**เล่นเกมวันละนิด พิชิตอัลไซเมอร์**

 อ.อารีย์ นรภูมิพิภัชน์

 อ.อารยา มันตราภรณ์

 “ผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นเพียงผู้ใหญ่ที่มีแค่ผมหงอก” แต่ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากความชราตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ละระบบจะมีความเสื่อมเนื่องจากความชราไม่เท่ากัน ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคภัยต่างๆ เบียดเบียนทั้งโรคทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะผู้มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมองคือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า

 โรคอัลไซเมอร์ เป็นหนึ่งในโรคที่เกิดจากความเสื่อมถอยของสมองซึ่งมักพบในผู้สูงอายุ โดยไม่ใช่ความเสื่อมตามธรรมชาติ เพราะผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องเป็นอัลไซเมอร์ทุกคน โรคอัลไซเมอร์ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองค่อยๆ ลดลง ผู้ป่วยจะเริ่มมีปัญหาเรื่องความจำ โดยเฉพาะความจำระยะสั้น รวมถึงความเฉลียวฉลาด การใช้เหตุผล ภาษา การคิด การตัดสินใจ อาจมีอาการทางจิตร่วมด้วย ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อาการหลงลืมแตกต่างจากโรคอัลไซเมอร์อย่างไร อาการหลงลืมตามวัย ได้แก่ หลงลืมเรื่องที่ไม่สำคัญ ไม่บ่อย และต้องไม่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อาการหลงลืมตามวัยนี้จะสามารถช่วยให้ดีขึ้นได้ ถ้ามีความตั้งใจที่จะจดจำอย่างจริงจัง จดบันทึก เตือนตัวเองโดยวิธีการต่างๆ ฝึกตัวเองให้มีสติอยู่เสมอ จะช่วยลดอาการหลงลืมให้น้อยลงได้ และแม้ว่าโรคอัลไซเมอร์อาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม แต่การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานของสมองบ่อย ๆ สามารถช่วยชะลอการเกิดโรคได้

การเล่นเกมที่ฝึกสมอง ช่วยเสริมสร้างศักยภาพทุกด้านของสมอง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวมือ เท้า และประสาทสัมผัสทั้ง 5 ช่วยให้ใจสงบ มีสมาธิ เป็นการปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะสมดุลกระตุ้นสมองให้คิดและวางแผน ตัดสินใจ ทำให้สมองแข็งแรงและทำงานอย่างสมดุล เช่น หมากรุก หมากฮอส เกมเรียงเพชร เกมจับผิดภาพ เป็นต้น จากประสบการณ์ที่ได้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว พบว่า การนำเกมมาให้ผู้สูงอายุในบ้านเล่น จะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย เบี่ยงเบนความสนใจในเรื่องที่กังวล มีความมุ่งมั่นในการทำภารกิจให้สำเร็จ เมื่อสามารถทำภารกิจสำเร็จผู้สูงอายุจะรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ช่วยให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันต่างๆด้วยตนเองดีขึ้น ไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น ในบทความนี้ขอนำเสนอเกมที่ผู้เขียนนำไปใช้เสริมสร้างศักยภาพของสมองและได้ผลดีกับผู้สูงอายุที่บ้าน ดังนี้

*เกมเรียงเพชร* เกมนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมองและผ่อนคลายความเครียด เกมนี้มีให้เลือกหลายเวอร์ชั่น อาจใช้ชื่อแตกต่างกันไป เช่น Diamond dash, Jewel Mania, Jewels Star ผู้สูงอายุสามารถโหลดเกมเรียงเพชรมาเล่นในมือถือได้ วิธีการเล่นจะคล้ายๆ กันคือ เรียงเพชรสีเดียวกันให้ติดกันตามจำนวนที่กำหนดทั้งแนวนอนและแนวตั้ง เช่น เรียงติดกัน 3 เม็ดเพื่อลบเพชรสีนั้นๆก็จะได้แต้ม เรียงติดกัน 4 เม็ดก็จะได้ของวิเศษต่างๆ เช่น สามารถสลับสีของเพชรได้ ซึ่งสามารถโหลดแอปพลิเคชั่นเกมเรียงเพชรได้ ทั้งไอโฟนและไอแพด (iOS) รวมถึงสมาร์ทโฟนที่รองรับระบบปฏิบัติการ Android

*เกมจับผิดภาพ* เกมนี้จะช่วยฝึกในเรื่องของการสังเกต ส่งผลให้สมองเกิดการตื่นตัว และทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นสิ่งต่างๆ ในมุมมองใหม่ผ่านการสังเกต สามารถเข้าไปโหลดแอปพลิเคชั่น Photo hunt ได้ทั้งไอโฟนและไอแพด (iOS) รวมถึงสมาร์ทโฟนที่รองรับระบบปฏิบัติการ Android

หวังว่าบทความนี้จะเป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกันโรคอัลไซด์เมอร์ในผู้สูงอายุ และหากท่านใดมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ก็สามารถนำมาแลกเปลี่ยนกันได้

**บรรณานุกรม**

กรมสุขภาพจิต*.* (2561). *สูงวัยอย่างไร...ห่างไกลอัลไซเมอร์*. สืบค้น 2 มิถุนายน 2563,

 <https://www.dmh.go.th/news->dmh/view.asp?id=28376

วรพรรณ เสนาณรงค์. (2559). *รู้ทันสมองเสื่อม*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

วีรศักดิ์ เมืองไพศาล. (2556). *การป้องกัน การประเมินและการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม*. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

ศนินุช สวัสดิโกศล. (2560). *สบาย สบาย กับอัลไซเมอร์*. สมุทรปราการ : พงษ์วรินการพิมพ์.

ศูนย์ประสาทวิทยา โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2561). *เข้าใจอัลไซเมอร์ เมื่อสมองเสื่อมไม่ใช่แค่เรื่องความจำ.*

 สืบค้น 2 มิถุนายน 2563, จาก [https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/ september-2018/alzheimer-disease](https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/%20september-2018/alzheimer-disease)