

คู่มือ

การจัดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้นำกิจกรรม



สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ

การจัดกิจกรรม Brain Training
สำหรับผู้นำกิจกรรม

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผู้เขียน

นางสาวพลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล	นักกิจกรรมบำบัด ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวอรรวรรณ คูหา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นางสาวเกณิกา โสมะโสภ	นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลขอนแก่น
นางสาวจารุณี วิทยาจักร	นักจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร	ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

บรรณาธิการ	นางสาวอรรวรรณ คูหา สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
บรรณาธิการร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิตดา คำนิยม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จัดทำโดย : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มกราคม 2567

จำนวน 90 หน้า

โรงพิมพ์ : บริษัท สันทนาการพิมพ์ จำกัด

พลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล.

คู่มือ การจัดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้นำกิจกรรม.-- นนทบุรี : สถาบัน
เวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวง
สาธารณสุข, 2566.

90 หน้า.

1. สมอง. I. ชื่อเรื่อง.

612.821

ISBN 978-616-8322-40-6

คู่มือ การจัดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้นำกิจกรรม

เป็นลิขสิทธิ์ของสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

ที่ปรึกษาโครงการ

นพ.ไพโรจน์ สุรัตนวนิช	รองอธิบดีกรมการแพทย์
พญ.บุษกร โลหารขุน	ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
ผศ.พญ.สิรินธร ฉันทศิริกาญจน	นายกสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมแห่งประเทศไทย
รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวีโร	ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
รศ.ดร.วรวรรณ ศรีญรัตน์	ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลผู้สูงอายุ
รศ.ผ่องพรรณ อรุณแสง	ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลผู้สูงอายุ

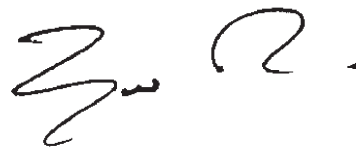
คณะทำงาน

รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวีโร	ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวพลินท์ชญา พัชรพิสิฐกุล นักกิจกรรมบำบัด	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวจรรุณี วิทยาจักษ์	นักจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวเกมกีฬา โสมะโสภ	นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลขอนแก่น
ผศ.ดร.นิตดา คำนิยม	อาจารย์พยาบาล สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
นางสาวอรรวรรณ คูหา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นางสาวขวัญฤดี มีผิว	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นายพิบูลวงศ์ โพธิ์วงศ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นายณัฐพล ใหม่เพย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นายภานุ สุภากุล	นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

คำนำ

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

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



(แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน)

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

หน้า

คำนำ
สารบัญ
บทที่ 1

บทนำ

1

อรวรรณ คูหา

ความเป็นมา

1

แนวทางการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้นำกิจกรรม

2

นิยามคำศัพท์

4

บทที่ 2

แนวทางการพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

7

ดาวชมพู นาคะวิโร, จารุณี วิทยากัญ, พลินท์ชญา พัชรพสิษฐกุล, อรวรรณ คูหา

หลักการดูแลภาวะสมองเสื่อม

7

หลักการการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นสมอง

8

การประเมินเข้าร่วมกิจกรรม Brain training

11

บทที่ 3

การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

15

พลินท์ชญา พัชรพสิษฐกุล

ชุดกิจกรรมโปรแกรม Brain training

15

รายละเอียดชุดเมนูกิจกรรมโปรแกรม Brain training

16

บทที่ 4

การนำใช้ชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

51

พลินท์ชญา พัชรพสิษฐกุล, อรวรรณ คูหา, เกมกัฬา โสมะโสภ

องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรม

51

การดำเนินการจัดโปรแกรม

55

ระยะดำเนินการ

55

ระยะติดตามและประเมินผล

56

การจัดบริการกิจกรรมโปรแกรม Brain training

56

สารบัญ (ต่อ)

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



บทที่ 1

บทนำ

อรรรรณ คุหา

ความเป็นมา

ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) เป็นกลุ่มอาการซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเสื่อมลงในความจำ ความคิด การรับรู้เวลา สถานที่ และบุคคล ภาษา ความสามารถในการเรียนรู้และการตัดสินใจ รวมถึงความสามารถที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ สามารถเกิดร่วมกับการเสื่อมถอยของการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมทางสังคม หรือแรงจูงใจ ซึ่งบางกรณีอาจเกิดนำมาก่อน¹ ภาวะสมองเสื่อม มักพบในผู้สูงอายุ และพบได้มากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นทั่วโลกมีอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อม เพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มเป็น 2 เท่าทุกๆ อายุที่มากขึ้น 6.3 ปี กล่าวคือ จากจำนวน 3.9 ต่อ 1000 คน เมื่ออายุ 60-64 ปี จะเพิ่มเป็นจำนวน 104.8 ต่อ 1000 คน เมื่ออายุ 90 ปีขึ้นไป² ประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2558 มีผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม 600,000 ราย และในปี พ.ศ. 2573 จะมี 1,117,000 ราย และเพิ่มขึ้นอย่างมากใน ปี พ.ศ.2593 เป็นจำนวน 2,077,000 ราย³ ซึ่งใกล้เคียงกับการรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 คาดประมาณ จำนวนผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทย ใน พ.ศ. 2559 มีจำนวน 617,000 คน และเพิ่มขึ้นใน พ.ศ. 2580 มีจำนวน 1,350,000 คน⁴ ข้อมูลทางสถิติเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงจำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ซึ่งควรได้รับการดูแลรักษาที่เพิ่มสูงขึ้นในประเทศไทยซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับทั่วโลก จำเป็นที่จะต้องมีการตระหนักและเตรียมพร้อมรองรับผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม ทั้งในด้านการความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม การรักษา การป้องกัน และชะลอความเสื่อมของสมอง ภาวะสมองเสื่อม เกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งโรคอัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุที่พบมากที่สุด และอาจมากถึง 60-70% ของจำนวนผู้ป่วย¹ จากข้อมูลระบาดวิทยาของ องค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ. 2012 ที่เปิดเผยถึงความชุกและอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อม และโรคอัลไซเมอร์ในประชากรทั่วโลก ในแต่ละภูมิภาคจะพบว่า ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมประมาณ ร้อยละ 6.38 ถ้าอัตราความชุกนี้คงที่ในประชากรกลุ่มนี้ ก็เป็นไปได้ว่าประเทศไทย ในปี ค.ศ. 2010 ซึ่งมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีประมาณ 7.45 ล้านคน ก็น่าจะมีผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมราว 358,000 คน โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้น่าจะเป็นโรคอัลไซเมอร์ถึงร้อยละ 41 ของผู้ป่วยโรคภาวะสมองเสื่อมทั้งหมด⁵ โรคอัลไซเมอร์จะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ และค่อยๆ แย่ลงทีละเล็กละน้อย โดยการก่อตัวของโรคได้เริ่มต้นขึ้นมาเป็นเวลานานก่อนที่จะมีอาการใดๆ จะปรากฏ ทั้งนี้อาจใช้เวลานานเป็น 10 ปี ดังนั้นการที่ประชากรผู้สูงอายุ เพิ่มสูงขึ้น ภาวะสมองเสื่อมจึงเป็นปัญหาสำคัญและมีผลกระทบอย่างมากทั้งด้านสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจ มีโอกาสที่จะพบคนไทยป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อม โดยเฉพาะโรคอัลไซเมอร์ มากขึ้นตามไปด้วย⁶

ภาวะปริชาณปัญญาบกพร่องเล็กน้อย (Mild cognitive impairment) หรือ ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ไม่พบความบกพร่องใด จนเข้าสู่ระยะที่มีความบกพร่องของความสามารถของสมองอย่างชัดเจน มีจุดเปลี่ยนผ่านที่ เรียกว่า “การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย” ซึ่งระยะที่อยู่ระหว่างการเสื่อมถอยของการรู้คิดตามปกติหรือวัยสูงอายุปกติ กับการเสื่อมถอยอย่างรุนแรงมากของภาวะสมองเสื่อม⁷ ผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยจะมีความบกพร่องที่พบได้ในด้านต่างๆ เช่น หลงลืมบ่อย คิดตัดสินใจได้ช้าลง วอกแวก เสียสมาธิได้ง่าย สับสนทิศทาง ติดขัดในการนึกหาคำพูด เป็นต้น แต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง



หรือยังไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป พบว่าผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15-20 ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยไม่ว่าจากสาเหตุใด โดยเฉพาะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยที่มีปัญหาความจำ มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือภาวะสมองเสื่อมอื่นๆ มากกว่าผู้ที่ไม่มีอาการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย^๑

แนวทางการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้นำกิจกรรม

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

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

ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม TEAM V

การฝึกสมองที่เป็นการกระตุ้นความสามารถของสมองในลักษณะ Cognitive Training มีอยู่หลายรูปแบบทั้งนี้ รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร และคณะ^๑ มีความสนใจนำแนวคิดในการกระตุ้นความสามารถหลายๆ ด้านตามขอบข่ายการรับรู้ข้อมูล และได้พัฒนากิจกรรมที่กระตุ้นความสามารถของสมองในรูปแบบชุดกิจกรรมกลุ่ม 6 ครั้ง เรียกว่า Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial perception หรือ TEAM V โดยเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุม^๑ และได้ร่วมมือกับสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรม TEAM V ขึ้นมาเป็น 2 รูปแบบ คือ โปรแกรมสำหรับเขตเมือง และเขตชนบท และนำไปศึกษาวิจัยและพัฒนาโปรแกรม 2 รูปแบบ พบว่า เมื่อติดตามไป 1 ปี กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนแบบทดสอบสภาพ MoCA test เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 20.19 ± 3.68 กลุ่มควบคุมคะแนน



เฉลี่ยเท่ากับ 18.80 ± 3.45 จากข้อมูลพบว่าการพัฒนาศักยภาพสมองในส่วนของความใส่ใจ (attention) ความจำ (memory) มิติสัมพันธ์ (visuospatial) และการบริหารจัดการ (Executive) ในส่วนของสมองส่วนหน้า (frontal Lobe) สมองส่วนขมับ (temporal Lobe) และสมองส่วนข้าง (parietal Lobe) โดยทุกส่วนได้รับการกระตุ้นสมรรถนะสมองไปพร้อมกัน เมื่อทดสอบด้วยแบบทดสอบ ADAS-cog modified ฉบับภาษาไทยกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนข้อที่ตอบผิดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P \leq 0.000$) เทียบกับกลุ่มควบคุม ยกเว้น ข้อ word recognition take และแบบประเมิน CDR ในการประเมินระดับความรุนแรงของสมอง พบว่ากลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยลดลงเท่ากับ 0.84 ± 0.64 เทียบกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.22 ± 1.49 สรุปได้ว่าโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (TEAM V) สามารถช่วยกระตุ้นและเพิ่มสมรรถภาพสมอง และสามารถนำทักษะนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้¹⁰

ระยะที่ 2 การพัฒนาระยะต่อยอดจาก TEAM V เป็นชมุกิจกรรม Brain training

ในปี พ.ศ. 2565-2566 สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ได้ร่วมกับทีมพัฒนาชุดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ประกอบด้วย สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และพื้นที่เครือข่ายระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจร ที่ทำงานการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุและคำสั่งกรมการแพทย์ที่ 924/2565 แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำชุดเครื่องมือการดูแลผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม (กลุ่มที่ไม่มีปัญหาความจำ กลุ่มที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย และกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อม) ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาศักยภาพสมองในการนำไปใช้ในคลินิกผู้สูงอายุ และชุมชนในรูปแบบกลุ่มและรายบุคคล เพื่อให้บุคลากรสามารถนำไปใช้โปรแกรมได้สะดวกและเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มารับบริการ ได้พัฒนาต่อยอดจากโปรแกรม TEAM V โดยแนวทางการพัฒนามตามแนวทางการกระตุ้นสมอง 4 ด้าน ให้สามารถจัดบริการได้ทั้งแบบกลุ่ม (Group base) และรายบุคคล (Individual base) เนื่องจากการทำแบบกลุ่มผู้เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมมีโอกาสทำกิจกรรมไม่สม่ำเสมอ และทำให้ต้องเปิดกลุ่มเป็นรอบๆ และการจัดกิจกรรมเพียง 6 ครั้ง ต่อกลุ่มหรือรอบ เน้นจัดบริการในกลุ่ม MCI เป็นหลัก การพัฒนาปรับเปลี่ยนเป็นชุดกิจกรรมทำให้สามารถเลือกการจัดกิจกรรมสำหรับรูปแบบกลุ่มได้มากขึ้น และทำให้ผู้จัดกิจกรรมสามารถเลือกกิจกรรมและวางแผนการจัดกิจกรรมได้สะดวกและหลากหลายขึ้น รวมทั้งสามารถจัดบริการแบบรายบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้การเพิ่มกิจกรรมเป็นชุดเมนู ทำให้สามารถเลือกชุดเมนูมาทำกิจกรรมในแต่ละด้านของโปรแกรม TEAM V ได้ โดยได้พัฒนาชุดกิจกรรมเป็น Brain exercise, Brain training และ Brain care เพื่อให้เหมาะสมในการจัดบริการและดูแลผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

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



นิยามคำศัพท์

คำที่ใช้ทางวิชาการด้านนี้มีความหลากหลาย ดังนั้นเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน และสามารถนำไปใช้อย่างเหมาะสม จึงได้กำหนดคำนิยามศัพท์ในเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรม Brain training สำหรับผู้นำกิจกรรมเล่มนี้ ดังต่อไปนี้

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

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

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

3. กิจกรรมการพัฒนาสมอง หรือ กิจกรรมการฝึกสมองหรือกิจกรรมการกระตุ้นสมอง ประกอบด้วย การทำหน้าที่ของสองด้าน ประกอบด้วย Executive function, Attention, Memory and Learning, Language, Visuospatial function, and social cognition หมายถึง¹¹

3.1 Attention หลักการกระตุ้น

- ให้ความรู้และหลักการ “เลือกความสนใจเฉพาะอย่าง”



- ให้อธิบายถึงกระบวนการ ที่ดึงความสนใจออกไป
ปัจจัยภายใน : ความคิด อารมณ์ที่รบกวนความสนใจ
ปัจจัยภายนอก : เสียงที่ดังแทรกเสียงที่กำลังสนใจฟัง
- ฝึกการใส่ใจอย่างต่อเนื่อง โดยคงความสนใจไว้ในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง
- รู้ทันสิ่งรบกวน กลับมาใส่ใจต่อได้จนจบกิจกรรม

3.2 Executive function หลักการกระตุ้น

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

3.3 Memory and Learning หลักการกระตุ้น

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

3.4 Visuospatial function หลักการกระตุ้น

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

3.5 Language หมายถึง การใช้ภาษาในการสื่อสาร

3.6 Social cognition หมายถึงการร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

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

5. ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม หมายถึง ผู้ช่วยจัดกิจกรรม ช่วยรับและโยนกิจกรรมเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและต่อเนื่องในการจัดกิจกรรม สนับสนุนการทำกิจกรรมและคอยดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม การจับเวลาในการจัดกิจกรรมเพื่อกำกับเวลาการทำกิจกรรมตามโปรแกรม เป็นต้น

6. ผู้ประสานงาน หมายถึง ผู้ช่วยจัดกิจกรรมและอำนวยความสะดวก และ ตรวจการบ้าน

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และผู้อำนวยความสะดวก ทีมงานทุกคนควรศึกษาและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้งโดยมีวิธีการลำดับขั้นตอนที่เป็นระบบในการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

8. กิจกรรมต่อเนื่อง หมายถึง กิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปทำต่อเองที่บ้าน หรือการบ้าน



เอกสารอ้างอิง

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



บทที่ 2

แนวทางการพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

ดาวชมพู นาคะวิโร จารุณี วิทยาสกษ
พลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล อรรวรรณ์ คูหา

การพัฒนาศักยภาพสมองหรือการฝึกการทำงานของสมอง หรือที่เรียกว่า Cognitive Training หรือ การกระตุ้นสมอง (Cognitive Stimulation) ผู้ที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เป็นผู้ที่ควรได้รับการดูแลและ กระตุ้นศักยภาพของสมองเพื่อชะลอความเสื่อมโดยเร็ว หรือมุ่งหวังแต่การใช้ยาเพียงอย่างเดียว ยังไม่มียาชนิดใด ที่ใช้รักษาให้หายขาด ตอนนี้มียาใหม่ที่จะช่วยลดพยาธิสภาพของโรคได้ เพื่อชะลออาการของโรคให้ความเสื่อมช้าลง¹ อย่างไรก็ตาม ยังคงมีการศึกษาถึงวิธีการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยการไม่ใช้ยาร่วมด้วย จากการทบทวนวรรณกรรม อย่างเป็นระบบ ของธัญญรัตน์ อโนทัยสินทวีและคณะ² พบว่า มาตรการที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของสมอง ได้อย่างมีนัยสำคัญ คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการฝึกการทำงานของสมอง หรือที่เรียกว่า Cognitive Training ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษาโดยไม่ใช้ยาที่มีความสำคัญกับ การฝึกปฏิบัติที่กำหนดแนวทางชัดเจน ต่อกิจกรรมที่มุ่งเน้นความสามารถของสมองอย่างเฉพาะเจาะจง เช่น ความจำ ความใส่ใจใจจดจ่อ หรือการแก้ปัญหา³ มีการศึกษาถึงการฝึกสมองในรูปแบบ Cognitive Training โดย Brum et al. ในกลุ่มที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่อง เล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment; MCI)⁴ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมองมีคะแนนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในด้านความใส่ใจใจจดจ่อ การรับรู้เวลา ทักษะการซื้อของและการจัดการทางการเงิน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกสมองที่มีรูปแบบชัดเจนในการชะลอความเสื่อมถอย และเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ ฝึกฝนสิ่งใหม่ของ ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment; MCI) จึงมีความจำเป็นเพื่อการชะลอและป้องกันภาวะสมองเสื่อม หรือเพื่อการ ชะลอการเสื่อมถอยของสภาพสมองนั่นเอง

หลักการดูแลภาวะสมองเสื่อม

มีวัตถุประสงค์เพื่อการดูแล⁵ คือ

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



Cognitive intervention

เป้าหมายเพื่อกระตุ้นการรับรู้และการเข้าสังคม ทั้งในรูปแบบเฉพาะเจาะจงและไม่เฉพาะเจาะจงประกอบด้วยการกระตุ้นและการฝึกฝนในการทำกิจกรรม กลุ่มเป้าหมายในการจัดบริการ คือ ผู้ที่มีความสามารถของสมองบกพร่องเล็กน้อย หรือ ปริซานบกพร่องเล็กน้อย (Mild Neurocognitive Disorder) ที่จะนำมาใช้โปรแกรมกระตุ้นโดยพิจารณาจาก

- 1) การประเมินจากประวัติ ความสามารถของสมองที่บกพร่อง
- 2) การประเมินการใช้ชีวิตประจำวัน คือ IADL/ADL
 - Mild NCD บกพร่อง IADL เล็กน้อย แต่ ADL ปกติ
 - Major NCD บกพร่อง IADL และ ADL เริ่มผิดปกติ

หลักการการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นสมอง

เริ่มต้นจากการฝึกกระตุ้นความสามารถของสมอง 4 ด้าน ดังนี้

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

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

1.1 การเลือกความใส่ใจ (selective attention) มี 2 ส่วน คือ

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

1.2 การคงความใส่ใจ (sustained attention)

