การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมตั้งแต่ระยะกลางเป็นต้นไป

ผศ.พญ. สิรินทร ฉันศิริกาญจน
สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

สมองเสื่อม คืออะไร

คือภาวะที่ผู้ป่วยมีความ

เสื่อมถอยไปเรื่อย ๆ

เกี่ยวกับความรอบรู้

พฤติกรรมและบุคลิกภาพ

ซึ่งไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิดและรุนแรงจน

กระทบกระเทือนกับการใช้ชีวิตประจำวัน

ความรอบรู้ (Knowledge/cognition) ประกอบด้วย

- การรับรู้
- ความจำ
- เหตุผล
- จินตนาการ
- ความคิด
- การตัดสินใจ

สมองเสื่อม

สมองเดิมต้องดี ต้องทำได้
แล้วเลวลง
เกี่ยวกับ
ความรอบรู้ ความสามารถของสมอง
จนมีผลต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วย
(การงาน ส่วนตัว)

สมองเสื่อมจะสูญเสียความสามารถของสมองหลายส่วน

เกณฑ์การวินิจฉัย
สมองเสื่อม

ผู้ป่วยจะต้องสูญเสียความสามารถ
ความรอบรู้ของสมองอย่างน้อย 1
ด้าน ดังต่อไปนี้

การวินิจฉัยสมองเสื่อม

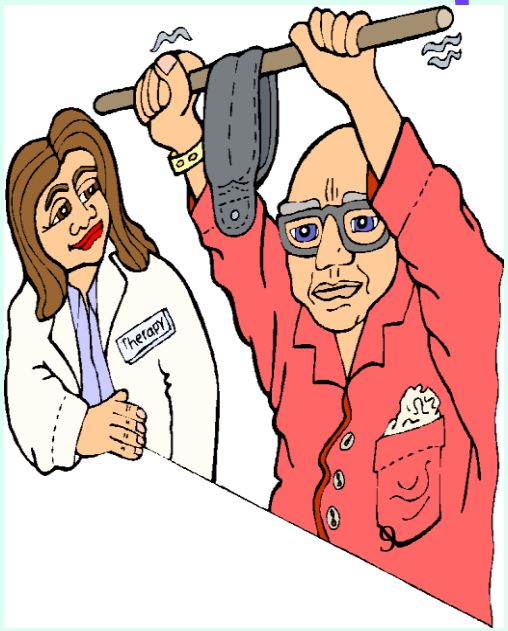
- คิด วางแผน จัดลำดับไม่ได้ ไม่เข้าใจเหตุผล
- พูดไม่ถูก เรียกไม่ถูก พูดไม่ได้
- มีปัญหาเรื่อง
  - ความจำ เริ่มจากความจำใหม่ ความจำระยะสั้น
  - การเรียนรู้สิ่งใหม่
- ยากลำบากในการใช้มือและอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมต่างๆ
- ไม่มีสมาธิ ไม่จดจ่อสิ่งใด
- บกพร่องในเรื่องการเข้าสังคม
- การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในงานสังคมนั้น ๆ

