

## นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ

ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของประชากรตามกลุ่มอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ ในกิจกรรมของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้น นับเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะ ให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

### วัตถุประสงค์ ของงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
3. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน

### เป้าหมาย

1. ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60
2. ผู้สูงอายุมีพื้นเท้าหรือพื้นปลงมใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50
3. ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นร้อยละ 10
4. ผู้สูงอายุออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้นร้อยละ 10

### กลวิธี

1. พัฒนาคุณภาพบริการเพื่อส่งเสริม เฝ้าระวัง ป้องกันสุขภาพผู้สูงอายุ
2. เผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถดูแลตนเองได้
3. พัฒนาศักยภาพระดับในการให้บริการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
4. พัฒนาและส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีการดูแลประชากรผู้สูงอายุ เพื่อการเสริมสุขภาพ
5. ส่งเสริมการศึกษาวิจัยเพื่อหารูปแบบการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งในด้านการส่งเสริมการป้องกัน การเฝ้าระวังสุขภาพและการประเมินผล

6. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ องค์กรท้องถิ่น และภาคเอกชนในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
7. สนับสนุนให้ครอบครัว และชุมชน มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุและยอมรับว่าผู้สูงอายุเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม
8. สนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในชุมชนต่างๆ ทั่วประเทศ โดยประสานงานกันเป็นเครือข่าย เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
9. พัฒนาระบบสารสนเทศ การบริหารจัดการ ให้เอื้อต่องานส่งเสริมสุขภาพตามกลุ่มเป้าหมาย

## มาตรฐานผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์



1. มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ
2. มีพื้นเท้าหรือพื้นปลงมใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี
3. มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ

## มาตรฐานผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์

### 1. มีสุขภาพกาย และจิตใจดีตามที่พึงประสงค์

#### 1.1 มีสุขภาพกายที่พึงประสงค์ คือปราศจากประวัติและอาการของโรคต่างๆ ดังนี้

##### 1.1.1 โรคที่สามารถควบคุมได้ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา

- หัวใจขาดเลือด
- โรคมะเร็ง
- โรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน
- โรคข้อเสื่อม
- โรคเอ็ดส์
- วัณโรค

##### 1.1.2 โรคที่สามารถควบคุมได้ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา

- โรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมได้ให้อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่า 150/90 mmhg
- โรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ให้อยู่ในระดับต่ำกว่า 150 mg

### 1.2 สุขภาพจิต

#### เกณฑ์สุขภาพด้านจิตใจดี

- 1.2.1 เข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว และหรือ/เพื่อนบ้านเป็นประจำ
- 1.2.2 ไม่มี หรือมีปัญหาด้านอารมณ์และจิต ที่ไม่ต้องปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 1.2.3 รู้สึกว่าตนเองมีค่า (รู้ด้วยตัวเอง)
- 1.2.4 รู้สึกว่าตนเองไม่ได้ถูกทอดทิ้ง

ตั้งเกณฑ์ (ไม่จำกัดว่าจะขาดข้อใดข้อหนึ่ง ในสี่ข้อ)

4 ดีมาก

- 3 ดี  
2 พอใช้  
1 ไม่พอใช้

หมายเหตุ ผ่านเกณฑ์ 3 ข้อ ถือว่าสุขภาพจิตดี

2. มีพื้นที่การใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี  
พื้นที่การใช้งานได้ คือพื้นที่อยู่ในสภาพดี  
สามารถใช้งานได้ และไม่เป็นโรคจนไม่สามารถ  
เก็บรักษาได้ ได้แก่  
2.1. ตัวพื้นที่ต้องไม่เหลือน้อยจนไม่สามารถบูรณะ  
ใช้การได้  
2.2. พื้นต้องไม่ผุกร่อนทะลุโพรงประสาทพื้น  
จนไม่สามารถรักษาคลองรากฟันได้  
2.3. พื้นต้องไม่ผุจนเหลือแต่ราก  
2.4. พื้นต้องไม่โยกจากโรคปริทันต์จนเก็บรักษา  
ไว้ไม่ได้
3. ดัชนีมวลกาย  
นิยาม ดัชนีมวลกาย (Body mass index :  
BMI) เป็นมาตรการที่ใช้ประเมินภาวะอ้วน ผอม  
ในผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป ทุกคนสามารถ  
กระทำได้ด้วยตนเองโดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็น  
กิโลกรัมและวัดส่วนสูงเป็นเมตร และนำมา  
คำนวณหาดัชนีมวลกาย

### น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม (ส่วนสูงเป็นเมตร)<sup>2</sup>

4.  
ดังนั้นดัชนีมวลกายจึงมีหน่วยเป็นกิโลกรัม /  
ตารางเมตร (กก./ม2)

#### ค่าปกติ

จากการศึกษาทางระบาดวิทยา พบว่าดัชนีมวล  
กายมีความสัมพันธ์กับอัตราการตาย โดยทราบว่าผู้ที่  
มีดัชนีมวลกาย มากกว่า 25.0 กก./ม2 หรือต่ำ  
กว่า 18.5 กก./ม2 มีอัตราการตายสูงกว่า ผู้ที่มีค่า  
ดัชนีมวลกาย 18.5-24.9 กก./ม.2 ดังนั้นจึงได้มี  
การใช้เกณฑ์ดังนี้ เพื่อประเมินภาวะพลังงานที่  
สะสมไว้ในร่างกายของผู้ใหญ่ทุกอายุ ทั้งเพศชาย  
และเพศหญิง ดังนี้

| ภาวะโภชนาการ | ดัชนีมวลกาย (กก. / ม <sup>2</sup> ) |
|--------------|-------------------------------------|
| ผอม          |                                     |
| ระดับ 1      |                                     |
| ระดับ 2      | 18.5 - 19.9                         |
| ระดับ 3      | 17.0 - 18.4                         |
| ระดับ 4      | 16.0 - 16.9<br>< 16.0               |
| ปกติ         | 18.5 - 24.9                         |
| อ้วน         |                                     |
| ระดับ 1      |                                     |
| ระดับ 2      | 25.0 - 29.9                         |
| ระดับ 3      | 30.0 - 39.9<br>> 40.0               |

5.  
ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 25 กิโลกรัม/ตาราง  
เมตร = อ้วน  
ค่าดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 18.5 กิโลกรัม/ตาราง  
เมตร = ผอมแห้ง  
ค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ 18.5 - 24.9 กิโลกรัม/  
ตารางเมตร = ปกติ
6. ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น  
ได้ตามอัตภาพ
- ปฏิบัติภารกิจประจำวันได้
  - สามารถเดินทางไปนอกบ้านด้วยตนเอง  
ตามที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง
  - สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามอัตภาพ

## การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยตะพาน

