

๑ แบบรายงานการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2563

ประเด็นที่ 3 สุขภาพกลุ่มวัย

หัวข้อ ผู้สูงอายุคุณภาพ

เขตสุขภาพที่ 6 จังหวัดตราด รอบที่ 1/2563

1. หน่วยงานที่รับผิดชอบ (กรม/กอง/ศูนย์วิชาการ)

หน่วยงานผู้รับผิดชอบหลัก: กรมการแพทย์, กรมควบคุมโรค และกรมอนามัย

หน่วยงานผู้รับผิดชอบร่วม: กรมสุขภาพจิต, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กรมการพัฒนาแผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

2. วิเคราะห์สถานการณ์ในพื้นที่

จังหวัดตราดมีผู้สูงอายุจำนวน 38,821 คน คิดเป็น ร้อยละ 17.64 ของประชากรทั้งหมด (ประชากรทั้งหมด 220,059 คน) ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าระดับเขต (ร้อยละ 14.83) และระดับประเทศ (ร้อยละ 16.72) อำเภอที่มีผู้สูงอายุสูงสุด 3 อำเภอ คือ เมืองตราด แหลงมอบ และบ่อไร่ ร้อยละ 19.17, 18.36 และ 17.26 ตามลำดับ อำเภอที่มีจำนวนผู้สูงอายุน้อยสุดคือ อำเภอเกาะช้าง ร้อยละ 11.05 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) ร้อยละ 54.17 จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL) ปีงบประมาณ 2563 ไตรมาสแรก ร้อยละ 48.72 โดยได้รับการคัดกรองทั้งหมด 16,704 คน ผลการคัดกรอง พบว่าเป็นผู้สูงอายุ ที่ช่วยเหลือตัวเองได้ดี (กลุ่มติดสังคม) ร้อยละ 98.32 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน) ร้อยละ 1.03 และผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อยหรือไม่ได้เลย (กลุ่มติดเตียง) ร้อยละ 0.65

การคัดกรองสุขภาพและโรคทั่วไปในผู้สูงอายุ การคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้แบบ BGS ไตรมาสแรก โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการสูงอายุ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สุขภาพช่องปาก และโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสามารถคัดกรองได้ ร้อยละ 52.01, 37.83, 36.50 และ 24.62 ตามลำดับ ผลการคัดกรอง พบผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงมากและสูงอันตรายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD RISK) ร้อยละ 36.63 โรคเบาหวานเสี่ยง ร้อยละ 20.96 เสี่ยงสูง ร้อยละ 2.03 สุขภาพช่องปาก พบผื่นปาก ร้อยละ 0.03 และโรคความดันโลหิตสูงพบเสี่ยง ร้อยละ 14.39 และเสี่ยงสูง ร้อยละ 9.71 การคัดกรองกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (Geriatrics Syndrome) ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า, โรคสมองเสื่อม, ข้อเข่าเสื่อม และภาวะหกล้ม สามารถคัดกรองได้ ร้อยละ 48.61, 38.98, 38.17 และ 38.20 ตามลำดับ ผลการคัดกรองพบความผิดปกติ ข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 4.68 ภาวะหกล้ม ร้อยละ 2.29 ภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 1.51 และภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 1.23 จากการคัดกรองจังหวัดมีการดำเนินการจัดระบบของการส่งเสริมสุขภาพ พัฒนาทักษะด้านร่างกายและจิตใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การดูแลรักษาต่อเนื่อง รวมถึงการติดตามเยี่ยมบ้านต่อเนื่องในชุมชน

การส่งเสริม ป้องกัน ดูแล รักษา และฟื้นฟูผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม การป้องกันการพลัดตกหกล้ม และสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ซึมเศร้ากินข้าวอร่อย และนำกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ไปประยุกต์ใช้ร่วมกับกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ เช่น สุขสงบ ทำกิจกรรมฟังธรรมะ สวดมนต์ และนั่งสมาธิ เป็นต้น จังหวัดมีชมรมผู้สูงอายุทั้งหมด 73 ชมรม ผ่านเกณฑ์คุณภาพ 60 ชมรม คิดเป็น ร้อยละ 82.19

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนผู้สูงอายุ รายอำเภอ ปีงบประมาณ 2562

อำเภอ	ประชากรทั้งหมด	ประชากรผู้สูงอายุ		ผสอ.ตอนต้น (60-69 ปี)		ผสอ.ตอนกลาง (70-79 ปี)		ผสอ.ตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เมืองตราด	89,428	17,141	19.17	9,269	54.08	5,087	29.68	2,785	16.25
คลองใหญ่	21,082	3,224	15.29	1,810	56.14	937	29.06	477	14.80
เขาสมิง	44,799	7,648	17.07	4,053	52.99	2,237	29.25	1,358	17.76
บ่อไร่	35,026	6,047	17.26	3,302	54.61	1,761	29.12	984	16.27
แหลมงอบ	19,082	3,503	18.36	1,865	53.24	1,067	30.46	571	16.30
เกาะกูด	2,460	354	14.39	199	56.21	88	24.86	67	18.93
เกาะช้าง	8,182	904	11.05	532	58.85	235	26.00	137	15.15
จังหวัด	220,059	38,821	17.64	21,030	54.17	11,412	29.40	6,379	16.43

