

2.2 ประเด็นความรู้ที่ให้แกผู้รับบริการ / ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

1. คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี

- **วัตถุประสงค์ :**

เพื่อเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกกลุ่มวัยในการดูแลสุขภาพด้วยการนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพ รวมทั้งเป็นเครื่องมือ และสื่อองค์ความรู้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนต่อไป

- **ความสำคัญ :**

การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับ การหายใจ การดื่มน้ำ และการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยรุ่น การนอนหลับมีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย สมออง และระบบประสาท การเรียนรู้เก็บความจำและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ มีความต้องการเวลานอนหลับที่แตกต่างกัน การอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ ความผิดปกติ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมออง และจิตใจ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมอง โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันต่ำติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น

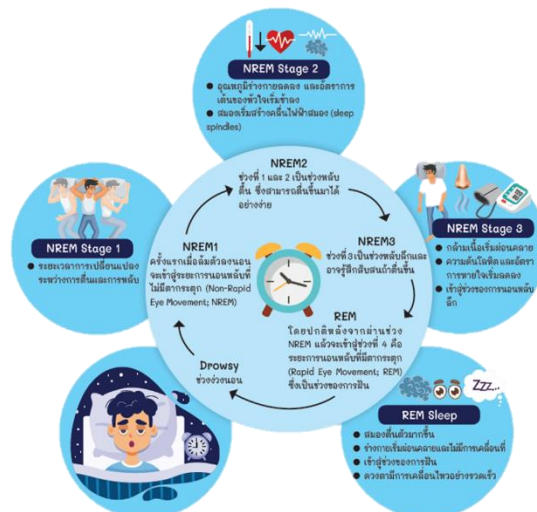
- **กลุ่มเป้าหมาย**

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มวัย

- **เนื้อหาประกอบด้วย :**

- สรีรวิทยาการนอนหลับในมนุษย์
- ความแตกต่างของการนอนหลับในแต่ละวัยต่าง ๆ
- การแบ่งระยะของการหลับ
- ลักษณะปกติของระยะการหลับและวงจรการหลับและตื่น
- การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ
- ผลกระทบต่อสุขภาพกับระยะเวลาการนอนหลับ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น
 - ปัจจัยและปัญหาพฤติกรรมการณ์การเข้านอนในเด็กและวัยรุ่น

- โรคนอนไม่หลับในเด็ก
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดี (Good sleep hygiene) ในเด็ก 10 ประการ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้ใหญ่
 - Sleep hygiene คืออะไร
 - ปัญหาการนอนหลับที่สำคัญ
 - แนวทางการปฏิบัติ Good sleep hygiene 10 ประการ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ
 - โรคนอนไม่หลับในคนสูงวัย
 - ความเครียด โรคซึมเศร้า กับการนอนไม่หลับ
 - สุขอนามัยเพื่อการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงวัย



รูปแสดงลักษณะปกติของระยะการนอนหลับและวงจรการหลับและตื่นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ

2. โปสเตอร์การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “สูงวัย FIT ติดบ้าน ต้าน COVID-19”

● วัตถุประสงค์ :

เพื่อใช้สำหรับเผยแพร่องค์ความรู้การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ และฝึกการออกกำลังกายช่วงสถานการณ์โควิด 19 ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

● ความสำคัญ :

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ประเทศไทยพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมาก และเป็นผู้สูงอายุร้อยละ 11.0 ของผู้ป่วยทั้งหมด ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ง่าย เนื่องจากมีโรคประจำตัว ร่างกายไม่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่ำ เมื่อติดเชื้อไวรัส COVID-19 แล้วอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ภาครัฐจึงกำหนดมาตรการสำคัญโดยให้ผู้สูงอายุอยู่ในเคสสถาน เก็บตัวอยู่บ้าน แต่หากผู้สูงอายุอยู่บ้านโดยไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ ยิ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ภาวะโรคประจำตัวก็จะเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย

● กลุ่มเป้าหมาย :

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ผู้สูงอายุทั่วไป (กลุ่มติดบ้านและติดสังคม)
- ประชาชนทั่วไปและผู้ดูแลผู้สูงอายุ

● เนื้อหาประกอบด้วย :

ขั้นตอนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 7 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 : อบอุ่นร่างกาย

ช่วงที่ 2 : ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ช่วงที่ 3 : ฝึกการทรงตัว

ช่วงที่ 4 : ออกกำลังกายแบบแรงต้าน

ช่วงที่ 5 : ออกกำลังกายแบบ Cardio หรือแบบแอโรบิค

ช่วงที่ 6 : คลายอุ่น

ช่วงที่ 7 : ยืดกล้ามเนื้อ



ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ประเทศไทยพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมาก และเป็นผู้สูงอายุ ร้อยละ 11.00 ของผู้ป่วยทั้งหมด ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ง่าย เนื่องจากมีโรคประจำตัว ร่างกายไม่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ เมื่อติดเชื้อไวรัส COVID-19 แล้วอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ภาครัฐจึงกำหนดมาตรการสำคัญสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในสถาน กทม. เก็บตัวอยู่บ้าน แต่หากผู้สูงอายุอยู่บ้านโดยไม่เคลื่อนไหวร่างกาย มีพฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ ยิ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ทว่าโรคประจำตัวก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างสุขภาพและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการออกกำลังกาย สูงวัย FIT ตัดบ้าน ต้าน COVID-19

ช่วงที่ 1
อบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 1 ลunge
ท่าที่ 2 ลunge แขนข้าง
ท่าที่ 3 ลunge แขนข้างขึ้น

อบอุ่นร่างกาย 30 วินาที ท่า 3 รอบ

ช่วงที่ 3
ฝึกการทรงตัว

ท่าที่ 1 ยืนตัวตรง
ท่าที่ 2 ยืนเท้าชิดกัน - แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง

อบอุ่นร่างกาย 30 วินาที ท่า 3 รอบ
ท่าที่ 1 ยืนตัวตรง 15 วินาที
ท่าที่ 2 ยืนเท้าชิดกัน 15 วินาที
ท่าที่ 3 ยืนเท้าชิดกัน 15 วินาที

ช่วงที่ 5
ออกกำลังกายแบบ Cardio หรือแบบแอโรบิก

ท่าที่ 1 ลunge
ท่าที่ 2 ลunge แขนข้าง - แขนข้าง
ท่าที่ 3 ลunge แขนข้างขึ้น
ท่าที่ 4 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 5 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง

อบอุ่นร่างกาย 30 วินาที ท่า 3 รอบ
ท่าที่ 1 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 2 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 3 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 4 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 5 ลunge 15 วินาที

ช่วงที่ 2
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1 ลunge
ท่าที่ 2 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 3 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 4 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง

อบอุ่นร่างกาย 30 วินาที ท่า 3 รอบ
ท่าที่ 1 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 2 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 3 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 4 ลunge 15 วินาที

ช่วงที่ 4
ออกกำลังกายแบบแรงต้าน

ท่าที่ 1 ลunge
ท่าที่ 2 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 3 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 4 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง

อบอุ่นร่างกาย 30 วินาที ท่า 3 รอบ
ท่าที่ 1 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 2 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 3 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 4 ลunge 15 วินาที

ช่วงที่ 6
คลายอุ่น

ท่าที่ 1 ลunge
ท่าที่ 2 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 3 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 4 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง

อบอุ่นร่างกาย 30 วินาที ท่า 3 รอบ
ท่าที่ 1 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 2 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 3 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 4 ลunge 15 วินาที

ช่วงที่ 7
ยืดกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1 ลunge
ท่าที่ 2 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 3 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง
ท่าที่ 4 ลunge แขนข้างขึ้น - แขนข้างลง

อบอุ่นร่างกาย 30 วินาที ท่า 3 รอบ
ท่าที่ 1 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 2 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 3 ลunge 15 วินาที
ท่าที่ 4 ลunge 15 วินาที



ดาวน์โหลด
สูงวัย FIT ตัดบ้าน
ต้าน COVID-19
ฟรี



ดาวน์โหลด
สูงวัย FIT ตัดบ้าน
ต้าน COVID-19
ฟรี

สนับสนุนให้คนไทยสุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกาย
ท่วงท่ากรรณทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

3. คลิปีวีดิทัศน์โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ

- **วัตถุประสงค์ :**

เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ และพัฒนาเครื่องมือและศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านความรู้ด้านสุขภาพเรื่องกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะการหกล้ม และสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุต่อไป

- **ความสำคัญ :**

จากแนวโน้มการเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องของประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป มีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2564 สังคมไทยจะก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” โดยจะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายไปในทางเสื่อมประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ความคิดและการตัดสินใจช้าลง การทำงานของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อเสื่อมถอยลง การรับรู้ ปฏิกริยาต่างๆ ช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น จากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการหกล้ม และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลพบว่า การหกล้มของผู้สูงอายุในประเทศไทย คิดเป็นร้อยละ 18.5 โดยผู้สูงอายุเพศหญิงหกล้มมากกว่าเพศชาย เกือบ 1 เท่าตัว ผลจากการหกล้มนั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการบาดเจ็บ บางกรณีมีความรุนแรงถึงขั้นกระดูกหัก ก่อให้เกิดปัญหาทางการเคลื่อนไหว เกิดภาวะพึ่งพิง จนถึงการเสียชีวิต ปัญหาและความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงอายุนี้ สามารถป้องกันและทำให้ลดลงได้ด้วยออกกำลังกาย โดยองค์การอนามัยโลกมีคำแนะนำให้ผู้สูงอายุ มีกิจกรรมทางกาย บริหารกายแบบผสมผสาน ระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ฝึกการทรงตัว และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อป้องกันโอกาสเสี่ยงต่อการหกล้ม และเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

- **กลุ่มเป้าหมาย :**

- บุคลากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- แก่นนำผู้สูงอายุ
- โรงเรียนผู้สูงอายุ
- ชมรมผู้สูงอายุ
- ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป

- **เนื้อหาประกอบด้วย :**

- สถานการณ์ภาวะการหกล้มของผู้สูงอายุ
- ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ
- ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ

- กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ



ลิงค์คลิปวีดีทัศน์ :

<https://www.youtube.com/watch?v=eua2-yZ10t8&t=3s>

4. คลิปีวีดิทัศน์กิจกรรมบริหารสมองด้วยการบริหารกายสำหรับผู้สูงอายุ

- **วัตถุประสงค์ :**

เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการบริหารกายและการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพื่อช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม และกระตุ้นการทำงานของสมอง ด้านการรับรู้ ความคิด ความจำ และทำให้ร่างกายส่วนต่างๆมีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน เพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวและการทรงตัว รวมทั้งลดโอกาสการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง และสื่อองค์ความรู้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุต่อไป

- **ความสำคัญ :**

ผู้สูงอายุจะมีการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายที่เสื่อมถอยลง สมองก็เช่นเดียวกัน โดยภาวะสมองเสื่อม คือ ภาวะความเสื่อมถอยของการรับรู้และการทำงานของสมอง ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมจะมีความผิดปกติในการทำงานของสมองในการคิด ความจำ การตัดสินใจ การใช้ภาษา การรับรู้การเคลื่อนไหว การทรงตัว รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม บุคลิกภาพ และอารมณ์ ทำให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลง คุณภาพชีวิตลดลง ส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์คนในครอบครัว และกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่มีก่อให้เกิดภาวะสมองเสื่อมมีได้หลายประการ เช่น การเสื่อมสลายของเนื้อสมอง หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหนาตัวและแข็งตัว มีภาวะโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง การขาดสารอาหาร การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การบริหารกายและการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ กระตุ้นการทำงานของสมอง ด้านการรับรู้ ความคิด ความจำ ร่างกายส่วนต่างๆมีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน เพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวและการทรงตัว รวมทั้งลดโอกาสการเป็นโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วย

- **กลุ่มเป้าหมาย :**

- บุคลากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- แก่นนำผู้สูงอายุ
- โรงเรียนผู้สูงอายุ
- ชมรมผู้สูงอายุ
- ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป

- **เนื้อหาประกอบด้วย :**

- ความสำคัญของการบริหารสมองด้วยการบริหารกายสำหรับผู้สูงอายุ
- กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 1 การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energizing Movement)
- กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 2 การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)
- กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 3 การเคลื่อนไหวทุกๆ ส่วน (Useful)
- กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 4 การยืดส่วนต่างๆของร่างกาย (Lengthening Movement)

- การบริหารสมองด้วยเกมส์กระตุ้นศักยภาพสมอง



ลิงค์คลิปวีดิทัศน์ :

<https://www.youtube.com/watch?v=uXoIBAYTb48&list=TLPOMTUxMDIwMjHKsBlqyHwruw&index=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=fwgrZSfmD64&list=TLPOMTUxMDIwMjHKsBlqyHwruw&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=cR6Th3z2Kls&list=TLPOMTUxMDIwMjHKsBlqyHwruw&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOD0OfAkUPk&list=TLPOMTUxMDIwMjHKsBlqyHwruw&index=3>

https://www.youtube.com/watch?v=_uda3jS_YaA&list=TLPOMTUxMDIwMjHKsBlqyHwruw&index=5

5. การเสวนา เรื่อง สูงวัย ขยับกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19 ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย วันศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2564 เวลา 13.30 – 14.30 น.

1. หลักการและเหตุผล :

จากสถานการณ์การผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2560 โลกมีประชากรผู้สูงอายุหรือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 962 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.7 ของประชากรโลกทั้งหมด โดยความเร็วการสูงวัยของประชากรโลกในระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2550-2560) มีอัตราเพิ่มขึ้นสูงถึงร้อยละ 5.8 ต่อปี จากแนวโน้มการเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องของประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป มีการคาดการณ์ว่าใน ปี พ.ศ. 2564 สังคมไทยจะก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” โดยจะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 ใน ปี พ.ศ. 2574 จะเพิ่มขึ้นสูงสุดถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ความคิดและการตัดสินใจช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ การรับรู้การแสดงปฏิกิริยาช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น

นอกจากนี้ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ด้วยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจำนวนมากถึงร้อยละ 31.1 ในกลุ่มอายุ 70 -79 ปี และในกลุ่ม 80 ปี ขึ้นไปเกือบครึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ หรือคิดเป็นร้อยละ 48.5 และ ในปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประเทศไทยพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมาก และพบผู้ป่วยที่เป็นผู้สูงอายุ ร้อยละ 6.71 ของผู้ป่วยทั้งหมด ซึ่งผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด ร่างกายจึงไม่แข็งแรง มีภูมิต้านทานที่ต่ำ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ง่าย และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ภาครัฐจึงกำหนดมาตรการสำคัญห้ามผู้สูงวัยที่มีอายุออกนอกเคหสถาน เก็บตัวอยู่ที่บ้าน แต่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายลดน้อยลง หากผู้สูงอายุอยู่บ้านโดยไม่เคลื่อนไหวร่างกาย มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ยิ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ภาวะโรคประจำตัวก็จะเพิ่มมากขึ้น

เหตุผลดังกล่าว กรมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีความตระหนักถึงปัญหาและให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ด้วยการรณรงค์สร้างความตระหนัก ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ห่างไกลโรคโควิด 19 และเกิดความรอบรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ลดภาวะความรุนแรงของโรคประจำตัว ชะลอและป้องกันภาวะความเสื่อมถอยของร่างกายในด้านต่างๆ ใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงมีคุณภาพชีวิตที่ดี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงจัดทำโครงการประชาสัมพันธ์การสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ดำเนินการประชาสัมพันธ์ จัดกิจกรรมสร้างกระแสสร้างความรอบรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในหัวข้อ “สูงวัย ขยับกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19” เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้ง เพื่อเผยแพร่ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความรู้รอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม

2. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ร่วมดำเนินการ : ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเวลาที่อยู่บ้าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดบ้าน ที่อยู่อาศัยอย่างไรให้เหมาะสม ปลอดภัย และสุขภาพดี สำหรับผู้สูงอายุ ผู้บริหารหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง / ภาควิชาการในการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 3.1 ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดรายละเอียดการจัดกิจกรรมในโครงการ
- 3.2 ขออนุมัติโครงการ
- 3.3 ประชุมคณะทำงานกำหนดหัวข้อการเสวนา ประเด็นเนื้อหาทางวิชาการ
- 3.4 จัดทำเนื้อหาเนื้อหาทางวิชาการ หัวข้อการเสวนา ออกแบบการนำเสนอและบทโทรทัศน์
- 3.5 ดำเนินการจัดทำรายละเอียดการจัดจ้างประชาสัมพันธ์และจัดกิจกรรมสร้างกระแสความรอบรู้ การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 หัวข้อ “สูงวัย ขยับกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19” ตามระเบียบพัสดุ
- 3.6 ดำเนินการจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์จัดกิจกรรมสร้างความตระหนักรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้สถานการณ์โควิด 19

4. ผลการดำเนินงาน (กำหนดการ วิทยากร หัวข้อ บทสรุปคนเข้าร่วม เสวนากี่นาที เนื้อสาระที่สำคัญ การเผยแพร่)

งานเสวนา เรื่อง สูงวัย ขยับกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19 ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย วันศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2564 เวลา 13.30 – 14.30 น. โดยมีวิทยากรเข้าร่วมการเสวนาทั้งหมด 3 ท่าน ได้แก่ นพ.อุดม อัครุตมางกูร ดร. ชลชัย อานามนารถ และ รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ โดยหัวข้อที่เสวนามีดังนี้

4.1 นายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หัวข้อ “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19” มีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

- **สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19 ของประเทศไทย ณ ปัจจุบัน**

สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันมีผู้ป่วยยืนยันสะสม จำนวน 453,132 ราย และเสียชีวิตสะสม 3,697 ราย คิดเป็นอัตราป่วยตาย ร้อยละ 0.82 (ข้อมูล ณ วันที่ 22 กรกฎาคม 2563) ในจำนวนผู้ป่วยนี้ เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 30,384 ราย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 6.71 ของผู้ป่วยทั้งหมด ซึ่งจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ในปัจจุบันผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด19 มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนสูง มีอาการอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว มีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ

- สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้รายงานว่ามีอยู่ประมาณ 66.4 ล้านคน และจำนวนคนที่ไม่ใช่สัญชาติไทยและไม่มีชื่ออยู่ในทะเบียนเป็นจำนวน 2.9 ล้านคน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแรงงานข้ามชาติจากประเทศเพื่อนบ้าน (เมียนมา กัมพูชา และลาว) ดังนั้น ในปี 2562 มีประชากรอาศัยอยู่ในประเทศไทยรวมทั้งหมดประมาณ 69.3 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปถึง 11.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.6 ของประชากรทั้งหมด คาดว่าในปี พ.ศ.2564 จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 13.1 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20 (สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์)

และจากการรายงานผลการวิจัย เรื่อง “การวิเคราะห์ภาวะสุขภาพ ภาระโรคและความต้องการบริการด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ” โดยพบว่า จำนวนผู้ป่วยสูงอายุชายที่มารับบริการในสถานบริการของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2562 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 19.90 อันดับ 2 โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 5.83 ตามด้วยอันดับ 3 โรคข้อเสื่อม ร้อยละ 5.80

- ผลต่อเสียต่อร่างกายผู้สูงอายุ ที่อยู่บ้าน ไม่ค่อยเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อลดลง ประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันต่างๆ ลดลง เช่น การลุก-นั่งจากเก้าอี้ เข้าห้องน้ำ การหยิบจับสิ่งของ เพิ่มโอกาสการหกล้ม
- ระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ปอด และหลอดเลือดมีประสิทธิผลลดลง เหนื่อยง่าย ความดันโลหิตสูงขึ้น อัตราการเผาผลาญพลังงานก็จะลดต่ำลง เสี่ยงต่อภาวะอ้วน
- ภาวะโรคประจำตัวรุนแรงขึ้น ค่าระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ ความดันโลหิตผิดปกติ การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด

- คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม มีความสำคัญมากต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยในปี พ.ศ. 2563 นี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่ระดับเหนื่อยปานกลางสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาที - 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่ กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ถ้างรถ การเดินทางด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬาเดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ

2. บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้แข็งแรง ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งจะส่งผลทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรบริหารให้แข็งแรง ได้แก่ ต้นขา สะโพก ลำตัว หลัง หัวไหล่ และแขน โดยบริหารท่าต่างๆ 12 -15 ครั้งนับเป็น 1 ชุด บริหาร 2-3 ชุด และ พักระหว่าง ชุด 1 นาที ส่วนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้ยืดเหยียดจนรู้สึกตึง แล้วค้างไว้ 15 วินาที ในกลุ่มกล้ามเนื้อต่างๆ

3. ผู้สูงอายุควรกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ การทรงตัว และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ เดินบนสไลด์ เดินแอโรบิก ฟันรำ รำวง รำไท้ชีกิง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึกการทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม

- **แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19**

- สร้างความรู้ด้านกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งการป้องกันการหกล้ม ให้กับ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- สนับสนุนเครื่องมือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข CM CG และ โรงเรียน,ชมรมผู้สูงอายุ
- จัดทำ Platform เพื่อเป็นเครื่องมือและฐานข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป ได้แก่ Anamai Care และ ก้าวทำใจ

4.2 ดร.ชลชัย อานามนารถ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

หัวข้อ “การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเวลาที่อยู่บ้าน” มีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเวลาที่อยู่บ้าน เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลามากขึ้น สามารถใช้สถานที่และสิ่งของใกล้ตัวในการทำกิจกรรมทางกายได้ เช่น การเดินอยู่กับที่ การแกว่งแขน การเดินขึ้นลงบันได ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการทรงตัว เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน โดยระดับความหนักของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรอยู่ในระดับปานกลาง

ในกรณีผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวจะมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายแตกต่างจากคนทั่วไป ควรประเมินร่างกายก่อนออกกำลังกาย และถ้ามีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย เพื่อจะได้ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม

ขอแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่บ้าน มีดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น การเดินช้าๆอยู่กับที่ การเดินรอบบริเวณบ้าน การเดินขึ้นลงบันได เพื่อความแข็งแรงการทำงานของหัวใจและปอด
2. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น กายบริหาร การลุกนั่ง (จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา และสะโพก เพื่อป้องกันการหกล้ม) ในกรณีผู้สูงอายุที่หลังงอให้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และอก
3. การเผาผลาญพลังงาน ให้ผู้สูงอายุเพิ่มกิจกรรมที่เผาผลาญพลัง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคอ้วน และโรคอื่นๆ

นอกจากนี้ควรเพิ่มในเรื่องของการทรงตัวและความคล่องแคล่ว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติ

4.3 รองศาสตราจารย์ไตรรัตน์ จารุทัศน์ ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หัวข้อ “การจัดบ้าน ที่อยู่อาศัยอย่างไร ให้เหมาะสม ปลอดภัย และสุขภาพดี สำหรับผู้สูงอายุ” มีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

- **มาตรฐานบ้านสุขภาพดี 8 ด้าน** แบ่งเป็น ด้านสิ่งแวดล้อม 5 เรื่อง ด้านสังคม 2 เรื่อง และด้านเศรษฐกิจ 1 เรื่อง

1. แสงแดด
2. คุณภาพอากาศ-อุณหภูมิภายในบ้าน
3. ขนาดของบ้าน
4. ความชื้น
5. การปรับปรุงบ้าน

ด้านสังคม 2 เรื่อง

6. ความสัมพันธ์กับญาติเพื่อนบ้าน
7. คุณภาพในการนอนหลับ

ด้านเศรษฐกิจ 1 เรื่อง

8. การปรับปรุงบ้าน
9. ค่าใช้จ่ายด้านพลังงาน

สารเคมีในบ้านไม่ปลอดภัย มีอยู่รอบตัวเรา ทั้งในเครื่องใช้ไฟฟ้า เคมีจากสิ่งก่อสร้าง สี เครื่องหนัง และพรม สารเคมีจะส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ แสบตา ปวดศีรษะ ซึมเศร้า แสบลำคอ หายใจลำบาก ระบบสืบพันธุ์ และมะเร็ง เน้นเรื่องการใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้ หิน กระจก ผ้าฝ้าย

การระบายอากาศ ให้มีอากาศหมุนเวียนจากภายนอกบ้าน เปิดประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกควรให้แสงแดดส่องเข้ามาในห้อง เปิดหน้าต่างตอนที่เปิดแอร์เพื่อให้อากาศที่ค้างอยู่ในตู้ระบายออกไป ควรทำความสะอาดแผ่นกรองแอร์ มุ้งลวดและมู่ลี่เป็นประจำสม่ำเสมอ

จัดมุมห้องให้ผ่อนคลาย จัดเรื่องของแสงสว่างให้เหมาะสม หลีกเลี้ยงแสงภายนอกที่ส่องย้อนเข้ามาสู่ดวงตาโดยตรง

- **การอยู่บ้านในสถานการณ์โควิด**

กรณียังไม่มีผู้ติดเชื้อ

- การเว้นระยะห่างภายในบ้าน เว้นระยะห่างให้เพียงพอ ในระยะ 2 เมตร แยกห้องนอน ทำงาน กินข้าว เมื่อสัมผัสสิ่งของแล้วต้องล้างมือ แต่ละคนมีพื้นที่ส่วนตัว
- ชำระล้างก่อนเข้าบ้าน คือ ถอดรองเท้า ล้างมือ อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่
- แปลนบ้านที่ดี คือต้องมีทางเข้าออก 2 ช่องทาง จุดสัมผัสในบ้าน ราวจับ เสา ลูกบิด ฝักบัวในห้องน้ำ สายฉีดชำระในห้องน้ำ แก้ว อี เบาะ ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

กรณีติดเชื้อ

- ถ้าในบ้านมีคนติดเชื้อ ต้องมีการแยกผู้ติดเชื้อออกมาอย่างชัดเจน ต้องใช้ห้องน้ำและห้องนอนแยก และการจัดการขยะติดเชื้อแยกเฉพาะ
 - ห้ามใช้สิ่งของร่วมกัน
 - เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
 - แยกรับประทานอาหาร
- จำนวนผู้เข้ารับชม จำนวน 766 การรับชม

**กรมอนามัย** was live.
3d · 

ขอเชิญรับชม Live เสวนา ในหัวข้อ "สูงวัย ชัยบภัย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด-19" โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมอนามัย

รับชมพร้อมกัน 23 กรกฎาคม 2564 ตั้งแต่เวลา 13.30 - 14.30 น.

#กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี #สุขภาพสูงวัย #โควิด19

ศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2564 | ณ พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพ



766 Views



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

งานเสวนา เรื่อง สูงวัย ขยับกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19
ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย
วันศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2564 เวลา 13.30 – 14.30 น.



วันที่ 23 กรกฎาคม 2564 นพ. อุดม อิศวตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ พร้อมด้วย ดร. ชลชัย อานามนารถ และ รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ ร่วมการเสวนา เรื่อง สูงวัย ขยับกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19 ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย เวลา 13.30 – 14.30 น.

วัตถุประสงค์: เพื่อสื่อสารประชาสัมพันธ์ สร้างความรอบรู้ด้านการเพิ่มกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และแนวทางการจัดบ้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ปลอดภัย สุขภาพดี สำหรับผู้สูงอายุภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้านสามารถเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงได้โดย 1) เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2) บริหารปอดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการหายใจ 3) จัดบ้านให้สะอาด อากาศถ่ายเท แสงสว่างเพียงพอ 4) นอนพักผ่อนให้เพียงพอ และ 5) ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคโควิด 19 รักษาสุขอนามัยอย่างเคร่งครัด เพียงเท่านี้ผู้สูงอายุก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงเพิ่มภูมิคุ้มกัน ห่างไกลจากโรคโควิด 19



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th

6. จัดทำเครื่องมือในคู่มือ Individual Wellness Plan และ Easy Wellness Plan องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ (ดำเนินงานร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุ)

● วัตถุประสงค์ :

เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความรู้ การคัดกรองผู้สูงอายุเพื่อรับรู้สถานการณ์สุขภาพ และความเสี่ยงด้านสุขภาพ และสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ผ่านแผนส่งเสริมสุขภาพดีสำหรับผู้สูงอายุรายบุคคล องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุสามารถจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว ได้ด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาทักษะ กาย ใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี และเป็นเครื่องมือสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

● ความสำคัญ :

ผู้สูงอายุ คือ หลักชัยของสังคม เป็นความจริงที่ยากจะปฏิเสธความมีอายุยืนยาวที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ได้ใช้ชีวิตผ่านช่วงเวลาของการทำงานเพื่อสังคม และประเทศชาติมาอย่างยาวนาน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะ ประสบการณ์ รวมทั้งภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุได้มีการสั่งสมและถ่ายทอดสืบต่อ ๆ กันมา จากรุ่นสู่รุ่นนับตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งก้าวเข้าสู่วัย 60 ปี ซึ่งนับเป็นวัยเริ่มต้นของการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ตรวจประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงอย่างสม่ำเสมอ ร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง พัฒนาศักยภาพตนเอง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือสังคมเป็นการเสริมคุณค่าชีวิตและเสริมสร้างสุขภาวะ

● กลุ่มเป้าหมาย :

- บุคลากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- แกนนำผู้สูงอายุ
- โรงเรียนผู้สูงอายุ
- ชมรมผู้สูงอายุ
- ผู้สูงอายุ

● เนื้อหาประกอบด้วย :

องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ

1. ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
3. เครื่องมือ : การทดสอบ ลุก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed Up and Go test : TUG)
4. ขั้นตอนการออกกำลังกาย
5. ท่าออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว

7. คลิปวีดิทัศน์การประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ และคู่มือการประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ Online

- **วัตถุประสงค์**

เพื่อสร้างความตระหนักรู้การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงอายุ และพัฒนาเครื่องมือและศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพ

- **ความสำคัญ :**

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อวัยวะต่างๆ ในร่างกายของผู้สูงอายุเสื่อมลง มีประสิทธิภาพลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ความคิดและการตัดสินใจช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ การรับรู้การแสดงปฏิกิริยา ช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น การบาดเจ็บที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ การพลัดตกหกล้ม ซึ่งในผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้มทุกปี และพบว่าอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ของปี พ.ศ. 2562 ร้อยละ 11.84 (แหล่งที่มา ข้อมูลมรณบัตร พ.ศ. 2555 – 2562 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข) ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย เกิดการบาดเจ็บตั้งแต่เล็กน้อยไปถึงรุนแรง อาจเกิดความพิการหรือเสียชีวิต ด้านเศรษฐกิจ เสียค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล และถ้าหากมีภาวะแทรกซ้อน อาจทำให้ต้องพักฟื้นที่โรงพยาบาลนานขึ้น และเสียค่าใช้จ่ายสูง และ ด้านจิตใจ มีความกังวลใจ ขาดความมั่นใจในการเดิน กลัวการหกล้ม อาจเกิดภาวะซึมเศร้าทำให้ช่วยเหลือตัวเองได้ลดลง ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันและทำให้ลดลงได้ หากมีการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย และการพัฒนาชุดความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรอบรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ชะลอและป้องกันภาวะความเสื่อมถอยของร่างกายในด้านต่างๆ ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง ช่วยเหลือตนเองได้ และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

- **กลุ่มเป้าหมาย :**

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย
- ผู้สูงอายุ

คลิปวีดิทัศน์การประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ



คลิปวีดิทัศน์การประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ



เว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



Youtube กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

คู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ



แบบทดสอบความพร้อมก่อนการประเมินสมรรถภาพทางกาย

รหัสนิติบัตรประชาชน: _____ เลขที่บัตรประชาชน: _____

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ: _____ นามสกุล: _____

เพศ: ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ อื่นๆ _____

ส่วนที่ 2 การทดสอบความพร้อมก่อนการประเมินสมรรถภาพ

ข้อทดสอบ	ผล / 0	ผล / 10
1. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)		
2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)		
3. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)		
4. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)		
5. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)		
6. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)		
7. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)		
8. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)		

ชื่อ: _____ ตำแหน่ง: _____

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในการประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย (Physical Component)	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Test)
1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)	1. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)	2. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)	3. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
4. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)	4. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)	5. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
6. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)	6. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
7. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)	7. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
8. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)	8. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
9. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)	9. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)
10. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)	10. การยืนขาเดียว (Single Leg Stand)

การประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ



เว็บไซต์กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

8. ทบทวนวรรณกรรมองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

● วัตถุประสงค์ :

เพื่อทบทวนวรรณกรรมองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และเตรียมข้อมูลจัดทำสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนต้นแบบ

● กลุ่มเป้าหมาย :

- บุคลากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- แก่นาผู้สูงอายุ
- โรงเรียนผู้สูงอายุ
- ชมรมผู้สูงอายุ
- ผู้สูงอายุ

9. คลิ่วิถีทัศน์หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย

● วัตถุประสงค์ :

เพื่อสร้างความตระหนักการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย และพัฒนาเครื่องมือและศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านความรู้ด้านสุขภาพเรื่องการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย

● ความสำคัญ :

การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับ การหายใจ การดื่มน้ำ และการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยรุ่น การนอนหลับมีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย สมอง และระบบประสาท การเรียนรู้เกี่ยวกับความจำเป็นและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ มีความต้องการเวลานอนหลับที่แตกต่างกัน การอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ ความผิดปกติ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมอง และจิตใจ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมอง โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันต่ำติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น

● กลุ่มเป้าหมาย

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มวัย

● เนื้อหาของคลิปวีดิทัศน์ประกอบด้วยดังนี้

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

1. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น (อายุ 1-17 ปี)



ช่องทางการเผยแพร่คลิปวีดิทัศน์

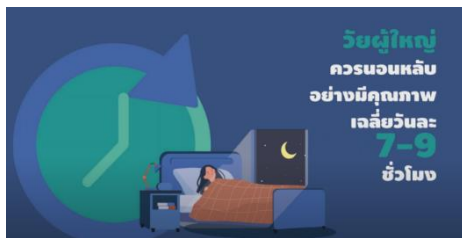


Youtube กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



เว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

2. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-59 ปี)



ช่องทางการเผยแพร่คลิปวิดีโอ



Youtube กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

เว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

3. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)



Youtube กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

เว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