

สมอง เสื่อม ดูแลได้

ニンチショウ大使れも参上

คู่มือดูแลผู้สูงวัย
ที่เกิดภาวะสมองเสื่อม

น่ารัก อ่านสนุก เข้าใจง่าย ใช้ได้ผล
ทำให้รู้จักและรู้ทันภาวะสมองเสื่อม
เพื่อเป็นแนวทางดูแลและรับมือผู้ป่วย
อย่างเหมาะสม



Yulko Takahashi เรื่องและภาพประกอบ
จิตรลดา มีเสมา แปล

สมอง เสื่อม ดูแลได้

ニンチショウ大使れも参上



ニンチショウ大使れも参上

สมองเสื่อมดูได้

Yuiko Takahashi เรื่องและภาพประกอบ

จิตรลดา มีสง่า แปล

เพียงขวัญ ลักชนแสงวิไล และ กอปรกานต์ ปัทมสิริวัฒน์ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2562

ราคา 195 บาท

School Comic Shitter? ninchisyo manga ninchisyotaishi remo sanjiyo! by Yuiko Takahashi, Kuranosuke Kikuchi

© 2017 Yuiko Takahashi, Kuranosuke Kikuchi/Kodomo no Miraisha

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2017 © by Kodomo no Miraisha, Tokyo

Thai translation rights in Thailand arranged with Kodomo no Miraisha through Digital Catapult Inc., Tokyo.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2562: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ทะกะฮะชิ, ยูอิโกะ.

สมองเสื่อมดูได้. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2562.

240 หน้า.

1. ภาวะสมองเสื่อม. I. จิตรลดา มีสง่า, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง

616.83

ISBN 978-616-04-4577-6

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • กรรมการผู้จัดการ สมชัย ถาวรรุ่งโรจน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุณนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปิจชา • บรรณาธิการเล่ม ภาวิตา ใจดี • พิสูจน์อักษร นันทรัตน์ ทธิการบัญชา พรณราย สุตวัฒนคุณ • ออกแบบปก ชนชวันันท์ กรภาพ • กราฟิก สุนัดตา เนตยานันท์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตที่ พี.พี.เพลท แอนด์ พริ้นท์ โทร. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดทำโดย

 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

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์



โลกกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ องค์การสหประชาชาติคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2593 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นจากปัจจุบันสองเท่าตัวหรือมีจำนวนกว่า 2,000 ล้านคน

ประเทศไทยเองก็เช่นกัน เรากำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ นั่นคือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ภายใน พ.ศ. 2564 การเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลกระทบต่อสังคม ทั้งด้านแรงงาน กำลังการผลิต สวัสดิการ และการรักษาพยาบาล

นอกจากสังคมภาพรวมแล้ว ก็ยังส่งผลถึงพวกเราแต่ละครอบครัวที่ต้องดูแลผู้สูงวัยในบ้าน ป่วยตายายที่อยู่กับเรานานขึ้น แต่อาจไม่ได้แข็งแรงเหมือนเดิม

นานมีบุ๊คส์เล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวรับอนาคตอันใกล้นี้ จึงตั้งใจจัดพิมพ์หนังสือ **สมองเสื่อมดูแลได้** เล่มนี้ เพื่อให้คำแนะนำการรับมือ "ภาวะสมองเสื่อม" ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบต่อกิจกรรม และการดำเนินชีวิตโดยรวม

อ่านเล่มนี้แล้วจะเข้าใจสาเหตุและอาการของภาวะสมองเสื่อม ขั้นตอนปฏิบัติและวิธีการดูแลผู้ป่วยอย่างถูกวิธี รวมถึงคำแนะนำในการรับมือผู้สูงวัยที่มีภาวะสมองเสื่อมในสถานการณ์ต่างๆ

การอยู่ร่วมกับผู้ป่วยสมองเสื่อม ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของผู้ใหญ่ แต่เด็กเล็กและลูกหลานในบ้านเองก็จำเป็นต้องปรับตัวเช่นกัน

