



できることを取り戻す魔法の介

เวทมนตร์ ดูแล ผู้สูงวัย

ช่วยฟื้นฟูผู้ป่วย
โรคสมองเสื่อม

แนวทางใหม่
ในการดูแลผู้สูงอายุ
และผู้ป่วยสมองเสื่อมที่มี
และรอยยิ้ม
และสำคัญ

เวทมนตร์ดูแลผู้สูงวัย ช่วยฟื้น..

WT155 ฮ944ว 2563



B0024654
bib:13399117092

แบ่งปันความรู้และเรื่องราวการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยสมองเสื่อม
โดย "หน่วยบุกเบิกรอยยิ้มและความสบายใจ" จากสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ
และผู้ป่วยสมองเสื่อมกว่า 10 แห่งในประเทศไทย

できることを取り戻す魔法の介護

เวทมนตร์ดูแลผู้สูงวัย ช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม

Haseko Senior Holdings เขียน

จิตจรลดา มีเสมา แปล

กองปรกานต์ ปัทมสิริวัฒน์ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2563

ราคา 158 บาท

Dekiru koto o torimodosu maho no kaigo by Ni yari hotto tankentai

Text Copyright ©2017 Haseko Senior Holdings Co., Ltd.

Illustrations Copyright ©2017 Eri Masuko

All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2017 by POPLAR Publishing Co., Ltd., Tokyo

Thai translation rights in Thailand arranged with POPLAR Publishing Co., Ltd.

through Digital Catapult Inc., Tokyo.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

โอลดิงส์, ฮะเซโกะ ชิเนียร์.

เวทมนตร์ดูแลผู้สูงวัย ช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

168 หน้า.

1. ภาวะสมองเสื่อม. I. จิตจรลดา มีเสมา., ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.83

ISBN 978-616-04-4785-5

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ ภูนาคน • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา • บรรณาธิการเล่ม ปานวาด มากนวล • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไทบุลย์พงษ์ • ออกแบบปก สภา วยมยอด • กราฟิก จิตติมา ศรีตันทิพย์ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9201

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตาม **ศูนย์บริการลูกค้า** nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

WT 155 89440 2563

เลขทะเบียนหนังสือ B0024654

วันที่ลงทะเบียน 3 ต.ค. 2565

ได้มาจาก งบประมาณ 2565

สารบัญ

	บทนำ ก่อตั้งหน่วยบุกรเบิกรอยยิ้มและความสบายใจ	4
บทที่ 1	กว่าจะมาเป็น “รอยยิ้มและความสบายใจ”	15
	จาก “อุบัติเหตุการณ์” สู่ “รอยยิ้มและความสบายใจ”	16
	เพิ่มระดับความพึงพอใจในการใช้ชีวิต	25
	หา “สิ่งที่ทำได้” แล้วแจกแจงรายละเอียด	31
	เคล็ดลับดูแลผู้ป่วย	
	> มาลองฝึกคาดการณ์อันตราย	19
	จากตัวอย่างอุบัติเหตุการณ์กันเถอะ	
	> เปลี่ยนมุมมองจาก “อุบัติเหตุการณ์” สู่ “รอยยิ้ม”	29
สร้างสุขทุกวันด้วยรอยยิ้มและความสบายใจ ①	37	



บทที่
2

ค้นหาสิ่งที่ทำได้

38

- รอยยิ้มและความสบายใจภาคปฏิบัติ 1

ค้นหา "สิ่งที่ทำได้" จากกิจวัตรประจำวัน

39

เพิ่มเติม "สิ่งที่ทำได้" จากงานบ้านที่ถนัด

47

ร่างกายช่วยส่งเสริม "สิ่งที่ทำได้"

57

เคล็ดลับดูแลผู้ป่วย

> วิธีสร้างจังหวะในการใช้ชีวิต

42

> ใช้วิธีรำลึกความทรงจำช่วยเปิดใจ

46

> แนะนำ "สิ่งที่ทำได้" ภายใน 15 นาที

50

> ปรับสภาพแวดล้อมเพื่อเพิ่ม "สิ่งที่ทำได้"

55

> การดูแลแบบสวิตช์ข้ออ่อนเวลาลุกยืนและกินข้าว

61

สร้างสุขทุกวันด้วยรอยยิ้มและความสบายใจ ②

66



บทที่
3

มอบหมายหน้าที่

67

– รอยยิ้มและความสบายใจภาคปฏิบัติ 2

สำนึกในหน้าที่ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า

68

ตัวช่วยในการมอบหมายหน้าที่ให้ผู้ป่วย

77

หน้าที่เล็กๆ น้อยๆ ช่วยให้จังหวะชีวิตลงตัว

81

เคล็ดลับดูแลผู้ป่วย

> คำว่า "รอเดี๋ยว" คือคำต้องห้าม

71

> ห้ามใช้ "เวทมนตร์" บ่อยเกินไป

76

> "ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา"

80

วิธีรับมือเพื่อสิ่งที่ดีกว่าในอนาคต

> มาทำตารางกิจวัตรประจำวันกันเถอะ

87

สร้างสุขทุกวันด้วยรอยยิ้มและความสบายใจ ③

89



บทที่
4

เพลินเพลินกับสิ่งที่ชอบ 90

– รอยยิ้มและความสบายใจภาคปฏิบัติ 3

ตามหา "สิ่งที่ชอบ" ของผู้ป่วยให้เจอและแจ้งให้ทราบทั่วกัน 91

"สิ่งที่ชอบ" คือหัวใจสำคัญของการสื่อสาร 98

รักผู้สูงอายุให้มากขึ้น 107

เคล็ดลับดูแลผู้ป่วย

> ออกกำลังกายเพิ่มประสิทธิภาพสมอง 96

ให้ทำงานสอดคล้องกับร่างกาย

> ผู้สูงอายุและการบริโภคน้ำ 101

> เคล็ดลับการเริ่มบทสนทนาโดยสังเกตจากอารมณ์ 105

และท่าทาง

> วิธีดูแลเมื่อความสามารถในการเคี้ยวอาหารเองแยลง 113

> สิ่งสำคัญในการดูแลผู้ป่วยติดเตียง 117

สร้างสุขทุกวันด้วยรอยยิ้มและความสบายใจ ④ 118

บทที่
5

สนุกกับการลิ้ม 119

– รอยยิ้มและความสบายใจภาคปฏิบัติ 4

สนุกกับการรีเซ็ททุกวัน 120

เข้าถึงจิตใจของผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม 128

ให้ความสำคัญกับความทรงจำทางอารมณ์ 135

เคล็ดลับดูแลผู้ป่วย

> การสังเกตและวิธีรับมือภาวะสมองเสื่อม 123

- > ปรับปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรกินได้เองที่บ้าน 125
 - > "กินแล้ว" หรือ "ยังไม่กิน" แล้วยังไงต่อ 126
 - > มาเล่นเกมท่องจำง่าย ๆ กันดีกว่า 134
- สร้างสุขทุกวันด้วยรอยยิ้มและความสบายใจ ⑤ 137

บทที่ 6

สิ่งที่เราได้รับจาก “รอยยิ้มและความสบายใจ” 138

รู้จักตัวตนของผู้สูงอายุผ่านรอยยิ้ม 139

เพิ่มรอยยิ้มให้ผู้ดูแล 145

จาก "ดูแลความเป็นอยู่" สู่ "การดูแลแบบเต็มเต็ม" 150

เคล็ดลับดูแลผู้ป่วย

- > ทำอย่างไรหากไม่อาจควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ 144

สร้างสุขทุกวันด้วยรอยยิ้มและความสบายใจ ⑥ 156

บทส่งท้าย 157

ภาคผนวก 160

รายการ "สิ่งที่ทำได้" ภายใน 15 นาที 162

กระดานบันทึกอารมณ์ของฉัน 164

แผนดูแลโดยใช้ "รอยยิ้มและความสบายใจ" 166

