

ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เขตเทศบาลตำบลวานรนิวาส อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร

จิราภรณ์ ศรีเวียงธวัช
โรงพยาบาลวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความจำก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 69 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลวานรนิวาส อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับพื้นที่เมืองของสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ รวบรวมข้อมูลจากการสังเกต การจดบันทึกผลการจัดกิจกรรมรายกลุ่ม รายบุคคล และแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ Paired Sample t-test

ผลการศึกษา พบว่า ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยทำให้กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพความจำดีขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงด้านการรู้คิดหลังได้รับการฝึกฝนทักษะเกี่ยวกับการบริหารสมอง โดยมีกิจกรรมฝึกกระตุ้นสมองทำให้เกิดภาพช่วยจำ การทำหนังสือแผนภูมิครอบครัว และอัตชีวประวัติของตนเอง ได้ช่วยให้ระลึกความจำระยะยาวได้ ฝึกกิจกรรมการรับรู้ข้อมูลที่ดีมีความจดจ่อต่อเรื่องที่เลือกสนใจเป็นหลัก ทำให้จดจำเรื่องราวและสรุปใจความได้มากขึ้น กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ และฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ทำให้จำเรื่องราวได้ดีขึ้น แล้วเมื่อทำกิจกรรมการรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ จนทำให้จำตำแหน่งสถานที่ หรือเส้นทางได้ดี และ กิจกรรมการจำเป็นภาพหรือการจินตนาการทำให้จำได้ง่ายขึ้น ประสบการณ์การลืมของหรือลืมเอาสิ่งของที่ตั้งใจ เกิดกับตนเองบ่อยๆ วิธีการใช้ความจำภาพและเสียงคู่กัน ใช้แล้วทำให้มโนภาพได้ดี จะนำไปใช้เพราะคิดว่ามีประโยชน์ป้องกันการลืมได้ และหลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสมรรถภาพความจำดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.001$

ข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนี้ทำให้มีสมรรถภาพความจำดีขึ้น กระตุ้นการรู้คิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องสามารถประยุกต์โปรแกรมนี้ไปใช้ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถด้านความจำ ชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมแก่ผู้สูงอายุ

คำสำคัญ ประสิทธิผล, โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะสมองเสื่อมจะเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจและหลอดเลือด⁽¹⁾ ถือเป็นหนึ่งในภาวะเรื้อรังที่พบมากในวัยสูงอายุโดยความชุกของภาวะนี้จะเพิ่มขึ้นตามจำนวนและอายุที่เพิ่มขึ้น ภาวะสมองเสื่อมมี 4 ระยะ โดยระยะแรกคือ ระยะก่อนสมองเสื่อมหรือมีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment) ซึ่งระยะก่อนสมองเสื่อมหรือมีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยถือเป็นระยะสำคัญที่ควรจะได้รับโปรแกรมที่ช่วยกระตุ้นการรู้คิดเพื่อชะลอการเสื่อมของสมอง⁽²⁾ ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี พ.ศ. 2563 มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 โดยคาดว่าสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากร ทั้งสิ้น 66.1 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุมีมากถึง 12.2 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 18.4⁽³⁾ สำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ รัฐบาลไทยได้กำหนดให้สังคมสูงอายุเป็นวาระแห่งชาติ ข้อมูลของจังหวัดสกลนคร ในปี พ.ศ. 2564 พบว่า มีประชากรเฉพาะผู้สูงอายุ 180,580 คน คิดเป็นร้อยละ 19.65 อำเภอนวนนิวาสมีผู้สูงอายุ 18,095 คน คิดเป็นร้อยละ 14.32⁽⁴⁾ ในส่วนของตำบลวานนิวาส มีผู้สูงอายุ 2,349 คน คิดเป็นร้อยละ 13⁽⁵⁾ จากข้อมูลการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรสูงอายุภายในประเทศไทยที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment : MCI) ประมาณร้อยละ 15 เป็นสัญญาณเตือนหรือสัญญาณเริ่มต้น ที่อยู่ระหว่างภาวะความสามารถของสมองถดถอยปกติตามวัย (normal aging) กับภาวะสมองเสื่อม (dementia) ในภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) นั้นพบว่า การทำงานของสมองจะบกพร่องลงอย่างน้อย 1 ด้าน จาก 6 ด้าน คือ 1) สมาธิจดจ่อน้อยลง ส่งผลให้เผลอลืมกิจกรรมที่ต้องการจะทำ หรือกำลังทำอยู่ เช่น ต้มน้ำเอาไว้บนเตาแล้วลืม วางกุญแจไว้แล้วหาไม่พบ เป็นต้น 2) ความไวในการใช้ความคิดลดลง การตัดสินใจช้าลง รวมถึงการคิดแก้ปัญหาที่ซับซ้อนต่างๆ ทำได้ยากขึ้น เป็นต้น 3) ความจำเลวลงโดยเฉพาะความจำระยะสั้น 4) ปัญหาเรื่องการใช้ภาษา เช่น เลือกใช้คำไม่ถูก พูดไม่รู้เรื่อง หรือฟังไม่เข้าใจ เป็นต้น 5) สูญเสียการจดจำทิศทาง ทำให้หลงทาง หรือสูญเสียทักษะในการทำงาน และ 6) ความผิดปกติทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น แสดงอาการที่ไม่เหมาะสมออกมาในสังคม มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นน้อยลง ไม่สนใจที่จะเข้าสังคมกับเพื่อนฝูง หรือมีความวิตกกังวล ซึมเศร้า และมีอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่ามีการศึกษาความชุกด้วยภาวะสมองเสื่อมไม่มากนักในประเทศไทย มีการสำรวจสุขภาพของประชาชนในปี 2549 -2550 พบอัตราความชุกของภาวะสมองเสื่อมในกลุ่มอายุ 60 -69 ปี ร้อยละ 1.0-1.2 กลุ่มอายุ 70-79 ปี ร้อยละ 3.5 กลุ่มอายุ 80-89 ปี ร้อยละ 10.1-13.0 และกลุ่มอายุ 90 ปี ขึ้นไป พบสูงถึงร้อยละ 31.3 จึงเห็นได้ว่าความชุกของภาวะสมองเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้นประมาณ 3 เท่าในทุกช่วงอายุ 10 ปี⁽⁶⁾ และการศึกษาของวิชัย เอกพลากร⁽⁷⁾ พบว่าในประชากรที่อายุมากกว่า 60 ปี พบความชุกของภาวะสมองเสื่อมร้อยละ 11.4 - 12.3 ความชุกของภาวะสมองเสื่อมในกลุ่มอายุ 60 -69 ปี ร้อยละ 7.1 กลุ่มอายุ 70-79 ปี ร้อยละ 14.7 กลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป พบร้อยละ 32.8 ภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment : MCI) เป็นภาวะที่อยู่ระหว่างการหลงลืมปกติ (normal forgetfulness) ของผู้สูงอายุกับภาวะสมองเสื่อมระยะแรก (early dementia) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เชื่อว่ามีความเสี่ยงสูงที่จะพัฒนาไปสู่ภาวะสมองเสื่อม จากสถานการณ์และบริบทของเทศบาลตำบลวานนิวาส มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 1,207 คน อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 832 คน พบมีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) ร้อยละ 6.97 ได้จากการสำรวจและทำแบบประเมิน AMT (Abbreviated Mental

Test) โดย อสม.และ MoCA โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พยาบาล ⁽⁵⁾ ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หรือคนในครอบครัว และ Care Giver หากประเมินภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MCI) ได้เร็วขึ้น และมีการพัฒนาศักยภาพสมอง จะช่วยป้องกัน ชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม การคงศักยภาพสมองได้ จะส่งผลดีต่อครอบครัวและผู้ดูแล รวมถึงส่งผลกระทบต่อระดับประเทศ ในการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม เพื่อเป็นการสานต่อแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ในการเตรียมพร้อมสังคมไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งจากการประเมินผลแผนปฏิบัติการ ยังพบการดำเนินงานบางด้านที่ต้องปรับปรุง เช่น การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ และการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ จากนโยบายเขตสุขภาพที่ 8 ได้เน้นการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาผู้สูงอายุมีการเฝ้าระวังป้องกันภาวะพลัดตกหกล้ม และภาวะสมองเสื่อม ภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 6.3 ของประชากรอายุมากกว่า 60 ขึ้นไป อาการที่เด่นที่สุดของภาวะสมองเสื่อมคือการสูญเสียความทรงจำ และความสามารถสมองด้านต่างๆ ซึ่งในการใช้แบบประเมินภาวะสมองเสื่อมสามารถแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ เป็น 3 กลุ่มคือกลุ่มผู้สูงอายุปกติ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยและกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อม

ผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เขตเทศบาลตำบลวานรนิวาส อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร เพื่อช่วยเพิ่มความจำ ชะลอและป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม และใช้เป็นแนวทางในการจัดบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

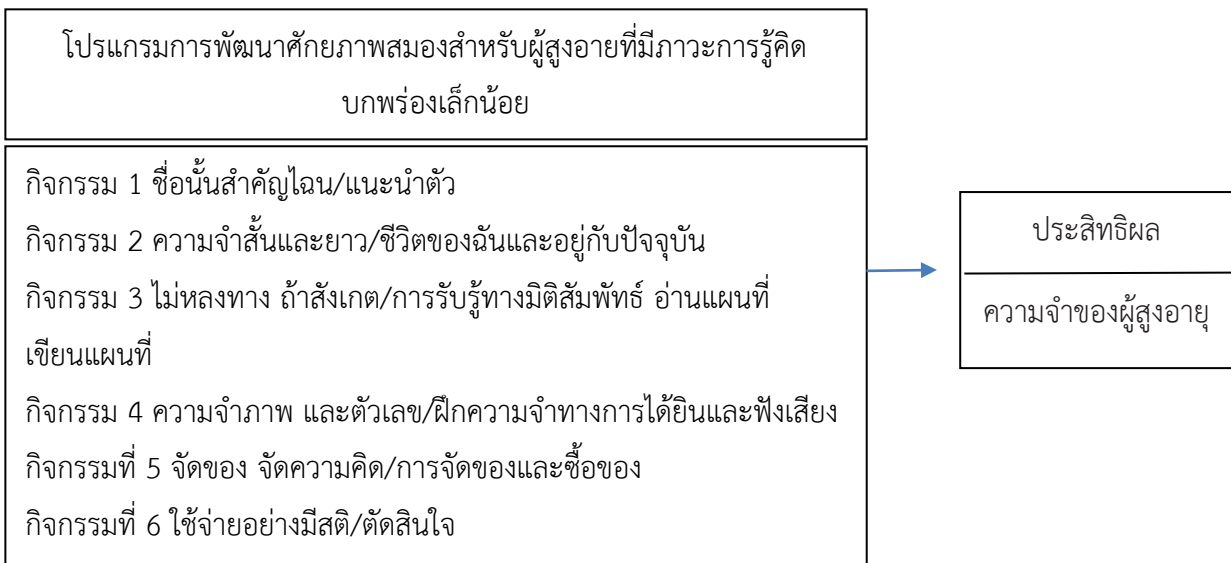
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความจำของผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่องเล็กน้อยก่อน และหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมอง สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยมีผลต่อการเพิ่มความจำ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) ในกลุ่มประชากรกลุ่มเดียววัดก่อน และหลังเสร็จสิ้นการทดลอง ระยะเวลาเก็บข้อมูล เดือนมิถุนายน – เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรคือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 - 69 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลวานรนิวาส อำเภovanรนิวาส จังหวัดสกลนคร จากการสำรวจข้อมูลประชากรผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวานรนิวาส ปี พ.ศ. 2565

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยขอทะเบียนรายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 - 69 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลตำบลวานรนิวาส และผ่านเกณฑ์ดังนี้ 1) ผ่านการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม (GA) 2) ผ่านการประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นซับซ้อน (IADL) ได้คะแนนมากกว่า 5 คะแนน 3) ผ่านการประเมินแบบวัดความเครียดในผู้สูงอายุไทย (TGDS-15) ได้คะแนนน้อยกว่า 6 คะแนน 4) ผ่านการประเมินแบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE-Thai 2002) โดยใช้เกณฑ์ของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือได้คะแนนระหว่างน้อยกว่าหรือเท่ากับ 14 จากคะแนนเต็ม 23 คะแนน และในผู้สูงอายุที่ได้เรียนหนังสือระดับประถมศึกษาและระดับสูงกว่าประถมศึกษา ค่าคะแนนระหว่างน้อยกว่าหรือเท่ากับ 17 และระหว่างน้อยกว่าหรือเท่ากับ 22 และทำการประเมินภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (MoCA) คัดเอารายที่ได้คะแนน 0-24 คะแนน ทำการคัดกรองสมรรถภาพความจำ 14 คำถาม หากผลการทดสอบสมรรถภาพความจำ พบว่า มีคะแนนมากกว่า 40 คะแนนจะไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยได้ ซึ่งถือว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ได้ทั้งหมด 58 คน มีผู้ผ่านเกณฑ์การคัดเข้า จำนวน 30 คน ผู้วิจัยจึงเลือกทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครวิจัยเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria)

1. สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้
2. ไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน การมองเห็น และการพูด
3. สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

เกณฑ์การให้เลิกจากการศึกษา (Discontinuation Criteria) ได้แก่ ย้ายที่อยู่ เจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคติดต่อ ภายใน 7 วัน/ในระยะแพร่เชื้อ ได้แก่ โรคโควิด-19, โรคหัด โรคสุกใส, วัณโรค หรือ เสียชีวิต และกลุ่มตัวอย่างสามารถขอยกเลิกการร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา

เครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ระดับการศึกษา การเจ็บป่วย โรคและยาที่ได้รับประจำ

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองการรู้คิด บกพร่องเล็กน้อย โดยใช้

1. แบบคัดกรองสมรรถภาพความจำ 14 คำถาม ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามของสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ⁽¹⁾ โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้ คือ 1 คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย หรืออาจจะเกิดขึ้นนานๆ ครั้งในระยะเวลา 1 ปี 2 คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก หรืออาจจะเกิดขึ้น 1 หรือ 2 ครั้ง ในระยะเวลา 1 เดือน 3 คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรืออาจจะเกิดขึ้นเกือบทุกสัปดาห์ และ 4 คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเกือบทุกวัน ส่วนคะแนนประเมินสมรรถภาพทางสมอง คะแนน 40 ขึ้นไป ควรไปพบแพทย์

2. แบบประเมินภาวะการรับรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Montreal Cognitive Assessment : MoCA) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามของสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ⁽¹⁾ มาใช้ ประกอบด้วย การประเมิน 8 ด้าน คือ ทักษะด้านมิติสัมพันธ์ ความตั้งใจ สมาธิ การบริหารจัดการ ความจำ ความคิดเชิงนามธรรม การคิดคำนวณ และการรับรู้สภาวะรอบตัว มีคะแนน 0-24 คะแนน หมายถึง มีภาวะการรับรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย หากได้รับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6 บวกเพิ่มอีก 1 คะแนน

ส่วนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับพื้นที่เมือง⁽¹⁾ ประกอบด้วย 6 กิจกรรมๆ ละ ประมาณ 1 ชั่วโมง -1 ชั่วโมง 30 นาที ทำทุก 2 สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 ซื่อนั้นสำคัญไฉน/แนะนำตัว กิจกรรมที่ 2 ความจำสั้นและยาว/ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน กิจกรรมที่ 3 ไม่หลงทาง ถ้าสังเกต/การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่ กิจกรรมที่ 4 ความจำภาพ และตัวเลข/ฝึกความจำทางการได้ยินและฟังเสียง กิจกรรมที่ 5 จัดของ จัดความคิด/การจัดของ และชื่อของ และ กิจกรรมที่ 6 ใช้จ่ายอย่างมีสติ/ตัดสินใจ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต ทำการจดบันทึกผลการจัดกิจกรรมรายกลุ่ม รายบุคคล เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สถิติ Paired Sample t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความจำของผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่องเล็กน้อย ก่อน และหลังการทดลอง

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรมงานวิจัย

งานวิจัยนี้ได้รับความเห็นชอบและการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร วันที่ 15 มิถุนายน 2565 เอกสารรับรองเลขที่ SKN REC 2022 – 009

