

แผนการสอน เรื่อง ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ : โดย นางสาวบุษรินทร์ พูนนอก

เรื่อง	กิจกรรม	สื่อการสอน
บทนำ	<p>1.ให้ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม “คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่”</p> <p>คนทั่วไปมักเข้าใจว่าเมื่ออายุมากขึ้น ความจำจะถดถอยและซึ่หลงซึ่ลืมเป็นธรรมดา ทำให้น้อยคนนักที่ใส่ใจในการดูแลตนเองเพื่อให้สมองคงประสิทธิภาพและอยู่กับเรานานๆ เพราะเชื่อว่าแก่ไปก็ตมมีอาการ แต่ความเป็นจริงเป็นการเข้าใจที่ผิด นั้นเพราะสมองไม่ได้เสื่อมสภาพไปตามอายุเสมอไป เราอาจไม่มีความจำเลอะเลือนหากมีการดูแลและบริหารสมองอย่างสม่ำเสมอ หมั่นทำกิจกรรมที่สร้างเซลล์สมองให้เติบโตด้วยการใช้ความคิดแก้ไขปัญหา พยายามเข้าสังคมเพื่อพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงและคนรอบข้าง หรืออ่านหนังสืออยู่เป็นประจำ ก็ล้วนแต่เป็นแนวทางเสริมสร้างและยืดอายุสมองได้ทั้งสิ้น</p>	<p>1.แบบchecklist ภาวะสมองเสื่อม</p> <p>2.การพูดคุย อธิบาย</p> <p>3.ใช้เวลา 5-10 นาที</p>
ความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม	<p>ภาวะสมองเสื่อม Dementia Syndrome เป็นภาวะสมองที่เริ่มถดถอยการทำงานด้านใดด้านหนึ่งลงไป เช่น ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านการประมวลผล และด้านสมาธิ โดยจะเริ่มสูญเสียจากสมองส่วนหนึ่งแล้วค่อยลุกลามไปยังสมองอีกส่วนหนึ่งอย่างช้าๆ เมื่อเวลาผ่านไปนานเป็น 10ปี ความผิดปกติเหล่านี้จะปรากฏชัดเจนในผู้ป่วยที่มีอาการจนคนรอบข้างเริ่มสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ที่ละน้อย</p> <p>ลักษณะอาการของภาวะสมองเสื่อม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สูญเสียความจำโดยเฉพาะเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น 2. ทำกิจวัตรประจำวันที่คุ้นเคยไม่ได้เหมือนเดิม หรือทำได้แต่ยากลำบาก 3. มีปัญหาในการใช้ภาษา เช่น ลืมคำศัพท์ง่ายๆ ใช้ศัพท์ผิดความหมาย 4. สับสนวัน เวลาและสถานที่ เช่น หลงวัน เวลา บอกที่อยู่บ้านตนเองไม่ได้ 5. มีการตัดสินใจอย่างไม่เหมาะสม เช่น เปิดพัดลมแรงทั้งที่อากาศเย็นมาก 6. มีปัญหาเกี่ยวกับความคิดรวบยอด เช่น ไม่เข้าใจค่าของตัวเลข บวกลบคูณหารไม่ได้เหมือนก่อน 	<p>1.การพูดคุย อธิบาย</p> <p>2.ใช้เวลา 10-15 นาที</p>

