

2.3 บทสรุปผู้บริหารในการดำเนินงานตามแผนการดำเนินงาน รอบ 5 เดือนแรก ตามแผนงานโครงการฯ และนโยบายประเด็นสำคัญของรัฐบาล

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆเอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยด้านการบริโภคอาหาร ด้านการมีกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย ซึ่งข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตัว ดังนี้ 1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน /ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ ออกกำลังกาย) สัปดาห์ละ 150 นาที/สัปดาห์ 2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) 3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว 4. ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่ 5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ยาตองเหล้า 6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัวมีการรับประทานยาต่อเนื่อง) 7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง และ 8. ด้านทันตกรรม/ การดูแลสุขภาพช่องปาก

ซึ่งผลการดำเนินงานตามแผนการดำเนินงาน รอบ 5 เดือนแรก ค่าเป้าหมายร้อยละ 40 พบว่า จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้วย Blue Book Application ปี 2565 เป้าหมาย ผู้สูงอายุที่มี ADL \geq 12 คะแนน ในระบบ HDC จำนวน 10 % ของพื้นที่ มีกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดประมาณ จำนวน 748,200 คน ผลการดำเนินงาน ใน Blue Book Application จำนวน 628,541 คน และผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 8 ด้าน จำนวน 456,035 คน คิดเป็นร้อยละ 72.55 (ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2565) สำหรับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้านภาพรวมของประเทศ พบว่าแต่ละศูนย์อนามัยมีผลการดำเนินงาน พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รอบ 5 เดือนแรก ผ่านเป้าหมายร้อยละ 40 ทุกหน่วยงาน ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ร้อยละ 83.38 รองลงมา คือ ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี ร้อยละ 79.73 และศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ ร้อยละ 78.18 และเมื่อวิเคราะห์ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้าน โดยแยกเป็นรายพฤติกรรมสรุปเป็นภาพรวมทั้งประเทศ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพที่มากที่สุด คือ การดูแลตนเอง และการแปรงฟัน ร้อยละ 90.05 รองลงมาคือ พฤติกรรมสุขภาพด้านการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 89.57 สำหรับพฤติกรรมสุขภาพที่น้อยที่สุด คือ พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 82.33

เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเป็นรายศูนย์อนามัย พบว่า ผลการดำเนินงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายภาพรวมของประเทศ คิดเป็นร้อยละ 82.33 เมื่อแยกเป็นรายศูนย์อนามัย พบว่าศูนย์อนามัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี คิดเป็นร้อยละ 88.59 รองลงมา คือ ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช คิดเป็นร้อยละ 87.04 และศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น คิดเป็นร้อยละ 86.39 สำหรับศูนย์อนามัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 68.56 ทั้งนี้อาจลดลง เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และประชากรผู้สูงอายุไม่เข้าใจความหมายของคำว่ากิจกรรมทางกายยังคงเข้าใจว่ากิจกรรมทางกายคือการออกกำลังกายเท่านั้น ดังนั้นควรมีการทบทวนและตรวจสอบการสื่อสารทำความเข้าใจร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ เพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ส่งผลต่อสนับสนุนการขับเคลื่อนงานระดับเขตสุขภาพ จนส่งผลต่อเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอของผู้สูงอายุ

- ผลลัพธ์การดำเนินการ

ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่

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. การตรวจสุขภาพประจำปีหรือพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์

7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง

8. การดูแลสุขภาพช่องปาก/มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน

- จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้วย Blue Book Application ปี 2565

- เป้าหมาย ผู้สูงอายุที่มี ADL \geq 12 คะแนน ในระบบ HDC จำนวน 10 % ของพื้นที่ ดังนั้น กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด ประมาณ จำนวน 748,200 คน

- ผลการดำเนินงานใน Blue Book Application จำนวน 628,541 คน

- ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 8 ด้าน จำนวน 456,035 คน คิดเป็นร้อยละ 72.55

