คู่มืออิทยากร
จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ
สำหรับผู้สูงอายุ



สุขสบาย



สุขสนุก



สุขสง่า



สุขสว่าง



สุขสงบ

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

คู่มือวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ

พิมพ์ครั้งที่ 1	**มกราคม 2560**	**จำนวนพิมพ์**	**2,000 เล่ม**
พิมพ์ครั้งที่ 2	**ธันวาคม 2560**	**จำนวนพิมพ์**	**500 เล่ม**
พิมพ์ครั้งที่ 3	**ธันวาคม 2561**	**จำนวนพิมพ์**	**500 เล่ม**
พิมพ์ครั้งที่ 4	**สิงหาคม 2562**	**จำนวนพิมพ์**	**1,400 เล่ม**
พิมพ์ครั้งที่ 5	**กรกฎาคม 2566**	**จำนวนพิมพ์**	**250 เล่ม**

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 8115

พิมพ์ที่ บริษัท บียอนด์พับลิสชิ่ง จำกัด

คำนำ



ในทศวรรษนี้ การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทุกประเทศทั่วโลก สำหรับประเทศไทยซึ่งมีประชากรอาศัยอยู่ทั้งหมดประมาณ 66.09 ล้านคน ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 12.12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ในขณะที่ประชากรรวมของประเทศเพิ่มด้วยอัตราที่ช้าลง ร้อยละ 0.18 โดยมีผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) ถึงร้อยละ 56.5 รองลงมาคือ ผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) ร้อยละ 29.1 และผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 14.4 ซึ่งการเข้าสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลงในทุกระบบ การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต บทบาทในครอบครัว รวมถึงฐานะทางเศรษฐกิจที่ลดลงส่งผลกระทบต่อ อารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ 5 อันดับแรก คือ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม และปัญหาเรื่องเพศ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงสถานการณ์และปัญหาดังกล่าว กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต จึงได้พัฒนาและปรับปรุง คู่มือวิทยากร “จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ” ขึ้น เพื่อให้แกนนำผู้สูงอายุ บุคลากรสาธารณสุขและผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุใช้ในการจัดกิจกรรมในชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากสถานการณ์ที่ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และกรมสุขภาพจิตได้บูรณาการการดำเนินงานกับภาคีเครือข่ายและขยายพื้นที่การดำเนินการเพื่อให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น สำนักความรอบรู้สุขภาพจิตจึงได้จัดพิมพ์และเผยแพร่คู่มือฯ ฉบับนี้ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า กิจกรรมจะช่วยพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการชะลอความเสื่อมของร่างกายและสมอง เสริมสร้างความสุขสงบ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รวมถึงมีวิธีผ่อนคลายและทักษะในการจัดการอารมณ์ ส่งผลต่อความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ เพื่อเป็น “พลัง” ของสังคมได้ต่อไป

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต



สารบัญ

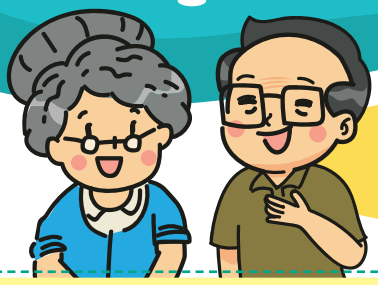
	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
เกริ่นนำ ผู้สูงอายุช่วงวัยอันทรงคุณค่าต่อสังคม	1
บทที่ 1 : ผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ	7
• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	
• การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์	
• การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม	
บทที่ 2 : แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ	15
• ด้านที่ 1 สุขสบาย (Health)	
• ด้านที่ 2 สุขสนุก (Recreation)	
• ด้านที่ 3 สุขสง่า (Integrity)	
• ด้านที่ 4 สุขสว่าง (Cognition)	
• ด้านที่ 5 สุขสงบ (peacefulness)	
บทที่ 3 : การจัดกิจกรรมด้านที่ 1 : สุขสบาย	23
บทที่ 4 : การจัดกิจกรรมด้านที่ 2 : สุขสนุก	41
บทที่ 5 : การจัดกิจกรรมด้านที่ 3 : สุขสง่า	43
บทที่ 6 : การจัดกิจกรรมด้านที่ 4 : สุขสว่าง	51
บทที่ 7 : การจัดกิจกรรมด้านที่ 5 : สุขสงบ	75
บทที่ 8 : การจัดกิจกรรมความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง	85
บรรณานุกรม	91



เกริ่นนำ

ผู้สูงอายุช่วงวัยอันทรงคุณค่าต่อสังคม





เกริ่นนำ

1. ผู้สูงอายุช่วงวัยอันทรงคุณค่าต่อสังคม

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 60 ปีขึ้นไป ทั้งนี้สามารถแบ่งช่วงผู้สูงอายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

1.) ผู้สูงอายุ คือ อายุระหว่าง 60 - 69 ปี

2.) คนชรา คือ อายุระหว่าง 70 - 79 ปี

3.) คนชรามาก คือ อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญ มีคุณค่าต่อครอบครัว ชุมชนและสังคมสมควรได้รับการให้เกียรติยกย่องและนับถือ โดยสามารถดึงพลังชุมชนและร่วมสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี ดังบทบาทของผู้สูงอายุที่ปรากฏในสังคม ดังนี้

เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของชุมชนและเยาวชนรุ่นหลัง

ผู้สูงอายุเป็นดั่งต้นไม้ใหญ่ ที่เป็นที่พึ่งทางกายและใจให้กับลูกหลาน ได้อยู่กันอย่างร่มเย็น เป็นสายใยที่ผูกพันลูกหลานให้มาอยู่รวมกันและผูกพันกันเป็นครอบครัวใหญ่ได้ อีกทั้งยังคอยอบรมสั่งสอนลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลังให้เดินในทางที่ถูกที่ควร

เป็นแหล่งภูมิปัญญาที่ดี

ผู้สูงอายุเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในด้านภูมิปัญญาและทรงวัยวุฒิ จึงได้สั่งสมความรู้ที่มี เพื่อถ่ายทอดมาสู่คนรุ่นหลัง ซึ่งอาจไม่รู้จัก หรือไม่เคยได้พบเห็นภูมิปัญญาเหล่านั้น และภูมิปัญญาเหล่านี้เอง ที่สร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้กับท้องถิ่น สังคม หรือประเทศนั้นๆ และยังสามารถนำไปต่อยอดเพื่อพัฒนา หรือเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ต่อไปในอนาคตอีกด้วย

เป็นกลไกในการดำรงอยู่ของสังคม/ชุมชน

หากไม่มีผู้สูงอายุ สังคมก็ไม่อาจดำเนินไปได้ หากเปรียบเด็กในสมัยนี้ว่าเป็นผู้ขับเคลื่อนให้สังคมเจริญก้าวหน้าในภายภาคหน้าได้ ผู้สูงอายุก็เปรียบเสมือนแหล่งผลิตอนาคตของสังคม และคอยอบรมบ่มนิสัยให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้าไปได้อย่างที่ควรจะเป็น

เป็นสื่อสอนใจให้กับคนรุ่นใหม่

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มากด้วยประสบการณ์ ผ่านร้อนผ่านหนาว และเรื่องราวชีวิตต่างๆ มามากมาย ทั้งการตัดสินใจอย่างถูกต้อง และการก้าวพลาด ดังนั้น ผู้สูงอายุ จึงเปรียบเสมือนสื่อที่ช่วยเตือนใจ และสอนใจให้กับคนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี โดยที่คนรุ่นหลังไม่ต้องลองผิดลองถูกในเรื่องต่างๆ เอง

(ที่มา : http://www.thaiseniormarket.com/article-detail/193#sthash.U88Uygj3.dpuf)

แต่ขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายหลายด้านที่กระทบต่อจิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้รู้สึกไม่มีความสุขในชีวิต ไม่มีพลัง เกิดการเจ็บป่วยแทรกซ้อนและกลายเป็นผู้สูงอายุติดเตียง ในที่สุด ด้วยหตุผลดังกล่าวนี้ กรมสุขภาพจิตจึงได้พัฒนาคู่มือวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เป็นแนวทางในการสร้างสุข ส่งผลต่อพลังทั้งกายและใจ มีความสุข มีคุณค่าและเป็นพลังให้แก่สังคมได้อย่างยาวนานที่สุด ต่อไป

2. คำแนะนำการใช้คู่มือ

คู่มือฉบับนี้จัดทำโดยมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ

1 เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข แกนนำผู้สูงอายุ หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุใช้ในการจัดกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือที่ที่มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ

2 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการชะลอความเสื่อมของร่างกายและสมอง มีทักษะในการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า การสร้างคุณค่าในตนเอง รวมถึงมีทักษะควบคุมอารมณ์ จัดการอารมณ์ และสามารถผ่อนคลายให้เกิดความสงบสุขกับตัวเองได้

คู่มือวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุนี้ ได้พัฒนาจากกรอบแนวคิดในการสร้างสุขระดับที่ 1 ด้วยการนำหลักธรรมะ 4 ประการ คือ สุขกาย สุขใจ พลานามัยสมบูรณ์และเพิ่มพูนงานอดิเรกมาใช้ นำแนวคิดในการสร้างสุขระดับที่ 2 ทางพุทธศาสนามาใช้เพื่อพัฒนาความสุขให้เกิดภายในตัวผู้สูงอายุเองร่วมกับนิยามความสุขเชิงจิตวิทยาของ Matin Saligman และกรอบการประเมินสุขภาวะของราชวิทยาลัยแพทย์และสมาคมเวชศาสตร์ผู้สูงอายุของอังกฤษ และนำไปทดลองใช้ในพื้นสถานบริการสาธารณสุข 8 แห่ง ได้แก่ รพสต.บ้านยางคำ จ.ขอนแก่น รพ.สต.ท่ากว้าง จ.เชียงใหม่ รพ.สต.บ้านยางอ้อย จ.ลำปาง รพ.สต.หนองกินเพล จ.อุบลราชธานี รพ.สต.บ้านโรงโป๊ะ และรพ.บางละมุง จ.ชลบุรี รพ.สต.ปลักหนู จ.สงขลา และ รพ.บ้านนาเดิม จ.สุราษฎร์ธานี พบว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุมีระดับสมรรถภาพร่างกายเพิ่มสูงขึ้น ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเพิ่มมากขึ้น ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตเพิ่มมากขึ้น และค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพสมองเบื้องต้นเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05

3.โครงสร้างของคู่มือ

บทที่ 1 ประกอบด้วยเนื้อหา ผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

บทที่ 2 ประกอบด้วยเนื้อหา แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ ประกอบด้วย สุขสบาย สุขสนุก สุขส่า สุขสว่าง และสุขสงบ

บทที่ 3 - 7 ประกอบด้วยเนื้อหา การจัดกิจกรรม สุขสบาย สุขสนุก สุขส่า สุขสว่าง และสุขสงบ

บทที่ 8 ประกอบด้วยเนื้อหา การจัดกิจรรมสุข 5 มิติ ในผู้สูงอายุติดบ้าน และติดเตียง

4. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้ใช้คู่มือ หมายถึง บุคลากรสาธารณสุข แกนนำผู้สูงอายุ หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้รับผลจากการนำคู่มือไปใช้ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือสถานที่อื่นๆที่มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ

5. ผลลัพธ์ที่ต้องการ

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถพัฒนาความสุขทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย

1. มีร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายได้ตามสภาพที่เป็นอยู่
2. ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวล
3. มีความพึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เอื้อเฟื้อเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม
4. มีความสามารถด้านการจำ การคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสารที่ดี วางแผนแก้ไขปัญหา จัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบได้ รวมถึงปรับตัวยอมรับกับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง





บทที่ 1

ผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ



จมูก
การดมกลิ่นและรับกลิ่นได้ไม่ดี



ลิ้น
การรับรสไม่ดี เบื่ออาหาร



ระบบหายใจ
เหนื่อยง่าย สำลักอาหารง่าย



ระบบทางเดินอาหาร
ท้องผูกง่าย กลั้นอุจจาระไม่ค่อยได้



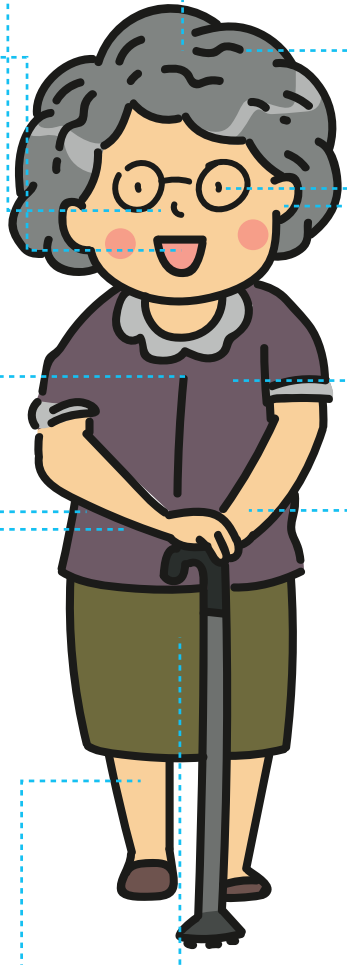
ร่างกาย
เคลื่อนไหวช้าลง หกล้มง่าย มือสั่น



กระดูก
เสื่อม พรุน หักได้ง่าย ข้ออักเสบ เกิดอาการบวมปวดตามข้อ



สมอง
ขี้ลืม พูดซ้ำเรื่องเดิม นอนหลับยาก





ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
ถ่ายปัสสาวะบ่อย-ไม่สะดวก



เส้นเลือด ตีบแข็ง ทำให้ความดันเลือดสูง เป็นลมหน้ามืดได้ง่าย



ตา
พร่ามัว มองไม่ชัด สายตายาว



หู
ได้ยินไม่ชัดเจน



หัวใจ
วายได้ง่ายเนื่องจาก หัวใจบีบตัวได้น้อยลง



ด้านจิตใจ
ยึดมั่นในความคิดของตนเอง ขี้น้อยใจ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย



ผิวหนัง
เหี่ยวย่น เส้นเลือดฝอยแตกง่าย





บทที่ 1

ผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (พรบ. ผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2540) มีการแบ่งเกณฑ์ผู้สูงอายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้นในลักษณะของการแบ่งช่วงอายุของประเทศไทย ดังนี้

ผู้สูงอายุ (Elderly)	คือ อายุระหว่าง 60 ปี – 69 ปี
คนชรา (Old)	คือ อายุระหว่าง 70 – 79 ปี
คนชรามาก (Very old)	คือ อายุตั้งแต่ 80 ปี ขึ้นไป

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม ดังรายละเอียด ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จำแนกออกตามระบบของร่างกายได้ดังนี้ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2542)

1.1 ระบบภูมิคุ้มกัน พบว่ามีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทั้งระบบทำงานลดลงจึงมักพบว่าผู้สูงอายุจะมีอาการติดเชื้อง่าย และมีอุบัติการณ์ของมะเร็งในวัยชราสูงเนื่องจากเซลล์กำจัดเชื้อโรคตามธรรมชาติ ลดลง

1.2 ผิวหนัง พบว่าความหนาแน่นและจำนวนเซลล์ในชั้นหนังแท้ลดลงทำให้ผิวหนังเปราะบาง แห้งเป็นขุยง่าย หรือเมื่อโดนแสงแดดนานๆจะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ง่าย แต่ใยคอลลาเจน และใยอีลาสติก ซึ่งเป็นความยืดหยุ่นของเส้นเลือด กลับแข็งหนาเพิ่มขึ้นจึงมักพบพรายย้ำ (ผื่นแดงเป็นจ้ำเลือดออก) ที่ผิวหนังผู้สูงอายุได้บ่อย

1.3 ตา พบว่าไขมันรอบดวงตาและหนังตามีปริมาณลดลง เกิดหนังตาตก ขอบหนังตาม้วนเข้าหรือขอบหนังตาม้วนออกง่าย นอกจากนี้ยังเกิดการหนาตัวและแข็งขึ้นของเลนซ์ตามีผลต่อสายตา หรือการขุ่นมัวของกระจกตาหรือการเกิดต้อกระจกมากขึ้น รวมทั้งเซลล์รับแสงลดลงเป็นผลให้ความไวต่อแสงของจอตาลดลงทำให้มองเห็นในความมืดลดลง ทำให้เกิดพลัดตกหกล้มง่ายขึ้น



1.4 การได้ยินและการควบคุมการทรงตัว การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไป อาการหูตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป การทรงตัวไม่ดีมีอาการไม่สมดุลระหว่างเดิน จึงต้องกางขาไว้เพื่อกันล้ม มีอาการวิงเวียนศีรษะเมื่อเปลี่ยนท่าทางหรืออริยบถ

1.5 การรับความรู้สึกตามร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความไวในการรับความรู้สึกเจ็บปวด อุณหภูมิ สัมผัส และการสั่นเทาของร่างกาย ลดลงมาก นอกจากนี้ความไวต่อการรับความรู้สึกที่ซับซ้อนลดลง ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ตำแหน่งที่ต่างกัน ความสามารถในการรับรู้วัตถุ และความสามารถรับรู้ส่วนต่างๆของร่างกาย จึงพบว่าผู้สูงอายุจะมีอาการชาบริเวณส่วนปลายของร่างกายโดยเฉพาะปลายมือปลายเท้า เมื่อถูกของมีคมบาดหรือมีบาดแผลจึงไม่ค่อยรู้สึก

1.6 สมองและไขสันหลัง พบว่าสมองมีน้ำหนักลดลง จำนวนเซลล์ควบคุมกล้ามเนื้อของไขสันหลังมีจำนวนลดลง ขณะเดียวกันเกิดการผิดปกติของการสร้าง-การหลั่งของสารสื่อนำประสาทซึ่งส่งผลต่อการนอนหลับ การเคลื่อนไหวและการทรงตัวได้ นอกจากนี้จะพบว่าผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการจำลดลงจากการฝ่อของสมอง บางรายอาจนำไปสู่กลุ่มอาการสมองเสื่อมได้

1.7 ระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่า ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลงเนื่องจากมีการจับของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรจะลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลงด้วย ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือดสูงขึ้นกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆลดลงเป็นผลให้เกิดการตาย และการเสื่อมของอวัยวะต่างๆได้ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย

1.8 ระบบทางเดินหายใจ พบว่าอายุมากขึ้นจะพบแคลเซียมจับบริเวณหลอดลมและกระดูกอ่อนของซี่โครง มีการยึดตัวของข้อต่อของกระดูกบริเวณมากขึ้น และมวลกล้ามเนื้อทรวงอกลดลง มีการโค้งงอของหลัง (หลังโกง) ทำให้เส้นผ่าศูนย์กลางแนวหน้าหลังของทรวงอกเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผนังถุงลมจะบางลง ยืดหยุ่นไม่ดี หลอดลมเล็กๆจะปิดเร็วขึ้นทำให้การระบายอากาศไม่ดี มักพบว่าผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่ายขึ้น และความทนลดลงในระหว่างออกกำลังกาย รวมทั้งมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจง่ายขึ้น



1.9 **ระบบต่อมไร้ท่อ** พบว่าต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์และต่อมเพศ ตับอ่อน ฯลฯ จะทำงานน้อยลง เป็นผลให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลงด้วย เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลินน้อยลงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้มาก นอกจากนี้ยังพบการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน อันโดสเตอโรน หรือ อิพิเนฟริน ฯ ส่งผลให้การตอบสนองของร่างกายต่อภาวะเครียดที่รุนแรงเมื่อเกิดสิ่งกระตุ้นให้เครียดหรือหงุดหงิด

1.10 **ระบบอื่นๆ** ที่เกี่ยวข้อง เช่น ระบบสืบพันธุ์ ระบบไตและระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ (นพ.อภิรัติ พูลสวัสดิ์)

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การเสื่อมของระบบต่างๆ ของร่างกาย การเผชิญกับการเจ็บป่วยทำให้ผู้สูงอายุความวิตกกังวล กดดันทางอารมณ์ และขณะเดียวกันการเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาทสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัว การเสียชีวิตของคู่สมรส ญาติ คนใกล้ชิด เพื่อน เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย กลัวถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นใจในตนเอง สูญเสียความคุ้นเคย
2. นิสัยเปลี่ยนแปลงไป เฉยชาต่อเหตุการณ์ ไม่เข้าสังคม เก็บตัวอยู่ในบ้าน ไม่นึกสนุกสนาน คิดระแวงสงสัย คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ เป็นภาระต่อผู้อื่น ซึมเศร้า หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย
3. ความทุกข์ใจ คิดถึงอดีตด้วยความเสียดาย อาลัยอาวรณ์ คิดถึงปัจจุบันด้วยความวิตกเศร้าสลดหวาดระแวง คิดถึงอนาคตด้วยความหวาดกลัว ว้าเหว่ ในรายที่สูญเสียคู่ชีวิต

ภาวะทางจิตใจผู้สูงอายุ เป็นระยะที่ผู้สูงอายุควรจะสามารถรวบรวมประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมาและเมื่อหันกลับไปมองชีวิตตนเองแล้วเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป ภาคภูมิใจในชีวิตของตนที่ผ่านมา ตรงข้ามกับภาวะของความสิ้นหวังท้อแท้ ภาวะที่ผู้สูงอายุรู้สึกกลัวตาย รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม

3.1 การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน (สุจริต สุวรรณชีพ, 2554)

ก่อนเกษียณงานคือภาระหน้าที่ที่ต้องแบกไว้ แต่เมื่อเกษียณการได้ทำงานกลับเป็นความรู้สึกตรงข้าม การทำงานกลายเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ยิ่งได้รับการยอมรับให้ทำงานต่อกลายเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุโหยหาเพราะการทำงาน ทำให้บุคคลมีความมั่นคง มีศักดิ์ศรี พึ่งพาตนเองได้แสดงถึงความสามารถ ศักยภาพของตนเอง การปลดเกษียณหรือออกจากงานจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ถ้าเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไปโดยการที่ผู้สูงอายุค่อยๆถอยตัวเองออกจากงานและเป็นไปด้วยความสมัครใจจะมีผลทางด้านจิตสังคมไม่มากนักแต่ในทางตรงกันข้ามหากเกิดขึ้นแบบทันทีทันใด หรือบุคคลนั้นยังยึดติดกับงานจะทำให้บุคคลปรับตัวไม่ทันเกิดความเครียด ไม่มีความสุขและเกิดความรู้สึกสูญเสียได้

3.2 การเปลี่ยนแปลงของสังคมครอบครัว (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2538)

ปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมเดี่ยวมากขึ้น เมื่อลูกโตขึ้นก็จะแต่งงานแยกครอบครัวออกไป หรือในชนบทก็จะออกไปประกอบอาชีพต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ถูกทอดทิ้ง และขาดที่พึ่งโดยเฉพาะในรายที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ปัญหาของผู้สูงอายุก็จะมีมากขึ้น นอกจากนี้การตายจากไปของคู่ครองจะทำให้ผู้สูงอายุที่ยังมีชีวิตต้องประสบกับความเหงาที่ค่อนข้างรุนแรง หรือการตายจากของคนวัยเดียวกันทำให้รู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง รวมทั้งขาดรายได้ (ในเพศหญิง) หรือขาดคนปรนนิบัติ (ในเพศชาย) และขาดการตอบสนองทางเพศ ประกอบกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีความผูกพันกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยและสังคมชุมชนที่เคยชิน ไม่อยากเปลี่ยนแปลงหรือลดบทบาทตัวเองจากหัวหน้าครอบครัวไปเป็นสมาชิกครอบครัวจึงไม่อยากจากบ้านไปอยู่รวมกับครอบครัวของลูกหลาน ซึ่งอาจเกิดปัญหาการไม่ให้เกียรติกัน ขาดความเคารพนับถือ ขาดความสนใจ และเกี้อกูลต่อกัน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น ในรายที่ไม่สามารถทำได้และจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นอาจทำให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจ เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ เดียวดาย และไม่มีศักดิ์ศรี

3.3 การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม

สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ความเจริญก้าวหน้ามีมากขึ้นคนส่วนใหญ่ยึดถือด้านวัตถุนิยม วัดคุณค่าของคนโดยอาศัยความสามารถในการทำงาน

หาเงิน ดังนั้นลูกหลานเริ่มมีเจตคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุมีคุณค่าลดลงเพราะไม่ต้องพึ่งพาการถ่ายทอดความรู้ อาชีพ และประสบการณ์เหมือนในอดีต ทำให้ผู้สูงอายุถูกมองว่าขาดคุณค่า ขาดความสามารถ มีความคิดไม่ทันสมัย สุขภาพอ่อนแอ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยกลายเป็นคนที่ต้องอาศัยผู้อื่นมากขึ้น

3.4 การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม (สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์, 2553)

ปัจจุบันวัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงเป็นวัฒนธรรมทางตะวันตกมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นที่คงที่ ยึดมั่นกับคตินิยมของตนเอง ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิม ซึ่งเป็นผลมาจากความสามารถในการเรียนรู้และความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ ลดลง แต่ยังสามารถจำเรื่องราวเก่าๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ประทับใจได้ดี จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านความคิดใหม่ๆ ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ผู้สูงอายุกลายเป็นคนล้าสมัย จู้จี้ขี้บ่น น้อยใจง่าย ทำให้ลูกหลานไม่อยากเลี้ยงดู กลายเป็นส่วนเกินของครอบครัวผู้สูงอายุจึงแยกตัวเองและเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่มีความสุข







บทที่ 2

แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ



สุขสบาย



สุขสนุก



สุขสง่า



สุขสว่าง



สุขสงบ



บทที่ 2

แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ

ในการพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องนิยามความสุขที่พร้อมจะนำมาปฏิบัติและสามารถวัดในเชิงสัมพันธ์ได้จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งกรมสุขภาพจิต โดยนพ.สุจริต สุวรรณชีพ ร่วมกับ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ได้กำหนดนิยามความสุขของผู้สูงอายุในเชิงจิตวิทยาเป็น 5 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 : สุขสบาย (Health)



หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติภัยหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

กิจกรรม เน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Functional mobility) โดยสมรรถภาพในการปฏิบัติกิจกรรม คือความสามารถทางกายที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างอิสระและปลอดภัย โดยปราศจากความอ่อนล้า ซึ่งจะวัดความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย (2552) ได้แก่

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
2. ความอดทนด้านแอโรบิก (Aerobic Endurance)
3. ความอ่อนตัว (Flexibility)
4. ความว่องไวและการทรงตัว (Agility/Dynamic Balance)
5. ดัชนีมวลกาย (BMI)

และวัดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ (กองการพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข, 2536)

1. สุขภาพร่างกาย
2. พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ



ด้านที่ 2 : สุขสนุก (Recreation)



หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

กิจกรรม เน้นไปที่การจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่สร้างความสดชื่น สร้างพลัง ความมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์และดีงามในรูปแบบของการทำกิจกรรม การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น และเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ อาจทำกิจกรรมได้ทั้งเดี่ยวหรือการรวมกลุ่ม

ด้านที่ 3 : สุขสง่า (Integrity)



หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

กิจกรรม จะเน้นไปที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงการมีคุณค่าในตนเอง การมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมและเกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวก ซึ่งจะประเมินจาก

3.1 การช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆของชุมชน

3.2 การมีจิตอาสา และให้การช่วยเหลือผู้อื่น

3.3 การช่วยเหลือคนในครอบครัว อาทิการดูแลเด็ก เป็นต้น

ด้านที่ 4 : สุขสว่าง (Cognition)



หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรม จะเน้นไปที่ กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง เพิ่มไหวพริบ ความจำ การมีสติ การคิดอย่างมีเหตุผล และจัดการกับสิ่งต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพ ประเมินจาก



1. ความจำ
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) ด้วยหลักเกณฑ์ที่มีเหตุผล
3. ความสามารถในเชิงภาษา การติดต่อสื่อสารด้วยคำพูดและวาจา
4. มีความสามารถทางสังคม มีความสนใจผู้อื่น และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างประสิทธิภาพ
5. ใส่ใจเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ
6. การนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีต มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นและต่อชุมชน

ด้านที่ 5 : สุขสงบ (Peacefulness)



หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

กิจกรรม จะเน้นไปที่ ความสามารถของบุคคลในด้าน

1. การรู้อารมณ์ตน หมายถึง ตระหนักรู้ตนเอง สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง
2. การควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการ กับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด สามารถคลายเครียด สลัดความวิตกจริตรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย ทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็ว
3. การยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง หมายถึง ความสามารถในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถเผชิญกับความจริงในชีวิตได้ มีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตว่าต้องมีสุข-ทุกข์ สมหวัง-ผิดหวัง สำเร็จ-ล้มเหลว ได้มา-เสียไป เป็นต้น ไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไป สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งในด้านที่เป็นความสุขและความทุกข์ในชีวิต ยอมรับและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคง

(สุจริต สุวรรณชีพ, 2554 และ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2554)



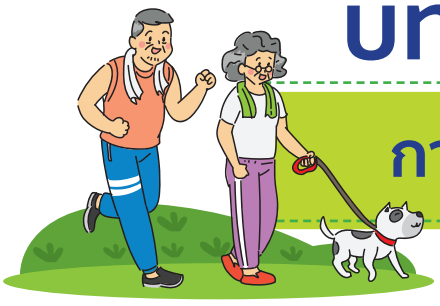


บทที่ 3

การจัดกิจกรรมด้านที่ 1 : สุขสบาย



สุขสบาย



บทที่ 3

การจัดกิจกรรมด้านที่ 1 : สุขสบาย

ด้านที่ 1 : สุขสบาย (Happy Health)

ในการจัดกิจกรรมสุขสบายให้กับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมจะเน้นการวัดความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง และเป็นกิจกรรมบังคับที่ควรประเมินผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่เข้าโครงการและหลังเสร็จสิ้นโครงการ พร้อมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ในการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับดุลยพินิจ หรือความถนัดของวิทยากรในการจัดกิจกรรม แต่ต้องไม่ลืมวัตถุประสงค์ของสุขสบายคือ ให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร
2. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
3. ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง
4. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจความดันโลหิตสูง และช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย
5. ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย
6. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม
7. เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ
8. ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวลสุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับสบาย
9. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น
10. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
11. ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูงสามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย
12. ควบคุมน้ำหนักตัว
13. ทำให้พลังงานทางเพศดีขึ้น



รูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสบายในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 1 การทดสอบความพร้อมของร่างกาย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

สื่อและอุปกรณ์

1. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ (สายวัดรอบเอว เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ตลับเมตร ตุ้มน้ำหนัก ไม้บรรทัด เก้าอี้ นาฬิกาจับเวลา กรวย)

การทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ

1. การประเมินส่วนสูงน้ำหนักและรอบเอว (Height, Weight and Waist circumference)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอ้วนความเสี่ยงซึ่งสำคัญต่อสุขภาพ

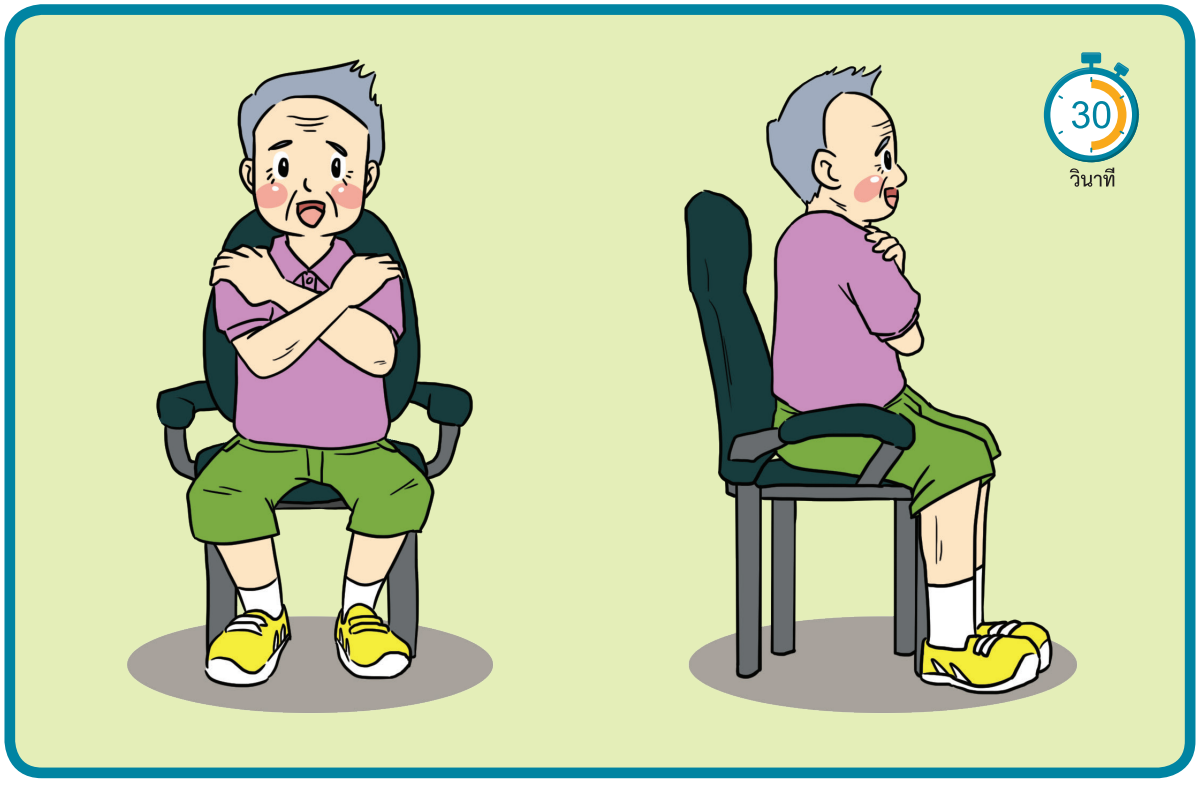
การประเมิน

1. ชั่งน้ำหนัก
2. วัดส่วนสูง
3. วัดเส้นรอบเอวระดับสะดือหรือส่วนที่คอดที่สุด



2. ลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30 – Second Chair Stand)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา (lower body strength)

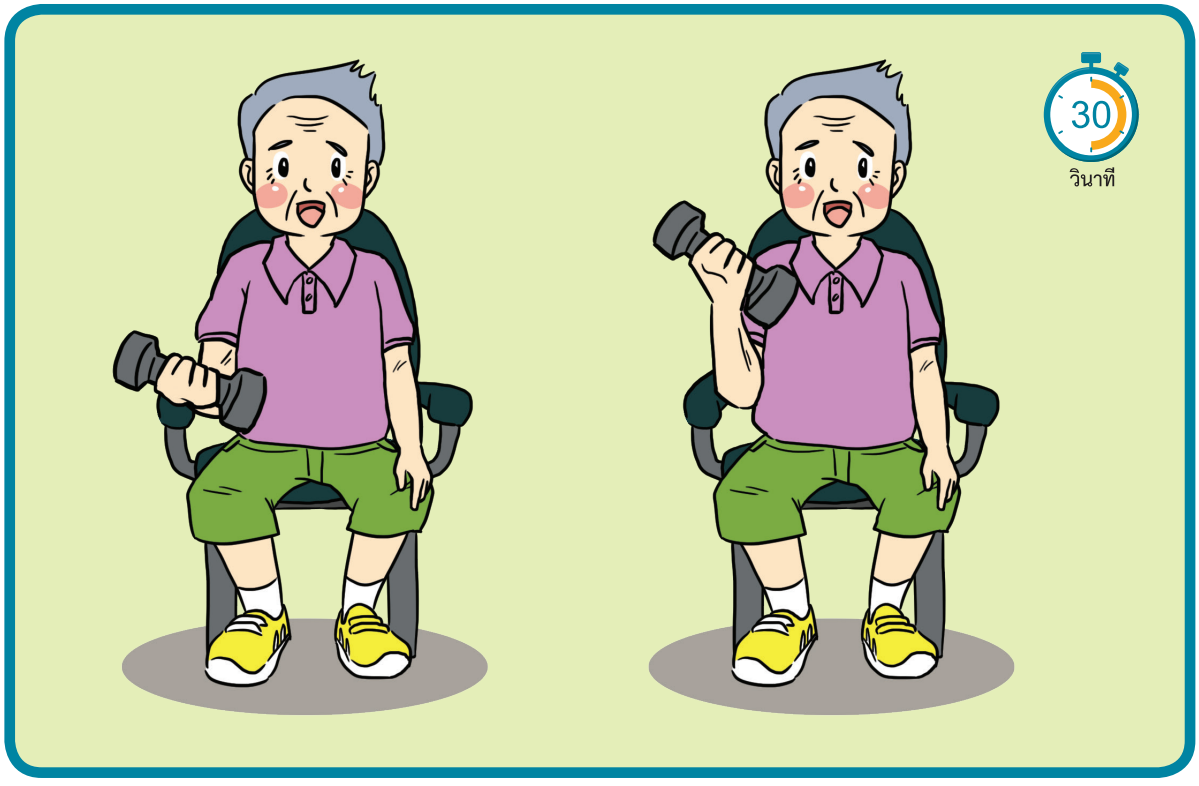


การประเมิน

1. นั่งหลังตรงเท้าทั้ง 2 ข้างติดพื้น มือทั้ง 2 ข้างประสานไว้ที่หน้าอก
2. ลุกขึ้นยืนขึ้นยืนตรงจากเก้าอี้ภายใน 30 วินาที
3. นับจำนานครั้งที่สามารถทำได้

3. งอแขนพับศอก (Arm Curl)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา (lower body strength)

