

สรุปรายงานการประชุม

ประชุมเชิงปฏิบัติการสร้างความรอบรู้และส่งเสริมสุขภาพการดูแลผู้สูงอายุ รายบุคคลในชุมชน (Individual wellness plan) (ระบบออนไลน์)

ณ ห้องประชุมสัตบรรณ ศูนย์อนามัยที่ 6

ผู้เข้าร่วมประชุม

1. นางทิพย์วรรณ จุ่มแพง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	ศูนย์อนามัยที่ 6
2. นางสาวลลิตา สุกแสงปัญญา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	ศูนย์อนามัยที่ 6
3. นางสาววนิดา ราชมณี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์อนามัยที่ 6
4. นางสาวสุวรรณา จริยา	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	ศูนย์อนามัยที่ 6
5. นางสาวมณีนุช เสี่ยงพานิช	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	ศูนย์อนามัยที่ 6
6. นางสาวสุพัฒตรา สังข์กร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์อนามัยที่ 6
7. นางสาวนิภาพร สมประสงค์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์อนามัยที่ 6
8. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	ระดับจังหวัด/อำเภอ/รพ./รพ.สต.	เขตสุขภาพที่ 6
9. แกนนำผู้สูงอายุ/ข้าราชการเกษียณ		เขตสุขภาพที่ 6

ศูนย์อนามัยที่ 6 กลุ่มวัยผู้สูงอายุ จัดประชุมขับเคลื่อนการดำเนินงาน Wellness plan ผ่านชมรม/โรงเรียนผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 ผ่านระบบ VDO conference วัตถุประสงค์การจัดประชุมเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพแบบบูรณาการ ส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 329 คน ประกอบด้วย ศูนย์อนามัยที่ 6 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล/Care Manager แกนนำผู้สูงอายุ กลุ่มข้าราชการเกษียณ ในเขตสุขภาพที่ 6

วาระการประชุม

เปิดการประชุม ประธาน : นายแพทย์พนิต โสเสถียรกิจ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6

กล่าวรายงาน : นางศิริพร จริยาจิรวัฒนา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 6

- บรรยาย “แนวทางการส่งเสริมสุขภาพการดูแลผู้สูงอายุ รายบุคคลในชุมชน (wellness plan)”
โดย นางสาวนิภาพร สมประสงค์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 6

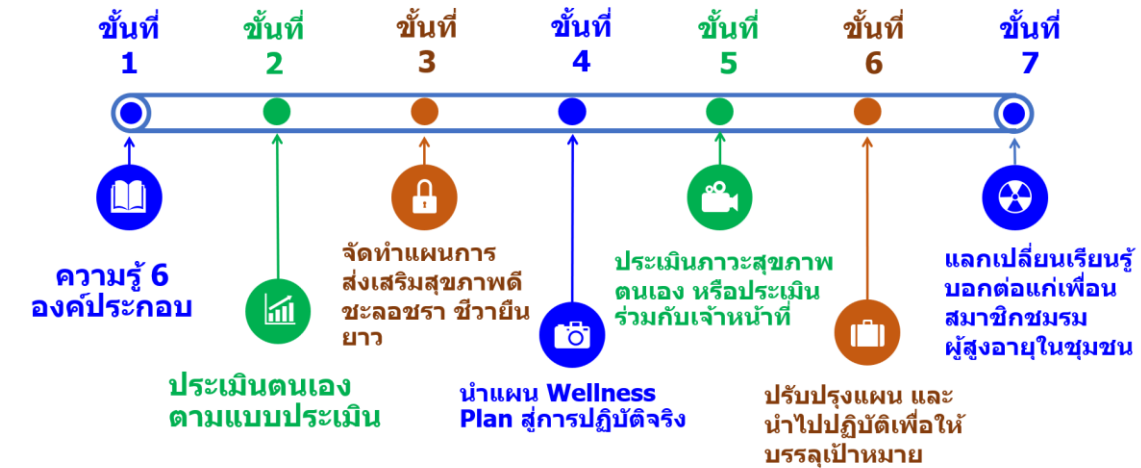
แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

เป็นเครื่องมือในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) แก่ผู้สูงอายุและคนทุกกลุ่มวัย ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง “ทักษะทางปัญญาและสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถในการแสวงหา ทำความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและธำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี” ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) คือ ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง ทำความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ กลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจ เพื่อการนำข้อมูลไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม

ผู้สูงอายุมีแผนส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว รายบุคคล (Wellness Plan) ใน 6 ประเด็น ดังนี้

1. ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. ด้านการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
3. ด้านสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ
4. ด้านการดูแลสมอง “ผู้สูงอายุสมองดี”
5. ความสุขของผู้สูงอายุ
6. สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว



- **บรรยาย “การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (H4U) ใน Blue Book Application”**

