

ใบงานพัฒนาระบบเฝ้าระวังด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

หน่วยงาน สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

1. รายการเฝ้าระวังฯ ปี พ.ศ. 2564

รายการเฝ้าระวังฯ ปี พ.ศ. 2564	ประเด็น/รายละเอียดที่เปลี่ยนแปลงและปรับปรุง		เหตุผล
ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ตามรายละเอียดตัวชี้วัด กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2565	คำชี้แจง	
	1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน/ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที/สัปดาห์	การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน ทำนา หรือ ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ สะสม 150 นาที/สัปดาห์	
	2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	ใน 1 วัน ผู้สูงอายุกินผัก 3 กำมือ และกินผลไม้ 2 กำมือ หรือ กินผัก 4 กำมือ และกินผลไม้ 1 กำมือ	
	3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	ผู้สูงอายุดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ยกเว้น ผู้สูงอายุที่แพทย์ให้จำกัดน้ำดื่ม เช่น ผู้สูงอายุโรคไต โรคหัวใจ	
	4. ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่ หรือเคยสูบแต่เลิกแล้ว	
	5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาโด่งเหล้า)	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาโด่งเหล้า)	

	6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาต่อเนื่อง)	เมื่อมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว ท่านสามารถดูแลตนเองได้ เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้านได้ด้วยตนเอง และเมื่อไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือ รพ.สต. ได้ หรือเมื่อมีโรคประจำตัว สามารถรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง	
	7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ วันละ 7 – 8 ชั่วโมง	มีการนอนหลับอย่างต่อเนื่องในตอนกลางคืน 7 – 8 ชั่วโมง/คืน	
	8. การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยการแปรงฟันก่อนนอน	การแปรงฟันหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน โดยไม่รับประทานอะไรอีก ยกเว้นน้ำเปล่า จนเข้านอน	
หมายเหตุ: 1. ผ่านการประเมินทั้ง 8 ด้าน ถือว่าผ่านการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 2. กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ประกอบด้วย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินทางเดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน และการท่องเที่ยว (ที่มา : แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573)			

2. รายการเฝ้าระวังฯ ของหน่วยงานที่ตอบสนอง/สอดคล้องกับแผนงาน/โครงการสำคัญ

รายการเฝ้าระวังฯ ปี พ.ศ. 2565	ตอบสนอง/สอดคล้องกับแผนงานโครงการสำคัญปี พ.ศ. 2565
ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventive Long Term Care) ปี 2565

3. รายการเฝ้าระวังฯ ที่หน่วยงานประสงค์จะพัฒนาเพิ่มเติมในปี พ.ศ. 2565

รายการข้อมูลที่เฝ้าระวังฯ	รายละเอียด	เหตุผล	แหล่งข้อมูล
ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ปรับปรุงข้อมูลวิชาการ และพัฒนาตัวชี้วัดให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่	เพื่อพัฒนาการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่	1.Application Blue book 2.Health KPI 3.website สำนักอนามัยผู้สูงอายุ