

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

เรื่อง รู้ทันป้องกันอัลไซเมอร์

จัดทำโดย นางวันเพ็ญ จงพิพัฒน์ชัย

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๒ สามเสนนอก

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๑๙

สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗



ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพทั้งกายและจิต มีสมาชิกขึ้นทะเบียน ๒๐๐ คน มีการประชุมและจัดกิจกรรมทุกวันอังคารและศุกร์ สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัว บ้างแต่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ การจัดโครงการให้ความรู้เรื่องโรคอัลไซเมอร์ การปฏิบัติตัวเพื่อชะลอหรือป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยใช้การออกกำลังกายสมอง Neurobic Exercise การปฏิบัติตัวในเรื่องการออกกำลังกาย การเลือกอาหารและการดูแลสุขภาพจิตให้แก่ผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๒ สามเสนนอก คาดว่าจะช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมและช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดี

### ๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์
๒. เพื่อส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองและปฏิบัติตัวเพื่อชะลอภาวะสมองเสื่อมได้ โดยใช้การออกกำลังกายสมองแบบ Neurobic Exercise การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกายที่เหมาะสม
๓. ส่งเสริมสุขภาพจิตโดยให้สุขภาพจิตศึกษา

### ๔. เป้าหมาย

อบรมให้ความรู้และการปฏิบัติตัวเพื่อชะลอภาวะสมองเสื่อมแก่ผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๒ สามเสนนอก อย่างน้อย ๓๐ คน

### ๕. ปัจจัยความสำเร็จ

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง ๔ ครั้ง

## ๖. การกิจที่ดำเนินการ

รายละเอียด	ระยะเวลา๒๕๕๗											
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
<b>ขั้นวางแผน</b>												
๑.วางแผน ดำเนินการ			←→									
๒.รวบรวมศึกษาข้อมูล			←→									
๓.รวบรวมรายชื่อสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จากทะเบียนและจำนวนที่เข้าร่วม กิจกรรมในแต่ละสัปดาห์				←→								
<b>ขั้นดำเนินการ</b>												
๑.เขียนโครงการเสนอผู้บังคับบัญชา			←→									
๒.แต่งตั้งคณะทำงาน				←→								
๓.ประชุมชี้แจงโครงการ				←→								
๔.ประสานงานกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น ทีมงานในศูนย์บริการสาธารณสุข ประธานชมรมผู้สูงอายุ				←→								
๕.จัดโครงการรู้ทันป้องกันอัลไซเมอร์ โดยแจ้งกลุ่มเป้าหมายให้ทราบถึง ประโยชน์ของโครงการ ขอความสมัคร ใจในการร่วมกิจกรรมโดยจัดกิจกรรมใน ชมรมผู้สูงอายุแบ่งเป็น๔ครั้ง ครั้งละ ๑-๒ชั่วโมง นัดห่างกันทุก ๒ สัปดาห์					←→							
<b>ขั้นสรุปประเมินผล</b>												
๑.ประเมินภาวะสุขภาพจิตและภาวะ สมองเสื่อมหลังเข้าร่วมโครงการ								←→				
๒.ประเมินความพึงพอใจ								←→				
๓.ประเมินพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการปฏิบัติตน								←→				

## ๗. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

-บุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข

-ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข๕๒ สามเสนนอก

## ๘. ระยะเวลาดำเนินการ

เมษายน ๒๕๕๗ – กันยายน ๒๕๕๗

## ๙. แนวทางการประเมิน

### ๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ผลผลิต (out put)

๙.๑.๑ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมลดลงโดยมีค่าคะแนนแบบทดสอบเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๐ ในระยะเวลา ๕ เดือน

๙.๑.๒ ค่าคะแนนความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ และไม่พบภาวะซึมเศร้า

ผลลัพธ์ (out come)

ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีพฤติกรรมการดูแลตนเองและปฏิบัติตัวเพื่อชะลอภาวะสมองเสื่อม

### ๙.๒ วิธีการ

๙.๒.๑ สัมภาษณ์ความพึงพอใจ

๙.๒.๒ จากการสังเกต

๙.๒.๓ จากแบบประเมินความเครียด แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าและแบบประเมินภาวะสมองเสื่อม

## ๑๐. ข้อเสนอแนะ

นำรูปแบบการให้ความรู้ไปขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้นโดยเพิ่มไปยังชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ ในพื้นที่

## การดำเนินกิจกรรม

### กิจกรรมครั้งที่ ๑

๑. กิจกรรมให้ผู้สูงอายุประเมินภาวะสมองเสื่อมด้วยตนเอง
๒. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์

- ภาวะสมองเสื่อม
- สาเหตุ
- อาการของโรคอัลไซเมอร์
- การดำเนินโรค
- การวินิจฉัยโรค
- การป้องกันโรค