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 31 มกราคม 2563

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนตำบล และชมรมผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2563

อำเภอ	ตำบลทั้งหมด	อปท.ทั้งหมด		ชมรมผู้สูงอายุทั้งหมด (แห่ง)	ชมรมผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์คุณภาพ	
		เทศบาล	อบต.		ชมรม	ร้อยละ
เมือง	14	5	9	28	23	82.14
คลองใหญ่	3	2	2	4	4	100
เขาสมิง	8	2	8	23	20	86.95
บ่อไร่	5	2	4	5	1	20.0
แหลมงอบ	4	2	3	4	4	100
เกาะกูด	2	0	2	2	1	50
เกาะช้าง	2	1	1	7	7	100
จังหวัด	38	14	29	73	60	82.19

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)

อำเภอ	ประชากร สูงอายุ	ผู้สูงอายุที่คัดกรอง ADL		ติดสังคม		ติดบ้าน		ติดเตียง		ผู้สูงอายุที่ยังไม่ได้ คัดกรอง ADL	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เมืองตราด	15,781	9,913	62.82	9,784	98.70	71	0.72	58	0.59	5,868	37.18
คลองใหญ่	3,033	844	27.83	832	98.58	10	1.18	2	0.24	2,189	72.17
เขาสมิง	6,669	2,852	42.77	2,778	97.41	44	1.54	30	1.05	3,817	57.23
บ่อไร่	4,403	1,670	37.93	1,630	97.60	30	1.80	10	0.60	2,733	62.07
แหลมงอบ	3,243	1,170	36.08	1,150	98.29	14	1.20	6	0.51	2,073	63.92
เกาะกูด	273	30	10.99	28	93.33	1	3.33	1	3.33	243	89.01
เกาะช้าง	882	225	25.51	221	98.22	2	0.89	2	0.89	657	74.49
จังหวัด	34,284	16,704	48.72	16,423	98.32	172	1.03	109	0.65	17,580	51.28

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 31 มกราคม 2563

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง

อำเภอ	ผู้สูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุได้ รับการคัด กรอง	ร้อยละ	ปกติ	ร้อยละ	เสี่ยง	ร้อยละ	เสี่ยงสูง	ร้อยละ
เมืองตราด	15,781	7,101	45.00	5,528	77.85	890	12.53	683	9.62
คลองใหญ่	3,033	591	19.49	468	79.19	72	12.18	51	8.63
เขาสมิง	6,669	2,267	33.99	1,623	71.59	457	20.16	187	8.25
บ่อไร่	4,403	2,072	47.06	1,500	72.39	294	14.19	278	13.42
แหลมงอบ	3,243	624	19.24	495	79.33	106	16.99	23	3.69
เกาะกูด	273	27	9.89	9	33.33	12	44.44	6	22.22
เกาะช้าง	882	288	32.65	221	76.74	35	12.15	32	11.11
จังหวัด	34,284	12,970	37.83	9,844	75.90	1,866	14.39	1,260	9.71

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 31 มกราคม 2563

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองโรคเบาหวาน จำแนกรายอำเภอ

อำเภอ	ผู้สูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง	ร้อยละ	ปกติ	ร้อยละ	เสี่ยง	ร้อยละ	เสี่ยงสูง	ร้อยละ
เมืองตราด	15,781	8,979	56.90	7,045	78.46	1,770	19.71	164	1.83
คลองใหญ่	3,033	975	32.15	838	85.95	120	12.31	17	1.74
เขาสมิง	6,669	3,353	50.28	2,517	75.07	775	23.11	61	1.82
บ่อไร่	4,403	2,938	66.73	2,085	70.97	770	26.21	83	2.83
แหลมงอบ	3,243	1,214	37.43	954	78.58	235	19.36	25	2.06
เกาะกูด	273	41	15.02	26	63.41	13	31.71	2	4.88
เกาะช้าง	882	330	37.41	266	80.61	54	16.36	10	3.03
จังหวัด	34,284	17,830	52.01	13,731	77.01	3,737	20.96	362	2.03

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 31 มกราคม 2563

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง ที่ได้รับการคัดกรอง CVD RISK

อำเภอ	ผู้สูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง	ร้อยละ	เสี่ยงต่ำ	ร้อยละ	เสี่ยงปานกลาง	ร้อยละ	เสี่ยงสูง	ร้อยละ	สูงมาก+สูงอันตราย	ร้อยละ
เมืองตราด	15,781	3,581	22.69	338	9.44	1,007	28.12	776	21.67	1460	40.77
คลองใหญ่	3,033	651	21.46	156	23.96	212	32.57	125	19.20	158	24.27
เขาสมิง	6,669	1,756	26.33	198	11.28	539	30.69	374	21.30	645	36.73
บ่อไร่	4,403	1,406	31.93	150	10.67	431	30.65	300	21.34	525	37.34
แหลมงอบ	3,243	904	27.88	166	18.36	308	34.07	164	18.14	266	29.42
เกาะกูด	273	24	8.79	2	8.33	9	37.50	3	12.50	10	41.67
เกาะช้าง	882	119	13.49	18	15.13	54	45.38	19	15.97	28	23.53
จังหวัด	34,284	8,441	24.62	1,028	12.18	2,560	30.33	1,761	20.86	3,092	36.63

