



# ประสิทธิภาพของการฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยกิจกรรมแบบมอนเตสซอรีในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรก

กนกพรรณ กรรณสูต วทม.\*, รวิวรรณ นิวัตพันธุ์ พบ.\*\*,  
คำแก้ว ไกรสรพงษ์ ปร.ด.\*\*\*

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาค่าคะแนน ADL ของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรกเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยกิจกรรมตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอรีกับผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก

**วิธีการศึกษา** เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ Solomon four groups โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราบางละมุง 32 คน อายุ 63-94 ปี ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเลือกแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน กลุ่มควบคุม 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน เช่นกัน ในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มได้รับการฝึกทักษะ การทำกิจวัตรประจำวันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกทักษะใดๆ แล้ววัดผลหลังทดลองเมื่อครบ 4 สัปดาห์ จากนั้นลดความถี่ของการฝึกทักษะลง ติดตามผลเมื่อครบ 8 และ 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คัดกรองประกอบด้วย แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE-T 2002) และแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (TGDS) ส่วนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันใช้คะแนนจากดัชนี จุฬาลงกรณ์ ADL เป็นเกณฑ์ ข้อมูลที่รวบรวมได้นำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเชิงพรรณนา และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ด้วย t-test และ ANOVA

**ผลการศึกษา** จากการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ก่อนการฝึกทักษะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกทักษะคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น 0.62 คะแนน และช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น 0.25 คะแนน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ )

**สรุป** การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยกิจกรรมแบบมอนเตสซอรีมีประสิทธิภาพในการเพิ่มคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ดังนั้นจึงควรใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรก

**คำสำคัญ** ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ADL มอนเตสซอรี สมองเสื่อม

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2552; 54(3): 241-250

\* วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\*\* ผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาของมอนเตสซอรี จาก London Montessori Centre ผู้ก่อตั้งโรงเรียนอนุบาลกรแก้ว โรงเรียนแบบมอนเตสซอรีในประเทศไทย เลขที่ 124 ซอยระนอง 1 ถนนพระราม 5 ดุสิต กทม. 10300



# Efficacy of Activities of Daily Living Skill Training Using Montessori-Based Activities in Elderly with Early Stage Dementia

*Kanokpan Kannasoot M.Sc.\**, *Raviwan Nivatapan M.D.\*\**,  
*Kamkeo Kraisoraphong Ph.D.\*\*\**

## Abstract

**Objective:** To compare ADL scores of elderly with early stage dementia who had attended Activities of Daily Living (ADL) skill training using Montessori-based activities with those who had not.

**Method:** A quasi experimental study was conducted with Solomon Four Groups design experiment. The subjects consisted of 32 elderly living in Bang-Lamung senior home aged from 63-94 who met the inclusion criteria. They were divided into 2 groups with 16 participants in each group then subgroup of 8 participants were selected to receive intervention and the controls were not. The screening instruments include mini mental status exam (MMSE-T2002) and Thai Geriatric Depression Scale (TGDS). Activities of Daily Living (ADL) scores of each subject were measured against Chula ADL index. The post test score was measured at the end of the 4<sup>th</sup> week, then the intervention was decreased and the follow-ups were measured at the end of the 8<sup>th</sup> and the 12<sup>th</sup> week. The data obtained was analyzed for descriptive statistics and the average ADL scores were compared by means of t-test and ANOVA.

**Results:** The results showed that the average ADL pre-test scores of both groups were indifferent. The experimental groups average ADL scores of the post-test increased by 0.62 and the first follow up increased by 0.25 which are statistically significant at the level of  $p \leq 0.05$ .

**Conclusion:** Activities of Daily Living training using Montessori-based activities is effective in increasing ADL scores. It is recommended to be used as the activities for elderly with early stage dementia.

**Keywords:** Activities of Daily Living / ADL, Montessori / Dementia

**J Psychiatr Assoc Thailand 2009; 54(3): 241-250**

\* Master of Science in Mental Health Faculty of Medicine Chulalongkorn University

\*\* Assistant professor Department of Psychiatry Faculty of Medicine Chulalongkorn University

\*\*\* Montessori philosophy expert (Teacher training certificate from London Montessori Centre) Kornkaew Montessori School (Since 1984) 124 Ranong1 Rama5 Road, Dusit, Bangkok 10300 Thailand

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการต่างๆ ที่มักพบในผู้สูงอายุ มีสาเหตุมาจากพยาธิสภาพของสมองที่เสื่อมลง ก่อให้เกิดความบกพร่องด้านพุทธิปัญญา (cognitive impairment) จนเกิดการสูญเสียความสามารถในหลายด้าน<sup>1</sup> ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมจะมีระดับความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันถดถอยลงจนสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเองและต้องพึ่งพิงผู้ดูแลมากขึ้นเรื่อยๆ สถานการณ์ดังกล่าวกระตุ้นให้เกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมกับผู้ดูแล และทำให้ผู้ป่วยขาดความนับถือตนเอง ขาดความมั่นใจในการทำเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง ละเลยกิจวัตรที่เคยทำอยู่ประจำ มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น เฉื่อยชา เหมินเฉย หงุดหงิด ก้าวร้าว หรือแยกตัว ซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหาอื่นๆ ตามมา ดังนั้นผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมจึงจำเป็นต้องพยายามรักษาระดับความสามารถที่มีให้คงอยู่ด้วยการฝึกฝนทักษะและทบทวนความจำในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน<sup>2</sup>

จากการศึกษาพบว่า การสูญเสียความสามารถจากภาวะสมองเสื่อมนั้นเป็นกระบวนการที่เรียกว่า retrogenesis ซึ่งดำเนินไปอย่างมีลำดับขั้นตอน เป็นส่วนกลับของลำดับพัฒนาการในวัยเด็ก<sup>3,4</sup> การฝึกทักษะด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอร์รี่เป็นแนวทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาศักยภาพของผู้ร่วมกิจกรรม<sup>4</sup> แต่ยังไม่เคยมีการศึกษาเรื่องนี้ในประเทศไทย ผลการศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า กิจกรรมตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอร์รี่เป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและเป็นการฝึกฝนจนเกิดการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ผ่านกิจกรรมด้วยการแบ่งเรื่องที่ต้องการฝึกออกเป็นส่วนย่อย (task analysis) ฝึกทักษะเหล่านั้นทีละส่วนแล้วจึงทำกิจกรรมที่ซับซ้อนขึ้นเป็นลำดับ<sup>5</sup> นอกจากนี้ยังช่วยชักจูงให้เกิดความตั้งใจที่จะฝึกฝนทักษะ

และช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เลือกทำในสิ่งที่เขาสนใจอีกด้วย

ดังนั้นการศึกษาเรื่องประสิทธิภาพของการฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยกิจกรรมแบบมอนเตสซอร์รี่สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรกในประเทศไทยจึงเป็นประโยชน์ในการสร้างแนวทางเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีแนวโน้มว่าจะมีจำนวนมากเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการดังเช่นสังคมไทยในปัจจุบัน<sup>6</sup> การศึกษาเรื่องดังกล่าวนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรกสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น ช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ดูแล ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่<sup>6</sup>

### วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) ของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรกที่ได้รับการฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยกิจกรรมแบบมอนเตสซอร์รี่กับคะแนนของผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการฝึก
- 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมทักษะสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรก

### วัสดุและวิธีการ

จากการศึกษาเป็นการศึกษากึ่งทดลอง (quasi-experimental study) ที่เลือกใช้รูปแบบการทดลองแบบ Solomon Four Groups ซึ่งกำหนดให้มีกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 2 กลุ่มแล้วจึงสุ่มเลือกกลุ่มทดลองมา 1 กลุ่ม กับกลุ่มควบคุมอีก 1 กลุ่มมาทำการทดสอบก่อนการทดลอง (pre-test) เมื่อจัดกิจกรรมครบ 4 สัปดาห์แล้วจึงทำการทดสอบหลังการทดลอง (post-test) ทั้ง 4 กลุ่มเพื่อเปรียบเทียบผลการทดสอบระหว่างผู้ที่มีประสบการณ์กับผู้ที่ไม่มีความประสบการณ์

ในการทำแบบทดสอบและทำการติดตามผลในสัปดาห์ที่ 8 และ 12 เพื่อศึกษาแนวโน้มของผลการทดลอง การวัดผลทุกครั้งทำโดยผู้เชี่ยวชาญการใช้แบบทดสอบ ซึ่งไม่ใช่ผู้ดำเนินการฝึกทักษะ

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ทำการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง (บ้านพักคนชราบางละมุง) โดยมีจำนวนผู้ร่วมวิจัยกลุ่มละ 8 คน ซึ่งเป็นขนาดเล็กที่สุดของกลุ่มทดลองสำหรับการวิจัยเชิงทดลอง<sup>9</sup> กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดผ่านการคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกดังต่อไปนี้

1. ได้รับการวินิจฉัยหรือคัดกรองแล้วว่า มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรก โดยใช้แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (Mini Mental Status Exam /MMSE-T 2002) ที่กำหนดจุดตัดคะแนนด้วยการเปรียบเทียบจากการศึกษาในบทความเรื่อง Mini-mental state: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician ในวารสาร Journal of Psychiatric Research ปี 1975<sup>10</sup> เนื่องจากยังไม่มีกำหนดเกณฑ์ในคนไทย ดังนี้

- ผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือหรืออ่านไม่ออกเขียนไม่ได้จะต้องมีคะแนนอยู่ในช่วง  $\leq 11 - \leq 14$  คะแนน
- ผู้ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาจะต้องมีคะแนนอยู่ในช่วง  $\leq 13 - \leq 17$  คะแนน
- ผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษาจะต้องมีคะแนนอยู่ในช่วง  $\leq 19 - \leq 22$  คะแนน

2. ผ่านการคัดกรองภาวะซึมเศร้าโดยต้องได้คะแนนจากแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale / TGDS)  $\leq 12$  คะแนน

3. เป็นผู้ที่แสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

4. เป็นผู้ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางกายรุนแรงจนไม่สามารถร่วมมือในการศึกษาได้

5. เป็นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา สำหรับวิธีการในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนั้น ทำโดยการเข้าเยี่ยมตามเรือนพักและทำการสัมภาษณ์รายบุคคล จากนั้นจึงกลับไปรวมคะแนนแบบสัมภาษณ์และทำการแบ่งกลุ่มผู้ร่วมวิจัยออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละเท่าๆ กันโดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling technique) แล้วจึงเข้าเยี่ยมผู้ร่วมวิจัยเป็นรายบุคคลอีกครั้งเพื่อขอความยินยอมจนได้กลุ่มตัวอย่างครบทั้ง 32 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามชนิดสัมภาษณ์: ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

2. แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน<sup>11-12</sup> คิดคะแนนตามที่ระบุไว้ในดัชนีจุฬาฯ ADL ซึ่งมีคะแนนเต็ม 30 คะแนน แบ่งเป็นคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน (Basic Activities of Daily Living / bADL)<sup>13</sup> 10 กิจกรรม 20 คะแนน และคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันที่ซับซ้อน (Extended หรือ Instrumental Activity of Daily Living / IADL)<sup>13</sup> 5 กิจกรรม 10 คะแนน โดยคะแนนที่มากขึ้นแสดงถึงความสามารถที่มากขึ้นด้วย

### การดำเนินการทดลอง

การฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยกิจกรรมที่จัดขึ้นตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอรี ซึ่งผู้วิจัยรวบรวมกิจกรรมที่มีความเหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุโดยอ้างอิงจาก Montessori-Based Activities for Person with Dementia, Volume 1<sup>14</sup> และการสอนแบบมอนเตสซอรี<sup>15-16</sup> แล้วเลือกจัดกิจกรรมประจำวัน แบ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำคนเดียวได้ 15 กิจกรรม ได้แก่ 1. ปลูกต้นไม้กระถาง 2. เลี้ยงปลา 3. จัดของ-พับผ้า 4. ร้อยลูกปัด 5. วาดรูป ระบายสี

6. ขัดเงาแจกัน และจัดดอกไม้ 7. อ่านหนังสือ 8. ฟังเพลง  
9. เกมลูกเหล็กมหัศจรรย์ 10. บั๊นดินหอม 11. สานลวด  
กำมะหยี่ 12. เปลี่ยนถ่านนาฬิกา-ตั้งนาฬิกา 13. จับคู่  
สิ่งของกับเงา 14. พับกระดาษแบบญี่ปุ่น 15. จับคู่  
อุณหภูมิ กลิ่น เสียง และพื้นผิว และกิจกรรมที่ทำร่วม  
กันเป็นกลุ่มย่อย 5 กิจกรรมได้แก่ โดมิโน่ หมากจุก  
ร้องเพลง/เล่านิทาน หมากกระดาน และเกมเศรษฐี  
อีกทั้งจัดให้มีกิจกรรมหมุนเวียน วันละ 1 กิจกรรม  
ดังตัวอย่างด้านล่าง

จันทร์ ดูแลบริเวณ: ล้าง เปลี่ยนน้ำ และจัดตู้ปลา  
อังคาร กิจกรรมตามเทศกาล (วันพระ): ร้อยดอกไม้/  
พับดอกบัว

พุธ ปรงอาหาร: ชงเครื่องดื่มร้อนเย็น

พฤหัสบดี งานสวน: จัดสวนถาด

ศุกร์ กิจกรรมส่งเสริมปฏิสัมพันธ์: เกมบิงโก

เมื่อได้รายการกิจกรรมแล้วจึงทำการจัดสภาพ  
แวดล้อมตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอรี กล่าวคือ  
จัดให้มีบรรยากาศที่พร้อมใช้งาน  
จัดเตรียมไว้ให้อย่างครบถ้วน และจัดเก็บไว้อย่างเป็น  
ระเบียบเพื่อประโยชน์ในการเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะช่วย  
ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจและใช้ความพยายาม

เต็มที่ในการฝึกฝนทักษะด้วยความเต็มใจ อีกทั้งยัง  
อำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมและช่วยเพิ่มโอกาส  
ในการทำกิจกรรมได้สำเร็จ เพราะความสำเร็จนั้นจะเป็น  
สิ่งเสริมสร้างความมั่นใจในการเลือกทำสิ่งที่ยากขึ้นไป  
อันเป็นกลไกสำคัญในการฝึกทักษะให้เพิ่มพูน<sup>14-16</sup>  
ซึ่งในการศึกษาคั้งนี้ บริเวณที่ใช้ในการจัดกิจกรรม  
มีข้อจำกัด คือ เป็นพื้นที่โล่งแจ้ง จึงเลือกใช้ตู้อุปกรณ์  
เป็นแนวแสดงขอบเขตลานกิจกรรม และเลือกใช้ตู้แบบ  
มีล้อเลื่อนเพื่อความสะดวกในการจัดเก็บและช่วยให้  
สามารถเลื่อนตู้อุปกรณ์ไปให้ผู้ร่วมกิจกรรมที่มีข้อจำกัด  
ด้านการเคลื่อนไหวได้เลือกอุปกรณ์ด้วยตนเอง ส่วน  
กระถางต้นไม้ ตู้ปลา แพลงผัก ชั้นวางถุงเพาะเห็ดและ  
อุปกรณ์ทำสวน จัดวางไว้หลังลานกิจกรรมเพื่อกระตุ้น  
ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดินออกไปดูแล จากนั้นจึงเปิดโอกาส  
ให้ผู้ร่วมวิจัยได้เข้ามาเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจ  
ของแต่ละคน วันละ 3 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา  
4 สัปดาห์ติดต่อกัน ต่อจากนั้นจึงให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือก  
กิจกรรมที่ตนสนใจแล้วมอบหมายงานไว้ให้ฝึกฝนทักษะ  
ต่อไปด้วยตนเอง จากนั้นจึงลดความถี่ในการจัดกิจกรรม  
ลงเหลือวันละ 3 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 วัน 8 สัปดาห์  
ติดต่อกัน



มุมชงเครื่องดื่ม พร้อมอ่างล้าง



ตู้อุปกรณ์ แบบมีล้อเลื่อน



แพลงผัก ถุงเพาะเห็ด และ อุปกรณ์ทำสวน



ตู้ปลาและไม้กระถาง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติทำโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน คือ T-test และ One-Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบและวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนน ADL จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาที่ได้จากการบันทึกกิจกรรมที่ผู้ร่วมวิจัยแต่ละคนเลือกทำในแต่ละวัน และการสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมวิจัย

## ผลการศึกษา

ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวนรวมทั้งหมด 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน ร้อยละ 81.2 เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 63-94 ปี โดย ร้อยละ 65.6 อายุต่ำกว่า 80 ปี มีจำนวนผู้มีสถานะภาพสมรสเป็นหม้ายเท่ากับจำนวนผู้เป็นโสด คือ ร้อยละ 40.6 และ ร้อยละ 56.2 ไม่มีบุตร ส่วนระดับการศึกษาพบว่า ร้อยละ 62.5 มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาหรือต่ำกว่า สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วยพบว่าผู้ร่วมวิจัย ร้อยละ 62.5 เคยได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะแต่ไม่รุนแรงจนหมดสติ และร้อยละ 78.1 มีโรคประจำตัว ซึ่งโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือโรคกระดูกและข้อ และโรคกระเพาะ

ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL หลังการทดลอง (post-test) ของผู้ร่วมวิจัยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ยังคงเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ในการติดตามผลครั้งที่ 1 เมื่อเทียบกับคะแนน post-test แต่ในการติดตามผลครั้งที่ 2 คะแนน ADL ของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ลดลงเล็กน้อย ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$ )

เมื่อเทียบกับคะแนนการติดตามผลครั้งที่ 1 ส่วนค่าเฉลี่ยของ post-test ในผู้ร่วมวิจัยกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ยังคงลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) เมื่อเทียบกับคะแนน ADL ที่วัดได้ก่อนหน้านั้น ในการติดตามผลครั้งที่ 1 และการติดตามผลครั้งที่ 2 (ตารางที่ 1) ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองนี้เกิดจากความเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันซึ่งซับซ้อนเท่านั้น ในขณะที่ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มควบคุมเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของทั้งคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน และคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันที่ซับซ้อน เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ในทุกช่วงการวัดผล (ตารางที่ 2)

จากการสังเกตกิจกรรมที่ผู้ร่วมวิจัยให้ความสนใจและเลือกทำในแต่ละวัน พบว่า กิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมให้ความสนใจและเลือกทำมักเป็นกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมนั้นมาก่อน เช่น ผู้ที่เคยทำงานบัญชีสนใจกิจกรรมการคิดเลข ผู้ที่เคยเป็นครูสนใจกิจกรรมการแต่งกลอน ผู้ที่เคยทำงานในสถานบันเทิง สนใจงานศิลปะวาดรูประบายสี ผู้ที่เคยค้าขายสนใจงานประดิษฐ์และการปรุงอาหาร และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำให้ความสนใจกิจกรรมที่เคยหัดทำมาก่อนในวัยเด็ก เช่น การสานปลาตะเพียน เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ให้ความสนใจในกิจกรรมที่ให้ผลงานที่มีคุณค่าทางจิตใจ เช่น การร้อยดอกไม้ พับดอกบัว เพื่ออุทิศถวาย และของที่ระลึกสำหรับญาติ มิตร ผู้มาเยือน

ส่วนการสังเกตพฤติกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกันในทางบวก ส่งผลให้เกิดความ



ห่วยโย เอื้อเพื่อ ช่วยเหลือ และพึ่งพากัน ในหมู่ผู้ร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังแสดงถึงพัฒนาการด้านอารมณ์ที่สามารถสังเกตได้จากความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ซึ่งแสดงออกผ่านการใช้ภาษาในการพูดคุยและกระซ่ำเข้าเ้าแย่งกันระหว่างที่มาร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังแสดงออกถึงพัฒนาการเรื่องการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายและทักษะการใช้ตา-มือประสานสัมพันธ์ที่ส่งผลให้สามารถทำกิจกรรมสำเร็จตามวัตถุประสงค์ได้ดีขึ้นเรื่อยๆ อีกทั้งยังแสดงพัฒนาการเกี่ยวกับสมาธิในการทำงานด้วยการแสดงความสนใจในกิจกรรมที่

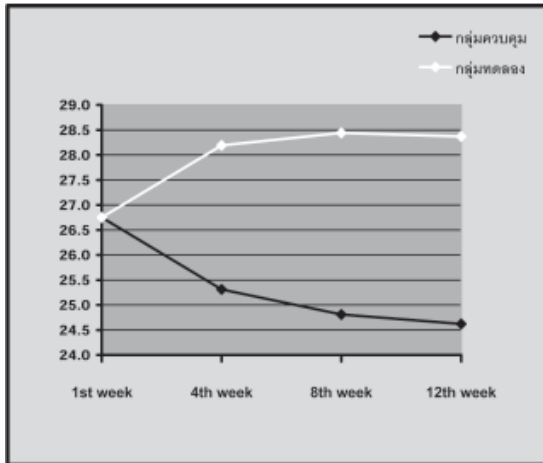
ตนเองเลือกทำ สามารถจดจำขั้นตอนต่างๆ ของการทำกิจกรรมที่ตนเองเลือกและมีความสามารถในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น สามารถใส่ใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำได้เป็นเวลานาน และยังคงแสดงความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จด้วยตนเองอันแสดงถึงความเป็นตัวของตัวเองที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ยกเว้นผู้ร่วมวิจัยบางรายที่ปฏิเสธการทำกิจกรรมในช่วงการติดตามผลครั้งที่ 2 โดยมีสาเหตุมาจากการกระตุน และขาดแรงสนับสนุนทำให้ผู้ร่วมวิจัยหมดความมั่นใจที่จะทำกิจกรรมที่ได้ฝึกฝนมาหลังจากถูกผู้อื่นติเตียน

ตารางที่ 1 แสดงความเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อเทียบกับคะแนนที่วัดได้ก่อนหน้านั้น

กลุ่ม	การวัดผล	Mean difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	p-Value
กลุ่มทดลอง	หลังการฝึกทักษะ	0.62	0.92	0.32	0.96	0.047
	การติดตามผลครั้งที่ 1	0.25	0.45	0.11	1.12	0.02
	การติดตามผลครั้งที่ 2	-0.06	0.44	0.11	0.28	0.29
กลุ่มควบคุม	หลังการฝึกทักษะ	-0.75	1.03	0.37	2.05	0.04
	การติดตามผลครั้งที่ 1	-0.50	0.89	0.22	1.12	0.02
	การติดตามผลครั้งที่ 2	-0.19	0.40	0.10	0.93	0.04

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

การวัดผล	กลุ่ม	จำนวน	คะแนนเฉลี่ย	Mean Difference	t	p-Value
ก่อนการฝึกทักษะ	ทดลอง	8	26.75	0.00	0.00	1.00
	ควบคุม	8	26.75	0.00		
หลังการฝึกทักษะ	ทดลอง	16	28.19	2.87	2.03	0.05
	ควบคุม	16	25.31	2.87		
ติดตามผลครั้งที่ 1	ทดลอง	16	28.44	3.62	2.51	0.02
	ควบคุม	16	24.81	3.62		
ติดตามผลครั้งที่ 2	ทดลอง	16	28.37	3.75	2.58	0.02
	ควบคุม	16	24.62	3.75		



แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

## วิจารณ์

การที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) ของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ ) หลังการฝึกทักษะซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Camp<sup>4</sup> และ Skrajner<sup>17</sup> ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอรีสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมและพำนักอยู่ในสถานรับดูแล พบว่าผู้สูงอายุและผู้มีภาวะสมองเสื่อมมีแนวโน้มที่จะมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL เพิ่มขึ้นหลังจากผ่านการฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยกิจกรรมตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอรี แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอรีมีประสิทธิภาพที่ดี กล่าวคือทำให้เกิดกิจกรรมที่มีคุณค่าทางจิตใจ มีความหมายและสร้างความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม ซึ่งส่งผลในการกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการทำกิจกรรม ก่อให้เกิดความเต็มใจที่จะร่วมกิจกรรมและเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะฝึกฝนทักษะต่างๆ ให้เพิ่มพูนอย่างเต็มศักยภาพที่ตนมี อันนำไปสู่ความมีสมาธิในการทำงาน และส่งผลดีต่อความจำดังรายงานทาง

วิชาการหลายเล่มที่มีความเห็นสอดคล้องกัน เช่น งานเขียนของ เจมส์ ดี วินแลนด์<sup>18</sup> สมบัติ จำปาเงิน และสำเนียง มณีกาญจน์<sup>19</sup> แอนดรูว์ ไรท์<sup>20</sup> และกัลยพร นันทชัย<sup>21</sup> ซึ่งความจำที่เพิ่มพูนขึ้นนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้และก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะได้เป็นอย่างดี

ส่วนการที่ค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ของผู้ร่วมวิจัยกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ ) ในช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 วิเคราะห์ให้ได้ว่าเป็นผลมาจากการที่ความสนใจและใส่ใจในการทำกิจกรรมเพื่อฝึกฝนทักษะนั้นยังคงอยู่ก็กระยะหนึ่งหลังลดความถี่ในการจัดกิจกรรม ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของคะแนน ADL ของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองกลับลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ ) ในช่วงติดตามผลครั้งที่ 2 แสดงให้เห็นว่าความถี่ในการทำกิจกรรมเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อคะแนน ADL ดังนั้นจึงควรทำการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อหาค่าความถี่ที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมต่อไป

อย่างไรก็ตามการศึกษาค้างนี้ยังคงมีข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลาในการศึกษาวิจัยจึงยังไม่สามารถวิเคราะห์ถึงผลจากปัจจัยกวนบางประการที่อาจมีอิทธิพลต่อผลการวิจัย เช่น การล้มป่วยของกลุ่มตัวอย่างที่อาจส่งผลให้คะแนน ADL ลดลง แต่ยังไม่ได้ทำการติดตามผลต่อไปว่าหากผู้ร่วมวิจัยหายจากอาการป่วยแล้วคะแนน ADL จะกลับคืนดีดังเดิมหรือไม่ รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนน้อยอาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนของผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติได้อีกด้วย

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาวิจัย เพื่อศึกษาผลในระยะยาวเพิ่มเติม
2. ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อยืนยันผลการวิเคราะห์ทางสถิติ
3. ควรพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรามากขึ้น เช่น จัดให้มีมุมกิจกรรมในบริเวณเรือน



พัก เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา

4. ควรส่งเสริมให้พี่เลี้ยงในบ้านพักคนชราและผู้สูงอายุได้ฝึกทำหน้าที่ผู้ดูแลกลุ่มเพื่อส่งเสริมศักยภาพของผู้ร่วมกิจกรรมและส่งเสริมความเข้าใจในหลักปรัชญาของมอนเตสซอรี

5. ควรจัดให้มีผู้ดูแลกลุ่มระหว่างการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ได้อย่างเต็มที่

6. ควรศึกษาผลของการทำกิจกรรมตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอรีที่มีต่อผู้ที่มีภาวะทุพพลภาพอื่นๆ เพิ่มเติม

## สรุป

จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การฝึกทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยกิจกรรมแบบมอนเตสซอรีมีประสิทธิภาพในการเพิ่มคะแนน ADL ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมได้ โดยปราศจากข้อจำกัดด้านการศึกษาหรือข้อจำกัดด้านความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรม

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบางละมุง และท่านรองผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบางละมุง ตลอดจน เจ้าหน้าที่ พี่เลี้ยง และผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราบางละมุงทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

1. American Association for Geriatric Psychiatry. 2008. Geriatric and mental health-the FactHealth. [Online] Available from: [http://www.aagppa.org/prot/fact\\_mh.asp](http://www.aagppa.org/prot/fact_mh.asp) [cited April 4, 2008]

2. อรพิชญา ไกรฤทธิ. การบูรณาการความรู้ในการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม โดยวิทยากรจากหน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. [Online] [Microsoft worddocument]. Available from: [http://hpc7.anamai.moph.go.th/kpi8/heading\\_DataFile.asp?FileID=4](http://hpc7.anamai.moph.go.th/kpi8/heading_DataFile.asp?FileID=4) [cited May 4, 2008]

3. Emery VOB. Retrophylogenesis of memory in dementia of the Alzheimer's type: A new evolutionary memory frme work. In : Emery VOB & Oxman TE (Eds.), Dementia : Presentations, differential diagnosis, and nosology (2<sup>nd</sup> ed., Baltimore, MD : The Johns Hopkins University Press; 2003; 177-236.

4. คำแก้ว ไกรสรพงษ์. การสอนแบบมอนเตสซอรีสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: หจก.พี.ที.ครีเอทีฟเ้าส์; 2545. ISBN 974-90363-2-8.

5. Camp CJ. The Montessori Method Adapted for Persons with Dementia. Montessori Matters USA, 2007; 2:5-6.

6. Tim Seldin. Children love work and play. Montessori Matters 2007; 2:3-4.

7. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร; 2541.

8. Camp CJ, Skrajner MJ, Kelly M. Early Stage Dementia client as group leader. Clin Gerontol 2005; 28:81-5.

9. Alberti RE, Emmons ML. A Guide to assertive living: You're perfect Right, 4<sup>th</sup> ed. California: Impact; 1982.

10. Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. Mini-mental state: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. J Psychiatr Res 1975; 12:189-98.

11. การประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง [Online] Available from: <http://stroke2552.blogspot.com/2009/01/barthel-activity-of-daily-living-index.html> [cited April 16, 2008].
12. ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดการเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งที่เข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและไม่ได้เข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. [Online] Available from: [http://doc.clib.psu.ac.th/public7/thesis7/full/242941/242941\\_ch2.pdf](http://doc.clib.psu.ac.th/public7/thesis7/full/242941/242941_ch2.pdf) [cited May 20, 2008].
13. เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, สถาบัน. การเปรียบเทียบความสัมพันธ์แบบทดสอบสมองเสื่อมเบื้องต้น MMSE-Thai 2002 และ TMSE ในการคัดกรองผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อม. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. [Online] Available from: [http://www.agingthai.org/files/users/3451/page/20090422\\_70743.pdf](http://www.agingthai.org/files/users/3451/page/20090422_70743.pdf) [Cited 24/05/09].
14. Camp CJ, (Ed). Montessori-based activities for persons with demtia : Volume 1. Beachwood, OH : Menorah Park Center for Senior Living; 1999.
15. จีระพันธ์ พูลพัฒน์. การสอนแบบมอนเตสซอรี. กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2532.
16. จีระพันธ์ พูลพัฒน์, คำแก้ว ไกรสรพงษ์. คู่มือการสอนแบบมอนเตสซอรี. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์ จำกัด; 2544.
17. Camp CJ, Skrajner MJ. Resident-assisted Montessori programming (RAMP): Training persons with dementia to serve as group activity leader. Gerontologist 2004; 44:462-31.
18. เจมส์ ดี วินแลนด์. เคล็ดวิธีสร้าง : จำดี จำแม่น. แปลโดย วรพจน์ ศรีสง่าไชย พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เดลฟี; 2546.
19. สมบัติ จำปาเงิน, สำเนียง มณีกาญจน์. หลัคนักจำ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เยลโล การพิมพ์; 2535.
20. แอนดรูว์ ไรท์. ปลุกสมองสร้างความคิด. แปลโดย กิตติกานต์. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด; 2536.
21. กัลยพร นันทชัย. ประสิทธิภาพของการฝึกความจำด้วยกิจกรรมตามหลักปรัชญาของมอนเตสซอรีในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.