

## แบบรายงานการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ประเด็นที่ 3 สุขภาพกลุ่มวัย สุขภาพจิต  
หัวข้อ ผู้สูงอายุคุณภาพ (พลัดตกหกล้ม)  
เขตสุขภาพที่ 6 รอบที่ 1/2564

## 1. หน่วยงานที่รับผิดชอบ (กรม/กอง/ศูนย์วิชาการ)

หน่วยงานผู้รับผิดชอบหลัก: กรมการแพทย์/กรมอนามัย

หน่วยงานผู้รับผิดชอบร่วม: กรมสุขภาพจิต, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

## 2. วิเคราะห์สถานการณ์ในพื้นที่

จังหวัดฉะเชิงเทรา มีผู้สูงอายุ ร้อยละ 17.23 ส่วนมากเป็นผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60-69 ปี) ร้อยละ 53.16 สัดส่วนผู้สูงอายุ พบว่ามากกว่าเขตสุขภาพ (ร้อยละ 15.37) แต่ใกล้เคียงกับประเทศ (ร้อยละ 17.35) อำเภอที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดคือ อำเภอคลองเขื่อน ร้อยละ 23.28 รองลงมาคืออำเภอบางคล้า ร้อยละ 21.23 และอำเภอบ้านโพธิ์ ร้อยละ 19.52 ตามลำดับ (รายละเอียดตามตารางที่ 1) ส่วนการคัดกรองประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL) ปีงบประมาณ 2564 (ไตรมาสแรก) ได้รับการคัดกรอง ร้อยละ 63.96 พบผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ดี (กลุ่มติดสังคม) ร้อยละ 97.71 ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน) ร้อยละ 1.58 และช่วยเหลือตนเองได้น้อยหรือไม่ได้เลย (กลุ่มติดเตียง) ร้อยละ 0.71 (รายละเอียดตามตารางที่ 2)

การจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุตามเกณฑ์มาตรฐานในโรงพยาบาล มีหน่วยบริการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขรวมทุกระดับ 142 แห่ง เป็นโรงพยาบาลที่มีขนาด M2 ขึ้นไป 3 แห่ง ได้แก่ รพ.พุทธโสธร อ.เมือง, รพ.พนมสารคาม อ.พนมสารคาม และรพ.สนามชัยเขต อ.สนามชัยเขต อยู่ระหว่างดำเนินการประเมินตนเองตามเกณฑ์มาตรฐานการจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุผ่านโปรแกรมของกรมการแพทย์ (รายละเอียดตามตารางที่ 4 และ 5)

การคัดกรองสุขภาพและโรคทั่วไปในผู้สูงอายุโดยใช้แบบ Basic Geriatric Screening (BGS) ปีงบประมาณ 2564 โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการสูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงคัดกรองได้ ร้อยละ 42.9 พบภาวะเสี่ยงและเสี่ยงสูงร้อยละ 8.13 โรคเบาหวานคัดกรองได้ร้อยละ 57.26 พบภาวะเสี่ยงและเสี่ยงสูงร้อยละ 4.93 โรคหัวใจและหลอดเลือดคัดกรองได้ร้อยละ 28.21 พบภาวะเสี่ยงสูงมากและสูงอันตรายโรค CVD RISK ร้อยละ 33.21 การคัดกรองกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (Geriatrics Syndrome) ได้แก่ โรคสมองเสื่อมคัดกรองได้ร้อยละ 54.41 พบความผิดปกติภาวะ สมองเสื่อมร้อยละ 0.88 ภาวะซึมเศร้าคัดกรองได้ร้อยละ 61.88 พบภาวะซึมเศร้าร้อยละ 2.84 ซ้ำซ้ำคัดกรองได้ร้อยละ 54.35 พบซ้ำคัดกรองได้ร้อยละ 3.28 และภาวะหกล้มคัดกรองได้ร้อยละ 54.45 พบภาวะหกล้มร้อยละ 2.69 ตามลำดับ ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองสุขภาพช่องปากร้อยละ 52.38 พบผิดปกติร้อยละ 2.65 (จากจำนวนผู้สูงอายุ 111,950 คน ได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปาก 58,945 คน) (รายละเอียดตามตารางที่ 6, 7, 8, 9 และ 10)

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มสุขภาพดีในเขตสุขภาพที่ 6 จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผู้สูงอายุปี 2563 (1. มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 30 นาที, 2. ดื่มน้ำสะอาดได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว, 3. ทานกินผัก/ผลไม้สด 400 กรัม หรือ 5 ทัพพี /วัน), 4. สูบบุหรี่ หรือยาเส้น, และ 5. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) จำนวน 41,333 คน พบว่ามีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบ 5 ด้าน ร้อยละ 21.09 (จำนวน 8,718 คน) ส่วนจังหวัดฉะเชิงเทรา มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบ 5 ด้าน ร้อยละ 22.82 (จำนวน 5,850 คน) สำหรับปี 2564 การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นเป็น 8 ด้าน (1. มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติอย่างน้อยวันละ 30 นาที, 2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์), 3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว, 4. ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบยาเส้น, 5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น

สุรา เบียร์ ยาตองเหล้า), 6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาต่อเนื่อง), 7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง และ 8. ด้านทันตกรรม/ การดูแลสุขภาพช่องปาก) พบพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบ 8 ด้าน ร้อยละ 32.31 (จำนวน 1,281 คน จาก 3,965) มากที่สุดเป็นด้านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ร้อยละ 98.81 และน้อยที่สุดด้านกิจกรรมทางกายฯ ร้อยละ 51.73 (รายละเอียดตามตารางที่ 11)

