

แบบประเมินสมรรถภาพการทำงานของสมองเบื้องต้น



คำชี้แจง: กรอกรตัวเลขคะแนนตามความถี่ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ให้ 1 คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นนานๆ ครั้งในระยะเวลา 1 ปี หรือไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ให้ 2 คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นเกือบทุกเดือน

ให้ 3 คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นเกือบทุกสัปดาห์

ให้ 4 คะแนน เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นเกือบทุกวัน

(ดูตัวอย่างการกรอกคะแนนด้านหลัง)

รายละเอียด	วัน	สัปดาห์	เดือน	ปี
	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. หาของใช้ในบ้านไม่พบ				
2. จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆ ไม่ได้				
3. ต้องกลับไปทบทวนงานที่แม้จะตั้งใจทำซ้ำถึง 2 ครั้ง				
4. สิ่งของที่ตั้งใจจะนำออกไปนอกบ้านด้วย				
5. สิ่งของที่ได้ฟังมาเมื่อวานนี้ หรือเมื่อ 2 - 3 วันก่อน				
6. สิ่งเพื่อนสนิท หรือญาติสนิท หรือบุคคลที่คบหากันบ่อยๆ				
7. ไม่สามารถเข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือพิมพ์ หรือวารสารที่อ่าน				
8. สัมภาษณ์ข้อความที่คนอื่นวานให้บอกอีกคนหนึ่ง				
9. สิ่งข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่				
10. สืบสนในรายละเอียดของเรื่องที่ได้รับความ				
11. สิ่งที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำ หรือมองหาสิ่งของนั้นในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้				
12. หลงทิศ หลงทาง ในที่ที่คุ้นเคย หรือที่ที่เคยไปบ่อยๆ				
13. ต้องทำกิจวัตรประจำตัวบางอย่างซ้ำถึงสองครั้งเพราะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น ใส่ น้ำตาลมากเกินไปในเวลาปรุงอาหาร หรือเดินไปหิวหม้อข้าวอีกครั้ง ทั้งที่เมื่อสักครู่นี้เพิ่งหิวเสร็จ				
14. เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีกครั้งซึ่งเมื่อสักครู่นี้เพิ่งเล่าเสร็จ หรือถามซ้ำ ทั้งที่เพิ่งได้รับคำตอบ				
รวมคะแนน				

การแปลผลจากคะแนนรวม

คะแนน <19 สมรรถภาพการทำงานของสมองอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

คะแนน 20 - 29 สมรรถภาพการทำงานของสมองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 30 - 39 สมรรถภาพการทำงานของสมองอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

คะแนน >40 สมรรถภาพการทำงานของสมองอยู่ในระดับต่ำ ควรปรึกษาแพทย์

ที่มา: สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



การป้องกันสมองเสื่อม ต้องประกอบด้วย การฝึกความจำ (memory) การฝึกสมาธิให้โฟกัส (focus) และการฝึกทักษะการเรียกความจำ (recall) มาใช้อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง



- การเขียนบันทึกเพื่อการฝึกความจำ
- เริ่มต้นโดยใช้สมุดจดบันทึก และบันทึกเรื่องราวในแต่ละวันก่อนนอน
- การเขียนสรุปเรื่องราวในแต่ละวันลงไปในสมุดเป็นประจำ



- พยายามคิดเลขโดยไม่พึ่งเครื่องคิดเลข
- พยายามคิดถึงเรื่องต่างๆ ที่กำลังนึกอยู่ให้ได้ด้วยตนเอง ก่อนที่จะถามจากผู้อื่น
- การฝึกคิดด้วยตนเองก่อน เป็นการใช้ความคิดอย่างต่อเนื่องมากที่สุด



- ฝึกเกมต่างๆ เช่น เกมคอมพิวเตอร์ เกมในหนังสือ เกมทายคำ หรือเกมกระดานต่างๆ
- ทำอย่างน้อยวันละ 10 - 15 นาที ก็ช่วยพัฒนาสมองและความจำได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างการกรอกคะแนน

[illegible]