

สรุปผลกิจกรรม AAR โครงการรณรงค์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ห่างไกล NCD ด้วยหลัก 3 อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ในเขตพื้นที่บริการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ปีงบประมาณ 2568

8 เมษายน 2568

ณ ตึกพหุศึกษา ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

1. ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ในปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ มีอัตราการเกิดสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ และส่งผลกระทบต่ออัตราการเจ็บป่วยและค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาเพิ่มสูงขึ้น โครงการนี้มุ่งส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ลดความเสี่ยงของโรค NCD ด้วยแนวทางปฏิบัติ 3 อ. ได้แก่ การรับประทานอาหารสุขภาพ การเสริมสร้างอารมณ์ดี และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
2. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผ่านกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณีที่ทรงคุณค่า อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

3. กระบวนการดำเนินงาน

- การให้ความรู้: จัดอบรมเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุและโรค NCD โดยเน้นการปฏิบัติตามแนวทาง 3 อ.
- ฐานกิจกรรม: จัดกิจกรรมเวิร์กช็อป เช่น การปรุงอาหารสุขภาพ การออกกำลังกายเบา ๆ และกิจกรรมสร้างสมาธิ เช่น การสวดมนต์ หรือศิลปะบำบัด
- การติดตามผล: ประเมินสุขภาพและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุในชุมชนหลังสิ้นสุดกิจกรรม

4. ผลลัพธ์ที่ได้

การตระหนักรู้เพิ่มขึ้น ประชากรกลุ่มเป้าหมายกว่า 80% มีความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรค NCD และหลักการปฏิบัติตาม 3 อ.

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม:

- ผู้สูงอายุกว่า 65% เลือกบริโภคอาหารสุขภาพมากขึ้น
- 58% ออกกำลังกายสม่ำเสมอในระดับที่เหมาะสม
- 70% รายงานว่ามีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นจากกิจกรรมเสริมอารมณ์

ผลลัพธ์ทางคลินิก: ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการพบการลดระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยง : ช่องทางการเข้าถึงบริการสุขภาพของผู้สูงอายุ

5. อุปสรรคและข้อจำกัด

- ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายได้เต็มที่
- ช่วงระยะเวลาโครงการสั้น ทำให้การติดตามผลระยะยาวยังไม่ครอบคลุม

6. ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

- เพิ่มความหลากหลายของกิจกรรมให้เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย
- จัดให้มีอาสาสมัครดูแลและติดตามผลในระยะยาว เพื่อสร้างความต่อเนื่องและยั่งยืน
- ขยายการดำเนินงานในพื้นที่ เพื่อเข้าถึงผู้สูงอายุทุกกลุ่ม

บทสรุป

โครงการรณรงค์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ห่วงไกล NCD ด้วยหลัก 3 อ. ในปีงบประมาณ 2568 ได้รับการตอบรับที่ดี และสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่บริการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช แม้ว่าจะยังมีอุปสรรคบางประการ แต่โครงการสามารถเป็นต้นแบบให้กับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งเสริมสร้างสังคมสุขภาพดีและยั่งยืนในระยะยาว.

สรุปรายงาน นางเบญจวัน มากนวล
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
 10 เมษายน 2568



โครงการรณรงค์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ห่วงไกล NCD ด้วยหลัก 3 อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)
ในเขตพื้นที่บริการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ปีงบประมาณ 2568



วันที่ 8 เมษายน 2568 นายแพทย์สิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช เป็นประธานเปิดโครงการรณรงค์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุห่วงไกล NCD ด้วยหลัก 3 อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ในเขตพื้นที่บริการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ปีงบประมาณ 2568 ณ ห้องประชุมพุทธรักษา ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช จัดโดยกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ห่วงไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกายจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผ่านกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณีที่ทรงคุณค่าอันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ กิจกรรมประกอบด้วย การทำบุญตักบาตร การแสดงของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมฐานเสริมสร้างสุขภาพและทักษะของผู้สูงอายุด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต กิจกรรมรณรงค์ขอพบผู้สูงอายุ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมถึงกิจกรรมกลุ่มเพื่อสานความสัมพันธ์ โดยมีสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 เข้าร่วมกิจกรรม



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, TikTok : ศูนย์อนามัยที่ 11 Website : www.hpc11.go.th