▪ การรับรู้ข้อมูล (หรือทำงาน) อย่างต่อเนื่องเพียงพอที่จะเกิดความ เข้าใจหรือจำข้อมูลนั้นได้ (หรืองานสำเร็จ)

- อาจใช้คำว่า มีสมาธิ (concentration)
- ถ้าผิดปกติจะเสียสมาธิได้ง่าย ไม่สามารถทำอะไรได้ต่อเนื่อง
- การดูแลคือฝึกการรับข้อมูล หรือทำงานต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง จนงานสำเร็จ

1.3 การแบ่งความใส่ใจ (divided attention)

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



1.4 การสลับความใส่ใจ (alternating attention)

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

แนวทางการจัดกิจกรรมกระตุ้นความใส่ใจ

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

2. ความสามารถในการรับรู้และการสร้างรูปแบบจากการมองเห็น (Visuoconstructional/ perceptual ability) หมายถึง

- การมองเห็นเป็นมิติ เปรียบเทียบความใกล้-ไกล
- กระยะใช้สายตาสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว เช่น การหยิบจับแก้วน้ำ
- การรับรู้ระยะทางที่ตั้งกับสิ่งแวดล้อม เห็นภาพความเชื่อมโยงแบบแผนที่

แนวทางในการจัดกิจกรรมกระตุ้นความสามารถในการรับรู้และการสร้างรูปแบบจากการมองเห็น

1. มีกิจกรรมให้มองภาพเป็นมิติได้
2. กระยะ ด้วยการเคลื่อนไหวประสานกับมองเห็น
3. รับรู้ทิศทางระยะทาง สร้างแผนที่ในสมองได้

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

ขั้นตอนที่ทำให้เกิดความจำระยะสั้น

- การรับข้อมูล
- การทำซ้ำๆ จนเป็นความจำระยะยาว
- การเก็บข้อมูล และดึงข้อมูลออกมาใช้



แนวทางในการจัดกิจกรรมกระตุ้นความจำ

1. การสังเกตความถนัดของตนเอง หรือผู้ทำกิจกรรมว่ามีความถนัดในการจำภาพ หรือ เสียง
2. การกระตุ้นความจำภาพด้วยการนึกเป็นภาพในสมอง
3. การกระตุ้นความจำเสียงด้วยการทวนคำที่ได้ยินเป็นเสียงในสมอง
4. การนึ่กย้อนทบทวนข้อมูลสำคัญ
5. การจดบันทึกเพื่อกระตุ้นสมองให้เรียบเรียงข้อมูล ร่วมกับการใช้สายตาร่วมกับ กล้ามเนื้อมัดเล็ก

ในการเขียน ฝึกกระตุ้นความสามารถของสมอง 4 ด้าน

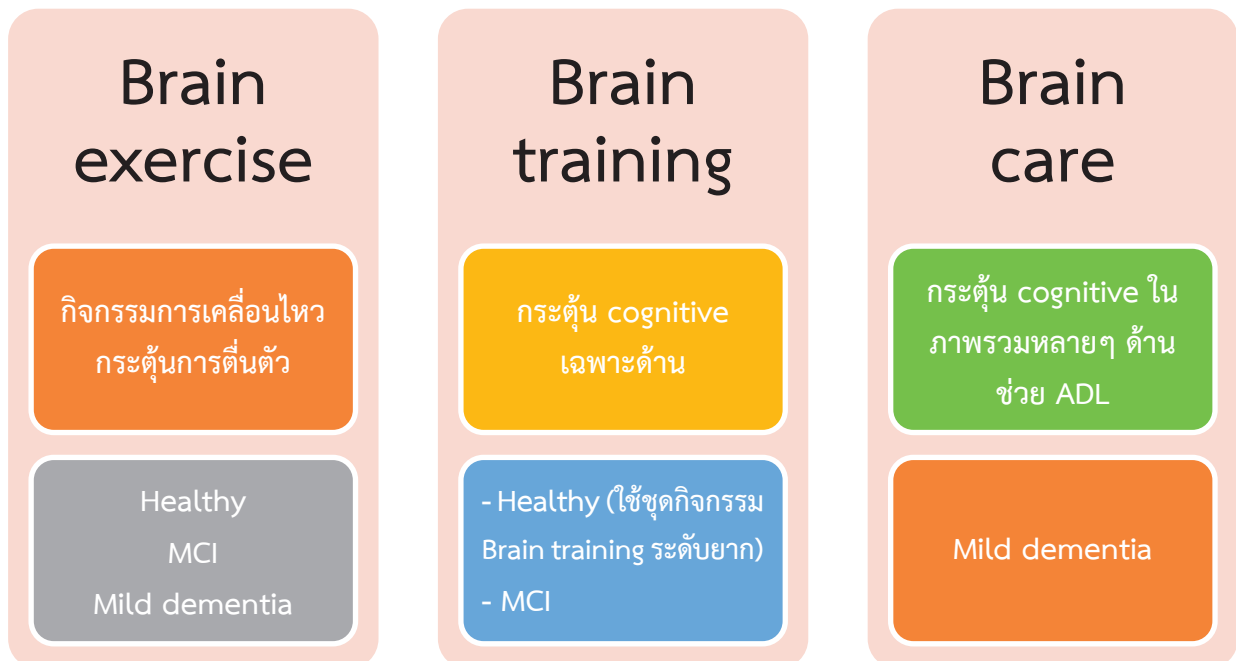
4. ทักษะการบริหารจัดการ (Executive function) หมายถึง กระบวนการของทักษะที่ช่วยให้งานสำเร็จ ประกอบด้วย

- การวางแผน รวบรวมข้อมูล จัดระบบความคิด
- การวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เพื่อให้ถึงเป้าหมาย
- การลงมือทำ ประเมินตนเอง

แนวทางการจัดกิจกรรมกระตุ้นทักษะการบริหารจัดการ

การทำกิจกรรมที่มีการวางแผน คิดขั้นตอน วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือกต่างๆ เพื่อให้งานสำเร็จ เช่น ทำอาหาร บริหารเงิน จัดการสิ่งของบ้านให้เป็นระเบียบ

โปรแกรมการกระตุ้นความสามารถสมอง แบ่งเป็น 3 ชุดกิจกรรม ดังนี้





การประเมินเข้าร่วมกิจกรรม Brain training

กิจกรรม Brain training เป็นกิจกรรมกระตุ้นสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) ซึ่งความบกพร่องนี้อาจไม่เป็นที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนนัก การประเมินความสามารถนี้จึงเป็นเสมือนการกรองผู้สูงอายุที่ต้องการเข้าสู่กิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกระตุ้นสมองที่มีความเหมาะสมกับความสามารถของสมรรถนะ ณ ขณะนั้น และทำกิจกรรมด้วยความสนุก ทำทายตามระดับความสามารถ ดังนั้น การประเมินความสามารถของผู้สูงอายุจึงมีบทบาทสำคัญ ดังนี้

- 1) เป็นเกณฑ์สำหรับคัดเข้า
- 2) เป็นเครื่องมือในการจัดกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งมีความแตกต่าง และมีความหลากหลาย
- 3) เป็นเครื่องมือในการติดตามผลการทำกิจกรรม และติดตามสมรรถภาพสมอง

การประเมินความสามารถสำหรับการคัดผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การประเมินภาวะซึมเศร้า

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมควรได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้า และมีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ “ปกติ” หรือ “ไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอารมณ์ซึมเศร้า เช่น

- ▶ ระบบคัดกรอง : แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 ข้อคำถาม (2Q) หรือ 2Q plus⁶
ตัวอย่าง 2Q ถ้า

ตอบว่า “ไม่มี” ทั้งสองข้อ หมายถึง ปกติ

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

- ▶ ระบบคัดแยก : สามารถเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง
 - แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 ข้อคำถาม (9Q)⁷ : มีคะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน หมายถึง ปกติ
 - แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale : TGDS) ฉบับ 15 ข้อ : มีคะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน⁸ หมายถึง ปกติ

ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุ มีคะแนนที่บ่งชี้ถึง แน่วโน้มหรือความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้า ควรให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจรักษาเพิ่มเติมโดยจิตแพทย์

2. การประเมินสมรรถภาพสมอง

ปัญหาความจำของผู้สูงอายุ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและเห็นความเสื่อมถอยได้ชัดเจน แต่ยังสามารถของสมองในด้านอื่นที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นกัน ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการประเมินสมรรถภาพสมองอย่างครอบคลุมด้วยเครื่องมือหรือแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน ทั้งนี้ ในกระบวนการคัดกรอง และคัดแยก สามารถใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้

- ▶ ระบบคัดกรอง : โดยสามารถเลือกใช้หรือใช้ประกอบกันได้ ขึ้นกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของบุคลากรทางสุขภาพ

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



- แบบทดสอบ Mini-cog (ฉบับ S. Borson)⁷ : มีคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คะแนน
- แบบประเมิน IQ Code 8 ข้อ⁹ (ถามผู้ดูแลที่ดูแลผู้สูงอายุมาไม่น้อยกว่า 10 ปี) : มีคะแนนเฉลี่ย ≥ 3.42 คะแนน

► ระบบคัดแยก แบ่งการประเมิน เป็น 2 ระดับ

1. การคัดแยกภาวะสมองเสื่อม

สามารถเลือกใช้แบบทดสอบสำหรับประเมินภาวะสมองเสื่อม คือ

- แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (Mini Mental State Examination 2002: MMSE-Thai 2002) ซึ่งมีจุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรมีคะแนนมากกว่าจุดตัด⁷
- แบบทดสอบสมรรถภาพสมองของไทย (Thai Mental State Examination: TMSE) มีคะแนนมากกว่า 23 คะแนนจาก 30 คะแนน¹⁰

2. การคัดแยกการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI)

- แบบทดสอบ MoCA (Montreal Cognitive Assessment) มีคะแนน น้อยกว่า 25 คะแนน¹¹

1. การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน⁷ ประกอบด้วย

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

2. การประเมินอื่นๆ

ไม่มีปัญหาด้านการมองเห็น เช่น ต้อหิน ต้อกระจก

ไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน เช่น หูหนวก

ไม่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว เช่น มีปัญหาในการทรงตัว เป็นต้น

ไม่มีอาการของโรคทางจิตเวช ที่อาจเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรม

นอกจากการประเมินความสามารถดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังควรตระหนักถึงความสำคัญขององค์ประกอบต่อไปนี้ร่วมด้วย เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และงานอดิเรก ตลอดจนความสามารถในการอ่าน เขียน เป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยประกอบการพิจารณาคัดสรรกิจกรรม และความยากง่ายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น และมีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนด ขึ้นกับว่ารูปแบบการจัดบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือในชุมชน

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

- ดำเนินกิจกรรมเป็นรายบุคคล
- มีอุปกรณ์ที่ช่วยเสริมความสามารถที่บกพร่องไป เช่น ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการมองเห็นจากสายตาวาย ทีมงานของผู้จัดกิจกรรมมีแว่นตาให้ยืม เพิ่มขนาดตัวอักษรหรือรูปภาพเพื่อช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น เป็นต้น
- เลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสามารถหรือทักษะที่มีอยู่



3. เกณฑ์การคัดเข้าร่วมกิจกรรม

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

เอกสารอ้างอิง

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



บทที่ 3

การพัฒนาชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

พลินท์ชญา พัทธพิสิฐกุล

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

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

โดยชุดกิจกรรม Brain training ได้แบ่งระดับความง่าย ปานกลาง และยาก ในแต่ละชุดกิจกรรม เพื่อให้สามารถจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุที่มีระดับปัญหาแตกต่างกันในแต่ละด้าน และได้รับการกระตุ้นสมองที่เหมาะสม

ชุดกิจกรรมโปรแกรม Brain training จำนวน 12 ชุด^{1,2,3,4,5,6,7} ดังนี้

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



รายละเอียดชุดเมนูกิจกรรมโปรแกรม Brain training

► เมนูชุดกิจกรรม Attention

1. เกมไฟ่บวกลบเลข

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

หมายเหตุ: กิจกรรมนี้เหมาะกับผู้เล่นที่สามารถบวก ลบเลขได้

อุปกรณ์

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

วิธีเล่น

จัดกองการ์ดให้ได้ตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละระดับ จากนั้นสับไฟ่ จัดเป็นกอง แล้วเปิดไฟ่ เพื่อคำนวณหาผลลัพธ์ ตามเงื่อนไขในแต่ละระดับการเล่น จากนั้นบันทึกผลลัพธ์ลงในกระดาษ

- **ระดับง่าย :** ไฟ่จำนวน 26 ใบ

1. สุ่มเลือกไฟ่ 26 ใบแต่ละสี สับไฟ่ จัดเป็นกองแล้ววางไว้
2. เปิดไฟ่ใบที่ 1 ดูตัวเลขเก็บตัวเลขไว้ในใจ เปิดไฟ่ใบต่อไป (ใบที่ 2) แล้วนำตัวเลขของไฟ่ใบแรกไป**บวก**กับไฟ่ใบที่ 2 แล้วเขียนผลลัพธ์ลงในกระดาษ
3. เปิดไฟ่ใบต่อไป (ใบที่3) นำตัวเลขไป**บวก**กับผลลัพธ์ก่อนหน้านี้แล้วเขียนบนกระดาษ
4. เปิดไฟ่เล่นต่อไปเรื่อย ๆ จนจบกองไฟ่ (สุดท้ายจะได้คำตอบ 25 คำตอบ)

- **ระดับปานกลาง :** ไฟ่จำนวน 50 ใบ

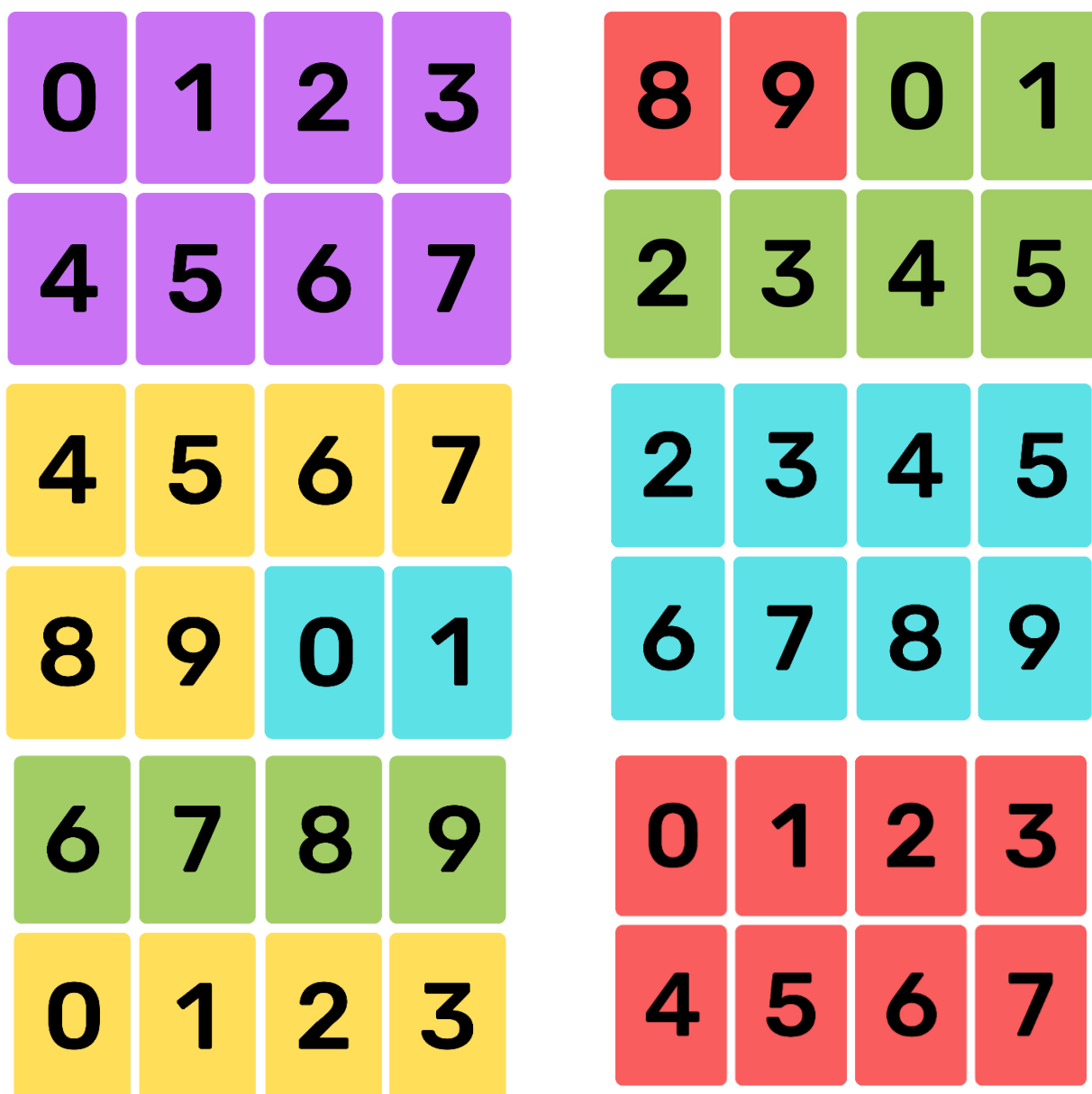
1. สุ่มเลือกไฟ่ 50 ใบแต่ละสี สับไฟ่ จัดเป็นกองแล้ววางไว้
2. เปิดไฟ่และหาผล**บวก**ของไฟ่ แต่มีเงื่อนไขว่า "ไฟ่สีแดง=ให้นำไปลบตามตัวเลขบนไฟ่"
3. เปิดไฟ่ใบที่ 1 ดูตัวเลขเก็บตัวเลขไว้ในใจ เปิดไฟ่ใบต่อไปแล้วนำตัวเลขของไฟ่ใบแรกไปบวกหรือลบกับไฟ่ใบที่ 2 (ขึ้นอยู่กับสีของไฟ่ใบที่ 1 และใบที่ 2) แล้วเขียนผลลัพธ์ลงในกระดาษ
4. เปิดไฟ่ใบต่อไป (ใบที่ 3) นำตัวเลขไปบวกหรือลบ (ขึ้นอยู่กับสีของไฟ่) กับผลลัพธ์ก่อนหน้านี้แล้วเขียนใส่ลงในกระดาษ
5. เปิดไฟ่เล่นต่อไปเรื่อย ๆ จนจบกองไฟ่ (สุดท้ายจะได้คำตอบ 49 คำตอบ)

- **ระดับยาก :** ไฟ่จำนวน 50 ใบ

1. สุ่มเลือกไฟ่ 50 ใบแต่ละสี สับไฟ่ จัดเป็นกองแล้ววางไว้
2. เปิดไฟ่และหาผล**บวก**ของไฟ่ แต่มีเงื่อนไขว่า "ไฟ่สีแดงและสีน้ำเงิน = นำไปลบตามตัวเลขบนไฟ่"

