

ประเด็นยุทธศาสตร์	ยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ 4 กลุ่มวัย														
เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์	ผู้สูงอายุสุขภาพดี ดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี														
รายการข้อมูล	<b>185. ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์</b>														
มิติข้อมูล	<input type="checkbox"/> Risk Factors (ปัจจัยเสี่ยง) <input checked="" type="checkbox"/> Protective Factors (ปัจจัยการป้องกัน) <input type="checkbox"/> Promoting Intervention (กิจกรรมการส่งเสริม) <input type="checkbox"/> Health Outcomes (ผลลัพธ์ทางสุขภาพ) <input type="checkbox"/> Life Impact (ผลกระทบต่อการดำรงชีวิต)														
คำนิยาม	<p><b>ผู้สูงอายุ</b> หมายถึง ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ค่าคะแนนการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (ADL) ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง</p> <p><b>พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์</b> หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ ประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน / ปั่นจักรยาน / ทำงานบ้าน / ทำไร่ / ทำสวน / ทำนา / ออกกำลังกาย) สัปดาห์ละ 150 นาที/สัปดาห์</li> <li>2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)</li> <li>3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ยกเว้น ผู้สูงอายุที่มีการจำกัดน้ำดื่มภายใต้คำสั่งแพทย์ เช่น ผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ เป็นต้น</li> <li>4. ไม่สูบบุหรี่ / ไม่สูบบุหรี่</li> <li>5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า เป็นต้น)</li> <li>6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว สามารถดูแลตนเองเบื้องต้นได้ เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้านได้ด้วยตนเอง และเมื่ออาการไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือ รพ.สต. ได้ หรือเมื่อมีโรคประจำตัวสามารถรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง</li> <li>7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง/คืน</li> <li>8. การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยการแปรงฟันก่อนนอน โดยไม่กินอะไรอีก ยกเว้น น้ำเปล่าจนกระทั่งเข้านอน</li> </ol> <p><b>หมายเหตุ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผ่านการประเมินทั้ง 8 ด้าน ถือว่าผ่านการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์</li> <li>2. กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ประกอบด้วย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การทำงานอาชีพที่ต้องใช้ร่างกาย การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินทางเดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน และการท่องเที่ยว (ที่มา : แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573)</li> </ol>														
เกณฑ์เป้าหมาย	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ปี 2560</th> <th>ปี 2561</th> <th>ปี 2562</th> <th>ปี 2563</th> <th>ปี 2564</th> <th>ปี 2565</th> <th>ปี 2566</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40</td> <td>40</td> <td>50</td> <td>60</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>52</td> </tr> </tbody> </table>	ปี 2560	ปี 2561	ปี 2562	ปี 2563	ปี 2564	ปี 2565	ปี 2566	40	40	50	60	50	50	52
ปี 2560	ปี 2561	ปี 2562	ปี 2563	ปี 2564	ปี 2565	ปี 2566									
40	40	50	60	50	50	52									
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพจากทีมสหสาขาวิชาชีพของหน่วยบริการด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง</li> <li>2. เพื่อให้บริการดูแลด้านสาธารณสุขถึงที่บ้านอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตามปัญหาสุขภาพและชุดสิทธิประโยชน์โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นให้ผู้สูงอายุมี</li> </ol>														

