

แบบฟอร์มมาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP)

ชื่อหน่วยงาน กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัด
	ชื่อตัวชี้วัด ตัวชี้วัดที่ 3.16 ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

1. วัตถุประสงค์ (Objectives)

- 1.1 เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานเฝ้าระวังและวิเคราะห์สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของประชากรผู้สูงอายุ
- 1.2 เพื่อวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

2. ขอบเขต (Scope)

เอกสารฉบับนี้ ครอบคลุมขั้นตอนการปฏิบัติงานการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ และการประเมินการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ตั้งแต่กำหนดผู้รับผิดชอบ กรอบการดำเนินงาน จนถึงการควบคุม กำกับติดตาม และประเมินผล

3. คำจำกัดความ (Definition)

3.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนอายุ 60 ปีเต็มขึ้นไป ที่สามารถช่วยเหลือตนเองโดยสมบูรณ์ ไม่ต้องการพึ่งพิง ในทุกกิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวัน หรือมีคะแนนประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living: ADL) ที่มีค่าคะแนนตั้งแต่ 12 คะแนน ขึ้นไป

3.2 แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) หมายถึง เครื่องมือในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของความรู้ด้านสุขภาพว่าหมายถึง “ทักษะทางปัญญาและสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจ และความสามารถของปัจเจกในการแสวงหาทำความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี”

3.3 แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) มีองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพและจัดการปัจจัยเสี่ยง 6 ประเด็น ได้แก่

1. ประเด็นโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. ประเด็นการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
3. ประเด็นสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ
4. ประเด็นผู้สูงอายุสมองดี
5. ประเด็นความสุขของผู้สูงอายุ
6. ประเด็นสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

3.4 ผู้สูงอายุมีแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีค่าคะแนนการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Index for Activities of Daily Living: ADL) ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป (กลุ่มติดสังคม) ได้รับการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพและจัดทำแผนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

3.5 กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ประกอบด้วย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินทาง เดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน และการท่องเที่ยว (ที่มา : แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573)

3.6 มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน/ ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที/สัปดาห์ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน ทำนา หรือ ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือสะสม 150 นาที/สัปดาห์

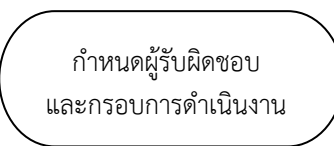
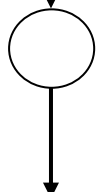
3.7 การทดสอบลุก-เดิน-นั่ง ไปได้ (Timed Up and Go test : TUG) หมายถึง การประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน และการทรงตัว โดยการเดินไป-กลับระยะ 3 เมตร ซึ่งถ้าใช้เวลาทดสอบน้อยกว่าหรือเท่ากับ 12 วินาที ถือว่า ปกติ/ไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม ใช้เวลามากกว่า 12 วินาที ถือว่า มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม

4. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

4.1 หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

4.2 นักวิชาการสาธารณสุขและนักวิทยาศาสตร์การศึกษากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

5. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
1		กำหนดผู้รับผิดชอบ ร่วมหาแนวทางและ กรอบการดำเนินงาน	ภายในเดือน ตุลาคม	- หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยี กิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ - นักวิชาการสาธารณสุขและ นักวิทยาศาสตร์การศึกษากลุ่ม พัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทาง กายผู้สูงอายุ	แบบมอบหมายงาน
2		วิเคราะห์สถานการณ์การ มีกิจกรรมทางกายของ ผู้สูงอายุ และ Gap การ ดำเนินงาน	ภายในเดือน ตุลาคม	- หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยี กิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ - นักวิชาการสาธารณสุขและ นักวิทยาศาสตร์การศึกษากลุ่ม พัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทาง กายผู้สูงอายุ	- องค์ความรู้ - งานวิจัย - ระบบรายงาน ข้อมูล
					

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> จัดทำเกณฑ์การประเมินการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ </div> <div style="text-align: center;">↓</div>	เกณฑ์การประเมินการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ	ภายในเดือนตุลาคม	- หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ - นักวิชาการสาธารณสุขและนักวิทยาศาสตร์การกีฬากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ	- เกณฑ์การประเมินการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ - องค์ความรู้เกี่ยวกับการประเมินการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ชี้แจงการใช้เกณฑ์การประเมินการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ </div> <div style="text-align: center;">↓</div>	ชี้แจงเกณฑ์การประเมินการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ	ภายในเดือนพฤศจิกายน	- หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ - นักวิชาการสาธารณสุขและนักวิทยาศาสตร์การกีฬากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ	- คู่มือการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ - เกณฑ์การประเมินการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> วิเคราะห์/สังเคราะห์/สรุปผล/จัดทำรายงาน </div> <div style="text-align: center;">↓</div>	- วิเคราะห์ / สังเคราะห์ - สรุปผล / ประเมินผล - จัดทำรายงาน	ไตรมาส 3	- หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ - นักวิชาการสาธารณสุขและนักวิทยาศาสตร์การกีฬากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ	ข้อมูลผู้สูงอายุที่มีแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)
6	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน </div> <div style="text-align: center;">↓</div>	กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน	ทุกไตรมาส	- หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ - นักวิชาการสาธารณสุขและนักวิทยาศาสตร์การกีฬากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ	ข้อมูลผู้สูงอายุที่มีแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)
7	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> สรุปผล และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ </div>	เผยแพร่ผลการประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)	ไตรมาส 4	- หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ - นักวิชาการสาธารณสุขและนักวิทยาศาสตร์การกีฬากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ	ผลการประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)