เอกสารแนบการรายงานความก้าวหน้าการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ตัวชี้วัด 1.19 ร้อยละของประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (ประจำเดือนธันวาคม)

1. การจัดทำคลิปวิดีทัศน์การประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ และคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพ ทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ

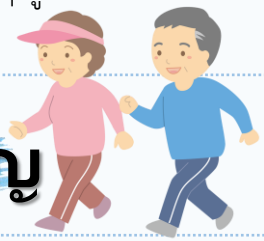
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความตระหนักการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ พัฒนาองค์ความรู้การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนาเครื่องมือการประเมินสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ

กระบวนการดำเนินงา

- จัดทำเนื้อหา ออกแบบคลิปวิดีทัศน์และคู่มือการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ
- จัดทำรายละเอียดการจ้างการจัดทำคลิปวิดีทัศน์และคู่มือการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ
- จัดจ้างการจัดทำคลิปวิดีทัศน์และคู่มือการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ
- ถ่ายทำคลิปวิดีทัศน์การประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ
- ตรวจความถูกต้องคลิปวิดีทัศน์และคู่มือการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ
- เผยแพร่คลิปวิดีทัศน์และคู่มือการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุผ่านทางช่องทางสื่อสารต่างๆ เช่น Youtube พื้นที่เครือข่ายต่างๆ ศูนย์อนามัยที่1-12 สสม. ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ สสจ. และองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น



ความสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อวัยวะต่างๆ ในร่างกายของผู้สูงอายุเสื่อมลง มีประสิทธิภาพลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ความคิดและการตัดสินใจช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ การรับรู้การแสดงปฏิกิริยาช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น การบาดเจ็บที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ การพลัดตกหกล้ม ซึ่งในผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้มทุกปี ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ (1) ด้านร่างกาย เกิดการบาดเจ็บตั้งแต่เล็กน้อยไปถึงรุนแรง อาจเกิดความพิการหรือเสียชีวิต (2) ด้านเศรษฐกิจ เสียค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล และถ้าหากมีภาวะแทรกซ้อน อาจทำให้ต้องพักฟื้นที่โรงพยาบาลนานขึ้น และเสียค่าใช้จ่ายสูง และ (3) ด้านจิตใจ มีความกังวลใจ ขาดความมั่นใจในการเดิน กลัวการหกล้ม อาจเกิดภาวะซึมเศร้าทำให้ช่วยเหลือตัวเองได้ลดลง ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันและทำให้ลดลงได้ หากมีการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย และการพัฒนาชุดความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรอบรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ชะลอและป้องกันภาวะความเสื่อมถอยของร่างกายในด้านต่างๆ ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง ช่วยเหลือตนเองได้ และเป็นผู้สูงอายี่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เนื้อหา

เนื้อหาสคริปต์การบรรยาย

❖ ในปีพ.ศ.2564 ประเทศไทยจะก้าวสู่“สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมลง ส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกาย ความคิดและการตัดสินใจของผู้สูงอายุช้าลง การบาดเจ็บที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ การพลัดตก หกล้ม โดยผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้มทุกปี และอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุของปีพ.ศ. 2562 มีถึงร้อยละ 11.84 ส่งผลกระทบทั้ง ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ รวมทั้งด้านเศรษฐกิจที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ดังนั้น การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญในการช่วยลดอาการบาดเจ็บ และการเสียชีวิตก่อนวัยวัยอันควร ด้วยการให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทางกายอย่างถูกต้อง โดยก่อนการมีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทราบความสมบูรณ์และความสามารถของร่างกาย ว่ามีข้อจำกัดอย่างไร เพื่อนำไปสู่การวางแผนปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ พัฒนาขีดความสามารถให้สูงขึ้น และมีความพร้อมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้นำเสนอวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจะทำการทดสอบทั้งหมด 9 สถานี ไว้ดังนี้