	<p>คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีเข้าถึงบริการ อย่างถ้วนหน้าและเท่าเทียม เป็นการสร้างสังคมแห่งความเอื้ออาทร และสมานฉันท์</p> <p>3. สามารถลดภาระงบประมาณค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพภาครัฐอย่างยั่งยืน ลดความแออัดในสถานพยาบาลเพิ่มทักษะในการจัดการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชนมีส่วนร่วม</p> <p>4. เพื่อส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ /โรงเรียนผู้สูงอายุและชุมชน</p>													
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ค่าคะแนนการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (ADL) ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป													
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สุ่มสำรวจผู้สูงอายุในพื้นที่เขตสุขภาพตามระเบียบวิธีวิจัย</li> <li>2. แบบรายงานสรุปผลการดำเนินงาน /รายงานตามระบบโปรแกรม Blue Book Application</li> </ol>													
แหล่งข้อมูล	สำนักงานผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข													
รายการข้อมูล 1	A = จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์													
รายการข้อมูล 2	B = จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดที่ได้รับการประเมิน													
สูตรคำนวณตัวชี้วัด	สูตรการคำนวณ ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ = $\frac{A \times 100}{B}$													
ระยะเวลาประเมินผล	พฤศจิกายน 2565 – กรกฎาคม 2566													
วิธีการประเมินผล	คำนวณข้อมูลจากการสุ่มสำรวจผู้สูงอายุในพื้นที่เขตสุขภาพตามระเบียบวิธีวิจัย													
วิธีการรายงาน/ความถี่ในการรายงาน	ปีละ 1 ครั้ง													
รายละเอียดข้อมูลพื้นฐาน														
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Baseline data</th> <th rowspan="2">หน่วยวัด</th> <th colspan="3">ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.</th> </tr> <tr> <th>2563</th> <th>2564</th> <th>2565</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ</td> <td>ร้อยละ</td> <td>37.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่าน Application Health For You (H4U))</td> <td>30.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่าน Application Health For You (H4U))</td> <td>73.2 (จาก Blue Book Application)</td> </tr> </tbody> </table>		Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.			2563	2564	2565	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ	ร้อยละ	37.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่าน Application Health For You (H4U))	30.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่าน Application Health For You (H4U))	73.2 (จาก Blue Book Application)
Baseline data	หน่วยวัด			ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.										
		2563	2564	2565										
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ	ร้อยละ	37.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่าน Application Health For You (H4U))	30.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่าน Application Health For You (H4U))	73.2 (จาก Blue Book Application)										
เอกสารสนับสนุน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คู่มือการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ปีงบประมาณ พ.ศ.2565</li> <li>2. คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว (Health Promotion &amp; Prevention Individual Wellness Plan) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้สูงอายุ</li> <li>3. คู่มือการใช้งาน Application Blue Book</li> <li>4. สื่อมัลติมีเดีย เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ</li> </ol>													

เกณฑ์การประเมิน			
ปี 2560			
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	-	-	40
ปี 2561			
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	-	-	40
ปี 2562			
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	-	-	50
ปี 2563			
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	-	-	60
ปี 2564			
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	40	-	50
ปี 2565			
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	40	-	50
ปี 2566			
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
1. มีการชี้แจงแนวทางการดำเนินการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและพื้นที่ 2. มีการวางแผนการสุ่มสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในพื้นที่เขตสุขภาพตามระเบียบวิธีวิจัย	1. ดำเนินการสุ่มสำรวจฯ แล้วเสร็จร้อยละ 50 2. กำกับ ติดตามการสุ่มสำรวจฯ	1. ดำเนินการสุ่มสำรวจฯ แล้วเสร็จร้อยละ 100 2. กำกับ ติดตามการสุ่มสำรวจฯ 3. มีการประเมินผลการดำเนินงาน	1. วิเคราะห์ รายงานผลการสำรวจฯ สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 2. วางแผนดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2567
ผู้ให้ข้อมูลทางวิชาการ / ผู้ประสานงานตัวชี้วัด	สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย นายแพทย์นธิรัตน์ บุญตานนท์ โทร : 0 2590 4503		ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ E-mail : Nithirat.b@anamai.mail.go.th
หน่วยงานประมวลผลจัดทำข้อมูล (ระดับส่วนกลาง)	สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย นายธัชภัท พันตรา โทร: 0 2590 4262 นางสาวจุฑามาศ เจนจิตร โทร : 0 2590 4504 นางสาวศตพร เททยานรงค์ โทร : 0 2590 4329		นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ E-mail: thutchanut@gmail.com พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ E-mail : juthapuk.j@anamai.mail.go.th นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ E-mail : sataporn.T@anamai.mail.go.th

ผู้รับผิดชอบการรายงาน ผลการดำเนินงาน	สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย นายธัชณัฐ พันธุรา      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ โทร: 0 2590 4262      E-mail: thutchanut@gmail.com นางสาวจุฑาภักดิ์ เจนนิจทร      พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โทร : 0 2590 4504      E-mail : juthapuk.j@anamai.mail.go.th นางสาวศตพร เทยาณรงค์      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โทร : 0 2590 4329      E-mail : sataporn.T@anamai.mail.go.th
หน่วยงานนำเข้าข้อมูล ส่วนกลาง	สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย นายธัชณัฐ พันธุรา      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ โทร: 0 2590 4262      E-mail: thutchanut@gmail.com นางสาวศตพร เทยาณรงค์      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โทร : 0 2590 4329      E-mail : sataporn.T@anamai.mail.go.th
หน่วยงานนำเข้าข้อมูล ส่วนภูมิภาค	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ศูนย์อนามัยที่ 1-12, สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
การนำข้อมูลไปใช้ ประโยชน์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาทักษะ กาย ใจ</li> <li>2. เพื่อให้มีระบบการส่งเสริมสุขภาพ เผื่อระวังดูแลผู้สูงอายุกลุ่ม Active Aging</li> <li>3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ พัฒนาศักยภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีส่งผลให้อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีและความสุข</li> <li>4. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงระบบการดูแล ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยี</li> </ol>
การเผยแพร่ข้อมูล	DoH Dashboard