### กิจกรรมครั้งที่ ๒

การออกกำลังสมองแบบ Neurobic Exercise เป็นแนวคิดที่ว่า สมองของคนเราไม่ต่างอะไรจากกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้ามีการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอกล้ามเนื้อก็ายังแข็งแรงและสามารถทำงานได้ดี การออกกำลังสมองเกิดจากการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ การได้ยิน มองเห็น ได้กลิ่น ลิ้มรสและสัมผัสสารสัมผัส แนะนำการออกกำลังสมองแบบ Neurobic Exercise ในกิจวัตรประจำวันเช่น หลับตาใส่เสื้อหรืออาบน้ำโดยไม่เปิดไฟ ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดทำงาน เปลี่ยนแปลงการทำงานที่ซ้ำๆ ฯลฯ

- ให้ผู้สูงอายุเล่นเกมแข่งขันจับคู่ไฟ ฝึกการใช้สมองในการจำ
- เกมใช้มือข้างที่ไม่ถนัดตักลูกปิงปองใส่แก้ว
- เกมปิดตา วาดภาพตามคำบอก

### กิจกรรมครั้งที่ ๓

- ให้ทำแบบประเมินความเครียด+แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า
- สุขภาพจิตศึกษา ให้ความรู้เรื่องความเครียด การจัดการความเครียด ภาวะซึมเศร้าการรักษา และการป้องกัน
- ฝึกการผ่อนคลายความเครียด
  ๑. การฝึกการหายใจ
  ๒. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
  ๓. การทำสมาธิเบื้องต้น
  ๔. การใช้เทปอัดเสียง คลายเครียดด้วยตัวเอง

### กิจกรรมครั้งที่ ๔

๑. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้ อาหารที่ควรรับประทาน เช่น อาหารที่มีโอเมก้า-๓ อาหารต้านอนุมูลอิสระ ฯลฯ
  - จัดกิจกรรมเลือกเมนูอาหารโดยใช้บัตรคำหรือรูปภาพอาหาร ให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมเลือก และช่วยกันออกความคิดเห็นว่าเหมาะสมหรือไม่
๒. การออกกำลังกายมีประโยชน์ ช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้
  - กิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ตาราง ๙ ช่อง (รศ.เจริญ กระบวนรัตน์) เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งช่วยฝึกสมาธิ พัฒนาสมองและการทรงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหว สามารถผสมผสานการเคลื่อนไหวประกอบกับจังหวะดนตรี เพื่อออกกำลังกายแบบแอโรบิค เต้นรำเพื่อสุขภาพ สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน

แต่ละท่าใช้เวลาในการฝึกประมาณ ๑๐-๑๕ วินาทีต่อรอบ และต้องมีการฝึกซ้ำ ๓-๕ รอบ โดยมีการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่สำคัญเป็นแบบ ๓ มิติ คือ ซ้าย-ขวา, หน้า-หลัง และบน-ล่าง เท่านั้น

๒.๑ แบบที่ ๑ ผู้ร่วมกิจกรรมยืนอยู่บนแผ่นไวนิล เริ่มต้นการออกกำลังกาย โดย แบบที่ ๑ “ก้าวขึ้น-ลง” ด้วยการวางเท้าซ้ายที่ช่องหมายเลข ๒ เท้าขวาอยู่ที่ช่องหมายเลข ๓ จากนั้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข ๕ ก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข ๖ ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายต่อไปที่ช่องหมายเลข ๘ ก้าวเท้าขวาต่อไปที่ช่องหมายเลข ๙ จากนั้นถอยเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข ๕ ถอยเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข ๖ ถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข ๒ สุดท้ายถอยเท้าขวาลงไปที่ช่องหมายเลข ๓

๒.๒ แบบที่ ๒ “ก้าวออกด้านข้าง” ทำเตรียมวางเท้าทั้งสองข้างยืนอยู่ที่ช่องหมายเลข ๒ จากนั้นเริ่มต้นก้าวเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข ๑ ก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข ๓ ก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข ๒ พร้อมทั้งก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข ๒ ด้วย

๒.๓ แบบที่ ๓ “ก้าวเฉียงเป็นรูปตัว v” ทำเตรียมยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่ช่องหมายเลข ๒ เริ่มต้นด้วยก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปหมายเลข ๔ ก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข ๖ ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข ๒ และสุดท้ายก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข ๒

ประเมินผลกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายตามผู้ที่กำหนด

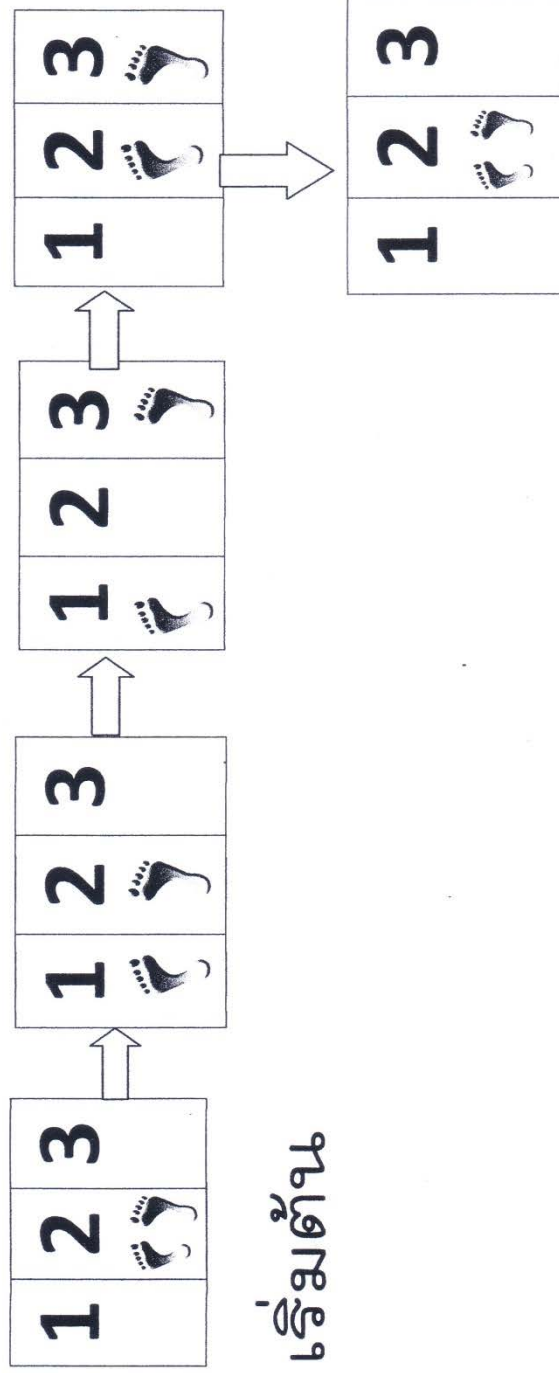
**หมายเหตุ** ประเมินโดยใช้แบบทดสอบ MMSE-Thai ๒๐๐๒ โดยประเมินวันละ ๕ ราย จนครบทุกคน ใช้เวลาในวันที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมคืออังคารและศุกร์



