คู่มือโปรแกรม

โปรแกรมการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรม สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน (โปรแกรมปลุกใจให้เบิกบาน)



คำนำ

คู่มือโปรแกรมการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน (โปรแกรมปลุกใจให้เบิกบาน) ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณเงินอุดหนุนวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) ผ่านกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้เป็นคู่มือสำหรับผู้ให้การบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ในการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม โดยการจัดทำเนื้อหาได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมของประเทศไทย ประกอบด้วยจิตแพทย์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาจิตเวชและสุขภาพจิต และทีมสหวิชาชีพที่ผ่านการฝึกอบรมการบำบัดด้วยการพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นแนวทางการบำบัดที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์สำหรับนักวิจัยและทีมผู้ให้การบำบัดในการดำเนินโปรแกรมการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน อันจะช่วยลดอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คณะทำงานวิจัย

พฤษภาคม 2569



สารบัญ

แนวคิดหลักการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรม
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

ครั้งที่ 1 รู้จักกัน รู้จักใจ
ครั้งที่ 2 ใจเบิกบาน
จากกิจกรรมก่อสุขเล็กๆ น้อยๆ

ครั้งที่ 3 ใจเบิกบานที่บ้านเรา

ครั้งที่ 4 ใจเบิกบานจากความสัมพันธ์

ครั้งที่ 5 ปลุกใจให้เบิกบานอย่างต่อเนื่อง

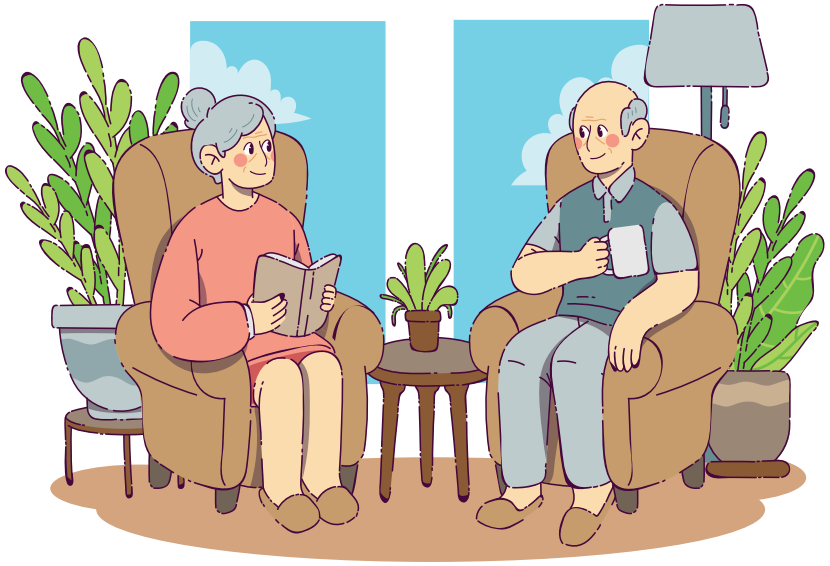
ครั้งที่ 6 ความสุขจากการปลุกใจให้เบิกบาน

แนวคิดหลักของการบำบัด ด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

โปรแกรมการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรม (Behavioral Activation : BA) สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า หรือโปรแกรม ปลุกใจให้เบิกบาน สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นการบำบัดแบบกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้ทำกิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกดีมีความสุขขึ้น เพื่อตัดวงจรภาวะซึมเศร้า ซึ่งทำให้ไม่อยากทำกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำแล้วสนุกเพลินเพลิน หรือแม้แต่กิจกรรมที่จำเป็นเกี่ยวข้องกับดำเนินชีวิตประจำวัน การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าทำกิจกรรมทางบวกที่ก่อให้เกิดความสุข ด้วยการค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทีละน้อย ซึ่งให้ผลลัพธ์ในด้านบวกต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข จะทำให้เกิดความสุข 2 แบบ ได้แก่ 1) pleasure หมายถึง ความรู้สึกสุขที่ได้ทำกิจกรรมที่ชอบทำแล้วมีความสุข สนุกเพลิดเพลิน 2) mastery หมายถึง ความรู้สึกสุขที่ได้พยายามลงมือทำกิจกรรมบางอย่าง ซึ่งขณะทำอาจไม่ได้ชอบ ไม่มีความสุข แต่เมื่อทำเสร็จหรือสำเร็จจะรู้สึกภาคภูมิใจ และการนำครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ย่อมทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและยั่งยืนในการดูแล

เป้าหมายของโปรแกรม “ปลุกใจให้เบิกบาน”

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้วางแผนและลงมือทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุลดพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า เช่น แยกตัวเอง นอนทั้งวัน ไม่กินอาหาร คิดหมกมุ่นวนเวียนไม่ทำอะไรที่เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง
3. เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นให้ผู้สูงอายุ
4. เพื่อลดความรู้สึกเป็นภาระจากการดูแลผู้สูงอายุให้ผู้ดูแล



โปรแกรมประกอบด้วย 6 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่	ชื่อ	วัตถุประสงค์
1	**รู้จักกัน รู้จักใจ**	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ระหว่างสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุและผู้บำบัด 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จัก เข้าใจแนวคิดและขั้นตอนของโปรแกรมการบำบัดโปรแกรมการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน หรือโปรแกรม “ปลุกใจให้เบิกบาน” และมีเป้าหมายในการบำบัดร่วมกัน 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรับฟังทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการระหว่างสมาชิกกลุ่ม 4. เพื่อให้ญาติของผู้สูงอายุและอาสาสมัครสาธารณสุขเข้าใจแนวคิดและขั้นตอนของโปรแกรมการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน “ปลุกใจให้เบิกบาน” และมีเป้าหมายในการบำบัดร่วมกัน
	กิจกรรมสำหรับญาติและอาสาสมัครสาธารณสุข ครั้งที่ 1	1. เพื่อให้ญาติของอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนได้เข้าใจเป้าหมายที่มาของการบำบัดตามโปรแกรม และเข้าใจวงจรความเศร้าในผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ญาติและอาสาสมัครในชุมชนมีแนวทางในการมีส่วนร่วมช่วยดูแลผู้สูงอายุตามโปรแกรม
2	**ใจเบิกบานจากกิจกรรมก่อสุขเล็กๆ น้อยๆ**	1. เพื่อทบทวนให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในโรคซึมเศร้าและวงจรความเศร้า 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนการทำกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันของตัวเอง 3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ
3	**ใจเบิกบานที่บ้านเรา**	1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข 2. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการออกแบบตารางกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกับคนในครอบครัว 3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขร่วมกับครอบครัวที่บ้าน

ครั้งที่	ชื่อ	วัตถุประสงค์
กิจกรรมสำหรับญาติและอาสาสมัครสาธารณสุข ครั้งที่ 2		1. เพื่อให้ครอบครัวของผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการทำกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดความสุข เบิกบานใจ ในผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ครอบครัวได้ทราบกิจกรรมที่ผู้สูงอายุวางแผนอยากทำร่วมกับครอบครัวเพื่อเพิ่มความสุขในชีวิตและครอบครัวของผู้สูงอายุ และมีแนวทางในการร่วมกิจกรรมด้วยกันที่ชัดเจน 3. เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคในการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขเบิกบานใจของผู้สูงอายุ และหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาอุปสรรคร่วมกัน
4	**ใจเบิกบานจากความสัมพันธ์**	1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขกับครอบครัว 2. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกับคนในชุมชน สังคมมากขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขร่วมกับครอบครัวที่บ้านและคนในชุมชน
5	**ปลุกใจให้เบิกบานอย่างต่อเนื่อง**	1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขกับครอบครัวและคนในชุมชน 2. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกับครอบครัวและคนในชุมชน สังคมที่หลากหลายมากขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่อง
6	**ความสุขจากการปลุกใจให้เบิกบาน (ผู้สูงอายุและญาติเข้าร่วมกลุ่มด้วยกัน)**	1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขในภาพรวมทั้งหมดตั้งแต่เริ่มโปรแกรมจนถึงวันสิ้นสุดโปรแกรม 2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 3. เพื่อประเมินผลอาการซึมเศร้า คุณภาพชีวิต และภาระของญาติ 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้คงไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่อง

ครั้งที่ 1
รู้จักกัน รู้จักใจ

เป้าหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ระหว่างสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุและผู้บำบัด
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จัก เข้าใจแนวคิดและขั้นตอนของโปรแกรมการบำบัด “ปลุกใจให้เบิกบาน” และมีเป้าหมายในการบำบัดร่วมกัน
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรับฟังทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการระหว่างสมาชิกกลุ่ม
4. เพื่อให้ญาติของผู้สูงอายุและอาสาสมัครสาธารณสุขเข้าใจแนวคิดและขั้นตอนของโปรแกรมการบำบัด “ปลุกใจให้เบิกบาน” โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน และมีเป้าหมายในการบำบัดร่วมกัน

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

สื่อ อุปกรณ์

1. เอกสารชี้แจงโปรแกรม วัตถุประสงค์และขั้นตอน
2. สมุดบันทึกใจเบิกบาน
3. ใบความรู้ที่ 1.1 ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ
4. ใบความรู้ที่ 1.2 วงจรความเศร้า
5. แผนภาพ 1.1 วงจรพฤติกรรมทางลบต่ออารณ์เศร้า
6. แผนภาพ 1.2 ตัวอย่างวงจรของพฤติกรรมเมื่อเศร้าและผลทางลบที่เกิดขึ้น
7. ใบความรู้ที่ 1.3 การกระตุ้นพฤติกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม และสมาชิก แนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกผู้สูงอายุแนะนำตัว โดยก่อนเริ่มให้สมาชิกแนะนำตัว ชวนสมาชิกกำหนดกติกาพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มมอบสมุดบันทึกใจเบิกบาน ให้สมาชิกกลุ่ม แล้วชี้แจงที่มา วัตถุประสงค์ของโปรแกรมและขั้นตอนของโปรแกรม “ปลุกใจให้เบิกบาน” ตามใบชี้แจงขั้นตอนโปรแกรม แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกถามเพื่อทำความเข้าใจขั้นตอนการการบำบัดตามโปรแกรม
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวเชื่อมโยงจากวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทำความเข้าใจที่มาของชีวิต ปัญหาความไม่สบายใจ ความต้องการ ความคาดหวังของการบำบัดในครั้งนี้ โดยย้ำกติกากลุ่มและใช้เวลาคนละไม่เกิน 5 นาที

5. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นปัญหาและเชื่อมโยงถึงความสัมพันธ์ของอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ของสมาชิกแต่ละคน และให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ตามใบความรู้ที่ 1.1

6. ผู้นำกลุ่มอธิบายวงจรความเศร้าตามใบความรู้ที่ 1.2 วงจรความเศร้า ที่เกิดจากการทำพฤติกรรมอันเนื่องมาจากอารมณ์เศร้า เช่น แยกตัวเอง ไม่พูดกับใคร ไม่รับประทานอาหาร หรือบ่น หงุดหงิด ให้ลูกหลาน ซึ่งทำให้อารมณ์ยิ่งแย่ลง และเชื่อมโยงกับการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรม ตามใบความรู้ที่ 1.3 *อาการซึมเศร้าจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่อยากทำอะไรเฉื่อยชา การบำบัดโดยทำกิจกรรมตามโปรแกรม ปลุกใจให้เบิกบาน สามารถช่วยกระตุ้นให้เพิ่มอารมณ์ความสุข เบิกบานใจ โดยเน้นการทำกิจกรรมที่ทำให้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งการทำกิจกรรมอาจจะมีทั้งชอบและไม่ชอบ และอาจจะต้องฝืนใจทำบ้าง แต่ก็จะช่วยทำให้อารมณ์เศร้าลดลงได้ ซึ่งจะชวนให้สมาชิกในครอบครัว อาจจะเป็นบุตรหลาน หรือญาติพี่น้อง และอ.ส.ม.มามีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุด้วย ซึ่งยิ่งจะช่วยทำให้อารมณ์เศร้าลดลง”*

7. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดคุย ถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าและการมาร่วมกิจกรรมกลุ่มตามแผนการทำกิจกรรม 5 ครั้งที่จะนัดต่อไป ว่าสมาชิกสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้หรือไม่ มีอุปสรรคอย่างไรที่อาจเกิดขึ้น และจะช่วยกันวางแผนแก้ไขอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นอย่างไร

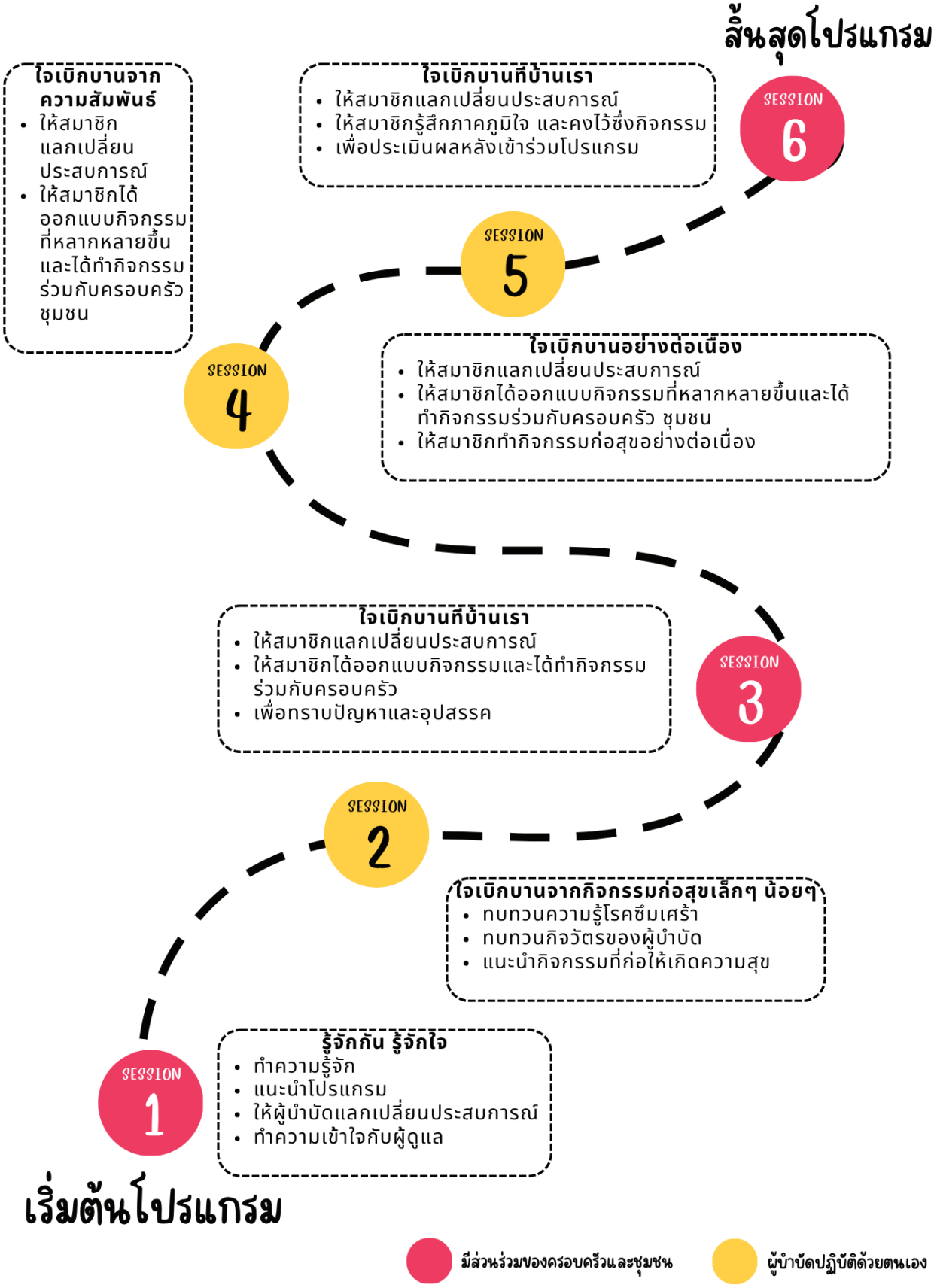
8. ผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ในกลุ่มครั้งนี้ และกล่าวว่าจากผลการวิจัยเกี่ยวกับการลดอาการซึมเศร้าหนึ่งในวิธีการที่ได้ผลมากคือการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งการออกกำลังกายมีส่วนสำคัญต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ ป้องกันการหกล้ม ทำให้สมองสดชื่น ป้องกันสมองเสื่อม จิตใจที่ห่อเหี่ยวจะถูกปลุกขึ้นอีกครั้งด้วยการออกกำลังกายเล็กๆน้อยๆที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ จึงอยากชวนสมาชิกออกบริหารร่างกายและบริหารสมอง ด้วยกิจกรรม ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง ก่อนจบกลุ่มในครั้งนี้

9. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาผู้สูงอายุ ทำกิจกรรม ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง ประกอบเพลงตามใบความรู้ที่ 1.4

10. ปิดกลุ่ม นัดหมายการพูดคุยกันในครั้งต่อไป (5 นาที)



ใบชี้แจงขั้นตอนโปรแกรม



ใบความรู้ 1.1
ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

ภาวะซึมเศร้า
ในผู้สูงอายุ

อาการซึมเศร้า คือ ...

อาการเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวังรุนแรง เบื่อไม่อยากทำอะไร แม้แต่กิจกรรมเพลิดเพลินที่เคยชอบทำเกิดติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ขึ้นไป

ลักษณะภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

อารมณ์และความคิด


เศร้า ว่างเปล่า รู้สึกหมดความหมาย


รู้สึกไร้ค่า โทษตนเอง


มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกเป็นภาระ


รู้สึกอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่

พฤติกรรมและแรงจูงใจ


เบื่อสิ่งที่เคยชอบ


ไม่อยากเข้าสังคม แยกตัวออกจากสังคม


ขาดพลังงาน ไม่อยากทำอะไร

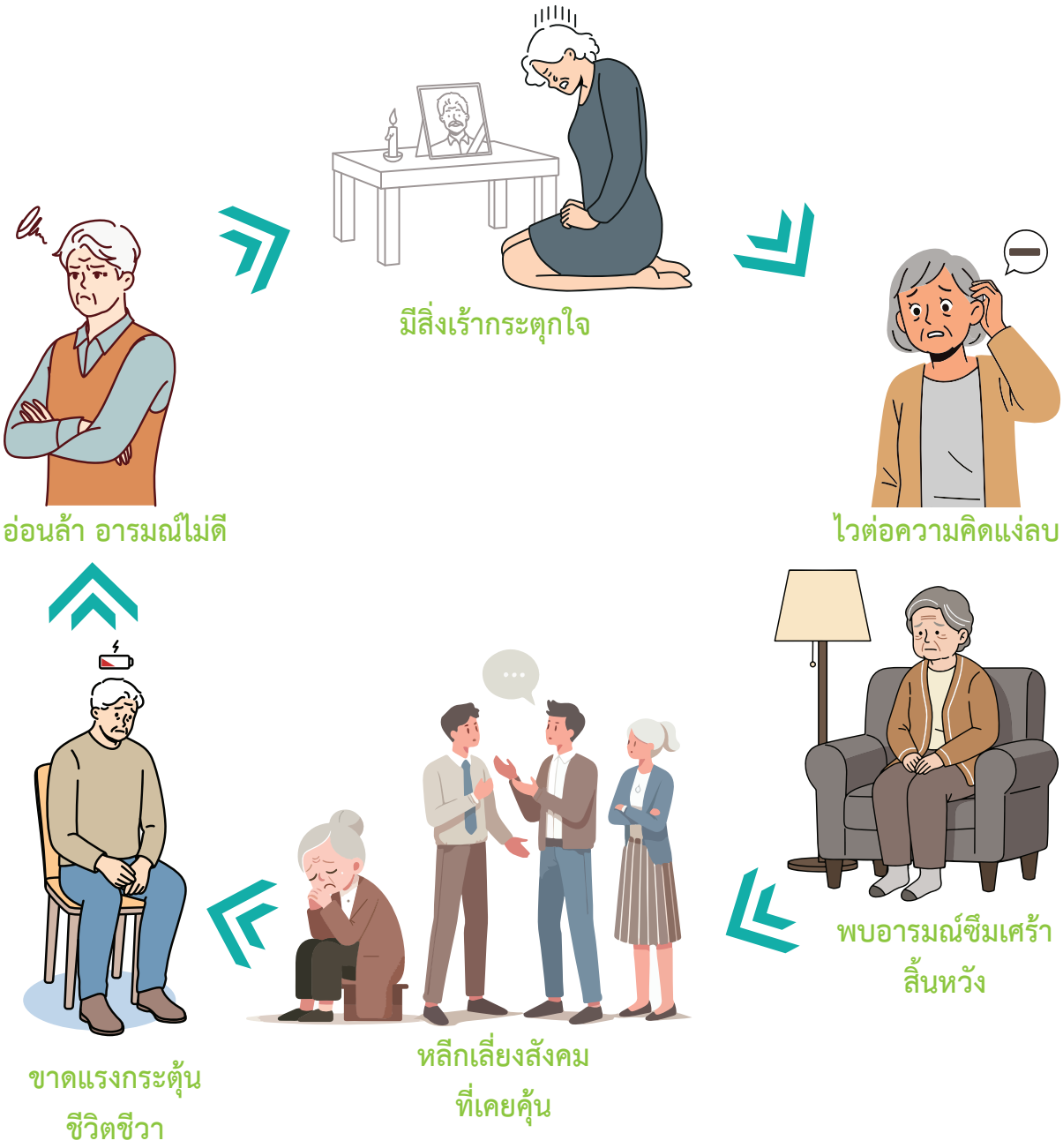
ร่างกาย


นอนหลับยาก นอนมากไป


เบื่ออาหาร น้ำหนักลด กินมากกว่าปกติ น้ำหนักขึ้น


ปวดเมื่อร่างกาย หาสาเหตุไม่ได้

ใบความรู้ 1.2
วงจรความเศร้า



ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามักจะมีความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและอาการทางร่างกาย จากวงจรความเศร้าแสดงให้เห็นว่าสภาวะทุกด้านส่งผลต่อเนื่องกัน ดังนั้นการจะทำลายวงจรซึมเศร้าได้ ต้องกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมบางอย่างซึ่งต่างออกไป และเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ การค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ละเล็กทีละน้อยจะช่วยให้อารมณ์เศร้าลดลงได้

วงจรพฤติกรรมทางลบต่ออารมณ์เศร้า



พฤติกรรมจากอารมณ์เศร้า
ไม่กินอาหาร
แยกตัวเองไม่พบเจอผู้คน



ผลที่เกิดขึ้นทันที
ร่างกายอ่อนเพลีย
จมจ่มอยู่กับความคิดเศร้า



ผลกระทบตามมา
น้ำหนักลด ไม่มีเรียวแรงจะทำอะไร
ร่างกายอาจเจ็บป่วยมากขึ้น



อารมณ์เศร้า
รู้สึกแย่ต่อตัวเองมากขึ้น
โดดเดี่ยว เศร้าหดหู่ใจมากขึ้น

ผู้บำบัดอธิบายให้สมาชิกเข้าใจตามแผนภาพว่า เวลาที่คนเราเศร้ามักจะจมจ่มอยู่กับอารมณ์หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ ซึมเซา ไม่สดชื่น หรือภาษาอีสานเรียกว่า รู้สึกบ่ม่วนบ่ชื่นในหัวใจ ไม่อยากทำอะไร แม้แต่อาบน้ำ แต่งตัว กินข้าว อยากเก็บตัวเอง แยกตัวเอง ซึ่งผู้สูงอายุที่มีอาการแบบนี้ก็คือไม่ได้ผิดอะไร เพราะทุกอย่างมาจากอารมณ์ แต่การที่ไม่ทำอะไรเลยจะยิ่งเศร้ามากขึ้น เช่น ถ้าเศร้าแล้วไม่กินอาหาร แยกตัวเองไม่พบเจอผู้คน ผลที่เกิดขึ้นทันทีร่างกายอ่อนเพลีย จมจ่มอยู่กับความคิดเศร้า ผลกระทบตามมาคือน้ำหนักลด ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไร ร่างกายอาจเจ็บป่วยมากขึ้น และสุดท้ายก็จะมีผลต่ออารมณ์เศร้า ที่จะรู้สึกแย่ต่อตัวเองมากขึ้น โดดเดี่ยว เศร้าหดหู่ใจมากขึ้น แล้วพอเศร้าก็มีพฤติกรรมเดิมซ้ำๆวนเวียนไปแบบนี้เรียกวงจรอุบาทว์ของภาวะซึมเศร้า

ตัวอย่างวงจรของพฤติกรรมเมื่อเศร้าและผลทางลบที่เกิดขึ้น

พฤติกรรม
เบื่ออาหาร
รับประทานอาหารน้อย

ผลทางลบที่เกิดขึ้น
น้ำหนักลด
อ่อนเพลีย ไม่มีแรง

พฤติกรรม
นั่งๆนอนๆ
ไม่ทำอะไร

ผลทางลบที่เกิดขึ้น
ปวดกล้ามเนื้อ
เบื่อหน่าย คนในบ้านบ่น

พฤติกรรม
นอนไม่หลับตอนกลางคืน
หลับๆ ตื่นๆ

ผลทางลบที่เกิดขึ้น
อ่อนเพลียตอนกลางวัน
วิงเวียนศีรษะ

พฤติกรรม
บ่นให้ลูกหลาน
มากกว่าปกติ

ผลทางลบที่เกิดขึ้น
สัมพันธภาพ
ในครอบครัวไม่ดี

พฤติกรรม
หลีกเลี่ยงสังคม
ไม่ออกจากบ้าน

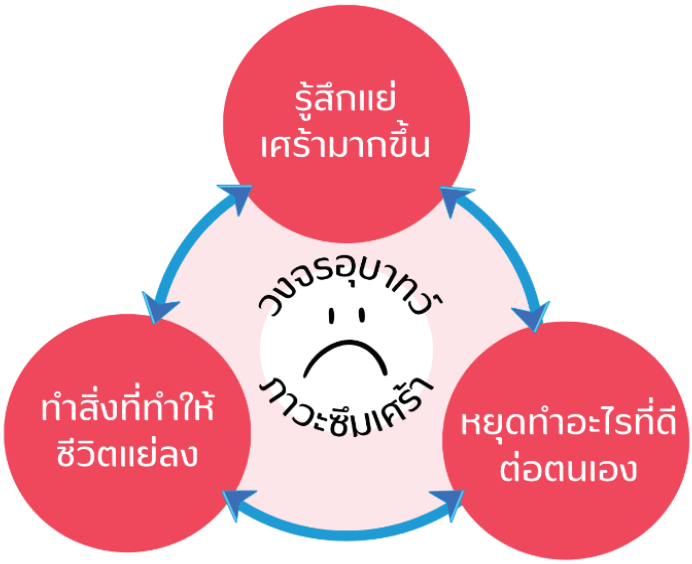
ผลทางลบที่เกิดขึ้น
ไม่มีเพื่อน
เหงา อารมณ์ไม่ดี