การใช้โปรแกรมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับพื้นที่เมือง⁽¹⁾

วัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อเข้าใจการทำงานของสมอง ด้วยการทำกิจกรรม และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 2) ขณะทำกิจกรรม สามารถดึงความสามารถที่มีอยู่แล้วออกมาได้ 3) หลังทำ นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 1 ซื่อนั้นสำคัญไฉน/แนะนำตัว

เป็นกิจกรรมแนะนำตัว และ จำชื่อคน โดยผู้วิจัยได้อธิบายเรื่องความสามารถของสมองสั้นๆ เสร็จแล้ว ทำการถ่ายรูปสมาชิกและแจกอุปกรณ์ เริ่มกิจกรรมตามขั้นตอน ดังนี้

1. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน พร้อมกับให้ผู้ดูแลกลุ่มแจกกระดาษ A 3 หรือ A 4 ที่พับ เป็น 9 ช่อง ให้สมาชิกทุกท่าน เขียนชื่อของตนในกระดาษด้านบนขวาที่ทำเป็นช่องไว้ โดยให้เว้นที่สำหรับติด รูปขนาด 2 นิ้ว

2. ให้สมาชิกสังเกตและเขียนลักษณะพิเศษบนใบหน้าของตนเองลงในกระดาษในบรรทัดถัดจาก ชื่อของตน ให้สมาชิกแต่ละท่าน คิดท่าเคลื่อนไหวที่เป็นสัญลักษณ์ของตนเอง อาจจะเป็นท่าของกิจกรรม ที่ชอบทำ เช่น ว่ายน้ำ จากนั้นให้บันทึกลงในกระดาษต่อจากลักษณะพิเศษบนใบหน้าของตนเอง

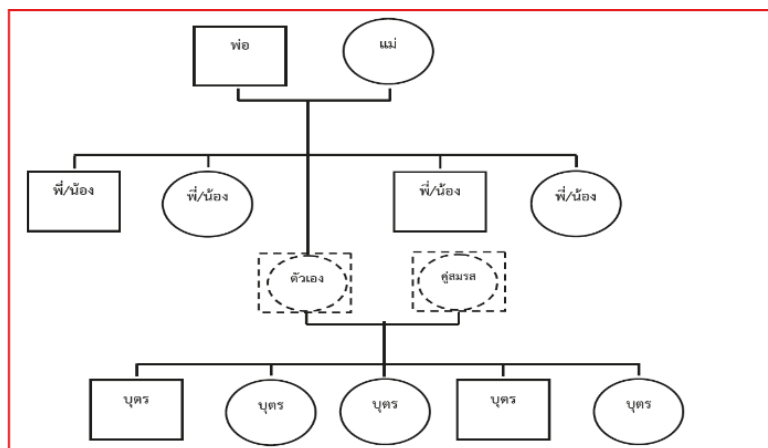
3. เดินไปหาคนที่อยากทำความรู้จักโดยแนะนำชื่อ ลักษณะพิเศษบนใบหน้าและกิจกรรมที่ชอบทำ พร้อมแสดงท่าประกอบของตนเองให้ฟัง คนฟังเขียนจดใส่กระดาษ 9 ช่อง ให้เวลา 5-10 นาที โดยหนึ่งคน สามารถทำความรู้จักคนอื่นได้หลายคน แล้วกลับมาตั้ง ถามว่ามีใครที่ยังไม่มีคนทำความรู้จักหรือไม่

4. ให้คนแรกที่นั่งติดผู้นำกลุ่มถือกระดาษ “ฉันคือใคร” ให้คนอื่นในกลุ่มที่รู้จักแล้ว ช่วยกันบอกข้อมูลและท่าทางคนที่ยังไม่รู้จักเขียนลงในกระดาษ 9 ช่อง จนครบทุกคน

5. ให้เวลาจำข้อมูลของสมาชิกทุกคนแล้วพับกระดาษไม่ให้กลับไปมองข้อมูล ผู้นำกลุ่มย่อยสุ่มคนถือกระดาษ “ฉันคือใคร” ให้คนที่จำข้อมูลได้ยกมือตอบ ใครตอบแล้วไม่ให้ยกมืออีก แล้วเปลี่ยนคนที่ถือกระดาษจนครบทุกคน จากนั้นให้สมาชิกบอกว่าตนเองจำได้ประมาณกี่คน และให้แสดงความคิดเห็นว่าแต่ละคนมีวิธีจำอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะคนที่คิดว่าจำได้มากที่สุด

6. สรุปกิจกรรมในกลุ่มย่อย ให้สังเกตจุดลักษณะพิเศษของใบหน้าและท่าทางของสมาชิกแต่ละคน เช่น ให้นาย ก ยืนขึ้น บอกจุดเด่นใบหน้าของตนเอง ในกลุ่มช่วยกันคิดออกความเห็นร่วมกัน ที่จะใส่เป็นข้อมูลเสริมช่วยจำให้มากขึ้น จากนั้นรวมกลุ่มใหญ่ทั้ง 30 คน แจกรูปของสมาชิกทุกคน ให้แต่ละคนไปแปะตรงข้อมูลแต่ละคนแนะนำตัวเองพร้อมวิธีช่วยจำที่สรุปจากตอนเข้ากลุ่มย่อย คนที่ยังไม่รู้จักจดบันทึกในกระดาษ 9 ช่อง โดยสรุปประเด็นเทคนิคช่วยจำที่สมาชิกเสนอความคิดเห็นช่วยจำ เพื่อลองเปรียบเทียบกับสมาชิกแต่ละคนโดยโยงความสัมพันธ์กับชื่อ นามสกุล และกิจกรรมที่ชอบ แล้วนำกระดาษบันทึกมาจัดเรียงใหม่บนกระดาษขนาดใหญ่ ให้นักภาพของตาราง ซึ่งเป็นความจำที่ได้เรียนรู้เรื่องการจำชื่อคน เป็นความจำที่ได้เรียนรู้ใหม่

7. ผู้วิจัยได้อธิบายกิจกรรมที่ช่วยความจำระยะยาวด้วยการทำหนังสือแผนภูมิครอบครัว และอัตชีวประวัติของตนเอง ให้ทบทวนชื่อของญาติประมาณ 3 ลำดับญาติ ดังนี้ 1. รุ่นคุณพ่อ-คุณแม่ และ ลุง ป้า น้า อา 2. รุ่นของท่านและพี่น้อง 3. รุ่นลูก หรือรุ่นหลานท่าน” โดยให้เขียนเป็นแผนภูมิ ดังตัวอย่าง



8. มอบหมายการบ้าน โดยมอบสมุดบันทึกให้ทุกคนกลับไปเขียนแผนภูมิครอบครัว บันทึกเรื่องที่เป็นความภาคภูมิใจ และคิดคติพจน์ หรือความรู้สึกดีของตนเอง สิ่งที่ยากจะปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้นในปัจจุบัน ถ้ามีภาพถ่าย หรืออยากเขียนเล่าเป็นภาพ ก็ทำได้ตามอัธยาศัย นำวิธีจำชื่อคนไปใช้ ผึกจำข้อมูลทุกคนในกลุ่ม แล้วมาเล่าให้กลุ่มฟังครั้งหน้า

กิจกรรมครั้งที่ 2 ความจำสั้นและยาว/ ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน

ผู้วิจัยเริ่มด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเสริมสร้างความจำ โดยประยุกต์ใช้ตาราง 9 ช่อง ในฝึกการเชื่อมโยงสมองและกล้ามเนื้อ ให้คนอื่นบอกชื่อ ในกลุ่มใหญ่ 6 คน จากนั้นเริ่มกิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน โดยรวมกลุ่มใหญ่ นั่งเป็นตัว U หันหน้าไปทางเดียวกัน แนะนำกิจกรรม การรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน คือการรับรู้อย่างตรงไปตรงมากับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ข้างหน้ารับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ธรรมชาติของคนเราไม่เพียงแคร์รับรู้แล้วผ่านไป ยังมีการตอบสนองทางจิตใจด้วย ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก ซึ่งสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจได้ เป็นประสาทสัมผัสที่ 6 โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. เปิดเสียงเพลง ในขณะที่สมาชิกพูดคุยกัน โดยที่สมาชิกยังไม่ตั้งตัว และสังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เมื่อฟังจบ สมาชิกพูดคุยถึงสิ่งที่ได้ยิน เช่น รู้สึกอย่างไรต่อเสียงที่ได้ยินพร้อมกัน ได้ยินเสียงอะไรดีกว่ากัน ระหว่างเสียงคุยกับเสียงเพลง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่ม อธิบายเกี่ยวกับความตั้งใจ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการบันทึกการจำ และคนเราสามารถเลือกสิ่งที่ต้องการรับรู้ได้ หากมีความตั้งใจ

2. เปิดเสียงอ่านเรื่องที่ 1 พร้อมกับเสียงเพลง ให้ตั้งใจฟังเสียง หลังจากจบแล้ว ถามว่าได้ยินเสียงอะไรดีกว่ากัน เรื่องราวที่ฟังเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร และต่อยอดเปิดเสียงอ่านเรื่องที่ 1 พร้อมเสียงเพลงอีกครั้ง ให้ตั้งใจฟังเสียงเพลง จบแล้ว พูดคุยว่าคราวนี้ได้ยินเสียงอะไรดีกว่ากัน เนื้อหาในเพลงเป็นอย่างไร โดยให้เวลาสมาชิกพูดคุยว่า “ฟังเสียงอะไรได้ดีกว่ากัน หรือพอๆ กัน” “ถ้ามีเสียงที่ตั้งใจฟังได้ดีกว่า เพราะอะไร”

3. กิจกรรมต่อไป ผู้นำกลุ่มบอกให้ สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังจะมีคำถามให้ตอบหลังจากฟังจบผู้ช่วยผู้นำเปิดเสียงอ่านเรื่องที่ 2 ประมาณ 3 นาที และเปิดเสียงเพลง คลอไปด้วย โดยเปิดเสียงเบาว่าประมาณครึ่งหนึ่งของความดังเสียงอ่าน โดยไม่บอกว่าเป็นฟังเสียงใดเป็นพิเศษ จึงทดสอบความจำ จากการตั้งใจฟัง โดยตอบคำถามจากเรื่องที่ได้อ่าน ซึ่งผู้ช่วยจะแจกกระดาษคำถามพร้อมกับดินสอโดยมีข้อความประมาณ 5 ข้อ ข้อไหนตอบไม่ได้ให้เว้นไว้ โดยมีคำถามจากเรื่องสั้น ดังนี้ 1. ตัวละครในเรื่องสั้นชื่ออะไรบ้าง 2. เกิดเหตุการณ์อะไร 3. เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน 4. เหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อใด 5. ข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้คืออะไร

4. ถ้ามีสมาชิกกลุ่มตอบได้ไม่ครบทุกข้อ ผู้นำกลุ่มบอกให้จำคำถามที่ตอบไม่ได้ แล้วให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจสักครู่หนึ่งแล้วหลับตาตั้งใจฟังอีก 1 ครั้ง จากนั้นให้ผู้ช่วยเปิดเสียงอ่านอีก 1 รอบ โดยเปิดเพลงเดิมคลอไปด้วย โดยเปิดเสียงเบาว่าประมาณหนึ่งในสี่ของความดังเสียงอ่าน แล้วให้สมาชิกลืมหาคำตอบที่เหลืออยู่ หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม การฟังเสียงแต่ละครั้งต่างกันอย่างไร อะไรเป็นตัวช่วยให้ได้ยินเสียงชัดขึ้นหรือจำได้มากขึ้น ไม่เน้นความถูกต้องของคำตอบ แต่เน้นการจับประเด็นเนื้อหา สิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อข้อมูล โดยคำตอบของข้อ 5 เป็นข้อที่สำคัญที่สุด

5. สรุปประเด็น (สมาชิกยังนั่งอยู่ในกลุ่มย่อย) โดยกล่าวถึงเวลารับรู้ข้อมูล ความตั้งใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เช่น เสียงที่ได้ยินถ้าไม่ตั้งใจฟังก็จะผ่านไป แต่บางครั้งสิ่งที่ให้รับรู้อาจมีมากกว่า 1 อย่าง เช่น เสียงที่ได้ยินในกิจกรรมมี 2 เสียง หรือบางครั้งก็มีเสียงคนอื่นมาพูดด้วย ในขณะที่กำลังคิดเรื่องอื่นอยู่ และพื้นฐานการรับรู้ของมนุษย์จะรับรู้ชัดได้เพียง 1 อย่างในแต่ละขณะ จึงต้องเลือกว่าจะให้ความสนใจอะไร แล้วสิ่งที่เหลือถือว่าเป็นตัวรบกวน ซึ่งต้องคอยรู้ทัน แล้วกลับมาสนใจสิ่งที่เลือก หลังจากนั้นผู้วิจัยได้แนะนำสมาชิกทำกิจกรรมชีวิตของฉัน โดยให้แบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม (6 คน/กลุ่ม) แล้วดำเนินการขั้นตอนต่อไป คือ

1. แล้วถามถึงการบ้านที่เตรียมมา เรื่องความภาคภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา และแผนภูมิครอบครัว ถ้ามีคนที่ไม่ได้ทำมาให้เวลานักตอนนั้น และเขียนลงในสมุด หรือกระดาษ ส่วนคนที่ทำมาแล้วให้บททวนว่าจะเล่าเรื่องให้คนในกลุ่มฟังเรื่องอะไร ไม่เกินคนละ 10 นาที แนะนำเรื่องการฟังอย่างมีสติ ใช้เสียงระฆังเป็นสัญญาณที่ดึงความสนใจจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ กลับมาอยู่กับลมหายใจประมาณ 3 ครั้ง เป็นตัวอย่างของการที่สนใจเสียงแล้วกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวของร่างกาย เพื่อให้มีเกิดความตั้งใจรับข้อมูลได้เต็มที่ เนื่องจากเรื่องที่สมาชิกในกลุ่มเลือกมาเล่า ถือว่ามีความสำคัญ จึงขอให้มีการฝึกในกลุ่มดังนี้ 1) พูดทีละคน 2) ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรก 3) สังเกตความคิด ความรู้สึกที่แทรกขึ้นมาขณะฟัง และ 4) พูดเฉพาะสิ่งที่ตนเองเตรียมมา จนพูดครบทุกคน จากนั้นจึงคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม โดยให้ผู้ดูแลกลุ่ม ทำหน้าที่คุมเวลาในกลุ่ม และเน้นให้ผู้เล่าสรุปสิ่งที่เห็นด้านดี และสิ่งที่อยากปรับในด้านของตนเอง เช่น อยากให้ตนเองมีความสุขจะทำอย่างไร ไม่ใช่เปลี่ยนคนอื่น แต่ถ้ามีสมาชิกเล่าเรื่องที่มีผลต่อความรู้สึกไม่ดี เช่น มีเรื่องสะเทือนใจร้องไห้ ขอให้เพื่อนในกลุ่มรับฟังก่อน จนกว่าคนนั้นจะพูดจบ ผู้นำกลุ่มถามในประเด็นที่เป็นด้านบวก เช่น ผ่านปัญหานี้มาได้อย่างไร ได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นเรื่องที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ให้ใช้กระบวนการกลุ่มช่วยกันคิดว่าหาทางออกอย่างไร โดยใช้

วิธีพูดทีละคนเช่นกัน ถ้ากรณีสมาชิกในกลุ่มไม่พูด ผู้ดูแลกลุ่มย่อยขออนุญาตเปิดสมุดของสมาชิกคนนั้นแล้วช่วยอ่านข้อมูลในสมุด ถ้ามีข้อความอยู่ลองให้พูดอีกครั้ง หรืออ่านให้สมาชิกคนอื่นฟัง หรือถามข้อมูลในแผนภูมิครอบครัว ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่ได้จากกลุ่ม

2. รวมกลุ่มใหญ่คุยแลกเปลี่ยนกัน เป็นการสรุปประเด็นความจำระยะยาวเมื่อคิดถึงอาจจะมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก ให้เลือกนึกถึงเรื่องที่ดี เพื่อให้ใจมีความสุขได้ และที่สำคัญคือ การยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบันว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นและดีที่สุดในขณะที่นั้นแล้ว การอยู่กับปัจจุบันก็ช่วยให้ใจได้ออกมาจากความคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้วได้

3. ก่อนปิดกิจกรรม ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน 2 ข้อ คือ 1. ให้สมาชิกฝึกเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่องทุกวัน ๆ ละ 15 นาที แนะนำการทำตารางด้วยตนเองที่บ้าน และ 2. ตั้งใจฟังสิ่งที่ชอบฟังอยู่แล้ว เช่น โทรทัศน์ วิฑูรย์ วันละ 15 นาที ฝึกการตั้งใจฟังอย่างมีสติเลือกสิ่งที่สนใจได้ รู้ทันตัวรบกวน หลังจากฟังจบสรุปสิ่งที่ได้ฟังสั้นๆ ในสมุดบันทึก

กิจกรรมครั้งที่ 3 ไม่หลงทาง ถ้าสังเกต/การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่

แบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม (6 คน/กลุ่ม) แล้วผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกแนะนำตัวโดยบอกชื่อในกลุ่มย่อยแล้วเริ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายตามเสียงเพลงดังดอกไม้บาน แนะนำท่าเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงเป็นการฝึกความใส่ใจจากกิจกรรมการเคลื่อนไหว ฝึกการเชื่อมโยงสมองและกล้ามเนื้อ และฝึกการอยู่กับปัจจุบัน จากนั้นผู้นำกลุ่มตรวจการบ้าน โดยขอดูสมุดบันทึกที่จดบันทึกสิ่งที่ตั้งใจฟัง แล้วทำกิจกรรมการรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ ด้วยการแนะนำเรื่องการรับรู้ที่สำคัญอีกอย่างคือ ตา การใส่ใจรายละเอียดโดยเฉพาะการเห็นเชิงมิติ ซึ่งมีความสำคัญจะช่วยให้จำตำแหน่งสถานที่ หรือเส้นทางได้ดี โดยดำเนินการดังนี้

1. แจกกระดาษที่มีรูปแบบฝึกหัดให้แต่ละคน (ชุด A หรือ B โดยให้คนที่นั่งติดกันได้คนละชุด) แล้วให้ทำแบบฝึกหัดตามภาพที่กำหนด ได้แก่ การนับวงกลม นับจำนวน block นับจำนวนของที่กำหนดติดภาพในแผนที่จากโจทย์ที่กำหนด และ เขียนแผนที่จากโจทย์ ซึ่งแต่ละช่วงให้แลกเปลี่ยนเทคนิคการทำแบบฝึกหัดของแต่ละคน

2. ให้เขียนเส้นทางเดินภายในสถานที่ที่จัดกิจกรรม จากประตูทางเข้าจนถึงตึกหรือห้องที่จัดกิจกรรม โดยเขียนรายละเอียดร้านค้า หรือตึกที่ผ่านระหว่างทาง

3. สรุปประเด็น การสังเกตสิ่งรอบด้านในเชิงมิติสัมพันธ์และการลงรายละเอียดในจุดที่สำคัญหรือเห็นเด่นชัด เป็นทักษะเบื้องต้น เมื่อนำมารวมกับความจำเดิมของเส้นทางที่คุ้นเคยที่นำมาใช้ในการจำรายละเอียดเส้นทาง เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. ก่อนปิดกิจกรรม ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน 2 ข้อ คือ 1. ฝึกกิจกรรมเคลื่อนไหวตาราง 9 ช่องทุกวัน ตามจังหวะเพลง วันละ 15 นาที 2. เขียนแผนที่ให้คนส่งของมาบ้านตนเองจากห้างสรรพสินค้าที่ใกล้บ้านที่สุด และ แผนที่เส้นทางจากบ้านมาโรงพยาบาลที่ทำกิจกรรม โดยทั้ง 2 แผนที่ ให้ลงรายละเอียดระหว่างทางว่าผ่านถนนชื่ออะไร ชื่อทางแยก รวมถึงสถานที่สำคัญระหว่างทางเท่าที่ทำได้

กิจกรรมครั้งที่ 4 ความจำภาพ และตัวเลข/ฝึกความจำทางการได้ยินและฟังเสียง

แบ่งกลุ่มย่อย 6 คนต่อกลุ่ม แล้วผู้นำกลุ่มตรวจการบ้าน ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนที่เขียนแผนที่ได้ดีที่สุดนำเสนอในกลุ่มใหญ่ และให้รางวัลคนที่ทำแผนที่ได้รายละเอียดมากที่สุด แล้วเริ่มกิจกรรมใหม่ ดังนี้

กิจกรรม “จินตนาการ-สร้างภาพ” ให้สมาชิกแต่ละคนจับคู่ แล้วนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 3 คู่ โดยในแต่ละคนจะมีภาพที่ตนเองเตรียมมาหรือเลือกภาพที่เตรียมไว้ให้คนละ 1 ภาพ กระดาษ ดินสอและยางลบ สมาชิกแต่ละคนสลับกันเล่าภาพของตนเองโดยไม่ให้คนอื่นเห็นภาพของตนโดยแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกี่ยวกับภาพได้ อีกคนตั้งใจฟังและพยายามจินตนาการตาม ครั้งแรกให้ผู้ฟังฟังอย่างเดียวไม่ต้องถามรายละเอียด

เมื่อสมาชิกท่านแรกเล่าจบ ให้สมาชิกคนที่ฟังวาดรูปตามจินตนาการลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้ โดยบอกสมาชิกว่าไม่เน้นความสวยงาม เป็นเพียงการฉายภาพที่อยู่ในสมองของตนให้คนอื่นทราบเท่านั้น ให้วาดตามเวลาที่กำหนดเท่านั้น จากนั้นสมาชิกที่เป็นเจ้าของภาพฉายภาพจริง ผู้ที่จินตนาการแสดงภาพวาดของตนเองให้ดู โดยสามารถแสดงความคิดเห็นถึงความเหมือนความต่าง รายละเอียดของภาพหรือการเล่าได้ แล้วให้สลับบทบาทและทำเช่นเดียวกัน แต่ครั้งที่ 2 ในผู้ฟังสามารถถามรายละเอียดได้เพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้น สมาชิกทุกคนรวมกลุ่มกัน ให้สมาชิกที่ได้ฟังจากภาพเดียวกันโชว์ผลงานให้เพื่อนกลุ่มใหญ่ดู สลับกันจนครบทุกรูป และให้แต่ละท่านแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรมสรุปประเด็น ไม่ได้เน้นว่าให้รูปสวยหรือเหมือนต้นฉบับ แต่เน้นการที่ผู้ฟังสามารถนึกภาพตามจากสิ่งที่ได้ยิน ซึ่งอาจเป็นการรวมภาพในจินตนาการของตนเองในอดีตด้วยทุกท่านที่เขียนภาพได้แสดงว่ามีทักษะการสร้างภาพในความคิด สามารถนำทักษะนี้ไปใช้ช่วยให้ความจำดีขึ้น เช่น นึกภาพของที่วางเอาไว้

กิจกรรม “ความจำภาพ-แผนที่” ให้สมาชิกนั่งอยู่ในกลุ่มเดิมแล้วฉาย power point รูปภาพให้ ดูภาพนาน 30 วินาที เพื่อจำรายละเอียดรูปภาพที่เห็นให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการจินตนาการของกิจกรรมแรก ฉายคำถาม ให้สมาชิกเขียนคำตอบในกระดาษ ฉายรูปภาพถามลักษณะเดียวกันอีก 1 รูป ฉายคำถาม ให้แต่ละคนคิดคะแนนแล้วแลกเปลี่ยนวิธีจำภาพของแต่ละคนในกลุ่มย่อย แจกแผนที่สถานที่สมมติ ฉายโจทย์ให้ทำในกระดาษคำตอบตามลำดับ แลกเปลี่ยนวิธีจำภาพแผนที่ของแต่ละคนในกลุ่มย่อย

กิจกรรมความจำตัวเลข ให้ทุกคนเขียนเลขที่บัตรประชาชน และเบอร์โทรศัพท์บ้านตนเอง หรือเบอร์โทรศัพท์มือถือของญาติ ผู้นำตรวจดูว่ามีคนที่จำเลขที่บัตรประชาชนและเบอร์โทรศัพท์ที่ได้ทั้งหมดกี่คน และให้คนนั้นแลกเปลี่ยนวิธีที่ทำให้ตนเองจำได้ แล้วแบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ให้คนที่จำเลขของตนเองได้อยู่กระจายกลุ่มกัน คนที่ยังจำไม่ได้ให้ลองจำเลขของตนเองว่าจะใช้วิธีจินตนาการและความจำเสียงร่วมกันอย่างไร คุยกันในกลุ่มย่อย ถ้าจินตนาการตัวเลขไม่ได้ มีตัวอย่างการจินตนาการตัวเลขให้ดู จากนั้นให้สมาชิกแบมือออก แล้วมองไปที่มือ จากนั้นจินตนาการภาพว่าตัวเลขนั้นอยู่บนมือ สลับกับเก็บมือและตั้งใจมองแบบเดิมอีก 2-3 ครั้ง ให้มั่นใจว่าเห็นภาพนั้นในสมองแล้ว ถ้ามองบนมือแล้วเห็นภาพไม่ได้ ให้ใช้วิธีเขียนซ้ำๆ หรือพูดทวนซ้ำๆ หรือจัดกลุ่มตัวเลข ทดสอบความจำในกลุ่มย่อย โดยให้จับคู่กันแล้วเอากระดาษที่จดตัวเลขที่อยากจำให้อีกคนดูแล้วพูดตัวเลขให้ฟัง ถ้าพูดผิดให้เพื่อนแก้ทันที แล้วพูดทวนซ้ำจนจำได้ จากนั้นรวมกลุ่มใหญ่แล้วเพิ่มเติมวิธีจำเลขจากที่คุยกันก่อนหน้านี้

สรุปประเด็น การจำเป็นภาพหรือการจินตนาการทำให้จำได้ง่ายขึ้น ร่วมกับการจำเสียง แนะนำการนำมาใช้ร่วมกันในชีวิตประจำวัน เช่น ก่อนออกจากบ้าน เห็นภาพตนเองปิดไฟ ล็อกประตูและจับเสียงที่ได้ยินหรือพูดกับตัวเองว่าปิดไฟแล้ว ล็อกประตูแล้ว

ก่อนปิดกิจกรรม ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน 3 ข้อ คือ 1. ฝึกทำกระตุ้นสมองซีกซ้าย - ขวาทุกวัน วันละ 15 นาที 2. นึกถึงประสบการณ์การลืมของสมาชิกแต่ละท่าน เช่น ลืมปิดเตาแก๊ส วางของแล้วลืมประมาณ 5 อย่าง และเขียนการแก้ปัญหาด้วยการใช้ความจำภาพและเสียงคู่กัน หรือเทคนิคอื่นๆ ที่ใช้อยู่จริง 3. ฝึกจำตัวเลขอื่นๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมครั้งที่ 5 จัดของ จัดความคิด/การจัดของและซื้อของ

เริ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จากนั้นแบ่งกลุ่ม 6 คน/กลุ่ม ผู้นำกลุ่มตรวจการบ้านด้วยการขอสมุดบันทึกประสบการณ์การลืมและการแก้ปัญหา แลกเปลี่ยนการจำภาพและเสียงคู่กันในชีวิตประจำวัน แล้วเริ่มกิจกรรม “จัดของ” โดยแต่ละกลุ่มจะมีชุดกระดาษรูปภาพของใช้ภายในห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องครัว และห้องน้ำ วางรวมกัน แต่ละคนจะได้กระดาษเปล่า A3 สมมติว่าเป็นห้องหนึ่งภายในบ้าน ให้ตกลงกันในกลุ่มว่าแต่ละคนจะจัดของในห้องอะไร โดยใน 5 คน แบ่งเป็นจัดห้องนอน 2 คน

ห้องนั่งเล่น 1 คน ห้องครัว 1 คน ห้องน้ำ 1 คน ถ้ามีคนที่ 6 ให้จัดห้องนั่งเล่น เมื่อเลือกห้องแล้ว ลองนึกถึงสภาพห้องจริงๆ โดยอ้างอิงกับบ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ และเขียนสัญลักษณ์ง่ายๆ เช่น สีเหลี่ยมผืนผ้าแนวตั้งแทน ประตู สีเหลี่ยมด้านเท่าแทนหน้าต่าง บนกระดาน A3 ใช้เวลา 10 นาที แต่ละคนเลือกรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ของห้องที่จะจัด ถ้าเป็น 2 คนที่จัดห้องแบบเดียวกัน ควรตกลงกันว่าจะจัดชุดสีเฟอร์นิเจอร์อย่างไรให้เข้ากัน จะจัดวางรูปภาพเฟอร์นิเจอร์ในห้องให้เหมาะสม โดยเน้นการจัดวางตามการใช้สอยที่เชื่อมโยงกับประตู หน้าต่างด้วย ด้านหลังกระดานรูปภาพจะมีเทปกาว 2 หน้าให้แปะติดบนกระดาน A3 ได้ แล้วให้แต่ละคนนำเสนอห้องของตนในกลุ่มย่อยว่า ห้องที่ตนเลือกรูปภาพเฟอร์นิเจอร์จัดวางอย่างนี้เพราะอะไร ห้องที่บ้านของตนเองเหมือนหรือแตกต่างจากห้องที่ตนเองจัดรูปภาพอย่างไร นำห้องของแต่ละคนมารวมกันกลางวง เปรียบเสมือนเป็นบ้าน 1 หลัง และตั้งชื่อบ้านของแต่ละกลุ่ม ผู้ดูแลกลุ่มถ่ายภาพนำขึ้นฉาย power point แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ ประมาณ 2-3 กลุ่ม แล้วต่อยอดกิจกรรม “วางแผนกันลิ้ม” ดังนี้

กิจกรรม “วางแผนกันลิ้ม” แต่ละคนลองคิดว่าของอะไรที่ตนมักจะวางลิ้มไว้แล้วต้องหาของนั้นในบ้านบ่อยที่สุด 1 อย่าง ลองมองบ้านกระดานที่อยู่กลางวงว่าควรจะเก็บของชิ้นนั้นไว้ตรงไหน ส่วนใดของห้อง มีวิธีเก็บให้เป็นระเบียบอย่างไร แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย แล้วคุยอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ผู้นำกลุ่มเก็บรูปห้องของแต่ละกลุ่มเพื่อนำไปใช้ในครั้งหน้า

สรุปประเด็น: การจัดของในบ้านเป็นการฝึกจัดระบบความคิดว่าของชิ้นไหนควรจะอยู่ตรงส่วนไหน โดยอาศัยการจัดกลุ่ม เช่น เครื่องเขียนควรจะอยู่ด้วยกัน และ พิจารณาถึงความสะดวกในการใช้งาน ทั้งนี้การจัดวางของเป็นระเบียบจะช่วยให้เรื่องป้องกันการวางของแล้วลิ้มได้

มอบหมายการบ้าน 2 ข้อ คือ 1) ออกกำลังกายวันละ 15 นาที ขณะที่ออกกำลังกายให้ใจอยู่ที่การเคลื่อนไหวอย่างสบายๆ เวลาที่มีความคิดผุดขึ้นก็คอยรู้ทัน 2) มีข้าวของเครื่องใช้อะไรบ้างที่สามารถจัดให้มีตำแหน่งที่เก็บชัดเจน เขียนวางแผนในสมุดบันทึก ถ้าจัดได้จริงที่บ้านให้สมาชิกถ่ายรูปก่อนและหลังจัดบ้านมาให้ดูเป็นตัวอย่าง