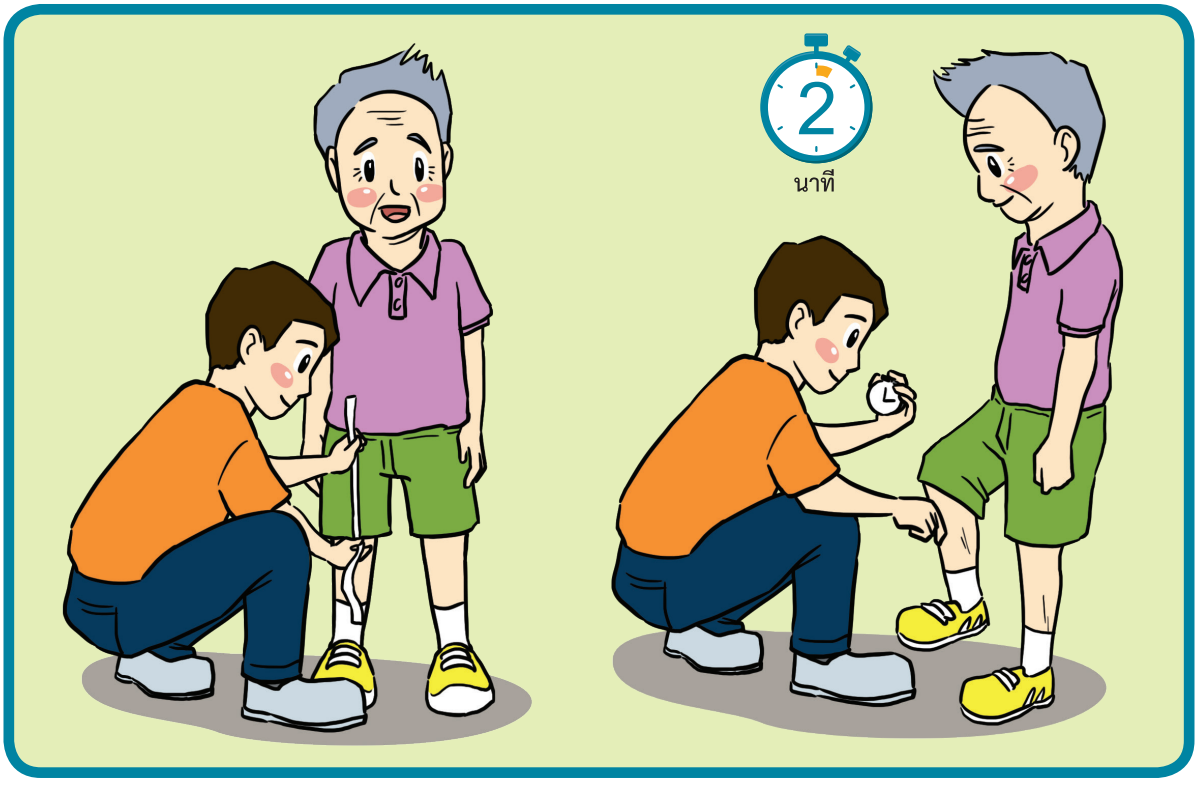


การประเมิน

1. โดยงอแขนพับศอกอย่างสมบูรณ์ภายใน 30 วินาที
2. ผู้หญิงให้มือถือน้ำหนัก 5 lb หรือ 2.27 kg และผู้ชายถือน้ำหนัก 8 lb หรือ 3.63 kg
3. นับจำนวนครั้งที่สามารถงอแขนพับศอกได้

4. เดินย้ำเท้า 2 นาที (2 – Minutes Step Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอดทนหรือพลังแอโรบิก (Aerobic Endurance)

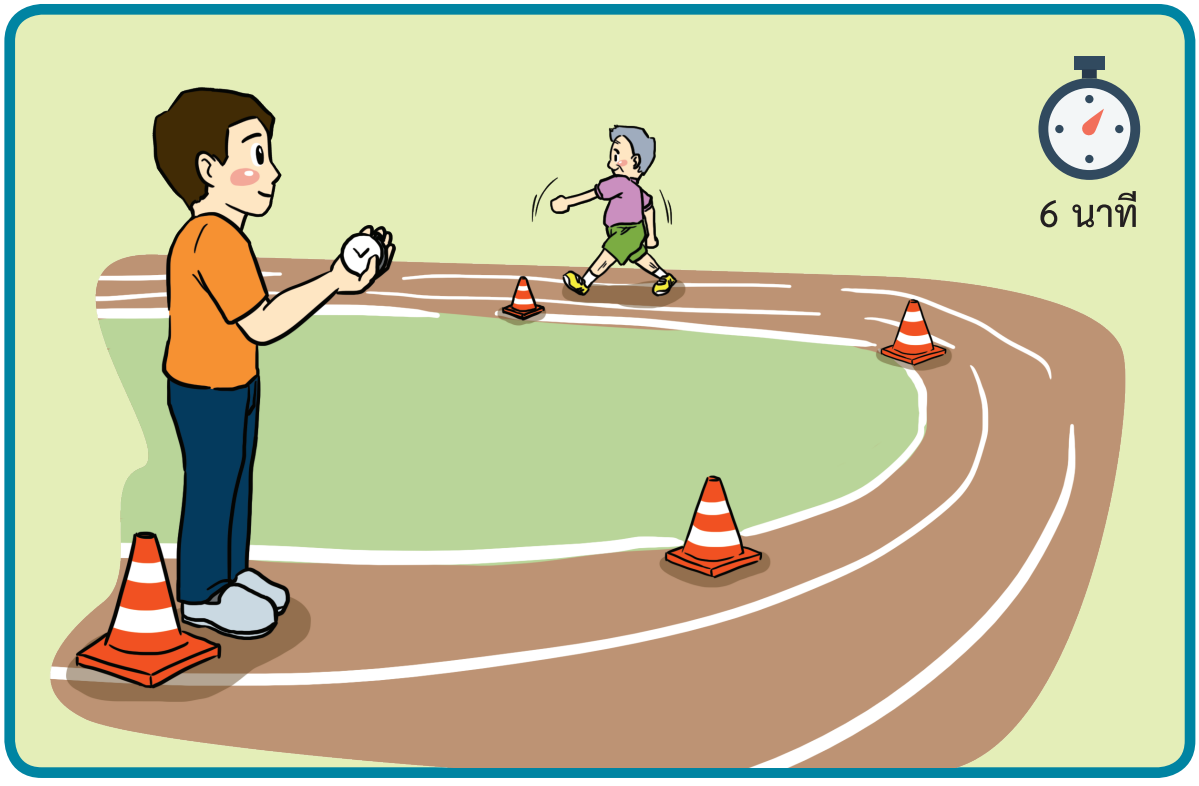


การประเมิน

1. ยกเข่าให้สูงถึงวัตถุที่อยู่กึ่งกลางระหว่างลูกสะบ้า (patella) กับขอบบนสุดของกระดูกสะโพก (iliac crest)
2. จำนวนครั้งนับจากเข่าขวาที่ยกสูงขึ้นอย่างสมบูรณ์ใน 2 นาที

5. เดิน 6 นาที (6 – Minutes Walk)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอดทนหรือพลังแอโรบิกของร่างกาย (Aerobic Endurance)



การประเมิน

1. วัดระยะทางเป็น 50 หลาหรือ 45.7 เมตร
2. วัดระยะทางที่สามารถเดินได้ภายใน 6 นาที

6. นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair-Sit-and - Reach)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง (Lower Body Flexibility)

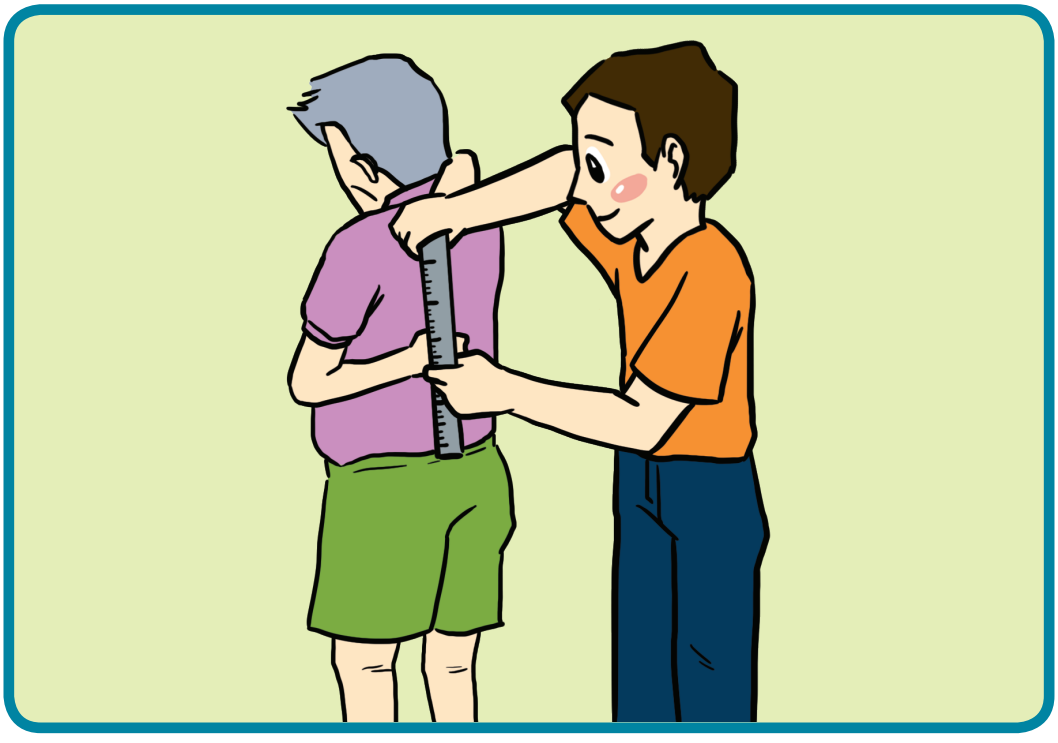


การประเมิน

1. นั่งเก้าอี้ค่อนไปด้านหน้าขาเหยียดตึง
2. ก้มเหยียดมือทั้งสองข้างไปแตะปลายเท้าแล้ววัดระยะห่างจากปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า
3. ระยะห่างจากปลายนิ้วมือไม่ถึงนิ้วเท้า ค่าที่ได้จะเป็นลบถ้าปลายนิ้วมือยื่นเลยปลายนิ้วเท้า ค่าที่ได้จะเป็นบวก

7. เอื้อมแขนแตะมือทางด้านหลัง (Back Scratch)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน (Upper Body) โดยเฉพาะหัวไหล่ (Shoulder Flexibility)

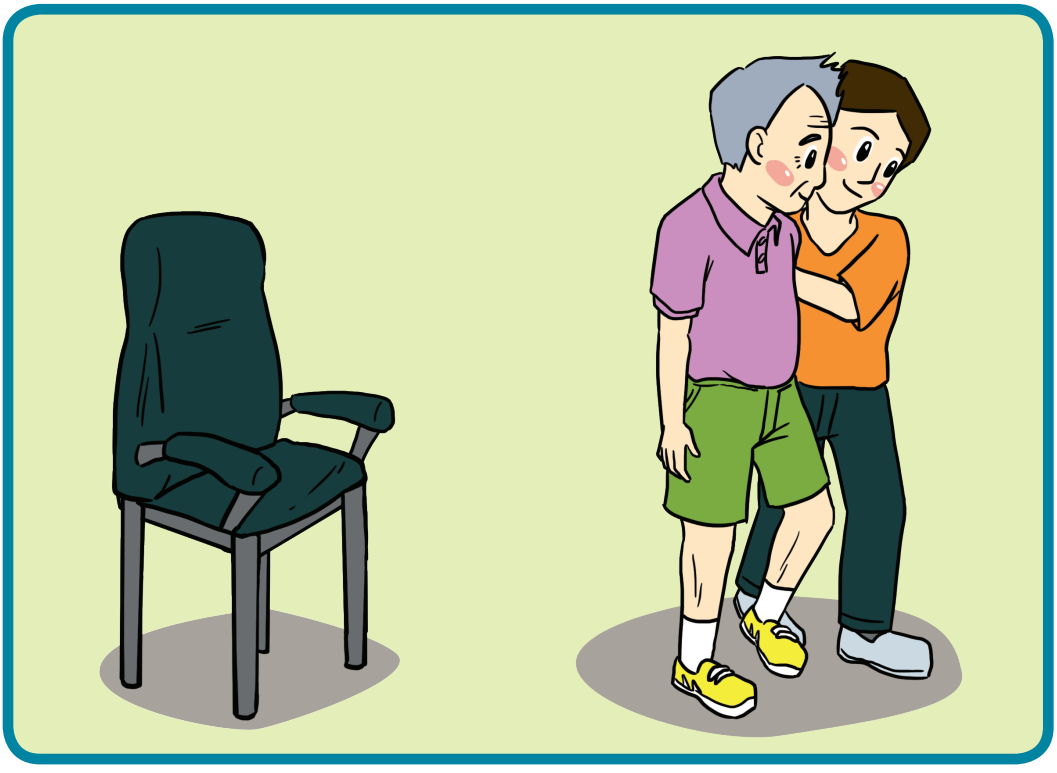


การประเมิน

1. วัดระยะห่างของปลายมือทั้งสองข้าง
2. ปลายมือทั้งสองข้างยังไม่ชนกันค่าจะติดลบ หากปลายมือทั้งสองข้างชิดเกยกันระยะที่เกยกันที่ได้จะเป็นบวก

8. ลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 16 ฟุต (8 - Foot Up - and - Go)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความคล่องแคล่วและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว



การประเมิน

- จับเวลาที่ใช้ในการลุกขึ้นจากเก้าอี้ แล้วเดินต่ออีก 8 ฟุตหรือ 2.44 เมตร แล้วเลี้ยวกลับมานั่งเก้าอี้ตามเดิมรวมระยะทาง 16 ฟุต



กิจกรรมที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อของผู้สูงอายุ (ดูใน VCD ที่แจกให้)

- ท่าหมุนศีรษะ
- ท่าเอียงศีรษะ
- ท่ายืดเหยียดไหล่
- ท่ายืดลำตัวด้านข้าง
- ท่ายืดต้นแขนด้านหลัง
- ท่ายืดปลายแขน
- ท่ายืดเหยียดหน้าอก
- ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง
- ท่ายืดต้นขาและน่อง



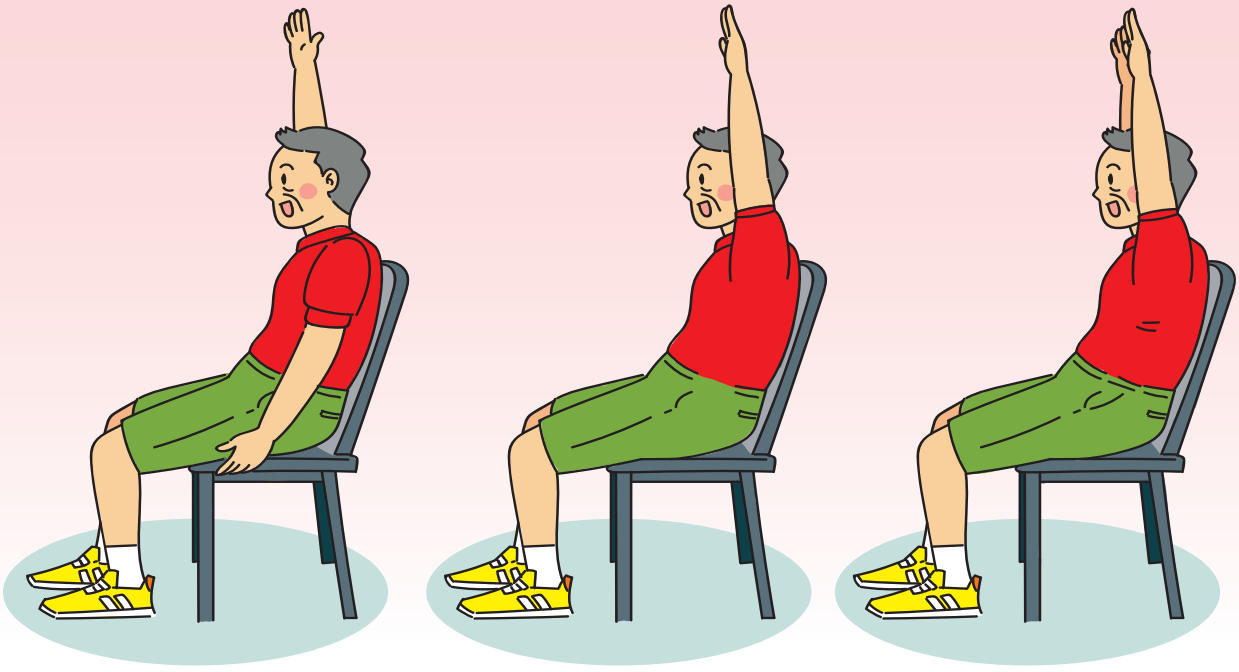


กิจกรรมที่ 3 บริหารกายประจำวัน

วัตถุประสงค์ เพื่อคงสภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

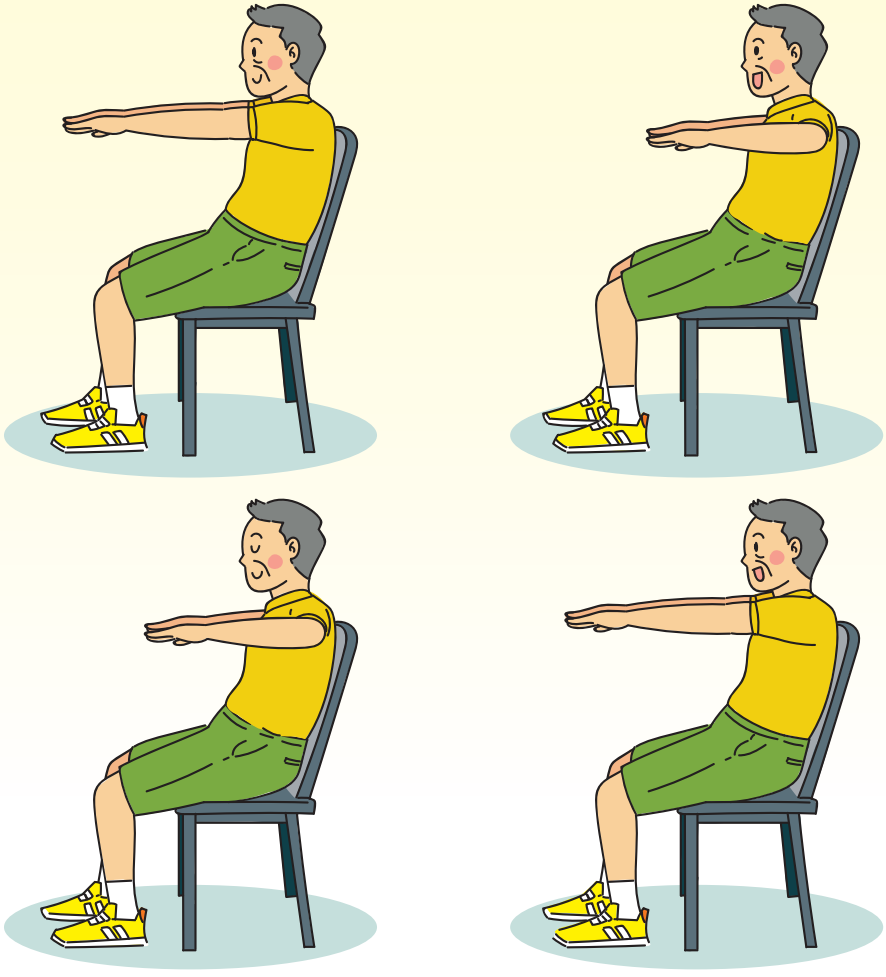
วันอาทิตย์

ท่ายกแขน (กล้ามเนื้อไหล่)



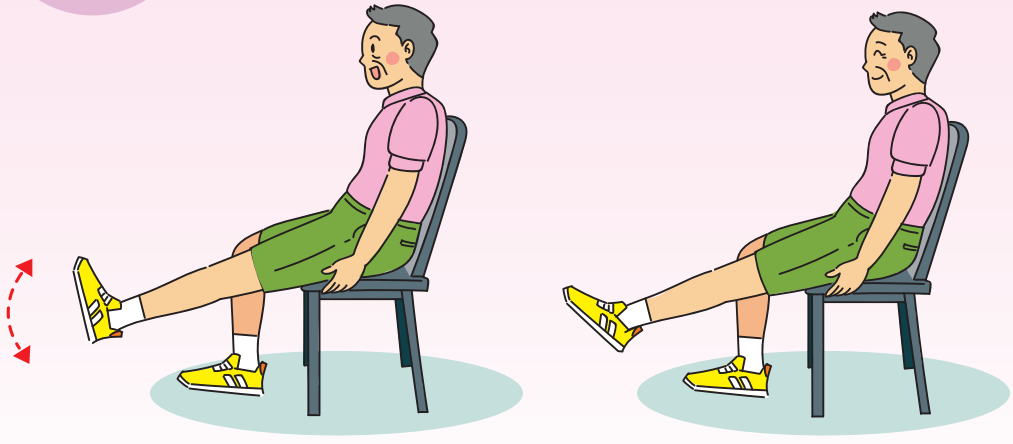
วัน
จันทร์

ท่ากรรเชียง (กล้ามเนื้อหน้าอก)



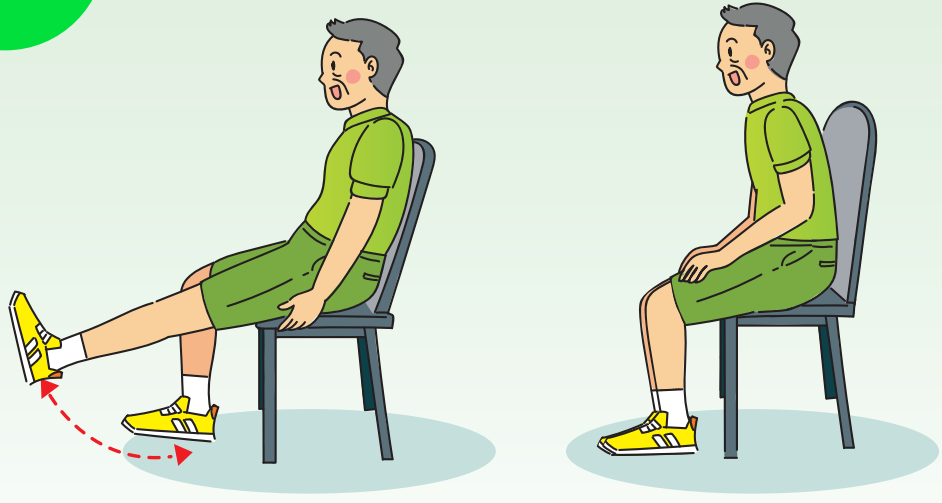
วัน
อังคาร

ท่าเหยียดข้อเท้า (กล้ามเนื้อน่อง)



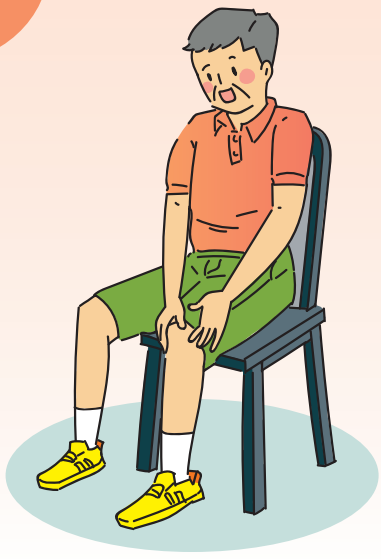
วัน
พุธ

ท่าเหยียดเข่า (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)



วัน พฤหัสบดี

ท่าเหยียดหลัง (กล้ามเนื้อหลัง)





วัน ศุกร์

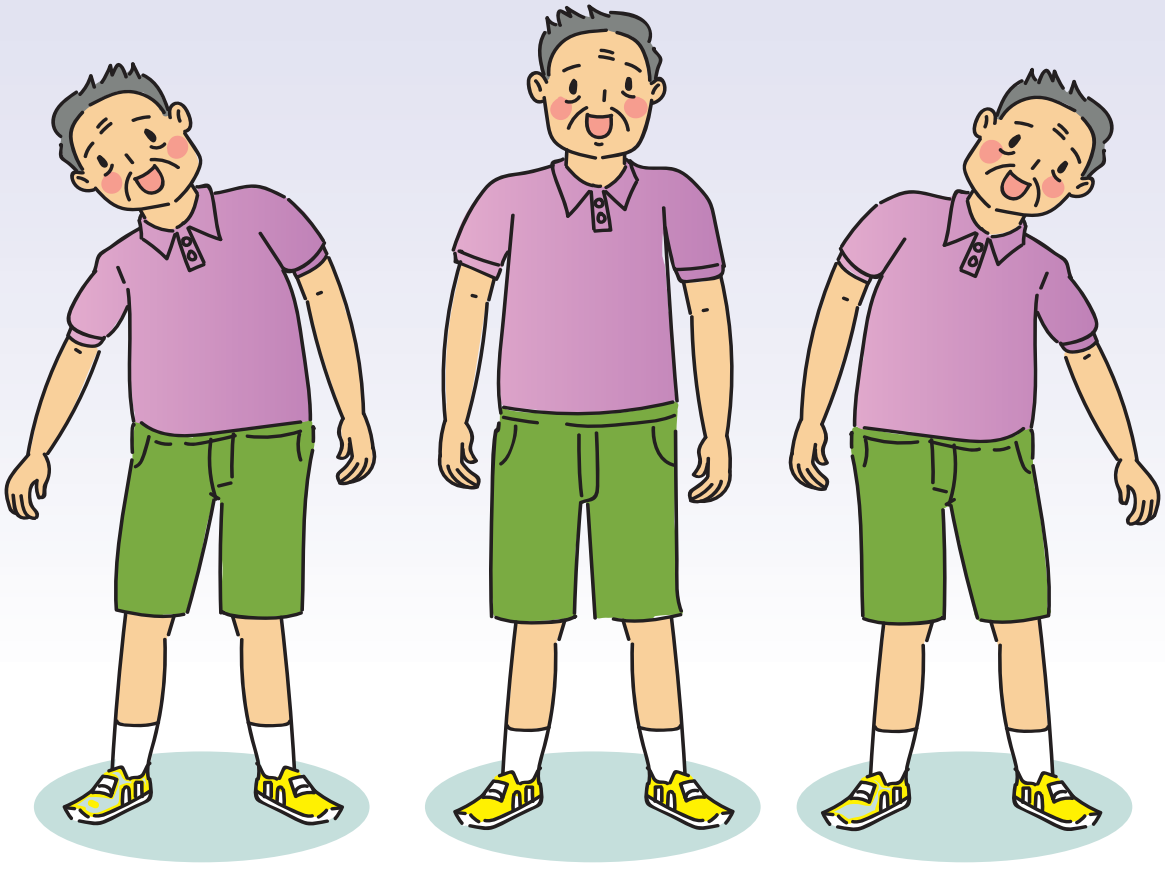
ท่างอและเหยียดสะโพก (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า/หลัง)





วัน
เสาร์

ท่าโยกลำตัว (กล้ามเนื้อลำตัว)





กิจกรรมที่ 4 การฝึกโยคะในผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุให้มีความคล่องแคล่ว และยืดหยุ่น
2. เพื่อให้ร่างกายมีเสถียรภาพที่ดี ไม่ล้มง่าย
3. เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้คำแนะนำก่อนการฝึก
2. วิทยาการสาธิตการฝึกตามเอกสารกายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุหรือซีดีการออกกำลังกายแบบโยคะ





บทที่ 4

การจัดกิจกรรมด้านที่ 2 : สุขสนุก



สุขสนุก



บทที่ 4

การจัดกิจกรรมด้านที่ 2 : สุขสนุก

ด้านที่ 2 สุขสนุก (Recreation)

ปัญหาที่พบเสมอในผู้สูงอายุคือความเหงา ว้าเหว่ ซึมเศร้า และขาดกิจกรรมที่จะช่วยทำให้ชีวิตมีสีสัน หรือขาดกิจกรรมขณะรวมกลุ่มในสถานบริการ/ในชมรมเป็นต้น กิจกรรมสุขสนุกจึงเป็นกิจกรรมเสริมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินเมื่อมีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ หรือบางกิจกรรมก็เหมาะสมในการทำกิจกรรมเป็นรายบุคคลและสามารถนำกลับไปใช้กับคนในครอบครัวเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวกับผู้สูงอายุได้

ทั้งนี้ในการเลือกกิจกรรมเพื่อแนะนำให้กับผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของวิทยากรหรือความชอบของผู้สูงอายุเป็นหลัก และไม่มีข้อจำกัดของจำนวนหรือประเภทกิจกรรมที่จะดำเนินการแต่วิทยากรควรเน้นเรื่องการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อสร้างความรู้สึกถึงการมีส่วนร่วม ลดการแยกตัว และเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม ซึ่งเป็นการสร้างสังคมให้กับผู้สูงอายุที่ติดสังคมและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อชีวิตให้ยืนยาว

รูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสบายในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมรำสวย

ประเภทกิจกรรม กิจกรรมเป็นทีมนอก/ในสถานที่

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนาน ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ให้ผู้สูงอายุได้รำวงอีกครั้ง

วิธีการเล่น

1. วิทยากรเปิดเพลงรำวง (1-2 เพลง)
2. ให้ผู้สูงอายุยืนเป็นวงกลม และรำวง สมาชิกโหวต ใครรำสวยคนนั้นชนะ

กิจกรรมที่ 2 : ตาบอดคลำช้าง



ประเภทกิจกรรม กิจกรรมเป็นทีมนอกสถานที่ (outdoorteam)

วัตถุประสงค์ เพื่อความ สนุกสนาน ทำงานเป็นทีม วางแผนร่วมกัน

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 ทีม
2. ให้ผู้สูงอายุแต่ละทีมแบ่งกันทีละคู่ควานหาของที่กำหนดในกล่องที่เตรียมให้
3. ทีมที่สามารถหาของได้ถูกต้องและใช้เวลาน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ

คำแนะนำ สิ่งของที่นำมาทำเป็นปริศนาแล้วแต่วิทยากรจะกำหนด



กิจกรรมที่ 3 : เกมร้องเพลง

ประเภทกิจกรรม ภายใน/ภายนอกสถานที่

วัตถุประสงค์ เพื่อฟื้นฟูความจำ ได้ความพอใจ ความสุขใจ

วิธีการเล่น

1. แจกเนื้อร้องเพลงให้ผู้สูงอายุ
2. ให้ผู้สูงอายุฝึกร้องตาม อาจเล่นดนตรีประกอบ (พิณ แคน ขลุ่ย ฯลฯ) หรือไม่มีก็ได้
3. เนื้อเพลงตามความพอใจของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 4 : เกมปาร์ตี้วันเกิด

ประเภทกิจกรรม ภายในสถานที่

วัตถุประสงค์ เพื่อการรู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมและยอมรับผู้อื่น

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้สูงอายุเตรียมจัดงานวันเกิดให้กับเพื่อนที่เกิดในเดือนต่าง ๆ
2. ให้ผู้สูงอายุร่วมทำการ์ดวันเกิดให้เพื่อน (อุปกรณ์แล้วแต่จะเลือก)

กิจกรรมที่ 5 : กิจกรรมตามบริบทและความถนัดของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่

ฯลฯ



บทที่ 5

การจัดกิจกรรมด้านที่ 3 : สุขสง่า



สุขสง่า



บทที่ 5

การจัดกิจกรรมด้านที่ 3 : สุขสง่า

ด้านที่ 3 : สุขสง่า (Integrity)

กิจกรรมสุขสง่าเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจซึ่งมีทั้งการให้และรับจากผู้อื่น การตระหนักถึงการมีคุณค่าในตนเอง การมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมและเกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวก

การเลือกกิจกรรมควรดำเนินการทั้ง 5 กิจกรรม เพื่อสร้างความคิดในเชิงบวกให้เกิดขึ้นเนื่องจากการสร้างความคิดเชิงบวกเป็นการกระทำที่จะต้องอาศัยความตั้งใจส่วนตัวที่เข้มแข็งและแรงกล้าเพราะหมายถึงการจะต้องระงับตน ต้องข่มใจ ต้องเลือกคิดในสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ได้คิดพร้อมกับต้องรักษาการคิดในเชิงบวกให้คงอยู่เสมอเนื่องจากคนเกิดมาแตกต่างกันคนส่วนใหญ่มักจะคิดในเชิงลบมากกว่าการคิดบวก และการคิดลบมักจะมาก่อนเสมอการคิดบวกเกิดขึ้นยากและหายเร็วไม่เหมือนกับการคิดลบเกิดขึ้นง่ายและเร็วมากแต่หายยาก ดังนั้นเพื่อให้มีความคิดเชิงบวกมากขึ้นวิทยากรจึงควรจะช่วยเสริมทัพความคิดบวกซ้ำๆ บ่อยๆ เพื่อสร้างความคิดเชิงบวก ความภาคภูมิใจ และการมีคุณค่าในตัวเองให้กับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ที่สำคัญยังเป็นการเปลี่ยนทัศนะคติของผู้สูงอายุจาก **“ภาระกลายเป็นพลังให้กับชุมชนอีกด้วย”**



รูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสง่าเพื่อช่วยในการเสริมสร้างภาพลักษณ์และคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมที่ 1 : กลุ่มภาพสะท้อน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านดีหรือความภูมิใจในอดีต
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้จินตนาการเพื่อความเพลิดเพลินในยามว่าง

อุปกรณ์ 1. อุปกรณ์วาดเขียน

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มขนาด 8-10 คน คละชายหญิงตามความสมัครใจ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนวาดภาพเรื่องราวที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ความภาคภูมิใจในอดีต
3. ให้แต่ละคนนำเสนอผลงานและเล่าเรื่องราวของตนเองสั้นๆ ให้สมาชิกกลุ่มฟัง และร่วมแสดงความคิดเห็นในผลงานแต่ละชิ้น
4. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 : ข้อดีฉันมีอยู่

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

อุปกรณ์ 1. กระดาษขนาด A4
2. ปากกา/ดินสอสี

การดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษขนาด A4 ให้ผู้สูงอายุแต่ละคน สั่งให้พับครึ่งกระดาษ
2. ให้วาดภาพใบหน้าของตนเองอยู่ตรงกลางหน้ากระดาษทับเส้นแบ่งครึ่งที่พับเอาไว้เท่าๆกัน
3. ทางซีกซ้ายของหน้ากระดาษให้เขียนข้อดีของตนเองที่เป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น สวย หล่อ ยิ้มง่าย ตาคม ผมดก หัวล้าน เป็นต้น
4. ทางซีกขวาของหน้ากระดาษให้เขียนข้อดีของตนเองที่ลักษณะภายใน (นิสัย) เช่น ใจดี มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ขยัน อดทน เป็นต้น
5. จับคู่เพื่อนำเสนอผลให้สมาชิกคนอื่นได้รับรู้เรื่องราวของตนเอง และเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ
6. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 : ใจเขาใจเรา

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการสื่อสารทั้งในรูปแบบที่เป็นคำพูดและท่าที
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุลดลักษณะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

อุปกรณ์ 1. กระดาษปรู๊ฟ 2. ปากกาเคมี

การดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดในประเด็นดังต่อไปนี้แล้วช่วยกันออกมาเขียนให้ได้มากที่สุด
   - นิสัยที่ไม่พึงประสงค์ที่มากับวัยสูงอายุ
   - แนวทางแก้ไขนิสัยที่ไม่พึงประสงค์
2. ทุกคนร่วมกันอภิปรายและเล่าประสบการณ์
3. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม



กิจกรรมที่ 4 : สูงวัยอาสา

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสช่วยเหลือกันเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสช่วยเหลือสังคม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

อุปกรณ์ -

การดำเนินกิจกรรม

1. สร้างกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุในชุมชนเดียวกันโดยใช้ ชมรม หรือ social network ในการสื่อสาร
2. ชักชวนกันทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมเป็นครั้งคราวตามแต่จะสามารถนัดหมายกันได้สัปดาห์/เดือนละ 1-2 ครั้ง เช่น การเข้าวัดปฏิบัติธรรม การช่วยเหลือกันเองของผู้สูงอายุในชุมชน ชวนผู้สูงอายุในชมรมทำความสะอาดชุมชน การสอนหนังสือเด็ก การสอนอาชีพการถ่ายทอดภูมิปัญหาท้องถิ่น เป็นต้น

3. จัดให้มีการเวียนเยี่ยมเยียนสมาชิกสูงวัยที่ติดบ้านหรือติดเตียงและไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้บ่อยครั้งตามความเหมาะสม
4. มีการสังสรรค์ตามวาระโอกาสจัดกิจกรรมที่ลูกหลานได้มีโอกาสเข้าร่วมและแสดงความรักความเคารพ เช่น งานเทศกาลต่างๆ งานปีใหม่ งานประเพณีท้องถิ่นต่างๆ
5. จัดกิจกรรมนอกสถานที่ การศึกษาดูงานที่น่าสนใจ เช่น โครงการพระราชดำริ โครงการผู้สูงอายุในท้องถิ่นอื่นๆ เป็นต้น

กิจกรรมที่ 5 : เทคนิคการฟัง

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจ
2. เพื่อฝึกการจับประเด็นสำคัญของเนื้อหาเรื่องราว ความรู้สึก และอารมณ์ต่อเรื่องนั้นๆ

อุปกรณ์ 1. หัวข้อข่าวที่น่าสนใจจากหนังสือพิมพ์
2. หัวข้อข่าวส่งเสริมสุขภาพ

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำถึงความหมายของการฟังว่า “เทคนิคในการเป็นผู้ฟังที่ดีจะช่วยให้ผู้ฟังเก็บเนื้อหา รายละเอียดของเรื่องราวต่างๆได้ดี และถ้าฟังอย่างตั้งใจจะช่วยให้รับรู้เรื่อง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูดในขณะที่พูดด้วย”

2. วิทยากรแนะนำวิธีการฟังอย่างใส่ใจ ว่าจะต้องมีท่าทีดังนี้
   2.1 มองประสานสายตาผู้พูด ตั้งใจฟัง มีสติ และพยายามจับประเด็นสำคัญในสิ่งที่ผู้พูดได้พูด
   2.2 ซักถามในจุดที่สงสัย ในประเด็นที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้ฟังตามทันในเรื่องที่ผู้พูดกำลังพูดอยู่
   2.3 การฟังที่ดีต้องไม่แทรกหรือขัดจังหวะ ยกเว้นกรณีที่สงสัยสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูดอยู่ สามารถถามคำถามได้ภายหลังจากที่ผู้พูดพูดจบแล้ว
   2.4 แสดงความใส่ใจ และมีท่าทีตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้พูดพูดด้วยสีหน้า ท่าทางที่เป็นมิตรพร้อมรับฟังและช่วยเหลือ
3. วิทยากรฝึกผู้สูงอายุครั้งแรกอาจให้ผู้สูงอายุจับคู่กัน จากนั้นแจกเนื้อหาข่าวในหนังสือพิมพ์ แล้วให้ผู้สูงอายุฝึกฟัง และจับประเด็นของเนื้อหาข่าว อารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ในข่าว
4. วิทยากรประเมินความสามารถของผู้สูงอายุ จากนั้นเริ่มสู่กระบวนการฟังอย่างตั้งใจ ด้วยการให้ผู้สูงอายุจับคู่กัน และให้ถ่ายทอดเรื่องความภาคภูมิใจของตนเองให้ฟัง ประมาณ 5 นาที
5. วิทยากรให้ผู้สูงอายุมาสรุปเรื่องเล่าที่ได้ฟังคนละ 2 นาที
6. วิทยากรสรุปสาระสำคัญที่ต้องฝึกทักษะการฟัง เนื่องจากการฟังอย่างตั้งใจจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจรายละเอียดของเนื้อหาอารมณ์ ความรู้สึกจากเรื่องราวนั้นๆ และสามารถซักถามสิ่งต่างๆ ที่สงสัยทำให้การสนทนาลื่นไหลไปได้ไม่น่าเบื่อ โดยเฉพาะผู้สูงอายุมักถูกบ่นว่าพูดจา ซ้ำซาก วกวน ดังนั้น ถ้ารู้จักฟังให้ดี และรู้จักถามจะทำให้ผู้พูดรับรู้ว่า ผู้สูงอายุตอบสนองต่อเนื้อหาสาระที่พูดคุยได้ไม่น่าเบื่อ





