

- 1 2. การพัฒนาความถูกต้อง และทันสมัยของข้อมูลการดำเนินงาน
- 2 3. สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพวัยผู้สูงอายุ
- 3 4. การนิเทศ ติดตาม กำกับกับการดำเนินงาน

4 3. มาตรการขับเคลื่อน

- 5 1. ขับเคลื่อนการดำเนินงานผ่านกลไกอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัยและคณะกรรมการ LTC
- 6 เขตสุขภาพที่ 6
- 7 2. สนับสนุนการดำเนินงานการส่งเสริมดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเขตสุขภาพที่ 6
- 8 3. สนับสนุนการประเมินคัดกรอง/การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ผ่าน Digital Platform
- 9 (H4U & Digital blue book)
- 10 4. สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุรายบุคคลในชุมชน
- 11 (Individual Wellness Plan)
- 12 5. สนับสนุนการใช้โปรแกรม 3C ในการดำเนินงาน
- 13 6. พัฒนาศักยภาพบุคลากร (CM/CG/CC) ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานผู้สูงอายุ
- 14 7. ติดตามการดำเนินการร่วมกับการตรวจราชการพื้นที่เขตสุขภาพที่ 6

15 4. ความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ

- 16 1. นโยบายการดำเนินงานผู้สูงอายุ ปี 2564
- 17 2. สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
- 18 3. คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว (Health Promotion & Prevention
- 19 Individual Wellness Plan) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้สูงอายุ
- 20 4. คู่มือการใช้โปรแกรม Long Term Care (3C)
- 21 5. คู่มือแนวทางการฝึกอบรมหลักสูตรฟื้นฟู Care Manager
- 22 6. แนวทางการดำเนินงานระบบส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกันแบบไร้รอยต่อในชุมชน (Intermediate care
- 23 incommunity) กรมอนามัย
- 24 7. คู่มือการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ Health for You : H4U
- 25 8. คู่มือการบริหารกองทุนปี 2562
- 26 9. แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข เพื่อการจัดการภาวะระบาดของโรคโควิด-19

27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37

1 **ประเด็นความรู้สำคัญในการส่งเสริมความรอบรู้ของประชาชนหรือผู้รับบริการโดยครอบคลุม 6 ประเด็นสำคัญ**
2 **ของผู้สูงอายุ**

3 ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานและอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุใน 6 ประเด็นตามแนว
4 ทิศทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว (Health Promotion & Prevention Individual Wellness
5 Plan) ดังนี้

6 **องค์ประกอบที่ 1 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ** ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือนบุคคลวัย
7 อื่นๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน

8 **องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ** ในการออกกำลังกายทุกครั้งผู้สูงอายุควรประเมินความ
9 เหมาะสม ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย และภาวะของโรคก่อน

10 **องค์ประกอบที่ 3 สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ** ช่องปากเป็นด่านแรกของระบบทางเดินอาหาร หน้าที่สำคัญคือ
11 การเคี้ยว กัด และกลืนอาหารโดยไม่สำลัก จึงส่งผลต่อภาวะโภชนาการ รวมไปถึงการได้รับสารอาหารที่มี
12 ประโยชน์ต่อร่างกาย

13 **องค์ประกอบที่ 4 ผู้สูงอายุสมองดี** สามารถคัดกรองภาวะสมองเสื่อมได้ด้วยตนเอง และรู้จักวิธีป้องกันภาวะ
14 สมองเสื่อม

15 **องค์ประกอบที่ 5 ความสุขของผู้สูงอายุ** ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจเกิดควบคู่กับการเปลี่ยนแปลง
16 ทางกาย ผู้สูงอายุควรรู้จักวิธีสร้างเสริมความสุขในตนเอง

17 **องค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ** การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมี
18 จุดประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในบ้านปลายอย่างมีความสุขและปลอดภัยจากสภาพอันตรายที่
19 อาจเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ

20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45