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 31 มกราคม 2563

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง สุขภาพช่องปาก จำแนกรายอำเภอ

อำเภอ	ผู้สูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง	ร้อยละ	ปกติ	ร้อยละ	ผิดปกติ	ร้อยละ	ไม่ระบุ	ร้อยละ
เมืองตราด	15,781	7,347	46.56	7,179	97.71	165	2.25	3	0.04
คลองใหญ่	3,033	284	9.36	281	98.94	2	0.70	1	0.35
เขาสมิง	6,669	2,496	37.43	2,356	94.39	140	5.61	0	0.00
บ่อไร่	4,403	1,055	23.96	1,044	98.96	11	1.04	0	0.00
แหลมงอบ	3,243	1,101	33.95	1,100	99.91	1	0.09	0	0.00
เกาะกูด	273	28	10.26	6	21.43	22	78.57	0	0.00
เกาะช้าง	882	204	23.13	176	86.27	28	13.73	0	0.00
จังหวัด	34,284	12,515	36.50	12,142	97.02	369	2.95	4	0.03

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 31 มกราคม 2563

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง กลุ่ม Geriatrics Syndrome

โรค	ผู้สูงอายุ (คน)	คัดกรอง	ร้อยละ	ปกติ	ร้อยละ	ผิดปกติ	ร้อยละ	ไม่ระบุ	ร้อยละ
1.สมองเสื่อม	34,284	13,364	38.98	13,200	98.77	164	1.23	0	0
2.ซึมเศร้า		16,665	48.61	16,413	98.49	252	1.51	0	0
3.ข้อเข่าเสื่อม		13,086	38.17	12,467	95.27	613	4.68	6	0.05
4.ภาวะหกล้ม		13,095	38.20	12,682	96.85	300	2.29	113	0.86

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 31 มกราคม 2563

จังหวัดตราดดำเนินการขับเคลื่อนให้ตำบลมีระบบส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care : LTC) ตั้งแต่ปี 2559 จนถึงปัจจุบันมีตำบลเข้าร่วมโครงการฯ 36 ตำบล คิดเป็นร้อยละ 94.74 การขับเคลื่อนตำบลที่มีระบบส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care : LTC) ในชุมชนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 81.57 มี 1 อำเภอที่มีตำบลยังไม่ผ่านเกณฑ์ (ไตรมาส 1 ร้อยละ 70) ได้แก่ อำเภอเกาะกูด ร้อยละ 50 (ตำบลที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์คือ ตำบลเกาะหมาก) ซึ่งตำบลเกาะหมากอยู่ในขั้นตอนการประเมินตนเอง และเตรียมรับการประเมินตำบลฯ ตามเกณฑ์ ส่วนการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care : LTC) มี Care Manager ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 76 คน และมีผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver) ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุ 70 ชม. กรมอนามัย จำนวน 377 คนที่ปฏิบัติงานอยู่ ซึ่งครอบคลุมทุกพื้นที่ ในปี 2562 มีจำนวนผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแลทั้งหมด 495 ราย เป็นผู้ป่วยกลุ่ม 1 (เคลื่อนไหวได้บ้างไม่มีภาวะสับสนทางสมอง) ร้อยละ 57.37 รองลงมาคือกลุ่ม

3 (เคลื่อนไหวเองไม่ได้ มีปัญหาการกิน / ขับถ่ายหรืออาจเจ็บป่วยรุนแรง) ร้อยละ 22.83, กลุ่ม 4 (เคลื่อนไหวเองไม่ได้ มีความเจ็บป่วยรุนแรงหรืออยู่ในระยะท้ายของชีวิต) ร้อยละ 10.91 และกลุ่ม 2 (เคลื่อนไหวได้บ้างแต่มีภาวะสับสนทางสมอง) ร้อยละ 8.89 ผู้ป่วยทั้งหมดมีความเปลี่ยนแปลงดีขึ้น 51 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.30 ในปี 63 ผู้สูงอายุได้รับการจัดทำแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล (Care Plan) ที่จัดทำและเสนอต่อคณะอนุกรรมการ LTC แล้วทั้งสิ้นจำนวน 366 ฉบับ และมีการเบิกจ่ายเงินกองทุน LTC แล้วร้อยละ 52.17

ตารางที่ 8 รายงานผลการดำเนินงานโครงการ Long Term Care ปีงบประมาณ 2563

(ข้อมูลเดือน ต.ค.62-ธ.ค62)