หนังสือเล่มนี้เล่าเรื่องด้วยการ์ตูนอ่านง่ายในมุมมองของเด็กที่ต้องรับมือกับ
คุณยายความจำเสื่อม จึงเหมาะเป็นคู่มือพ่อแม่ใช้พูดคุยอธิบายกับลูกหลาน ชวนกัน
อ่านได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

เพื่อให้คนทั้งสามรุ่นอยู่ร่วมกันได้ด้วยความเข้าใจและพร้อมดูแลผู้สูงวัยด้วย
ความรักในวันที่ท่านต้องการลูกหลานที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี
นานมีบุ๊คส์

สารบัญ



บทที่ 1 ตอน ไปหาคุณยาย	7
ปาร์ตี้หลังเก็บส้ม	16
นินจาเหมียว ไขข้อข้อใจ 1	20
บทที่ 2 ตอน คุณยายไปโรงพยาบาล	22
ภาวะสมองเสื่อมเป็นโรคแบบไหน	32
นินจาเหมียว ไขข้อข้อใจ 2	34
บทที่ 3 ตอน กุ๊กแห่งภาวะสมองเสื่อม	35
วินิจฉัยระดับการบริบาลผู้ป่วยอย่างไร	45
นินจาเหมียว ไขข้อข้อใจ 3	51
บทที่ 4 ตอน คุณปู่ของยาอะก็มีภาวะสมองเสื่อม	53
สถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุรายวันกับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ	61
ตอนกลางวันต่างกันอย่างไร	
นินจาเหมียว ไขข้อข้อใจ 4	65
บทที่ 5 ตอน คุณยายมา	67
คุณยายอยู่คนเดียวไม่ได้แล้ว	75
นินจาเหมียว ไขข้อข้อใจ 5	79
บทที่ 6 ตอน คุณยายไปร้านขายผัก	81
คุณยายถามแต่เรื่องเดิมซ้ำๆ	88
นินจาเหมียว ไขข้อข้อใจ 6	91

บทที่ 7 ตอน	ดูแลผู้ป่วยเป็นหน้าที่ของผู้หญิงอย่างนั้นหรือ	93
	มีเรื่องเยอะเยอะไปหมดจนจำไม่ได้!	101
	นินจาเหมียว ไขข้อข้องใจ 7	104
บทที่ 8 ตอน	หลักสูตรภาวะสมองเสื่อมโดยคุณหมอณิยะ	105
	หลักสูตรภาวะสมองเสื่อมโดยคุณหมอณิยะ	108
	หลักสูตรภาวะสมองเสื่อมโดยคุณหมอณิยะ: MCI คืออะไร	116
	มีयरักษากภาวะสมองเสื่อมไหม	119
	คำพูดติดปากของคุณยาย บทเรียนสู่ภาคินิต	124
บทที่ 9 ตอน	คุณยายหายตัวไป	126
	คุณยายแค่ว่ากลับบ้าน	134
	นินจาเหมียว ไขข้อข้องใจ 8	139
บทที่ 10 ตอน	สร้าง “คาเฟ่สำหรับทุกคน”	142
	คนในตลาดร่วมกันทำคาเฟ่	147
	คาเฟ่แห่งรัก แสงแดดอุ่นเปิดทำการ!	157
	นินจาเหมียว ไขข้อข้องใจ 9	160
บทที่ 11 ตอน	ภายในใจของคุณยาย	162
	สิ่งที่ห้ามพูดกับผู้มีภาวะสมองเสื่อม	170
	นินจาเหมียว ไขข้อข้องใจ 10	175
บทที่ 12 ตอน	คุณยายแยแล้ว	177
	บ้านพักคนชราคือคำตอบหรือไม่	187
	นินจาเหมียว ไขข้อข้องใจ 11	191
บทที่ 13	คุณยายไปบ้านพักคนชราสำหรับผู้ต้องการ การดูแลเป็นพิเศษ	192
	บ้านพักคนชรามีหลายประเภทนั้นหรือ	200
	นินจาเหมียว ไขข้อข้องใจ 12	205