กิจกรรมครั้งที่ 6 ใช้จ่ายอย่างมีสติ/ตัดสินใจ

ทบทวนกิจกรรมเคลื่อนไหวทั้งหมด แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่ว่าสะดวกในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบใดมากที่สุด ขอให้ทำสม่ำเสมอทุกวันอย่างต่อเนื่อง แบ่งกลุ่มย่อย 6 คน/กลุ่มตามกลุ่มเดิมครั้งที่ 5 ผู้นำกลุ่ม ตรวจการบ้าน ขอดูรูปห้องในบ้านที่จัดแล้ว หรือ การวางแผนจัดบ้านของแต่ละท่าน แล้วเริ่มกิจกรรม “ซื้อของ” ผู้นำกลุ่มนำกระดานรูปห้องที่ทำในกิจกรรมครั้งก่อนวางไว้ด้านหน้าห้องทำกิจกรรมแล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกห้องให้ตรงกับที่ตัวเองทำครั้งก่อน (ฝึกความจำภาพ) เมื่อได้ห้องมาเขียนรายละเอียดว่าห้องที่จัดไว้ยังขาดเฟอร์นิเจอร์ใดบ้างในกระดาน แจกรายการเฟอร์นิเจอร์ ของใช้พร้อมราคาที่จะขาย ให้แต่ละห้อง เช่น ชุดเฟอร์นิเจอร์เสริมของห้องนอน-ห้องนั่งเล่น และใบรายการสินค้าที่ต้องการซื้อ มีงบประมาณให้แต่ละห้องคือ ห้องนอน ห้องนั่งเล่น 5,000-10,000 บาท ห้องครัว 3,000-5,000 บาท ห้องน้ำ 2,000-3,000 บาท ดูภาพห้องของตนเองและรายการเฟอร์นิเจอร์ว่าอยากจะได้ของชิ้นใดมาตกแต่งห้องของตน และวางแผนว่าจะวางไว้ตรงไหนของห้อง แต่ละคนจดบันทึกรายการที่ตนต้องการซื้อในใบรายการ เขียนราคา และคำนวณราคาให้อยู่ในช่วงตัวเลขของงบประมาณ โดยไม่ใช่เครื่องคิดเลข ผู้นำกลุ่มเก็บรายการสินค้า และให้แต่ละคนนำเสนอภาพรายการเฟอร์นิเจอร์-ของใช้และภาพห้องว่าวางแผนจะซื้อของมาวางไว้ตรงส่วนใดของห้องพร้อมบอกจำนวนเงินที่ตนคำนวณไว้ โดยที่ไม่ดูรายการสินค้าเท่าที่จำได้ คุยกันในกลุ่มย่อยว่าการจํารายการสินค้า การคำนวณเงินของตนเองเป็นอย่างไร คนที่จํารายละเอียดได้มาก มีวิธีในการจำอย่างไร สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์การซื้อของว่ามีวางแผนก่อนซื้อ และการใช้เงินโดยรวมอย่างไรบ้าง สุดท้ายแต่ละกลุ่มย่อยเลือกตัวแทนคุยในกลุ่มใหญ่เรื่องวางแผนการใช้เงินในภาพรวม

สรุปกิจกรรมทั้งหมด ผู้นำกลุ่มใหญ่สรุปภาพรวมกิจกรรมสั้นๆ ให้สมาชิกนั่งในกลุ่มย่อยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา กับผู้นำกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยนข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม การบ้าน รวมถึงพูดคุยถึงกิจกรรมที่ชอบ, การนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง แลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ในประเด็นสำคัญ ผู้นำกลุ่มใหญ่เน้นเรื่องการมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน โดยให้มีความสมดุลในการรับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอก และกลับมารู้ทันใจตัวเอง

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีภาวะรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย เฉลี่ยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 76.67 มีสถานภาพสมรสร้อยละ 63.34 จบการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 76.67 และ ภาวะสุขภาพทางกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพร้อยละ 43.33 เป็นโรคความดันโลหิตสูงและรับยา ร้อยละ 53.84 เป็นโรคเบาหวานและรับยา ร้อยละ 46.16 กลุ่มตัวอย่างสามารถเดินได้เองโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีภาวะรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	7	23.33
หญิง	23	76.67
อายุ		
60-64 ปี	14	46.67
65-69 ปี	16	53.33
สถานภาพ		
สมรส	19	63.34
หย่า	10	33.33
หม้าย	1	3.33
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	23	76.67
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส.	6	20.00
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	1	3.33
ภาวะสุขภาพ		
มีโรคประจำตัว	13	43.33
- โรคความดันโลหิตสูงและรับยา	7	53.84
- โรคเบาหวานและรับยา	6	46.16

ผลการประเมินรายบุคคลด้วยแบบคัดกรองสมรรถภาพความจำ 14 คำถาม พบว่า หลังเข้าโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความจำของผู้สูงอายุดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p-value <0.001 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความจำของผู้สูงอายุประเมินรายบุคคลด้วยแบบ คัดกรองสมรรถภาพความจำ ของผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่องเล็กน้อยก่อนและหลังเข้าโปรแกรม

	Mean	SD	t	df	P
ก่อนเข้าโปรแกรม	20.93	6.24	6.39	29	<0.0001
หลังเข้าโปรแกรม	17.30	4.38			

ผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรับรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย ขอแสดงเกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงความจำ ในผู้สูงอายุที่มีภาวะการรับรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย พอสังเขป ดังนี้

ครั้งที่ 1 ซื่อนั้นสำคัญไหน/แนะนำตัว พบว่าเมื่อสมาชิกได้ฝึกสังเกตจุดลักษณะพิเศษของใบหน้า และท่าทางของแต่ละคน จดบันทึกในกระดาษ 9 ช่อง สมาชิกกลุ่มบอกว่า “ได้ฝึกกระตุ้นสมองทำให้เกิดภาพ ช่วยจำได้มากขึ้น” “เมื่อก่อนทำหรือพูดอะไรใหม่ๆ พอถามย้อนกลับจะตอบไม่ได้” และเมื่อนำรูปของสมาชิก ไปแปะตรงข้อมูลแต่ละคน จะทำให้จำชื่อเพื่อนๆ ได้มากขึ้น และกิจกรรมการทำหนังสือแผนภูมิครอบครัว และอัตชีวประวัติของตนเอง ได้ช่วยให้ระลึกความจำระยะยาวได้

ครั้งที่ 2 ความจำสั้นและยาว/ ชีวิตของฉันและอยู่กับปัจจุบัน พบว่าเมื่อสมาชิกได้ฝึกกิจกรรม สามารถบอกได้ว่า การรับรู้ข้อมูลที่ดีต้องมีความจดจ่อ มีความตั้งใจต่อเรื่องที่เลือกสนใจเป็นหลัก ทำให้เขา จดจำเรื่องราวและสรุปใจความได้มากขึ้น เข้าใจประโยชน์ของการฟังอย่างมีสติ และการทำใจมีความสุขได้ มีบางคนบอกว่า “ความรู้สึกไม่ดีหรือมีเรื่องแย่มาก จะทำให้ใจยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบันเป็นเรื่องที่ยาก แต่พอ ได้พูดออกมาและมีคนรับฟังรู้สึกสบายใจ”

ครั้งที่ 3 ไม่หลงทาง ถ้าสังเกต/การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ อ่านแผนที่ เขียนแผนที่ พบว่าเมื่อสมาชิก ได้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ และฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ทำให้จำเรื่องราวได้ดีขึ้น แล้วเมื่อทำกิจกรรม การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ ทำให้จำตำแหน่งสถานที่ หรือเส้นทางได้ดี บางคนบอกว่า “เคยหลงทิศทางหลายครั้ง แบบลืมนสิทเลย แต่การทำแผนที่จะทำให้ย้อนระลึกความจำได้ง่ายขึ้น” “การปะภาพสถานที่ต่างๆ ทำให้เรารู้จักสังเกต ใส่ใจรายละเอียดช่วงระหว่างเส้นทาง ชอบเพราะทำให้เกิดภาพจำได้ดี”

ครั้งที่ 4 ความจำภาพ และตัวเลข/ฝึกความจำทางการได้ยินและฟังเสียง พบว่าเมื่อสมาชิกได้ทำ กิจกรรมการจำเป็นภาพหรือการจินตนาการทำให้จำได้ง่ายขึ้น สมาชิกส่วนใหญ่บอกว่า “ประสบการณ์การสัมผัสของหรือสัมผัสเอาสิ่งของที่ตั้งใจ เกิดกับตนเองบ่อยๆ วิธีการใช้ความจำภาพและเสียงคู่กัน ใช้แล้วทำให้มโนภาพได้ดี” “จะนำไปใช้เพราะคิดว่ามีประโยชน์ป้องกันการลืมได้”

ครั้งที่ 5 จัดของ จัดความคิด/การจัดของและชื่อของ พบว่า หลังทำกิจกรรม “จัดของ” สมาชิก กลุ่มบอกว่าทุกคนมีการวางแผน และตัดสินใจลงมือจัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ มีการจัดกลุ่มทำให้สะดวกในการใช้งานจะช่วยเรื่องป้องกันการวางของแล้วลืมได้

