

สารบัญ

หน้า

ทำความเข้าใจกับโรคสมองเสื่อม

1

- อาการเตือนภาวะสมองเสื่อม 10 ประการ 2
- แบบคัดกรองผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์
สำหรับญาติหรือผู้ดูแล 4
- สาเหตุของสมองเสื่อม 6
- ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม 7
- ระดับความรุนแรงของภาวะสมองเสื่อม 8
- เราจะป้องกันภาวะสมองเสื่อม ได้อย่างไรนะ....? 9
- การวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม 10
- หลักการรักษาภาวะสมองเสื่อม 13

ไม้มัน ไม้มัน ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย

14

- การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ 14
- บันทึกการประเมินคัดกรองภาวะหกล้ม 22
- ทำออกกำลังกายป้องกันภาวะหกล้ม 23
- การคัดกรองสุขภาพทางตา 26

ไม้มัน

28

- กิจกรรมฝึกสมอง 28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ไม่ซึมเศร้า	29
• การประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม	29
• การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข	30
กินข้าวอร่อย	31
• กินอาหารถูกหลักโภชนาการ อายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง	31
• สุขภาพฟันดี มีสุข	33
ภาคผนวก	51
• เอกสารอ้างอิง	52
• แหล่งข้อมูลสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ	55
• สิทธิผู้สูงอายุ	57