บทที่ 14	คุณยายกลับบ้าน	207
	เรโมะสัมผัสภาษาที่คาเฟ่แห่งรัก แสงแดดอุ่น	215
	นินจาเหมียว ไขข้อข้องใจ 13	221
บทที่ 15	คุณยายจะเป็นคุณยายตลอดไป	222
	เรโมะสัมผัสภาษาผู้อำนวยกรบ้านพักคนชรา	228
	คำอธิบายน	236
	บทส่งท้าย	238
	ประวัติผู้เขียน	239

บทที่
1

ตอน ไปหาคุณยาย



พวกเรา
ไปเยี่ยมคุณยาย
ที่อาศัยอยู่
บ้านใกล้ทะเล
และไป
เก็บส้มกัน



คุณยาย
คือตัวเอก
ของเรื่อง

อยู่
ป.5
ค่ะ



เรโม่
(11 ขวบ)

เป็นแม่ของคุณแม่
เรโม่ หรือก็คือ
คุณยายนั่นเอง



คุณแม่ของ
เรโม่
(42 ปี)



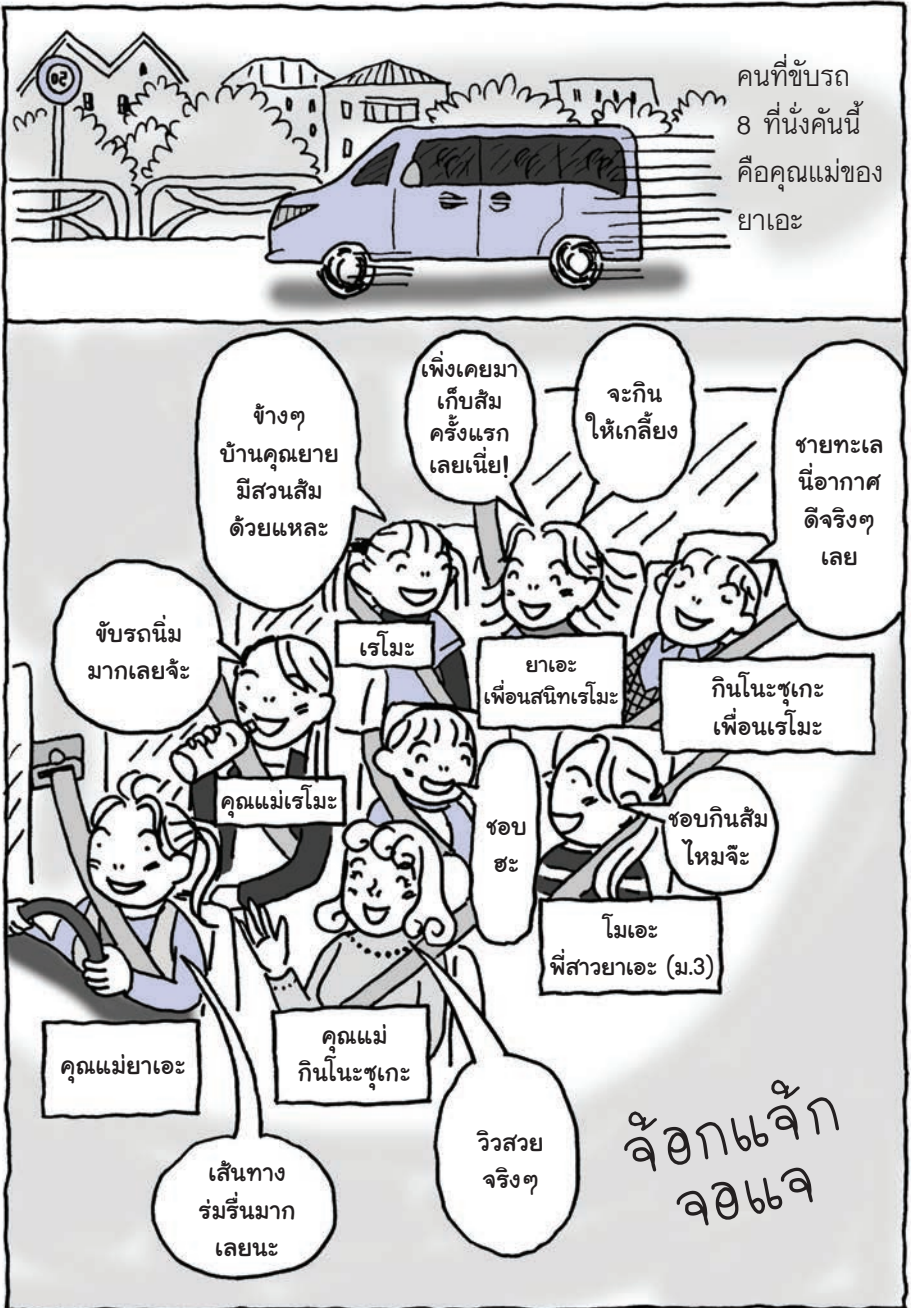
คุณยาย
(79 ปี)

