีมกำหนด หรือตามตารางโปรแกรมกระตุ้นสมองของผู้นำกิจกรรมกำหนดไว้

แนวทางการเลือกกิจกรรม ผลการประเมินมีความเหมาะสมในการเข้ากลุ่ม คือ เป็นผู้สูงอายุกลุ่มที่ผลการคัดกรอง คัดแยก ปกติ หรือกลุ่มติดสังคม มีสมรรถภาพสมองปกติ มีความสามารถในการรับรู้/สื่อสารและด้านการเคลื่อนไหวได้ดี

ตัวอย่างการนำใช้กิจกรรมโปรแกรม Brain exercise ในรูปแบบกิจกรรมเดียว (Singer Menu และชุดกิจกรรมแบบรวม (Mix Menu)

ทีมพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain exercise ได้นำใช้ชุดกิจกรรมในพื้นที่ที่พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร (CDC system) จำนวน 10 พื้นที่ ได้แก่ คือ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดอุทัยธานี จังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดลำพูน จังหวัดขอนแก่น จังหวัดหนองบัวลำภู จังหวัดลพบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี และจังหวัดชลบุรี

- ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น สามารถนำใช้กับผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จนถึงอายุ 70 ปี ขึ้นไป ได้ กรณีผู้สูงอายุที่มีปัญหาการทรงตัวหรือเสี่ยงต่อการหกล้มก็สามารถปรับการทำกิจกรรม เป็นนั่งทำกิจกรรมแทนได้
- การจัดกิจกรรมสามารถดำเนินการได้ทั้งในรูปแบบกลุ่ม และรายบุคคล ขึ้นกับ ผู้นำกิจกรรม และทีมดำเนินการ กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
- การดำเนินชุดกิจกรรม สามารถจัดกิจกรรมตามกลุ่มเป้าหมาย หรือตารางกิจกรรมที่สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ ได้
- การดำเนินชุดกิจกรรม Brain exercise จะเริ่มต้นด้วยชุดกิจกรรม attention ก่อน
- รูปแบบการจัดกิจกรรม สามารถจัดแบบชุดกิจกรรมเดียว หรือชุดกิจกรรมแบบรวม ได้ เช่น ชุดกิจกรรม attention เป็นกิจกรรมตามคำสั่งและรหัสลับ เวลา 3-5 นาที ตามชุด กิจกรรม visuospatial function เป็นกิจกรรมขยับกายกันล้ม 10-15 นาที เป็นต้น
- สามารถดำเนินการจัดกิจกรรมที่คลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาล หรือในชุมชน เช่น ลานกิจกรรมอาคารเอนกประสงค์ หรือห้องประชุมที่มีขนาดเหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

แนวทางการจัดชุด Brain exercise Menu ตามตารางดังนี้

1. ชุดกิจกรรม Brain exercise ด้าน Attention (A)

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
ตามคำสั่ง (A1)	1. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง เช่น • ปรบมือหนึ่งครั้ง, • ปรบมือสามครั้ง, • ปรบเข่าสองครั้ง, • ผงกหัวหนึ่งครั้ง, • กระทืบเท้าสองครั้ง ฯลฯ • ให้ปฏิบัติตามคำสั่งด้วยความถูกต้องตามจำนวนและรวดเร็ว	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	ใช้ในการเริ่มทำกลุ่ม/ระหว่างทำกลุ่ม/และก่อนปิดการทำกลุ่ม (เพื่อเรียกความสนใจ/ให้เตรียมพร้อมในการทำกิจกรรม/คงสมาธิในระหว่างทำกิจกรรม/สรุปปิดกิจกรรม)
รหัสลับ (A-2)	1. แบ่งผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเล็กขนาด 4-8 คน/ต่อกลุ่ม (อย่างน้อย 2-3 กลุ่ม) 2. ให้ผู้นำ/ผู้ร่วมกิจกรรมกำหนด “รหัสลับ” เช่น ชื่อกลุ่ม ชื่อรุ่น ชื่อจังหวัด ชื่ออำเภอฯ พร้อมท่าเคลื่อนไหวประจำกลุ่ม 3. เมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวรหัสลับที่กำหนด 4. ให้กลุ่มปฏิบัติตามท่าทาง/การเคลื่อนไหวที่กำหนดด้วยความถูกต้องและรวดเร็ว	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	เช่นเดียวกับ (A-1)

52

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
กำหนดลมหายใจ (A-3)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งหลับตาแล้วนำมือข้างใดข้างหนึ่งไปวางทาบที่หน้าท้องและนำมืออีกข้างวางทาบไว้ที่หน้าอก 2. จากนั้นหายใจเข้า-ออก ยาวๆช้าๆ ตั้งใจฟังเสียงลมหายใจ (หายใจเข้าทางจมูกหายใจออกทางปาก) 3. จังหวะหายใจเข้าเพ่งสมาธิไปที่มือที่เคลื่อนขึ้น 4. จังหวะหายใจออกเพ่งสมาธิไปที่มือที่เคลื่อนลง	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ประสาทสัมผัสทั้งห้า (A-4)	1. ผู้ร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง 2. ผู้นำกิจกรรม กำหนดให้ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา-มอง หู-ฟัง ลิ้น-รับรส จมูก-ดมกลิ่น ผิว-สัมผัส 3. ผู้นำกิจกรรม จะบอกคำสั่ง โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นตัว บอกคำสั่ง ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ขาน “ชื่อ คน สัตว์ สิ่งของ” หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น จงบอกสิ่งที่มีรสหวาน มา 5 ชนิด , จงมองคนผมยาว , จงสัมผัสสิ่งที่แข็ง เป็นต้น	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ดั่งดอกไม้บาน (A-5)	1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง “ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดั่งดอกไม้บาน ภูผาใหญ่กว้าง ดั่งสายน้ำฉ่ำเย็น ดั่นภากาศอันบางเบา”	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และ ผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	สามารถนั่งทำกิจกรรมได้ ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม

53

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าเคลื่อนไหวประกอบเนื้อร้อง 3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมท่าเคลื่อนไหวที่กำหนด				
หากว่าเรากำลังสบาย (A-6)	1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง "หากพวกเรากำลังสบาย จง.....พลัน หากพวกเรากำลังสบาย จง.....พลัน หากพวกเรากำลังมีสุข ปลดเปลื้องทุกข์ใด ๆ ทุกสิ่ง มัวประวิงอะไรกันเล่า จบ.....พลัน" 2. สิ้นสุดเสียงร้องท่อนแรก ผู้ปฏิบัติต้องทำตามเนื้อร้องกำหนดพร้อมกัน 2 จังหวะตามเนื้อเพลง 3. โดยผู้นำอาจเปลี่ยนเนื้อได้ตามความเหมาะสม 4. ช่วยกันร้องและปรบมือวนไปจนจบเพลง	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ปรบมือห้าครั้ง (A-7)	1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง "ปรบมือ 5 ครั้ง ปรบให้ดังกว่านี้ ปรบใหม่อีกที ปรบให้ดีกว่าเดิม" 2. สิ้นสุดเสียงร้องแต่ละท่อน ให้ผู้ปฏิบัติปรบมือเป็นจังหวะ "หนึ่งสอง (2ครั้ง) หนึ่งสองสาม (3ครั้ง)" 3. โดยผู้นำอาจเปลี่ยนเนื้อได้ตามความเหมาะสม 4. ช่วยกันร้องและปรบมือวนไปจนจบเพลง	3- 5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

54

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
กิ่งก้านใบ (A-8)	1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง “กิ่งก้านใบ ชะ ชะ ใบก้านกิ่ง กิ่งก้านใบ ชะ ชะ ใบก้านกิ่ง ฝนตกลงมาจริงๆ ฝนตกลมแรงจริงๆ ชะ ชะ กิ่งก้านใบ” 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าเคลื่อนไหวประกอบเนื้อร้อง 3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมท่าเคลื่อนไหวที่กำหนด 4. ร้องวนไปสามถึงห้ารอบ โดยเริ่มจากช้าๆและเร่งความเร็วขึ้นเรื่อยๆ	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ตาหูจมูกปากตา (A-9)	1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง “ครับซาหวัดดีครับ ผมชื่อยินดีไม่มีปัญหา ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา” 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าเคลื่อนไหวประกอบเนื้อร้อง 3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมท่าเคลื่อนไหวที่กำหนด 4. ร้องวนไปสามถึงห้ารอบ โดยเริ่มจากช้าๆและเร่งความเร็วขึ้น	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

