

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูล

ที่ ศธ ๖๗๐๖/๑๓๒๓



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล
เลขที่รับ..... 704
วันที่รับ..... 2 พค. 2560
เวลา..... น.

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๒๘๘/๑-๓ ถนนสิรินธร
เขตบางพลัด
กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

๒๗ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สถานที่และบุคลากรในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน สาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล (นายธนกร ธนกรชวฤทธิ์)

เนื่องด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนวิจัยปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โครงการวิจัยเรื่อง "การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล" ของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) โดยผ่านมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งการทำวิจัยดังกล่าวนี้ต้องดำเนินการหลายขั้นตอน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิตจึงขอความอนุเคราะห์ใช้พื้นที่ของ รพ.สต.ในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยและขอสนับสนุนบุคลากรประกอบด้วย นายบรรเจิด รูปสูง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดสุวรรณ พร้อมคณะจำนวน ๕ คน เป็นผู้ช่วยนักวิจัยเพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุ ในการปฏิบัติงานวิจัยระหว่างเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๐ - มิถุนายน ๒๕๖๐ โดยดำเนินการดังนี้

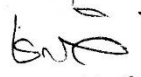
๑. ช่วยจัดหาผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ตามปกติเพื่อทดลองเครื่องมือจากแบบสอบถาม จำนวน ๓๐ คน
๒. ประสานหาผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อยโดยเข้าร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจจำนวน ๓๐ คน
๓. อำนวยความสะดวกในเรื่องสถานที่จัดอบรมผู้ช่วยนักวิจัยในการเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ณ สาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล

 เพื่อโปรดทราบ เพื่อโปรดพิจารณา พิจารณาอนุมัติ

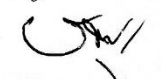
ขอแสดงความนับถือ


 ๓๗.๖๐

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชชา นิยมพลี)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
โทร. ๐๒ ๒๔๕๕๑๘๘ โทรสาร ๐๒ ๖๖๘๕๕๐๘


 ๓๗.๖๐

ด่วนที่สุด

สำเนา

ที่ นธ ๐๗๓๒.๑๐๓/ ๒๕๖

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล
ตำบลศาลายา จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สถานที่และบุคลากรในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดสุวรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือที่ ศธ ๖๓๐๖/๑๓๒๓ ลงวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๐

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนวิจัยปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล” ของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) จึงขอความอนุเคราะห์ใช้พื้นที่ของ รพ.สต.วัดสุวรรณ ในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยและขอสนับสนุนบุคลากร ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดสุวรรณ และคณะ จำนวน ๕ คน เป็นผู้ช่วยนักวิจัยเพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูลผู้สูงอายุ ระหว่างเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน ๒๕๖๐ ดังมีรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายธนกร ธนกรชวฤทธิ์)

สาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล

งานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข

โทร ๐ - ๒๔๔๑ - ๐๗๖๙, ๐-๓๔๒๙-๗๖๑๓ ต่อ ๑๒๔

โทรสาร ๐ - ๒๔๔๑ - ๐๗๖๙



ร่าง.....
พิมพ์.....
ทาน.....



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล
เลขที่รับ 1044
วันที่รับ 23 มิ.ย. 2560
เวลา

ที่ ศธ ๖๗๐๖/๑๔๓๔

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๒๒๘-๒๒๘/๑-๓ ถนนสีรินธร
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ
๑๐๗๐๐

๗ มิถุนายน ๒๕๖๐

ไทย บศ กิ่งพุ่ม

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สถานที่และบุคลากรในการจัดเก็บข้อมูลเพิ่มเติม
เรียน สาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล (นายธนกร ธนกรขวฤทธิ์)

ตามที่สาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล ให้ความอนุเคราะห์สถานที่และบุคลากรของ รพ.สต.วัดสุวรรณ ในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล” ของ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) โดยผ่านมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ดำเนินการโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด ตามหนังสือที่ ศธ ๖๗๐๖/๑๓๖๖ ลงวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๐ ไปแล้วนั้น เนื่องจาก ข้อมูลที่เก็บจาก รพ.สต.วัดสุวรรณ ไม่เพียงพอ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงขอ ความอนุเคราะห์ขอพื้นที่ของ รพ.สต.คลองโยง ๑ ในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยเพิ่มเติมและขอบุคลากร คือ นางสาวรักษ์ สุเปรมศรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโยง ๑ พร้อมบุคลากรจำนวน ๔ คน เป็นผู้ช่วยนักวิจัยเพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุ ในการปฏิบัติงานวิจัยระหว่าง เดือนมิถุนายน ๒๕๖๐ - สิงหาคม ๒๕๖๐ โดยดำเนินการดังนี้

๑. ประสานหาผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อยโดยเข้าร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจ จำนวน ๒๐ คน
๒. อำนวยความสะดวกในเรื่องสถานที่จัดอบรมผู้ช่วยนักวิจัยในการเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ยง สาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑล

เพื่อไปแสดง

เพื่อไปคัดลอก

เห็นชอบขอใช้สถานที่และบุคลากร

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตินาถ สุคนธ์)

๒๖ มิ.ย. ๒๕๖๐ รักษาการแทนคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

๒๓ มิ.ย. ๒๕๖๐

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
โทร. ๐ ๒๕๒๓ ๙๔๐๑ ๖
โทรสาร ๐ ๒๕๒๓ ๙๔๑๙

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือของแบบสัมภาษณ์
“การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล”

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านทันตสาธารณสุข จำนวน 1 คน คือ
ทันตแพทย์ณัฐพงศ์ เจริญพานิช ประกอบคลินิกส่วนตัว
2. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 1 คน
ผศ.ดร. เปรมฤทัย แยมบรรจง ตำแหน่งผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและงานบริการวิชาการ
สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์
3. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสาธารณสุข จำนวน 2 คน
 - 3.1 นางสาวฐิตินันท์ เชื้อพราหมณ์ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลวชิระ
 - 3.2 นางสาวเจดิดิฉม เดชสุขุม ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ประกอบอาชีพส่วนตัว
4. ผู้เชี่ยวชาญทางการดูแลผู้สูงอายุ นายธวัชพงศ์ เพชรานนท์ ประกอบอาชีพส่วนตัว

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการร่างการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในเขตปริมณฑล

1. ผอ.พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ ผอ.สพป.ชพ.1 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
ชุมพร เขต 1)
2. ผอ. จรินทร์ ศรีสุวรรณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวังดิน จังหวัดลำพูน
3. นางสาวฐิตินันท์ เชื้อพราหมณ์ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลวชิระ
4. นางสาวนันทิกา มิตรสัมพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ประกอบธุรกิจส่วนตัว
5. รศ.สุพิน บุญชูวงศ์ อาจารย์โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล
แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

สำรวจความต้องการของผู้สูงอายุใช้แบบวัดพฤติกรรมดูแลตนเองเป็นแบบของผู้วิจัยที่พัฒนาขึ้นเพื่อการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2. เป็นการวัดพฤติกรรมดูแลตนเองด้านร่างกาย ข้อที่ 1-20

ข้อที่ 1-5 การดูแลตนเองด้านความฟิตของร่างกาย

ข้อที่ 6-10 การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย

ข้อที่ 11-15 การดูแลตนเองด้านด้านโภชนาการ

ข้อที่ 15-20 การดูแลตนเองด้านป้องกันความผิดปกติของร่างกาย

ส่วนที่ 3 เป็นการวัดพฤติกรรมดูแลตนเองการดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ข้อที่ 21-25 การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว

ข้อที่ 26-30 การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง

ข้อที่ 31-35 การดูแลตนเองด้านทัศนคติต่อสังคม

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดกรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ตามความเป็นจริงให้สมบูรณ์ คำตอบของท่านจะช่วยสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างมาก ผู้วิจัยขอเรียนยืนยันว่าคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

โปรดทำเครื่องหมาย × ลงในช่อง () หน้าข้อความ หรือเขียนตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

ชื่อ.....สกุล.....กลุ่ม.....

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ

() 60-65 ปี () 66-70 ปี () 71-75 ปี () 76-80 ปี () 81 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

() โสด () สมรส () หม้าย () หย่าร้าง/ แยก

4. ศาสนา

() พุทธ () คริสต์ () อิสลาม () อื่นๆระบุ.....

5. ระดับการศึกษา

- ไม่ได้เรียนหนังสือ จบมัธยมศึกษาปีที่ 3 จบปริญญาตรี
 เรียนแต่ไม่จบประถมต้น จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 จบปริญญาโท
 จบประถมศึกษา 4 หรือ 6 จบประกาศนียบัตร/
เทียบเท่า อื่นๆ (ระบุ).....

6. ความสามารถในการอ่านเขียน

- อ่านออก/เขียนได้ อ่านออก/เขียนไม่ได้ อ่านไม่ออก/เขียนไม่ได้

7. ท่านอยู่บ้านกับใคร

- อยู่คนเดียว อยู่กับสามีหรือภรรยา อยู่กับลูกหลาน อยู่กับคนดูแล

8. สถานภาพที่พักอาศัยที่ดินและสิ่งปลูกสร้างของท่าน

- เป็นของตนเอง เป็นของญาติ เป็นของบุตร เป็นที่และบ้านเช่า เป็นของหลวง

9. อาชีพเคยทำมาก่อน

- ไม่ได้ทำงาน ข้าราชการบำนาญ ค้าขาย
 แม่บ้าน แม่ครัว/ กู้ก เกษตรกรรม (ระบุ)
 รับจ้าง (ระบุ) อื่นๆ (ระบุ)

10. แหล่งของรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เงินบำนาญ ทรัพย์สินเดิม บุตรหลาน
 เงินบริจาค เงินสวัสดิการรัฐ อื่นๆ (ระบุ)

11. ความเพียงพอของรายได้ของผู้สูงอายุที่ใช้จ่ายต่อเดือน

- พอใช้ ไม่พอใช้ เหลือเก็บ

12. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- ไม่มี ให้ข้ามไปตอบข้อ 14
 มี ระบุ.....

13. การเจ็บป่วยท่านไปทำการรักษาที่โรงพยาบาล

- เคย.... ให้ตอบต่อ นาน ๆ ครั้ง..... ให้ตอบต่อ ไม่เคย ให้ข้ามไปตอบข้อ 14
 รพ.สต.วัดสุวรรณ รพ.พุทธมณฑล รพ. อื่นๆ ระบุ.....

14. ท่านมีร่างกายที่อ่อนแรงปฏิบัติภารกิจประจำวันได้น้อยมาเป็นระยะเวลา

- ไม่ถึง 1 ปี 1 ปี 2 ปี 3 ปี ตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

15. ปัจจุบันท่านใช้เวลาว่างทำ อะไร/งานอดิเรก /สิ่งที่สนใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> หัตถกรรม | <input type="checkbox"/> เลี้ยงสัตว์ |
| <input type="checkbox"/> เล่นดนตรี | <input type="checkbox"/> ทำอาหาร |
| <input type="checkbox"/> ร้องเพลง | <input type="checkbox"/> ไปเยี่ยม/พบปะเพื่อนฝูง/ญาติ |
| <input type="checkbox"/> อ่านหนังสือ | <input type="checkbox"/> วาดภาพ |
| <input type="checkbox"/> ฟังธรรม | <input type="checkbox"/> ทำสวนครัว |
| <input type="checkbox"/> สวดมนต์ | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ) |

16. แหล่งข้อมูล/ข่าวสารที่ได้รับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้รับ | <input type="checkbox"/> โทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> วิทยู |
| <input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์ | <input type="checkbox"/> อินเทอร์เน็ต | <input type="checkbox"/> แผ่นพับ |
| <input type="checkbox"/> บุคคล (คำบอกเล่า) | <input type="checkbox"/> หอ กระจายข่าว | <input type="checkbox"/> อื่น (ระบุ) |

ส่วนที่ 2. เป็นการวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านร่างกาย ข้อที่ 1-20

ข้อที่ 1-5 การดูแลตนเองด้านความฟิตของร่างกาย

ข้อที่ 6-10 การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย

ข้อที่ 11-15 การดูแลตนเองด้านด้านโภชนาการ

ข้อที่ 15-20 การดูแลตนเองด้านป้องกันความผิดปกติของร่างกาย

ส่วนที่ 3 เป็นการวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองการดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ข้อที่ 21-25 การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว

ข้อที่ 26-30 การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง

ข้อที่ 31-35 การดูแลตนเองด้านทัศนคติต่อสังคม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องพฤติกรรมการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุใน

การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเอง

ข้อความ	สำรวจระดับความต้องการ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
การดูแลตนเองด้านความฟิตของร่างกาย			
1. ท่านเข้านอนแต่หัวค่ำ			
2. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ			
3. ท่านตรวจเช็คความดันโลหิตเป็นประจำ			
4. ท่านชั่งน้ำหนักตัวและวัดรอบเอวเป็นประจำ			
5. ท่านสามารถอาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหารได้เอง			
การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย			
6. ท่านเตรียมร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง			
7. ท่านยืดเส้นยืดสาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที			
8. ท่านอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง			
9. ท่านเลือกกิจกรรมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีการขับถ่ายตามปกติ			
10. ท่านใช้การทำกิจวัตรประจำวันออกกำลังกายให้ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ			
การดูแลตนเองด้านโภชนาการ			
11. ท่านรับประทานเนื้อปลาหนึ่งหรือต้ม ผักหนึ่งหรือต้มและผลไม้สุกเพราะย่อยง่ายและขับถ่ายสะดวก			
12. ท่านรับประทานนม น้ำเต้าหู้หรือโยเกิร์ตเป็นอาหารเสริม			
13. ท่านดื่มน้ำชา หรือ กาแฟ			
14. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็ม หวานเผ็ด			
15. ท่านแบ่งอาหารเป็น 4-5 มื้อ โดยเพิ่มอาหารว่างเช้าและบ่าย เพื่อช่วยลดปัญหาแน่นท้องภายหลังรับประทานอาหาร			
การดูแลตนเองด้านป้องกันความผิดปกติของร่างกาย			

ข้อความ	สำรวจระดับความต้องการ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
16. ท่านดูแลตนเองโดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ			
17. ท่านจะนั่งสมาธิและสวดมนต์ไหว้พระอยู่เสมอ			
18. ท่านดูแลสุขภาพตนเองอย่างเคร่งครัด			
19. เมื่อท่านเจ็บป่วยจะพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข			
20. เมื่อเจ็บป่วยท่านรับประทานยาตามแพทย์สั่ง			
การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว			
21. ท่านให้ของขวัญหรือเงินแก่ลูกหลานในโอกาสพิเศษ หรือ เมื่อมีลูกหลานมาเยี่ยมที่บ้าน			
22. ท่านให้คำปรึกษากับลูกหลานในเรื่องปัญหาต่างๆ			
23. ท่านมีกิจกรรมสังสรรค์ภายนอกร่วมกับลูกหลานในเทศกาล และโอกาสพิเศษต่างๆ			
24. ท่านช่วยเหลือลูกหลานหรือญาติเป็นประจำ			
25. ท่านมีคนดูแลในกิจวัตรประจำวันของท่านแทนลูกหลาน			
การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง			
26. ท่านติดต่อกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน			
27. ท่านมีความสุขในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในชุมชน			
28. ท่านใช้ความสามารถทำของที่ระลึกแจกเพื่อน			
29. ท่านดูรายการโทรทัศน์ตามรายการที่มีคนแนะนำ			
30. ท่านปรับตัวจากการจากไปของคนใกล้ชิดโดยการไป สังสรรค์กับเพื่อน			
การดูแลตนเองด้านทัศนคติต่อสังคม			
31. ท่านใช้สิทธิโดยรับเงินค่าครองชีพที่รัฐให้ผู้สูงอายุทุกคน			
32. ท่านชอบติดตามเรื่องราวข่าวสารทางสังคมจากโทรทัศน์			
33. ท่านพอใจความสะดวกสบายด้านสาธารณสุขที่รัฐดูแลที่บ้าน			
34. ท่านเกิดความท้อถอย สิ้นหวังรู้สึกว่าคุณค่าในชุมชน			
35. ท่านนำบัตรประชาชนไปใช้สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ			

ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index)

๑. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)

- ๐. ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
- ๑. ตักอาหารเองได้แต่ต้องมีคนช่วยเช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้หรือตัดเป็นเล็กๆไว้ล่วงหน้า
- ๒. ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ

๒. Grooming (ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด ในระยะเวลา ๒๔ - ๒๘ ชั่วโมงที่ผ่านมา)

- ๐. ต้องการความช่วยเหลือ
- ๑. ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)

๓. Transfer (ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)

- ๐. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น
- ๑. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ ๑ คน หรือใช้คน ทั่วไป ๒ คนพยุงหรือดันขึ้นมามีจะนั่งอยู่ได้
- ๒. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
- ๓. ทำได้เอง

๔. Toilet use (ใช้ห้องน้ำ)

- ๐. ช่วยตัวเองไม่ได้
- ๑. ทำเองได้บ้าง(อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ)แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง
- ๒. ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมเองได้ ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)

๕. Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน)

- ๐. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้
- ๑. ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้
- ๒. เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย
- ๓. เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง

๖. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)

- ๐. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือได้น้อย
- ๑. ช่วยตัวเองได้ประมาณร้อยละ ๕๐ ที่เหลือต้องมีคนช่วย
- ๒. ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิปหรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

๗. Stairs (การขึ้นลงบันได ๑ ชั้น)

- ๐. ไม่สามารถทำได้
- ๑. ต้องการคนช่วย
- ๒. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

๘. Bathing (การอาบน้ำ)

- ๐. ต้องมีคนช่วยหรือทำให้
- ๑. อาบน้ำเองได้

๙. Bowels (การกลั่นถ่ายอุจจาระในระยะ ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา)

- ๐. กลั่นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
- ๑. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์)
- ๒. กลั่นได้เป็นปกติ

๑๐. Bladder (การกลั่นปัสสาวะในระยะ ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา)

- ๐. กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้
- ๑. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ ๑ ครั้ง)
- ๒. กลั่นได้เป็นปกติ

หมายเหตุ : กรมอนามัยได้ประยุกต์เกณฑ์การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) เพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินงานดูแลส่งเสริม

สุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายตามกลุ่มศักยภาพดังนี้

* ผลรวมคะแนน อยู่ในช่วง 0 – 4 คะแนน จัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะการ พึ่งพา หรือ กลุ่ม 3

* ผลรวมคะแนน อยู่ในช่วง 5 – 11 คะแนน จัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการพึ่งพา

ระดับรุนแรง ถึงปานกลาง หรือ กลุ่มที่ 2

* ผลรวมคะแนน ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป จัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

ไม่ต้องการ การพึ่งพา หรือ กลุ่มที่ 1

ภาคผนวก ง

การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล

คู่มือรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล



คำนำ

การพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล ได้สร้างจากแนวคิดที่คำนึงถึงผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยมุ่งหวังให้บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุได้นำรูปแบบการดูแลสุขภาพนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุสามารถใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพได้โดยไม่ทำความลำบากใจหรือเป็นภาระให้แก่ลูกหลาน หรือผู้ดูแล จึงได้สร้างกิจกรรมเสริมสร้างการมีสุขภาพที่ดีได้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข กิจกรรมประกอบด้วย การต่อจิกซอว์ การออกกำลังกาย เครื่องดื่มเสริมสุขภาพ และนำศิลปะใช้วัสดุใกล้ตัวให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทำ เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพลิดเพลิน ส่งผลให้มีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีความสุข สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุมาก ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ข้อไม่ติด ป้องกันการหกล้ม ควบคุมน้ำหนักอยู่เกณฑ์ที่เหมาะสม และมีผลต่อการควบคุมปัจจัยเสี่ยงโรคประจำตัว และช่วยผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด

คู่มือรูปแบบการดูแลสุขภาพฉบับนี้ได้รวบรวมข้อมูลของกิจกรรมในการเสริมสร้างความแข็งแรงของผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวได้จัดให้เหมาะกับสภาพร่างกายและโรคของผู้สูงอายุ ให้สามารถกระทำหรือปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้อย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี กิจกรรมนี้ผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้มีสุขภาพแข็งแรงและเป็นการแบ่งเบาภาระของบุคคลในครอบครัว

คำชี้แจง

คำชี้แจงนี้ได้คำนึงถึงผู้สูงอายุในการดูแลตนเองที่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของการใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพโดยคำนึงถึงการปฏิบัติตนเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1. การออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียง ข้อควรระวังคือ ต้องใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิงหรือเก้าอี้พลาสติกหนาที่มีพนักพิง มีความแข็งแรงในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการล้ม
2. การออกกำลังกายไม่ควรออกกำลังกายภายหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ
3. การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดีต่อสุขภาพควรทำสัปดาห์ละ 3 วัน
4. ผลไม้ที่นำมาทำเครื่องดื่มสุขภาพควรเป็นผลไม้ที่ล้างน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้งและไม่ทำค้างคืน
5. การกระตุ้นสมองและฝึกกล้ามเนื้อมือต้องมีการทำบ่อย ๆ หรือทำซ้ำ
6. การออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

ชุดรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล

สภาพปัญหาและความจำเป็น

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) แสดงให้เห็นว่า ประชากรสูงอายุในโลกเพิ่มขึ้นอีก 81.9 ล้านคน ประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมิรายจ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น งบประมาณสำหรับการลงทุนพัฒนาด้านอื่น ๆ ลดลง (กระทรวงสาธารณสุข, คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11, 2555, หน้า 3) อัตราการตายที่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสูงอายุในปัจจุบัน อัตราการตายที่ลดลงของประชากรไทยในช่วงเวลาที่ผ่านมา เป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุข คนไทยส่วนใหญ่ยังมีปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ 5 อันดับแรกสูงขึ้นในทุกโรค คือ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง โดยเฉพาะกลุ่มวัยสูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้นร้อยละ 31.7 ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือ โรคเบาหวานร้อยละ 13.3 และโรคหัวใจ ร้อยละ 7 ที่ส่งผลต่อภาระค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาลของภาครัฐในอนาคต (กระทรวงสาธารณสุข, คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11, 2555, หน้า 8) จากการศึกษาความต้องการผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้ในอนาคตพบว่า ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้มีจำนวนเพิ่มขึ้น และมีความต้องการการดูแลเพิ่มขึ้นทั้งการดูแลจากคนภายในครอบครัวหรือการดูแลในสถานบริการ ทำให้สัดส่วนการรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุของครอบครัวหรือสถานบริการเพิ่มขึ้น และจากสภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ววิถีชีวิตของคนเปลี่ยนไป สังคมในชนบทรับเอาความเจริญจากสังคมเมือง เกิดอาชีพในอุตสาหกรรม คนหนุ่มสาววัยแรงงานอพยพย้ายถิ่นตามการประกอบอาชีพ สถาบันครอบครัวมีขนาดเล็กลง ภาพรวมของคนในสังคมชนบทประกอบด้วย ผู้สูงอายุกับเด็ก ส่งผลที่ตามมาในอนาคต ผู้สูงอายุจำนวนมากถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ประชากรจากชนบทอพยพเข้ามาทำงานในเมืองอย่างต่อเนื่องทำให้สัดส่วนประชากรในเขตเมืองเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 31.1 ในปี 2543 เป็นร้อยละ 45.7 ในปี 2553 หรือเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 46.9 ความเป็นเมืองที่ขยายไปอย่างรวดเร็วส่งผลให้วิถีชีวิตมีลักษณะต่างคนต่างอยู่ การอยู่อาศัยแบบเครือญาติเปลี่ยนไปสู่การเป็นปัจเจกมากขึ้นโครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไปสู่ครัวเรือนที่อยู่คนเดียว ครัวเรือนที่อยู่ด้วยกันแบบไม่ใช่ญาติ และครัวเรือนที่มีอายุรุ่นเดียวกัน สองรุ่น และรุ่นกระโดด (ตายาย-หลาน)หรือครัวเรือนที่เป็นเพศเดียวกันสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีความเปราะบางจนนำไปสู่ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น (กระทรวงสาธารณสุข, คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11, 2555, หน้า 7)

ต่อมารัฐบาลได้มีการกำหนดนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุได้รับบริการพื้นฐานด้านต่าง ๆ อย่างทั่วถึง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เบียดเบียนชีพตลอดชีวิต และช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีรายได้

น้อย หรือยากจนหรือไม่มีผู้อุปการะได้มีที่พักอาศัยตามสถานสงเคราะห์และบ้านพักคนชรา จากปัญหา ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งเหล่านี้ ยังเป็นปัญหาที่ต่อเนื่องมาตลอด จึงเห็นความจำเป็นที่ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน ในครอบครัวหรือสถานสงเคราะห์ ได้ดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงตามวัยช่วยเหลือตนเองได้มากที่สุด ไม่เป็นภาระกับครอบครัว ชุมชน หรือหน่วยงานต่างๆ น้อยที่สุด ให้พยายามปฏิบัติตนให้มีสุขภาพแข็งแรง ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการให้ผู้สูงอายุ ได้มีการออกกำลังกายที่สามารถทำได้เพียงลำพังและไม่ก่อให้เกิดอันตราย และการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ เพื่อลดปัญหาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์รูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

