สมุดบันทึก

โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ ขณะอยู่ที่บ้าน

โรงพยาบาลสวนปรุง
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิด
สำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

ชื่อ.....

สกุล.....

อายุ.....

เบอร์โทร.....

สารบัญ

ขั้นตอนการใช้โปรแกรมออนไลน์ในการทำกิจกรรมที่บ้าน 1

กิจกรรมที่ 2 จดจ่อ จดจำ

- กิจกรรมที่ 2.1 เกมทายภาพ 2
- กิจกรรมที่ 2.2 เกมเรียงลำดับภาพ 5

กิจกรรมที่ 3 การจัดคำ เรียงภาพ

- กิจกรรมที่ 3.1 บัตรคำแสนสนุก 8
- กิจกรรมที่ 3.2 บัตรภาพชวนคิด 10

กิจกรรมที่ 5 ท่อง - จำ – นำไปเขียน 13

กิจกรรมที่ 10 เกมบันไดงู 15

กิจกรรมที่ 11 ไปจ่ายตลาดกันเถอะ 18

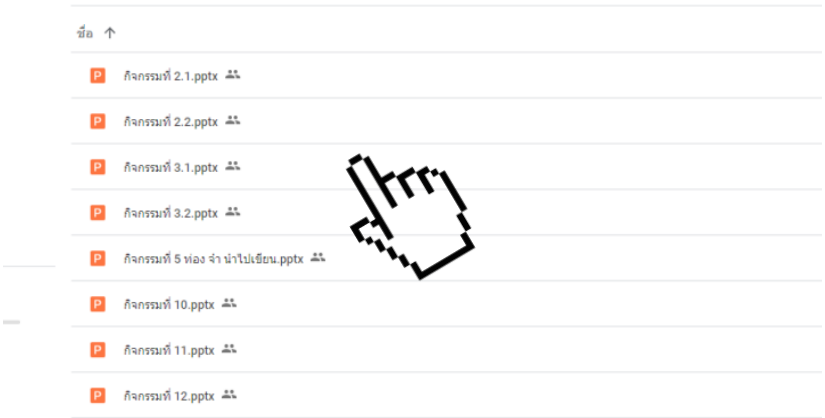
กิจกรรมที่ 12 กินดื่มได้สบายใจ 20

ขั้นตอนการใช้โปรแกรมออนไลน์ในการทำกิจกรรมที่บ้าน

1. เข้าแอปพลิเคชั่นไลน์ LINE และสแกนคิวอาร์โค้ด (QR code) ตามรูป

2. กดลิงค์ (Link) ที่ปรากฏขึ้นบนแทบด้านบนของโทรศัพท์มือถือ/ แท็บเลต / iPad

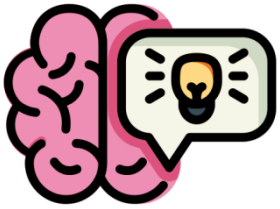
3. เลือกหัวข้อกิจกรรม



กิจกรรมที่ 2 “จดจ่อ จำจำ”

กิจกรรมที่ 2.1 เกมทายภาพ

วัตถุประสงค์



1. เรียนรู้การฝึกทักษะด้านความใส่ใจ (attention)
2. ทบทวนความจำเกี่ยวกับตนเอง (recall memory)
3. เรียนรู้การฝึกความจำระยะสั้น (working memory)

สาระสำคัญ

การฝึกสติ หรือความใส่ใจจดจ่อกับลมหายใจ ทำให้ผู้รับการบำบัดมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยฟื้นฟูความคิด ความจำได้ดีขึ้น ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดการสร้างนิสัยขึ้นได้

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

1. การฝึกหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 1 จับคู่ผลไม้ได้กี่คะแนน
(จับคู่ภาพตรงกัน 1 คู่ ได้ 1 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

3. หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 2 จับคู่ชื่อผลไม้ได้กี่คะแนน
(จับคู่ภาพตรงกัน 1 คู่ ได้ 1 คะแนน)

.....

.....

.....

4. หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 3 จับคู่ผลไม้ได้กี่คะแนน
(จับคู่ภาพตรงกัน 1 คู่ ได้ 1 คะแนน)

.....

.....

.....

5. หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 4 จับคู่เครื่องใช้ส่วนตัวได้กี่คะแนน
(จับคู่ภาพตรงกัน 1 คู่ ได้ 1 คะแนน)

.....

.....

.....

6. จากการทำกิจกรรมนี้ท่านใช้เทคนิคอะไรในการจำภาพ/ชื่อ

.....

.....

.....

7. กิจกรรมนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

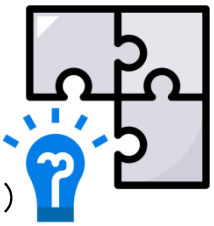
.....

.....

กิจกรรมที่ 2.2 เกมเรียงลำดับภาพ

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้การฝึกทักษะด้านความใส่ใจ (attention)
2. ทบทวนความจำเกี่ยวกบตนเอง (recall memory)
3. เรียนรู้การฝึกความจำระยะสั้น (working memory)



สาระสำคัญ

การฝึกสติ หรือความใส่ใจจดจ่อกับลมหายใจ ทำให้ผู้รับการบำบัดมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยฟื้นฟูความคิด ความจำได้ดีขึ้น ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดการสร้างนิสัยขึ้นได้

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

1. การฝึกหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 1 ท่านเรียงลำดับภาพได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 2 ท่านเรียงลำดับภาพได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 3 ท่านเรียงลำดับภาพได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 4 ท่านจำภาพดอกได้ให้ตรงกับตำแหน่งได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

จากการทำกิจกรรมนี้ท่านใช้เทคนิคอะไรในการจำภาพ/ชื่อ

.....

.....

.....

กิจกรรมนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 3 การจัดคำ เรียงภาพ

กิจกรรมที่ 3.1 บัตรคำแสนสนุก

วัตถุประสงค์

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

สาระสำคัญ

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

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

1. การฝึกหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. ท่านตอบคำถามรวมทั้งหมดได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

.....

.....

3. กิจกรรมนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้ มีอะไรบ้าง

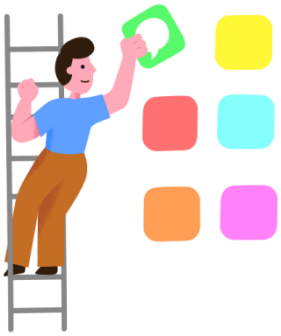
.....

.....

.....

.....

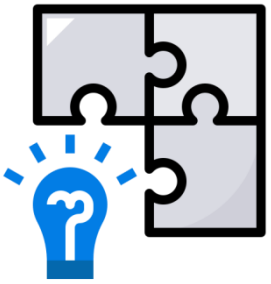
.....



กิจกรรมที่ 3.2 บัตรภาพชวนคิด

วัตถุประสงค์

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



สาระสำคัญ

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

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

1. การฝึกหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่าง จากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 1 ท่านเรียงลำดับเหตุการณ์รวมทั้งหมดได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 2 ท่านเรียงลำดับเหตุการณ์รวมทั้งหมดได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

.....

หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 3 ท่านเรียงลำดับเหตุการณ์รวมทั้งหมดได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

.....

หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 4 ท่านเรียงลำดับเหตุการณ์รวมทั้งหมดได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. หลังจากทำกิจกรรมชุดที่ 5 ท่านเรียงลำดับเหตุการณ์รวมทั้งหมดได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

.....

7. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้ มีอะไรบ้างบ้าง

.....

.....

.....

.....

8. กิจกรรมนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 5 ท่อง – จำ - นำไปเขียน

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้การฝึกทักด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recall memory, recent, remote memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive Function) ได้แก่ mental flexibility, working memory

สาระสำคัญ

การฝึกความจำจากสิ่งที่ได้ยิน ซึ่งมีโอกาสเกิดความผิดพลาดได้เมื่อมีการบอกต่อผู้รับสารจำนวนเพิ่มขึ้น ดังนั้นการสื่อสารด้วยการเขียนเป็นข้อความหรือภาพช่วยให้รายละเอียดของข้อมูลที่ส่งต่อมีความเที่ยงตรงมากกว่าการสื่อสารด้วยการฟังอย่างเดียว

1. การฝึกหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. เขียนคำที่ท่านได้ยินจากกิจกรรมหมวดที่ 1 ผลไม้

.....

.....

.....

3. เขียนคำที่ท่านได้ยินจากกิจกรรมหมวดที่ 1 ผลไม้

.....

.....

.....

4. เขียนคำที่ท่านได้ยินจากกิจกรรมหมวดที่ 2 สัตว์

.....

.....

.....

5. เขียนคำที่ท่านได้ยินจากกิจกรรมหมวดที่ 2 สัตว์

.....

.....

.....

6. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

7. กิจกรรมนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

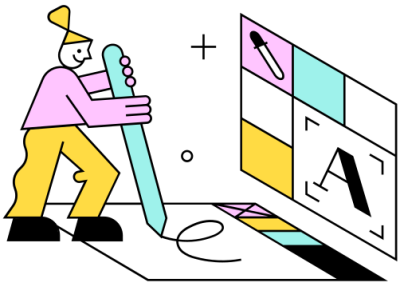
.....

.....

กิจกรรมที่ 10 เกมบันไดงู

วัตถุประสงค์

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)

1. การฝึกหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. หากท่านเจอเด็กกำลังจมน้ำอยู่ท่านจะทำอย่างไร (เลือกคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุเหตุผล)

.....

.....

.....

3. ท่านเจอไฟไหม้กระท่อมท่านจะทำอย่างไร
(เลือกคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุเหตุผล)

.....

.....

.....

.....

4. เมื่อเพื่อนชวนดื่มสุราท่านจะทำอย่างไร
(เลือกคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุเหตุผล)

.....

.....

.....

.....

5. เมื่อทะเลาะกับภรรยา/คนในครอบครัว รุนแรง ท่านจะทำอย่างไร
(เลือกคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุเหตุผล)

.....

.....

.....

.....

6. กิจกรรมนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

7. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 11 ไปจ่ายตลาดกันเถอะ

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้ฝึกความใส่ใจ (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) ที่จะนำไปใช้ในการทำงานโดยกิจกรรมจ่ายตลาดจะฝึกให้สมาชิกได้ฝึกความจำโดยการได้ยิน ฟังคำสั่ง จำ คิด วางแผนการจัดซื้อ และการจัดการให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันทำงานให้สำเร็จ นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะทางสังคมให้แก่สมาชิกอีกด้วย

1. การฝึกหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

จากกิจกรรมชุดคำสั่งที่ 1 ท่านเลือกสินค้าถูกต้องได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

จากกิจกรรมชุดคำสั่งที่ 2 ท่านเลือกสินค้าถูกต้องได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

จากกิจกรรมชุดคำสั่งที่ 3 ท่านเลือกสินค้าถูกต้องได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

จากกิจกรรมชุดคำสั่งที่ 4 ท่านเลือกสินค้าถูกต้องได้กี่คะแนน

.....

.....

.....

กิจกรรมนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 12 กินดื่มได้สบายใจ

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้การฝึกความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recent memory, remote
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

1. การฝึกหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกที่เคยปฏิบัติมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2. ภาพที่ 1 ลาบดิบ อยู่กล่องสีอะไร พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

3. ภาพที่ 2 นมสด อยู่กล่องสีอะไร พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

4. ภาพที่ 3 แหนมสด อยู่กล่องสีอะไร พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

5. ภาพที่ 4 น้ำอัดลม อยู่กล่องสีอะไร พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

ภาพที่ 5 ผลไม้ อยู่กล่องสีอะไร พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

ภาพที่ 6 ไก่ทอด อยู่ในกล่องสีอะไร พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

ภาพที่ 7 ข้าวเหนียว อยู่ในกล่องสีอะไร พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

ภาพที่ 8 ขนมปัง อยู่ในกล่องสีอะไร พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

ภาพที่ 9 ไข่ต้ม อยู่ในกล่องสีใด พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

11. ภาพที่ 10 เครื่องดื่มชูกำลัง อยู่กล่องสีใด พร้อมระบุเหตุผล

.....

.....

.....

12. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

13. กิจกรรมนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

รายชื่อคณะทำงาน
สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

นายแพทย์กิตต์กวี	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง	ประธานคณะทำงาน
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางดวงเดือน	นรสิงห์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางวงเดือน	สุนันตา	พยาบาลวาชีพชำนาญการ	
นางสาวสิรี	อุดมผล	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	
นางสาวจิตติมญณ์	สอนเกิด	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ	
นางอังคณา	สารคำ	นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ	
นางสาวสุพรรณิกา	ไชยวรรณ์	โภชนาการชำนาญงาน	
นางสาวธรัญญา	ดีกัลลา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	
นางสาวอรวรรณ	แก้วแซม	นักจัดการงานทั่วไป	
นางสาวธัญยชนก	มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป	

โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช้างหล่อ ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

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

suanprung@suanprung.go.th

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH