

หลักฐานเอกสารแนบตัวชีวิตที่ 1.19 ร้อยละของประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
เดือนมิถุนายน 2565

1. โครงการพัฒนาการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ปี 2565

1.1 ติดตามผลการใช้เครื่องมือการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุรูปแบบออนไลน์

ดำเนินการสรุปผลการติดตามและการรายงานผลการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการใช้เครื่องมือประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ และสำรวจความต้องการ/ความพึงพอใจต่อการสื่อสารองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

● สรุปผลการติดตามและการรายงานผลการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการใช้เครื่องมือประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

1. ผลการดำเนินงาน

จากการติดตามผลการดำเนินงานการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของพื้นที่ จะพบว่าในระดับพื้นที่ที่มีการขับเคลื่อนงาน ดังนี้

1.1 ดำเนินงานขับเคลื่อนการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

1.2 ส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุด้วยโปรแกรม E-75

1.3 ส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุด้วยโปรแกรม 12 สัปดาห์สู่การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี

1.4 การอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรและภาคีเครือข่ายด้านการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว เชิงป้องกัน (PLC) เขตสุขภาพที่ 12 (ออนไลน์)

1.5 อบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรและภาคีเครือข่าย เพื่อขับเคลื่อนการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) หัวข้อ "การส่งเสริมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย"

1.6 การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะบุคคลเพื่อเสริมสุขภาวะลดการหกล้ม

1.7 กิจกรรมขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ผ่านแกนนำผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี

1.8 สร้างความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การประเมินสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหว และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย เช่น E75 และ ตาราง 9 ช่องมหัศจรรย์ เพื่อป้องกัน ภาวะพลัดตกหกล้มให้กับแกนนำผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ผ่านแผนการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว (Individual Wellness Plan)

1.9 ขับเคลื่อนด้านนโยบายร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการในพื้นที่ ต้นแบบเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ เมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ

2. ปัจจัยสำเร็จของการดำเนินงาน

2.1 พื้นที่เห็นความสำคัญในการป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ

2.2 เป็นนโยบายสำคัญในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุทุกระดับ และได้รับการ สนับสนุนงบประมาณอย่างต่อเนื่อง

2.3 มีกลไกการขับเคลื่อนด้านยุทธศาสตร์ที่ ชัดเจน และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องให้ ความร่วมมืออย่างดีและมีการดำเนินงานแบบบูรณาการในทุกระดับ

- 2.4 การสื่อสาร/ประชาสัมพันธ์ สื่อ/องค์ความรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- 2.5 มีการกำกับติดตามมาตรฐานการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง
- 2.6 มีการจัดโครงการ/กิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพ/องค์ความรู้ของบุคลากร และภาคประชาชน อยู่เสมอ
- 2.7 การทำงานเชิงรุก และการสร้างความไว้วางใจ สร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายอย่างต่อเนื่อง
- 2.8 ความร่วมมือของแกนนำผู้สูงอายุ / อสม. / เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้งในระดับ รพ.สตระดับอำเภอและระดับจังหวัด
- 2.9 มีการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเรื่องการเมืองที่มีพื้นที่ภายนอกเพื่อการออกกำลังกายในชุมชนจากเมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ ทำให้จุดกระแสการขับเคลื่อนงานจากภาคเครือข่ายท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี

3. ปัญหา/อุปสรรค

- 3.1 การแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้ไม่สามารถรวมกลุ่มผู้สูงอายุได้ ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุปิดดำเนินการ
- 3.2 ขาดกระบวนการสื่อสารชี้แจงทำความเข้าใจรายละเอียดการใช้เครื่องมือกับศูนย์ฯ
- 3.3 การประเมินบางอย่างผู้สูงอายุไม่สามารถประเมินเองได้ต้องมีผู้ช่วยที่มีศักยภาพเพียงพอในการช่วยเหลือ เช่น อสม. หรือเจ้าหน้าที่ เป็นผู้ดำเนินการและดูแลเรื่องความปลอดภัย
- 3.4 การเข้าถึงสื่อทางอิเล็กทรอนิกส์สำหรับผู้สูงอายุค่อนข้างลำบาก ต้องใช้ระยะเวลามากในการฝึกทักษะการเข้าถึง เนื่องจากเป็นช่องทางที่กลุ่มเป้าหมายไม่คุ้นเคย ปัญหาสายตา ปัญหาเรื่องการใช้นิ้วหรือมือ และต้องมีอุปกรณ์ กับระบบสัญญาณอินเทอร์เน็ตในการเข้าถึงสื่อ
- 3.5 เนื่องจากการสร้างความรอบรู้ในด้านกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมต้องใช้ความรู้ความชำนาญเฉพาะด้าน เพื่อให้ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเปราะบาง โดยทางพื้นที่มักขาดบุคลากรที่มีความชำนาญเฉพาะด้าน งานในส่วนนี้จึงไม่ได้มีการขับเคลื่อนเท่าที่ควรจะเป็น

4. สิ่งที่ต้องการสนับสนุนจากกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

- 4.1 การพัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำผู้สูงอายุ (ครู ก) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุในระดับพื้นที่
- 4.2 สื่อโปสเตอร์ อินโฟกราฟฟิก หรือคู่มือ ที่เป็นรูปเล่ม/เอกสารที่สามารถใช้แจกได้ เนื่องจากผู้สูงอายุบางส่วนไม่สามารถเข้าถึงสื่อในลักษณะออนไลน์ได้
- 4.3 โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มวัยทำงานเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ
- 4.4 โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มวัยทำงานเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ

5. ข้อเสนอแนะ

- 5.1 การสนับสนุนสื่อ/องค์ความรู้ ในรูปแบบเอกสาร (Hard copy) ยังมีความจำเป็น เนื่องจากสื่อออนไลน์ยังเข้าถึงได้ยาก
- 5.2 ควรมีการประชุมชี้แจง ทำความเข้าใจการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการใช้เครื่องมือการประเมินสมรรถภาพทางกายกับศูนย์ฯ ก่อนการติดตามรายงาน

6. ภาพประกอบการดำเนินงาน

ภาพข่าวกิจกรรม
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์ ฉบับที่ 406/2565

จัดทำโดย ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์

**จัดทำแผนผู้สูงอายุสุขภาพดี wellness plan
สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ**

วันที่ 27 พฤษภาคม 2565 แพทย์หญิงนิภา ไกรสาศ ผู้ชำนาญการศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์ มอบหมายให้กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุตรดิตถ์ ลงพื้นที่ดำเนินการจัดทำแผนผู้สูงอายุสุขภาพดี wellness plan ซึ่งเป็นเครื่องมือในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) แก่ผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการส่งเสริมสุขภาพตามแผนตามแนวทาง ชะลอชรา ชีววัยยาว ตาม 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการเคลื่อนไหว (รวมถึงใช้โปรแกรม E75) ด้านโภชนาการ ด้านการดูแลสุขภาพ "ผู้สูงอายุปลอดภัย" สุขภาพช่องปาก ความสุข และสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุจะต้องประเมินเพื่อรับรู้สุขภาพการรับรู้สุขภาพ และความสัมพันธ์ด้านสุขภาพ พฤติกรรมที่ยังประสงค์ และความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ทั้งนี้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองไฟ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองไฟ ตำบลหนองน้ำ อำเภอมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

582 หมู่ 12 ถนนอุตร-สามพร้าว ต.สามพร้าว อ.มือง จ.อุตรดิตถ์ 41000
โทร. 042 129 587 โทรสาร 042 129 588

Thai STOP COVID

ข่าวประชาสัมพันธ์
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย
Nong Khai Provincial Public Health Office
เลขที่ ศูนย์ราชการ ถนนหนองคาย: อ.เมือง จ.หนองคาย ๓๓๐๐

**สสจ.หนองคาย: อบรมแกนนำการออกกำลังกายตามโปรแกรม E75
พร้อมมอบโล่รางวัลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุดีเด่นระดับเขต**

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 10.00 น. นพ.วิชาญ บุต้อยดี น.ส.ส.ภ.หนองคาย ได้มอบหมายให้ นายชวลิต งาม งาม งาม น.ส.ส.หนองคาย เป็นประธานเปิดการอบรมแกนนำ การออกกำลังกายตาม โปรแกรม E75 (Mkty exercise program for life 75 years) และเชิงวิชาการ พัฒนาศูนย์สุขภาพวัยสูงอายุ 2565 พร้อมมอบโล่รางวัลแก่ผู้ชนะเลิศ ระดับเขตสุขภาพและองค์กรที่สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ และผู้สูงอายุอาสาสมัคร (Long Term Care) ในชุมชนจังหวัดหนองคาย โดยมี น.ส.ประไพ สุชาติ เป็นประธานผู้สูงอายุ และผู้เข้าร่วมอบรม โปรแกรม E75 เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุสุขภาพดี ซึ่งการไม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังและส่งเสริม สดภาพที่ดีในสังคม และได้สนับสนุนสุขภาพที่ดี การอบรมในครั้งนี้ ได้มีการสนับสนุนวิทยากรจาก ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์, สสจ.เมืองหนองคาย และ สสจ.ศรีสะเกษ โดยมีวิทยากรผู้สูงอายุ สามารถนำความรู้จากการออกกำลังกายตาม โปรแกรม E75 ไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง และสนับสนุน ผู้สูงอายุได้เข้ามาแจ้งการประเมินตนเอง ซึ่งได้ถูกนำข้อมูลการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ไปใช้ร่วมกับกรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้รับผิดชอบผู้สูงอายุจาก สสจ. ร.น.อุบลราชธานี, สสจ.อุบลราชธานี, น.ส.อุบลราชธานี และศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองหนองคาย รวม 100 คน ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารกรมการแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์แพทย์ที่ 1 อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

รักษามาตรการ D-M-H-T-A

0-๕๒๕๐-๕๕๕๘ www.ko.moph.go.th
ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองไฟ สสจ.หนองคาย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเจริญสุข
ข่าวประชาสัมพันธ์ 20 พฤษภาคม 2565

12 สัปดาห์ ผู้การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี ด้วย IWP : Individual Wellness Plan ครั้งที่ 1