3. เปิดไฟใบที่ 1 ดูตัวเลขเก็บตัวเลขไว้ในใจ เปิดไฟใบต่อไปแล้วนำตัวเลขของไฟใบแรกไปบวกหรือลบกับไฟใบที่ 2 (ขึ้นอยู่กับสีของไฟใบที่ 1 และใบที่ 2) แล้วเขียนผลลัพธ์ลงบนกระดาษ
4. เปิดไฟใบต่อไป (ใบที่ 3) นำตัวเลขไปบวกหรือลบ (ขึ้นอยู่กับสีของไฟ) กับผลลัพธ์ก่อนหน้านี้แล้วเขียนใส่ลงในกระดาษ
5. เปิดไฟเล่นต่อไปเรื่อยๆ จนจบกองไฟ (สุดท้ายจะได้คำตอบ 49 คำตอบ)

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





2. เกมเพลงที่มีความหมาย

การฟังเพลง ช่วยให้เพลิดเพลินใจ ผ่อนคลาย และทำให้เกิดอารมณ์ไปตามท่วงทำนองหรือเนื้อเพลงได้นอกจากนี้ยังนำมาใช้ในการฝึกสมอง ผ่านการฟังเพลงอย่างตั้งใจ ซึ่งกระตุ้นการใช้ความสามารถสมองด้านการเลือกใส่ใจ (selective attention) เนื่องจาก ภายในเพลงมีองค์ประกอบของเสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง และเนื้อร้องที่สอดคล้องกันขึ้นเป็นบทเพลง ดังนั้น เมื่อจำเป็นต้องหาคำตอบ ภายใต้ข้อกำหนดในเกม ทำให้ต้องใส่ใจจดจ่อในการฟังมากกว่าปกติ โดยไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่อาจถือว่าเป็นตัวรบกวนภายนอก รวมถึงไม่หลงเพลินไปกับความไพเราะ ความคุ้นเคย หรือความชื่นชอบ ที่เป็นตัวรบกวนภายใน

อุปกรณ์

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

วิธีเล่น

- ระดับง่าย

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงให้ผู้สูงอายุฟัง 1 เพลง ก่อนเปิดเพลงรอบที่ 1 บอกกติกาว่า “ให้ทุกท่านฟังเพลงอย่างตั้งใจ” ไม่อนุญาตให้มีการจดบันทึกระหว่างฟังเพลง โดยสามารถเลือกเพลงจากรายชื่อเพลงต่อไปนี้ : อุทยานดอกไม้, ลำนำมัจฉาอินกิ, ของกินคนเมือง, เทียวใต้ 1, ล่องใต้
2. เมื่อฟังเพลงจบแล้ว ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามจากเนื้อเพลงให้ผู้สูงอายุเขียนคำตอบลงในกระดาษ ตัวอย่างคำถามจากเพลงต่างๆ
 - อุทยานดอกไม้ : ในเพลงมีดอกไม้ชื่ออะไรบ้าง
 - ลำนำมัจฉา : ในเพลงมีปลาอะไรบ้าง
 - ของกินคนเมือง : เนื้อเพลงมีอาหารชนิดไหนบ้าง
 - เทียวใต้ 1 : จังหวัด สถานที่ และอาหารในเพลงมีอะไรบ้าง
 - ล่องใต้ : มีชื่อจังหวัดใดบ้าง / เนื้อเพลงกล่าวถึง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ว่าเป็นอย่างไร
3. เมื่อผู้สูงอายุเขียนคำตอบเสร็จ ให้เปิดเพลงอีก 1 รอบ เพื่อตรวจคำตอบ
4. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้สึกในการฟังเพลง หรือแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมที่ให้ฟังเพลงอย่างตั้งใจ

- ระดับปานกลาง

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : ควรเลือกเพลงไว้ก่อนเริ่มทำกิจกรรม อย่างน้อย 3 เพลง เพื่อจัดเตรียมเอกสารกระดาษคำตอบ และเตรียมเฉลย



ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับยาก

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม :

- 1) ควรเลือกเพลงไว้ก่อนเริ่มทำกิจกรรม 1 เพลง เพื่อทำความเข้าใจในเนื้อเพลง ทั้งนี้ภาพวาดที่ได้จากกิจกรรม หรือความรู้สึก ความคิดเห็น ให้มีความสำคัญกับการที่ผู้สูงอายุได้ตั้งใจฟัง ถ่ายทอดเป็นภาพ หรือแลกเปลี่ยนความคิด แสดงความรู้สึกได้ จึงไม่อาจจะระบุว่าเป็นผลลัพธ์ที่ถูกหรือผิด
- 2) เลือกเพลงที่มีความสอดคล้องกับภาษาที่ใช้ หรือสามารถเข้าใจภาษานั้นๆ ได้ เช่น เลือกเพลงที่ใช้ภาษาเหนือ เมื่อทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุภาคเหนือ หรือเพลงที่เป็นภาษากลาง หากผู้สูงอายุสามารถเข้าใจความหมายได้

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงที่เตรียมไว้ ให้ผู้สูงอายุฟัง ก่อนเปิดเพลงรอบที่ 1 บอกกติกาว่า **“ให้ทุกท่านฟังเพลงอย่างตั้งใจ”** ไม่อนุญาตให้มีการจดบันทึกระหว่างฟังเพลง โดยสามารถเลือกเพลงจากรายชื่อเพลงต่อไปนี้
 - เดือนเพ็ญ
 - ฮานี้บ่าเฮ้ย
 - ล่องแม่ปิง
 - อีสานบ้านของเขา
2. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษเปล่า ดินสอ ยางลบ ให้กับผู้สูงอายุ บอกว่า **“จากที่ได้ฟังเพลงแล้วขอให้วาดภาพออกมาตามจินตนาการ”** เปิดเพลงรอบที่ 2 คลอระหว่างวาดภาพ โดยเปิดได้มากกว่า 2 รอบ (สามารถเตรียมสีไม้ สีเมจิกได้ หากผู้สูงอายุต้องการระบายสี) ใช้เวลา 15 นาทีหรือจนกว่าจะวาดภาพเสร็จ
3. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มแสดงผลงาน และพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกในการทำกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปการทำกิจกรรม



ตัวอย่างเนื้อเพลง เกมเพลงที่มีความหมาย

รางวัลแด่คนช่างฝัน	พรหมลิขิต
ขับร้องโดย จรัล มโนเพ็ชร คำร้อง จรัล มโนเพ็ชร อย่ากลับคืนคำเมื่อเธอ_____สัญญา อย่าเปลี่ยน_____เมื่อเวลาแปรเปลี่ยนไป ให้เธอหมาย_____แล้วอย่า_____ไปเชื่อใคร เดินทางไปอย่า_____ใครกางกั้น มีดวงตะวัน_____เป็นแสงสี_____กระจำง_____ให้ไฟปอง และ_____ เมื่อดอกไม้_____ให้คนหาญสู้ไม่หวั่น คือ_____แต่ความฝันอัน_____ให้เธอ บนทางเดินที่มี_____ถ้าเธอคร่ำ_____ฉันคงเก้อ ฉันยังพร้อมช่วยเธอเสมอ เพียงตัวเธอไม่_____เสียก่อน จะปลอบ_____ให้เธอหายร้าวราน จะเป็น_____ให้เธอเดินไปแน่นอน จะเป็นสายน้ำเย็น ดับกระหายยามไทยอ่อน คอย_____ให้เธอสมดังหวังได้นิรันดร์ บนทางเดินที่มีขวากหนาม ถ้าเธอคร่ำ_____ฉันคงเก้อ ฉันยังพร้อม_____เธอเสมอ เพียงตัวเธอไม่_____ไปเสียก่อน จะปลอบ_____ให้เธอหาย_____จะเป็นสะพาน ให้เธอเดินไปแน่นอน จะเป็นสายน้ำเย็นดับ_____ยาม_____อ่อน คอยอวยพรให้เธอ_____ได้นิรันดร์ มี_____ส่องเป็นแสงสีทอง กระจำง_____ให้ไฟปองและสร้างสรรค์ เมื่อดอกไม้_____ให้คนหาญสู้ไม่หวั่น คือรางวัลแด่_____อันยิ่งใหญ่ให้เธอ	ขับร้องโดย วินัย จุลละบุษปะ คำร้อง แก้ว อัจฉริยะกุล ทำนอง เวส สุนทรจามร พรหมลิขิต_____ชักพา ดลให้มาพบกันทันใด ก่อนนี้อยู่กัน_____พรหมลิขิตดล_____ ฉันจึงได้มาใกล้กับเธอ เออ_____จะเป็นเนื้อคู่ ควร_____เลี้ยงดู_____แต่ครั้งแรกเมื่อพบเธอ ใจนึกเชื่อเมื่อแรกเจอ ฉันและเธอคือ_____มา เนื้อคู่ ถึงอยู่_____คงไม่คลาคลา มุ่งหวัง สมดัง_____ไม่ว่าใครใคร หากมีใช่_____แท้จริง จะ_____รักยิ่งปานใด ยากนักที่จะ_____คงพบเหตุ_____ภัย พลัดกันไปทำให้_____ เราสองคนต้องเป็น_____จึง_____รักใคร่_____ นี่เพราะว่า_____หนุนพา พรหมลิขิต_____มา ชี้_____ให้มาร่วมกัน คนบางคนต้องเป็น_____ เพียงแต่ดูรู้_____โดยพลัน ก็รู้สึกนึก_____กัน จน_____ใจผูกพัน แม้_____จะเห็นรูปรกาย ฉัน_____เพราะเมื่อพบเธอฉัน_____มากมาย เฝ้า_____พะวงไม่วายไม่หน่าย_____ _____บันดาลทุกอย่าง เป็นผู้วางหนทาง_____ ได้ลิขิตชีวิตคนนำ_____มาเปโรปรน ทั้งยังดลเธอ_____



พรานล่อเนื้อ ขับร้องโดย วินัย จุลละบุษปะ คำร้อง แก้ว อัจฉริยะกุล ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน เจ้า _____ ให้พี่ เจ้ายิ้ม ในที่เหมือนเจ้าจะมี _____ อารมณ์ ยั่วเรียมให้เหงามา มีใจเจ้า _____ ออกเรียมก็ตรม ตรมเพราะคม _____ เรียม _____ เรียมคิด _____ แล้วเรียมก็คง หลงตายเปล่า ดั่ง _____ เจ๊แล้วเล้ง เฟ่งเอา ยั่วใจให้ _____ เมมาแล้วยั้ง นั้นแล น้าว _____ เล้งเฟ่งเอาทุกสิ่ง หากเจ้าหมาย _____ ก็ _____ ชิแม่ ยั้ง ออกเรียมสักแผล เจ๊แล้วแม่ _____ อย่าเปลี่ยนใจ เรียม เจ็บซ้ำ _____ เจ้าเจ๊ เจ้าง่า แล้วเจ้าก็ล่า _____ ทนไต่ เจ็บปวด _____ เจ๊แล้วราเล็กไป เจ็บยิ่งสิ่งใดโยมิยิงพี่เอ๋ย เจ้า _____ ให้พี่ เจ้ายิ้มในที่เหมือนเจ้าจะมีรักอารมณ์ ให้เหงามา มีใจเจ้าชื่นชม ออกเรียมก็ตรม ตรมเพราะคม _____ เรียม พะวักพะวง เรียมคิด _____ แล้วเรียมก็คง หลงตายเปล่า ดั่งพรานล่อเนื้อ เจ๊แล้วเล้ง เฟ่งเอา ยั่วใจให้มา มาแล้วยั้ง นั้นแล น้าวครเล้ง _____ เอาทุกสิ่ง หากเจ้าหมายยั้งก็ยั้งชิแม่ ยั้งออก _____ สักแผล _____ แล้วแม่อย่าแปรอย่าเปลี่ยนใจ ...เรียม เจ็บซ้ำอุรา เจ้าเจ๊ _____ แล้วเจ้าก็ล่า ถอย ทนไต่ _____ หนักหนา เจ๊แล้วรา เลิกไป เจ็บยิ่งสิ่งใด โยมิยิง พี่เอ๋ย	พลอร์เฟื่องฟ้า ขับร้องโดย วินัย จุลละบุษปะ คำร้อง ศรีสวัสดิ์ พิจิตรวรการ ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน ครั้นครั้นดั่งเพลง _____ วิมานคนธรรพ์ หลั่นฟ้ามาไกล เทพบุตรนางฟ้าไทย _____ กันพลั่วไป พลั่วไป พร้อมกับเสียงเพลง สุขครันผ่านพลอร์ _____ ร้อนแรงลีลา ที่ล้ำและแรง ปลื้มดื่มด่ำตามเสียงเพลง สนุกกัน _____ เพราะรส _____ ปลุกใจ โลกถูกเหวี่ยง หรือไปวิมาน _____ สำราญผ่านอโคสสถานไกล เทพบุตร _____ เอื้องกรายเด่นไป ย้ายไปโยกมา ไอ้ทิพย์ _____ วิมาน _____ สุขสันต์เริงรำ หลับจะอยู่ในนิทรา ตื่นอยู่ในขวัญตา ขวัญฟ้าเฟื่องพลอร์ไฉไล ครั้นครั้นดั่งเพลงสวรรค์ _____ คนธรรพ์ หลั่นฟ้ามาไกล _____ นางฟ้าไทย โอบกอดกันพลั่วไป พลั่วไปพร้อมกับเสียงเพลง _____ ผ่านพลอร์เฟื่องฟ้า _____ ลีลาที่ล้ำและแรง ปลื้มดื่มด่ำตามเสียงเพลง _____ สนุกกัน _____ เพราะรส _____ ปลุกใจ โลกถูก _____ หรือไปวิมาน สำราญ _____ ผ่านอโคสสถานไกล เทพบุตรนางฟ้าไทย _____ เดินไปย้ายไปโยกมา ไอ้ _____ สุธาสวรรค์ วิมานคนธรรพ์สุขสันต์เริงรำ หลับจะอยู่ใน _____ ตื่นอยู่ใน _____ ขวัญฟ้าเฟื่องพลอร์ไฉไล
ใจรัก ขับร้องโดย สุชาติ ขวางกูร คำร้อง-ทำนอง ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม เรียบเรียงเสียงประสาน วิชัย ปุญญะยันต์ เมื่อ _____ มีรัก ดั่งเจ้านก _____ บินไปไกลแสนไกล หัวใจฉันก็ลอยลิบไป ถึง _____ ถิ่นใดนะใจ ไฉดวงใจเจ้าเอ๋ย เมื่อต่างเราก็คัก จัก _____ ฉันทใด ใจเรานั้นแน่นอน ขอให้เธอ _____ รักจริง รักเธอจริงแนใจ _____ ก่อน ตัดใจ _____ โอ้ ใจ รักเธอ คิดถึงเธอ เฝ้า _____ โอ้ ใจนะเธอ ไย _____ ถึงเธอ ร่ำไป เมื่อดวงใจมีรัก มอบแต่ใคร _____ หมดทุกห้องหัวใจ ขอให้เธอ _____ รักจริง ฉันทจะยอมมอบกาย _____ แอบแนบอิง _____ โอ้ ใจ รักเธอ คิดถึงเธอ เฝ้า ครวญหา โอ้ ใจ นะเธอ ไยละเมอ ถึงเธอ ร่ำไป เมื่อดวงใจมีรัก _____ หมดทุกห้องหัวใจ _____ ฉันทจะยอมมอบกายพักพิง แอบแนบอิงนิรันดร์ ฉันทจะยอม _____ แอบแนบอิงนิรันดร์	รักฉันนั้นเพื่อเธอ ขับร้องโดย รักฉันนั้นเพื่อเธอ คำร้อง ชรัส เฟื่องอารมณ์ ถึงจะแสนไกล _____ สุดขอบฟ้าแสนไกล ไกลเพียง _____ ฉันทหรืออาทร แม้จะร้อนดั่ง _____ กำลังใจฉันทยัง _____ ใจฉันทไม่เคยหวนต่อ _____ ขอให้เธอรักฉันท _____ ถึงจะทุกข์เท่าไรจะ _____ ดุจดั่ง _____ หรือจะไปสน ต่อ _____ ฟาดิน ถึงจะ _____ นานนับ _____ แต่ฉันทนี้เฝ้าคอย คอยวันคืนมา มาเป็น _____ เก็บรักไว้ _____ กาลเวลาหรือจะมาเกี่ยว _____ ฉันทยัง _____ อยู่เสมอ ฉันทยังซึ้งถึงวัน ที่เธอกับฉันท _____ รำพันเพียงเราสอง รักที่ _____ รักที่แสนหวาน รักฉันนั้นเพื่อเธอ



ขับร้องโดย เลิศ ประสมทรัพย์
เสียงประสาน สุนทราภรณ์
คำร้อง แก้ว อัญริยะกุล
ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน

3. เกมอ่านชื่อสี

อุปกรณ์

- ## วิธีเล่น

- คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : เตรียมการ์ดชุดที่ 1 จำนวน 50 ใบ ตรวจสอบว่ามีการ์ดครบถ้วน



ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาในการบอกสีของการ์ดให้ผู้สูงอายุทราบ พร้อมกับแสดงการ์ดให้ดู ดังนี้
 “ขอให้บอกสีของการ์ด โดยการ์ดจะมีสีพื้นหลังต่างกันไป และมีคำที่เป็นชื่อสีปรากฏซึ่งถูกพิมพ์ด้วยสีเส้นแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้เล่นจะบอกสีของการ์ดตามวิธีการต่อไปนี้”
 “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย สีดำ ผู้เล่นจะบอกสีพื้นหลังที่อยู่บนการ์ด”

เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “แดง”

- “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย สีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สีดำ ผู้เล่นจะบอกสีของตัวอักษร”

เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “ฟ้า”

2. เริ่มเล่น ผู้นำกิจกรรมแจกการ์ดให้ผู้เล่นทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง ในขณะที่วางการ์ดให้บอกสีตามกติกาต่าง ๆ
3. หากมีผู้เล่นคนใด วางการ์ดแล้วบอกสีผิด ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ดทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง
4. เกมสิ้นสุด เมื่อผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ

- ระดับปานกลาง

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

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวิธีการเล่นให้ผู้สูงอายุทราบ พร้อมกับแสดงการ์ดให้ดู ดังนี้ “ขอให้บอกสี หรือ คำบนการ์ด โดยมีการ์ด 2 แบบ แบบที่ 1 เป็นชื่อสี ซึ่งมีสีพื้นหลังต่างกันไป และมีคำที่เป็นชื่อสีปรากฏซึ่งถูกพิมพ์ด้วยสีเส้นแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้เล่นจะบอกสีของการ์ดตามวิธีการต่อไปนี้”
 “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย สีดำ ผู้เล่นจะบอกสีพื้นหลังที่อยู่บนการ์ด”

เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “แดง”



“หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย สีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สีดำ ผู้เล่นจะบอกสีของตัวอักษร”

เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “ฟ้า”

อธิบายต่อว่า “การ์ดแบบที่ 2 เป็นชื่อสัตว์ ให้ผู้เล่นบอกชื่อสัตว์ตามการ์ด”

เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “เปิด”

2. เริ่มเล่น ผู้นำกิจกรรมแจกการ์ดให้ผู้เล่นทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง ในขณะที่วางการ์ดให้บอกสี หรือ คำ ตามกติกาต่าง ๆ
3. หากมีผู้เล่นคนใด วางการ์ดแล้วทำผิดกติกา ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ดทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง
4. เกมสิ้นสุด เมื่อผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ

- ระดับยาก

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

ตรวจสอบว่ามีการ์ดครบถ้วน

ขั้นตอนการเล่น

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

“หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย สีดำ ผู้เล่นจะบอกสีพื้นหลังที่อยู่บนการ์ด”

