

# สรุปการพัฒนาระบบการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนแบบบูรณาการเขตสุขภาพที่ 9 ปี 2564

\*\*\*\*\*

## กิจกรรมการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุรายบุคคลในชุมชน (Individual Wellness Plan : IWP)

### 1.1 วิธีการดำเนินงาน

1.1.1 จัดอบรมครู ก เพื่อจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพรายบุคคล (Individual Wellness Plan : IWP) ในชมรมผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 9 โดยจัดอบรมรายจังหวัดๆละ 50 คน ระยะเวลาการอบรมจำนวน 2 วัน รูปแบบของการจัดอบรมวันแรกจะเป็นการบรรยาย 6 องค์กรประกอบได้แก่ โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุสมองดี ความสุขของผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีความรู้ ความเข้าใจสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้ ซึ่งจะใช้เนื้อหาหลักสูตรการอบรมดังกล่าว จากคู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว (Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสำหรับผู้สูงอายุ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1.1.2 ประชุมติดตาม หลังการอบรมครู ก ฯ จะมีการลงพื้นที่ เพื่อติดตามการขับเคลื่อนการดำเนินงานในพื้นที่ดังกล่าว รวมถึงปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน ให้เป็นแนวทางในการขับเคลื่อนงานดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพต่อไป เนื่องจากที่ผ่านมางานดังกล่าวยังไม่มีรูปแบบการขับเคลื่อนงานที่ชัดเจน จึงต้องอาศัยการขับเคลื่อนงานในรูปแบบการนำร่อง แล้วจึงพัฒนารูปแบบการดำเนินงานดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นตามความเหมาะสม ตามสถานการณ์

### 1.2 กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุและบุคลากรที่รับผิดชอบงานชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ ของเขตสุขภาพที่ 9

### 1.3 ผลการดำเนินงาน

- จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาศักยภาพแกนนำ (ครู ก) ในการจัด “Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan” ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา วันที่ 25 – 26 มกราคม 2564 เนื่องจากสถานการณ์โรคระบาด Covid – 19 ตามประกาศมาตรการการควบคุมโรคของหน่วยงานไม่อนุญาตบุคลากรจัดกิจกรรมต่างจังหวัด ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมในจังหวัดนั้นอนุญาตให้จัดได้ แต่ต้องมีผู้ร่วมประชุม/อบรมดังกล่าวไม่เกิน 50 คน จึงพิจารณาการจัดในพื้นที่ดังกล่าว โดยจัดอบรมฯ ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย แกนนำเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ บุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ และบุคลากรจากหน่วยงานเครือข่ายด้านผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 50 คน



- จัดประชุมเพื่อติดตามการดำเนินงานในพื้นที่ ในการจัด “Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan” ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมาวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2564 โดยกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย แกนนำเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ บุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ และบุคลากรจากหน่วยงานเครือข่ายด้านผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 49 คน

โดยพบว่า การจัดทำแผนการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ นั้น มีปัญหา อุปสรรคในการจัดทำ ดังนี้

- ผู้สูงอายุให้ความสนใจในเรื่องการส่งเสริมให้ความรู้ใน 6 องค์ประกอบ รวมถึงการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้เบื้องต้น
- ผู้สูงอายุมีการเขียนแผนการดูแลด้วยตนเองได้ค่อนข้างน้อย และบางคนไม่มีการเขียนมาเลย แต่เวลาถามหรือให้แสดงความคิดเห็นผู้สูงอายุสามารถแสดงความคิดเห็นและพูดเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้มากกว่า ดังนั้น ควรจะมีวิธีการในการจัดทำแผนการดูแลตนเองที่ง่าย สะดวกลดการเขียนมากที่สุด และควรส่งเสริมการจัดทำแผนการดูแลตนเองอย่างมีส่วนร่วมเป็นกลุ่ม หรือเฉพาะรายอย่างเหมาะสม
- มีการขยายผลหรือการบอกต่อไปยังผู้สูงอายุด้วยกันเองค่อนข้างน้อย ดังนั้นการจัดอบรมครู ก เพื่อให้เกิดการขยายผลหรือขับเคลื่อน กลุ่มเป้าหมายที่จะเข้ารับการอบรมครู ก ควรจะเป็นบุคลากรสาธารณสุขโดยเฉพาะผู้ที่รับผิดชอบงานชมรมผู้สูงอายุ เพื่อจะได้นำกิจกรรมดังกล่าวไปขับเคลื่อนกับผู้สูงอายุในพื้นที่รวมถึงบุคลากรด้วยกันอันจะก่อให้เกิดการขับเคลื่อนที่ขยายผลได้ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น



- จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาศักยภาพแกนนำ (ครู ก) ในการจัด “Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan” ในพื้นที่จังหวัดบุรีรัมย์ วันที่ 1 – 2 เมษายน 2564 หลังจากการประกาศตามมาตรการควบคุมโรคระบาด อนุญาตให้บุคลากรในหน่วยงานจัดกิจกรรมต่างจังหวัดได้ จึงพิจารณาจัดกิจกรรมอบรมฯ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยวันแรกจัดที่ ห้องประชุมรพ.บุรีรัมย์ ส่วนวันที่ 2 จัดอบรมที่ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย บุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 143 คน

