

2.3 บทสรุปผู้บริหารในการดำเนินงานตามแผนการดำเนินงาน รอบ 5 เดือนหลัง 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 เดือนหลัง ค่าเป้าหมายร้อยละ 50 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 1,535,656 คน และผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 8 ด้าน จำนวน 1,124,211 คน คิดเป็นร้อยละ 73.21 (ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 27 กรกฎาคม 2565) สำหรับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้านภาพรวมของประเทศ พบว่าแต่ละศูนย์อนามัยมีผลการดำเนินงาน พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รอบ 5 เดือนหลัง ผ่านเป้าหมายร้อยละ 50 เกือบทุกหน่วยงาน ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ร้อยละ 82.69 รองลงมาคือ ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ร้อยละ 81.41 และศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ร้อยละ 80.60 และเมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้าน โดยแยกเป็นรายพฤติกรรมสรุปเป็นภาพรวมทั้งประเทศ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพที่มากที่สุด คือ การดูแลตนเอง ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 90 รองลงมาคือ พฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มน้ำ และการนอน ร้อยละ 89 สำหรับพฤติกรรมสุขภาพที่น้อยที่สุด คือ พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 83

เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ พบว่า ผลการดำเนินงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายภาพรวมของประเทศ คิดเป็นร้อยละ 83 เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมด้านอื่นๆ ยังพบว่าพฤติกรรมด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอยังต่ำกว่าด้านอื่นๆอยู่ ทั้งนี้อาจลดลง เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และประชากรผู้สูงอายุไม่เข้าใจความหมายของคำว่ากิจกรรมทางกายยังคงเข้าใจว่ากิจกรรมทางกายคือการออกกำลังกายเท่านั้น ดังนั้นควรมีการทบทวนและตรวจสอบการสื่อสารทำความเข้าใจร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ เพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ส่งผลต่อสนับสนุนการขับเคลื่อนงานระดับเขตสุขภาพ จนส่งผลต่อเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอของผู้สูงอายุ

- **ผลลัพธ์การดำเนินการ**

ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 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 1,535,656 คน

- ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 8 ด้าน จำนวน 1,124,211 คน คิดเป็นร้อยละ 73.21

ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 27 กรกฎาคม 2565

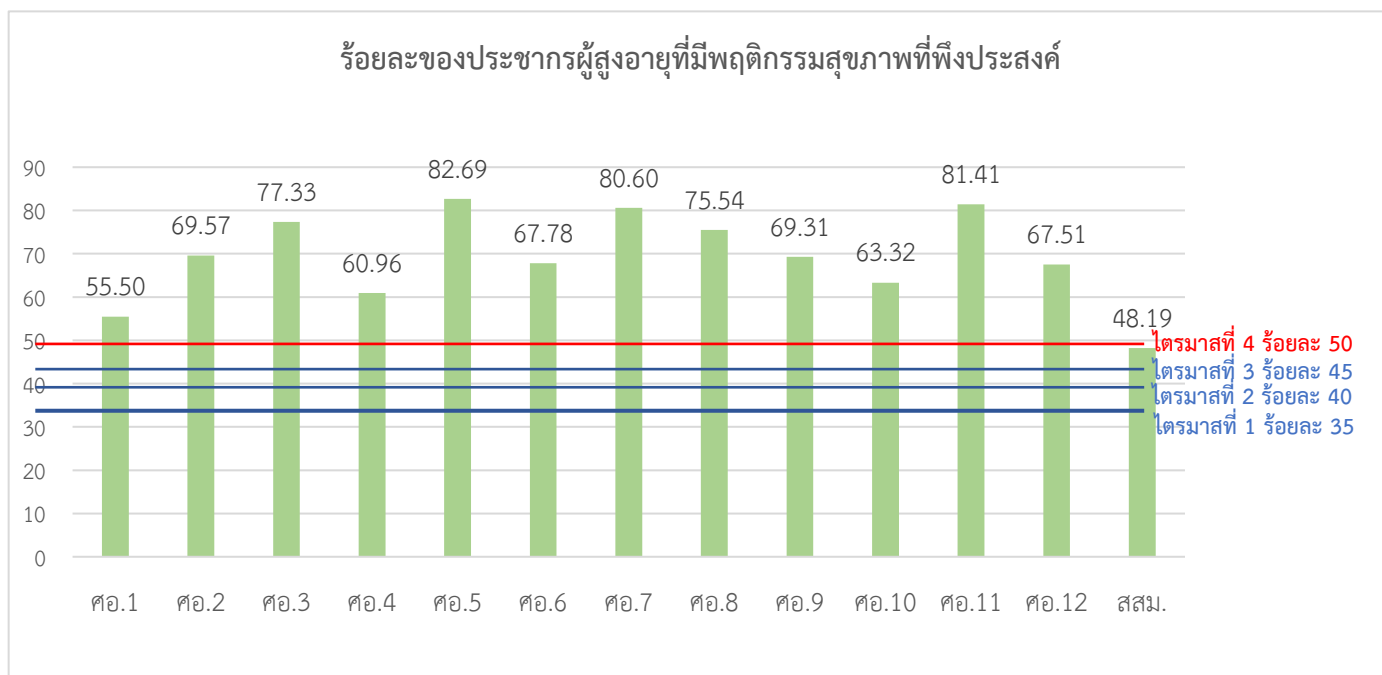
- **ผลการดำเนินงานผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2564**

- 27 กรกฎาคม 2565

พื้นที่	จำนวนผู้สูงอายุ กลุ่มติดสังคม ทั้งหมดในพื้นที่	จำนวนผู้สูงอายุกลุ่มติด สังคมตามค่า เป้าหมาย 10% (อ้างอิงตาม HDC)	จำนวนผู้สูงอายุที่ ตอบแบบประเมิน (คน)	ผลงานตามค่า เป้าหมาย 10%	ผู้สูงอายุที่มี พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ 8 ข้อ (คน)	ผู้สูงอายุที่มี พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ (ร้อย ละ)
ศูนย์อนามัยที่ 1	897,900	89,790	96,657	107.65	53,640	55.50
ศูนย์อนามัยที่ 2	455,800	45,580	71,617	157.12	49,822	69.57
ศูนย์อนามัยที่ 3	452,700	45,270	72,187	159.46	55,821	77.33
ศูนย์อนามัยที่ 4	572,600	57,260	73,058	127.59	44,536	60.96
ศูนย์อนามัยที่ 5	707,000	70,700	117,145	165.69	96,863	82.69
ศูนย์อนามัยที่ 6	668,800	66,880	85,303	127.55	57,819	67.78
ศูนย์อนามัยที่ 7	662,600	66,260	433,636	654.45	349,496	80.60
ศูนย์อนามัยที่ 8	579,400	57,940	123,409	212.99	93,226	75.54
ศูนย์อนามัยที่ 9	894,800	89,480	141,599	158.25	98,139	69.31
ศูนย์อนามัยที่ 10	500,500	50,050	138,463	276.65	87,676	63.32
ศูนย์อนามัยที่ 11	507,600	50,760	100,236	197.47	81,601	81.41
ศูนย์อนามัยที่ 12	532,300	53,230	82,263	154.54	55,532	67.51
สสม.	-	5,000	83	1.66	40	48.19
ภาพรวม ประเทศ	7,432,000	748,200	628,541	205.25	1,124,211	73.21

ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 27 กรกฎาคม 2565

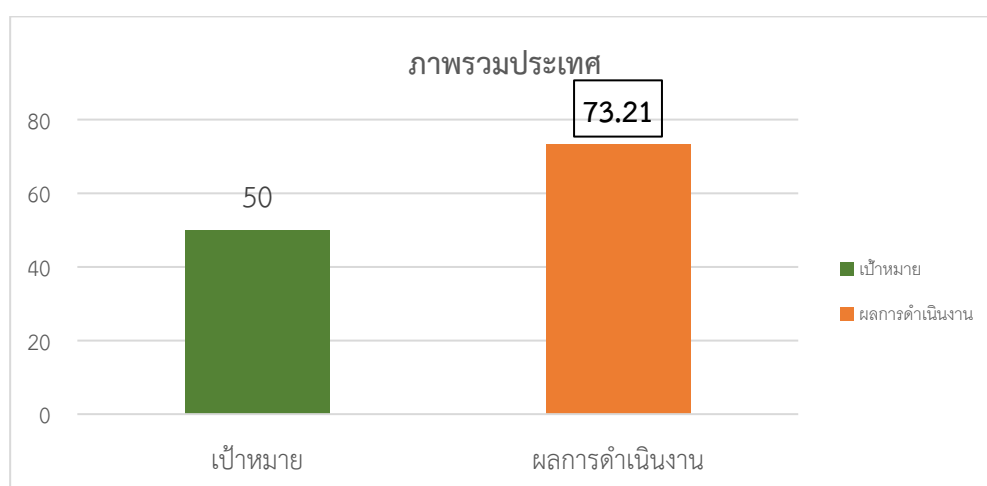
- ผลการดำเนินงานรอบ 5 เดือนหลัง เป้าหมายร้อยละ 50



ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 27 กรกฎาคม 2565

จากรูปแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้านภาพรวมของประเทศ ซึ่งจะเห็นได้ว่าแต่ละศูนย์อนามัย มีผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รอบ 5 เดือนหลัง ผ่านเป้าหมายร้อยละ 50 เกือบทุกหน่วยงาน จะมีเพียง สสม. ที่ยังไม่สามารถดำเนินการได้ตามค่าเป้าหมาย ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ร้อยละ 82.69 รองลงมาคือ ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ร้อยละ 81.41 และศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ร้อยละ 80.60

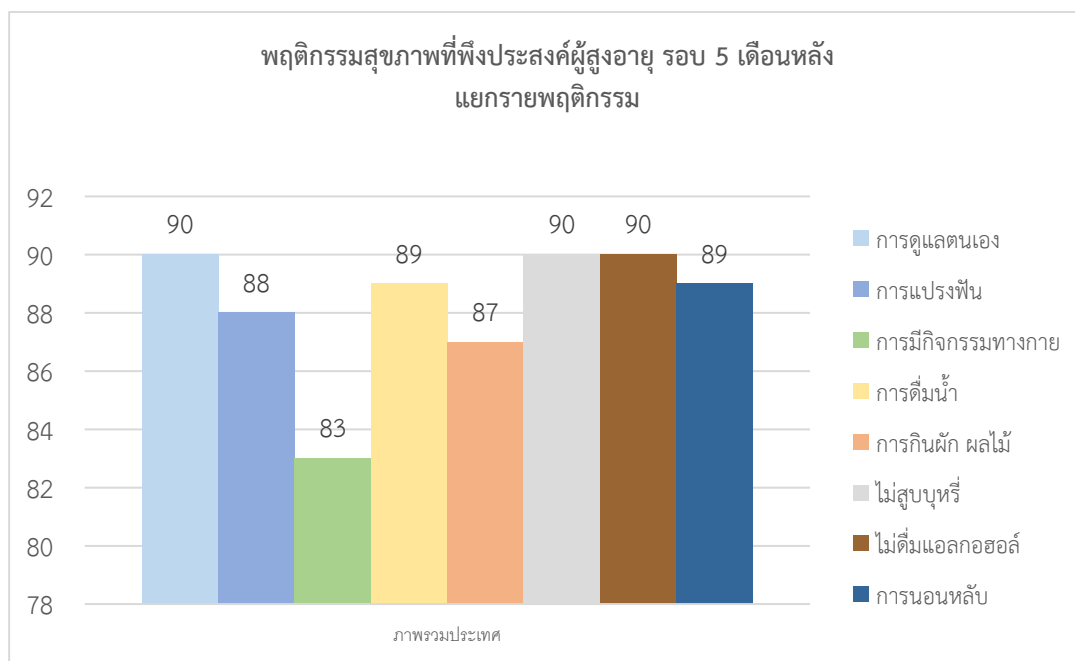
- ภาพรวมประเทศ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 456,035 คน คิดเป็นร้อยละ 73.21



ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 27 กรกฎาคม 2565

และเมื่อวิเคราะห์ผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้านในภาพรวม พบว่า มีผลการดำเนินงาน ร้อยละ 73.21 ซึ่งเกินค่าเป้าหมาย ร้อยละ 50

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



ที่มา : Blue Book Application ณ วันที่ 27 กรกฎาคม 2565

จากกราฟแสดงถึงผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้าน โดยแยกเป็นรายพฤติกรรมสรุปเป็นภาพรวมทั้งประเทศ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพที่มากที่สุด คือ การดูแลตนเอง ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 90 รองลงมาคือ พฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มน้ำ และการนอน ร้อยละ 89 สำหรับพฤติกรรมสุขภาพที่น้อยที่สุดคือ พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 83

- ประเด็นปัญหา

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

2. ขาดการสื่อสารทำความเข้าใจในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ ร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุ ภายใต้มาตรการสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุรายบุคคลในชุมชน (Individual Wellness Plan) ทำให้การจัดทำแนวทางการขับเคลื่อนงาน สร้างองค์ความรู้ และจัดทำเครื่องมือสื่อองค์ความรู้ มีข้อบกพร่องในการนำไปใช้ในระดับพื้นที่ หรือเป้าหมายประชากรผู้สูงอายุ

- ข้อเสนอแนะ

1. ทบทวนและตรวจสอบการสื่อสารทำความเข้าใจร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ เพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ส่งผลต่อสนับสนุนการขับเคลื่อนงานระดับเขตสุขภาพ จนส่งผลต่อเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอของผู้สูงอายุ

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

3. ควรมีการติดตามผลการดำเนินงานกับพื้นที่ และควรมีการคืนข้อมูลให้กับพื้นที่ เพื่อรับทราบปัญหาต่างๆ และข้อเสนอแนะของการดำเนินงานระดับพื้นที่ และนำมาปรับปรุงการดำเนินงานในครั้งต่อไป

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