

## รายงานการประชุม

เรื่อง การประชุมชี้แจงชี้แจงการดำเนินการและเป็นการเตรียมความพร้อมโครงการอบรมส่งเสริมความรู้สุขภาพเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม และภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร

ครั้งที่ 1/2564

วันศุกร์ ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2564 เวลา 08.30 – 12.00 น.

ณ ห้องประชุมศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกำแพงเพชร

\*\*\*\*\*

### ผู้เข้าร่วมประชุม

- |                          |  |                                    |
|--------------------------|--|------------------------------------|
| 1. นางกาญจนา รามสูต      | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ                       | โรงพยาบาลกำแพงเพชร                 |
| 2. นางสาวกุลสินี สาพาที  | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ                            | โรงพยาบาลชุมชนเทศบาลเมืองกำแพงเพชร |
| 3. นางสาวชญาดา ญาณะพันธ์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ                            | ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองชากังราว      |
| 4. นางสาวพรปวีร์ ศิริชัย | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ                            | ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองกำแพงเพชร     |
| 5. นางสาวนัชชา คะใจ      | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ                    | โรงพยาบาลกำแพงเพชร                 |
| 6. นางพรลภัส สิทธิเขต    | เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข                         | ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองชากังราว      |
| 7. นางจรงค์ษ์ ศรีตะวัน   | นักวิชาการสาธารณสุข                              | โรงพยาบาลชุมชนเทศบาลเมืองกำแพงเพชร |
| 8. นางสาวกามาต โตวารี    | แพทย์แผนไทย                                      | โรงพยาบาลกำแพงเพชร                 |
| 9. นางพวงเพชร บรรณา      | ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลในเมือง |                                    |
| 10. นางกัญญานันท์ วังนาค | ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุนครชากังราว         |                                    |
| 11. นางบรรจง บัวผิน      | อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน/ผู้สูงอายุ       |                                    |

## รายงานการประชุม

เรื่อง การประชุมชี้แจงชี้แจงการดำเนินการและเป็นการเตรียมความพร้อมโครงการอบรมส่งเสริมความรู้  
สุขภาพเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม และภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร  
ครั้งที่ 1/2564

วันศุกร์ ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2564 เวลา 08.30 – 12.00 น.

ณ ห้องประชุมศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกำแพงเพชร

\*\*\*\*\*

### ผู้เข้าร่วมประชุม

- |                          |  |                                    |
|--------------------------|--|------------------------------------|
| 1. นางกาญจนา รามสูต      | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ                       | โรงพยาบาลกำแพงเพชร                 |
| 2. นางสาวกุลสินี สาพาที  | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ                            | โรงพยาบาลชุมชนเทศบาลเมืองกำแพงเพชร |
| 3. นางสาวชญาดา ญาณะพันธ์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ                            | ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองชากังราว      |
| 4. นางสาวพรปวีร์ ศิริชัย | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ                            | ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองกำแพงเพชร     |
| 5. นางสาวนัชชา คะใจ      | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ                    | โรงพยาบาลกำแพงเพชร                 |
| 6. นางพรลภัส สิทธิเขต    | เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข                         | ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองชากังราว      |
| 7. นางจรงค์ษ์ ศรีตะวัน   | นักวิชาการสาธารณสุข                              | โรงพยาบาลชุมชนเทศบาลเมืองกำแพงเพชร |
| 8. นางสาวกามาต โตวารี    | แพทย์แผนไทย                                      | โรงพยาบาลกำแพงเพชร                 |
| 9. นางพวงเพชร บรรณา      | ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลในเมือง |                                    |
| 10. นางกัญญานันท์ วังนาค | ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุนครชากังราว         |                                    |
| 11. นางบรรจง บัวผิน      | อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน/ผู้สูงอายุ       |                                    |

## ระเบียบวาระที่ 1 เรื่องที่ประธานแจ้งในที่ประชุม

เนื่องจากกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ.2559–2579) โดยมีเป้าหมายในการดูแลผู้สูงอายุ (active and health ageing) คือ ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองดำรงชีวิตประจำวันได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เน้นให้มีชมรมผู้สูงอายุทุกตำบลในรูปแบบต่าง ๆ มีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

-นางกาญจนา รามสูต พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ได้ชี้แจงการดำเนินงานโครงการอบรมส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม และภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร

โดยดำเนินการในผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 4,979 คน เป้าหมายการคัดกรอง จำนวน 220 คน และเป้าหมายผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจำนวน 70 คน กลวิธีการดำเนินงาน

1. การประชุมคณะทำงานเพื่อเตรียมความพร้อมและชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน
2. การจัดทำฐานข้อมูลผู้สูงอายุในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร และคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายการคัดกรอง
3. การจัดการอบรมให้ความรู้และบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ได้แก่
  - 3.1 กิจกรรมการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง
    - การวัดความดันโลหิต
    - การให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง
  - 3.2 กิจกรรมการคัดกรองสายตา
    - การตรวจวัดสายตาด้วย E - chart
    - การให้ความรู้เรื่องภาวะสายตาผิดปกติ
  - 3.3 กิจกรรมประเมินโอกาสปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะพลัดตกหกล้ม
    - การประเมินคัดกรองและประเมินการเกิดภาวะพลัดตกหกล้มด้วยแบบสอบถามและแบบประเมิน Time – up and Go Test
    - การให้ความรู้และคำปรึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะพลัดตกหกล้ม
    - การให้ความรู้เรื่องการปรับสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยและในชุมชนเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะพลัดตกหกล้ม