ครั้งที่ 6 ใช้จ่ายอย่างมีสติ/ตัดสินใจ พบว่าเมื่อสมาชิกได้ทำกิจกรรม “ชื่อของ” ทำให้เห็นความ จำเป็นว่า การชื่อของต้องมีการวางแผนก่อนชื่อ จะชื่อของมาวางไว้ตรงส่วนใดของห้อง โดยต้องจดบันทึก รายการที่ตนต้องการซื้อในใบรายการ เขียนราคา และคำนวณราคาให้อยู่ในช่วงตัวเลขของงบประมาณเพื่อช่วย ในการจดจำ เวลาไปซื้อของจริงจะทำให้ระลึกได้โดยที่ไม่ดูรายการสินค้า ถ้าทำบ่อยๆ จะทำให้เขามีสติอยู่กับ สิ่งที่ทำในปัจจุบัน ไม่หลงลืมได้

อภิปรายผล

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยพบว่าทำให้กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพความจำดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากความเปลี่ยนแปลงด้านการรู้คิดหลังได้รับการจากการฝึกฝนทักษะเกี่ยวกับการบริหารสมอง แสดงให้เห็นว่า การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยได้ฝึกทักษะด้านความจำด้วยโปรแกรมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองจะทำให้สมรรถภาพความจำดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สาวิตรี จีระยา ภัทรพร เสง้อุดมทรัพย์ ดวงใจ และวัฒน์สินธุ์ เวทิส ประทุมศรี⁽⁸⁾ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมกระตุ้นการรู้คิดต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องที่พบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำในระยะเวลาติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าระยะเวลาหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพสมองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เหมาะสำหรับนำมาใช้ฝึกกระตุ้นสมอง ซึ่งพบว่าแต่ละกิจกรรม ได้มีการฝึกความจำ การคิดทบทวนเรื่องต่าง ๆ โดยอาจจะเป็นเรื่องที่ตนเองสนใจ เช่น การใส่ใจในจุดเด่น บนที่กลงในแผ่นบันทึก 9 ช่อง เขียนเป็นภาพ การเขียนแผนที่เส้นทาง การสังเกต/การรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ การทบทวนความจำระยะยาวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ทำให้จำเรื่องราวได้ดีขึ้น ฝึกสมองทั้ง 2 ซีก เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งสองข้างประสานกันทำให้สมองทำงานเชื่อมโยงกันมากขึ้น เช่น การเดินตามจังหวะ การออกกำลังกาย ฝึกการใช้ภาษา โดยการเข้าร่วมกลุ่มแล้วมีการแลกเปลี่ยนแนวคิด การฝึกการตั้งใจฟัง การมีความตั้งใจต่อเรื่องที่เลือกสนใจเป็นหลัก ฝึกความจำทางการได้ยินและฟังเสียง การจำเป็นภาพหรือการจินตนาการทำให้จำได้ง่ายขึ้น ทำให้เขาจดจำเรื่องราวและสรุปใจความ การตีความ การพูดโต้ตอบได้ดีขึ้น มีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ โดยการคิดไอเดียใหม่ ๆ เช่น การจัดความคิด/การจัดของ ตัดสินใจลงมือจัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ มีการจัดกลุ่มทำให้สะดวกในการใช้งานจะซื้อของมาวางไว้ตรงส่วนใดของห้อง จะช่วยเรื่องป้องกันการวางของแล้วลืมได้ ฝึกการวางแผนและแก้ปัญหา เช่น ฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ฝึกการคิดคำนวณ โดยอาจจะใช้การคิดเลขในใจ คิดด้วยการนับนิ้ว หรือการใช้กระดาษทด ลดการใช้เครื่องคิดเลขให้น้อยลง และใช้สมองให้มากขึ้นมีการวางแผนก่อนซื้อ⁽⁹⁾

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความจำของผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่องเล็กน้อยก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังเข้าโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพความจำดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.0001$ ซึ่งเป็นผลจากการฝึกฝนทักษะเกี่ยวกับการบริหารสมองในช่วงที่ผ่านมาผู้เข้าร่วมวิจัยใส่ใจในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยผู้สูงอายุทุกคนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อพึงพากัน ช่วยเหลือดูแลกัน และช่วยกระตุ้นชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การจดจำยกตัวอย่างผู้ที่สำเร็จ มีการชื่นชมมอบรางวัล มีการระบายและบอกว่าผ่านจุดนั้นได้อย่างไรจนสามารถอยู่ได้ในปัจจุบันเป็นการเสริมพลังให้กลุ่มตัวอย่างสามารถจดจำอยู่ในปัจจุบันได้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สำราญ บุญรักษา⁽¹⁰⁾ การศึกษาผลของโปรแกรมกระตุ้นความจำและการฝึกสติต่อความจำของผู้สูงอายุสมรรถนะระดับเล็กน้อย จากผลการศึกษาพบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบสมรรถภาพสมองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมและหลังการติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบสมรรถภาพสมองของผู้สูงอายุหลังการติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าหลังการเข้าร่วม โปรแกรมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบสมรรถภาพสมองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการติดตามผล 1 เดือน แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม

กระตุ้นความจำและการฝึกสติ มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการทำงานของสมองและกระตุ้นความจำในผู้สูงอายุสมองเสื่อมระดับน้อย และ จุฑามาศ วงจันทร์⁽¹¹⁾ การศึกษาผลของโปรแกรมบริหารสมองต่อการรู้คิดในผู้สูงอายุโดยศึกษากลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในตำบลบางทราย อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัด ชลบุรี คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด และสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่าง พฤษภาคม ถึง กรกฎาคม พ.ศ. 2561 เครื่องมือประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไป 2) แบบ ประเมินพุทธิปัญญา และ 3) โปรแกรมการบริหารสมอง โดยให้ความรู้และการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ร่วมกับกิจกรรมบริหารสมองและทำแบบฝึกหัดต่อเนื่องที่บ้าน เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และ ประเมินผลในสัปดาห์ที่ 10 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและ Paired t-test ผลการวิจัย: ค่าคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดของผู้สูงอายุหลังได้รับโปรแกรมการบริหารสมองสูง กว่าก่อนการทดลอง ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนี้ทำให้มีสมรรถภาพความจำดีขึ้น กระตุ้นการรู้คิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องสามารถประยุกต์โปรแกรมนี้ไปใช้ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถด้านความจำ ชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมแก่ผู้สูงอายุ
2. ควรขยายผลไปใช้ในผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ ในเขตอำเภวารนาวิวาส

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไชเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด; 2559.
2. สาวิตรี จีระยา. ศึกษาผลของโปรแกรมกระตุ้นการรู้คิดต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา; 2561. 119 หน้า
3. มุลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๔. [สืบค้นเมื่อ 5 มิ.ย.2565].แหล่งข้อมูล: https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1663828576-1747_0.pdf
4. สำนักทะเบียน กรมการปกครอง. สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 2564. [สืบค้นเมื่อ 5 มิ.ย.2565]. แหล่งข้อมูล:<https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1099>
5. โรงพยาบาลวารนาวิวาส. สรุปผลงานผู้สูงอายุประจำปี 2564. เอกสารเย็บเล่ม.
6. พรนภา นาคนอนหัน. บทบาทพยาบาลด้านการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย 2560; 10(2) 36-46
7. วิชัย เอกพลากร. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563. กรุงเทพมหานคร; สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์, 2564.
8. สาวิตรี จีระยา ภัทร เสงอุดมทรัพย์ ดวงใจ และวัฒนสินธุ์ เวทิส ประทุมศรี. ผลของโปรแกรมกระตุ้นการรู้คิดต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2561; 26(2) 30-39
9. ศุภธิดา สรศักดิ์. 6 เคล็ดลับป้องกันและชะลอภาวะสมองเสื่อม. [สืบค้นเมื่อ 5 มิ.ย.2565]. แหล่งข้อมูล: <https://www.cherseryhome.com/content/6257/6>

10. สำราญ บุญรักษา. ผลของโปรแกรมกระตุ้นความจำและการฝึกสติต่อความจำของผู้สูงอายุสมองเสื่อมระดับเล็กน้อย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2564; 35(3) 126-40

11. จุฑามาศ วงจันทร์ มยุรี ลีทองอินและสิริมาศ ปิยะวัฒนพงศ์. ผลของโปรแกรมบริหารสมองต่อการรู้คิดในผู้สูงอายุ. วารสารสภาการพยาบาล 2563; 35(2) 70-84