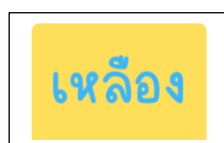
เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “แดง”

“หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย สีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สีดำ ผู้เล่นจะบอกสีของตัวอักษร”

เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “ฟ้า”



อธิบายต่อว่า “การ์ดแบบที่ 2 เป็นชื่อสัตว์ ให้ผู้เล่นบอกชื่อสัตว์ตามการ์ด”

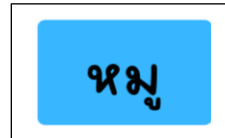
เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “เปิด”

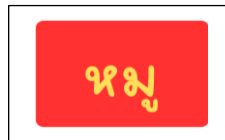
“ยกเว้น เมื่อเจอการ์ดที่พิมพ์คำว่า “ไก่” หรือ “หมู” ให้ผู้เล่นอ่านสีตามกติกาของการ์ด แบบที่ 1”

เช่น



ผู้เล่นจะบอกว่า “ฟ้า”

หรือ



ผู้เล่นจะบอกว่า “เหลือง”

2. เริ่มเล่น ผู้นำกิจกรรมแจกการ์ดให้ผู้เล่นทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง ในขณะที่วางการ์ดให้บอกสี หรือ คำ ตามกติกาต่างๆ
3. หากมีผู้เล่นคนใด วางการ์ดแล้วทำผิดกติกา ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ดทั้งกองที่อยู่กลาง
4. วงไปเป็นการ์ดของตนเอง
5. เกมสิ้นสุด เมื่อผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ



ตัวอย่าง รูปแบบของการ์ดเกมส์อ่านชื่อสี

แดง	เขียว	ชมพู	ม่วง	เหลือง	ฟ้า
ฟ้า	เหลือง	ขาว	น้ำตาล	เขียว	แดง
ม่วง	น้ำตาล	แดง	เขียว	น้ำตาล	ชมพู
ชมพู	ขาว	ฟ้า	เหลือง	ม่วง	ขาว
ดำ	เทา	ชมพู	เทา	เขียว	เหลือง
ชมพู	ฟ้า	ดำ	แดง	แดง	ฟ้า
ชมพู	เขียว	เปิด	ฟ้า	ชมพู	ฟ้า
แดง	เทา	ขาว	แดง	แดงน้ำ	ฟ้าวง
สิงโต	ชมพู	ชมพู	ฟ้า		
เทา	ฟ้าวง	ขาว	เขียว		



► เมนูชุดกิจกรรม Memory

1. เกมหยิบภาพตามคำบอก

การลืมข้อมูลที่ได้รับการบอกเล่า แม้พยายามนึกแต่ยังคงนึกไม่ออก เป็นปัญหาที่หลายคนกำลังเผชิญ ทำให้มีความสนใจในการฝึกกระตุ้นความจำ ในเกมนี้ เป็นการฝึกจำผ่านกิจกรรมในรูปแบบเกม โดยมีตัวช่วยเตือนความจำเป็นรูปภาพ นอกจากฝึกดึงข้อมูลที่ได้ยินมา ผู้เล่นยังได้กระตุ้นความสามารถในการเรียกชื่อสิ่งของทั้งที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน และสิ่งของที่พบได้ไม่บ่อยนักในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้การทำกิจกรรมกระตุ้นความจำ โดยผู้เล่นตระหนักถึงวิธีการจำของตนเองร่วมด้วย เป็นการช่วยพัฒนาประสิทธิภาพในการจำได้ดีขึ้น

อุปกรณ์

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

วิธีเล่น

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : 1) เตรียมรายชื่อสิ่งที่ต้องการให้ผู้เล่นจำ 2) แต่ละรอบของการเล่น สามารถมีชื่อสิ่งที่ให้จำซ้ำกันได้ 3) จำนวนผู้เล่นไม่เกิน 5 คน

- ระดับง่าย (4-6 อย่าง)

ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับปานกลาง (7-8 อย่าง)

ขั้นตอนการเล่น

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

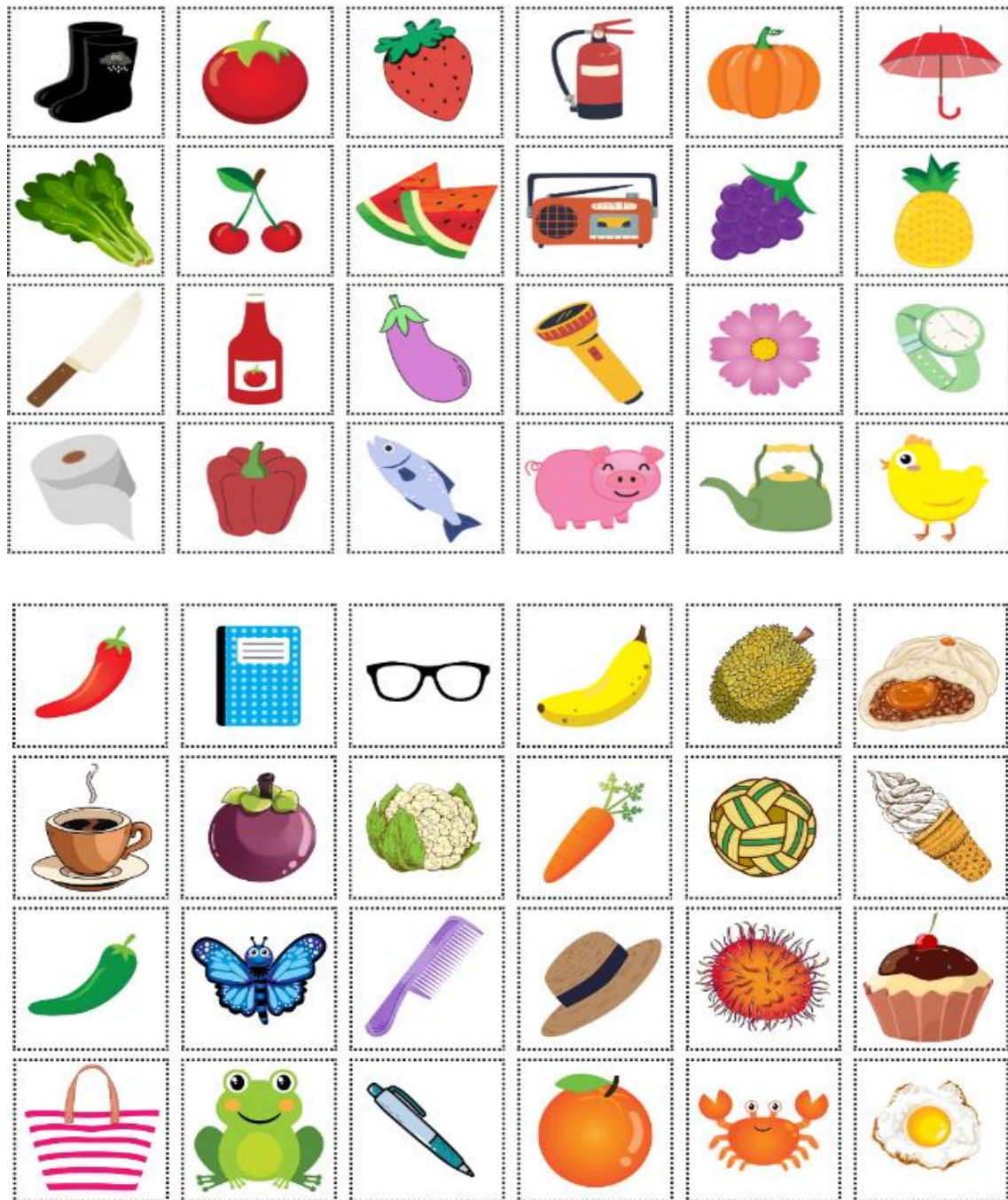
- ระดับยาก (9-10 อย่าง)

ขั้นตอนการเล่น

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



ตัวอย่าง การ์ดเกมหยิบภาพตามคำบอก





2. เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ

เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ ให้ผู้เล่นฝึกจำและถ่ายทอดข้อมูลออกมาผ่านการลงมือร้อยลูกปัดตามสีและรูปทรงที่ได้ฟังมา โดยอาจถูกรบกวนการจำได้จากเงื่อนไขที่กำหนด ดังนั้น ผู้เล่นจึงควรมีความใส่ใจและตั้งใจฟังเป็นพื้นฐานในขณะทำกิจกรรม

อุปกรณ์

1. ลูกปัด
2. เชือกร้อย
3. การ์ดภาพลูกปัด

วิธีเล่น

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม :

- 1) เตรียมลูกปัดและเชือกให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เล่น
- 2) ผู้นำกิจกรรมอาจซักซ้อมทำความเข้าใจกับผู้เล่นในการปรบมือ 1 ชุด และลองปรบมือก่อนเริ่มเล่น

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

- ระดับง่าย (เล่นการ์ด 10 ใบ)

ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับปานกลาง (เล่นการ์ด 14 ใบ)

ขั้นตอนการเล่น

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

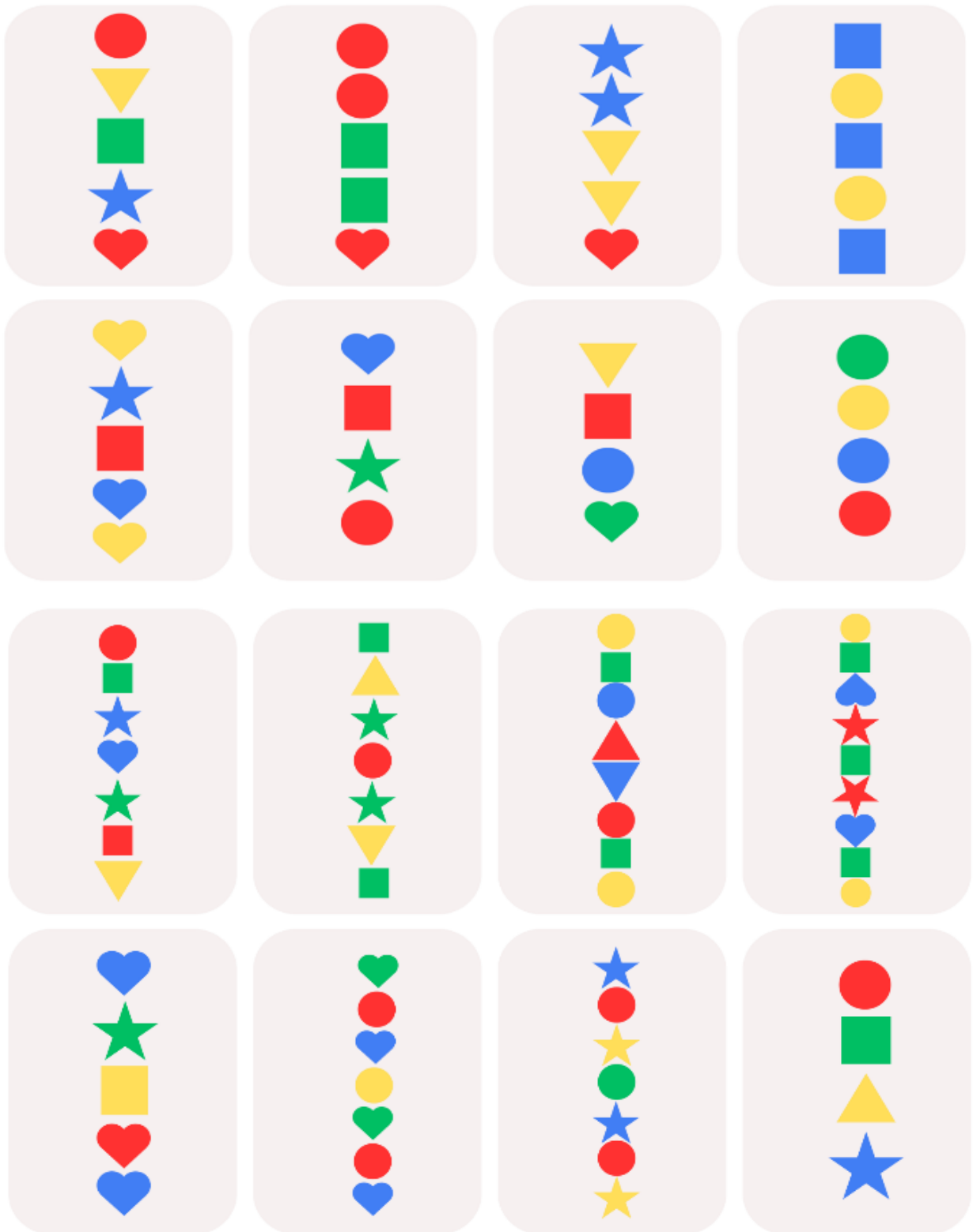


- ระดับยาก (เล่นการ์ด 12 ใบ)

ขั้นตอนการเล่น

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

ตัวอย่างเกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ





3. เกมจับคู่

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

อุปกรณ์

1. การ์ดภาพสำหรับจับคู่ จำนวน 48 คู่
2. แผ่นวางภาพ

วิธีเล่น

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : เตรียมภาพให้ครบตามจำนวนและครบคู่ในการเล่นแต่ละระดับ

- ระดับง่าย (จับคู่ภาพ 15 คู่)

ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับปานกลาง (จับคู่ภาพ 25 คู่)

ขั้นตอนการเล่น

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

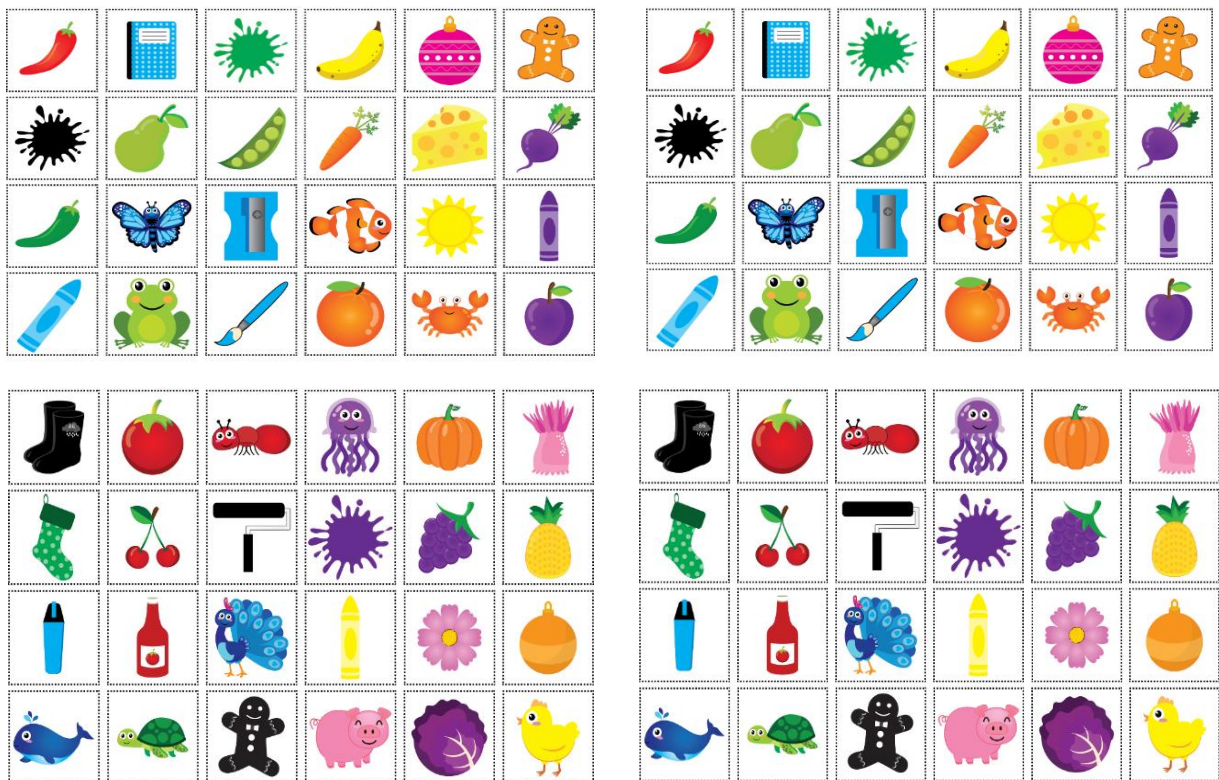


- ระดับยาก (จับคู่ภาพ 35 คู่)

ขั้นตอนการเล่น

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

ตัวอย่างการ์ดภาพสำหรับจับคู่เกมจับคู่





► เมนูชุดกิจกรรม Visuospatial function

1. เกมฉันทอยู่ตรงไหน

ความสามารถของสมองในด้านมิติสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการรับรู้ตำแหน่งของตนเอง ท่ามกลางวัตถุ สิ่งของ หรือสถานที่ต่าง ๆ ในเกมฉันทอยู่ตรงไหน ผู้เล่นได้ฝึกการรับรู้ตำแหน่งของตุ๊กตา ผ่านการรับฟังคำบอกเล่าซึ่งจำเป็นต้องรู้ระยะ ทิศทางที่เชื่อมโยงกับตุ๊กตาและนำไปวางให้ถูกตำแหน่ง นอกจากนี้ ผู้เล่นจำเป็นต้องมีความใส่ใจ ตั้งใจฟังในสิ่งที่เป็นการบอกเล่าด้วย

อุปกรณ์

1. ตุ๊กตากระดาษรูปคน	จำนวน	12 รูป
2. ตุ๊กตากระดาษรูปสัตว์	จำนวน	8 รูป
3. ฉากพื้นหลัง (สถานที่ต่างๆ)	จำนวน	18 รูป

วิธีเล่น

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

- ระดับง่าย (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับปานกลาง (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

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



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

- ระดับยาก (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

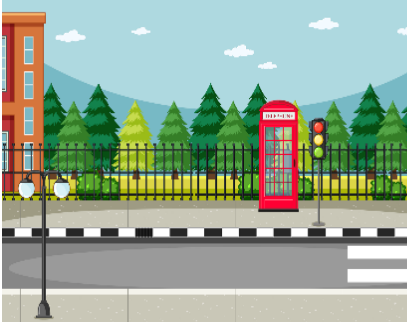
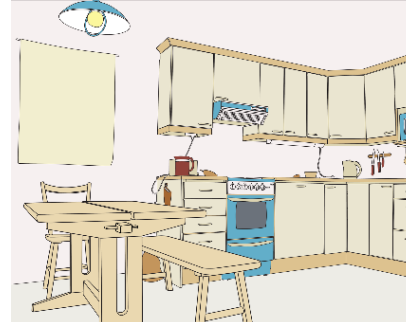
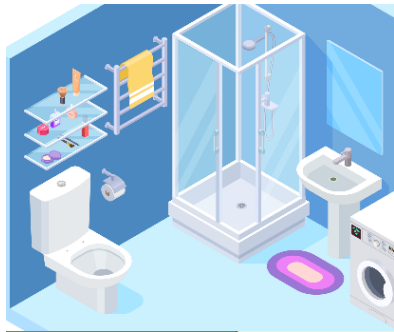
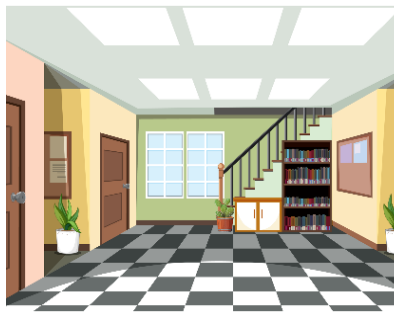
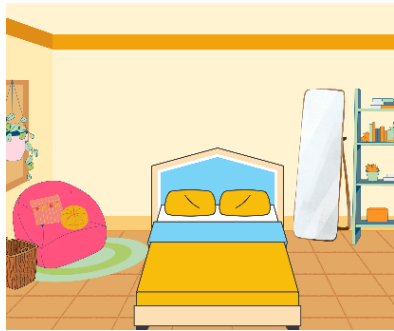
1. ผู้นำกิจกรรมเลือกฉากพื้นหลัง 1 รูป เลือกตุ๊กตากระดาด 3-4 รูป จากนั้นวางตุ๊กตาไว้ที่จุดต่าง ๆ ในฉากพื้นหลัง แล้วปิดไว้ไม่ให้ผู้เล่นเห็น
2. ผู้นำกิจกรรม แจกฉากพื้นหลัง และตุ๊กตากระดาดให้ผู้เล่น (เป็นฉากและตุ๊กตาเหมือนที่ผู้นำใช้) และบอกคำสั่งผู้เล่น ดังนี้ “จะบอกตำแหน่งที่ตุ๊กตาอยู่ในฉากนี้ ขอให้ผู้เล่นตั้งใจฟังให้ดี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