# ตารางเก้าช่อง

7	8	9
4	5	6
1	2	3

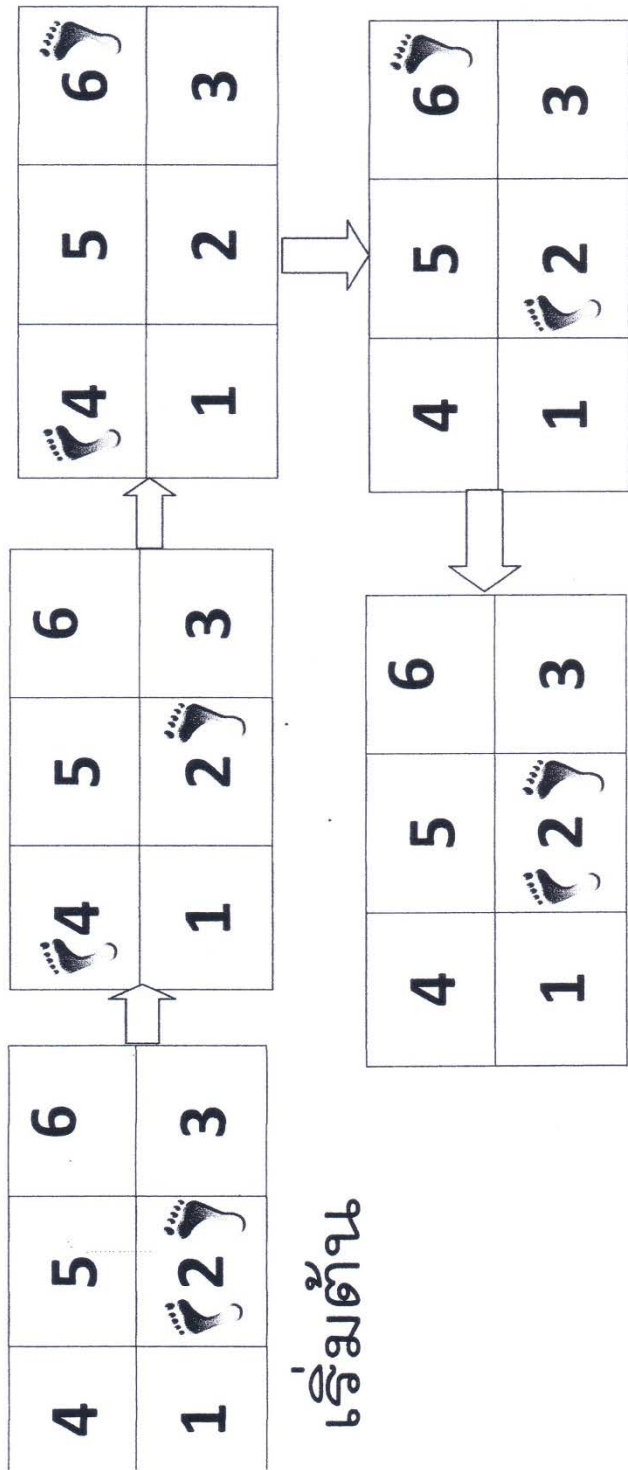
ท่าที่ 2 เท้าซ้ายนำ แยกออกข้าง



# ตารางเก้าช่อง

ทำที่ 3 เท้าซ้ายนำ รูปตัว V

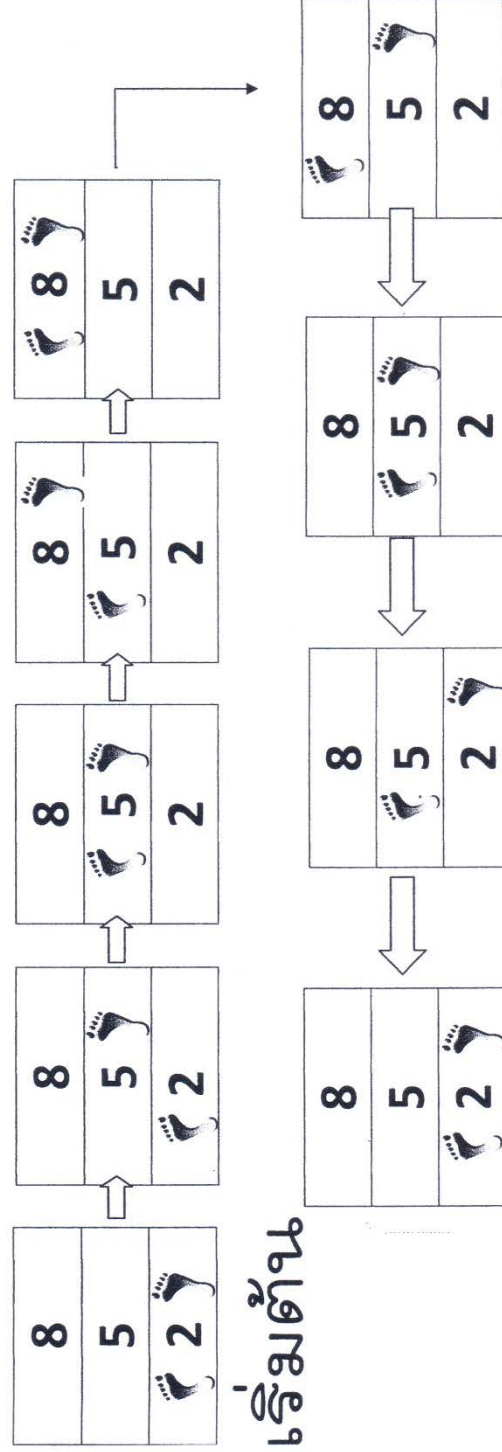
7	8	9
4	5	6
1	2	3



# ตารางเก้าช่อง

7	8	9
4	5	6
1	2	3

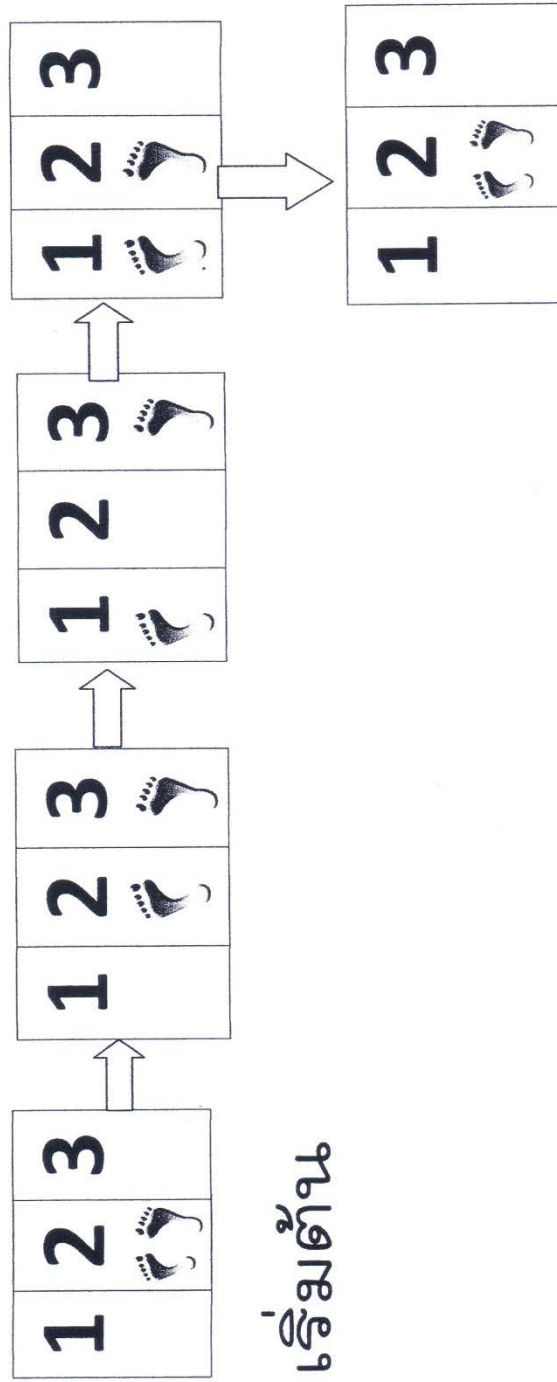
ท่าที่ 1 เท้าขวานำ เดินขึ้นตรง



# ตารางเก้าช่อง

7	8	9
4	5	6
1	2	3

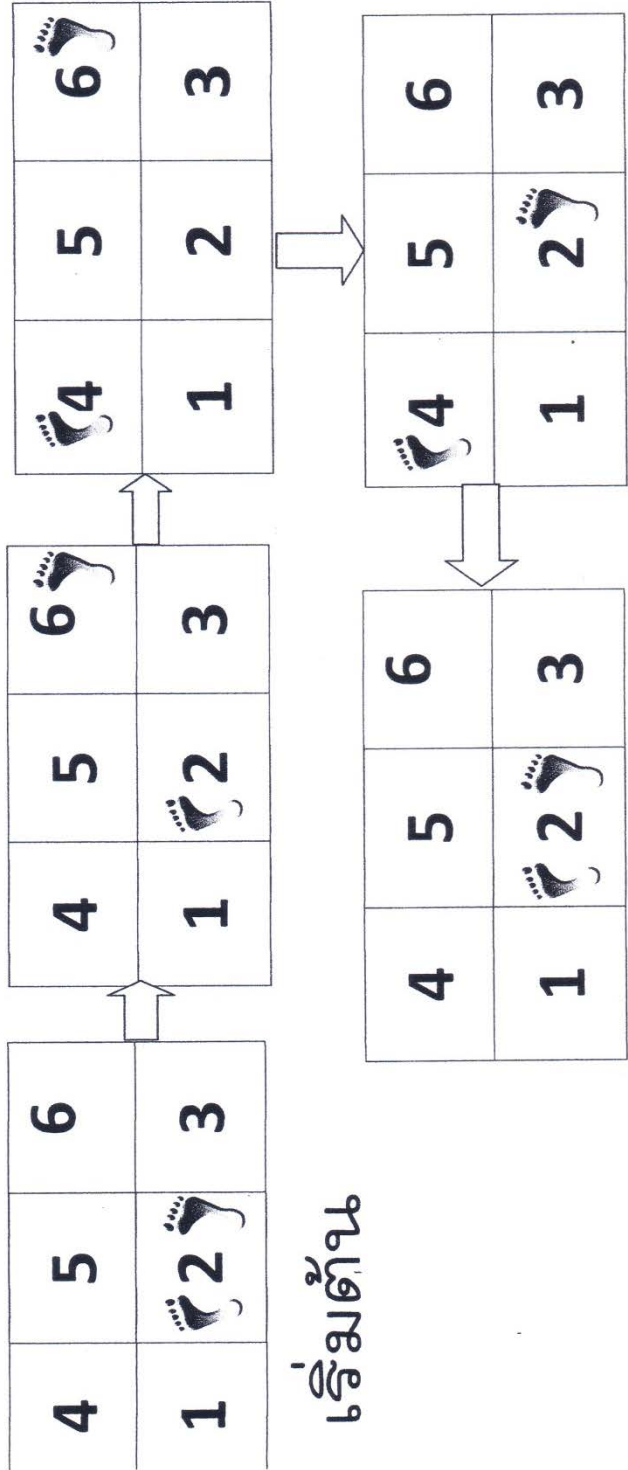
## ท่าที่ 2 เท้าขวานำ แยกออกข้าง



# ตารางเก้าช่อง

ท่าที่ 3 เท้าขวานำ รูปตัว V

7	8	9
4	5	6
1	2	3



## แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรด  
กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตของคนไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพ้อ ไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

รวมคะแนน	0-5	คะแนนแสดงว่า	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ
	6-17	คะแนนแสดงว่า	ปกติ/ไม่เครียด
	18-25	คะแนนแสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
	26-29	คะแนนแสดงว่า	เครียดปานกลาง
	30	คะแนนแสดงว่า	เครียดมาก

### การรับบริการคลายเครียด

ระดับความเครียด 18-25 สูงกว่าปกติเล็กน้อย ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองตามคำแนะนำ  
ระดับความเครียด 26-29 สูงกว่าปกติปานกลางและระดับความเครียดมากกว่า 30 ขึ้นไป ท่านสามารถใช้บริการ  
Hotline และคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ อนึ่ง การกินมากเกินไป ค่ำของมีนเมา สุบและเสพ  
สารเสพติด เที้ยวกลางคืนและเล่นการพนัน ไม่ใช่การคลายเครียด และจะสร้างปัญหาให้ท่านเครียดมากขึ้น

### ประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

**ระดับคะแนน 0-5** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ อาจหมายความว่า ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง ท่านอาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไป ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา หรือชีวิตประจำวันซ้ำซาก จำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

**ระดับคะแนน 6-17** ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิใช่ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

**ระดับคะแนน 18-25** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแค่นั้นที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกต่างๆ หากท่านต้องการ ป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้น ในอนาคต ท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไป นี้ อย่าลืมหาคู่คุยกับผู้ที่ไว้วางใจ พิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

**ระดับคะแนน 26-29** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือนร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือน ขึ้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบากลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานจำเป็นต้องหาวิธีการแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใด อย่างหนึ่ง สิ่งแรกที่ต้องการบริหารจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที โดยนั่งในท่าที่สบาย หายใจลึกๆ ให้หน้าท้องขยาย หายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ ท่านควรแก้ไขปัญหาลึกซึ้งขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง หาวิธีแก้ไขปัญหาหลายๆวิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลเสียของแต่ละวิธี เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้น หรือทำให้ผู้อื่นเดือนร้อน วางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอน และลงมือแก้ไขปัญห หากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลาย หรือแก้ปัญหาคด้วยตนเองได้ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่าง ๆ

**ระดับคะแนน 30-60** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจซึ่งมีผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย บางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น ะอะโวยวาย ขว้างปาข้าวของ ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ซึ่งจะช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป.

**แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า**

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี HN .....  
 วันที่.....  
 เลขที่บัตรประชาชน.....

**แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)**

คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึกหดหู เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่	0	1
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	0	1

**แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)**

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซา ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

\*\*\*หมายเหตุ คะแนน 9Q  $\geq$  7 ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย และส่งพบแพทย์ รวมคะแนน

## แบบประเมินภาวะสมองด้วยตนเอง

คำถาม	ความถี่ที่เกิดขึ้น ต่อ...			
	วัน ๔คะแนน	สัปดาห์ ๓คะแนน	เดือน ๒คะแนน	ปี ๑คะแนน
๑.หาของใช้ในบ้านไม่พบ				
๒.จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆไม่ได้				
๓.ต้องกลับไปทบทวนงานที่แม้จะตั้งใจฟังถึง๒ครั้ง				
๔.ลืมของที่ตั้งใจจะนำออกไปนอกบ้านด้วย				
๕.ลืมเรื่องที่ได้รับฟังมาเมื่อวานนี้หรือสองสามวันก่อน				
๖.ลืมเพื่อนสนิท ญาติสนิทหรือบุคคลที่คบหากันบ่อยๆ				
๗.ไม่สามารถเข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือพิมพ์หรือวารสารที่อ่าน				
๘.ลืมบอกข้อความที่คนอื่นให้มาบอกอีกคนหนึ่ง				
๙.ลืมข้อมูลส่วนตัวของตนเอง				
๑๐.สับสนในรายละเอียดที่ได้รับฟังมา				
๑๑.ลืมที่ที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำหรือมองหาสิ่งสิ่งนั้นในที่ที่ไม่น่าจะวาง				
๑๒.ขณะเดินทางหรือเดินเล่นอยู่ในอาคารที่เคยไปบ่อยๆ มักเกิดเหตุการณ์หลงทิศหรือหลงทาง				
๑๓.ต้องทำกิจวัตรประจำวันบางอย่างซ้ำถึง๒ครั้งเพราะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น ใส่น้ำตาลมากเกินไปเวลาปรุงอาหาร				
๑๔.เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีกครั้งซึ่งเมื่อสักครู่นี้เพิ่งได้เล่าเสร็จ				
คะแนนรวมแต่ละช่อง				
คะแนนรวม				

การพิจารณาความถี่ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

ให้ ๑ คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นนานๆ ครั้งในระยะเวลา ๑ ปี

ให้ ๒ คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นไม่บ่อยนักหรืออาจจะเกิดขึ้น ๑ หรือ ๒ ครั้งในเวลา ๑ เดือน

ให้ ๓ คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรืออาจเกิดขึ้นเกือบทุกสัปดาห์

ให้ ๔ คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นทุกวัน

คะแนน	การประเมินผลและข้อเสนอแนะ
๑๔-๑๙	ดีมาก
๒๐-๒๙	ปานกลาง ควรจะได้รับคำแนะนำเพื่อปรับปรุงความทรงจำให้ดีขึ้น
๓๐-๓๙	ค่อนข้างต่ำ เนื่องจากท่านมีภารกิจค่อนข้างมากทำให้ชีวิตท่านค่อนข้างยุ่ง ควรจะต้องได้รับคำแนะนำ เพื่อปรับปรุงความจำให้ดีขึ้น
๔๐-๕๖	ต่ำ ควรจะไปพบแพทย์

## แบบทดสอบ MMSE-Thai ๒๐๐๒

## Mini-Mental State Examination :Thai version (MMSE Thai ๒๐๐๒)

## ๑. Orientation for time (๕ คะแนน)

บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง

(ตอบถูกข้อละ ๑ คะแนน) (ทั้งคำตอบที่ถูกและผิด)

๑.๑ วันนี้วันที่เท่าไร

..... 

๑.๒ วันนี้วันอะไร

..... 

๑.๓ เดือนนี้เดือนอะไร

..... 

๑.๔ ปีนี้ปีอะไร

..... 

๑.๕ ฤดูนี้ฤดูอะไร

..... 

## ๒. Orientation for place (๕ คะแนน) (ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง) (ตอบถูกข้อละ ๑ คะแนน)

## ๒.๑ กรณีอยู่ในสถานที่พยาบาล

๒.๑.๑ สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และชื่อว่าอะไร

..... 

๒.๑.๒ ขณะนี้อยู่ที่ชั้นที่เท่าไรของตัวอาคาร

..... 

๒.๑.๓ ที่นี้อยู่ในอำเภอ-เขตอะไร

..... 

๒.๑.๔ ที่นี้อยู่ในจังหวัดอะไร

..... 

๒.๑.๕ ที่นี้ภาคอะไร

..... 

## ๒.๒ กรณีอยู่ที่บ้านของผู้ทดสอบ

๒.๒.๑ สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไรและบ้านเลขที่เท่าไร

..... 

๒.๒.๒ ที่นี้หมู่บ้านหรือละแวก/คุ้ม/ย่าน/ถนนอะไร

..... 

๒.๒.๓ ที่นี้อยู่ในอำเภอ/เขตอะไร

..... 

๒.๒.๔ ที่นี้จังหวัดอะไร

..... 

๒.๒.๕ ที่นี้ภาคอะไร

.....

## ๓. Registration (๓ คะแนน)

ต่อไปนี้เป็น การทดสอบความจำ ดิฉันจะบอกชื่อของ ๓ อย่าง คุณ (ตา,ยาย ...) ตั้งใจฟังให้ดีนะ เพราะจะบอกเพียงครั้งเดียว ไม่มีการบอกซ้ำอีก เมื่อ ผม (ดิฉัน) พูดจบ ให้คุณ (ตา,ยาย ...) พูด ทบทวนตามที่ได้ยินให้ครบ ทั้ง ๓ ชื่อ แล้วพยายามจำไว้ให้ดี เดี่ยวดิฉันถามซ้ำ

\*การบอกชื่อแต่ละคำให้ห่างกันประมาณหนึ่งวินาที ต้องไม่ช้าหรือเร็วเกินไป

(ตอบถูก ๑ ครั้งได้ ๑ คะแนน)

คะแนนที่ได้

ดอกไม้  แม่  รถไฟ  .....

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน ๒ เดือน ให้ใช้คำว่า

ต้นไม้  ทะเล  รถยนต์ .....

## ๔. Attention/Calculation (๕ คะแนน) (ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง)

ข้อนี้เป็น การคิดเลขในใจเพื่อทดสอบสมาธิคุณ(ตา,ยาย...) คิดเลขในใจเป็นไหม?

ถ้าตอบคิดเป็นให้ทำข้อ ๔.๑ ถ้าตอบคิดไม่เป็นหรือไม่ตอบให้ทำข้อ ๔.๒

๔.๑ “ข้อนี้คิดในใจ เอา ๑๐๐ ตั้ง ลบออกทีละ ๗” ไปเรื่อยๆ ได้ผลลัพธ์เท่าไรบอกมา

.....

บันทึกคำตอบตัวเลขเอาไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด) ทำซ้ำทั้งหมด ๕ ครั้ง

ถ้าลบได้ ๑, ๒ หรือ ๓ แล้วตอบไม่ได้ ก็คิดคะแนนเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องย้ายไปทำข้อ ๔.๒

๔.๒ “ผม(ดิฉัน) จะสะกดคำว่า มะนาว ให้คุณ(ตา,ยาย...) ฟังแล้วคุณ(ตา,ยาย...) สะกดถอยหลัง จาก พยัญชนะตัวหลังไปตัวแรก คำว่ามะนาวสะกดว่า มอม่่า สระอา นอหนู สระอา วอแหวน ไหนคุณ(ตา,ยาย...) สะกดถอยหลังให้ฟังซิ” .....

วอ อา นอ อะ มอ

## ๕. Recall (๓ คะแนน)

“เมื่อสักครู่นี้ให้จำ ๓ อย่างมีอะไรบ้าง” (ตอบถูก ๑ คำได้ ๑ คะแนน)

ดอกไม้  แม่  รถไฟ  .....

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน ๒ เดือนให้ใช้คำว่า

ต้นไม้ ทะ  รถยนต์  .....

๖. Naming (๒ คะแนน)

๖.๑ ยื่นดินสอให้ผู้ถูกทดสอบและถามว่า “ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร” .....

๖.๒ ชี้นำพิกาะข้อมือให้ผู้ถูกทดสอบและถามว่า “ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร” .....