55

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
พี่ชื่ออะไร (A-10)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนหน้ากระดานหรือยืนล้อมวง 2. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลง “พี่ชื่ออะไร พี่ชื่อ..(บอกชื่อ)... ..(ขานชื่อ)..คือชื่อของพี่ ท่าของพี่ อย่างนี้ๆ ท่าของพี่ อย่างนี้ๆ” 3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมกำหนดท่าเคลื่อนไหวของตนเอง 4. เมื่อร้องเพลงถึงท่อน “อย่างนี้ๆ” ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงท่าเคลื่อนไหวของตนเอง 5. ทำต่อไปจนครบทุกคน	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ตามกลุ่ม (A-11)	1. เมื่อผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดจัดกลุ่มตามคำสั่งให้เร็วที่สุด 2. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง “วันเกิด” ให้จัดกลุ่มตามวัน เช่น กลุ่มจันทร์ กลุ่มอังคาร กลุ่มพุธ ฯ “เดือนเกิด” ให้จัดกลุ่มตามเดือน เช่น กลุ่มมกราคม กลุ่มกุมภาพันธ์ ฯ “ปีเกิด” ให้จัดกลุ่มตามปี เช่น กลุ่มชวด กลุ่มฉลู กลุ่มขาล ฯ”	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

56

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
กระจกหรรษา (A-12)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมจับกันเป็นคู่ 2. คนนึงเป็น “แบบ” อีกคน หนึ่ง เป็น “กระจก” 3. ผู้นำกิจกรรม จะกำหนดให้ “แบบ” เคลื่อนไหวร่างกายตามคำสั่ง เช่น หวีผม แต่งหน้า แต่งตัว และฯ 4. คนที่เป็น “กระจก” จะต้องเคลื่อนไหวร่างกายตาม“แบบ” เสมือนเป็นเงาในกระจก 5. ผู้นำกิจกรรม บอกคำสั่ง 2 ถึง 3 คำสั่ง จากนั้นให้สลับหน้าที่กัน	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

57

2. ชุดกิจกรรม Brain exercise ด้าน Executive function (E)

Executive function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
นับเลขไชโย (E-1)	1. ผู้ร่วมกิจกรรม นั่ง ล้อมวง 2. จากนั้นให้คนแรก เริ่มนับ ตัวเลข จาก หนึ่ง สอง สาม ไปเรื่อยเรื่อย จนกระทั่งถึง คนที่ต้องนับ 5 ,10 ,15 ฯ คือจำนวนที่หารด้วย 5 ลงตัว ให้ขานว่า “ไชโย” แทนการนับเลขพร้อมกับชูมือทั้งสองข้างขึ้น 3. คนที่นับต่อ จากคนที่ขานว่า “ไชโย” ให้นับ แบบปกติ	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ปรบมือสัตว์ (E-2)	1. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่งโดยใช้ชื่อสัตว์สายพันธุ์ต่างๆ เช่น แมว ไก่ หมู แมงมุม มด เป็นต้น 2. ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องปรบมือตามจำนวน “ขา”ของสัตว์นั้นๆอย่างถูกต้องและรวดเร็ว	3-5 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	ใช้ในการเริ่มทำกลุ่ม/ระหว่างทำกลุ่ม/และก่อนปิดการทำกลุ่ม (เพื่อเรียกความสนใจ/ให้เตรียมพร้อมในการทำกิจกรรม/คงสมาธิในระหว่างทำกิจกรรม/สรุปปิดกิจกรรม)
รวมเหรียญ (E-4)	1. ให้ผู้นำกิจกรรมกำหนดผู้ร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนเงิน เช่น หญิงเท่ากับหนึ่งสลึง ชายเท่ากับสองสลึง ผมยาวเท่ากับหนึ่งบาท ผมสั้นเท่ากับห้าสิบสตางค์ ฯ 2. จากนั้นผู้นำกิจกรรมกำหนดจำนวนเงิน 3. ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องรวมกลุ่มให้ได้ตามจำนวนเงินที่กำหนดอย่างรวดเร็วและถูกต้อง	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

58

Executive function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
วิวัฒนาการ (E-5)	1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าการเคลื่อนไหวของ “อมีบา” “ปลา” “กิ้งก่า” “ไดโนเสาร์” “ลิง” “คน” 2. เมื่อเริ่มให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน เคลื่อนไหวแบบ “อมีบา” จากนั้น ให้ หาคู่ เป่ายิ้งฉุบ ผู้ชนะ จะได้ “วิวัฒนาการ” เป็นสัตว์ขั้นถัดไป จากอะมีบาไปเป็นปลา จากปลาไปเป็นกิ้งก่า จากกิ้งก่าไปเป็นไดโนเสาร์ จากไดโนเสาร์ไปเป็นลิง จากลิงไปเป็นคน ใครเป็นคนได้ เป็นคนแรก เป็นผู้ชนะ 3. การจะหาคู่เป่ายิ้งฉุบ จะต้องเป็นสัตว์ประเภทเดียวกันเท่านั้น จะหาคู่เป่ายิ้งฉุบข้ามสายพันธุ์ไม่ได้	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ไฟฟ้ากระแสตรง กระแสสลับ (E-6)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งจับมือกันเป็นวงกลม 2. ผู้นำกิจกรรมจะบอกว่าให้เป็นกระแสสลับ (AC) หรือกระแสตรง (DC) 3. ถ้าผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่งเป็น “กระแสตรง” ผู้เล่นจะต้องยกมือซ้ายและขวาให้ไปในทางเดียวกัน คือ ยกมือทั้งสองข้าง หรือเอามือลงทั้งสองข้าง 4. ถ้าผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่งเป็น “กระแสสลับ” ผู้เล่นจะต้องยกมือให้ทั้งสองข้างสลับข้างกัน โดยถ้ามือซ้ายขึ้น มือขวาก็ต้องลง หรือมือขวาขึ้น มือซ้ายก็ต้องลง เป็นต้น	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

59

Executive function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า (E-7)	1. ให้ผู้นำกิจกรรมกำหนด ท่าเคลื่อนไหวพร้อมเสียง ของ “ฝนตก” “ฟ้าร้อง” และ “ฟ้าผ่า” เช่น ฝนตก อาจชูมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะพร้อมส่งเสียง ซู่ๆ 2. เมื่อผู้นำกิจกรรม บอกคำสั่ง “ฝนตก” “ฟ้าร้อง” “ฟ้าผ่า” ให้ปฏิบัติตามท่าเคลื่อนไหวที่กำหนดด้วยความถูกต้องและรวดเร็ว	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
บกน้ำอากาศ (E-8)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม 2. ร้อง “บก น้ำ อากาศ” วนไปเรื่อยๆ โดยปรบมือตามเป็นจังหวะ 3. เมื่อผู้นำกิจกรรมชี้ใครแล้วขานว่า *“บก”* ให้ผู้ร่วมกิจกรรมขานตอบชื่อสัตว์บกขึ้นมา 1 สายพันธุ์ *“น้ำ”* ให้ผู้ร่วมกิจกรรมขานตอบชื่อสัตว์น้ำมา 1 สายพันธุ์ *“อากาศ”* ให้ผู้ร่วมกิจกรรมขานตอบชื่อสัตว์ปีกมา 1 สายพันธุ์ 4. ระมัดระวังขานผิดหรือขานซ้ำสายพันธุ์ กับคนก่อนหน้า	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

60

Executive function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
ฉันจะไปตลาด (E-9)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม 2. ให้ผู้เล่นคนแรกพูดว่า “ฉันจะไปตลาด ฉันจะซื้อ .....” เช่น หมูสับ ปลาทู ผักกาด ส้ม ฯ 3. คนต่อไปให้พูดทวนประโยคเดิม และต้องเพิ่มเติม สิ่งที่จะซื้อเข้าไปด้วย โดยไม่ซ้ำกับคนก่อนหน้า 4. ใครพูดซ้ำกับสิ่งที่เพื่อนพูดไปแล้วจะถูกคัดออก จนเหลือคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
คำเชื่อมโยง (E-10)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม 2. ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรกกำหนด “คำ” มาหนึ่งคำ 3. คนต่อไปจะต้องคิด “คำ” ที่สามารถเชื่อมโยงกับคำก่อนหน้าอย่างรวดเร็ว ถูกต้อง และไม่ซ้ำคำเดิม 4. โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนคอยจับผิดว่าเชื่อมโยงหรือไม่ ซ้ำหรือไม่ 5. หากคิดช้า ซ้ำ หรือไม่เชื่อมโยง ให้ถือว่าแพ้ (คัดออก) คนต่อไป กำหนดคำใหม่ได้โดยไม่ต้องเชื่อมโยงกับก่อนหน้า	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

61

Executive function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
นักสืบ (E-11)	1. ผู้นำกิจกรรมจะกำหนดคำให้ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้ง 4 คน โดยนักสืบ 3 คน จะได้คำเหมือนกัน และสายลับ 1 คน จะได้คำไม่เหมือนคนอื่น ยกตัวอย่างคำให้มีความคล้ายคลึงกันแต่ไม่ใช่อย่างเดียวกัน เช่น น้ำกับน้ำมนต์ มะลิกับมาลัยชุดนักเรียนกับชุดเครื่องแบบ นิ้วมือกับนิ้วเท้า ผ้าเช็ดหน้ากับกระดาษชำระ 2. เมื่อเริ่ม ผู้ร่วมกิจกรรม แต่ละคน จะต้องพูดเกี่ยวกับคำที่ตัวเองได้ แล้วคอยจับผิด คนที่ ได้คำไม่เหมือนคนอื่น ผู้ร่วมกิจกรรม ที่เป็นสายลับ และได้คำไม่เหมือนคนอื่น จะต้อง เนียนเป็นนักสืบ โดยไม่ให้คน จับได้ ว่าเป็นสายลับ 3. ผู้ร่วมกิจกรรม จะได้พูด เกี่ยวกับคำที่ตัวเองได้ คนละ 3 รอบ เมื่อครบ 3 รอบแล้ว จะให้มีการโหวตหา สายลับ 4. “นักสืบ” จะชนะ ก็ต่อเมื่อ โหวตหาสายลับได้ และสายลับ ตอบไม่ได้ว่าเป็นคำว่าอะไร 5. “สายลับ” จะชนะก็ต่อเมื่อ ไม่ถูกโหวต หรือถูกโหวต แต่ตอบได้ว่าเป็นคำว่าอะไร	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

62

Executive function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
ใช่หรือไม่ (E-12)	1. ผู้นำกิจกรรมจะกำหนด คำนามขึ้นมา หนึ่ง คำ (ชื่อ ที่ใช้สำหรับ เรียกคน สัตว์สิ่งของ สภาพอาการ หรือลักษณะต่างๆ) 2. เมื่อเริ่ม ผู้ร่วมกิจกรรม จะต้องผลัดกันตั้งคำถาม ที่ต้องมีคำลงท้ายว่า “ใช่หรือไม่” เช่น เป็นคนใช่หรือไม่ เป็นสัตว์ใช่หรือไม่ เป็นสถานที่ใช่หรือไม่ เป็นต้น 3. ผู้นำกิจกรรม จะตอบคำถาม ได้แค่เพียง ใช่ ไม่ใช่ หรืออาจจะ เท่านั้น 4. ใคร ทายคำที่กำหนด ได้เป็นคนแรก เป็นผู้ชนะ	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

63

3. ชุดกิจกรรม Brain exercise ด้าน Memory (M)

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
จำใคร (M-1)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืนล้อมวง 2. เมื่อเริ่ม ให้ ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรกพูดชื่อตัวเอง 3. คนที่สองก็พูดชื่อของคนแรกและชื่อตัวเอง 4. คนที่สามก็พูดชื่อคนแรก คนที่สอง และชื่อตัวเอง 5. ทำต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเจอ ผู้ร่วมกิจกรรมที่จำผิด 6. จากนั้นก็เริ่มรอบใหม่	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	ใช้ในการเริ่มทำกลุ่ม/ระหว่างทำกลุ่ม/และก่อนปิดการทำกลุ่ม (เพื่อเรียกความสนใจ/ให้เตรียมพร้อมในการทำกิจกรรม/คงสมาธิในระหว่างทำกิจกรรม/สรุปปิดกิจกรรม)
ฉันคือใคร (M-2)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืนล้อมวง 2. เมื่อเริ่มให้ ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรกเริ่มพูด “ชื่อ (ตนเอง) ลักษะเด่นบนใบหน้า (ตนเอง) กิจกรรมที่ชอบ (ของตน)” 3. ทำอย่างนี้นี้เรื่อยไปจนครบทุกคน 4. หลังจากแนะนำตัวครบแล้ว 5. ให้ตัวแทนกลุ่มทวน “ชื่อ ลักษณะเด่นบนใบหน้า กิจกรรมที่ชอบ” ของทุกคนในกลุ่ม	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
โลมากระโดดน้ำ (M-3)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ผลัดกันพูดเรียงไปทีละคนโดยเพิ่มจำนวน “โลมา”ไปเรื่อยๆ โดย	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

64

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	2. จะเริ่มที่ “โลมาหนึ่งตัว” “กระโดดน้ำหนึ่งที” “จ๋อม” “โลมาสองตัว” “กระโดดน้ำสองที” “จ๋อม” “จ๋อม”พูดต่อกันไปจนมีคนพลาด จึงให้เริ่มใหม่ 3. ผู้นำกิจกรรมอาจกำหนดท่าเคลื่อนไหวเพื่อเพิ่มเติม				
ใครทำอะไร (M-4)	1. เมื่อเริ่ม ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 คน เขียนคนละหัวข้อมา 5 คำ มีรายละเอียดดังนี้ a. คนที่ 1 หัวข้อ “ใคร” เขียนชื่อ “คน” เช่น พ่อ แม่ สมชาย ฯ b. คนที่ 2 หัวข้อ “ทำอะไร” เขียนชื่อ “กริยาหรือการกระทำ” เช่น กินข้าว ออกกำลังกาย ฯ c. คนที่ 3 หัวข้อ “ที่ไหน” เขียนชื่อ “สถานที่” เช่น บ้าน บนยอดเขา ท้องฟ้า ฯ d. คนที่ 4 หัวข้อ “เมื่อไหร่” เขียนชื่อ “เวลา” เช่น ตอนเช้า พลบค่ำ บ่ายโมงครึ่ง ฯ e. คนที่ 5 หัวข้อ “อย่างไร” เขียนชื่อ “คำที่ขยายกริยาหรือการกระทำ” เช่น อย่างเชื่องช้า อย่างเร่งรีบ อย่างหนัก ฯ	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และการอ่าน-เขียนหนังสือ	ในการทำกิจกรรมอาจจะมีผู้ช่วยเหลือประกบผู้เข้าร่วมกิจกรรม และช่วยเขียนหนังสือให้ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องมีความใส่ใจในการฟังและจำรายละเอียด

65

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	f. คนที่ 6 หัวข้อ “กับใคร” เขียนชื่อ “คน” เช่น หมอ พระ ทหาร ฯ 2. เมื่อเขียนเสร็จ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 คน จดจำสิ่งที่เขียน ในแต่ละข้อ 3. ผู้นำกิจกรรม จะถามทีละข้อโดยเรียงลำดับ “ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร กับใคร” 4. ผู้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 คน จะต้องตอบ โดยเรียงทีละข้อของทุกคน เป็นประโยค แล้วแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย ตามแต่ละข้อนั้นๆ				
ภาษาพาสนุก (M-5)	1. ผู้นำกิจกรรม จะกำหนดชุดคำ ที่พูดยาก จนลิ้นพันกัน ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ฝึกอ่าน และออกเสียงภาษาไทยให้ถูกต้อง เช่น ระนองระยองยะลา หุงอุ่นตุ๋นต้มนึ่ง ยายกินลำไยน้ำลายยายไหลย้อย ฯ 2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ท่องจำพร้อมกัน สัก 3 - 4 รอบ 3. จากนั้นให้ผู้นำกิจกรรม จี้ถาม ผู้ร่วมกิจกรรมรายบุคคล ถึงคำที่กำหนดให้	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ขีดเขียนใบ้คำ (M-6)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเป็นแถวตอนลึก 2. ให้ทุกคนหันหน้าไปทางหางแถว	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปัญหาการทรงตัวหรือ

66

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	3. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำให้แก่ ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรก 4. ผู้ร่วมกิจกรรม คนแรกจะต้องขีดเขียนเพื่อใบ้คำที่ถูกกำหนด บนหลังคนที่สอง 5. จากนั้น ผู้ร่วมกิจกรรมคนที่ สอง จะต้องจดจำสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมคนแรกเขียนใบ้มา เพื่อขีดเขียน ใบ้คำให้คนถัดไป 6. ทำต่อกันไปจนถึงท้ายแถวโดยห้ามใช้เสียง 7. ผู้ร่วมกิจกรรมที่อยู่ท้ายแถวทายคำที่กำหนดให้ส่งต่อกันมา			และ ผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	เสี่ยงต่อการหกล้ม สามารถจัดเป็นเก้าอี้ให้นั่งทำกิจกรรม
ละครใบ้ (M-7)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเป็นแถวตอนลึก 2. ให้ทุกคนหันหน้าไปทางหางแถว 3. ผู้นำกิจกรรมให้คำสำนวนสุภาษิตแก่ผู้ร่วมกิจกรรมหัวแถว 4. ผู้ร่วมกิจกรรม คนแรกจะต้องคิดท่าทางการใบ้แล้วสะกิดให้ผู้เล่น คนที่ สอง หันหน้ามา เพื่อใบ้โดยแสดงท่าเคลื่อนไหว ทำต่อกันไปจนถึงท้ายแถวโดยห้ามใช้เสียง 5. ผู้ร่วมกิจกรรมที่อยู่ท้ายแถวทายคำสำนวนสุภาษิตที่ใบ้ส่งต่อกันมา	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และ ผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

67

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
กระซิบสื่อสาร (M-8)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเป็นแถวตอนลึกห่างกันพอสมควร 2. ให้ทุกคนหันหน้าไปทางหางแถว 3. ผู้นำกิจกรรมให้ “ชุดคำ” ที่กำหนดแก่ผู้ร่วมกิจกรรมหัวแถวจำเอาไว้ 4. ผู้ร่วมกิจกรรม คนแรกสะกิดให้ผู้เล่น คนที่ สองหันหน้ามาเพื่อกระซิบข้อความที่กำหนด ทำต่อกันไปจนถึงคนท้ายแถว 5. ผู้ร่วมกิจกรรมที่อยู่ท้ายแถวบอกข้อความที่กำหนดที่ได้ฟังมา	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
นวดกระตุ้นสมอง (M-9)	1. ผู้นำกิจกรรม สอนท่านวด เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมอง มีรายละเอียดดังนี้ **ท่านวดกระตุ้นสมอง** — **การเคลื่อนไหวร่างกาย** ถูเล็บ — ให้กำมือ แล้วนำนิ้วชี้ ประครองนิ้วหัวแม่มือ โดยเล็บหัวแม่มือหันขึ้นด้านบน แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่ง ทำมือลักษณะเดียวกัน แต่เล็บหัวแม่มือหันลงด้านล่าง จากนั้น ใช่เล็บของหัวแม่มือทั้ง สอง ข้าง ถูกันเบาๆ	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และมีปัญหาการเคลื่อนไหว	

68

Memory	Short Description		Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	นวดนิ้วหัวแม่มือ	ให้ตั้งนิ้วหัวแม่มือขึ้น จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของอีกมือหนึ่ง กดนวดไปที่ปลายนิ้วหัวแม่มือที่ตั้งขึ้น ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ทั้งซ้ายและขวา				
	นวดปลายนิ้วทั้งสิบ	ให้ประกบปลายนิ้วของมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน นิ้วหัวแม่มือประกบนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ประกบนิ้วชี้ นิ้วกลางประกบนิ้วกลาง นิ้วนางประกบนิ้วนาง นิ้วก้อยประกบนิ้วก้อย จากนั้นให้นวด เบาๆ				
	นวดปุ่มสมอง(ใต้กระดูกไหปลาร้า)	ให้นำมือ ข้างซ้าย ไปนวดคลึงบริเวณปุ่มสมอง(บริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า) ข้างขวา และนำมือข้างขวา ไปนวดคลึงบริเวณปุ่มสมอง ข้างซ้าย				
	นวดขมับ	ใช้ปลายนิ้วมือ นวดคลึงบริเวณขมับ (นวดเบาๆ ไม่กดค้าง)				
	นวดใบหู	ใช้ปลายนิ้วมือ นวดคลึง บริเวณใบหู				
	นวดคาง	ให้ศอกและมือประกบกันทั้งซ้ายขวา จากนั้น ใช้นิ้วหัวแม่มือ นวดคลึงบริเวณปลายคาง				

69

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	นวดศีรษะ ให้ ศอกและมือประกบกันซ้ายขวา จากนั้นใช้นิ้วทั้ง 10 นวดคลึงบริเวณหลังศีรษะ 2. แต่ละท่า นวดคลึงประมาณ 10 ถึง 30 วินาที 3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจดจำท่านวดกระตุ้นสมอง เพื่อนำไปปฏิบัติ เป็นประจำ				
ขยับมือพาเพลิน (M-10)	1. ผู้นำกิจกรรม สอนท่าบริหารมือ เพื่อฝึกบริหารกระตุ้นสมองทั้งสองด้าน มีรายละเอียดดังนี้ **ขยับมือพาเพลิน** — **การเคลื่อนไหวร่างกาย** โป้งก้อย — มือข้าง หนึ่ง ชูนิ้วหัวแม่มืออีกข้างชูนิ้วก้อย ทำสลับมือทั้งสองข้าง แตะสลับโป้งก้อย — ใช้หัวแม่มือซ้ายแตะนิ้วก้อยขวา แล้วหมุนมือนำ นิ้วก้อยซ้าย แตะหัวแม่มือขวา จากนั้นแตะสลับวนไป ยิงกระต่าย — มือข้างหนึ่งชูเฉพาะนิ้วชี้และนิ้วกลาง มืออีกข้างหนึ่ง ชูเฉพาะนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ทำสลับมือทั้ง สอง ข้าง ฮัลโหลไอเลิฟยู — มือข้าง หนึ่ง ชูเฉพาะนิ้วหัวแม่มือนิ้วชี้และนิ้วก้อย มืออีกข้าง หนึ่ง ชูเฉพาะนิ้วหัวแม่มือและนิ้วก้อย(นิ้วหัวแม่มืออยู่บริเวณหู นิ้วก้อยอยู่บริเวณปาก) ทำสลับมือทั้ง สอง ข้าง	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และมีปัญหาการเคลื่อนไหว	สามารถนั่งเก้าอี้ทำกิจกรรมทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลได้

70

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	แตะจมูกแตะหู นำปลายนิ้วมือข้าง หนึ่ง แต่บริเวณปลายจมูก มืออีกข้าง หนึ่ง แต่บริเวณหู ทำสลับมือทั้งสองข้าง เลข หนึ่ง ชูเฉพาะนิ้วชี้ เลข สอง ชูเฉพาะนิ้วชี้และนิ้วกลาง เลข 3 ชูเฉพาะนิ้วชี้นิ้วกลางและนิ้วหัวแม่มือ เลข 4 ชูเฉพาะนิ้วชี้นิ้วกลางนิ้วนางและนิ้วก้อย เลข 5 ชูนิ้วทั้งห้า เลข 6 แบมือแล้วนำนิ้วหัวแม่มือไปแตะนิ้วก้อย เลข 7 แบมือแล้วนำนิ้วหัวแม่มือไปแตะนิ้วนาง เลข 8 แบมือแล้วนำนิ้วหัวแม่มือไปแตะนิ้วกลาง เลข 9 แบมือแล้วนำนิ้วหัวแม่มือไปแตะนิ้วชี้ เลข 10 กำมือแล้ว หันออก 2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม จดจำท่าบริหารมือ เพื่อฝึกกระตุ้นสมองทั้งสองด้าน เพื่อนำไปปฏิบัติเป็นประจำ				
ขยับมือเก้าช่อง (M-11)	1. ผู้นำกิจกรรม แนะนำตาราง 9 ช่อง โดยให้เสมือนมีตาราง 9 ช่องตั้งอยู่ข้างหน้าผู้ร่วมกิจกรรม	15-20 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/	