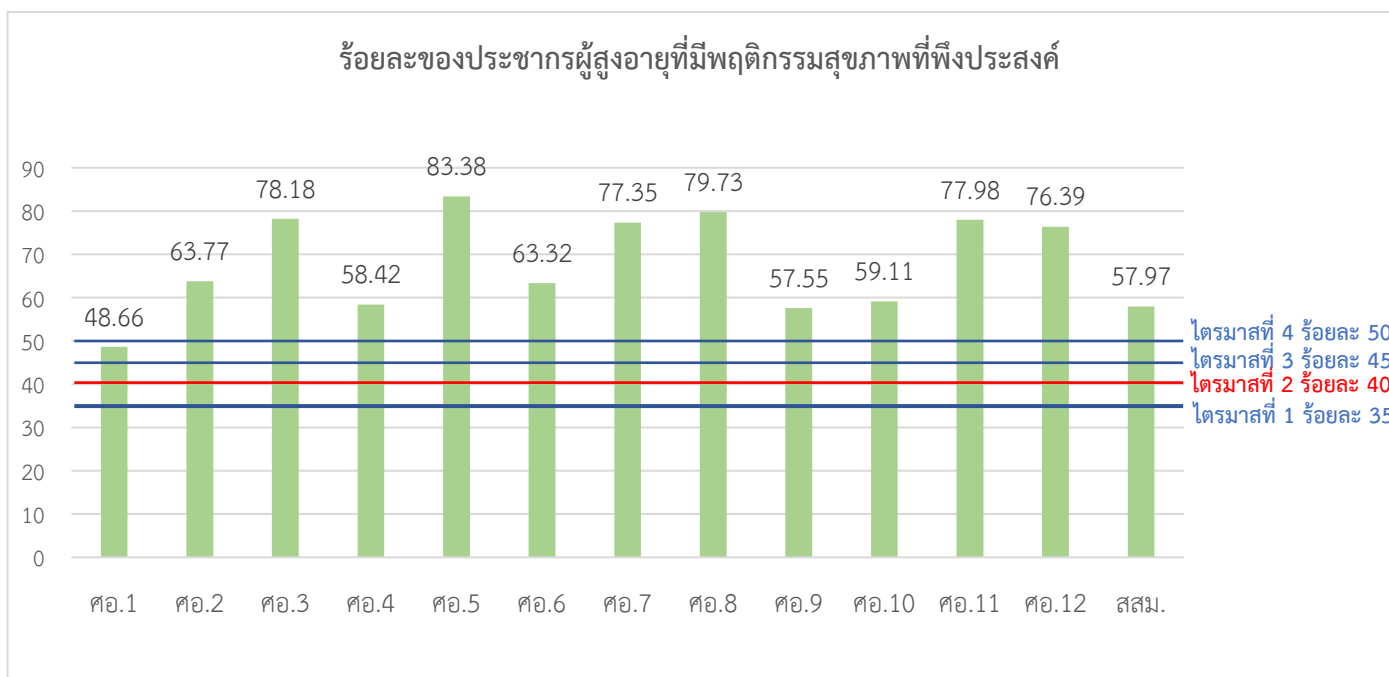
ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2565

- ผลการดำเนินงานผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รอบ 5 เดือนแรก ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2564 – 28 กุมภาพันธ์ 2565

พื้นที่	จำนวนผู้สูงอายุกลุ่ม ดัดแปลงทั้งหมดใน พื้นที่	จำนวนผู้สูงอายุกลุ่ม ดัดแปลงตามค่าเป้าหมาย 10% (อ้างอิงตาม HDC)	จำนวนผู้สูงอายุที่ ตอบแบบประเมิน (คน)	ผู้สูงอายุที่มี พฤติกรรมสุขภาพที่ พึงประสงค์ 8 ข้อ (คน)	ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์ (ร้อยละ)
ศูนย์อนามัยที่ 1	897,900	89,790	29,097	14,158	48.66
ศูนย์อนามัยที่ 2	455,800	45,580	25,608	16,331	63.77
ศูนย์อนามัยที่ 3	452,700	45,270	47,700	37,290	78.18
ศูนย์อนามัยที่ 4	572,600	57,260	33,303	19,456	58.42
ศูนย์อนามัยที่ 5	707,000	70,700	60,693	50,607	83.38
ศูนย์อนามัยที่ 6	668,800	66,880	30,141	19,084	63.32
ศูนย์อนามัยที่ 7	662,600	66,260	171,890	132,963	77.35
ศูนย์อนามัยที่ 8	579,400	57,940	92,243	73,543	79.73
ศูนย์อนามัยที่ 9	894,800	89,480	45,049	25,924	57.55
ศูนย์อนามัยที่ 10	500,500	50,050	28,358	16,761	59.11
ศูนย์อนามัยที่ 11	507,600	50,760	43,387	33,834	77.98
ศูนย์อนามัยที่ 12	532,300	53,230	21,003	16,044	76.39
สสม.	-	5,000	69	40	57.97
ภาพรวมประเทศ	7,432,000	748,200	628,541	456,035	72.55

ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2565

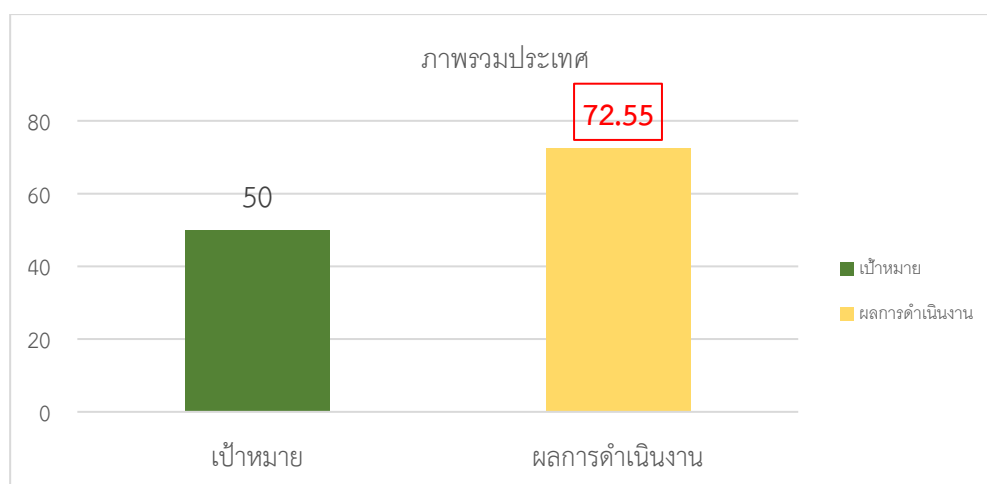
- ผลการดำเนินงานรอบ 5 เดือนแรก เป้าหมายร้อยละ 40



ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2565

จากรายการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้านภาพรวมของประเทศ ซึ่งจะเห็นได้ว่าแต่ละศูนย์อนามัยมีผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รอบ 5 เดือนแรก ผ่านเป้าหมายร้อยละ 40 ทุกหน่วยงาน ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ร้อยละ 83.38 รองลงมาคือ ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี ร้อยละ 79.73 และศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ ร้อยละ 78.18

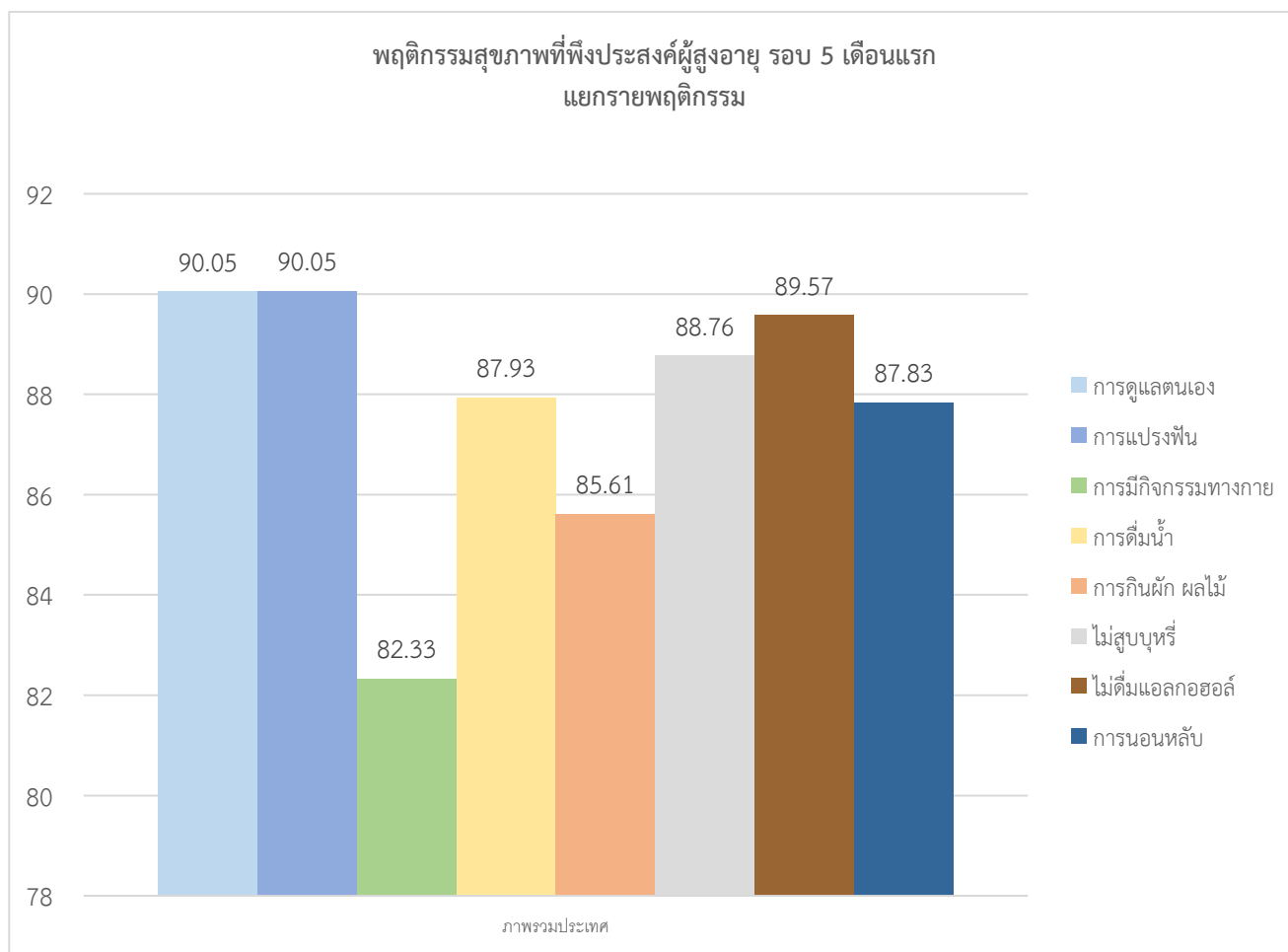
- ภาพรวมประเทศ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 456,035 คน คิดเป็นร้อยละ 72.55



ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 28

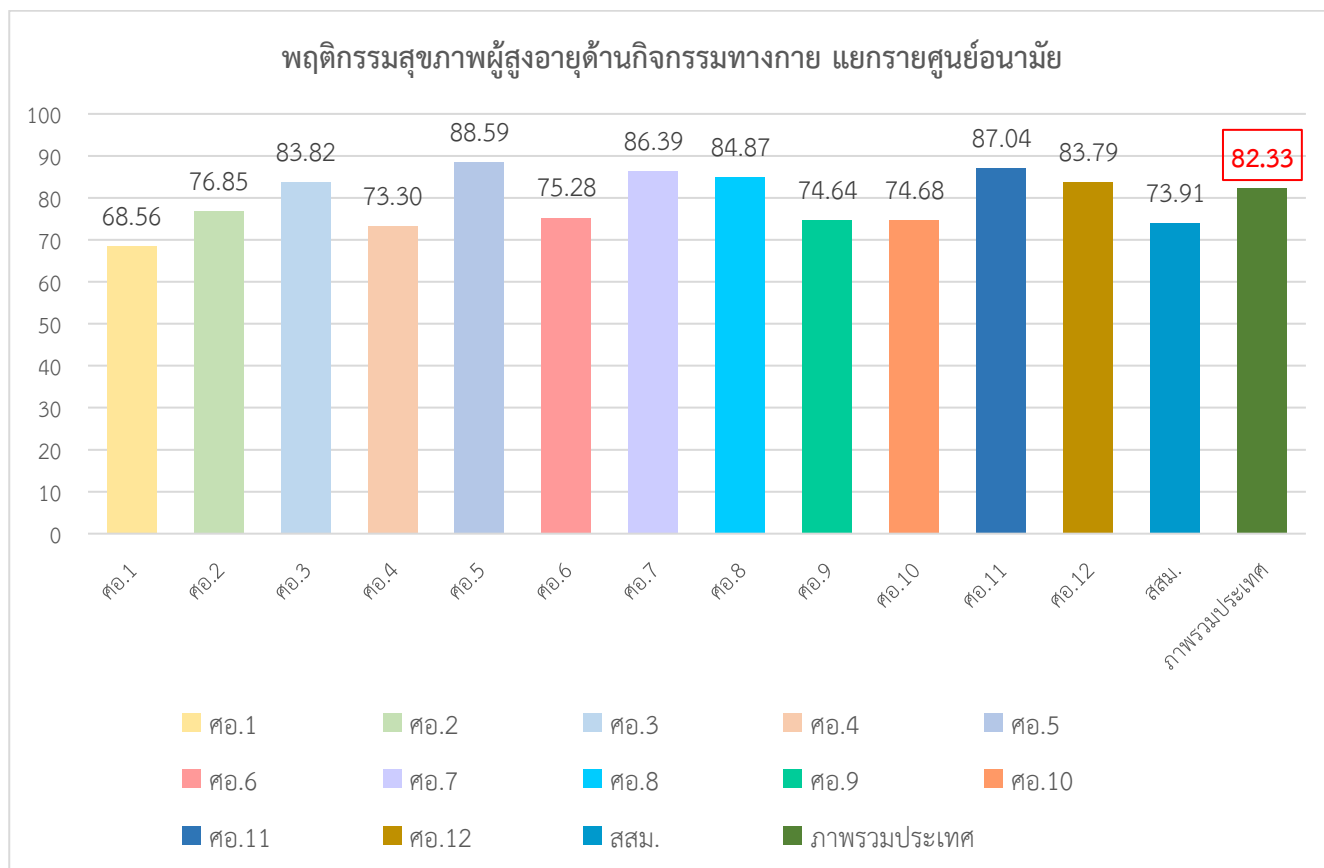
และเมื่อวิเคราะห์ผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้านในภาพรวม พบว่า มีผลการดำเนินงาน ร้อยละ 72.55 ซึ่งเกินค่าเป้าหมาย ร้อยละ 50

- ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผู้สูงอายุ รอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 แยกรายพฤติกรรม



จากกราฟแสดงถึงผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้าน โดยแยกเป็นรายพฤติกรรมสรุปเป็นภาพรวมทั้งประเทศ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพที่มากที่สุด คือ การดูแลตนเอง และ การออกกำลังกาย ร้อยละ 90.05 รองลงมาคือ พฤติกรรมสุขภาพด้านการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 89.57 สำหรับพฤติกรรมสุขภาพที่น้อยที่สุดคือ พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 82.33

● ผลการดำเนินงานสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกาย แยกรายศูนย์อนามัย



จากกราฟแสดงถึงผลการดำเนินงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายภาพรวมของประเทศ คิดเป็นร้อยละ 82.33 เมื่อแยกเป็นรายศูนย์อนามัย พบว่าศูนย์อนามัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี คิดเป็นร้อยละ 88.59 รองลงมา คือ ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช คิดเป็นร้อยละ 87.04 และศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น คิดเป็นร้อยละ 86.39 สำหรับศูนย์อนามัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 68.56

● ประเด็นปัญหา

1. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ ลดลง เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และประชากรผู้สูงอายุไม่เข้าใจความหมายของคำว่ากิจกรรมทางกาย ยังคงเข้าใจว่ากิจกรรมทางกายคือการออกกำลังกายเท่านั้น

2. ขาดการสื่อสารทำความเข้าใจในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ ร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุ ภายใต้มาตรการสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายुरายบุคคลในชุมชน (Individual Wellness Plan) ทำให้การจัดทำแนวทางการขับเคลื่อนงาน สร้างองค์ความรู้ และจัดทำเครื่องมือสื่อองค์ความรู้ มีข้อบกพร่องในการนำไปใช้ในระดัพื้นที่ หรือเป้าหมายประชากรผู้สูงอายุ

- ข้อเสนอแนะ

1. ทบทวนและตรวจสอบการสื่อสารทำความเข้าใจร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ เพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ส่งผลต่อสนับสนุนการขับเคลื่อนงานระดับเขตสุขภาพ จนส่งผลต่อเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอของผู้สูงอายุ

2. ควรมีการปรึกษาผู้บริหาร ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอคำปรึกษา แนวทางการขับเคลื่อนงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ ร้อยละ 50 ในปีนี้ และเพิ่มมากยิ่งขึ้นในปีต่อไป

3. ควรมีการติดตามผลการดำเนินงานกับทางพื้นที่ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อรับทราบปัญหาต่างๆ และข้อเสนอแนะของการดำเนินงานระดับพื้นที่ และนำมาปรับปรุงการดำเนินงานในครั้งต่อไป

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