

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

โครงการ

การป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
(Preventing Dementia in the Elderly and Before Entering the Elderly)

หัวหน้าโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันท์คง
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ผู้ร่วมโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพบูลย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวณิชย์เจริญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโอภาส
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกพล กาละดี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณสิทธิ์ บังคะดานรา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณน น้อยวัฒน์
อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย
ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

คำนำ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชเล็งเห็นถึงความสำคัญของการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพการดูแลและป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากประโยชน์ที่ผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ จะได้รับแล้ว การทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ ตลอดจนหลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และยังช่วยพัฒนาหลักสูตรที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชด้วย

การดำเนินการอบรมในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคณะวิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกๆ ฝ่าย ในโอกาสนี้ผู้จัดขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี

รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรงค์ และคณะ

มิถุนายน 2567

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	2
กลุ่มเป้าหมาย	2
กำหนดการดำเนินโครงการ	2
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	2
สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ	6
ปัญหาและอุปสรรค	6
ภาคผนวก	7
ภาคผนวก ก	8
ภาคผนวก ข	12
ภาคผนวก ค	19
ภาคผนวก ง	21
ภาคผนวก จ	25
ภาคผนวก ฉ	32

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (Older person) ไว้ว่าผู้สูงอายุหมายถึงประชากรทั้งเพศชายและ หญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ประเทศไทยได้เข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งหมายถึง การที่มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 10 และเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” แล้วโดยที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุนับสูงสุด” ที่มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากร ทั้งหมด จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่ามีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความชุกของ ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุมีร้อยละ 12.4 โดยพบในผู้สูงอายุชายร้อยละ 9.8 ขณะที่ผู้สูงอายุหญิงพบ ที่ร้อยละ 15.1 และพบว่าเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ความชุกของภาวะสมองเสื่อมก็เพิ่มมากขึ้นด้วย โดยในช่วงอายุ 60-69 ปี มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 7.1, ในช่วงอายุ 70-79 ปี มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 14.7 และในช่วงอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 32.5 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า อายุที่เพิ่มขึ้นจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมด้วย นอกจากนั้นภาวะสมองเสื่อมยัง ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและสังคมที่ซับซ้อนและรุนแรง และภาวะสมองเสื่อมยังเพิ่ม ภาระในการดูแลแก่สังคมเนื่องจากต้องนำเข้ายาจากต่างประเทศที่มีราคาแพง ทำให้สูญเสียรายได้ ของประเทศชาติอีกด้วย ซึ่งการประเมินคัดกรองภาวะสมองเสื่อมและการพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อป้องกัน ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาทักษะทาง กาย ใจ ดังนั้น การป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุหรือก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี และสามารถช่วยเหลือและพึ่งพิงตนเองให้ได้มากที่สุด และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักสูตรสาขารัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชุดวิชา 52315 การตรวจประเมิน การบำบัดโรคเบื้องต้น การดูแล พันฟูสภาพและการส่งต่อ ซึ่งมี เนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลและป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุด วิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็น ประโยชน์ทั้งต่อผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากประโยชน์ที่ผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้า สู่วัยสูงอายุ จะได้รับแล้ว การทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตร เสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ ตลอดจนหลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และยัง ช่วยพัฒนาหลักสูตรที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง เพื่อ ป้องกันภาวะสมองเสื่อม และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชด้วย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรู้ในการประเมินภาวะสมองเสื่อมได้
2. สามารถบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ได้แก่ ประชาชน อายุ 50 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 50 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

กำหนดการดำเนินโครงการ

วันที่ 21 มิถุนายน 2567 เวลา 09.00-16.30 น. ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

จากผลการประเมิน ผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 55 คน โดยประเมินแบบประเมินจากเอกสารประเมินโครงการดังนี้

1. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 55 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 94.5 เพศชาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5 อายุอยู่ระหว่าง 54-81 ปี โดยเฉลี่ย 67.47 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.02 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 63.6 ต่ำกว่าปริญญาตรี 15 คนคิดเป็นร้อยละ 27.3 และปริญญาโท จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.1

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านวิทยากร ด้านการจัดโครงการ และด้านคุณภาพการอบรม แนวทางการแปลผลในภาพรวมพิจารณาจากค่าเฉลี่ยรายข้อ โดยมีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้ เมื่อค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความพึงพอใจน้อยที่สุด

ผลการประเมินด้านวิทยากร พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ความรู้ความสามารถในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.71, S.D. 0.46) ความเหมาะสมของเนื้อหา กับระยะเวลาในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.71, S.D. 0.46) การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.71, S.D. 0.46) ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย 4.64, S.D. 0.59)

และการตอบคำถาม (ค่าเฉลี่ย 4.64, S.D. 0.52) มีจำนวน 1 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.49, S.D. 0.66)

ด้านการจัดโครงการ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ (ค่าเฉลี่ย 4.76, S.D. 0.43) รองลงมา คือ ระยะเวลาการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.58, S.D. 0.53) และสื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.51, S.D. 0.61) คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมาก จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/ อาหารว่าง (ค่าเฉลี่ย 4.42, S.D. 0.71) และเอกสารประกอบ/ วัสดุอุปกรณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.38, S.D. 0.71)

ด้านคุณภาพการอบรม พบว่า ทุกข้อมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.87, S.D. 0.34) รองลงมาคือ ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.80, S.D. 0.45) และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ (ค่าเฉลี่ย 4.75, S.D. 0.52) รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

รายการประเมิน	จำนวน (ร้อยละ) ความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย (S.D.)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1. วิทยากร							
1.1 ความรู้ความสามารถในการบรรยาย	39 (70.9)	16 (29.1)	-	-	-	4.71 (0.46)	มากที่สุด
1.2 ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย	39 (70.9)	16 (29.1)	-	-	-	4.71 (0.46)	มากที่สุด
1.3 การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม	39 (70.9)	16 (29.1)	-	-	-	4.71 (0.46)	มากที่สุด
1.4 ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม	38 (69.1)	14 (25.5)	3 (5.5)	-	-	4.64 (0.59)	มากที่สุด
1.5 สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย	32 (58.2)	18 (32.7)	5 (9.1)	-	-	4.49 (0.66)	มาก
1.6 การตอบคำถาม	36 (65.5)	18 (32.7)	1 (1.8)	-	-	4.64 (0.52)	มากที่สุด
2. ด้านการจัดโครงการ							
2.1 ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ	42 (76.4)	13 (23.6)	-	-	-	4.76 (0.43)	มากที่สุด

รายการประเมิน	จำนวน (ร้อยละ) ความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย (S.D.)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
2.2 สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	31 (56.4)	21 (38.2)	3 (5.5)	-	-	4.51 (0.61)	มากที่สุด
2.3 เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์	27 (49.1)	23 (41.8)	4 (7.3)	1 (1.8)	-	4.38 (0.71)	มาก
2.4 ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง	30 (54.5)	18 (32.7)	7 (12.7)	-	-	4.42 (0.71)	มาก
2.5 ระยะเวลาการอบรม	33 (60.0)	21 (38.2)	1 (1.8)	-	-	4.58 (0.53)	มากที่สุด
3. ด้านคุณภาพการอบรม							
3.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม	48 (87.3)	7 (12.7)	-	-	-	4.87 (0.34)	มากที่สุด
3.2 ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม	45 (81.8)	9 (16.4)	1 (1.8)	-	-	4.80 (0.45)	มากที่สุด
3.3 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้	43 (78.2)	10 (18.2)	2 (3.6)	-	-	4.75 (0.52)	มากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ

- เป็นโครงการดีมากอยู่แล้ว (4 ราย)
- ต้องการให้มีการจัดฝึกอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุบ่อยๆ (3 ราย)
- จัดฝึกอบรมต่อไป (4 ราย)
- อุปกรณ์ในการเข้าร่วม เช่น ถ้าให้ทำอาหารก็มีให้ไม่พอจำนวนกลุ่ม (2 ราย)
- ควรมีเอกสารประกอบเป็นเอกสาร (3 ราย)
- ควรจัดให้มีปีละ 1 ครั้ง หรือ 6 เดือนต่อครั้ง (1 ราย)
- ควรเลือกของว่างให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ขนมปังโฮลวีต ไล่ปลาทูน่า (1 ราย)
- ควรให้ความรู้ ความเข้าใจในกลุ่มชุมชนต่างๆ ไปให้แพร่หลายมากขึ้น (1 ราย)
- เน้นการปฏิบัติมากขึ้น เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ว่าสมองตัวเองอยู่ในระดับไหน (1 ราย)
- ให้กระจายข่าวสารตามชุมชนต่างๆ เพื่อจะได้มีจำนวนคนที่มาเข้าร่วมมากขึ้น (1 ราย)
- ให้ความรู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันก่อนการรักษ เนื่องจากค่าใช้จ่ายต่างกัน ป้องกันก่อนเกิดดีกว่ามาตามแก้หรือรักษาหายแล้ว (1 ราย)

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหัวข้อการอบรมครั้งต่อไปที่คิดว่าควรจัด

- ขอให้จัดบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ เรื่อง ๆ ทุกปีในเรื่องนี้ (8 ราย)
- เรื่องโรคซึมเศร้าและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (7 ราย)
- การดูแลสุขภาพในองค์กรรวม สุขภาพและชีวิตประจำวัน (5 ราย)
- การดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุข (2 ราย)
- ขอให้มีการจัดต่อมีความรู้มากและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงในหัวข้อการดูแลผู้สูงอายุ (2 ราย)
- เรื่องเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง (1 ราย)
- การดูแลผู้ป่วยที่มีอาการสมองเสื่อม (1 ราย)
- การดูแลผู้สูงอายุและคนพิการหรือบกพร่องหรือมีโรคประจำตัวหลายโรคทางจิตเวชเพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีความสุขไม่คิดสั้น ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกกลั่นแกล้งทรมานหรือให้เวลาดูแลน้อยมากส่วนมากปล่อยให้นอนติดเตียงจนตายโดยอ้างไม่มีเวลาและเงินมากพอมายใช้จ่ายดูแลพ่อแม่ (1 ราย)
- เรื่องอาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (1 ราย)

4. สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)

งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

1) ค่าตอบแทน

- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายใน) 1 คน
(300 บาท x 1 ชั่วโมง) 300 บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (ภายใน) 3 คน
(300 บาท x 3 คน x 5 ชั่วโมง) 4,500 บาท
- ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ (วันธรรมดา)
(150 บาท/วัน x 1 วัน x 1 คน) 150 บาท

2) ค่าใช้สอย

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (40 บาท x 2 มื้อ x 55 คน) 4,400 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน (80 บาท x 1 มื้อ x 1 วัน x 55 คน) 4,400 บาท

3) ค่าวัสดุ

- ค่าจัดทำเอกสารสื่อประกอบการฝึกอบรม 1,300 บาท

รวมงบประมาณที่ใช้จริง

15,050 บาท

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีการดำเนินการบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ทุกประการ เป้าหมายเชิงปริมาณมีผู้สนใจลงทะเบียนเข้ารับการอบรมเกินกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นจำนวนมาก (เป้าหมาย 50 คน ผู้ลงทะเบียน 55 คน) เป้าหมายเชิงคุณภาพ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจและมีความรู้ในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในระดับมากที่สุด ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุและผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ตลอดจนนำไปใช้ในการดูแลสมาชิกในครอบครัวได้อีกด้วย ผู้เข้าอบรมเสนอแนะให้มีการจัดอบรมต้องการให้มีการจัดฝึกอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุบ่อยๆ อาจจะทุก 6 เดือนหรือทุกปี รวมถึงการจัดกิจกรรมในประเด็นอื่นๆ เช่น เรื่องโรคซึมเศร้าและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพในองค์รวม สุขภาพและชีวิตประจำวัน อาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

ปัญหาและอุปสรรค

1. มหาวิทยาลัยควรพิจารณาลดขั้นตอนในการเสนอโครงการและการอนุมัติจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ตลอดจนการรายงานผลซึ่งมีความยุ่งยาก ซ้ำซ้อน และสิ้นเปลืองทั้งทรัพยากรและเวลาในการเตรียมเอกสาร บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ มากมายหลายฉบับ รวมถึงรายงานที่มีรายละเอียดมากถึง 6 ภาคผนวก อันเป็นปัญหาและอุปสรรคสำคัญทำให้บุคลากรหมดกำลังใจในการจัดโครงการที่มีประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัยและสังคม (ถ้าขั้นตอนกระชับ จะเอื้อต่อการจัดโครงการได้มากขึ้นและบ่อยครั้งกว่านี้)

2. ควรปรับเพิ่มงบประมาณให้สอดคล้องกับปริมาณผลผลิตที่ต้องการและสถานะปัจจุบัน เช่น ค่าวิทยากรภายนอก เพียงชั่วโมงละ 500 บาท ซึ่งน้อยเกินไป โดยทั่วไปหน่วยงานต่างๆ จะกำหนดอัตราค่าบรรยายของวิทยากรอย่างน้อยชั่วโมงละ 1,000 บาท นอกจากนี้ยังไม่มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดเตรียมเอกสาร ใบคู่มือ ใบความรู้ ค่าวิเคราะห์ข้อมูล และค่าจัดทำรายงาน เป็นต้น

3. หน่วยงานสนับสนุน ควรเพิ่มบทบาทสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคมให้สอดคล้องกับภารกิจ เช่น ด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านเอกสาร ด้านเทคโนโลยีต่างๆ การจัดของรางวัล/ ของสมนาคุณผู้เข้าร่วมโครงการ ฯลฯ ปัจจุบันหน่วยงานสนับสนุนมีภารกิจเพียงเร่งรัดติดตามโครงการเท่านั้น

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก : แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ
- ภาคผนวก ข : บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก ค : ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ
- ภาคผนวก ง : ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก จ : เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย
- ภาคผนวก ฉ : รายชื่อ/ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ

ภาคผนวก ก.

แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.

โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

(แผนงานที่ 2.2)

ผู้รับผิดชอบโครงการ : รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรงค์

1. ความสำคัญของโครงการ

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (Older person) ไว้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึงประชากรทั้งเพศชายและ หญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งหมายถึง การที่มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 และเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” แล้วโดยที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” ที่มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่ามีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความชุกของภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุมีร้อยละ 12.4 โดยพบในผู้สูงอายุชายร้อยละ 9.8 ขณะที่ผู้สูงอายุหญิงพบที่ร้อยละ 15.1 และพบว่าเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ความชุกของภาวะสมองเสื่อมก็เพิ่มมากขึ้นด้วย โดยในช่วงอายุ 60-69 ปี มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 7.1, ในช่วงอายุ 70-79 ปี มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 14.7 และในช่วงอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 32.5 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอายุที่เพิ่มขึ้นจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมด้วย นอกจากนี้ภาวะสมองเสื่อมยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและสังคมที่ซับซ้อนและรุนแรง และภาวะสมองเสื่อมยังเพิ่มภาระในการดูแลแก่สังคมเนื่องจากต้องนำเข้ายาจากต่างประเทศที่มีราคาแพง ทำให้สูญเสียรายได้ของประเทศชาติอีกด้วย ซึ่งการประเมินคัดกรองภาวะสมองเสื่อมและการพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาทักษะ กาย ใจ ดังนั้น การป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุหรือก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี และสามารถช่วยเหลือและพึ่งพิงตนเองให้ได้มากที่สุด และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอนชุดวิชา 52315การตรวจประเมิน การบำบัดโรคเบื้องต้น การดูแล พื้นฟูสภาพและการส่งต่อ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลและป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากประโยชน์ที่ผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับแล้ว การทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ ตลอดจนหลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และยังช่วยพัฒนาหลักสูตรที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมและเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชด้วย

2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

- 2.1. มีความรู้ในการประเมินภาวะสมองเสื่อมได้
- 2.2 สามารถบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้

3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชน อายุ 50 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 50 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- 4.1 บรรยายความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม
- 4.2 บรรยายการบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- 4.3 บรรยายการเลือกอาหารเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- 4.4 กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ

5. ผลการดำเนินงาน (ให้เขียนผลการดำเนินงานตามผลผลิตของโครงการ/เนื้อหาวิชาการ/ความรู้พร้อมภาพประกอบที่ใช้ในการจัดอบรม/ กิจกรรมโดยสังเขป)

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้(โดยสังเขป).....

ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้จากการบรรยายทางทฤษฎีและกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม
- 2) การบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- 3) การเลือกอาหารเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- 4) กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายทุกตัวชี้วัด (ดังแสดงในตาราง)

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	50	50
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	86	90

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
3. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	90	100
4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	15,050	15,050
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	80	100
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	80	90

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

ผู้ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ ดังนี้

- 6.1 มีความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม
- 6.2 มีความรู้เกี่ยวกับการบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- 6.3 มีความรู้เกี่ยวกับการเลือกอาหารเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีการดำเนินการบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ทุกประการ เป้าหมายเชิงปริมาณมีผู้สนใจลงทะเบียนเข้ารับการอบรมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (เป้าหมาย 50 คน) เป้าหมายเชิงคุณภาพ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจและมีความรู้ในการประยุกต์ใช้ในระดับมากที่สุด ซึ่งจะป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและสามารถนำไปแนะนำหรือดูแลผู้อื่นได้

ผู้เข้าอบรมเสนอแนะให้มีการจัดอบรมบ่อยๆ ซึ่งรองรับผู้เข้าร่วมอบรมได้จำนวนมาก ช่วยให้สามารถฝึกทักษะและแลกเปลี่ยนความรู้ที่เป็นประโยชน์ด้วย อย่างไรก็ตามอยากให้มีจำนวนวันที่อบรมให้มากขึ้น

.....

ภาคผนวก ข

สำเนาบันทึกข้อความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ โทร.8039

ที่ อว 0602.20/ ๙๘4

วันที่ 14 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและ
ก่อนเข้าวัยผู้สูงอายุ

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

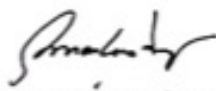
ตามที่ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้รับอนุมัติให้จัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคมประจำปีงบประมาณ 2567 โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าวัยผู้สูงอายุ นั้น ในการนี้เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เสนอขออนุมัติดำเนินโครงการการฝึกอบรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขออนุมัติจัดโครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าวัยผู้สูงอายุ ในวันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2567 ณ ศูนย์พัฒนาชุมชนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี
2. ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากรการฝึกอบรม จำนวน 5 ราย ดังนี้
 - 2.1 รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทวงศ์
 - 2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกพล กาละดี
 - 2.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณีย์ บังคะตานรา
 - 2.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณน น้อยวัฒน์
 - 2.5 อาจารย์สุนัฐชา เน่าพงษ์ศิลป์

โดยค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าวเบิกจ่ายจาก งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2567 รหัส ข 1.2.1(0)-1.1/15021 การบริหารงานบริการวิชาการแก่สังคม งบรายจ่ายอื่นรหัส 550348 ค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น ของสำนักการศึกษาต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติด้วย จักขอบคุณยิ่ง

อนุมัติ

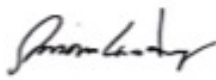

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทวงศ์)
ผู้รับผิดชอบโครงการฯ


(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีรวม)

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

15 พ.ค. 2567


(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทวงศ์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

(แบบให้เปล่า)

๑. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) ...การป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ.....
(ภาษาอังกฤษ) Preventing Dementia in the Elderly and Before Entering the Elderly
๒. เป้าหมายสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย
 - ☐ วิชาชีพเชิงบูรณาการที่ตอบสนองต่อการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติให้เข้มแข็ง
 - ☒ วิชาชีพที่บูรณาการกับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม
 - ☐ วิชาชีพที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย
 - ☐ วิชาชีพที่ส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้
 - ☐ โครงการสอดคล้องกับการจัดอันดับมหาวิทยาลัยสีเขียวโลก "UI Green Metric World University Ranking"
๓. เป้าหมายสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) (โปรดระบุกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโครงการที่ดำเนินการ)
 - ☐ เป้าหมายที่ ๔ : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ☒ เป้าหมายที่ ๖ : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
 - ☐ เป้าหมายที่ ๗ : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
 - ☐ เป้าหมายที่ ๑๗ : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ ...รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง....สังกัด...สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....
เบอร์โทรศัพท์๘๐๕๘, ๐๘๑-๖๙๔๓๔๔๓..... E-mailwarangkana.cha@stou.ac.th.....
รายนามคณะกรรมการ
 ๑. รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพฑูรย์
 ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวนิชย์เจริญ
 ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโสภาส
 ๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกพล กาละดี
 ๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณีย์ บังคะตานรา
 ๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณพ น้อยวัฒน์
 ๗. อาจารย์สุนัฐชา แก้วพงษ์ศิลป์

สังกัด.....สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....

