



# นวัตกรรม “เลข ๙ มหัศจรรย์ ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ”

สาขา การส่งเสริมสุขภาพ

ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



**นางอำนวย จันทร์ครุฑ**

อสม. ดีเด่นระดับเขต

จังหวัด ชัยนาท

## นวัตกรรม : เลข ๙ มหัศจรรย์ ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ

### ชื่อนวัตกรรม : เลข ๙ มหัศจรรย์ ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางอำนวย จันทรีครุฑ

ประเภทนวัตกรรม : ☐ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)  
☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)  
☒ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : ชัยนาท

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค

### ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

จากการดำเนินงานในพื้นที่ตำบลท่าฉนวน พบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากมีภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มจากทั้งปัจจัยทางสุขภาพ (เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง สมดุลร่างกายลดลง) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดการบาดเจ็บและสูญเสียคุณภาพชีวิต อสม.บ้านทางน้ำจึงร่วมกับ รพ.สต.บ้านทางน้ำ ชมรมผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน จัดทำนวัตกรรม “เลข ๙ มหัศจรรย์” เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายผ่านกิจกรรม “ตาราง ๙ ช่อง” และปรับสภาพแวดล้อมที่บ้าน โดยเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืน

### วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 2) เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุและลดภาวะพึ่งพิง
- 3) เพื่อสร้างศักยภาพให้ครอบครัว ชุมชน และ อสม. เป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- 4) เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน (ชาวบ้าน หน่วยงาน ท้องถิ่น และท้องที่) ผ่านกลไก “จุดพลัง”
- 5) เพื่อพัฒนา “ธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุ” ของตำบลท่าฉนวน ให้ใช้ได้จริงในชุมชน

## ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 1) สำรวจปัญหาและวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุ ในพื้นที่รับผิดชอบของ รพ.สต.บ้านหางน้ำ
- 2) จัดตั้งกลไก “จิตพลัง” (พลังชาวบ้าน / พลังหน่วยงาน / พลังท้องถิ่น / พลังท้องที่) เพื่อขับเคลื่อนงานร่วมกัน
- 3) จัดอบรมและพัฒนาศักยภาพแกนนำ ได้แก่ อสม., CG (ผู้ดูแล), ช่างอาสา และทีมภาคี ให้มีความรู้ด้าน
  - การออกกกำลังกาย “ตาราง ๙ ช่อง”
  - การปรับพฤติกรรมสุขภาพและปรับสภาพแวดล้อมในบ้าน
- 4) สร้างธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นแนวทางร่วมของชุมชน
- 5) จัดตั้งทีม “นักปรับเปลี่ยน” และ “นักปรับปรุง”
  - ทีม “นักปรับเปลี่ยน” ดูแลเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ (สีส้ม/สีแดง)
  - ทีม “นักปรับปรุง” ดูแลการปรับสิ่งแวดล้อมบ้าน (สีเหลือง/สีแดง)
- 6) ติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ทั้งรายบุคคลและระดับชุมชน
- 7) เผยแพร่ผลและขยายเครือข่าย สู่หมู่บ้านอื่น ๆ ในตำบล

## ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงมากขึ้นและลดการหกล้มได้จริง
- 2) ครอบครัวและชุมชนมีความรู้และร่วมกันดูแลผู้สูงอายุ
- 3) เกิดเครือข่ายจิตอาสา “นักปรับปรุง-นักปรับเปลี่ยน” ครอบคลุมทุกหมู่บ้าน
- 4) มี ธรรมนูญสุขภาพตำบลท่าฉนวน ที่ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติจริง
- 5) ชุมชนมีระบบเฝ้าระวังและการส่งต่อข้อมูลสุขภาพที่ชัดเจน
- 6) ได้รับรางวัลนวัตกรรมดีเด่นระดับเขตและระดับประเทศ

## ปัจจัยความสำเร็จ

- 1) ความร่วมมือของภาคีเครือข่าย “จุดพลัง” (บ้าน-หน่วยงาน-ท้องถิ่น-ท้องที่)
- 2) การมีส่วนร่วมของประชาชนทุกระดับ
- 3) การสนับสนุนจากกองทุนสุขภาพตำบลและหน่วยงานภาครัฐ
- 4) ความมุ่งมั่นของ อสม.และทีมงานที่อุทิศเวลาและแรงกายเพื่อชุมชน
- 5) การสื่อสารประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงทุกกลุ่มวัย
- 6) การใช้ข้อมูลจริงและฐานศักยภาพของพื้นที่ในการวางแผน

## โอกาสในการพัฒนา

- 1) ขยายผลนวัตกรรม “เลข ๙ มหัศจรรย์” ไปยังทุกตำบลในอำเภอโมโนมัย
- 2) พัฒนา สื่อดิจิทัล / แอปพลิเคชัน เพื่อใช้ติดตามสุขภาพและรายงานผล
- 3) สร้าง “ศูนย์เรียนรู้การออกกำลังกายตาราง 9 ช่อง” ระดับอำเภอ
- 4) บูรณาการร่วมกับโครงการ “นับคาร์บ ลดโรค NCDs” เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุครบวงจร

## ภาคผนวก

“นวัตกรรมเลข ๙ มหัศจรรย์ ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ”

ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน ปี 2566 สร้างเด็ววัย ดร. ก. และ ดร. บ  
เพยแพร่ ตารางมหัศจรรย์ (9X9) สู่ชุมชนและโรงเรียนในพื้นที่





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support