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2565 นางดวงตา บุตรผล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเจริญสุข ร่วมกับ ดร.สุวิทย์ ประสาทสุวรรณ นายแพทย์ราชำนาจภูการ ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย จัดกิจกรรม "12 สัปดาห์ ผู้การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี ด้วย IWP : Individual Wellness Plan ครั้งที่ 1" โดยภายในกิจกรรมได้เชิญผู้สูงอายุและบุคลากรที่ทำงานที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตรับผิดชอบของ ร.พ.ส.บ.เจริญสุข เข้าร่วมกิจกรรม และทำแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่ดีประสงค์ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อประเมินและ ส่งต่อสุขภาพของผู้สูงอายุและวิสาหกิจ สอน มาจากกลุ่ม นารี และกลุ่มวัยชรา ได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุและผู้ปฏิบัติงาน ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและได้เข้าร่วมกิจกรรมมากกว่า 3 ครั้ง โดยได้ทำได้ดี

ทั้งนี้ ขอขอบคุณวิทยากร นางสุวิมล ขวดี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าแดง ที่ได้ความรู้และแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้สูงอายุในพื้นที่เขตรับผิดชอบของ ร.พ.ส.บ.เจริญสุข รวมทั้ง อสม. ที่เข้าร่วมผลักดันดำเนินงานไว้ด้วย

177 หมู่ ๘ บ้านป่าแดง อ.เมือง อ.เมือง 42000 โทร.04-297-2453 Facebook : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเจริญสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย
ข่าวประชาสัมพันธ์
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
นายชาญชัย บุญอยู่
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย

กิจกรรม 12 สัปดาห์ผู้การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี

วันพฤหัสบดีที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2565 (เวลา 13.00 – 17.00 น.) นายชาญชัย บุญอยู่ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย และนางณฤดี นามวงศ์ หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ มอบหมายให้ ดร.จตุรรัตน์ ประวาลสถัญญกร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ร่วมกับ นางทัศนวิมล วัฒนสุขเมืองเลย และคณะ ลงพื้นที่วัดบ้านวังแคน ต.น้ำสวย อ.เมือง จ.เลย เพื่อร่วมกิจกรรม 12 สัปดาห์ผู้การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี โดยใช้เวลา 6 กิจกรรมของกรมอนามัย (โภชนาการดี เคลื่อนไหวดี (เน้นโปรแกรม E75) ฟิตดี สมอดี สิ่งแวดล้อมดี มีความสุข) และ IWP : Individual Wellnese Plan ร่วมกับบูรณาการกิจกรรมการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ เมืองในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี 2565 (ครั้งที่ 7) เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีอย่าง "สุขเพียงพอ ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว" ตามบริบทของจังหวัดเลย ในกลุ่มเป้าหมาย Pre-Aging (อายุ 45-59 ปี) และกลุ่ม Active Aging (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ได้รับความร่วมมือจาก นางวรรณี ศรีอินคำ ผู้รับผิดชอบงาน จากพ.ส.ค.บ้านเพี้ย และทีมอสม. เป็นอย่างดี

HP LOE (Health Promotion Loe) โทร 08-1708-3113 ต่อ 304 FAX 0-4281-1702
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย
เลขที่ 256 หมู่ 6 ถนนมิตรภาพ ตำบลเมืองเก่า จังหวัดเลย รหัสไปรษณีย์ 42000

ข่าวกิจกรรม
งานบริหารจัดการห้องประชุม ศูนย์อนามัยที่ 11

ครั้งที่ 20 / 2565 24 มกราคม 2565

การประชุมพัฒนาศักยภาพบุคลากรและภาคีเครือข่าย
ด้านการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (PLC)

วันที่ 24 มกราคม 2565 งานบริหารจัดการห้องประชุมศูนย์อนามัยที่ 11 สนับสนุนห้องประชุมวีดิทัศน์ 2 ได้เป็นศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 11 ในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและภาคีเครือข่าย ด้านการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (PLC) ผ่านระบบ Video Conference โปรแกรม Class WebEx โดยมีหัวหน้ากลุ่มงานและผู้เกี่ยวข้องจาก กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นวิทยากรและดำเนินการประชุม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
www.hpci.go.th ศูนย์อนามัยที่ 11 DR STATION

ภาพข่าวกิจกรรม
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา วันที่ 6.9.2565

ศส.12 จัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร
ทรงงานด้านส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Plan) ในสุขภาพที่ 12

6 พฤษภาคม 2565

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ได้ดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านส่งเสริมสุขภาพ
การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพที่ 12 (Wellness Plan) สุขภาพที่ 12 โดยพัฒนาศักยภาพบุคลากร (Wellness Plan) โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๑๒ ยะลา เป็นผู้ดำเนินการ
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ได้ดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Plan) สุขภาพที่ 12 โดยพัฒนาศักยภาพบุคลากร (Wellness Plan) โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๑๒ ยะลา เป็นผู้ดำเนินการ
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ได้ดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Plan) สุขภาพที่ 12 โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๑๒ ยะลา เป็นผู้ดำเนินการ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
www.anamai.moph.go.th

ภาพข่าวกิจกรรม
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา วันที่ ๑๖.๙.๒๕๖๕

ศส.12 จัดประชุมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมความรอบรู้
ด้านสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