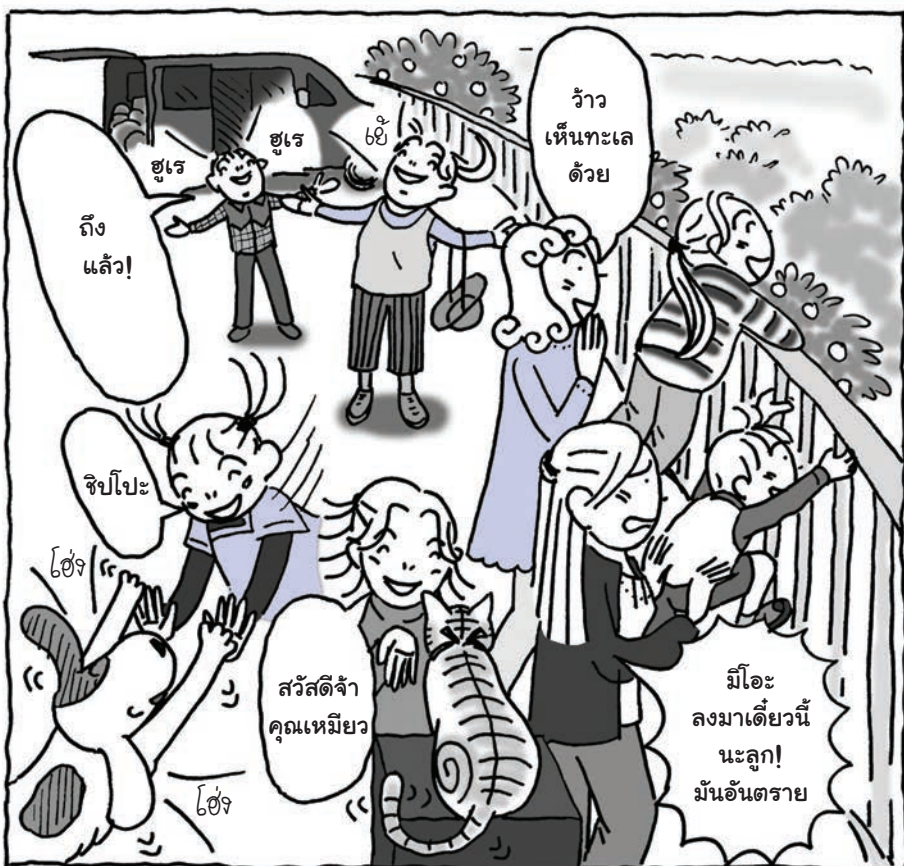
ส่วนคุณตาเสียชีวิต
เมื่อ 9 ปีก่อน
ตอนนี้คุณยาย
จึงอยู่ตัวคนเดียว