71

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม นำมือทั้ง สอง ข้าง ไปวางเตรียมไว้ที่เลข 5 3. ผู้นำกิจกรรม จะบอกคำสั่ง สำหรับมือซ้ายและมือขวา เช่น ซ้าย 1 ขวา 3 ผู้ร่วมกิจกรรม จะต้องนำมือซ้าย ไปวางที่เลข หนึ่ง และนำมือขวาไปวางที่เลข 3 4. เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มคุ้นกับตาราง 9 ช่องแล้ว ให้ผู้นำกิจกรรมกำหนดเป็นชุดตัวเลข เช่น 1355 ,3155 , 22132255 ฯ			ได้ยิน) และมีปัญหาการเคลื่อนไหว	
ขยับร่างกายคลายเส้น (M-12)	1. ผู้นำกิจกรรมสอนท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบนั่งเก้าอี้ มีรายละเอียดดังนี้ **ท่ายืดกล้ามเนื้อ** — **การเคลื่อนไหวร่างกาย** คอ — ตั้งคอตรงใช้มือข้างหนึ่งยกข้ามศีรษะไปแตะที่ขมับแล้วค่อยๆดึง บ่า — ใช้มือข้างหนึ่งจับที่เก้าอี้ มืออีกข้างหนึ่งปล่อยข้างลำตัวโน้มตัวลงด้านตรงข้ามกับด้านที่จับลงช้าๆ	10-20 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และการเคลื่อนไหว	

72

Memory	Short Description		Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	ไหล่ด้านหลัง	ยืดแขนด้านหนึ่งให้ตรงมาข้างหน้าแล้วใช้แขนอีกข้างหนึ่งมาล็อกบริเวณข้อศอกของแขนข้างที่ยืดไว้จากนั้นดึงเข้าหาลำตัวช้าๆ				
	ต้นแขนด้านหลัง	ชูแขนข้างหนึ่งแนบศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งมาจับบริเวณข้อศอก แล้วออกแรงดึงช้าๆ				
	แขนด้านหน้า	ยืดแขนข้าง หนึ่ง มาข้างหน้า แบมือ โดยให้ปลายนิ้ว ชี้ลงพื้น จากนั้นใช้มืออีกข้าง หนึ่ง มาจับมือข้างนั้นแล้วดึงเข้าหาลำตัว ช้าๆ				
	ข้อมือ	อีกครั้ง หนึ่ง มาข้างหน้า คว่ำมือลงโดยให้ปลายนิ้วชี้ลงพื้น จากนั้นใช้มืออีกข้าง หนึ่ง มาจับที่หลังมือแล้วดึงเข้าหานำตัวช้าๆ				
	ไหล่ด้านหน้า	ยืดแขนข้างหนึ่งมาข้างหน้า แล้วพลิก มือ ให้ นิ้วหัวแม่มือชี้ลงพื้น วาดแขนลงข้างลำตัว จนปลายแขนชี้ไปทางด้านหลัง ช้าๆ				
	หน้าอก	ยกศอกทั้ง สอง ข้าง ขึ้นด้านข้างลำตัว ในระนาบเดียวกับหัวไหล่ จากนั้น ออกแรงดึงศอกไปทางด้านหลังช้าๆ				
	หลัง	ใช้มือข้าง หนึ่ง ไปจับเข่าอีกด้านหนึ่ง จากนั้นบิดลำตัว ไปทางเข่าด้านนั้นช้าๆ (ใช้มือช่วยออกแรงดึง)				
	สะโพก	นั่งไขว่ห้าง จากนั้นก้มตัวลงช้า				

73

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	ขา ยืดขาด้านใดด้านหนึ่ง ไปทางด้านหน้า จากนั้นใช้มือทางด้านนั้น แตะไปที่หน้าขา และโน้มตัวลงช้า โดยสไลด์มือไปแตะที่ปลายเท้า ข้อเท้า ยืดขาทั้ง สอง ข้างไปด้านหน้า จากนั้นงุ้มปลายเท้าลงช้าๆ แล้วค่อยกระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัวช้าๆ 2. แต่ละท่าออกแรงค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจดจำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้ง 12 ท่า เพื่อนำไปปฏิบัติเป็นประจำ				

74

4. ชุดกิจกรรม Brain exercise ด้าน Visuospatial function (V)

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
แก้ว กะลา ขัน โอ่ง (V-1)	1. เมื่อผู้นำกิจกรรมร้องเพลง “แก้ว กะลา ขัน โอ่ง เป่าลูกโป่ง โอ่ง ขัน กะลา แก้ว” 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าเคลื่อนไหวประกอบเนื้อร้อง 3. ผู้ร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามพร้อมท่าเคลื่อนไหวที่กำหนด 4. ร้องวนไปสามถึงห้ารอบ โดยเริ่มจากช้าๆและเร่งความเร็วขึ้น	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	ใช้ในการเริ่มทำกลุ่ม/ระหว่างทำกลุ่ม/และก่อนปิดการทำกลุ่ม (เพื่อเรียกความสนใจ/ให้เตรียมพร้อมในการทำกิจกรรม/คงสมาธิในระหว่างทำกิจกรรม/สรุปปิดกิจกรรม)
ร้อยแปด (V-2)	1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบคำบอกคำสั่ง โดยมีรายละเอียดดังนี้ **คำที่กำหนด** — **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** หนึ่ง — วาดมือขึ้นลง ศูนย์ — วาดมือเป็นวงกลม แปด — วาดมือวนเป็นเลขแปด ทุบ — กำมือและทุบที่หน้าขาเบาๆ ถู — แบมือและถูที่หน้าขาเบาๆ	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	

75

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	2. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง กำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายแยกซ้ายและขวา เช่น มือซ้ายวาดเป็นเลขศูนย์ มือขววาดเป็นเลขแปดฯ				
บอลพาเพลิน (V-3)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืน มือข้างใดข้างหนึ่งถือบอลอยู่ระดับเอว 2. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง เช่น โยนบอล เด้งบอล โดยกำหนดจำนวนครั้ง 3. ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องโยนหรือเด้งบอลด้วยมือข้างหนึ่งและรับด้วยมืออีกข้างหนึ่งจนครบจำนวน	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	
ขยับกายกันล้ม (V-4)	1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหว มีรายละเอียดดังนี้ **ท่านั่ง** — **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** มาร์ชชิ่ง — นั่งตัวตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย จากนั้นย่ำเท้าอยู่กับที่ สวิมมิ่ง — นั่งตัวตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย จากนั้นเหยียดขาทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า ปลายทางงุ้มลง จากนั้นเตะสลับปลายเท้าทั้งสองข้างขึ้นลง แดนซ์ชิ่ง — นั่งตัวตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย จากนั้นย่ำเท้าอยู่กับที่เป็นจังหวะ “ย่ำ ย่ำ ย่ำ แตะ” โดยเริ่มรอบใหม่โดยใช้เท้าข้างที่ “แตะ”วนซ้ำจังหวะไปเรื่อยๆ	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

76

Visuospatial function	Short Description		Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	ท่ายืน	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**				
	เขย่ง	ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นเขย่งปลายเท้าขึ้นช้าๆ				
	กระดก	ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นกระดกปลายเท้า ขึ้นช้าๆ				
	ยก	ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นยกขาข้างหนึ่งขึ้นด้านหน้า ช้าๆ (ในลักษณะงอเข่า)				
	เตะ	ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นเตะขาข้างหนึ่งไปทางด้านหลังช้าๆ (ลักษณะขาเหยียดตรง)				
	สไลด์	ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นสไลด์ขาข้างหนึ่งไปทางด้านข้างช้าๆ (ลักษณะขาเหยียดตรง)				
	ท่าเดิน	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**				
	เดินต่อเท้า	ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง ส้นเท้าต่อปลายเท้าช้าๆ				
	เดินถอยเท้า	ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นเดินถอยเท้าเป็นเส้นตรง ปลายเท้าต่อส้นเท้าช้าๆ				