17-18 พฤษภาคม 2565

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ได้ดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๑๒ ยะลา เป็นผู้ดำเนินการ
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ได้ดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๑๒ ยะลา เป็นผู้ดำเนินการ
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ได้ดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๑๒ ยะลา เป็นผู้ดำเนินการ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
www.anamai.moph.go.th

ภาพข่าวกิจกรรม
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ วันที่ 15.5.2565

ศส.3 จัดประชุม "พัฒนาศักยภาพ CG ผู้นำสุขภาพสร้างความรอบรู้ ผู้สูงอายุ"

วันที่ 15 ธันวาคม 2564 ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ CG ผู้นำสุขภาพสร้างความรอบรู้ ผู้สูงอายุ โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ เป็นผู้ดำเนินการ
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ CG ผู้นำสุขภาพสร้างความรอบรู้ ผู้สูงอายุ โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ เป็นผู้ดำเนินการ
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ CG ผู้นำสุขภาพสร้างความรอบรู้ ผู้สูงอายุ โดยมีหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ ๓ ท่าน และ ๒ วิทยากรจากกรมอนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ เป็นผู้ดำเนินการ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
www.anamai.moph.go.th

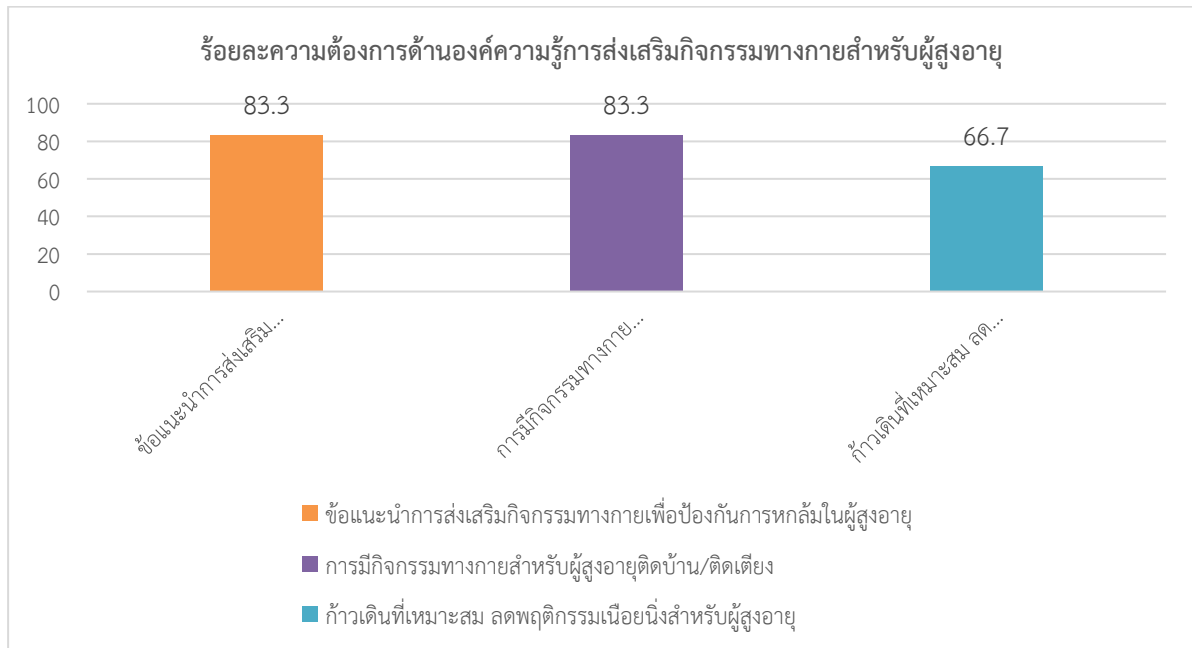


• สรุปผลการสำรวจความต้องการ/ความพึงพอใจต่อการสื่อสารองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ผลการสำรวจความต้องการและความพึงพอใจที่มีต่อการสื่อสารความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมินออนไลน์ (Google Form) เพื่อรับฟังความคิดเห็นในการสื่อสารข้อมูล และการรับบริการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุและนำไปสู่การปรับปรุงการดำเนินงาน ให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายต่อไป พบว่ามีความต้องการ/ความคาดหวังจากหน่วยงาน ของรัฐให้การสนับสนุนด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