ปัญหาพฤติกรรม

- ภาพหลอน
- หวาดระแวง
- หลงผิด

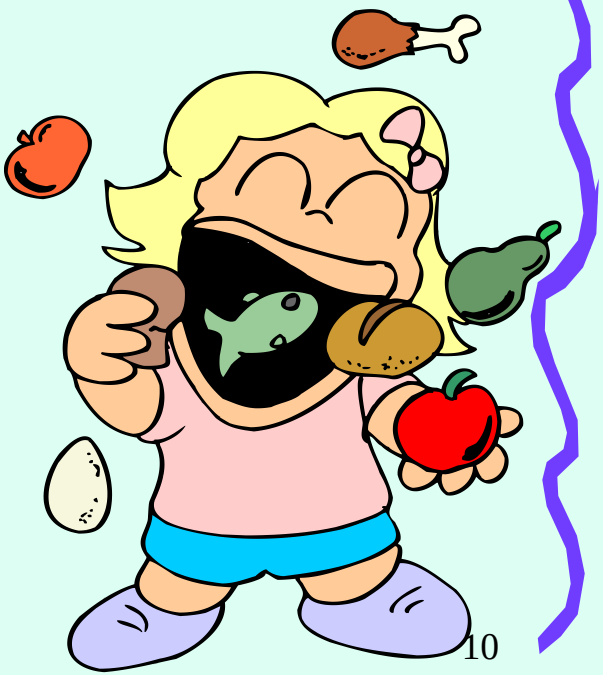
ปัญหาอารมณ์

- ใจร้อน ฉุนเฉียว
- รักแรง เกลียดเข้ากระดูก
- ด่าว่ารุนแรงไม่สมเหตุ
- ระเบิดอารมณ์



การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

- ไม่เนี้ยบเหมือนเดิม
- ทิ้งขยะเกลื่อนกราด
- แอบกินคนเดียว
- สารพัดคำหยาบ



ไม่เข้าใจตำแหน่งของตนเอง

- หลงทางในที่คุ้นเคย
- หาห้องนอน ห้องน้ำไม่เจอ
- บอกไม่ถูกว่าไปบ้านทางไหนอย่างไร

Excuetive functioning

การคิด วางแผน ลำดับ

และจบการกระทำต่าง ๆ

- การจัดการ การเงิน
- การแต่งตัว
- การทำกับข้าว

Language – ใช้ภาษาไม่ถูกต้อง

- การเรียกชื่อเฉพาะ
- การพูด บอกเล่าสิ่งต่าง ๆ
- พูดตาม
- พูดภาษาดั้งเดิม ภาษาของเขาเอง

ปัญหาเรื่องความจำ

- เล่าเรื่องเดิมซ้ำ ๆ กับคนเดิม
- ถามซ้ำ ซาก
- จดโน๊ตเต็มไปหมด

ขี้ลืม หรือ สมองเสื่อม

- เอ ! ล็อครถแล้วหรือยัง (เดินกลับไปดู 1 ครั้ง)

- ปิดประตูหลังบ้านหรือยัง (เดินกลับไปดูแล้วลูบคลำกลอน แล้ววกกลับมาดูอีก 4-5-6 ครั้ง)

ขี้ลืม หรือ สมองเสื่อม

- ว้าย ! ลืมไปเลย มีคนโทรมาสั่งไว้ว่า “.....”
- แม่มีโทรศัพท์ถึงหนูไหม “ ไม่มีจ๊ะ ”

ขี้ลืม หรือ สมองเสื่อม

- อุ๊ยตาย ! ลืมปิดน้ำในห้องน้ำอีกแล้ว ครั้งที่ 4 ในรอบเดือนนี้แล้วนะ เรา สามีทำหน้างอเชียว

- ตายแล้ว น้ำท่วมเติมไปหมด แม่เปิดน้ำทิ้งไว้เหรอ " เปล่าจ๊ะ ยังไม่ได้เข้าห้องน้ำเลย "

กิจวัตรประจำวัน

- ฟัน / ฟันปลอม
- อาบน้ำ
- แต่งตัว

ขาดสมาธิ สมาธิสั้น

- ทำงานแต่ละอย่างไม่จบ แล้วไปเรื่องอื่น
- รื้อของทิ้งไปเต็มบ้าน
- คุยกันเรื่องนี้ ไปเรื่องอื่นตั้งแต่เมื่อไรไม่รู้

รุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ

บกพร่องลงจากระดับเดิม

ทำให้มีผลกระทบต่ออาชีพและสังคม

ผู้ป่วยต้องรู้ตัวดี

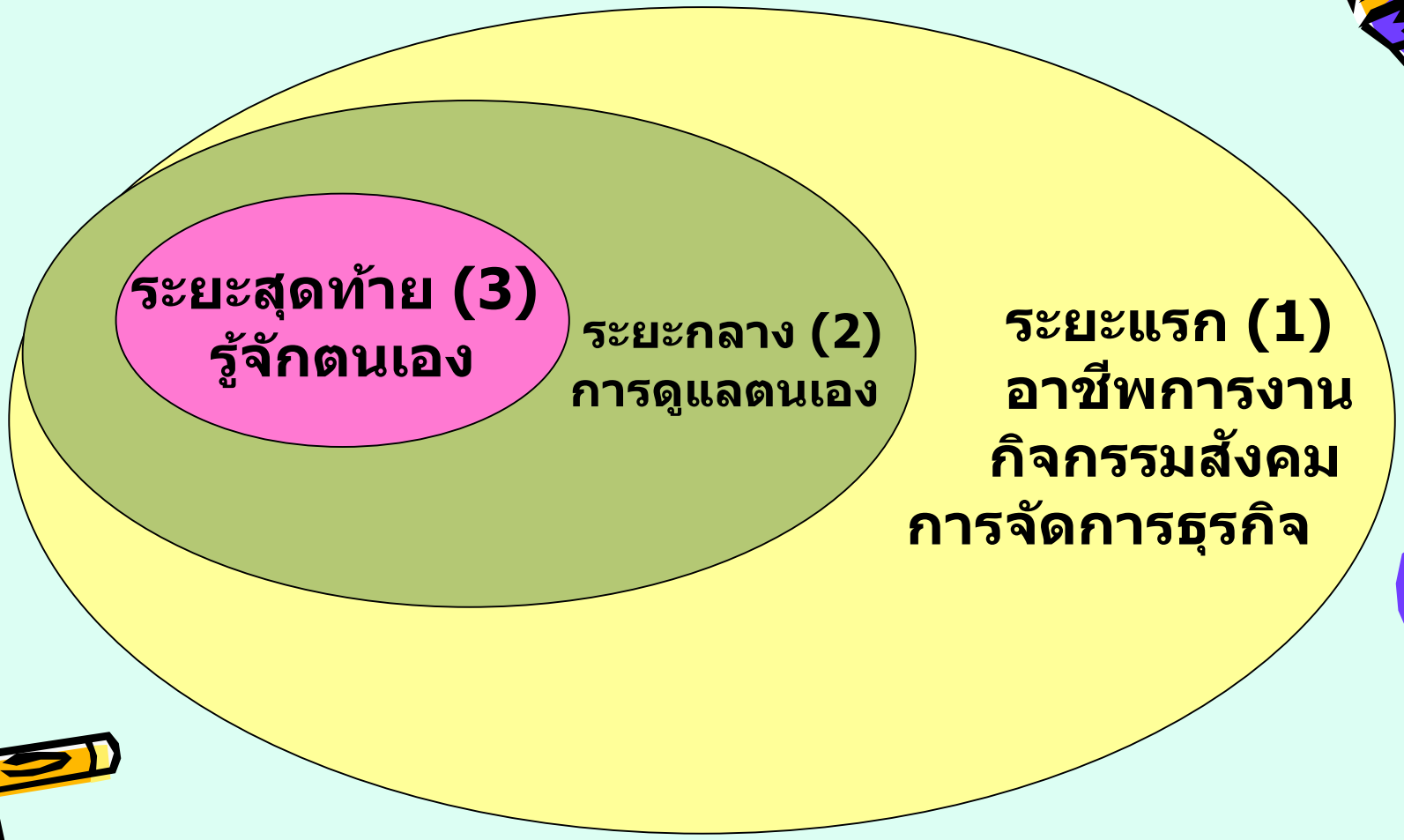
ไม่ให้การวินิจฉัยในช่วงที่มีอาการสับสน เฉียบพลัน

- ความบกพร่องที่เกิดขึ้นจะต้องรุนแรงจนทำให้มีผลกระทบต่ออาชีพและสังคม และเห็นได้ชัดว่าเปลี่ยนแปลง บกพร่องลงจากระดับเดิม
- ระวัง ไม่ควรให้การวินิจฉัยในช่วงที่ผู้ป่วยมีความสับสนเฉียบพลัน (delirium)

อัลไซเมอร์

กับ สมองเสื่อม

แสดงระยะการเกิดสมองของ กิจวัตร ประจำวัน ตามระยะความรุนแรงของโรคสมองเสื่อม



เป้าหมายในการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

- คงความสามารถของสมองด้านต่าง ๆ (ชะลอการสูญเสีย)
- ดูแลตนเองได้มากที่สุด
- อยู่ร่วมในสังคมนานที่สุดอย่างมีความสุขทุกฝ่าย