๕. หลักการและเหตุผล

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (Older person) ไว้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและ หญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งหมายถึง การที่มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 และเข้าสู่ "สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์" แล้วโดยที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ "สังคมสูงอายุระดับสุดยอด" ที่มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่ามีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความชุกของภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุมีร้อยละ 12.4 โดยพบในผู้สูงอายุชายร้อยละ 9.8 ขณะที่ผู้สูงอายุหญิงพบที่ร้อยละ 15.1 และพบว่าเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ความชุกของภาวะสมองเสื่อมก็เพิ่มมากขึ้นด้วย โดยในช่วงอายุ 60-69 ปี มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 7.1, ในช่วงอายุ 70-79 ปี มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 14.7 และในช่วงอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 32.5 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอายุที่เพิ่มขึ้นจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมด้วย นอกจากนั้นภาวะสมองเสื่อมยังก่อให้เกิดผลกระทบ ต่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและสังคมที่ซับซ้อนและรุนแรง และภาวะสมองเสื่อมยังเพิ่มภาระในการดูแลแก่สังคมเนื่องจากต้อง นำเข้ายาจากต่างประเทศที่มีราคาแพง ทำให้สูญเสียรายได้ของประเทศไทยอีกด้วย ซึ่งการประเมินคัดกรองภาวะ สมองเสื่อมและการพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และ พัฒนาทักษะ กาย ใจ ดังนั้น การป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุหรือก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี และสามารถช่วยเหลือและพึ่งพิงตนเองให้ได้มากที่สุด และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชุดวิชา ๕๒๓๑๕ การตรวจประเมิน การบำบัดโรคเบื้องต้น การดูแล พื้นฟูสภาพและการส่งต่อ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลและป้องกัน ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีซึ่ง เป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากประโยชน์ที่ ผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ จะได้รับแล้ว การทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำ หลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ ตลอดจนหลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และยังช่วยพัฒนา หลักสูตรที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม และเป็นการ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชด้วย

๖. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

๕.๑. มีความรู้ในการประเมินภาวะสมองเสื่อมได้

๕.๒ สามารถบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้

๗. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ...ประชาชน อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป.....

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย :๕๐ คน.....

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย :นนทบุรี.....

อื่นๆ ระบุ.....

๘. สถานที่ให้บริการวิชาการ.....จังหวัดนนทบุรี.....
 ๙. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ.๒๕๖๖.....สิ้นสุดปี พ.ศ.๒๕๖๗.....(ไม่ควรเกิน ๑ ปี)

๑๐. เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ พ.ศ. ..๒๕๖๕.....			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ ๑: การจัดฝึกอบรม					
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :			0		
๑. จำนวนครั้งการอบรม	ครั้ง			๑	
๒. จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม	คน			๕๐	
๓. เอกสารและสื่อการอบรม	ชุด			๑	
เชิงคุณภาพ :					
๑. ความพึงพอใจของผู้รับการอบรม	ร้อยละ			๘๐	
๒. การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ			๘๐	
เชิงเวลา :					
๑. ระยะเวลาการฝึกอบรม (๑ วัน)	วัน			๑	

๑๑. แผนการดำเนินงาน

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ ๑:การฝึกอบรม					
กิจกรรม					
๑.จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม	ชุด		↔		
๒.เตรียมการฝึกอบรม				↔	
๓.ดำเนินการฝึกอบรม				↔	
ผลผลิตที่ ๒:รายงานผลการฝึกอบรม					
กิจกรรม					
๑.การวิเคราะห์ข้อมูล				↔	
๒.การเขียนรายงานการฝึกอบรม					↔

๑๒.งบประมาณเงินอุดหนุน

หน่วย : บาท

งบรายจ่าย / รายการ	งบประมาณปี พ.ศ.			
	ไตรมาสที่ ๑ (ค.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
๑. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายดำเนินงาน				
๑.๑ ค่าตอบแทน				
- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายใน) ๑ คน (๓๐๐ บาท * ๑ ชั่วโมง)			๓๐๐	
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (ภายใน) ๓ คน (๓๐๐ บาท * ๓ คน * ๕ ชั่วโมง)			๔,๕๐๐	
- ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานนอกเวลา ราชการ (วันธรรมดา) (๑๕๐ บาท/วัน * ๑ วัน * ๑ คน)			๑๕๐	
๑.๒ ค่าใช้สอย				
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๔๐ บาท*๒ มื้อ* ๕๕ คน)			๔,๔๐๐	
- ค่าอาหารกลางวัน (๘๐ บาท*๑ มื้อ*๑ วัน*๕๕ คน)			๔,๔๐๐	
๑.๓ ค่าวัสดุ				
- ค่าจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม			๑,๓๐๐	
รวมทั้งสิ้น			๑๕,๐๕๐	

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถดัดแปลงได้

๑๓.แผนการเบิกจ่ายเงิน

งวดที่	ภาระงานที่ต้องส่ง	จำนวน (บาท)
๑	ดำเนินการฝึกอบรม	๑๕,๐๕๐
รวมทั้งสิ้น	แก้พันห้าร้อยบาทถ้วน	๑๕,๐๕๐

๑๔. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการประเมินภาวะสมองเสื่อมและสามารถบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้
๒. ได้เครือข่ายการทำงานในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี

๑๕. กรณีโครงการที่มุ่งตอบสนองด้านการเรียนการสอนในชุดวิชา ให้ระบุด้วยว่าเป็นชุดวิชาใด

๕

รหัสชุดวิชา...๕๒๓๓๕....ชื่อชุดวิชา...การตรวจประเมิน การบำบัดโรคเบื้องต้น การดูแลฟื้นฟูสภาพและการส่งต่อ..
 ๑๖. การรายงานผลการดำเนินงาน และการใช้จ่ายเงิน ให้รายงานตามแบบฟอร์มและระยะเวลาที่สำนักการศึกษา
 ต่อนื่องกำหนด พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน ๓ นาที และเอกสารสรุป
ประเด็นสำคัญของโครงการ

