

ฉบับที่ ๓

# โปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิด สำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ สำหรับสถานพยาบาล



กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# สารบัญ

	หน้า
ประวัติผู้รับการบำบัด	1
ขั้นตอนการใช้โปรแกรมออนไลน์ในการทำกิจกรรมที่บ้าน	2
ปฏิทินบันทึกการดื่มน้ำ (TIMELINE FOLLOWBACK CALENDAR)	3
กิจกรรมที่ 1 รู้จักมักคุ้น (สถานบริการสุขภาพ)	6
กิจกรรมที่ 2 จดจ่อ จดจำ (ทำที่บ้าน)	
- กิจกรรมที่ 2.1 เกมทายภาพ	8
- กิจกรรมที่ 2.2 เกมเรียงลำดับภาพ	10
กิจกรรมที่ 3 การจัดคำ เรียงภาพ (ทำที่บ้าน)	
- กิจกรรมที่ 3.1 บัตรคำแสนสนุก	11
- กิจกรรมที่ 3.2 บัตรภาพชวนคิด	13
กิจกรรมที่ 4 ยับยั้งชั่งใจ (สถานบริการสุขภาพ)	14
กิจกรรมที่ 5 ท่อง - จำ - นำไปเขียน (ทำที่บ้าน)	16
กิจกรรมที่ 6 การ์ตูนชวนคิด (สถานบริการสุขภาพ)	17
กิจกรรมที่ 7 ขยับกาย สบายใจ (สถานบริการสุขภาพ)	19
กิจกรรมที่ 8 สุภาพชนใจ (สถานบริการสุขภาพ)	21
กิจกรรมที่ 9 สามัคคีคือพลัง (สถานบริการสุขภาพ)	23
กิจกรรมที่ 10 เกมบันไดงู (ทำที่บ้าน)	25
กิจกรรมที่ 11 ไปจ่ายตลาดกันเถอะ (ทำที่บ้าน)	26
กิจกรรมที่ 12 กินดื่มได้สบายใจ (ทำที่บ้าน)	27

กิจกรรมที่ 13 เงินนํ้าสำคัญไฉน (สถานบริการสุขภาพ)	29
- กรณีตัวอย่างบัวขาว	31
- ปัญชีรายรับ-รายจ่าย ในครัวเรือน	33
กิจกรรมที่ 14 คู่คุณค่าทุกนาที (สถานบริการสุขภาพ)	35
- การบริหารเวลาในชีวิตประจำวัน	37
ใบงานที่ 1	39
รายชื่อคณะทำงาน	40

ประวัติของผู้รับการบำบัด

ส่วนที่ 1

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....  
เกิดวัน.....ตรงกับวันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....อายุ.....ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
คะแนน MoCA ก่อนเข้าโปรแกรม.....คะแนน  
คะแนน MoCA หลังเสร็จสิ้นโปรแกรม.....คะแนน  
อาชีพ.....ลักษณะเด่นของฉัน.....  
บุคคลที่ฉันรัก/เคารพ.....

ส่วนที่ 2

อาหารที่ชอบ.....  
  
กิจกรรมที่ชอบ.....  
  
งานที่ชอบ.....  
  
สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....  
  
คติประจำใจ.....  
.....  
  
เป้าหมาย หรือสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต  
.....  
.....  
.....



## ขั้นตอนการใช้โปรแกรมออนไลน์ในการทำกิจกรรมที่บ้าน

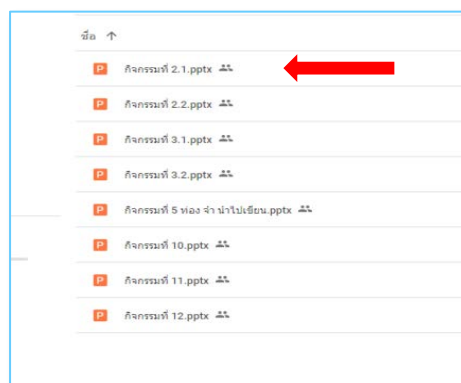
1. เข้าแอปพลิเคชันไลน์และสแกน คิวอาร์โค้ด (QR code) ตามรูป



2. กด ลิงค์ (Link) ที่ปรากฏขึ้นบนแท็บด้านบนของโทรศัพท์มือถือ/  
แท็บเล็ต/ iPad



3. เลือกหัวข้อกิจกรรม



# ปฏิทินบันทึกการดื่มสุรา (TIMELINE FOLLOWBACK CALENDAR)

## 1 ดื่มน้ำมาตรฐานหมายถึง

เบียร์ 5 ดีกรี 1 กระป๋อง    เหล้าขาว 40 ดีกรี (32 มล.)    เหล้าสี 30-40 ดีกรี    ไวน์ 12 ดีกรี (100 มล.) หรือ (330 มล.) หรือเบียร์ ½ (1 เบ้าก/ตอง/กึ่ง = 20 มล. = 1.5 ดื่มน้ำ)    = 2 ฝาใหญ่ = 30 มล.    1 แก้ว (100 มล.) ขวด

บันทึกการดื่มสุราในช่วง 30 ก่อนเข้ารับการรักษาบำบัดโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

วันที่เริ่มบันทึก (วันที่ 1): .....วันที่สิ้นสุดการบันทึก (เมื่อวานนี้).....

พ.ศ.	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							



## คำแนะนำการใช้ปฏิทินบันทึกการดื่มสุรา

ปฏิทินนี้ใช้บันทึกข้อมูลการดื่มสุราของท่านในช่วง 30 วันที่ผ่านมา กรุณาเขียนข้อมูลการดื่มของท่านตามความเป็นจริงเท่าที่ท่านจะจำได้ ดังนี้

### 1. สิ่งที่ท่านต้องบันทึก

บันทึกชนิดของสุรา (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์) และปริมาณการดื่มในแต่ละวัน

วันที่ท่านไม่ดื่มสุรา ให้เขียน 0 ลงในช่องวันนั้น

วันที่ท่านดื่มสุราให้เขียนชนิดของเครื่องดื่ม และปริมาณการดื่ม (กระป๋อง/ เบียร์/ ตอง/ กิง/ แก้ว/ ขวด) ทั้งหมดลงในช่องวันนั้น โดยใช้ “ปริมาณการดื่มมาตรฐาน” เป็นแนวทางการสรุปปริมาณการดื่ม ของแต่ละวัน เช่น เบียร์ 6 กระป๋อง เบียร์ 2 กระป๋อง และเหล้าขาว 2 ตอง

ควรบันทึกวันต่อวัน แม้ว่าในวันนั้นท่านไม่ได้ดื่มสุราก็ตาม

### 2. บันทึกตามความเป็นจริงให้ได้มากที่สุด

ท่านอาจจะไม่สามารถจำพฤติกรรมการดื่มสุราของท่านในช่วงที่ผ่านมาได้ทั้งหมด แต่ขอให้ท่านประมาณการให้ได้ว่าท่านดื่มบ่อยแค่ไหน ดื่มมากน้อยแค่ไหน และแบบแผนการดื่มของท่านเป็นอย่างไร ในช่วง.....วันที่ผ่านมา

### 3. คำแนะนำที่เป็นประโยชน์

3.1 ถ้ามีสมุดบันทึกการนัดหมาย ควรนำมาใช้บันทึกเตือนความจำเกี่ยวกับการดื่มสุราของท่าน



3.2 ควรทำเครื่องหมายลงในปฏิทินที่เป็นวันหยุดตามเทศกาล วันหยุดส่วนตัว หรือวันที่มีเหตุการณ์พิเศษ เช่น วันคล้ายวันเกิด หรืองานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง เพื่อช่วยเตือนความจำเกี่ยวกับการดื่มสุราของท่านในวันดังกล่าว

3.3 ถ้าท่านมีรูปแบบการดื่มปกติของตนเอง ท่านสามารถนำมาบันทึกลงในปฏิทินนี้ได้ เช่น ท่านมักจะดื่มทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือ ดื่มเฉพาะวันจันทร์ถึงศุกร์ หรือดื่มมากในช่วงฤดูร้อน หรือดื่มมากในช่วงที่มีการเดินทาง หรือดื่มทุกวันพุธหลังจากเล่นกีฬา เป็นต้น

#### 4. บันทึกข้อมูลในปฏิทินให้สมบูรณ์

4.1 บันทึกจำนวนการดื่มมาตรฐานหรือบันทึกชนิดของแอลกอฮอล์ที่ดื่มและปริมาณที่ดื่มในแต่ละวัน

4.2 ช่วงเวลาที่ต้องบันทึกในปฏิทินนี้คือเริ่มจากวันที่.....  
ถึงวันที่.....

4.3 การประมาณการดื่มสุราของท่าน ขอให้ยึดตามความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

4.4 โปรดตรวจสอบความสมบูรณ์ของการบันทึกในแต่ละวันให้ครบถ้วนก่อนส่ง





# กิจกรรมที่ 1 รู้จักมักคุ้น (สถานบริการสุขภาพ)

วันที่.....เวลา.....น.

## วัตถุประสงค์

1. เข้าใจ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดจนครบโปรแกรม
2. เรียนรู้ทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. เรียนรู้การฝึกด้านความใส่ใจ (attention)
4. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำระยะสั้น (recall memory)

## สาระสำคัญ

การเริ่มต้นของการบำบัดในกิจกรรมต่างๆ ต้องการให้เกิดความคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด โดยการสร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกัน และรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมบำบัด วัตถุประสงค์ ระยะเวลา พร้อมทั้งให้ผู้รับการบำบัดกำหนดข้อตกลง กติกาในการดำเนินกิจกรรม และความคาดหวังต่อโปรแกรม การฟื้นฟูการรู้คิด จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดความร่วมมือ และรู้บทบาทของตนเอง ในการทำกิจกรรมต่อไป

การฟื้นฟูการรู้คิด ประกอบด้วย การฝึกทักษะความใส่ใจจดจ่อกับการหายใจที่ผ่อนคลาย ฝึกความจำแบบง่ายๆ โดยการระลึกชื่อของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการฝึกความจำระยะสั้นจากการมองเห็น และการได้ยิน นอกจากนี้เป็นการฝึกสมาธิโดยการรู้ลมหายใจ พร้อมใช้สื่อช่วยกระตุ้นซ้ำๆ ให้เกิดการเรียนรู้ และการรู้คิดที่เพิ่มขึ้น





## กิจกรรมที่ 2 “จดจ่อ จดจำ” (ทำที่บ้าน)

### กิจกรรมที่ 2.1 เกมทายภาพ

#### วัตถุประสงค์

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

#### สาระสำคัญ

การฝึกสติ หรือความใส่ใจจดจ่อกับลมหายใจ ทำให้ผู้รับการบำบัดมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นฟูความคิด ความจำได้ดีขึ้น ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดการสร้างนิสัยขึ้นได้

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





## กิจกรรมที่ 2.2 เกมเรียงลำดับภาพ

### วัตถุประสงค์

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

### สาระสำคัญ

การฝึกสติ หรือความใส่ใจจดจ่อกับลมหายใจ ทำให้ผู้รับการบำบัดมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นฟูความคิด ความจำได้ดีขึ้น ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดการสร้างนิสัยขึ้นได้

การเรียงลำดับภาพ เป็นการกระตุ้นความจำโดยใช้การสัมผัสทางตา (visual memory) แปลภาพเป็นความจำจากการวิจัยพบว่าร้อยละ 80 การรับรู้ทางตาและเชื่อมโยงเป็นภาพช่วยสร้างความจำได้ดีกว่าการได้ยิน (auditory memory) หรือสัมผัสอื่นๆ ถ้ามีประสบการณ์ภายในจากอารมณ์ ความรู้สึกที่รุนแรงจะทำให้จดจำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่า ประกอบกับ ความตั้งใจ และเลือกการจดจำ จะช่วยให้ความจำดีขึ้นได้

บันทึกเพิ่มเติมจากการสรุปร่วมกับผู้รับการบำบัด



## กิจกรรมที่ 3 การจัดคำ เรียงภาพ (ทำที่บ้าน)

### 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





## 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

บันทึกเพิ่มเติมจากการสรุปร่วมกับผู้รับการบำบัด





## กิจกรรมที่ 4 ยับยั้งชั่งใจ (สถานบริการสุขภาพ)

วันที่.....เวลา.....น.

### วัตถุประสงค์

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 หรือการเข้าสังคม เป็นต้น ดังนั้นถ้าบุคคลมีความรู้ เข้าใจ และสามารถควบคุมตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกได้ ทำให้ลดโอกาสในการดื่มลงได้

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



1. การหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ท่านคาดว่าจะนำไปใช้

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 5 ท่อง – จำ – นำไปเขียน (ทำที่บ้าน)

### วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้การฝึกทักษะด้านความใส่ใจ (attention)
2. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านความจำ (recall memory, recent, remote memory)
3. เรียนรู้การฟื้นฟูด้านการจัดการและการตัดสินใจ (executive Function)

ได้แก่ mental flexibility, working memory

### สาระสำคัญ

การฝึกความจำจากสิ่งที่ได้ยิน ซึ่งมีโอกาสเกิดความผิดพลาดได้เมื่อมีการบอกต่อผู้รับสารจำนวนเพิ่มขึ้น ดังนั้นการสื่อสารด้วยการเขียนเป็นข้อความหรือภาพช่วยให้รายละเอียดของข้อมูลที่ส่งต่อมีความเที่ยงตรงมากกว่าการสื่อสารด้วยการฟังอย่างเดียว

บันทึกเพิ่มเติมจากการสรุปร่วมกับผู้รับการบำบัด



## กิจกรรมที่ 6 การถ่วงชวณคิด (สถานบริการสุขภาพ)

วันที่.....เวลา.....น.

### วัตถุประสงค์

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

ได้แก่ Planning, working memory, Problem solving, reasoning

### สาระสำคัญ

การถ่วงชวณสามตัว เป็นกิจกรรมฝึกทักษะการคิดอย่างเชื่อมโยง และเป็นนามธรรม คิดเปรียบเทียบ เพื่อคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างมีเหตุมีผลและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตามหลักการฟื้นฟู (Restoration and life style intervention) เช่น เปรียบเทียบหมาป่าคือการดื่มสุรา การควบคุมการดื่มเปรียบเสมือนกับการสร้างบ้าน “อะไรที่ได้มาง่ายมักจะไม่ยั่งยืน” ดังเช่น ลูกหมูสร้างบ้านด้วยฟาง ด้วยไม้ เป็นต้น สำหรับการพยายามหยุดดื่มสุรา แม้เป็นเรื่องยากและใช้เวลานาน แต่เมื่อทำได้จะสามารถหยุดดื่มได้นาน เหมือนลูกหมูที่สร้างบ้านด้วยอิฐ ดังนั้น “การใช้วัสดุแข็งแรงและใส่ใจ พยายามและใช้ระยะเวลาในการสร้างบ้านนาน เปรียบกับการหยุดดื่มสุราได้นานก็จะมีความมั่นคงในการหยุดดื่มได้อย่างต่อเนื่อง”



1. การหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ท่านคาดว่าจะนำไปใช้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 7 ขยับกาย ขยายสมอง (สถานบริการสุขภาพ)

วันที่.....เวลา.....น.

### วัตถุประสงค์

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

ได้แก่ (response inhibition, mental flexibility, working memory, Planning, Problem solving)

### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ตาราง 9 ช่อง” ใช้หลักการเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยกำหนดการเคลื่อนไหวที่ในแบบต่างๆ โดยใช้พื้นที่ 1x1 เมตรทำเป็นตารางตัวเลข 1-9 ซึ่งขณะมีการเคลื่อนไหวตามชุดหมายเลขที่กำหนด จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจรวมถึงการแก้ปัญหาไปพร้อมๆ กันด้วย

เกม “จรวด อัจฉริยะ” เป็นเกมที่ฝึกความสามารถด้านการวางแผน เพื่อแก้ปัญหาภายใต้เวลาที่จำกัด รวมถึงการยับยั้งชั่งใจในการใช้วิธีการจัดการปัญหาที่ซ้ำๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความยืดหยุ่นในการคิดแก้ปัญหาด้วยวิธีการใหม่ๆ



1. การหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ท่านคาดว่าจะนำไปใช้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 8 สุภาชิตสอนใจ (สถานบริการสุขภาพ)

วันที่.....เวลา.....น.