๗. Repetition (๑ คะแนน) (พูดตามได้ถูกต้องได้ ๑ คะแนน)

“ตั้งใจฟังผม(ดิฉัน) เมื่อผม(ดิฉัน)พูดข้อความนี้แล้ว ให้คุณ(ตา,ยาย...) พูดตามผม(ดิฉัน) จะบอกเพียง  
เทียวเดียว” “ใครใคร่ขายไก่ไข่” .....

๘. Verbal command (๓ คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง “ฟังดีๆนะ เทียวผม(ดิฉัน)จะส่งกระดาษ แล้วให้คุณ(ตา,ยาย...) รับด้วยมือขวา พับครึ่ง  
กระดาษ แล้ววางไว้ที่.....” (พื้น,โต๊ะ,เตียง)

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษเปล่าขนาดประมาณ เอ-๔ ไม่มีรอบพับให้ผู้ถูกทดสอบ

รับด้วยมือขวา พับครึ่ง  วางไว้ที่(พื้น,โต๊ะ,เตียง) .....

๙. Written command (๑ คะแนน)

ต่อไปนี้เป็นคำสั่งที่เขียนด้วยตัวหนังสือ ต้องการให้คุณ(ตา,ยาย...)อ่าน แล้วทำตาม คุณ(ตา,ยาย...)จะ  
อ่านออกเสียงหรืออ่านในใจก็ได้

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษที่เขียนว่า “หลับตา” หลับ  ได้ .....

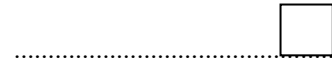
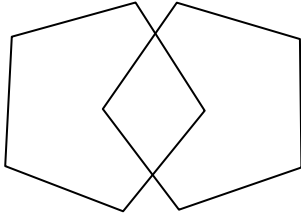
๑๐. Writing (๑คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่งให้คุณ(ตา,ยาย...) เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่องหรือมีความหมายมา ๑ ประโยค

.....  ประโยคมีความหมาย.....

## ๑๑. Visuoconstruction (๑ คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง “จงวาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง” (ในช่องว่างด้านขวาของภาพตัวอย่าง)



คะแนนเต็ม ๓๐

## MMSE-Thai ๒๐๐๒

ระดับการศึกษา	คะแนน		Sensitivity	Specificity	Positive predictive value	Negative predictive value	Efficiency
	จุดตัด	เต็ม					
ไม่ได้เรียนหนังสือ(อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้)	<๑๔	๒๓	๓๕.๔	๗๖.๘	๖๔.๕	๕๐.๐	๕๔.๓
จบประถมศึกษา	<๑๗	๓๐	๕๖.๖	๙๓.๘	๘๘.๙	๗๑.๐	๗๖.๓
สูงกว่าประถมศึกษา	<๒๒	๓๐	๙๒.๐	๙๒.๖	๙๑.๒	๙๓.๓	๙๒.๔



# รู้ทันป้องกันอัลไซเมอร์

## ภารกิจที่ดำเนินการ

- แต่งตั้งคณะทำงาน
- ประชุมชี้แจงโครงการ
- ประสานงานกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
- กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ
- ทีมงานในศูนย์บริการสาธารณสุข
- รวบรวมรายชื่อสมาชิกชมรมและทำทะเบียนสมาชิก
- จัดโครงการ 4 ครั้ง
- ประเมินผลโครงการ

## หลักการและเหตุผล

- แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบสุขภาพ
- สถิติโครงสร้างประชากร
- ภารกิจของศูนย์บริการสาธารณสุข

## วัตถุประสงค์

- ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์
- ส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถดูแลและปฏิบัติตัวเพื่อชะลอโรคสมองเสื่อมได้
- ส่งเสริมสุขภาพจิตโดยให้สุขภาพจิตศึกษา

## เป้าหมาย

อบรมให้ความรู้ และการปฏิบัติตัวเพื่อชะลอภาวะสมองเสื่อมแก่ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

## ปัจจัยความสำเร็จ

สมาชิกชมรมที่เข้าร่วมโครงการมาเข้าร่วมกิจกรรมครบ 4 ครั้ง

## ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

- บุคลากรศูนย์บริการสาธารณสุข 52 สามเสนนอก
- ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 52 สามเสนนอก

## แนวทางการประเมิน

- ตัวชี้วัดความสำเร็จ
  - ผลผลิต (output)
    - ผู้เข้าร่วมโครงการมีความเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อมลดลง
    - ความเครียดของผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ในเกณฑ์ปกติ
    - ไม่พบภาวะซึมเศร้า
  - ผลลัพธ์ (outcome)
    - ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่ดี
    - ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมดูแลตนเองและปฏิบัติตัวเพื่อชะลอภาวะสมองเสื่อม
- วิธีการ
  - สำรวจความพึงพอใจ
  - จากการสังเกต
  - จากการทำแบบทดสอบความรู้
  - จากแบบประเมินความเครียด ซึมเศร้า และแบบประเมินภาวะสมองเสื่อม
- เครื่องมือ
  - แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
  - แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า
  - แบบประเมินภาวะสมองเสื่อมด้วยตนเอง
  - แบบทดสอบ MMSE-Thai 2002