วันนี้น้องชาย
ของเรโม่
ก็มาด้วย

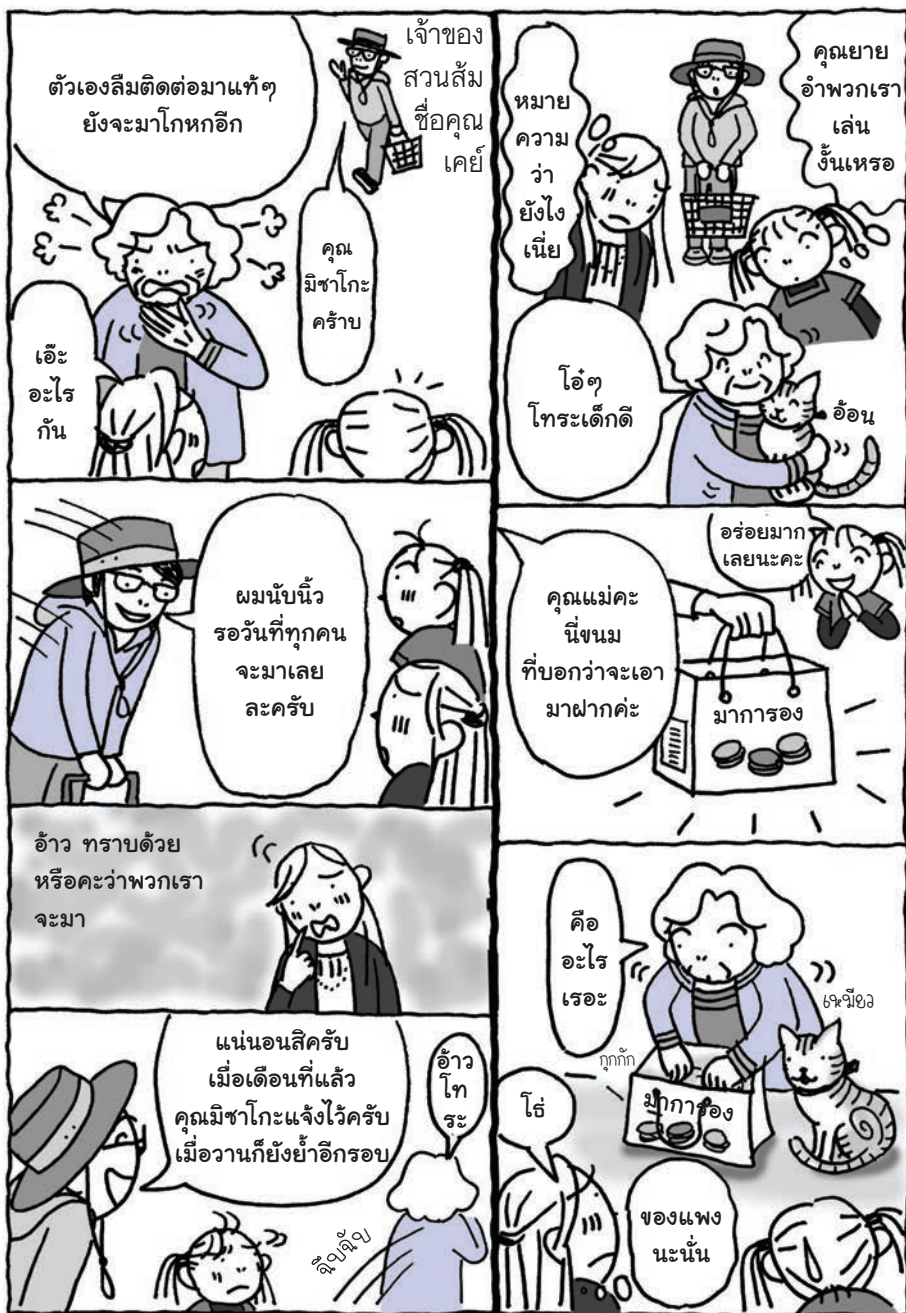


มิโอะ
(4 ขวบ)