บทที่ 6

การจัดกิจกรรมด้านที่ 4 : สุขสว่าง



สุขสว่าง



บทที่ 6

การจัดกิจกรรมด้านที่ 4 : สุขสว่าง

ด้านที่ 4 : สุขสว่าง (Cognition)

การจัดกิจกรรมสุขสว่างในกลุ่มผู้สูงอายุจะเน้นการกระตุ้นและคงไว้ซึ่งการชะลอความเสื่อมของสมอง โดยต้องฝึกในเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน การสังเกตสิ่งต่างๆรอบๆตัวหรือฝึกจากภาพ ฝึกการจำ ฝึกการอ่าน ฝึกการเขียน และฝึกวิธีการบริหารสมอง

ระยะเวลาในการฝึก ซึ่งมีผลงานการวิจัยระบุชัดเจนถึงระยะเวลาในการฝึกดังนี้

1. การฝึกแบบรายบุคคล : การฝึกความจำต้องฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาทีและใช้ระยะเวลานาน 6 - 16 สัปดาห์
2. การฝึกแบบกลุ่ม : การฝึกความจำต้องฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ ไม่น้อยกว่า 45 นาที และใช้ระยะเวลานาน 6 - 16 สัปดาห์



รูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสง่าเพื่อบริหารสมอง (สุขพัชรา ซิ้มเจริญ, 2554)

กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้วันเวลาสถานที่

กิจกรรมที่ 1 : ปฏิทินมีชีวิต (กิจกรรมนี้ควรทำเป็นประจำ)



เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์ ปฏิทิน ดินน้ำมัน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุ รับรู้วันเวลาและสถานที่และกระตุ้นความจำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ถามผู้สูงอายุว่า วันนี้ วันอะไร เดือนอะไร พ.ศ. อะไร หากผู้สูงอายุ จำได้ ให้แจกกระดาษ แต่ถ้าหากจำไม่ได้ ให้นำปฏิทินที่มีวันเดือนปี ชัดเจน แสดงให้ผู้สูงอายุดูในกลุ่มใหญ่

2. แจกดินน้ำมัน แล้วให้ผู้สูงอายุปั้น
   - สิ่งที่เกิดขึ้นในวันเวลาสถานที่ ณ ปัจจุบัน ว่า มีกิจกรรมอะไรที่ต้องทำ หรือทำอะไรอยู่ เช่น วันนี้จะทำอะไร เวลาอะไร จะทำอะไร ทำกับใคร หรือสิ่งที่ประทับใจ
   - ในเดือนนั้นมีกิจกรรมอะไรที่ต้องทำบ้าง เช่น วันนัดไปหาหมอ วันงานประจำปี อาจใช้วิธีเขียนหรือปั้น และวางไว้ในปฏิทินวันนั้น
3. ให้ผู้สูงอายุแต่ละคู่ออกมาเล่าให้ฟังถึงสิ่งที่ได้ปั้นและความประทับใจที่เกิดขึ้น
4. วิทยากรสรุปถึงการรับรู้วันเวลาและสถานที่ หากเรามีปฏิทิน หรือสิ่งที่จะช่วยในการเตือนไม่ให้ลืม หากไม่มีปฏิทินในขณะนั้น อาจใช้วิธีการพูดคุยกับเพื่อนหรือการคิดว่ามีเหตุการณ์สำคัญอะไรที่เกิดขึ้นในวันนั้นบ้างก็จะช่วยให้สามารถนึกถึง วัน เดือนปีได้

กิจกรรมหมวดความจำ



กิจกรรมที่ 2 : กิจกรรมต่อเพลง

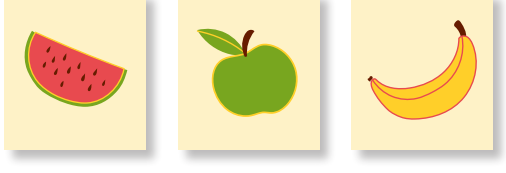
เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์ -

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นความจำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรร้องเพลงที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย โดยถามผู้สูงอายุว่าเพลงใดที่สามารถร้องได้ทุกคน เช่น ลอยกระทง แล้วให้ผู้สูงอายุต่อเนื้อเพลงคนละท่อนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งครบทุกคนในกลุ่ม



กิจกรรมที่ 3 : กิจกรรมจำภาพผลไม้

เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์
1. แผ่นป้ายรูปผลไม้ชนิดต่างๆ ไม่ซ้ำกัน ด้านหลังเขียนเป็นตัวเลข 1 - 10 แผ่นละ 1 หมายเลข
2. กระดาษคำตอบ

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นความจำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุดูภาพ 2 ภาพ เป็นภาพแผ่นป้ายรูปผลไม้ชนิดต่างๆ ไม่ซ้ำกัน ด้านหลังเขียนเป็นตัวเลข 1 - 10 แผ่นละ 1 หมายเลข
2. อธิบายกติกาว่าห้ามจดคำตอบลงในกระดาษให้ใช้ความจำของตนเอง
3. สุ่มผู้สูงอายุขึ้นมา 1 คน บอกว่าถ้าทายถูกจะได้ภาพละ 1 คะแนน
4. ชูแผ่นภาพด้านที่เป็นตัวเลขขึ้นมาทีละ 2 ภาพแล้วถามผู้สูงอายุคนนั้นว่า “ระหว่างหมายเลข 1 กับหมายเลข 2 หมายเลขใดคือสับปะรด?” ผู้สูงอายุนั้นต้องเดาให้ถูก (ซึ่งส่วนใหญ่มักจะผิด) ถ้าเดาถูกจะได้เล่นต่อ พลิกแผ่นป้ายเฉลยให้ผู้สูงอายุทุกคนดู เช่น ด้านหลังของป้ายหมายเลข 1 เป็นสับปะรดจริงๆ (ตอนนี้ทุกคนรู้แล้วว่า แผ่นป้ายหมายเลข 1 คือ สับปะรด) ถ้าผู้สูงอายุตอบผิดให้นั่งลงแล้วสุ่มคนใหม่ขึ้นมาแทน
5. ชูแผ่นภาพด้านที่เป็นตัวเลขขึ้นมาอีก 2 ภาพแล้วถามผู้สูงอายุคนนั้นว่า “ระหว่างหมายเลข 3 กับหมายเลข 4 หมายเลขใดคือ มังคุด?” ผู้สูงอายุคนนั้นต้องเดาให้ถูก (ซึ่งส่วนใหญ่มักจะผิด) ถ้าเดาถูกจะได้เล่นต่อ ผู้นำกลุ่มพลิกแผ่นป้ายเฉลยให้ผู้สูงอายุทุกคนดู เช่น ด้านหลังของป้ายหมายเลข 4 เป็นมังคุดจริงๆ (ตอนนี้ทุกคนรู้แล้วว่า แผ่นป้ายหมายเลข 4 คือ มังคุด) ถ้าผู้สูงอายุตอบผิดให้นั่งลงแล้วสุ่มคนใหม่ขึ้นมาแทน
6. ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ หากหมดหมายเลขแล้วให้เวียนกลับมาที่หมายเลขเดิมอีกครั้ง ยกขึ้นมาทีละคู่แล้วให้ทายแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนผู้สูงอายุเริ่มจดจำได้แล้วว่าข้างหลังแผ่นป้ายหมายเลขใดเป็นผลไม้ชนิดใด (หมายเหตุ : คนแรกๆ อาจจะเสียเปรียบเพราะต้องเดาก่อน)
7. เมื่อเห็นว่าผู้สูงอายุเริ่มจะจดจำได้แล้วให้เขียนคำตอบลงในกระดาษว่าหมายเลข 1 คือผลไม้ชนิดใด หมายเลข 2 คือผลไม้ชนิดใด เช่น 1. สับปะรด 2. ทุเรียน 3. องุ่น 4. มังคุด 5..... จนถึง 10. น้อยหน่า

กิจกรรมที่ 4 : จำตัวเลข

เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์ แผ่นตัวเลข

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นความจำ



วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุ จำตัวเลขดังนี้

8 3 1 9

6 9 2 7

4 8 5 1

9 3 4 1 7

6 8 2 5 9

3 7 1 8 6

8 6 5 1 4 9

2 7 1 8 9 4

4 3 8 1 7 2

7 5 8 6 9 4 3

5 2 1 9 8 3 7

1 7 5 8 6 4 2

2 7 5 4 6 3 9 8

9 6 3 7 5 2 1 4

7 2 9 1 5 3 4 6

6 8 3 2 5 9 4 7 1

4 1 9 7 3 8 2 5 6

8 4 2 1 6 5 9 7 3

9 4 1 7 4 6 5 2 3 8

7 3 4 2 9 1 7 6 8 5

3 8 1 9 5 4 1 7 6 2

อ่านบรรทัดแรกของตัวเลขออกมาดังๆ เพียงครั้งเดียว จากนั้นปิดตาแล้วท่องตัวเลขซ้ำโดยเรียงลำดับให้เหมือนเดิม แล้ว เลื่อนต่อไปเรื่อยๆ ทีละแถว ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะท่องผิด

2. ช่วงความทรงจำของชุดลำดับที่ยาวที่สุดเท่าที่ทวนซ้ำได้และอัตราเฉลี่ยในคนส่วนใหญ่คือ 6 และ 7 ตัว

3. สอนวิธีในการจำให้กับผู้สูงอายุว่า วิธีที่จะทำได้ง่าย คือ

1. กลุ่มละ 3 ตัว
2. ท่องเป็นจังหวะเหมือนสูตรคูณ แล้วลองให้ท่องใหม่ ในตัวเลขชุดเดิม

กิจกรรมหมวดแก้ไขปัญหา

กิจกรรมที่ 5 : กิจกรรมจัดกลุ่มคำ

เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์ บัตรภาพรูปต่างๆ เช่น รูปผลไม้ รูป ดอกไม้ รูปเครื่องเรือน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อกระตุ้นทักษะการคิดแก้ไขปัญหา

2. การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. การทำงานร่วมกันระหว่างตาและมือ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้บัตรคำหลากหลายชนิดเกี่ยวกับสิ่งของต่างๆ โดยคำเหล่านั้นต้องเป็นหมวดหมู่ มีความยากง่ายแตกต่างกันอยู่ปะปนกันอาจเป็นรูปภาพหรือตัวอักษรก็ได้ เช่น มะลิ ลำไย ทุเรียน กุหลาบ ขนุน โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ วางบนโต๊ะ
2. ให้ผู้สูงอายุ แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 3 – 5 คน หรือ จะทำเดี่ยวก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม จัดกลุ่มหมวดหมู่คำเหล่านี้ โดยหมวดเดียวกัน ไว้ในกล่องหรือตะกร้าเดียวกัน เช่น หมวดผลไม้ หมวดเครื่องเรือน หมวดดอกไม้ มี 3 ตะกร้า ทั้งนี้ อาจเพิ่มความยากโดยการจับเวลา ให้เวลา 10 นาที
3. นำคำในกล่องทั้ง 3 หมวด ทั้งหมดมานับว่าผู้สูงอายุสามารถจัดหมวดหมู่ได้หมวดละกี่คำ

กิจกรรมที่ 6 : สลับตัวอักษร

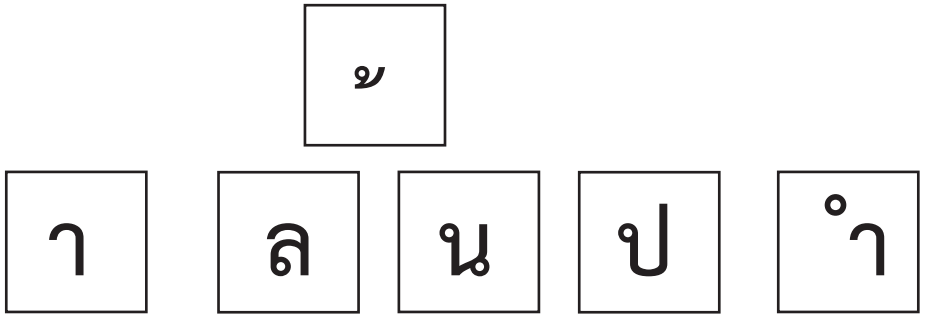
เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์ บัตรพยัญชนะ ก – ฮ, สระทั้ง 21 ตัว

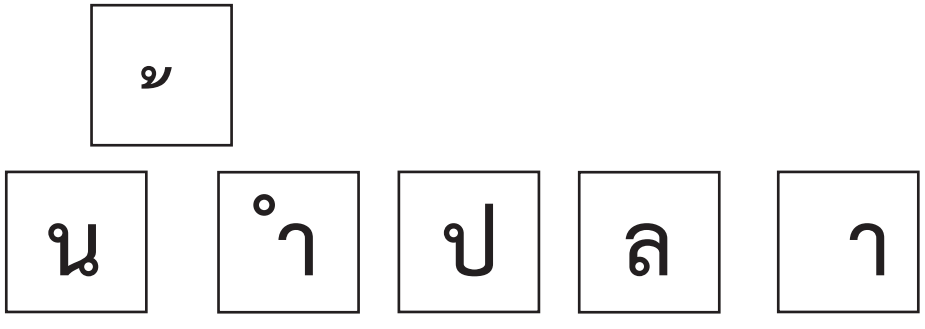
วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นทักษะการคิดแก้ไขปัญหา และการทำงานร่วมกันระหว่างตาและมือ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. แจกบัตรให้ผู้สูงอายุ สลับคำให้ผู้สูงอายุสลับแล้วเรียงให้ถูกต้อง ดังตัวอย่าง



แก้ไขเป็น



2. ในการทำกิจกรรมสลับตัวอักษร อาจใช้คำประมาณ 5 – 10 คำต่อ 1 กิจกรรม ทั้งนี้ อาจบอกใบ้ถึงความหมายของคำ หากผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการทำ
3. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงกิจกรรมการคิดแก้ไขปัญหาว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้สำหรับฝึกสมอง การคิดแก้ปัญหาเป็นการคิดซับซ้อนอย่างหนึ่งซึ่งเป็นหน้าที่ของสมองชั้นนอก ถือว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการคิดทั้งมวล การคิดแก้ปัญหาเป็นสิ่งสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมของมนุษย์ ที่วุ่นวายสับสนได้เป็นอย่างดี ผู้ที่มีทักษะการคิดแก้ปัญหาจะสามารถเผชิญกับภาวะสังคมที่เคร่งเครียดได้อย่างเข้มแข็ง

กิจกรรมที่ 7 : ปั้นกระดาษด้วยเท้า (กิจกรรมนี้ควรทำเป็นประจำและควรนำไปฝึกต่อที่บ้านด้วย)

เวลาดำเนินกิจกรรม 20 นาที

อุปกรณ์ กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 แผ่น

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นสหสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขาเท้า และตา เพื่อความสมดุลของร่างกาย

เพื่อกระตุ้นประสาทรับความรู้สึกบริเวณปลายเท้าทั้งสองข้าง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้มีพนักพิงหลัง
2. แจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 แผ่น และให้ผู้สูงอายุถอดรองเท้าและเอาเท้าเปล่าวางบนหนังสือพิมพ์
3. ให้ผู้สูงอายุใช้เท้าทั้งสองข้างปั้นหนังสือพิมพ์ให้เป็นลูกกลมๆ และพยายามปั้นให้เป็นลูกกลมๆ ที่เล็กที่สุด
4. บอกผู้สูงอายุว่าไม่จำเป็นต้องทำให้สวยงาม เพียงแต่พยายามทำให้เล็กลง เท่าที่ทำได้ เสร็จแล้วให้วิทยากรสำรวจลูกบอลกระดาษ
5. ให้ผู้สูงอายุคลี่กระดาษที่ปั้นออกโดยใช้นิ้วเท้า และกางออกให้เหมือนก่อนปั้นกระดาษ
6. ให้ผู้สูงอายุพับกระดาษโดยใช้นิ้วเท้า และพับให้เล็กที่สุดเท่าที่จะเล็กได้
7. ผู้นำกลุ่มสรุปว่า กิจกรรมนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อขาและเท้า ตา สัมพันธ์กัน โดยเฉพาะในคนไข้ เบาหวานและความดันโลหิตสูงเส้นเลือดบริเวณปลายเท้าแข็งการรับรู้ความรู้สึกไม่ดีนัก ควรกระตุ้นประสาทรับความรู้สึกที่ปลายเท้าบ่อยๆ และควรนำกลับไปฝึกต่อที่บ้าน เช่น ขณะดูทีวี

กิจกรรมที่ 8 : หมากรุกจีน หรืออื่นๆ ที่ผู้สูงอายุได้ใช้ความคิด



กิจกรรมที่ 9 : การบริหารสมอง

(กิจกรรมนี้ควรทำเป็นประจำโดยเลือกวิธี การบริหารในแต่ละส่วน อย่างน้อย 1 ท่า ในการฝึก)

เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์ -

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นความจำ และเชื่อมการทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกเข้าด้วยกัน

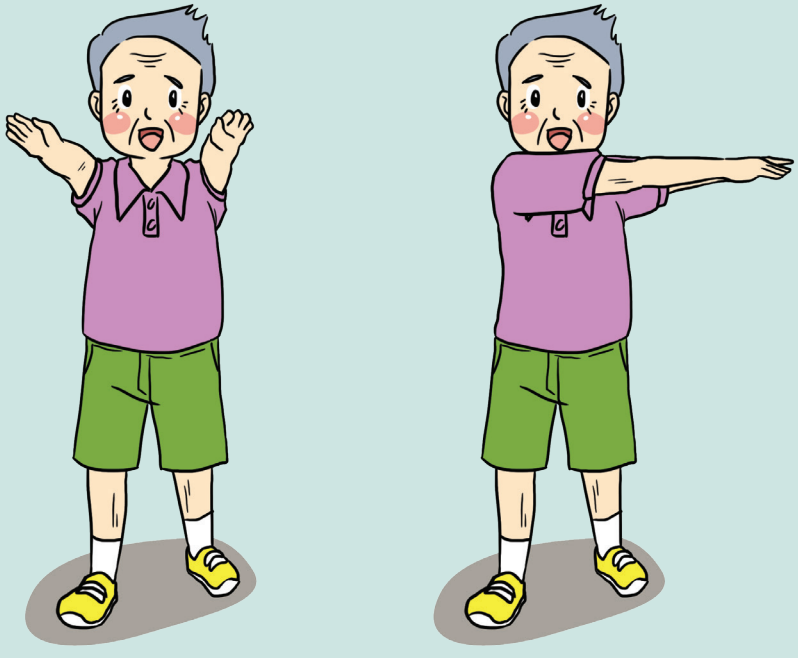
วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้ผู้สูงอายุจัดแถวตอนเรียงหนึ่งหรือจัดแถวเป็นวงกลมเพื่อช่วยให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก เป็นการเตรียมความพร้อมในการฝึกการบริหารสมอง
2. ผู้นำกลุ่มสาธิตท่าทางของการบริหารสมอง และให้ผู้สูงอายุทำตาม

1. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross-over Movement)

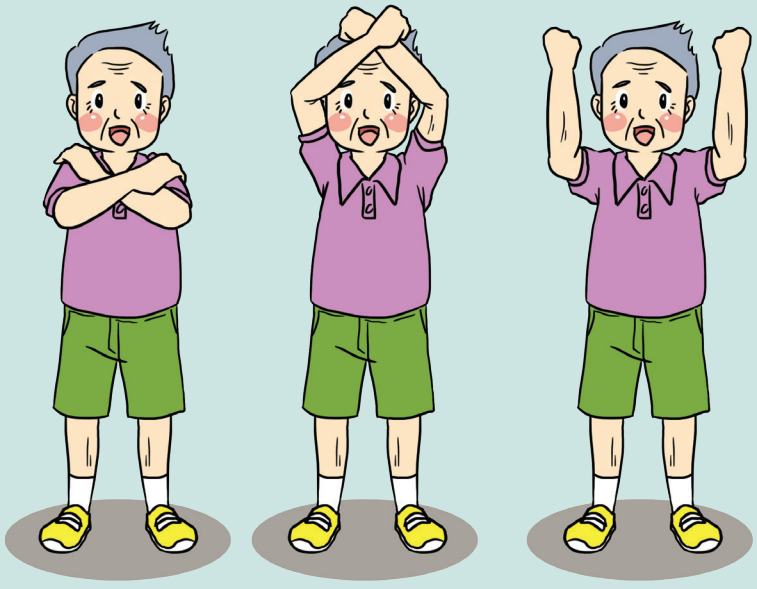
ท่าที่ 1 ท่าเดินข้าม (skipping)

ก้าวเท้าขวาวางหน้าเท้าซ้าย พร้อมกับยื่นแขนทั้ง 2 ข้างออกไปด้านหน้ามือ คว่ำลงขนานกับพื้นแกว่งแขนทั้ง 2 ข้างไปด้านข้างลำตัวตรงข้ามกับขาที่ก้าวออกไปแกว่งแขนกลับเอามือลง เปลี่ยนเอาเท้าซ้ายไปอยู่หน้าเท้าขวาแกว่งแขนทั้ง 2 ข้างไปทางด้านขวาทำสลับข้างแบบเดิม



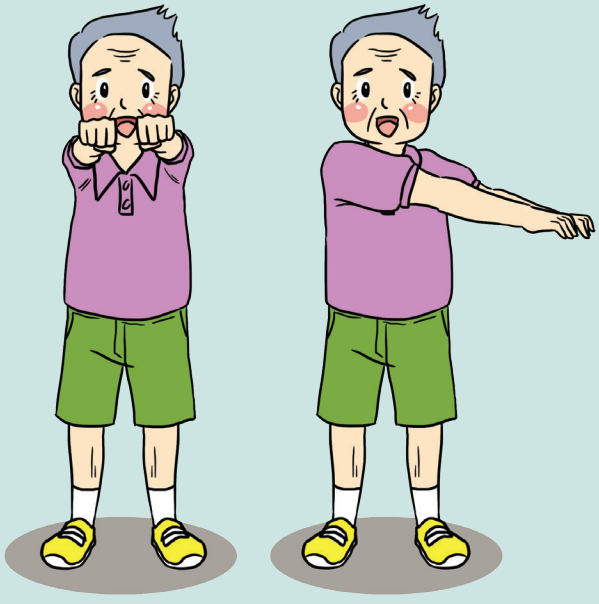
ท่าที่ 2

กำมือซ้าย – ขวาไขว้กันระดับหน้าอกกางแขนทั้ง 2 ข้างค่อยๆวาดออกห่างจากกันเป็นวงกลม วาดแขนกลับมาไว้ที่ระดับหน้าอกเหมือนเดิม



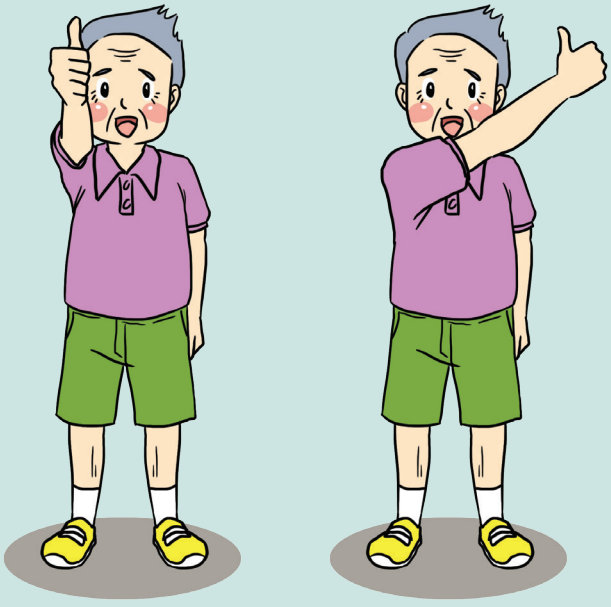
ท่าที่ 3

กำมือ 2 ข้าง ยื่นแขนตรงออกไปข้างหน้า ให้แขนทั้งคู่ขนานกัน หมุนแขนทั้ง 2 ข้าง พร้อม ๆ กัน เป็นวงกลมในลักษณะของเลข 8



ท่าที่ 4

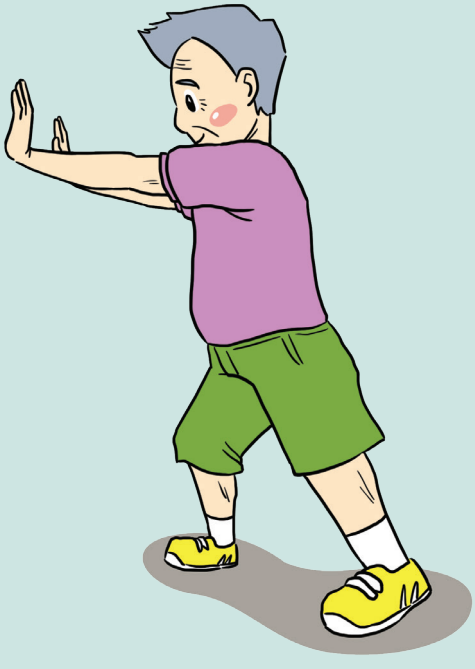
ยื่นแขนขวาไปข้างหน้า กำมือชูนิ้วโป้งขึ้น ตามองที่นิ้วโป้ง ศีรษะตรง และนิ่ง หมุนแขนเป็นวงกลม 2 วงต่อกันคล้ายเลข 8 ขณะที่หมุนแขน ตามองที่นิ้วโป้งตลอดเวลา เปลี่ยนแขน ทำเหมือนเดิม



2. การยืดส่วนต่างๆของร่างกาย (Lengthening Movement)

ท่าที่ 1

ยกมือ2ข้างดันฝาผนัง งอขาด้านขวา ขาซ้าย ยืดตรงยกส้นเท้าซ้ายขึ้น เอนตัวไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ วางส้นเท้าลง ตัวตรง หายใจออกช้า ๆ งอขาซ้าย ทำให้เหมือนขาขวา



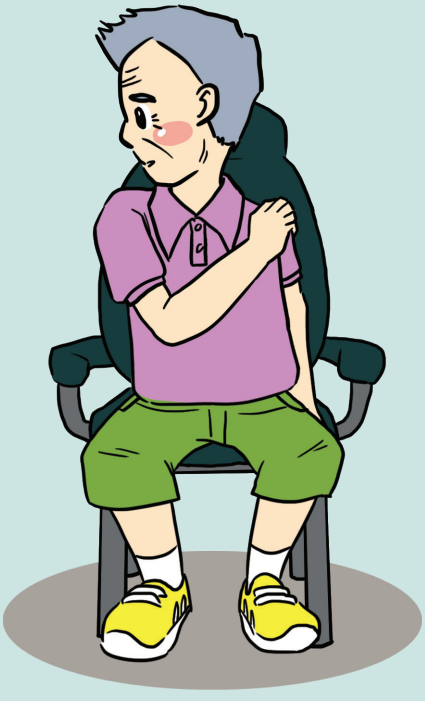
ท่าที่ 2

นั่งไขว่ห้าง กระดกปลายเท้าขึ้น - ลง พร้อมกับ นวดขา ช่วงหัวเข่าถึงข้อเท้า เปลี่ยนขา ทำเช่นเดียวกัน



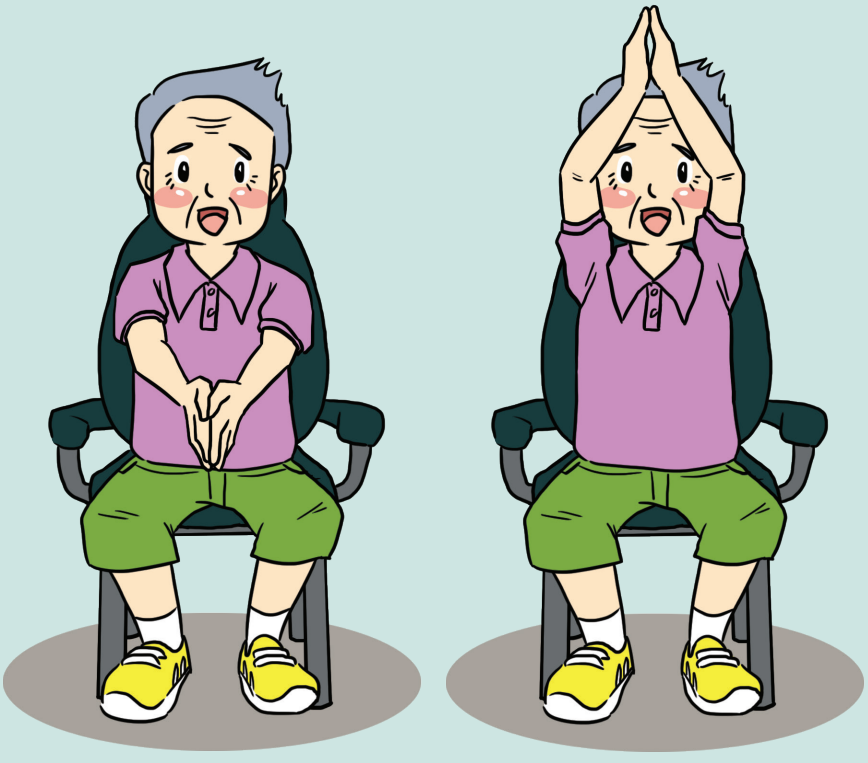
ท่าที่ 3

มือขวาจับไหล่ซ้ายพร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ตามองมือขวาดึงหัวไหล่เข้าหาตัว พร้อมกับหันหน้าไป ทางขวาพร้อมกับทำเสียง “อู” ยาวๆ เปลี่ยนมือทำ เช่นเดียวกัน



ท่าที่ 4

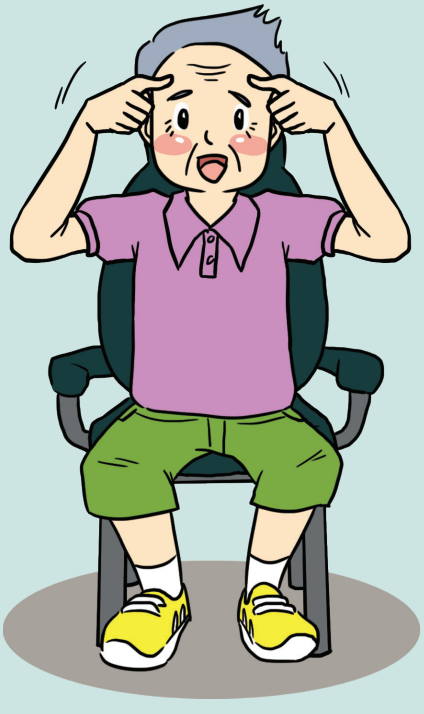
ใช้มือทั้ง 2 ข้าง ทำท่ารูดซิบขึ้น หายใจเข้าช้า ๆ ทำท่ารูดซิบลง หายใจออกช้า ๆ



3. การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energising Movement)

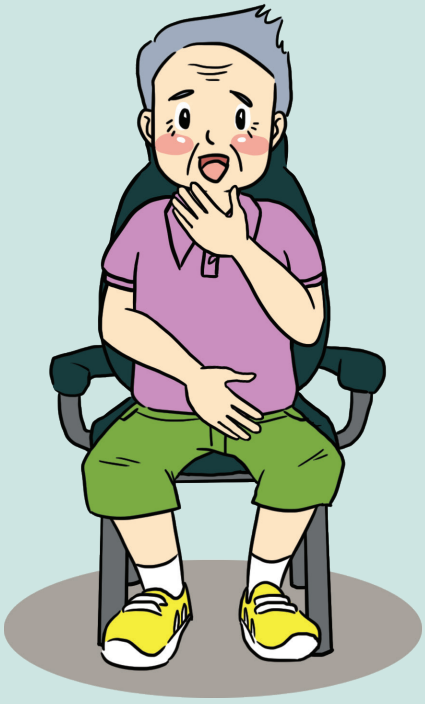
ท่าที่ 1

ใช้นิ้วชี้นวดขมับเบา ๆ ทั้ง 2 ข้าง วนเป็นวงกลม



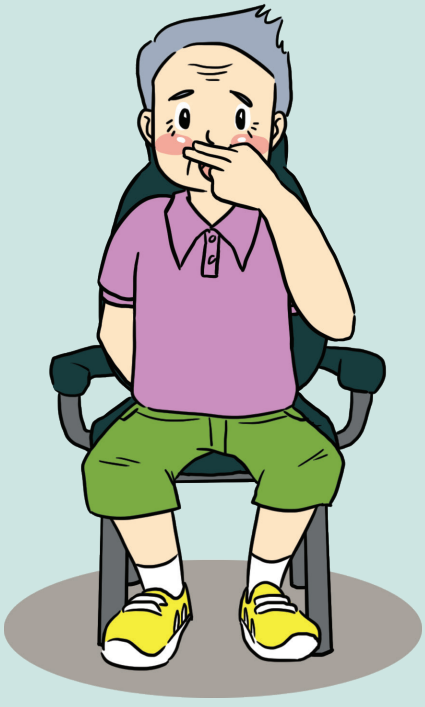
ท่าที่ 2

ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้วางบริเวณกระดูกต้นคอลูบเบาๆ อีกมือวางที่สะดือ กวาดตาจากซ้ายไปขวาและจากพื้น ถึงเพดาน เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน



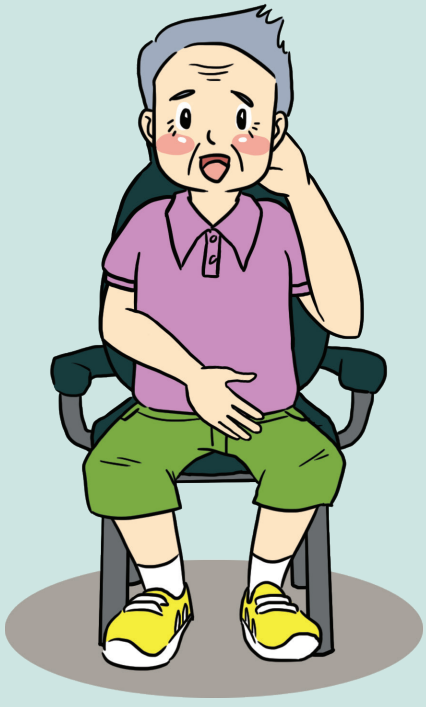
ท่าที่ 3

ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางแตะเหนือริมฝีปาก อีกมือวางที่ ตำแหน่งกระดูกก้นกบกวาดตามองจากพื้นถึงเพดาน หายใจเข้า – ออกลึกๆ เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน



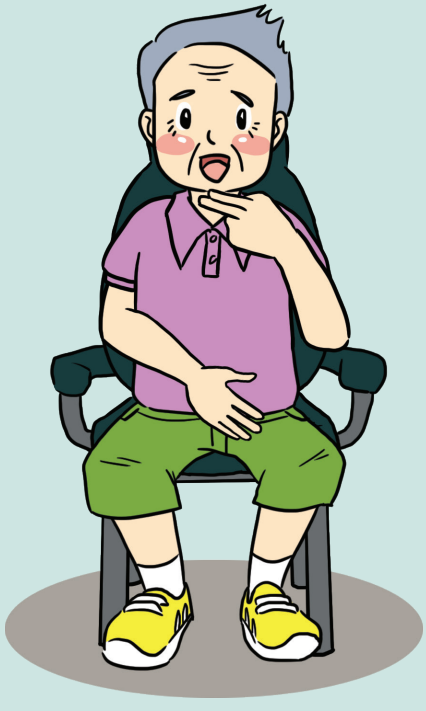
ท่าที่ 4

ใช้มือนวดกระดูกหลังใบหูเบา ๆ อีกมือวางที่ ตำแหน่งสะดือตามองตรงไปข้างหน้าไกล ๆ จินตนาการ วาดรูปวงกลมด้วยจมูกเปลี่ยนมือ ทำเช่นเดียวกัน



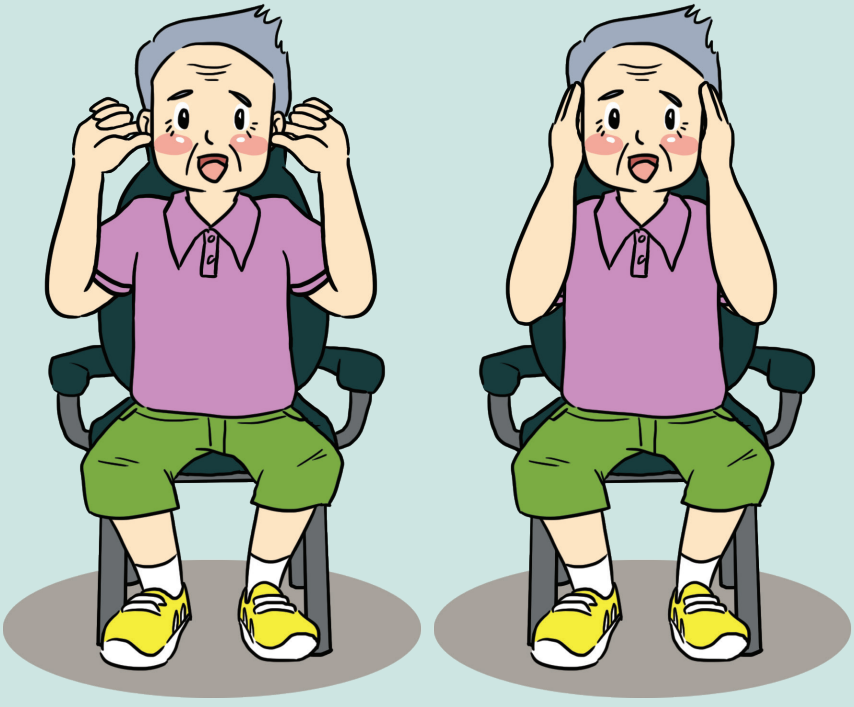
ท่าที่ 5

ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางที่ใต้คาง อีกมืออยู่ที่ตำแหน่ง เดียวกับสะดือ หายใจเข้า – ออกลึกๆ ช้าๆ สายตามองจากไกลเข้ามาใกล้เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน



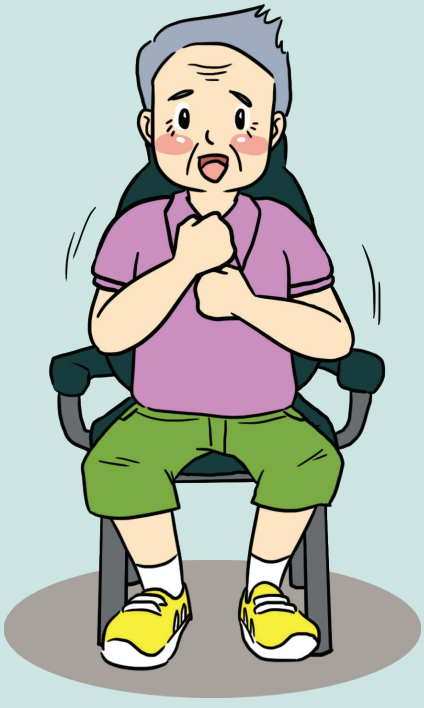
ท่าที่ 6

นวดใบหูด้านนอกเบาๆ ทั้ง 2 ข้าง แล้วใช้มือปิดใบหูเบา ๆ ทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง ควรทำท่านี้ ก่อนอ่านหนังสือ



ท่าที่ 7

ใช้มือทั้ง 2 ข้างเคาะที่ตำแหน่งกระดูกหน้าอก โดยสลับมือกัน เคาะเบา ๆ



4. การบริหารร่างกายง่ายๆ (Useful Exercises)

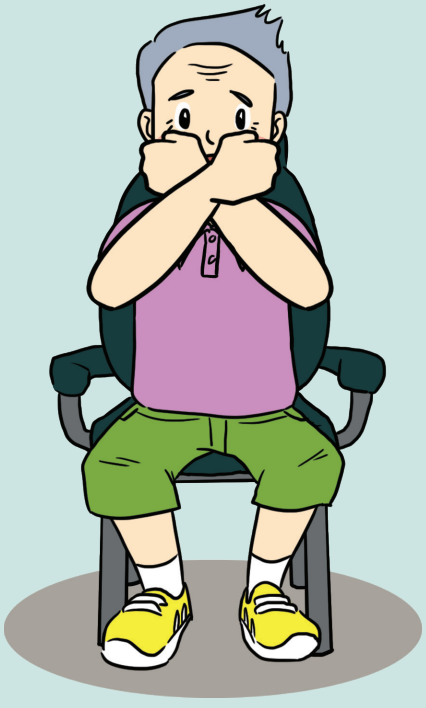
ท่าที่ 1

นั่งไขว่ห้างใช้มือเดียวกันกับข้างที่ยกขึ้นมากุมที่ฝ่าเท้ามือที่เหลือจับข้อเท้าที่ยกไว้หายใจเข้า – ออกลึกๆ ช้าๆ 1 นาทีแล้ววางเท้า 2 ข้างลงบนพื้นกำมือเข้าด้วยกัน แล้วใช้ปลายลิ้นกดที่ฐานฟันล่างประมาณ 1 นาทีจะเป็นการช่วยลดความเครียดความอึดอัดและความคับข้องใจ เปลี่ยนขาทำเหมือนเดิม



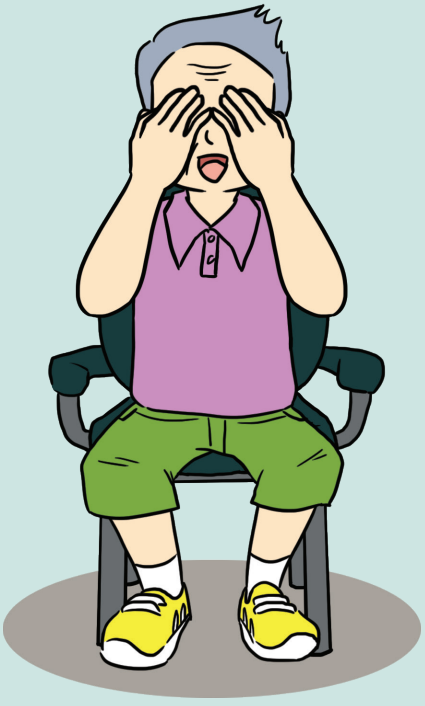
ท่าที่ 2

กำมือทั้ง 2 ข้าง ยกขึ้นไขว้กันในระดับสายตา ตามอง มือที่อยู่ ด้านนอก เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกันวางมือซ้อนกัน ที่ด้านหน้าหายใจเข้า ลึก ๆ ช้า ๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ



ท่าที่ 3

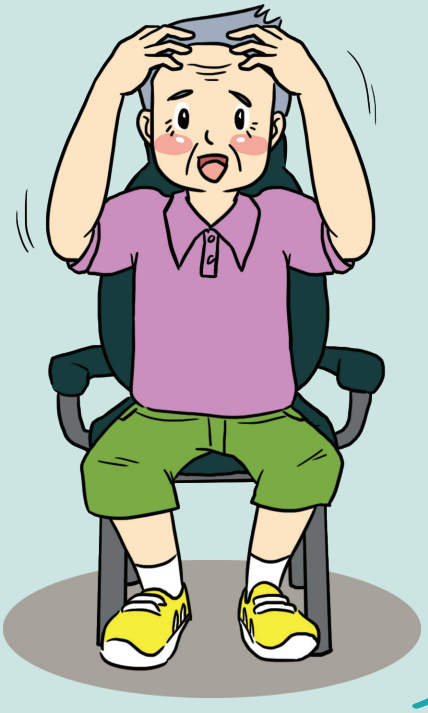
ใช้มือทั้ง 2 ข้าง ปิดตาที่ลืมอยู่เบา ๆ ให้สนิท (อย่าหลับตา) จนเห็นเป็นสีดำมืดสนิท ซักพักค่อย ๆ เอามือออก เริ่มเปิดตาใหม่ควรจะทำก่อนอ่านหนังสือ



ท่าที่ 4

ใช้นิ้วมือทั้ง 2 ข้าง เคาะเบา ๆ ทั่วศีรษะ จากกลางศีรษะออกมาด้านขวาและซ้าย พร้อม ๆ กัน

- ในการฝึกท่าทางการบริหารสมองให้ผู้สูงอายุลองฝึกทำซ้ำๆ หลายๆครั้ง และทำสลับกันไปในแต่ละท่าทาง โดยควรทำให้ครบทุกหัวข้ออย่างน้อยหัวข้อละหนึ่งท่าทาง
- ผู้นำกลุ่มสรุปถึงประโยชน์ของการบริหารสมองว่าเป็นการช่วยให้สมองแข็งแรงและทำงานสมดุลกันทั้ง 2 ซีก รวมทั้งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ให้มากขึ้น อีกทั้งการฝึกการบริหารสมองเป็นประจำยังช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้เป็นอย่างดี



กิจกรรมที่ 10 : การบริหารสมองด้วยสองมือ

(กิจกรรมนี้ควรทำเป็นประจำ)

เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์ -

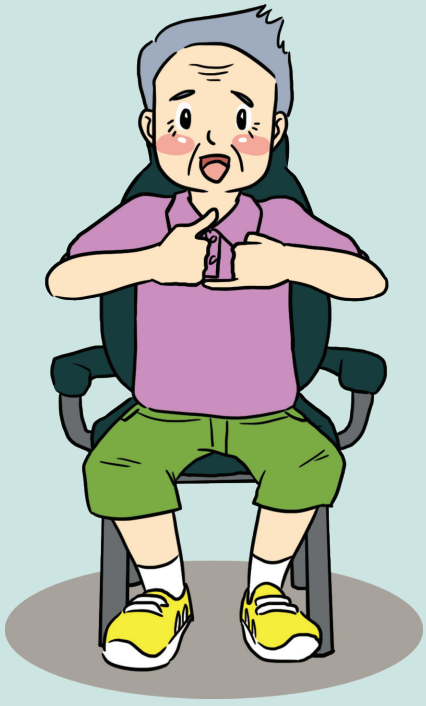
วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นความจำ และเชื่อมการทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกเข้าด้วยกัน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงประโยชน์ของการบริหารสมองด้วย 2 มือว่าสามารถทำได้ง่าย และไม่ต้องออกแรงมาก จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การยืน

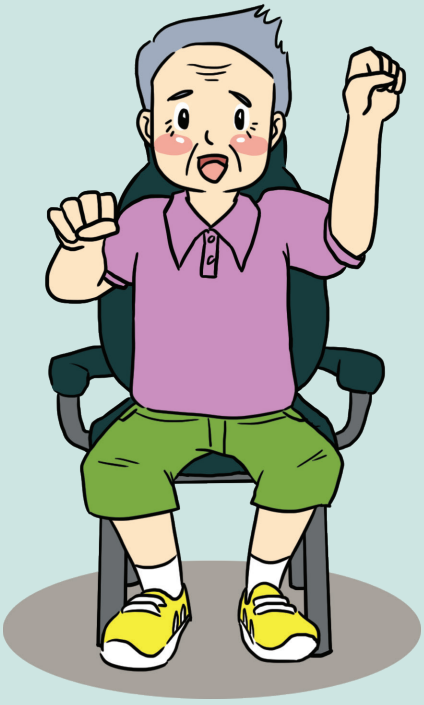
ท่าที่ 1

ชูมือขึ้นทั้งสองข้าง มือขวายกนิ้วหัวแม่มือขึ้น พับนิ้วที่เหลือทั้ง 4 เข้า มือซ้ายยกนิ้วก้อยขึ้น พับนิ้ว ที่เหลือลง ทำสลับกัน 2 มือ



ท่าที่ 2

ชูมือขึ้นทั้งสองข้าง มือซ้ายวาดสามเหลี่ยมในอากาศ 3 ครั้ง แล้วหยุด แล้วจากนั้นมือขวา วาดสี่เหลี่ยมในอากาศ 3 ครั้งแล้วหยุด จากนั้นทำพร้อมกันทั้งมือซ้ายและขวาโดย มือซ้ายวาดสามเหลี่ยมในอากาศ ส่วนมือขวาวาดสี่เหลี่ยมในอากาศ



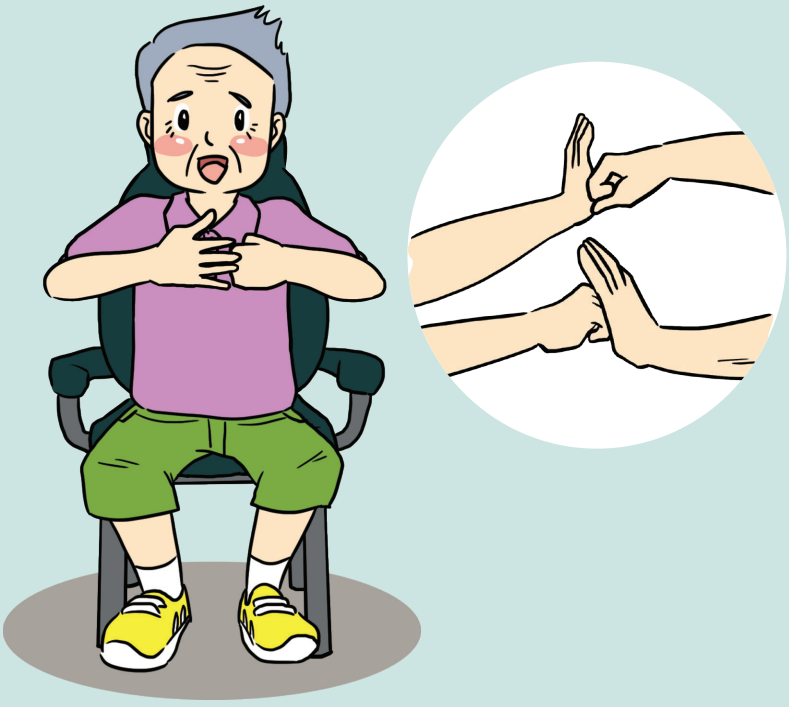
ท่าที่ 3

ชูมือขึ้นทั้งสองข้างแบมือ มือขวาชูนิ้วโป้งขึ้น แล้วพับสี่นิ้วที่เหลือลง ขณะเดียวกันมือซ้ายพับนิ้วโป้งเข้าแล้วชูนิ้วที่เหลือขึ้น จากนั้นทำสลับกันทั้งสองมือ



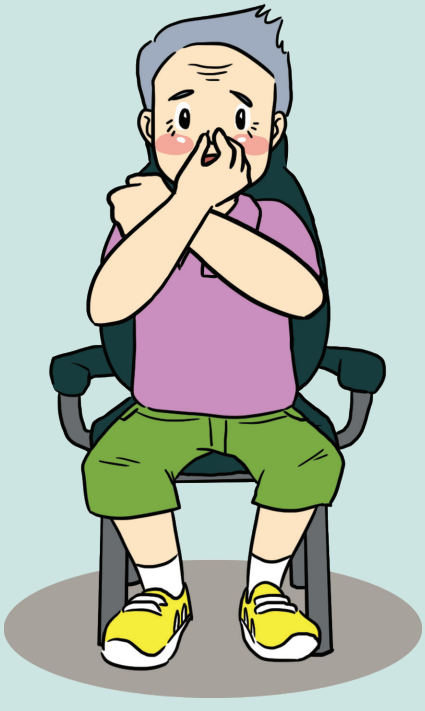
ท่าที่ 4

กำมือทั้งสองข้าง และกำแบสลับกัน (ซ้ายกำ ขวาแบ, ซ้ายแบ ขวากำ) จากนั้นใช้มือที่กำชกไปที่ฝ่ามือที่แบ จากนั้น หันไปจับคู่กับเพื่อนและสลับกันชกมือและแบมือ



ท่าที่ 5

ยกมือขวาจับจมูก มือซ้ายสอดแขนเข้าไปในแขนที่จับจมูก สลับแขน ทำทั้งสองมือ



กิจกรรมที่ 11 : วาดภาพฝึกสมองด้วยสองมือ

เวลาดำเนินกิจกรรม 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4 ปากกา สองสี

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองสองซีกให้มีความสมดุล

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 แผ่น โดยให้ผู้สูงอายุวาดภาพในแนวนอน
2. วาดภาพหน้าคนครึ่งหน้า ซ้ายและขวาประกบกัน
3. กำหนดให้วาดภาพด้วยมือซ้ายและขวาพร้อมๆกัน
4. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าการใช้มือข้างที่ไม่ถนัดได้ทำกิจกรรมจะช่วยการทำงานสมองสองซีกให้เกิดความสมดุล





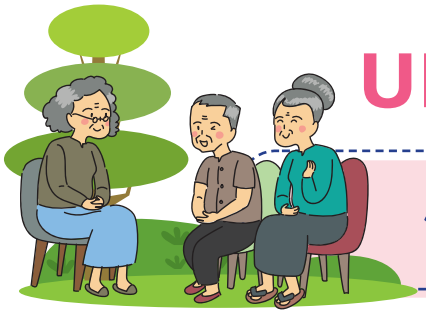


บทที่ 7

การจัดกิจกรรมด้านที่ 5 : สุขสงบ



สุขสงบ



บทที่ 7

การจัดกิจกรรมด้านที่ 5 : สุขสงบ

ด้านที่ 5 : สุขสงบ (peacefulness)

การจัดกิจกรรมสุขสงบจะเน้นการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด การปรับความคิด และการบริหารจิตเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา

มีงานวิจัยระบุอย่างชัดเจนว่าการฝึกสติ ฝึกสมาธิ ให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้สามารถรับรู้สภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างรวดเร็ว สามารถควบคุมสภาวะอารมณ์ของตนเองในด้านลบได้ดี และทำให้เกิดความสงบในจิตใจได้อีกด้วย



รูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสงบ



กิจกรรมที่ 1 : ฝึกการหายใจที่ถูกวิธีเพื่อลดความเครียด

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฝึกวิธีการหายใจอย่างถูกวิธี
2. เพื่อบริหารปอด
3. เพื่อคลายเครียด และหยุดอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. วิทยากรเกริ่นนำถึงหลักการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลักทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควรโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้นการฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้นเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น



2. วิทยากรนำวิธีการฝึกให้ผู้สูงอายุดังนี้

2.1 นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้มือรู้สึกว่าท้องพองออก

2.2 กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆเช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

2.3 ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8...

2.4 พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมดสังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

2.5 ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออกโดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

3. วิทยากรให้ข้อแนะนำ

3.1 การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง

3.2 ควรฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจหรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้

3.3 ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมดเหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

3.4 ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้งแต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อในคราวเดียวกัน



กิจกรรมที่ 2 : ปรับวิธีคิดพิชิตความเครียด

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฝึกการคิดเชิงบวก

2. เพื่อฝึกการคิดแบบสร้างสรรค์

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรบรรยายเรื่องความคิดดังนี้

ความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็นก็จะช่วยลดความเครียดไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. คิดในแง่ยืดหยุ่นให้มากขึ้น

อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเอง และผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนักเป็นเบา ลดทิฐิมานะ รู้จักให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง ละวาง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้วยังตัดความวิตกกังวลได้ด้วย

3. คิดหลายๆ แง่มุม

ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือเหตุการณ์อะไรก็ตามย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะรู้สึกอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เพื่อนบ้านจะรู้สึกอย่างไร หรือถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลมากขึ้น

4. คิดแต่เรื่องที่ดีๆ

ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุข ทั้งหลายก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความมีน้ำใจของเพื่อนบ้าน เป็นต้น จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

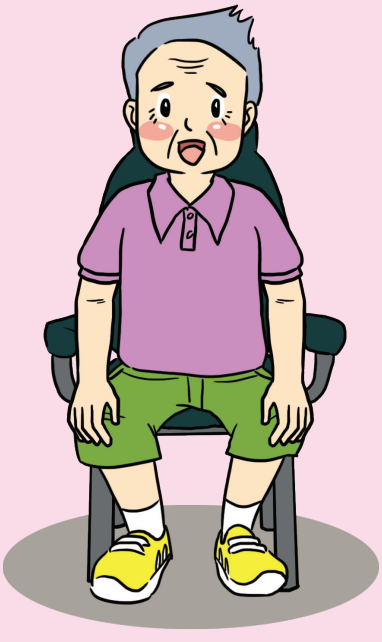
อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนอื่นๆ เริ่มต้นง่ายๆ จากคนใกล้ชิด ด้วยการใส่ใจช่วยเหลือ สนใจเอาใจใส่คนใกล้ชิดเราบ้าง จากนั้นก็ให้หันไปมองคนอื่นๆ รอบๆข้างที่มีปัญหาหนักหน่วงในชีวิต บางทีท่านอาจจะพบว่าปัญหาที่ท่านกำลังเครียดอยู่นี้ไม่หนักหนาอะไรมากนัก เมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่น และท่านจะรู้สึกดีขึ้นและยิ่งถ้าได้ช่วยเหลือคนอื่นๆได้ก็จะสุขใจเป็นทวีคูณ

- ให้ยกตัวอย่างการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน และให้สะท้อนความรู้สึกของแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไร
- ให้ผู้สูงอายุวางแผนการให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยกลุ่มนี้ พร้อมวิธีการพูดให้กำลังใจ

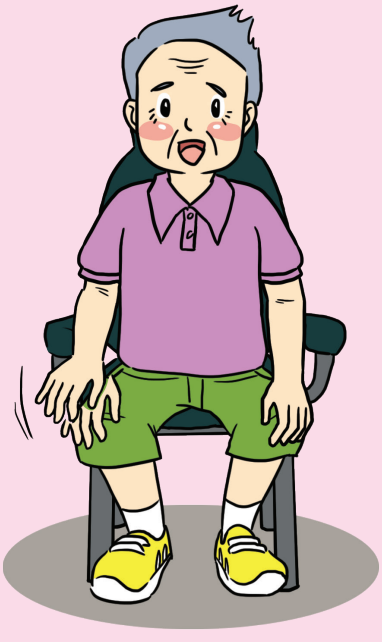
กิจกรรมที่ 3 : ปรับวิธีคิดพิชิตความเครียด

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฝึกสติ สมาธิ
2. เพื่อลดความคิดฟุ้งซ่าน

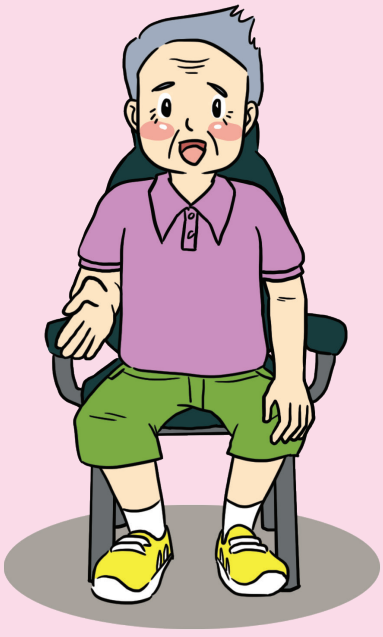
วิทยากรสาธิตวิธีการฝึกตามภาพที่ 1 – 14



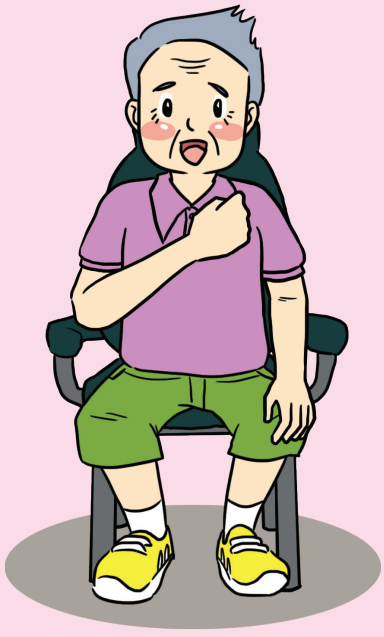
1. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง... คว่ำไว้



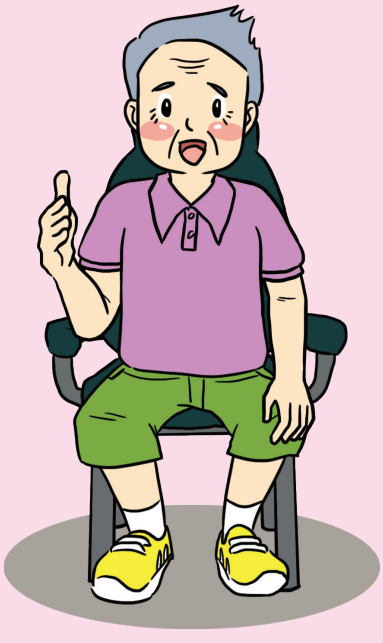
2. เอามือขวาตบที่ต้นขา.. ทำช้าๆ ให้รู้สึก



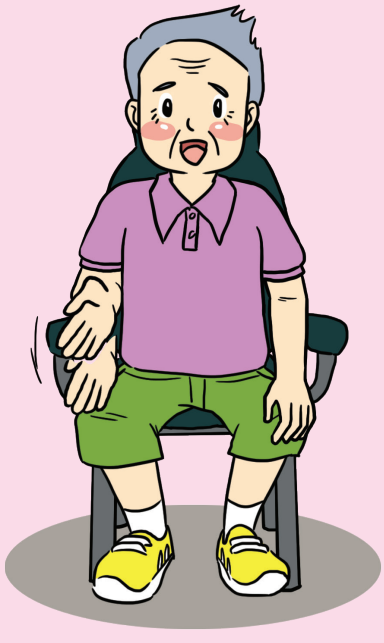
3. ตั้งมือขวาแบบตะแคงขึ้น ทำช้าๆ ให้รู้สึก



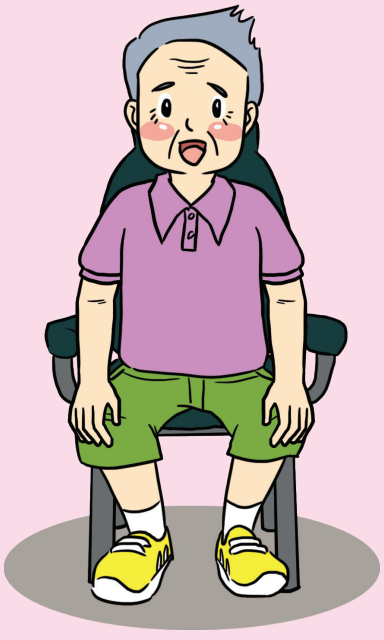
2. เอามือขวาตบที่ต้นขา.. ทำช้าๆ ให้รู้สึก



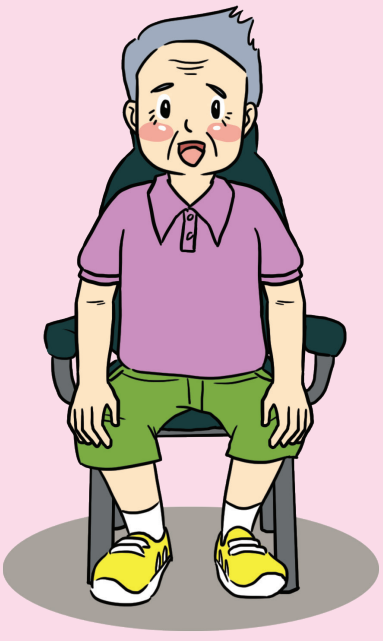
5. ยกมือขวาจากอกลงมาที่หน้าขาและ
ยังตะแคงมือขึ้น ทำช้าๆให้รู้สึก



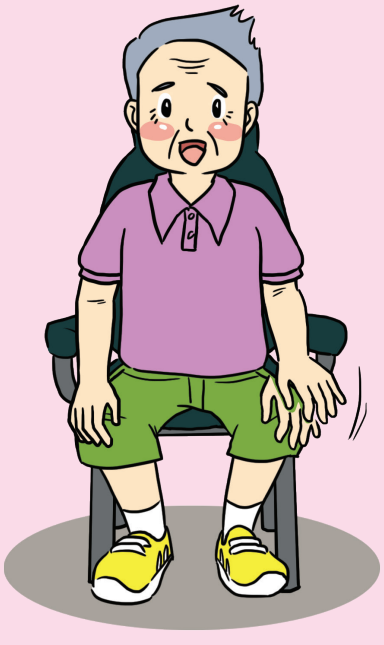
6. สับมือขวาลงกับหน้าขา ทำช้าๆให้รู้สึก



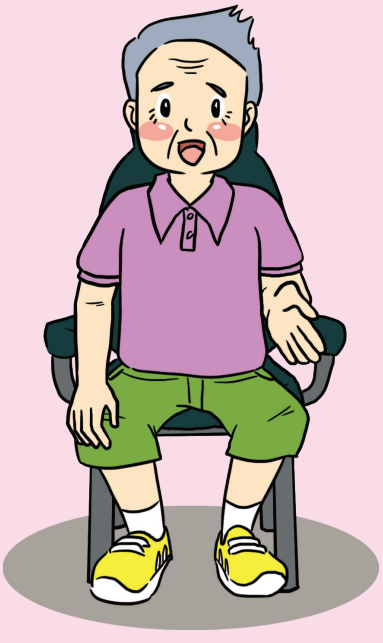
7. เอามือขวาคว่ำลงที่หน้าขา ให้รู้สึก



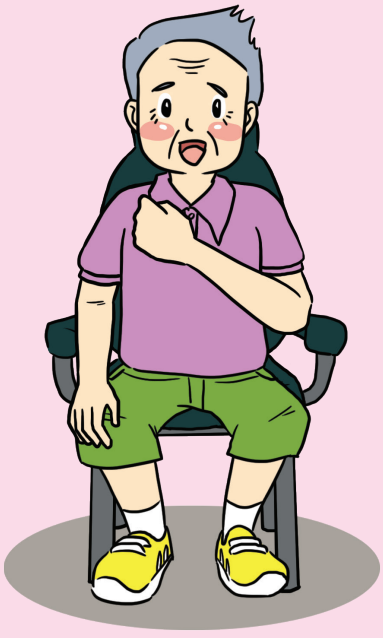
8. เอามือซ้ายไว้ที่ขาทั้งสองข้าง... คว่ำไว้



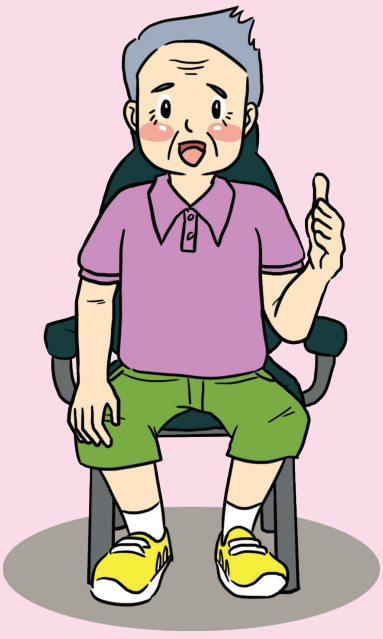
9. ตบมือซ้ายที่หน้าขา ... ให้รู้สึก



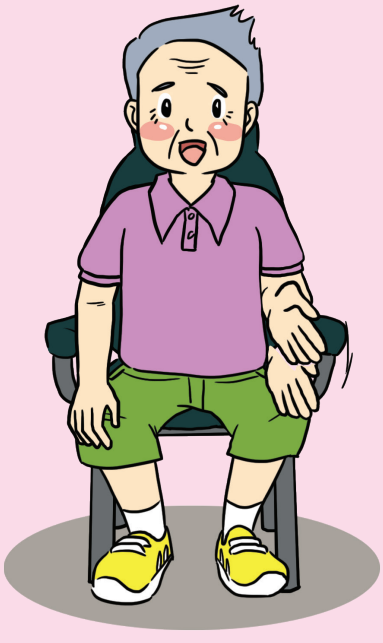
10. ตั้งมือซ้ายแบบตะแคงขึ้น ทำช้าๆ ให้รู้สึก



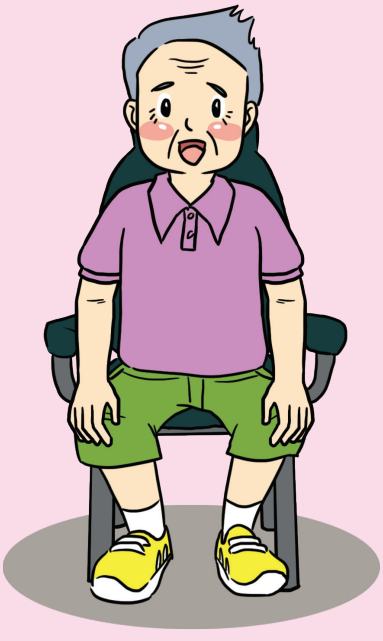
11. ยกมือซ้ายขึ้นช้าๆ มาที่อก ทำช้าๆ ให้รู้สึก



12. ยกมือซ้ายจากอกลงมาที่หน้าขาและยังตะแคงมือขึ้น ทำช้าๆ ให้รู้สึก



13. สับมือซ้ายลงกับหน้าขา ทำช้าๆ ให้รู้สึก



14. ตบมือซ้ายที่หน้าขา ... ให้รู้สึก

หมายเหตุ : กิจกรรมการฝึกความสุขทางใจเป็นการฝึกเพื่อให้ลดอัตตาความเป็นตัวตนของตนเอง ไม่ยึดติดกับตัวเอง กิจกรรมที่ใช้ฝึกความสุขทางใจจึงมีกิจกรรมอีกมากที่สามารถลดตัวตนและใฝ่หาความสงบสุข อาทิ การฝึกปฏิบัติในเรื่องทาน ศีล ภาวนา การสวดมนต์ การบำเพ็ญประโยชน์ การฝึกสติ ฝึกสมาธิ การละหมาด การไปโบสถ์ เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกจิตให้เข้มแข็ง ฝึกจิตให้เกิดความปิติ ความสุขสงบ





บทที่ 8

การจัดกิจกรรมความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ ติดบ้าน ติดเตียง



สุขสบาย



สุขสนุก



สุขสง่า

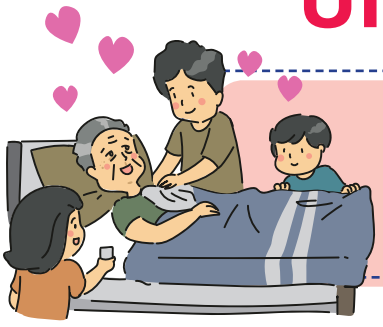


สุขสว่าง



สุขสงบ

บทที่ 8



การจัดกิจกรรมความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ ติดบ้าน ติดเตียง

ผู้สูงอายุติดบ้าน หมายถึง ***ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพียงบางส่วน*** มีความจำกัดในการดำเนินชีวิตในสังคม และเป็นผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้มีภาวะแทรกซ้อนทางด้านร่างกาย หรือทางด้านจิตใจจนส่งผลต่อการรู้คิด การตัดสินใจ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน

ผู้สูงอายุติดเตียง หมายถึง ***ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นๆ*** ในเรื่องการเคลื่อนย้าย การปฏิบัติกิจวัตรพื้นฐานประจำวันอื่นๆ มีโรคประจำตัวหลายโรคทั้งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ มีการเจ็บป่วยเรื้อรังมายาวนานและมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่เป็นอยู่

รูปแบบการจัดกิจกรรม



ด้านที่ 1 : สุขสบาย

กิจกรรมความสุขสบาย (Health)

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน จะเน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะแบ่งการประเมินออกเป็น 10 ด้าน ได้แก่

1. การรับประทานอาหาร
2. การสวมใส่เสื้อผ้า
3. การแต่งตัว
4. การอาบน้ำ
5. การลุกนั่งจากที่นอน
6. การเดินในบ้าน/ห้อง
7. การใช้ห้องสุขา
8. การขึ้น-ลงบันได 1 ขั้น
9. การกลั้นอุจจาระ
10. การกลั้นปัสสาวะ

นอกจากนี้จะประเมินภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม ประเมินความต้องการความช่วยเหลือ และแหล่งช่วยเหลือ

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง จะเน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะแบ่งการประเมินออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่

1. การอาบน้ำ การแต่งตัว
2. การแต่งกาย
3. การไปห้องสุขา
4. การเคลื่อนย้ายตนเอง
5. การควบคุมการขับถ่าย
6. การรับประทานอาหาร

ด้านที่ 2 : สุขสนุก

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน รูปแบบของการทำกิจกรรมหรือการแสดงออกในด้านกีฬาเบาๆ ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น และเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ อาจทำกิจกรรมได้ทั้งเดี่ยวหรือการรวมกลุ่ม

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง รูปแบบของการทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขและสนุกสนาน

ด้านที่ 3 : สุขสง่า

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน จะเน้นไปที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงความมีคุณค่าในตนเอง ไม่ซึมเศร้า ท้อแท้ เครียด หงุดหงิด การมีมุมมองและความรู้สึกในแง่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะประเมินจาก

1. การไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้
2. การนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีต มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น
3. การมีความรักและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
4. แหล่งสนับสนุนทางสังคม

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง กิจกรรมที่เน้นเป็นลักษณะเดียวกับผู้สูงอายุติดบ้าน โดยประเมินจาก

1. การไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้
2. การมีความรักและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
3. แหล่งสนับสนุนทางสังคม

ด้านที่ 4 : สุขสว่าง

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน จะเน้นไปที่ กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง การรับรู้ การรับความรู้สึก การเคลื่อนไหว เพิ่มไหวพริบความจำ การคิดอย่างมีเหตุผลและจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะประเมินจาก

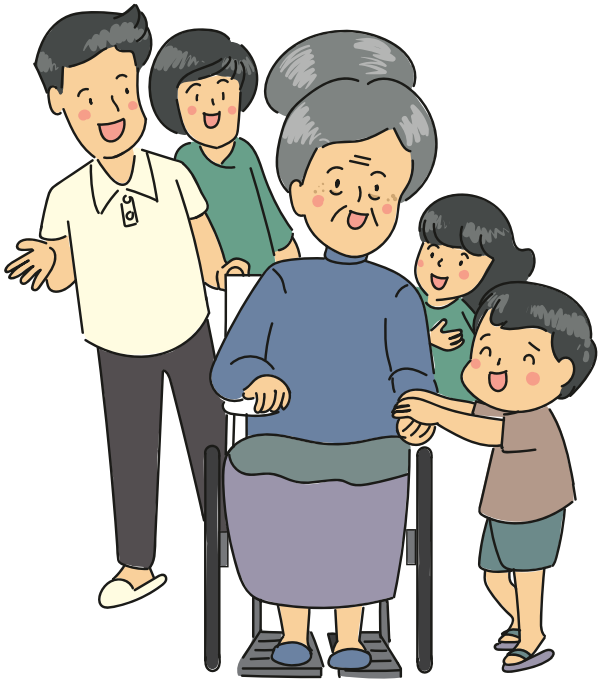
1. ความจำ
2. การนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีตมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น
3. ความสามารถในเชิงภาษาการติดต่อสื่อสารด้วยคำพูดและวาจา
4. มีความสามารถทางสังคม มีความสนใจผู้อื่น และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง จะเน้นไปที่ กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง การรับรู้ การรับความรู้สึก การเคลื่อนไหว ความจำ

ด้านที่ 5 : สุขสงบ

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง จะเน้นไปที่กิจกรรม

1. การรับรู้อารมณ์ตน สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมความรู้สึกได้
2. การควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ไม่ฉุนเฉียวง่าย





บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

กรมอนามัย. (2553). การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กองการพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. (2537). การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย.(2552).การทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ กรมสุขภาพจิต.(2555) โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

คงคา วารี แปลและเรียบเรียงจาก Judith Jewell .(2549).ฟิตเนสสมอง, บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, กรุงเทพฯ.

เชิด เจริญรัมย์. (2552). เส้นทางความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิสซิ่ง จำกัด.

พัชรีวัลย์ เกตุแก่นจันทร์ (2542). เลี้ยงลูกอย่างไรให้ฉลาด. เอกสารประกอบการสัมมนาโครงการดูแลจิตใจคนในครอบครัว บริษัทไทยประกันชีวิต.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2554). จิตวิทยาแนวพุทธ (ตอนที่ 1 และ 2). ค้นหาเมื่อ 4 ธันวาคม 2554. เข้าถึงได้จาก http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=938.

ลักขณา สริวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

วรรณนิภา บุญระยอง และคณะ.(2549). ผู้สูงอายุกับกิจกรรมบำบัด ภาควิชาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรรณภา อรุณแสง และลัดดา ดำริการเลิศ. (2553). การจัดการความรู้และสังเคราะห์แนวทางปฏิบัติของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล: แนวปฏิบัติในการบริการผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

วิทยากร เชียงกูล. (2550). ความรัก การสร้างสรรค์ และความสุข. กรุงเทพมหานคร: สายธาร.
ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2538). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
สมภพ เรืองตระกูล. (2547). ตำราจิตเวชผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
สุจริต สุวรรณชีพ. (2554). ถอดเทปการสัมภาษณ์ประสบการณ์การดูแลรักษาผู้สูงอายุ. วันที่ 2 ธันวาคม 2554. ณ ห้องประชุมสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.พิมพ์ครั้งที่2กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
สุขพัชรา ซิ้มเจริญ. (2554). บริหารสมองชะลอความเสื่อม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2554). การพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุ. เอกสารประกอบการประชุมกระทรวงสาธารณสุข. วันที่ 6 มิถุนายน 2554. ณ อาคาร 7 ชั้น 6 กรมสนับสนุนบริการ.
อภิชัย มงคล, วัชนี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐ์โชติศักดิ์, วรรณประภา ชะลอกุล และละเอียด ปัญโญใหญ่. (2544).การศึกษาดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย. เอกสารประกอบการประชุมวิชากร เรื่อง รู้ได้อย่างไรว่าคนไทยมีความสุข. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ขอนแก่น: พระธรรมขันต์ ขอนแก่น.
อมรา สุนทรธาดา และสุพัตรา เลิศชัยเพชร. (2552). การลดลงของครอบครัวสามช่วงวัยในสังคมไทย: นัยเชิงนโยบาย.ครอบครัวในสถานการณ์เปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร บรรณาธิการชาย โพธิสิตาและสุชาดา ทวีสิทธ์ นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
อรพรรณ แอบไธสง. (2553). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกความจำในผู้สูงอายุสมองเสื่อม. สารนิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยมหิดล.

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
www.sorporsor.com

