ต้นฉบับภาษาอังกฤษจาก The Cochrane Library Published Online: 15 Feb 2012

**Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia**

**Plain language summary**

People with dementia and their caregivers are often advised that 'mental exercise' may be helpful in slowing down the decline in memory and thinking experienced by many people with dementia. This review examined the evidence for one form of mental exercise, described as cognitive stimulation. This involves a wide range of activities that aim to stimulate thinking and memory generally, including discussion of past and present events and topics of interest, word games, puzzles, music and practical activities such as baking or indoor gardening. Typically this is carried out by trained staff with a small group of four or five people with dementia for around 45 minutes at least twice a week. Family caregivers have also been trained to provide cognitive stimulation to their relative on a one-to-one basis.

This review included 15 trials with a total of 718 participants. The findings suggested that cognitive stimulation has a beneficial effect on the memory and thinking test scores of people with dementia. Although based on a smaller number of studies, there was evidence that the people with dementia who took part reported improved quality of life. They were reported to communicate and interact better than previously. No evidence was found of improvements in the mood of participants or their ability to care for themselves or function independently, and there was no reduction in behaviour found difficult by staff or caregivers. Family caregivers, including those who were trained to deliver the intervention, did not report increased levels of strain or burden.

The trials included people in the mild to moderate stages of dementia and the intervention does not appear to be appropriate for people with severe dementia. More research is needed to find out how long the effects of cognitive stimulation last and for how long it is beneficial to continue the stimulation. Involving family caregivers in the delivery of cognitive stimulation is an interesting development and merits further evaluation.

**Can cognitive stimulation benefit people with dementia?**

**การฝึกสมองมีประโยชน์ต่อผู้มีภาวะสมองเสื่อมหรือไม่ ?**

ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมและผู้ดูแลมักจะได้รับคำแนะนำว่า “การฝึกสมอง” อาจช่วยชะลอความถดถอยของความจำและความคิด ของผู้มีภาวะสมองเสื่อมได้

การสังเคราะห์งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาการฝึกสมองที่เรียกว่า การกระตุ้นความสามารถในการจดจำของสมองซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมหลากหลายประเภท ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นความคิดและความจำโดยทั่วๆ ไป รวมถึงการสนทนาพูดคุยเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆทั้งในอดีตและปัจจุบัน หัวข้อที่ผู้ป่วยสนใจการเล่นเกมต่อคำเกมปริศนาดนตรี และกิจกรรมที่ผู้ป่วยสนใจเช่น การทำอาหารปิ้งย่างเล็กๆน้อยๆ การทำสวนในที่ร่มภายในบ้านในร่มผู้ฝึกอบรมจะฝึกผู้ป่วยด้วยกิจกรรมต่างๆดังกล่าวในกลุ่มผู้ป่วย 4 – 5 คน เป็นระยะเวลาประมาณ 45 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

การสังเคราะห์งานวิจัยนี้รวบรวมข้อมูลจากรายงานวิจัยเชิงทดลองจำนวน 15 ฉบับ โดยมีผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยทั้งสิ้น จำนวน 718 คนผลการศึกษานี้พบว่าการฝึกสมองมีประโยชน์ต่อความสามารถในการจดจำและความคิดของผู้มีภาวะความจำเสื่อมแม้จะเป็นการศึกษาจากงานวิจัยจำนวนน้อย แต่การศึกษานี้ได้แสดงหลักฐานว่าผู้มีภาวะความจำเสื่อมที่เข้าร่วมในการวิจัยเหล่านี้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ดีขึ้นการศึกษานี้ไม่พบประโยชน์ในด้านพัฒนาการด้านภาวะทางอารมณ์ หรือ ความสามารถในการดูแลตนเอง หรือ การปฏิบัติภารกิจต่างๆด้วยตนเอง และไม่พบภาวะถดถอยด้านพฤติกรรม ที่สร้างความยากลำบากให้กับผู้ให้การดูแลและไม่พบว่าญาติที่ดูแลผู้ป่วย รวมทั้งผู้ฝึกอบรมมีความเครียดเพิ่มขึ้นหรือเป็นการเพิ่มภาระให้กับญาติ การทดลองที่ทบทวนทั้งหมดศึกษาในผู้ที่มีความจำเสื่อมระดับน้อย(การหลงลืมเล็กน้อย)ไปจนถึงผู้ที่ภาวะความจำเสื่อมระดับปานกลางและไม่ปรากฎว่าการฝึกสมอง(cognitive stimulation)นี้มีความเหมาะสมกับผู้ป่วยความจำเสื่อมขั้นรุนแรง

ดังนั้นควรทำการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อหาคำตอบว่าการฝึกสมองนี้จะส่งผลดีต่อสภาวะของผู้ป่วยไปได้นานเท่าใดและต้องฝึกสมองต่อเนื่องไปนานเท่าใด จึงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยนอกจากนี้ การศึกษาเกี่ยวกับการฝึกฝนสมองโดยให้ญาติดูแลผู้ป่วยเป็นผู้ฝึกฝนเป็นเรื่องที่น่าสนใจและมีความสำคัญที่ควรศึกษาเช่นกัน

\* \* \*

ต้นฉบับภาษาอังกฤษจาก The Cochrane Library Published Online: 15 Feb 2012

แปลโดย ดวงสมร ชาญกว้าง หัวหน้างานวิเทศสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์

ตรวจทานแก้ไขเพิ่มเติมโดย

1. รองศาสตราจารย์วิทูรย์ ประเสริฐเจริญสุข รองคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษและวิเทศสัมพันธ์

2. ศาสตราจารย์มาลินี เหล่าไพบูลย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์

3. ศาสตราจารย์ภิเศก ลุมพิกานนท์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์