



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

Cluster วัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 6 ประชุมเชิงปฏิบัติการแนวทางการ ส่งเสริมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 วันที่ 18 เมษายน 2565 ณ เทศบาลตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี



ศูนย์อนามัยที่ 6 นำทีมโดย นางทิพย์วรรณ จุมแพง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ร่วมกับ นางสมจิต ยะใจ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี และคณะ ลงพื้นที่ชี้แจงแนวทางการส่งเสริมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 ณ ศูนย์ฟื้นฟูคุณภาพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งได้รับการต้อนรับและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากนายประยุทธ์ วาสนาวิน นายกเทศมนตรีตำบลเกาะขวาง และคณะ

ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำ “คู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6” ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม โดยมีเนื้อหาและแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1) คู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ ความรู้การเปลี่ยนแปลงตนเองในผู้สูงอายุ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ADL) การประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม การออกกำลังกาย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

2) การดำเนินงาน
ทำคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มจำนวน 30 คน เข้าร่วมโครงการ โดยการให้ความรู้ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตามคู่มือ ปฏิบัติต่อเนื่อง 2-3 วัน/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 เดือน โดยมีการติดตามผู้สูงอายุทุกเดือน ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ เยี่ยมบ้าน หรือทางโทรศัพท์ เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาโครงการ (6เดือน) นัดหมายกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มหลังเข้าร่วมโครงการ และวิเคราะห์สรุปผลความสามารถในการทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ





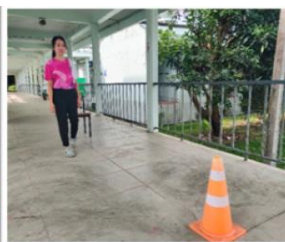
กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

Cluster วัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 6

สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ การป้องกันการพลัดตกหกล้ม เขตสุขภาพที่ 6

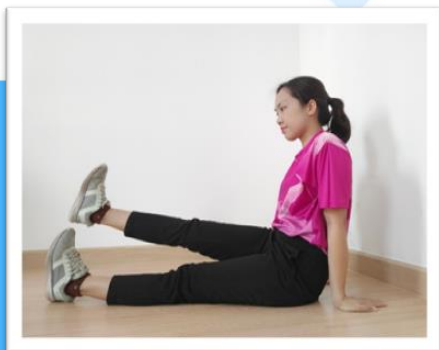
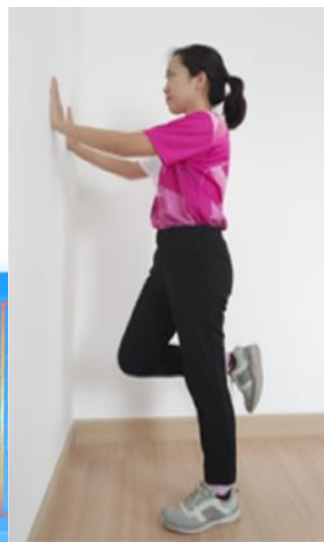
ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” โดยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 17.81 ปัจจุบันเขตสุขภาพที่ 6 มีผู้สูงอายุร้อยละ 15.82 เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การมองเห็นลดลง การเคลื่อนไหวลำบาก ประสิทธิภาพในการทรงตัวบกพร่อง เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มเพิ่มขึ้น

ศูนย์อนามัยที่ 6 ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น จึงได้จัดทำคู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 และคลิป VDO การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยมุ่งหวังที่จะเผยแพร่องค์ความรู้ให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ



เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2565 ได้นำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม จำนวน 30 คน ณ ศูนย์ฟื้นฟูคุณภาพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี โดยการให้ความรู้ต่างๆ ตามรายละเอียดในคู่มือ ดังนี้

1. ความรู้การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
2. การประเมินคัดกรอง ADL
3. การประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม
4. การออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - การฝึกการทรงตัว
 - การฝึกเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
5. การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ



Cluster วัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 6

สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ การป้องกันการพลัดตกหกล้ม เขตสุขภาพที่ 6

เผยแพร่สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คลิป VDO การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ผ่านเว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 6 , YouTube , และ Face Book ประชาสัมพันธ์สุขภาพดีต่อ.6

ศูนย์อนามัยที่ 6 ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำคู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 และคลิป VDO การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รายละเอียด ดังนี้

1. ความรู้การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
2. การประเมินคัดกรอง ADL
3. การประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม
4. การออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - การฝึกการทรงตัว
 - การฝึกเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
5. การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