ตัวอย่างเกมฉันทายตรงไหน (รูปคน-สัตว์)





ตัวอย่างเกมฉันทันอยู่ตรงไหน (สถานที่)





2. เกมเก็บของขึ้นชั้น

ในเกมเก็บของขึ้นชั้น เป็นการจำลองสถานการณ์การจัดเรียงสิ่งของบนชั้นวางให้เรียบร้อย แต่โดยทั่วไปเราอาจจัดวางด้วยตนเองตามความเหมาะสม หรือความพอใจ ซึ่งแตกต่างจากในเกมนี้ ผู้เล่นจะได้รับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่งของสิ่งของต่างๆที่จะถูกนำมาจัดวาง โดยความสามารถของสมองในการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างตำแหน่งสิ่งของ พื้นที่ และสิ่งอื่นที่รายรอบ รวมถึงความใส่ใจฟังเสียงข้อมูลที่บอกมา เพื่อวางของได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์

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

วิธีเล่น

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

- ระดับง่าย (เล่น 10 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับปานกลาง (เล่น 7 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

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



- ระดับยาก (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

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

ตัวอย่างเกมเก็บของขึ้นชั้น





3. เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก

การต่อบล็อกตามภาพตัวอย่าง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถเชิงมิติสัมพันธ์ ในการรับรู้รูปทรง ตำแหน่ง ระยะ และทิศทางของบล็อก เพื่อนำมาวางได้อย่างถูกต้องตามต้นแบบ นอกจากนี้ ในระดับยากผู้เล่นจะถูกท้าทายความสามารถ เมื่อต้องใช้จินตนาการในการต่อบล็อกอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็ก เช่น การใช้มือในการหยิบจับบล็อก และการมองเห็นที่ดียังเป็นส่วนสำคัญในการทำกิจกรรมนี้

อุปกรณ์

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

วิธีเล่น

- ระดับง่าย (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับปานกลาง (เล่น 5 ข้อ)

ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับยาก (เล่น 5 ข้อ)

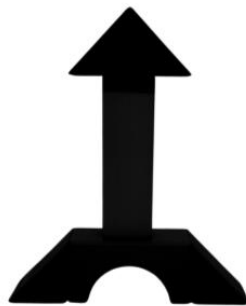
คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม : ควรจัดเตรียมภาพโจทย์รูปแบบที่ต้องการให้ผู้เล่นต่อ โดยเป็นภาพจริงหรือเป็นภาพการ์ตูนก็ได้ เพื่อให้ผู้เล่นต่อบล็อกตามความคิดจินตนาการ และได้ออกแบบด้วยตนเองว่าจะใช้บล็อกรูปทรงใดวางเรียงต่อกัน

ขั้นตอนการเล่น

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



ตัวอย่างเกมสร้างบ้านผ่านบล็อก





► เมนูชุดกิจกรรม Executive function

1. เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณชอบ

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

อุปกรณ์

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

วิธีเล่น

- ระดับง่าย

ขั้นตอนการเล่น

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

- ระดับปานกลาง

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหาร 5 หมู่ และสัดส่วนที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
2. แจกภาพวัตถุดิบต่าง ๆ ให้ผู้เล่น
3. ผู้นำกิจกรรมแจ้งวิธีการเล่นว่า “นำวัตถุดิบเหล่านี้มาจัดทำเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ สำหรับมือ เข้า กลางวัน และเย็น”
4. ให้ผู้เล่นเขียนเมนู วิธีทำ ตามวัตถุดิบที่ได้รับ ลงในกระดาษ
5. เมื่อทำเสร็จแล้วนำเสนอ แลกเปลี่ยนความเห็นระหว่างกัน

- ระดับยาก

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหาร 5 หมู่ และสัดส่วนที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ รวมถึงอาหารที่เหมาะสมกับโรคประจำตัว



2. แจกภาพวัตถุดิบต่างๆให้ผู้เล่น

3. ผู้นำกิจกรรมแจ้งวิธีการเล่นว่า

“สมมติว่า นายสมบุรณ์ เป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวคือ.....ขอให้ผู้เล่น
นำวัตถุดิบที่ได้รับ จัดทำเมนูที่ดีต่อสุขภาพของนายสมบุรณ์ สำหรับมือ เข้า กลางวัน และเย็น”

4. ให้ผู้เล่นเขียนเมนู วิธีทำ ตามวัตถุดิบที่ได้รับ ลงในกระดาษ

5. เมื่อทำเสร็จแล้วนำเสนอ แลกเปลี่ยน

ตัวอย่างเกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ





2. เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข

เกม Sudoku เป็นที่นิยมในการเล่นเพื่อความเพลิดเพลิน และใช้ฝึกสมอง ซึ่งคุ้นเคยกันในรูปแบบของการจัดวางตัวเลขไม่ให้ซ้ำกันในทั้งในแนวดิ่งและแนวนอน อย่างไรก็ตาม เพื่อความหลากหลายโดยยังคงหลักการสำคัญของเกมไว้ จึงได้ออกแบบให้เติมรูปภาพต่าง ๆ ลงในตาราง แม้ว่าจะเป็นเกมง่าย ๆ แต่ผู้เล่นเกมจะต้องใช้ทักษะการบริหารจัดการ ตั้งแต่วางแผน จัดระเบียบความคิด แก้ไขปัญหา การใส่ใจจดจ่อ เพื่อให้ตอบได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

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

วิธีเล่น

- ระดับง่าย

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ sudoku (ระดับง่าย) ให้ผู้เล่น พร้อมกับ กรรไกรและกาว
2. ให้ผู้เล่นตัดรูป 4 รูปที่อยู่ด้านบน แยกออกมาจากราว
3. อธิบายกติกาการเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ
“เติมรูปภาพ 4 รูปที่ท่านตัดไว้แล้ว ลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยที่ในแต่ละแถวทั้งแนวดิ่งและแนวนอน ไม่มีรูปใดซ้ำกันเลย”
4. ให้ผู้เล่นแก้ไขโจทย์ และเฉลยร่วมกัน จากนั้นทำต่อให้ครบ 7 ข้อ

- ระดับปานกลาง

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ sudoku (ระดับปานกลาง) ให้ผู้เล่น พร้อมกับดินสอ
2. อธิบายกติกาการเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ
“เติมรูปภาพที่อยู่ด้านบนลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่โดยการวาด กติกาสำคัญ คือ ในแต่ละแถวทั้งแนวดิ่งและแนวนอน ไม่มีรูปใดซ้ำกันเลย”
3. ให้ผู้เล่นเติมภาพ เสร็จแล้วเฉลยร่วมกัน จากนั้นทำต่อให้ครบ 6 ข้อ

- ระดับยาก

ขั้นตอนการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ sudoku (ระดับยาก) ให้ผู้เล่น พร้อมกับดินสอ
2. อธิบายกติกาการเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ
“เติมตัวเลข 1-9 ลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยที่ในแต่ละแถว ทั้งแนวดิ่งและแนวนอน ไม่มีตัวเลขซ้ำกันเลย”
3. ให้ผู้เล่นเติมตัวเลข
4. เสร็จแล้วเฉลยร่วมกัน จากนั้นทำต่อให้ครบ 5 ข้อ



ตัวอย่างเกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข ระดับง่าย

Sudoku

ง่าย 1

เติมรูปภาพ 4 รูปลงในตารางที่ว่างอยู่ โดยสีในแถวแรก แถวคอลัมน์ จะตรงกับซ้ายบนเลย



Sudoku

ง่าย 2

เติมรูปภาพ 4 รูปลงในตารางที่ว่างอยู่ โดยสีในแถวแรก แถวคอลัมน์ จะตรงกับซ้ายบนเลย



Sudoku

ง่าย 3

เติมรูปภาพ 4 รูปลงในตารางที่ว่างอยู่ โดยสีในแถวแรก แถวคอลัมน์ จะตรงกับซ้ายบนเลย



Sudoku

ง่าย 4

เติมรูปภาพ 4 รูปลงในตารางที่ว่างอยู่ โดยสีในแถวแรก แถวคอลัมน์ จะตรงกับซ้ายบนเลย



Sudoku

ง่าย 5

เติมรูปภาพ 4 รูปลงในตารางที่ว่างอยู่ โดยสีในแถวแรก แถวคอลัมน์ จะตรงกับซ้ายบนเลย



Sudoku

ง่าย 6

เติมรูปภาพ 4 รูปลงในตารางที่ว่างอยู่ โดยสีในแถวแรก แถวคอลัมน์ จะตรงกับซ้ายบนเลย



Sudoku

ง่าย 7

เติมรูปภาพ 4 รูปลงในตารางที่ว่างอยู่ โดยสีในแถวแรก แถวคอลัมน์ จะตรงกับซ้ายบนเลย



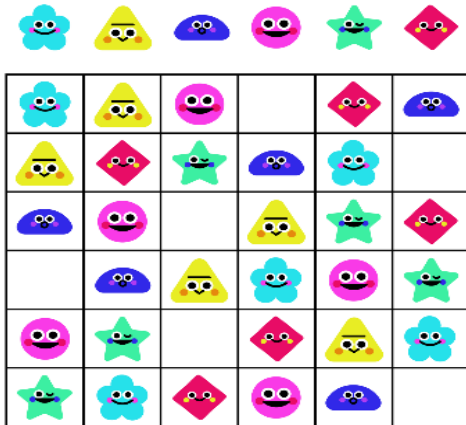
			
			
			
			



ตัวอย่างเกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข ระดับปานกลาง

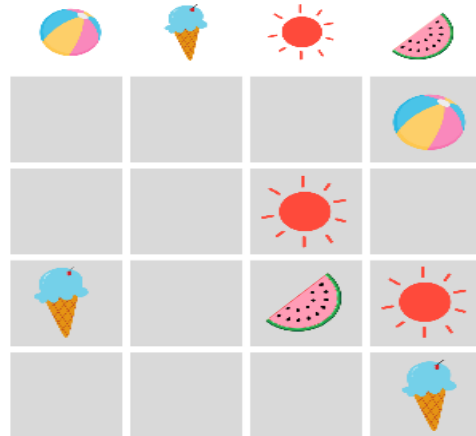
Sudoku ปานกลาง1

เติมรูปภาพ 6 รูปนี้ลงในตารางที่ยังว่างอยู่
โดยที่ในแถวแถว แดง คอลัมน์ จะมีรูปไม่ซ้ำกันเลย



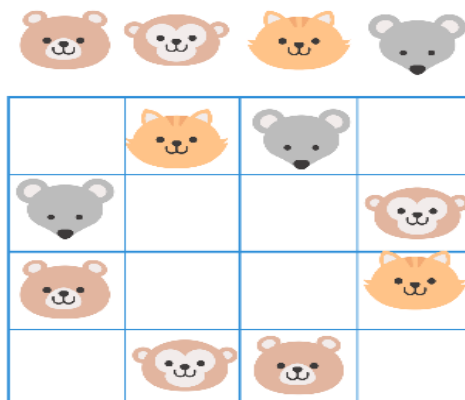
Sudoku ปานกลาง2

เติมรูปภาพ 4 รูปนี้ลงในตารางที่ยังว่างอยู่
โดยที่ในแถวแถว แดง คอลัมน์ จะมีรูปไม่ซ้ำกันเลย



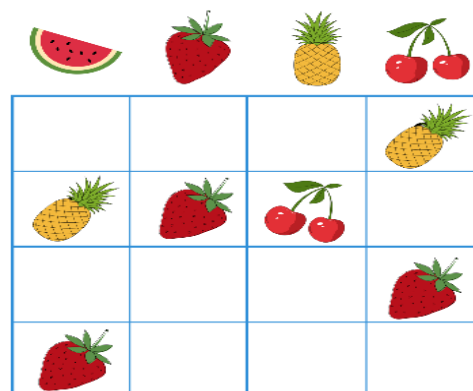
Sudoku ปานกลาง3

เติมรูปภาพ 4 รูปนี้ลงในตารางที่ยังว่างอยู่
โดยที่ในแถวแถว แดง คอลัมน์ จะมีรูปไม่ซ้ำกันเลย



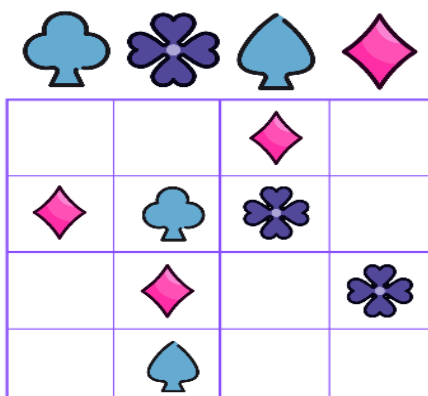
Sudoku ปานกลาง4

เติมรูปภาพ 4 รูปนี้ลงในตารางที่ยังว่างอยู่
โดยที่ในแถวแถว แดง คอลัมน์ จะมีรูปไม่ซ้ำกันเลย



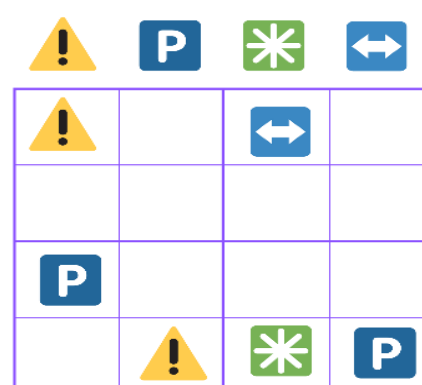
Sudoku ปานกลาง5

เติมรูปภาพ 4 รูปนี้ลงในตารางที่ยังว่างอยู่
โดยที่ในแถวแถว แดง คอลัมน์ จะมีรูปไม่ซ้ำกันเลย



Sudoku ปานกลาง6

เติมรูปภาพ 4 รูปนี้ลงในตารางที่ยังว่างอยู่
โดยที่ในแถวแถว แดง คอลัมน์ จะมีรูปไม่ซ้ำกันเลย





ตัวอย่างเกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข ระดับยาก

Sudoku

ยาก1

เติมตัวเลข1-9 ลงในตารางที่ว่างอยู่
โดยที่ในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ จะมีตัวเลขไม่ซ้ำกัน

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

Sudoku

ยาก2

เติมตัวเลข1-9 ลงในตารางที่ว่างอยู่
โดยที่ในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ จะมีตัวเลขไม่ซ้ำกัน

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

Sudoku

ยาก3

เติมตัวเลข1-9 ลงในตารางที่ว่างอยู่
โดยที่ในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ จะมีตัวเลขไม่ซ้ำกัน

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

Sudoku

ยาก4

เติมตัวเลข1-9 ลงในตารางที่ว่างอยู่
โดยที่ในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ จะมีตัวเลขไม่ซ้ำกัน

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

Sudoku

ยาก5

เติมตัวเลข1-9 ลงในตารางที่ว่างอยู่
โดยที่ในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ จะมีตัวเลขไม่ซ้ำกัน

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



3. ปัญหาไม้ไผ่

กิจกรรมในหัวข้อ “ปัญหาไม้ไผ่” เป็นการแก้ปัญหตามโจทย์ที่กำหนดขึ้น ในรูปแบบของการเล่นเกมปริศนา เพื่อมุ่งกระตุ้นความสามารถในการวางแผน จัดการปัญหภายใต้เงื่อนไขที่มีอยู่ ตลอดจนการคิด วิเคราะห์ ปัญหา ซึ่งเป็นความสามารถสมองในด้าน Executive function นอกจากนี้ ยังมีการใช้ความสามารถสมองด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย ตั้งแต่กระบวนการรับรู้ ทำความเข้าใจในขณะอ่านโจทย์ คู่มือ และมีความใส่ใจ (attention) ร่วมกับความจำ (memory) สำหรับการแก้ปัญหอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ขณะเล่นเกม ผู้เล่นล้วนมีความต้องการแก้ปัญหให้สำเร็จโดยเร็ว แต่อย่าลืม!! ดูแลอารมณ์ หากต้องเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน หรือคิดวิธีแก้ไขปัญหในโจทย์ไม่ได้ ขอให้หยุดพัก และผ่อนคลายตนเองก่อนกลับมาเล่นใหม่

อุปกรณ์

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

คำแนะนำสำหรับผู้นำกิจกรรม

1. ผู้นำเกมเลือกโจทย์ 3-4 ข้อ สำหรับการเล่นแต่ละครั้ง
2. ผู้นำเกมควรฝึกทำโจทย์ทุกข้อก่อนนำมาเล่นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วิธีเล่น

1. แจกโจทย์ให้ผู้เล่นครั้งละ 1 ข้อ
2. อธิบายโจทย์และวิธีเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ กติกาของเกมนี้คืออะไร??...
3. ให้เวลาผู้เล่นแก้ไขปัญห (หากผู้เล่นมีความยากลำบากหรือไม่สามารถแก้ไขปัญหภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด ผู้นำเกมสามารถให้คำใบ้ได้)
4. เฉลยพร้อมกัน และแลกเปลี่ยนแนวคิดในการแก้ปัญหในกลุ่มผู้เล่น
5. ให้เล่นข้อต่อไปจนครบ 3-4 ข้อ

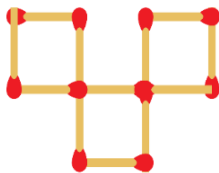
ตัวอย่างปัญหาไม้ไผ่



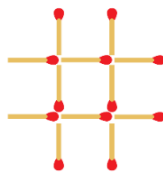


ตัวอย่างปัญหาไว้แก้

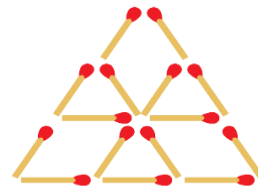
จิงโจ้ตัวเตี้ยกว่าช้าง ยีราฟตัวสูงกว่าจิงโจ้ ช้างตัวเตี้ยกว่ายีราฟ ยีราฟตัวเตี้ยกว่าตัวมะพร้าว สัตว์ชนิดไหนตัวสูงที่สุด



ย้ายไม้ขีด 3 อัน
เพื่อให้ได้ สี่เหลี่ยม 5 รูป



ย้ายไม้ขีด 3 อัน
เพื่อให้ได้ สี่เหลี่ยม 3 รูป



ย้ายไม้ขีด 3 อัน
เพื่อให้สามเหลี่ยมในรูปนี้หายไป

นิตยสารฉบับหนึ่ง ถูกคนมอิดในออฟฟิศทำไว้หน้า 3-8 หายไป มีกระดาดถูกฉีก
ออกไปในแผ่นจากนิตยสารฉบับนี้



หากคุณติดอยู่ในเขาวงกต คุณจะสามารถออกไปจากเขาวงกตนี้ได้หากคุณสามารถ
เดินผ่าน 1 ใน 3 ประตูที่อยู่ตรงหน้า ประตูที่ 1 เปิดเข้าไปคุณจะถูกกับระเบิด
ประตูที่ 2 เปิดเข้าไปคุณจะถูกหมอกควันหนา ประตูที่ 3 คุณจะพบกับสิ่งมีชีวิตที่
อาหารมา 3 ปี คุณจะเลือกเดินผ่านประตูไหนเพราะอะไร



ชายหนุ่ม 4 คน (พล, นิก, วิม, พวง) กำลังจะข้ามสะพานในคืนเดือนมืด พวกเขาจึงต้องใช้
ตะเกียงเพื่อส่องทาง แต่ชาย 4 คนมีตะเกียงแค่อันเดียว ที่สำคัญคือตะเกียงอันนี้จะให้แสงสว่าง
ได้แค่ 15 นาที ส่วนสะพานนั้นจะข้ามได้ทีละ 2 คน พลใช้เวลาในการเดินข้ามสะพาน นานที่
นิกใช้เวลา 2 นาที วิมใช้เวลา 5 นาที และพวงใช้เวลา 10 นาที ถ้าคิดว่าพวกเขาเกิดข้าม
สะพานคืนกัน จะใช้เวลาเดินข้ามสะพานเท่ากับเวลาของคนที่ยืนข้าม แล้วพวกเขายกข้ามไปได้
อย่างไรให้ทันเวลา 15 นาที ก่อนที่ตะเกียงจะดับ



ในภาพมี สุชาติ, สุনারี และศิริพร สาวๆ ในรูปไม่ได้ยืนติดกัน
สุชาติใส่ชุดอะไร?

