

มาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP)

| | |
|--|--|
| กลุ่มส่งเสริม โภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย | คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัด |
| | ตัวชี้วัด 1.19 ร้อยละของประชากรผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ |

1. วัตถุประสงค์ (Objectives)

- 1.1 เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานเฝ้าระวังและวิเคราะห์สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประชากรวัยผู้สูงอายุ
- 1.2 เพื่อวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

2. ขอบเขต (Scope)

เอกสารฉบับนี้ ครอบคลุมขั้นตอนการปฏิบัติงานการส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุและการประเมินภาวะโภชนาการ ตั้งแต่การกำหนดผู้รับผิดชอบ การดำเนินงาน จนถึงการควบคุม กำกับ ติดตาม และประเมินผล

3. คำจำกัดความ (Definition)

3.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนอายุ 60 ปีเต็มขึ้นไป ที่สามารถช่วยเหลือตนเองโดยสมบูรณ์ ไม่ต้องการพึ่งพิง ในทุกกิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวัน หรือมีคะแนนประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living: ADL) ที่มีค่าคะแนนตั้งแต่ 12 คะแนน ขึ้นไป

3.2 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เอง (ร่างกาย จิตใจ และสังคม) ประกอบด้วย

- 1) มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลางสะสม 150 นาที/สัปดาห์
- 2) กินผักและผลไม้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)
- 3) ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- 4) ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่
- 5) ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า)
- 6) มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง)
- 7) มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง
- 8) การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยการแปรงฟันก่อนนอน

*** ผ่านการประเมินทั้ง 8 ด้าน ถือว่าผ่านการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์***

3.3 พฤติกรรมด้านการกินผักและผลไม้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) หมายถึง ใน 1 วัน ผู้สูงอายุกินผัก 3 กำมือ และผลไม้ 2 กำมือ หรือ กินผัก 4 กำมือ และผลไม้ 1 กำมือ

3.4 การประเมินภาวะโภชนาการ เป็นขั้นตอนแรกของการประเมินการดูแลทางโภชนาการ เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประเมินว่ามีหรือเสี่ยงที่จะมีปัญหาทางโภชนาการ

3.4.1 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) เป็นค่าที่แสดงความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ เช่น ผอม สมส่วน อ้วน เป็นต้น โดยคำนวณจากน้ำหนัก (กิโลกรัม) หาร ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง มีการแปลผลดังนี้

- 4 ภาวะผอม หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร
- 5 ภาวะโภชนาการปกติ หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5 – 22.9 กิโลกรัม ต่อตารางเมตร
- 6 ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 23.0-24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร
- 7 ภาวะอ้วน หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 25.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

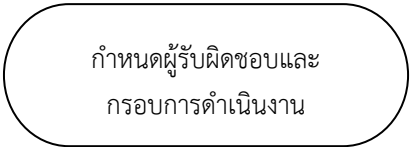
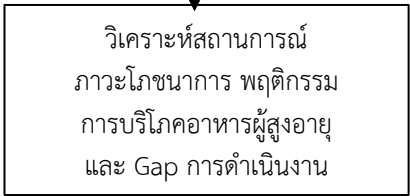
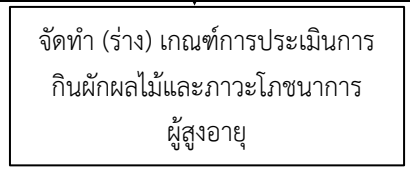
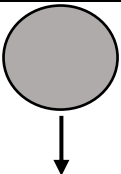
3.4.2 รอบเอว (Waist Circumference) เป็นการวัดการกระจายของไขมันและมวลกล้ามเนื้อ ในร่างกายบริเวณช่วงเอวหรือช่องท้อง ซึ่งช่วยในการประเมินภาวะโภชนาการเกิน และอ้วนลงพุงที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูงได้

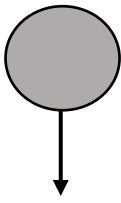
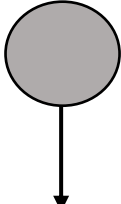
- รอบเอวปกติ หมายถึง รอบเอวไม่เกินส่วนสูงหารสอง (หน่วยเซนติเมตร)

4. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

- 4.1 หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ
- 4.2 นักวิชาการกลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

5. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

| ลำดับ | ผังกระบวนการ | รายละเอียดงาน | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ | เอกสารที่เกี่ยวข้อง |
|-------|---|---|-----------------------|---|--|
| 1 |  <p>กำหนดผู้รับผิดชอบและกรอบการดำเนินงาน</p> | กำหนดผู้รับผิดชอบ ร่วมหาแนวทางและกรอบการดำเนินงาน | ภายใน เดือน ตุลาคม | - หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ | แบบมอบหมายงาน |
| 2 |  <p>วิเคราะห์สถานการณ์ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารผู้สูงอายุ และ Gap การดำเนินงาน</p> | วิเคราะห์สถานการณ์ภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ พฤติกรรมการบริโภคอาหารผู้สูงอายุ และ Gap การดำเนินงาน โดยใช้ PIRAB | ภายใน เดือน ตุลาคม | - หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ | - องค์ความรู้ - งานวิจัย - ระบบรายงานข้อมูล |
| 3 |  <p>จัดทำ (ร่าง) เกณฑ์การประเมินการกินผักผลไม้และภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ</p> | ร่างเกณฑ์การประเมินการกินผักผลไม้และภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ | ภายใน เดือน พฤศจิกายน | - หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ | - (ร่าง) เกณฑ์การประเมินฯ - งานวิจัย - องค์ความรู้เกี่ยวกับการประเมินการกินผักผลไม้และภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ |
| |  | | | | |

| ลำดับ | ผังกระบวนการ | รายละเอียดงาน | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ | เอกสารที่เกี่ยวข้อง |
|-------|---|--|-----------------------------|---|--|
| |  | | | | |
| 4 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>ประชุมพิจารณา (ร่าง) เกณฑ์ การประเมินการกินผักผลไม้และ ภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ</p> </div> <div style="text-align: center;">↓</div> | จัดประชุมเกณฑ์ การประเมินการกิน ผักผลไม้และ ภาวะโภชนาการ ผู้สูงอายุ เพื่อขอความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญและ ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านโภชนาการ | ภายใน เดือน พฤศจิกายน | - หัวหน้ากลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ | (ร่าง) เกณฑ์ การประเมินฯ |
| 5 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>ทดลองใช้เกณฑ์ การประเมินการกินผักผลไม้และ ภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ</p> </div> <div style="text-align: center;">↓</div> | ทดลองใช้เกณฑ์ การประเมินการกินผัก ผลไม้และ ภาวะโภชนาการ ผู้สูงอายุ | ภายใน เดือน ธันวาคม | - หัวหน้ากลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ | - เกณฑ์ การประเมินฯ - คู่มือการเก็บ ข้อมูล Blue Book Application |
| 6 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>ปรับปรุงเกณฑ์การประเมินฯ และ จัดทำคู่มือการประเมินการกินผัก ผลไม้และภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ</p> </div> <div style="text-align: center;">↓</div> | คู่มือการประเมินภาวะ โภชนาการ ประกอบด้วย - การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง - การวัดรอบเอว - การแปลผล การให้คำปรึกษา/ คำแนะนำ | ภายใน เดือน ธันวาคม | - หัวหน้ากลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ | - คู่มือการ ประเมิน โภชนาการ ผู้สูงอายุ - เกณฑ์ การประเมิน การกินผักผลไม้ - เกณฑ์ การประเมิน ภาวะโภชนาการ ผู้สูงอายุ |
| |  | | | | |

| ลำดับ | ผังกระบวนการ | รายละเอียดงาน | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ | เอกสารที่เกี่ยวข้อง |
|-------|---|---|---|---|--|
| 7 | นำเกณฑ์การประเมินการกินผักผลไม้ และเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการเข้าสู่ Blue Book Application ↓ | นำเกณฑ์การประเมินการกินผักผลไม้ และเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการเข้าสู่ Blue Book Application | ภายใน 2 สัปดาห์ หลังจากมีเกณฑ์การประเมินฯ ฉบับสมบูรณ์ | - หัวหน้ากลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ | เกณฑ์การประเมินฯ |
| 8 | ชี้แจงการใช้เกณฑ์การประเมินการกินผักผลไม้ และเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ และการจัดเก็บข้อมูล ↓ | ชี้แจงการใช้เกณฑ์การประเมินการกินผักผลไม้ และเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ และการจัดเก็บข้อมูล | ไตรมาส 2 และ 3 | - หัวหน้ากลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ | - คู่มือการประเมินโภชนาการ ผู้สูงอายุ - เกณฑ์การประเมินการกินผักผลไม้ - เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ ผู้สูงอายุ |
| 9 | วิเคราะห์/สังเคราะห์ผลภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการกินผักผลไม้ของผู้สูงอายุ จาก Blue Book Application ↓ | นำข้อมูลพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการกินผักผลไม้ และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุจาก Blue Book Application มาวิเคราะห์ข้อมูล | ไตรมาส 3 | - หัวหน้ากลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ | ข้อมูลพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการกินผักผลไม้และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ |
| 10 | กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน ↓ | กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน | ทุกไตรมาส | - หัวหน้ากลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ | ข้อมูลการดำเนินงาน พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการกินผักผลไม้และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ |
| 11 | สรุปผล และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ↓ | สรุปผล และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อออนไลน์ เช่น รายงานประจำปี Line/ เว็บไซต์ สำนักโภชนาการ | ไตรมาส 4 | - หัวหน้ากลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่ม ส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ | รายงานประจำปี |