1. ชั่งน้ำหนัก
2. วัดส่วนสูง
3. คำนวณดัชนีมวลกาย
4. การทดสอบ ลุก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed Up and Go Test : TUG)
5. งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที (30 Seconds Arm Curl Test)
6. ลุกยืน - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
7. แตะมือด้านหลัง (Back Scratch Test)
8. นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Sit and Reach Test)
9. เดินยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up and Down)

❖ **สถานีที่ 1 การชั่งน้ำหนัก** เพื่อหาน้ำหนักของร่างกาย นำไปคิดคำนวณหาดัชนีมวลกาย อุปกรณ์ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก มีวิธีการคือ ผู้สูงอายุถอดรองเท้า และนำสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นออกจากกระเป๋าเสื้อและกางเกง หลังจากนั้นทำการชั่งน้ำหนัก อ่านค่าน้ำหนักและบันทึก หน่วยเป็นกิโลกรัม

❖ **สถานีที่ 2 การวัดส่วนสูง** เพื่อหาส่วนสูงของร่างกาย นำไปคำนวณดัชนีมวลกาย อุปกรณ์ได้แก่ เครื่องวัดส่วนสูง โดยผู้สูงอายุถอดรองเท้า ยืนตรง และทำการวัดส่วนสูง อ่านค่าส่วนสูงและบันทึก หน่วยเป็นเมตร เพื่อนำมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายในขั้นตอนต่อไป

❖ **สถานีที่ 3 การวัดค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI)** เป็นการทดสอบความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง โดยหลังจากการชั่งน้ำหนักและวัดค่าส่วนสูงแล้ว สามารถนำไปคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ น้ำหนักหารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง เมื่อได้ค่าดัชนีมวลกายแล้วทำการประเมินเปรียบเทียบกับภาวะน้ำหนักตัว ได้ดังนี้ น้อยกว่า 18.5 หมายถึงภาวะน้ำหนักตัวผอม 18.5 ถึง 22.9 หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวปกติ 23.0 ถึง 24.9 หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวเกิน 25.0 ถึง 29.9 หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวโรคอ้วน มากกว่า 30 หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวโรคอ้วนที่อันตราย

เนื้อหา (ต่อ)

เนื้อหาสคริปต์การบรรยาย

❖ **สถานีที่ 4 การลุก เดิน นั่ง และไปกลับ** เพื่อทดสอบความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน และการทรงตัว อุปกรณ์ได้แก่ เก้าอี้ กรวยหรือเทปกาว มีวิธีการทดสอบคือ ให้วางเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขนที่จุดเริ่มต้น วัดระยะทางจากเก้าอี้ถึงจุดเลี้ยวกลับ 3 เมตร พร้อมทำเครื่องหมายบนพื้น แล้วให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ ลุกขึ้นยืนและเดินไปข้างหน้า พร้อมจับเวลา เดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด เต็มความสามารถ เมื่อเดินถึงระยะทางที่กำหนดให้หมุนตัว และเดินกลับมานั่งที่เดิม จึงหยุดเวลาและบันทึกเวลา โดยนำผลมาประเมินการทดสอบ ได้ดังนี้

- ดีมาก หมายถึง ใช้เวลาน้อยกว่า 12 วินาที แสดงว่าความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการทรงตัวดีมาก ไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้อม
- ดี หมายถึง ใช้เวลาเท่ากับ 12 วินาที แสดงว่า ความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการทรงตัวดีปกติ ไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้อม
- และภาวะเสี่ยง หมายถึงใช้เวลามากกว่า 12 วินาที แสดงว่ามีความเสี่ยงต่อการหกล้ม

ทั้งนี้ข้อควรระวังสำหรับการทดสอบรูปแบบนี้คือ ควรมีผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด และหากขณะลุกยืนแล้วมีอาการเซ วิงเวียนศีรษะ ให้หยุดทำการทดสอบทันที ซึ่งอาจเกิดจากภาวะความดันตกในท่ายืน หากหยุดพักแล้ว มีอาการดีขึ้นค่อยทำการทดสอบอีกครั้ง