โดย นางสาวนิภาพร สมประสงค์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 6

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ คือ การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆเอง (ร่างกาย จิตใจ สังคม) มี 8 ด้าน ดังนี้

1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน/ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที/สัปดาห์
 2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)
 3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
 4. ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่
 5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า)
 6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาต่อเนื่อง)
 7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง
 8. การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยการแปรงฟันก่อนนอน
- ผ่านการประเมินทั้ง 8 ด้าน ถือว่าผ่านการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 ของประชากรสูงอายุทั้งหมดของพื้นที่
2. ผู้สูงอายุ ที่มีADL \geq 12 คะแนน ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ผลการดำเนินงาน ปี 2564 เขตสุขภาพที่ 6 มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 23.2

ผลการดำเนินงาน ปี 2564 (ข้อมูล ณ วันที่ 25 มกราคม 2565) เขตสุขภาพที่ 6 มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 64.86 จากจำนวนการสำรวจ 11,575 ราย

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ใน Blue Book Application

สมุดบันทึกสุขภาพ (Blue Book Application) ดาวน์โหลดใช้งานได้ 4 ช่องทาง

1. ผ่านเว็บไซต์ <https://bluebook.anamai.moph.go.th>
2. สมาร์ทโฟน ระบบ Android ดาวน์โหลด Application ผ่าน Google Play
3. สมาร์ทโฟน ระบบ IOS ดาวน์โหลด Application ผ่าน App Store
4. เพิ่มเพื่อนใน Line โดยพิมพ์ใน ID ว่า @bluebook

● **บรรยาย “เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข”**

โดย นางสาวนิภาพร สมประสงค์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 6

การขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ตั้งแต่ 30 คนขึ้นไปทั้งชายและหญิง โดยในชมรมสามารถมีผู้ที่มีอายุระหว่าง 25 – 59 ปี ได้ไม่เกิน 1 ใน 4 ของสมาชิกที่มีอายุเกิน 60 ปี ขึ้นไป โดยมีการดำเนินกิจกรรมของชมรมโดยผู้สูงอายุเป็นสมาชิก เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์หรือความมุ่งมั่นของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนั้นๆ และเพื่อสังคมโดยรวม

ประโยชน์ของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

1. ผู้สูงอายุได้รับการประเมินสุขภาพที่พึงประสงค์ และจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ได้ตามบริบทของตนเอง
2. ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพพัฒนาทักษะกายใจ
3. ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีสุขภาพดี สามารถดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
4. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมมีการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหว โภชนาการ สุขภาพช่องปาก สมองดี มีความสุข และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ
5. ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ต่อสังคม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ปี 2565 ประกอบด้วย

- 1.การบริหารจัดการ
- 2.กองทุนชมรมผู้สูงอายุ
- 3.กิจกรรม 4 มิติ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ
- 4.นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรม

ผลการประเมินให้คะแนน

คะแนน 91-100 ระดับ ดีเด่น

คะแนน 81-90 ระดับ ดีมาก

คะแนน 71-80 ระดับ ดี

คะแนน 51-70 ระดับ พอใช้



Qr code ดาวนโหลดเกณฑ์

ชมรมผู้สูงอายุคุณภาพด้านสุขภาพ ปี 2565



Qr code คู่มือขับเคลื่อนการ

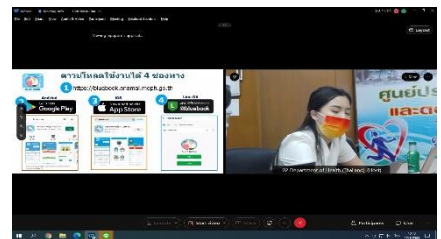
ดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

ปี 2565



ศูนย์อนามัยที่ 6 กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ วัยผู้สูงอายุ
ดำเนินการจัดประชุมการดำเนินงาน Wellness plan
ผ่านชมรม/โรงเรียนผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 (ระบบออนไลน์)

ศูนย์อนามัยที่ 6 กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ วัยผู้สูงอายุ ดำเนินการจัดประชุมการดำเนินงาน Wellness plan ผ่านชมรม/โรงเรียนผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 (ระบบออนไลน์) โดยมีนายแพทย์พนิต ไส่เสถียรกิจ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นประธาน และนางศิริพร จรรย์จิรวัฒนา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 6 ผู้กล่าวรายงานการจัดประชุมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพแบบบูรณาการ ส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยจัดการประชุม ณ ห้องประชุม สัตบรรณ ศูนย์อนามัยที่ 6 มีผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย แกนนำชมรมผู้สูงอายุ และบุคลากรสาธารณสุขในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข 8 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 6 จำนวน 320 คน



QR Code เอกสารการประชุม



นิภาพร สมประสงค์
 ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
 ผู้รายงาน