77

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	เดินต่อเท้าแบบยกสูง ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยยกขาขึ้นสูงไปทางด้านหน้า แล้ววางส้นเท้าต่อปลายเท้าช้าๆ เดินถอยเท้าแบบยกสูง ยืนตัวตรง แยกปลายเท้าออกเล็กน้อย จากนั้นเดินถอยเท้าเป็นเส้นตรง โดยเตะขาขึ้นสูงไปทางด้านหลัง แล้ววางปลายเท้าต่อส้นเท้าช้าๆ 2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจดจำการบริหารร่างกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม เพื่อนำไปปฏิบัติเป็นประจำ				
ตารางเก้าช่อง (ซ้ายนำ) (V-5)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าซ้ายเล็กน้อย เพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกด้วยเท้าซ้าย 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่อง โดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้ **ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง** **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** 55 13 55 (รูปตัววีหงาย) เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 1 แล้วแยกเท้าขวาไปที่ 3 จากนั้นถอยเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 และถอยเท้าขวากลับไปที่ 5 ตามลำดับ	10-20 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

78

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	55 79 55 (รูปตัววีคว่ำ) เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ถอยเท้าซ้ายไปที่ 7 แล้วแยกเท้าขวาไปที่ 9 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 และก้าวเท้าขวากลับไปที่ 5 ตามลำดับ 55 22 13 22 55 (รูปตัวทีหงาย) เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 2 เท้าขวาตามไปที่ 2 จากนั้นแยกเท้าซ้ายไปที่ 1 และแยกเท้าขวาไปที่ 3 จากนั้น รวบเท้าซ้ายไปที่ 2 แล้วรวบเท้าขวาไปที่ 2 ต่อด้วย ถอยเท้าซ้ายไปที่ 5 และถอยเท้าขวาไปที่ 5 ตามลำดับ 55 88 79 88 55 (รูปตัวทีหงาย) เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ถอยเท้าซ้ายไปที่ 8 เท้าขวาถอยตามไปที่ 8 จากนั้นแยกเท้าซ้ายไปที่ 7 และแยกเท้าขวาไปที่ 9 จากนั้น รวบเท้าซ้ายไปที่ 8 แล้วรวบเท้าขวาไปที่ 8 ต่อด้วย ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 5 และก้าวเท้าขวาไปที่ 5 ตามลำดับ 55 46 55 เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้แยกเท้าซ้ายไปที่ 4 และแยกเท้าขวาไปที่ 6 จากนั้น รวบเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 แล้วรวบเท้าขวาไปที่ 5 ตามลำดับ				

79

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	55 46 22 46 88 เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้แยกเท้าซ้ายไปที่ 4 และแยกเท้าขวาไปที่ 6 จากนั้นรวบเท้าซ้ายไปที่ 2 รวบเท้าขวาไปที่ 2 แล้วแยกเท้าซ้ายไปที่ 4 แยกเท้าขวาไปที่ 6 ต่อด้วย ถอยเท้าซ้ายไปที่ 8 ถอยเท้าขวาไปที่ 8 ตามลำดับ				
ตารางเก้าช่อง (ขวานำ) (V-6)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าขวาเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกด้วยเท้าขวา 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้ **ชุดตัวเลขตาราง 9 ช่อง** **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** 55 31 55 (รูปตัววีหงาย) เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่ 3 แล้วแยกเท้าซ้ายไปที่ 1 จากนั้นถอยเท้าขวากลับไปที่ 5 และถอยเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 ตามลำดับ 55 97 55 (รูปตัววีคว่ำ) เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ถอย เท้าขวาไปที่ 9 แล้วแยกเท้าซ้ายไปที่ 7	10-20 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

80

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	จากนั้นก้าวเท้าขวากลับไปที่ 5 และก้าวเท้าซ้ายกลับไปที่ 5 ตามลำดับ				
	55 22 31 22 55 (รูปตัวทีหงาย) เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่ 2 เท้าซ้ายตามไปที่ 2 จากนั้นแยก เท้าขวาไปที่ 3 และแยกเท้าซ้ายไปที่ 1 จากนั้น รวบเท้าขวาไปที่ 2 แล้วรวบเท้าซ้ายไปที่ 2 ต่อด้วย ถอยเท้าขวาไปที่ 5 และถอยเท้าซ้ายไปที่ 5 ตามลำดับ				
	55 88 97 88 55 (รูปตัวทีหงาย) เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้ถอยเท้าขวาไปที่ 8 เท้าซ้ายถอยตามไปที่ 8 จากนั้นแยกเท้าขวาไปที่ 9 และแยกเท้าซ้ายไปที่ 7 จากนั้น รวบเท้าขวาไปที่ 8 แล้วรวบเท้าซ้ายไปที่ 8 ต่อด้วย ก้าวเท้าขวาไปที่ 5 และก้าวเท้าซ้ายไปที่ 5 ตามลำดับ				
	55 64 55 เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้แยกเท้าขวาไปที่ 6 และแยกเท้าซ้ายไปที่ 4 จากนั้น รวบเท้าขวากลับไปที่ 5 แล้วรวบเท้าซ้ายไปที่ 5 ตามลำดับ				
	55 64 22 64 88 เท้า ขวาและซ้ายยืนตรงเลข 5 เมื่อเริ่มให้แยกเท้าขวาไปที่ 6 และแยกเท้าซ้ายไปที่ 4 จากนั้นรวบเท้าขวาไปที่ 2 รวบเท้าซ้ายไปที่ 2 แล้วแยกเท้าขวาไปที่ 6 แยก				

81

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	เท้าซ้ายไปที่ 4 ต่อด้วย ถอยเท้าขวาไปที่ 8 ถอยเท้าซ้ายไปที่ 8 ตามลำดับ				
เก้าช่องพาเพลิน (บีกิน/ตะลุง) (V-7)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกให้เข้าจังหวะเพลง 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้ **จังหวะบีกิน ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง** — **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** ยืน9 66 33 66 99 — เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 9 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายให้ไปที่เลข 6 , ก้าวเท้าขวาตามไปที่เลข 6 , ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 3 และนำปลายเท้าขวาไปแตะที่เลข 3 จากนั้นถอยเท้าขวาไปที่เลข 6 , ถอยเท้าซ้ายตามไปทีเลข 6 , ถอยเท้าขวาไปที่เลข 9 และนำปลายเท้าซ้ายไปแตะที่เลข ยืน9 88 77 88 99 — เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 9 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายให้ไปที่เลข 8 , ก้าวเท้าขวาตามไปที่เลข 8 , ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 7 และนำปลายเท้าขวาไปแตะที่เลข 7 จากนั้นก้าวเท้าขวาไปที่เลข 8 ,	10-20 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

82

Visuospatial function	Short Description		Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
		ก้าวเท้าซ้ายตามไปทีเลข 8 , ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 9 และนำปลายเท้าซ้ายไปแตะที่เลข 9				
	ยืน1 44 77 44 11	เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 1 เมื่อเริ่มให้ถอยเท้าขวาให้ไปที่เลข 4 , ถอยเท้าซ้ายตามไปที่เลข 4 , ถอยเท้าขวาไปที่เลข 7 และนำปลายเท้าซ้ายไปแตะที่เลข 7 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 4 , ก้าวเท้าขวาตามไปทีเลข 4 , ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 และนำปลายเท้าขวาไปแตะที่เลข 1				
	ยืน1 22 33 22 11	เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 1 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาให้ไปที่เลข 2 , ก้าวเท้าซ้ายตามไปที่เลข 2 , ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 และนำปลายเท้าซ้ายไปแตะที่เลข 3 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 2 , ก้าวเท้าขวาตามไปทีเลข 2 , ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 และนำปลายเท้าขวาไปแตะที่เลข 1				
	จังหวะตะลุง ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง	**ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย**				
	ยืน9 69 663 63 669	เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 9 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายให้ไปที่เลข 6 , ย่ำเท้าขวาที่เลข 9 , ย่ำเท้า				

83

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
		ซ้ายไปที่เลข 6 ,ชิดเท้าขวาไปที่เลข 6 และก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 6 จากนั้นย่ำเท้าขวาทีเลข 6 , ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 3 , ย่ำเท้าขวาทีเลข 6 ,ถอยเท้าซ้ายมาที่เลข 6 และถอยเท้าขวามาที่เลข 9			
	ยืน9 89 887 87 889	เท้าซ้ายและขวายืนตรงเลข 9 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายให้ไปที่เลข 8 , ย่ำเท้าขวาที่เลข 9 , ย่ำเท้าซ้ายไปที่เลข 8 ,ชิดเท้าขวาไปที่เลข 8 และก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 7 จากนั้นย่ำเท้าขวาที่เลข 8 , ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 7 , ย่ำเท้าขวาทีเลข 8 ,ชิดเท้าซ้ายมาที่เลข 8 และก้าวเท้าขวามาที่เลข 9			
	ยืน1 41 447 47 441	เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 1 เมื่อเริ่มให้ ถอยเท้าขวาไปที่เลข 4 , ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 1 , ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 4 , ถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 4 และถอยเท้าขวาไปที่เลข 7 จากนั้นย่ำเท้าซ้ายที่เลข 4 , ย่ำเท้าขวาที่เลข 7 , ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 4 ,ชิดเท้าขวามาที่เลข 4 และก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1			
	ยืน1 21 223 23 221	เท้าขวาและซ้ายยืนตรงเลข 1 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 2 , ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 1 , ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 2 ,ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 2 และก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 จากนั้นย่ำเท้าซ้ายที่เลข 2 , ย่ำเท้าขวาที่เลข 3 , ย่ำเท้าซ้ายทีเลข 2 ,ชิดเท้าขวามาที่เลข 2 และก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1			

84

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เก้าช่องพาเพลิน (วอลซ์/รุมบ้า) (V-8)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกให้เข้าจังหวะเพลง 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้ **จังหวะวอลซ์ ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** **ชุดตัวเลข** **ตาราง 9 ช่อง** ยืน78 1 32 9 78 1 (ซ้ายนำ) เท้าซ้ายยืนที่เลข 7 เท้าขวายืนที่เลข 8 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 2 และถอยเท้าขวาไปที่เลข 9 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 7 ชิดเท้าขวาไปที่เลข 8 ยืน89 3 12 7 98 3 (ขวานำ) เท้าซ้ายยืนที่เลข 8 เท้าขวายืนที่เลข 9 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 ชิดเท้าขวาไปที่เลข 2 และถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 7 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าขวาไปที่เลข 9 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 8	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

85

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	จังหวะรุมบ้า **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** **ชุดตัวเลข** **ตาราง 9 ช่อง** ยืน78 1 32 9 78 1 (ซ้ายนำ) เท้าซ้ายยืนที่เลข 7 เท้าขวายืนที่เลข 8 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 2 และถอยเท้าขวาไปที่เลข 9 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 7 ชิดเท้าขวาไปที่เลข 8 ยืน89 3 12 7 98 3 (ขวานำ) เท้าซ้ายยืนที่เลข 8 เท้าขวายืนที่เลข 9 เมื่อเริ่มให้ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 ชิดเท้าขวาไปที่เลข 2 และถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 7 พักจังหวะแล้วก้าวเท้าขวาไปที่เลข 9 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 8				
เก้าช่องพาเพลิน (ชะชะช่า) (V-9)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกให้เข้าจังหวะเพลง 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และ	

86

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	จังหวะชะชะช่า ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** ยืน5 25 555 85 555 เท้าซ้ายและเท้าขวายืนที่เลข 5 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 2 ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 5 ถอยเท้าซ้ายมาที่เลข 5 ย่ำเท้าขวาและย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 จากนั้นถอย เท้าขวามาที่เลข 8 ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 ก้าวเท้าขวามาที่เลข 5 ย่ำเท้าซ้ายและย่ำเท้าขวาที่เลข 5 ยืน5 35 555 15 555 เท้าซ้ายและเท้าขวายืนที่เลข 5 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 3 ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 5 ถอยเท้าซ้ายมาที่เลข 5 ย่ำเท้าขวาและย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 จากนั้นก้าวเท้าขวาไปที่เลข 1 ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 ก้าวเท้าขวามาที่เลข 5 ย่ำเท้าซ้ายและย่ำเท้าขวาที่เลข 5 ยืน5 95 555 75 555 เท้าซ้ายและเท้าขวายืนที่เลข 5 ถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 9 ย่ำเท้าขวาไปที่เลข 5 ถอยเท้าซ้ายมาที่เลข 5 ย่ำเท้าขวาและย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 จากนั้นถอยเท้าขวาไปที่เลข 7 ย่ำเท้าซ้ายที่เลข 5 ก้าวเท้าขวามาที่เลข 5 ย่ำเท้าซ้ายและย่ำเท้าขวาที่เลข 5			ผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

87

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เก้าช่องพาเพลิน (ไลน์แดนซ์) (V-10)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเริ่มก้าวแรกให้เข้าจังหวะเพลง 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายตามตารางเก้าช่องโดยกำหนดเป็นชุดตัวเลข ดังนี้ **จังหวะไลน์แดนซ์ ชุดตัวเลข ตาราง 9 ช่อง** — **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** ยืน3 22 1เตะ 22 3เตะ 66 9แตะ 6แตะ 9แตะ หันขวา 3แตะ — เท้าซ้ายและขวายืนที่เลข 3 ก้าวเท้าซ้ายไปเลข 2 ชิดเท้าขวาไปที่เลข สอง ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 พร้อมกับเตะขาขวาขึ้น ก้าวเท้าขวาไปที่เลข สอง ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข สอง ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 พร้อมกับเตะขาซ้ายขึ้น ถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 6 ชิดเท้าขวามาที่เลข 6 ถอยเท้าซ้ายไปที่เลข 9 พร้อมกับแตะปลายเท้าขวาที่เลข 9 หันไปทางด้านขวา 90 องศา (หันตารางไปด้วย) แล้ววางเท้าขวาที่เลข 3 พร้อมแตะปลายเท้าซ้ายที่เลข 3 ยืน1 22 3เตะ 22 1เตะ 44 7แตะ 4แตะ 7แตะ หันซ้าย 1แตะ — เท้าซ้ายและขวายืนที่เลข 1 ก้าวเท้าขวาไปเลข 2 ชิดเท้าซ้ายไปที่เลข 2 ก้าวเท้าขวาไปที่เลข 3 พร้อมกับเตะขาซ้ายขึ้น ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 2 ชิดเท้าขวาไปที่เลข 2 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 พร้อมกับเตะขาขวาขึ้น ถอยเท้าขวาไปที่เลข 4	10-15 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ ได้ยิน) และผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

88

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	ชิดเท้าซ้ายมาที่เลข 4 ถอยเท้าขวาไปที่เลข 7 พร้อมกับแตะปลายเท้าซ้ายที่เลข 7 หันไปทางด้านซ้าย 90 องศา (หันตารางไปด้วย) แล้ววางเท้าซ้ายที่เลข 1 พร้อมแตะปลายเท้าขวาที่เลข 1				
ขยับสลับแตะ (V-11)	1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งแยกปลายเท้าประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างไว้ที่เอว 2. ผู้นำกิจกรรมบอกคำสั่ง เช่น มือซ้ายแตะข้อเท้าขวา ศอกขวาแตะเข่าซ้าย และกำหนดจำนวนครั้ง 3. ผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มทำตามคำบอกคำสั่ง โดยจะทำสลับกันไปทั้งสองข้างซ้ายขวาตามจำนวนครั้งที่กำหนด	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน)	
ฝึกสมอง16 จังหวะ (V-12)	1. ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรงทรงตัวให้มั่นคงจากนั้นหย่อนเข่าเล็กน้อยมือไว้ที่เอวเพื่อเตรียมเริ่มเคลื่อนไหวร่างกาย 2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีรายละเอียด ดังนี้ **จังหวะทั้ง 16** **ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย** จังหวะที่ 1 แขนซ้ายเหยียดตรงฝ่ามือตั้งขึ้นพร้อมกับยกส้นเท้าแตะไปด้านหน้า	5-10 นาที	ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยทำกลุ่ม	ผู้มีปัญหาด้านการรับรู้ (สายตา/ได้ยิน) และ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนั่งทำกิจกรรมได้

89

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	จังหวะที่ 2 แขนขวาเหยียดตรงฝ่ามือตั้งขึ้นพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 3 พลิกฝ่ามือซ้ายเข้าหาลำตัวพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 4 พลิกฝ่ามือขวาเข้าหาลำตัว พร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 5 มือซ้ายแตะไหล่ขวาพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 6 มือขวาแตะไหล่ซ้ายพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 7 ยกมือซ้ายแตะท้ายทอยด้านซ้ายพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 8 ยกมือขวาแตะท้ายทอยด้านขวาพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 9 มือซ้ายแตะเอวขวาพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 10 มือขวาแตะเอวซ้ายพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 11 มือซ้ายแตะสะโพกซ้ายพร้อมกับสลับยกส้นเท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า			ผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว	

90

Visuospatial function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
	จังหวะที่ 12 มือขวาแตะสะโพกขวาพร้อมกับสลับยกส้นเท้าขวาแตะไปด้านหน้า จังหวะที่ 13 ดึงเท้าขวากลับ ยกแล้ววางเท้าซ้ายเฉียงทางซ้ายเป็นมุม 45 องศา จังหวะที่ 14 ยกเท้าขวาชิดเท้าซ้าย จังหวะที่ 15 ยกแล้วเท้าซ้ายเฉียงทางซ้ายเป็นมุม 45 องศา จังหวะที่ 16 ยกเท้าขวาที่เท้าซ้าย				

การเพิ่มระดับความยากของการทำกิจกรรม Brain exercise สามารถเพิ่มจำนวนครั้งในกิจกรรม หรือความซับซ้อนของกิจกรรม ตัวอย่าง กิจกรรมปรบมือสัตว์ โดยให้ “ปรบมือหมู ก็ปรบมือตามจำนวนขา จำนวน 4 ครั้ง ถ้าปรบมือหมู 2 ตัว ก็ปรบมือจำนวน 8 ครั้ง หรือ กิจกรรมฉันจะไปตลาด “ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกสิ่งของที่ไม่ซ้ำกัน และต้องพูดสิ่งของที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่คนแรกพูด...จนถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนปัจจุบันที่ต้องพูดสิ่งของต่อ ถ้าเป็นกลุ่มใหญ่จะมีระดับความยากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องใส่ใจและจดจำให้ได้ ผู้นำกิจกรรมสามารถเพิ่มระดับความยากให้โจทย์ ที่จะไปซื้อมีความซับซ้อนขึ้นเป็นต้น

การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงหรือขยับร่างกายสลับแตะ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมชุดนั้นๆ สลับไปทิศทางด้านซ้าย-ขวา ระดับความยาก สามารถเพิ่มชุดตัวเลข ให้มีระดับความซับซ้อน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกฝน ดึงศักยภาพในตนเอง และนำใช้ในทักษะชีวิตประจำวัน

91

ภาพประกอบการจัดกิจกรรม













ภาคผนวก

คำสั่งกรมการแพทย์ที่ 954/2565
คณะกรรมการจัดทำชุดเครื่องมือการดูแลผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม
(กลุ่มไม่มีปัญหาความจำกลุ่มที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย และกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อม)

1) นายไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์	ที่ปรึกษา
2) ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
3) รองศาสตราจารย์วรรณภา ศรีธัญรัตน์ ข้าราชการบำนาญ	ที่ปรึกษา
4) รองศาสตราจารย์ผ่องพรรณ อรุณแสง ข้าราชการบำนาญ	ที่ปรึกษา
5) นายณัฐพล สุทธิสุนทรินทร์ นายแพทย์ชำนาญการ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) ปฏิบัติราชการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ	ประธาน
6) รองศาสตราจารย์ดาวชมพู นาคะวิโร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	รองประธาน
7) นางสาวอารดา โรจนอุดมศาสตร์ นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม สถาบันประสาทวิทยา	กรรมการ
8) พันโทสายันต์ จั่นบำรุง นายทหารพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	กรรมการ
9) ร้อยเอกธีรธาร 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 กรรมการ
หัวหน้ากลุ่มงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี

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

เอกสารอ้างอิง

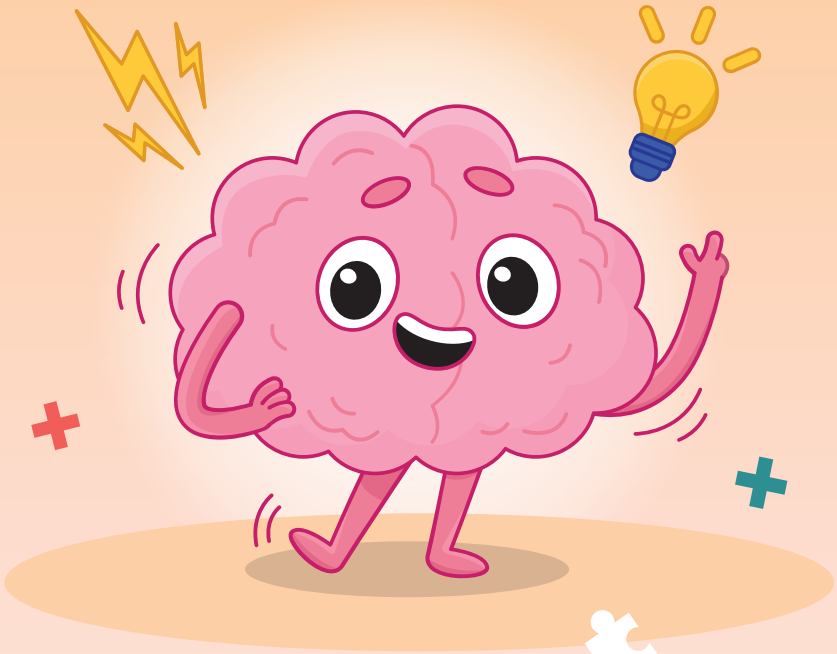
1. World Health Organization [homepage on the Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019 [cited 2019 Sep 10]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact- sheets/detail/dementia
2. Prince M, Wimo A, Guerchet M, Ali GC, Wu YT, Prina M, et at. World Alzheimer Report 2015: The global impact of dementia an analysis of prevalence, incidence, cost and trends, summary she
3. et; 2015 [cited 2019 Sep 10]. Available from: https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015-sheet.pdf
4. 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
5. ปราโมทย์ ประสาทกุล. การคาดประมาณจำนวนผู้สูงอายุที่มีอาการสมองเสื่อมในประเทศไทย. ใน: ปราโมทย์ ประสาทกุล, บรรณาธิการ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. นครปฐม: พริ้นเทอรี่; 2560. หน้า 42-43.
6. 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
7. 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
8. 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
9. 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

10. เอกสารประกอบการอบรมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุกลุ่มสุขภาพดี (Healthy brain group) ณ โรงแรม Berkeley Hotel ประตูน้ำ กรุงเทพมหานคร. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. 2564.
11. อรวรรณ์ คูหา พิมพ์นารา ดวงดี ดาวชมพู นาคะวิโร จารุณี วิทยาจักษ์ พลินท์ชฎา พัชราพิสิฐกุล และสิรินทร ฉันศิริกาญจน. รายงานการวิจัยการกระตุ้นศักยภาพสมองของผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นด้วยโปรแกรม TEAMV สำหรับกลุ่มเมือง และกลุ่มชนบท. 2561.
12. 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
13. เอกสารประกอบการจัดอบรมโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (TEAM V). Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial function (TEAM V) ในวันที่ 3-6 มีนาคม 2563 ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.
14. คณะกรรมการพัฒนาเครื่องมือคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1: ณจันตาครีเอชั่น จำกัด. 2564.
15. กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. จาก เวปไซต์ สสส: 28 มกราคม 2563.
16. อริสรา สุขวัจนี. ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย. http://nurse.swu.ac.th/2555/file/.pdf
17. จารุณี วิทยาจักษ์. การนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับผู้สูงอายุในเขตเมือง. ใน : อรวรรณ์ คูหา, สกานต์ บุนนาค. บรรณาธิการ. คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับบุคลากรสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1 : บริษัทสินทวีการพิมพ์จำกัด; 2563. หน้า 73-92.

QR code เล่มคู่มือการจัดกิจกรรม Brain exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม

คู่มือ

การจัดกิจกรรม Brain Exercise สำหรับผู้นำกิจกรรม



กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

โทร. 0 2590 4362

กรมการแพทย์

โรงพยาบาลขอนแก่น
Khon Kaen Hospital