### 3.4 กิจกรรมคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้า

- การคัดกรองภาวะซึมเศร้า ด้วย 2 คำถาม ( 2 Q )

### 3.5 กิจกรรมประเมินสมรรถนะผู้สูงอายุ

- การประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน

### 3.6 กิจกรรมการคัดกรองด้วยแบบคัดกรอง AMT และให้ความรู้เพื่อป้องกัน

#### ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

- การแนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคสมองเสื่อม ได้แก่ การออกกำลังกาย/ การมีกิจกรรมทางกาย/ การฝึกการทำงานของสมอง/ ควบคุมน้ำหนัก/ กินอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง ไขมันต่ำ เป็นต้น

### 3.7 กิจกรรมการคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อม

- การคัดกรองระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม ด้วยแบบคัดกรอง Oxford Knee Score

### 3.8 กิจกรรมการคัดกรองโรคในช่องปาก

- การประเมินสุขภาพช่องปาก
- การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก

4. การวิเคราะห์ผลการคัดกรองสุขภาพ จำแนกผู้สูงอายุกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคและกลุ่มป่วย ดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง รวมทั้งดำเนินการส่งต่อกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเพื่อรับการตรวจรักษาและติดตามกลุ่มป่วยให้ได้รับการรักษาต่อเนืองอย่างเหมาะสม

5. กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อม ภาวะพลัดตกหกล้ม ภาวะซึมเศร้า ภาวะโภชนาการผิดปกติ ที่มีโอกาสเสี่ยงฯ มากกว่า ร้อยละ 20 โดยมีชุดบริการ แนะนำดังนี้

5.1 การให้ความรู้เรื่องโรค, ปัจจัยเสี่ยงและอาการเตือนของโรคสมองเสื่อม ภาวะพลัดตกหกล้ม ภาวะซึมเศร้า

5.2 ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรม/ แผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเฉพาะบุคคล จำนวน 4 ครั้ง

5.3 ลงทะเบียนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อม ภาวะพลัดตกหกล้ม ภาวะซึมเศร้า เพื่อติดตามให้คำปรึกษาอย่างเข้มข้น

5.4 ติดตามประเมินปัจจัยเสี่ยง

5.5 มีการติดตามประเมินปัจจัยเสี่ยงในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโอกาสเสี่ยงสูง อีกอย่างน้อย 1 ครั้ง ในช่วง 3 เดือน หลังการประเมินครั้งแรกและเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 4 ครั้ง

6. สรุปผลและจัดทำรายงานการคัดกรองสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อม ภาวะพลัดตกหกล้ม ภาวะซึมเศร้า พร้อมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยง

## ระเบียบวาระที่ 2 เรื่องเพื่อทราบ

นางสาวนัชชา คະใจ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ชี้แจงกิจกรรมการดำเนินงานโครงการกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป รายการบริการ

1. บริการวัดความดันโลหิต กิจกรรมที่ดำเนินการ ตรวจวัดความดันโลหิต
2. บริการตรวจคัดกรองสายตา กิจกรรมที่ดำเนินการ ตรวจวัดสายตาด้วย E-chart
3. บริการตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปาก กิจกรรมที่ดำเนินการ ตรวจคัดกรองฟัน และโรคในช่องปาก
4. บริการคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะพลัดตกหกล้ม และการให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้มีความเสี่ยง

กิจกรรมที่ดำเนินการ บริการคัดกรองและประเมินการเกิดภาวะพลัดตกหกล้มด้วยแบบสอบถามและแบบประเมิน Time – up and Go Test และการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะพลัดตกหกล้ม

5. บริการคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อม

กิจกรรมที่ดำเนินการ การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยแบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม (Oxford Knee Score)

6. บริการคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้า

กิจกรรมที่ดำเนินการ บริการคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้าด้วยแบบสอบถามภาวะซึมเศร้า 2 Q Test

7. บริการประเมินสมรรถนะผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ดำเนินการ การประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน

8. บริการคัดกรองโรคสมองเสื่อมด้วยแบบคัดกรอง AMT และให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางกายและการฝึกการทำงานของสมองอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม

กิจกรรมที่ดำเนินการ กิจกรรมฝึกสมองเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคสมองเสื่อม

ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องอื่น ๆ

ปิดประชุม เวลา 12.00 น.

มชช. อ.จ.

ผู้บันทึกการประชุม

(นางสาวนัชชา คะใจ)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

อ.น. น.น.

ผู้ตรวจสอบรายงานการประชุม

(นางกาญจนา งามสุด)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