



ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพและเสริมทักษะด้านโภชนาการ เพื่อการดูแลผู้สูงอายุตลอดชีวิตและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับภาคีเครือข่าย วันที่ 14 - 15 ธันวาคม 2560 ณ โรงแรมมารวย การ์เด็น กรุงเทพมหานคร



แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุม นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ กล่าวรายงาน
วัตถุประสงค์: เพื่อพัฒนาศักยภาพและเสริมทักษะองค์ความรู้การดูแลผู้สูงอายุตลอดช่วงชีวิตให้กับเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข และถ่ายทอดแนวทางในการดำเนินงานด้านโภชนาการ ปี 2561
ผู้เข้าร่วมประชุม: นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร นักวิชาการด้านโภชนาการ จากโรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

นโยบายการดำเนินงานเพื่อผู้สูงอายุ **ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย** โดย พญ.นภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว มีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี 2568 ไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (มีผู้สูงอายุเกินร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด) ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งโรคเหล่านี้ส่วนใหญ่มักเริ่มเป็นปัญหาในวัยกลางคนแล้วต่อเนื่องจนถึงวัยสูงอายุ นโยบายสำคัญเร่งด่วน คือการส่งเสริมให้แต่ละตำบลมีระบบการส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) ในชุมชน และกำหนดมาตรการการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในชุมชน ทำให้เกิดความรอบรู้และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เพื่อประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความสามารถที่จะดูแลตนเองในการป้องกันหรือควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

ธงโภชนาการผู้สูงอายุ โดย รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล ช้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุไทย ได้แก่โภชนบัญญัติ 9 ประการและธงโภชนาการผู้สูงอายุ พลังงานที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุไทยจะอยู่ที่ 1,400-1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน ขึ้นอยู่กับการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ เน้นบริโภคข้าวกล้อง ธัญพืช ผัก ผลไม้ ให้เพียงพอและมีความหลากหลาย บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ย่อยง่าย ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ดื่มนมและดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



โปรแกรม Thai Nutri Survey โดย น.ส.วิไลลักษณ์ ศรีสุระ นำเสนอโปรแกรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมประชุมในแนวทางการพัฒนาให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น
อาหารผู้สูงอายุ “กินอย่างไรห่างไกลสมองเสื่อม” โดย ผศ.ดร.ชนิดา ปิโชติการ การบริโภคอาหารแบบ Mediterranean diet และ Dash diet จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อม กล่าวคือ การบริโภคธัญพืช ข้าวแป้งไม่ขัดสี อาหารไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ บริโภคผักผลไม้เพิ่มใยอาหาร บริโภคปลาอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์เพื่อเพิ่มกรดโอเมก้า 3 เลือกบริโภคอาหารที่มีวิตามินอี วิตามินดี วิตามินบี 6 บี12 ซีลีเนียม และสังกะสี ดื่มน้ำให้เพียงพอ และฝึกทักษะการใช้งานของสมอง เช่น เกมอักษรไขว้ หมากรุก อยู่เสมอ รวมไปถึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้สมองล้า เช่น แอลกอฮอล์ น้ำตาล เนยขาว มากา린 อาหารแปรรูป เป็นต้น



การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดย นายชัยรัชต์ จันทรตรี สาธิตการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอย่างง่าย และให้ช้อแนะนำการทำกิจกรรมทางกายตามศักยภาพและเงื่อนไขของร่างกายที่จะเอื้ออำนวย ควรมีการประเมินและทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีการยืดหยุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายในแต่ละครั้ง เพื่อลดภาวะการบาดเจ็บ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

แนวทางการดำเนินงานโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย โดย น.ส.วิไลลักษณ์ ศรีสุระ และ น.ส.ทิพศิริ คงสุวรรณ
ชี้แจงศูนย์อนามัย สาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1) ร่วมจัดกิจกรรมสัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม ในช่วงเดือนมีนาคม 2561 2) สร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการห่างไกลสมองเสื่อม อาหารลดหวาน มัน เค็ม 3) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมในพื้นที่

