



กรมอนามัย
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ



คู่มือ ขับเคลื่อนการดำเนินงาน
ชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บทนำ

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นองค์กรภาคประชาชนที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาระบบงานผู้สูงอายุ อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับชมรมผู้สูงอายุ และระดับชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพ สังคม และสวัสดิการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นองค์กรหลักในการอำนวยการระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนตั้งแต่วัยตั้งครรภ์/ปฐมวัย ช่วงวัยเรียน/วัยรุ่น ช่วงวัยทำงาน จนถึงวัยผู้สูงอายุ ร่วมกับการส่งเสริมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กรมอนามัย โดยสำนักอนามัยผู้สูงอายุ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ เสริมสร้างและส่งเสริมให้ประชากรไทยสุขภาพดี สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) พัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ โภชนาการดี การเคลื่อนไหวดี สุขภาพช่องปากดี สมองดี มีความสุข และสิ่งแวดล้อมดี โดยขับเคลื่อนผ่านการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ เตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เพื่อลดภาระด้านเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ได้มีการกำหนดเป้าหมายการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพผ่านเกณฑ์ จังหวัดละ 5 ชมรม

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ตุลาคม 2565



สารบัญ

หน้า

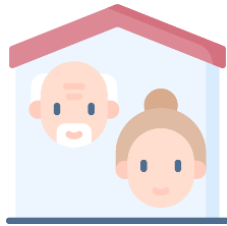
ชมรมผู้สูงอายุคืออะไร	1
ประโยชน์ของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	1
การก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ	2
แผนผังคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ	2
ลักษณะกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ	3
แนวทางการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	4
เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	5
แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อการป้องกันการ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ	13
แบบประเมินตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร COVID Free Setting (Thai Stop COVID 2Plus) สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ	16



ชมรมผู้สูงอายุคืออะไร



อายุ 60 ปีขึ้นไป



จำนวนสมาชิก
30 คน ขึ้นไป

เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยในชมรมสามารถมีผู้ที่มีอายุระหว่าง 25 - 59 ปี ได้ไม่เกิน 1 ใน 4 ของสมาชิกที่มีอายุเกิน 60 ปี ขึ้นไป โดยมีการดำเนินกิจกรรมของชมรมโดยผู้สูงอายุเป็นสมาชิก เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์หรือความมุ่งมั่นของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนั้น ๆ และเพื่อสังคมโดยรวม

ประโยชน์ของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

- 1 ผู้สูงอายุได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ได้ตามบริบทของตนเอง
- 2 ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาทักษะ กาย ใจ
- 3 ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีสุขภาพดี สามารถดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- 4 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ มีการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหว โภชนาการ สุขภาพช่องปาก สมองดี มีความสุข และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ
- 5 ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ต่อสังคม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง



การก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ

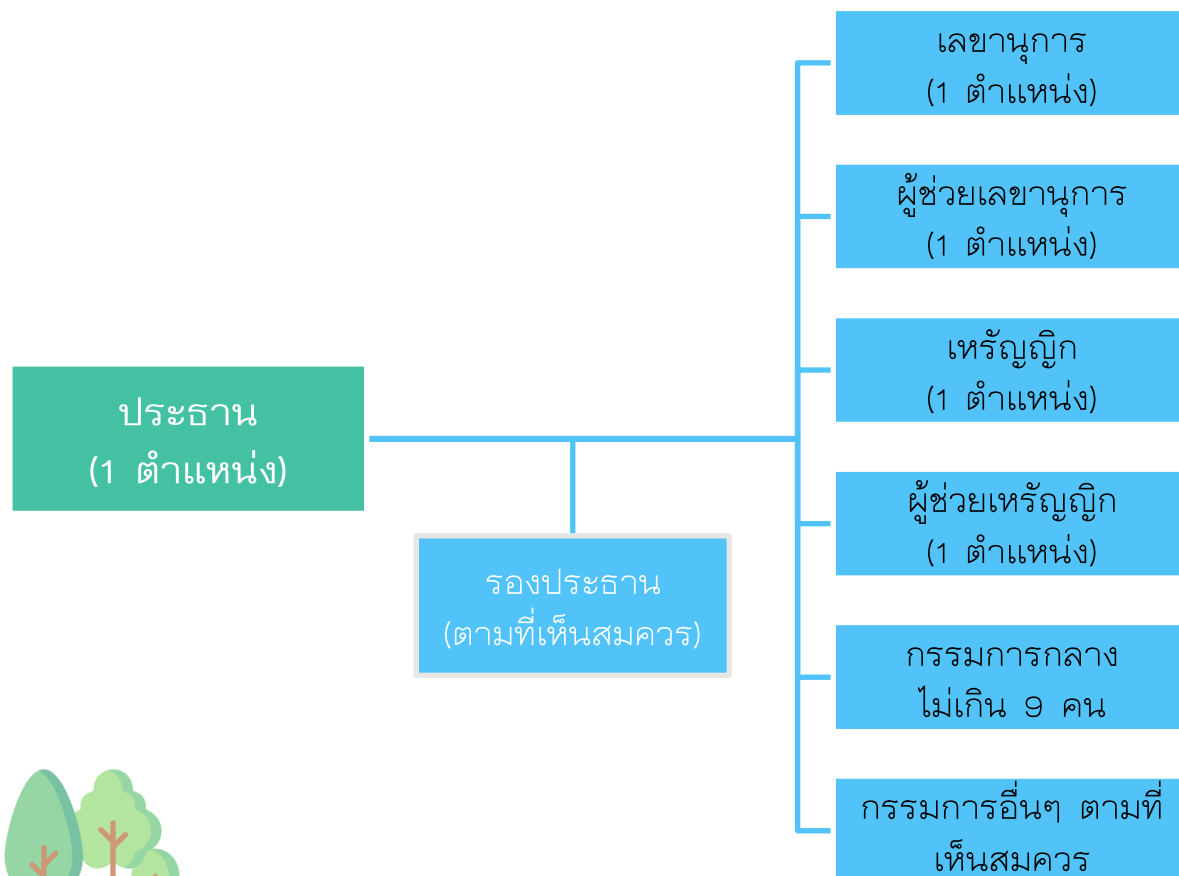
การก่อตั้ง ชมรมผู้สูงอายุควรเกิดขึ้นในหมู่บ้านหรือชุมชน มีที่ตั้งชัดเจน และเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกสูงอายุในชุมชนเอง

สถานที่ สถานที่ที่มีอยู่ในชุมชน ไม่จำเป็นต้องสร้างขึ้นใหม่ อาจใช้ศาลา วัด ศาลาประชาคม หรือโรงเรียนที่ไม่มีการเรียนการสอนแล้ว

ด้านสมาชิก ควรมีสมาชิกระหว่าง 30 – 100 คน เพื่อให้สามารถดูแลกันได้อย่างทั่วถึง โดยมีกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มวัยอื่นๆ ที่มีความตั้งใจที่จะทำงานร่วมกัน

ด้านกรรมการ กรรมการมาจากการเลือกตั้งจากสมาชิกที่พร้อมเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวมและมีความเข้มแข็งในการทำงาน

แผนผังคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ



ลักษณะกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

การก่อตั้งชมรมในระยะแรก ควรจัดทำกิจกรรมที่เป็นความต้องการของสมาชิกก่อน ในลักษณะกิจกรรมทั่วไป แล้วค่อยพัฒนาไปสู่กิจกรรมเชิงพัฒนา โดยมีตัวอย่างกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมทั่วไป	กิจกรรมเชิงพัฒนา
1. การประชุมกรรมการและสมาชิกตามปกติ	1. การประชุมระดมสมอง และข้อเสนอแนะร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ไขปัญหาจากสมาชิก
2. การออกกำลังกาย	2. การเป็นแกนนำโดยนำผู้อื่นออกกำลังกาย
3. การเลี้ยงอาหารตนเอง	3. การไปเลี้ยงอาหารผู้ด้อยโอกาสและช่วยเหลือผู้อื่น
4. กิจกรรมนันทนาการ	4. กิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชน/สังคม
5. การขอคำปรึกษา	5. การให้คำปรึกษา
6. การฟังการบรรยายจากวิทยากร	6. การเป็นวิทยากร บรรยาย และถ่ายทอดให้ผู้อื่น
7. การบริจาคเงินของสมาชิก เพื่อทำกิจกรรม	7. การทำโครงการ โดยการคิดหาแหล่งทุนจากภายนอก
8. การศึกษาดูงานชมรมอื่นๆ	8. การเป็นแหล่งศึกษาดูงาน ศูนย์การเรียนรู้ให้กับชมรมและกลุ่มอื่นๆ
9. การดูงานและทัศนศึกษา	9. การประยุกต์ความรู้และนำไปใช้กับชมรมอย่างเหมาะสมกับชมรมตนเองโดยร่วมคิดร่วมทำ
10. การทำกิจกรรมที่สนองต่อนโยบายภาครัฐ	10. การทำงานเชิงรุก และบูรณาการในการพัฒนาชุมชน
11. การทำงานกับกลุ่มสมาชิกในชุมชน	11. ชมรมทำงานร่วมกับเครือข่ายผู้สูงอายุในตำบล อำเภอ จังหวัด และ เครือข่ายอื่นๆ



แนวทางการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ

ส่วนกลาง

- จัดประชุมชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ แก่ศูนย์อนามัย
- สนับสนุนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
- ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง

ศูนย์อนามัย

- ชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.)
- พัฒนาชมรมผู้สูงอายุให้เป็นชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
- ประสานชมรมผู้สูงอายุ / เยี่ยมติดตาม เสริมพลัง
- รายงานผลการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่ส่วนกลาง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

- ชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ โดยชมรมผู้สูงอายุ ประเมินตนเอง/ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนร่วมประเมิน
- ประสานชมรมผู้สูงอายุ ร่วมดำเนินการ/สนับสนุนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่
- เยี่ยมเสริมพลัง และติดตามประเมินผล
- รายงานผลการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่ศูนย์อนามัย



เกณฑ์

การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. ชื่อชมรม
2. ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ชื่อบ้าน.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
3. ชมรมเริ่มจัดตั้งครั้งแรกเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
4. หน่วยงานที่รับผิดชอบ (รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.)
5. ชื่อ - สกุล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail:
6. ชื่อ - สกุล ประธานชมรมผู้สูงอายุ.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail:
7. ดำรงตำแหน่งประธานมาตั้งแต่เดือน.....พ.ศ.....รวม.....ปี
8. กรรมการบริหารชมรมมีจำนวน.....คน มีสมาชิกจำนวน.....คน
9. กิจกรรมหลักด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ชมรมผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่
 - 1)
 - 2)
10. ผลงานเด่น/ผลสำเร็จด้านการส่งเสริมสุขภาพ
 - 1)
 - 2)

เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

เกณฑ์	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การบริหารจัดการ	20	
2. กองทุนชมรมผู้สูงอายุ	10	
3. กิจกรรม 4 มิติ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ	60	
มิติที่ 1 ด้านสุขภาพ (35 คะแนน)		
มิติที่ 2 ด้านสิ่งแวดล้อม (10 คะแนน)		
มิติที่ 3 ด้านสังคม (10 คะแนน)		
มิติที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ (5 คะแนน)		
4. นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรม	10	
รวม	100	

ผลการประเมินให้คะแนน:

คะแนน 91 – 100	ระดับ ดีเด่น
คะแนน 81 – 90	ระดับ ดีมาก
คะแนน 71 – 80	ระดับ ดี
คะแนน 51 – 70	ระดับ พอใช้

- ผู้ประเมินโดย
- 1.1 ชมรมผู้สูงอายุประเมินตนเอง
วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.2 คณะกรรมการระดับ รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.
วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.3 คณะกรรมการระดับจังหวัด.....
วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.4 คณะกรรมการระดับเขต
วัน เดือน ปี ที่ประเมิน

รายละเอียดเกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การบริหารจัดการ	20 คะแนน	
1.1 มีสถานที่ตั้งชมรมชัดเจน (มีประวัติ/วัน/เดือน/ปี ที่จัดตั้งชมรม)	1	
1.2 มีโครงสร้าง/อำนาจหน้าที่/กำหนดวัตถุประสงค์/กติกากหรือระเบียบการของชมรม	2	
1.3 มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ ของกรรมการและสมาชิกชมรม พร้อมทั้งจัดทำทะเบียนรายชื่อคณะกรรมการชมรม/ทะเบียนรายชื่อสมาชิกชมรม	2	
1.4 มีการประชุมของคณะกรรมการชมรมและสมาชิก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อจัดทำแผนงานด้านสุขภาพ พร้อมบันทึกการประชุมเป็นหลักฐาน	3	
1.5 มีการคัดกรองสุขภาพโดยใช้สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุหรือ Blue Book Application และจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) เพื่อเก็บข้อมูลสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรม	10	
1.6 มีแผนกิจกรรม/โครงการด้านสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพ โดยชมรมเป็นหลัก อย่างน้อย 1 โครงการ	2	
2. กองทุนชมรมผู้สูงอายุ	10 คะแนน	
2.1 มีการทำบัญชีรายรับ – รายจ่ายของชมรม	2	
2.2 มีการตรวจสอบสถานการณการเงินและบัญชีของชมรม	1	
2.3 มีการระดมทุนและบริหารจัดการกองทุนโดยชมรมและการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกภาคส่วนในรูปแบบของการสมทบบริจาคหรือหาทุนเพื่อจัดกิจกรรมของชมรม	5	
2.4 มีการจัดทำแผนกิจกรรมและงบประมาณค่าใช้จ่ายโดยมีมติของการมีส่วนร่วมของสมาชิก	2	
3. กิจกรรม 4 มิติ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ	60 คะแนน	
3.1 มิติที่ 1 ด้านสุขภาพ	35 คะแนน	
3.1.1 สมาชิกมีการประเมินสุขภาพตนเอง โดยใช้แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง <ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ 80 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (10 คะแนน) - ร้อยละ 70 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (8 คะแนน) - ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (5 คะแนน) - มีการใช้น้อยกว่าร้อยละ 50 (3 คะแนน) - ไม่มีการใช้ (0 คะแนน) 	10	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
<p>3.1.2 กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชมรมสนับสนุนให้สมาชิกมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เพียงพอ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่ <ul style="list-style-type: none"> ● มีการออกกำลังกายร่วมกันที่ชมรม อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) ● มีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย 3 ประเภท อย่างน้อย 1 ครั้ง/เดือน (1 คะแนน) คือ <ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) เช่น ยกขวดน้ำ ดันกำแพง โยคะ ออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด เป็นต้น 2. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและระบบหายใจ (แบบคาร์ดิโอ) เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เป็นต้น 3. กิจกรรมฝึกการทรงตัว เช่น เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ ฟ้อนรำ รำวง รำไทลื้อซีก เป็นต้น ● สมาชิกมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายระดับปานกลาง ที่บ้านตามบริบทของพื้นที่ สละสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ (1 คะแนน) ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> * การทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน การยกของ เป็นต้น * การเดินทาง เช่น เดิน ปั่นจักรยาน การเดินขึ้นบันได เป็นต้น * กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ การเล่นกีฬา เป็นต้น - มีกิจกรรมให้ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุให้กับสมาชิกชมรมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีการประเมินสมรรถภาพทางกายและบันทึกข้อมูลการเปลี่ยนแปลง เช่น การทดสอบ ลูก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed UP and Go test : TUGT) เป็นต้น อย่างน้อย ร้อยละ 50 ของสมาชิกทั้งหมด (1 คะแนน) 	5	
<p>3.1.3 กิจกรรมสร้างสุข/ป้องกันสมองเสื่อม</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต/บริหารสมอง ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (3 คะแนน) <ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมกลุ่ม เช่น กิจกรรมทางศาสนา ท่องเที่ยว งานอดิเรก จิตอาสา เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (2 คะแนน) ● กิจกรรมรายบุคคล เช่น การบริหารสมอง อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีข้อมูลการประเมิน แบบคัดกรองดัชนีวัดสุขภาพจิต (TMHI – 15) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) 	5	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
- มีข้อมูลการประเมินคัดกรองภาวะสมองเสื่อม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน)		
<p>3.1.4 กิจกรรมทันตสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติด้านการดูแลทันตสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง (2 คะแนน) - มีการตรวจสุขภาพช่องปากโดยบุคลากรสาธารณสุขปีละ 1 ครั้ง (2 คะแนน) - มีกิจกรรมทันตสุขภาพ/หรือแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (1 คะแนน) 	5	
<p>3.1.5 กิจกรรมด้านโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีเครื่องมือในการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง สายวัดรอบเอว (1 คะแนน) - มีการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น ดัชนีมวลกาย วัดเส้นรอบเอว และ/หรือการประเมินพฤติกรรมกรับโรค พร้อมทั้งให้คำปรึกษา (1 คะแนน) - มีกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีมุมให้ความรู้ด้านโภชนาการหรือบริเวณแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (1 คะแนน) - มีการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ ในการจัดประชุม/กิจกรรมในชมรม (1 คะแนน) 	5	
3.1.6 มีบุคลากรด้านสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องสุขภาพอนามัยตามความต้องการของสมาชิก เช่น เรื่องโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุ ความรู้เรื่องยา ยาสมุนไพร โภชนาการเพื่อสุขภาพ ไม่ล้า ไม่ลิม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง	5	
<p>3.2 มิติที่ 2 ด้านสิ่งแวดล้อม</p> <p>สถานที่และสิ่งแวดล้อม ต้องไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ ดังนี้</p>	10 คะแนน	
3.2.1 มีสภาพแวดล้อมภายในชมรมที่ไม่เสี่ยงต่อการสะดุดหกล้ม หากกรณีที่มีบันไดหรือพื้นต่างระดับ ต้องมีราวจับ/ทางลาด	2	
3.2.2 พื้นต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์ชัดเจน บริเวณโดยรอบทั้งภายใน-ภายนอกชมรมสะอาด ไม่รกรุงรัง มีการจัดเก็บของเป็นระเบียบ	2	
3.2.3 มีสถานที่ตั้งชมรมและพื้นที่การจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ไม่ไกลจากที่พัก อยู่ในชุมชน เป็นต้น	2	
3.2.4 มีส้วมสำหรับผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์มาตรฐาน เช่น มีราวจับ ส้วมแบบชักโครก ไม่มีกลิ่นเหม็น หรือพื้นห้องส้วมแห้ง	2	
3.2.5 บริเวณอาคารในชมรมมีการระบายอากาศดี โปร่ง ไม่แออัด	1	
3.2.6 มีการดูแลความปลอดภัยภายในอาคาร เช่น การตรวจสอบการชำรุดของสายไฟ ปลั๊กไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือถังดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน	1	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
3.3 มิติที่ 3 ด้านสังคม	10 คะแนน	
3.3.1 มีกิจกรรมการช่วยเหลือ ดูแลสมาชิกตามบริบทของชมรม เช่น มีกิจกรรมเยี่ยมผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย เสียชีวิต ติดบ้าน ติดเตียง ในชุมชน	4	
3.3.2 มีกิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญา/คลังสมองของสมาชิกในการถ่ายทอดให้กับประชาชนในชุมชน	2	
3.3.3 มีการจัดกิจกรรมสืบทอดทางด้านศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นร่วมกับชุมชน	2	
3.3.4 มีสมาชิกเป็นบุคคลตัวอย่าง บุคคลต้นแบบ 4 ด้าน (สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ)	2	
3.4 มิติที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ	5 คะแนน	
3.4.1 มีกิจกรรมด้านการพัฒนาทักษะฝีมือด้านอาชีพ ให้กับสมาชิกในชมรมและชุมชน	3	
3.4.2 มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายในชุมชนที่เกี่ยวข้อง	2	
4. นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรม	10 คะแนน	
4.1 นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ผลิตโดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชน ชื่อนวัตกรรม : ภาพถ่ายหลักฐาน: แนบไฟล์เอกสาร <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;">ภาพถ่ายนวัตกรรมส่งเสริม/ดูแลผู้สูงอายุ</div>	5	
4.2 นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ได้รับรางวัล/มีการใช้ประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือสุขภาพของประชาชนในชุมชน	3	
4.3 มีการประเมินผลและขยายการใช้นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น เช่น มีชมรมอื่นนำไปเป็นต้นแบบและใช้ในชมรม/ชุมชน	2	

ใบเกียรติบัตรยกย่องเชิดชูเกียรติชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ระดับดี ดีมาก ดีเด่น


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
กระทรวงสาธารณสุข

ชมมอบประกาศเกียรติคุณชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

ระดับดี

แต่

สถานที่.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

เพื่อเป็นเกียรติสืบไป ขอจงมีความสุขความเจริญตลอดไป
ให้ไว้ ณ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

.....
(นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)
อธิบดีกรมอนามัย


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
กระทรวงสาธารณสุข

ชมมอบประกาศเกียรติคุณชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

ระดับดีมาก

แต่

สถานที่.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

เพื่อเป็นเกียรติสืบไป ขอจงมีความสุขความเจริญตลอดไป
ให้ไว้ ณ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

.....
(นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)
อธิบดีกรมอนามัย


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
กระทรวงสาธารณสุข

ชมมอบประกาศเกียรติคุณชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

ระดับดีเด่น

แต่

สถานที่.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

เพื่อเป็นเกียรติสืบไป ขอจงมีความสุขความเจริญตลอดไป
ให้ไว้ ณ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

.....
(นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)
อธิบดีกรมอนามัย



แนวทางปฏิบัติ

ด้านสาธารณสุขเพื่อการป้องกัน
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ



แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีแนวโน้มลดลง และเตรียมการเข้าสู่การเปลี่ยนเป็นโรคที่ต้องเฝ้าระวัง ซึ่งผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อและมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ระบบภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอลงตามธรรมชาติ และอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุอยู่รวมกัน อย่างไรก็ดี ยังมีความจำเป็นต้องปฏิบัติตามมาตรการในการป้องกันโรค เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดในวงกว้างและยกระดับมาตรฐานด้านสุขอนามัยต่อไป

ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดมาตรการด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคด้วยมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร (COVID Free Setting) ในระยะเตรียมการเข้าสู่โรคประจำถิ่น (Declining Phase) โดยมีรายละเอียดมาตรการ ดังนี้

1. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับอาคารและสถานที่ชมรมผู้สูงอายุ/ โรงเรียนผู้สูงอายุ (Covid Free Environment)

1.1 มาตรการด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย (Clean and Safe)

- 1) จัดเตรียมพื้นที่/สถานที่ ประเมินความพร้อมของสถานที่ก่อนการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
- 2) ทำความสะอาดพื้นผิว จุดสัมผัสร่วม เช่น เช่น แก้ว ราวจับ ประตู ปุ่มกดลิฟต์ รวมทั้งห้องน้ำ ทุก 2 ชั่วโมงหรือตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับความถี่ในการใช้งาน
- 3) มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เพียงพอ แยกประเภทขยะมูลฝอย และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลทุกวัน
- 4) มีจุดบริการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ วางไว้ในจุดที่สามารถใช้ได้สะดวก เช่น บริเวณทางเข้า-ออก เป็นต้น
- 5) กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหาร ให้จัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล
- 6) เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง มาตรการ Universal Prevention และข้อปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

1.2 มาตรการด้านการรักษาระยะห่าง (Distancing)

- 1) จัดให้มีการรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร หรือ พิจารณาจำนวนผู้ใช้งานตามความเหมาะสม ไม่ให้อัด
- 2) งดจับกลุ่มสนทนา

1.3 มาตรการด้านการระบายอากาศ...

1.3 มาตรการด้านการระบายอากาศ (Ventilation)

- 1) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีและเพียงพอ เช่น เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศก่อนและหลังจัดกิจกรรม หรือ จัดกิจกรรมในที่เปิดโล่ง
- 2) ห้องน้ำมีระบบระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศในห้องน้ำตลอดเวลาที่ให้บริการ
- 3) กรณีที่มีระบบปรับอากาศ ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต

2. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ (Covid Free Personnel)

- 1) ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ รวมถึงวัคซีนเข็มกระตุ้น
- 2) มีมาตรการในการคัดกรองความเสี่ยงของประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ให้มีการตรวจ ATK เมื่อมีความเสี่ยงหรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก
- 3) มีการกำกับ ติดตามให้ปฏิบัติตามมาตรการแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด
- 4) งดรวมกลุ่มขณะปฏิบัติงาน/ร่วมกิจกรรม ระหว่างพัก และงดรับประทานอาหารร่วมกัน
- 5) ประเมินสถานประกอบการผ่าน QR code จากใบประกาศของระบบ Thai Stop COVID 2 Plus หรือ ร้องเรียนผ่านช่องทางอื่น ๆ

3. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ (Covid Free Customer)

- 1) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด รวมถึงเข็มกระตุ้น
- 2) ดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- 3) ปฏิบัติตามมาตรการแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด
- 4) ผู้สูงอายุที่ยังไม่ได้รับวัคซีน ให้หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

แบบประเมิน

ตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร
COVID Free Setting
(Thai Stop COVID 2Plus)
สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

แบบประเมินตนเองสำหรับสถานประกอบการตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร (COVID Free Setting)

ในระยะเตรียมการมาตรการรองรับการระบาดที่ลดลง (Declining Stage)

สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 ประเภทชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ

1.2 ชื่อชมรมผู้สูงอายุ/ชื่อโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.3 ชื่อ – สกุลประธานชมรมผู้สูงอายุ.....

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้E-mail.....

1.4 สถานที่ตั้ง เลขที่..... ตรอก/ซอย..... หมู่ที่..... ถนน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

1.5 หน่วยงานที่รับผิดชอบ (รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.)

1.6 ชื่อ – สกุล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ.....

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้E-mail.....

2. เกณฑ์การประเมินตนเอง

ขอ	มาตรการสำคัญ	ดำเนินการ	ไม่ได้ ดำเนินการ	ไม่ได้ ให้บริการ
มาตรการดานอนามัยสิ่งแวดล้อม (Covid free Environment)				
1.1 มาตรการดานสุขอนามัยและความปลอดภัย				
1	จัดเตรียมพื้นที่/สถานที่ ประเมินความพร้อมของสถานที่ก่อนการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน	1	0	
2	ทำความสะอาดพื้นผิว จุดสัมผัสร่วม เช่น เช่น แก้ว อี ราวจับ ประตู ปุ่มกดลิฟต์ รวมทั้งห้องน้ำ ทุก 2 ชั่วโมง หรือตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับความถี่ในการใช้งาน	1	0	
3	มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เพียงพอ แยกประเภทขยะมูลฝอย และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลทุกวัน	1	0	
4	มีจุดบริการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ วางไว้ในจุดที่สามารถใช้ได้อย่างสะดวก เช่น บริเวณทางเข้า-ออก เป็นต้น	1	0	

5	กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหาร ให้จัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล	1	0	1
6	เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง มาตรการ Universal Prevention และข้อปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น	1	0	
1.2 มาตรการด้านการรักษาระยะห่าง				
7	จัดให้มีการรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร หรือ พิจารณาจำนวนผู้ใช้งานตามความเหมาะสม ไม่ให้แออัด	1	0	
8	งดจับกลุ่มสนทนา	1	0	
1.3 มาตรการด้านการระบายอากาศ				
9	จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีและเพียงพอ เช่น เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศก่อนและหลังจัดกิจกรรมหรือ จัดกิจกรรมในที่เปิดโล่ง	1	0	
10	ห้องน้ำมีระบบระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศในห้องน้ำตลอดเวลาที่ให้บริการ	1	0	
11	กรณีที่มีระบบปรับอากาศ ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต	1	0	
มาตรการสำหรับประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ (COVID Free Personnel)				
12	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ รวมถึงวัคซีนเข็มกระตุ้น	1	0	
13	มีมาตรการในการคัดกรองความเสี่ยงของประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ให้มีการตรวจ ATK เมื่อมีความเสี่ยงหรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก	1	0	
14	มีการกำกับ ติดตามให้ปฏิบัติตามมาตรการแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด	1	0	
15	งดรวมกลุ่มขณะปฏิบัติงาน/ร่วมกิจกรรม ระหว่างพัก และงดรับประทานอาหารร่วมกัน	1	0	
16	ประเมินสถานประกอบการผ่าน QR code จากใบประกาศของระบบ Thai Stop COVID 2 Plus หรือร้องเรียนผ่านช่องทางอื่น ๆ	1	0	
มาตรการด้านผู้สูงอายุ (COVID Free Customer)				
17	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด รวมถึงเข็มกระตุ้น	1	0	
18	ดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ	1	0	
19	ปฏิบัติตามมาตรการแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด	1	0	
20	ผู้สูงอายุที่ยังไม่ได้รับวัคซีน ให้หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ	1	0	

การให้คะแนน: “ผ่าน” คือ 20 คะแนน

หมายเหตุ : ■ หมายถึง ไม่ต้องมีตัวเลือกที่ 3 “ไม่ได้ให้บริการ”

เอกสารอ้างอิง

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ. 2559. คู่มือชมรมผู้สูงอายุ ของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ . กรุงเทพฯ: สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ.

หมายเหตุ : หากท่านมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่

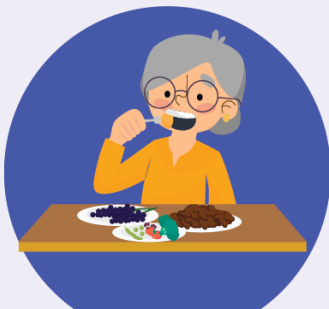
- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. นางสาวจุฑาทิพย์ เจนจิตร | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 2. นางสาวศตพร เททยานรงค์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 3. นางสาวพนทวี แข่งขัน | นักวิชาการสาธารณสุข |

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
หมายเลขโทรศัพท์ 02-590-4504



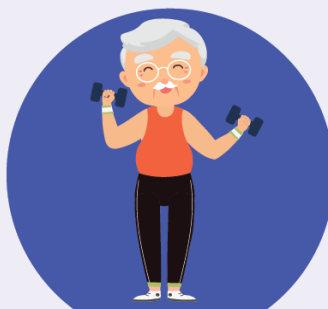
6 เรื่องต้องรู้ สูงวัย...สุขภาพดี

ไม่ล้ม ไม่เสื่อม
ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย



1. โภชนาการ

ผู้สูงอายุกินอย่างไรใน 1 วัน



2. การเคลื่อนไหว

การออกกำลังกายเพื่อให้
ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ดี



3. สุขภาพช่องปาก

การดูแลสุขภาพ
ช่องปากของผู้สูงอายุ



4. สมองดี&การนอนหลับ

การป้องกันภาวะสมองเสื่อม
สำหรับผู้สูงอายุ



5. มีความสุข

วิธีการดูแลผู้สูงอายุ
ให้มีความสุข



6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ

1. โภชนาการ



ผู้สูงอายุไม่พร้อมสารอาหารและบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม

ผู้สูงอายุกินอย่างไรใน 1 วัน

(แบ่งสัดส่วนตามเพศและกิจกรรมที่ทำ)

ข้าว แป้ง

วันละ 7 8 9 ทัพพี



นม

วันละ 1-2 แก้ว
(แก้วละ 200 มิลลิลิตร)



ผัก

วันละ 4 ทัพพี



เนื้อสัตว์

วันละ 6 7 8 ช้อนกินข้าว
ถั่วเมล็ดแห้ง วันละ 1 ช้อนกินข้าว



ผลไม้

วันละ 1 2 3 ส่วน



น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

วันละน้อย ๆ



ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
(แก้วละ 200 มิลลิลิตร)



1

1,400 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมเบา
แทบไม่ได้ออกกำลังกาย

2

1,600 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมเบา
ออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์

3

1,800 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง
ออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์

1 มื้อ กินอย่างไร

ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชืด สมองดี

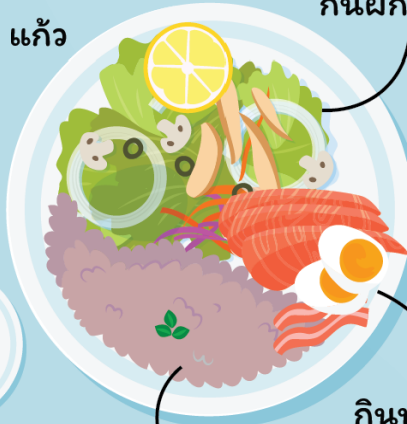
กินข้าวกล้องกับปลา เป็นหลัก
กินตับสลับทุก 2 วัน
กินผัก ผลไม้ ตามฤดูกาลเป็นประจำ



น้ำเปล่า 1 แก้ว



กินผัก 1-2 ทัพพี



นมจืด 1 แก้ว

ผลไม้ 1 ส่วน



กินข้าวกล้อง 2-3 ทัพพี

กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ถั่ว 2-3 ช้อนกินข้าว

ลดหวาน มัน เค็ม

ให้เป็นนิสัย ไม่ลืมหืมดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ และเลือกกินอาหาร สะอาดปลอดภัย





2. การเคลื่อนไหว

ข้อแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ดี
ขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีทั้งหมด 3 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย

โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ประมาณ 5-10 นาที
เช่น การเดิน หรือย่อท่าอยู่กับที่ จากนั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



2. ช่วงออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย 15-20 นาที
ประกอบด้วย



การฝึกการทรงตัว



การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



การเสริมสร้างของหัวใจและปอดให้แข็งแรง
เช่น การเดิน เต้น ฟ้อนรำ วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน

3. ช่วงคลายอบอุ่นร่างกาย

ประมาณ 5-10 นาที
ประกอบด้วย
การเคลื่อนไหวร่างกาย
เบาๆ เช่น การเดิน หรือ
ย่อท่าอยู่กับที่ และ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ตามลำดับ





3. สุขภาพช่องปาก



ผู้สูงอายุควรมีฟันใช้งานได้ อย่างน้อย 20 ซี่
หรือ 4 คู่สบฟันหลัง

3 ประเด็นหลักเพื่อดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี

1. การทำความสะอาดช่องปาก



แปรงฟันให้ถูกวิธี
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอน



แปรงฟันด้วย
แปรงสีฟันขนนุ่ม
ป้องกันอันตรายต่อ
เหงือกและฟัน



ใช้อุปกรณ์เสริม
ในการทำความสะอาดฟัน
เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน



ใช้ยาสีฟันผสม
ฟลูออไรด์
ที่ไม่ระคายเคืองต่อช่องปาก



หากใส่ฟันเทียม
ชนิดถอดได้
ถอดทำความสะอาดและแช่น้ำสะอาดทิ้งไว้
หลังรับประทานอาหารทุกมื้อ และก่อนนอน



2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง



สูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก
ดมแอลกอฮอล์

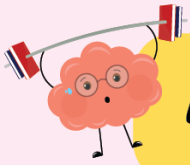


เลี่ยงการรับประทานอาหาร
หลังจากแปรงฟัน
2 ชั่วโมง

3. พบทันตบุคลากรเป็นประจำ

อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง





4. สมอองดี&การนอนหลับ

ภาวะสมอองเลื่อม...รู้เร็ว รู้ทัน รักษาไว
ชะลอโรคได้นาน



ภาวะสมอองเลื่อม (Dementia)

อาการ

1. ความจำเลื่อม ไม่สามารถจดจำเรื่องใหม่ ๆ ได้ จำได้แต่เรื่องในอดีต
2. สับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่
3. มีพฤติกรรมผิดปกติ เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า ก้าวร้าว
4. เมื่อความจำเลื่อมลงมาก ๆ จะไม่สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้

การป้องกันภาวะสมอองเลื่อม



ควบคุมปัจจัยเสี่ยง
ต่อโรคสมอองและ
หลอดเลือด



รับประทานอาหาร
บำรุงสมออง เช่น ข้าวกล้อง
ปลา ตับ ไข่ ผัก ผลไม้



เลี่ยงการใช้ยา
ที่ไม่จำเป็น



ออกกำลังกาย



เข้าสังคมพบปะ
ผู้คนบ่อย ๆ

บริหารสมอองด้วยเกมฝึกสมออง 2 ซีก



ทำโป้งก้อย : มือขวาชูนิ้วโป้ง
มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้
สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย
กำมือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ทำจิบแอล : มือขวาทำมือ
เป็นรูปจิบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล
เมื่อทำได้ให้สลับ เปลี่ยนมือขวา
ทำมือเป็นรูปแอล มือซ้าย
ทำเป็นรูปจิบ



ทำจับจมูกจับหู : มือขวาจับ
ปลายจมูก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อ
ทำได้ให้สลับเปลี่ยน มือขวาจับ
หูซ้าย มือซ้ายจับปลายจมูก

5. มีความสุข

5 วิธีสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคม
เพื่อการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี



1. การสร้างภูมิทัศน์ในบ้าน เช่น จัดมุมพักผ่อนให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน มีการจัดบรรยากาศภายในบ้านให้ผ่อนคลาย



2. หมั่นพาผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ สุขกาย สบายใจและมีเพื่อนร่วมทำบุญ



3. สร้างความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น ขอคำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูก การดูแลบ้านเป็นวิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง



4. หางานอดิเรกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้ทำอย่างต่อเนื่อง เช่น เลี้ยงสัตว์ จัดสวน ฟังเพลงอ่านหนังสือ หรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น



5. ส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ลานออกกำลังกาย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุออกมาพบปะพูดคุย มีกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับเพื่อนบ้านมากขึ้น

6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ



การจัดสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยให้มีความปลอดภัย
จากความเสี่ยง และอันตรายที่มีโอกาสจะเกิดขึ้น

หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน เพื่อให้
ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก และปลอดภัย มีดังนี้

1.



ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ โดยเฉพาะบนได
ห้องน้ำ ประตูและทางเดิน

2.



พื้นบ้านเป็นพื้นเรียบ
และไม่ควรขัดมัน

3.

ห้องน้ำ: พื้นไม้ลื่น มีราวจับ
ใช้โถส้วมแบบชักโครก



4.



บันได: ติดตั้งราวจับ
ไม่วางสิ่งของขวางทางเดิน

5.



ห้องนอน: บ้าน 2 ชั้น
จัดห้องนอนให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง

6.



ภายในบ้าน: เปิดประตูหน้าต่าง
ให้อากาศถ่ายเทสะดวก

7.



จัดให้มีมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ
เช่น มุมสวนเล็ก ๆ หรือเฉลียงหน้าบ้าน

8.



เลือกใช้ สีที่สดใส ในการตกแต่งบ้าน
เพื่อช่วยส่งเสริมการมองเห็น



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
โทร. 02-5904504

ดาวน์โหลดสื่อความรู้
ชะลอชรา ชีวยืนยาว



เอกสารอ้างอิง



ข้อปฏิบัติแบบ New Normal

ตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร (COVID Free Setting)
สำหรับชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุ




กรมอนามัย

1



จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ เช่น สะอาด
เว้นระยะห่าง อากาศถ่ายเท และมีภาวะสบายอากาศที่ดี


2



เจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุ ต้องได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กำหนด
หรือตรวจ ATK เมื่อมีอาการหรือความเสี่ยง
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ



3



ตรวจคัดกรองเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
หากมีอาการไข้ หรือ อ่อนเพลียร่างกาย มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ

งดเข้าร่วมกิจกรรม

4



สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ
ตลอดเวลาที่ร่วมกิจกรรม และกำกับให้ปฏิบัติตาม
มาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด

5



กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหาร
ให้จัดอาหารและเครื่องดื่มเป็นชุดเฉพาะบุคคล

งดรับประทานอาหารร่วมกัน

มาตรการ VUCA การดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ในช่วงสถานการณ์โควิด -19



Vaccine
ฉีดให้ครบ ลดป่วยหนัก



Universal Prevention
ป้องกันตนเองตลอดเวลา
สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง



COVID Free Setting
สถานที่ให้บริการพร้อม
ผู้บริการใส่หน้ากาก
ตรวจ ATK ทุกสัปดาห์



ATK
พร้อมตรวจเสมอ เมื่อใกล้ชิด
คนติดเชื้อหรือมีอาการ
ทางเดินหายใจ



ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ
สะอาด ปลอดภัย ป้องกันโรค COVID-19

Free Setting
THAI STOP COVID 2 PLUS
test

ช่องทางประเมิน




COVID Free Setting

“ไม่ล้ม ไม่ลื่น ไม่ซึมเศร้า
กินข้าวอร่อย”



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

88/22 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

 02-590-4504



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม