



นวัตกรรม “บัตรความรู้ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”

สาขาการส่งเสริมสุขภาพ
ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



นางอำนวย ชังเกา

อสม. ดีเด่นระดับภาค
จังหวัดพิษณุโลก

ชื่อนวัตกรรม : บัตรความรู้ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางอำนวย ชังเกา

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : พิษณุโลก

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☒ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

จากการที่ อสม. คัดกรองภาวะถดถอย 9 ด้านผู้สูงอายุ ผ่านแอปสมาร์ท อสม. จำนวน 518 คน พบว่ามีความเสี่ยงด้านการมองเห็น 67 ราย (ร้อยละ 12.91) ด้านการกลืนปัสสาวะ 6 ราย (ร้อยละ 1.17) ด้านการได้ยิน 25 ราย (ร้อยละ 5.07) ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 27 คน (ร้อยละ 5.49) ด้านความคิดความจำ 28 ราย (ร้อยละ 5.70) ด้านภาวะซึมเศร้าพบ 8 ราย (ร้อยละ 1.57) ด้าน2Q ผิดปกติ 1 ราย ส่งต่อ รพ.สต. ด้านการเคลื่อนไหว 48 ราย (ร้อยละ 10.19) ด้านสุขภาพช่องปาก 51 ราย (ร้อยละ 10.90) ภาวะขาดสารอาหารเสี่ยง 16 ราย (ร้อยละ 3.19) จึงได้จัดทำบัตรความรู้ส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้หลัก 10 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย อูจจาระ อากาศ อารมณ์ อติเรก อบอุ่น อุบัติเหตุ อนาคต) เพื่อชะลอการถดถอย และป้องกันการติดบ้านและติดเตียง ในกลุ่มผู้สูงอายุ ในกลุ่มติดสังคม จำนวน 48 คน

ผู้สูงอายุ ที่ได้รับ การคัด กรอง	คัด กรอง ครบ 9 ด้าน	ร้อยละ	การมองเห็น		การกลืน ปัสสาวะ		การได้ยิน		การปฏิบัติ กิจวัตร ประจำวัน		ความคิด ความจำ		ภาวะซึมเศร้า(2Q)			การเคลื่อนไหว		สุขภาพช่องปาก		ภาวะขาด สารอาหาร	
			ปกติ	เสี่ยง	ปกติ	มีปัญหา	ปกติ	เสี่ยง	ปกติ	เสี่ยง	ปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ผิดปกติ	2Q+ ผิดปกติ	ไม่เสี่ยง	เสี่ยง	ปกติ	เสี่ยง	ปกติ	เสี่ยง
525	518	98.67	451	67	513	6	493	25	492	27	491	28	510	8	1	471	48	467	51	502	16
ผิดปกติร้อยละ				12.91		1.17		5.07		5.49		5.70		1.57	12.50		10.19		10.90		3.19

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชะลอการถดถอยทั้ง 9 ด้าน ในกลุ่มผู้สูงอายุ ในกลุ่มติดสังคม
2. เพื่อป้องกันการติดบ้านและติดเตียง ในกลุ่มผู้สูงอายุ ในกลุ่มติดสังคม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. หาข้อมูลความรู้ในการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดี ซึ่งได้แนวทางการมีสุขภาพที่ดีที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามได้ โดยใช้หลัก 10 อ. ประกอบด้วย ความรู้เรื่องอาหาร ออกกำลังกาย อนามัย อุจจาระ อากาศ อารมณ์ อติเรก อบอุ่น อุบัติเหตุ และอนาคต ทั้งเป็นรูปแบบข้อความ และภาพประกอบเนื้อหา
2. นำข้อมูลมาจัดเรียงใส่กระดาษ ขนาด 1/4 ของกระดาษ A4 หรือตามต้องการ โดยข้อมูล 1 อ. จะใช้กระดาษ 1 แผ่น (หน้า-หลัง)
3. นำกระดาษไปเคลือบพลาสติกเพื่อความคงทนและกันน้ำได้
4. นำกระดาษ 9 ใบ (9 ด้าน) มาเจาะรูตรงมุมบนด้านซ้าย และนำห่วงมาร์ร้อยกระดาษไว้ด้วยกัน



ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผลการวัดความรู้ก่อนและหลังใช้ จำนวนผู้ใช้จำนวน 48 คน พบมีความรู้ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 80
2. ผลการจากติดตามพฤติกรรมผู้ใช้หลังรับความรู้ จำนวน 20 คน ร้อยละ 41.67 จำนวนผู้ใช้ทั้งหมดพบว่า
 - มีการปฏิบัติตัวถูกต้อง 18 คน
 - มีความพึงพอใจในร้อยละ 100

ปัจจัยความสำเร็จ

1. เกิดจากการใช้หลัก 3 ค. ครองคน ครองตน ครองงาน ในการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ
2. นโยบายและการสนับสนุนจากผู้บริหารทุกระดับ
3. มีการสร้างทีมงาน แกนนำที่เกิดจากชุมชน ตำบล โรงเรียน วัด อบต. อสม. และความร่วมมือจากหลายภาคส่วนในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน
4. ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ/กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ/อบต./ชุมชน ในการแก้ไขปัญหา

โอกาสในการพัฒนา

1. ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมให้มากขึ้น
2. กระตุ้นให้ผู้นำชุมชน/ชุมชน/องค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ มีส่วนร่วมในการดำเนินงานและดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
3. กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการมาร่วมกิจกรรมกับชมรม