### วัตถุประสงค์

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

1. การหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ท่านคาดว่าจะนำไปใช้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 9 สามัคคีคือพลัง (สถานบริการสุขภาพ)

วันที่.....เวลา.....น.

### วัตถุประสงค์

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

### สาระสำคัญ

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

1. ฝึกการหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....





## กิจกรรมที่ 10 เกมบันไดงู (ทำที่บ้าน)

### วัตถุประสงค์

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

### สาระสำคัญ

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

บันทึกเพิ่มเติมจากการสรุปร่วมกับผู้รับการบำบัด



## กิจกรรมที่ 11 ไปจ่ายตลาดกันเถอะ (ทำที่บ้าน)

### 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

บันทึกเพิ่มเติมจากการสรุปร่วมกับผู้รับการบำบัด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 12 กินดีมีได้สบายใจ (ทำที่บ้าน)

### วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้การฝึกความใส่ใจ (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 รวมถึงไม่สามารถยับยั้งซึ่งใจในการเลือกรับประทานอาหารที่อาจกระตุ้นการดื่ม ดังนั้นกิจกรรมนี้จะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้ระลึกถึงเหตุการณ์หรืออาหารที่เคยรับประทาน (episodic memory) หลังจากสมาชิกได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารที่มีคุณค่าและนำมาจัดกลุ่ม (categorizations) เพื่อเลือกรับประทานและหาแนวทาง หรือทางเลือกในการปรับเปลี่ยน (cognitive flexibility & planning) เป็นอาหารที่มีคุณค่า รวมไปถึงฝึกความคิดในการยับยั้งความอยากเมื่อพบอาหารที่กระตุ้นนำไปสู่การดื่ม (response inhibition) ตามหลักการ restorative cognitive function และ lifestyle intervention





## กิจกรรมที่ 13 เงินนั้นสำคัญไฉน (สถานบริการสุขภาพ)

วันที่.....เวลา.....น.

### วัตถุประสงค์

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. มีทักษะด้านการคิดวางแผนการใช้จ่ายเงิน

### สาระสำคัญ

ผู้ที่เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ขาดทักษะในการวางแผนในการใช้จ่ายเงิน สำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน และมักมีปัญหาในการตระหนักรู้ค่าใช้จ่ายในการดื่มสุราของตนเอง ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเงินทำให้กลับไปดื่มซ้ำจนไม่สามารถควบคุมการดื่มได้ ดังนั้นการส่งเสริมทักษะดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถวางแผนจัดการรายได้ของตนเองให้เพียงพอกับการดำเนินชีวิตตามหลักการ Lifestyle Intervention และ Psychotherapeutic Intervention

1. การหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติครั้งที่ผ่านมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....





2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ท่านคาดว่าจะนำไปใช้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กรณีตัวอย่าง “บัวขาว”

บัวขาวอายุ 40 ปี มีที่ดินและบ้านเป็นของตนเอง ภรรยาของบัวขาวเสียชีวิตไปแล้ว บัวขาวมีลูก 2 คน ซึ่งกำลังเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลใกล้บ้าน ลูกๆของบัวขาวจะเดินทางไปโรงเรียนโดยใช้รถจักรยาน บัวขาวมีอาชีพกรรมกรรับจ้าง รายได้วันละ 300 บาท โดยเดือนหนึ่งจะมีวันหยุด 4 วัน ในแต่ละวันบัวขาวต้องให้เงินลูกไปโรงเรียนทุกวัน จันทร์ถึงศุกร์คนละ 20 บาท จากนั้นจึงเดินทางไปทำงานโดยใช้รถจักรยานยนต์ ทุกวันก่อนกลับบ้าน บัวขาวมักแวะดื่มสุรากับเพื่อนวันละ 40 บาท ส่วนค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอื่นๆของบัวขาวมีดังนี้

- ค่าอาหารประจำวันในครอบครัวประมาณ คนละ 150 บาท
- เติมน้ำมันรถจักรยานยนต์ประมาณ 150 บาท / สัปดาห์
- ค่าระค่าน้ำ 80 บาท / เดือน
- ค่าระค่าไฟ 150 บาท / เดือน
- ค่าบุหรี 2 ซอง ซองละ 60 บาท / สัปดาห์
- ค่าเทอมลูกปีละ 3,500 บาท / คน รวม 7,000 บาท / ปี



## บัญชีรายรับ-จ่ายครอบครัวของบัวขาว

วัน/ เดือน/ปี	รายการ	รายรับ (บาท)	รายจ่าย (บาท)	คงเหลือ (บาท)
30 ธ.ค. 59	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รายได้ต่อวัน 300 บาท x 26 วัน</li> <li>- อาหารรายวัน 150 บาท x 30 วัน</li> <li>- ค่าไฟ</li> <li>- ค่าน้ำ</li> <li>- ให้อู่ลูก (20 บาท x 2 คน) x 22 วัน</li> <li>- ค่าน้ำมันรถจักรยานยนต์ (150 บาท x 4 สัปดาห์)</li> <li>- ค่าบุหรี (2 ซอง x 60บาท) x 4 สัปดาห์</li> <li>- ค่าเหล้า (40 บาท x 30 วัน)</li> </ul> <p>หมายเหตุ → บัวขาวต้อง จ่ายเงินค่าเทอมลูก 7,000 บาท / ปี</p>	<p>7,800</p>	<p>4,500</p> <p>150</p> <p>80</p> <p>880</p> <p>600</p> <p>480</p> <p>1,200</p>	<p>7,800</p> <p style="font-size: 2em;">}</p> <p>7,890</p> <p>- 90</p>

บัวขาวต้องปรับการใช้จ่ายอย่างไรให้เพียงพอ และมีเงินจ่ายค่าเทอมลูก

ช่วยกันทำบัญชีครัวเรือนให้บัวขาวกันนะคะ 😊







## กิจกรรมที่ 14 คุ้มค่าทุกนาที (สถานบริการสุขภาพ)

วันที่.....เวลา.....น.

### วัตถุประสงค์

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 ดังนั้นการส่งเสริมการวางแผนใช้เวลาในแต่ละวันจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีแนวทางที่ชัดเจนในการดูแลสุขภาพตนเอง เวลานอน การทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจ สังสรรค์หรือเข้าร่วมสังคม และการใช้เวลาของตนเองว่ามีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร และเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร ตามหลักการ Lifestyle Intervention และ Psychotherapeutic Intervention



1. การหายใจครั้งนี้ เกิดความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติครั้งที่ผ่านมา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ท่านคาดว่าจะนำไปใช้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 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

.....

.....

.....

.....





## 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

.....

.....

.....

.....

.....



# ใบงานที่ 1



ชื่อ		ชื่อ		ชื่อ	
อายุ		อายุ		อายุ	
อาชีพ		อาชีพ		อาชีพ	
จังหวัด		จังหวัด		จังหวัด	
ลักษณะเด่น		ลักษณะเด่น		ลักษณะเด่น	
บุคคลสำคัญ		บุคคลสำคัญ		บุคคลสำคัญ	



## รายชื่อคณะทำงาน

สมุดบันทึกโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ สำหรับสถานพยาบาล

นายแพทย์กิตต์กวี	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง	ประธานคณะทำงาน
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางดวงเดือน	นรสิงห์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางวงเดือน	สุเนตตา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางสาวสิริ	อุดมผล	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	
นางสาวจิตติมณีน	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  
MINISTRY OF MENTAL HEALTH