๑๗. โครงการ ..การป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ....
 ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
 โดยการ เวียนพิเศษ/2566 วันที่ 1 พฤศจิกายน 2566

*หมายเหตุ แนบกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย

ตารางกำหนดการ

“การป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ”
 (ระยะเวลาดำเนินการ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗)

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	บรรยายความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม
๑๐.๐๐-๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๑๕-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมอภิปรายกลุ่มการบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมอภิปรายกลุ่มการบริหารสมองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม (ต่อ)
๑๔.๐๐-๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมอภิปรายกลุ่มการเลือกอาหารเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม
๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	มอบวุฒิบัตร และประเมินผล

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ

แบบประเมินการอบรมโครงการ การป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง 2. อายุปี
3. วุฒิการศึกษา ☐ 1) ปริญญาตรี ☐ 2) ปริญญาโท ☐ 3) ปริญญาเอก ☐ 4) อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจโดยที่ 5=มากที่สุด 4=มาก 3=ปานกลาง 2=น้อย 1=น้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. วิทยากร					
1.1 ความรู้ความสามารถในการบรรยาย					
1.2 ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย					
1.3 การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม					
1.4 ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม					
1.5 สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย					
1.6 การตอบคำถาม					
2. ด้านการจัดโครงการ					
2.1 ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ					
2.2 สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม					
2.3 เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์					
2.4 ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง					
2.5 ระยะเวลาการอบรม					
3. ด้านคุณภาพการอบรม					
3.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม					
3.2 ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม					
3.3 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ.....

ตอนที่ 4 หัวข้อการอบรมครั้งต่อไปที่คิดว่าควรจัด.....

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ



สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์สุขภาพ

School of Health Science

โครงการ

การป้องกัน ภาวะสมองเสื่อม

ในผู้สูงอายุและก่อนเข้าวัยผู้สูงอายุ

เชิญสมัครเข้าร่วมอบรม

- อยู่ในช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไปที่น่าสนใจ
- จำนวนจำกัดเพียง 50 คนเท่านั้น

วันศุกร์ ที่ 21 มิถุนายน 2567

เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมศูนย์พัฒนาชุมชน

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ
มีความรู้ในการประเมิน
ภาวะสมองเสื่อม และ
สามารถบริหารสมองเพื่อ
ป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้

ฟรี

- ใบประกาศ
- อาหาร/เครื่องดื่ม





ภาคผนวก จ

เอกสารประกอบการบรรยาย

ท่าที่ 1. การบริหารปุ่มสมอง ปุ่มขมับ ปุ่มใบหู

1.1 ปุ่มสมอง

1. ใช้มือซ้ายวางบริเวณใต้กระดูกคอและศีรษะของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้า
2. ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้นำมือขวาไปอยู่ที่ตำแหน่งสะดือ
3. ขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากนั้นให้เปลี่ยนมือด้านขวาทำเช่นเดียวกัน



8

1.2 ปุ่มขมับ

1. ใช้นิ้วทั้ง 2 ข้างนวดขมับเบาๆ วนเป็นวงกลม ประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที
2. กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้นมองขึ้นไปเพดาน



9

ท่าที่ 2 การเคลื่อนไหวสลับข้าง (cross crawl)

1.3 ปุ่มใบหู

1. ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง
2. นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง 2 ข้างพร้อมๆ กัน ให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบาๆ ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง ควรทำทำนก่อนอ่านหนังสือ เพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น



10

2.1 นิ้ว 1-10 มีขั้นตอนดังนี้

1. ยกมือทั้ง 2 ขึ้นมา
2. มือขวา ชูนิ้วชี้ตั้งขึ้น นิ้ว 1 มือซ้าย ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชนกันกับพื้น
3. นิ้ว 2 ให้เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายชู 2 นิ้ว คือ นิ้วชี้กับนิ้วกลาง ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชนกันกับพื้น
4. นิ้ว 3 ให้เปลี่ยนมาเป็นมือขวา 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง มือซ้ายก็ให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชนกันกับพื้น



11

2.2 จีบ L

1. ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นมา ให้มือขวาทำท่าจีบ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือประกบกับนิ้วชี้ ส่วนนิ้วอื่นๆ ให้เหยียดออกไป
2. มือซ้ายให้ทำเป็นรูปตัวแอล (L) โดยให้กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไป ส่วนนิ้วที่เหลือให้กำเอาไว้
3. เปลี่ยนเป็นจีบด้วยมือซ้ายบ้าง ทำเช่นเดียวกับข้อ 1-2



12

2.3 โป้ง-ก้อย

1. ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นมาให้มือขวาทำท่าโป้ง โดยกำมือและยกหัวแม่มือขึ้นมา ส่วนมือซ้ายให้ทำท่าก้อย โดยกำมือและเหยียดนิ้วก้อยออกมา
2. เปลี่ยนมาเป็นโป้งด้วยมือซ้ายและก้อยด้วยมือขวา



13

2.4 แตะจมูก-แตะหู

1. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)
2. เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)



14

2.5 แตะหู

1. มือขวาอ้อมไปที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา
2. เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา ส่วนมือขวาอ้อมไปจับหูซ้าย



15

ท่าที่ 3. การผ่อนคลาย

ยืนใช้มือทั้ง 2 ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม โดยให้นิ้วทุกนิ้วสัมผัสกันเบาๆ พร้อมกับหายใจเข้า-ออก ทำท่างานนี้ประมาณ 5-10 นาที



16



17

ปัญหาทางโภชนาการของผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุสมองเสื่อมส่วนใหญ่มักจะลืมเวลาอาหาร
- บางคนจะจำไม่ได้ว่ากินแล้วหรือยัง
- ไม่รู้สึกถึงความต้องการอาหารของร่างกายหรืออยากรับประทานอาหาร
- รับประทานอาหารไว้นปากเฉยๆ ลืมแม้กระทั่งการเคี้ยวการกลืน

ความสัมพันธ์ทางโภชนาการกับการเกิดโรคสมองเสื่อม

- อาหารที่มีไขมันสูงและพลังงานสูงมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคนี้มากที่สุด
- รองลงมาคือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาร์โบไฮเดรตขัดสี
- การขาดสารอาหารบางชนิดมีผลเกี่ยวข้องกับโรคนี้ การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ขาดวิตามิน แร่ธาตุเป็นเวลานาน

อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

โคเลสเตอรอล

- มีความสำคัญเกี่ยวกับความจำโดยเฉพาะอัลไซเมอร์ พบว่าผู้ที่มีโคเลสเตอรอลต่ำ ใจคอจะหดหู่เศร้าหมอง จี๊ดๆ ไม่มีสมาธิ ถ้าปล่อยไว้นานๆ จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้
- แหล่งอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ดับ ถั่วลิสง เนยถั่ว

- **วิตามินบี 1** ช่วยบำรุงระบบประสาทโดยเฉพาะปลายประสาท พบได้ในข้าวซ้อมมือ ข้าวมันปู เนื้อหมู ไข่เป็ด
- **วิตามินบี 2** ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมของสารอาหารเพื่อเป็นพลังงานและบำรุงประสาทให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ พบได้ใน ตับหมู ตับไก่ ไก่ เห็ดหอม นม UHT
- **ธาตุเหล็ก** จำเป็นต่อการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์สมอง ทำให้สมองทำงานดี พบได้ในอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อแดง เลือด ดับ ไข่แดง ผักใบเขียวต่างๆ เช่น ตำลึง

- **วิตามินบี 5** ช่วยในการถ่ายทอดสัญญาณประสาท พบได้ในตับหมู เนื้อหมู ไข่ ถั่วลิสง พริกทอง
- **วิตามินบี 6** มีความสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ พบได้ทั้งในสัตว์และพืช โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ กุ้ง ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่แดง
- **วิตามินบี 12** ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์ สร้างโปรตีนบำรุงเนื้อเยื่อประสาท พบร้อยละ 70 ของผู้สูงอายุที่ขาดวิตามินบี 12 มีอาการสมองเสื่อมร่วมด้วย วิตามินบี 12 พบมากใน เนื้อสัตว์ต่างๆ เครื่องในสัตว์ หอยนางรม นำนมสด ไข่(แดง) สาหร่าย ถั่วหมัก

- **โนอะซิน** ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต ถ้าขาดโนอะซินทำให้ระบบประสาททำงานบกพร่อง ความจำเสื่อม ท้องเสีย ผื่นอักเสบ พบได้ในตับหมู เนื้อหมู ปลาหูฉลาม ถั่วเหลือง กะหล่ำปลี ข้าวกล้อง
- **กรดโฟลิก** จำเป็นต่อการเผาผลาญกรดไขมันโมเลกุลยาวในสมอง สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเนื้อเยื่อสมอง อาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ผักสด ผลไม้สด โดยเฉพาะ ผลไม้จำพวกส้ม สตรอเบอร์รี่ ฝรั่ง พริกและมันฝรั่ง อาหารที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ น้ำมันพืช จมูกข้าวสาลี ถั่วเปลือกแข็งเมล็ดแข็ง เมล็ดพืช

ข้อแนะนำเมื่อผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมปฏิเสธการกิน

1. จัดอาหารให้เป็นเวลา
2. จัดอาหารที่มีประโยชน์ สีสันและส่วนประกอบของเครื่องปรุงหลากหลาย จัดอาหารให้ดูน่ารับประทาน
3. จัดอาหารรับประทานได้ง่าย เช่น หั่นเป็นชิ้นที่สามารถหยิบจับได้ด้วยมือ เนื้อปลาควรแกะก้างออก ผลไม้ควรหั่นชิ้นพอดีคำ ปอกเปลือกและเอาเมล็ดออก

4. จัดสถานที่ให้เหมาะสม ไม่ควรมีสิ่งใดหันเหความสนใจจากอาหาร เช่น ทีวี วัตถุเสียงดัง เสียงโทรศัพท์ เสียงเด็ก หรือกลิ่นรบกวนต่างๆ
5. รับประทานอาหารกับผู้สูงอายุสมองเสื่อมและให้กำลังใจ
6. จัดอาหารมือเล็กๆ หลายมื้อ
7. อุณหภูมิอาหารไม่ร้อนจนเกินไป
8. ถ้าผู้สูงอายุสมองเสื่อมมีปัญหาเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงร่วมด้วย จำกัดอาหารที่มีเกลือมาก หรืออาหารหวานจัด

9. กรณีที่ผู้สูงอายุสมองเสื่อมมีปัญหาการกลืน ควรทำอาหารนิ่มๆ ซีนเล็กๆ หรืออาหารบด ปั่น
10. ตักอาหารที่ละเอียดอย่างใจจ้าน
11. เลี่ยงการใช้จาน ชาม ผ้าปูโต๊ะ ที่มีลวดลาย ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุสมองเสื่อมสับสน ใช้จานสีเรียบๆ แต่ติดกับผ้าปูโต๊ะสีอาหารตัดกับจาน
12. ช้อน ส้อม มีด จับถือสะดวก ด้ามใหญ่

13. ปรับเวลาอาหารให้เหมาะสมกับการหลับตื่น กิจกรรมประจำวัน และให้เวลาเพียงพอในการกินอาหาร
14. เน้นอาหารมื้อกลางวันเมื่อผู้สูงอายุสมองเสื่อมแสดงที่ทำอยากรับประทานอาหาร
15. ถ้าผู้สูงอายุสมองเสื่อมมีปฏิกิริยาต่อต้านการกินอาหาร ให้เปลี่ยนกิจกรรม และค่อยกลับมากินใหม่ทีหลัง
16. ใช้สิ่งที่ช่วยเตือนความจำในเวลากินอาหาร เช่น นาฬิกาที่มี ตัวเลขใหญ่ๆ

อาหารเสริมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม

- ผู้สูงอายุที่ต้องการกินผลิตภัณฑ์อาหารเสริมควรเป็นคนที่กินอาหารตามปกติครบ 5 หมู่
- เลือกผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ตรงกับวัตถุประสงค์ในขนาดที่เหมาะสม
- หากเป็นผู้สูงอายุที่กินยาอยู่หลายอย่าง ควรปรึกษาแพทย์ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดังกล่าวได้ประโยชน์หรือมีผลเสียต่อโรคและการรักษาโรคที่มีอยู่เดิมหรือไม่

- ผู้สูงอายุที่มีประวัติกินอาหารลดลงควรแก้ไขสาเหตุ
- ต้องอาศัยความสนใจและความเข้าใจของญาติผู้ดูแลและผู้สูงอายุเอง ไม่ควรคิดว่าอาการเบื่ออาหาร กินไม่ได้ ผอมลง เป็นเรื่องปกติในผู้สูงอายุ
- ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อให้โภชนาบำบัดโดยวิธีต่างๆ ช่วย
- อาหารทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุเป็นผลิตภัณฑ์ที่แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์มักแนะนำให้ใช้เมื่อป่วยและไม่สามารถรับประทานอาหารตามปกติได้อย่างเพียงพอ

- แนวทางการเลือกใช้อาหารสูตรต่างๆ ขึ้นกับสภาพของผู้สูงอายุ
- สำหรับผู้เริ่มใช้อาหารทางการแพทย์ควรให้ปริมาณน้อยๆ ก่อน เช่น ครั้งละ 50-100 มิลลิลิตร หรือให้เจือจางเท่าตัวก่อน เพราะถ้าให้เข้มข้นในปริมาณมากๆ อาจมีท้องเสียหรือท้องอืดได้ โดยทั่วไปมีความเข้มข้น 1 กิโลแคลอรี/ มิลลิลิตร
- วิธีการชงดูได้ตามฉลากข้างกระป๋องผลิตภัณฑ์

อาหารที่เป็นความหวังโรคความจำเสื่อมขณะนี้คือ

- น้ำมันปลาหรือโอเมก้า 3 ช่วยป้องกันความจำเสื่อม
- สารสกัดจากใบแปะก๊วย มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ นักวิจัยเชื่อว่าช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง จึงมีการสกัดใบแปะก๊วยในการเพิ่มความจำแต่ไม่ช่วยให้หายจากอาการหลงลืม
- ชูปโกสก็ด มีงานวิจัยพบว่าชูปโกสก็ดช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยคลายความเครียด และเพิ่มสมาธิ

การบริโภคเพื่อส่งเสริมการทำงานของสมอง

หลักการสำคัญของการบริโภคเพื่อส่งเสริมการทำงานของสมอง

1. รับประทานอาหารเป็นเวลา เพื่อให้สมองมีน้ำตาลกลูโคสเพื่อใช้เป็นพลังงานอย่างสม่ำเสมอ
2. ไม่งดอาหารเช้า คนที่บริโภคอาหารเช้าจะคิดได้เร็วกว่า จำได้ดีกว่า ตีตอบได้เร็วขึ้น อารมณ์ก็ดีกว่าคนที่งดอาหารเช้า
3. เลือกอาหารไขมันต่ำที่มีคุณภาพ

4. เลี่ยงอาหารลดน้ำหนักตามกระแสนิยม อาหารลดน้ำหนักที่ไม่ครบหมู่ นอกจากจะไม่ช่วยลดน้ำหนักได้แล้วยังอาจทำให้ลดความฉลาดได้
5. หลีกเลี่ยงกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง
6. ระงับการใช้ยาโดยแพทย์ไม่ได้สั่ง
7. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และติดก่อนดื่ม

ข้อแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุสมองเสื่อม

หมวดอาหารแลกเปลี่ยน	อาหารแลกเปลี่ยน	บันทึกปริมาณที่กิน
หมวดข้าวแป้ง และ ผลิตภัณฑ์ ข้าวแป้ง 1 ทัพพี ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี	ข้าวสวย 1 ทัพพี ให้พลังงานเท่ากับ ข้าวต้ม 2 ทัพพี , ข้าวเหนียว 3 ช้อนโต๊ะ, ก๋วยเตี๋ยวสุก 1/2 ถ้วยตวง, ลูกเดือยสุก 1/2 ถ้วยตวง, บะหมี่ 3/4 ถ้วยตวง (ก้อน), มันฝรั่งสุก 1/2 ถ้วยตวง	 ทัพพี (.....กิโลแคลอรี) ปริมาณที่แนะนำ 8 ทัพพี

ข้อแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุสมองเสื่อม

หมวดอาหารแลกเปลี่ยน	อาหารแลกเปลี่ยน	บันทึกปริมาณที่กิน
หมวดนมและ ผลิตภัณฑ์ นมพร่องมันเนย 1 แก้ว ให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรี	นมพร่องมันเนย 1 ถ้วย (240 ซีซี) ให้พลังงานเท่ากับ โยเกิร์ตไขมันต่ำ 240 ซีซี, นมผงขาดมันเนย 6 ช้อนโต๊ะ	 แก้ว (.....กิโลแคลอรี) ปริมาณที่แนะนำ 1 – 2 แก้ว

ข้อแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุสมองเสื่อม

หมวดอาหารแลกเปลี่ยน	อาหารแลกเปลี่ยน	บันทึกปริมาณที่กิน
หมวดเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี	เนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงานเท่ากับ ลูกชิ้นปลา 5 ลูก, ไข่ไก่ 1 ฟอง, กุ้งขนาดกลาง 4 ตัว, เนื้อปลาสุก, เนื้อไก่สุก, เนื้อหมูสุก, เนื้อเป็ดสุก 2 ช้อนโต๊ะ	 ช้อนโต๊ะ (.....กิโลแคลอรี) ปริมาณที่แนะนำ 6 ช้อนโต๊ะ

คำแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุสมองเสื่อม

หมวดอาหารแลกเปลี่ยน	อาหารแลกเปลี่ยน	บันทึกปริมาณที่กิน
หมวดผลไม้ ผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ให้พลังงานเท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก, กล้วยหอม ผลกลาง, มะม่วง ½ ผล, มะละกอสุก 8 คำ	 ส่วน (.....กิโลแคลอรี) ปริมาณที่แนะนำ 3 – 4 ส่วน

คำแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุสมองเสื่อม

หมวดอาหารแลกเปลี่ยน	อาหารแลกเปลี่ยน	บันทึกปริมาณที่กิน
หมวดไขมัน ไขมัน 1 ส่วน ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี	น้ำมันพืช 1 ช้อนชา ให้พลังงานเท่ากับ ถั่วอัลมอนต์ 6 เมล็ด, เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เมล็ด, เนยถั่ว 2 ช้อนชา, ไข่ 1 ช้อนโต๊ะ, ถั่วลิสง 10 เมล็ด	 ช้อนชา (.....กิโลแคลอรี) ปริมาณที่แนะนำ 5 ช้อนชา

คำแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุสมองเสื่อม

หมวดอาหารแลกเปลี่ยน	อาหารแลกเปลี่ยน	บันทึกปริมาณที่กิน
หมวดน้ำตาล น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรี		 ช้อนชา (.....กิโลแคลอรี) ปริมาณที่แนะนำ ไม่เกิน 6 ช้อนชา

รวมพลังงาน 1 วัน เท่ากับกิโลแคลอรี

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านรับประทานอาหารครบตามคำแนะนำในแต่ละหมวดอาหาร

วัน	หมวดอาหาร						
	ข้าว แป้ง	นม	เนื้อสัตว์	ผลไม้	ผัก	ไขมัน	น้ำตาล
อาทิตย์							
จันทร์							
อังคาร							
พุธ							
พฤหัสบดี							
ศุกร์							
เสาร์							

ทำอาหาร



กติกา

- ให้เลือกประกอบอาหาร พร้อมเหตุผล 1 เมนู
- สืบเสาะนำเสนอ

ภาคผนวก ฉ :

รายชื่อ/ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ...

โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

วันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2567 ณ ห้องประชุมชั้น 4 ศูนย์พัฒนาชุมชนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ลำดับ	ชื่อ สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	นางชจิต ตั้งสมบูรณ์	-	-
2	คุณกิตติมา ศิวาทิตย์กุล	-	-
3	นางเพ็ญประภา พงษ์พันธ์	99/255 หมู่ 5 ต.บางกรวย อ.เมือง	เพ็ญ
4	นางพรรณมน กิตติสารศักดิ์	26 ม.บางกรวย อ.เมือง นนทบุรี	พรรณ
5	นางศรีเจริญ อนันต์ประเสริฐ	-	-
6	นางทิพานี อุบลสุข	19 ร.อ.วิภาวดี 21	ทิพา
7	นางศิริรัตน์ ปิ่นประมณ	1/20 หมู่ 10 ต.บางกรวย	ศิริ
8	นางณอม บุญทัศน์	40/20 หมู่ 10 ต.บางกรวย	ณอม
9	นางสาวนฤมล กล้าหาญ	10/334 อ.บางกรวย อ.นนทบุรี	นฤมล
10	นางณัฏฐา จันทร์วงษ์	43/317 ม.บางกรวย อ.บางกรวย นนทบุรี	ณัฏฐา
11	นางสุคนธ์ สันตุทธิ์	-	-
12	นางอัญญณัฏฐ์ แสงสุวรรณ	805/11 หมู่ 11 อ.เมือง นนทบุรี	อัญญ
13	นางพัชรินทร์ ภูมิบ่อเหล็ก	250/85 หมู่ 8 ต.บางกรวย	พัชรินทร์
14	นางปรีศนา ตั้งปอง	19 หมู่ 4 ต.บางกรวย อ.เมือง นนทบุรี	ปรีศนา
15	นางรุ่งนภา กุลวานิช	160/314 ม.บางกรวย อ.เมือง อ.นนทบุรี	รุ่งนภา
16	นางอัญญรัตน์ กฤตธีจิราศิริ	14/1 นนทบุรี 337 ต.บางกรวย อ.นนทบุรี	อัญญ
17	นางลลิตา คงศิริกุล	337/225 ม.บางกรวย อ.เมือง อ.นนทบุรี	ลลิตา

โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

วันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2567 ณ ห้องประชุมชั้น 4 ศูนย์พัฒนาชุมชนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ลำดับ	ชื่อ สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
18	นางเพ็ญทิพย์ จิรธรรมประดับ	61256 อ.เมือง อ.นนทบุรี	เพ็ญ
19	นางคณินิจ ประธรรม	141/64 หมู่ 10 ต.บางกรวย	คณิน
20	น.ส.อัญชลี คลือบุรีรักษ์	101/835 อ.บางกรวย อ.เมือง อ.นนทบุรี	อัญชลี
21	นางอมรรัตน์ อารีย์	-	-
22	นางรนา ศรีจิต	88/20058 หมู่ 10 ต.บางกรวย อ.เมือง นนทบุรี	รนา
23	น.ส.วิภากรณ์ สาครวัฒนานนท์	111 หมู่ 11 ต.บางกรวย อ.เมือง นนทบุรี	วิภากร
24	นางลิษา ภูเจริญ	86/175 อ.เมือง นนทบุรี	ลิษา
25	นางสุรณี รัตตานนท์	199/213 ม.บางกรวย อ.เมือง อ.นนทบุรี	สุรณี
26	นางดวงพร เดชอวยพรวงศ์	55/166 อ.นนทบุรี	ดวงพร
27	นางนงนุช พรทิพย์	199/150 อ.บางกรวย อ.นนทบุรี	นงนุช
28	นางดวงใจ อนุสรณ์ชัย	78/134 อ.บางกรวย อ.นนทบุรี	ดวงใจ
29	นายประวิติ ทองมี	100 ม.บางกรวย อ.เมือง อ.นนทบุรี	ประวิติ
30	นางสุภา ทองมี	100 ม.บางกรวย อ.เมือง อ.นนทบุรี	สุภา
31	นางอลอง บุญมี	124/89 หมู่ 5 ต.บางกรวย อ.นนทบุรี	อลอง
32	นางเสาวณี ภูตรมีบุญ	2 ม.บางกรวย 3 ต.บางกรวย อ.เมือง อ.นนทบุรี	เสาวณี
33	นางอาพันธ์ชนิต งามสุวรรณ	18/2 ต.บางกรวย 46 ต.บางกรวย อ.นนทบุรี	อาพันธ์
34	ปราณี วัฒนานนท์	152/1 ต.บางกรวย อ.เมือง นนทบุรี	ปราณี

โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
วันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2567 ณ ห้องประชุมชั้น 4 ศูนย์พัฒนาชุมชนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
35	วรุณ รุ่งจิรณานนท์	47 ม.๑๑๑๗/๑๖ ซ.๑๑๑๗ อ.นนทบุรี	
36	วิสุทธิศรี สุขชัย	115/9 ม.๑๑๑๗ อ.นนทบุรี	
37	ฉันทนา โยธิตาโพบูลย์	5 ต.วัดดัด อ.เมือง นนทบุรี	
38	นวลจันทร์ สุวณชัย	2๓๓/๒ ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
39	สุชาดา ชลบุรีรักษ์	169 ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
40	นางสุจิตรา อุทุมธชัย	45 ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
41	นางบุศรา ชนระรัตน์	-	-
42	ชุตินันท์ ต้นศิริรุ่งกิจ	๑14/๑๖ ซ.๑๑๑๗	
43	น.ส.เพ็ญใจ แด้มเกษม	178/๒๑ ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
44	น.ส.สุวรรณี ประสิทธิ์วรกุล	๑4 ม.๑๑๑๗ อ.นนทบุรี	
45	นายพิบูลย์ ใจพรวน	8 ม.๑๑๑๗ อ.นนทบุรี	
46	น.ส.สุวรรณา อริวิทย์ชัย	98/547 ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
47	น.ส.มาลี จุฑาอริชัย	-	-
48	น.ส.สายน้ำผึ้ง นาคากว่า	๑๐/4/๑๖ ซ.๑๑๑๗	
49	นางสาวสุวิมล งามบุญ	๑๒๖/๑๖ ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
50	นางสาวสุวิมล งามบุญ	18 ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
51	นางสาวสุวิมล งามบุญ	-	-

โครงการการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
วันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2567 ณ ห้องประชุมชั้น 4 ศูนย์พัฒนาชุมชนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
52	อ.วรวุฒิ สวัสดิ์ชัย	4 ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
53	อ.วรวุฒิ สวัสดิ์ชัย	58 ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
54	อ.วรวุฒิ สวัสดิ์ชัย	134/192 ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
55	อ.วรวุฒิ สวัสดิ์ชัย	51 ม.๑๑๑๗ อ.นนทบุรี	
56	อ.วรวุฒิ สวัสดิ์ชัย	๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
57	อ.วรวุฒิ สวัสดิ์ชัย	๗1/๑ Acadia Tower ซ.๑๑๑๗/๑๖ อ.นนทบุรี	
58			
59			
60			