อำเภอ	1. จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงโครงการ LTC (ยอดสะสมของทุกปี 2559-2562)				2. จำนวน Care manager ปีงบประมาณ 2563	3. จำนวน Care giver ปีงบประมาณ 2563	4. แผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล (Care plan) ที่จัดทำและเสนอต่อ คณะอนุกรรมการ LTC แล้ว			5. ตำบล Long Term Care (ยอดสะสมของทุกปี)				6. ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้น	
	กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	กลุ่ม 4			4.1 จำนวน Care plan ปี 2559-2562 (รายเก่า)	4.2 จำนวน Care plan ปี 2562 (รายใหม่)	4.2 จำนวน Care plan ปี 2563	5.1 จำนวน ตำบลทั้งหมด	5.2 จำนวน ตำบลที่เข้าร่วมโครงการ LTC	5.3 จำนวน ตำบลที่ผ่านเกณฑ์ LTC	5.4 ร้อยละ (จำนวนตำบลผ่านเกณฑ์/จำนวนตำบลทั้งหมด)	กลุ่มติดบ้าน เป็นติดสังคม	กลุ่มติดเตียง เป็นติดบ้าน
เมืองตราด	80	9	45	14	24	111	60	29	89	14	12	11	78.57	2	2
คลองใหญ่	62	3	12	5	3	32	52	18	70	3	3	3	100	7	1
เขาสมิง	48	15	28	20	19	87	38	67	105	8	8	6	75	1	6
บ่อไร่	45	6	9	4	14	58	10	6	16	5	5	5	100	29	0
แหลมงอบ	30	5	12	3	8	53	36	17	53	4	4	4	100	0	0
เกาะกูด	11	2	1	2	2	12	ไม่มีpt.	ไม่มีpt.	ไม่มีpt.	2	2	1	50	0	0
เกาะช้าง	8	4	6	6	6	24	16	17	33	2	2	2	100	0	1
รวมจังหวัด	284	44	113	54	76	377	212	154	366	38	36	31	81.57	39	10

ปัญหา/สาเหตุ	มาตรการระดับ เขตสุขภาพ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน		
			กรมอนามัย/กรมสุขภาพจิต	ศูนย์อนามัยที่ 6/ศูนย์ สุขภาพจิต/เขตสุขภาพ	จังหวัด
เขตสุขภาพที่ 6 1. การดำเนินงาน ตำบลที่มีระบบการ ส่งเสริมสุขภาพดูแล ผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) ในชุมชนยังไม่ผ่าน เกณฑ์ ร้อยละ 80 และการเบิกจ่าย เงินกองทุน LTC ค่อนข้างน้อย (ร้อยละ 52.17)		1.1 ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนา ศักยภาพเครือข่ายด้านผู้สูงอายุ ในการดำเนินงานการดูแล ผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) 1.2 อบรมฟื้นฟูการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุระยะยาวสำหรับ “Care Manager” เขตสุขภาพที่ 6		1.1 ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดประชุม เชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ เครือข่ายด้านผู้สูงอายุในการ ดำเนินงานการดูแลผู้สูงอายุ โดยมีคณะกรรมการ 5 กลุ่มวัย เข้าร่วมรับฟัง และชี้แจง การประเมินตำบล LTC 4 องค์กรกอบให้พื้นที่เข้าใจ และรับทราบ เดือน พฤศจิกายน 2562 1.2 ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดอบรม ฟื้นฟูการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ระยะยาวสำหรับ “Care Man- ager” เขตสุขภาพที่ 6 ในวันที่ 27-29 พฤศจิกายน 2562 กลุ่มเป้าหมาย 250 คน	

ปัญหา/สาเหตุ	มาตรการระดับเขตสุขภาพ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน		
			กรมอนามัย/กรมสุขภาพจิต	ศูนย์อนามัยที่ 6/ศูนย์สุขภาพจิต/เขตสุขภาพ	จังหวัด
		<p>1.3 ประชุมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรม 3 C กรมอนามัย</p> <p>1.4 จัดทำแนวทางการส่งเสริมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6</p>		<p>1.3 ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดประชุมร่วมกับการอบรมฟื้นฟูการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวสำหรับ “Care Manager” เขตสุขภาพที่ 6 ในวันที่ 27-29 พฤศจิกายน 2562 กลุ่มเป้าหมาย 250 คน โดยมี สปสช. เข้าร่วมดำเนินการประชุมและอภิปรายในประเด็นการใช้งานโปรแกรม LTC และการเบิกจ่ายงบ LTC</p> <p>1.4 จากข้อมูลการสำรวจภาวะการหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 ในปี 2562 กลุ่มตัวอย่าง 450 คน พบว่าผู้สูงอายุเคยหกล้ม ร้อยละ 26.9 จากการทบทวนและการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาการพลัดตกหกล้ม</p>	

ปัญหา/สาเหตุ	มาตรการระดับ เขตสุขภาพ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน		
			กรมอนามัย/กรมสุขภาพจิต	ศูนย์อนามัยที่ 6/ศูนย์ สุขภาพจิต/เขตสุขภาพ	จังหวัด
				<p>ในผู้สูงอายุ มีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อการเสียชีวิต ความพิการ และการดูแลของครอบครัว รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ จากข้อมูลเชิงประจักษ์ดังกล่าว ศูนย์ฯ ได้พิจารณาเลือกเป็นปัญหาสำคัญในเขตสุขภาพที่ 6 และได้จัดทำสื่อ Info-graphic เรื่องการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการให้องค์ความรู้แก่ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและคนในครอบครัว เผยแพร่ทาง เว็บไซต์ :http://hpc6.anamai.moph.go.th/ewtad-min/ewt/hpc6/main.php?file-name และเครือข่ายใน 8 จังหวัด รวมทั้งมีแผนฯ ในการขับเคลื่อนเพื่อส่งเสริม ป้องกัน</p>	

ปัญหา/สาเหตุ	มาตรการระดับ เขตสุขภาพ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน		
			กรมอนามัย/กรมสุขภาพจิต	ศูนย์อนามัยที่ 6/ศูนย์ สุขภาพจิต/เขตสุขภาพ	จังหวัด
		1.5 ติดตาม/เยี่ยมเสริมพลังการดำเนินงานผู้สูงอายุ		การปลัดตกหลักในผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 6 ปี 2563 1.5 ศูนย์อนามัยที่ 6 ติดตามการดำเนินงานผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 6 ใน 8 จังหวัดรับผิดชอบ	
2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม เสี่ยงโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย		ระดับจังหวัดปี 2563 1. จังหวัดมีแผนผลิตสื่อต้นฉบับ “คู่มือการเสริมสร้าง Health Literacy สำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดตราด” เพื่อสนับสนุนองค์ความรู้ให้กับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลและรพ.สต.นำไปใช้เสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุ 2. จังหวัดมีแผนจัดอบรม ครู ก. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกระดับ เพื่อไปอบรมแกนนำผู้สูงอายุ เรื่องการป้องกันภาวะสมองเสื่อมและปลัดตกหลัก		ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 จัดประชุมชี้แจงขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และร่วมกับจังหวัดในการวางแผนดำเนินงานพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 25-26 พฤศจิกายน 2562 ณ โรงแรมบางแสน เฮอร์เทจ จังหวัดชลบุรี	- จังหวัดมีการพัฒนาอาสาสมัครครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้านติดเตียงเพื่อดูแลผู้สูงอายุครอบคลุมทุกตำบลโดยทีมสหวิชาชีพ และมีสม. หมอประจำบ้านดูแลผู้สูงอายุติดเตียงทุกคน - จังหวัดมีการส่งเสริมความรู้พฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ ด้วยหลักสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย 3ส 3อ 1น (สวดมนต์,สมาธิ,สันทนาธรรม, อาหาร,อาารมณ์,ออกกำลังกาย, นานาวิถีชีวิตวิถีพุทธ)

ปัญหา/สาเหตุ	มาตรการระดับเขตสุขภาพ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน		
			กรมอนามัย/กรมสุขภาพจิต	ศูนย์อนามัยที่ 6/ศูนย์สุขภาพจิต/เขตสุขภาพ	จังหวัด
		<p>3. จังหวัดจัดทำแผนของบประมาณจาก สปสช. ในการคัดกรองสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมิน 2Q, 9Q, ST-5 เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการผู้ป่วยซึมเศร้า</p> <p>4. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 อบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขที่ผ่านการอบรม Care manager ให้มีความรู้เกี่ยวกับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การดูแลทางสังคมจิตใจผู้สูงอายุป่วยเรื้อรัง (ติดบ้าน ติดเตียง) ด้วยหลัก 4ส (สังเกต ใส่ใจ เสริมสร้าง ส่งต่อเชื่อมโยง) - การเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ด้วยหลัก 3S (Smile Strong Smart) <p>5. กรมสุขภาพจิตพัฒนาคู่มือการเยี่ยมบ้านเพื่อดูแลสังคมจิตใจ</p>			

ปัญหา/สาเหตุ	มาตรการระดับเขตสุขภาพ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน		
			กรมอนามัย/กรมสุขภาพจิต	ศูนย์อนามัยที่ 6/ศูนย์สุขภาพจิต/เขตสุขภาพ	จังหวัด
		ผู้สูงอายุป่วยเรื้อรังติดบ้านติดเตียง และคู่มือเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ			
ระดับจังหวัด 3. การดำเนินงานตำบลที่มีระบบการส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) ในชุมชน		การดำเนินงาน การขับเคลื่อนระดับจังหวัด - พัฒนาการดำเนินงานโครงการ LTC ให้มีคุณภาพและต่อเนื่อง - พัฒนาระบบการประเมินตำบลที่มีระบบส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care : LTC) - จัดอบรมเชิงปฏิบัติการในการใช้งานโปรแกรม LTC สปสช. - สร้างเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพ CG และส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ CM อย่างต่อเนื่องตามเกณฑ์การพัฒนา - ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังติดตามการดำเนินงาน			ผลการดำเนินงาน การขับเคลื่อนตำบลที่มีระบบส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care : LTC) ในชุมชนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 81.57 มี 1 อำเภอที่มีตำบลยังไม่ผ่านเกณฑ์ (ไตรมาส 1 ร้อยละ 70) ได้แก่ อำเภอเกาะกูด ร้อยละ 50 (ตำบลที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์คือ ตำบลเกาะหมาก) ซึ่งตำบลเกาะหมากอยู่ในขั้นตอนการประเมินตนเอง และเตรียมรับการประเมินตำบลฯ ตามเกณฑ์

ปัญหา/สาเหตุ	มาตรการระดับเขตสุขภาพ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน		
			กรมอนามัย/กรมสุขภาพจิต	ศูนย์อนามัยที่ 6/ศูนย์สุขภาพจิต/เขตสุขภาพ	จังหวัด
<p>4. ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (ออกกำลังกาย ผักสด น้ำ 8 แก้ว สุรา บุหรี่ มีความสุข) (แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ มาตรการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น) (ร้อยละ 60)</p>		<p>ศูนย์อนามัยที่ 6 - ชี้แจงการดำเนินงานเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่านโปรแกรม H4U เดือนกุมภาพันธ์ 2563 การดำเนินงานขับเคลื่อนระดับจังหวัด - บูรณาการกิจกรรมให้ความรู้ในชมรมผู้สูงอายุ / ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL) และพฤติกรรมสุขภาพ (HB) ในกลุ่มผู้สูงอายุ) - ส่งเสริมการขับเคลื่อนประเด็นการสร้างสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุใน พชอ.ทุกอำเภอ</p>			

3. นวัตกรรม/ตัวอย่างที่ดี (ถ้ามี)

ผลงานเด่น (Best Practice) ด้านการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม/ติดบ้าน/ติดเตียง จังหวัดตราด

ลำดับที่	ชื่อนวัตกรรม	เดือน/ปีที่สร้างนวัตกรรม	วัตถุประสงค์ของนวัตกรรม	ลักษณะการใช้งาน	กลุ่มเป้าหมายของนวัตกรรม (ผู้ที่ใช้นวัตกรรม)	ผลที่ได้รับ	เจ้าของนวัตกรรม
1	ถุงมือแห่งรัก	ปี 2560	-เพื่อใช้สำหรับห่อหุ้มมือผู้ป่วย ป้องกันการดึงสายต่างๆ กรณีผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว หรือควบคุมตนเองไม่ได้	-การนำผ้ามาเย็บเป็นถุงมือ โดยเน้นความสบายไม่รัดตึง เพื่อให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกรีดๆ ใช้แทนการ Restrain ผู้ป่วยกับเตียง	-ผู้ป่วยที่ควบคุมตนเองไม่ได้ และมีพฤติกรรมดึง แกะ สายต่างๆ ที่ใช้กับผู้ป่วย	-ผู้ป่วยผ่อนคลายจากการไม่ถูก Restrain สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ -การดูแลรักษาผู้ป่วยสามารถดำเนินการได้ตามแผนการรักษา	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่ง อ.เขาสมิง
2	ผ้าอ้อมแทนคุณ	ปี 2561	-เพื่อใช้ในการซึมซับสิ่งคัดหลั่งจากผู้ป่วยแทนผ้าอ้อมผู้ใหญ่	-ใช้สวมแทนผ้าอ้อมผู้ใหญ่ -ลักษณะเป็นผ้ามาเย็บเป็นกางเกงในสวมแบบยางยืด โดยมีเทปกาวติดบริเวณเป้ากางเกง เพื่อใช้ติดแผ่นรองรับ ดังนั้น การเปลี่ยนแผ่น จะเปลี่ยนเฉพาะแผ่นรองเป้า ซึ่งมีราคาถูกกว่า ไม่ต้องเปลี่ยนชิ้นกางเกง หรือการเปลี่ยน สามารถถอดซักเปลี่ยนได้ เป็นการลดค่าใช้จ่ายผ้าอ้อมขึ้นสวมได้มาก	-ผู้มีภาวะพึ่งพิงที่ควบคุมการขับถ่ายไม่ได้	-ลดค่าใช้จ่ายผ้าอ้อมผู้ใหญ่ได้มาก ทำให้ลดภาวะเครียดของผู้ดูแล -สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนเรื่องความชื้นจากการไม่เปลี่ยนผ้าอ้อมขึ้นกางเกงจากความประหยัดได้	คปสอ.เขาสมิง
3	ยากันลืม	ปี 2561	-เพื่อส่งเสริมการรับประทานยาที่ถูกต้อง (Right person, Right dose, Right drug, Right route, Right time)	-การนำภาชนะบรรจุที่ไม่ใช้แล้ว มาตกแต่ง เป็นที่บรรจุยา โดยเน้นการใช้สัญลักษณ์ บอกวิธีรับประทานยา เพื่อให้หยิบได้สะดวก และถูกต้อง แม่นยำ ทั้งผู้ป่วย และผู้ดูแล	-ผู้สูงอายุ และผู้ดูแล	-การรับประทานยาของผู้ป่วยมีความถูกต้องมากขึ้น ลดปัญหาภาวะแทรกซ้อนจากการรับประทานยาผิด	โรงพยาบาลเขาสมิง

นวัตกรรมด้านการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม/ติดบ้าน/ติดเตียง จังหวัดตราด

ลำดับที่	ชื่อนวัตกรรม	เดือน/ปี ที่สร้าง นวัตกรรม	วัตถุประสงค์ ของนวัตกรรม	ลักษณะการใช้งาน	กลุ่มเป้าหมาย ของนวัตกรรม (ผู้ที่ใช้นวัตกรรม)	ผลที่ได้รับ	เจ้าของนวัตกรรม
4	ถุงถ้ามหัตศจรรย์	ปี 2561	-เพื่อเป็นอุปกรณ์บริหาร กล้ามเนื้อบริเวณมือผู้ป่วย และกระตุ้นการไหลเวียนของ เลือดที่มาเลี้ยงบริเวณมือ	-นำถุงเท้ามาบรรจุเมล็ดถั่วเขียว พร้อมทำเป็นถุง และมี ที่ปิด ปากถุง -ใช้สำหรับเป็นอุปกรณ์ออก กำลังกายสำหรับผู้ป่วยเพื่อ บริหารส่วนมือ เป็นการกระตุ้น การไหลเวียนโลหิต	-ผู้ป่วยที่มีปัญหา กล้ามเนื้ออ่อนแรง	-กระตุ้นการฟื้นฟู สมรรถภาพร่างกาย โดยเน้นบริเวณมือ ทั้ง 2 ข้าง โดยสามารถ ฝึกทักษะได้ทุกช่วงเวลา ใช้ง่าย ราคาถูก	โรงพยาบาล เขาสมิง
5	รถนั่งสร้างสุขภาพ	ปี 2562	-เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน จากการนอนติดเตียง -เพื่อความสะดวกในการทำ ความสะอาดอวัยวะหลังการ ขับถ่าย รวมถึงการอาบน้ำ	-ใช้เข็นเคลื่อนย้าย -สำหรับให้ผู้ป่วยขับถ่ายบนรถ ได้ -ใช้นั่งอาบน้ำและเพิ่มความ สะดวกในการทำความสะดวก อวัยวะเพศและทวารหนัก หลัง การขับถ่าย	ผู้ป่วยติดเตียง	-สภาพจิตใจของผู้ป่วย ดีขึ้น -การดูแลผู้ป่วยมีความ ง่าย /สะดวกขึ้น ในด้าน การทำความสะดวก ร่างกาย	โรงพยาบาล แหลมงอบ
6	สองวัยสายเปล	ปี 2562	-เพื่อเป็นอุปกรณ์ช่วยออก กำลังกาย เพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อผู้ป่วย	-นำเปลเด็กที่ใช้ในชุมชนชาว อิสลามมาดัดแปลงใช้ในผู้ป่วย -ใช้สำหรับเป็นอุปกรณ์ช่วยออก กำลังกายส่วนขาของผู้ป่วย	ผู้ป่วยติดเตียง	-ลดค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อ อุปกรณ์ออกกำลังกาย -ผู้ป่วยได้ออกกำลังกาย บ่อยขึ้นและทำได้ด้วย ตนเอง โดยไม่ต้องเสียเวลา มาโรงพยาบาล	โรงพยาบาล แหลมงอบ

นวัตกรรมด้านการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม/ติดบ้าน/ติดเตียง จังหวัดตราด

ลำดับที่	ชื่อนวัตกรรม	เดือน/ปี ที่สร้างนวัตกรรม	วัตถุประสงค์ ของนวัตกรรม	ลักษณะการใช้งาน	กลุ่มเป้าหมาย ของนวัตกรรม (ผู้ที่ใช้นวัตกรรม)	ผลที่ได้รับ	เจ้าของ นวัตกรรม
7	BED FOR LIFE	ปี 2562	-เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีภาวะติดเตียงให้ได้รับการดูแลที่รวดเร็วยิ่งขึ้น	-เป็นการตั้งธนาคารกายอุปกรณ์ขึ้นในระดับตำบลเน้นการเตรียมเตียงที่ชำรุดแล้ว มาซ่อมบำรุงให้สามารถใช้งานได้สำหรับผู้ป่วยติดเตียง	-ผู้ป่วยติดเตียงที่ยากไร้	-ผู้ป่วยได้ออกกำลังกายบ่อยขึ้นและทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเสียเวลามาโรงพยาบาล	ตำบลหนองคันทรอง อ.เมืองตราด
8	ทีม อ.ช่วยเหลือตำบลตะกาง	ปี 2562	เพื่อดูแลช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยให้แก่ผู้ป่วยภาวะพึ่งพิง	-ประชาชนในพื้นที่รวมผู้สูงอายุเป็นองค์ประกอบในทีม โดยดำเนินการให้แก่ผู้ป่วยก่อนจำหน่ายกลับบ้าน	-ผู้ป่วยติดเตียงที่ยากไร้	-สร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในระดับตำบลในการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิง -ผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการปรับปรุงที่อยู่อาศัย ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา	ตำบลตะกาง อ.เมืองตราด
9	ขวดพลาสติก (นวัตกรรมด้านสังคม)	ปี 2562	-เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของภาคประชาชนรวมผู้สูงอายุในการจัดการขยะ -เพื่อเสริมสร้างแนวคิดในการ Reduce ขยะด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง -เพื่อเสริมสร้างคุณค่ากลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอคลองใหญ่	-ทำความสะอาดขวดพลาสติกที่จะใช้ (ขนาด 500 มิลลิลิตร) ตากให้แห้ง -รวบรวมขยะที่จะนำมาบรรจุใส่ขวดเน้นขยะที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ เช่น กระดาษ กุ้งขนม เปลือกลูกอม พลาสติก ฟิล์ม โฟม ถุง	-ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดบ้าน ผู้พิการ และเครือข่ายในตำบล	-ลดปริมาณขยะในชุมชน -สร้างสายสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดบ้าน ผู้พิการ และประชาชนกลุ่มต่างๆ -เกิดกระบวนการคิดต่อยอดการพัฒนาอื่นๆในระดับอำเภอ	ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาล คลองใหญ่ อ.คลองใหญ่

นวัตกรรมด้านการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม/ติดบ้าน/ติดเตียง จังหวัดตราด

ลำดับที่	ชื่อนวัตกรรม	เดือน/ปี ที่สร้างนวัตกรรม	วัตถุประสงค์ ของนวัตกรรม	ลักษณะการใช้งาน	กลุ่มเป้าหมาย ของนวัตกรรม (ผู้ที่ใช้นวัตกรรม)	ผลที่ได้รับ	เจ้าของ นวัตกรรม
				<p>หลอด ของที่รีไซเคิลไม่ได้ และทำความสะอาดขยะ นั้นให้สะอาดและแห้ง ก่อนบรรจุลงขวด พลาสติก -บรรจุขยะที่ไม่สามารถ ย่อยสลายได้ตาม ธรรมชาติใส่ขวด ถ้าเป็น ขยะชิ้นใหญ่ให้ตัดเป็นชิ้น เล็กๆ ก่อนใช้ไม้อัดขยะ เป็นชั้นๆ จนเต็มขวด ไม่ สามารถบีบหรือบิดขวดได้ อีก ขวดที่อัดขยะเสร็จ เรียบร้อยแล้วเรียกว่า Eco bricks</p>			

4. ข้อเสนอแนะของผู้นิเทศ

4.1 สำหรับพื้นที่

4.1.1 เยี่ยมเสริมพลัง /ติดตามประเมิน และขับเคลื่อนดำเนินงานตำบลที่มีระบบส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care : LTC) อย่างต่อเนื่อง ในพื้นที่ที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ (อำเภอเกาะกูด ร้อยละ 50 ตำบลที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์คือ ตำบลเกาะหมาก) และประสานเครือข่ายในระดับตำบลเบิกจ่ายงบกองทุน LTC เพื่อจัดบริการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ติดเตียง

4.1.2 สนับสนุนการใช้ โปรแกรม Long Term Care : LTC (3C) Care Manager, Caregiver, Care Plan ระดับพื้นที่ในการจัดทำแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลได้อย่างเหมาะสม

4.1.3 ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในกลุ่มสุขภาพดีเพื่อยืดระยะเวลาการเจ็บป่วย โดยใช้กลไกชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกอำเภอ

4.1.4 ขยายผล /ขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์และวัดส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่

4.2 สำหรับส่วนกลาง

4.2.1 การสนับสนุนคู่มือการดำเนินงาน

- คู่มือโปรแกรม 3 C กรมอนามัย

- คู่มือการดำเนินงานตำบลที่มีระบบส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) (เกณฑ์ใหม่)

ผู้รายงาน : นางทิพย์วรรณ จุมแพง

ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี : 6 กุมภาพันธ์ 2563

โทร. : 087- 6003874

e-mail : kaeja2521@hotmail.com

ผู้รายงาน : นางสาวยุวศรี กลีบโกมุต

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี : 6 กุมภาพันธ์ 2563

E-mail : yuvasri_ahe@yahoo.com

ผู้รายงาน : นายธนะศักดิ์ โภยทา

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี : 6 กุมภาพันธ์ 2563

E-mail : thanasukph@gmail.com

ผู้ตรวจรายงาน : นางยุพา ชัยเพชร

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)

วัน/เดือน/ปี : 6 กุมภาพันธ์ 2563

โทร : 094-4794115

E-mail : yupha_dang@hotmail.com

