

หน่วยงานเจ้าภาพ	สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย
ตัวชี้วัดที่ 1.21	ร้อยละของประชากรผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
หน่วยงานที่รับการประเมิน	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
คำนิยาม	<p><b>ผู้สูงอายุ</b> หมายถึง ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มี ADL <math>\geq</math> 12 คะแนน ทั้งเพศชายและเพศหญิง</p> <p><b>พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์</b> หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เอง (ร่างกาย จิตใจ และสังคม)</p> <p><b>พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ</b> ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน/ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สม่ำเสมอ 150 นาที/สัปดาห์</li> <li>2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)</li> <li>3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว</li> <li>4. ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่</li> <li>5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาโดงเหล้า)</li> <li>6. การตรวจสุขภาพประจำปีหรือพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์</li> <li>7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง</li> <li>8. การดูแลสุขภาพช่องปาก/มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน</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 การทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินทางเดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน และการท่องเที่ยว (ที่มา : แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573)</li> <li>3. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) หมายถึง ใน 1 วัน กินผัก 3 กำมือและกินผลไม้ 2 กำมือ หรือกินผัก 4 กำมือ และกินผลไม้ 1 กำมือ</li> <li>4. อ้างอิงดัชนีที่ 8 ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561</li> </ol>
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สุ่มสำรวจผู้สูงอายุในพื้นที่เขตสุขภาพตามระเบียบวิธีวิจัย</li> <li>2. แบบรายงานสรุปผลการดำเนินงาน /รายงานตามระบบโปรแกรมรายงาน</li> <li>3. ระบบคลังข้อมูล Application Health For You (H4U)</li> <li>4. ข้อมูลในระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC)</li> </ol>

แหล่งข้อมูล	1. ระบบคลังข้อมูล Application Health For You (H4U) สมุดสุขภาพประชาชน 2. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ และ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ ,สำนักอนามัย (กรณีพื้นที่ กทม.) และกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต 3. ระบบการให้บริการสมุดสุขภาพประชาชน Health For you (H4U) 4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, โรงพยาบาลชุมชน, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, และสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง		
รายการข้อมูล 1	A = จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์		
รายการข้อมูล 2	B = จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดที่ได้รับการประเมิน		
สูตรคำนวณตัวชี้วัด	ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ = $\frac{A \times 100}{B}$		
ระยะเวลาประเมินผล	รอบที่ 1 : 5 เดือนแรก (ตุลาคม 2563 - กุมภาพันธ์ 2564) รอบที่ 2 : 5 เดือนหลัง (มีนาคม - กรกฎาคม 2564)		
<b>เกณฑ์การประเมิน :</b> <b>รอบที่ 1 : 5 เดือนแรก (ตุลาคม 2563 – กุมภาพันธ์ 2564) และรอบที่ 2 : 5 เดือนหลัง (มีนาคม - กรกฎาคม 2564)</b>			
ระดับ	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน	แนวทางการประเมิน/ หลักฐาน
1	Assessment มีรายการข้อมูล สารสนเทศ และความรู้ที่นำมาใช้ในการดำเนินงานตัวชี้วัด	1	1. มีรายการข้อมูล ทบทวนสถานการณ์ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ 2. มีความรู้ที่ใช้เพื่อส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ 3. มีข้อมูลความต้องการ/ความคาดหวัง/ความพึงพอใจของผู้รับบริการ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
2	Advocacy/ Intervention มีการกำหนดมาตรการและประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ (C)/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (SH) เพื่อการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด	1	1. มีมาตรการที่สอดคล้องกับข้อมูลความรู้ และสถานการณ์โภชนาการในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ 2. มีประเด็นความรู้สำคัญในการส่งเสริมความรอบรู้ของวัยผู้สูงอายุ 3. มีเหตุผลประกอบในการกำหนดมาตรการและประเด็นความรู้
3	Management and Governance มีแผนการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด	1	1. มีแผนการขับเคลื่อน 2. มีการดำเนินงานเป็นไปตามแผน 3. มีรายงานการติดตามการดำเนินงานตัวชี้วัดตามคำรับรองฯ ทุกเดือน และนำขึ้นเว็บไซต์ของหน่วยงานภายในวันที่ 10 ของเดือนถัดไป
4	Output ผลผลิต มีผลการดำเนินงานตามแผนและมาตรการที่กำหนด	1	มีผลผลิตครบตามแผนและมาตรการที่กำหนดในแผนการขับเคลื่อน - เครื่องมือในการประเมินด้านโภชนาการในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ - เครื่องมือในการสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

ระดับ	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน	แนวทางการประเมิน/ หลักฐาน			
5	Outcome ผลลัพธ์ของตัวชี้วัด	1	มีผลลัพธ์ตรงเป้าหมายเป็นสัดส่วนตามระยะเวลา ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ 5 เดือนแรก ร้อยละ 40			
			คะแนนที่ได้	0.50	0.75	1.00
			ผลงานร้อยละ	38	39	40
			5 เดือนหลัง ร้อยละ 50			
			คะแนนที่ได้	0.50	0.75	1.00
			ผลงานร้อยละ	40	45	50
	คะแนนรวม	5				

เงื่อนไข : (ถ้ามี)

เอกสารสนับสนุน :

- สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
- คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว (Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้สูงอายุ
- คู่มือแนวทางการดำเนินงานอำเภอสุขภาพดี 80 ปี ยิ่งแจ้ว
- คู่มือการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- เกณฑ์ชมรมผู้สูงอายุคุณภาพด้านสุขภาพ
- Application สมุดสุขภาพประชาชน (Health for You: H4U)
- ธงโภชนาการผู้สูงอายุ
- หนังสือเมนู 7 วันสำหรับผู้สูงอายุ
- หนังสือตำรับอาหารบำรุงสมองสำหรับผู้สูงอายุ
- หนังสือตำรับอาหารผู้สูงอายุมีปัญหาการเคี้ยว
- หนังสือกินอย่างไรห่างไกลสมองเสื่อม

รายละเอียดข้อมูลพื้นฐาน (ข้อมูลย้อนหลังอย่างน้อย 3 ปี)

Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา (ปีงบประมาณ พ.ศ.)		
		2561	2562	2563
ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ร้อยละ	54.4 (จากการสำรวจของกรมอนามัย)	52 (จากการสำรวจของกรมอนามัย)	37.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัย ผ่านสมุดสุขภาพประชาชน หรือ Application Health For You (H4U))

ผู้ให้ข้อมูลทางวิชาการ/  
ผู้ประสานงานตัวชี้วัด

- |  |  |
|--|--|
| 1. นางวสุนธรี เสรีสุชาติ<br>โทรศัพท์ 0 2590 4731       | นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ<br>โทรสาร 0 2590 4339 |
| 2. นางแคทธิยา ไชยธร<br>โทรศัพท์ 0 2590 4307            | นักโภชนาการปฏิบัติการ<br>โทรสาร 0 2590 4339    |
| 3. นางสาวอัญชลี ศิริกาญจนโรจน์<br>โทรศัพท์ 0 2590 4307 | นักโภชนาการปฏิบัติการ<br>โทรสาร 0 2590 4339    |
| 4. นางสาวสุพรรณิ ข้างเพชร<br>โทรศัพท์ 0 2590 4307      | นักโภชนาการปฏิบัติการ<br>โทรสาร 0 2590 4339    |