ปี 2564 จังหวัดร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 6 ขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลในชุมชน (Individual wellness plan) ในบุคลากรสาธารณสุข และแกนนำชมรมผู้สูงอายุระดับตำบล มีการขยายองค์ความรู้จากการอบรมจัดทำแผนการดูแลส่งเสริมสุขภาพรายบุคคลในชุมชน เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2563 เพื่อขยายผลการดำเนินงานในชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 11 ตำบล 11 ชมรม และจังหวัดมีชมรมผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมจากกรมอนามัยและศูนย์อนามัยที่ 6 สำหรับปี 2563 ได้จัดทำ Individual Wellness Plan จำนวน 2 ชมรม คือ ชมรมผู้สูงอายุตำบลบึงน้ำรักษ์ ตำบลบึงน้ำรักษ์ และชมรมผู้สูงอายุดารุ้ลคอยรือต ตำบลหมอนทอง อำเภอบางน้ำเปรี้ยว (รายละเอียดตามตารางที่ 12)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ จังหวัดได้มีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามแนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงของการแพร่ระบาด โดยการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุ ผ่านสื่อต่าง ๆ และไลน์กลุ่มให้กับผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุ เช่น ญาติ ครอบครัว CG อสม. และประชาชนทั่วไป การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุของ CM และ CG ยึดหลักปฏิบัติตามแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ กรณีติดตามการดำเนินงานจังหวัดใช้การประชุมชี้แจง สอบถามปัญหา-อุปสรรคในการดำเนินงาน LTC ผ่านระบบ Line

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุ จำแนกรายอำเภอ ปีงบประมาณ 2564

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
เมือง	162,230	29,081	17.93	15,715	54.04	8,179	28.12	5,187	17.84
บางคล้า	45,671	9,698	21.23	4,987	51.42	2,881	29.71	1,830	18.87
บางน้ำเปรี้ยว	88,805	15,394	17.33	7,981	51.84	4,601	29.89	2,812	18.27
บางปะกง	92,318	15,814	17.13	8,476	53.60	4,611	29.16	2,727	17.24
บ้านโพธิ์	52,911	10,329	19.52	5,344	51.74	2,961	28.67	2,024	19.60
พนมสารคาม	83,033	14,802	17.83	7,835	52.93	4,261	28.79	2,706	18.28
ราชสาส์น	12,713	2,396	18.85	1,240	51.75	721	30.09	435	18.16
สนามชัยเขต	75,169	10,552	14.04	5,831	55.26	3,154	29.89	1,567	14.85
แปลงยาว	47,626	6,860	14.40	3,682	53.67	2,010	29.30	1,168	17.03
ท่าตะเกียบ	46,807	6,127	13.09	3,424	55.88	1,860	30.36	843	13.76
คลองเขื่อน	12,830	2,987	23.28	1,428	47.81	936	31.34	623	20.86
จังหวัด	720,113	124,040	17.23	65,943	53.16	36,175	29.16	21,922	17.67

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)**

อำเภอ	ประชากร สูงอายุ	ผู้สูงอายุที่คัดกรอง ADL		ติดสังคม		ติดบ้าน		ติดเตียง		ยังไม่ได้คัดกรอง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เมือง	24,655	16,870	68.42	16,611	98.46	125	0.74	134	0.79	7,785	31.58
บางคล้า	9,304	5,621	60.41	5,414	96.32	167	2.97	40	0.71	3,683	39.59
บางน้ำเปรี้ยว	13,849	11,188	80.79	10,878	97.23	229	2.05	81	0.72	2,661	19.21
บางปะกง	14,037	11,203	79.81	10,970	97.92	195	1.74	38	0.34	2,834	20.19
บ้านโพธิ์	9,510	6,143	64.6	6,036	98.26	74	1.20	33	0.54	3,367	35.40
พนมสารคาม	13,307	5,871	44.12	5,627	95.84	171	2.91	73	1.24	7,436	55.88
ราชสาส์น	2,226	879	39.49	865	98.41	7	0.80	7	0.80	1,347	60.51
สนามชัยเขต	9,900	5,980	60.4	5,914	98.90	38	0.64	28	0.47	3,920	39.60
แปลงยาว	6,709	3,467	51.68	3,379	97.46	49	1.41	39	1.12	3,242	48.32
ท่าตะเกียบ	5,601	2,092	37.35	2,032	97.13	42	2.01	18	0.86	3,509	62.65
คลองเขื่อน	2,852	2,285	80.12	2,233	97.72	33	1.44	19	0.83	567	19.88
จังหวัด	111,950	71,599	63.96	69,959	97.71	1130	1.58	510	0.71	40,351	36.04

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 3 จำนวนตำบลและชมรมผู้สูงอายุ จำแนกรายอำเภอ ปีงบประมาณ 2564**

อำเภอ	ตำบลทั้งหมด	ชมรมผู้สูงอายุ ทั้งหมด (แห่ง)	ชมรมผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์คุณภาพ	
			ชมรม	ร้อยละ
เมือง	19	19	19	100
บางคล้า	9	9	9	100
บางน้ำเปรี้ยว	10	11	11	100
บางปะกง	12	16	16	100
บ้านโพธิ์	17	18	18	100
พนมสารคาม	8	13	13	100
ราชสาส์น	3	3	3	100
สนามชัยเขต	4	12	12	100
แปลงยาว	4	7	7	100
ท่าตะเกียบ	2	10	10	100
คลองเขื่อน	5	5	5	100
จังหวัด	93	123	123	100

ที่มา : ข้อมูลจากโปรแกรม 3C กรมอนามัย ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา

**ตารางที่ 4** จำนวนหน่วยบริการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จำแนกตามระดับของสถานพยาบาล เขตสุขภาพที่ 6 จ.ฉะเชิงเทรา 2564

ลำดับ	อำเภอ	รพศ.	รพท.	รพช.	สสอ.	รพ.สต.
1.	เมือง	1	0	0	1	21
2.	บางคล้า	0	0	1	1	9
3.	บางน้ำเปรี้ยว	0	0	1	1	12
4.	บางปะกง	0	0	1	1	12
5.	บ้านโพธิ์	0	0	1	1	16
6.	พนมสารคาม	0	0	1	1	12
7.	ราชสาส์น	0	0	1	1	2
8.	สนามชัยเขต	0	0	1	1	15
9.	แปลงยาว	0	0	1	1	6
10.	ท่าตะเกียบ	0	0	1	1	9
11.	คลองเขื่อน	0	0	1	1	6
รวม		1	0	10	11	120

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 5** จำนวนหน่วยบริการ จำแนกตามระดับ Service Plan เขตสุขภาพที่ 6 ระดับ M2 ขึ้นไป

โรงพยาบาล	Service Plan (ระดับ)			
	A	S	M1	M2
1.รพ.พุทธโสธร อ.เมือง	√			
2.รพ.พนมสารคาม อ.พนมสารคาม				√
3.รพ.สนามชัยเขต อ.สนามชัยเขต				√

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 6** จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง จำแนกรายอำเภอ

อำเภอ	ผู้สูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรอง		ปกติ		เสี่ยง		เสี่ยงสูง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เมือง	24,655	12,506	50.72	11,293	90.30	1,122	8.97	91	0.73
บางคล้า	9,304	2,901	31.18	2,685	92.55	104	3.58	112	3.86
บางน้ำเปรี้ยว	13,849	7,166	51.74	6,127	85.50	499	6.96	540	7.54
บางปะกง	14,037	6,664	47.47	6,611	99.20	37	0.56	16	0.24
บ้านโพธิ์	9,510	4,608	48.45	4,240	92.01	264	5.73	104	2.26
พนมสารคาม	13,307	2,704	20.32	2,044	75.59	393	14.53	267	9.87
ราชสาส์น	2,226	424	19.05	347	81.84	53	12.50	24	5.66
สนามชัยเขต	9,900	5,731	57.89	5,619	98.05	63	1.10	49	0.85
แปลงยาว	6,709	3,169	47.24	3,126	98.64	40	1.26	3	0.09
ท่าตะเกียบ	5,601	1,095	19.55	988	90.23	64	5.84	43	3.93
คลองเขื่อน	2,852	1,062	37.24	1,043	98.21	17	1.60	2	0.19
จังหวัด	111,950	48,030	42.90	44,123	91.87	2,656	5.53	1,251	2.60

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 7** จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองโรคเบาหวาน จำแนกรายอำเภอ

อำเภอ	ผู้สูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง		ปกติ		เสี่ยง		เสี่ยงสูง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เมือง	24,655	17,491	70.94	16,869	96.44	593	3.39	29	0.17
บางคล้า	9,304	3,595	38.64	3,419	95.10	170	4.73	6	0.17
บางน้ำเปรี้ยว	13,849	9,842	71.07	8,972	91.16	817	8.30	53	0.54
บางปะกง	14,037	7,840	55.85	7,732	98.62	85	1.08	23	0.29
บ้านโพธิ์	9,510	6,603	69.43	6,394	96.83	198	3.00	11	0.17
พนมสารคาม	13,307	4,305	32.35	3,652	84.83	508	11.80	145	3.37
ราชสาส์น	2,226	623	27.99	562	90.21	55	8.83	6	0.96
สนามชัยเขต	9,900	6,915	69.85	6,755	97.69	137	1.98	23	0.33
แปลงยาว	6,709	3,619	53.94	3,595	99.34	20	0.55	4	0.11
ท่าตะเกียบ	5,601	1,504	26.85	1,323	87.97	163	10.84	18	1.20
คลองเขื่อน	2,852	1,766	61.92	1,728	97.85	36	2.04	2	0.11
จังหวัด	111,950	64,103	57.26	61,001	95.16	2,782	4.43	320	0.50

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 8** จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง CVD RISK จำแนกรายอำเภอ

อำเภอ	ผู้สูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง		เสี่ยงต่ำ		เสี่ยงปานกลาง		เสี่ยงสูง		สูงมาก+สูงอันตราย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เมือง	24,655	7,701	31.24	1,151	14.95	2,411	31.31	1,579	20.50	2,560	33.24
บางคล้า	9,304	1,888	20.29	346	18.33	584	30.93	376	19.92	582	30.83
บางน้ำเปรี้ยว	13,849	5,180	37.40	908	17.53	1,696	32.74	1,037	20.02	1,539	29.71
บางปะกง	14,037	3,340	23.79	362	10.84	898	26.89	691	20.69	1,389	41.59
บ้านโพธิ์	9,510	3,766	39.60	742	19.70	1,225	32.53	684	18.16	1,115	29.61
พนมสารคาม	13,307	3,178	23.88	208	6.54	865	27.22	718	22.59	1,387	43.64
ราชสาส์น	2,226	858	38.54	100	11.66	265	30.89	188	21.91	305	35.55
สนามชัยเขต	9,900	1,613	16.29	402	24.92	581	36.02	291	18.04	339	21.20
แปลงยาว	6,709	1,758	26.20	318	18.09	584	33.22	324	18.43	532	30.26
ท่าตะเกียบ	5,601	859	15.34	149	17.35	303	35.27	183	21.30	224	26.08
คลองเขื่อน	2,852	1,439	50.46	185	12.86	466	32.38	272	18.90	516	35.86
จังหวัด	111,950	31,580	28.21	4,871	15.42	9,878	31.28	6,343	20.09	10,488	33.21

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 9** จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองสุขภาพช่องปาก จำแนกรายอำเภอ

อำเภอ	ผู้สูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง		ปกติ		ผิดปกติ		ไม่ระบุ	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เมือง	24,655	16,725	67.84	16,288	97.39	432	2.58	5	0.03
บางคล้า	9,304	4,010	43.10	3,997	99.68	8	0.20	5	0.12
บางน้ำเปรี้ยว	13,849	10,033	72.45	9,962	99.29	70	0.70	1	0.01
บางปะกง	14,037	7,870	56.07	7,780	98.86	89	1.13	1	0.01
บ้านโพธิ์	9,510	3,846	40.44	3,583	93.16	263	6.84	0	0.00
พนมสารคาม	13,307	4,275	32.13	3,999	93.54	268	6.27	8	0.19
ราชสาส์น	2,226	474	21.29	353	74.47	121	25.53	0	0.00
สนามชัยเขต	9,900	4,812	48.61	4,729	98.28	83	1.72	0	0.00
แปลงยาว	6,709	2,671	39.81	2,553	95.58	115	4.31	3	0.11
ท่าตะเกียบ	5,601	1,961	35.01	1,861	94.90	100	5.10	0	0.00
คลองเขื่อน	2,852	1,968	69.00	1,964	99.80	4	0.20	0	0.00
จังหวัด	111,950	58,945	52.38	57,069	97.31	1,553	2.65	23	0.04

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 10** จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง กลุ่ม Geriatrics Syndrome

โรค	ผู้สูงอายุ(คน)	คัดกรอง	ร้อยละ	ปกติ	ร้อยละ	ผิดปกติ	ร้อยละ	ไม่ระบุ	ร้อยละ
1.สมองเสื่อม	111,950	60,909	54.41	60,361	99.10	536	0.88	12	0.02
2.ซึมเศร้า		69,274	61.88	67,307	97.16	1,967	2.84	-	-
3.ข้อเข่าเสื่อม		60,840	54.35	58,843	96.72	1,996	3.28	1	0.00
4.ภาวะหกล้ม		60,952	54.45	59,274	97.25	1,638	2.69	40	0.07

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

**ตารางที่ 11** พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปี 2564

รายการ	พฤติกรรมที่พึงประสงค์	
	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบ 8 ด้าน</b>	<b>1,281</b>	<b>32.31</b>
<b>2. พฤติกรรมที่พึงประสงค์รายด้าน</b>		
2.1 มีกิจกรรมทางกาย จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 30 นาที	2,051	51.73
2.2 กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7วันต่อสัปดาห์)	2,314	58.36
2.3 ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	2,488	62.75
2.4 ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่	2,749	69.33
2.5 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า)	3,918	98.81
2.6 มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาต่อเนื่อง)	3,771	95.11
2.7 มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง	2,553	64.39
2.8 ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก	2,981	75.18

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก App H4U พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ กรมอนามัย วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2564

: ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการสำรวจฯ ของจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 3,965 คน

**ตารางที่ 12** แผนขับเคลื่อนการดูแลส่งเสริมสุขภาพรายบุคคลในชุมชน (Individual Wellness Plan)

ลำดับ	ชื่อชมรม	ชื่อชมรมผู้สูงอายุ	ตำบล	เป้าหมายผู้สูงอายุ (คน)	แหล่งงบประมาณดำเนินการ
1	เมืองฉะเชิงเทรา	ชมรมผู้สูงอายุ อบต.ท่าไข่	ท่าไข่	50 คน	- งบประมาณจากแผนบูรณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย :-ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้ ตาม 6 องค์ประกอบและการประเมินตนเองในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2564 (รอ:วิกฤติโควิด-19 )
2	บางคล้า	ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลปากน้ำ	ปากน้ำ	50 คน	
3	บางน้ำเปรี้ยว	ชมรมผู้สูงอายุตำบลบางขนาก	บางขนาก	50 คน	
4	บางปะกง	ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์	บางปะกง	50 คน	
5	บ้านโพธิ์	ชมรมผู้สูงอายุตำบลบ้านโพธิ์	บ้านโพธิ์	50 คน	
6	พนมสารคาม	ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแวน	หนองแวน	50 คน	
7	ราชสาส์น	ชมรมผู้สูงอายุตำบลดงน้อย	ดงน้อย	50 คน	
8	สนามชัยเขต	ชมรมผู้สูงอายุตำบลลาดกระทิง	ลาดกระทิง	50 คน	
9	แปลงยาว	ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองไม้แก่น	หนองไม้แก่น	50 คน	
10	ท่าตะเกียบ	ชมรมผู้สูงอายุ ดอกลำดวนหอม	คลองตะเกรา	50 คน	
11	คลองเขื่อน	ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองเขื่อน	คลองเขื่อน	50 คน	
<b>รวมจังหวัด</b>		<b>11 ชมรม 11 ตำบล</b>		550 คน	126,262 บาท

**ที่มา :** งานผู้สูงอายุ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา

สำหรับการดำเนินงานตำบลที่มีระบบส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) ดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2559 จนถึงปัจจุบัน มีตำบลฯ ในชุมชนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 97.85 (ตำบลทั้งหมด 93 ตำบล ผ่านเกณฑ์ 91 ตำบล) มี Care Manager ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 173 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver) ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุ 70 ชม. ของกรมอนามัย จำนวน 786 คน ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการจัดทำแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล (Care Plan) ร้อยละ 81.24 (ยอดสะสม ตั้งแต่ปี 2561 - 2564 จำนวน 2,234 ฉบับ) และปี 2564 มีการจัดทำแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล (Care Plan) ร้อยละ 78.55 (จำนวน 476 ฉบับ) และมีแผนการติดตามเยี่ยมเสริมพลังการดำเนินงานตำบล LTC เพื่อให้ผ่านค่าเป้าหมายที่กำหนด (รายละเอียดตามตารางที่ 13)

ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุตามฐานข้อมูล HDC หมวดยส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 111,972 คน เป็นผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง จำนวน 1,640 คน คัดกรองซึมเศร้า (2Q) ในผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้าน ติดเตียง ร้อยละ 73.96 (จำนวน 1,213 คน) พบเสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 17.07 (จำนวน 207 คน) โดยผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ติดเตียงที่เสี่ยงซึมเศร้าได้รับการประเมินต่อด้วย 9Q ร้อยละ 71.01 (จำนวน 147 คน) โดยผลประเมิน 9Q พบซึมเศร้าร้อยละ 11.56 (จำนวน 17 คน) (รายละเอียดตามตารางที่ 14 และ 15)



ตารางที่ 13 รายงานผลการดำเนินงานโครงการ Long Term Care ปีงบประมาณ 2564

อำเภอ	1.จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โครงการ LTC ทุกสิทธิ (ยอดสะสมของทุกปี (2561-2564))				2. จำนวน Care manager (ขึ้นทะเบียนในระบบ 3C)	3. จำนวน Care giver (ขึ้นทะเบียนในระบบ 3C)	4. แผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล (Care plan) ทุกสิทธิ ที่จัดทำและเสนอต่อคณะกรรมการ LTC แล้ว				5. ตำบล Long Term Care (ยอดสะสมของทุกปี)		
	กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	กลุ่ม 4			4.1 จำนวน Care plan ผู้สูงอายุรายใหม่ ปี 2564	4.2 ร้อยละ จำนวน Care plan ปี 2564	4.3 จำนวน Care plan สะสม ปี 2561-2564	4.4 ร้อยละ จำนวน Care plan สะสม (ปี 2561-2564)	5.1 จำนวน ตำบลทั้งหมด	5.2 จำนวน ตำบลที่ผ่านเกณฑ์ LTC	5.3 ร้อยละ (จำนวน ตำบลผ่านเกณฑ์/ จำนวนตำบลทั้งหมด)
เมือง	208	75	76	92	35	130	12	54.55	345	76.50	19	19	100
บางคล้า	108	23	29	27	10	46	43	78.18	112	59.89	9	8	88.89
บางน้ำเปรี้ยว	329	37	104	41	15	126	121	82.88	467	91.39	10	10	100
บางปะกง	24	107	30	39	15	44	5	100	173	86.50	12	12	100
บ้านโพธิ์	91	16	28	19	24	73	27	81.82	128	83.12	17	17	100
พนมสารคาม	314	98	126	48	21	98	148	96.73	487	83.11	8	8	100
ราชสาส์น	27	8	32	4	4	23	28	100	65	91.55	3	3	100
สนามชัยเขต	113	42	39	34	18	105	32	96.97	208	91.23	4	4	100
แปลงยาว	59	29	49	14	12	31	60	80.00	134	88.74	4	4	100
ท่าตะเกียบ	36	6	22	4	12	67	0	-	63	92.65	2	2	100
คลองเขื่อน	91	22	21	9	7	43	0	0.00	52	36.36	5	4	80.00
<b>รวมจังหวัด</b>	<b>1,400</b>	<b>463</b>	<b>556</b>	<b>331</b>	<b>173</b>	<b>786</b>	<b>476</b>	<b>78.55</b>	<b>2,234</b>	<b>81.24</b>	<b>93</b>	<b>91</b>	<b>97.85</b>

ที่มา : ข้อมูลจากโปรแกรม 3C กรมอนามัย ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564 และโปรแกรม LTC สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

หมายเหตุ : ตำบลที่ไม่ผ่าน ตำบล อำเภอเมือง - ตำบลบางตีนเป็ด ตำบลไสธร ตำบลบางเตย, อำเภอบางคล้า - ตำบลบางกระเจ็ด ตำบลท่าทองกลาง, อำเภอบางปะกง - ตำบลเขาติน, อำเภอบ้านโพธิ์ - ตำบลเทพราช ตำบลท่าพลับ ตำบลหนองบัว ตำบลบางซ่ง ตำบลแหลมประดู่, อำเภอคลองเขื่อน - ตำบลบางเล่า



ตารางที่ 14 รายงานผลการคัดกรองซึมเศร้าผู้สูงอายุ (2Q) ปีงบประมาณ 2564

อำเภอ	ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (คน)					ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ติดบ้าน (คน)				ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ติดเตียง (คน)			
	ทั้งหมด	คัดกรอง	ร้อยละ	ปกติ	ผิดปกติ	ทั้งหมด	คัดกรอง	ปกติ	ผิดปกติ	ทั้งหมด	คัดกรอง	ปกติ	ผิดปกติ
เมืองฉะเชิงเทรา	24,667	15,997	64.85	15,989	8	125	96	88	8	134	96	96	0
บางคล้า	9,304	4,216	45.31	4,204	12	167	54	50	4	40	28	23	5
บางน้ำเปรี้ยว	13,851	11,297	81.56	11,274	23	229	226	218	8	81	79	73	6
บางปะกง	14,037	7,298	51.99	7,293	5	195	143	143	0	38	32	31	1
บ้านโพธิ์	9,512	6,819	71.69	6,715	104	74	50	50	0	33	22	22	0
พนมสารคาม	13,308	5,097	38.3	4,237	860	171	102	15	87	73	53	10	43
ราชสาส์น	2,226	883	39.67	866	17	7	4	3	1	7	3	3	0
สนามชัยเขต	9,902	5,160	52.11	5,123	37	38	20	19	1	28	13	12	1
แปลงยาว	6,710	3,868	57.65	3,790	78	49	49	34	15	39	39	16	23
ท่าตะเกียบ	5,603	2,191	39.1	1,605	586	42	38	36	2	18	15	13	2
คลองเขื่อน	2,852	2,336	81.91	2,190	146	33	33	33	0	19	18	18	0
<b>จังหวัด</b>	<b>111,972</b>	<b>65,162</b>	<b>58.19</b>	<b>63,286</b>	<b>1,876</b>	<b>1,130</b>	<b>815</b>	<b>689</b>	<b>126</b>	<b>510</b>	<b>398</b>	<b>317</b>	<b>81</b>

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC หมวดส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

ตารางที่ 15 รายงานผลการประเมินเข็มศร้าวผู้สูงอายุ (9Q) ปีงบประมาณ 2564

อำเภอ	ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตัดบ้านที่ได้รับการคัดกรองโรคเข็มศร้าว 2Q ผิดปกติ (คน)				ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตัดเตียงที่ได้รับการคัดกรองโรคเข็มศร้าว 2Q ผิดปกติ (คน)			
	ทั้งหมด	ประเมิน9Q	ปกติ	เข็มศร้าว	ทั้งหมด	ประเมิน9Q	ปกติ	เข็มศร้าว
เมืองฉะเชิงเทรา	8	4	2	2	0	0	0	0
บางคล้า	4	4	4	0	5	3	1	2
บางน้ำเปรี้ยว	8	8	5	3	6	5	0	5
บางปะกง	0	0	0	0	1	0	0	0
บ้านโพธิ์	0	0	0	0	0	0	0	0
พนมสารคาม	87	78	77	1	43	39	38	1
ราชสาส์น	1	1	1	0	0	0	0	0
สนามชัยเขต	1	1	1	0	1	1	1	0
แปลงยาว	15	0	0	0	23	0	0	0
ท่าตะเกียบ	2	2	0	2	2	1	0	1
คลองเขื่อน	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>จังหวัด</b>	<b>126</b>	<b>98</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>81</b>	<b>49</b>	<b>40</b>	<b>9</b>

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC หมวดส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564

ปัญหา/สาเหตุ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน
<p><b>1. การพลัดตกหกล้ม</b></p>	<p><b>ระดับกรม</b></p> <p>1. ศูนย์อนามัยที่ 6 ขับเคลื่อนการดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพการดูแลผู้สูงอายุ รายบุคคลในชุมชน (Individual wellness plan) การจัดทำแผนเฉพาะรายเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ พัฒนาทักษะกาย ใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพดีตามแนวทาง 6 องค์ประกอบ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ด้านการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ</li> <li>2. ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>3. ด้านการดูแลสมอง “ผู้สูงอายุสมองดี”</li> <li>4. สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ</li> <li>5. ความสุขของผู้สูงอายุ</li> <li>6. สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ</li> </ol> <p>(คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว Individual wellness plan สำหรับผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)</p> <p>- แนวทางการดำเนินงานสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่</p> <p>2. ศูนย์อนามัยที่ 6 ร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลชลบุรี จัดทำรูปแบบการป้องกันการพลัดตกหกล้ม เขตสุขภาพที่ 6 (อยู่ระหว่างดำเนินการ)</p> <p><b>ระดับจังหวัด</b></p> <p>- กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 6 ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพการดูแลผู้สูงอายुरายบุคคลในชุมชน (Individual wellness plan) ในบุคลากรสาธารณสุข และแกนนำชมรมผู้สูงอายุระดับตำบล มีการขยายองค์ความรู้จากการอบรมจัดทำแผนการดูแลส่งเสริมสุขภาพรายบุคคลในชุมชน เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2563 ณ ห้องประชุม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ แกนนำชมรมผู้สูงอายุ 12 ชมรม และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 64 คน</p>	<p><b>ระดับกรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้ร่วมกับภาคีเครือข่ายครอบคลุมทั้ง 8 จังหวัด</li> <li>- เขียนตัวอย่างโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้ม เพื่อเป็นแนวทางให้พื้นที่ในการของบกองทุนตำบลในการดำเนินงาน (ศูนย์อนามัยที่ 6 เสนอโครงการไปที่สปสช. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการของบประมาณในพื้นที่เรียบร้อยแล้ว)</li> <li>- รูปแบบการป้องกันการพลัดตกหกล้ม เขตสุขภาพที่ 6 (อยู่ระหว่างดำเนินการ)</li> </ul> <p><b>ระดับจังหวัด</b></p> <p>- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 6 จัดอบรมการจัดทำแผนการดูแลส่งเสริมสุขภาพรายบุคคลในชุมชน (Individual Wellness Plan) ให้แก่บุคลากรสาธารณสุข และแกนนำชมรมผู้สูงอายุทุกอำเภอ ๆ ละ 1 ชมรม เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2563 และจังหวัดมีชมรมผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมจากกรมอนามัย และศูนย์อนามัยที่ 6 เมื่อปี 2563 ได้เริ่มจัดทำ Individual Wellness Plan แล้ว จำนวน 2 ชมรม คือ ชมรมผู้สูงอายุตำบลบึงน้ำรักษ์ ตำบลบึงน้ำรักษ์ และชมรม</p>

ปัญหา/สาเหตุ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน
	<p>- แผนปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว และการป้องกันปัญหาสุขภาพ งบประมาณจากแผนงานบูรณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย เป็นเงิน 171,896 บาท ดำเนินงาน 2 กิจกรรม ระยะเวลา ดำเนินงาน กุมภาพันธ์ – พฤษภาคม 2564 ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) อบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว และการป้องกันปัญหาสุขภาพ รวม 605 คน เป็นเงิน 126,262 บาท</li> <li>2) จัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและอาสาสมัครสาธารณสุขเรื่องการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมครบวงจรในพื้นที่ต้นแบบ 2 อำเภอ คือ อ.เมืองฉะเชิงเทรา และ อ.บางน้ำเปรี้ยว รวม 220 คน เป็นเงิน 45,634 บาท</li> </ol> <p>- แผนปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มบำนาญ บำนาญ ปี 2564 งบประมาณของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา (Non UC) ระยะเวลาดำเนินงาน มกราคม - มีนาคม 2564 เป็นเงิน 21,700 บาท (รอ : วิกฤตโควิด-19)</p>	<p>ผู้สูงอายุตัวเล็กคอยรื้อด ตำบลหมอนทอง อำเภอบางน้ำเปรี้ยว</p>
<p><b>2. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ</b> - ผลการสำรวจ พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ ปี 2563 ของจังหวัดสมุทรปราการ พบพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบ 5 ด้าน ร้อยละ 30.98 โดยพบ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์มากที่สุด ด้านการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 98.16 และน้อยสุดด้าน กิจกรรมทางกาย ร้อยละ 40.06</p>	<p><b>ระดับกรม</b></p> <p>- ปี 2564 กรมอนามัยมีการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุผ่านระบบคลังข้อมูลสมรรถภาพประชาชน Application Health For You (H4U) ระบบเปิดให้ลงข้อมูลได้เดือนมกราคม 2564</p> <p><b>พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ</b></p> <p>ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพช่องปาก และด้านการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน/ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที/สัปดาห์</li> <li>2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)</li> </ol>	<p><b>ระดับกรม</b></p> <p>- ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้ชี้แจงการสำรวจ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ผ่านการประชุมเชิงปฏิบัติการบูรณาการ แผนงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม เขตสุขภาพที่ 6 ปีงบประมาณ 2564 เมื่อวันที่ 5 - 6 ตุลาคม 2563 ณ โรงแรม โกลเด้น ซิตี้ จังหวัดระยอง แลด์ จัดทำหนังสือขอความร่วมมือการสำรวจ ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ในปี 2564 ทุกจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 6</p> <p>- ดำเนินการคืนข้อมูลให้จังหวัดรายไตรมาส</p>

ปัญหา/สาเหตุ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน
	<p>3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว</p> <p>4. ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่</p> <p>5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า)</p> <p>6. การตรวจสุขภาพประจำปีหรือพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์</p> <p>7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง</p> <p>8. การดูแลสุขภาพช่องปาก/มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน</p> <p>(อ้างอิงดัชนีที่ 8 ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561)</p> <p>- ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มี ADL <math>\geq</math> 12 คะแนน ร้อยละ 5 ของประชากรสูงอายุทั้งหมดของพื้นที่</p> <p>- มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 124,040 คน ผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมิน ร้อยละ 5 (จำนวน 6,202 คน)</p> <p>- แนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว Individual wellness plan สำหรับผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (จังหวัดนำไปประยุกต์ใช้ตามบริบทของพื้นที่)</p>	
	<p><b>ระดับจังหวัด</b></p> <p><b>มีการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์โดยในปี 2564</b></p> <p>- ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผู้สูงอายุ ผ่านแอปพลิเคชัน H4U จำนวน 3,965 คน เริ่มดำเนินการเมื่อวันที่ 9 มกราคม 2564 (ข้อมูลจาก App H4U พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ กรมอนามัย วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2564)</p>	<p><b>ระดับจังหวัด</b></p> <p>- ผลการสำรวจฯ พบผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบ 8 ด้าน ร้อยละ 32.31 (จำนวน 1,281 คน)</p> <p>1. มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติอย่างน้อยวันละ 30 นาที ร้อยละ 51.73</p> <p>2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือเป็นประจำ (6-7วันต่อสัปดาห์) ร้อยละ 58.36</p> <p>3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ร้อยละ 62.75</p> <p>4. ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 69.33</p> <p>5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า) ร้อยละ 98.81</p>

ปัญหา/สาเหตุ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน
		<p>6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาต่อเนื่อง) ร้อยละ 95.11</p> <p>7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง ร้อยละ 64.39</p> <p>8. ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก ร้อยละ 75.18</p> <p>- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา ได้อนุมัติแผนให้ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว และการป้องกันปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปี 2564 โดยใช้งบประมาณจากแผนบูรณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสังคมสูงวัย ดำเนินงานจัดอบรมปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2564 ทุกอำเภอละ 1 ชมรม</p>

ปัญหา/สาเหตุ	แผน/กิจกรรมการแก้ไขปัญหา	ความก้าวหน้า/ผลการดำเนินงาน
<p><b>3. ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ติดเตียงเสี่ยงต่อการ มีปัญหาสุขภาพจิต</b></p>	<p><b>ระดับกรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กรมสุขภาพจิตเผยแพร่สื่อความรู้การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้กับเครือข่ายสาธารณสุขผ่านช่องทางต่างๆ</li> </ul> <p><b>การดำเนินงานศูนย์สุขภาพจิตที่ 6</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 กลับสู่ภาวะปกติ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 มีแผนจัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขที่ผ่านการอบรม Care manager ให้มีความรู้เกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การดูแลทางสังคมจิตใจผู้สูงอายุป่วยเรื้อรัง (ติดบ้าน ติดเตียง) ด้วยหลัก 4ส (สังเกต ใส่ใจ เสริมสร้าง ส่งต่อเชื่อมโยง)</li> <li>- การเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ด้วยหลัก 3S (Smile Strong Smart) และกระตุ้นให้เจ้าหน้าที่ รพ.สต.คัดกรอง 2Q และประเมินต่อด้วย 9Q ต่อเนื่องมากขึ้น</li> </ul> </li> <li>2. กรมสุขภาพจิตพัฒนาคู่มือการเยี่ยมบ้าน เพื่อดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุป่วยเรื้อรังติดบ้าน ติดเตียง และคู่มือเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุและ care giver</li> </ol>	<p><b>ระดับกรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กรมสุขภาพจิตเผยแพร่สื่อความรู้การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้กับเครือข่ายสาธารณสุขผ่านช่องทางต่างๆ</li> <li>- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 จัดประชุมชี้แจงขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และวางแผนการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายুর่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจาก สสจ. สสอ. รพ.สต. เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2563 ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา</li> </ul>
	<p><b>ระดับจังหวัด</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จังหวัดมีการคัดกรองซึมเศร้า โดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต. อสม. และ CG เพื่อดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง</li> </ul>	<p><b>ระดับจังหวัด</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จังหวัดมีการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงครอบคลุมทุกตำบล โดยทีมสหวิชาชีพ care giver และ อสม.</li> <li>- การคัดกรองซึมเศร้า 2Q และประเมินซึมเศร้า 9Q ในผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงยังไม่ครอบคลุม ข้อมูล HDC วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564 พบคัดกรองซึมเศร้า 2Q จำนวน 1,213 คน (เป้าหมาย 1,640 คน) คิดเป็นร้อยละ 73.96/ประเมินซึมเศร้า 9Q จำนวน 147 คน (เป้าหมาย 207 คน) คิดเป็นร้อยละ 71.01</li> </ul>



#### 4. นวัตกรรม/ตัวอย่างที่ดี (ถ้ามี)

- กระเป๋า “พระคิลานุปัฏฐาก 1 ใบ/วัด” ต่อยอดเป็น “1 วัด 1 เรือนพยาบาล” อ.บางน้ำเปรี้ยว

#### 5. ข้อเสนอแนะของผู้นิเทศ

##### 5.1 สำหรับพื้นที่

5.1.1 สนับสนุนการใช้ โปรแกรม Long Term Care (3C) Care Manager, Caregiver, Care Plan ในระดับพื้นที่ในการจัดทำแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม และผ่านค่าเป้าหมายในปี 2564

5.1.4 ติดตามพื้นที่ในการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุตามค่าเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และดำเนินงานแก้ไขปัญหาในด้านที่ไม่ผ่านเกณฑ์

5.1.5 ส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขคัดกรองซึมเศร้า (2Q) และประเมินซึมเศร้า (9Q) ในผู้สูงอายุ ตัดบ้านติดเตียงให้ครอบคลุมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเฝ้าระวังและดูแลต่อเนื่องในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงซึมเศร้า

5.1.6 เน้นการสื่อสารให้ภาคีเครือข่ายดำเนินการป้องกันและ เฝ้าระวังโดยยึดแนวทางปฏิบัติ ด้านสาธารณสุขตามมาตรการการป้องกันตนเองจากโรคโควิด-19 อย่างเคร่งครัด เพื่อให้ CM,CG, อสม., นักบริบาลฯ สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างปลอดภัย

##### 5.2 สำหรับส่วนกลาง

###### 5.2.1 การสนับสนุนคู่มือการดำเนินงาน

- คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว Individual wellness plan สำหรับผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- สนับสนุนสื่อความรู้การดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินกิจกรรมวัคซีนใจในชุมชนต้นแบบ เพื่อสร้างความเข้มแข็งของสมาชิกชุมชนในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม

ผู้รายงาน : นางทิพย์วรรณ จอมแพง

ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

วัน/เดือน/ปี : 18 กุมภาพันธ์ 2564

โทรศัพท์ : 087 600 3874

E-mail : [kaeja2521@hotmail.com](mailto:kaeja2521@hotmail.com)

ผู้รายงาน : นางเดือนเพ็ญ ชาญณรงค์

ตำแหน่ง : ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 6

วัน/เดือน/ปี : 18 กุมภาพันธ์ 2564

โทร. : 089 858 7962

ผู้ตรวจรายงาน : นางยุพา ชัยเพชร

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)

วัน/เดือน/ปี : 18 กุมภาพันธ์ 2564

โทร : 094 479 4115

E-mail : [yupha\\_dang@hotmail.com](mailto:yupha_dang@hotmail.com)