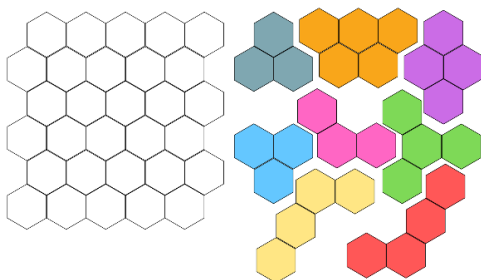
ปัญหาไว้แก้



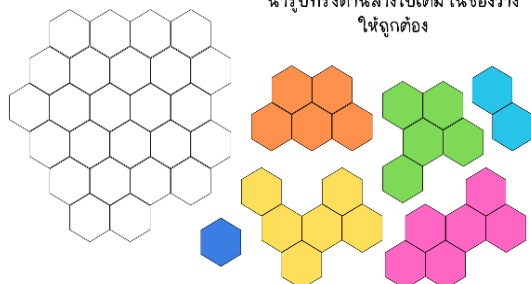
ยึดเส้นในตารางตาม
จำนวนและทิศทางที่
กำหนดในกล่องข้อความ
ด้านล่าง โดยเริ่มจากจุด
สีแดง ไปจนครบตามกล่อง
ข้อความ จากนั้นหารูป
ในตารางคือรูปอะไร

2	2	3	4	5
5	6	6	2	2
4	3	5	3	2
6	3	3	1	2
3	1	1	1	1
1	1	1	1	1
2	1	9	1	10

เติมรูปทรงด้านล่างลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



นำรูปทรงด้านล่างไปเติมในช่องว่าง
ให้ถูกต้อง



เอกสารอ้างอิง

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



บทที่ 4

การนำใช้ชุดกิจกรรม Brain Training สำหรับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

พลินท์ชญา พัทธราพิสิฐกุล

อรรวรรณ คูหา

เกมกีฬา โสมะโสภ

องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรม

องค์ประกอบของการนำใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย¹ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการ ระยะดำเนินการ และระยะติดตามประเมินผล เพื่อแสดงถึงการเตรียมงานของทีมงานตั้งแต่ก่อนการดำเนินกิจกรรม ระหว่างการดำเนินกิจกรรม จนถึงภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้วดังต่อไปนี้

1. ระยะเตรียมการ

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

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

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

2) การวินิจฉัย การประเมินอาการทางคลินิกที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับความสามารถที่มีอยู่โดยไม่มีการอื่น ๆ มารบกวนหรือทำให้การทำกิจกรรมเป็นความยากลำบากจนเกินไป เช่น มีความวิตกกังวลมาก เป็นต้น โดยเป็นบทบาทของแพทย์



3) การประเมินความสามารถของสมอง (Cognitive function) ร่วมกับการคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดยมีความรู้ความเข้าใจในแบบทดสอบที่ใช้ ตั้งแต่วิธีการทดสอบ การให้คะแนนและแปลผลทดสอบ ซึ่งเป็นบทบาทของนักจิตวิทยาคลินิก หรือ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และสหวิชาชีพ ที่ผ่านการอบรมและฝึกฝนการใช้เครื่องมือ ทั้งนี้ ในการประเมินความสามารถของสมองในระยะก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีความสำคัญต่อจัดกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถอยู่ในระดับใกล้เคียงกันหรือไม่แตกต่างกันมากเกินไป และแสดงให้เห็นถึงความสามารถของสมองก่อนร่วมกิจกรรมในลักษณะของข้อมูลเบื้องต้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับผลการประเมินหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้การประเมินเพื่อคัดกรองภาวะซึมเศร้า เพื่อพิจารณาแยกปัญหาการลิ้มที่อาจเกิดจากภาวะซึมเศร้า

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

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

คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

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

เมื่อมีคุณสมบัติเข้าเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการจัดกลุ่มอย่างเหมาะสม เพื่อการเรียนรู้แบบกลุ่มซึ่งก่อให้เกิดการส่งเสริมกันและพัฒนาไปด้วยกัน การจัดกลุ่มที่ดีนั้นจำเป็นต้องมีความสามารถทางสมอง ระดับการศึกษา ช่วงอายุอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ไม่มีปัญหาทางอารมณ์หรือความบกพร่องทางจิต ซึ่งจะลดทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ดังนั้น เมื่อถูกส่งมารับการกระตุ้นศักยภาพสมอง จึงต้องได้รับการประเมินความสามารถของสมองก่อนเริ่มทำกิจกรรม นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยสำคัญคือ ผู้สูงอายุต้องมีความสนใจและความพร้อมในการร่วมกิจกรรมด้วย



การเตรียมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติเข้ากับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น และพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง ควรจะได้รับคำแนะนำให้เข้าใจเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

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

1.3 การประเมินความสามารถของสมอง

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

ชุดเครื่องมือที่ใช้ประเมิน ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว เป็นต้น

2. แบบประเมิน ADL, IADL²

3. แบบประเมินความสามารถของสมอง ได้แก่

- แบบทดสอบสภาพสมองเสื่อมเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (Mini-Mental State Examination: MMSE-Thai 2002) แบบประเมินความสามารถทางสมอง เพื่อคัดแยกภาวะสมองเสื่อม ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน **จุดตัดคะแนนตามระดับการศึกษา²** หรือ TMSE (Thai Mini Mental State) ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ คะแนน > 23 คะแนน ถือว่าปกติ³

- Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ฉบับภาษาไทย¹ เพื่อคัดแยกภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย มีจุดตัดคะแนน ≥ 25 คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน ให้ถือว่าเป็นปกติ โดยมีค่าความไว 0.70 และค่าจำเพาะ 0.95

4. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

- แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS-15) ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ เพื่อประเมินอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนทำแบบประเมิน มีจุดตัดคะแนน ≥ 7 คะแนน จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน บ่งชี้ถึงภาวะซึมเศร้า โดยมีค่าความไว ร้อยละ 88 และค่าจำเพาะ ร้อยละ 75⁴



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

สถานที่ที่เหมาะสมควรเป็นห้องประชุมเอนกประสงค์ที่สามารถจัดการและปรับเปลี่ยนรูปแบบการวางโต๊ะเก้าอี้ได้อย่างสอดคล้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น ๆ และควรกำหนดวัน เวลา สถานที่นั้นชัดเจน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการมาเข้าร่วมกิจกรรม

1.5 การเตรียมการดำเนินกิจกรรม

การเตรียมการก่อนดำเนินกิจกรรม เป็นการประชุมของทีมงานในการสรุปข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และวางแผนการปฏิบัติสำหรับการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่ลำดับขั้นตอนที่เริ่มต้นจนจบ ของกิจกรรมทั้งหมด โดยมีการเตรียมการต่าง ๆ คือ

1. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการพิจารณากลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ และพิจารณารายละเอียดในผลการประเมินความสามารถของสมองของแต่ละรายที่ได้ทดสอบไปว่ามีด้านใดที่มีความอ่อนแอ ด้านใดที่ยังคงดีอยู่ เพื่อนำมาวางแผนการกระตุ้น สังเกตการณ์ ติดตามหรือช่วยเหลือในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และนำมาประกอบการพิจารณาจัดกลุ่ม โดยให้ผู้ที่มีความบกพร่องในด้านเดียวกันได้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้กระตุ้นศักยภาพไปในทางเดียวกัน

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

ทั้งนี้ การประชุมปรึกษาร่วมกัน จะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความราบรื่น ส่งเสริมความเข้าใจในการปฏิบัติงาน เนื่องจาก แต่ละคนมีความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน สามารถสร้างความเชื่อมโยงในทีมงานและการประสานงานกันระหว่างดำเนินกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น



การดำเนินการจัดโปรแกรม

1. ระยะดำเนินการ

ในระยะดำเนินการนี้ จะเข้าสู่การดำเนินกิจกรรมกลุ่มตามรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย โดยนำเสนอใน 2 ส่วน คือ บทบาทหน้าที่ของทีมงานซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากระยะเตรียมการ และการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1.1 บทบาทของทีมงาน

บทบาทของทีมงานจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากในระยะเตรียมการ โดยในระยะดำเนินการบทบาทหน้าที่ คือ การเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย

1) **ผู้นำกิจกรรม** มีบทบาทเป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่การเริ่มต้นกิจกรรมจนถึงการสรุปปิดท้าย ตามลำดับขั้นตอนในโปรแกรม ด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

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

3) **ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator)** มีบทบาทในการอำนวยความสะดวกในด้านวัสดุอุปกรณ์ การควบคุมเวลาให้กิจกรรมดำเนินไปโดยไม่ยืดเยื้อ และอาจให้ความช่วยเหลือ แนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม

4) **ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม** ในที่นี้ หมายถึงถึง ผู้นำกิจกรรม ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และผู้อำนวยความสะดวก ทีมงานทุกคนควรศึกษาและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยมีวิธีการลำดับขั้นตอนชุดกิจกรรมตามแนวทางในบทที่ 3

1.2 การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

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

การจัดกิจกรรมกลุ่มมีสิ่งสำคัญที่ควรตระหนักใน 2 ประเด็น คือ

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



2) การดำเนินกิจกรรม ทีมงานควรมีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมว่าต้องการกระตุ้นความสามารถของสมองด้านใด โดยมีวิธีการและลำดับขั้นตอนอย่างไร รวมถึงการส่งเสริม กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรม สามารถลงมือปฏิบัติตามกติกาของกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ มีวิธีปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสุภาพ เป็นมิตร ไม่กระตุ้นเร้าจนสร้างความรู้สึกลังเลใจ ให้ความช่วยเหลือโดยไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการตนเองมีศักยภาพด้อยกว่าคนอื่น แต่ช่วยเหลือโดยการแนะนำ คลายข้อสงสัย และดึงความสามารถที่มีอยู่ออกมา สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มของแต่ละกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง จะนำเสนอแยกเป็นรายกิจกรรมในหัวข้อต่อไป

2. ระยะติดตามและประเมินผล

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

นอกจากนี้ ยังมีการประชุมร่วมกันของทีมงาน โดยการรวบรวมข้อมูลการดำเนินการและการเปลี่ยนแปลงของผู้ร่วมกิจกรรม ผลการสังเกตการณ์ระหว่างที่มีการเข้าร่วมกิจกรรม การทำกิจกรรมต่อเนื่อง เพื่อพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้ คือ

- การทำงานของทีมงานในแต่ละกิจกรรมและตลอดโปรแกรม
- การสรุปผลการนำใช้โปรแกรม ผลการประเมินความสามารถของสมองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงข้อมูลย้อนกลับต่างๆที่ได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพิจารณาปรับปรุง การพัฒนางานและวางแผนการดูแลผู้สูงอายุต่อไป

การจัดบริการกิจกรรมโปรแกรม Brain training

1. หลักการเลือกชุดเมนูกิจกรรม

1) การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- Brain exercise/training/care
- แบบรายบุคคล หรือ แบบกลุ่ม
- ระดับง่าย หรือ ระดับยาก

2) การเกริ่นนำกิจกรรมให้เห็นถึงสำคัญของการกระตุ้นความสามารถสมอง โดยเฉพาะด้านที่กำลังจะทำกิจกรรม

3) การสรุปกิจกรรมเชื่อมโยงกับการทำงานของสมองและส่งเสริมการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. แนวทางการจัดบริการกิจกรรมโปรแกรม Brain training

ผู้นำกิจกรรมและทีม สามารถดำเนินการได้ที่คลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาล หรือในชุมชน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

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

- ชุดเมนูกิจกรรม Brain exercise 30 นาที เลือกด้าน attention และ memory จำนวน 2-3 กิจกรรม
- ชุดเมนูกิจกรรม Brain training 1 ชั่วโมง 30 นาที เลือกด้าน attention และ memory จำนวน 2-3 กิจกรรม
- กรณีที่ดำเนินการเป็นแบบกลุ่ม (Group base) สามารถทำเป็นตารางล่วงหน้าว่าวันไหนจะกระตุ้นผู้สูงอายุกลุ่ม MCI ด้านใดบ้าง และวางแผนการกระตุ้นให้ครบทั้ง 4 ด้าน
- กรณีที่ดำเนินการเป็นแบบรายบุคคล (Individual base) สามารถดำเนินการหรือวางแผนการกระตุ้นได้จากแบบประเมินว่าต้องกระตุ้นด้านใดบ้าง และสามารถวางแผนการกระตุ้นให้ครบ 4 ด้าน

3. รายละเอียด Brain training Menu :

Attention	Memory	Perceptual-motor and Visuospatial	Executive function
■ ไฟ่บวกลเลข ■ เพลงดีมีความหมาย ■ อ่านข้อสี่	■ หยิบภาพตามคำบอก ■ ร้อยลูกปัดฝึก ความจำ ■ จับคู่	■ ฉ้นอยู่ตรงไหน ■ เก็บของขึ้นชั้น ■ สร้างบ้านผ่าน บล็อก	■ อาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณปู่ชอบ ■ Sudoku รูปทรง และตัวเลข ■ ปัญหาไม้ไ้แก้
แนวทางการเลือกกิจกรรม	ผลการประเมินมีความเหมาะสมในการเข้ากลุ่ม (คือ เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม มีสมรรถภาพสมองปกติ มีความสามารถในการรับรู้/สื่อสารและด้านการเคลื่อนไหวได้ดี)		

4. การนำใช้โปรแกรม Brain training Menu

โดยแบ่งชุดกิจกรรมตามการกระตุ้นสมอง 4 ด้าน ตามระดับความง่าย ปานกลาง ยาก ดังนี้

กิจกรรม	ระดับการทำกิจกรรม		
	ระดับง่าย	ระดับปานกลาง	ระดับยาก
Attention			
ไฟ่บวกลเลข	จำนวน ไฟ่ 26 ใบ ■ เปิดไฟ่ดูตัวเลขใบที่ 1 และ 2 บวกกันเขียนผลลัพธ์ในกระดาษ	จำนวน ไฟ่ 50 ใบ ■ เพิ่มเงื่อนไข “ไฟ่สีแดง = ให้นำไปลบตามตัวเลขบนไฟ่”	จำนวนไฟ่ 50 ใบ ■ เพิ่มเงื่อนไข “ไฟ่สีแดง และสีน้ำเงิน = ให้นำไปลบตามตัวเลขบนไฟ่”



กิจกรรม	ระดับการทำกิจกรรม		
	ระดับง่าย	ระดับปานกลาง	ระดับยาก
เกมเพลงดี มีความหมาย	■ เลือกเพลงจากรายชื่อเพลงต่อไปนี้ : อุทยานดอกไม้ ลำนาม้าฉาฮิโนกิ ของกินคนเมือง เทียวใต้ 1 ล่องใต้ ■ ตั้งคำถามจากเนื้อเพลงให้ผู้สูงอายุเขียนคำตอบลงในกระดาษ ■ เมื่อผู้สูงอายุเขียนคำตอบเสร็จ ให้เปิดเพลงอีก 1 รอบ เพื่อตรวจคำตอบ	แจกกระดาษที่มีเนื้อเพลงที่ขาดหายไป	จากที่ได้ฟังเพลงแล้วขอให้วาดภาพออกมาตามจินตนาการ” เช่น เพลงเดือนเพ็ญ
	บอกกติกาว่า “ให้ทุกท่านฟังเพลงอย่างตั้งใจ” ไม่อนุญาตให้มีการ จดบันทึกระหว่างฟังเพลง		
เกมอ่านชื่อสี	อธิบายกติกา แจกการ์ดทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ด ลงกลางวง ในขณะที่วางการ์ดให้บอกสีตามกติกาตั้ง ๆ หากมีผู้เล่นคนใด วางการ์ดแล้วบอกสีผิด ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ดทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง จนผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ด เหลือในมือ	อธิบายกติกาให้ผู้เล่นเข้าใจว่าในระดับนี้จะมีการเพิ่มการ์ดที่เป็นชื่อสัตว์เข้ามา “หากเปิดการ์ดที่เป็นชื่อสัตว์ให้พูดชื่อสัตว์ที่เขียนบนการ์ดตั้ง ๆ” ส่วนการ์ดที่เป็นชื่อสีใช้กติกาเดียวกับระดับง่าย เมื่อผู้เล่นเข้าใจแล้วให้แจกการ์ดทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง ในขณะที่วางการ์ดให้พูดตามกติกาตั้ง ๆ หากมีผู้เล่นคนใด บอกผิด ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ด ทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง เล่นจนผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ	อธิบายกติกาให้ผู้เล่นเข้าใจว่าในระดับนี้จะมีการเพิ่มการ์ดที่เป็นชื่อสัตว์เข้ามา “หากเปิดการ์ดที่เป็นชื่อสัตว์ให้พูดชื่อสัตว์ที่เขียนบนการ์ดตั้ง ๆ ยกเว้นการ์ดที่มีชื่อสัตว์ หมู และ ไก่ ให้ใช้กติกาเดียวกับการอ่านชื่อสี” เมื่อผู้เล่นเข้าใจแล้วให้แจกการ์ดทุกคนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นผลัดกันวางการ์ดลงกลางวง ในขณะที่วางการ์ดให้พูดตามกติกาตั้ง ๆ หากมีผู้เล่นคนใด บอกผิด ผู้เล่นคนนั้นจะเก็บการ์ด ทั้งกองที่อยู่กลางวงไปเป็นการ์ดของตนเอง เล่นจนผู้เล่นทุกคนไม่มีการ์ดเหลือในมือ



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



กิจกรรม	ระดับการทำกิจกรรม		
	ระดับง่าย	ระดับปานกลาง	ระดับยาก
	ตามหลักอาหาร 5 หมู่ ให้ถูกต้อง”	■ ให้ผู้เล่นเขียนเมนู วิธีทำตามวัตถุดิบที่ได้รับ ลงในกระดาษ ■ เมื่อทำเสร็จแล้วนำเสนอ แลกเปลี่ยนความเห็นระหว่างกัน	ขอให้ผู้เล่นนำวัตถุดิบที่ได้รับจัดทำเมนูที่ดีต่อสุขภาพของนายสมบุรณ์ สำหรับมือเช้ากลางวัน และเย็น”
เกม Sudoku รูปทรง และตัวเลข	“เติมรูปภาพ 4 รูปที่ทานตัดไว้แล้ว ลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยที่ในแต่ละแถวทั้งแนวดิ่งและแนวนอนไม่มีรูปใดซ้ำกันเลย”	“เติมรูปภาพที่อยู่ด้านบนลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยการวาด กติกาสำคัญคือ ในแต่ละแถวทั้งแนวดิ่งและแนวนอน ไม่มีรูปใดซ้ำกันเลย” 6 ข้อ	“เติมตัวเลข 1-9 ลงในช่องตารางที่ยังว่างอยู่ โดยที่ในแต่ละแถว ทั้งแนวดิ่งและแนวนอน ไม่มีตัวเลขซ้ำกันเลย” 5 ข้อ
ปัญหาไว้แก้	เลือกโจทย์ 3-4 ข้อ สำหรับการเล่นแต่ละครั้ง อธิบายโจทย์และวิธีเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ ให้เวลาผู้เล่นแก้ไขปัญหา (หากผู้เล่นมีความยากลำบากหรือไม่สามารถแก้ไขปัญหารายได้เงื่อนไขที่กำหนด ผู้นำเกมสามารถให้คำใบ้ได้)		

อุปกรณ์ในการจัดชุดกิจกรรมทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล

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



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

ในการจัดกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพสมอง ผู้นำกิจกรรมสามารถจัดรูปแบบกิจกรรมทั้งแบบกิจกรรมเดี่ยว หรือเป็นชุดกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมพิจารณาจากผลประเมินสภาพสมอง อายุ ระดับการศึกษา เป็นต้น สามารถเลือกชุดกิจกรรมได้จาก 4 ชุดกิจกรรม จำนวน 12 กิจกรรม ได้ เพราะชุดกิจกรรม Brain training ได้จัดการดำเนินกิจกรรมเป็นระดับง่าย ปานกลาง และยาก ดังนั้นผู้นำกิจกรรม สามารถเลือกและจัดตารางกิจกรรม ได้สะดวก และง่ายขึ้น เช่น

การจัดกิจกรรมในคลินิกผู้สูงอายุ ผู้นำกิจกรรมอาจจะจัดตารางการทำกิจกรรมฝึกสมองเป็นชุดกิจกรรมเดี่ยวและชุดกิจกรรม กำหนดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 คน สามารถจะจัดได้ทั้งรูปแบบเดี่ยว และชุดกิจกรรม พิจารณาคู่กับผลการประเมินสภาพสมอง เช่น เริ่มจากชุดกิจกรรมด้าน attention เกมสไลด์บวกเลข และตามด้วยชุดกิจกรรมด้าน visuospatial function เก็บของขึ้นชั้น โดยอาจจะเริ่มเล่นตั้งแต่ระดับง่าย ปานกลาง ยาก ตามลำดับ

แต่ถ้าไปจัดกิจกรรมในชุมชน ผู้นำกิจกรรมอาจจะมีตารางการฝึกสมอง โดยอาจจะกำหนดเป็นสัปดาห์หรือเดือน ขึ้นกับพื้นที่กำหนดการจัดกิจกรรม ก็สามารถดำเนินกิจกรรมได้เช่นเดียวกับการดำเนินงานที่คลินิก แต่ต้องมีผู้ช่วยกิจกรรมเพิ่มจำนวน ตามขนาดของกลุ่มที่จัดกิจกรรม ดังแสดงในตาราง



กิจกรรมด้าน Attention พัฒนาให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อต่อยอดการ Mix กิจกรรม ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ช่วยฝึก Attention ในการฝึกแต่ละครั้งจะใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยประมาณ 15-30 นาที ทำ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ จะช่วยให้ผู้ทำกิจกรรมได้ฝึกการคงไว้ ซึ่งความสามารถในการ attention และไม่รู้สึกรำคาญในการฝึกมากเกินไป^{15,10}

Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมไพ่บวกเลข	ฝึกคิดเลขในใจด้วยวิธีการบวกและลบ เพื่อให้ผู้เล่นได้รับการกระตุ้นความสนใจ (attention) โดยสามารถคงความสนใจได้อย่างต่อเนื่อง (sustain attention) ในช่วงเวลาหนึ่ง จากการคิดคำนวณตัวเลขติดต่อกันไป ระดับง่าย - หาผลบวกอย่างต่อเนื่องของตัวเลขบนไพ่ที่เปิดขึ้นมา ระดับปานกลาง - หาผลบวกหรือลบอย่างต่อเนื่องตามเงื่อนไขที่กำหนด (โพสิตเว = ให้นำไปบวกตามตัวเลขบนไพ่) ระดับยาก - หาผลบวกหรือลบอย่างต่อเนื่องตามเงื่อนไขที่กำหนด (โพสิตเวและสัจเงิน = ให้นำไปลบตามตัวเลขบนไพ่)	25-45 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วยทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหา ด้านสายตา (ตาบอดสี) และการคิดคำนวณ	- ในการทำกิจกรรมควรชี้แจงกติกาให้ชัดเจน (ให้คิดเลขในใจ ห้ามใช้เครื่องคิดเลข) - ควรมีข้อฝึกซ้อมให้ผู้เล่นได้ทดลองเล่น เพื่อความเข้าใจในกติกา เนื่องจากเป็นการคิดคำนวณ ในข้อที่มีการลบเลข ผู้นำควรจัดให้มีการลับในลักษณะไม่ติดลบ กิจกรรมนี้ทั้ง 3 ระดับสามารถเล่นต่อเนื่องได้ หากผู้สูงอายุ ไม่เหนื่อยสำหรับตั้งครีดยจนเกินไป



Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมเพลงดี มีความหมาย	การฝึกสมองผ่านการฟังเพลงอย่างตั้งใจ ซึ่งกระตุ้นการใช้ความสามารถสมองด้านการเลือกใส่ใจ (selective attention) เนื่องจาก ทำนอง และเนื้อร้อง ที่สอดคล้องกันเสียงดนตรี จังหวะ ทำนอง และเนื้อร้อง ที่สอดคล้องกันขึ้นเป็นบทเพลง ดังนั้น เมื่อจำเป็นต้องหาคำตอบ ภายใต้ข้อจำกัดในเกม ทำให้ต้องใส่ใจจดจำในการฟังมากกว่าปกติ โดยไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่อาจถือว่าเป็นตัวรบกวนภายนอก รวมถึงไม่หลงเพลินไปกับความไพเราะ ความคุ้นเคย หรือความชื่นชอบที่เป็นตัวรบกวนภายใน ระดับง่าย - ให้ฟังเพลงอย่างตั้งใจและตอบคำถามหลังฟังเพลงจบ ระดับปานกลาง - ให้ฟังเพลงอย่างตั้งใจในรอบที่ 1 จากนั้นในรอบที่ 2 ให้ฟังเพลงอีกครั้งพร้อมกับเดิมคำที่หายไปนั้นเองเพลง ระดับยาก - ให้ฟังเพลงอย่างตั้งใจในรอบที่ 1 จากนั้นให้คำล้าว่า “จากที่ได้ฟังเพลงแล้ว ขอให้วาดภาพออกมาตามจินตนาการ” แจกอุปกรณ์ให้ผู้เล่นวาดภาพพร้อมไปกับเปิดเพลงคลอไปด้วย	25-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม / ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการได้ยิน การมองเห็น และผู้ที่ไม่สามารถอ่านเขียนได้	- ในผู้ที่ไม่มีปัญหาการได้ยินควรจัดที่นั่งให้ไกลกับลำโพงหรือแนะนำให้ผู้เล่นนำเครื่องช่วยฟังมาด้วย - ผู้ที่อ่านเขียนไม่คล่อง ควรมีเจ้าหน้าที่ช่วยสะกดคำ - ในส่วนของการวาดภาพ ผู้เล่นอาจจะไม่มีความมั่นใจ ผู้นำเกมสามารถให้กำลังใจและสนับสนุนให้วาดเท่าที่ทำได้



Attention	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมอ่านชื่อสี	กระตุ้นความสนใจ (attention) ผ่านการอ่านชื่อสี จากรูปแบบของการต่อท่อนแบบให้สีสั้นต่าง ๆ และคำที่ปรากฏบนการ์ด ภายใต้กติกาที่กำหนดขึ้น ผู้เล่นจำเป็นต้องเลือกใส่ใจต่อสีพื้นหลังของการ์ด หรือสีของตัวอักษรแล้วแต่กรณี นอกจากนั้นในระดับปานกลาง และระดับยาก จะมีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งผู้เล่นยังต้องมีความยับยั้งตนเอง ไม่สนใจต่อปัจจัยที่มารบกวน เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง ระดับง่าย - “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย <u>สีดำ</u> ผู้เล่นจะบอก <u>สีพื้นหลังที่อยู่บนการ์ด</u>” - “หากตัวอักษรถูกพิมพ์ด้วย <u>สีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สีดำ</u> <u>ผู้เล่นจะบอกสีของตัวอักษร</u>” ระดับปานกลาง • กติกาเหมือนระดับง่าย เพิ่มเติมคือ “การดแบบที่ 2 เป็นชื่อสัตว์ ให้ผู้เล่นบอกชื่อสัตว์ตามการ์ด” ระดับยาก • กติกาเหมือนระดับปานกลาง เพิ่มเติมคือ “ยกเว้นเมื่อเจอการ์ด ที่พิมพ์คำว่า “<u>ไก่</u>” หรือ “<u>หมู</u>” ให้ผู้เล่นอ่านสีตามกติกาของการดแบบที่ 1”	25-60 นาที	ผู้นำกิจกรรม / ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหา ด้านสายตา (ตาบอดสี) และผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการอ่าน	แนะนำให้มีการซ้อมเล่นเพื่อความเข้าใจกติกาก่อน 1 รอบ (สั้น ๆ) ก่อนการเล่นจริง ขนาดของการ์ดควรใหญ่พอที่ผู้เล่นจะมองเห็นได้ชัด



ในกรณีผู้สูงอายุที่มารับบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือคัดกรองในชุมชน และเจอว่าผู้สูงอายุมาด้วยปัญหาในเรื่องของ Attention เป็นหลัก ท่านสามารถจัดกิจกรรมได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

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



กิจกรรมด้าน Memory พัฒนาให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อต่อยอดการ Mix กิจกรรม ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมฝึกความจำส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการฝึก 20-45 นาทีฝึก 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ด้วยการฝึกให้เทคนิคการจำ เช่น การจินตนาการภาพการทบทวนข้อมูลเมื่อเวลาผ่านไป ผ่านการลงมือทำกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ควรมีการให้เวลาในการทำกิจกรรมตามความสามารถในการจำเพื่อป้องกันความรู้สึกลำบากใจ และส่งเสริมให้การฝึกจำมีประสิทธิภาพสูงสุดตามความสามารถ

Memory	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมหยิบภาพตามคำบอก	เป็นการฝึกจำ โดยให้จำภาพของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีอะไรบางอย่าง - ระดับง่าย 4-6 อย่าง - ระดับปานกลาง 7-8 อย่าง - ระดับยาก 9-10 อย่าง	20-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม / ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการได้ยิน และการมองเห็น	- แนะนำให้ปรับรูปภาพไปใหญ่ และคมชัดพอสำหรับผู้สูงอายุจะมองเห็น - ใช้ระดับการได้ยินของผู้สูงอายุ ก่อน เพื่อการปรับระดับเสียงของการสื่อสาร - บอกชื่อสิ่งของชัด ๆ ไม่ต้องรีบ
เกมร้อยลูกปัดฝึกความจำ	ให้ผู้เล่นฝึกจำและถ่ายทอดข้อมูลออกมาผ่านการลงมือร้อยลูกปัดตามสีและรูปทรงที่ได้ฟังมา โดยการทำจะถูกรับกวดด้วยการปรับมือ ก่อนดึงข้อมูลออกมา - ระดับง่าย - เล่นการ์ดรอบละ 1 ใบ จำแค่สี - ระดับปานกลาง - เล่นการ์ดรอบละ 2 ใบ จำแค่สี - ระดับยาก - เล่นการ์ดรอบละ 1 ใบ จำสี และรูปร่าง	25-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม / ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการได้ยิน และการมองเห็น	- เตรียมลูกปัดให้เพียงพอกับจำนวนของผู้สูงอายุ - เลือกซื้อลูกปัดที่มีสีชัดเจน (ไม่ควรใช้สีโทนพาสเทล) - ทำความเข้าใจและซักซ้อมการปรับมือกับผู้สูงอายุก่อนเริ่มเกม



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

ในกรณีผู้สูงอายุที่มีบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือคัดกรองในชุมชน และเจอว่าผู้สูงอายุมาด้วยปัญหาในเรื่องของ Memory เป็นหลัก ท่านสามารถจัดกิจกรรมได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

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



กิจกรรมด้าน Visuospatial Function พัฒนาให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อต่อยอดการ Mix กิจกรรม ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมฝึก Visuospatial ใช้เวลาในการฝึกระหว่าง 20-40 นาที ฝึก 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยแนะนำให้เริ่มจากกิจกรรมที่ง่ายกว่าระดับความสามารถก่อน แล้วค่อยได้ระดับความยากของกิจกรรมขึ้น เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจว่ากิจกรรมไม่ได้ยากจนเกินไปและได้รับความร่วมมือที่ดีจากผู้ร่วมกิจกรรม⁷

Visuospatial Function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมฉันทะตรงไหน	ฝึกการรับรู้ตำแหน่งของตุ๊กตา ผ่านการรับฟังคำบอกเล่า ซึ่งจำเป็นต้องรู้ระยะ ทิศทางที่เชื่อมโยงกับตุ๊กตาและนำไปวางให้ถูกต้องตำแหน่ง - ระดับง่าย ใช้ตุ๊กตา 1 ตัว - ระดับปานกลาง ใช้ตุ๊กตา 2 ตัว - ระดับยาก ใช้ตุ๊กตา 3-4 ตัว	10-20 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็น และการได้ยิน	- แนะนำให้ผู้ในกลุ่มชวนผู้เล่น ทำความรู้จักห้องที่จะเอาตุ๊กตาไปวางก่อน - ควรจัดสัดส่วนของตุ๊กตาในห้องให้สอดคล้องกัน - สามารถบอกตำแหน่งได้หลายรอบในกรณีที่ผู้เล่นฟังไม่ทัน
เกมเก็บของขึ้นชั้น	ผู้เล่นจะได้รับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่งของสิ่งของต่างๆ ซึ่งจะถูกนำมาจัดวางบนชั้นวางของที่กำหนด จากนั้นผู้เล่นจะต้องหยิบสิ่งของวางให้ถูกต้องตำแหน่ง - ระดับง่าย วางสิ่งของบนชั้น 4-5 ชั้น - ระดับปานกลาง วางสิ่งของบนชั้น 6-8 ชั้น - ระดับยาก วางสิ่งของบนชั้น 9-12 ชั้น	20-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็น และการได้ยิน	- สามารถบอกตำแหน่งได้หลายรอบในกรณีที่ผู้เล่นฟังไม่ทัน - ควรจัดสัดส่วนสิ่งของและตู้ให้สอดคล้องกัน



Visuospatial Function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก	ส่งเสริมความสามารถเชิงมิติสัมพันธ์ ด้วยการการต่อบล็อกตามภาพตัวอย่าง ในระดับยาก จะท้าทายความสามารถด้วยการให้ต่อบล็อกตามจินตนาการ - ระดับง่าย - ต่อตามแบบภาพสี่ - ระดับปานกลาง - ต่อตามแบบภาพเงา - ระดับยาก - ต่อตามจินตนาการจากโจทย์	15-20 นาที	ผู้นำกิจกรรม / ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้าน การมองเห็น และการใช้มือ	- เตรียมจำนวนบล็อกให้เพียงพอ กับผู้เล่น - ในระดับยากควรที่ภาพตัวอย่างให้ดูเพื่อให้ผู้สูงอายุได้จินตนาการต่อ



ในกรณีผู้สูงอายุที่มารับบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือคัดกรองในชุมชน และพบว่าผู้สูงอายุมาด้วยปัญหาในเรื่องของ Visuospatial เป็นหลัก ท่านสามารถจัดกิจกรรมได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผู้ ครึ่ง	เกมฉันทะตรงไหน			เกมเก็บของขึ้นชั้น			เกมสร้างบ้านผ่านบล็อก		
	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก
1	/			/			/		
2		/			/			/	
3			/			/			/
1 หรือ 2 หรือ 3	/	/	/						
1 หรือ 2 หรือ 3				/	/	/			
1 หรือ 2 หรือ 3							/	/	/



กิจกรรมด้าน Executive Function พัฒนาให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อต่อยอดการ Mix กิจกรรม ในการจัดบริการและดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมฝึก Executive function ในแต่ละครั้งจะใช้ระยะเวลาในการฝึกระหว่าง 30-60 นาที 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยตัวกิจกรรมเองจะกระตุ้นให้ผู้ฝึกได้มีโอกาสใช้ทักษะในการวางแผน ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา และลงมือทำ ซึ่งการทำกิจกรรมแต่ละครั้งจะมีความชัดเจนเพื่อป้องกันความสับสนในระหว่างทำกิจกรรม^{8,9}

Executive Function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุ้นเคย	การกระตุ้นความสามารถของสมองในด้านการบริหารจัดการตั้งแต่การวางแผน แก้ไขปัญหาผ่านการทำอาหารในเมนูต่าง ๆ ที่มีเงื่อนไขหรือข้อจำกัดบางประการหลังจากที่ได้รับความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแล้ว - ระดับง่าย - แยกวัตถุดิบตามหมู่ - ระดับปานกลาง - คิดเมนูตามวัตถุดิบที่ได้ - ระดับยาก - คิดเมนูที่เหมาะสมกับโรคประจำตัวที่โจทย์กำหนด	20-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม / ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้านการมองเห็น และการเขียน	- ให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุก่อน - เตรียมรูปวัตถุดิบให้เพียงพอกับผู้สูงอายุ



Executive Function	Short Description	Duration (Min)	Staffs/Team	Limitations	Recommendations
เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข	ใช้ทักษะการบริหารจัดการ ตั้งแต่วางแผน จัดระเบียบความคิด แก้ไขปัญหา การใส่ใจจดจ่อ ในการจัดวางตัวเลขไม่ให้ซ้ำกันในแนวตั้งและแนวนอน	20-30 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้าน การมองเห็น และการใช้มือ	- อธิบายกติกา และวิธีการเล่นให้ชัดเจน - จัดให้มีการทดลองเล่นก่อนทำจริง - เตรียมอุปกรณ์ (กรรไกร กาว ดินสอ ยางลบ) ให้เพียงพอกับจำนวนผู้เล่น
ปัญหาสี่ไว้แก่	“ปัญหาสี่ไว้แก่” เป็นการแก้ปัญหาตามโจทย์ที่กำหนดขึ้นในรูปแบบของการเล่นเกมปริศนา เพื่อมุ่งกระตุ้นความสามารถในการวางแผน จัดการปัญหาภายใต้เงื่อนไขที่มีอยู่ ตลอดจนการคิด วิเคราะห์ปัญหา ซึ่งเป็นความสามารถสมองในด้าน Executive function	15-20 นาที	ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วย ทำกิจกรรม	ผู้มีปัญหาด้าน การมองเห็น และการใช้มือ	- อธิบายโจทย์แต่ละข้อให้ผู้ผู้เล่นเข้าใจ - ให้อเวลาในการเล่น - การเฉลยเน้นการแลกเปลี่ยนกัน



ในการนี้ผู้สูงอายุที่มารับบริการที่คลินิกผู้สูงอายุหรือคัดกรองในชุมชน และเชื่อว่าผู้สูงอายุมาด้วยปัญหาในเรื่องของ Executive function เป็นหลัก ท่านสามารถ
จัดกิจกรรมได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้ง	เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุ้นชอบ			เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข			เกมปัญหาไม่ว่าง		
	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก	ง่าย	ปานกลาง	ยาก
1	/			หรือ /			หรือ /		
2		/			หรือ /			หรือ /	
3			/			หรือ /			หรือ /

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

**ในการนี้ที่คนไข้มิปัญหา Executive function เป็นหลัก แนะนำให้เล่นเกมกระตุ้น Memory และ Attention ก่อนเริ่ม



ข้อควรระวังและคำแนะนำในการใช้กิจกรรม

เนื่องจากกิจกรรมถูกออกแบบมาสำหรับผู้ที่มีปัญหา Mild cognitive impairment จึงไม่แนะนำให้นำกิจกรรมไปใช้กับผู้ป่วยกลุ่มอื่น และมีข้อควรระวังที่แนะนำสำหรับการใช้งานอย่างเหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหา Mild cognitive impairment ดังนี้

ข้อควรระวังด้านร่างกาย

1. พิจารณาถึงข้อจำกัดทางด้านร่างกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนจัดกิจกรรม เพื่อจัดหาอุปกรณ์ช่วยหรือปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เข้าร่วม

- ▶ หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปัญหาด้านการมองเห็น ควรจัดหาแว่นตา และทำสื่อให้ใหญ่ขึ้น เพื่อการมองเห็นที่คมชัด เป็นต้น
- ▶ หากผู้เข้าร่วมมีปัญหาด้านการได้ยิน ควรจัดหาเครื่องช่วยฟัง จัดตำแหน่งที่นั่งให้ใกล้ลำโพงในกิจกรรมที่บอกตำแหน่งของสิ่งของต่าง ๆ หากพูดแล้วได้ยินลำบาก อาจจะเปลี่ยนเป็นเขียนบนกระดานแทน
- ▶ หากผู้เข้าร่วมมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะมือ ควรจัดหาอุปกรณ์ช่วย หรือปรับอุปกรณ์ให้มีขนาดใหญ่ขึ้น หากไม่สามารถใช้มือได้จริงๆควรมีเจ้าหน้าที่ประกบ

2. ผู้นำกิจกรรมควรสังเกตความเหนื่อยล้า และสัญญาณชีพ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดการจัดกิจกรรม หากเริ่มมีความล้า หายใจเร็ว หน้ามืด หรือการแสดงออกด้านความไม่สบายร่างกายอื่น ๆ ควรหยุดพัก

3. ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้นกิจกรรม เพื่อปรับระดับความตื่นตัว และป้องกันการบาดเจ็บ

ข้อควรระวังด้านจิตใจ

1. ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมต้องไม่มีภาวะซึมเศร้า หรือ วิตกกังวล (ในกรณีที่ได้รับการรักษาแล้ว ควรได้รับการพิจารณาความเหมาะสมจากทีมรักษา)

2. ควรจัดกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามระดับความสามารถ และเริ่มกิจกรรมในระดับง่ายที่สุดก่อน

3. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อป้องกันความเหนื่อยล้าทางจิตใจ

4. ในการอธิบายกติกา และวิธีทำกิจกรรม ควรมีความกระชับ ชัดเจน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีความเข้าใจตรงกัน เพื่อป้องกันความสับสนและความคับข้องใจ

ข้อควรระวังด้านสิ่งแวดล้อม

1. สิ่งแวดล้อมควรปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ และไม่เสียงดังจนรบกวนสมาธิ

2. โต๊ะ เก้าอี้ เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วม



การนำใช้โปรแกรมกระตุ้นสมองชุดกิจกรรม Brain training ในระดับพื้นที่

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

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

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

ชุดกิจกรรม Brain training จำนวน 12 กิจกรรม ที่นำจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุ พบว่า

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



ข้อเสนอการนำใช้โปรแกรม Brain training จากการนำใช้กับผู้สูงอายุในระดับพื้นที่

ชื่อกิจกรรม		การนำไปใช้	ข้อควรระวัง
Attention			
1	เกมไฟว์บวกเลข	- สามารถเล่นได้ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มได้ - แบบรายบุคคลอาจแจกไพ่คนละ 1 ชุด - แบบกลุ่มอาจเปิดจอบริจาคเตอร์ให้ผู้สูงอายุดูพร้อมกัน แล้วเขียนคำตอบของตัวเองลงในกระดาษเปล่า	- ความเร็วในการอ่านหรือเปิดไพ่แต่ละใบ ไม่ควรรีบเร่งมาก อาจกำหนดช่วงเวลา 30-60 วินาที ต่อ 1 ข้อ
2	เกมเพลงดีมีความหมาย	การทำกิจกรรมชุดระดับกลาง ที่ให้ผู้สูงอายุเติมคำที่หายไปของเนื้อเพลงที่ฟัง ควรเพิ่มขนาดตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นได้ชัดเจน	- เสียงรบกวนจากนอกห้องหรือนอกบริเวณที่จัดกิจกรรมต้องไม่รบกวนสมาธิของผู้ร่วมกิจกรรม - ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการได้ยินและใช้อุปกรณ์ช่วยในการฟัง ผู้จัดกิจกรรมควรแจ้งให้ผู้สูงอายุที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยมาด้วยในวันที่ทำกิจกรรม
3	เกมอ่านชื่อสี	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาษที่ปริ้นท์ควรใช้กระดาษแข็ง ขนาด 150 หรือ 180 แกรม และสามารถปริ้นท์กระดาษขนาด A5/A6 ได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถหยิบจับขณะเล่นได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการเสียสมาธิ/หงุดหงิดขณะเล่น เนื่องจากหยิบกระดาษลำบากได้	- ขอความร่วมมือเพื่อนที่ร่วมกิจกรรมงดการบอกหรือช่วยตอบคำตอบของเพื่อน - ควรใช้เวลาผู้สูงอายุได้ค่อย ๆ นึกคำตอบตามเงื่อนไขกติกา ไม่เร่งผู้สูงอายุมากเกินไป
Attention			
4	เกมหยิบภาพตามคำบอก	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาษที่ปริ้นท์ควรเป็นกระดาษแข็ง ขนาด 150 หรือ 180 แกรม และควรเพิ่มขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น สีสันทภาพมองเห็นชัดเจน	โต๊ะที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีขนาดพอดีพื้นที่ไม่ใหญ่จนเกินไป อยู่ในระยะเอื้อมที่ผู้สูงอายุสามารถเอื้อมจับภาพได้สะดวกพอดี



ชื่อกิจกรรม		การนำไปใช้	ข้อควรระวัง
5	เกมร้อยลูกปัด ฝึกความจำ	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ ควรจัดเตรียมขนาดลูกปัดที่มีขนาด ใหญ่ เพื่อให้ผู้สูงอายุหยิบจับได้ง่าย และเชือกหรือเอ็นที่ใช้ร้อยลูกปัด เส้นใหญ่และมีสีของเชือก จะช่วย ในการมองเห็นได้ชัดเจน	กิจกรรมนี้ต้องใช้สหสัมพันธ์ของตาและ มือ (eye-hand coordination) ผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาเรื่องสายตา ผู้จัดกิจกรรมควร แจ้งให้ผู้สูงอายุที่ต้องใช้แว่นตามาด้วย ในวันที่ทำกิจกรรม
6	เกมจับคู่	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาศที่ปริ้นท์ควรเป็นกระดาศแข็ง (ขนาด 150 หรือ 180 แกรม) และ ควรเพิ่มขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น สีสัน ภาพมองเห็นชัดเจน	โต๊ะที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีขนาดพอดี พื้นที่ไม่ใหญ่จนเกินไป อยู่ในระยะเอื้อม ที่ผู้สูงอายุสามารถเอื้อมจับภาพได้ สะดวกพอดี
Visuospatial Function			
7	เกมฉันทอตรงไหน	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาศที่ปริ้นท์เป็นฉากห้องต่าง ๆ ควรเป็นกระดาศแข็ง ขนาด 150 หรือ 180 แกรม ควรเพิ่มตัวเลขห้องหรือ ลำดับห้องเพื่อให้ง่ายต่อการค้นหา เลือกออกมาเล่นในแต่ละข้อ	การเตรียมอุปกรณ์ ภาพ 2 มิติที่ปริ้นท์ เป็นกระดาศ อาจจะสื่อสารได้ยากใน ตำแหน่งของด้านหน้าหรือด้านหลัง แต่ จะสามารถเข้าใจได้ดีในตำแหน่ง อยู่ใกล้ กับวัตถุใด อยู่ทางด้านบน-ล่าง ซ้าย-ขวา ของวัตถุหรือเฟอร์นิเจอร์
8	เกมเก็บของขึ้นชั้น	การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ ภาพของชั้น 3,5,7 ชั้นมีมิติ และเป็น รูปเดียวกัน ควรเพิ่มแค่จำนวนชั้น หรือ อาจปรับเป็นชั้นแบบโมเดลให้ผู้สูงอายุ เล่นวางตำแหน่งตุ๊กตาได้ง่ายขึ้น	การเตรียมอุปกรณ์ภาพ 2 มิติ ที่ปริ้นท์ เป็นกระดาศ อาจจะสื่อสารได้ยากใน ตำแหน่งของด้านหน้าหรือด้านหลัง แต่จะสามารถเข้าใจได้ดีในตำแหน่ง บน-ล่าง / ซ้าย-ขวา
9	เกมสร้างบ้าน ผ่านบล็อก	- แบบรายบุคคล อาจแจกบล็อกไม้ และภาพตัวอย่างคนละ 1 ชุด - แบบกลุ่ม อาจเปิดจอโปรเจ็คเตอร์ ให้ผู้สูงอายุดูพร้อมกัน แล้วต่อบล็อก ของตัวเองตามแบบ	แจ้งขั้นตอนให้ชัดเจนว่าให้ต่อบล็อก ตรงตามแบบทั้งรูปทรงและสี หรือให้ ตรงเฉพาะรูปทรง



ชื่อกิจกรรม		การนำไปใช้	ข้อควรระวัง
Executive Function			
10	เกมอาหาร 5 หมู่ และเมนูที่คุณชอบ	- การเตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ กระดาษที่ปริ้นท์ควรเป็นกระดาษแข็ง ขนาด 150 หรือ 180 แกรม ควรเพิ่มขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น สีสันทภาพมองเห็นชัดเจน บางวัตถุดิบอาจจะเขียนชื่อกำกับได้ว่านี่คืออะไร เช่น เกลือ น้ำตาล ซอสมะเขือเทศ ฯลฯ - ขั้นตอนการให้ความรู้ อาจจะให้ผู้บรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ หรือหากผู้สูงอายุกลุ่มใดนัดการอ่าน ก็สามารถให้เป็นเอกสารในการทบทวน เนื้อหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุได้	ผู้จัดกิจกรรมสามารถช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในภาพที่ผู้สูงอายุสงสัยได้
11	เกม Sudoku รูปทรงและตัวเลข	- การทำกิจกรรมชุดระดับง่าย และระดับปานกลางสามารถทำได้ - การทำกิจกรรมชุดระดับยาก ที่เป็นตัวเลข ควรเตรียมดินสอ ยางลบ ให้พร้อม เพื่อผู้สูงอายุสามารถแก้ไขคำตอบได้ และควรเพิ่มขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น	กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุต้องใช้กระบวนการคิดวางแผนค่อนข้างเยอะ ควรใช้เวลาเยอะๆ ไม่เร่งผู้สูงอายุเพราะจะทำให้เสียสมาธิได้
12	ปัญหาไม้แก็	- กิจกรรมในข้อนำรูปทรงไปเติมในช่องว่าง สามารถตัดรูปทรงออกมาจากแบบแล้วนำมาทดลองวางเติมในช่องว่างได้ เพื่อให้สามารถลองวางได้หลายตำแหน่งไปมาได้ - กิจกรรมในข้อที่มีการย้ายอุปกรณ์ (ไม้ขีด) สามารถใช้ของจริง (ไม้ขีด) ให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมได้เลย เพื่อให้ง่ายต่อการทดลองและปรับแก้ไขของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- อาจจะต้องนำทุกข้อมาจัดกลุ่มความยากง่ายแล้วเรียงลำดับการทำจากข้อง่ายที่สุดไปหาข้อที่ยากที่สุด - กิจกรรมในข้อเติมวงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยมและรูปหัวใจ สามารถตัดรูปออกมาเพื่อใช้ทำกิจกรรมได้

เอกสารอ้างอิง

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

ภาพประกอบกิจกรรม





คำสั่งกรรมการแพทย์ที่ 924/2565

คณะกรรมการจัดทำชุดเครื่องมือการดูแลผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม

(กลุ่มไม่มีปัญหาความจำ กลุ่มที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย และกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อม)

- | | |
|--|-----------|
| 1) นายไพโรจน์ สุรัตน์นิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ | ที่ปรึกษา |
| 2) ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ | ที่ปรึกษา |
| 3) รองศาสตราจารย์วรรณภา ศรีธีรัตน์ ข้าราชการบำนาญ | ที่ปรึกษา |
| 4) รองศาสตราจารย์ผ่องพรรณ อรุณแสง ข้าราชการบำนาญ | ที่ปรึกษา |
| 5) นายณัฐพล สุทธิสุนทรินทร์
นายแพทย์ชำนาญการ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม
โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)
ปฏิบัติราชการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ | ประธาน |
| 6) รองศาสตราจารย์ดาวชมพู นาคะวีโร
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี | รองประธาน |
| 7) นางสาวอารดา โรจนอุดมศาสตร์
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม
สถาบันประสาทวิทยา | กรรมการ |
| 8) พ.ท.สายันต์ จันทบำรุง
นายทหารพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า | กรรมการ |
| 9) พ.ต.ธีรธาร ธรรมโชติ
นายทหารพลศึกษา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า | กรรมการ |
| 10) นางสาวจารุณี วิทยาจักษ์
นักจิตวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี | กรรมการ |
| 11) นางสาวพลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล
นักกิจกรรมบำบัด คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี | กรรมการ |
| 12) นางสาวเกมกีฬา ไสมะโสภ
นักกิจกรรมบำบัด โรงพยาบาลขอนแก่น | กรรมการ |
| 13) นางสาวนัตตา คำนิยม
อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น | กรรมการ |
| 14) นางสาวรณิ นิยมจิตร
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลศิริราชธน | กรรมการ |
| 15) นางสาวมยุพร ชูชีพ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา | กรรมการ |
| 16) นางนลินี บุญธรรม
หัวหน้ากลุ่มงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี | กรรมการ |

- | | |
|---|------------------|
| 17) นางยุพิน รั้วพิทักษ์
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลอุทัยธานี | กรรมการ |
| 18) นางกิ่งกาญจน์ เมืองโคตร
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น | กรรมการ |
| 19) นางสาวกุสุมา สุริยา
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู | กรรมการ |
| 20) นางภารตี สิทธิปกรณ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู | กรรมการ |
| 21) นางกัลย์นพร เกียรติบัณฑิต
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ | กรรมการ |
| 22) นางสาวอรรวรรณ คูหา
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ด้านส่งเสริมพัฒนา
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ | เลขานุการ |
| 23) นางสาวพัฒนจิตา แก้วกุลเศรษฐ์
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| 24) นางสาวขวัญฤดี มีผิว
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| 25) นายภรรัฐ สุภากุล
นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ | ผู้ช่วยเลขานุการ |



รายชื่อทีมร่วมพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรม Brain training

ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
นส.กฤษมา สุริยา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
นายณพพล เลิศธนะชัย	นักกิจกรรมบำบัด	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
นายวรภพ ไชยลาภ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลำพูน
นางจำเรียง อุตสาหกรรมรัตน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลำพูน
ดร.นลินี บุญธรรม	หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ	สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี
นางยุพิน รื้อพิทักษ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอุทัยธานี
นส.อนิตสรา พงษ์เขตกิจ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลลานสัก จังหวัดอุทัยธานี
นส.วนิดา สัมสุด	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอห้วยคต จังหวัดอุทัยธานี
นพ.ภาณุพงศ์ เลิศวิกรานต์	นายแพทย์ชำนาญการ	โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
นส.สมใจ รัตนศรีทอง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
นางสาวกานดา แซ่ฮ้อ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
พญ.ชิดชนก ศิริวิบูลยกิจ	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ	โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช จังหวัดลพบุรี
นส.อรุณศรี จันทร์เพือก	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช จังหวัดลพบุรี
นางศิริรัตน์ สุวรรณเวช	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช จังหวัดลพบุรี



ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
นางประทุมพร ผลดอน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศสม.ท่าศาลา จังหวัดลพบุรี
นส.เกศสุดา เกษรสุคนธ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
นส.กนกพร ดั่งทอง	นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ	โรงพยาบาลลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
นางกิงกาญจนา เมืองโคตร	หัวหน้าหน่วยบริการปฐมภูมิ	โรงพยาบาลบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น
ผศ.วีณา ลิ้มสกุล	อาจารย์พยาบาล	คณะพยาบาลศาสตร์ ม.ราชภัฏสุราษฎร์ธานี
นางสุวรรณี นิยมจิตร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี
นางพรทิพา นวลมุสิก	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี
นางสยมพร ชูชีพ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
นส.ขวัญเรือน เสาวภาคย์ไพบุลย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
นส.จิตตรา ขอน่วงกลาง	นักวิชาการสาธารณสุข	โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
นางกรชนก พรชัยภูมิ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี
นส.วาสนา มากผาสุข	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี
นส.ภูวนาถ สถานพงษ์	นักกิจกรรมบำบัด	รพ.สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี
นางสำราญ ศุภพิชน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สาธารณสุขอำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา



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



QR code อุปกรณ์จัดกิจกรรม Brian training



QR code หนังสือสำหรับผู้นำกิจกรรม Brain training



คู่มือ

การจัดกิจกรรม Brain Training
สำหรับผู้นำกิจกรรม



กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

โทร. 0 2590 4362

