

## (ร่าง)หัวข้อองค์ความรู้/คู่มือ เรื่อง

# กิจกรรมบริหารสมองและการออกกำลังกายป้องกันสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ

## 1.โรคสมองเสื่อม

- 1.1 ความหมาย
- 1.2 ความสำคัญ ความตระหนัก
- 1.3 องค์ประกอบ/ประเภท
- 1.4 อาการและผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

## 2. การประเมินภาวะสมองเสื่อมเบื้องต้น

- 2.1 ผู้สูงอายุประเมินตนเอง
- 2.2 เจ้าหน้าที่,ผู้ดูแลเป็นผู้ประเมิน

## 3. โรคสมองเสื่อมการป้องกันได้ด้วยการมีกิจกรรมบริหารสมองและการออกกำลังกาย

## 4. กิจกรรมบริหารสมอง ป้องกันสมองเสื่อม

- 4.1แบบฝึกคนเดียว -----> ตัวอย่างกิจกรรม -----> ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ
- 4.2แบบฝึกแบบกลุ่ม -----> ตัวอย่างกิจกรรม -----> ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

## 5.การบริหารกายและการออกกำลังกาย

- 5.1 กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง
  - ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกาย -----> ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ
- 5.2 กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน
  - ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกาย -----> ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ
- 4.3 กลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม
  - ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกาย -----> ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

## 6. ประโยชน์ของการฝึกสมองด้วยการมีกิจกรรมบริหารสมองและการออกกำลังกาย

## 7.เอกสารอ้างอิง

\*\*\*\*\*