❖ **สถานีที่ 5 การงอแขน ยกน้ำหนัก 30 วินาที** เป็นการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน เป็นประโยชน์สำหรับการทำงานบ้าน หรือกิจกรรมที่ต้องยก แบก และถือหิ้ว อุปกรณ์ได้แก่นาฬิกาจับเวลา และอุปกรณ์สำคัญคือ ตุ้มน้ำหนักหรือขวดน้ำบรรจุน้ำหรือทราย โดยผู้ชายใช้น้ำหนัก 3.63 กิโลกรัม ผู้หญิงใช้น้ำหนัก 2.27 กิโลกรัม

มีวิธีการทดสอบคือ ให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังตรง เท้าวางราบกับพื้น แล้วใช้แขนข้างที่ถนัดถือน้ำหนักปล่อยลงข้างตัวให้แขนส่วนบนอยู่นิ่งและศอกชิดกับลำตัว / หายใจเข้าทำการงอศอกในลักษณะหงายมือขึ้นจนสุดช่วงงอ/หายใจออกเหยียดกลับสู่ท่าเริ่มต้น ให้ทดลองฝึกปฏิบัติก่อน 2 ครั้งก่อนการปฏิบัติจริง เมื่อเริ่มการทดสอบให้จับเวลา 30 วินาที พร้อมนับจำนวนครั้ง หลังจากได้จำนวนครั้งแล้ว นำผลมาประเมินการทดสอบในเวลา 30 วินาที ได้ดังนี้

ดีมาก หมายถึงทำได้มากว่า 11 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงมาก

ดี หมายถึงทำได้เท่ากับ 11 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อแข็งแรง

และภาวะเสี่ยง หมายถึง ทำได้น้อยกว่า 11 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อแขนไม่แข็งแรง มีความเสี่ยงต่อการใช้แขนทำกิจวัตรประจำวัน

ทั้งนี้ควรระมัดระวังขณะทำการทดสอบ หากมีอาการเจ็บแขนให้หยุดทำการทดสอบทันที

เนื้อหา (ต่อ)

เนื้อหาสคริปต์การบรรยาย

❖ **สถานีที่ 6 การลุกยืน นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที** เป็นการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง เป็นประโยชน์สำหรับกิจกรรมการเดินขึ้นลงบันได และลุกจากเก้าอี้ ขึ้นรถลงเรือ รวมถึงลดความเสี่ยงจากการหกล้ม อุปกรณ์ได้แก่ เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน สูงประมาณ 17 นิ้ว และนาฬิกาจับเวลา

มีวิธีการทดสอบโดยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้หลังตรง ไม่พิงพนัก ให้เท้าทั้ง 2 ข้าง วางราบบนพื้น ประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าอก หลังจากนั้นลุกขึ้นยืนตรง และกลับมานั่งเก้าอี้ นับเป็น 1 ครั้ง ควรทดลองฝึกก่อนปฏิบัติจริง เมื่อผู้สูงอายุเริ่มทำการทดสอบให้ทำการจับเวลา 30 วินาที พร้อมนับจำนวนครั้ง แล้วนำผลมาประเมินการทดสอบในเวลา 30 วินาที ได้ดังนี้

ดีมาก หมายถึงทำได้มากกว่า 8 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อขาแข็งแรงมาก

ดี หมายถึง ทำได้เท่ากับ 8 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อขาแข็งแรง

และภาวะเสี่ยง หมายถึง ทำได้น้อยกว่า 8 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อขาไม่แข็งแรง มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม ข้อควรระวังสำหรับท่านี้ คือ ด้านหลังเก้าอี้ต้องชิดผนังหรือมีผู้ช่วยจับเก้าอี้

❖ **สถานีที่ 7 แตะมือด้านหลัง** เพื่อทดสอบความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขน วิธีการทดสอบโดยให้ผู้สูงอายุยืนท่าตรง วางเท้าขนานกับหัวไหล่ ยกแขนข้างที่ถนัดขึ้นแนบศีรษะ แล้วพับข้อศอกมาด้านหลัง ฝ่ามือเหยียดคว่ำ พยายามเหยียดมาที่กลางหลังให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ส่วนแขนอีกข้างงอศอกจากเอวมาทางด้านหลัง ฝ่ามือเหยียดหงายขึ้น เหยียดแขน เอื้อมมือมาที่กลางหลัง พยายายามเหยียดให้ปลายมือทั้งสองข้างเข้าหากันหรือทำให้ซ้อนกันให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ทั้งนี้ห้ามงอนิ้วมือมาเกี่ยวหรือดึงกัน ให้ทดลองฝึกปฏิบัติ 2 ครั้ง ก่อนทำการทดสอบจริงอีก 2 ครั้ง โดยให้ ผู้สูงอายุฝึกและหาข้างที่ถนัดหรือพอใจที่สุด และเลือกค่าที่ดีที่สุด หลังจากนั้นนำผลมาประเมินการทดสอบ ได้ดังนี้

ดีมาก หมายถึงปลายนิ้วมือทั้งสองข้างทับซ้อนกัน แสดงว่ามีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขนอยู่ในระดับดีมาก

ดี หมายถึง ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างสัมผัสกันพอดี แสดงว่ามีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขนอยู่ในระดับดี

และภาวะเสี่ยง หมายถึง ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างไม่สัมผัสกัน แสดงว่าความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขนอยู่ในระดับต่ำ

❖ สถานีที่ 8 นั่งเก้าอี้ ยื่นแขน แตะปลายเท้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลัง และขา ใช้อุปกรณ์เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน ความสูงประมาณ 17 นิ้ว มีวิธีการทดสอบโดยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ค่อนไปด้านหน้า ขาเหยียด กระดกปลายเท้าขึ้น แขนและมือเหยียดตรง มือข้างหนึ่งค่อย ๆ ก้มเหยียดปลายนิ้วมือไปแตะที่ปลายเท้า โดยให้ขาเหยียดตรงตลอดเวลา แล้วค้างไว้ 2 วินาที ผู้สูงอายุควรฝึกปฏิบัติทั้ง 2 ข้าง ควรทดลองฝึกก่อนปฏิบัติจริง และให้ทำการทดสอบได้ โดยให้ฝึกและหาข้างที่พอใจที่สุด และเลือกค่าที่ดีที่สุดเทียบกับเกณฑ์การทดสอบ ได้ดังนี้

❖ - ดีมาก หมายถึงปลายนิ้วมือสัมผัสปลายนิ้วเท้า แสดงว่ามีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลังและขา อยู่ในระดับดีมาก

❖ - ดี หมายถึง ปลายนิ้วมือสัมผัสข้อเท้า แสดงว่า มีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลังและขา อยู่ใน

เนื้อหา (ต่อ)

เนื้อหาสคริปต์การบรรยาย

❖ **สถานีที่ 8 นั่งเก้าอี้ ยื่นแขน แตะปลายเท้า** เพื่อทดสอบความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลัง และขา ใช้อุปกรณ์เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน ความสูงประมาณ 17 นิ้ว มีวิธีการทดสอบโดยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ค่อนไปด้านหน้า ขาเหยียด กระดกปลายเท้าขึ้น แขนและมือเหยียดตรง มือข้างหนึ่งค่อย ๆ ก้มเหยียดปลายนิ้วมือไปแตะที่ปลายเท้า โดยให้ขาเหยียดตรงตลอดเวลา แล้วค้างไว้ 2 วินาที ผู้สูงอายุควรฝึกปฏิบัติทั้ง 2 ข้าง ควรทดลองฝึกก่อนปฏิบัติจริง และให้ทำการทดสอบได้ โดยให้ฝึกและหาข้างที่พอใจที่สุด และเลือกค่าที่ดีที่สุดเทียบกับเกณฑ์การทดสอบ ได้ดังนี้

ดีมาก หมายถึงปลายนิ้วมือสัมผัสปลายนิ้วเท้า แสดงว่ามีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลังและขา อยู่ในระดับดีมาก

ดี หมายถึง ปลายนิ้วมือสัมผัสข้อเท้า แสดงว่า มีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลังและขา อยู่ในระดับดี

ภาวะเสี่ยง หมายถึง ปลายนิ้วมือสัมผัสหน้าแข้ง แสดงว่า มีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลังและขา อยู่ในระดับต่ำ มีความเสี่ยงในการก้มหรืองอตัวในการทำกิจวัตรประจำวัน

❖ สถานีที่ 9 ยืนยกเข่า ขึ้นลง 2 นาทีเพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด มีอุปกรณ์คือ เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน 2 ตัว นาฬิกาจับเวลา เชือกหรือยางยืด วิธีปฏิบัติโดย วางเก้าอี้ 2 ตัวห่างกัน 1 ช่วงแขน ให้ความสูงประมาณกึ่งกลางระหว่างหัวเข่ากับขอบบนของกระดูกสะโพก ผู้สูงอายุยืนท่าตรง วางเท้าขนานกับหัวไหล่ ยกเข่าขึ้นลงสลับ ซ้าย - ขวา นับ เป็น 1 ครั้ง โดยให้หัวเข่าหรือหน้าขาแตะกับเชือกหรือยางยืด เมื่อผู้สูงอายุเริ่มทำการทดสอบให้ทำการจับเวลา 2 นาที พร้อมนับจำนวนครั้ง จากนั้นนำผลมาประเมินการทดสอบในเวลา 2 นาที ได้ดังนี้

ดีมาก หมายถึง ทำได้มากกว่า 65 ครั้ง แสดงว่า มีความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด อยู่ในระดับดีมาก

ดี หมายถึง ทำได้เท่ากับ 65 ครั้ง แสดงว่า มีความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด อยู่ในระดับดี

ภาวะเสี่ยง หมายถึง ทำได้น้อยกว่า 65 ครั้ง แสดงว่า มีความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด อยู่ในระดับต่ำมีความเสี่ยงต่อระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

ข้อควรระวัง ขณะทำการทดสอบแล้วมีอาการเซ วิงเวียนศีรษะให้หยุดทำการทดสอบทันที เนื่องจากจะเกิดภาวะความดันตกในท่ายืน หากหยุดพักแล้ว อาการหายดีค่อยทำการทดสอบอีกครั้ง

❖ เป็นอย่างไรกันบ้างกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ยากเลยใช่ไหมครับ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา นอกจากนี้ผู้สูงอายุหรือท่านผู้สนใจ สามารถดาวน์โหลดคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ จาก QR CODE ได้เลยครับ

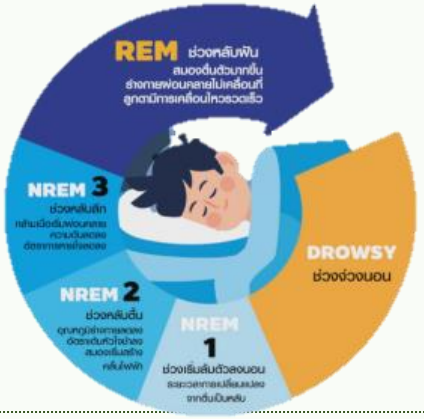
❖ กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ภาพประกอบการถ่ายทำ
คลิปวีดีทัศน์

2. การจัดทำคลิปวิดีทัศน์หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความตระหนักการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย และเพื่อพัฒนาเครื่องมือและศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย



กระบวนการดำเนินงาน

- จัดทำเนื้อหา ออกแบบการนำเสนอและบทโทรทัศน์
- จัดทำรายละเอียดการจ้างการจัดทำคลิปวิดีทัศน์หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย
- จัดจ้างการจัดทำคลิปวีดีทัศน์หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย
- ตรวจความถูกต้องในการตัดต่อวีดีทัศน์ฯ
- เผยแพร่วีดีทัศน์หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย จำนวน 3 คลิป ผ่านทางช่องทางสื่อสารต่างๆ เช่น Youtube พื้นที่เครือข่ายต่างๆ ศูนย์อนามัยที่1-12 สสม. ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ สสจ. และองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

ความสำคัญของการนอน

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับ การหายใจ การดื่มน้ำ และการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยเรียน การนอนหลับมีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย สมอง และระบบประสาท การเรียนรู้ เก็บความจำและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ มีความต้องการเวลานอนหลับที่แตกต่างกัน การอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ ความผิดปกติ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมอง และจิตใจ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมอง โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิต้านทานต่ำติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น

เนื้อหาประกอบด้ว

- ความสำคัญของการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย
- ความต้องการการนอนหลับของแต่ละช่วงอายุ
- วงจรการนอนหลับและการเปลี่ยนทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้ใหญ่
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ
- ประโยชน์ของการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี

หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น (อายุ 1-17 ปี)

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

❖ หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-59 ปี)

❖ หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

3. ทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

วัตถุประสงค์

เพื่อทบทวนวรรณกรรมองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และเตรียมข้อมูลจัดทำสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนต้นแบบ

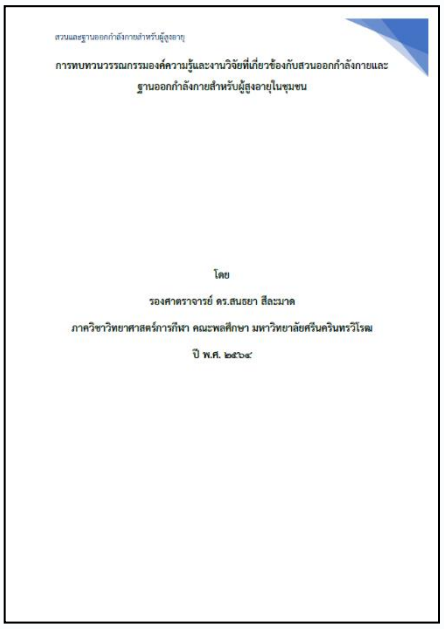
กระบวนการดำเนินงาน

- จัดทำรายละเอียดการจ้างการทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
- จัดจ้างการจ้างการทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
- ตรวจความถูกต้องการทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

เนื้อหาประกอบด้วย

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

1. สวนออกกำลังกายกับสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ฐานออกกำลังกายในสวนออกกำลังกายสาหรับผู้สูงอายุ
3. การออกแบบสวนผู้สูงอายุที่ใช้งานได้จริง
4. คำแนะนำในการออกแบบสวนออกกำลังกายสาหรับผู้สูงอายุ



สวนและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

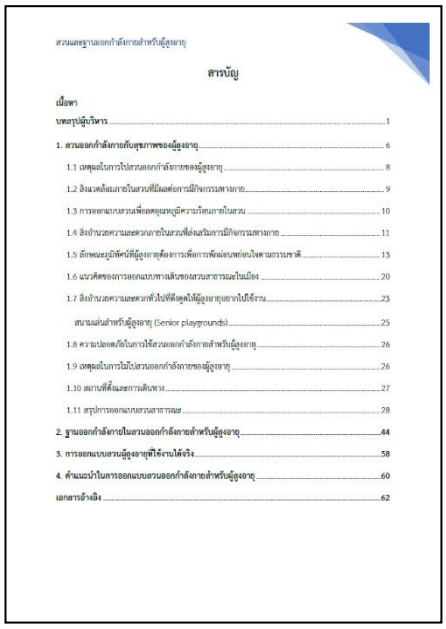
การทบทวนวรรณกรรมองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

โดย

รองศาตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมาด

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปี พ.ศ. ๒๕๖๔



สวนและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

สารบัญ

เนื้อหา

บทสรุปผู้บริหาร 1

1. สวนออกกำลังกายกับสุขภาพของผู้สูงอายุ 6

1.1 เหตุผลในการไปสวนออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 8

1.2 สิ่งแวดล้อมภายในสวนที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกาย 9

1.3 การออกแบบสวนเพื่อดึงดูดหมู่ความรื่นเริงในสวน 10

1.4 สิ่งกำนวยความสะดวกภายในสวนที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย 11

1.5 อักษณะผู้มีทักษะที่ผู้สูงอายุต้องการพัฒนาเพื่อเพิ่มโพดามรรมชาติ 13

1.6 แนวคิดของการออกแบบทางเดินของสวนสาธารณะในเมือง 20

1.7 สิ่งกำนวยความสะดวกที่ไปที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุออกไปใช้งาน 23

สนามเล่นสำหรับผู้สูงอายุ (Senior playgrounds) 25

1.8 ความปลอดภัยในการใช้สวนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 26

1.9 เหตุผลในการไม่ไปสวนออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 26

1.10 สถานที่ดึงและการเดินทาง 27

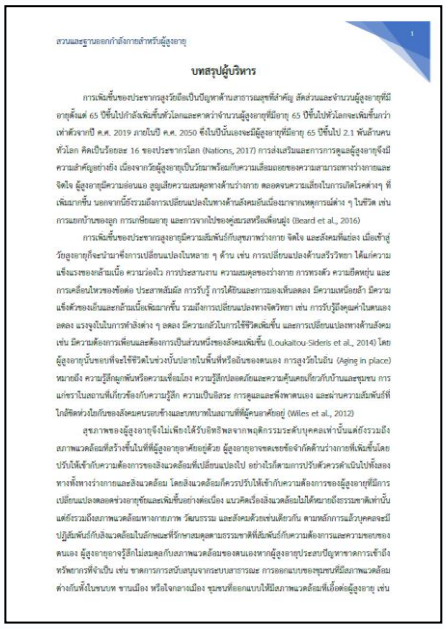
1.11 สรุปการออกแบบสวนสาธารณะ 28

2. ฐานออกกำลังกายในสวนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 44

3. การออกแบบสวนผู้สูงอายุที่ใช้งานได้จริง 58

4. คำแนะนำในการออกแบบสวนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 60

เอกสารอ้างอิง 62



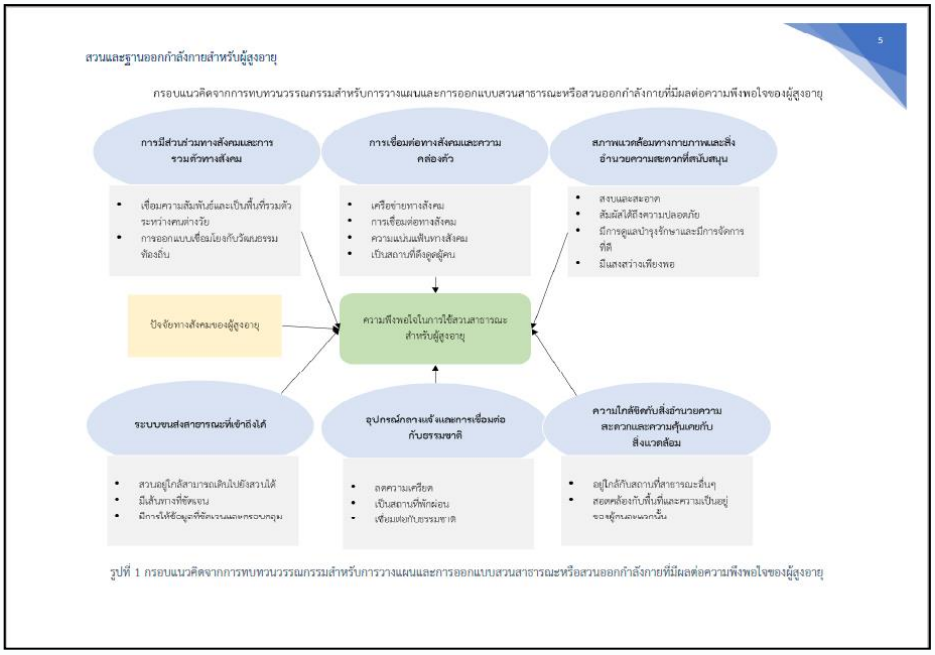
สวนและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 1

บทสรุปผู้บริหาร

การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยถือเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญ สัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปกำลังเพิ่มขึ้นทั่วโลกและคาดว่าจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นกว่าเท่าตัวจากปี ค.ศ. 2019 ภายในปี ค.ศ. 2050 ซึ่งในปีนั้นจะมีผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป 2.1 พันล้านคนทั่วโลก คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรโลก (Nations, 2017) การส่งเสริมและการการดูแลผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยมาพร้อมกับความเสื่อมถอยของความสามารถทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุมีความล่อแหลม ถูกแสัดความสมดุลทางด้านร่างกาย ตลอดจนความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงในทางด้านสังคมอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การเกษียนของลูก การเกษียณอายุ และการจากไปของคู่สมรสหรือเพื่อนคู่ (Beard et al., 2016)

การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุมีความสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่แย่ลง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา ได้แก่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความว่องไว การประสานงาน ความสมดุลของร่างกาย การทรงตัว ความยืดหยุ่น และการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ประสาทสัมผัส การรับรู้ การได้ยินและการมองเห็นลดลง มีความเหนื่อยล้า มีความแข็งตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา เช่น การรับรู้ถึงคุณค่าในตนเองลดลง แรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดลง มีความเกลียวในการใช้ชีวิตเพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เช่น มีความต้องการเพื่อนและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเพิ่มขึ้น (Loukaitou-Sideris et al., 2014) โดยผู้สูงอายุนั้นชอบที่จะใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายในพื้นที่หรือถิ่นของตนเอง การสูงวัยในถิ่น (Aging in place) หมายถึง ความรู้สึกคุ้นเคยหรือความเชื่อมโยง ความรู้สึกปลอดภัยและความคุ้นเคยเกี่ยวกับบ้านและชุมชน การแก่ชราในสถานที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความเป็นอิสระ การดูแลและพึ่งพาตนเอง และผ่านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดต่างในกับของสังคมรอบข้างและบทบาทในสถานที่ที่ผู้คนอาศัยอยู่ (Wiles et al., 2012)

สุขภาพของผู้สูงอายุจึงไม่เพียงได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมระดับบุคคลเท่านั้นแต่ยังรวมถึงสภาพแวดล้อมที่อาวังขึ้นในที่ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ผู้สูงอายุอาจตอบสนองข้อจำกัดด้านร่างกายที่เพิ่มขึ้นโดยปรับให้เข้ากับความต้องการของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป อย่างไรก็ตามการปรับตัวควรควบคู่ไปกับองค์ทางทั้งทางร่างกายและสิ่งแวดล้อม โดยสิ่งแวดล้อมก็ควรปรับให้เข้ากับความต้องการของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงอายุที่ชนและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แนวคิดเรื่องสิ่งแวดล้อมไม่ได้หมายถึงธรรมชาติเท่านั้นแต่ยังรวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ วัฒนธรรม และสังคมด้วยเช่นเดียวกัน ตามหลักการแล้วบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่รักษาสมดุลตามธรรมชาติที่สัมพันธ์กับความต้องการและความชอบของตนเอง ผู้สูงอายุอาจรู้สึกไม่สมดุลกับสภาพแวดล้อมของตนเองหากผู้สูงอายุประสบปัญหาขาดการเข้าถึงทรัพยากรที่จำเป็น เช่น ขาดการสนับสนุนจากสถาบันสาธารณะ การออกแบบของชุมชนที่มีสภาพแวดล้อมต่างกันทั้งในชนบท ชานเมือง หรือใจกลางเมือง ชุมชนที่ออกแบบให้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ เช่น



สวนและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 5

กรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมสำหรับการวางแผนและการออกแบบสวนสาธารณะหรือสวนออกกำลังกายที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

รูปที่ 1 กรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมสำหรับการวางแผนและการออกแบบสวนสาธารณะหรือสวนออกกำลังกายที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