เรื่อง	กิจกรรม	สื่อการสอน
	<p>7. เก็บสิ่งของผิดที่ผิดทาง เช่น เก็บเตารีดในตู้เย็น เก็บนาฬิกาในโถน้ำตาล</p> <p>8. อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายภายในเวลาไม่นาน</p> <p>9. บุคลิกภาพเดิมเปลี่ยนไป เช่น กลายเป็นคนช่างสงสัย หรือหวาดกลัวง่ายกว่าเดิม</p> <p>10. ชอบเก็บตัว ขาดความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต เลือกที่จะนั่งหรือนอนทั้งวัน ไม่อยากพบเจอผู้คน</p> <p>ระยะที่ 1 ภาวะสมองเสื่อมระดับเล็กน้อย มีอาการหลงลืมในเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น เช่น จำไม่ได้ว่าวางของที่ใด ไม่สามารถจำสถานที่ที่คุ้นเคยได้ ไม่ค่อยมีสมาธิ เริ่มมีความบกพร่องในการทำกิจกรรมต่างๆ แต่ยังสามารถอยู่คนเดียวได้ ช่วยเหลือตนเองได้ ยังสามารถตัดสินใจเองได้ค่อนข้างดี</p> <p>ระยะที่ 2 ภาวะสมองเสื่อมระดับปานกลาง มีความบกพร่องเรื่องความเข้าใจ ความสามารถในการเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา เช่น การคำนวณ การกระชาระทาง อาจมีอาการทางจิต เช่น ประสาทหลอน ในช่วงระยะท้ายๆ</p> <p>ระยะที่ 3 ภาวะสมองเสื่อมระดับขั้นรุนแรง จำสิ่งที่เพิ่งเกิดไม่ได้เลย จำญาติพี่น้องไม่ได้ หรือแม้แต่ตัวเองก็อาจจำไม่ได้ มักหลงทาง แม้ในบ้านตนเองบ่อยๆ บุคลิกภาพเปลี่ยน เช่น เคลื่อนไหวช้า เดินช้า อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้</p> <p>แนวทางการดูแลรักษา ปัจจุบันสำหรับภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากความเสื่อมถอยของเซลล์สมองนั้น ยังไม่พบว่ามีวิธีการใดที่จะรักษาได้ จะมีเพียงแต่การให้ยาเพื่อชะลอความเสื่อมของสมองในระดับเล็กน้อย และระดับปานกลาง ไม่ให้เข้าสู่ภาวะสมองเสื่อมรุนแรง ยังไม่พบหลักฐานงานวิจัยที่ชี้ชัดว่าการใช้ยา สารเคมี หรือวิตามินต่างๆ จะช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้</p>	

เรื่อง	กิจกรรม	สื่อการสอน
	<p>ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การออกกำลังกาย 2. ฝึกสมองประลองเชาว์ 3. เลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน เน้นทานปลาทะเล ผักผลไม้ที่มีวิตามินซี ผักใบเขียว 4. ดูแลน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่อ้วน 5. ไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือกินยาใดๆโดยไม่มีควมจำเป็น 6. เข้าสังคมเพื่อพบปะพูดคุย 7. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี หากมีโรคประจำตัวต้องติดตามการรักษาเป็นระยะและปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด 8. ระวังระวังอุบัติเหตุโดยเฉพาะการลื่นล้มที่กระทบกระเทือนสมอง 9. หมั่นทำกิจกรรมเสริมสร้างเซลล์สมอง เช่นการอ่านหนังสือ การฝึกสมาธิ/การเจริญสติ 	
การฝึกสมอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกเชื่อมสมอง 2 ซีก <ul style="list-style-type: none"> - ทำโป้ง-ก้อย มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย ให้สลับเปลี่ยนมือไปมา - ทำจีบแอล มือขวาทำมือเป็นรูปจีบ มือซ้ายเป็นรูปแอล ให้สลับเปลี่ยนมือไปมา - ทำจับจุมกจับหู มือซ้ายจับปลายจุมก มือขวาจับหูขวา ให้สลับเปลี่ยนมือไปมา 2. ฝึกความจำ ให้ผู้สูงอายุดูภาพ ผลไม้ สัตว์ ภาชนะ และให้บอกภาพที่ตนเองจำได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.สาธิตทำ โป้ง-ก้อย 2.สาธิตทำ จีบ-แอล 3.สาธิตทำจับจุมกจับหู
การติดตาม	<p>ประเมิน MMSE ในผู้สูงอายุปีละ 1 ครั้ง ในผู้ที่มีภาวะเสี่ยงประเมินติดตาม MMSE ทุก 3 เดือน</p>	