ปาร์ตี้หลังเก็บส้ม

สองชั่วโมงถัดมา เรโมะและทุกคนกลับถึงเมืองที่อาศัยอยู่โดยสวัสดิภาพ



"ขอบคุณที่ขับรถให้นะ วันนี้ทุกคนน่าจะเหนื่อยแล้ว ถ้ายิ่งเราซื้อกับข้าว มาจัดปาร์ตี้มือเย็นด้วยกันไหม"



"น่าสนใจนะ ไปบ้านใครดีละ"



"วันนี้มาที่บ้านฉันดีไหม"



"ได้จ้ะ"



"ค่อแห้งไปหมดแล้ว อยากดื่มเบียร์จัง"

ด้วยเหตุนี้ ทุกคนจึงแยกย้ายกันไปซื้อของกลับมา บนโต๊ะเต็มไปด้วยพิซซ่าชีส อาหารอิตาเลียน และขนมปังหลากหลายชนิด เด็กๆ ดื่มน้ำผลไม้และน้ำอัดลม ส่วนผู้ใหญ่ ดื่มเบียร์ ไวน์ และชาอุ่นๆ



"วันนี้สนุกมากเลยนะ"



"เกิดมาเพิ่งเคยเก็บส้มเป็นครั้งแรกเลยจ้ะ ประทับใจมาก"



"คุณแม่เรโมะตั้งแต่ไปถึงก็ดูไม่สดชื่นเลย เป็นอะไรหรือเปล่า"



"อืม...ก็คุณแม่ฉันดูแปลกไปนะสิ"



"แปลกยังไงหรือ"

คุณแม่ยาเอะเคยเจอคุณยายหลายครั้งแล้ว ไม่ว่าจะเป็นตอนคุณยายมาที่ แมนชั่น ตอนไปเที่ยวสวนสนุก ไปพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ หรือไปท้องฟ้าจำลองด้วยกัน สำหรับคุณแม่ยาเอะ คุณยายไม่ใช่คนแปลกหน้า



"ฉันเพิ่งเคยเจอครั้งแรก ก็เลยไม่รู้ว่าจะแปลกยังไง"



"ก็เมื่อวานตอนเย็น ฉันโทรไปบอกแล้วว่าพຽ່ງนี้พวกเราจะไปหา"



"ตายจริง เลยต้องรบกวนท่านด้วย ขอโทษนะจ๊ะ"



"ไม่ใช่อย่างนั้นหรอกจ้ะ ตอนโทรศัพท์คุยกับคุณแม่ คุณแม่บอกว่าจะตั้งตารอ แต่วันนี้กลับหาว่าฉันไม่ได้โทรไปบอกก่อน"



"จำวันผิดหรือเปล่า"



"ไม่น่าจะใช่ซะ เพราะคุณแม่ดูโกรธมาก และบอกว่าย่ามากะทันหัน ใ้บอก ล่วงหน้าด้วย"



"ฉันไม่เคยเห็นคุณแม่เธอโกรธมาก่อนเลย"



"ก็ใช่ะสิ ปกติไม่ใช่คนกระโชกโฮกฮากเสียด้วยซ้ำ"



"เป็นเพราะโทรบอกล่วงหน้าแค่วันเดียวหรือเปล่า"



"เปล่าสักหน่อย ฉันเคยบอกตั้งแต่เดือนที่แล้ว สัปดาห์ที่แล้วตอนเจอกันก็ย้า อิกนะ เมื่อวานก็ด้วย บอกไปแล้วตั้งหลายครั้ง"



"หรือว่าลืมเรื่องที่คุยกันเมื่อวาน"



"ไม่ได้ตั้งใจฟังหรือเปล่า อาจกำลังทำอย่างอื่นอยู่แล้วเอดออกไปเรื่อย"



"ไม่ะ คุณแม่ก็ตอบรับเป็นมันเป็นเหมาะว่าตั้งตารอวันพຽ່ງนี้"



"พออายุมากขึ้นก็ซี้หลังซี้ลื้มแบบนี้แหละ ฉันเองก็ซื่อของมาซ้ากันบ่อย ะ"



"จริงด้วยนะ ฉันเองถ้าเทียบกับเมื่อก่อนก็รู้สึกว้าซี้ลื้มมากขึ้น"



"แม่สะ ปวดฉี่!"

มิโอะวิ่งมาหน้าตาตื่น



"ฉันพาลูกไปเข้าห้องน้ำก่อน รอเดี๋ยวนะ"

เมื่อคุณแม่เรโม่กลับมา คุณแม่กินโนะซุเกะที่นั่งคิดอยู่นานก็เอ่ยขึ้น



"เอ...หรือว่าจะเป็นภาวะสมองเสื่อม"

คุณแม่เรโม่และคุณแม่ยาเอะหัวเราะ



"ไม่เอา่น่า คิดมากไปแล้ว คงแค่หลงลืมนั่นแหละ"



"คิดไปไกลแล้ว ฮ่า ๆ"



"สามีฉันเป็นจิตแพทย์ก็เลยพอรู้เรื่องพวกนี้บ้าง ลองไปที่โรงพยาบาลสามีฉันแล้วให้หมอตรวจสักครั้งไม่ดีกว่าหรือ ถึงแม้ไม่เป็นอะไรก็ไม่เสียหายนะ"

คุณแม่ยาเอะและคุณแม่เรโม่มองหน้ากัน



"ก็จริง อย่างน้อยมีคนรู้จักก็สบายใจไปเปละหนึ่ง อยู่ ๆ จะไปพบแพทย์แผนกประสาทวิทยาเลยก็กระไรอยู่ไหมล่ะ"



"คุณพ่อฉันก็มีภาวะสมองเสื่อม แต่อาการไม่เหมือนคุณแม่เธอเลยนะ"



"ภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มต้นสังเกตได้ยากนะ อาจเป็นระยะภาวะถดถอยทางสมองก็ได้"



"ภาวะถดถอยทางสมอง! มีโรคนี้ด้วยหรือ"



"คุณพ่อเธอมีอาการพูดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ซ้ำของซ้ำ ๆ กัน หรือลืมเรื่องที่พูดบ้างไหมจ๊ะ"



"เดี๋ยวนะ อาการแบบนี้พวกเขาก็เป็น พออายุมากขึ้นก็ขี้ลืมมากขึ้นเป็นธรรมดาไม่ใช่หรือ"



"จริงอยู่ที่อาการแรกเริ่มคล้ายกัน ฉันเข้าใจว่าการที่คนในครอบครัวมีภาวะแบบนี้เป็นเรื่องยอมรับได้ยาก แต่ถ้าไปตรวจให้ชัดเจนก็จะดีกับเจ้าตัว แอมยังมียาช่วยบรรเทาอาการด้วยนะ"



"ก็จริงของเธอ ฉันไม่เคยนึกถึงมาก่อนเลย อาจเป็นโรคนี้ก็ได้"



"จะเป็นไปได้ไหมนะ"



"ช่วงนี้คุณแม่เอาแต่พูดเรื่องเดิม ๆ ฉันก็นึกว่าเพราะอยู่ห่างกันเลยพูดย้ำบ่อยๆจะได้ไม่ลืม"



"คุณแม่เธออยู่คนเดียวใช่ไหมล่ะ ท่านคงตั้งใจจะพูดทุกครั้งที่เจอกันเท่านั้นหรือเปล่า"

ตอนนั้นเอง โมเอะ พี่สาวยาเอะ ก็เดินเข้ามา



"หนูต้องกลับไปอ่านหนังสือสอบแล้วละ วันนี้เที่ยวเล่นทั้งวันยังไม่ได้เริ่มอ่านเลย"

คำพูดของโมเอะเป็นสัญญาณว่างานเลี้ยงถึงเวลาเลิกไปแล้ว ทุกคนจึงช่วยกันเก็บกวาด



"วันนี้ถ้าสามีมักกลับมาแล้วจะลองคุยดูนะจ๊ะ ถ้าเป็นไปได้อยากให้สามีเธอช่วยดูให้หน่อย"

คุณแม่โมะพูดพลางค้อมศีรษะ



"ได้เลยจ๊ะ ไว้จะบอกสามีฉันให้"

หรือคุณยายจะมีภาวะสมองเสื่อมจริง ๆ ถ้าอย่างนั้นลองไปปรึกษาหมอที่เชี่ยวชาญด้านอาการหลงลืมดีกว่า ซึ่งส่วนใหญ่ประจำอยู่แผนกจิตเวช ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ศูนย์สมองและระบบประสาท สถาบันประสาทวิทยา และฝ่ายเฉพาะทางด้านประสาทศัลยศาสตร์



นินจาเหมียว ไขข้อข้องใจ

1



Q

ในวันอากาศหนาวจัดจนหิมะตก
คุณยายกลับใส่ชุดราวอยู่ในฤดูร้อน
คุณยายไม่หนาวหรือ

A

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะรับรู้ถึง
ความร้อนหรือหนาวได้น้อยลง หาก
ภายนอกอุณหภูมิต่ำแล้วปล่อยให้
ร่างกายหนาวเย็นจะเป็นหวัดได้ง่าย
ควรให้คุณยายใส่เสื้อคลุมหนาๆ และ
คอยเช็กเสื้อผ้าคุณยายด้วย

Q

พอเปิดเตาอบก็พบว่ามีแฮมพู
ฟองน้ำล้างจาน และหวีอยู่ข้างใน
นี่คุณตาจะอบกินอย่างนั้นหรือ

A

บางครั้งผู้สูงวัยอาจลืมว่าของชิ้นไหน
ต้องเก็บที่ใด ถึงดูตาไปเจ้าตัวก็ไม่จำ
คอยสังเกตแล้วนำไปเก็บที่เดิมให้ดีกว่า



Q

พรุ่งนี้มีนัดตรวจสุขภาพ แต่ยายังเหลือเยอะก็เลยกินให้หมดทีเดียวจะเป็นอะไรไหม

A

ไม่ได้เด็ดขาด คุณยายอาจเผลอกินยาจนหมดเพื่อเตรียมรับยาชุดใหม่ หากเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นต้องรีบโทรหาเภสัชกรเพื่อขอคำปรึกษาทันที ยาบางชนิดหากกินมากเกินไปในครั้งเดียวอาจต้องรีบพาไปล้างท้องที่โรงพยาบาลโดยด่วน

ทำตารางการกินยา
หรือจัดยาใส่ตลับ
เขียนวันที่กำกับไว้
ช่วยให้ไม่ลืมกินยาได้นะ
หรือให้เภสัชกรแยกยาเป็นซอง
สำหรับกินต่อครั้งก็ได้



หากในหนึ่งมือ
ต้องกินยาหลายชนิด
แล้วมักลืมนว่ากินชนิดไหนแล้วบ้าง
ลองจัดเป็นซองสำหรับกิน
เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน
หรือจะเขียนวันเวลา
เช่น เช้า กลางวัน
กำกับไว้ด้วยก็ได้นะ



¹ดูคำอธิบายเพิ่มเติมหน้า 121

บทที่

2

ตอน คุณยายไปโรงพยาบาล

10

21

พอกับแม่
พาคุณยาย
ไปตรวจ
อาการหลงลืม

6 จี ย บ จี



ตอนเช้าก่อนไปโรงเรียน

แม่บอกพ่อว่า
"อาการหลงลืม
ของคุณยาย
ผิดปกติ"



คุณพ่อของ
กินโนะซุเกะ
เป็นจิตแพทย์
จึงขอให้ช่วยตรวจให้
พ่อเลยต้องหยุดงาน
ออกไปรับคุณยาย
แต่เช้าตรู่

เธอ
เป็นใคร
กันจะ

No!



จะลืมฉัน
ด้วยหรือ
เปล่านะ