สมองเสื่อม

แนวทางการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

- ด้านสติปัญญา

- พฤติกรรม
- อาการทางจิต / ประสาท

- การจัดการทั่วไป

สมองเสื่อม

แนวทางการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

- ด้านสติปัญญา
- การจัดการทั่วไป
- พฤติกรรม
- อาการทางจิต / ประสาท

สมองเสื่อม

แนวทางการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

- ด้านสติปัญญา
- พฤติกรรม
- อาการทางจิต / ประสาท
- การจัดการทั่วไป

สมองเสื่อม

แนวทางการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

- ด้านสติปัญญา
- พฤติกรรม
- อาการทางจิต / ประสาท
- การจัดการทั่วไป

อาการโรคอัลไซเมอร์ระยะแรก (1-3 ปี)

- ความจำ
  - เรียนของใหม่ ๆ ได้ยากลำบาก
  - ความจำเก่าดีกว่า แต่อาจ แหว่งวิ่น
- มิติสัมพันธ์
  - สับสน ซ้ายขวา
- ภาษา
  - นึกคำพูดไม่ค่อยออก พูดไม่ค่อยถูก

อาการโรคอัลไซเมอร์ระยะแรก (1-3 ปี)

- บุคลิกภาพ
  - วุ่นวาย ซึมเศร้า แยกตัว
- กิจวัตรประจำวัน ธรรมดายังทำได้ แต่ถ้าซับซ้อนไม่ค่อยดี
- การเคลื่อนไหวแขน ขา คลื่นสมองและ เอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง ปกติ

อาการโรคอัลไซเมอร์ระยะกลาง (2-10 ปี)

- ความจำ
  - ความจำระยะสั้นเสียไปมาก
  - ความจำระยะยาวเสียบ้าง จำได้แต่ตอนสาว ๆ หนุ่ม ๆ

อาการโรคอัลไซเมอร์ระยะกลาง (2-10 ปี)

- มิติสัมพันธ์
  - หลงทิศ หลงทาง
- ภาษา
  - พูดไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ค่อยเข้าเรื่อง
  - พูดซ้ำ ๆ

อาการโรคอัลไซเมอร์ระยะกลาง (2-10 ปี)

- บุคลิกภาพ
  - เฉยเมย
- กิจวัตรประจำวัน
  - ของง่าย ๆ ต้องช่วยเหลือ
  - ของยาก ๆ ขึ้นรถ ใช้เงิน คำนวณ ทำไม่ได้แล้ว
- การเคลื่อนไหวแขนขา ผิดปกติ
- คลื่นสมอง และ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์สมองพบความผิดปกติ ผิดปกติ

อาการโรคอัลไซเมอร์ระยะท้าย

(3-12 ปี)

- ความจำ / ความเฉลียวฉลาด
  - จำไม่ได้แล้ว ญาติ, ลูก, ตนเอง
- ภาษา พูดซ้ำ พูดตาม ไม่ถูก
- การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อแขนขาเกร็งแข็ง หงิกงอ

อาการโรคอัลไซเมอร์ระยะท้าย (3-12 ปี)

- การขับถ่าย ควบคุมไม่ได้ทั้งอุจจาระ / ปัสสาวะ
- กิจวัตรประจำวันทำไม่ได้เลย
- คลื่นสมอง และ เอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง ผิดปกติ

การเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรประจำวันตามระยะของสมองเสื่อม

- ช่วงแรกเริ่ม
  - เก็บตัว ปฏิเสธการเข้าสังคม
  - ใช้เวลากับงานอดิเรกน้อยลง
  - อ่านน้อยลง
  - พฤติกรรมแปลก ๆ ควบคุมตนเองได้ไม่ค่อยดี
  - พูดคุยเรื่อยเปื่อย ไม่ค่อยมีสาระ

การเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรประจำวันตามระยะของสมองเสื่อม