พฤติกรรม
ครุ่นคิดกับความเศร้า
โทษตัวเอง

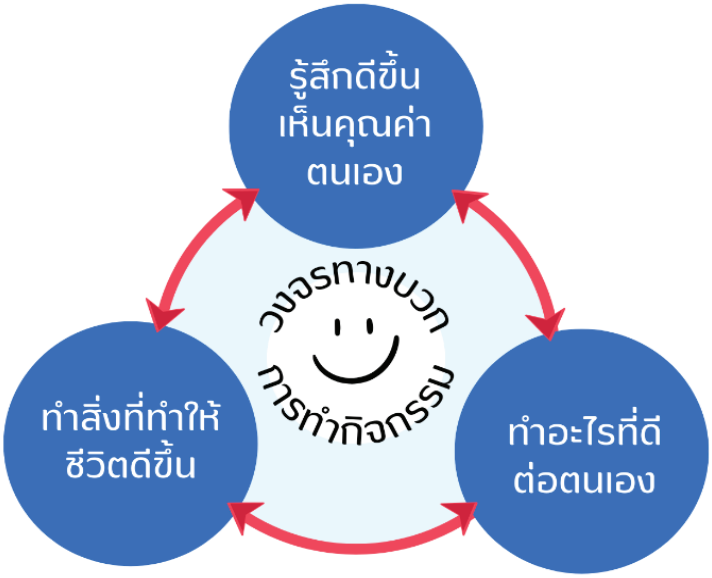
ผลทางลบที่เกิดขึ้น
มีอาการซึมเศร้ามากขึ้น
รู้สึกไม่มีคุณค่า



ใบความรู้ 1.3
การกระตุ้นพฤติกรรม



โปรแกรมปลุกใจให้เบิกบาน



จะเห็นได้ว่า “วงจรอุบาทว์ของภาวะซึมเศร้า” ด้านบน เป็นวงจรพฤติกรรมจากอารมณ์เศร้ามีผลให้ชีวิตยิ่งแย่ลง การบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมตามโปรแกรมปลุกใจให้เบิกบาน จะช่วยเพิ่มวงจรทางบวก ช่วยให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจน เห็นคุณค่าของตนเองจากการพยายามทำกิจกรรมจนสำเร็จ รู้สึกภาคภูมิใจ เกิดความสุขมากขึ้น ทำให้อาการซึมเศร้าลดลง

ใบความรู้ที่ 1.4
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

เริ่มจากการบริหารกาย (5 นาที) :

1. ให้ผู้สูงอายุยืนขึ้นขยับตัวออกมายืนหลังเก้าอี้ ให้มีพื้นที่เพียงพอในการขยับตัว จากนั้นให้ผู้สูงอายุยืนแยกเท้าความกว้างเท่าหัวไหล่ มือทั้งสองข้างจับพนักเก้าอี้ไว้

2. ให้ผู้สูงอายุกระดกปลายเท้าขึ้นค้างไว้ 3 วินาที ผู้บำบัดนับ 1-3 กลับมายืนท่าเดิม จากนั้นยกส้นเท้าขึ้น ยืนเขย่งปลายเท้า ค้างไว้ 3 วินาที กลับมายืนท่าเดิม นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 10 รอบ ซึ่งท่านี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อที่น่องขาของผู้สูงอายุแข็งแรง

ท่าบริหารสมอง (5 นาที)

1. การบริหารปุ่มสมอง ปุ่มขมับ ปุ่มใบหู

ปุ่มสมอง ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์การบริหาร : เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด อ่าน เขียน ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

วิธีการ

1.1 ใช้มือขวาวางระหว่างไหปลาร้าทั้ง 2 ข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ 2 ช่อง ซึ่งห่างกันประมาณ 1 นิ้ว หรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้นำมือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ขณะนวดให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากเพดานลงพื้น

1.2 เปลี่ยนมือด้านซ้ายวางที่ไหปลาร้ามือขวาวางที่สะดือ ทำเช่นเดียวกัน

ปุ่มขมับผู้นำกลุ่มอธิบาย**ประโยชน์ของการนวด** : เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น และทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกสมดุลกัน

วิธีการ

ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางมือสองข้างนวดขมับเบาๆ วนเป็นวงกลม ประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที กวาดสายตามองซ้ายไปขวา และขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากเพดานลงพื้น

ปุ่มใบหู ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการกระตุ้น : เพื่อกระตุ้นหลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น

วิธีการ

ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง 2 ข้างพร้อมๆ กันให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบาๆทำซ้ำหลายๆครั้ง ควรทำท่านี้ก่อนอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าท่าบริหารเหล่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุแข็งแรง ป้องกันการหกล้ม และช่วยฟื้นฟูสมองป้องกันสมองเสื่อมด้วย ขอให้ผู้อายุนำไปฝึกต่อที่บ้านวันละประมาณ 5-10 นาทีแบบที่ทำวันนี้

หลังการทำกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุนั่งพักสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ลึกๆ สังเกตท้องพอง ค้างไว้จนรู้สึกสบายแล้วๆ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ เพื่อความผ่อนคลายแล้วค่อยสิ้นสุดการทำกลุ่ม จากนั้นให้ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารว่าง ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ








กิจกรรมสำหรับญาติ
และอาสาสมัครสาธารณสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ญาติของอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนได้เข้าใจเป้าหมาย ทีมาของการบำบัดตามโปรแกรม และเข้าใจวงจรความเศร้าในผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ญาติและอาสาสมัครในชุมชนมีแนวทางในการมีส่วนร่วมช่วยดูแลผู้สูงอายุตามโปรแกรม

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม และสมาชิก แนะนำตัว แล้วให้สมาชิกกลุ่มที่เป็นญาติผู้สูงอายุและอาสาสมัครสาธารณสุข แนะนำตัว โดยก่อนเริ่มให้สมาชิกแนะนำตัว ชวนสมาชิกกำหนดกติกาพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงที่มา วัตถุประสงค์ของโปรแกรมและขั้นตอนของโปรแกรมการบำบัดด้วยกระตุ้นพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน หรือโปรแกรม “ปลุกใจให้เบิกบาน” ตามใบชี้แจงขั้นตอนโปรแกรม แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกถามเพื่อทำความเข้าใจขั้นตอนการการบำบัดตามโปรแกรม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ และวงจรความเศร้าที่สัมพันธ์พฤติกรรมทางลบและอาการซึมเศร้า ตามใบความรู้ที่ 1 ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุและใบความรู้ที่ 2 วงจรความเศร้า ที่เกิดจากการทำพฤติกรรมอันเนื่องมาจากอารมณ์เศร้า เช่น แยกตัวเอง ไม่พูดกับใคร ไม่รับประทานอาหาร หรือบ่น หงุดหงิดให้ลูกหลาน ซึ่งทำให้อารมณ์ยิ่งแย่ลง และเชื่อมโยงกับการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรม

“อาการซึมเศร้าจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่อยากทำอะไรเฉื่อยชา การบำบัดโดยทำกิจกรรมตามโปรแกรม ปลุกใจให้เบิกบาน สามารถช่วยกระตุ้นให้เพิ่มอารมณ์ความสุขเบิกบานใจ โดยเน้นการทำกิจกรรมที่ทำให้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งการทำกิจกรรมอาจจะมีทั้งชอบและไม่ชอบ และอาจจะต้องฝืนใจทำบ้าง แต่ก็จะช่วยทำให้อารมณ์เศร้าลดลงได้ ซึ่งจะชวนให้ท่านซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือญาติของผู้สูงอายุ และอ.ส.ม.มามีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุด้วย ตามกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้วางแผนไว้เพื่อที่จะทำให้มีความสุข ซึ่งจะช่วยทำให้อารมณ์เศร้าของผู้สูงอายุลดลง เพราะนอกจากผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขต่อเนื่องแล้ว ยังรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองเพราะได้รับความใส่ใจดูแลจากญาติคนในครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุข จึงเป็นที่มาของการชวนท่านมาทำกิจกรรมร่วมกันในวันนี้”

4. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดคุย ถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าและการมาร่วมกิจกรรมกลุ่ม แล้วผู้นำกลุ่มชี้แจงบทบาทของคนในครอบครัวและอาสาสมัครสาธารณสุขในการช่วยดูแลและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม โดยผู้สูงอายุจะได้สมุดบันทึกใจเบิกบาน เพื่อเรียนรู้ วางแผนการทำกิจกรรมและบันทึกการทำกิจกรรม ขอให้ท่านได้มีบทบาทในการช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมตามแผนและบันทึกสิ่งที่ได้ไว้ในแต่ละวัน นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะได้ฝึกออกกำลังกายที่บ้าน ขอให้สมาชิกในครอบครัวช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 10-15 นาทีแล้วบันทึกลงในสมุดโดยใช้การติดสติ๊กเกอร์

5. ผู้นำกลุ่มถามถึงปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด ของผู้สูงอายุและครอบครัว ตลอดจนอาสาสมัครสาธารณสุข และร่วมกันอภิปรายวิธีการแก้ไขปัญหา เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการบำบัดจนครบ 6 ครั้ง

6. สรุปและปิดกลุ่ม นัดหมายครั้งต่อไปในสัปดาห์ที่ 3 ของโปรแกรม



ครั้งที่ 2
ใจเบิกบานจากกิจกรรมก่อสุขเล็กๆ น้อยๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในโรคซึมเศร้าและวงจรความเศร้า
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนการทำกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันของตัวเอง
3. เพื่อให้สมาขิกได้เข้าใจถึงการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ เอกสาร

1. ใบความรู้ที่ 2.1 กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข
2. ใบความรู้ที่ 2.2 รายการกิจกรรม 3 ประเภท

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย สร้างสัมพันธภาพ พูดคุยเรื่องทั่วไป
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวว่ากิจกรรมเริ่มต้นกลุ่มในวันนี้ “อยากขอเชิญสมาชิกทุกท่าน เจริญสติ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ เตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม ขอให้ทุกท่านหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวซัก 5 ลมหายใจ สังเกต สัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าแล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ ระหว่างนี้อาจมีความคิดใดๆผ่านเข้ามา แค่ให้รับรู้แล้วกลับมาดูลมหายใจต่อ เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ประมาณ 3 นาที เอาล่ะค่ะ ค่อยๆ ลืมตาขึ้นให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกครู่หนึ่ง เพื่อให้จิตคุ้นกับลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา จากนี้เราจะร่วมทำกิจกรรมด้วยการมีสติ ผ่อนคลายและมีความสุขกับกิจกรรมไปด้วยกันนะคะ”
3. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกสมาชิกหลังเจริญสติ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง และถ้าเปรียบเทียบใจเป็นท้องฟ้าวันนี้ใจเราเบิกบานเหมือนท้องฟ้าสีแบบไหนบ้าง?
4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่ามีท่านใดได้ไปออกกำลังกายตามที่ได้ชวนฝึกครั้งที่ผ่านมาหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร มีสมาชิกครอบครัวหรืออสม.ช่วยอย่างไร
5. ทบทวนและประเมินความรู้ความเข้าใจของสมาชิกจากการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าท่านใดจะสรุปให้เพื่อนสมาชิกได้ฟังว่าครั้งที่แล้ว เราพูดคุยถึงเรื่องอะไรบ้าง ให้สมาชิกได้เล่า 2-3 คนจากนั้นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกได้กล่าวมาโดยเพิ่มเติมเชื่อมโยงในประเด็นเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุและวงจรความเศร้า
6. ให้สมาชิกได้เล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังว่าในแต่ละวันได้ทำกิจกรรมใดบ้าง เพื่อให้แต่ละคนได้สำรวจตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวันและทำกิจกรรมอื่น ผู้นำกลุ่มสรุปภาพรวมการทำกิจกรรมของสมาชิก

7. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า ในอดีตที่ผ่านมา แต่ละท่านเคยทำกิจกรรมใดที่รู้สึกว่ามีความสุขใจเบิกบานที่สุด ให้สมาชิกพูดทีละคน ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสรุปประเด็น

8. ผู้นำกลุ่มอธิบายรูปแบบการทำกิจกรรม 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข ซึ่งความสุขแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สุขสนุกเพลิดเพลิน และสุขที่ได้พยายามลงมือทำ และเกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งการทำกิจกรรมทั้ง 3 ประเภทในแต่ละวัน จะช่วยตัดวงจรความเศร้า ไม่ให้อารมณ์เศร้าเพิ่มขึ้น ตามใบความรู้ที่ 2.1 และ 2.2

10. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกดูสมุดบันทึกใจเบิกบาน ที่จะมีภาพสติกเกอร์ การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นตัวอย่างการทำกิจกรรม 3 ประเภท โดยให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มอ่านหรือให้ดูภาพกิจกรรมไปทีละกิจกรรม

11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวางแผนการทำกิจกรรมในสัปดาห์นี้ เพื่อ ‘ลงมือทำสิ่งที่เคยทำแล้วสุข เพื่อให้ความสุขกลับมาทีละน้อย โดยเลือกอย่างน้อยประเภทละ 1 กิจกรรมที่เริ่มต้นทำได้ง่ายที่สุด ด้วยตัวเอง ร่วมกับการออกกำลังกายประจำวันด้วยอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ให้ โดยกิจกรรมสามารถเลือกภาพสติกเกอร์แปะติด ในตารางเวลา ที่อยากจะทำ และวันที่จะลงมือทำ หากเป็นกิจกรรมที่ไม่มีในสติกเกอร์ สามารถเขียนลงได้ โดยผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมว่าหากสมาชิกได้ลงมือทำแล้ว ให้ใช้สติกเกอร์เครื่องหมายถูก แปะติดในช่องได้ทำในสมุดบันทึก รวมทั้งเลือกสติกเกอร์หน้ายิ้มบอกระดับอารมณ์ ความรู้สึกก่อนทำและหลังทำกิจกรรมด้วย

12. ให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังว่าจะทำกิจกรรมใดบ้าง

13. ผู้นำกลุ่มสรุปความหมายของการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขว่า

“บางครั้งใจเราก็อาจจะเหี่ยวเฉาบ้าง เหมือนต้นไม้ที่ขาดน้ำ แต่เมื่อเราเริ่มขยับทำสิ่งเล็ก ๆ ที่มีความหมาย โดยไม่รอให้อารมณ์ดีก่อนจึงค่อยทำ มันจะช่วยเป็นน้ำหล่อเลี้ยงใจ ที่ทำให้มีความสุข ใจเราก็จะค่อย ๆ ถูกปลุกให้ตื่นฟื้น เบิกบานขึ้น เหมือนต้นไม้ได้รับน้ำอีกครั้งหนึ่ง” โดยหลักการสำคัญดี ทำตามแผนไม่ทำตามอารมณ์ และลงมือทำก่อน สุขจะตามมา ขอให้ทุกวันเต็มไปด้วยรอยยิ้มและสิ่งดี ๆ ที่ท่านสร้างขึ้นด้วยตัวเอง

14. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาผู้สูงอายุ ทำกิจกรรม ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง ประกอบเพลงตามใบความรู้ที่ 2.3

15. สรุปและนัดหมายครั้งต่อไป

ใบความรู้ 2.1
กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข

ประเภทที่ 1 กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขสนุกเพลิดเพลิน เป็นความสุขที่เกิดจากการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข สนุก เช่น ดูละคร ฟังเพลง ฟังหมอลำ ร้องเพลง ฟ้อนรำ เป็นต้น



ประเภทที่ 2 กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขจากการพยายามลงมือทำ เป็นกิจกรรมที่ตอนทำอาจไม่เกิดความสุข สนุกเพลิดเพลิน แต่เมื่อได้ลงมือทำหรือทำสำเร็จ จะช่วยก่อให้เกิดความภูมิใจและรู้สึกดีต่อตัวเอง เช่น การสานตะกร้าใช้ หรือนำไปขายได้ การทำสวน ได้ผลผลผลิตมารับประทาน การออกกำลังกายทุกวันในตอนเช้า บางวันอาจขี้เกียจไม่อยากออกกำลังกาย แต่เมื่อลงมือทำร่างกายก็สดชื่น รู้สึกดีกับร่างกายตัวเอง หรือการทำความสะอาดบ้าน ตอนทำอาจไม่สนุก แต่เมื่อทำแล้วบ้านสะอาด เป็นระเบียบน่าอยู่ก็ทำให้มีความสุขขึ้น

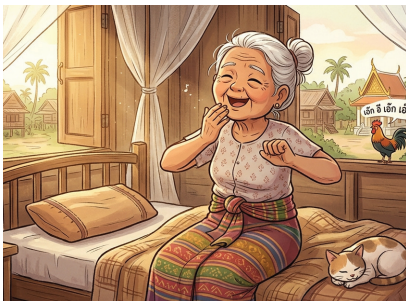


ใบความรู้ 2.2
รายการกิจกรรม 2 ประเภท

กิจกรรมเหล่านี้ รวบรวมจากการสัมภาษณ์บุคลากรสาธารณสุข ผู้นำชุมชน และเพื่อนบ้านของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่เล็งเห็นถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกดี มีความสุข หรือความภาคภูมิใจ เป็นแนวทางให้สมาชิกเลือกกิจกรรมเพื่อนำไปวางแผนในตารางระบุกิจกรรม
โดยแบ่งเป็น 3 ประเภท

1. กิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน
2. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข เบิกบานใจ (ทั้งกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข สนุกเพลิดเพลิน และกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขจากความภาคภูมิใจ)
3. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ (อาจสร้างรายได้ได้ด้วย)

กิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน



ตื่นนอน ลุกจากที่นอน



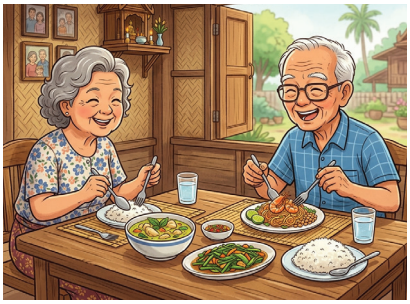
เก็บที่นอน เตียงนอน



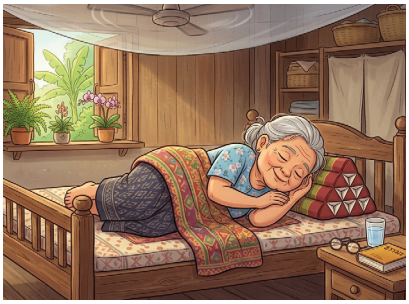
ล้างหน้า/แปรงฟัน/อาบน้ำ



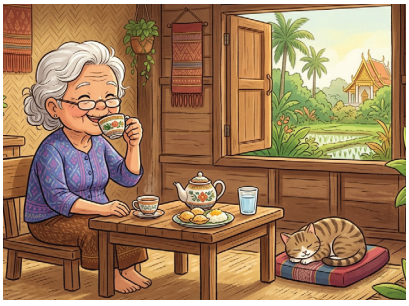
สระผม



กินอาหาร



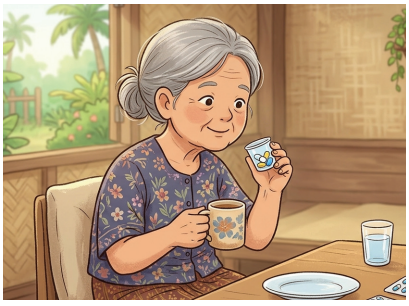
เข้านอน



ดื่มกาแฟ ชา โอวัลติน



หุงข้าว นึ่งข้าว ทำอาหาร



กินยารักษาโรคประจำตัว ตามแผนการรักษาของแพทย์



ทำความสะอาดบ้าน



ออกกำลังกายเบาๆ
หรือกายบริหารเบาๆ



พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว



ซักผ้า



ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว



ล้างจาน

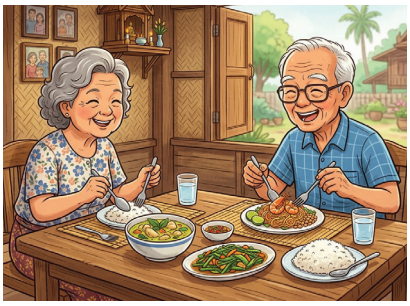




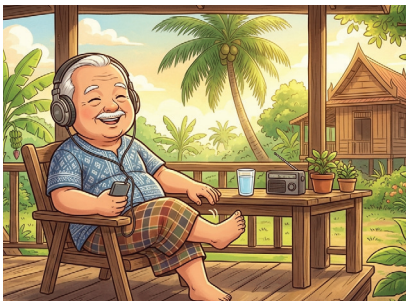
กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข เบิกบานใจ



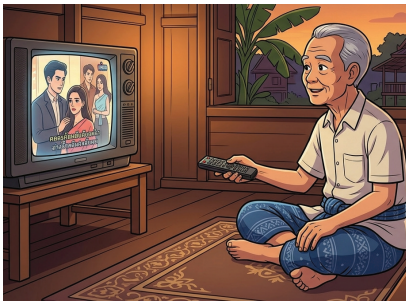
อ่านหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร



สวดมนต์ นั่งสมาธิ ก่อนนอน



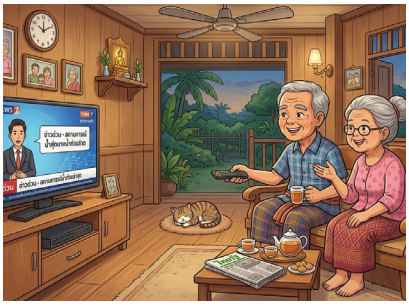
ฟังเพลง



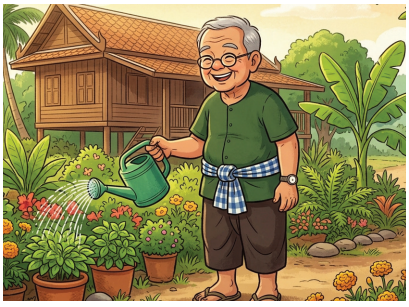
ดูละครทีวี



เล่นกับสัตว์เลี้ยง



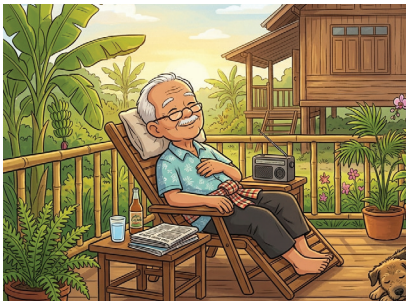
ดูรายการข่าวหรือสารคดี



รดน้ำต้นไม้



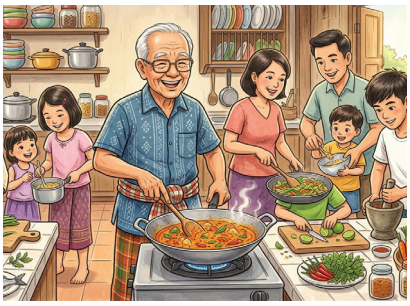
เล่นกับหลาน



นั่งพักผ่อนทำใจสบายๆ



ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน
กับลูกหลาน



ทำอาหารร่วมกับลูกหลาน



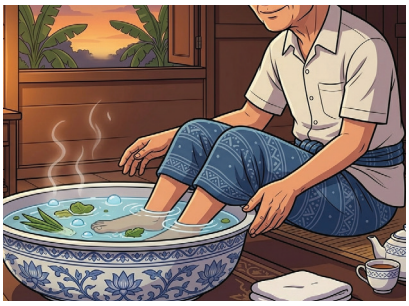
ไปท่องเที่ยวพักผ่อน
กับลูกหลาน



ร่วมกิจกรรมฟ้อนรำในงานบุญ
กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน



ไปทำบุญที่วัด



แช่เท้าด้วยน้ำอุ่น



เดินเล่นรอบบ้านหรือในสวน



ไปร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ
ในหมู่บ้าน



ไปร่วมงานตามประเพณี
ในหมู่บ้าน



ไปซื้อของ เสื้อผ้าใหม่ๆ



ไปท่องเที่ยวกับกลุ่มสูงอายุ
หรือแกนนำในชุมชน



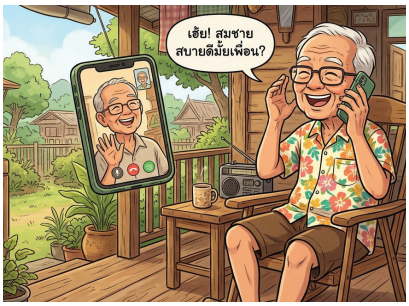
นั่งดื่มกาแฟ โอวัลตินตอนเช้า
ระลึกถึงสิ่งดีๆ



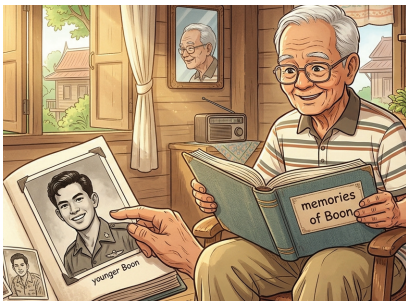
ตัดผม เสริมสวย



เล่นไลน์ ติ๊กต่อก เฟสบุค
ผ่านโทรศัพท์



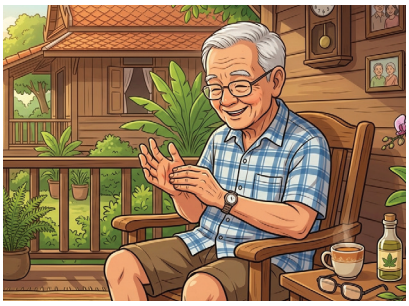
โทรหาเพื่อนเก่า
โทรหาญาติพี่น้อง
ที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน



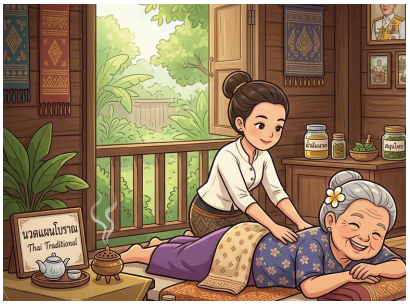
ดูภาพเก่าๆ
สมัยยังเป็นหนุ่มสาว



ไปดูหมอลำ
ไปดูการแสดง ละเล่นต่างๆ



นวดมือ นวดหน้าตัวเอง

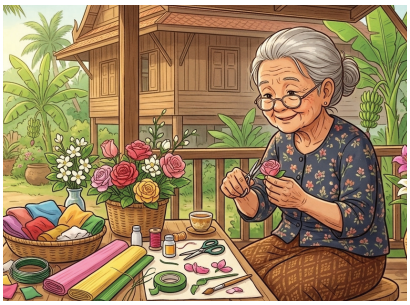


นอนให้ลูกหลานนวดตัวให้
หรือไปรับบริการนวด
แผนโบราณ

กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ (อาจสร้างรายได้ได้ด้วย)



ขายอาหารหรือขนมที่ทำเอง



ทำดอกไม้ประดิษฐ์



ปลูกผักสวนครัว



รับจ้างแกะกระเทียม



รับจ้างดูแลสัตว์เลี้ยง



ขายของเก่าสะสม



สานหมวกใบลาน



เพาะชำไม้ประดับ



รับจ้างเป็นพี่เลี้ยงเด็ก
(เฉพาะช่วงเวลา)



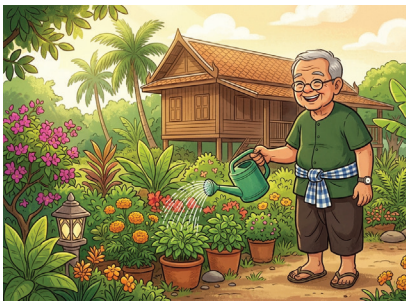
ถักไหมพรม



รับจ้างซ่อมแซมเสื้อผ้า
หรือของใช้เล็กๆ



ทำเครื่องประดับจากลูกปัด
หรือวัสดุธรรมชาติ



ปลูกผักสวนครัว



มัดลูกไม้กวาด



ทำสวนผลไม้



หาปลา



เลี้ยงไก่



ทำกล้วยฉาบ



ทำมะม่วงแผ่น



ไพหญ้าคา



ทอผ้า



เย็บผ้า ซ่อมแซมผ้า



เหลาตอกไม้ไผ่



ไปนา ไปสวน



หาหญ้าให้วัวควาย



รับจ้างเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุคนอื่น
(สำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง)

ใบความรู้ที่ 2.3
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

เริ่มจากการบริหารกาย

1. ให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ เหยียดขาขวาไปข้างหน้าให้ตรง กระดกปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ วางผ่อนขาลงช้าๆ จากนั้นทำสลับข้าง เหยียดขาซ้ายไปข้างหน้าให้ตรง กระดกปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ วางลง ถือเป็น 1 รอบ ทำซ้ำอีก 4 รอบ รวมเป็นทำทั้งหมด 5 รอบ ท่านี้จะช่วยบริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและเข่า
2. ให้ผู้สูงอายุเตรียมตัวสำหรับการบริหารท่าลุกขึ้นยืน โดยให้ผู้สูงอายุโน้มตัวมาด้านหน้า เอามือกอดอก ลุกขึ้นยืนโดยเหยียดเข่าและสะโพกขึ้นให้ตรง แล้วหย่อนตัวลงมานั่งเก้าอีกช้าๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง
3. ให้ผู้สูงอายุพักประมาณ 1 นาทีเพื่อเตรียมทำท่าบริหารสมองต่อ

ท่าบริหารสมอง

การเคลื่อนไหวสลับข้าง ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการฝึก เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก กระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา และกระตุ้นความจำ

ท่าที่ 1 : การนับ 1 – 10

1. **นับ 1** ชูนิ้วชี้ มือทั้งสองข้างขึ้นมา ใช้นิ้วชี้มือซ้าย ชี้ไปที่นิ้วชี้มือขวา
2. **นับ 2** มือซ้ายชู 2 นิ้ว คือนิ้วชี้กับนิ้วกลาง มือขวาใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้นตรงไปที่มือซ้าย
3. **นับ 3** มือขวาชู 3 นิ้ว คือนิ้วชี้ กลาง นาง มือซ้ายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น ตรงไปที่มือขวา
4. **นับ 4** มือซ้ายชู 4 นิ้ว คือ นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย ส่วนมือขวาใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้นตรงไปที่มือซ้าย
5. **นับ 5** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา 5 นิ้ว คือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
6. **นับ 6** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วก้อย ส่วนมือขวาให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
7. **นับ 7** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วนาง ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
8. **นับ 8** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือ คือแตะที่นิ้วกลาง ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

9. **นับ 9** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วชี้ ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

10. **นับ 10** ให้เปลี่ยนมาเป็นกำมือซ้าย ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าท่าบริหารเหล่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุแข็งแรง ป้องกันการหกล้ม และช่วยฟื้นฟูสมองป้องกันสมองเสื่อมด้วย ขอให้ผู้อายุนำไปฝึกต่อที่บ้านวันละประมาณ 5-10 นาทีแบบที่ทำวันนี้

หลังการทำกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุนั่งพักสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ลึกๆ สังเกตท้องพอง ค้างไว้จนรู้สึกสบายแล้วๆค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ เพื่อความผ่อนคลายแล้วค่อยสิ้นสุดการทำกลุ่ม จากนั้นให้ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารว่าง ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 3
ใจเบิกบานที่บ้านเรา (สำหรับผู้สูงอายุ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข
2. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการออกแบบตารางกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกับคนในครอบครัว
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขร่วมกับครอบครัวที่บ้าน

สื่อ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 3.1 ตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
2. ตัวอย่างตารางบันทึกกิจวัตรประจำวัน
3. ใบความรู้ที่ 3.2 แนวทางการแก้ไขอุปสรรค

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย สร้างสัมพันธภาพ พูดคุยเรื่องทั่วไป
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “กิจกรรมเริ่มต้นกลุ่มในวันนี้ เช่นเดิมกับครั้งที่แล้ว เพื่อให้ทุกท่านได้เตรียมความพร้อมของสติ อยากขอเชิญสมาชิกทุกท่าน เจริญสติ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ เตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม ขอให้ทุกท่านหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออก ยาวซัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าแล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ ระหว่างนี้อาจมีความคิดใดๆผ่านเข้ามา แค่ให้รับรู้แล้วกลับมาดูลมหายใจต่อ เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ ประมาณ 3 นาที เอาล่ะค่ะ ค่อยๆลืมตาขึ้นให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกครู่หนึ่ง เพื่อให้จิตคุ้นกับลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา จากนี้เราจะร่วมทำกิจกรรมด้วยการมีสติ ผ่อนคลายและมีความสุขกับกิจกรรมไปด้วยกันนะคะ”
3. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกสมาชิกหลังเจริญสติ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง และถ้าเปรียบเทียบใจเป็นท้องฟ้าวันนี้ใจเราเบิกบานเหมือนท้องฟ้าสีแบบไหนบ้าง?
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงผลการทำกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ทีละคน ว่าได้ทำหรือไม่ อารมณ์ก่อนทำหลังทำเป็นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคอย่างไรบ้างในการทำกิจกรรม จะทำกิจกรรมนี้ต่อหรือไม่เพราะเหตุใด แล้วสรุปผลการดำเนินกิจกรรม
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดถึงความสุขของชีวิตและครอบครัวในมุมมองของแต่ละคน โดยให้พูดทีละคน ซึ่งให้ญาติหรือสมาชิกในครอบครัวนั่งฟังด้วย

6. ให้สมาชิกวางแผนทำกิจกรรมเพิ่มเติมโดยกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือญาติใกล้ชิดเพื่อให้เกิดความสุขของชีวิตและครอบครัว อาจเป็นกิจกรรมที่เคยทำในอดีตที่ผ่านมาที่ก่อให้เกิดความสุข แต่ยังไม่ได้ทำอีก หรือเป็นกิจกรรมที่ยังไม่เคยลองทำเลยแต่อยากลองทำดู โดยเลือกมาอย่างน้อย 1 กิจกรรม ร่วมกับกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมที่ทำในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยเลือกภาพสติกเกอร์มาวางแปะในสมุดบันทึกตามวัน เวลา ที่วางแผนไว้ โดยการช่วยเหลือจากครอบครัวร่วมกันวางแผน แล้วให้สมาชิกเล่าแลกเปลี่ยนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยให้ดูตัวอย่างกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 3.1 หรือสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมที่อยากทำและแลกเปลี่ยนในกลุ่มได้

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวถึงปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากการจะทำกิจกรรมดังกล่าว และช่วยกันอภิปรายแนวทางการแก้ไขหรือป้องกันปัญหาอุปสรรคดังกล่าว แล้วสรุปตามใบความรู้ที่ 3.2 แนวทางการแก้ไขปัญหาอุปสรรคจากการทำกิจกรรม

8. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาผู้สูงอายุ ทำกิจกรรม ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง ประกอบเพลงตามใบความรู้ที่ 3.3

9. ปิดกลุ่ม นัดครั้งต่อไป

ใบความรู้ 3.1
ตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

กิจกรรมในครอบครัว	
ดูทีวีร่วมกัน	คุยโทรศัพท์กับลูกหลานหรือญาติพี่น้องที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน
รับประทานอาหารร่วมกัน	ร้องเพลงคาราโอเกะด้วยกัน
ชวนเล่านิทาน หรือเล่าเรื่องราวในอดีตให้ลูกหลานฟัง	ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านด้วยกัน
ทำอาหารที่ชอบร่วมกับลูกหลาน	ไปวัดด้วยกัน
ทำความสะอาด จัดบ้าน จัดห้องด้วยกัน	ลูกหลานพาไปพบแพทย์ตามนัด
ช่วยเหลือหลานในการทำการบ้าน	ลูกหลานพาไปซื้อเสื้อผ้า
ช่วยจัดตกแต่งสวน	ทำกิจกรรมตามประเพณีด้วยกัน
ปลูกผักสวนครัวด้วยกัน	ลูกหลานพานั่งรถชมวิวด้วยกัน
ไปเที่ยวนอกบ้านด้วยกัน	ลูกหลานพาไปเยี่ยมญาติที่อยู่ต่างถิ่น
เดินเล่นออกกำลังกายด้วยกัน	ช่วยลูกหลานทำงานที่ก่อให้เกิดรายได้ เช่น จักสานตะกร้า ทำไม้กวาด ทำงานฝีมือ พรมเช็ดเท้า
รดน้ำต้นไม้ด้วยกัน	ทำกิจกรรมที่ได้หัวเราะด้วยกัน
ไปจ่ายตลาดซื้อของด้วยกัน	ไปปฏิบัติธรรมด้วยกัน
นอนให้ลูกหลานบีบนวดให้	นั่งจิบกาแฟด้วยกันตอนเช้า
กอด หอม ลูกหลาน	บอกรักกันกับลูกหลาน
ลูกหลานมาเยี่ยมซื้อของมาให้	ถ่ายภาพร่วมกัน
ส่งไลน์ทักทายในกลุ่มครอบครัวทุกเช้า	เล่าความหลังที่มีความสุขให้ลูกหลานฟัง

ตัวอย่างตารางบันทึกกิจวัตรประจำวัน

วัน		สิ่งที่จะทำ	ได้ทำไหม	ระดับความสุขหลังทำ
จันทร์	เช้า			
	บ่าย	โทร.หาหลาน	√	 สุขระดับ 7
	เย็น			
อังคาร	เช้า	เดินเล่นรอบบ้าน 15 นาทีกับลูกสาว	√	 สุขระดับ 8
	บ่าย			
	เย็น			
พุธ	เช้า	กอด หอมลูกหลาน	√	 สุขระดับ 10
	บ่าย	นอนดูละคร	√	 สุขระดับ 6
	เย็น	ทำอาหาร กินอาหารค่ำ ด้วยกันกับลูกหลาน	ไม่ได้ทำ	

ใบความรู้ 3.2
แนวทางการแก้ไขอุปสรรค

อุปสรรคและการแก้ไข	
อุปสรรค	**แนวทางการแก้ไข**
หากรู้สึกว่ายากที่จะเริ่มต้น	ให้พยายามเริ่มต้นทำกิจกรรมในเวลาสั้นๆ เท่าที่จะทำได้ เช่น จากเดิมคิดว่าจะเดินเล่นออกกำลังกายเป็นเวลา 1 ชั่วโมง อาจเริ่มจากใช้เวลา 10 นาที – 15 นาทีแล้วค่อยเพิ่มระยะเวลา
เป้าหมายที่จะทำใหญ่เกินไป	ย่อยเป้าหมายให้เล็กลง เช่น เดิมทีตั้งเป้าหมายว่าต้องตื่นไปทำบุญที่วัด อาจปรับเป็นตักบาตรที่หน้าบ้าน
รู้สึกขาดพลังหรือไม่มีแรงจูงใจ	ให้ระบุเป้าหมายเป็นสิ่งที่จับต้องได้ชัดเจน เช่น หากวันนี้ปอกกระเทียมได้ 1 กิโลกรัม จะคิดเป็นเงิน 90 บาท หากออกกำลังกายทุกวันร่างกายเราจะแข็งแรง
ไม่มีเวลาเพียงพอ	จัดลำดับความสำคัญและให้มีความสมดุล โดยเริ่มจากกิจกรรมที่สามารถทำได้ในเวลาไม่นาน หากมีเวลาพอ จึงเพิ่มกิจกรรมอื่นที่ต้องใช้เวลานานขึ้น

ใบความรู้ที่ 3.3
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

เริ่มจากการบริหารกาย (5 นาที):

1. ให้ผู้สูงอายุยืนขึ้นโดยยืนอยู่กึ่งกลางระหว่างเก้าอี้ 2 ตัว โดยเก้าอี้จะตั้งไว้ด้านหน้าเฉียงออกด้านข้าง 2 ข้าง จากนั้นให้ผู้สูงอายุโน้มตัวนำมือซ้ายเอื้อมแตะเก้าอี้ด้านซ้าย จากนั้นกลับมายืนตรง โน้มตัวนำมือขวาเอื้อมแตะเก้าอี้ด้านขวา จากนั้นกลับมายืนตรง
2. ให้ผู้สูงอายุยกมือซ้ายขึ้นเอื้อมเฉียงขึ้นไปด้านบนซ้าย จากนั้นลดแขนกลับมายืนตรง จากนั้นยกมือขวาเอื้อมเฉียงขึ้นไปด้านบนขวา แล้วลดแขนกลับมายืนตรง
3. ให้ผู้สูงอายุโน้มตัวนำมือซ้ายเอื้อมแตะเก้าอี้ด้านขวา จากนั้นกลับมายืนตรง โน้มตัวนำมือขวาเอื้อมแตะเก้าอี้ด้านซ้าย จากนั้นกลับมายืนตรง
4. ทำซ้ำข้อ 1-4 อีก 3 รอบ
5. ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืน โดยขยับตัวออกจากเก้าอี้ ยืนตรง เท้าชิด มือเท้าเอว ก้าวขาขวาออกมาด้านข้าง ก้าวขาซ้ายมาชิด ทำซ้ำ 10 ก้าว ไปและกลับนับเป็น 1 ชุด ทำซ้ำ 2 ชุด
6. ให้ผู้สูงอายุพักประมาณ 1 นาทีเพื่อเตรียมทำท่าบริหารสมองต่อ

ท่าบริหารสมอง (5 นาที)

ท่าจีบ L ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์การบริหาร : ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อมือประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก กระตุ้นการสั่งการให้สมดุล กระตุ้นความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

1. ยกมือ 2 ข้างขึ้น มือขวาทำท่าจีบ ใช้นิ้วหัวมือประกบนิ้วชี้ นิ้วอื่นเหยียดออก
2. มือซ้ายทำรูปตัว L กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไปนิ้วที่เหลือกำไว้
3. ทำสลับข้างกันไปมา 10 ครั้ง

ท่าโป้งก้อย ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์การบริหาร ช่วยการมองเห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น

1. มือขวาชูนิ้วโป้ง นิ้วอื่นๆกำไว้
2. มือซ้ายชูนิ้วก้อย นิ้วอื่นๆกำไว้
3. ทำสลับไป - มา 10 ครั้ง

ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าท่าบริหารเหล่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุแข็งแรง ป้องกันการหกล้ม และช่วยฟื้นฟูสมองป้องกันสมองเสื่อมด้วย ขอให้ผู้อายุนำไปฝึกต่อที่บ้านวันละประมาณ 5-10 นาทีแบบที่ทำวันนี้

หลังการทำกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุนั่งพักสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ลึกๆ สังเกตท้องพอง ค้างไว้จนรู้สึกสบายแล้วๆค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ เพื่อความผ่อนคลายแล้วค่อยสิ้นสุดการทำกลุ่ม จากนั้นให้ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารว่าง ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ

กิจกรรมสำหรับญาติ
และอาสาสมัครสาธารณสุข ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครอบครัวของผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการทำกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดความสุข เบิกบานใจ ในผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบกิจกรรมที่ผู้สูงอายุวางแผนอยากทำร่วมกับครอบครัวเพื่อเพิ่มความสุขในชีวิตและครอบครัวของผู้สูงอายุ และมีแนวทางในการร่วมกิจกรรมด้วยกันที่ชัดเจน
3. เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคในการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข เบิกบานใจของผู้สูงอายุ และหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาอุปสรรคร่วมกัน

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย แนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว เพื่อสร้างคุ้นเคยและทบทวนทำความรู้จักกันอีกครั้ง
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุ ตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกันและครั้งที่สองในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไรบ้าง ผู้สูงอายุได้ทำตามแผนหรือไม่ มีปัญหาอุปสรรคอย่างไรในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมหลังทำกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงกิจกรรมที่ผู้สูงอายุวางแผนว่าจะทำในสัปดาห์นี้ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตและครอบครัวของผู้สูงอายุ โดยเป็นกิจกรรมที่จะต้องทำร่วมกับคนในครอบครัวหรือญาติ ที่เป็นการเพิ่มความสุขในชีวิตและครอบครัวตามความคิดเห็นของผู้สูงอายุ โดยผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึงแผนการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุแต่ละท่านไว้วางแผนไว้ รวมทั้งวันเวลาที่จะทำ ทั้งนี้ขอให้สมาชิกครอบครัวหรือญาติมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมดังกล่าว หรือขอให้อาสาสมัครสาธารณสุขได้กระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมดังกล่าวร่วมด้วย
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวหลักการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุ คือ หลัก “3 ฟัง 3 ทำ”
    - ฟังด้วยใจ (ไม่ตัดสิน)
    - ฟังด้วยตา (สังเกตพฤติกรรมดี ๆ)
    - ฟังด้วยเวลา (อยู่ด้วยกันโดยไม่เร่งรีบ)
    - ทำให้ท่านขยับ (ชวนทำกิจกรรม)
    - ทำให้ท่านรู้คุณค่าของตัวเอง (พูดชมอย่างจริงใจ)
    - ทำให้ท่านมีส่วนร่วม (มอบบทบาทในบ้าน)
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวถึงปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากการจะทำกิจกรรมดังกล่าว และช่วยกันอภิปรายแนวทางการแก้ไขหรือป้องกันปัญหาอุปสรรคดังกล่าว

ครั้งที่ 4
ใจเบิกบานจากความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขกับครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกับคนในชุมชน สังคมมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขร่วมกับครอบครัวที่บ้านและคนในชุมชน

สื่อ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 4.1 ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์กับคนในชุมชน สังคม
2. ใบตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย สร้างสัมพันธภาพ พูดคุยเรื่องทั่วไป
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “กิจกรรมเริ่มต้นกลุ่มในวันนี้ เช่นเดิมกับครั้งที่แล้ว เพื่อให้ทุกท่านได้เตรียมความพร้อมของสติ อยากขอเชิญสมาชิกทุกท่าน เจริญสติ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ เตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม ขอให้ทุกท่านหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออก ยาวซัก 5 ลมหายใจ สังเกต สัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าแล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ ระหว่างนี้อาจมีความคิดใดๆ ผ่านเข้ามา แค่ให้รับรู้แล้วกลับมาดูลมหายใจต่อ เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ ประมาณ 3 นาที เอาล่ะค่ะ ค่อยๆ ลืมตาขึ้นให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกครู่หนึ่ง เพื่อให้จิตคุ้นกับลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา จากนี้เราจะร่วมทำกิจกรรมด้วยการมีสติ ผ่อนคลายและมีความสุขกับกิจกรรมไปด้วยกันนะคะ”
3. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกสมาชิกหลังเจริญสติ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง และถ้าเปรียบเทียบใจเป็นท้องฟ้าวันนี้ใจเราเบิกบานเหมือนท้องฟ้าสีแบบไหนบ้าง?
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงผลการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข ร่วมกับคนในครอบครัว ตามแผนที่วางไว้ทีละคน ว่าได้ทำหรือไม่ อารมณ์ก่อนทำหลังทำเป็นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคอย่างไรบ้างในการทำกิจกรรม จะทำกิจกรรมนี้ต่อหรือไม่เพราะเหตุใด แล้วสรุปผลการดำเนินกิจกรรม
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดถึงสิ่งดีๆ หรือชื่นชมในสิ่งที่ได้เห็นจากเพื่อนสมาชิกโดยเวียนกันไปทีละคน แล้วสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือความสุข หรือคุณค่าในตัวเองที่เกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน

6. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงถึงความสุขจากความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับคนในชุมชน สังคม ในมุมมองของแต่ละคน โดยให้พูดทีละคน จากนั้นให้สมาชิกวางแผนทำกิจกรรมเพิ่มเติมโดยกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในชุมชน สังคม เพื่อให้เกิดความสุขจากความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับคนในชุมชน อาจเป็นกิจกรรมที่เคยทำในอดีตที่ผ่านมาที่ก่อให้เกิดความสุข แต่ยังไม่ได้ทำอีก หรือเป็นกิจกรรมที่ยังไม่เคยลองทำเลยแต่อยากลองทำดู โดยเลือกมาอย่างน้อย 1 กิจกรรม ร่วมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข และกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว เมื่อได้กิจกรรมแล้ว ให้สมาชิกเลือกภาพสติกเกอร์มาวางแปะในสมุดบันทึกตามวัน เวลา ที่วางแผนไว้ แล้วให้สมาชิกเล่าแลกเปลี่ยนให้เพื่อนสมาชิกฟัง ซึ่งกิจกรรมที่สมาชิกเลือกอาจเป็นกิจกรรมที่ไปทำด้วยกันในชุมชนทั้งกลุ่มได้ เพื่อทำให้เกิดการต่อเนื่อง ขยายกลุ่มได้เพิ่มขึ้น

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวถึงปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากการจะทำกิจกรรมดังกล่าว และช่วยกันอภิปรายแนวทางการแก้ไขหรือป้องกันปัญหาอุปสรรคดังกล่าว

8. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาผู้สูงอายุ ทำกิจกรรม ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง ประกอบเพลงตามใบความรู้ที่ 4.2

9. ปิดกลุ่ม นัดครั้งต่อไป

ใบความรู้ 4.1
กิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์กับคนในชุมชน สังคม

กิจกรรมในชุมชน	กิจกรรมทางสังคม
ไปร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ	โทรศัพท์หาเพื่อนหรือญาติ
ช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้	เรียนรู้การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อพูดคุย
ทำกิจกรรมทางศาสนา	เข้าร่วมกลุ่มไลน์หรือกลุ่มเฟซบุ๊กที่สนใจ
สอนผู้อื่นตามความถนัดและฝีมือ เช่น สานตะกร้า	ไปท่องเที่ยวด้วยกันกับกลุ่มผู้สูงอายุ หรือคนในชุมชน
รวมกลุ่มทำอาหารรับประทานร่วมกัน	นัดเจอกับเพื่อนเก่า
ช่วยทำความสะอาดชุมชน	ไปเยี่ยมบ้านเพื่อนบ้าน
ร่วมงานเทศกาลหรือประเพณีท้องถิ่น	เดินทางไปเยี่ยมเพื่อนหรือญาติที่ต่างจังหวัด
ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย	เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการที่จัดโดยภาครัฐ
ร่วมกิจกรรมงานฝีมือกับคนในชุมชน	ช่วยดูแลสัตว์เลี้ยงของเพื่อนบ้าน
ร่วมกิจกรรมจิตอาสา	เข้าร่วมกลุ่มทำสวน
ไปซื้อของที่ตลาดร่วมกับเพื่อนบ้าน	เข้าร่วมกิจกรรมการกุศล
สอนภูมิปัญญาแก่คนในชุมชน	เป็นอาสาสมัครในงานกิจกรรมของสังคม
ไปกินอาหารร่วมกันที่บ้านเพื่อน	ช่วยงานหน่วยงานสาธารณสุขในชุมชน
ช่วยงานผู้นำชุมชน	รวมกลุ่มรับจ้างทำงานสร้างรายได้ เช่น แกะกระเทียมสานตะกร้า ทำไม้กวาด
ไปร่วมกิจกรรมฟ้อนรำกับผู้สูงอายุในชุมชน	ไปร่วมปฏิบัติธรรมกับคนในชุมชน

ตัวอย่าง แผนการจัดกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ระบุกิจกรรมว่า จะทำกิจกรรมอะไร ที่ไหน หรือทำกิจกรรมกับใคร ในแต่ละวัน โดยกำหนดเป็นกิจกรรมพิเศษเพียง 1 กิจกรรมต่อวัน

วัน	กิจกรรม	สถานที่	เวลา
จันทร์	ไปร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ	ศาลาหมู่บ้าน	เช้า
อังคาร	ไปทำบุญ/ฟังเทศน์/สวดมนต์	วัดใกล้บ้าน	เช้า
พุธ	ปลูกผักสวนครัวกับลูกสาว	บ้านของผู้สูงอายุ	เย็น
พฤหัส	ออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อนผู้สูงอายุ	ลานกิจกรรมหมู่บ้าน	เย็น
ศุกร์	รวมกลุ่มรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันกับเพื่อนผู้สูงอายุ	บ้านเพื่อนผู้สูงอายุ	เที่ยง
เสาร์	โทรไปคุยถามข่าวคราวญาติที่อยู่ต่างอำเภอ	บ้านของญาติ	บ่าย
อาทิตย์	ดูทีวี ฟังเพลง พักผ่อน	บ้านของผู้สูงอายุ/ออกนอกสถานที่	เช้า

ใบความรู้ที่ 4.2
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

เริ่มจากการบริหารกาย (5 นาที):

1. ให้ผู้สูงอายุนั่งโดยไม่พิงพนักเก้าอี งอศอกทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว พร้อมกับกำมือ สลับกับ ยื่นมือทั้งสองข้างมาด้านหน้าพร้อมกับแบมือ ลดมือลงงอศอกข้างลำตัวกำมือ นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 20 ครั้ง ท่านี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อแขน

2. ให้ผู้สูงอายุนั่งลำตัวตรงบนเก้าอี้ หลังไม่พิงพนัก มือซ้ายเกาะที่ขอบเก้าอี้ มือขวาวางบริเวณศีรษะเหนือใบหูซ้าย จากนั้นดึงศีรษะให้คอเอียงไปทางด้านขวาค้างไว้ 10 วินาที ให้รู้สึกตึงที่คอด้านซ้าย ผู้บำบัดนับ 1-10 กลับมาท่าตรง จากนั้นสลับข้าง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 5 รอบ ท่านี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอและไหล่

3. ให้ผู้สูงอายุนั่งตัวตรงมือเท้าเอว งอเข่า ยกขึ้นย่ำเท้าอยู่กับที่สลับข้างกันนับ 1-10 รับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำอีก 2 รอบ

4. ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนหลังเก้าอี้ มือจับพนักเก้าอี้ทั้งสองข้าง เหยียดขาขวาออกไปทางด้านหลัง งอเข่า ขาซ้ายงอเข่า โน้มตัวมาด้านหน้าเพื่อถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาขาซ้ายที่อยู่ด้านหน้า จนรู้สึกตึงที่บริเวณน่องของขาขวา ค้างไว้ 10 วินาที ผู้บำบัดนับ 1 ถึง 10 จากนั้นทำซ้ำโดยสลับขาซ้ายอยู่ด้านหลัง แล้วให้ขาขวาอยู่ด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาทีนับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำอีก 2 รอบ

ท่าบริหารสมอง (5 นาที)

ท่าแตะจมูก – แตะหู

ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการบริหาร : ช่วยการมองเห็น ภาพซ้าย ขวาดีขึ้น

1. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย มือซ้ายไปแตะจมูก
2. เปลี่ยนเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา มือขวาแตะจมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)
3. ทำสลับไป - มา 10 ครั้ง

ท่าแตะหู

ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการบริหาร : เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกขวาซ้าย การคิดคำนวณกะระยะ และป้องกันกล้ามเนื้อไหล่เกิดการติดยึด

1. มือขวาอ้อมผ่านใต้คางไปที่หูซ้าย มือซ้ายอ้อมผ่านศีรษะ ไปจับหูขวา
2. เปลี่ยนมือซ้ายอ้อมใต้คางไปจับหูขวา มือขวาอ้อมศีรษะ ไปจับหูซ้าย
3. ทำสลับข้างกัน 10 ครั้ง

การผ่อนคลาย

ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการบริหาร : ทำให้เกิดสมาธิ เป็นการเจริญสติที่ดี

1. มือทั้ง 2 ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม
2. โดยขยับมือเข้า-ออกให้นิ้วมือมาสัมผัสกันทุกนิ้วกันเบาๆ พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้าๆ
3. ทำท่านี้ ประมาณ 5 นาที

ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าท่าบริหารเหล่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุแข็งแรง ป้องกันการหกล้ม และช่วยฟื้นฟูสมองป้องกันสมองเสื่อมด้วย ขอให้ผู้อายุนำไปฝึกต่อที่บ้านวันละประมาณ 5-10 นาทีแบบที่ทำวันนี้ หลังการทำกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุนั่งพักสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ลึกๆ สังเกตท้องพอง ค้างไว้จนรู้สึกสบายแล้วๆค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ เพื่อความผ่อนคลายแล้วค่อยสิ้นสุดการทำกลุ่ม จากนั้นให้ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารว่าง ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 5
ปลุกใจให้เบิกบานอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขกับครอบครัวและคนในชุมชน
2. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกับครอบครัวและคนในชุมชนสังคมที่หลากหลายมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่อง
4. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

สื่อ อุปกรณ์

ใบความรู้ที่ 5.1 ตัวอย่างกิจกรรมสร้างสุขโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย สร้างสัมพันธภาพ พูดคุยเรื่องทั่วไป
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “กิจกรรมเริ่มต้นกลุ่มในวันนี้ เช่นเดิมกับครั้งที่แล้ว เพื่อให้ทุกท่านได้เตรียมความพร้อมของสติ อยากขอเชิญสมาชิกทุกท่าน เจริญสติ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ เตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม ขอให้ทุกท่านหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออก ยาวซัก 5 ลมหายใจ สังเกต สัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าแล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ ระหว่างนี้อาจมีความคิดใดๆ ผ่านเข้ามา แค่ให้รับรู้แล้วกลับมาดูลมหายใจต่อ เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ ประมาณ 3 นาที เอาล่ะค่ะ ค่อยๆ ลืมตาขึ้นให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกครู่หนึ่ง เพื่อให้จิตคุ้นกับลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา จากนี้เราจะร่วมทำกิจกรรมด้วยการมีสติ ผ่อนคลายและมีความสุขกับกิจกรรมไปด้วยกันนะคะ”
3. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกสมาชิกหลังเจริญสติ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง และถ้าเปรียบเทียบใจเป็นท้องฟ้าวันนี้ใจเราเบิกบานเหมือนท้องฟ้าสีแบบไหนบ้าง?
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงผลการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข กิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว และกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในชุมชนสังคม ตามแผนที่วางไว้ทีละคน ว่าได้ทำหรือไม่ อารมณ์ก่อนทำหลังทำเป็นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคอย่างไรบ้างในการทำกิจกรรม จะทำกิจกรรมนี้ต่อหรือไม่เพราะเหตุใด แล้วสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดถึงผลความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในมุมมองของแต่ละคน โดยให้พูดทีละคน จากนั้นให้สมาชิกวางแผนทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องโดยเพิ่มปริมาณกิจกรรมและจำนวนวันของการทำเพิ่มเติมร่วมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชน โดยเลือกภาพสติกเกอร์มาวางแปะในสมุดบันทึกตามวัน เวลา ที่วางแผนไว้ แล้วให้สมาชิกเล่าแลกเปลี่ยนให้เพื่อนสมาชิกฟัง

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวถึงปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากการจะทำกิจกรรมดังกล่าว และช่วยกันอภิปรายแนวทางการแก้ไขหรือป้องกันปัญหาอุปสรรคดังกล่าว

7. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาผู้สูงอายุ ทำกิจกรรม ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง ประกอบเพลงตามใบความรู้ที่ 5.2

8. ปิดกลุ่ม นัดครั้งต่อไป

ใบความรู้ 5.1
ตัวอย่างกิจกรรมสร้างสุข
โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

กลไกสร้างสุขที่ยกตัวอย่างดังต่อไปนี้ เป็นการยกตัวอย่างกิจกรรมที่บุคลากรทางการแพทย์ ผู้นำชุมชน และเพื่อนบ้านผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าเสนอความคิดเห็น และเป็นกิจกรรมที่มักพบได้บ่อยในชุมชน กระบวนการจะมีความยากมากขึ้น ซึ่งมีส่วนสำคัญในการชี้ให้เห็นถึงกระบวนการและจุดหมายปลายทางของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ลำดับ	กิจกรรม	ช่องทาง/กระบวนการ	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
1	ปอกกระเทียม	- ขายสินค้าที่ตลาดนัดชุมชน - ฝากขายสินค้าที่โรงเรียน/วัด/รพ.สต./ชมรมผู้สูงอายุ - จัดหาพ่อค้าคนกลางหรือลูกค้าที่รับซื้อครั้งละปริมาณมาก	- รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง - มีรายได้จุนเจือตนเองและครอบครัว - ได้พบปะผู้คน พบเพื่อนในวัยใกล้เคียง เปิดโอกาสให้ตนเองกลับเข้าสู่สังคม - เบี่ยงเบนความสนใจออกจากภาวะซึมเศร้าที่เป็นอยู่ - ชุมชนให้คุณค่าแก่ผู้สูงอายุ - พัฒนาทักษะการประกอบอาชีพแก่ผู้สูงอายุ
2	ทำอาหาร		
3	เลี้ยงไก่		
4	หาปลา		
5	ปลูกผักสวนครัว		
6	เพาะชำไม้ประดับ		
7	เหลาตอกไม้ไผ่		
8	ทำมะม่วงแผ่น		
9	ถักไหมพรม	- รวมกลุ่มพัฒนาสินค้าให้เป็น OTOP ชุมชน - จัดหาพ่อค้าคนกลางหรือลูกค้าที่รับซื้อครั้งละปริมาณมาก - โฆษณาขายผ่านช่องทางออนไลน์	
10	ทำกล้วยฉาบ		
11	ไพหญ้าคา		
12	ทำสวนผลไม้		
13	ทำดอกไม้ประดิษฐ์		
14	สานหมวกใบลาน		
15	มัดลูกไม้กวาด		
16	ออกกำลังกาย	- จัดหาบุคลากรและให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมเป็นผู้นำออกกำลังกาย - ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเสนอรูปแบบการออกกำลังกายในแต่ละวัน	- สนุก กระปรี้กระเปร่า สุขภาพกายดีขึ้น - ได้พบปะผู้คน พบเพื่อนในวัยใกล้เคียง เปิดโอกาสให้ตนเองกลับเข้าสู่สังคม - รู้สึกภูมิใจกับบทบาทที่ได้รับ

ลำดับ	กิจกรรม	ช่องทาง/กระบวนการ	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
17	ทำกิจกรรมทางศาสนา	- ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นผู้นำในการนำสวด/ดำเนินกิจกรรมต่างๆ - จัดกิจกรรมที่มีผู้สูงอายุเป็นตัวหลัก	- จิตใจสงบ รู้สึกผ่อนคลาย - สนุกสนาน เพลิดเพลิน - ได้พบปะผู้คน พบเพื่อนในวัยใกล้เคียง เปิดโอกาสให้ตนเองกลับเข้าสู่สังคม - รู้สึกภูมิใจกับบทบาทที่ได้รับ
18	ร่วมงานเทศกาลหรือประเพณีท้องถิ่น		
19	ช่วยทำความสะอาดชุมชน	- มอบหมายให้ผู้สูงอายุทำความสะอาดบริเวณที่ปลอดภัย ไม่หนักจนเกินไป	- รู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้สร้างประโยชน์ให้ผู้อื่น - รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทในชุมชน - รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง
20	จ่ายตลาด	- มอบหมายให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกซื้อของตามรายการ - ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเสนอเมนูอาหาร ของที่ต้องการซื้อเพิ่ม	- รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทในครอบครัว - รู้สึกว่าคนในครอบครัวให้ความสำคัญ - มีพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง - ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีแนวโน้มดีขึ้น - อารมณ์ดีขึ้น ปัญหากับเพื่อนบ้านลดลง
21	ช่วยจัดบ้านหรือตกแต่งสวน	- ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเสนอความคิดเห็นในการจัดวางของภายในบ้าน/เลือกซื้อของเข้าบ้าน	
22	สอนภูมิปัญญาแก่คนในชุมชน	- จัดตั้งเป็นชมรม หรือมีสถานที่รวมกลุ่มเพื่อเปิดรับผู้เรียนในชุมชน - พัฒนาศักยภาพสู่การเปิดรับผู้เรียนจากภายนอก	- รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทในชุมชน - พัฒนาทักษะการประกอบอาชีพแก่ผู้สูงอายุ - รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง - ค้นพบทักษะใหม่ๆในตนเอง - รู้สึกภูมิใจกับบทบาทที่ได้รับ
23	รับการเยี่ยมบ้านโดยบุคลากรทางการแพทย์หรือ อสม.	- เปิดโอกาสให้บุคลากรทางการแพทย์ได้เยี่ยมบ้าน ตรวจสุขภาพเบื้องต้น ถามไถ่ความเป็นอยู่	- ได้รับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น - ได้พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเองกับบุคลากรทางการแพทย์

ใบความรู้ที่ 5
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

เริ่มจากการบริหารกาย (5 นาที):

1. นั่งบนเก้าอี้ เหยียดขาขวาไปข้างหน้าให้ตรง กระดกปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ วางผ่อนขาลงช้าๆ จากนั้นทำสลับข้าง เหยียดขาซ้ายไปข้างหน้าให้ตรง กระดกปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ วางลง ถือเป็น 1 รอบ ทำซ้ำอีก 4 รอบ รวมเป็นทำทั้งหมด 5 รอบ ท่านี้จะช่วยบริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและเข่า

2. ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับเก้าอี้ ยืนขาข้างเดียวบนพื้น พับเข่าอีกข้างไปทางด้านหลัง ยืนทรงตัวนิ่ง 10 วินาที ผู้บำบัดนับ 1-10 จากนั้นสลับข้างนับเป็น 1 ครั้ง ทำครั้ง 5 ครั้ง

3. ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับเก้าอี้ ยืนขาข้างเดียวบนพื้น กางขาอีกข้างไปทางด้านข้าง ยืนทรงตัวนิ่ง 10 วินาที ผู้บำบัดนับ 1-10 จากนั้นสลับข้างนับเป็น 1 ครั้ง ทำครั้ง 5 ครั้ง

4. ให้ผู้สูงอายุนั่งพักสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ลึกๆ สังเกตท้องพอง ค้างไว้จนรู้สึกสบายแล้วๆ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ เพื่อความผ่อนคลาย

บริหารสมอง

ทบทวนทุกท่าของการบริหารสมองตั้งแต่ครั้งที่ 1-4 ตามท่าในภาคผนวก

ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าท่าบริหารเหล่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุแข็งแรง ป้องกันการหกล้ม และช่วยฟื้นฟูสมองป้องกันสมองเสื่อมด้วย ขอให้ผู้อายุนำไปฝึกต่อที่บ้านวันละประมาณ 5-10 นาทีแบบที่ทำวันนี้

ให้ผู้สูงอายุนั่งพักสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ลึกๆ สังเกตท้องพอง ค้างไว้จนรู้สึกสบายแล้วๆ ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ เพื่อความผ่อนคลายแล้วค่อยสิ้นสุดการทำกลุ่ม จากนั้นให้ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารว่าง ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 6 ความสุขจากการปลุกใจให้เบิกบาน ผู้สูงอายุและครอบครัวเข้ากลุ่มร่วมกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขในภาพรวมทั้งหมด ตั้งแต่เริ่มโปรแกรมจนถึงวันสิ้นสุดโปรแกรม
2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อประเมินผลอาการซึมเศร้า คุณภาพชีวิต และภาระของญาติ
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้คงไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย สร้างสัมพันธภาพ พูดคุยเรื่องทั่วไป
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “กิจกรรมเริ่มต้นกลุ่มในวันนี้ เช่นเดิมกับครั้งที่แล้ว เพื่อให้ทุกท่านได้เตรียมความพร้อมของสติ อยากขอเชิญสมาชิกทุกท่าน เจริญสติ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ เตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม ขอให้ทุกท่านหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออก ยาวซัก 5 ลมหายใจ สังเกต สัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าแล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ ระหว่างนี้อาจมีความคิดใดๆ ผ่านเข้ามา แค่ให้รับรู้แล้วกลับมาดูลมหายใจต่อ เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ ประมาณ 3 นาที เอาล่ะค่ะ ค่อยๆ ลืมตาขึ้นให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกครู่หนึ่ง เพื่อให้จิตคุ้นกับลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา จากนี้เราจะร่วมทำกิจกรรมด้วยการมีสติ ผ่อนคลายและมีความสุขกับกิจกรรมไปด้วยกันนะคะ”
3. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกสมาชิกหลังเจริญสติ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง และถ้าเปรียบเทียบใจเป็นท้องฟ้า วันนี้ใจเราเบิกบานเหมือนท้องฟ้าสีแบบไหนบ้าง?
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงผลการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข กิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว และกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในชุมชนสังคม ตามแผนที่วางไว้ทีละคน ว่าได้ทำหรือไม่ อารมณ์ก่อนทำหลังทำเป็นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคอย่างไรบ้างในการทำกิจกรรม จะทำกิจกรรมนี้ต่อหรือไม่เพราะเหตุใด แล้วสรุปผลการดำเนินกิจกรรม
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดถึงผลความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในมุมมองของแต่ละคน โดยให้พูดทีละคน การเปลี่ยนของตัวเอง ครอบครัว และคนในชุมชน เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกครอบครัวของผู้สูงอายุได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ในผู้สูงอายุ และสิ่งที่น่าชื่นชมผู้สูงอายุที่คนในครอบครัวหรือญาติสังเกตเห็นได้

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวว่าถ้าเกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมาอีกจะทำกิจกรรมอย่างไรเพื่อทำให้ลดอาการซึมเศร้า และเพิ่มความสุขในชีวิต แล้วให้สมาชิกกำลังใจกันและกัน รวมทั้งเน้นว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกลุ่มนี้สามารถมารวมกลุ่มกันทำกิจกรรมอีกอย่างต่อเนื่องเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความสุข ทุกข์ร่วมกัน โดยขอให้หน่วยบริการสาธารณสุขในชุมชนเป็นพื้นที่สำหรับดูแลการปลุกใจให้เบิกบานอย่างต่อเนื่อง

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวถึงปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากการกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง และช่วยกันอภิปรายแนวทางการแก้ไขหรือป้องกันปัญหาอุปสรรคดังกล่าว

9. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครสมาชิกกลุ่มนำออกกำลังกาย เพื่อทบทวนวิธีการออกกำลังกายที่ได้ฝึกมาจากครั้งที่ 1-5 โดยเลือกทำวิธีที่จำได้และชอบ จากนั้นพาผู้สูงอายุทำท่าบริหารสมอง (Brain gym) ประกอบเพลงก่อนปิดกลุ่ม

10. ปิดกลุ่มและประเมินอาการซึมเศร้า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ภาคผนวก
ท่าบริหารสมอง (Brain gym/Brain Activation)

การบริหารปุ่มสมอง ปุ่มขมับ ปุ่มใบหู



ปุ่มสมอง

1. ใช้มือขวาวางระหว่างไหปลาร้าทั้ง 2 ข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ 2 ช่อง ซึ่งห่างกันประมาณ 1 นิ้ว หรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้นำมือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ขณะนวดให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากเพดานลงพื้น
2. เปลี่ยนมือด้านซ้ายวางที่ไหปลาร้ามือขวาวางที่สะดือทำเช่นเดียวกัน

ประโยชน์การบริหาร

เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด อ่าน เขียน ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น



ปุ่มขมับ

ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางมือสองข้างนวดขมับเบาๆ วนเป็นวงกลม ประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที กวาดสายตามองซ้ายไปขวา และขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากเพดานลงพื้น

ประโยชน์ของการนวด

เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น และทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกสมดุลกัน



ปุ่มใบหู

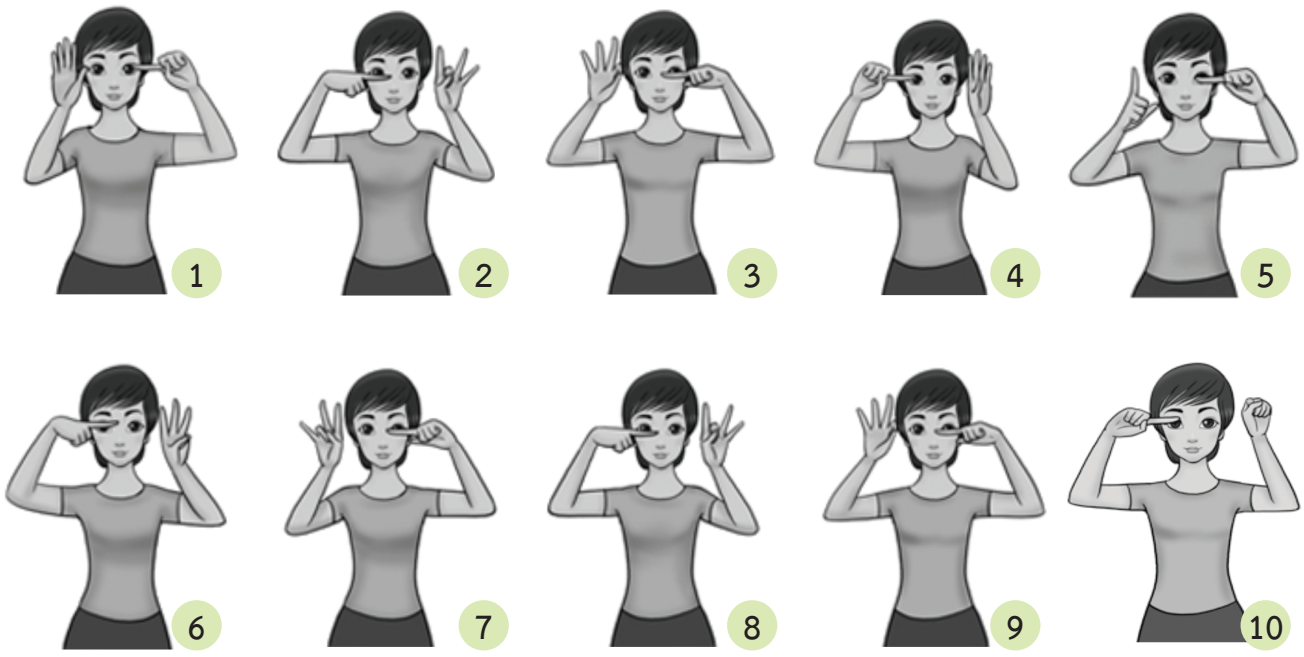
ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง 2ข้างพร้อมๆ กัน ให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบาๆ ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง ควรทำท่านี้ก่อนอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น

ประโยชน์ของการกระตุ้น

เพื่อกระตุ้นหลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น

การเคลื่อนไหวสลับข้าง

ท่าที่ 1 : การนับ 1 – 10



1. **นับ 1** ชูนิ้วชี้ มือทั้งสองข้างขึ้นมา ใช้นิ้วชี้มือซ้าย ชี้ไปที่นิ้วชี้มือขวา
2. **นับ 2** มือซ้ายชู 2 นิ้ว คือนิ้วชี้กับนิ้วกลาง มือขวาใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้นตรงไปที่มือซ้าย
3. **นับ 3** มือขวาชู 3 นิ้ว คือนิ้วชี้ กลาง นาง มือซ้ายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น ตรงไปที่มือขวา
4. **นับ 4** มือซ้ายชู 4 นิ้ว คือ นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย ส่วนมือขวาใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้นตรงไปที่มือซ้าย
5. **นับ 5** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา 5 นิ้ว คือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
6. **นับ 6** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วก้อย ส่วนมือขวาให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
7. **นับ 7** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วนาง ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
8. นับ **8** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือ คือแตะที่นิ้วกลาง ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
9. **นับ 9** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วชี้ ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
10. **นับ 10** ให้เปลี่ยนมาเป็นกำมือซ้าย ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

ประโยชน์ : เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก
เพื่อกระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา
เพื่อกระตุ้นความจำ

ท่าที่ 2 : ท่าจีบ L




1. ยกมือ 2 ข้างขึ้น มือขวาทำท่าจีบ ใช้นิ้วหัวมือประกบนิ้วชี้ นิ้วอื่นเหยียดออก
2. มือซ้ายทำรูปตัว L กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไปนิ้วที่เหลือกำไว้
3. ทำสลับข้างกันไปมา 10 ครั้ง

ประโยชน์การบริหาร : ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อมือประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก กระตุ้นการสั่งการให้สมดุล กระตุ้นความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา




ท่าที่ 3 : ท่าโป้งก้อย

1. มือขวาชูนิ้วโป้ง นิ้วอื่นๆกำไว้
2. มือซ้ายชูนิ้วก้อย นิ้วอื่นๆกำไว้
3. ทำสลับไป - มา 10 ครั้ง

ประโยชน์ : ช่วยการมองเห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น




ท่าที่ 4 : ท่าแตะจมูก – แตะหู

1. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย มือซ้ายไปแตะจมูก
2. เปลี่ยนเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา มือขวาแตะจมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)
3. ทำสลับไป - มา 10 ครั้ง

ประโยชน์ : ช่วยการมองเห็น ภาพซ้าย ขวาดีขึ้น



ท่าที่ 5 : ท่าแตะหู

1. มือขวาอ้อมผ่านใต้คางไปที่หูซ้าย มือซ้ายอ้อมผ่านศีรษะ ไปจับหูขวา
2. เปลี่ยนมือซ้ายอ้อมใต้คางไปจับหูขวา มือขวาอ้อมศีรษะ ไปจับหูซ้าย
3. ทำสลับข้างกัน 10 ครั้ง

ประโยชน์ : เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกขวาซ้าย การคิดคำนวณกะระยะ และป้องกันกล้ามเนื้อไหล่เกิดการติดยึด



การผ่อนคลาย

1. มือทั้ง 2 ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม
2. โดยขยับมือเข้า-ออกให้นิ้วมือมาสัมผัสกันทุกนิ้วกันเบาๆ พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้าๆ
3. ทำท่านี้ ประมาณ 5 นาที

ประโยชน์ : ทำให้เกิดสมาธิ เป็นการเจริญสติที่ดี

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษาและให้คำแนะนำด้านเนื้อหา

นพ.โกศล วราอัศวปติ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
พญ. วิรีย์อร จูมพระบุตร	รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
พญ. กนกกาญจน์ วิโรจน์อุไรเรือง	รองผู้อำนวยการด้านยุทธศาสตร์และการพัฒนา โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นพ. สิปณัฐ ศิลาเกษ	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
รศ.นพ.ณัทธร พิทยรัตน์เสถียร	คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศ.ดร. สมพร รุ่งเรืองกลกิจ	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาจิตเวชและสุขภาพจิต
ผศ.ดร.วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อยุธยา	สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

จัดทำเนื้อหา

ดร.สุพัตรา สุขาวห	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสุภาภรณ์ ทองเบ็ญจมาศ	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางกมลทิพย์ สงวนรัมย์	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
ดร.กุณฑ์ชลี เพียรทอง	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสุภัทรา ก้อนคำดี	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสาวอมราภรณ์ ฝางแก้ว	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางปาลิดา พละศักดิ์	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสาวพัทธ์ธีรา ปัตถาสาย	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ผู้บำบัดตามโปรแกรมฯ

นางประนอม แก้วกุล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นางกาญจนา สารรัตน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นางสาวนิภาพร รัฐมั่น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นางสาวปิยะวรรณ พลศรี	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางสาวรัชนา วันนา	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นายวงศธร โอษะคลัง	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ลิขสิทธิ์ของ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข