



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

รายงาน
ผลการดำเนินงาน
ประจำเดือนกันยายน 2563

โดย กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ
สำนักโภชนาการ

2 ตุลาคม 2563



โครงการส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุไทย ชะลอชรา ชีวียืนยาว

2



■■■ ร่วมเยี่ยมเสริมพลังติดตามการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventive Long Term Care) ร่วมกับสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน แนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี “ชะลอชรา ชีวียืนยาว” (Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan)

วันที่ 2 กันยายน 2563

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกร่างประตู่วัง
ตำบลป่าชะ อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก



โครงการส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุไทย ชะลอชรา ชีวายืนยาว

3



วิthyากรในโครงการสัมมนา

เรื่อง “ชีวิตสดใสวัยเกษียณ” บรรยายในหัวข้อ
“กินอย่างไรให้ปลอดภัย และอายุยืน”



วันที่ 14 และ 17 กันยายน 2563

ณ ห้องธีระ สุนตะบุตร ชั้น 2 อาคารสารนิเทศ 50 ปี
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

4



ผลการดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2563

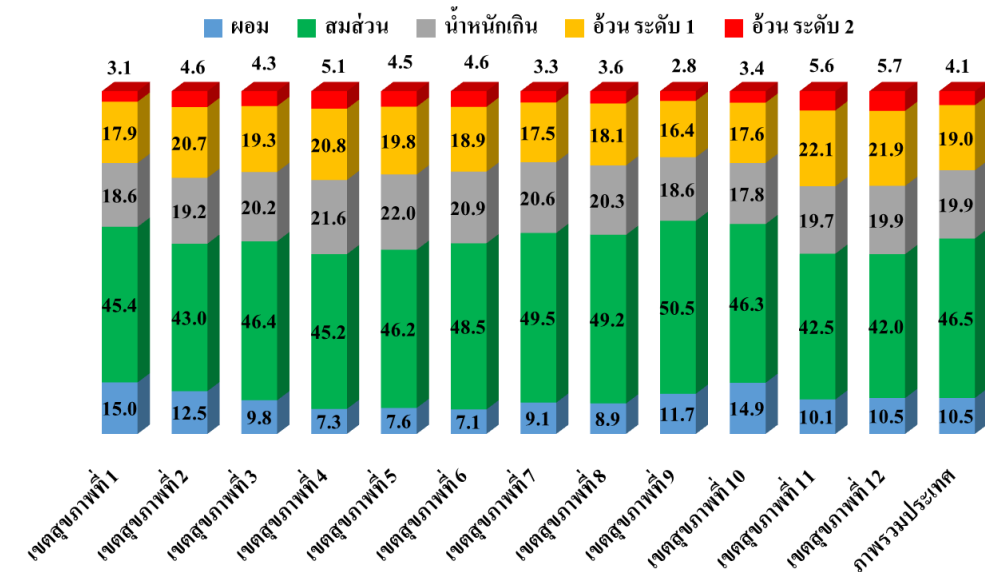


กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ ปี 2563



ข้อมูลดัชนีมวลกาย (BMI) ในกลุ่มผู้สูงอายุ



ผอม

ร้อยละ 10.5

สมส่วน

ร้อยละ 46.5

น้ำหนักเกิน

ร้อยละ 19.9

อ้วน ระดับ 1

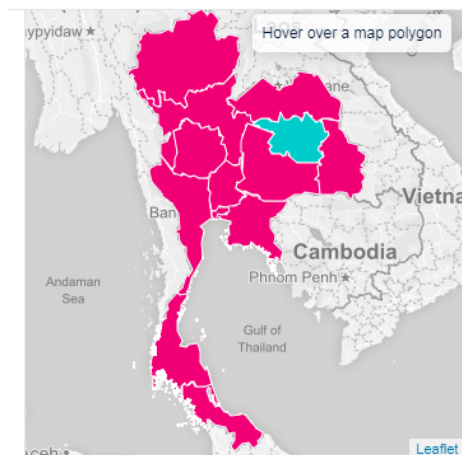
ร้อยละ 19.0

อ้วนระดับ 2

ร้อยละ 4.1

ข้อมูลพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ของผู้สูงอายุ

1. มีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 นาที หรือ มีกิจกรรมทางกายสะสม 150 นาที / สัปดาห์
2. รับประทานผักผลไม้สด เป็นประจำ
3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
4. ไม่สูบบุหรี่ / ไม่สูบบุหรี่
5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า)

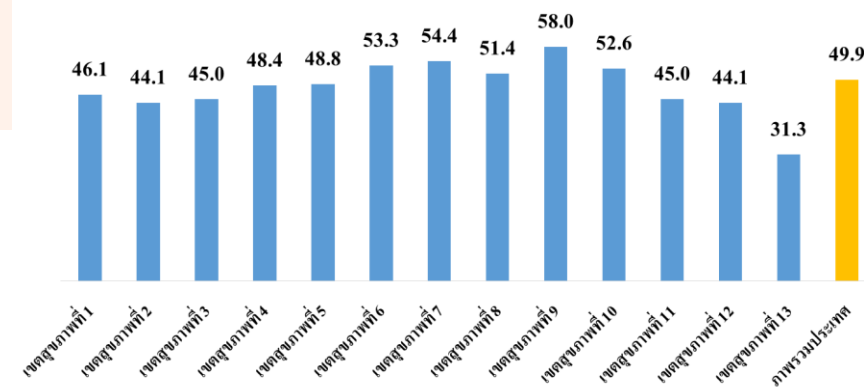


ร้อยละ 50.58

ค่าเป้าหมาย

ไตรมาส 1	ไตรมาส 2	ไตรมาส 3	ไตรมาส 4
>= 60.00	>= 60.00	>= 60.00	>= 60.00

ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีเส้นรอบเอวปกติ



เส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ เส้นรอบเอว $\leq$ ส่วนสูง หาร สอง

กราฟแสดงผลในรูปของร้อยละ ข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2563

ผลการดำเนินงานปีงบประมาณ 2563

6



กิจกรรมที่ 1: พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventive Long Term Care)

- จัดทำข้อเสนอเพื่อปรับเปลี่ยนแบบสอบถามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ (ด้านโภชนาการ) เพื่อนำเข้า Application H4U และพัฒนาแบบสอบถามชุดพฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ (ผู้สูงอายุ)
- สร้างและพัฒนาแผนส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาวรายบุคคลในชุมชน (Health Promotion and Prevention Individual Care Plan: Wellness plan)



กิจกรรมที่ 2 พัฒนาศักยภาพบุคลากรในการส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

- ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการผู้สูงอายุแก่พื้นที่และภาคีเครือข่าย พัฒนาศักยภาพแกนนำ (ครู ก) และจัดนิทรรศการด้านโภชนาการผู้สูงอายุ
- วิทยากรในโครงการอบรม ครู ก. อาสาสมัครสาธารณสุข และทีมพี่เลี้ยง รพ.สต. ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว
- วิทยากรโครงการราชทัณฑ์ปันสุข อบรมอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)

 อาหารจานเดียว 60 บาท
 จัดหนัก

ถ้าเป็นไปได้ควรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่อ่อนนุ่มและเคี้ยวง่ายเพื่อลดความเสี่ยงของการสำลัก

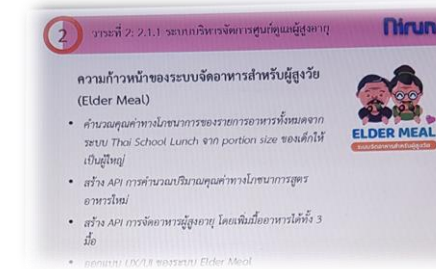
ผลการดำเนินงานปีงบประมาณ 2563

8



กิจกรรมที่ 3 ขับเคลื่อนการดำเนินงาน Health Literacy ในกลุ่มผู้สูงอายุ (ต่อ)

■ ■ ■ ร่วมดำเนินการพัฒนาระบบการจัดอาหาร (โปรแกรม Elderly meal) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่มีคุณภาพและโภชนาการที่ดี โดยมีความร่วมมือกันระหว่าง ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขภายใต้โครงการ การขยายผลการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ระหว่าง สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค



วันที่	เรื่อง	ผู้รับผิดชอบ	เรื่อง
๑๕ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๑๖ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๑๗ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๑๘ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๑๙ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๐ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๑ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๒ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๓ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๔ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๕ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๖ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๗ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๘ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๒๙ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๓๐ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
๓๑ ต.ค. ๖๓	จัดตั้ง	สำนักโภชนาการ	จัดตั้งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ



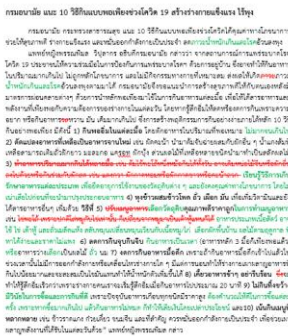
ผลการดำเนินงานปีงบประมาณ 2563

9



กิจกรรมที่ 4 พัฒนาชุดความรู้/ข้อเสนอแนะ และแนวทางปฏิบัติของประชาชนในการใช้ชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับสถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

- ■ ■ จัดทำสื่อความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น หนังสือ/คู่มือ Infographic บทความข่าว คลิปวีดีโอ และเผยแพร่ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์
- ■ ■ ร่วมเป็นทีมคณะทำงานกลุ่มภารกิจปฏิบัติการ (Operation): ทีมปฏิบัติการสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำนักโภชนาการ
- ■ ■ จัดทำ (ร่าง) การดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal of Health Promotion and Environmental Health Services) โดยวิเคราะห์ ข้อเสนอแนะทางการดำเนินงาน ตาม New Normal ผ่าน Cluster วัยผู้สูงอายุ



- สนับสนุนแนวทางการดำเนินงาน และสื่อความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุและ
พระสงฆ์ เช่น หนังสือ โมเดลอาหาร แผ่นพับ คลิปวีดีโอ ให้กับศูนย์อนามัย 12 ศูนย์ และ สสม.
โรงพยาบาล

(สนับสนุนข้อมูลในการดำเนินงานผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดปทุมธานี โดย สสจ.ปทุมธานี ขอใช้เนื้อหาในหนังสือ 3 เล่ม คือ ตำรับอาหารผู้สูงอายุมีปัญหาในการ
เคี้ยว ตำรับอาหารบำรุงสมองผู้สูงอายุ เมนู 7 วัน สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อจัดทำเป็น QR code และจัดทำเป็นโมเดลอาหารชุดตัวอย่าง โดยอ้างอิงตามหนังสือสำนัก
โภชนาการ)

- ร่วมแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นสำหรับ นวัตกรรมชุมชน เรื่อง สถานการณ์ในชุมชนกับการระบาดของโรค
COVID-19 ภายใต้โครงการสนับสนุนและประเมินผลการทดลองใช้รูปแบบพื้นที่ห้องปฏิบัติการชุมชน
เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ



- ■ ■ 1. ผู้รับผิดชอบงานโภชนาการผู้สูงอายุยังไม่ครอบคลุมทุกพื้นที่
- 2. การดำเนินงานยังไม่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้ทุกคน
- 3. ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุบางกลุ่มยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึง หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับข้อมูลองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ รวมถึงข้อจำกัดทางด้านสังคม เช่น รายได้ สภาพแวดล้อม ความเชื่อ การใช้/เข้าถึงเทคโนโลยีในการเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง เป็นต้น
- 4. ระบบและกลไกในการจัดเก็บข้อมูลด้านผู้สูงอายุ

ข้อเสนอเพื่อการพัฒนา

12



1. การสร้างและพัฒนาสื่อองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ทันสมัย เป็นรูปธรรมและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
2. การส่งเสริมให้มีการดำเนินการสร้างสภาพแวดล้อมในชุมชนที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การมีตลาดนัด/ร้านค้าขายวัตถุดิบ (เนื้อสัตว์ ผักพื้นบ้าน ผลไม้) ในการปรุงประกอบอาหาร ที่มีความปลอดภัย การมีร้านอาหารที่มีเมนูสุขภาพเป็นทางเลือกในการซื้อรับประทานในชุมชน การควบคุมกำกับราคาอาหารที่มีคุณภาพให้มีราคาที่เป็นธรรมและเข้าถึงได้ เป็นต้น
3. การดำเนินงานในแต่ละพื้นที่/ชุมชนมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อดึงดูดใจให้ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมและใช้เป็นแหล่งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพในมิติต่าง ๆ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

13



---ขอบคุณค่ะ---