- ระยะต้นต่อระยะกลาง
  - ติดผู้ดูแล สติแตกเมื่อผู้ดูแลไม่อยู่
  - ใช้สิ่งของในบ้านง่าย ๆ ไม่เป็น
  - ไม่อยากเดินทาง

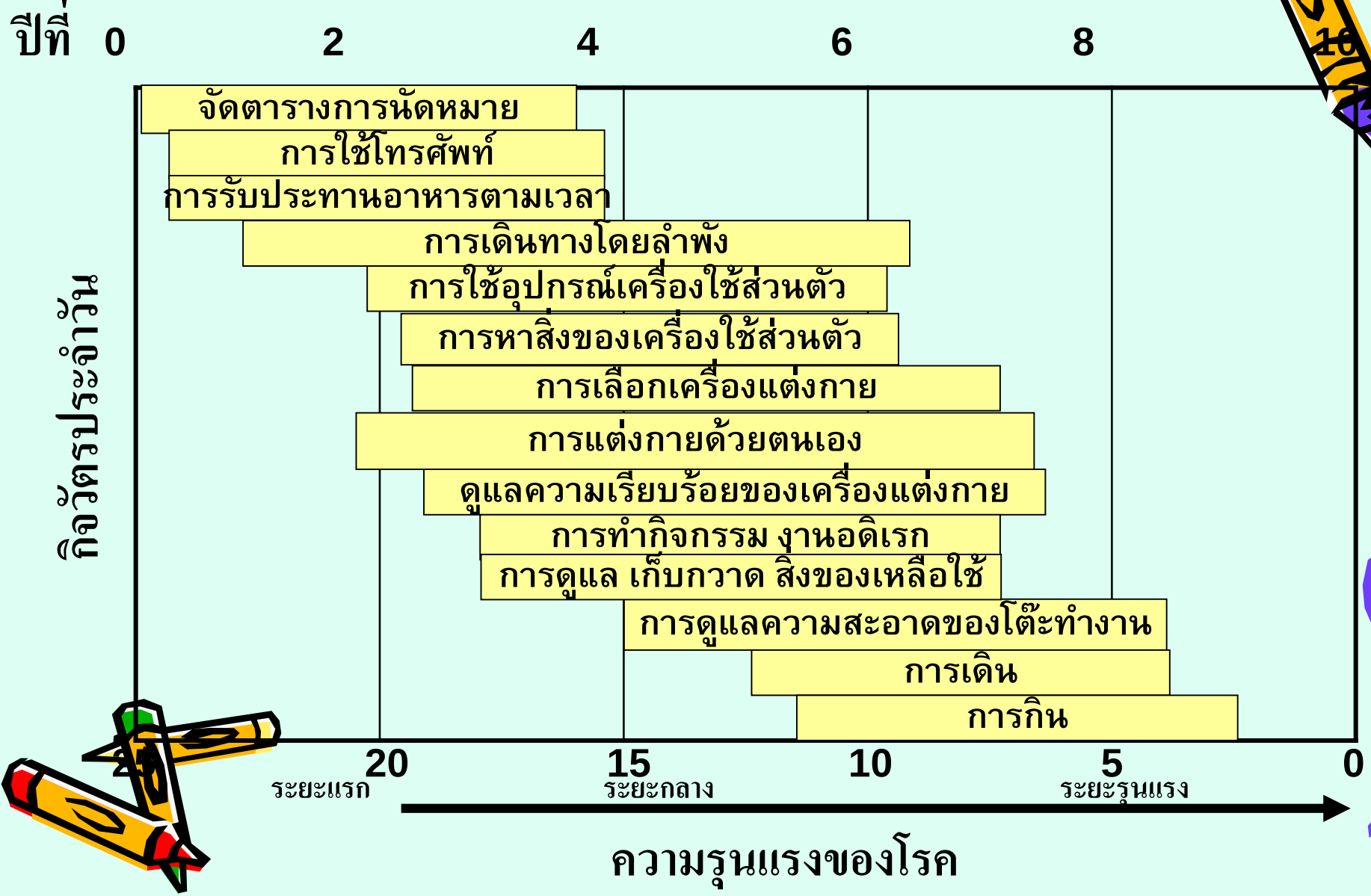
การเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรประจำวันตามระยะของสมองเสื่อม

- ระยะต้นต่อระยะกลาง
  - ไม่สนใจงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบ
  - ดูแลตนเองลดลง
  - อยู่บ้านคนเดียวไม่ได้
  - ปัญหาเกี่ยวกับการนอน

- การเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรประจำวันตามระยะของสมองเสื่อม

- ระยะกลางต่อระยะท้าย
- ใช้โทรศัพท์ไม่ได้
- จะป่วนถ้ากิจกรรมเปลี่ยนไปจากที่เคย
- ไม่สนทนากับผู้ใด

ความบกพร่องในการดำเนินกิจวัตรประจำวันตามความรุนแรงของโรค



การจัดการทั่วไป

กิจวัตรประจำวัน

- การแต่งตัว
- การกินอาหาร
- การอาบน้ำ
- การขับถ่าย
- การใช้ห้องน้ำ
- การเคลื่อนย้าย
- การประกอบกรรม
- การส่งเสริมสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม

- ความปลอดภัย
- บรรยากาศภายในห้อง
- การย้ายที่อยู่

ผู้ดูแล

- บทบาทหน้าที่
- การช่วยเหลือผู้ดูแล

สมองเสื่อม

ระยะ	ความบกพร่อง/ปัญหา	ความต้องการช่วยเหลือ
ระยะแรก	กิจวัตรประจำวัน อาการทางจิต ประสาท	การให้การศึกษาแก่ญาติ คำแนะนำ ความช่วยเหลือ กฎหมาย
ระยะกลาง	กิจวัตรที่ซับซ้อน กิจวัตรประจำวัน อาการทางจิต ประสาท	กลุ่มสนับสนุนผู้ดูแล การดูแลช่วงกลางวัน การดูแลระยะสั้น อาสาสมัคร ปัญหาเศรษฐกิจ
ระยะรุนแรง	กิจวัตรประจำวัน	การดูแลร่างกายทั้งหมด การดูแลเมื่อถึงระยะท้าย การประคับประคองผู้ดูแล

เมื่อผู้ป่วยช่วยตัวเองน้อยลงเรื่อย ๆ

- การเดิน และ การเคลื่อนไหวอื่น ๆ
- การดูแลความสะอาดของร่างกาย และ การขับถ่าย
- การรับประทานอาหาร
  - การเคี้ยว
  - การกลืน
  - ต้องใส่สายให้อาหารด้วยหรือ?
- ไอไม่ออก

ผลลัพธ์ของการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม ขึ้นอยู่กับ

- ภาพรวมของสุขภาพผู้ป่วย โดยเฉพาะภาวะโภชนาการ
- ผู้ดูแล
  - รู้จัก เข้าใจเรื่องโรค
  - ทัศนคติกับผู้ป่วย และ โรค
  - รู้จักตนเอง (ข้อดี ข้อจำกัด ความอดทน และ การคาดหวัง) และ รู้จักทำใจ
  - สุขภาพของผู้ดูแล
- ครอบครัวร่วมกัน
- ชุมชน และ ส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง : เข้าใจ ยื่นมือมาช่วยกัน

คุณภาพในการดูแลผู้ป่วย ขึ้นอยู่กับความรักใคร่ และจิตใจที่ดีของผู้ดูแลร่วมกับความรู้ความเข้าใจ

วันนี้ เรามาติดอาวุธศักยภาพของพวกเรา

- สำหรับคนที่เรารัก คนที่เคยรักเรา
- พร้อม ๆ กับคนอื่น ๆ ที่วันนี้ นับเนื่องเป็นคนในครอบครัวใหญ่เดียวกัน
- เราจะเรียนรู้ แบ่งปัน และสนับสนุนกันและกันตามศักยภาพที่พวกเรามี
- เราจะเติมเติมสิ่งที่เราเติมให้กับผู้อื่น พร้อมกับจะเปิดใจรับความปรารถนาดีของผู้อื่น

Thank you