

พัฒนาองค์ความรู้ด้านโภชนาการเพื่อสนับสนุน  
การดำเนินงานตำบลต้นแบบที่มี Long Term Care ผ่านเกณฑ์

จัดทำองค์ความรู้และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ

จัดประชุมเพื่อพัฒนาองค์ความรู้และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ  
ครั้งที่๑/๒๕๕๙ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร สำนักโภชนาการ กรม  
อนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการผู้สูงอายุ และนักโภชนาการเข้าร่วมประชุม

- รองศาสตราจารย์ ดร. ประไพศรี ศิริจักรวาล
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไรพร จิตแจ้ง
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วันทนี เกரியสินยศ
- นางสุจิตต์ สาสีพันธ์
- นางสุจิตรา ผลประไพ
- นางสาวจุฑาทิศา เจนจิตร (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ)
- ร้อยเอกหญิงวัลภินันท์ สืบศักดิ์ (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ)

มีมติข้อตกลงในการปรับสมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ ปี ๒๕๖๐ ในหัวข้อและรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ปรับบันทึกการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- ปรับการประเมินภาวะโภชนาการ
- ปรับพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคผักและผลไม้ การดื่มน้ำ
- เพิ่มบันทึกการส่งต่อและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ
- เพิ่มโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับผู้สูงอายุ
- เพิ่มสัดส่วนปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ





## การแปลผลพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ภายหลังจากการทำเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ทุกข้อแล้ว ขอให้ท่านสรุปพฤติกรรมกรรมการกินอาหารตามความถี่ ดังนี้

1. พฤติกรรมการกินตามข้อ 1 – 12 เป็นพฤติกรรมที่ดี และเหมาะสมถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

..... <b>ประจำ</b>	ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป
..... <b>ครั้งคราว</b>	ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ
..... <b>น้อยครั้ง</b>	ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ ปฏิบัติเป็นครั้งคราวและปฏิบัติเป็นประจำ

2. พฤติกรรมการกินตามข้อ 13 – 20 เป็นพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

..... <b>ประจำ</b>	ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ปฏิบัติเป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือไม่ปฏิบัติเลยจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน
..... <b>ครั้งคราว</b>	ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป แต่ถ้าปรับเป็นไม่ปฏิบัติเลยก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน
..... <b>น้อยครั้ง</b>	ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป

\*\*\*\*\*

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

### 3. การประเมินภาวะโภชนาการ

#### 3.1 การคัดกรองความเสี่ยงภาวะทุพโภชนาการ

การคัดกรองความเสี่ยงภาวะทุพโภชนาการผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาโอกาสที่จะเกิดภาวะขาดสารอาหาร โดยระบุคะแนนลงในช่องว่างตามครั้งที่ประเมิน

การคัดกรอง ครั้งที่/วันที่	1	2	3	4	5
	.....	.....	.....	.....	.....
<p>1. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาได้รับประทานอาหารได้น้อยลงเนื่องจากความอยากอาหารลดลง มีปัญหาการย่อยหรือการเคี้ยวหรือปัญหาการกลืนหรือไม่</p> <p>0 = รับประทานอาหารน้อยลงอย่างมาก                      1 = รับประทานอาหารน้อยลงปานกลาง                      2 = การรับประทานอาหารไม่เปลี่ยนแปลง</p>					
<p>2. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาน้ำหนักลดลงหรือไม่</p> <p>0 = น้ำหนักลงมากกว่า 3 กิโลกรัม                      1 = ไม่ทราบ                      2 = น้ำหนักลงระหว่าง 1 – 3 กิโลกรัม                      3 = น้ำหนักไม่ลดลง</p>					
<p>3. ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าเต็มมือ ได้กี่มื้อต่อวัน</p> <p>0 = 1 มื้อ      1 = 2 มื้อ      2 = 3 มื้อ</p>					
<p>4. ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าจำพวกโปรตีนเหล่านี้บ้างหรือไม่</p> <p>- นมหรือผลิตภัณฑ์จากนม (นม 200 มล./ ซีส 1 แผ่น/ โยเกิร์ต 1 ถ้วย)                      อย่างน้อย 1 หน่วยบริโภค/วัน      ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/></p> <p>- เนื้อสัตว์ ปลา หรือสัตว์ปีก ทุกวัน      ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/></p> <p>- ถั่วหรือไข่ อย่างน้อย 4 ช้อนกินข้าว / สัปดาห์      ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/></p> <p>0.0 = ถ้าตอบ “ไม่ใช่” ทุกข้อ หรือ “ใช่” เพียง 1 ข้อ                      0.5 = ถ้าตอบ “ใช่” 2 ข้อ                      1.0 = ถ้าตอบ “ใช่” 3 ข้อ</p>					
<p>5. ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าหรือผลไม้อย่างน้อย 2 ส่วน* ต่อวัน</p> <p>(*ส่วน ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวก)</p> <p>0 = ไม่ใช่      1 = ใช่</p>					
<p>6. ดื่มเครื่องดื่ม(น้ำ น้ำผลไม้ กาแฟ ชา นม หรืออื่นๆ)ปริมาณเท่าไรต่อวัน</p> <p>0.0 = น้อยกว่า 3 แก้ว                      0.5 = 3 – 5 แก้ว                      1.0 = มากกว่า 5 แก้ว</p>					
<p>7. ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองขณะรับประทานอาหารเช้า</p> <p>0 = ไม่สามารถรับประทานได้เอง                      1 = รับประทานได้เองแต่ค่อนข้างลำบาก                      2 = รับประทานได้เอง / ไม่มีปัญหา</p>					
<b>รวมคะแนน</b>					

3.2 ดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ / หรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

การแบ่งระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย						
ส่วนสูง..... ซม.		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
ดัชนีมวลกาย (BMI)	การแปลผล	น้ำหนัก	น้ำหนัก	น้ำหนัก	น้ำหนัก	น้ำหนัก
		.....	.....	.....	.....	.....
		BMI =	BMI =	BMI =	BMI =	BMI =
.....	.....	.....	.....	.....	.....	
น้อยกว่า 18.5	ผอม					
18.5 – 22.9	ปกติ					
23.0 – 24.9	น้ำหนักเกิน					
25.0 – 29.9	โรคอ้วน					
มากกว่า 30	โรคอ้วน อันตราย					
รอบเอวที่เหมาะสมของท่านไม่ควรเกิน ส่วนสูง(เซนติเมตร) หาร 2						
รอบเอวไม่ควรเกิน ..... ซม.		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
รอบเอวของท่านที่วัดได้		..... ซม.	..... ซม.	..... ซม.	..... ซม.	..... ซม.
เกิน						
ไม่เกิน						

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

สรุปผลการประเมินเพื่อการส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และทีมโภชนาการ

ปัญหาที่พบ	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		ครั้งที่ 5	
	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
1. ความเสี่ยง ระดับ B และ C										
2. BMI ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ										
3. รอบเอวเกิน										
ผู้บันทึก										

หมายเหตุ : หากมีข้อใดข้อหนึ่งตอบ "ใช่" ให้ส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และทีมโภชนาการ เพื่อทำการแก้ไข ปัญหา(หน้า .....)

**โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับผู้สูงอายุ**

ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุไทย

1. กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
3. กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ
4. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
5. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
6. หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
8. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ที่มา: คู่มือแนวทางปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุไทย 2558



**ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี)**

อาหารกลุ่ม	ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	นม	น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
	8	6	4	6	1	ใช้แต่น้อย เท่าที่จำเป็น
หน่วย	ทัพพี	ทัพพี	ส่วน	ช้อนกินข้าว	แก้ว	