



## เพิ่มเวลาคิด ลดเวลาเสื่อม ในผู้สูงอายุ

ภาวะสมองเสื่อมเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งของประชากรผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทย มีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุเป็นไปอย่างรวดเร็วและเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ทำให้ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

สมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่สมรรถภาพของสมองบกพร่องลงจากเดิมทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ทั้งในด้านอาชีพ การงาน การเข้าสังคม จนกระทั่งเมื่ออาการมากขึ้น จะไม่สามารถอยู่คนเดียวได้อย่างปลอดภัย เพราะภาวะสมองเสื่อมมักจะมีอาการความจำสั้นกว่าปกติ อารมณ์แปรปรวนหรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม นอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดผลกระทบของผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมต่อครอบครัวได้ เช่น ทำให้ครอบครัวต้องเสียเงินค่าดูแลต่อปีในปริมาณที่สูง เนื่องจากยาที่ช่วยชะลออาการสมองเสื่อมมีราคาสูง เกิดภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแลผู้สูงอายุสมองเสื่อม เนื่องจากมีความเครียดสูงได้ เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยป้องกันและชะลอไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัยอันควร เราสามารถฝึกการคิดและสมองได้ด้วย 6 ฝึก ดังนี้

1. **ฝึกความจำ** โดยการคิดทบทวนเรื่องต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจ ร้องเพลงโดยไม่ดูเนื้อเพลง หรือสวดมนต์โดยไม่ต้องอ่านจากหนังสือ เป็นต้น
2. **ฝึกการคิดคำนวณ** โดยการคิดเลขในใจ ลดการใช้เครื่องคิดเลข และใช้สมองให้มากขึ้น
3. **ฝึกการใช้ภาษา** โดยการเข้าร่วมสังคม เพราะการพูดคุยสนทนาต้องใช้การทำงาน of สมองหลายด้าน ทั้งการฟัง การตีความ การคิดคำตอบโต้ตอบ
4. **ฝึกความคิดสร้างสรรค์** หรือคิดไอเดียใหม่ ๆ เช่น เข้าครัวทำอาหารเมนูใหม่ จัดดอกไม้ใส่แจกัน หรือทำสิ่งที่ไม่เคยทำ เป็นต้น
5. **ฝึกการวางแผนและแก้ปัญหา** เช่น วางแผนการทำอาหารให้คนในครอบครัว การจ่ายตลาด ต้องซื้ออะไรบ้าง ปริมาณมากน้อยเท่าไร เป็นต้น
6. **ฝึกสมองทั้ง 2 ซีก** ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งสองข้างประสานกัน เพื่อให้สมองทำงานเชื่อมโยงกันมากขึ้น เช่น การเต้นลีลาศ การรำมวยจีน การทำงานประดิษฐ์ เป็นต้น

ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมเป็นผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงและต้องการการดูแลระยะยาว ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในครอบครัวและชุมชน หน้าที่ในการดูแลจึงเป็นสมาชิกในครอบครัวที่ต้องเฝ้าระวังและดูแลอย่างใกล้ชิด ดังนั้น การเพิ่มเวลาคิด เพื่อลดเวลาเสื่อม ด้วยการฝึกสมอง 6 วิธีข้างต้น จึงเป็นสิ่งที่ควรฝึกให้กับคนที่เรารักในครอบครัว เพื่อช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมก่อนวัยอันควร

แหล่งข้อมูล : 1. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
2. ศุภธิดา สรศักดิ์ (นักกิจกรรมบำบัด) โรงพยาบาลผู้สูงอายุและศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู Chersery Home International