1. เพื่อให้ครอบครัวที่ดูแลผู้สูงอายุได้มีรูปแบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนเพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจให้สามารถดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุในครอบครัวได้มีรูปแบบการดูแลสุขภาพเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนเพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจให้สามารถดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้

โครงสร้างรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย

1. คำนำ
2. คำชี้แจง
3. กิจกรรมเพื่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้
 - 3.1 สัปดาห์ที่ 1 การออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักสำหรับผู้สูงอายุ
 - 3.2 สัปดาห์ที่ 3 การพัฒนากล้ามเนื้อมือด้วยศิลปะ
 - 3.3 สัปดาห์ที่ 5 เครื่องดื่มเสริมสุขภาพ
 - 3.4 สัปดาห์ที่ 7 ตัวต่อจิ๊กซอว์กับการกระตุ้นสมอง

หมายเหตุ กิจกรรมที่จัดให้สามารถสลับทำตามความต้องการของผู้สูงอายุได้ยกเว้น การออกกำลังกาย และการดื่มเครื่องดื่มเสริมสุขภาพต้องทำทุกวัน

การจัดกิจกรรมการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีมุ่งหมายให้ผู้ร่วมกิจกรรม ประกอบด้วยอสม. ของแต่ละชุมชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ได้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ มีการสาธิต และการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ มีการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ มีการฝึกปฏิบัติ ฝึกทักษะ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ระหว่างวิทยากร ผู้วิจัย กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีกิจกรรมการพัฒนา เป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นการอบรมอสม. ที่อยู่ในชุมชนวัดสุวรรณ กับอสม. ที่อยู่ในชุมชนคลองโยง 1 จำนวน 5 คนเพื่อเป็นผู้ช่วยนักวิจัยในพื้นที่ที่มีการอบรมดังนี้

1. แนะนำตนเองและชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขอบเขตเนื้อหาสาระในแต่ละสัปดาห์ วิธีการทำกิจกรรม บทบาทการเป็นผู้ร่วมวิจัยในพื้นที่ทำกิจกรรม และการติดตามผล

2. การสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับวิทยากรและผู้วิจัย โดยการแนะนำตนเอง เพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้

3. อบรมอสม. ถึงวิธีการออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนากล้ามเนื้อมือด้วยศิลปะ โดยอบรมถึงการเก็บ การจัดวางดอกไม้แห้ง สาธิตและแนะนำวิธีการทำเครื่องดื่มเสริมสุขภาพ เรียนรู้การเล่นตัวต่อจิ๊กซอว์เพื่อการกระตุ้นสมอง

4. แนะนำในกิจกรรมชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อหาค่า BMI และวัดความดันโลหิตของผู้สูงอายุ ก่อนเริ่มกิจกรรมและทำซ้ำทุกสัปดาห์ ยกเว้นการวัดส่วนสูงทำครั้งเดียว

5. อธิบายให้ อสม. เรียนรู้การทำแบบสอบถามประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันบาร์เชลและแบบสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเอง แบบสัมภาษณ์ความสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุก่อนกิจกรรมและประเมินหลังยุติกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินชุดเดียวกันตาม ตารางที่ ง – 1

ตารางที่ ง-1 การอบรมผู้ช่วยผู้วิจัยในการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่รพ.สต.วัดสุวรรณ

เวลาอบรม	กิจกรรมการอบรม	วิทยากร	หมายเหตุ
8.00-9.00	ลงทะเบียนเข้าอบรม		
9.00-12.00	อบรมการเรียนรู้การทำดอกไม้แห้งและทำการตัดอวยพรจากดอกไม้แห้ง 12.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน	ผศ. ฉวีทิพย์ สิงห์สง่า	อาหารว่าง 10.30 น.
13.00-14.30	อธิบายขั้นตอนดำเนินงานวิจัย	ผศ.ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด	อาหารว่าง 14.30 น.
14.45-15.30	อบรมวิธีการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ (การออกกำลังกายบนเก้าอี้หรือบนเตียง)	ผศ.ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด	
15.30-17.00	อบรมการทำอาหารเสริมสุขภาพเพื่อสอนผู้สูงอายุ (น้ำเต้าหู้ น้ำฝรั่ง น้ำมะละกอ)	ผศ.ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด	

กลุ่มที่ 2 เป็นการอบรมผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุอยู่ในชุมชนวัดสุวรรณและชุมชนคลองโยง 1 ให้ได้จำนวนผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย มีค่าของการทำกิจวัตรประจำวันได้คะแนนระหว่าง 5 – 11 จำนวน 30 คน เพื่อเป็นกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติดังนี้ ตารางที่ ง – 2

1. แบ่งผู้สูงอายุโดย ตามจำนวนอสม. ตามความสมัครใจของผู้สูงอายุ และการดูแลในพื้นที่ของอสม. ประกอบการจัดกลุ่มได้ชุมชนวัดสุวรรณ 7 คนต่ออสม. 1 คน ชุมชนคลองโยง 23 คนต่ออสม. 4 คน
2. ให้อสม. ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อหาค่า BMI และวัดความดันโลหิตของผู้สูงอายุก่อนเริ่มกิจกรรมและทำซ้ำทุกสัปดาห์ ยกเว้นการวัดส่วนสูงทำครั้งเดียวและจดบันทึกตามใบกิจกรรม
3. ให้อสม. สัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันบาร์เธลและแบบสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเอง แบบสัมภาษณ์ความสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุก่อนกิจกรรมและประเมินหลังยุติกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินชุดเดียวกัน
4. ให้อสม. แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนากล้ามเนื้อมือด้วยซิลปะ การจัดวางดอกไม้แห้ง การเล่นตัวต่อจิ๊กซอว์ พร้อมแนะนำวิธีการทำเครื่องดื่มเสริมสุขภาพเช่นน้ำใบเตยที่มีในบ้านให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุได้ทำเอง โดยกิจกรรมดังกล่าวทำสลับกันอาทิตย์ละครั้งโดยทำที่บ้านของผู้สูงอายุแต่ละบ้าน ยกเว้นการออกกำลังกายและการดื่มน้ำเสริมสุขภาพที่ต้องปฏิบัติทุกวันและจดบันทึกตามใบกิจกรรม

ตารางที่ ง-2 การทำงานในเขตพื้นที่ ชุมชนวัดสุวรรณและชุมชนคลองโยง 1

ครั้งที่	กิจกรรมที่ทำ	หมายเหตุ
1	1. ทำความคุ้นเคยโดยการแนะนำตนเองและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุดำเนินงาน 1.1 วัดความดันโลหิตของผู้สูงอายุก่อนดำเนินการทุกครั้ง 1.2 ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อหาค่า BMI ดำเนินการทุกครั้ง 2. ใช้แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันเรียกว่า Modified Barthel Activity of Daily Index (MBAI) ทำครั้งแรกและครั้งสุดท้าย 3. สาธิตวิธีการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงนอน 4. เกมส้อมจิ๊กซอว์เพื่อบริหารกล้ามเนื้อและฝึกสมองในการวางแผนการเล่นเกมส์	ทำ 2 สัปดาห์ เกมส้อมจิ๊กซอว์
2	2.1 สอบถามความเป็นอยู่และทำความคุ้นเคย 2.2 ทบทวนท่าที่ออกกำลังกายบนเก้าอี้หรือบนเตียง 2.3 กิจกรรมบริหารกล้ามเนื้อโดยเรียนรู้การทำดอกไม้แห้ง 2.4 เกมส้อมจิ๊กซอว์เพื่อบริหารกล้ามเนื้อและฝึกสมองในการวางแผนการเล่นเกมส์	ทำ 2 สัปดาห์ -ทำดอกไม้แห้ง
3	3.1 สอบถามความเป็นอยู่และทำความคุ้นเคย 3.2 ทบทวนท่าที่ออกกำลังกายบนเก้าอี้หรือบนเตียง 3.3 กิจกรรมทำอาหารเสริมสุขภาพอย่างง่ายด้วยตนเอง 3.4 กิจกรรมบริหารกล้ามเนื้อโดยทำการดอวยพรจากดอกไม้แห้ง	ทำ 2 สัปดาห์ - ทำน้ำเต้าหู้ - ทำการ์ดจากดอกไม้แห้ง
4	4.1 สอบถามความเป็นอยู่และทำความคุ้นเคย 4.2 ทบทวนท่าที่ออกกำลังกายบนเก้าอี้หรือบนเตียง 4.3 กิจกรรมทำอาหารเสริมสุขภาพอย่างง่ายด้วยตนเอง 4.4 เกมส้อมจิ๊กซอว์เพื่อบริหารกล้ามเนื้อและฝึกสมองในการวางแผนการเล่นเกมส์	- ทำน้ำฝรั่งหรือ - ทำน้ำมะละกอ
	4.5 ใช้แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันเรียกว่า Modified Barthel Activity of Daily Index (MBAI)	

หมายเหตุ

1. มีใบกิจกรรมเพื่อบันทึกงาน
2. ทางทีมวิจัยไปหาผู้สูงอายุชุมชนเวียนสัปดาห์ละ 1 ครั้งที่บ้านผู้สูงอายุทุกบ้านพร้อมอสม. พื้นที่
3. ตารางเวลาอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของสถานการณ์

เทคนิคการทำกิจกรรม

การจัดกิจกรรมการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีการใช้เทคนิคการดำเนินดังนี้

1. การสาธิตและการปฏิบัติการออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงนอน
2. การบรรยาย
3. การฝึกปฏิบัติรายบุคคล
4. การสาธิต

สื่อประกอบการจัดกิจกรรม

1. เอกสารใบกิจกรรมที่มีเนื้อหาสาระครอบคลุมการทำกิจกรรมแต่ละสัปดาห์
2. เอกสารวิชาการตามเนื้อหาความรู้ เช่น การออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงนอน การทำเครื่องดื่มน้ำเสริมสุขภาพ การสร้างสรรค์ภาพจากดอกไม้อัดแห้ง การต่อจิ๊กซอว์กระตุ้นการรู้คิดของผู้สูงอายุ เป็นต้น
3. แผ่นภาพจิ๊กซอว์
4. เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัล
5. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง
6. อุปกรณ์ทำดอกไม้แห้งการ์ด
7. อุปกรณ์สาธิตการทำน้ำฝรั่ง และน้ำใบเตย

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านการทำแบบสอบถามประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันบาร์เรล

การวัดและประเมินผลการทำกิจกรรม

1. แบบสอบถามประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันบาร์เรลของกรมอนามัย
2. แบบสำรวจพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองใช้การประเมินค่า 3 ระดับ
3. แบบสัมภาษณ์ระดับความคิดเห็นความสัมพันธ์กับผู้อื่นใช้การประเมินค่า 3 ระดับ
4. จากหาค่า BMI และวัดค่าความดันโลหิต

เกณฑ์การประเมินผล

1. คะแนนประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันบาร์เชลของกรมอนามัยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. คะแนนแบบสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเอง
3. คะแนนความสัมพันธ์กับผู้อื่น
4. ผลของหาค่า BMI และค่าความดันโลหิตที่ลดลง

1. กิจกรรมการออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงสำหรับผู้สูงอายุ (Chair or on the bed Exercise for Elderly)

สภาพปัญหาและความจำเป็น

ปัญหาสุขภาพของประชากรผู้สูงอายุไทยเป็นปัญหาเรื้อรังต่อเนื่องจากการเป็นโรคประจำตัวที่ส่วนใหญ่เกิดจาก การมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้องทั้งด้าน การบริโภค ขาดการออกกำลังกาย ส่งผลถึงภาวะทางสมองที่เสื่อมลงจากสภาพร่างกายและจากการขาดการกระตุ้นสมอง ทำให้เป็นปัญหาต่อผู้สูงอายุและครอบครัว จึงต้องให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาต่าง เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นกว่าเดิมและลดภาวะการเข้าสู่ความรุนแรงของโรค

จุดมุ่งหมายของสัปดาห์ที่ 1

เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของค่าดัชนีมวลกาย การควบคุมน้ำหนัก ความรู้เรื่องดันโลหิตสูง กายบริหารบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงนอนสำหรับผู้สูงอายุ (Chair or on the bed Exercise for Elderly)

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. บอกถึงค่าความดันโลหิตที่ส่งผลต่อโรคความดันโลหิตสูงได้
2. บอกถึงผลดีของการควบคุมน้ำหนักได้
3. ปฏิบัติการกายบริหารบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงนอนได้

ขอบเขตเนื้อหา

1. เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน
2. ค่าของความดันโลหิต
3. กายบริหารบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงนอนสำหรับผู้สูงอายุ

ตารางที่ ง -3 แผนการจัดกิจกรรมสัปดาห์ที่ 1-2

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมดำเนินการ	สื่อการสอน	การวัดและ การประเมินผล
1. ค่ำดัชนีมวลกาย	1. กิจกรรมแนะนำตนและเข้าสู่ บทเรียน 2. แจกแบบสอบถามประเมิน ความสามารถในการทำกิจวัตร ประจำวัน 3. แจกแบบสำรวจพฤติกรรมการ ดูแลตนเองและแบบสัมภาษณ์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น 5. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงบันทึก ค่าที่วัดพร้อมคำนวณค่าดัชนีมวล กายและนำมาเปรียบเทียบกับปกติ	1. เครื่องชั่งน้ำหนัก 2. ที่วัดส่วนสูง 3. ใบกิจกรรมที่ 1.1	1. การจดบันทึก ในใบกิจกรรมที่ 1.1 2. การสังเกตจาก การสนทนาและ ถามตอบ
2. ค่าความดัน โลหิต	วัดความดันโลหิตด้วยเครื่องวัด ดิจิตอลให้ผู้สูงอายุทุกคน	เครื่องวัดความดัน โลหิตแบบดิจิตอล	1. การจดบันทึกใน ใบกิจกรรมที่ 1.1 2. การสังเกตจาก การสนทนาและ ถามตอบ
3. กายบริหารบน เก้าอี้มีพนักพิง หรือบนเตียงนอน สำหรับผู้สูงอายุ	1. สาธิตกายบริหารให้ดูที่ละท่าจน ครบ 7 ท่าและทำพร้อมกันตั้งแต่ท่า ที่ 1 ถึง ท่าที่ 7 ทำวนเช่นนี้ 2 ครั้ง	1. เอกสารประกอบ การบรรยาย	1. การสังเกตจาก การปฏิบัติกาย บริหาร 2. การจดบันทึกใน ใบกิจกรรมที่ 1.2

ใบกิจกรรมที่ 1.1

การดูแลสุขภาพ

ชื่อ..... สกุล..... อายุ ปี เพศ.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดบันทึกข้อมูลสุขภาพ
2. เพื่อแสดงผลการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ
3. เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ

ตารางที่ ง-4 การดูแลสุขภาพ

กิจกรรม	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
ความดันโลหิต(มม.ปรอท)				
น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กก./ตร.ม.				

หมายเหตุ ส่วนสูงวัดเพียงครั้งเดียว ส่วนสูง เซนติเมตร

สรุปจากใบกิจกรรมที่ 1.1 ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ คือ ทำให้ทราบค่าที่แท้จริงของความดันโลหิตตนเอง ทราบถึงภาวะน้ำหนักตนเองว่า อยู่ในค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสมหรือต้องควบคุมเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี

ใบกิจกรรมที่ 1.2 การออกกำลังกาย

ชื่อ..... สกุล..... อายุ ปี เพศ.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
2. เพื่อลดความดันโลหิตสูง
3. เพื่อลดปัญหากระบวนการขับถ่าย

ตารางที่ ง-5 การออกกำลังกาย

สัปดาห์	เวลาที่ออกกำลังกาย			หมายเหตุ
	วัน	วัน	วัน	
สัปดาห์ที่ 1-2				
สัปดาห์ที่ 3-4				
สัปดาห์ที่ 5-6				
สัปดาห์ที่ 7-8				

ความรู้สึที่ออกกำลังกาย.....

สรุปจากใบกิจกรรมที่ 1.2 ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ คือ สามารถออกกำลังกายด้วยตนเองได้อย่างมั่นใจ และทำในที่พักส่วนตัวของตนเองได้ทุกเวลา ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงขึ้น ความดันโลหิตลดลง และสามารถนอนหลับสนิทได้ตลอดคืน ปัญหากระบวนการขับถ่ายดีขึ้น

ใบความรู้ที่ 1.1 เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนและน้ำหนักเกินจากค่าดัชนีมวลกาย (ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต พิชิตอ้วน พิชิตพุง, 2550, หน้า 8) โดยชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อหาค่าของดัชนีมวลกาย (BMI) (Body Mass Index) ประมวลภาพกิจกรรมการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง พร้อมกับการนำภาพผู้สูงอายุแสดงเป็นบางส่วน การชั่งน้ำหนักทำในทุกสัปดาห์ เพื่อวิเคราะห์ถึงค่าดัชนีมวลกาย และการควบคุมอาหารที่มีผลกระทบต่อภาวะโรคประจำตัวผู้สูงอายุ และคิดค่าดัชนีมวลกายตามสูตร

$$\text{สูตร (BMI) ดัชนีมวลกาย(กก.ต่อตรม.)} = \frac{\text{น้ำหนัก ก.ก.}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ ม.}^2}$$

ตารางที่ ง-6 ค่าดัชนีมวลกาย

ค่าดัชนีมวลกาย	การแปลผล	
น้อยกว่า 18.5	ถือว่า	น้ำหนักน้อย
ตั้งแต่ 18.5 – 24.9	ถือว่า	น้ำหนักเหมาะสม
ตั้งแต่ 24.9 กก. ต่อตรม.	ถือว่า	น้ำหนักเกิน
ตั้งแต่ 25-34.9 กก. ต่อ ตรม.	ถือว่า	อ้วน
ตั้งแต่ 35 กก. ต่อตรม. ขึ้นไป	ถือว่า	อ้วนรุนแรง

การวัดส่วนสูงวัดเพียงครั้งเดียว สำหรับการชั่งน้ำหนักทำในทุกสัปดาห์ เพื่อวิเคราะห์ถึงค่าดัชนีมวลกาย และการควบคุมอาหารที่มีผลกระทบต่อภาวะโรคประจำตัวผู้สูงอายุ ตามใบกิจกรรมที่ 1.1

ใบความรู้ที่ 1.2

ความดันโลหิต

ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากการหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ซึ่งวัดได้ 2 ค่า (1) ความดันโลหิตค่าบน คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว (2) ความดันโลหิตค่าล่าง คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ค่าความดันปกติคือ ไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตสูงเท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป (สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ม. ป. ป., หน้า 2) ดังตารางที่ ง-7 และตามใบกิจกรรมที่ 1.1

ตารางที่ ง-7 แสดงค่าความดันโลหิตสูงในระดับต่าง ๆ

ระดับความดันโลหิต	ความดันโลหิตตัวบน (มม. ปรอท)	ความดันโลหิตตัวล่าง (มม. ปรอท)
ปกติ	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80
ปกติค่อนข้างสูง	120-139	80-89
ระดับที่ 1 ความดันโลหิตสูงอย่างอ่อน	140-159	90-99
ระดับที่ 2 ความดันโลหิตสูงปานกลาง	160-179	100-109
ระดับที่ 3 ความดันโลหิตสูงรุนแรง	มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่าหรือเท่ากับ 109

ที่มา. จาก สมุดประจำตัวผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (หน้า 2), โดย สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร : ม. ป. ป.

ใบความรู้ที่ 1.3

การบริหารบนเก้าอี้มีพนักพิงหรือบนเตียงนอนสำหรับผู้สูงอายุ (Chair or on the bed Exercise for Elderly)

ทำกายบริหารเป็นท่าดัดแปลงมาจาก Chair Exercise เน้นความปลอดภัยและสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้สูงอายุ สามารถออกกำลังกายเพียงลำพังได้ สิ่งที่สำคัญของกายบริหารนี้ให้ความสำคัญกับเก้าอี้ โดยคุณสมบัติเก้าอี้ต้องเป็นเก้าอี้ไม่มีพนักพิง เพราะมีความแข็งแรง หรือบนเตียงนอน ถ้าเป็นเก้าอี้พลาสติกสามารถใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่อ่อนแรงได้แต่ผู้สูงอายุที่อ่อนแรงไม่ควรใช้ ท่าที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นกายบริหารตั้งแต่ ลำคอ หัวไหล่ แขน ขา หัวเข่า และข้อเท้า ก่อนขึ้นทำออกกำลังกายในแต่ละท่า ต้องจัดทำให้ผู้นั่งทำเตรียมทุกครั้งตามภาพที่ ง-1



ภาพที่ ง-1 ท่าเตรียมเป็นท่าปกติก่อนเปลี่ยนไปสู่ท่าอื่น ๆ

แสดงแบบโดย คุณยายกระแสด ศรีสุพรรณดิฐ

ท่าเตรียมเป็นท่าพร้อม ลักษณะของท่าต้องนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ มือทั้ง 2 ข้างวางบนหัวเข่า เท้าชิดกันนั่งให้สะโพกอยู่บนเก้าอี้ประมาณ 1/3 ของเก้าอี้ ก่อนที่จะเปลี่ยนท่ากายบริหารทั้ง 7 ท่า คือ (1) ท่าบริหารข้อเท้า (2) ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา (3) ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง (4) ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ

(5) ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่และคอ (6) ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขนและคอ (7) ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและหัวเข่า ท่ากายบริหารทั้ง 7 ท่า มีรายละเอียดดังนี้

1. ท่าที่ 1 ท่าบริหารข้อเท้า ให้ผู้สูงอายุตั้งท่าเตรียมพร้อม โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ใช้เนื้อที่นั่งประมาณ $\frac{1}{3}$ ของเก้าอี้ ให้เท้าชิดกัน

1.1 เริ่มท่าที่ 1 หมุนข้อเท้าให้เคลื่อนที่ตามขั้นตอนที่นับจากลำดับที่ 1 ถึงลำดับที่ 5 จะได้ท่าที่กางขาออก (1) วางส้นเท้าทั้งสองแบบเฉียงตามภาพที่ ง-2 ให้ปลายเท้าพร้อมการเคลื่อนที่ จากนั้นกดปลายเท้าทั้ง 2 ข้างลงบนพื้นทำให้ส้นเท้าทั้ง 2 ข้างยกสูงจากพื้นและนับเป็น 1 (2) กดปลายเท้าหมุนปลายเท้าให้เฉียงส้นเท้ายกสูงและวางปลายเท้าลงบนพื้นแบบเฉียงนับเป็น 2 (3) กดปลายเท้าลงเปิดส้นเท้าขึ้น ขยับเท้าแบบเฉียงออกไปทางซ้ายและทางขวาและนับเป็น 3 ตามภาพที่ ง-3 ข้างล่าง



ภาพที่ ง-2 ท่าวางส้นเท้าทั้งสองแบบเฉียง



ภาพที่ ง-3 ท่าเปิดส้นเท้า



ภาพที่ ง-4 ท่าวางส้นเท้าบนพื้นแบบเฉียง



ภาพที่ ง-5 ท่ากางขาสุด

ลำดับที่ 4 วางส้นเท้าบนพื้นแบบเฉียงพร้อมเคลื่อนที่แล้วกดส้นเท้าลงบนพื้นให้ปลายเท้าเผยออกทั้ง 2 ข้างตามลูกศรและนับเป็น 4 ในทำนี้ จะเห็นขากางออกอย่างชัดเจนตาม ภาพที่ ง-4 (5) วางปลายเท้าบนพื้นและกดปลายเท้าลงให้เปิดส้นเท้าขึ้นและขยับเท้าแบบเฉียงออกไปทางซ้ายและทางขวาพร้อมกับวางส้นเท้าลง นับเป็น 5 จะได้เห็นภาพที่ขากางสุดตามภาพที่ ง-5 แสดงว่าทำครบท่าที่ 1

1.2 จากท่ากางขาสุดที่ค้างของภาพที่ ง-5 ให้หมุนข้อเท้าเคลื่อนที่ตามขั้นตอน 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับที่ 1 จากท่าขาที่กางสุดให้กดปลายเท้าลงพื้นและเปิดส้นเท้าพร้อมหมุนข้อเท้าแบบเฉียงส้นเท้าเฉียงออกนอกขา ส่วนปลายเท้าหมุนเข้าด้านในแล้ววางส้นเท้าแบบเฉียงนับเป็น 1 ลำดับที่ 2 กดส้นเท้าลงบนพื้นเปิดปลายเท้าพร้อมหมุนข้อเท้าแบบเฉียงออกนอก ขาส่วนส้นเท้าหมุนเข้าด้านในแล้ววางปลายเท้าแบบเฉียงนับเป็น 2 ลำดับที่ 3 กดปลายเท้าลงพื้นและเปิดส้นเท้าพร้อมหมุนข้อเท้าแบบเฉียงส้นเท้าเฉียงออกนอกขา ส่วนปลายเท้าหมุนเข้าด้านในแล้ววางส้นเท้าแบบเฉียงนับเป็น 3 ลำดับที่ 4 กดส้นเท้าลงบนพื้นเปิดปลายเท้าพร้อมหมุนข้อเท้าแบบเฉียงออกนอกขาส่วนส้นเท้าหมุนเข้าด้านในแล้ววางปลายเท้าแบบเฉียงนับเป็น 4 (ตามภาพที่ ง-6) ลำดับที่ 5 กดปลายเท้าลงพื้นและเปิดส้นเท้าพร้อมหมุนข้อ

เท้าแบบเฉียงสันเท้าเฉียงออกนอกขา ส่วนปลายเท้าหมุนเข้าด้านในแล้ววางสันเท้าแบบเฉียงนับเป็น 5 (ตามภาพที่ ง-7) ข้างล่าง



ภาพที่ ง-6 ท่าเปิดปลายเท้า



ภาพที่ ง-7 ท่ากดปลายเท้าลง

1.3 เมื่อนับครบ 5 จะได้ท่าที่นั่งกางขาตามลูกศร ลักษณะการบริหารข้อเท้าจะเป็นการ หมุนข้อเท้าเข้าด้านในขา 5 ครั้งและหมุนออกนอกขา 5 ครั้ง ตามลำดับ ในข้อ 1.1 และ ข้อ 1.2 โดยนับ 1 ถึง 5 พร้อมวางปลายเท้าสลับการหมุนกับสันเท้าเช่นเดิม ให้ทำซ้ำเช่นนี้จนครบ 5 ครั้งทั้งหมุนเข้าและ หมุนออก กายบริหารท่านี้ทำเพื่อบริหารข้อต่อบริเวณปลายเท้าถึงข้อเท้า

2. ท่าที่ 2 ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ให้ผู้สูงอายุตั้งท่าเตรียมพร้อม (ภาพที่ ง-1) โดยนั่งตัวตรง บนเก้าอี้ใช้เนื้อที่นั่งประมาณ 1/3 ของเก้าอี้ ให้เท้าชิดกัน

2.1 เริ่มท่าที่ 2 จากท่านั่งเตรียมพร้อมใช้มือทั้ง 2 ข้างจับด้านข้างเก้าอี้ (ตามลูกศร) เป็นภาพที่ต่อเนื่องจากภาพที่ ง-1 ท่านั่งให้เท้าชิดหรือให้อยู่ใกล้กันมากที่สุด และให้ใช้มือทั้งสองข้างจับที่เก้าอี้ด้านข้างโดยจับให้แขนตึงห้ามงอแขน ตามภาพที่ ง-8



ภาพที่ ง-8 ท่าเตรียมท่าที่ 2

2.2 เริ่มเท้าขวา ให้ยืดและเหยียดขาขวาตรงไปข้างหน้า หลังตรง ส้นเท้าแตะพื้น (ตามลูกศร) ให้แตะพื้นค้างไว้ประมาณ 10 วินาทีหรือนับ 1-10 นับเป็น 1 ครั้ง ขณะทำให้แขนทั้ง 2 ข้างจับด้านข้างเก้าอี้จับให้แขนตรงไม่งอแขน ส่วนขาซ้ายตั้งในท่าเดิมตามภาพที่ ง-9

2.3 สลับเป็นเท้าซ้าย ยืดและเหยียดขาซ้ายตรงไปข้างหน้า หลังตรง ส้นเท้าแตะพื้นให้แตะพื้นค้าง (ตามลูกศร) ไว้ประมาณ 10 วินาทีหรือนับ 1-10 นับเป็น 1 ครั้ง ขณะทำให้แขนทั้ง 2 ข้างจับด้านข้างเก้าอี้ให้แขนตรงไม่งอแขน ขาขวาดั้งในท่าเดิมตามภาพที่ ง-10

2.4 การเปลี่ยนหรือสลับขาต้องทำซ้ำทั้งขาขวาและขาซ้ายจนครบข้างละ 10 ครั้ง กายบริหารท่านี้ทำเพื่อช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อน่อง



ภาพที่ ง-9 ทำเหยียดเท้าขวา



ภาพที่ ง-10 ทำเหยียดเท้าซ้าย

3. ท่าที่ 3 ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง ให้ผู้สูงอายุตั้งท่าเตรียมพร้อม โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ใช้เนื้อที่นั่งประมาณ 1/3 ของเก้าอี้ ให้เท้าชิดกัน

3.1 เริ่มท่าที่ 3 เมื่อนั่งท่าเตรียมพร้อมเรียบร้อยให้นั่งตัวตรงเช่นเดิมพร้อมกับเลื่อนมือทั้ง 2 ข้างมาจับที่หัวเข่า (ตามลูกศร) ตามภาพที่ ง-11 ข้างล่าง

3.2 ให้ผู้สูงอายุค่อย ๆ เลื่อนมือทั้ง 2 ข้างมาตามขา (ตามลูกศร) พร้อมกับค่อย ๆ ก้มศีรษะ ตามมือลงมาเรื่อย ๆ จนแขนและมือทั้งสองข้างลงต่ำตามขาจนถึงข้อเท้าหรือ จนสุดความสามารถของตนเอง ตามภาพที่ ง-12 ข้างล่าง



ภาพที่ ง-11 ท่าจับหัวเข่า



ภาพที่ ง-12 ท่าก้มตัว

3.3 ให้ผู้สูงอายุก้มศีรษะและมืออยู่ที่ข้อเท้าค้างไว้ประมาณ 10 วินาทีหรือใช้การนับ 1-10 หลังจากนั้นให้ผู้สูงอายุค่อย ๆ เลื่อนมือทั้ง 2 ข้างขึ้นพร้อมกับยกศีรษะตามสูงขึ้นมาเรื่อย ๆ จนมือจับที่หัวเข่าและศีรษะจะเงยขึ้นตรงพอดี เช่นเดิม เมื่อมือจับที่หัวเข่าเรียบร้อย หรือกลับสู่ท่าเดิมตาม ให้เริ่มต้นจากการก้มศีรษะตามมือลงมาเรื่อย ๆ จนถึงข้อเท้า (ตามภาพที่ ง-13) และเลื่อนมือพร้อมยกศีรษะสูงขึ้นตามมือ จนอยู่ในท่าเดิมเช่นนี้นับเป็น 1 ครั้งทำซ้ำจนครบ 5 ครั้ง ภายหลังบริหารท่านี้อาจช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้อง



ภาพที่ ง-13 ท่าก้มตัวและค้ำศีรษะ

4. ท่าที่ 4 ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ ให้ผู้สูงอายุตั้งท่าเตรียมพร้อม โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ใช้เนื้อที่นั่งประมาณ 1/3 ของเก้าอี้ ให้เท้าชิดกัน

4.1 เริ่มท่าที่ 4 เมื่อนั่งท่าเตรียมพร้อมเรียบร้อยให้นั่งตัวตรงเช่นเดิมพร้อมกับเอามือทั้ง 2 ข้างมาจับที่เอว (ตามลูกศร)

4.2 เมื่อเอามือทั้ง 2 ข้างจับเอวให้เงยหน้าพร้อมเกร็งตัวและแอ่นตัวไปด้านหน้า (ตามลูกศร) ให้ค้างท่านี้ไว้ประมาณ 10 วินาทีหรือนับ 1-10 แล้วให้หน้าตรงปล่อยมือจากเอว กลับสู่ท่าเดิม เรียกว่านับเป็น 1 ครั้งทำซ้ำเช่นนี้จนครบ 5 ครั้ง ทำเช่นเดิม โดยการเข้าสู่ท่าพร้อมเอามือทั้ง 2 ข้างจับเอว (ตามภาพที่ ง-14) ให้เงยหน้าพร้อมเกร็งตัวและแอ่นตัวไปด้านหลัง (ตามภาพที่ ง-15) ให้ค้างท่าเช่นเดิม ภายหลังการบริหารท่านี้ทำเพื่อ ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลังและกล้ามเนื้อคอ



ภาพที่ ง-14 ท่าเตรียมพร้อมจับเอว



ภาพที่ ง-15 ท่าแหงนคอ

5. ท่าที่ 5 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่และคอ ให้ผู้สูงอายุตั้งท่าเตรียมพร้อม โดยนั่งตัวตรง บนเก้าอี้ใช้เนื้อที่นั่งประมาณ 1/3 ของเก้าอี้ ให้เท้าชิดกัน

5.1 เริ่มท่าที่ 5 นั่งตัวตรง หลังตรงเหมือนเช่นเดิม ใช้มือซ้ายจับด้านข้างของเก้าอี้เพื่อช่วยพยุงลำตัว (ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถเหยียดแขนซ้ายให้ตรงได้ ไม่ต้องบังคับแต่ให้เหยียดแขนตามความสามารถของตนเอง) โดยให้แขนเหยียดตรงไม่งอแขน ค่อย ๆ ยกแขนขวาขึ้นสูงไปทางข้างหน้าไม่งอแขน ในขณะที่ยกแขนขวาสูงค่อย ๆ เอียงใบหน้าและลำตัวส่วนบนไปทางด้านซ้าย (ตามลูกศร) ตามภาพที่ ง-16

5.2 แขนขวาจะค่อย ๆ สูงขึ้นเหนือศีรษะตรง ๆ พร้อมกับเอียงใบหน้าและลำตัวไปทางด้านซ้าย(ตามลูกศร) ค้างท่าไว้ประมาณ 10 วินาทีหรือนับ 1-10 เมื่อนับครบให้กลับสู่ท่าเดิมตามภาพที่ ง-17



ภาพที่ ง-16 ท่ายกแขนขวาไปข้างหน้า



ภาพที่ ง-17 ท่ายกแขนขวาเหนือศีรษะ

5.3 เริ่มอยู่ในท่าเตรียมพร้อม นั่งตัวตรงหลังตรงและเปลี่ยนสลับแขนกับข้างซ้ายที่ทำผ่านไป เปลี่ยนสลับแขนใช้มือขวาจับด้านข้างของเก้าอี้ เพื่อช่วยพยุงลำตัว โดยให้แขนขวาเหยียดตรงไม่งอแขน เช่นเดิม ค่อย ๆ ยกแขนซ้ายขึ้นไปทางด้านหน้าให้ขึ้นสูงไม่งอแขน ในขณะที่ยกแขนซ้ายสูงค่อย ๆ เอียงใบหน้าและลำตัวส่วนบนไปทางด้านขวาตามภาพที่ ง-18

5.4 แขนซ้ายจะค่อย ๆ สูงขึ้นให้สูงเหนือศีรษะตรง ๆ พร้อมกับการเอียงใบหน้า และลำตัวไปทางด้านขวา (ตามลูกศร) ให้ค้างท่าไว้ประมาณ 10 วินาที หรือนับ 1-10 เมื่อนับครบให้กลับสู่ท่าเดิมนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำเช่นนี้จนครบ 5 ครั้งสลับกันทั้ง 2 ข้าง ตามภาพที่ ง-19 การบริหารทำนี้ทำเพื่อช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่และคอ

หมายเหตุ ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถยกมือให้สูงเหนือศีรษะด้านบนได้ ก็ให้ยกมือขึ้นสูงเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ แต่ให้ยกมือไปทางข้างหน้า



ภาพที่ ง-18 ท่ายกแขนซ้ายไปข้างหน้า



ภาพที่ ง-19 ท่ายกแขนซ้ายเหนือศีรษะ

6. ท่าที่ 6 ทำบริหารกล้ามเนื้อแขนและคอ ให้ผู้สูงอายุตั้งท่าเตรียมพร้อม (ตามภาพที่ ง- 1) โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ใช้เนื้อที่นั่งประมาณ 1/3 ของเก้าอี้ ให้เท้าชิดกัน

6.1 เริ่มท่าที่ 6 นั่งตัวตรงเช่นเดิมใช้มือขวาจับเข่าซ้าย ค่อย ๆ ยกมือซ้ายมาด้านหน้าแขนเหยียดตรงไม่งอแขน (ตามลูกศร) ตามภาพที่ ง-20

6.2 ค่อย ๆ เอียงหน้าไปทางหัวไหล่ขวา ยกแขนซ้ายค้างไว้ค่อย ๆ กวาดมือไปด้านข้างของลำตัวตามลูกศร ค้างท่าไว้ประมาณ 10 วินาที หรือนับ 1-10 ตามภาพที่ ง-21 สำหรับท่านี้ผู้สูงอายุยกสูงได้แค่ไหนให้ยกสูงตามสภาพที่แท้จริง



ภาพที่ ง-20 ท่ามือขวาจับเข่าซ้าย



ภาพที่ ง-21 ท่ามือซ้ายยกสูง

6.3 เปลี่ยนท่าให้ ใช้มือซ้ายจับเข่าขวา ค่อย ๆ ยกมือขวาขึ้นให้แขนเหยียดตรงไม่งอแขน และพร้อมค่อย ๆ เอียงหน้าไปทางหัวไหล่ซ้าย (ตามลูกศร) ตามภาพที่ ง-22

6.4 ขณะกำลังยกแขนขึ้นให้ทำพร้อมกับการกวาดมือขวาไปด้านข้างของลำตัว และค่อย ๆ เอียงหน้าไปทางหัวไหล่ซ้าย ยกแขนขวาค้างไว้ ให้แขนขวาตรงกับหัวไหล่ และตรงกับลำตัว (ตามลูกศร) ค้างท่าไว้ประมาณ 10 วินาที หรือนับ 1-10 ภายหลังบริหารท่านี้ทำเพื่อ ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและ หัวไหล่ ให้ทำซ้ำจนครบข้างละ 10 ครั้ง ตามภาพที่ ง-23



ภาพที่ ง-22 ท่ามือซ้ายจับเข่าขวา



ภาพที่ ง-23 ท่ามือขวายกสูง

7. ท่าที่ 7 ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและเข่า ให้ผู้สูงอายุตั้งท่าเตรียมพร้อม โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ใช้เนื้อที่นั่งประมาณ 1/3 ของเก้าอี้ ให้เท้าชิดกัน

7.1 เริ่มท่าที่ 7 นั่งตัวตรงนั่งให้เต็มเก้าอี้ หลังตรง ใช้มือทั้ง 2 จับด้านข้างของเก้าอี้ เพื่อช่วยพยุงลำตัว (ตามลูกศร) ตามภาพที่ ง-24



ภาพที่ ง-24 ท่าจับเก้าอี้ด้านข้างพยุงลำตัว

7.2 เริ่มจากขาขวาโดยยกขาขวาให้ตรงไม่งอขา และพยายามยกขาให้สูงระดับเดียวกับข้อเข่า ถ้าผู้สูงอายุยกขาได้ระดับใดหรือไม่สามารถเหยียดขาให้ตรงได้ ให้บริหารกายตามสภาพของผู้สูงอายุ พร้อมกับกระดกปลายเท้าขวาเข้าหาตัว (ตามลูกศร) ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที หรือนับ 1-10 ส่วนขาซ้ายวางกับพื้น ตามภาพที่ ง-25

7.3 แล้วกลับสู่ท่าเดิมเปลี่ยนเป็น ยกขาซ้ายให้ตรงและสูงระดับเดียวกับข้อเข่า พร้อมกับกระดกปลายเท้าซ้ายเข้าหาตัว (ตามลูกศร) ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที หรือนับ 1-10 แล้วเริ่มทำซ้ำจนครบข้างละ 10 ครั้ง กายบริหารทำนี้ทำเพื่อบริหารกล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อหัวเข่า ท่านี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเข่าเสื่อมตามภาพที่ ง-26



ภาพที่ ง-25 ท่ายกขาขวา



ภาพที่ ง-26 ท่ายกขาซ้าย

2. กิจกรรมการพัฒนากล้ามเนื้อมือด้วยงานศิลปะ

สภาพปัญหาและความจำเป็น

จากสภาพปัญหาสุขภาพของประชากรผู้สูงอายุไทยที่มีโรคประจำตัวที่อาจเกิดจากหลาย ๆ ปัจจัย ทำให้ผู้สูงอายุบางคนเน้นการออกกำลังกายที่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง แต่มีได้ตระหนักถึงการออกกำลังกายกล้ามเนื้อเล็ก หรือการผ่อนคลายสภาพทางจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาความเครียด มือไม่สามารถหยิบสิ่งของได้ตามการสั่งการของสมอง ทำให้เกิดปัญหากับผู้สูงอายุ ส่งผลถึงการช่วยเหลือตนเองได้น้อย จึงต้องให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและมีการฝึกใช้กล้ามเนื้อเล็กควบคู่ไปกับการออกกำลังกายปกติ

จุดมุ่งหมายของสัปดาห์ที่ 2

เพื่อให้ผู้สูงอายุในหน่วยบริการมีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารกล้ามเนื้อเล็กควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เพราะนอกจากจะได้กระตุ้นและฝึกสมอง ยังสามารถผ่อนคลายความเครียดได้

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. อธิบายถึงขั้นตอนการทำดอกไม้แห้งได้
2. สามารถทำการดอวยพรด้วยดอกไม้แห้งได้
3. อธิบายถึงวิธีการบริหารกล้ามเนื้อด้วยศิลปะได้

ขอบเขตเนื้อหา

1. ขั้นตอนการเตรียมอุปกรณ์
2. ขั้นตอนการทำดอกไม้แห้ง
3. ขั้นตอนการจัดเป็นการ์ดอวยพร

ตารางที่ ง-8 แผนการจัดกิจกรรมสัปดาห์ที่ 3-4

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและ ดำเนินการ	สื่อประกอบการสอน	การวัดและการ ประเมินผล
	<p>1. ชั่งน้ำหนักบันทึกค่าที่วัดคำนวณค่าดัชนีมวลกายและนำมาเปรียบเทียบกับปกติ</p> <p>2. วัดความดันโลหิตด้วยเครื่องวัดดิจิทัล</p> <p>3. การออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิง</p>	<p>1. เครื่องชั่งน้ำหนัก</p> <p>2. ที่วัดส่วนสูง</p> <p>3. ใบกิจกรรมที่ 1.1</p> <p>1. เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัล</p> <p>เก้าอี้มีพนักพิง</p>	<p>1. การจดบันทึกในใบกิจกรรมที่ 1.1</p> <p>2. การสังเกตจากการสนทนาและถามตอบ</p> <p>1. การจดบันทึกในใบกิจกรรมที่ 1.1</p> <p>2. การสังเกตจากการสนทนาและถามตอบ</p> <p>1. การสังเกตจากการปฏิบัติกายบริหาร</p>
การสร้างสรรคภาพจากดอกไม้อัดแห้ง	<p>1. ขั้นตอนการเตรียมอุปกรณ์</p> <p>2. ขั้นตอนการทำดอกไม้แห้ง วิธีการเลือกดอกไม้การอบแห้ง</p> <p>3. ขั้นตอนการจัดเป็นการ์ดอวยพร</p>	<p>1. เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>2. ดอกไม้แห้งจากธรรมชาติหลายชนิด</p> <p>3. วัสดุกระดาษโปสการ์ดคละสีกรรไกร ไม้จิ้มฟัน กาว</p>	<p>1. การจดบันทึกในใบกิจกรรมที่ 2.1</p> <p>2. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม</p> <p>3. ได้การ์ดอวยพรจากดอกไม้แห้งคนละ 1 ใบ</p>

ใบกิจกรรมที่ 2.1

การบริหารกล้ามเนื้อด้วยงานศิลปะ

ชื่อ..... สกุล..... อายุ ปี เพศ.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมอง
2. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. เพื่อผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ

ถ่ายภาพลง

ประโยชน์ที่ได้รับ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปจากใบกิจกรรมที่ 2.1 ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ คือ เกิดสมาธิ ใจจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำ มีการฝึกกล้ามเนื้อ ทำให้มือได้ออกกำลังในการหยิบสิ่งของชิ้นเล็กและบาง ฝึกการใช้สายตาให้เชื่อมโยงกับนิ้วมือในการทำงาน เกิดความคิดที่จะจัดวางของให้สวยงาม สมองแจ่มใส ความเพลินเพลินทำให้ใจเย็นขึ้น ผ่อนคลายความเครียด ได้ความรู้ และสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ใบความรู้ที่ 2.1

การสร้างสรรค์ภาพจากดอกไม้อัดแห้ง

ศิลปะ หมายถึง ฝีมือ ฝีมือทางการช่าง การทำให้วิจิตรพิสดาร เช่น เขาทำดอกไม้ประดิษฐ์ประดอยอย่างมีศิลปะ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542, หน้า 1101) ภาพที่ได้จากดอกไม้แห้งจัดเป็นงานศิลปะประเภทหนึ่ง ผู้ทำสามารถนำดอกไม้อัดแห้งมาจัดวางให้ได้ภาพที่งดงามหลากหลายรูปแบบ เช่น การ์ดอวยพรปีใหม่ การ์ดอวยพรวันเกิด หรือนำเข้ากรอบรูปเป็นภาพประดับบ้าน การสร้างสรรค์ภาพจากดอกไม้อัดแห้ง มีได้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับประโยชน์ที่จะได้รับนั้นขึ้นกับวัตถุประสงค์ของผู้ทำ เช่น ถ้าผู้ทำมีจุดประสงค์ต้องการทำเพื่อความเพลิดเพลิน สิ่งที่ได้รับก็เป็นประโยชน์ทางตรง คือ ความเพลิดเพลินและความพึงพอใจ ส่วนประโยชน์ทางอ้อม เมื่อมีคนชื่นชมผลงาน อาจนำไปทำเป็นการ์ดแจกเพื่อน หรือนำไปจำหน่าย เพื่อหารายได้โดยไปฝากร้านรับจัดดอกไม้ หรือร้านขายของกิ๊บบ๊อบ ขั้นตอนการดำเนินงานการสร้างสรรค์ภาพจากดอกไม้อัดแห้ง

การดำเนินงานการสร้างสรรค์ภาพจากดอกไม้อัดแห้งได้รับการอนุเคราะห์ข้อมูลและเป็นวิทยากรจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉวีทิพย์ สิงห์สง่า ได้สรุปขั้นตอนการดำเนินงาน 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมอุปกรณ์

1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำสามารถหาได้ง่ายประกอบด้วย กาวลาเท็กซ์ (ช่วยให้ดอกไม้แห้งติดกระดาษได้นาน) กรรไกร ไม้จิ้มฟัน (สามารถใช้แทน หรือไม้เสียบลูกชิ้นเพื่อจิ้มส่วนของกลีบดอกไม้แทนมือ) กระดาษโปสเตอร์ที่มีสีต่าง ๆ มีขนาดต่าง ๆ ตามความต้องการ อาจใช้กระดาษสาเคลือบสีตามความชอบ หรือกระดาษสมุด การตัดกระดาษสามารถตัดให้เป็นแบบขนาดกระดาษ A 4 พับครึ่ง ขนาดเท่าไปรษณียบัตร ซองจดหมาย หรือมีความยาวขนาดที่กั้นหนังสือ การเลือกขนาดของกระดาษขึ้นกับความต้องการของผู้ทำที่ต้องการได้ภาพในลักษณะใดก็ตัดกระดาษตามต้องการตามภาพที่ ง- 27



ภาพที่ ง- 27 อุปกรณ์การทำ

2. เก็บดอกไม้ ใบไม้สดที่มีอยู่ในธรรมชาติ หรือตามสภาพแวดล้อมในสถานที่ที่อยู่ของตนเอง เวลาเก็บควรเก็บดอกไม้ที่มีสีสดใส ให้มีความหลากหลาย เวลาเก็บควรเก็บในตอนเย็นเพราะ ดอกไม้หรือใบไม้จะแห้งไม่เปื่อยน้ำค้าง ถ้าเก็บในตอนเช้าดอกไม้หรือใบไม้จะเปียกน้ำค้างต้องนำมาฟึ่งให้แห้งก่อนใส่ทับในสมุด ถ้าดอกไม้สดมีความหนา ให้เด็ดกลีบ แยกกลีบ เกี๋ยกลีบดอกหรือใบไม้ให้กระจาย

ขั้นตอนที่ 2 การทำดอกไม้แห้ง

1. นำดอกไม้สดที่แยกกลีบดอกให้กระจายลงทั่วของหน้าสมุด พร้อมจัดวางลงบนสมุดที่มีความหนา ปิดสมุดเพื่อให้ความหนาของสมุดได้กดทับและอัดทำให้เป็นดอกไม้และใบไม้ให้แห้งตามภาพที่ ง- 28



ภาพที่ ง- 28 การทำดอกไม้สดเป็นดอกไม้แห้ง

2. ใช้ที่กั้นกระดาษเป็นสัญลักษณ์ในหนังสือหน้าที่มีการตัดดอกไม้ไว้พร้อมกับนำภาชนะที่มีน้ำหมักมาทับหนังสือ เพื่อเพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้นทิ้งไว้ประมาณ 1 อาทิตย์ เมื่อเปิดสมุดดูพบว่า กลีบดอกไม้แห้งสามารถนำมาจัดวางลงบนกระดาษการ์ดที่เตรียมไว้ได้ ตามภาพที่ ง- 29



ภาพที่ ง- 29 ดอกไม้แห้งที่ทับ

3. ถ้าไม่สามารถรดดอกไม้ให้แห้งแบบธรรมชาติได้ สามารถใช้วิธีการอบโดยเตาไมโครเวฟได้ แต่วิธีการอบแบบธรรมชาติกับการอบไมโครเวฟทั้ง 2 แบบมีความแตกต่างกัน การอบแบบธรรมชาติโดยใช้สมุดหนา ๆ ทับตามวิธีดังกล่าวข้างต้นจะได้ดอกไม้และใบไม้ที่มีสวยสดและคงทน แต่ถ้าอบด้วยการอบแบบไมโครเวฟจะได้สีค่อนข้างซีดและไม่สดใส การอบดอกไม้และใบไม้โดยเตาไมโครเวฟ ต้องวางดอกไม้หรือใบไม้ ให้มีฟองน้ำกั้นระหว่างกลาง จึงสามารถเอาใส่ในไมโครเวฟได้ ถ้าไม่ใส่ฟองน้ำกั้นจะทำให้ดอกไม้หรือใบไม้ที่อบนั้นไม่แบนราบ ใช้เวลาในการอบไมโครเวฟประมาณ 5 นาที (ข้อควรระวังต้องอบให้ดอกไม้หรือใบไม้แห้งสนิทเช่นนั้นอาจเป็นเชื้อราได้) ตามภาพที่ ง- 30



ภาพที่ ง- 30 การอบโดยเตาไมโครเวฟ

ขั้นตอนที่ 3 การทำเป็นการ์ดอวยพร

เมื่อได้ดอกไม้แห้งให้ใช้ไม้จิ้มฟัน แตะกาวลาเท็กซ์เพียงเล็กน้อย มาแตะกลีบดอกไม้หรือใบไม้ที่ต้องการ นำมาจัดวางลงบนกระดาษการ์ด ตามความชอบของผู้ที่สามารถจัดภาพให้สวยงามตามความคุ้นเคย หรือตามธรรมชาติที่มีกิ่งไม้ ใบไม้ ดอกไม้ หรืออาจจัดทำเป็นช่อได้ภาพที่สวยงาม หรือทำเป็นที่ขึ้นหนังสือ หรือทำภาพใส่กรอบรูปตามภาพที่ ง-31 และภาพที่ ง-32 ตามลำดับ



ภาพที่ ง-31 การจัดวางดอกไม้เป็นที่ชั้นหนังสือ



ภาพที่ ง-32 ทำภาพใส่กรอบรูป



ภาพที่ ง-33 ภาพใส่กรอบรูปตามระยะเวลา

ตัวอย่างผลงานศิลปะของผู้สูงอายุ

การแสดงผลงานของผู้สูงอายุที่ได้ทำศิลปะจากดอกไม้แห้งเป็นการ์ดอวยพรเป็นผลงานที่ผู้สูงอายุต้องนำส่งและผลงานแสดงโชว์ที่บ้าน



ภาพที่ ง-34 ผลงานของผู้สูงอายุทำศิลปะจากดอกไม้แห้ง



ภาพที่ ง-35 ก่อนความสำเร็จของผลงานผู้สูงอายุ

3. กิจกรรมเครื่องตีเสริมสุขภาพ

สภาพปัญหาและความจำเป็น

จากสภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่เสื่อมลงตามอายุ ทำให้อวัยวะร่างกายบางส่วนไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ฟันเริ่มหักความแข็งแรงลดลงไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้เหมือนปกติ การได้ยินเสียงลดลง การทำงานของประสาทเกี่ยวกับการรับรสกลิ่นและการสัมผัสลดลง ความอยากอาหารและอัตราการเผาผลาญอาหารลดลง แต่ความต้องการสารอาหารไม่ลดลง ร่างกายต้องการพลังงานจากอาหารและสารอาหารครบ ควรให้ผู้สูงอายุปรับประทานอาหารเป็นเวลาครบ 5 หมู่ และมีอาหารควรเป็นมื้อเล็ก ๆ จากปัญหาการย่อยและการดูดซึมที่ลดลง การได้รับอาหารว่างหรือเครื่องตีเสริมสุขภาพระหว่างมื้อ ช่วยแก้ปัญหาการย่อยได้

จุดมุ่งหมายของกิจกรรม

เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. อธิบายถึงการรับรู้รสชาติและกลิ่นลดลงจากประสิทธิภาพการทำงานของสมอง
2. อธิบายถึงวิธีการทำน้ำฝรั่งสำหรับผู้สูงอายุได้
3. อธิบายถึงวิธีทำน้ำใบเตย

ขอบเขตเนื้อหา

1. สาธิตการทำน้ำฝรั่ง
2. การทำน้ำใบเตย

ตารางที่ ง- 9 แผนการจัดกิจกรรมสัปดาห์ที่ 5-6

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและ ดำเนินการ	สื่อประกอบการสอน	การวัดและการ ประเมินผล
	1.แนะนำตนเองและ เข้าสู่บทเรียน 2.ชั่งน้ำหนักบันทึกค่าที่ วัดคำนวณค่าดัชนีมวล กายและนำมา เปรียบเทียบกับปกติ 3.วัดความดันโลหิต ด้วยเครื่องวัดดิจิตอล 4.การออกกำลังกาย บนเก้าอี้มีพนักพิง	1.เครื่องชั่งน้ำหนัก 2.ที่วัดส่วนสูง 3.ใบกิจกรรมที่ 1.1 1. เครื่องวัดความดัน โลหิตแบบดิจิตอล เก้าอี้มีพนักพิง	1.การจดบันทึกในใบ กิจกรรมที่ 1.1 2. การสังเกตจากการ สนทนาและถามตอบ 1.การจดบันทึกใน ใบกิจกรรมที่ 1.1 2. การสังเกตจากการ สนทนาและถามตอบ 1.การสังเกตจากการ ปฏิบัติกายบริหาร 2. การจดบันทึกใน ใบกิจกรรมที่ 2
สาธิตการทำน้ำฝรั่ง	1. ขั้นตอนการเลือก ฝรั่ง 2. สาธิตวิธีการทำน้ำ ฝรั่งสำหรับผู้สูงอายุ	1. ฝรั่งสด 2. เครื่องแยกกาก	1.สังเกตจากการร่วม กิจกรรม 2. การชิมและตอบ รสชาติน้ำฝรั่ง

ใบความรู้ที่ 3.1

การทำเครื่องดื่มเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากภาวะระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง ระบบการย่อยอาหารก็ได้รับผลการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้สูงอายุรับรู้รสชาติได้น้อยลง ทำให้มีความต้องการรับประทานอาหารลดลง ซึ่งมีผลต่อสภาพร่างกายจึงต้องมีการปรับสภาพการรับประทานอาหาร มีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง ต้องมีการรับประทานอาหารบ่อยครั้ง จึงได้เน้นให้มีการใช้อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือสามารถทำได้เองโดยไม่เกิดความลำบาก มาเสนอให้ผู้สูงอายุได้มีการทำเอง 3 รายการ คือ น้ำใบเตย น้ำฝรั่ง และน้ำเต้าหู้

การทำน้ำใบเตยสำหรับผู้สูงอายุ สรรพคุณของใบเตย สามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มรับประทานเองได้มีรายละเอียดดังนี้

1. ใบเตย 100 กรัม ประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดเช่น เบต้าแคโรทีนประมาณ 3 ไมโครกรัม วิตามินซีประมาณ 8 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 ประมาณ 0.2 มิลลิกรัม วิตามินบี 3 ประมาณ 1.2 มิลลิกรัม ธาตุแคลเซียมประมาณ 124 มิลลิกรัม ธาตุเหล็กประมาณ 0.1 มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัสประมาณ 27 มิลลิกรัม และมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 4.6 กรัม โปรตีนประมาณ 1.9 กรัม และน้ำใบเตยสามารถให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี

2. ลดอาการกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มชื้น
3. ช่วยบำรุงหัวใจและลดอัตราการเต้นของหัวใจ
4. ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียและปรับสมดุลของร่างกาย
5. ช่วยรักษาโรคเบาหวานและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (ต้นและราก)
6. ช่วยลดความดันโลหิต (สารสกัดจากน้ำใบเตยเป็นยาขับปัสสาวะ)

วิธีการทำน้ำใบเตยสำหรับผู้สูงอายุ

1. นำใบเตยสด 4-5 ใบ ที่เก็บใหม่ ๆ ล้างที่ละเอียดให้สะอาดและนำใบเตยมามัดโดยใช้ใบของใบเตยมัดตัวเอง

2. นำน้ำสะอาดที่เตรียมไว้ประมาณ 3 ลิตรต้มให้น้ำเดือดและนำใบเตยใส่ลงไปในหม้อปิดฝาท้มต่อไปนาน 3- 5 นาที โดยมีข้อควรระวังว่า อย่าเปิดฝ้าหม้อจนกว่าน้ำใบเตยที่ต้มจะอุ่นหรือพร้อมรับประทานได้ เพราะถ้าเปิดฝ้าหม้อบ่อย ๆ ทำให้กลิ่นหอมของใบเตยจางลง ตามภาพที่ ง-36



ภาพที่ ง-36 น้ำใบเตย

การทำน้ำฝรั่งสำหรับผู้สูงอายุ สรรพคุณของน้ำฝรั่งสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มรับประทานเองได้มีรายละเอียดดังนี้

1. เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ฝรั่งน้ำหนัก 165 กรัม ให้วิตามินสูง 377 มิลลิกรัม
2. ช่วยลดไขมันในเลือดและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
3. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชะลอวัยและริ้วรอยต่างๆได้ดี
4. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยปกป้องผิวหนังจากอนุมูลอิสระต่างๆ
5. เป็นผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการ ลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก

ข้อควรระวัง ภาชนะที่ใส่น้ำฝรั่งคั้นแล้วควรใช้ภาชนะเคลือบ อย่าใช้ภาชนะที่เป็นเหล็กเพราะมีสารภายในฝรั่งทำปฏิกิริยากับเหล็ก จะได้น้ำฝรั่งที่มีสีเขียวเข้มถึงดำและดูไม่น่ารับประทาน

วิธีการทำน้ำฝรั่งสำหรับผู้สูงอายุ

1. เลือกฝรั่งที่มีลักษณะฟูและกรอบ ควรใช้ฝรั่งชนิดที่ไม่มีเม็ด การเลือกฝรั่งต้องไม่ให้สุกหรือ نیمจนเกินไป เพราะถ้าเลือกฝรั่งสุกจะได้น้ำฝรั่งที่มีรสชาติไม่อร่อยบางครั้งจะขม ถ้าเลือกฝรั่งที่แข็งเกินไปจะได้น้ำฝรั่งน้อยและน้ำฝรั่งจะมีรสฝาด

2. ล้างฝรั่งให้สะอาดนำฝรั่งมาเฉาะไม่ให้ติดเม็ด นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ และปั่นในเครื่องแยกกาก (ใช้ฝรั่งสดประมาณ 300 กรัม ได้น้ำฝรั่ง 1 แก้ว) ตามภาพที่ ง-37



ภาพที่ ง-37 น้ำฝรั่ง

3. ได้น้ำฝรั่งที่สดและสะอาดโดยไม่ต้องใช้น้ำสะอาดหรือเติมน้ำตาลทราย การคั้นน้ำฝรั่งรับประทานสด ๆ นี้ต้องคั้นแล้วรับประทานเลย ถ้าทิ้งไว้นานเกิน 30 นาทีจะทำให้น้ำฝรั่งนั้นจะมีรสชาติที่เปรี้ยวขึ้นจากเดิมเล็กน้อย

คำแนะนำ : ไม่ควรปอกเปลือกผลฝรั่งเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร

การทำน้ำเต้าหู้สำหรับผู้สูงอายุ สรรพคุณของน้ำเต้าหู้สามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มรับประทานเองได้มีรายละเอียดดังนี้

1. เป็นอาหารเสริมที่มีโปรตีนสูงใกล้เคียงโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เพราะมีสารอาหารที่มีไฟเบอร์สูง โอมEGA 3 คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน AB, B1, B2, B6, B12 ไนอาซิน และวิตามิน C, D, E และ เลซิทีน เป็นสารอาหารที่บำรุงสมอง เพิ่มความจำ ลดไขมันและลดโคเลสเตอรอลในร่างกาย เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2. ช่วยลดและป้องกันโรคมะเร็งเต้านม และ บรรเทาอาการข้างเคียงจากภาวะหมดประจำเดือน

3. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคระบบทางเดินอาหาร

4. ช่วยป้องกัน ยับยั้งโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก และลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งลำไส้

วิธีการทำน้ำเต้าหู้สำหรับผู้สูงอายุ

1. ส่วนผสมน้ำเต้าหู้ (สำหรับคน 10-15 คน) ใช้ถั่วเหลืองซีกแยกเศษผงประมาณ 300 กรัม น้ำสะอาด 3 ลิตร น้ำตาลทรายให้ใส่ตามความต้องการในภายหลัง

2. ล้างถั่วเหลืองซีกให้สะอาด แช่น้ำอย่างน้อย 6 ชั่วโมง เมื่อครบ 6 ชั่วโมง นำถั่วเหลืองซีกมาล้างน้ำอีก 1 ครั้งและพักให้สะเด็ดน้ำและนำมาบดให้ละเอียด ใส่หน้าที่เตรียมไว้ไปพร้อมกัน (ขั้นตอนนี้สามารถใส่ใบเตยที่หั่นละเอียดประมาณ 3-5 ใบ ปนลงไป) และกรองด้วยผ้าขาวบางแยกกากออก
3. นำขึ้นตั้งไฟและคอยคนอยู่เสมอเพื่อไม่ให้ไหม้ ที่สำคัญห้ามใช้ไฟแรงมาก ให้ใช้ไฟอ่อนเพราะถ้าใช้ไฟแรงน้ำเต้าหู้จะเดือดเป็นฟองและล้นหม้อต้ม
4. เมื่อเดือดให้ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลายแล้วปิดไฟ อาจแยกบางส่วนไม่ใส่น้ำตาลทราย หรือใสในภายหลัง ถ้าต้องการเก็บไว้รับประทานไม่ควรใส่น้ำตาล ตามภาพที่ ง-38



ภาพที่ ง-38 น้ำเต้าหู้

4. กิจกรรมตัวต่อจิ๊กซอว์กับการกระตุ้นสมอง

สภาพปัญหาและความจำเป็น

ภาวะสมองเสื่อมเป็นปัญหาที่สำคัญส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุและบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะผู้ดูแล ภาวะสมองเสื่อมเป็นโรคที่พบมากในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมจะมีความบกพร่องทางด้านการรับรู้ ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการคิด การตัดสินใจ และความทรงจำ และมีผลกระทบต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น การดูแลในชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และบางครั้งอาจทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และบุคลิกภาพ ดังนั้นจึงเห็นความ

สำคัญที่จะกระตุ้นหรือเสริมพัฒนาการทางสมองของผู้สูงอายุให้สมองได้มีการคิด การฝึกปฏิบัติจะช่วย
ชลอการเสื่อมของสมองได้

จุดมุ่งหมายของสัปดาห์ที่ 4

เพื่อให้ผู้สูงอายุในหน่วยบริการมีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงอันตรายจากภาวะโรคสมอง
เสื่อม เพราะเป็นโรคที่สามารถป้องกันให้สมองเสื่อมช้าลงได้

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. อธิบายถึงวิธีการกระตุ้นสมองด้วยเกมส์ได้
2. บอกถึงอาการของคนเป็นโรคสมองเสื่อมได้
3. บอกถึงการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะสมองเสื่อมได้

ขอบเขตเนื้อหา

การกระตุ้นสมองป้องกันโรคสมองเสื่อม

ตารางที่ ง-10 แผนการจัดกิจกรรมสัปดาห์ที่ 7-8

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและดำเนินการ	สื่อประกอบการสอน	การวัดและการประเมินผล
เกมส์จิกซอร์เพื่อการกระตุ้นสมองป้องกันโรคสมองเสื่อม	<p>1. ชั่งน้ำหนักบันทึกค่าที่วัด คำนวณค่าดัชนีมวลกายและเปรียบเทียบกับปกติ</p> <p>2. วัดความดันโลหิตด้วยเครื่องวัดดิจิตอล</p> <p>3. สรุปเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนักแต่ละสัปดาห์กับดัชนีมวลกาย และความดันโลหิต</p> <p>4. การออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิง</p> <p>1. อธิบายกติกาและวิธีการเล่นตัวต่อจิกซอร์</p> <p>2. แจกแม่แบบจิกซอร์</p> <p>3. เริ่มทำตัวต่อจิกซอร์ขนาดใหญ่เสร็จแล้วจับเวลาและเริ่มต่อจิกซอร์ขนาดเล็กนำเวลาที่ได้ทั้ง 2 แบบมาวิเคราะห์และสรุป</p> <p>4. แจกแบบสอบถามประเมินความสามารถทำกิจวัตรฯ</p> <p>5. แจกแบบสำรวจพฤติกรรม การดูแลตนเอง</p> <p>6. แจกแบบสัมภาษณ์ความสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>7. สรุปประโยชน์การทำกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์</p>	<p>1. เครื่องชั่งน้ำหนัก</p> <p>2. ที่วัดส่วนสูง</p> <p>3. ใบกิจกรรมที่ 1.1</p> <p>1. เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตอล</p> <p>2. เก้าอี้มีพนักพิง</p> <p>1. ตัวต่อจิกซอร์ขนาดใหญ่และขนาดเล็ก จำนวน 6 แผ่น</p> <p>2. ต้นฉบับจิกซอร์</p> <p>3. แบบสอบถามประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน</p> <p>4. แจกแบบสอบถามวัดพฤติกรรม การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ</p>	<p>1. การจดบันทึกในใบกิจกรรมที่ 1.1</p> <p>2. การสังเกตจากการสนทนาและถามตอบ</p> <p>1. การจดบันทึกในใบกิจกรรมที่ 1.1</p> <p>2. การสังเกตจากการสนทนาและถามตอบ</p> <p>1. การสังเกตจากการปฏิบัติกายบริหาร</p> <p>1. การจดบันทึกในใบกิจกรรมที่ 4.1</p> <p>2. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p>

ใบความรู้ที่ 4.1

การต่อจิ๊กซอว์กระตุ้นการรู้คิดของผู้สูงอายุ

ความจำเสื่อมหรือการหลงลืมเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ถือว่าธรรมดาสำหรับผู้สูงอายุ เพราะผ่านสมองผ่านการทำงานมานานกว่า 60 ปี ทำให้ประสิทธิภาพลดลง หรือทำงานได้ช้ากว่าเดิม ถ้าปล่อยให้มีการเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ โดยมีได้ทำการรักษาหรือกระตุ้นอาจเป็นมากถึงขั้นเป็นเกิดเป็นโรคสมองเสื่อมได้ ถ้าเป็นโรคนี้อแล้วทำการรักษาให้หายขาดไม่ได้ และยังสร้างปัญหาให้กับผู้สูงอายุและลูกหลาน ที่ต้องให้การดูแล เพื่อป้องกันไม่ให้สมองเสื่อมก่อนวัยอันควร ผู้สูงอายุจึงควรฝึกการใช้สมองทุก ๆ ด้านอยู่เป็นประจำให้เป็นการกระทำแบบปกติในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. การฝึกด้านการคิดคำนวณ พยายามลดการใช้เครื่องคิดเลข ฝึกการคิดเลขในใจบ่อย ๆ เช่น คิดค่าอาหาร การทอนเงิน การทำบัญชีรายรับรายจ่ายประจำวัน เป็นต้น
2. การฝึกด้านความจำ ใช้การคิดทบทวนเรื่องต่าง ๆ เช่น การจดบันทึกประจำวัน การจำหมายเลขโทรศัพท์แทนการใช้เครื่องจำ เป็นต้น
3. การฝึกด้านการวางแผน ใช้การคิดเตรียมการล่วงหน้าในอนาคต เช่น เตรียมการวางแผนการท่องเที่ยว การวางแผนการจ่ายตลาดในแต่ละสัปดาห์ เป็นต้น
4. การฝึกด้านการแก้ปัญหา ให้สมมติเหตุการณ์ที่อาจเป็นปัญหาได้ เช่น ถ้าไฟฟ้าดับจะทำอย่างไร ถ้าทำกุญแจบ้านหายให้นึกลำดับเหตุการณ์ค้นหา เป็นต้น หรือใช้การฝึกแก้ปัญหาด้วยการเล่น เกมต่าง ๆ เช่น หมากรุก หมากฮอส ปริศนาอักษรไขว้ ซูโดกุ เป็นต้น
5. การฝึกด้านการคิดสร้างสรรค์ อาจทำสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ เช่น การทำอาหารเมนูใหม่ ๆ การผสมพันธ์ไม้ดอกไม้ใหม่ ๆ เป็นต้น
6. การฝึกด้านการใช้ภาษา ควรมีการพูดคุยกับบุคคลอื่นอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพราะการพูดคุยอาศัยการทำงานของสมอง ทั้งด้านการฟัง การตีความ การคิดโต้ตอบ การโน้มน้าวใจ การหาเหตุผล มาปฏิเสธ เป็น เป็นต้น
7. การฝึกสมองซีกซ้ายแล้วขวา เป็นการฝึกสมองให้ประสานการทำงานที่เชื่อมโยง ทำได้โดยการ เคลื่อนไหวร่างกายซ้ายขวาให้ทำงานเป็นระบบ เช่น การเล่นดนตรี การเล่นโยคะ รำไทย ลีลาศ การรำมวยจีน หรือทำการฝีมือ เป็นต้น

จากเหตุผลการกระตุ้นสมอง จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ คนใกล้ชิดควรใส่ใจ ชักชวนให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมองด้านต่าง ๆ ให้ครบ ด้วยวิธีการง่าย ๆ เหมือนทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ในกิจกรรมนี้จึงได้เน้นให้ผู้สูงอายุได้ทำการต่อจิ๊กซอว์โดยใช้ภาพจิ๊กซอว์ใหญ่ตามลูกศรและตามภาพที่ ง-38 และทำการจับเวลาที่ผู้สูงอายุใช้เวลาในการต่อภาพ



ภาพที่ ง-39 ประเทศไทยเป็นภาพจิกซอร์ขนาดใหญ่



ภาพที่ ง-40 ปลาทะเลเป็นภาพจิกซอร์ขนาดเล็ก

ภายหลังจากที่ผู้สูงอายุได้ต่อภาพจิ๊กซอร์ขนาดใหญ่เสร็จ จึงให้ต่อภาพจิ๊กซอร์ขนาดเล็กตามภาพที่ ง-39 และจับเวลา ทำให้ได้เห็นความแตกต่างว่าขนาดของจิ๊กที่มีขนาดเล็กหรือมีความละเอียดเพิ่มขึ้นทำให้ผู้สูงอายุต้องใช้เวลามากขึ้น เพื่อวางแผนและแก้ปัญหาให้สำเร็จ ทำให้เห็นถึงการฝึกสมองด้านกระบวนการวางแผน การแก้ปัญหา และการสังเกตได้อย่างชัดเจน กิจกรรมนี้ให้ผู้สูงอายุที่ไม่เคยเล่นเกมสหรือละเว้นไปนาน ได้ต่อจิ๊กซอร์ภาพใหญ่เพื่อ ฝึกการเล่นพร้อมจับเวลาและทำซ้ำ 2-3 ครั้ง หลังจากนั้นจึงฝึกทำจิ๊กซอร์เล็กพร้อมจับเวลาและทำซ้ำ 2-3 ครั้ง การฝึกเช่นนี้เป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุได้มีการฝึกทักษะการใช้มือ และการวางแผนการคิดอย่างเป็นระบบ

ประโยชน์ของการต่อช่วยกระตุ้นการรู้คิดผู้สูงอายุ การต่อจิ๊กซอร์มีความสำคัญทั้งวัยเด็กและวัยสูงอายุ แต่วัตถุประสงค์ของการต่อจิ๊กซอร์จะต่างกัน ของผู้สูงอายุจะเน้นให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นระบบกล้ามเนื้อ ระบบสมอง ให้ทำงานประสานสัมพันธ์ ประโยชน์การต่อจิ๊กซอร์มีดังนี้

1. ช่วยกระตุ้นพัฒนาการผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กเช่น นิ้วมือ และที่สำคัญช่วยฝึกให้ผู้สูงอายุมีสมาธิด้วย
2. เป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมฝึกให้ผู้สูงอายุทำงานประสานสามัคคีหรือการทำงานเป็นทีมได้
3. ฝึกการวางแผนงานกระบวนการคิดเพื่อความสำเร็จของงาน
4. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและสามารถสร้างชิ้นงานของความภูมิใจได้

ภาคผนวก จ
การหาคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ(แบบมีโครงสร้าง)
 สำนัรวจความต้องการของผู้สูงอายุใช้แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเอง

Reliability (ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม)

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	34	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.604	35

**ค่าดัชนีความสอดคล้องของการตรวจสอบการพัฒนาคู่มือรูปแบบการดูแลสุขภาพ
ของผู้สูงอายุตามเนื้อหาและกิจกรรม**

เนื้อหา	IOC	ความสอดคล้อง
ออกกำลังกายบนเก้าอี้มีพนักพิง	1.00	สอดคล้อง
การพัฒนากล้ามเนื้อมือด้วยศิลปะ	1.00	สอดคล้อง
อาหารว่างและเครื่องดื่มเสริมสุขภาพ	1.00	สอดคล้อง
ตัวต่อจิ๊กซอว์กับการกระตุ้นสมอง	1.00	สอดคล้อง

การตรวจสอบมีค่า IOC สูงกว่า 0.5 ทุกข้อ จึงสามารถนำการพัฒนาคู่มือคู่มือรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไปใช้ได้