



คู่มือผู้บำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 53 90 8500 โทรสาร 0 53 90 8595

[www.suanprung.go.th](http://www.suanprung.go.th)

พิมพ์ครั้งที่: 1

จำนวนที่พิมพ์: 70 เล่ม

พิมพ์ที่: โรงพยาบาลสวนปรุง

# คำนำ

โรคติดแอลกอฮอล์เป็นโรคทางจิตเวชที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศไทย การติดแอลกอฮอล์เรื้อรังของผู้ป่วยส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ป่วยเอง และยังส่งผลกระทบต่อญาติ/ผู้ดูแล ชุมชน สังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนจากระบบสุขภาพ การดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากและดื่มต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานของผู้ป่วยนั้น ก่อให้เกิดความผิดปกติของระบบประสาทและโครงสร้างของสมอง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีปัญหาความจำ การเรียนรู้ มีความบกพร่องด้านการรู้คิด ความสามารถในการบริหารจัดการและความสามารถเชิงมิติสัมพันธ์ลดลง ซึ่งเรียกว่า “ภาวะพร่องการรู้คิด” หรือ cognitive impairment ทั้งนี้ผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์ที่มีภาวะพร่องการรู้คิดจะมีความยากลำบากในเรียนรู้ การวางแผนแก้ปัญหา มีปัญหาด้านความจำ การตัดสินใจ จึงทำให้ความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ความรู้ วิธีต่างๆในการดูแลตนเองจากการบำบัดทางจิตสังคมเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำไม่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังส่งผลให้ผู้ป่วยพร่องด้านการยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตนเอง เมื่อเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่กระตุ้นให้ดื่มสุรา จึงทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์จนกลับมาติดแอลกอฮอล์ซ้ำ และกลับเข้ารักษาซ้ำในโรงพยาบาลในที่สุด

จากปัญหาดังกล่าวโรงพยาบาลสวนปรุงจึงได้ดำเนินการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ที่มีภาวะพร่องการรู้คิดขึ้นในปีพ.ศ. 2560-2562 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูความสามารถในการรู้คิดของผู้ป่วยก่อนเข้ารับการบำบัดทางจิตสังคมเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเรียนรู้ เข้าใจการบำบัดทางจิตสังคมได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถนำความรู้และแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำไปใช้ในการดูแลตนเองได้ และช่วยลดการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำจนติด ที่ผ่านมาโรงพยาบาลสวนปรุงได้การนำโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดลงสู่

การปฏิบัติในโรงพยาบาลมาอย่างต่อเนื่อง และจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปีพ.ศ. 2563 ส่งผลให้รูปแบบบริการปรับเปลี่ยนไปสู่บริการสุขภาพวิถีใหม่ มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดูแลผู้รับบริการเพื่อส่งเสริมการฟื้นฟูสมรรถนะของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน ดังนั้นจึงได้ปรับปรุงรูปแบบการบำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ที่มีภาวะพร้อมการรู้คิดให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้มากยิ่งขึ้น โดยผสมผสานทั้งการบำบัดแบบเผชิญหน้าในสถานพยาบาลโดยบุคลากรสุขภาพ และการบำบัดด้วยตนเองขณะอยู่ที่บ้านในรูปแบบการใช้เทคโนโลยีโดยการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัว

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือผู้บำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรสุขภาพในการดูแลผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ที่มีภาวะพร้อมการรู้คิดที่เข้ารับบริการในโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลจิตเวช เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการรู้คิดดีขึ้น เข้ารับการบำบัดทางจิตสังคมเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำอย่างมีประสิทธิภาพ ลดการดื่มแอลกอฮอล์ สามารถกลับไปดำเนินชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คณะผู้จัดทำ

2565



# สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| แนวคิดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์               | 1    |
| โครงสร้างและลักษณะโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์   | 2    |
| ตารางการบำบัดตามโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์     | 3    |
| ทักษะสำคัญในการบำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ | 5    |
| ขั้นตอนการบำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์      |      |
| กิจกรรมที่ 1 รู้จักมักคุ้น   | 7    |
| กิจกรรมที่ 2 จดจ่อ จดจำ  | 11   |
| กิจกรรมที่ 3 การจัดคำ เรียงภาพ   | 20   |
| กิจกรรมที่ 4 ยับยั้งชั่งใจ   | 34   |
| กิจกรรมที่ 5 ท่อง-จำ-นำไปเขียน   | 40   |
| กิจกรรมที่ 6 การ์ตูนชวนคิด   | 44   |
| กิจกรรมที่ 7 ขยับกาย ขยายสมอง  | 49   |
| กิจกรรมที่ 8 สุภาภิตสอนใจ  | 55   |
| กิจกรรมที่ 9 สามีคือคือพลัง  | 61   |
| กิจกรรมที่ 10 แก้ปัญหา ตัดสินใจ  | 68   |
| กิจกรรมที่ 11 ไปจ่ายตลาดกันเถอะ  | 72   |
| กิจกรรมที่ 12 กินดื่มได้สบายใจ   | 77   |
| กิจกรรมที่ 13 เงินนั้นสำคัญไฉน   | 80   |
| กิจกรรมที่ 14 คู่มค่าทุกนาที่  | 89   |

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกผู้เข้ารับการรักษาบำบัด

- เกณฑ์การวินิจฉัยความผิดปกติจากการดื่มแอลกอฮอล์ 90
- แบบประเมินอาการขาดสุรา Clinical Institute Withdrawal Assessment for Alcohol, Revised (CIWA-Ar) 98
- แบบประเมินอาการขาดสุรา Alcohol withdrawal scale (AWS) 99
- แบบประเมินการรู้คิด Montreal cognitive Assessment (MoCA) 100

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรมฯ 101

รายชื่อคณะทำงาน 218



**แนวคิดโปรแกรม  
ฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับ  
ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์**



## แนวคิดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (Cognitive Remediation Program for Alcohol Dependence) นี้พัฒนาขึ้นตามแนวคิด Theoretical Rehabilitation Model (Hickans et al, 2013) ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญดังนี้

1. Restorative cognitive training เป็นการฟื้นฟูความสามารถในการรู้คิดผ่านการทำงานของระบบประสาท โดยการฝึกซ้ำๆ ในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิดเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สูญเสียหน้าที่

2. Compensatory cognitive training เป็นการฝึกหาล้างทดแทนเพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสียหน้าที่ โดย ประกอบไปด้วย 1) Internal strategies ได้แก่ การคิดภาพในใจ (visual imagery) การใช้คำย่อ การใช้วิธีการจัดการปัญหาหรือการคิดวางแผนที่เป็นขั้นตอนที่มีการกำหนดไว้แล้ว 2) External strategies เช่น ใช้ตารางกิจวัตรประจำวัน 3) Environment strategies เช่น การทำงานในที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวน psychotherapeutic techniques คือ การลดความเสี่ยงและเพิ่มปัจจัยปกป้องในการเกิด Mild Cognitive Impairment หรือ dementia ในชีวิตประจำวัน วิธีนี้จะทำให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่จะส่งผลต่อการรู้คิดที่มีคุณภาพและการรู้คิดที่เสื่อมถอยที่เกิดจากสุขภาพหรือวิถีชีวิตไม่ดี

3. Lifestyle intervention เป็นการกระตุ้นให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มความสามารถในการรู้คิดและลดความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อ การรู้คิด ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริม การพัฒนาการรู้คิดเป็นประจำ และลดพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อการรู้คิดที่บกร่อง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ Psychotherapeutic Intervention เป็นการใช้หลักการจิตบำบัด ซึ่งการฝึกด้านนี้จะส่งผลโดยตรงต่ออาการทางจิตประสาทซึ่งพบได้ในผู้ป่วย Mild Cognitive Impairment เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล อารมณ์เหินห่าง และคุณภาพการนอนที่ไม่ดี ซึ่ง Psychotherapeutic Intervention จะหมายรวมถึง กิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย การฝึกสติ ทักษะการจัดการกับความเครียด ความเหนื่อยล้า และคุณภาพการนอนไม่ดี



โครงสร้างและลักษณะ  
โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับ  
ผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์





## โครงสร้างและลักษณะ

### โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์



#### วัตถุประสงค์โปรแกรม

โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความสามารถด้านความใส่ใจ ความจำ การจัดการ และการตัดสินใจที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต โดยฝึกทักษะความใส่ใจ ฝึกความจำแบบง่ายๆ ฝึกความจำระยะสั้นจากการมองเห็นและการได้ยิน ฝึกสมาธิ



#### รูปแบบการบำบัด

โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์นี้ มีรูปแบบการบำบัดทั้งแบบเผชิญหน้า (face to face) ระหว่างผู้บำบัดกับผู้ป่วยในสถานพยาบาล และการทำกิจกรรมด้วยตนเองขณะที่อยู่ที่บ้าน กิจกรรมทั้งหมดมี 14 กิจกรรม ระยะเวลาดำเนินการบำบัดทั้งหมด 2 สัปดาห์ แบ่งเป็น

1. การบำบัดแบบเผชิญหน้า โดยบุคลากรสุขภาพ ณ สถานบริการสุขภาพ จำนวน 8 กิจกรรม ดำเนินการวันเว้นวัน (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์) รวม 6 ครั้ง
2. การทำกิจกรรมด้วยตนเองขณะที่อยู่ที่บ้าน โดยผู้รับการบำบัดทำกิจกรรมด้วยตนเองโดยมีญาติ/ผู้ดูแล ช่วยเหลือและสนับสนุน จำนวน 6 กิจกรรม (วันอังคาร วันพฤหัสบดี) รวม 4 ครั้ง

## ตารางการบำบัดตาม

### โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

| สัปดาห์/วัน         | สถานบริการสุขภาพ  | บ้าน  |
|---------------------|---|---|
| <b>สัปดาห์ที่ 1</b> |   |   |
| จันทร์              | ครั้งที่ 1: กิจกรรมที่ 1<br>รู้จักมักคุ้น                                     |   |
| อังคาร              |   | ครั้งที่ 1: กิจกรรมที่ 2<br>จดจ่อ จดจำ  |
| พุธ                 | ครั้งที่ 2: กิจกรรมที่ 6<br>การถ่วงชวนคิด<br>กิจกรรมที่ 7<br>ขยับกาย ขยายสมอง |   |
| พฤหัสบดี            |   | ครั้งที่ 2: กิจกรรมที่ 3<br>การจัดคำ เรียงภาพ                                       |
| ศุกร์               | ครั้งที่ 3: กิจกรรมที่ 4<br>ยับยั้งชั่งใจ<br>กิจกรรมที่ 8<br>สุภาพตสอนใจ      |   |
| <b>สัปดาห์ที่ 2</b> |   |   |
| จันทร์              | ครั้งที่ 4: กิจกรรมที่ 9<br>สามัคคีคือพลัง                                    |   |
| อังคาร              |   | ครั้งที่ 3: กิจกรรมที่ 5<br>ท่อง-จำ-นำไปเขียน<br>กิจกรรมที่ 10<br>แก้ปัญหา ตัดสินใจ |
| พุธ                 | ครั้งที่ 5: กิจกรรมที่ 13<br>เงินนั้นสำคัญไฉน                                 |   |
| พฤหัสบดี            |   | ครั้งที่ 4: กิจกรรมที่ 11<br>ไปจ่ายตลาดกันเถอะ<br>กิจกรรมที่ 12<br>กินดื่มได้สบายใจ |
| ศุกร์               | ครั้งที่ 6: กิจกรรมที่ 14<br>คุ้มค่าทุกนาที                                   |   |



### คุณสมบัติผู้บำบัด

1. บุคลากรสุขภาพที่ให้การดูแลผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์และปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลจิตเวช ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลวิชาชีพ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักกิจกรรมบำบัด นักวิชาการสาธารณสุข เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุข



### คุณสมบัติผู้เข้ารับการบำบัด

1. ได้รับการวินิจฉัยโรคจากแพทย์ว่าเป็นโรคติดแอลกอฮอล์
2. อายุ 20-59 ปี
3. ไม่มีภาวะถอนพิษสุรา ประเมินโดยแบบประเมินภาวะถอนพิษสุรา [Clinical Institute Withdrawal Assessment: CIWA-Ar มีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 1-7 คะแนน หรือ Alcohol Withdrawal Scale (AWS) มีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 1-4 คะแนน]
4. มีภาวะพร้อมการรู้คิดระดับเล็กน้อย ประเมินโดยแบบประเมิน The Montreal Cognitive Assessment-Thai Version (MoCA) มีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 17-24
5. ไม่เป็นโรคติดสารเสพติด หรือไม่พบประวัติเสพยาเสพติดอย่างน้อย 1 ปี
6. ไม่เป็นโรคจิตเวชอื่นๆ เช่น โรคจิตเภท กลุ่มโรคความผิดปกติทางอารมณ์ เป็นต้น
7. ไม่มีประวัติการได้รับบาดเจ็บทางสมอง



### คุณสมบัติญาติ/ผู้ดูแลของผู้เข้ารับการ

1. บิดา-มารดา ภรรยาหรือสามี บุตร หรือผู้ดูแล (ทั้งที่ได้รับค่าตอบแทนและไม่ได้รับค่าตอบแทน) ที่อาศัยอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์
2. สามารถอ่าน และเขียนหนังสือได้
3. เป็นผู้ที่มีโทรศัพท์มือถือและอยู่ในพื้นที่ที่สัญญาณโทรศัพท์เข้าถึงได้

## ทักษะสำคัญในการบำบัด

### โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

การบำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์นี้ ผู้บำบัดควรมีทักษะสำคัญดังต่อไปนี้

1. รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้รับการบำบัด (empathy)
2. ใจกว้างและไม่ตัดสิน (non-judgmental)
3. มีท่าทีที่อบอุ่น ตอบสนองต่อผู้รับการบำบัด (warm and responsive)
4. ใจกว้างใจ ให้การสนับสนุนผู้รับการบำบัดได้ (affirming and supportive)
5. มีทัศนคติทางบวกเกี่ยวกับการใช้ชีวิต (life-affirming attitude)
6. มีความสม่ำเสมอในพฤติกรรม (constancy) เช่น เริ่มกลุ่มเวลาเดิม นั่งที่เดิม
7. ฟังอย่างตั้งใจ (active listening)
8. ไว้วางใจผู้อื่น (trust)
9. ตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)
10. มีความมั่นใจในตนเอง (self-confidence)
11. มีความยืดหยุ่น (flexible)
12. มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ (creative)
13. มีความซื่อตรง (integrity) และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ

(ethical practices)

ในกระบวนการบำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ ผู้บำบัดควรดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความรู้สึกปลอดภัย ทั้งในเชิงสภาพแวดล้อมและเชิงอารมณ์ (emotional safety) จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการบำบัด

2. ส่งเสริมให้มีการสื่อสารของผู้รับการบำบัด โดยวิธีการดังนี้

- 2.1 ชื่นชมผู้รับการบำบัดเมื่อมีการสื่อสารที่ดี

- 2.2 สังเกตภาษากายของผู้รับการบำบัดและให้บอกเล่าถึงอารมณ์ของตนเอง

- 2.3 เชื่อมโยงและสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการบำบัด เช่น “ดูเหมือนว่าคุณมีความรู้สึกเกี่ยวกับ.....”

2.4 ช่วยผู้รับการบำบัดจัดการกับประเด็นที่ทำให้คับข้องใจ โดยการถามคำถาม เช่น “ตอนนี้คุณมีความรู้สึกคับข้องใจหรือกังวลใจในเรื่องไหนบ้าง”

2.5 เมื่อผู้รับการบำบัดมีความยากลำบากในการแสดงความคิดเห็น หรืออธิบายความคิดของตนเองออกมาเป็นคำพูด ผู้บำบัดอาจช่วยเรียบเรียงสิ่งที่ผู้รับการบำบัดต้องการสื่อสารออกมา และถามย้อนกลับไปยังผู้รับการบำบัดถึงความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน

2.6 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดที่มีความยากลำบากในการพูดในกลุ่มรับรู้ว่าคุณค่าความคิดเห็นของสมาชิกมีคุณค่า ผู้นำกลุ่มอาจถามสมาชิกว่า “ดูเหมือนว่าคุณกำลังพยายามที่จะอธิบายความคิดของคุณ ฉันคิดว่าความคิดเห็นของคุณน่าจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม คุณคิดว่ากลุ่มจะช่วยให้คุณแสดงความคิดเห็นได้อย่างไรบ้าง”

3. เป็นแบบอย่างของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (modeling behaviors) และการไม่ตัดสินผู้อื่น (non-judgmental)

4. รักษาขอบเขตในการบำบัดรักษา และกฎกติกาการบำบัดร่วมกัน (maintaining boundaries and agreements)

5. ส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดเกิดความผูกพันต่อการเข้ารับการบำบัด

6. แบ่งปันประสบการณ์ของตน (self-disclose) ในกรณีที่จำเป็น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการบำบัด

7. ทำเพื่อประโยชน์สูงสุด (best interests) ของผู้รับการบำบัด เช่น ทำทนายข้อเสนอแนะของผู้รับการบำบัดโดยการสำรวจทางเลือกอื่น ทั้งนี้ควรเป็นไปโดยไม่สร้างความอับอายให้กับผู้รับการบำบัด

8. ปกป้องขอบเขตการบำบัดรักษา (protecting boundaries) และการจัดการกับอารมณ์ผ่านกระบวนการบำบัดที่เกิดขึ้นระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด

9. ส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดมีความยืดหยุ่นในบทบาท เป็นได้ทั้งผู้ให้และผู้รับ

10. จัดการกับการต่อต้านของผู้รับการบำบัด (resistance)

11. เสริมสร้างแรงจูงใจ (motivation) โดยการให้กำลังใจ หรือสนับสนุนในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงของผู้รับการบำบัด สำรวจทางเลือกต่างๆ และผลกระทบที่มีต่อผู้รับการบำบัด ซึ่งช่วยให้ผู้รับการบำบัด เห็นความสามารถ/จุดแข็ง และการเปลี่ยนแปลงในทางบวกของตนเอง

12. จัดการกับความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด โดยพยายามให้เป็นโอกาสการเรียนรู้ ซึ่งการจัดการกับความขัดแย้งอาจรวมถึงการจัดการกับความโกรธ การพัฒนาความเข้าใจจากมุมมองที่แตกต่าง การจัดการกับอารมณ์ การแก้ไขความขัดแย้งโดยให้ความเคารพซึ่งกันและกัน





**ขั้นตอนการบำบัด  
โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิด  
สำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์**



# กิจกรรมที่ 1 รู้จักมักคุ้น

(สถานบริการสุขภาพ)



## กิจกรรมที่ 1 “รู้จักมักคุ้น”

สถานที่บำบัด: สถานบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 45 นาที

วัตถุประสงค์: เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เข้าใจ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดจนครบโปรแกรม
2. เรียนรู้ทักษะการสร้างสัมพันธ์กับผู้บำบัด
3. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
4. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำระยะสั้น

สาระสำคัญ:

การเริ่มต้นของการบำบัดในกิจกรรมต่างๆ ต้องการให้เกิดความคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด โดยการสร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกัน และรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมบำบัด วัตถุประสงค์ ระยะเวลา พร้อมทั้งให้ผู้รับการบำบัดกำหนดข้อตกลง กติกาในการดำเนินกิจกรรม และความคาดหวังต่อโปรแกรมการฟื้นฟูการรู้คิด จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดความร่วมมือ และรู้บทบาทของตนเองในการทำกิจกรรมต่อไป

การฟื้นฟูการรู้คิด ประกอบด้วย การฝึกทักษะความใส่ใจจดจ่อกับการหายใจที่ผ่อนคลาย ฝึกความจำแบบง่ายๆ โดยการระลึกชื่อของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการฝึกความจำระยะสั้นจากการมองเห็น และการได้ยิน นอกจากนี้เป็นการฝึกสมาธิโดยการรู้ลมหายใจ พร้อมใช้สื่อช่วยกระตุ้นซ้ำๆ ให้เกิดการเรียนรู้ และการรู้คิดที่เพิ่มขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดีทัศน์ ฝึกการหายใจ (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)  
(ภาคผนวกหน้าที่ 101)
2. Power point เรื่อง รู้จักมักคุ้น (ภาคผนวกหน้าที่ 101)
3. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์  
(ภาคผนวกหน้าที่ 101)
4. ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ ยางลบ (ภาคผนวกหน้าที่ 101)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม   | เวลา    |
|---|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด</li> <li>- เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)</li> <li>- เพื่อทบทวนความจำเกี่ยวกับตนเอง (recall)</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 1</b> การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง บอกชื่อ จากนั้นให้ผู้รับการบำบัดแนะนำตนเอง</li> <li>2. ผู้บำบัดเริ่มต้นสนทนากับผู้บำบัด โดยพูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง, สภาพอากาศ, งานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น</li> <li>3. ผู้บำบัดเปิด Power point กิจกรรมที่ 1: รู้จักมักคุ้น ให้ออมัลโปรแกรมวัตถุประสงค์ จำนวนครั้ง ระยะเวลา ประโยชน์ของการรับการบำบัด และนัดหมายการบำบัด</li> <li>4. อธิบายให้ผู้รับการบำบัดทราบเกี่ยวกับการฝึกกิจกรรมขณะที่อยู่บ้าน การใช้ “สมุดบันทึก” และการบันทึกข้อมูลหลังทำกิจกรรม</li> <li>5. ให้ผู้รับการบำบัดพูดคุยระบายความคิด ความรู้สึก เปิดโอกาสให้สอบถาม ประเด็นข้อสงสัยเกี่ยวกับโปรแกรมบำบัด และประเมินความคาดหวังต่อการเข้าร่วมโปรแกรมบำบัด</li> <li>6. ให้ผู้รับการบำบัดบันทึกข้อมูลส่วนตัวใน ส่วนที่ 1 ประวัติของฉันทันในสมุดประจำตัว และมอบสมุดประจำตัวให้ผู้รับการบำบัด</li> </ol> | 10 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา    |
|--|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ(attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ</li> </ul>  | <p><b>ขั้นตอนที่ 2</b> ฝึกทักษะความใส่ใจ จากกิจกรรม “ฝึกการหายใจ”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บ่าบัดบอกประโยชน์ของการฝึกลมหายใจ โดยจะช่วยให้มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ความคิด ความจำดีขึ้น</li> <li>2. เปิดวีดิทัศน์ “ฝึกการหายใจ”ให้ผู้รับการบ่าบัดฝึกปฏิบัติหลังฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบ่าบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกหายใจครั้งนี้ ความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง</li> <li>3. จากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที 7</li> </ol>   | 10 นาที |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อเพิ่มความจำที่เกิดจากการได้ยิน (auditory memory)</li> <li>- เพื่อเพิ่มความจำระยะสั้น และความใส่ใจ (working memory, recent memory และ attention)</li> <li>- เพื่อการสรุปความเข้าใจด้านการรู้จักกัน และการร่วมมือในการทำกิจกรรม (conceptualization)</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> เกม “ป้ายชื่อนั้นสำคัญไฉน”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บ่าบัดจัดเตรียมป้ายชื่อบุคคล จำนวน 3 ราย ได้แก่ ผู้บ่าบัด ผู้รับการบ่าบัด และญาติ</li> <li>2. ให้ผู้บ่าบัดนำรูปภาพบุคคล 3 ภาพ (1) ชาวนา (2) คุณครู (3) ทหาร วางบนโต๊ะ</li> <li>3. ให้ผู้บ่าบัดบอกข้อมูล ชื่อ อายุ ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 หลังจากนั้นให้ผู้บ่าบัดทวนคำซ้ำ (กรณีผู้บ่าบัดตอบไม่ถูกต้อง ผู้บ่าบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้อง และให้ผู้บ่าบัดบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>4. ผู้บ่าบัดทำกิจกรรมเหมือนข้อที่ 3 ในรูปที่ 2 และ 3 ตามลำดับ</li> <li>5. ผู้บ่าบัดให้ผู้รับการบ่าบัดทวนคำชื่อ อายุ ของรูปที่ 1 จนถึงรูปที่ 3 หากผู้บ่าบัดตอบไม่ถูกต้องผู้บ่าบัดให้ข้อมูลที่ถูกต้อง</li> </ol> | 10 นาที |



| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา           |
|---|--|----------------|
|   | <p>และทวนซ้ำ</p> <p>6. ให้ผู้ปวยบันทึกชื่อ อายุ ของรูปที่ 1 จนถึงรูปที่ 3 ในใบงานที่ 1 โดยบันทึกลงในสมุดบันทึกบำบัด หน้าที่ 28</p> <p>7. ผู้บำบัดนำบัตรคำที่เป็นข้อมูล ชื่อ อายุ รูปที่ 1-3 วางกระจายและสลับตำแหน่งบนโต๊ะ หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดจับคู่บัตรคำกับรูปภาพ ให้ถูกต้อง (กรณี ผู้รับการบำบัดทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้บำบัดและญาติช่วยจับคู่ให้ถูกต้อง)</p> <p>8. ให้ผู้รับการบำบัดสรุป และเทคนิคที่ใช้ในการจำของตนเอง</p> |                |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้ลึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 4</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม ผู้บำบัดสอบถามความรู้ลึกของผู้รับการบำบัดในการเข้าร่วมกิจกรรมในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</p>  | <p>10 นาที</p> |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำๆ</p>                            | <p><b>ขั้นตอนที่ 5</b> จบการบำบัดด้วย “ฝึกการหายใจ” ให้ผู้รับการบำบัดดูวิดีโอ และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรมบำบัดครั้งนี้</p>   | <p>5 นาที</p>  |

# กิจกรรมที่ 2 จอจ่อ จดจำ

(ฝึกที่บ้าน)



## กิจกรรมที่ 2 “จดจ่อ จดจำ”

สถานที่บำบัด: ฟีกที่บ้าน

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 105 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกทักษะด้านความใส่ใจ (attention)
2. ทบทวนความจำเกี่ยวกับตนเอง
3. เรียนรู้การฝึกความจำระยะสั้น

### สาระสำคัญ

การฝึกสติ หรือความใส่ใจจดจ่อกับลมหายใจ ทำให้ผู้รับการบำบัดมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นฟูความคิด ความจำได้ดีขึ้น ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดการสร้างนิสัยขึ้นได้

การเรียงลำดับภาพ เป็นการกระตุ้นความจำโดยใช้การสัมผัสทางตา (visual memory) แปลงภาพเป็นความจำ จากการวิจัยพบว่าร้อยละ 80 การรับรู้ทางตา และเชื่อมโยงเป็นภาพช่วยสร้างควมจำได้ดีกว่าการได้ยิน (auditory memory) หรือสัมผัสอื่นๆ ถ้ามีประสบการณ์ภายในจากอารมณ์ ความรู้สึกที่รุนแรงจะทำให้จดจำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่า ประกอบกับ ความตั้งใจ และเลือกการจดจำ จะช่วยให้ความจำดีขึ้นได้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. Power point กิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง เกมทายภาพ (ภาคผนวกหน้าที่ 102)
2. Power point กิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง เกมเรียงลำดับภาพ (ภาคผนวกหน้าที่ 112)
3. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (ภาคผนวกหน้าที่ 111 และ 133)



## ขั้นตอนกิจกรรม 2.1 เกมทายภาพ

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา    |
|---|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)</li> <li>- เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ (attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ</li> </ul>  | <p><b>ขั้นตอนที่ 1 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิด power point กิจกรรมที่ 2.1 “เกมทายภาพ” ทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์กิจกรรม</li> <li>2. รับชมวีดิทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ</li> <li>3. หลังจากฝึกการหายใจ ให้บันทึกประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง ในสมุดบันทึกหน้าที 2 ข้อที่ 1</li> </ol>   | 5 นาที  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำเกี่ยวกับตนเอง (recall)</li> <li>- เพื่อทบทวนและสรุปข้อมูลส่วนตัวของตนเอง (conceptualization)</li> <li>- เพื่อฝึกความจำระยะสั้นที่เกิดจากการได้ยิน (auditory memory)</li> <li>- เพื่อฝึกความจำระยะสั้นจากการมองเห็น</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “เกมทายภาพ”</b> จะประกอบด้วยกิจกรรม 3 ชุดกิจกรรม</p> <p><b>กิจกรรม 2.1 ชุดที่ 1 เกมทายภาพผลไม้</b> (มะม่วง สตอเบอรี่ ทุเรียน)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับฟัง-อ่านบทติกาการทำกิจกรรมชุดที่ 1 โดยจดจำชื่อผลไม้ตามภาพที่เห็นและตำแหน่งของรูปภาพ ใช้เวลาภาพละ 5 วินาที</li> <li>2. ปฏิบัติกิจกรรม “จับแอด” และฝึกทำมือตามกิจกรรมสลับข้างกันไป-มาเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด</li> <li>3. เลือกจับคู่รูปภาพผลไม้จากการจดจำภาพผลไม้ตามตำแหน่งที่มองเห็นข้างต้น โดยกดเลือกจับคู่รูปภาพตามหมายเลข</li> </ol> | 20 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--|---|------|
| (visual memory)<br>- เพื่อฝึกความจำระยะสั้น (working memory) | 1-6 ที่กำหนดไว้<br>4. บันทึกคะแนนที่ได้จากการเล่นเกมทายภาพ ในกิจกรรมชุดที่ 1 โดยเขียนลงในสมุดบันทึกหน้าที 3 ข้อที่ 2<br><u>กิจกรรม 2.1 ชุดที่ 2 เกมทายภาพผลไม้</u><br>(แอปเปิ้ล ฝรั่ง องุ่น ส้ม)<br>1. รับฟัง-อ่านกติกาการทำกิจกรรมชุดที่ 2 โดยจดจำชื่อผลไม้ตามภาพที่เห็นและตำแหน่งของรูปภาพ ใช้เวลาภาพละ 5 วินาที เปิดรูปภาพทีละภาพๆ ละ 5 วินาที จนครบ<br>2. ปฏิบัติกิจกรรม “จับแอด” และฝึกทำมือตามกิจกรรมสลับข้างกันไป-มาเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด<br>3. เลือกจับคู่ภาพชื่อผลไม้จากการจดจำตามตำแหน่งที่มองเห็นข้างต้น โดยกดเลือกจับคู่ตามหมายเลข 1-8 ที่กำหนดไว้<br>4. บันทึกคะแนนที่ได้จากการเล่นเกมทายภาพ ในกิจกรรมชุดที่ 2 โดยเขียนลงในสมุดบันทึกที่ 3 ข้อที่ 3<br><u>กิจกรรม 2.1 ชุดที่ 3 เกมทายภาพผลไม้</u><br>(ฝรั่ง องุ่น แอปเปิ้ล ส้ม)<br>1. รับฟัง-อ่านกติกาการทำกิจกรรมชุดที่ 3 โดยจดจำชื่อผลไม้ตามภาพที่เห็นและตำแหน่งของรูปภาพ ใช้เวลาภาพละ 5 วินาที<br>2. ปฏิบัติกิจกรรม “จับแอด” และฝึก |      |



| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p>ทำมือตามกิจกรรม สลับข้างกันไป-มาเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด</p> <p>3. เลือกจับคู่ภาพภาพผลไม้จากการจดจำตามตำแหน่งที่ มองเห็นข้างต้น โดยการกดเลือกจับคู่ตามหมายเลข 1-8 ที่กำหนดไว้</p> <p>4. บันทึกคะแนนที่ได้จากการเล่นเกมทายภาพ โดยเขียนลงในสมุดบันทึกหน้าที 3 ข้อที่ 4</p> <p><b>กิจกรรม 2.1 ชุดที่ 4 ฝึกทักษะความจำ</b><br/>โดยการเชื่อมโยงรูปภาพที่สัมพันธ์กับตำแหน่งลำดับภาพ (ภาพเครื่องใช้ส่วนตัว ได้แก่ รองเท้า แปรงฟัน แก้วน้ำ หวี)</p> <p>1. รับฟัง-อ่านกติกาการทำกิจกรรมชุดที่ 4 โดยจดจำชื่อเครื่องใช้ส่วนตัวตามภาพที่เห็นและตำแหน่งของรูปภาพ ใช้เวลาภาพละ 5 วินาที</p> <p>2. ปฏิบัติกิจกรรม “จับแอลล” และฝึกทำมือตามกิจกรรม สลับข้างกันไป-มาเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด</p> <p>3. จับคู่ภาพของใช้ส่วนตัวให้ตรงตามตำแหน่งที่มองเห็นข้างต้น กดเลือกจับคู่ตามหมายเลข 1-8 ที่กำหนดไว้</p> <p>4. บันทึกคะแนนที่ได้จากการเล่นเกมทายภาพลงในสมุดบันทึกหน้าที 3 ข้อที่ 5</p> <p>5. ผู้รับการบำบัดสรุปเทคนิคในการจำภาพกิจกรรม โดยบันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที 4 ข้อที่ 6</p> |      |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|--|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด</li> </ul> | <p>ขั้นตอนที่ 3 สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม ผู้รับสารบำบัด บันทึกแผนการนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และบันทึกลงในสมุดประจำตัวหน้าที่ 4 ข้อที่ 7</p> | 5 นาที |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำ ๆ</li> </ul>       | <p>ขั้นตอนที่ 4 “ฝึกการหายใจ”<br/>ให้รับชมวิดีโอทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรม</p>  | 5 นาที |



## ขั้นตอนกิจกรรม 2.2 เกมเรียงลำดับภาพ

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม   | เวลา    |
|---|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)</li> <li>- เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ (attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ</li> <li>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ด้านความใส่ใจโดยการทำซ้ำๆ</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 1 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิด power point กิจกรรมที่ 2.2 “เกมเรียงลำดับภาพ” ทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์กิจกรรม</li> <li>2. รับชมวีดิทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ</li> <li>3. หลังจากฝึกการหายใจ ให้บันทึกประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกละเอียดอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง ในสมุดบันทึกหน้าที 5 ข้อที่ 1</li> </ol>      | 5 นาที  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อฝึกซ้ำความจำระยะสั้นจากการมองเห็น (visual memory) จากสิ่งใกล้ตัว หรือเกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวัน และมีการจัดเรียงลำดับที่มีความซับซ้อนมากขึ้น</li> </ul>                         | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “เกมเรียง ลำดับภาพ”</b></p> <p>เกมเรียง ลำดับภาพ จะมีภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน 3 ชุด (กิจกรรมชุดที่ 1-3) และภาพดอกไม้ 1 ชุด (กิจกรรมชุดที่ 4)</p> <p><b>กิจกรรม 2.2 ชุดที่ 1</b></p> <p>(ภาพ 3 กิจกรรม คือ ตื่นนอน ล้างหน้า และทำงาน)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้รับการบำบัดดู power point กิจกรรมชุดที่ 1 รับฟัง-อ่านกติกาการทำกิจกรรม</li> <li>2. ปฏิบัติกิจกรรม “จับแอด” และฝึกทำมือตามกิจกรรม ไล่ไปข้างกันไป-</li> </ol> | 20 นาที |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p>มาเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด</p> <p>3. จัดจำภาพเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จำนวน 3 ภาพ</p> <p>4. จัดเรียงภาพตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตามลำดับที่ 1, 2 และ 3 หากเลือกตอบได้ ถูกต้องจะได้คะแนน ภาพละ “1 คะแนน” ขึ้นตอนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน</p> <p>5. บันทึกคะแนนที่ได้ลงในสมุดบันทึกหน้าที 6 ข้อที่ 2</p> <p><b>กิจกรรม 2.2 ชุดที่ 2</b><br/>(ภาพ 5 กิจกรรม คือ ตื่นนอน ล้างหน้า กินยา ทำงานและตากผ้า)</p> <p>1. ผู้รับการบำบัดดู power point กิจกรรมชุดที่ 2 รับฟัง-อ่านกติกาการทำกิจกรรม</p> <p>2. จัดจำภาพเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จำนวน 5 ภาพ</p> <p>3. ปฏิบัติกิจกรรม “จับแอด” และฝึกทำมือตามกิจกรรม สลับข้างกันไป-มาเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด</p> <p>4. จัดเรียงภาพลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตามลำดับที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 หากเลือกตอบได้ ถูกต้อง จะได้คะแนน ภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>5. บันทึกคะแนนที่ได้ลงในสมุดบันทึกหน้าที 6 ข้อที่ 3</p> |      |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p><u>กิจกรรม 2.2 ชุดที่ 3</u></p> <p>(ภาพ 6 กิจกรรม คือ ตื่นนอน ล้างหน้า กินยา ทำงาน ขายของ และตากผ้า)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้รับการบำบัดดู power point กิจกรรม ชุดที่ 3</li> <li>2. จดจำภาพเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จำนวน 6 ภาพ</li> <li>3. ปฏิบัติกิจกรรม “จับแอด” และฝึกทำมือตามกิจกรรม สลับข้างกันไป-มาเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด</li> <li>4. จัดเรียงภาพลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตามลำดับที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนน ภาพละ “1 คะแนน”</li> <li>5. บันทึกคะแนนที่ได้ลงในสมุดบันทึกหน้าที 6 ข้อที่ 4</li> </ol> <p><u>กิจกรรม 2.2 ชุดที่ 4</u></p> <p>(ภาพดอกไม้ 4 ชนิด คือ ดอกกุหลาบ ดอกมะลิ ดอกดาวเรือง และดอกอัญชัน)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้รับการบำบัดดู power point ชุดที่ 4</li> <li>2. จดจำภาพดอกไม้และตำแหน่งหมายเลข</li> <li>3. ปฏิบัติกิจกรรม “จับแอด” และฝึกทำมือตามกิจกรรม สลับข้างกันไป-มาเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด</li> </ol> |      |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|---|--|--------|
|   | <p>4. ให้ผู้รับการบำบัดเลือกดอกไม้ที่อยู่ตรงตามตำแหน่งหมายเลข ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพใดอยู่ตรงกับตำแหน่งหมายเลข 1</li> <li>- ภาพใดอยู่ตรงกับตำแหน่งหมายเลข 2</li> <li>- ภาพใดอยู่ตรงกับตำแหน่งหมายเลข 3</li> <li>- ภาพใดอยู่ตรงกับตำแหน่งหมายเลข 4</li> </ul> <p>5. หากเลือกรูปภาพดอกไม้ และหมายเลขตำแหน่งของดอกไม้ได้ถูกต้องตรงกัน จะได้คะแนน ภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>6. บันทึกคะแนนที่ได้ลงในสมุดบันทึกหน้าที่ยี่ 6 ข้อที่ 5</p> <p>7. ผู้รับการบำบัดสรุปเทคนิคในการจำภาพกิจกรรม โดยบันทึกลงในสมุดประจำตัวหน้าที่ยี่ 7 ข้อที่ 6</p> |        |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <p>1. ผู้รับการบำบัดบันทึกแผนการนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและบันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที่ยี่ 7 ข้อที่ 7</p>   | 5 นาที |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำ ๆ</p>       | <p><b>ขั้นตอนที่ 4</b> “ฝึกการหายใจ”</p> <p>ให้รับชมวีดิทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรม</p>  | 5 นาที |

# กิจกรรมที่ 3 การจัดคำ เรียงภาพ

(ฝึกที่บ้าน)



## กิจกรรมที่ 3 “การจัดคำ เรียงภาพ”

สถานที่บำบัด: ฝึกที่บ้าน

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (auditory and visual memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ working memory, mental flexibility, reasoning, planning (sequencing)

### สาระสำคัญ

การจัดคำเรียงภาพ เป็นการฝึกความจำโดยใช้การสัมผัสผ่านทางตา (visual memory) และการได้ยิน (auditory memory) โดยมีการฝึกซ้ำๆ และเพิ่มความซับซ้อนให้มีความเชื่อมโยงกับสิ่งที่เห็น สัมผัส หรือจินตนาการออกเป็นภาพความจำ

ทักษะการจัดการและตัดสินใจ (executive function) ด้านการจัดกลุ่มคำ การเชื่อมโยงความหมายที่ยืดหยุ่น การจัดเรียงลำดับภาพในลักษณะต่างๆ รวมทั้งการเรียนรู้การทำงานเป็นทีม โดยใช้หลักการฝึกเพื่อการฟื้นฟูการรู้คิด (restorative) และการเรียนรู้เชื่อมโยงที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

### สื่อ/อุปกรณ์

1. Power point กิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง บัตรคำแสนสนุก (ภาคผนวกหน้าที่ 134)
2. Power point กิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง บัตรภาพชวนคิด (ภาคผนวกหน้าที่ 156)
3. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (ภาคผนวกหน้าที่ 155 และ 177)





## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา    |
|---|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)</li> <li>- เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ (attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ</li> </ul>  | <p><b>ขั้นตอนที่ 1 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้รับการบำบัดเปิด power point กิจกรรมที่ 3.1</li> <li>2. ทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์กิจกรรม</li> <li>3. ดูวิดีโอที่ชื่อ “ฝึกการหายใจ” และให้ฝึกการหายใจ</li> <li>4. ผู้รับการบำบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจ ความคิด ความรู้สึกร และความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมาอย่างไร</li> <li>5. บันทึกข้อมูลลงในสมุดบันทึกหน้าที 8 ข้อที่ 1</li> </ol>  | 5 นาที  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำเกี่ยวกับตนเอง (recall)</li> <li>- เพื่อทบทวนและสรุปข้อมูลส่วนตัวของตนเอง (conceptualization)</li> <li>- เพื่อฝึกความจำระยะสั้นที่เกิดจากการได้ยิน (auditory memory)</li> <li>- เพื่อฝึกด้านการคิด การเชื่อมโยง</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมที่ 3.1 “บัตรคำแสนสนุก”</b></p> <p>กิจกรรมบัตรคำแสนสนุกเป็นการกอดเลือกบัตรคำ เพื่อนำไปเติมประโยคให้ถูกต้อง และมีความหมาย โดยประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 4 ชุด ดังนี้</p> <p><b>กิจกรรม 3.1 ชุดที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับฟัง-อ่านบทกวีการทำกิจกรรม</li> <li>2. กอดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 2 บัตรคำ (ตับแข็ง, การดื่มสุรา) จากนั้นเลือกคำเติมลงใน หมายเลขที่ 1 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ ...(1)... <b>เรื้อรังจะทำให้ป่วยเป็นโรค....</b> ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย หากเลือกตอบ</li> </ol> | 20 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--|---|------|
| <p>ความหมายที่ยืดหยุ่น<br/>การจัดเรียงลำดับภาพ<br/>ในลักษณะต่างๆ</p> | <p>ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรคำละ<br/>“1 คะแนน”</p> <p>3. กดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 2<br/>บัตรคำ (ตั๋บแข็ง, การตี๋มสุร่า)<br/>จากนั้นเลือกคำเติมลงใน หมายเลขที่<br/>2 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ .....<br/>เรื้อรังจะทำให้ป่วยเป็นโรค...(2)...ให้<br/>เป็นประโยคที่มีความหมาย</p> <p>4. หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนน<br/>บัตรคำละ “1 คะแนน” โดยประโยค<br/>ที่ถูกต้องและมีความหมาย คือ <u>การตี๋ม<br/>สุร่า</u>เรื้อรังจะทำให้ป่วยเป็นโรค<u>ตั๋บแข็ง</u></p> <p><u>กิจกรรม 3.1 ชุดที่ 2</u></p> <p>1. ผู้รับการบำบัดดู power point<br/>กิจกรรมที่ 3.1 “บัตรคำแสนสนุก”<br/>ชุดที่ 2</p> <p>2. กดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 2<br/>บัตรคำ (แข็งแรง, การออกกำลัง<br/>กาย) จากนั้นเลือกคำเติมลงใน<br/>หมายเลขที่ 1 ในประโยคที่เตรียมไว้<br/>คือ ..(1)...ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ....<br/>ป้องกันการเจ็บป่วย ให้เป็นประโยคที่<br/>มีความหมาย หากเลือกตอบได้ถูกต้อง<br/>จะได้คะแนนบัตรคำละ “1 คะแนน”</p> <p>3. กดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 2<br/>คำ (แข็งแรง, การออกกำลังกาย)<br/>จากนั้นเลือกคำเติมลงใน หมายเลขที่<br/>2 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ.....ทำให้<br/>ร่างกายมีสุขภาพ...(2)...ป้องกันการ</p> |      |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงาน   | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p>เจ็บป่วย ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย</p> <p>4. หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรคำละ “1 คะแนน” โดยประโยคที่ถูกต้องและมีความหมาย คือ <u>การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงป้องกันการเจ็บป่วย</u></p> <p><u>กิจกรรม 3.1 ชุดที่ 3</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้รับการทำใบัดดู power point กิจกรรมที่ 3.1 “บัตรคำแสนสนุก” ชุดที่ 3</li> <li>กตเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 3 บัตรคำ (การนอนหลับ, การรับประทานยา, อยากรดืมสุรา) จากนั้นเลือกคำเติมลงใน หมายเลขที่ 1 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ...(1)... และ.....ที่เพียงพอ ส่งผลให้ลดอาการ.....ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรคำละ “1 คะแนน”</li> <li>กตเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 3 บัตรคำ (การนอนหลับ, การรับประทานยา, อยากรดืมสุรา) จากนั้นเลือกคำเติมลงใน หมายเลขที่ 2 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ ..... และ...(2)...ที่เพียงพอ ส่งผลให้ลดอาการ..... ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรคำละ “1 คะแนน”</li> </ol> |      |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p>4. กดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 3 บัตรคำ (การนอนหลับ, การรับประทานยา, อยากดึ่มสุรา) จากนั้นเลือกคำเติมลงใน หมายเลขที่ 3 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ ..... และ.....ที่เพียงพอ ส่งผลให้ลดอาการ...(3)... ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรคำละ “1 คะแนน”</p> <p>5. โดยประโยคที่ถูกต้องและมีความหมายคือ <u>การรับประทานยาและการนอนหลับที่เพียงพอ ส่งผลให้ลดอาการอยากดึ่มสุรา</u></p> <p><u>กิจกรรม 3.1 ชุดที่ 4</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้รับการบำบัดดู power point กิจกรรมที่ 3.1 “บัตรคำแสนสนุก” ชุดที่ 4</li> <li>กดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 4 บัตรคำ (เข้าวัดทำบุญ, ขนทรายเข้าวัด, ทำความสะอาดบ้าน, ซักไล่สิ่งอัปมงคล) จากนั้นเลือกคำเติมลงใน หมายเลขที่ 1 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ วันสังขารล่องในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ... (1)...เพื่อ.... และในวันเนาจะ.....และวันที่ 15 จะ.....เป็นสิริมงคลกับตนเอง ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรคำละ “1 คะแนน”</li> </ol> |      |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา |
|--------------|--|------|
|              | <p>3. กดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 4 บัตรคำ (เข้าวัดทำบุญ, ขนทรายเข้าวัด, ทำความสะอาดบ้าน, ซับล้างสิ่งอปรมงคล) จากนั้นเลือกคำเติมลงในหมายเลขที่ 2 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ วันสังขารล่วงในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ.... เพื่อ...(2)...และในวันเนาจะ.... และวันที่ 15 จะ....เป็นสิริมงคลกับตนเอง ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรคำละ “1 คะแนน”</p> <p>4. กดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 4 บัตรคำ (เข้าวัดทำบุญ, ขนทรายเข้าวัด, ทำความสะอาดบ้าน, ซับล้างสิ่งอปรมงคล) จากนั้นเลือกคำเติมลงในหมายเลขที่ 3 ในประโยคที่เตรียมไว้ คือ วันสังขารล่วงในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ.... เพื่อ..... และในวันเนาจะ...(3)...และวันที่ 15 จะ.... เป็นสิริมงคลกับตนเอง ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรคำละ “1 คะแนน”</p> <p>5. กดเลือกบัตรคำที่เตรียมไว้จำนวน 4 บัตรคำ (เข้าวัดทำบุญ, ขนทรายเข้าวัด, ทำความสะอาดบ้าน, ซับล้างสิ่งอปรมงคล) จากนั้นเลือกคำเติมลงในหมายเลขที่ 4 ในประโยคที่เตรียมไว้</p> |      |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา    |
|---|---|---------|
|   | <p>คือ วันสังฆารล่องในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ.....เพื่อ.....และในวันเนาจะ.....และวันที่ 15 จะ...(4)...เป็นสิริมงคลกับตนเอง ให้เป็นประโยคที่มีความหมาย หากเลือกตอบได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรคำละ “1 คะแนน”</p> <p>6. โดยประโยคที่ถูกต้องและมีความหมายคือ วันสังฆารล่องในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ<u>ทำ</u><u>ความสะอาดบ้านเพื่อขับไล่สิ่งอัปมงคล</u> และในวันเนาจะ<u>ขนทรายเข้าวัด</u> และวันที่ 15 จะ<u>เข้าวัดทำบุญ</u>เป็นสิริมงคลกับตนเอง</p> <p>7. จากนั้นให้ผู้รับการบำบัดรวมคะแนนแล้วเขียนคะแนนที่ได้ลงในสมุดบันทึกหน้าที 9 ข้อที่ 2</p> |         |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม ผู้รับการบำบัดจดบันทึกสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ กิจกรรมที่ 3 “การจัดคำ เรียงภาพ” (ชุดที่ 1-4) ในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปเทคนิคในการเรียนรู้จากการฝึกทำกิจกรรมครั้งนี้ จากนั้นเขียนลงในสมุดบันทึกหน้าที 9 ข้อที่ 3</li> <li>2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้ง นี้ จากนั้นเขียนลงในสมุดบันทึกหน้าที 9 ข้อที่ 4</li> </ol>   | 10 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา    |
|--|--|---------|
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและ<br/>ประสบการณ์ด้าน<br/>ความใส่ใจโดยการ<br/>ทำซ้ำๆ</p>                                    | <p><b>ขั้นตอนที่ 4</b> จบการบำบัดด้วย<br/>“ฝึกการหายใจ”<br/>1. ผู้รับการบำบัดดูวีดิทัศน์ “ฝึกการ<br/>หายใจ” และให้ฝึกการหายใจ และฝึก<br/>การหายใจก่อนจบกิจกรรมบำบัด<br/>ครั้งนี้</p>   | 5 นาที  |
| <p>- เพื่อฝึกด้านการคิด<br/>การเชื่อมโยง<br/>ความหมายที่ยืดหยุ่น<br/>การจัดเรียงลำดับภาพ<br/>ในลักษณะต่างๆ</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 5</b> กิจกรรมที่ 3.2 “บัตรภาพชวน<br/>คิด”<br/>กิจกรรมบัตรภาพชวนคิดเป็นการก<br/>เลือกบัตรภาพ เรียงลำดับภาพตามลำดับ<br/>เหตุการณ์ลักษณะต่างๆ ตามลำดับเพื่อนำไป<br/>เติมประโยคให้ถูกต้องและมีความหมาย โดย<br/>ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 5 ชุด ดังนี้<br/><b>กิจกรรม 3.2 ชุดที่ 1</b><br/>1. ผู้รับการบำบัดดู power point<br/>กิจกรรมที่ 3.2 “บัตรภาพชวนคิด”<br/>ชุดที่ 1<br/>2. ดูและให้ฝึกการหายใจตามวีดิทัศน์<br/>“ฝึกการหายใจ”<br/>3. หลังฝึกการหายใจเสร็จ ให้บันทึกการ<br/>เรียนรู้ที่ได้จากการ ฝึกการหายใจ<br/>ในสมุดบันทึกหน้าที 10 ข้อที่ 1<br/>4. อ่านกติกาการทำกิจกรรม “บัตรภาพ<br/>ชวนคิด” ชุดที่ 1<br/>5. ดู จดจำ และทำความเข้าใจบัตรภาพ<br/>จำนวน 4 บัตรภาพ ได้แก่ ปลาผูก<br/>เก็บผัก เอาไปขาย ได้เงิน<br/>6. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์<br/>ลำดับที่ 1 หากเลือกตอบลำดับภาพ</p> | 20 นาที |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p>ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>7. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ ลำดับที่ 2 หากเลือกตอบลำดับภาพ ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>8. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ ลำดับที่ 3 หากเลือกตอบลำดับภาพ ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>9. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ ลำดับที่ 4 หากเลือกตอบลำดับภาพ ได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>10. ดูเฉลยลำดับภาพเหตุการณ์ที่ถูกต้อง ของบัตรภาพ คือ ลำดับที่ 1 ปลา ผัก, ลำดับที่ 2 เก็บผัก, ลำดับที่ 3 เอาไปขาย และลำดับที่ 4 ได้เงิน</p> <p>11. หลังจากนั้น รวมคะแนนที่ได้ และ บันทึก สิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุด บันทึก หน้าที่ 11 ข้อที่ 2</p> <p><b>กิจกรรม 3.2 ชุดที่ 2</b></p> <p>1. ดู จดจำ และทำความเข้าใจบัตรภาพ จำนวน 4 บัตรภาพ ได้แก่ ฟืน สะอาด เอาไปทิ้งขยะ กวาดใบไม้ และใบไม้หล่น</p> <p>2. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ ลำดับที่ 1 หากเลือกตอบลำดับภาพ</p> |      |



| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p>ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>3. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ ลำดับที่ 2 หากเลือกตอบลำดับภาพ ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>4. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ ลำดับที่ 3 หากเลือกตอบลำดับภาพ ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>5. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ ลำดับที่ 4 หากเลือกตอบลำดับภาพ ได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>6. ดูเฉลยลำดับภาพเหตุการณ์ที่ถูกต้อง ของบัตรภาพ คือ ลำดับที่ 1 ใบไม้ หล่น, ลำดับที่ 2 กวาดใบไม้, ลำดับที่ 3 เอาไปทิ้งขยะ และลำดับที่ 4 พื้นสะอาด</p> <p>7. หลังจากนั้น รวมคะแนนที่ได้ และ บันทึก สิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุด บันทึก หน้าที่ 11 ข้อที่ 3</p> <p><b>กิจกรรม 3.2 ชุดที่ 3</b></p> <p>1. ดู จดจำ และทำความเข้าใจบัตรภาพ จำนวน 4 บัตรภาพ ได้แก่ ลูกมะพร้าว ต้นมะพร้าว ขนมหวาน และกะทิ</p> <p>2. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์</p> |      |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p>ลำดับที่ 1 หากเลือกตอบลำดับภาพ<br/>ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ<br/>“1 คะแนน”</p> <p>3. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์<br/>ลำดับที่ 2 หากเลือกตอบลำดับภาพ<br/>ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ<br/>“1 คะแนน”</p> <p>4. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์<br/>ลำดับที่ 3 หากเลือกตอบลำดับภาพ<br/>ได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ<br/>“1 คะแนน”</p> <p>5. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์<br/>ลำดับที่ 4 หากเลือกตอบลำดับภาพ<br/>ได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรภาพละ<br/>“1 คะแนน”</p> <p>6. ดูเฉลยลำดับภาพเหตุการณ์ที่ถูกต้อง<br/>ของบัตรภาพ คือ ลำดับที่ 1 ต้น<br/>มะพร้าว, ลำดับที่ 2 ลูกมะพร้าว,<br/>ลำดับที่ 3 กะทิ และลำดับที่ 4<br/>ขนมหวาน</p> <p>7. หลังจากนั้น รวมคะแนนที่ได้ และ<br/>บันทึก สิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุด<br/>บันทึก หน้าที 11 ข้อที่ 4</p> <p><b>กิจกรรม 3.2 ชุดที่ 4</b></p> <p>1. ดู จดจำ และทำความเข้าใจบัตรภาพ<br/>จำนวน 4 บัตรภาพ ได้แก่ วงด้อม<br/>สุรา ไม่ไปทำงาน เจ้านายตำหนิ<br/>และโดนไล่ออก</p> |      |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--------------|---|------|
|              | <p>2. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ลำดับที่ 1 หากเลือกตอบลำดับภาพได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>3. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ลำดับที่ 2 หากเลือกตอบลำดับภาพได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>4. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ลำดับที่ 3 หากเลือกตอบลำดับภาพได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>5. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ลำดับที่ 4 หากเลือกตอบลำดับภาพได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>6. ดูเฉลยลำดับภาพเหตุการณ์ที่ถูกต้องของบัตรภาพ คือ ลำดับที่ 1 วงด้อมสุรา, ลำดับที่ 2 ไม่ไปทำงาน, ลำดับที่ 3 เจ้านายตำหนิ และลำดับที่ 4 โดนไล่ออก</p> <p>7. หลังจากนั้น รวมคะแนนที่ได้ และบันทึก สิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึก หน้า 11 ข้อที่ 5</p> <p><b>กิจกรรม 3.2 ชุดที่ 5</b></p> <p>1. ดู จดจำ และทำความเข้าใจบัตรภาพจำนวน 4 บัตรภาพ ได้แก่ ปฏิเสธวงด้อมสุรา ร่างกายแข็งแรง ออกกำลังกาย</p> |      |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา          |
|---|--|---------------|
|   | <p>2. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ลำดับที่ 1 หากเลือกตอบลำดับภาพได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>3. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ลำดับที่ 2 หากเลือกตอบลำดับภาพได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>4. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ลำดับที่ 3 หากเลือกตอบลำดับภาพได้ถูกต้อง จะได้คะแนน บัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>5. กดเลือกบัตรภาพที่บอกถึงเหตุการณ์ลำดับที่ 4 หากเลือกตอบลำดับภาพได้ถูกต้อง จะได้คะแนนบัตรภาพละ “1 คะแนน”</p> <p>6. ดูเฉลยลำดับภาพเหตุการณ์ที่ถูกต้องของบัตรภาพ คือ ลำดับที่ 1 วงด้อมสุรา, ลำดับที่ 2 ปฏิเสธการดื่ม, ลำดับที่ 3 ออกกำลังกาย และลำดับที่ 4 ร่างกายแข็งแรง</p> <p>7. หลังจากนั้น รวมคะแนนที่ได้ และบันทึก สิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึก หน้า 12 ข้อที่ 6</p> |               |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 6</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม ผู้รับการบำบัดจดบันทึกสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <p>1. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม</p>   | <p>5 นาที</p> |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|--|--|--------|
| (conceptualization)  | <p>ในครั้งนี้ จากนั้นให้เขียนลงในสมุดบันทึกหน้าที่ 12 ข้อที่ 7</p> <p>2. สรุปการนำกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร จากนั้นเขียนลงในสมุดบันทึกหน้าที่ 12 ข้อที่ 8</p> |        |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและ ประสิทธิภาพด้าน ความใส่ใจโดยการ ทำซ้ำๆ</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 7</b> จบการบำบัดด้วย <b>“ฝึกการหายใจ”</b> ให้ผู้รับการบำบัดดูวีดิทัศน์ และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรม</p>  | 5 นาที |

# กิจกรรมที่ 4 ยับยั้งไข้ใจ

(สถานบริการสุขภาพ)



## กิจกรรมที่ 4 “ยับยั้งชั่งใจ”

สถานที่บำบัด: สถาบันบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 50 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recent memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่

Response inhibition, Problem solving (decision making)

### สาระสำคัญ

อาการอยากดื่มแอลกอฮอล์เกิดจากตัวกระตุ้น ซึ่งแบ่งเป็นตัวกระตุ้นภายใน ได้แก่ อารมณ์ ความคิด ความจำ หรือประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคล และตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ สภาพแวดล้อมในสังคมที่มีการซื้อขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อน หรือ การเข้าถึงสังคม เป็นต้น ดังนั้นถ้าบุคคลมีความรู้ เข้าใจ และสามารถควบคุมตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกได้ ทำให้ลดโอกาสในการดื่มลงได้

เกม “ปลาหู ปลาทอง” ช่วยฝึกทักษะความใส่ใจ ตั้งใจฟังคำสั่ง คำที่สัมพันธ์กับตนเอง ฝึกทักษะการจัดการและการตัดสินใจ และฝึกการยับยั้งชั่งใจ ในการปรบมือหรือดึงมือหนีให้ถูกต้อง และเชื่อมโยงกับตัวกระตุ้นภายนอก และกระตุ้นภายใน

### สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดีทัศน์ ฝึกการหายใจ (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)  
(ภาคผนวกหน้า 178)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการเรียนรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์  
(ภาคผนวกหน้า 178)
3. ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ ยางลบ (ภาคผนวกหน้า 178)
4. เรื่องเล่า “ปลาหู ปลาทอง” (สำหรับผู้บำบัด) (ภาคผนวกหน้า 178)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา   |
|--|--|--------|
| <p>- เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)</p>                                | <p><b>ขั้นตอนที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนการบำบัดครั้งก่อน ข้อตกลง กติกาการบำบัด</li> <li>2. ผู้บำบัดให้ข้อมูลกิจกรรมที่ 4 “ยับยั้งซึ่งใจ” วัตถุประสงค์ของการบำบัดครั้งนี้ และแนะนำว่ากิจกรรมครั้งนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแลฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้บำบัด</li> <li>3. จากนั้นแนะนำวิธีการฝึก (ตามขั้นตอนที่ 2-6 ในลำดับถัดไป) เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจ และมั่นใจว่าตนเองสามารถฝึกปฏิบัติให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้</li> <li>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดซักถาม</li> </ol> | 5 นาที |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ(attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดวิดีโอทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และให้ผู้รับการบำบัดฝึกการหายใจ</li> <li>2. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบำบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิดความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง</li> <li>3. จากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที 15 ข้อที่ 1</li> </ol>   | 5 นาที |



| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|--|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำเกี่ยวกับตนเอง (recall)</li> <li>- เพื่อทบทวนและสรุปข้อมูลส่วนตัวของตนเอง (conceptualization)</li> <li>- เพื่อฝึกความจำระยะสั้นที่เกิดจากการได้ยิน (auditory memory)</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บำบัดนำรูปภาพบุคคล 3 ภาพ (1) ชาวนา (2) คุณครู (3) ทหารวางบนโต๊ะ พร้อมให้ผู้ป่วยทวนข้อมูลชื่อ อายุ ของรูปที่ 1-3 (กรณีผู้ป่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ป่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>2. ให้ผู้บำบัดบอกเพิ่มข้อมูล ลักษณะเด่นบุคคลสำคัญของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยทวนคำซ้ำ ตั้งแต่คำที่ 5-6 (กรณีผู้ป่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ป่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>3. ให้ผู้บำบัดนำบัตรคำที่เป็นข้อมูล ชื่อ อายุ อาชีพ จังหวัด ลักษณะเด่น และ บุคคลสำคัญของ รูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 วางกระจายและสลับตำแหน่งบนโต๊ะ หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดจับคู่บัตรคำกับรูปภาพ ให้ถูกต้อง (กรณี ผู้รับการบำบัดทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้บำบัดและญาติช่วยจับคู่ให้ถูกต้อง)</li> <li>4. ให้ผู้รับการบำบัดสรุป และเทคนิคที่ใช้ในการจำของตนเอง</li> </ol> | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา           |
|--|--|----------------|
| <p>- เพื่อฝึกทักษะการใส่ใจ ความจำ และการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ response inhibition, problem solving or decision making</p> | <p>ขั้นตอนที่ 4 เกม “ปลาหู ปลาทอง”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดอธิบาย การเล่นเกมปลาหูปลาทองโดยให้มีผู้เล่นหมายเลข 1 และผู้เล่นหมายเลข 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อผู้บำบัดพูดคำว่า “หนึ่ง” ให้นักเล่นหมายเลข 1 ปรบมือ และผู้เล่นหมายเลข 2 ดึงมือหนี</li> <li>- เมื่อผู้บำบัดพูดคำว่า “สอง” ให้นักเล่นหมายเลข 2 ปรบมือ และผู้เล่นหมายเลข 1 ดึงมือหนี</li> </ul> </li> <li>2. ให้นักรับการบำบัดตกลงกันกับญาติ/ผู้ดูแลว่าใครเป็นหมายเลข 1 และใครเป็นหมายเลข 2 จากนั้นให้ยืนหันหน้าเข้าหากัน</li> <li>3. ให้นักรับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล ทำท่าเตรียมปรบมือ สลับมือระหว่างกัน เมื่อผู้บำบัดพูดตัวเลขของใคร ให้นักนั้นปรบมือ แต่ถ้าไม่ใช่เลขของตนเองให้ดึงมือหนี และฝึกทำหลาย ๆ ครั้งจนคล่อง</li> <li>4. ผู้บำบัดมอบหมายให้หมายเลข 1 เป็นปลาทอง และหมายเลข 2 เป็นปลาหู ถ้าผู้บำบัดพูดว่า “ปลาทอง” คนที่เป็นปลาทองปรบมือ และคนที่เป็นปลาหูดึงมือหนี จากนั้นสลับกัน ถ้าผู้บำบัดพูด “ปลาหู” คนที่เป็นปลาหูปรบมือ และคนที่เป็นปลาทองดึงมือหนี</li> </ol> | <p>20 นาที</p> |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา |
|--------------|--|------|
|              | <p>หน้า</p> <p>5. ผู้บำบัดเล่าเรื่อง ปลาจ่อม ผัดวันประกันพรุ่ง ถ้าผู้รับการบำบัด ได้ยินผู้นำกลุ่มพูดคำว่า “หนึ่ง” “สอง” “ปลาหู” “ปลาทอง” ให้คนที่ เป็นปลาทอง (หมายเลข1) ปลาหู (หมายเลข2) เมื่อผู้บำบัดเล่าเรื่องถึง ใครให้คนนั้นปรบมือ และจับมือของ ฝ่ายตรงข้ามให้ได้</p> <p>6. ผู้บำบัดสรุปเกม “ปลาหู ปลาทอง” โดยสอบถามผู้รับการบำบัดที่สามารถ ดึงมือหน้า จากการปรบมือของฝ่าย ตรงข้ามได้จำนวนครั้งมากกว่า ว่าใช้ เทคนิคอะไรบ้าง โดยเน้นให้เชื่อมโยง ถึงความจำว่าตนเองเป็นปลาหูหรือ ปลาทอง, การมีสติ, การสนใจจดจ่อ และการตัดสินใจ ส่วนคนที่ปรบมือ ผิดให้เชื่อมโยงถึงประเด็นการยับยั้งชั่ง ใจ เชื่อม กับ ตัว ภา ะ ตู น ตอนที่ปรบมือโดยไม่ได้บอก หรือยัง ไม่ถึงคิวเรา มีอะไรกระตุ้นให้เรา ปรบมือ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อนยับยั้งตัว (ตัวกระตุ้นภายนอก)</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกำลังจะพูด (ตัวกระตุ้นภายนอก)</li> <li>- ความกลัว (กระตุ้นภายใน)</li> <li>- ความกังวล (กระตุ้นภายใน)</li> <li>- ความตื่นเต้น (ตัวกระตุ้นภายใน)</li> </ul> <p>และถ้ามีความรู้สึกอยากดื่มสุราอะไรที่ทำ</p> |      |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา    |
|--|---|---------|
|  | <p>ให้เราารู้สึกอย่างนั้น ยกตัวอย่างสิ่งกระตุ้นภายนอกที่จะทำให้เราปรบมือ</p>  |         |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้ดี ๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 5</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บําบัดสอบถามความรู้สึกของผู้รับการบําบัดในการเข้าร่วมกิจกรรม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</li> <li>2. ผู้รับการบําบัดจดบันทึกสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ กิจกรรมที่ 4 “ยับยั้ง ชั่งใจ” กิจกรรมที่ 4.1 ปลาหู ปลาทอง ในประเด็นดังต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) สรุปการเรียนรู้จากการฝึกทำกิจกรรมครั้งนี้ และบันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที 15 ข้อที่ 2</li> <li>2) สิ่งที่คาดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และบันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที 15 ข้อที่ 3</li> </ol> </li> </ol> | 10 นาที |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำๆ</p>                             | <p><b>ขั้นตอนที่ 6</b> จบการบําบัดด้วย “ฝึกการหายใจ” ให้ผู้รับการบําบัดดูวิดีโอทัศน์ และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรมบําบัดครั้งนี้</p>  | 5 นาที  |

กิจกรรมที่ 5 ท่อง-จำ-นำไปเขียน  
(ฝึกที่บ้าน)



## กิจกรรมที่ 5 “ท่อง-จำ-นำไปเขียน”

สถานที่บำบัด: ฝึกที่บ้าน

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 50 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recall memory, recent, remote memory)

สาระสำคัญ

การฝึกความจำจากสิ่งที่ได้ยิน ซึ่งมีโอกาสเกิดความผิดพลาดได้เมื่อมีการบอกต่อ ผู้รับสารจำนวนเพิ่มขึ้น ดังนั้นการสื่อสารด้วยการเขียนเป็นข้อความหรือภาพช่วยให้ รายละเอียดของข้อมูลที่ส่งต่อมีความเที่ยงตรงมากกว่าการสื่อสารด้วยการฟังอย่างเดียว

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อการเรียนรู้กิจกรรมที่ 5 ท่อง-จำ-นำไปเขียน (ภาคผนวกหน้าที่ 179)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (ภาคผนวกหน้าที่ 188)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา    |
|--|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)</li> <li>- เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ (attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 1 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดสื่อการเรียนรู้อีกิจกรรมที่ 5 ท่อง-จำ-นำไปเขียน</li> <li>2. ดูและฝึกการหายใจตามวีดีทัศน์ “ฝึกการหายใจ”</li> <li>3. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบำบัดบันทึกประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้ดีก็อย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมาอย่างไรบ้างลงในสมุดบันทึกหน้าที่ 13 ข้อที่ 1</li> </ol>   | 5 นาที  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อฝึกความจำที่เกิดจากการได้ยิน (auditory memory)</li> <li>- เพื่อฝึกทักษะและเทคนิคการใช้อุปกรณ์ช่วยจำ</li> </ul>     | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 เกม “ท่อง-จำ-นำไปเขียน”</b></p> <p>กิจกรรมที่ 5 ท่อง-จำ-นำไปเขียนนี้จะประกอบด้วยชุดกิจกรรมย่อย 2 หมวด โดยผู้รับการบำบัดจะอ่านกติกา</p> <p><b>หมวดที่ 1 ผลไม้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้รับการบำบัดจำคำจากการได้ยินจำนวน 3 คำ โดยจะขึ้นคำทีละคำจนครบ ประกอบด้วยชมพู่ ลำไย ลิ้ม</li> <li>2. รับชมวีดีโอเรื่องที่ 1 จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ หรือ สสส.</li> <li>3. เมื่อรับชมรับชมวีดีโอเสร็จแล้ว ให้</li> </ol> | 30 นาที |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา |
|--------------|--|------|
|              | <p>ทวนคำ 3 คำที่ได้จำก่อนหน้านี้อ<br/>และสรุปเทคนิคการจำของตนเอง<br/>เช่น ความใส่ใจ ทวนความ พุดซ้ำ<br/>หรือคิดเป็นภาพเหตุการณ์ ลงใน<br/>สมุดบันทึกหน้าที่ 13 ข้อที่ 2</p> <p>4. ให้ผู้รับการบำบัดจำคำจากการได้ยิน<br/>จำนวน 5 คำ โดยจะขึ้นคำทีละคำ<br/>จนครบ ประกอบด้วยชมพู ลำไย<br/>ส้ม มะม่วง แดงโม</p> <p>5. รับชมวิดีโอเรื่องที่ 2 จาก<br/>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ<br/>ส่งเสริมสุขภาพ หรือ สสส.</p> <p>6. เมื่อรับชมรับชมวิดีโอเสร็จแล้ว ให้<br/>ทวนคำ 5 คำที่ได้จำก่อนหน้านี้อ<br/>และสรุปเทคนิคการจดจำของตนเอง<br/>เช่น ความใส่ใจ ทวนความ พุดซ้ำ<br/>หรือคิดเป็นภาพเหตุการณ์ ลงใน<br/>สมุดบันทึกหน้าที่ 14 ข้อที่ 3</p> <p><u>หมวดที่ 2 สัตว์</u></p> <p>1. ให้ผู้รับการบำบัดจำคำจากการได้ยิน<br/>จำนวน 3 คำ โดยจะขึ้นคำทีละคำ<br/>จนครบ ได้แก่ สิงโต แมว หนู</p> <p>2. รับชมวิดีโอเรื่องที่ 3 จาก<br/>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ<br/>ส่งเสริมสุขภาพ หรือ สสส.</p> <p>3. เมื่อรับชมรับชมวิดีโอเสร็จแล้ว ให้<br/>ทวนคำ 3 คำที่ได้จำก่อนหน้านี้อ<br/>และสรุปเทคนิคการจำของตนเอง</p> |      |



| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา    |
|---|---|---------|
|   | <p>เช่น ความใส่ใจ ทวนความ พุดซ้ำ หรือคิดเป็นภาพเหตุการณ์ ลงใน สมุดบันทึกหน้าที่ 14 ข้อที่ 4</p> <p>4. ให้ผู้รับการบำบัดจำคำจากการได้ยิน จำนวน 5 คำ โดยจะขึ้นคำทีละคำ จนครบ ได้แก่ สิ่งโต แมว หนู ยีราฟ ไก่</p> <p>5. รับชมวิดีโอเรื่องที่ 4 จากสำนักงาน กองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ หรือ สสส.</p> <p>6. เมื่อรับชมรับชมวิดีโอเสร็จแล้ว ให้ ทวนคำ 5 คำที่ได้จำก่อนหน้านี้อ และสรุปเทคนิคการจำของตนเอง เช่น ความใส่ใจ ทวนความ พุดซ้ำ หรือคิดเป็นภาพเหตุการณ์ ลงใน สมุดบันทึกหน้าที่ 14 ข้อที่ 5</p> |         |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้ลึก และสิ่งที่ ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <p>1. ให้ผู้รับการบำบัดบันทึกสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ จากนั้นเขียนลงในสมุดบันทึกหน้าที่ 14 ข้อที่ 6</p> <p>2. ให้ผู้รับการบำบัดบันทึกสรุปการฝึก ทำกิจกรรมครั้งนี้สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน จากนั้นเขียนลงใน สมุดบันทึกหน้าที่ 14 ข้อที่ 7</p>  | 10 นาที |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและ ประสิทธิภาพความใส่ใจ (attention) โดย การทำซ้ำๆ</p>                          | <p><b>ขั้นตอนที่ 6</b> จบการบำบัดด้วย “ฝึกการหายใจ” ให้ผู้รับการบำบัดดูวิดีโอ และฝึก การหายใจก่อนจบกิจกรรมบำบัดครั้งนี้</p>   | 5 นาที  |

# กิจกรรมที่ 6 การ์ตูนชวนคิด

(สถานบริการสุขภาพ)



## กิจกรรมที่ 6 “การฟื้นฟูชวนคิด”

สถานที่บำบัด: สถาบันบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 50 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recent memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่

Planning, working memory, Problem solving, reasoning

### สาระสำคัญ

การฟื้นฟูถูกหุ้มสามตัว เป็นกิจกรรมฝึกทักษะการคิดอย่างเชื่อมโยง และเป็นนามธรรม คิดเปรียบเทียบ เพื่อคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างมีเหตุมีผล และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตามหลักการฟื้นฟู (restoration and life style intervention) เช่น เปรียบเทียบหมาป่า คือ การดื่มสุรา การควบคุมการดื่มเปรียบเสมือนกับการสร้างบ้าน “อะไรที่ได้มาง่ายมักจะไม่ยั่งยืน” ดังเช่น ถูกหุ้มสร้างบ้านด้วยฟาง ด้วยไม้ เป็นต้น สำหรับการพยายามหยุดดื่มสุรา แม้เป็นเรื่องยากและใช้เวลานาน แต่เมื่อทำได้ จะสามารถหยุดดื่มได้นาน เหมือนถูกหุ้มที่สร้างบ้านด้วยอิฐ ดังนั้น “การใช้วัสดุแข็งแรง และใส่ใจ พยายาม และใช้ระยะเวลาในการสร้างบ้านนาน เปรียบกับการหยุดดื่มสุราได้นาน ก็จะมีความมั่นคงในการหยุดดื่มได้อย่างต่อเนื่อง”

### สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ฝึกการหายใจ (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)  
(ภาคผนวกหน้าที่ 189)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์  
(ภาคผนวกหน้าที่ 189)
3. ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ ยางลบ (ภาคผนวกหน้าที่ 189)
4. วีดิทัศน์การ์ตูน เรื่องถูกหุ้ม 3 ตัว (ภาคผนวกหน้าที่ 189)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา   |
|--|--|--------|
| - เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)                                 | <p><b>ขั้นตอนที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนการบำบัดครั้งก่อน ข้อตกลง กติกาการบำบัด</li> <li>2. ผู้บำบัดให้ข้อมูลชื่อกิจกรรมที่ 6 “การ์ตูนชวนคิด” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม และแนะนำว่ากิจกรรมครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการบำบัดฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้บำบัด</li> <li>3. จากนั้นแนะนำวิธีการฝึก (ตามขั้นตอนที่ 2-6 ในลำดับถัดไป) เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจ และมั่นใจว่าตนเองสามารถฝึกปฏิบัติให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้</li> <li>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดซักถามกรณีเกิดข้อสงสัย</li> </ol> | 5 นาที |
| - เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ (attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดวิดีโอทัศน์ และให้ผู้รับการบำบัดฝึกการหายใจ</li> <li>2. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบำบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมาอย่างไรบ้าง</li> </ol>  | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา   |
|--|---|--------|
|  | 3. จากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึก<br>หน้าที่ 18 ข้อที่ 1  |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำเกี่ยวกับตนเอง (recall)</li> <li>- เพื่อทบทวนและสรุปข้อมูลส่วนตัวของตนเอง (conceptualization)</li> <li>- เพื่อฝึกความจำระยะสั้นที่เกิดจากการได้ยิน (auditory memory)</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับการบำบัดกับผู้บำบัด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บำบัดนำรูปภาพบุคคล 3 ภาพ (1) ชาวนา (2) คุณครู, (3) ทหารวางบนโต๊ะ พร้อมให้ผู้ช่วยทวนข้อมูล ชื่อ อายุ ของรูปที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>2. ให้ผู้บำบัดบอกข้อมูลเพิ่ม อาชีพ จังหวัด ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 หลังจากนั้นให้ผู้ช่วยทวนคำซ้ำ ตั้งแต่คำที่ 3-4 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>3. ให้ผู้บำบัดนำบัตรคำที่เป็นข้อมูล ชื่อ อายุ อาชีพ จังหวัด ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 วางกระจายและสลับตำแหน่งบนโต๊ะ หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดจับคู่บัตรคำกับรูปภาพให้ถูกต้อง (กรณีผู้รับการบำบัดทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้บำบัดและญาติช่วยจับคู่ให้ถูกต้อง)</li> <li>4. ให้ผู้รับการบำบัดสรุป และเทคนิคที่ใช้ในการจำของตนเอง</li> </ol> | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา    |
|---|--|---------|
| <p>- เพื่อให้ผู้ปวยเกิดความจำจากการมองเห็นและการได้ยิน (auditory &amp; visual memory)</p> <p>- เพื่อฝึกทักษะการคิดเชื่อมโยง และเป็นนามธรรม คิดเปรียบเทียบ</p> | <p>ขั้นตอนที่ 4 กิจกรรม “การ์ตูนชวนคิด”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้รับการบำบัดดู power point กิจกรรมที่ 6 การ์ตูนชวนคิด</li> <li>2. ผู้บำบัดให้ข้อมูลผู้รับการบำบัดเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมการ์ตูนชวนคิด</li> <li>3. ให้ผู้รับการบำบัดรับชมวิดีโอที่คนการ์ตูนเรื่องลูกหมู 3 ตัว โดยบอกวัตถุประสงค์ในการดูวิดีโอที่คนการ์ตูน “ตั้งใจดูและจดจำเนื้อเรื่อง” “ลองคิดเปรียบเทียบว่าตนเองเป็นลูกหมูตัวไหนเพราะอะไร”</li> <li>4. หลังจากรับชมวิดีโอที่คนจบแล้ว ให้ผู้รับการบำบัดคิดเปรียบเทียบตัวละครในการ์ตูนกับการใช้ชีวิตของตนเอง</li> <li>5. ผู้บำบัดตั้งประเด็นคำถามกับผู้รับการบำบัด ดังนี้ “ถ้าเทียบหมาป่ากับการตีม ลูรา ท่าน คิดว่าตนเองมีสถานการณ์เหมือนลูกหมูตัวไหนเพราะอะไร”</li> <li>6. ผู้บำบัดเชื่อมโยงให้ผู้รับการบำบัดเห็นความสำคัญในประเด็น “ระยะเวลาการสร้างบ้าน สร้างนานแข็งแรง และการหยุดได้นาน ก็จะมีความมั่นคงในการหยุดตีม ลูรา”</li> </ol> | 25 นาที |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้ลึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด</p>   | <p>ขั้นตอนที่ 5 สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดสอบถามความรู้ลึกของผู้รับการบำบัดในการเข้าร่วมกิจกรรม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</li> </ol>   | 5 นาที  |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา   |
|---|---|--------|
| (conceptualization)   | 2. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดสรุปการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ และบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด<br>หน้าที 18 ข้อที่ 2<br>3. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดบอกสิ่งที่ดีคิดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด<br>หน้าที 18 ข้อที่ 3 |        |
| - เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำๆ | <b>ขั้นตอนที่ 6</b> จบการบำบัดด้วย<br><b>“ฝึกการหายใจ”</b><br>ให้ผู้รับการบำบัดดูวิดีโอที่ค้นและฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรมบำบัดครั้งนี้   | 5 นาที |

# กิจกรรมที่ 7 ขยับกาย ขยายสมอง

(สถานบริการสุขภาพ)





## กิจกรรมที่ 7 “ขยับกาย ขยายสมอง”

สถานที่บำบัด: สถานบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recent memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ (response inhibition, mental flexibility, working memory, Planning, Problem solving)

### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ตาราง 9 ช่อง” ใช้หลักการเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยกำหนดการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ โดยใช้พื้นที่ 1x1 เมตรทำเป็นตารางตัวเลข 1-9 ซึ่งขณะมีการเคลื่อนไหวตามชุดหมายเลขที่กำหนด จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจรวมถึงการแก้ปัญหาไปพร้อมๆ กันด้วยเกม “จรวด อัจฉริยะ” เป็นเกมที่ฝึกความสามารถด้านการวางแผน เพื่อแก้ปัญหาภายใต้เวลาที่จำกัด รวมถึงการยับยั้งชั่งใจในการใช้วิธีการจัดการปัญหาที่ซ้ำๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความยืดหยุ่นในการคิดแก้ปัญหาด้วยวิธีการใหม่ๆ

### สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ ฝึกการหายใจ (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล) (ภาคผนวกหน้า 190)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (ภาคผนวกหน้า 190)
3. ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ ยางลบ (ภาคผนวกหน้า 190)
4. แผ่นตาราง 9 ช่อง ชุดตัวเลข ชุดที่ 1- 4 (ภาคผนวกหน้า 190)
5. เกมจรวดอัจฉริยะ (ภาคผนวกหน้า 190)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม   | เวลา   |
|--|---|--------|
| - เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)                                 | <p><b>ขั้นตอนที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนการบำบัดครั้งก่อน ข้อตกลง กติกาการบำบัด</li> <li>2. ให้ข้อมูลชื่อ กิจกรรมที่ 7 “ขยับกายขยายสมอง” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม และแนะนำว่ากิจกรรมครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการบำบัดฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้บำบัด</li> <li>3. จากนั้นแนะนำวิธีการฝึก (ตามขั้นตอนที่ 2-6 ในลำดับถัดไป) เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจ และมั่นใจว่าตนเองสามารถฝึกปฏิบัติให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้</li> <li>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดซักถามข้อสงสัย</li> </ol> | 5 นาที |
| - เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ (attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดวิดีโอทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และให้ผู้รับการบำบัดฝึกการหายใจ</li> <li>2. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบำบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมาอย่างไรบ้าง</li> </ol>   | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|--|--|--------|
|  | 3. จากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึก สำหรับผู้บำบัด หน้าที่ 20 ข้อที่ 1   |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อฝึกทักษะความจำจากการได้ยิน (auditory memory)</li> <li>- เพื่อการประมวลผลจากข้อมูลที่มีและนำไปใช้ในการทำกิจกรรม (working memory)</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับการบำบัดกับผู้บำบัด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บำบัดนำรูปภาพบุคคล 3 ภาพ (1) ชวานา (2) คุณครู (3) ทหารวางบนโต๊ะ พร้อมให้ผู้ช่วยทวนข้อมูล ชื่อ อายุ ของรูปที่ 1-3 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>2. ให้ผู้บำบัดบอกข้อมูลเพิ่ม อาชีพ จังหวัด ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 หลังจากนั้นให้ผู้ช่วยทวนคำซ้ำ ตั้งแต่คำที่ 3-4 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>3. ให้ผู้บำบัดนำบัตรคำที่เป็นข้อมูล ชื่อ อายุ อาชีพ จังหวัด ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 วางกระจายและสลับตำแหน่งบนโต๊ะ หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดจับคู่บัตรคำกับรูปภาพ ให้ถูกต้อง (กรณีผู้รับการบำบัดทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้บำบัดและญาติช่วยจับคู่ให้ถูกต้อง)</li> <li>4. ให้ผู้รับการบำบัดสรุป และเทคนิคที่ใช้ในการจำของตนเอง</li> </ol> | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา           |
|---|--|----------------|
| <p>- เพื่อฝึกทักษะการจำเป็นภาพและสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว</p> <p>6. ฝึกทักษะการวางแผนและการตัดสินใจ (executive Function) ได้แก่ (response inhibition, mental flexibility, Planning)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 4</b> กิจกรรม “ตาราง 9 ช่อง”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บำบัดวางแผ่นตาราง 9 ช่องลงบนพื้นและบอกให้ผู้รับการบำบัด ยืนบนแผ่นตาราง 9 ช่อง</li> <li>2. ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 1 คูณ 1 เมตร หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการว่า ในสี่เหลี่ยมจัตุรัสนี้มีตารางอยู่ 9 ช่อง และมีตัวเลขประจำช่อง โดยแต่ละช่องมีตัวเลขดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>แถวที่ 1 อยู่แถวล่าง เริ่มจากจากด้านซ้ายไปขวา เป็นเลข 1-2-3</li> <li>แถวที่ 2 เรียงจากด้านซ้ายไปขวา เป็นเลข 4-5-6</li> <li>แถวที่ 3 เรียงจากด้านซ้ายไปขวา เป็นเลข 7-8-9</li> </ul> </li> </ol> <p><b>หมายเหตุ</b> กรณีผู้รับการบำบัดไม่สามารถจินตนาการได้ผู้บำบัดให้ดูแผ่นตาราง 9 ช่อง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ผู้บำบัดอธิบายและสาธิตวิธีการก้าวทำตามตัวเลขที่ผู้บำบัดบอก โดยผู้บำบัดจะบอก “ตัวเลข” แล้วให้ผู้รับการบำบัดก้าวไปยังช่อง “ตัวเลข” ที่บอก โดยเริ่มก้าวจากเท้าซ้ายก่อน และตามด้วยเท้าขวาสลับกัน ให้ผู้รับการบำบัดซ้อมชุดละ 3 รอบ โดยเริ่มจากชุดที่ 1</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ชุดที่ 1 “ก้าวขึ้น-ลง”</b></p> | <p>20 นาที</p> |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม   | เวลา    |
|--|---|---------|
|  | <p>(2-3-5-6-8-9-5-6-2-3) ในช่วงระหว่างการทำ ผู้บำบัดชวนผู้รับการบำบัดจินตนาการว่าเป็นรูปอะไร (เพื่อดูวิธีการจำ) คุยให้เข้าเรื่อง executive function (การคิดวางแผนในการก้าวที่เราก้าวเป็นรูปอะไร หรือมีแบบแผนการก้าวอย่างไร)</p> <p>4. เมื่อผู้รับการบำบัดทำได้ให้เริ่มทำชุดที่ 2</p> <p style="text-align: center;">ชุดที่ 2 “ก้าวออกด้านข้าง”<br/>(2-2-1-3-2-2)</p> <p style="text-align: center;">ชุดที่ 3 “รูปกากบาท”<br/>(1-3-5-5-7-9-5-5-1-3)</p> <p style="text-align: center;">ชุดที่ 4 “รูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด” (2-2-4-6-8-8-4-6-2-2)</p> <p>5. เมื่อผู้รับการบำบัดทำได้คล่อง ให้ทำชุดที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับต่อเนื่องกันชุดละ 1 รอบ โดยผู้บำบัดพูดตัวเลขแต่ละชุดอย่างซ้ำๆ</p> |         |
| <p>- ฝึกทักษะการวางแผนและการตัดสินใจ (executive Function) ได้แก่ (response inhibition, mental flexibility, Planning)</p> <p>- เพื่อฝึกทักษะการ</p> | <p>ขั้นตอนที่ 5 กิจกรรม “จรวดอัจฉริยะ” (ให้ทำกิจกรรมจรวดอัจฉริยะ 2-3 ชุด ขึ้นกับระยะเวลา)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แจกชุดจรวดอัจฉริยะให้ผู้รับการบำบัด 1 ชุด</li> <li>2. ให้ผู้รับการบำบัดถอดรถที่อยู่ในลานจอดออกทั้งหมด</li> <li>3. ให้ผู้รับการบำบัดเปิดคู่มือการเล่น</li> </ol>   | 10 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|---|--|--------|
| <p>จำเป็นภาพและ<br/>สัมพันธ์กับการ<br/>เคลื่อนไหว</p>   | <p>หน้าที่ 1 เกมที่ 1</p> <p>4. ให้ผู้รับการบำบัดนำรถจัดเรียงในลาน<br/>จอดตามรูป</p> <p>5. ให้ผู้รับการบำบัดหาวิธีนำรถก๊วย์ออก<br/>ทางประตู โดยใช้วิธีเลื่อนรถที่<br/>ขวางทางออก ห้ามยกรถ</p> <p>6. เมื่อผู้รับการบำบัดทำได้สำเร็จในเกมที่<br/>1 ให้ทำเกมที่ 3 และ 5 ต่อเนื่อง</p>   |        |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด<br/>ความรู้สึก และสิ่งที่<br/>ได้เรียนรู้จากกิจกรรม<br/>ทั้งหมด<br/>(conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 6</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <p>1. ผู้บำบัดสอบถามความรู้สึกของผู้รับการ<br/>บำบัดในการเข้าร่วมกิจกรรม<br/>ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</p> <p>2. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดสรุปการ<br/>เรียนรู้จากการฝึกทำกิจกรรมตาราง<br/>9 ช่องและกิจกรรมจรรยาจร้อัจฉริยะและ<br/>บันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด<br/>หน้าที่ 20 ข้อที่ 2</p> <p>3. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดบอกสิ่งที่คาด<br/>ว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและ<br/>บันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด<br/>หน้าที่ 20 ข้อที่ 3</p> | 5 นาที |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและ<br/>ประสบการณ์ความใฝ่<br/>ใจ(attention) โดย<br/>การทำซ้ำๆ</p>                               | <p><b>ขั้นตอนที่ 6</b> จบการบำบัดด้วย<br/>“ฝึกการหายใจ”<br/>ให้ผู้รับการบำบัดดูวิดีโอ และฝึกการ<br/>หายใจก่อนจบกิจกรรมบำบัดครั้งนี้</p>  | 5 นาที |

# กิจกรรมที่ 8 สุภาพจิตสอนใจ

(สถานบริการสุขภาพ)



## กิจกรรมที่ 8 “สุภาชิตสอนใจ”

สถานที่บำบัด: สถาบันบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recent memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่

response inhibition, working memory, planning, reasoning

สาระสำคัญ

การใช้คำสอนจากสุภาชิต คำพังเพย เป็นการฝึกการคิดอย่างเชื่อมโยง (association) เป็นนามธรรม เชิงเปรียบเทียบ (abstract thinking) และ concept formation ตามหลักการฟื้นฟู restorative and life style intervention ซึ่งในกิจกรรมนี้ได้นำสุภาชิตที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันมาอภิปราย ได้แก่

1. คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล เป็นสุภาชิตที่เกี่ยวข้องกับการเลือกคบเพื่อน และลักษณะของเพื่อนที่ดี
2. ชักหน้าไม่ถึงหลัง เป็นสุภาชิตที่เกี่ยวข้องกับการจัดการด้านการเงิน เพื่อเตรียมความพร้อมและนำชีวิตไปสู่ความมั่นคงทางการเงิน
3. เรียนผูก ต้องเรียนแก้ เป็นสุภาชิตที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม
4. เต็นครกขึ้นภูเขา เป็นสุภาชิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความพยายาม อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหา อุปสรรคในการดำเนินชีวิต

สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ ฝึกการหายใจ (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)  
(ภาคผนวกหน้าที่ 191)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์  
(ภาคผนวกหน้าที่ 191)
3. ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ ยางลบ (ภาคผนวกหน้าที่ 191)
4. สมุดบันทึก (ภาคผนวกหน้าที่ 191)
5. Power point กิจกรรมที่ 8 เรื่อง สุภาชิตสอนใจ (ภาคผนวกหน้าที่ 191)
6. แผ่นตาราง 9 ช่อง ชุดตัวเลข ชุดที่ 5-8 (ภาคผนวกหน้าที่ 192)

:::: โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์





## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา   |
|---|--|--------|
| - เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)                                | <p><b>ขั้นตอนที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนการบำบัดครั้งก่อน ข้อตกลง กติกาการบำบัด</li> <li>2. ให้ข้อมูลชื่อ กิจกรรมที่ 8 “สุภาษิต สอนใจ” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม และแนะนำว่ากิจกรรมครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการบำบัดฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้บำบัด</li> <li>3. จากนั้นแนะนำวิธีการฝึก (ตามขั้นตอนที่ 2-7 ในลำดับถัดไป) เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจ และมั่นใจว่าตนเองสามารถฝึกปฏิบัติให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้</li> <li>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดซักถาม กรณีเกิดข้อสงสัย</li> </ol> | 5 นาที |
| - เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ(attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดวิดีโอคน “ฝึกการหายใจ” และให้ผู้รับการบำบัดฝึกการหายใจ</li> <li>2. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบำบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกครั้งก่อนอย่างไรบ้าง</li> </ol>   | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์                       | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา   |
|------------------------------------|---|--------|
|                                    | 3. จากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด หน้าที่ 21 ข้อที่ 1   |        |
| - เพื่อทบทวนความจำ (recent memory) | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บำบัดนำรูปภาพบุคคล 3 ภาพ (1) ชาวนา (2) คุณครู (3) ทหาร วางบนโต๊ะ พร้อมให้ผู้ป่วยทวนข้อมูล ชื่อ อายุ อาชีพ จังหวัด ของรูปที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 (กรณีผู้ป่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ป่วยบอกซ้ำ) ที่ละรูปภาพ</li> <li>2. ให้ผู้บำบัดบอกข้อมูลเพิ่มเติม <b>ลักษณะเด่น</b> ของบุคคลสำคัญ ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยทวนคำซ้ำ ตั้งแต่คำที่ 5-6 (กรณีผู้ป่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้อง และให้ผู้ป่วยบอกซ้ำ) ที่ละรูปภาพ</li> <li>3. ให้ผู้บำบัดนำบัตรคำที่เป็นข้อมูล <b>ชื่อ อายุ อาชีพ จังหวัด</b> ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 วางกระจายและสลับตำแหน่งบนโต๊ะ หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดจับคู่บัตรคำกับรูปภาพ ให้ถูกต้อง (กรณี ผู้รับการบำบัดทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้บำบัดและญาติช่วยจับคู่ให้ถูกต้อง)</li> <li>4. ให้ผู้รับการบำบัดสรุป และเทคนิคที่</li> </ol> | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา    |
|---|--|---------|
|   | ใช้ในการจำของตนเอง   |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อฝึกทักษะการจำเป็นภาพและสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว</li> <li>- ฝึกทักษะการวางแผนและการตัดสินใจ (executive Function) ได้แก่ (response inhibition, mental flexibility, Planning)</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 4 กิจกรรม “ตาราง 9 ช่อง”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดแจกแผ่นตาราง 9 ช่อง ให้ผู้รับการบำบัด 1 แผ่น จากนั้นให้เขียนบนแผ่นตาราง 9 ช่อง</li> <li>2. ให้รับการบำบัดทวนการก้าวเท้าตามตัวเลขในชุดที่ 1-4</li> <li>3. ผู้บำบัดอธิบายว่าจะบอก “ตัวเลข” แล้วให้ผู้รับการบำบัดก้าวตามตัวเลขที่บอก โดยเริ่มก้าวจากเท้าซ้ายก่อน และตามด้วยเท้าขวาสลับกัน ให้ผู้รับการบำบัดซ้อมชุดละ 3 รอบ โดยเริ่มจากชุดที่ 5 <ul style="list-style-type: none"> <li>ชุดที่ 5 “ก้าวทแยงแบบไขว้เท้า” (1-3-9-7-1-3)</li> <li>ชุดที่ 6 “ก้าวทแยงมุมแบบรัศมีดาว” (5-5-1-9-7-3-5-5)</li> <li>ชุดที่ 7 “ก้าวเฉียงเป็นรูปตัว V” (2-2-7-9-2-2)</li> <li>ชุดที่ 8 “ก้าวสามเหลี่ยม” (2-2-8-8-1-3-2-2)</li> </ul> </li> <li>4. ในระหว่างการฝึกทำ ผู้บำบัดชวนผู้รับการบำบัดจินตนาการว่าก้าวเท้าเป็นรูปอะไร (เพื่อดูวิธีการจำ) เชื่อมโยงให้เข้าเรื่อง executive function (การคิดวางแผนในการก้าวเท้าเป็นรูปอะไร หรือมีแบบแผนการก้าวอย่างไร)</li> </ol> | 15 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม   | เวลา    |
|--|---|---------|
|  | <p>5. เมื่อผู้รับการบำบัดทำได้ ให้เริ่มชุดที่ 6, ชุดที่ 7 และชุดที่ 8 ทำโดยมีตาราง 9 ช่อง จำนวน 2 รอบ และไม่มีตาราง 9 ช่อง จำนวน 2 รอบ ทำไปที่ละชุด</p> <p>6. เมื่อผู้รับการบำบัดทำได้คล่อง ให้ผู้รับการบำบัดทำชุดที่ 5, 6, 7 และ 8 ต่อเนื่องกัน ชุดละ 1 รอบ ทำโดยไม่มีตาราง 9 ช่อง และผู้บำบัดพูดตัวเลขแต่ละชุดอย่างช้าๆ</p>   |         |
| <p>- เพื่อฝึกการคิดอย่างเชื่อมโยง (association) เป็นนามธรรมเชิงเปรียบเทียบ abstract thinking และ concept formation</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 5</b> กิจกรรม “สุภาพิตสอนใจ”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้รับการบำบัด ดู power point กิจกรรม สุภาพิตสอนใจ</li> <li>2. ผู้บำบัดแนะนำกิจกรรมและอธิบายความหมาย วิธีการทำกิจกรรมตาม power point เรื่อง สุภาพิตสอนใจ</li> <li>3. ให้ผู้รับการบำบัดดูภาพคำสุภาพิตที่ยังไม่มีคำอธิบายความหมายจากข้อความหรือภาพ และให้ผู้รับการบำบัดทายคำสุภาพิตจากภาพที่เห็นและอธิบายความหมายคำสุภาพิต พร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันที่เข้ากับคำสุภาพิต</li> <li>4. ผู้บำบัดกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดอธิบายในประเด็นที่เชื่อมโยงกับการดื่มและการเลิกดื่มแอลกอฮอล์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>5. ผู้บำบัดสรุป เชื่อมโยงคำสุภาพิตกับ</li> </ol> | 15 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา    |
|---|--|---------|
|   | การดื่มและการเลิกดื่มแอลกอฮอล์   |         |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้ลึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 6</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดสอบถามความรู้ลึกของผู้รับการบำบัดในการเข้าร่วมกิจกรรม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</li> <li>2. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดสรุปการเรียนรู้จากการฝึกทำกิจกรรมตาราง 9 ช่องและกิจกรรมสุภาวิชิตสอนใจ และบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัดหน้าที่ 22 ข้อที่ 2</li> <li>3. บำบัดให้ผู้รับการบำบัดบอกสิ่งที่ดีคิดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัดหน้าที่ 22 ข้อที่ 3</li> </ol> | 10 นาที |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำๆ</p>                            | <p><b>ขั้นตอนที่ 7</b> จบการบำบัดด้วย “ฝึกการหายใจ” ให้ผู้รับการบำบัดดูวิดีโอทัศน์ และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรมบำบัดครั้งนี้</p>  | 5 นาที  |

# กิจกรรมที่ 9 สามัคคีคือพลัง

(สถานบริการสุขภาพ)



## กิจกรรมที่ 9 “สามัคคีคือพลัง”

สถานที่บำบัด: สถานบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฝึกความจำ (recent memory)
3. เรียนรู้การฝึกการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ response inhibition, mental flexibility, working memory, planning, problem solving
4. ฝึกจัดการและวางแผนที่เกี่ยวข้องกับคนหลายคน

สาระสำคัญ

กิจกรรม “ตาราง 9 ช่อง” เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจรวมถึงการแก้ปัญหาไปพร้อมๆ กัน ส่วนกิจกรรมต่อกระดาษเป็นการฝึกด้านการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ โดยการบริหารจัดการทรัพยากรหรือสิ่งที่มีอยู่ การแก้ปัญหามีเหตุผล และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ผ่านหลักการฟื้นฟูการรู้คิด (Restorative cognitive training)

สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ ฝึกการหายใจ (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)  
(ภาคผนวกหน้าที่ 193)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์  
(ภาคผนวกหน้าที่ 193)
3. ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ ยางลบ (ภาคผนวกหน้าที่ 193)
4. แผ่นตาราง 9 ช่อง (ภาคผนวกหน้าที่ 193)
5. กระดาษ A4 (ภาคผนวกหน้าที่ 193)
6. ชุดเทปใส (ภาคผนวกหน้าที่ 193)
7. สายวัดสำหรับวัดความสูง (ภาคผนวกหน้าที่ 194)
8. พัดสำหรับทดสอบความมั่นคง (ภาคผนวกหน้าที่ 194)
9. Power point กิจกรรมที่ 9 เรื่อง สามัคคีคือพลัง (ภาคผนวกหน้าที่ 194)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา   |
|---|--|--------|
| - เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)                                | <p><b>ขั้นตอนที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บําบัดกล่าวทักทาย ทบทวนการบําบัดครั้งก่อน ข้อตกลง กติกาการบําบัด</li> <li>2. ให้ข้อมูลชื่อ กิจกรรมที่ 9 “สามัคคีคือพลัง” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม และแนะนำว่ากิจกรรมครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการบําบัดฝึกปฏิบัติร่วมกับญาติ/ผู้ดูแลและผู้บําบัด</li> <li>3. จากนั้นแนะนำวิธีการฝึก (ตามขั้นตอนที่ 2-7 ในลำดับถัดไป) เพื่อให้ผู้รับการบําบัดเกิดความเข้าใจ และมั่นใจว่าตนเองสามารถฝึกปฏิบัติให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้</li> <li>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบําบัดซักถามข้อสงสัย</li> </ol> | 5 นาที |
| - เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ(attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดวิดีโอทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และให้ผู้รับการบําบัดฝึกการหายใจ</li> <li>2. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบําบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกครั้งก่อนอย่างไรบ้าง</li> </ol>  | 5 นาที |



| วัตถุประสงค์                                      | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา   |
|---|---|--------|
|   | 3. จากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึก สำหรับผู้บำบัดหน้าที่ 23 ข้อที่ 1   |        |
| - เพื่อทบทวนความจำ (recall memory, recent memory) | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บำบัดนำรูปภาพบุคคล 3 ภาพ (1) ชวนา (2) คุณครู (3) ทหาร วางบนโต๊ะ พร้อมให้ผู้ช่วย ทวนข้อมูล ชื่อ อายุ ของรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 (กรณีผู้ช่วยตอบ ไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละ รูปภาพ</li> <li>2. ให้ผู้บำบัดบอกเพิ่มข้อมูล <b>ลักษณะเด่น บุคคลสำคัญ</b> ของบุคคลที่อยู่ใน รูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 หลังจากนั้นให้ผู้ช่วยทวนคำซ้ำ ตั้งแต่คำที่ 5-6 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้อง และให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>3. ให้ผู้บำบัดนำบัตรคำที่เป็นข้อมูล <b>ชื่อ อายุ อาชีพ จังหวัด ลักษณะเด่น และ บุคคลสำคัญ</b> รูปภาพที่ 1 ถึง รูปภาพที่ 3 วางกระจายและสลับ ตำแหน่งบนโต๊ะ หลังจากนั้นให้ผู้รับ การบำบัดจับคู่บัตรคำกับรูปภาพ ให้ถูกต้อง (กรณี ผู้รับการบำบัด ทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้บำบัดและญาติช่วย จับคู่ให้ถูกต้อง)</li> </ol> | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา    |
|--|---|---------|
|  | 4. ให้ผู้รับการบำบัดสรุป และเทคนิคที่ใช้ในการจำของตนเอง   |         |
| - เพื่อฝึกทักษะการจำเป็นภาพและสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว | <p><b>ขั้นตอนที่ 4 กิจกรรม “ตาราง 9 ช่อง”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้รับการบำบัดชวนพูดคุยเกี่ยวกับตาราง 9 ช่อง ที่เคยฝึกมาแล้วในกิจกรรมครั้งที่ 3 และสอบถามทักษะที่ผู้รับบริการใช้ในการช่วยจดจำ</li> <li>ทบทวนและฝึกตาราง 9 ช่อง ชุดที่ 1-8 โดยผู้บำบัดบอกตัวเลข และให้ผู้รับการบำบัดก้าวตามบนตารางต่อเนื่องกัน ชุดละ 2 รอบ</li> <li>ให้ผู้รับการบำบัดฝึกชุดใหม่ สำหรับกิจกรรมครั้งนี้ ชุดละ 2 รอบ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>ชุดที่ 2 “ก้าวออกด้านข้าง” (2-2-1-3-2-2)</li> <li>ชุดที่ 4 “รูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด” (2-2-4-6-8-8-4-6-2-2)</li> <li>ชุดที่ 6 “ก้าวทแยงมุมแบบรัศมีดาว” (5-5-1-9-7-3-5-5)</li> <li>ชุดที่ 8 “ก้าวสามเหลี่ยม” (2-2-8-8-1-3-2-2)</li> </ul> </li> <li>ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการตาราง 9 ช่อง โดยไม่มีแผ่นตาราง และฝึกชุดที่ 2, 4, 6, 8 ชุดละ 2 รอบ โดยผู้บำบัดช่วยพูดตัวเลขแต่ละชุด</li> <li>ผู้บำบัดชวนคุยเกี่ยวกับกิจกรรมตาราง 9 ช่อง ที่ฝึก 2-3 นาที</li> </ol> | 15 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา    |
|---|---|---------|
|   | และสอบถามทักษะ หรือเทคนิคที่ผู้รับการบำบัดใช้อะไรบ้าง   |         |
| <p>- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดวางแผนจัดการ และลำดับขั้นตอน เพื่อนำไปสร้างเป็นภาพรวมความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม (sequencing, organization, planning, conceptualization)</p> <p>- เพื่อฝึก planning, problem solving ตามหลักการฟื้นฟู restorative and life style intervention</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 5 กิจกรรม “เกมต่อกระดาษ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดชวนพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์การวางแผนที่ผ่านมาของผู้รับการบำบัด</li> <li>2. แนะนำกิจกรรมและอธิบายวิธีการเล่นอย่างย่อๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลช่วยกันต่อกระดาษให้สูงที่สุด และสามารถตั้งอยู่ได้มากกว่า 10 วินาที</li> <li>3. เริ่มทำกิจกรรม <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) แจกกระดาษ A4 จำนวน 30 แผ่น และเทปใส ให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแล</li> <li>(2) ผู้บำบัดบอกกติกา “ให้ผู้รับการบำบัด (และญาติ/ผู้ดูแล) ช่วยกันต่อกระดาษให้สูงที่สุด และสามารถตั้งอยู่ได้นาน 10 วินาทีและให้เวลาในการต่อกระดาษ 15 นาที และบอกให้ “เริ่มได้”</li> <li>(3) ผู้บำบัด วัดความสูงของกระดาษของผู้รับการบำบัด หลังจากนั้น ใช้พืดทดสอบความมั่นคงของกระดาษว่าสามารถตั้งอยู่ได้นานเกิน 10 วินาที</li> </ol> </li> </ol> | 15 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา           |
|--|---|----------------|
|  | <p>4. ผู้บําบัดให้ผู้รับบําบัดและญาติ/ผู้ดูแล อภิปรายการวางแผน การทํางานเป็นทีม การยืดหยุ่น การแก้ไขปัญหาค่าที่ใช้ในการทํากิจกรรม เช่น</p> <p>“เมื่อได้ยินคำสั่ง“เริ่มได้” จากผู้บําบัดแล้ว ผู้รับการบําบัด และญาติ/ผู้ดูแล ทําอย่างไร”</p> <p>“ผู้รับการบําบัดและญาติ/ผู้ดูแล มีการพูดคุยกันก่อนหรือไม่ อย่างไร วางแผนอย่างไร</p> <p>“ผู้รับการบําบัดและญาติ/ผู้ดูแล ได้มีการเสนอความคิดเห็นหรือไม่ ทั้งเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยอย่างไร”</p> <p>“ผู้รับการบําบัดและญาติ/ผู้ดูแล ทําตามแผนได้หรือไม่ อย่างไร”</p> <p>“มีอุปสรรคเกิดขึ้นหรือไม่ ผู้รับการบําบัดและญาติ/ผู้ดูแล มีวิธีการจัดการอย่างไร”</p> <p>5. ผู้บําบัดสรุปการเรียนรู้จากการทํากิจกรรม ตามใบความรู้ เรื่องการวางแผน หรือโดยใช้ power point เรื่องการวางแผน</p> |                |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้สึกรู้สียง และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 6</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บําบัดสอบถามความรู้สึกรู้สียงของผู้รับการบําบัดในการเข้าร่วมกิจกรรม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</li> <li>2. ผู้บําบัดให้ผู้รับการบําบัดสรุปการเรียนรู้จากการฝึกทํากิจกรรมตาราง</li> </ol>   | <p>10 นาที</p> |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา          |
|--|---|---------------|
|  | <p>9 ช่องและกิจกรรมเกมต่อกระดาษ และบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัดหน้าที่ 24 ข้อที่ 2</p> <p>3. บำบัดให้ผู้รับการบำบัดบอกสิ่งที่คาดหวังจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันและบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัดหน้าที่ 24 ข้อที่ 3</p> |               |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำๆ</p> | <p>ขั้นตอนที่ 7 จบการบำบัดด้วย “ฝึกการหายใจ” ให้ผู้รับการบำบัดดูวิดีโอทัศน์ และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรมบำบัดครั้งนี้</p>  | <p>5 นาที</p> |

กิจกรรมที่ 10 แก้ปัญหา ตัดสินใจ  
(ฝึกที่บ้าน)



## กิจกรรมที่ 10 “แก้ปัญหา ตัดสินใจ”

สถานที่บำบัด: ฝึกที่บ้าน

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 35 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. ฝึกทักษะด้านความใส่ใจ (attention)
2. ฝึกทักษะการจัดการแก้ไขปัญหา และตัดสินใจ (executive function)

สาระสำคัญ

การจัดการและตัดสินใจ (executive function) ด้านการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน (problem solving and decision making) กิจกรรมแก้ปัญหาและตัดสินใจ: เกมบันไดงู เป็นการฝึกทักษะในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันทั่วไป และสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปดื่มสุรา โดยใช้กิจกรรมที่มีลักษณะฟื้นฟูการรู้คิด (restorative cognitive training)

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อการเรียนรู้ กิจกรรมที่ 10 เรื่อง แก้ปัญหา ตัดสินใจ: เกมบันไดงู (ภาคผนวกหน้าที่ 195)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (ภาคผนวกหน้าที่ 199)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา    |
|---|--|---------|
| - เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ(attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ   | <p><b>ขั้นตอนที่ 1 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดสื่อการเรียนรู้อัตนกรรมที่ 10 เกมบันไดงู</li> <li>2. ทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์และกติกาในการทำกิจกรรม</li> <li>3. รับชมวีดิทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ</li> <li>4. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบำบัดบันทึกประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกละกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกครั้งก่อนอย่างไรบ้าง ในสมุดบันทึกหน้าที่ 15 ข้อที่ 1</li> </ol>                 | 5 นาที  |
| - ฝึกทักษะการวางแผนและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ (response inhibition, mental flexibility, Planning) | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรม “เกมบันไดงู”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำจาก power point</li> <li>2. อ่าน – ฟังข้อความซึ่งมีทั้งหมด 4 ข้อ หลังจากนั้นเลือกคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง ทำจนครบทั้ง 4 ข้อ</li> <li>3. อ่านคำถามข้อที่ 1 หากท่านเจอเด็กกำลังจมน้ำอยู่ ท่านจะทำอย่างไร               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ไม่ทำอะไร</li> <li>(2) เข้าไปช่วยทันที</li> </ol>               จากนั้นเขียนคำตอบที่เลือกลงในสมุด             </li> </ol> | 15 นาที |



| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา           |
|---|--|----------------|
|   | <p>บันทึกหน้าที่ 15 ข้อที่ 2</p> <p>4. อ่านคำถามข้อที่ 2 หากท่านเจอไฟไหม้กระท่อม ท่านจะอย่างไร</p> <p>(1) เข้าไปดับไฟทันที</p> <p>(2) ไม่สนใจ</p> <p>จากนั้นเขียนคำตอบที่เลือกลงในสมุดบันทึกหน้าที่ 16 ข้อที่ 3</p> <p>5. อ่านคำถามข้อที่ 3 เมื่อเพื่อนชวนดื่มสุรา ท่านจะอย่างไร</p> <p>(1) เข้าร่วมวงดื่มสุรา</p> <p>(2) กล่าวขอบคุณและให้เหตุผลที่ไม่ดื่ม</p> <p>จากนั้นเขียนคำตอบที่เลือกลงในสมุดบันทึกหน้าที่ 16 ข้อที่ 4</p> <p>6. อ่านคำถามข้อที่ 4 เมื่อทะเลาะกับภรรยา/คนในครอบครัว รุนแรง ท่านจะอย่างไร</p> <p>(1) ออกไปข้างนอก เพื่อหาสุราดื่ม</p> <p>(2) ออกจากเหตุการณ์ ตั้งสติ ทบทวนหาแนวทางแก้ไข</p> <p>จากนั้นให้บันทึกคำตอบที่เลือก ลงในสมุดบันทึกหน้าที่ 16 ข้อที่ 5</p> |                |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p>ขั้นตอนที่ 3 สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <p>1. ผู้รับการทำบำบัดบันทึกแผนการนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและบันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที่ 16 ข้อที่ 6</p>  | <p>10 นาที</p> |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|---|--|--------|
|   | 2. ผู้รับการบำบัดบันทึกการเรียนรู้จาก<br>การทำกิจกรรมและบันทึกลงในสมุด<br>บันทึกหน้าที 17 ข้อที่ 7 |        |
| - เพื่อฝึกทักษะและ<br>ประสบการณ์ความได้<br>ใจ(attention) โดย<br>การทำซ้ำๆ | ขั้นตอนที่ 6 “ฝึกการหายใจ”<br>ให้รับชมวีดีทัศน์ “ฝึกการหายใจ”<br>และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรม       | 5 นาที |

กิจกรรมที่ 11 ไปจ่ายตลาดกันเถอะ  
(ฝึกที่บ้าน)



## กิจกรรมที่ 11 “ไปจ่ายตลาดกันเถอะ”

สถานที่บำบัด: ฝึกที่บ้าน

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 40 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recall memory, recent memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ working memory planning, problem solving
4. เพิ่มทักษะด้านกิจวัตรประจำวัน

สาระสำคัญ

กิจกรรม “ไปจ่ายตลาดกันเถอะ” เป็นการฝึกด้านความจำ การจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ที่จะนำไปใช้ในการทำงานโดยกิจกรรมจ่ายตลาดจะฝึกให้สมาชิกได้ฝึกความจำโดยการได้ยืม ฟังคำสั่ง จำ คิด วางแผนการจัดซื้อ และการจัดการให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันทำงานให้สำเร็จ นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะทางสังคมให้แก่สมาชิกอีกด้วย

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อการเรียนรู้ กิจกรรมที่ 11 เรื่อง ไปจ่ายตลาดกันเถอะ (ภาคผนวกหน้าที่ 200)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (ภาคผนวกหน้าที่ 207)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา    |
|---|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)</li> <li>- เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ (attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ</li> </ul>  | <p><b>ขั้นตอนที่ 1 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิด power point กิจกรรมที่ 11 “ไปจ่ายตลาดกันเถอะ”ทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์กิจกรรม</li> <li>2. รับชมวีดีทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ</li> <li>3. หลังจากฝึกการหายใจ ให้บันทึกประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกละเอียดอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกครั้งก่อนอย่างไรบ้าง ในสมุดบันทึกหน้าที 18 ข้อที่ 1</li> </ol>  | 5 นาที  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำ (recall memory, recent memory)</li> <li>- เพื่อฝึกความจำจากการได้ยินและการมองเห็น (auditory &amp; visual memory)</li> <li>- เพื่อการประมวลผลจากข้อมูลที่มีและนำไปใช้ในการทำกิจกรรม (working memory)</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดระลึกความจำด้วย</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรม “ไปจ่ายตลาดกันเถอะ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับฟัง-อ่านกติกาการทำกิจกรรม ไปจ่ายตลาดกันเถอะ โดยจะมีชุดรายการสินค้าจำนวน 4 ชุดคำสั่ง โดยแต่ละชุด มีชื่อสินค้าปรากฏ จากนั้นให้จำชื่อของสินค้าทั้งหมดในเวลา 30 วินาทีและเลือกรูปภาพที่ตรงกับชื่อสินค้า</li> <li>2. เริ่มชุดคำสั่งที่ 1               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) จำชื่อสินค้า 5 ชนิด คือ สตรอเบอร์รี่, ทุเรียน, ไข่ไก่, น้ำมันหอย และน้ำตาล</li> </ol> </li> </ol> | 20 นาที |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา |
|--|---|------|
| <p>ตนเองโดยไม่มีภาระ<br/>ชี้แนะ (recall,<br/>organization)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้รับการบำบัด<br/>วางแผนจัดการและ<br/>ลำดับขั้นตอน<br/>(sequencing,<br/>organization,<br/>planning,<br/>conceptualization)</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับการบำบัด<br/>สามารถเข้าใจ และ<br/>จัดการปัญหาเกี่ยวกับ<br/>การทำงานร่วมกัน<br/>(problem solving)</li> </ul> | <p>ทราบ ในเวลา 30 วินาที</p> <p>(2) เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว ให้<br/><u>กดเลือกรูปภาพสินค้า</u> ที่<br/>ตรงกันกับชุดคำสั่งที่ 1 โดย<br/>สามารถกดเลือกสินค้าได้ 5<br/>ครั้ง</p> <p>(3) จากนั้นให้บันทึกคะแนนลง<br/>ไปในสมุดบันทึกหน้าที่ 19<br/>ข้อที่ 2</p> <p>3. เริ่มชุดคำสั่งที่ 2</p> <p>(1) จำชื่อสินค้า 5 ชนิด คือ<br/>ส้มเขียวหวาน 1 กิโลกรัม<br/>น้ำมันหอย 2 ขวด น้ำตาล<br/>ทราย 3 กิโลกรัม วุ้นเส้น<br/>4 ห่อ ไข่ไก่ 5 ฟองใน<br/>เวลา 30 วินาที</p> <p>(2) เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว ให้<br/><u>กดเลือกรูปภาพสินค้า</u> ที่<br/>ตรงกันกับชุดคำสั่งที่ 1 โดย<br/>สามารถกดเลือกสินค้าได้ 5<br/>ครั้ง</p> <p>(3) จากนั้นให้บันทึกคะแนนลง<br/>ไปในสมุดบันทึกหน้าที่ 19<br/>ข้อที่ 3</p> <p>4. เริ่มชุดคำสั่งที่ 3</p> <p>(1) จำชื่อสินค้า 5 ชนิด คือ<br/>มะม่วงสุก 2 กิโลกรัม<br/>น้ำปลาขวดเล็ก 4 ขวด<br/>น้ำตาลทรายแดง 6</p> |      |

| วัตถุประสงค์ | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา |
|--------------|--|------|
|              | <p>กิโลกรัม กุ้งเผา 8 กิโลกรัม<br/>           ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ 1<br/>           กิโลกรัมในเวลา 30 วินาที</p> <p>(2) เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว ให้<br/> <u>กดเลือกรูปภาพสินค้า</u> ที่<br/>           ตรงกันกับชุดคำสั่งที่ 1 โดย<br/>           สามารถกดเลือกสินค้าได้ 5<br/>           ครั้ง</p> <p>(3) จากนั้นให้บันทึกคะแนนลง<br/>           ไปในสมุดบันทึกหน้าที่ 19<br/>           ข้อที่ 4</p> <p>5. เริ่มชุดคำสั่งที่ 4</p> <p>(1) จำชื่อสินค้า 7 ชนิด คือ<br/>           ปลาราดพริก 1 ตัว ฝรั่ง<br/>           นกแก้ว 2 ก้อน ลูกชิ้นปิ้ง<br/>           3 ไม้ เส้นข้าวซอย 1/2<br/>           กิโลกรัม ขนมปัง 5 ก้อน<br/>           แอปเปิ้ลเขียว 3 กิโลกรัม<br/>           น้ำมันพืชขวดเล็ก 7 ขวดใน<br/>           เวลา 30 วินาที</p> <p>(2) เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว ให้<br/> <u>กดเลือกรูปภาพสินค้า</u> ที่<br/>           ตรงกันกับชุดคำสั่งที่ 1 โดย<br/>           สามารถกดเลือกสินค้าได้ 7<br/>           ครั้ง</p> <p>(3) จากนั้นให้บันทึกคะแนนลง<br/>           ไปในสมุดบันทึกหน้าที่ 19<br/>           ข้อที่ 5</p> |      |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา           |
|---|---|----------------|
| <p>- เพื่อสรุปความคิด<br/>ความรู้สึก และสิ่งที่<br/>ได้เรียนรู้จากกิจกรรม<br/>ทั้งหมด<br/>(conceptualization)</p> | <p>ขั้นตอนที่ 3 สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม<br/>ผู้รับการบำบัดบันทึกแผนการนำ<br/>กิจกรรมไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และบันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที 19 ข้อที่ 6</p> | <p>10 นาที</p> |
| <p>- เพื่อฝึกทักษะและ<br/>ประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการ<br/>ทำซ้ำ ๆ</p>                                   | <p>ขั้นตอนที่ 6 “ฝึกการหายใจ”<br/>ให้รับชมวีดิทัศน์ “ฝึกการหายใจ”<br/>และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรม</p>   | <p>5 นาที</p>  |



กิจกรรมที่ 12 กินดื่มได้สบายใจ  
(ฝึกที่บ้าน)



## กิจกรรมที่ 12 “กินดีมีได้สบายใจ”

สถานที่บำบัด: สถานบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 50 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recent memory, remote memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ response inhibition, mental flexibility, working memory, planning, reasoning)
4. เรียนรู้การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้

สาระสำคัญ

ผู้ที่เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ มักไม่ให้ความสำคัญเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารครบถ้วน รวมถึงไม่สามารถยับยั้งชั่งใจในการเลือกรับประทานอาหารที่อาจกระตุ้นการดื่ม ดังนั้นกิจกรรมนี้จะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้ระลึกถึงเหตุการณ์หรืออาหารที่เคยรับประทาน (episodic memory) หลังจากสมาชิกได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารที่มีคุณค่าและนำมาจัดกลุ่ม (categorizations) เพื่อเลือกรับประทานและหาแนวทาง หรือทางเลือกในการปรับเปลี่ยน (cognitive flexibility & planning) เป็นอาหารที่มีคุณค่า รวมไปถึงฝึกความคิดในการยับยั้งความอยากเมื่อพบอาหารที่กระตุ้นนำไปสู่การดื่ม (response inhibition) ตามหลักการ restorative cognitive function และ lifestyle intervention

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อการเรียนรู้ กิจกรรมที่ 12 เรื่อง กินดีมีได้สบายใจ (ภาคผนวกหน้าที่ 208)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (ภาคผนวกหน้าที่ 214)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา    |
|---|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)</li> <li>- เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ (attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ</li> </ul>  | <p><b>ขั้นตอนที่ 1 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดสื่อการเรียนรู้อุปกรณ์ที่ 12 “กินดื่มได้สบายใจ” และทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์กิจกรรม</li> <li>2. รับชมวิดีโอทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ</li> <li>3. หลังจากฝึกการหายใจ ให้บันทึกประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกครั้งก่อนอย่างไรบ้าง ในสมุดบันทึกหน้าที 21 ข้อที่ 1</li> </ol>                                    | 5 นาที  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อทบทวนความจำ (recall memory, recent memory)</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดจำเหตุการณ์ผ่านการระลึกถึงข้อมูลที่มีในอดีต (episodic memory)</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดระลึกความจำจากข้อมูลที่มีเพื่อนำไปวางแผนจัดการและจัดลำดับขั้นตอนแล้วลงมือทำ</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรม “กินดื่มได้สบายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับฟัง-อ่านบทติกาการทำกิจกรรมกินดื่มได้สบายใจ</li> <li>2. จะมีรูปภาพอาหารจำนวน 10 รูปภาพ ได้แก่ ลาบดิบ นมสด แหนมดิบ น้ำอัดลม ผลไม้ ไข่ทอด ข้าวเหนียว ขนมปัง ไข่ต้ม เครื่องดื่มชูกำลัง และจะมีกล่องสีแบ่งชนิดอาหารจำนวน 3 สี ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> <li>สีเขียว หมายถึง ทานได้สบายใจ, ไม่เกิดโทษ</li> <li>สีเหลือง หมายถึง ทานต้องระวัง, อาจเกิดโทษ</li> </ul> </li> </ol> | 35 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม   | เวลา   |
|---|---|--------|
| ตามขั้นตอนได้<br>(recall, planning, sequencing, organization)                               | <p>สีแดง หมายถึง ทานแล้ว</p> <p>อันตราย, เกิดโทษ</p> <p>3. รูปภาพที่กำหนดให้และเลือกกล่องสีที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน และเขียนคำตอบลงในสมุดบันทึกหน้าที่ยี่ 21-23 ข้อที่ 2-11</p>  |        |
| - เพื่อสรุปความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด<br>(conceptualization) | <p>ขั้นตอนที่ 3 สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้รับการบำบัดบันทึกการการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที่ยี่ 23 ข้อที่ 12</li> <li>2. ผู้รับการบำบัดบันทึกแผนการนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และบันทึกลงในสมุดบันทึกหน้าที่ยี่ 22 ข้อที่ 13</li> </ol> | 5 นาที |
| - เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำๆ                               | <p>ขั้นตอนที่ 6 “ฝึกการหายใจ”</p> <p>ให้รับชมวีดิทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรม</p>  | 5 นาที |

# กิจกรรมที่ 13 เงินนํ้าสำคัญไฉน

(สถานบริการสุขภาพ)



## กิจกรรมที่ 13 “เงินนั้นสำคัญไฉน”

สถานที่บำบัด: สถานบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recent memory, remote memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ response inhibition, mental flexibility, working memory, Planning, Problem solving, reasoning
4. มีทักษะด้านการคิดวางแผนการใช้เงิน

สาระสำคัญ

ผู้ที่เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ขาดทักษะในการวางแผนในการใช้เงินสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน และมักมีปัญหาในการตระหนักรู้ของค่าใช้จ่ายในการดื่มสุราของตนเอง ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเงินทำให้กลับไปดื่มซ้ำจนไม่สามารถควบคุมการดื่มได้ ดังนั้นการส่งเสริมทักษะดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถวางแผนจัดการรายได้ของตนเองให้เพียงพอกับการดำเนินชีวิตตามหลักการ lifestyle intervention และ psychotherapeutic intervention

สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ ฝึกการหายใจ (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล) (ภาคผนวกหน้าที่ 215)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ (ภาคผนวกหน้าที่ 215)
3. ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ ยางลบ (ภาคผนวกหน้าที่ 215)
4. Power point กิจกรรมที่ 13 เรื่อง “เงินนั้นสำคัญไฉน” (ภาคผนวกหน้าที่ 215)
5. เครื่องคิดเลข (ภาคผนวกหน้าที่ 215)
6. กระดาษสำหรับใช้ทดเลข (ภาคผนวกหน้าที่ 215)



## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม   | เวลา   |
|---|---|--------|
| - เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)                                | <p><b>ขั้นตอนที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บําบัดกล่าวทักทาย ทบทวนการบําบัดครั้งก่อน ข้อตกลง กติกาการบําบัด</li> <li>2. ให้ข้อมูลชื่อ กิจกรรมที่ 13 “เงินนั้นสำคัญไฉน” วัตถุประสงค์ และแนะนำว่ากิจกรรมครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการบําบัดต้องฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้บําบัด</li> <li>3. จากนั้นแนะนำวิธีการฝึก (ตามขั้นตอนที่ 2-6 ในลำดับถัดไป) เพื่อให้ผู้รับการบําบัดเกิดความเข้าใจ และมั่นใจว่าตนเองสามารถฝึกปฏิบัติได้ ให้บรรลุตตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้</li> <li>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบําบัดซักถามข้อสงสัย</li> </ol> | 5 นาที |
| - เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ(attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดวิดีโอทัศน์ “ฝึกการหายใจ” และให้ผู้รับการบําบัดฝึกการหายใจ</li> <li>2. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบําบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกครั้งก่อนอย่างไรบ้าง</li> <li>3. บันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บําบัด</li> </ol>   | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์                       | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา   |
|------------------------------------|---|--------|
|                                    | หน้าที่ 29 ข้อที่ 1   |        |
| - เพื่อทบทวนความจำ (recall memory) | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับการบำบัดกับผู้บำบัด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บำบัดนำรูปภาพบุคคล 3 ภาพ (1) ชาวนา (2) คุณครู (3) ทหารวางบนโต๊ะ พร้อมให้ผู้ช่วยทวนข้อมูลชื่อ อายุ ของรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>2. ให้ผู้บำบัดบอกเพิ่มข้อมูล <b>ลักษณะเด่นบุคคลสำคัญ</b> ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 หลังจากนั้นให้ผู้ช่วยทวนคำซ้ำ ตั้งแต่คำที่ 5-6 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>3. ให้ผู้บำบัดนำบัตรคำที่เป็นข้อมูล <b>ชื่อ อายุ อาชีพ จังหวัด ลักษณะเด่น และบุคคลสำคัญ</b> ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 วางกระจายและสลับตำแหน่งบนโต๊ะ หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดจับคู่บัตรคำกับรูปภาพ ให้ถูกต้อง (กรณีผู้รับการบำบัดทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้บำบัดและญาติช่วยจับคู่ให้ถูกต้อง)</li> <li>4. ให้ผู้รับการบำบัดสรุป และเทคนิคที่ใช้ในการจำของตนเอง</li> </ol> | 5 นาที |



| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา    |
|---|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดจำเหตุการณ์ผ่านการระลึกถึงข้อมูลที่มีในอดีต (episodic memory)</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดระลึกความจำจากข้อมูลที่มีเพื่อนำไปวางแผน จัดการและจัดลำดับขั้นตอนแล้วลงมือทำตามขั้นตอนได้ (recall, planning, sequencing, organization)</li> </ul> | <p>ขั้นตอนที่ 4 กิจกรรม “การบริหารค่าใช้จ่าย”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดเปิดประเด็นคำถามกับผู้รับการบำบัด<br/>“รู้จักบัญชีครัวเรือนหรือไม่ อย่างไร”<br/>“การทำบัญชีครัวเรือน มีความสำคัญอย่างไร”</li> <li>2. ผู้บำบัดให้ความรู้เกี่ยวกับบัญชีครัวเรือน โดยใช้ Power point กิจกรรมที่ 13 เรื่อง เงินนั้นสำคัญไฉน</li> <li>3. ให้ดูกรณีตัวอย่างกรณีศึกษา<br/>“นายบัวขาว”</li> <li>4. ซักถาม กระตุ้นให้ผู้รับบริการคิดและพูดคุยแลกเปลี่ยน และจัดทำบัญชีครัวเรือนของนายบัวขาวตามแบบบัญชีครัวเรือน ลงในใบงานสีขาว</li> <li>5. เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้รับการบำบัดสรุปและวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นของบัญชีรายรับ-จ่ายของนายบัวขาวกำหนดเวลา 10 นาที</li> <li>6. ให้ผู้รับการบำบัดทบทวนค่าใช้จ่ายของตนเองก่อนเข้าร่วมการบำบัด</li> <li>7. ให้ผู้รับการบำบัดวางแผนการใช้จ่ายเงิน หรือจัดทำบัญชีครัวเรือนของตนเอง หรือครอบครัวตนเองที่จะนำกลับไปใช้ที่บ้าน (บัญชีครัวเรือนในระยะเวลา 1 เดือน, 1 สัปดาห์ หรือ 1 วัน ขึ้นอยู่กับรายได้ของผู้รับการบำบัด) ลงในใบงานสีฟ้า กรณีมี</li> </ol> | 25 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา          |
|---|---|---------------|
|   | <p>ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุรา ให้บันทึกจำนวนไว้ หลังจากนั้นให้ประเมินรายรับ-จ่าย ว่าเพียงพอหรือไม่</p> <p>8. ให้ผู้รับการบำบัดเปรียบเทียบการใช้จ่ายระหว่างก่อนและหลังการบำบัด ในกรณีที่รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่มีเงินออม ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการแก้ไขปัญหา หรือแนวทางที่เหมาะสม</p> <p>9. ผู้รับการบำบัดนำเสนอปัญหาชีวิตประจำวันกับผู้บำบัด</p> <p>10. ผู้บำบัดให้กำลังใจ ยกตัวอย่างประกอบ และเน้นให้เห็นความสำคัญในการวางแผนค่าใช้จ่ายแต่ละเดือน</p> |               |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้ลึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 5</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <p>1. ผู้บำบัดสอบถามความรู้ลึกของผู้รับการบำบัดในการเข้าร่วมกิจกรรม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</p> <p>2. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดสรุปการเรียนรู้จากการฝึกทำกิจกรรมและบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด หน้า 30 ข้อที่ 2</p> <p>3. บำบัดให้ผู้รับการบำบัดบอกสิ่งที่คาดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด หน้า 30 ข้อที่ 3</p>  | <p>5 นาที</p> |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|---|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำๆ</li> </ul> | <p>ขั้นตอนที่ 6 “ฝึกการหายใจ”<br/>ให้ผู้รับการบำบัดดูวิดีโอที่คน และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรม</p> | 5 นาที |

### กรณีตัวอย่าง “บัวขาว”

บัวขาวอายุ 40 ปี มีที่ดินและบ้านเป็นของตนเอง ภรรยาของบัวขาวเสียชีวิตไปแล้ว บัวขาวมีลูก 2 คน ซึ่งกำลังเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลใกล้บ้าน ลูกๆของบัวขาวจะเดินทางไปโรงเรียน โดยใช้รถจักรยาน บัวขาวมีอาชีพกรรมกรรับจ้าง รายได้วันละ 300 บาท โดยเดือนหนึ่งจะมีวันหยุด 4 วัน ในแต่ละวันบัวขาวต้องให้เงินลูกไปโรงเรียนทุกวัน จันทร์ถึงศุกร์คนละ 20 บาท จากนั้นจึงเดินทางไปทำงานโดยใช้รถจักรยานยนต์ ทุกวันก่อนกลับบ้าน บัวขาวมักแวะดื่มสุรากับเพื่อน 40 บาท / วัน ส่วนค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอื่นๆของบัวขาวมีดังนี้

- ค่าอาหารประจำวันในครอบครัว คนละประมาณ 150 บาท
- เติมน้ำมันรถจักรยานยนต์ประมาณ 150 บาท / สัปดาห์
- ชำระค่าน้ำ 80 บาท / เดือน
- ชำระค่าไฟ 150 บาท / เดือน
- ค่าบุหรี 2 ซอง ซองละ 60 บาท / สัปดาห์
- ค่าเทอมลูกปีละ 3,500 บาท / คน รวม 7,000 บาท / ปี

#### บัญชีรายรับ-จ่ายครอบครัวของบัวขาว

| วัน/<br>เดือน/ปี | รายการ   | รายรับ<br>(บาท) | รายจ่าย<br>(บาท)                                 | คงเหลือ<br>(บาท)                           |
|------------------|--|-----------------|--|--|
| 30 ธ.ค.<br>59    | - รายได้ต่อวัน 300 บาท x 26 วัน<br>- อาหารรายวัน 150 บาท x 30 วัน<br>- ค่าไฟ<br>- ค่าน้ำ<br>- ใ้ให้ลูก (20 บาท x 2 คน) x 22 วัน<br>- ค่าน้ำมันรถจักรยานยนต์ (150 บาท x 4 สัปดาห์)<br>- ค่าบุหรี (2 ซอง x 60 บาท) x 4 สัปดาห์<br>- ค่าเหล้า (40 บาท x 30 วัน) | 7,800           | 4,500<br>150<br>80<br>880<br>600<br>480<br>1,200 | 7,800<br><br><br><br>7,890<br><br><br>- 90 |
|                  | หมายเหตุ → บัวขาวต้องจ่ายเงินค่าเทอมลูก<br>7,000 บาท / ปี  |                 |  |  |

บัวขาวต้องปรับการใช้จ่ายอย่างไรให้เพียงพอ และมีเงินจ่ายค่าเทอมลูก

ช่วยกันทำบัญชีครัวเรือนให้บัวขาวกันนะคะ 😊

บัญชีรายรับ-รายจ่ายในครัวเรือน

| วันที่ | รายการ | รายรับ<br>(บาท) | รายจ่าย<br>(บาท) | คงเหลือ<br>(บาท) |
|--------|--------|-----------------|------------------|------------------|
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |

บัญชีรายรับ-รายจ่ายในครัวเรือน

| วันที่ | รายการ | รายรับ<br>(บาท) | รายจ่าย<br>(บาท) | คงเหลือ<br>(บาท) |
|--------|--------|-----------------|------------------|------------------|
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |
|        |        |                 |                  |                  |

# กิจกรรมที่ 14 คุ้มค่าทุกนาที

(สถานบริการสุขภาพ)



## กิจกรรมที่ 14 “คุ้มค่าทุกนาที”

สถานที่บำบัด: สถานบริการสุขภาพ

ระยะเวลาทำกิจกรรม: 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด

1. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recent memory, remote memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive function) ได้แก่ mental flexibility, working memory, planning, reasoning

### สาระสำคัญ

ผู้ที่เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่พบว่าขาดทักษะในการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม รวมถึงการใช้เวลาแต่ละวันอย่างไม่สมดุล อันเนื่องมาจากใช้เวลากับการดื่มมากเกินไป และเป็นกิจกรรมยามว่างที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการส่งเสริมการวางแผนการใช้เวลาในแต่ละวันจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีแนวทางที่ชัดเจนในการดูแลสุขภาพตนเอง เวลานอน การทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจ สังสรรค์หรือเข้าร่วมสังคม และการใช้เวลาของตนเองว่ามีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร และเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร ตามหลักการ lifestyle intervention และ psychotherapeutic intervention

### สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ ฝึกการหายใจ (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)  
(ภาคผนวกหน้าที่ 216)
2. สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์  
(ภาคผนวกหน้าที่ 216)
3. ดินสอ ปากกาเน้นข้อความและปากกาเมจิก (ภาคผนวกหน้าที่ 216)
4. กระดาษการ์ดสีขนาดเล็ก (ภาคผนวกหน้าที่ 216)
5. สติ๊กเกอร์ขนาดเล็ก (Purpose label) (ภาคผนวกหน้าที่ 216)
6. Power point ที่ 14 เรื่อง คุ้มค่าทุกนาที (ภาคผนวกหน้าที่ 216)
7. การ์ดภาพเหตุการณ์เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน 1 ชุด (ภาคผนวกหน้าที่ 217)





## ขั้นตอนกิจกรรม

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม  | เวลา   |
|---|--|--------|
| - เพื่อทบทวนความจำแบบง่าย (recall)                                | <p><b>ขั้นตอนที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บําบัดกล่าวทักทาย ทบทวนการบําบัดครั้งก่อน ข้อตกลง กติกาการบําบัด</li> <li>2. ให้ข้อมูลชื่อ กิจกรรมที่ 14 “คุ้มค่าทุกนาที” วัตถุประสงค์ และแนะนำว่ากิจกรรมครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการบําบัดต้องฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้บําบัด</li> <li>3. จากนั้นแนะนำวิธีการฝึก (ตามขั้นตอนที่ 2-6 ในลำดับถัดไป) เพื่อให้ผู้รับการบําบัดเกิดความเข้าใจ และมั่นใจว่าตนเองสามารถฝึกปฏิบัติได้ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้</li> <li>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบําบัดซักถามข้อสงสัย</li> </ol> | 5 นาที |
| - เพื่อฝึกทักษะความใส่ใจ(attention) และเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกสมาธิ | <p><b>ขั้นตอนที่ 2 “ฝึกการหายใจ”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดวิดีโอคน “ฝึกการหายใจ” และให้ผู้รับการบําบัดฝึกการหายใจ</li> <li>2. หลังจากฝึกการหายใจ ให้ผู้รับการบําบัดบอกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ขณะฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกละกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกครั้งก่อนอย่างไร</li> </ol>  | 5 นาที |

| วัตถุประสงค์                              | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา          |
|---|---|---------------|
|   | <p>ข้าง</p> <p>3. บันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด หน้าที่ 36 ข้อที่ 1</p>  |               |
| <p>- เพื่อทบทวนความจำ (recall memory)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 3</b> กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับการบำบัดกับผู้บำบัด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้บำบัดนำรูปภาพบุคคล 3 ภาพ (1) ชาวนา (2) คุณครู (3) ทหารวางบนโต๊ะ พร้อมให้ผู้ช่วยทวนข้อมูล ชื่อ อายุ ของรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>2. ให้ผู้บำบัดบอกเพิ่มข้อมูล <b>ลักษณะเด่น</b> ของบุคคลสำคัญ ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 หลังจากนั้นให้ผู้ช่วยทวนคำซ้ำ ตั้งแต่คำที่ 5-6 (กรณีผู้ช่วยตอบไม่ถูกต้อง ผู้บำบัดบอกข้อมูลที่ถูกต้องและให้ผู้ช่วยบอกซ้ำ) ทีละรูปภาพ</li> <li>3. ให้ผู้บำบัดนำบัตรคำที่เป็นข้อมูล ชื่อ อายุ อาชีพ จังหวัด ลักษณะเด่น และบุคคลสำคัญ ของบุคคลที่อยู่ในรูปภาพที่ 1 ถึงรูปภาพที่ 3 วางกระจายและสลับตำแหน่งบนโต๊ะ หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดจับคู่บัตรคำกับรูปภาพ ให้ถูกต้อง (กรณีผู้รับการบำบัดทำไม่ถูกต้องให้ผู้บำบัดและญาติช่วยจับคู่ให้ถูกต้อง)</li> </ol> | <p>5 นาที</p> |

| วัตถุประสงค์   | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา    |
|--|---|---------|
|  | 4. ใ้ให้ผู้รับการบำบัดสรุป และเทคนิคที่ใช้ในการจำของตนเอง   |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้ป่วยจำเหตุการณ์ผ่านกระบวนการระลึกถึงข้อมูลที่มีในอดีต (episodic memory)</li> <li>- เพื่อให้ผู้ช่วยระลึกความจำจากข้อมูลที่มีเพื่อนำไปวางแผนจัดการและจัดลำดับขั้นตอนแล้วลงมือทำตามขั้นตอนได้ (recall, planning, sequencing, organization)</li> </ul> | <p><b>ขั้นตอนที่ 4 กิจกรรม “คุ้มค่าทุกนาที”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดเกริ่นนำเรื่อง การบริหารเวลาโดยใช้ Power point กิจกรรมที่ 14 เรื่อง คุ้มค่าทุกนาที กล่าวถึงการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน เพื่อกระตุ้นให้ระลึกถึงการทำกิจกรรมในช่วงเวลาต่างๆ โดยมีกิจกรรม เช่น การดูแลรักษาความสะอาดตนเอง การทำงาน และการทำกิจกรรมยามว่างเพื่อการผ่อนคลาย</li> <li>2. ใ้ ผู้ ร ับ ก า ร บ ำ บั ด เ ล ่ น เ ก ม “เรียงลำดับและภาพกิจวัตรประจำวัน” พร้อมกระตุ้นให้เรียงลำดับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน</li> <li>3. ผู้บำบัดแจกใบงานแก่ผู้รับการบำบัด พร้อมให้เขียนกิจกรรมแต่ละวันของตนเอง ขณะอยู่ที่บ้าน กำหนดเวลาประมาณ 5-10 นาที</li> <li>4. ใ้ ผู้ ร ับ ก า ร บ ำ บั ด น ำ เ ส ่ น อ ตา ร า ง เ ว ล า ข อ ง เ ต น เ อ ง</li> <li>5. ใ้ ผู้ ร ับ ก า ร บ ำ บั ด ใช้ สี ชี ด ก ร อ บ ใน ช่วง เวลา การ ตี ม พร้อมบอกเหตุผลหรือวัตถุประสงค์ของการตีม</li> <li>6. กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการตีม คือ</li> </ol> | 30 นาที |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม  | เวลา           |
|---|---|----------------|
|   | <p>ผลกระทบของการดื่มทั้งผลดี และผลเสียที่เกิดขึ้น</p> <p>7. ให้ผู้รับการบำบัดเสนอกิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมยามว่างที่เหมาะสม</p> <p>8. ผู้รับการบำบัดเลือกกิจกรรมที่นำมาทดแทนการดื่มสุรา ตามที่สนใจจากบนกระดาน และปรับเปลี่ยนตามตารางเวลาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะแจกสติ๊กเกอร์ พร้อมให้เขียนกิจกรรมดังกล่าว ปิดทับกิจกรรมในช่วงเวลาที่ดื่มสุรา และให้บอกเหตุผลหรือผลดีของการเลือกกิจกรรมที่ทดแทนช่วงเวลาที่ดื่ม</p> <p>9. ให้ผู้รับการบำบัดบอกประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ผู้บำบัดช่วยเพิ่มเติมและสรุปอีกครั้ง</p> |                |
| <p>- เพื่อสรุปความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (conceptualization)</p> | <p><b>ขั้นตอนที่ 5</b> สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บำบัดสอบถามความรู้สึกของผู้รับการบำบัดในการเข้าร่วมกิจกรรม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</li> <li>2. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดสรุปการเรียนรู้จากการฝึกทำกิจกรรม และบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด หน้าที่ 36 ข้อที่ 2</li> <li>3. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดบอกสิ่งที่ดีคาดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับผู้บำบัด หน้าที่ 36 ข้อที่ 3</li> </ol>   | <p>10 นาที</p> |

| วัตถุประสงค์  | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม   | เวลา   |
|---|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อฝึกทักษะและประสบการณ์ความใส่ใจ(attention) โดยการทำซ้ำๆ</li> </ul> | <p>ขั้นตอนที่ 6 “ฝึกการหายใจ”<br/> ให้ผู้รับการบำบัดดูวิดีโอที่ค้น และฝึกการหายใจก่อนจบกิจกรรม</p> | 5 นาที |

## การบริหารเวลาในชีวิตประจำวัน

เดือน..... ปี (พ.ศ.) .....

| เวลา     | กิจกรรมที่ทำวันจันทร์-ศุกร์ | กิจกรรมที่ทำวันเสาร์-อาทิตย์ |
|----------|-----------------------------|------------------------------|
| 5.00 น.  |                             |                              |
| 6.00 น.  |                             |                              |
| 7.00 น.  |                             |                              |
| 8.00 น.  |                             |                              |
| 9.00 น.  |                             |                              |
| 10.00 น. |                             |                              |
| 11.00 น. |                             |                              |
| 12.00 น. |                             |                              |
| 13.00 น. |                             |                              |
| 14.00 น. |                             |                              |
| 15.00 น. |                             |                              |
| 16.00 น. |                             |                              |
| 17.00 น. |                             |                              |
| 18.00 น. |                             |                              |
| 19.00 น. |                             |                              |
| 20.00 น. |                             |                              |
| 21.00 น. |                             |                              |
| 22.00 น. |                             |                              |
| 23.00 น. |                             |                              |

หมายเหตุ

.....

.....

.....

.....



# ภาคผนวก





เครื่องมือในการคัดเลือก

ผู้เข้ารับการบำบัด





## เกณฑ์การวินิจฉัยความผิดปกติจากการดื่มแอลกอฮอล์

ระบบการจำแนกโรคสากลตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรค (The fifth edition of Diagnostic and Statistical Manual Disorders: DSM-V) ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน และลงรหัสโรคตามบัญชีการจำแนกโรคระหว่างประเทศ (The International Classification of Diseases and Related Health Problem 10<sup>th</sup> Revision: ICD-10) ซึ่งโรคจิตเวชที่สัมพันธ์กับการดื่มสุรจัดอยู่ในหมวดโรคทางจิตใจและพฤติกรรมที่เกิดจากการใช้สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท (F10 – F19: Mental and behavioral disorders due to psychoactive substance use) โดยโรคจากการดื่มสุรจัดอยู่ในหมวดย่อย F10.0 – F10.9 ดังนี้

F10.1 Alcohol Harmful Use หรือ Alcohol Abuse หรือ การดื่มแบบอันตราย หมายถึงรูปแบบของการดื่มที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย หรือจิตใจ หรือทางสังคม

F10.2 Alcohol Dependence หรือโรคติดสุร เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สูงสุดและสมควรได้รับการช่วยเหลือทางการแพทย์ ผู้ดื่มที่ติดสุรจะมีการดื่มสุรซ้ำและซ้ำอีกจนเกิดปัญหาพฤติกรรม สังคม ความจำ และร่างกาย

### เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะติดสุร

เป็นรูปแบบการดื่มสุรไม่เหมาะสม นำไปสู่ความบกพร่อง หรือความทุกข์ทรมานซึ่งแสดงออก 3 อาการ (หรือมากกว่า) ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา

1. มีการดื้อยา ซึ่งเป็นนิยามอย่างหนึ่งอย่างใด ต่อไปนี้
  - ก) มีความต้องการดื่มเพิ่มขึ้นอย่างมากเพื่อให้เกิด intoxication หรือผลอื่นที่ต้องการ
  - ข) ได้รับการดื่มลดลงอย่างมากหากยังคงดื่มเท่าเดิม
2. มีอาการขาดยา ซึ่งมีนิยามอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้
  - ก) มีอาการขาดสุร (ภาวะขาดสุร)
  - ข) การดื่มสุร (หรือสารใกล้เคียง) สามารถลดหรือกำจัดภาวะขาดสุรได้
3. มีการดื่มสุรในปริมาณมาก หรือเป็นเวลายาวนานกว่าที่ตั้งใจ
4. มีความต้องการการดื่มอยู่ตลอดเวลาหรือไม่สามารถหยุดหรือควบคุมการดื่มได้

5. ใช้เวลาอย่างมากในการกระทำเพื่อหาสุรามาดื่ม
6. ต้องงดหรือลดการเข้าสังคม การงาน หรือการหย่อนอื่นๆ เนื่องจากการดื่มสุรา
7. ยังคงดื่มอยู่ แม้จะทราบว่ามีโอกาสก่อหรือกระตุ้นปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจที่มีอยู่แล้วให้เกิดขึ้น

### Alcohol-Induced Disorder

หมายถึง กลุ่มอาการผิดปกติทางพฤติกรรมหรือจิตใจที่เกิดจากการดื่มสุรา กลุ่มอาการที่พบบ่อย ได้แก่

- F10.0 Acute intoxication ภาวะเมาสุรา
- F10.3 Alcohol withdrawal ภาวะขาดสุรา
- F10.4 Alcohol withdrawal with delirium ภาวะขาดสุรารุนแรงเพื่อ  
ลึบสน
- F10.5 Alcohol Psychosis โรคจิตจากสุรา
- F10.6 Alcohol amnestic syndrome ภาวะความจำเสื่อมจากสุรา  
ความคิด การตัดสินใจและมีประวัติการดื่มสุราเรื้อรัง
- F10.7 Residual and late onset Alcoholic psychotic disorder มีการ  
เปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด
- F10.8 Other mental and behavioral disorders เป็นความผิดปกติอื่น  
ที่ไม่สามารถเข้ากับหัวข้อได้

เครื่องมือประเมินอาการขาดสุรา (CIWA-Ar)

แบบประเมินอาการขาดสุรา Clinical Institute Withdrawal Assessment for Alcohol, Revised (CIWA-Ar)

| CIWA-Ar                   | ชื่อ.....อายุ.....ปี HN.....ตึก.....   | วันที่ |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| วันที่ดื่มครั้งสุดท้าย    |  | เวลา   |  |  |  |  |  |  |  |
| เวลา.....                 |  | เวลา   |  |  |  |  |  |  |  |
| อาการคลื่น-ไส้อาเจียน     | 0 ไม่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน<br>1 คลื่นไส้เล็กน้อย ไม่อาเจียน<br>4 คลื่นไส้เป็นพักๆ อาเจียนแต่ไม่มีอาการ<br>7 คลื่นไส้อาเจียนอยู่เรื่อยๆอาเจียนบ่อย  |        |  |  |  |  |  |  |  |
| การรับสัมผัสผิดปกติ       | 0 ไม่มี<br>1 คั่นยุบยิบ เป็นเหน็บชา ปวดแสบปวดร้อน ปวดแปลบๆ เป็นน้อยมาก<br>2 คั่นยุบยิบ ปวดแสบปวดร้อน ปวดแปลบๆ เป็นน้อย<br>3 คั่นยุบยิบปานกลาง ปวดแสบปวดร้อน ปวดแปลบๆ เป็นปานกลาง<br>4 มีประสาทหลอนทางสัมผัสค่อนข้างมาก<br>5 มีประสาทหลอนทางสัมผัสส่งมาก<br>6 มีประสาทหลอนรุนแรงมาก<br>7 มีประสาทหลอนตลอดเวลา |        |  |  |  |  |  |  |  |
| อาการสั่น                 | 0 ไม่มีอาการสั่น<br>1 ไม่สั่น แต่รู้สึกว่าปลายนิ้วแต่ละนิ้วมีอาการสั่น<br>4 สั่นปานกลาง พบว่าสั่นขณะผู้ป่วยเหยียดแขนตรง<br>7 สั่นรุนแรง เห็นแม้ขณะไม่เหยียดแขน   |        |  |  |  |  |  |  |  |
| การรับรู้ทางเสียงผิดปกติ  | 0 ไม่มี<br>1 เสียงระคายหู ทำให้กัวแล้วเล็กน้อยมาก<br>2 เสียงระคายหู หรือทำให้กัวเล็กน้อย<br>3 เสียงระคายหู หรือทำให้กัวปานกลาง<br>4 มีอาการหูแว่วค่อนข้างรุนแรง<br>5 มีหูแว่วรุนแรงมาก<br>6 มีหูแว่วรุนแรงมากอย่างชัดเจน<br>7 มีอาการหูแว่วอยู่ตลอดเวลา  |        |  |  |  |  |  |  |  |
| อาการเหงื่อออกเป็นพักๆ    | 0 ไม่เห็นเหงื่อ<br>1 ไม่ค่อยเห็นว่ามีเหงื่อ ผ้ามืดชื้น<br>4 เห็นเหงื่อเป็นเม็ดๆชัดเจนบริเวณหน้าผาก ? เหงื่อตกทั่วตัว   |        |  |  |  |  |  |  |  |
| การรับรู้ทางตาผิดปกติ     | 0 ไม่มี<br>1 ไรกว่าแสงกว่าปกติเล็กน้อย<br>2 ไรต่อแสงกว่าปกติเล็กน้อย<br>3 ไรกว่าแสงกว่าปกติปานกลาง<br>4 มีอาการประสาทหลอนค่อนข้างรุนแรง<br>5 มีอาการประสาทหลอนรุนแรง<br>6 มีอาการประสาทหลอนรุนแรงมาก<br>7 มีอาการประสาทหลอนตลอด  |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ปวดหัว มีนตื้อ            | 0 ไม่มี<br>1 น้อยมาก<br>2 มีน้อย<br>3 ปานกลาง<br>4 ค่อนข้างรุนแรง<br>5 รุนแรง<br>6 รุนแรงมาก<br>7 รุนแรงที่สุด   |        |  |  |  |  |  |  |  |
| อาการกระวนกระวาย          | 0 พฤติกรรม<br>1 กระวนกระวายกว่าปกติเล็กน้อย<br>4 กระวนกระวาย อยู่ไม่นิ่ง<br>7 เดินไป-มาขณะตอบคำถาม อยู่กับที่ไม่ได้เลย   |        |  |  |  |  |  |  |  |
| การรับรู้เวลาสถานที่บุคคล | 0 ตอบได้ถูกต้องตรงคำถาม<br>1 ไม่สนใจเรื่องวัน<br>2 ตอบผิดเรื่องวัน ตอบผิดพลาดไม่เกิน 2 วัน<br>3 ตอบผิดมากกว่า 2 วัน<br>4 ตอบผิดทั้งสถานที่ และ/หรือบุคคล   |        |  |  |  |  |  |  |  |
| คะแนนรวม                  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ความดันโลหิต              |  |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ชีพจร                     |  |        |  |  |  |  |  |  |  |
| อัตราการหายใจ             |  |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ยาที่ให้เพิ่ม             |  |        |  |  |  |  |  |  |  |
| พยาบาลผู้ประเมิน          |  |        |  |  |  |  |  |  |  |

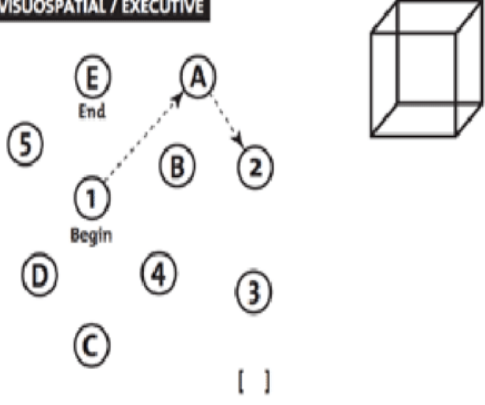

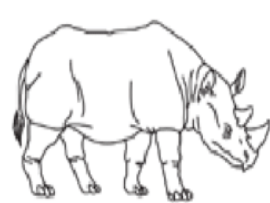

แบบประเมินอาการขาดสุรา Alcohol withdrawal scale (AWS)

ชื่อ.....HN.....วันที่.....

| ITEM 1: perspiration (เหงื่อ)  | ITEM 2: tremor (สั่น)  | ITEM 3: Anxiety (วิตกกังวล)  | ITEM 4: Agitation (กระสับกระส่าย)  |
|--|--|--|--|
| 0 ไม่มีเหงื่อ<br>1 ซีดเฉพาะที่ฝ่ามือ<br>2 ฝ่ามือชื้นและมีเหงื่อเฉพาะตาม<br>ใบหน้า ตามตัว<br>3 เหงื่อเปียกชื้นไปทั้งตัว<br>4 เหงื่อออกอย่างมากจนเสื้อผ้า<br>เปียก                     | 0 ไม่มีอาการสั่น<br>1 มีอาการสั่นเฉพาะเวลาขยับมือไป<br>จับสิ่งของ หรือถือของ<br>2 มีมือสั่นเล็กน้อยตลอดเวลา<br>3 มีมือสั่นอย่างมาตลอดเวลา  | 0 สงบ ไม่มีอาการวิตกกังวล<br>1 รู้สึกไม่สบายใจ<br>2 รู้สึกหวัหวั่น ตกใจง่าย<br>3 วิตกกังวล กลัว สงบได้<br>ยาก<br>4 ไม่สามารถควบคุมอาการวิตก<br>กังวล ได้ รวม ถึง panic<br>attacks  | 0 ปกติ ไม่มีอาการกระสับ<br>กระส่าย<br>1 งุ่นง่าน อยู่ไม่นิ่ง<br>2 กระวนกระวายไม่สามารถ<br>นอน พักนิ่งๆ ได้<br>3 กระสับกระส่าย เปลี่ยน<br>ทำบ่อย เดินไปมา สามารถ<br>นั่งพักหรือนอนพักได้ช่วง<br>สั้นๆ<br>4 กระสับกระส่ายอย่างมาก<br>ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เลยเดิน<br>ไปมาตลอดเวลา |
| ITEM 5: Axilla Temperature   | ITEM 6: Hallucination  | ITEM 7: Orientation  |  |
| 0 อุณหภูมิ 37 °c<br>หรือน้อยกว่า<br>1 อุณหภูมิ 37.1 °c<br>ถึง 37.5 °c<br>2 อุณหภูมิ 37.6 °c<br>ถึง 38.0 °c<br>3 อุณหภูมิ 38.1 °c<br>ถึง 38.5 °c<br>4 อุณหภูมิ 38.6 °c<br>หรือมากกว่า | 0 ไม่มีประสาทหลอน<br>1 มีอาการเห็นสิ่งของรอบข้าง<br>บิดเบือนไปเป็นพักๆ ยังรู้ว่า<br>ไม่ได้เกิดขึ้นจริง<br>2 มีประสาทหลอนชัดเจนเกิดขึ้นเฉพาะ<br>ของบางสิ่งหรือบางเหตุการณ์และเกิดขึ้น<br>ช่วงสั้นๆ ยังคงรับรู้ความเป็นจริงอยู่<br>3 มีประสาทหลอนชัดเจนเหมือน<br>ข้อ 2 แต่ไม่เชื่อว่าไม่ใช่เรื่องจริง<br>ยากที่จะให้ยอมรับได้ วาเป็น<br>ประสาทหลอนนั้น รู้สึกทุกๆ<br>ทรมาณ กับอาการประสาท<br>หลอนนั้น และยังรับรู้ความเป็น<br>จริงเฉพาะบางเรื่อง<br>4 มีประสาทหลอนชัดเจนในหลายเรื่องไม่<br>สามารถรับรู้ความเป็นจริงได้ ผู้ป่วย<br>เหมือนอยู่ในโลกของประสาทหลอน | 0 รับรู้ บุคคล วัน เวลา<br>สถานที่ได้ดี<br>1 รับรู้ บุคคลและสถานที่ได้ดี<br>แต่มีปัญหาเรื่องวันเวลา<br>2 รับรู้บุคคลได้ดี แต่มีปัญหา<br>การรับรู้สถานที่และวันเวลาเป็น<br>บางครั้ง<br>3 มีปัญหาการรับรู้บุคคล<br>บางครั้ง แต่การรับรู้สถานที่<br>และวันเวลาเสียไป<br>4 เสียการรับรู้บุคคล สถานที่<br>วัน เวลา ไม่ทราบว่าเป็นตนเองอยู่<br>ที่ไหน อยู่กับใคร และไม่รู้ว่าวัน<br>เวลา | รวมคะแนน<br><div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>  |

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)**

NAME : \_\_\_\_\_  
 Education : \_\_\_\_\_ Date of birth : \_\_\_\_\_  
 Sex : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

| VISUOSPATIAL / EXECUTIVE   |   |  |                                  |        |        |       | POINTS |                               |
|--|---|--|----------------------------------|--------|--------|-------|--------|-------------------------------|
|  <p style="text-align: center;">[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]</p> | Copy cube<br><input type="checkbox"/>   | Draw CLOCK (Ten past eleven)<br>(3 points)   |                                  |        |        |       | ___/5  |                               |
| <b>NAMING</b>  |   |  |                                  |        |        |       |        |                               |
| <br>[ ]  | <br>[ ] | <br>[ ]                 |                                  |        |        | ___/3 |        |                               |
| <b>MEMORY</b>  |   | Read list of words, subject must repeat them. Do 2 trials. Do a recall after 5 minutes.                    | FACE                             | VELVET | CHURCH | DAISY | RED    | No points                     |
|  |   | 1st trial  |                                  |        |        |       |        |                               |
|  |   | 2nd trial  |                                  |        |        |       |        |                               |
| <b>ATTENTION</b>   |   | Read list of digits (1 digit/ sec.). Subject has to repeat them in the forward order [ ] 2 1 8 5 4         |                                  |        |        |       |        | ___/2                         |
|  |   | Subject has to repeat them in the backward order [ ] 7 4 2   |                                  |        |        |       |        |                               |
|  |   | Read list of letters. The subject must tap with his hand at each letter A. No points if ≥ 2 errors         | [ ] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOFAB |        |        |       |        | ___/1                         |
|  |   | Serial 7 subtraction starting at 100 [ ] 93 [ ] 86 [ ] 79 [ ] 72 [ ] 65                                    |                                  |        |        |       |        | ___/3                         |
|  |   | 4 or 5 correct subtractions: 3 pts, 2 or 3 correct: 2 pts, 1 correct: 1 pt, 0 correct: 0 pt                |                                  |        |        |       |        |                               |
| <b>LANGUAGE</b>  |   | Repeat: I only know that John is the one to help today. [ ]  |                                  |        |        |       |        | ___/2                         |
|  |   | The cat always hid under the couch when dogs were in the room. [ ]   |                                  |        |        |       |        |                               |
|  |   | Fluency / Name maximum number of words in one minute that begin with the letter F [ ] _____ (N ≥ 11 words) |                                  |        |        |       |        | ___/1                         |
| <b>ABSTRACTION</b>   |   | Similarity between e.g. banana - orange = fruit [ ] train - bicycle [ ] watch - ruler                      |                                  |        |        |       |        | ___/2                         |
| <b>DELAYED RECALL</b>  |   | Has to recall words WITH NO CUE  | FACE                             | VELVET | CHURCH | DAISY | RED    | Points for UNCUED recall only |
|  |   | Category cue   |                                  |        |        |       |        |                               |
| Optional   |   | Multiple choice cue  |                                  |        |        |       |        |                               |
| <b>ORIENTATION</b>   |   | [ ] Date [ ] Month [ ] Year [ ] Day [ ] Place [ ] City   |                                  |        |        |       |        | ___/6                         |
|  |   | © Z.Nasreddine MD Version November 7, 2004   | Normal ≥ 26 / 30                 |        |        | TOTAL |        | ___/30                        |
|  |   | www.mocatest.org   |                                  |        |        |       |        | Add 1 point if ≤ 12 yr edu    |



สื่อและอุปกรณ์

ที่ใช้ในการทำบำบัดโปรแกรมฯ



# กิจกรรมที่ 1 รู้จักมักคุ้น

## สื่อและอุปกรณ์

|   |   |
|---|---|
| <p>วีดิทัศน์ฝึกหายใจ<br/>(นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)</p>                                        | <p>Power point เรื่อง รู้จักมักคุ้น;<br/>โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดในผู้ที่เป็นโรคติด<br/>แอลกอฮอล์</p>                                     |
| <p>สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้<br/>เป็นโรคติดแอลกอฮอล์<br/>สำหรับสถานพยาบาล</p>  | <p>ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ<br/>ยางลบ</p>  |

## กิจกรรมที่ 2 จดจ่อ จดจำ

กิจกรรมที่ 2.1 เกมทายภาพ

สื่อและอุปกรณ์



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## การฝึกหายใจด้วยท่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ฝึกลมหายใจเสร็จแล้ว  
เป็นยังไงกันบ้าง  
ให้เขียนลงใน  
สมุดประจำตัว หน้า 2 ข้อที่ 1

หน้าถัดไป

.....


.....

.....

.....

.....

.....



### กิจกรรมชุดที่ 1

กติกา

1. จัดจำภาพและตำแหน่งของรูปภาพ
2. ทำมือตามคลิปรูปภาพ สลับไป-มา ใช้เวลา 1 นาที
3. จับคู่ภาพตามตำแหน่งที่ทำเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จดจำภาพและตำแหน่งของภาพ



.....

.....

.....

.....

.....



ให้ท่านทำท่า "จิบแอล"  
จนกว่าจะหมดเวลา

01:00



.....

.....

.....

.....

.....



หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....



เสร็จแล้วค่ะ  
เขียนคะแนนลงไป  
สมุดประจำตัว หน้า 3 ข้อที่ 2

หน้าถัดไป


.....

.....

.....

.....

.....



**กิจกรรมชุดที่ 2**

กติกา

1. จัดจำชื่อผลไม้และตำแหน่งของชื่อผลไม้
2. ทำมือตามคลิปรูปภาพ สลับไป-มา 1 นาที
3. จับคู่ชื่อผลไม้ให้ตรงตำแหน่ง

.....

.....

.....

.....

.....

จัดจำภาพและตำแหน่งของภาพ

|          |          |       |     |
|----------|----------|-------|-----|
| แอปเปิ้ล | ฝรั่ง    | องุ่น | ส้ม |
| องุ่น    | แอปเปิ้ล | ฝรั่ง | ส้ม |

.....

.....

.....

.....

.....

ให้ท่านทำท่า "จิบแอล"  
จนกว่าจะหมดเวลา

01:00




.....


.....

.....

.....

.....

.....



หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....



เสร็จแล้วค่ะ  
เขียนคะแนนลงไป  
สมุดประจำตัว หน้า 3 ข้อที่ 3

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....


.....

.....

## กิจกรรมชุดที่ 3

กติกา

1. จัดจำภาพผลไม้และตำแหน่งของภาพผลไม้
2. ทำมือตามคลิปรูปภาพ สลับไป-มา 1 นาที
3. จับคู่ภาพผลไม้ให้ตรงตำแหน่ง



.....

.....

.....

.....

.....

### จัดจำภาพและตำแหน่งของภาพ

















.....

.....

.....

.....

.....



ให้ท่านทำท่า “จิบแอล”  
จนกว่าจะหมดเวลา

01:00



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จดจำภาพและตำแหน่งของภาพ



.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ให้ท่านทำท่า "จีบแอล"  
จนกว่าจะหมดเวลา

01:00



.....  
.....  
.....  
.....  
.....



หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....



เสร็จแล้วค่ะ  
เขียนคะแนนลงไป  
สมุดประจำตัว หน้า 3 ข้อที่ 5

หน้าถัดไป

.....


.....

.....

.....

.....

.....



ท่านใช้เทคนิคในการจำรูปภาพอะไรบ้าง

ให้บันทึกลงใน  
สมุดประจำตัว หน้า 4 ข้อที่ 6

หน้าถัดไป

.....


.....

.....

.....

.....

.....



ท่านสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้  
ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว หน้า 4 ข้อที่ 7

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟู  
การรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติด  
แอลกอฮอล์ ขณะอยู่ที่บ้าน

กิจกรรมที่ 2.2 เกมเรียงลำดับภาพ  
สื่อและอุปกรณ์



## กิจกรรมที่ 2.2

### เกมเรียงลำดับภาพ


.....

.....

.....

.....

.....



### วัตถุประสงค์

- เพื่อฝึกซ้ำความจำระยะสั้นจากการมองเห็น
- เพื่อสามารถจัดเรียงลำดับขั้นตอนกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

.....

.....

.....

.....

.....



### ก่อนเริ่มกิจกรรมเรามาดูภาพ

### กันเถอะ



หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

## การฝึกหายใจด้วยท่อน

.....


.....

.....

.....

.....

.....



ฝึกลมหายใจเสร็จแล้ว  
เป็นยังใจกันบ้าง  
ให้เขียนลงใน  
สมุดประจำตัว หน้า 5 ข้อที่ 1

หน้าถัดไป

.....


.....

.....

.....

.....

.....



**กิจกรรมชุดที่ 1**

กติกา

1. จำภาพที่เห็น 3 ภาพ
2. ทำมือตามคลิปรูปภาพ สลับไป-มา 1 นาที
3. เรียงภาพตามลำดับขั้นตอนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จดจำภาพ



.....

.....

.....

.....

.....

.....



ให้ท่านทำท่า "จิบแอล"  
จนกว่าจะหมดเวลา

01:00



.....

.....

.....

.....

.....

.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 1



.....

.....

.....

.....

.....

.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 2



.....

.....

.....

.....

.....

.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 3



.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 ตะแบน



หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1 ตะแบน



2



หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1 ตะแบน



3



หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

เฉลย



1



2



3

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



เสร็จแล้วรวมคะแนนที่ได้  
เขียนคะแนนลงไป  
สมุดประจำตัว หน้า 6 ข้อที่ 2

หน้าถัดไป

.....


.....

.....

.....

.....

.....



**กิจกรรมชุดที่ 2**

กติกา

1. จำภาพที่เห็น 5 ภาพ
2. ทำมือตามคลิปรูปภาพ สลับไป-มา 1 นาที
3. เรียงภาพตามลำดับขั้นตอนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**จดจำภาพ**



.....

.....

.....

.....

.....

.....



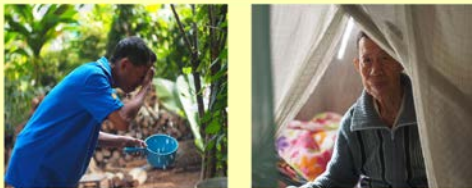
ให้ท่านทำท่า “จิบแอล”  
จนกว่าจะหมดเวลา

01:00



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 1



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 2



.....  
.....  
.....  
.....  
.....



เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 3



.....

.....

.....

.....

.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 4



.....

.....

.....

.....

.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 5



.....

.....

.....

.....

.....

1 ตะแบบ

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

1 ตะแบบ

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

1 ตะแบบ

หน้าถัดไป

.....

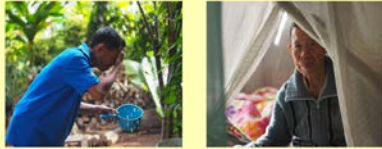
.....

.....

.....

.....

1 ตะแบบ



หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1 ตะแบบ



หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

เฉลย



.....  
.....  
.....  
.....  
.....



เสร็จแล้วรวมคะแนนที่ได้  
เขียนคะแนนลงไป  
สมุดประจำตัว หน้า 6 ข้อที่ 3

หน้าถัดไป


.....

.....

.....

.....

.....



**กิจกรรมชุดที่ 3**

กตিকা

1. จำภาพที่เห็น 6 ภาพ
2. ทำมือตามดลิลรูปภาพ สลับไป-มา 1 นาที
3. เรียงภาพตามลำดับขั้นตอนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....



ให้ท่านทำท่า "จิบแอล"  
จนกว่าจะหมดเวลา

01:00



.....

.....

.....

.....

.....



จดจำภาพ



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 1



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 2



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 3



.....

.....

.....

.....

.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 4



.....

.....

.....

.....

.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 5



.....

.....

.....

.....

.....

เลือกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลำดับ 6



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1 คะแนน



หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1 คะแนน



หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



1 ตะแบบ

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

1 ตะแบบ

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

1 ตะแบบ

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....



1 คະแนบ

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เสร็จแล้วรวมคະแนบที่ได้  
เขียนคະแนบลงไป  
สมุดประจำตัว หน้า 6 ข้อที่ 4

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมชุดที่ 4



กติกา

1. จำภาพดอกไม้และหมายเลขตำแหน่ง
2. ทำมือตามดลิลรูปภาพ สลับไป-มา 1 นาที
3. เลือกภาพดอกไม้ให้ตรงตามตำแหน่งที่กำหนด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จดจำภาพและหมายเลข



.....

.....

.....

.....

.....

.....



ให้ท่านทำท่า “จิบแอล”  
จนกว่าจะหมดเวลา

01:00



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพใดอยู่ตรงกับตำแหน่งหมายเลข

1



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ภาพใดอยู่ตรงกับตำแหน่งหมายเลข

2



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ภาพใดอยู่ตรงกับตำแหน่งหมายเลข

3



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ภาพใดอยู่ตรงกับตำแหน่งหมายเลข

4



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1 ตะแบบ



1

หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1 ตะแบบ




2

หน้าถัดไป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1 ตะแบบ



3

หน้าถัดไป

.....

.....


.....

.....

.....

.....

1 ตะแบบ



4

หน้าถัดไป

.....

.....


.....

.....

.....

.....

เฉลย



1 2 3 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....



เสร็จแล้วรวมคะแนนที่ได้  
เขียนคะแนนลงไปใน  
สมุดประจำตัว หน้า 6 ข้อที่ 5

หน้าถัดไป

.....


.....

.....

.....

.....

.....



ท่านใช้เทคนิคอะไรในการจำรูปภาพ  
บันทึกลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 7 ข้อที่ 6

หน้าถัดไป

.....


.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมนี้ท่านจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร  
เขียนลงในสมุดประจำตัว หน้า 7 ข้อที่ 7

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟู  
การรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติด  
แอลกอฮอล์ ขณะอยู่ที่บ้าน

## กิจกรรมที่ 3 การจัดคำ เรียงภาพ

กิจกรรมที่ 3.1 เกมบัตรคำแสนสนุก  
สื่อและอุปกรณ์



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



# การฝึกหายใจด้วยท้อง

.....

.....

.....

.....

.....



ฝึกลมหายใจเสร็จแล้ว  
เป็นยังไงกันบ้าง  
ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 8 ข้อที่ 1

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....



กตিকা  
กดเลือกบัตรคำเพื่อนำไปเติมประโยค  
ให้ถูกต้องและมีควาหมาย

.....

.....

.....

.....

.....

**บัตรคำชุดที่ 1**

ดับแข็ง

การดื่มสุรา

\_\_\_\_\_ เรือร่งจะทำให้ป่วยเป็นโรค \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข **1**

ดับแข็ง

การดื่มสุรา

**1** เรือร่งจะทำให้ป่วยเป็นโรค \_\_\_\_\_

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข **2**

ดับแข็ง

การดื่มสุรา

\_\_\_\_\_ เรือร่งจะทำให้ป่วยเป็นโรค **2** \_\_\_\_\_

หน้าถัดไป

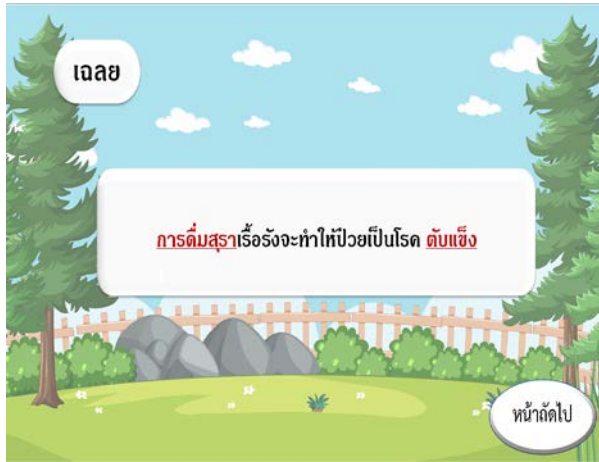
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข 1

แข็งแรง      การออกกำลังกาย

1 ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ \_\_\_\_\_ ป้องกันการเจ็บป่วย

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข 2

แข็งแรง      การออกกำลังกาย

\_\_\_\_\_ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ **2** \_\_\_\_\_ ป้องกันการเจ็บป่วย

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย

การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ แข็งแรง ป้องกันการเจ็บป่วย

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข 2

การนอนหลับ      การรับประทานยา      อยากดื่มสุรา

และ 2 ที่เพียงพอ ส่งผลให้ลดอาการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข 3

การนอนหลับ      การรับประทานยา      อยากดื่มสุรา

และ 3 ที่เพียงพอ ส่งผลให้ลดอาการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย

**การรับประทานยาและการนอนหลับ**ที่เพียงพอ  
ส่งผลให้ลดอาการ**อยากดื่มสุรา**

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

**บัตรคำชุดที่ 4**

เข้าวัดทำบุญ

ขนทราย  
เข้าวัด

ทำความสะอาด  
สะอาดบ้าน

ขับไล่สิ่ง  
อัปมงคล

วันสังฆาล์ลงในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ  
เพื่อ \_\_\_\_\_ และในวันเนาจะ \_\_\_\_\_ และวันที่ 15 จะ \_\_\_\_\_  
เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข **1**

เข้าวัดทำบุญ

ขนทราย  
เข้าวัด

ทำความสะอาด  
สะอาดบ้าน

ขับไล่สิ่ง  
อัปมงคล

วันสังฆาล์ลงในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ **1**  
เพื่อ \_\_\_\_\_ และในวันเนาจะ \_\_\_\_\_ และวันที่ 15 จะ \_\_\_\_\_  
เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข **2**

เข้าวัดทำบุญ

ขนทราย  
เข้าวัด

ทำความสะอาด  
สะอาดบ้าน

ขับไล่สิ่ง  
อัปมงคล

วันสังฆาล์ลงในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ \_\_\_\_\_  
เพื่อ **2** \_\_\_\_\_ และในวันเนาจะ \_\_\_\_\_ และวันที่ 15 จะ \_\_\_\_\_  
เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข **3**

เข้าวัดทำบุญ    ขนทรายเข้าวัด    ทำความสะอาดบ้าน    ขัปล้างอ้อมงคล

วันสังฆาล่องในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ \_\_\_\_\_  
 เพื่อ \_\_\_\_\_ และในวันเนาจะ **3** และวันที่ 15 จะ \_\_\_\_\_  
 เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกบัตรคำเพื่อเติมลงในหมายเลข **4**

เข้าวัดทำบุญ    ขนทรายเข้าวัด    ทำความสะอาดบ้าน    ขัปล้างอ้อมงคล

วันสังฆาล่องในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือจะ \_\_\_\_\_  
 เพื่อ \_\_\_\_\_ และในวันเนาจะ \_\_\_\_\_ และวันที่ 15 จะ **4** \_\_\_\_\_  
 เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย

วันสังฆาล่องในประเพณีสงกรานต์ คนไทยภาคเหนือ  
 จะ **ทำความสะอาดบ้าน** เพื่อ **ขัปล้างอ้อมงคล** และใน  
 วันเนาจะ **ขนทรายเข้าวัด** และวันที่ 15 จะ **เข้าวัดทำบุญ**  
 เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้  
ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 9 ข้อที่ 4

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....



ก่อนจบกิจกรรมเรามาฝึกลมหายใจ  
กันอีกครั้งค่ะ

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....



การฝึกหายใจด้วยท้อง

.....

.....

.....

.....

.....

# สมุดบันทึก

โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์



สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟู  
การรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติด  
แอลกอฮอล์ ขณะอยู่ที่บ้าน



กิจกรรมที่ 3.2 บัตรภาพชวนคิด  
สื่อและอุปกรณ์



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

# การฝึกหายใจด้วยท้อง

.....

.....

.....

.....

.....

ฝึกลมหายใจเสร็จแล้ว  
เป็นยังใจกันบ้าง  
ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 10 ข้อที่ 1

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

กตিকা

- มีบัตรภาพ 5 ชุด ชุดละ 4 ภาพ
- จำภาพและเรื่องลำดับภาพให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



ภาพใดคือเหตุการณ์ลำดับที่ 1



.....

.....

.....

.....

.....

ภาพใดคือเหตุการณ์ลำดับที่ 2



.....

.....

.....

.....

.....

ภาพใดคือเหตุการณ์ลำดับที่ 3



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



เสร็จแล้วรวมคะแนนที่ได้  
ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 11 ข้อที่ 3

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดที่ 3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพใดคือเหตุการณ์ลำดับที่ 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

ภาพโตคือเหตุการณ์ลำดับที่ 1



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ภาพโตคือเหตุการณ์ลำดับที่ 2



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ภาพโตคือเหตุการณ์ลำดับที่ 3



.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟู  
การรู้คิดสำหรับผู้เป็น  
โรคติดเชื้อโควิด  
ขณะอยู่ที่บ้าน

# กิจกรรมที่ 4 ยับยั้งชั่งใจ

## สื่อและอุปกรณ์

|   |  |
|---|--|
| <p>วิธีทำศันฝึกหายใจ<br/>(นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)</p>  | <p>สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์<br/>สำหรับสถานพยาบาล</p>  |
| <p>ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ<br/>ยางลบ</p>       | <p>เรื่องเล่า “ปลาทูปปลาทอง”</p>   |

## กิจกรรมที่ 5 ท่อง-จำ-นำไปเขียน

สื่อและอุปกรณ์



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

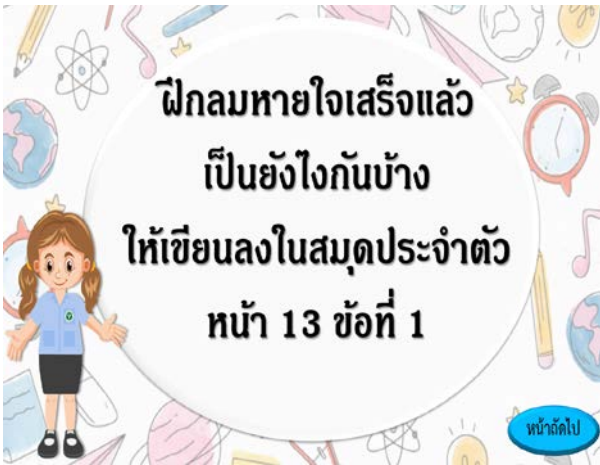
.....

.....





.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....





คลิปวิดีโอจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยในสุขภาพ หรือ สสส.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รับชมวิดีโอเสร็จแล้ว  
เขียนคำ 3 คำ ลงใน  
สมุดประจำตัว หน้า 13 ข้อที่ 2

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จดจำคำจากการได้ยิน

ชมพู ส้ม แดงโม

ลำไย มะม่วง

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

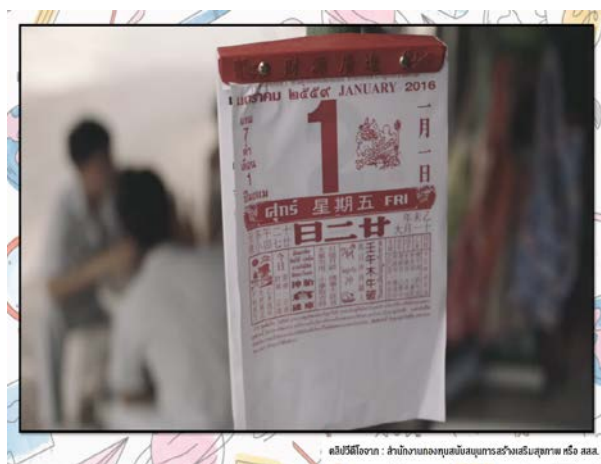
.....

.....

.....

.....

.....



คลิปวิดีโอจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยเสริมสุขภาพ หรือ สสส.

.....

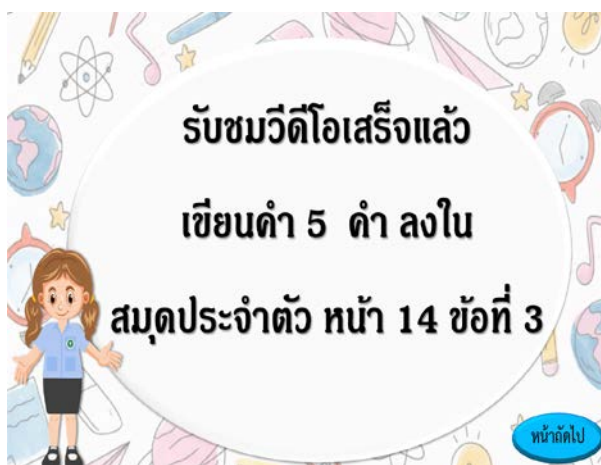
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

รับชมวิดีโอเสร็จแล้ว  
เขียนคำ 3 คำ ลงใน  
สมุดประจำตัว หน้า 14 ข้อที่ 4

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จดจำคำจากการ์ตูน

สิงโต    ทู    ไก่

แมว    ยีราฟ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

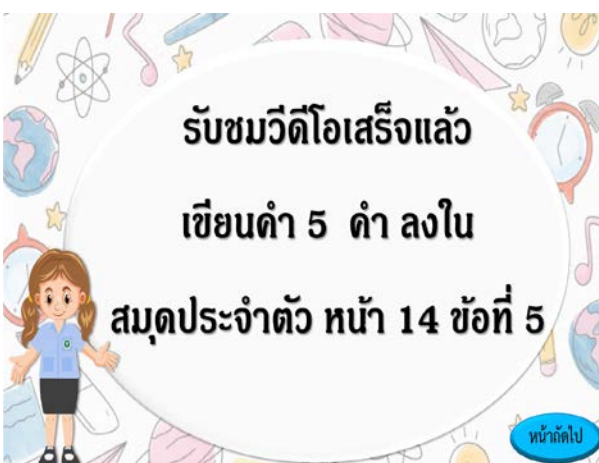
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

เขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว

หน้า 14 ข้อที่ 6

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

เขียนสิ่งที่คาดว่าจะนำไปใช้

ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว

หน้า 14 ข้อที่ 7

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

ก่อนจบกิจกรรมเรามาฝึกลมหายใจ

กันเถอะ

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....





.....  
.....  
.....  
.....  
.....







สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟู  
การรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติด  
แอลกอฮอล์ ขณะอยู่ที่บ้าน



## กิจกรรมที่ 6 การ์ตูนชวนคิด

สื่อและอุปกรณ์

|  |  |
|--|--|
| <p>วิธีทำคนเฝ้ากหายใจ<br/>(นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)</p>  | <p>สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิด สำหรับ<br/>ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์<br/>สำหรับสถานพยาบาล</p>  |
| <p>ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ<br/>ยางลบ</p>        | <p>วิธีทำคน การ์ตูนเรื่องลูกหมู 3 ตัว</p>    |

## กิจกรรมที่ 7 ขยับกาย ขยายสมอง

### สื่อและอุปกรณ์

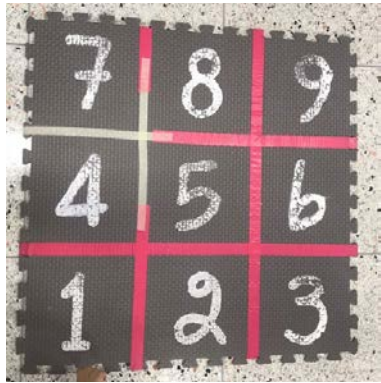
|   |  |
|---|--|
| <p>วิธีทำศนไฟิกทายใจ<br/>(นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)</p>  | <p>สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ สำหรับ<br/>สถานพยาบาล</p>  |
| <p>ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ<br/>ยางลบ</p>       | <p>แผ่นตาราง 9 ช่อง</p>    |
| <p>กิจกรรมจากรออิสระ</p>                                 |    |

## กิจกรรมที่ 8 สุภาพิตสอนใจ

### สื่อและอุปกรณ์

|   |  |
|---|--|
| <p>วีดิทัศน์ฝึกหายใจ<br/>(นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)</p>  | <p>สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์<br/>สำหรับสถานพยาบาล</p>  |
| <p>ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ<br/>ยางลบ</p>       | <p>Power point เรื่อง สุภาพิตสอนใจ</p>   |

แผ่นตาราง 9 ช่อง



## กิจกรรมที่ 9 สามีคคือพลัง

### สื่อและอุปกรณ์

|  |   |
|--|---|
| <p>วิธีทำคนฝึกหายใจ<br/>(นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)</p>  | <p>สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์<br/>สำหรับสถานพยาบาล</p>  |
| <p>ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ<br/>ยางลบ</p>      | <p>แผ่นตาราง 9 ช่อง</p>   |
| <p>กระดาษ A4</p>                                        | <p>เทปใส</p>    |

สายวัด



พัด



Power point เรื่อง การวางแผน





# กิจกรรมที่ 10 แก้ปัญหา ตัดสินใจ

เกมบันไดงู  
สื่อและอุปกรณ์



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

ท่านเจอเด็กกำลังจมน้ำอยู่ท่านจะอย่างไร

ไม่ทำอะไร      เข้าไปช่วยทันที

ให้บันทึกคำตอบที่เลือก  
ในสมุดประจำตัว หน้า 15 ข้อที่ 2

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านเจอไฟไหม้กระท่อมท่านจะอย่างไร

เข้าไปดับไฟทันที      ไม่สนใจ

ให้บันทึกคำตอบที่เลือก  
ในสมุดประจำตัว หน้า 16 ข้อที่ 3

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

เมื่อเพื่อนชวนดื่มสุราท่านจะอย่างไร

เข้าร่วมวงดื่มสุรา      กล่าวขอบคุณ  
และให้เหตุผลที่ไม่ดื่ม

ให้บันทึกคำตอบที่เลือก  
ในสมุดประจำตัว หน้า 16 ข้อที่ 4

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

**เมื่อทะเลาะกับภรรยา/คนในครอบครัว รุนแรง  
ท่านจะอย่างไร**

ออกไปข้างนอก  
เพื่อหาสรุคดี

ออกจากเหตุการณ์  
ตั้งสติ ทบทวนหาแนว  
ทางแก้ไข

ให้บันทึกคำตอบที่เลือก  
ในสมุดประจำตัว หน้า 16 ข้อที่ 5

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

**สามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ใน  
ชีวิตประจำวันได้อย่างไร**

ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 17 ข้อที่ 6

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

**สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้**

ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 17 ข้อที่ 7

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟู  
การรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติด  
แอลกอฮอล์ ขณะอยู่ที่บ้าน

## กิจกรรมที่ 11 ไปจ่ายตลาดกันเถอะ

สื่อและอุปกรณ์



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**วัตถุประสงค์**

- เพื่อฝึกการใส่ใจความจำการตัดสินใจ
- สามารถไปในชีวิตประจำวันได้

**ก่อนเริ่มกิจกรรมเรามาดูภาพกัน**

**กันเลย**

A collection of colorful fruit icons including strawberries, oranges, cherries, limes, kiwis, apples, watermelon slices, and bananas, arranged around the text.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## การฝึกหายใจด้วยท้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ฝึกลมหายใจเสร็จแล้ว  
เป็นยังไงกันบ้าง  
ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 18 ข้อที่ 1

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กติกา

- มีชุดรายการสินค้าจำนวน 4 ชุดคำสั่ง โดยแต่ละชุดมีชื่อสินค้าปรากฏ
- จำชื่อของสินค้าทั้งหมดและเลือกรูปภาพที่ตรงกับชื่อสินค้า
- ให้เวลาในการจำชื่อสินค้า 30 วินาที

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5

# ชุดคำสั่งที่ 1

สตอเบอรี่    วนเส้น    ไข่ไก่  
 น้ำมันหอย    น้ำตาลทราย

ไปจ่ายตลาด  
 ครั้งที่ 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกได้ครั้ง

# ชุดคำสั่งที่ 1

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# เสร็จแล้วค่ะ

เขียนคะแนนลงไป  
 สมุดประจำตัว หน้า 19 ข้อที่ 2

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5

## ชุดคำสั่งที่ 2

- ส้มเขียวหวาน 1 กิโลกรัม
- น้ำมันหอย 2 ขวด
- น้ำตาลทราย 3 กิโลกรัม
- ไข่ไก่ 4 ฟอง
- ไข่ไก่ 5 ฟอง

ไปจ่ายตลาด  
ครั้งที่ 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กดเลือกได้ 5 ครั้ง

## ชุดคำสั่งที่ 2

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## เสร็จแล้วค่ะ

### เขียนคะแนนลงไป สมุดประจำตัว หน้า 19 ข้อที่ 3

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5

## ชุดคำสั่งที่ 3

- มะม่วงสุก 2 กิโลกรัม
- น้ำปลาขวดเล็ก 4 ขวด
- น้ำตาลทรายแดง 6 กิโลกรัม
- กุ้งเผา 8 กิโลกรัม
- ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ 1 กิโลกรัม

ไปจ่ายตลาด  
ครึ่งห้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ชุดคำสั่งที่ 3

กดเลือกได้ 5 ครั้ง

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## เสร็จแล้วค่ะ

### เขียนคะแนนลงใน สมุดประจำตัว หน้า 19 ข้อที่ 4

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5

## ชุดคำสั่งที่ 4

- ปลาทรายแดง 1 ตัว
- สับหมูแก้ว 2 ก้อน
- ลูกชิ้นปิ้ง 3 ไม้
- เส้นข้าวซอย 1/2 กิโลกรัม
- ขนมปัง 5 ก้อน
- แอปเปิ้ลเขียว 3 กิโลกรัม
- น้ำมันพืชขวดเล็ก 7 ขวด

ไปจ่ายตลาด  
ครั้งที่ 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดคำสั่งที่ 4

กดเลือกได้ 7 ครั้ง

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## เสร็จแล้วค่ะ

### เขียนคะแนนลงไป

### สมุดประจำตัว หน้า 19 ข้อที่ 5

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

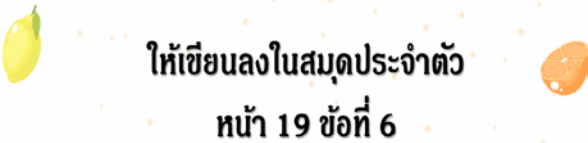
.....

.....



ท่านสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ใน  
ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว  
หน้า 19 ข้อที่ 6



ก่อนจบกิจกรรมเรามาดูผลรวมทนายใจ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



กันอีกครั้งค่ะ



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# สมุดบันทึก

โปรแกรมที่มุ่งรณรงค์สำหรับผู้เป็นโรคติดเชื้อ  
แอลกอฮอล์



สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟู  
การรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดเชื้อ  
แอลกอฮอล์ ขณะอยู่ที่บ้าน

## กิจกรรมที่ 12 กินดีมีได้สบายใจ

สื่อและอุปกรณ์



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

# การฝึกหายใจด้วยท้อง

.....

.....

.....

.....

.....

ฝึกลมหายใจเสร็จแล้ว  
เป็นยังไงกันบ้าง  
ให้เขียนลงใน  
สมุดประจำตัว หน้า 21 ข้อที่ 1

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

## กติกา

- กำหนดรูปภาพอาหารจำนวน 5 รูปภาพ
- กำหนดกล่องสี จำนวน 3 สี ได้แก่
  - 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
  - 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
  - 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ
- เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว พร้อมอธิบายเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....



ภาพที่ 1  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
- 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
- 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ

เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 21 ข้อที่ 2

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 2  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
- 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
- 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ

เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 21 ข้อที่ 3

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 3  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
- 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
- 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ

เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 21 ข้อที่ 4

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 4  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
- 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
- 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ

เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 21 ข้อที่ 5

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 5  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
- 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
- 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ

เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 22 ข้อที่ 6

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 6  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
- 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
- 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ

เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 22 ข้อที่ 7

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 7  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
  - 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
  - 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ
- เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 22 ข้อที่ 8

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 8  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
  - 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
  - 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ
- เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 22 ข้อที่ 9

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 9  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
  - 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
  - 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ
- เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 22 ข้อที่ 10

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพที่ 10  
อยู่ในกล่องสีใด



- 1) สีเขียว หมายถึง อาหารไม่เกิดโทษ
- 2) สีเหลือง หมายถึง อาหารอาจเกิดโทษ
- 3) สีแดง หมายถึง อาหารเกิดโทษ

เขียนคำตอบลงในสมุดประจำตัว หน้า 23 ข้อที่ 11

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว

หน้า 23 ข้อที่ 12

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ใน

ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ให้เขียนลงในสมุดประจำตัว

หน้า 23 ข้อที่ 13

หน้าถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟู  
การรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติด  
แอลกอฮอล์ ขณะอยู่ที่บ้าน

## กิจกรรมที่ 13 เงินนั้นสำคัญไฉน

### สื่อและอุปกรณ์

|   |  |
|---|--|
| <p>วิธีที่คนฝึกหายใจ<br/>(นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)</p>  | <p>สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิด สำหรับ<br/>ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์<br/>สำหรับสถานพยาบาล</p>  |
| <p>ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ<br/>ยางลบ</p>       | <p>Power point เรื่อง เงินนั้นสำคัญไฉน</p>   |
| <p>เครื่องคิดเลข</p>                                     | <p>กระดาษสำหรับใช้ทด</p>   |



## กิจกรรมที่ 14 คุ้มค่าทุกนาที

### สื่อและอุปกรณ์

|  |  |
|--|--|
| <p>วิธีที่คนเฝ้าหายใจ<br/>(นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล)</p>  | <p>สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิด สำหรับ<br/>ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์<br/>สำหรับสถานพยาบาล</p>  |
| <p>ปากกาเมจิก ปากกาเน้นข้อความ ดินสอ<br/>ยางลบ</p>        | <p>กระดาษการ์ดสีขนาดเล็ก</p>   |
| <p>สติ๊กเกอร์ขาวขนาดเล็ก</p>                              | <p>Power point เรื่อง คุ้มค่าทุกนาที</p>   |



การ์ดภาพเหตุการณ์เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน



## รายชื่อคณะทำงาน

คู่มือผู้บำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

|                     |                |                               |                |
|---------------------|----------------|-------------------------------|----------------|
| นายแพทย์กิตติศักดิ์ | โพธิ์โน        | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง   | ประธานคณะทำงาน |
| นางจารุณี           | รัชมีสุวิวัฒน์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |                |
| นางดวงเดือน         | นรสิงห์        | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ    |                |
| นางวงเดือน          | สุรัตน์ตา      | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |                |
| นางสาวสิริ          | อุดมผล         | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ     |                |
| นางสาวจิตติมาญณ์    | สอนเกิด        | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ     |                |
| นางอังคณา           | สารคำ          | นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ       |                |
| นางสาวสุพรรณิกา     | ไชยวรรณ        | โภชนาการชำนาญงาน              |                |
| นางสาวธัญญา         | ดีกัลลา        | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |                |
| นางสาวอรวรรณ        | แก้วแซม        | นักจัดการงานทั่วไป            |                |
| นางสาวธัญชนก        | มะโนกิจ        | นักจัดการงานทั่วไป            |                |

## โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.ทนายา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ : 0-53-90-8500 ต่อ 60340 โทรสาร: 0-53-90-8595

[suanprung@suanprung.go.th](mailto:suanprung@suanprung.go.th)



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