• ความต้องการด้านองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

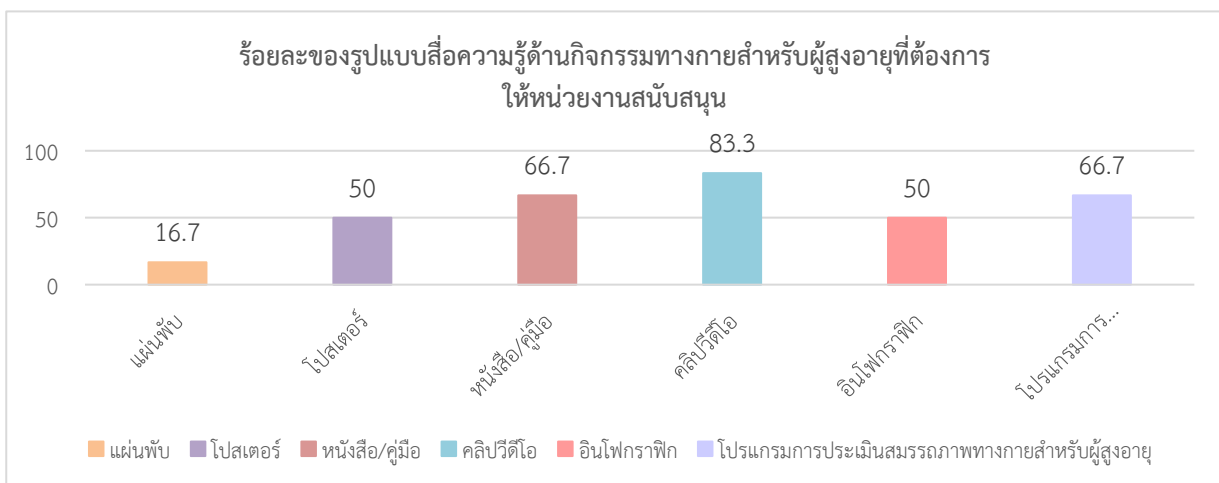
จากการสำรวจความต้องการด้านองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีความต้องการองค์ความรู้เรื่องข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกัน การหกล้มในผู้สูงอายุ ร้อยละ 83.3 องค์ความรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง ร้อยละ 83.3 และองค์ความรู้เรื่องก้าวเดินที่เหมาะสม ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ร้อยละ 66.7 ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 แสดงร้อยละความต้องการด้านองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

● รูปแบบของสื่อความรู้ด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการให้หน่วยงานสนับสนุน

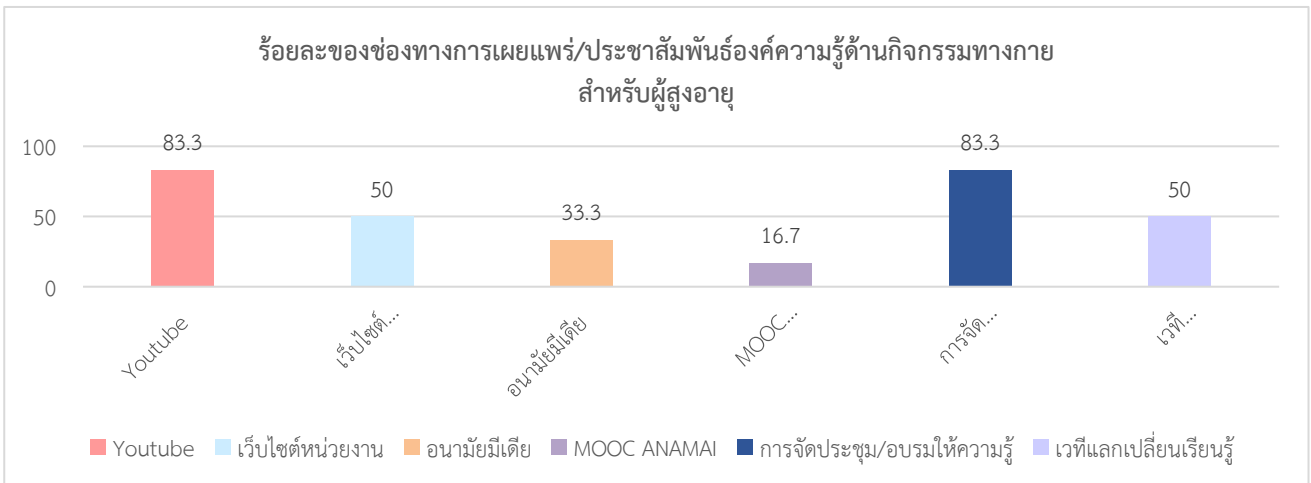
จากการสำรวจรูปแบบของสื่อความรู้ด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการให้หน่วยงานสนับสนุนพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีความต้องการให้หน่วยงานสนับสนุนรูปแบบของสื่อความรู้ด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ในรูปแบบสื่อความรู้ที่ต้องการมากที่สุด คือ คลิปวิดีโอ ร้อยละ 83.3 รองลงมาคือ หนังสือ/คู่มือ และโปรแกรมการประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ร้อยละ 66.7 สำหรับรูปแบบสื่อความรู้ที่ต้องการน้อยที่สุด คือ แผ่นพับ ร้อยละ 16.7 ดังแผนภูมิที่ 2



แผนภูมิที่ 2 แสดงร้อยละของรูปแบบสื่อความรู้ด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการให้หน่วยงานสนับสนุน

● **ช่องทางการเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ**

จากการสำรวจช่องทางการเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีความต้องการให้หน่วยงานช่องทางการเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์ องค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับช่องทางที่ต้องการให้เผยแพร่มากที่สุด คือ ช่องทาง Youtube และการจัดประชุม/อบรมให้ความรู้ ร้อยละ 83.3 รองลงมาคือ เว็บไซต์หน่วยงาน และเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร้อยละ 50 และอนามัยมีเดีย ร้อยละ 33.3 สำหรับช่องทางที่ต้องการให้เผยแพร่น้อยที่สุด คือ MOOC ANAMAI ร้อยละ 16.7 ดังแผนภูมิที่ 3

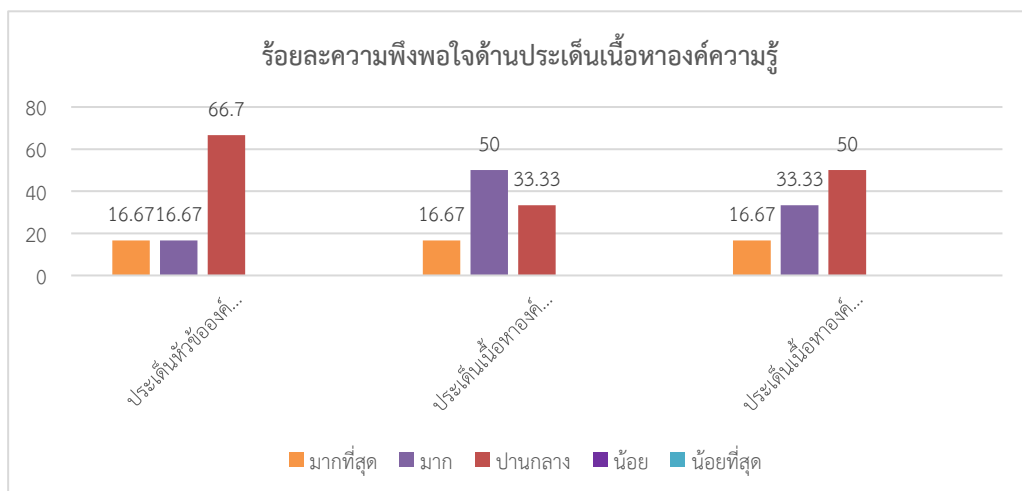


แผนภูมิที่ 3 แสดงร้อยละของช่องทางการเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย

● **ความพึงพอใจต่อการสื่อสารองค์ความรู้การมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ**

1. **ด้านประเด็นเนื้อหาองค์ความรู้**

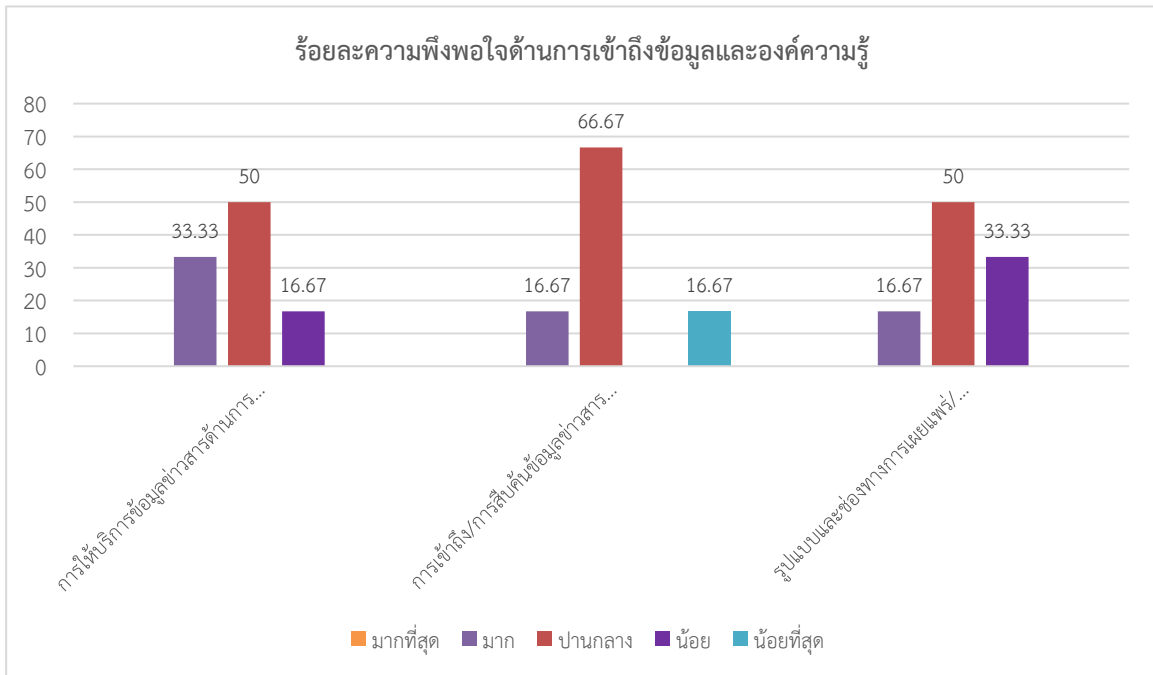
จากการสำรวจความพึงพอใจด้านประเด็นเนื้อหาองค์ความรู้ เมื่อแยกรายประเด็น พบว่า ประเด็นหัวข้อองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับพึงพอใจมาก ร้อยละ 66.7 ประเด็นเนื้อหาองค์ความรู้อ่านเข้าใจง่าย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพึงพอใจมาก ร้อยละ 50 และประเด็นเนื้อหาองค์ความรู้ตรงตามความต้องการของการใช้งาน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50 ดังแผนภูมิที่ 4



แผนภูมิที่ 4 แสดงร้อยละความพึงพอใจด้านประเด็นเนื้อหาองค์ความรู้

2. ด้านการเข้าถึงข้อมูลและองค์ความรู้

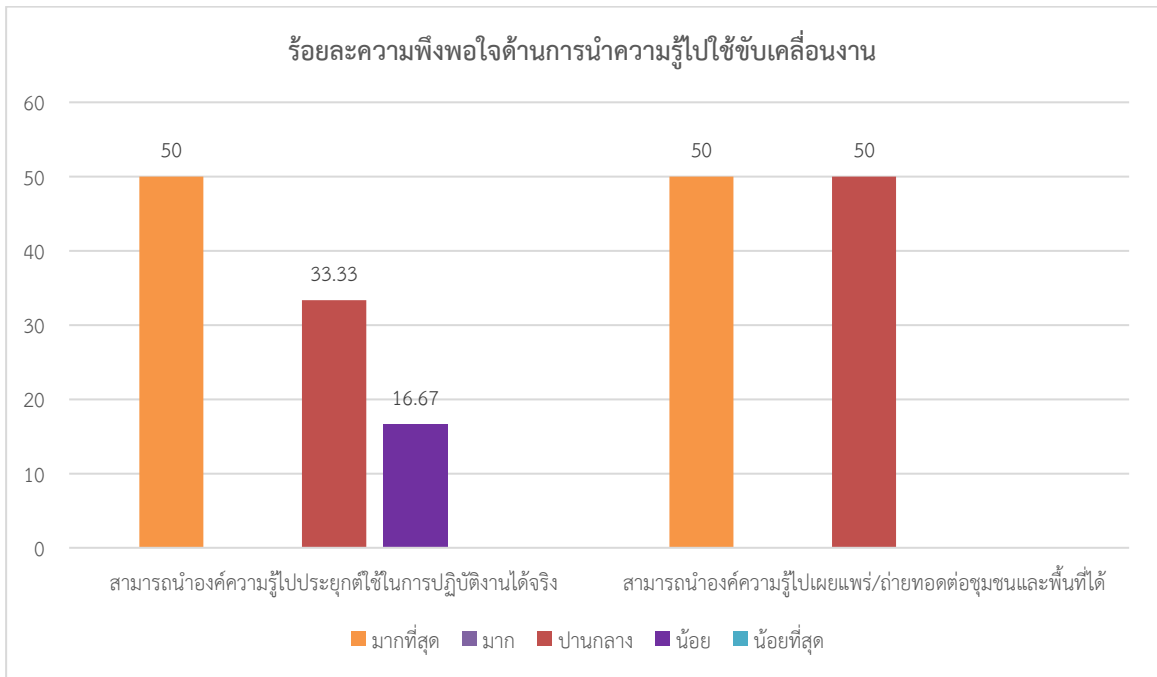
จากการสำรวจความพึงพอใจด้านการเข้าถึงข้อมูลและองค์ความรู้ เมื่อแยกรายประเด็น พบว่า ประเด็นการให้บริการข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 50 ประเด็นการเข้าถึง/การสืบค้นข้อมูลข่าวสารด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 66.67 และประเด็นรูปแบบและช่องทางการเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 50 ดังแผนภูมิที่ 5



แผนภูมิที่ 5 แสดงร้อยละความพึงพอใจด้านการเข้าถึงข้อมูลและองค์ความรู้

3. ด้านการนำความรู้ไปใช้ขับเคลื่อนงาน

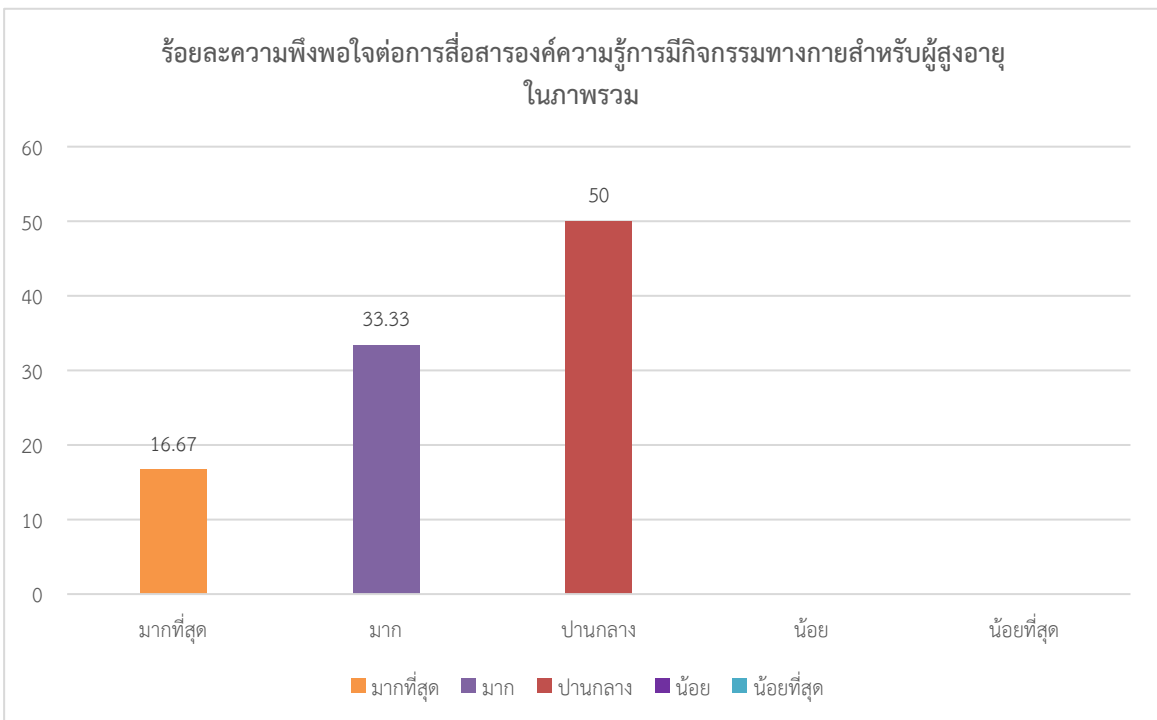
จากการสำรวจความพึงพอใจด้านการนำความรู้ไปใช้ขับเคลื่อนงาน เมื่อแยกรายประเด็น พบว่า ประเด็นการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้จริง โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 50 และประเด็นการนำองค์ความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดต่อชุมชนและพื้นที่ได้ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุดและปานกลาง ร้อยละ 50 ตามลำดับ ดังแผนภูมิที่ 6



แผนภูมิที่ 6 แสดงร้อยละความพึงพอใจด้านการนำความรู้ไปใช้ขับเคลื่อนงาน

4. ความพึงพอใจในภาพรวม

จากการสำรวจความพึงพอใจต่อการสื่อสารองค์ความรู้การมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง ร้อยละ 50 ดังแผนภูมิที่ 7



แผนภูมิที่ 7 แสดงร้อยละความพึงพอใจต่อการสื่อสารองค์ความรู้การมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม

5. ข้อเสนอแนะ

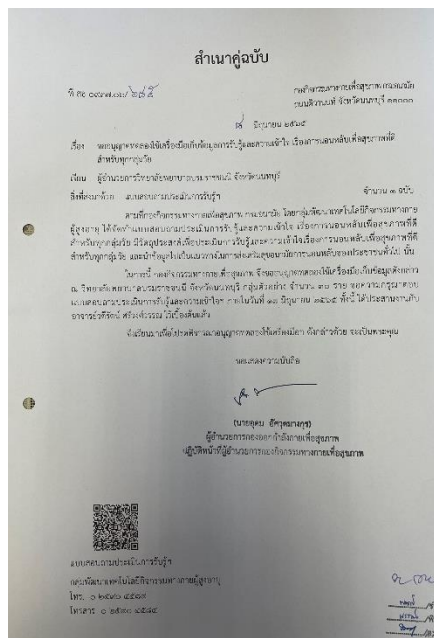
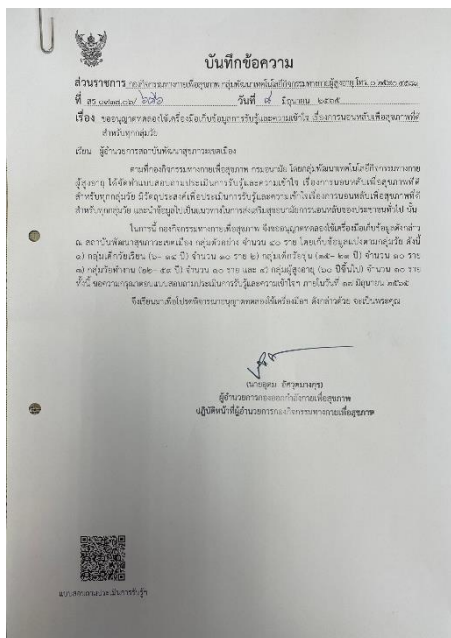
- การผลิตสื่อที่ทันสมัย ตอบสนองความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้อย่างทันที่ทางที่ตามสถานการณ์จะทำให้ได้รับการส่งต่อสื่อต่างๆ ได้มาก
- สื่อแบบ hard copy สื่อสิ่งพิมพ์ หนังสือ ยังมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ
- พื้นที่ยังใช้โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง (E75) ในการขับเคลื่อน การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- ขอให้มีการประชุมชี้แจงการขับเคลื่อนงานที่ชัดเจนกว่าการทำหนังสือแจ้ง

2. โครงการส่งเสริมความรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ ปี 2565

2.1 Try Out แบบสอบถามประเมินการรับรู้และความเข้าใจ เรื่องการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับทุกกลุ่มวัย

ดำเนินการ Try Out แบบสอบถามประเมินการรับรู้และความเข้าใจ เรื่องการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับทุกกลุ่มวัย โดยเลือกพื้นที่ในการ Try Out จำนวน 2 พื้นที่ คือ

1. สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 ราย โดยเก็บข้อมูลแบ่งตามกลุ่มวัย ดังนี้
 - 1) กลุ่มเด็กวัยเรียน (6- 14 ปี) จำนวน 10 ราย
 - 2) กลุ่มเด็กวัยรุ่น (15- 21 ปี) จำนวน 10 ราย
 - 3) กลุ่มวัยทำงาน (22- 59 ปี) จำนวน 10 ราย และ
 - 4) กลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จำนวน 10 ราย
2. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย



กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย