



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานกฎหมาย โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน โทร. ๐ ๔๒๗๒ ๑๑๑๑ ต่อ ๑๑๑๒

ที่ สน.๑๐๓๓.๓๑๑.๑.๑/๕๐ วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
ป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชน ปี ๒๕๖๙ และขออนุญาตเผยแพร่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาลฯ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

ตามแนวทางการดำเนินงานการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงาน
ในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ราชการบริหารส่วนภูมิภาค (MOPH Integrity and Transparency
Assessment :MOPH ITA) ชื่อ MOIT ๑๑ กำหนดหน่วยงานเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วม
ในการดำเนินงานตามภารกิจของหน่วยงาน และตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. ๒๕๔๐
มาตรา ๙ กำหนดให้หน่วยงานของรัฐต้องจัดให้มีข้อมูลข่าวสารของทางราชการไว้ให้ประชาชนเข้าตรวจดูได้
และต้องดำเนินงานตามมาตรฐานเว็บไซต์ภาครัฐ เพื่อให้บริการตามภารกิจและอำนวยความสะดวกให้ประชาชน
เข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างสะดวก มีความถูกต้อง ชัดเจน ครบถ้วน เป็นปัจจุบัน นั้น

ในการนี้ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน ได้จัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
พัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชน ปี ๒๕๖๙ จึงขอรายงานสรุปผลการดำเนินงาน
โครงการดังกล่าวฯ และขออนุญาตนำขึ้นเผยแพร่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน
เพื่อให้เจ้าหน้าที่และสาธารณสุขชนได้รับทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุญาต

(นางสาวอุมารินทร์ รุ่งจรัส)
นิติกร

เรียน หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

- เพื่อโปรดทราบและพิจารณาลงนาม

(นางสาวยศมล เคนานัน)
นิติกรปฏิบัติการ

เรียน หัวหน้าภารกิจด้านอำนวยการ

- เพื่อโปรดทราบและพิจารณาลงนาม

(ว่าที่ร้อยตรีชาติชาย พลกลาง)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

/เรียน...

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน
- เพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุญาต



(นายจักรพงษ์ ศุภษร)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ

อนุญาต

อื่นๆ.....



(นายอุดมศักดิ์ บุญสงทรัพย์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

ชื่อหน่วยงาน : โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

วัน/เดือน/ปี : ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๙

หัวข้อ : รายงานสรุปผลการดำเนินงานรายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชน ปี ๒๕๖๙

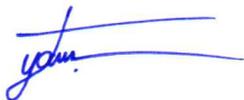
รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

รายงานสรุปผลการดำเนินงานรายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชน ปี ๒๕๖๙

Link ภายนอก : ไม่มี

หมายเหตุ :

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล



(นางสาวศมล เคนานัน)

ตำแหน่ง นิติกรปฏิบัติการ

วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๙

ผู้อนุมัติรับรอง



(นายอุดมศักดิ์ บุญส่งทรัพย์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๙

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่



(นางสาวอุมารินทร์ รุ่งจรัส)

ตำแหน่ง นิติกร

วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๙

กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข
เลขที่รับ ๗
วันที่ 05 ม.ค. 2569 เวลา 15.13 น.



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร
เลขรับที่ 43
วันที่ 05 ม.ค. 2569
เวลา 15:59

ที่ สนิ ๐๐๓๓.๓๐๒.๒/๕๐๗/๓

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน
อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ๕๗๑๑๐

๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติโครงการและขออนุมัติดำเนินกิจกรรมในโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน ได้จัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชนปี ๒๕๖๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ดูแลผู้สูงอายุให้มีศักยภาพการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ใช้งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน จำนวนเงินทั้งสิ้น ๓๒,๖๐๐ บาท (สามหมื่นสองพันหกร้อยบาทถ้วน) และจะดำเนินการกิจกรรมในโครงการ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๓๑ มกราคม ๒๕๖๙

ในการนี้ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน จึงขอส่งโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชนปี ๒๕๖๙ เพื่อขออนุมัติโครงการและขออนุมัติดำเนินกิจกรรมในโครงการ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

เฝ้าฯ ขอร้อง เภ.ส.ส. ส.ส.

- ทรัพยากรด้านคนและงบประมาณ
0 พรอมเชื่องปฏิบัติกิจ และรับทราบผล
ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนกลุ่ม

(นายอุดมศักดิ์ บุญสงทรัพย์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

งบประมาณ ๒๒,๖๐๐ บาท คงเงินบัญชี
- กลุ่มงาน นพ.วิ ๕๐๗/๓ ๐๗/๕๐๗/๓๐๒.๒/๕๐๗/๓
- กิจกรรมแรกเมื่อไปจัดกิจกรรม สว.๒๐๒๕

กลุ่มงานยุทธศาสตร์และแผนงานโครงการ

โทร ๐ ๔๒๗๒ ๑๑๑๑ ต่อ ๒๑๐๘

โทรสาร ๐ ๔๒๗๒ ๑๖๓๖

130๙ ค.พ. ๕๕๐. ๕๗-
จนตททอ ค.พ. ๗๗๗
๐๗๓๐๗๖ ๐๗๗-๕๐๗/๓
๐๗๕๖๖๖๖-๕๐๗๗๗๗๗
มีเงินไป๓๗๗: ๑๖๗ ๕๐๗๗๗๗๗
11๐.1๗๗๗-๕๗
เห็นควรที่จะทำเรื่องไว้โดย
ว่าที่ร้อยตรีหญิง
(รัตนา นนไพวัลย์)
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ

ค่านับการ

“สกลนครเมืองแห่งความสุข”

(นายมานิตย์ ไชยพะยวน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

(นายพรพัฒน์ ภูนาถม)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

ด้วย หน่วยงาน... กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

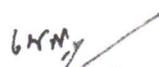
ขอส่งโครงการ... โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุป้องกันเตียงล้มในชุมชน

ตรวจสอบแล้ว มีแผนปฏิบัติการ ปี 2569 ลำดับที่..... (ยุทธศาสตร์ที่..... 5 แผนงานที่..... ๑ โครงการที่..... 5)

ไม่มี ในแผนปฏิบัติการ ปีงบประมาณ

หมวดงบประมาณ	งบประมาณตาม แผนปฏิบัติการ ปี 2569	ดำเนินการแล้ว	งบประมาณคงเหลือ	ขออนุมัติครั้งนี้
		บาท	บาท	บาท
เงินบำรุง รพ.	6,323,979.00	3,408,440.00	2,915,539.00	32,600.00
เงินบำรุง รพ.สต.	133,855.00	0.00	133,855.00	
UC คปสอ.	174,450.00	74,400.00	100,050.00	
สปสข.	0.00	0.00	0.00	
สสส.	70,000.00	0.00	70,000.00	
กองทุน อบต.	4,046,851.00	0.00	4,046,851.00	
อื่นๆ	440,855.00	50,000.00	390,855.00	
รวม	11,189,990.00	3,532,840.00	7,657,150.00	

หมายเหตุ.....


(พญ.เบญจวรรณ คำหนองคู)

หัวหน้ากลุ่มงานยุทธศาสตร์และแผนงาน โครงการ

๑๗/๖๗

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชน ปี ๒๕๖๙

๑. หลักการและเหตุผล:

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อการรองรับสังคมสูงอายุกระทรวงสาธารณสุขจึงมีมาตรการระบบสุขภาพ โดยเชื่อมโยงระบบการดูแลผู้สูงอายุตั้งแต่ระดับปฐมภูมิ ทูตยภูมิ ตติยภูมิ เพื่อส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูผู้สูงอายุให้ได้รับบริการทางด้านสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๙ เมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว ซึ่งเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุปัญหาทางสุขภาพที่พบได้บ่อยและเป็นประเด็นที่สำคัญ นั่นคือ ปัญหาเรื่องการล้ม เนื่องจากผลกระทบจากการล้มก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพหรืออันตรายต่อชีวิตได้ โดยจากสถิติข้อมูลมรณบัตรและสถิติข้อมูลระบบ เฝ้าระวังการบาดเจ็บแห่งชาติ กรมควบคุมโรค พ.ศ ๒๕๕๒ - ๒๕๖๑ พบว่าผู้สูงอายุกว่าร้อยละ ๓๐ หกล้มทุกปี และร้อยละ ๒๐ ของผู้ที่หกล้มได้รับบาดเจ็บ เมื่อเทียบตามเพศ พบว่าเพศชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิง ๓.๕ เท่า ในขณะที่ความชุกการล้มในเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย ๑.๖ เท่า และสาเหตุ ซึ่งนำไปสู่การล้มมากที่สุด ได้แก่ การลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๔ โดยมีปัจจัยที่อาจนำไปสู่สาเหตุดังกล่าว เช่น จากตัวผู้สูงอายุร่างกาย มีความสามารถลดลง จากการมองเห็น ไม่ชัด เคลื่อนไหวลำบาก การทรงตัวลดลงขาดการออกกำลังกาย โรคประจำตัว รวมไปถึงจากสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น แสงสว่างไม่เพียงพอ ไม่มีราวจับบริเวณบ้าน เป็นต้น ดังนั้นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆในร่างกายได้คือ การออกกำลังกาย ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและความทนทาน ของกล้ามเนื้อ เพิ่มการทรงตัวและความคล่องตัว ทำให้สามารถป้องกันภาวะหกล้มได้ โดยมีนักกายภาพบำบัดเป็นผู้ดูแลรวมไปถึงให้คำแนะนำการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง

จากข้อมูล ร้อยละจำนวนผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการหกล้ม ในอำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ปี ๒๕๖๖ - ๒๕๖๗ มี ๑๙.๔๑ (๓,๙๓๑/๒๐,๒๔๓), ๒๐.๓๑(๓,๗๖๗/๑๘,๕๔๖) ตามลำดับและข้อมูลผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อสะโพกหัก ในปี ๒๕๖๖ -๒๕๖๗ มีจำนวน ๕๗ และ ๔๕ ราย ตามลำดับ และคาดการณ์ว่าจำนวนผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงหกล้มจะเพิ่มมากขึ้นในแต่ละปีตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ด้วยแนวโน้มขยายยกระดับระบบบริการรองรับสังคมสูงอายุ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มวัยสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ปลอดภัย เฝ้าระวัง ป้องกัน และ แก้ไขปัญหา ไม่ให้ปัญหาทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น จึงได้กำหนดประเด็นการตรวจราชการปีงบประมาณ ๒๕๖๖ โดยกำหนดให้มีการจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาล และมีการประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงหกล้มในผู้สูงอายุร่วมด้วย

งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ จึงจัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชนปี ๒๕๖๙ ในเขตอำเภอสว่างแดนดิน โดยใช้กระบวนการฟื้นฟูสภาพและป้องกันโรค เน้นการจัดบริการเตรียมความพร้อมบุคลากร และให้บริการฟื้นฟูเชิงรุก เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับการฟื้นฟูเข้าถึงบริการมากขึ้น

๒. วัตถุประสงค์ของโครงการ:

- ๒.๑ เพื่อสร้างเครือข่ายอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุให้มีศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
- ๒.๒ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุได้รับความรู้และทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ
- ๒.๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการหกล้มได้รับการฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง

๓. เป้าหมายของโครงการ:

อาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน ๑๐๐ คน ในเขตอำเภอสว่างแดนดิน

๔. วิธีดำเนินงาน

๔.๑ ขั้นตอนการเตรียมการ

- นำเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านหนังสือเวียนระบบราชการ สื่อออนไลน์ และผ่านสื่อประชาสัมพันธ์
- ประสานงานที่มหาวิทยาลัย
- ประสานงานร่วมกับ รพ.สต. ในเขตอำเภอสว่างแดนดิน โดยรวบรวมรายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในแต่ละตำบล เพื่อตรวจประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงต่อการล้ม โดยใช้แบบประเมิน Time up and go test และ Five times sit to stand test
- จัดเตรียมคู่มือการฟื้นฟูสภาพให้แก่อาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุเพื่อประเมินภาวะเสี่ยงต่อการล้ม

๖.๒ ขั้นตอนดำเนินงาน

- บรรยายและสาธิตการคัดกรองผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมิน Time up and go test และ Five times sit to stand test
- บรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงต่อการล้มให้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุแต่ละตำบล ในเขตอำเภอสว่างแดนดิน
- ติดตามฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องในชุมชนร่วมกับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ตามแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลโดยแบ่งออกเป็น ติดตามซ้ำ 3 เดือน

๖.๓ ขั้นตอนการประเมินผล

- ประเมินการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ
- ประเมินความรู้ความเข้าใจและทักษะผู้เข้าร่วมโครงการ
- ประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ:

๑๕ - ๓๑ มกราคม ๒๕๖๙ (อบรมจัดประชุม ๑ วัน ติดตามผล ๓)

๖. สถานที่ดำเนินการ

- ๖.๑ หมู่บ้านกลุ่มเป้าหมายในเขตอำเภอสว่างแดนดิน
- ๖.๒ งานกายภาพบำบัด รพ.สว่างแดนดิน

๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กภ.วราภรณ์ อึ้งหวล

กภ.สิริพร แก้วมา

กภ.อรยา ฉั่วเจริญ

๘. งบประมาณ

๘.๑ ขอรับสนับสนุนจากเงินบำรุงโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) ค่าอาหารกลางวัน ๑๐๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท

๒) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๕ บาท x ๒ มื้อ เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท

๓) ค่าพาหนะสำหรับบุคคลภายนอก ๑๐๐ คน x ๑๕๐ บาท x ๑ วัน เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท

๔) ค่าสมนาคุณวิทยากร ๖ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๒,๖๐๐ บาท (สามหมื่นสองพันหกร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทั้งหมดสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

-มีผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมาย

-ร้อยละความรู้ความเข้าใจของผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐

-ผู้สูงอายุในชุมชนเข้าถึงบริการฟื้นฟูสภาพได้ร้อยละ ๘๐

ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

ผลสัมฤทธิ์	ลำดับ	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	เป้าหมาย
ผลผลิต	มีเข้าร่วมโครงการตาม วัตถุประสงค์	จำนวนผู้เข้าร่วม โครงการ	มากกว่าหรือเท่ากับ 80	มากกว่าหรือ เท่ากับ 80
ผลลัพธ์	ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ	ร้อยละความรู้ความ เข้าใจ	มากกว่าหรือเท่ากับ 80	มากกว่าหรือ เท่ากับ 80
ผลกระทบ	ความพึงพอใจผู้เข้าร่วม โครงการ	ร้อยละความพึงพอใจ	มากกว่าหรือเท่ากับ 80	มากกว่าหรือ เท่ากับ 80

(นายอนุวัฒน์ วกักดีเพชร)

นักวิชาการนโยบายและแผนชำนาญการ

๑๐. ผู้เขียนโครงการ

(นางสาววราภรณ์ อึ้งหวล)

นักกายภาพบำบัดชำนาญการ

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวธารทิพย์ บุญทรง)
หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอุดมศักดิ์ บุญสงทรัพย์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ

หมายเหตุ : โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มใน
ชุมชนใช้งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน เป็นเงิน ๓๒,๖๐๐ บาท
(สามหมื่นสองพันหกร้อยบาทถ้วน)

“สกลนครเมืองแห่งความสุข”

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชน
วันอังคาร ที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔
ณ ห้องประชุมพุทธชาติ ชั้น ๔ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร

วันที่	เรื่อง	วิทยากร
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน	คณะทำงาน
๐๘.๐๐ - ๐๘.๑๕ น.	พิธีเปิดโครงการ/วันกายภาพบำบัดแห่งชาติ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน
๐๘.๑๕ - ๐๙.๔๕ น.	บรรยาย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุ และโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	โดย นายพิชิต แร่ถ้าย นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รพศ.สกลนคร
๐๙.๔๕ - ๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย เรื่อง การดูแลช่วยเหลือและการประเมินผู้สูงอายุเบื้องต้น	โดย นางสาวปภาวิน สีทอง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ รพ.พระอาจารย์ฝั้นอาจารโ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยายและปฏิบัติ เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายและการฟื้นฟูที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ	นางสาวปภาวิน สีทอง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ รพ.พระอาจารย์ฝั้นอาจารโ
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยายการประเมินและการฟื้นฟูทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วย Fracture around the hip	โดย นางสาวปภาวิน สีทอง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ รพ.พระอาจารย์ฝั้นอาจารโ
๑๕.๓๐ - ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๕.๔๕ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยายและปฏิบัติ การใช้เครื่องมือติดตามสุขภาพในผู้สูงอายุ	ทีมงาน วิทยากรกลุ่ม นักกายภาพบำบัด รพร.สว่างแดนดิน กภ.วราห์ภรณ์ สูงหวล กภ.กัญณภัทร วงค์ขารี กภ.จินตนา มุลธิ กภ.กฤษฎี บุรพา กภ.ศฤงคาร ยิ่งยืน กภ.สิริพร แก้วมา กภ.อรยา ฉั่วเจริญ

หมายเหตุ ผู้ประสานงาน : นางสาววราห์ภรณ์ สูงหวล ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ
 Email : varahunghuan@hotmail.com หน่วยงาน งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
 โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

เนื้อหา

บทที่ ๑	๒
บทนำ.....	๒
ความสำคัญและประเด็นสุขภาพที่เกี่ยวข้อง	๒
วัตถุประสงค์ของโครงการนี้	๓
กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินการ.....	๓
ปฏิทินกิจกรรม/แผนการดำเนินงาน (Gantt chart).....	๓
การประเมินผล	๔
ผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ	๔
บทที่ ๒	๕
การดำเนินงาน	๕
วิธีการดำเนินกิจกรรม.....	๕
ลักษณะกิจกรรม	๕
บทที่ ๓	๖
ผลการดำเนินงาน.....	๖
ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ	๖
บทที่ ๔	๗
สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะ	๗
๑. สรุปผลงาน	๗
๒. ข้อเสนอแนะ	๗
ภาคผนวก	๘
ภาพประกอบกิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้ม ในชุมชนปี ๒๕๖๙ ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน	๘-๘

บทที่ ๑

บทนำ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชนปี ๒๕๖๙
ความสำคัญและประเด็นสุขภาพที่เกี่ยวข้อง

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อการรองรับสังคมสูงอายุกระทรวงสาธารณสุขจึงมีมาตรการระบบสุขภาพ โดยเชื่อมโยงระบบการดูแลผู้สูงอายุตั้งแต่ระดับปฐมภูมิ ทตตยภูมิ ตติยภูมิ เพื่อส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูผู้สูงอายุให้ได้รับบริการทางด้านสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๙ เมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว ซึ่งเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุปัญหาทางสุขภาพที่พบได้บ่อยและเป็นประเด็นที่สำคัญ นั่นคือ ปัญหาเรื่องการล้ม เนื่องจากผลกระทบจากการล้มก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพหรืออันตรายต่อชีวิตได้ โดยจากสถิติข้อมูล มรณบัตร และสถิติข้อมูลระบบ เฝ้าระวังการบาดเจ็บแห่งชาติ กรมควบคุมโรค พ.ศ ๒๕๕๒ - ๒๕๖๑ พบว่า ผู้สูงอายุกว่าร้อยละ ๓๐ หกล้มทุกปี และร้อยละ ๒๐ ของผู้ที่หกล้มได้รับบาดเจ็บ เมื่อเทียบตามเพศ พบว่าเพศชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิง ๓.๕ เท่า ในขณะที่ความชุกการล้มในเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย ๑.๖ เท่า และสาเหตุ ซึ่งนำไปสู่การล้มมากที่สุด ได้แก่ การลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๔ โดยมีปัจจัยที่อาจนำไปสู่สาเหตุดังกล่าว เช่น จากตัวผู้สูงอายุร่างกาย มีความสามารถลดลง จากการมองเห็น ไม่ชัด เคลื่อนไหวลำบาก การทรงตัวลดลงขาดการออกกำลังกาย โรคประจำตัว รวมไปถึงจากสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น แสงสว่างไม่เพียงพอ ไม่มีราวจับบริเวณบ้าน เป็นต้น ดังนั้นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆในร่างกายได้คือ การออกกำลังกาย ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและความทนทาน ของกล้ามเนื้อ เพิ่มการทรงตัวและความคล่องตัว ทำให้สามารถป้องกันภาวะหกล้มได้ โดยมีนักกายภาพบำบัดเป็นผู้ดูแลรวมไปถึงให้คำแนะนำการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง

จากข้อมูล ร้อยละจำนวนผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการหกล้ม ในอำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ปี 2566 - 2567 มี 19.41 (3,931/20,243), 20.31(3,767/18,546) ตามลำดับและข้อมูลผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อสะโพกหัก ในปี 2566 -2567 มีจำนวน 57 และ 45 ราย ตามลำดับ และคาดการณ์ว่าจำนวนผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงหกล้มจะเพิ่มมากขึ้นในแต่ละปีตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ด้วยแนวนโยบายยกระดับระบบบริการรองรับสังคมสูงอายุ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มวัยสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ปลอดภัย เฝ้าระวัง ป้องกัน และ แก้ไขปัญหาไม่ให้ปัญหาทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น จึงได้กำหนดประเด็นการตรวจราชการปีงบประมาณ 2566 โดยกำหนดให้มีการจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาล และมีการประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงหกล้มในผู้สูงอายุร่วมด้วย

งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ จึงจัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชนปี 2569 ในเขตอำเภอสว่างแดนดิน โดยใช้กระบวนการฟื้นฟูสภาพและ

ป้องกันโรค เน้นการจัดบริการเตรียมความพร้อมบุคลากร และให้บริการฟื้นฟูเชิงรุก เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับการฟื้นฟูเข้าถึงบริการมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของโครงการนี้

๑. เพื่อสร้างเครือข่ายดูแลผู้สูงอายุให้มีศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
๒. เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุได้รับความรู้และทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการหกล้มได้รับการฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง

กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินการ

๑. กลุ่มเป้าหมาย

- อาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน ๑๐๐ คน ในเขตอำเภอสว่างแดนดิน

๒. พื้นที่ดำเนินงาน

- สระวายน้ำ งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน

ระยะเวลาการดำเนินงาน

ธันวาคม ๒๕๖๘ - เมษายน ๒๕๖๙

ปฏิทินกิจกรรม/แผนการดำเนินงาน (Gantt chart)

ลำดับที่	แผนดำเนินงาน/กิจกรรมของโครงการ	แผนปฏิบัติการ				
		ธ.ค.๖๘	ม.ค.๖๙	ก.พ.๖๙	มี.ค.๖๙	เม.ช.๖๙
๑	ขออนุมัติโครงการและงบประมาณ	✓				
๒	ประชาสัมพันธ์โครงการ		✓			
๓	ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานและประสานงานกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง		✓			
๔	จัดกิจกรรมอบรมแก่กลุ่มเป้าหมาย		✓			
๕	จัดกิจกรรมติดตามผลแก่กลุ่มเป้าหมาย					✓
๖	ประเมินผลการดำเนินงาน จัดทำสรุปรายงานส่ง					✓

การประเมินผล

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของจำนวนที่กำหนด
๒. ร้อยละความรู้ความเข้าใจของผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐
๓. ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมต่อโครงการ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐

ผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

๑. สร้างเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชนในเขตอำเภอสว่างแดนดิน
๒. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะป้องกันภาวะเสี่ยงล้ม

บทที่ ๒ การดำเนินงาน

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ลักษณะกิจกรรม

๑. ขั้นตอนการเตรียมการ

-นำเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

-ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านหนังสือเรียนระบบราชการ สื่อออนไลน์ และผ่านสื่อ

ประชาสัมพันธ์

-ประสานงานทีมวิทยากร

-ประสานงานร่วมกับ รพ.สต.ในเขตอำเภอสว่างแดนดิน โดยรวบรวมรายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในแต่ละตำบล เพื่อตรวจประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงต่อการล้ม โดยใช้แบบประเมิน Time up and go test และ Five times sit to stand test

-จัดเตรียมคู่มือการฟื้นฟูสภาพให้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุเพื่อประเมินภาวะเสี่ยงต่อการล้ม

๒. ขั้นตอนดำเนินงาน

-บรรยายและสาธิตการคัดกรองผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมิน Time up and go test และ Five times sit to stand test

-บรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงต่อการล้มให้แก่ผู้ดูแลสูงอายุแต่ละตำบล ในเขตอำเภอสว่างแดนดิน

- ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ แจกเอกสารคู่มือการฟื้นฟูสภาพให้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุพร้อมกับบรรยายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจและโรคที่พบในผู้สูงอายุรวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการล้ม

กิจกรรมที่ ๒ สาธิตการคัดกรองผู้สูงอายุที่เสี่ยงล้ม ผ่านการใช้แบบประเมิน Time up and go, FES-I และ MiniBest

กิจกรรมที่ ๓ จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ความรู้และสาธิตการออกกำลังกายในผู้สูงอายุและการล้มแล้วลุกได้ที่ถูกต้อง

บทที่ ๓

ผลการดำเนินงาน

ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

ผลสัมฤทธิ์	ลำดับ	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ปฏิบัติได้
ผลผลิต	มีเข้าร่วมโครงการตาม วัตถุประสงค์	จำนวนผู้เข้าร่วม โครงการ	มากกว่าหรือเท่ากับ ๘๐	๑๐๒ คน
ผลลัพธ์	ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ	ร้อยละความรู้ความ เข้าใจ	มากกว่าหรือเท่ากับ ๘๐	ร้อยละ ๙๘.๗๕
ผลกระทบ	ความพึงพอใจผู้เข้าร่วม โครงการ	ร้อยละความพึงพอใจ	มากกว่าหรือเท่ากับ ๘๐	๙๒.๑๔

๑. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และทักษะดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดความเสี่ยงต่อการล้มในผู้สูงอายุในเขตอำเภอสว่างแดนดิน จัดที่ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน
 - ๑.๑ ผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตอำเภอสว่างแดนดิน เข้าร่วมทั้งสิ้น ๑๐๒ คน
 - ๑.๒ ผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตอำเภอสว่างแดนดิน มีความรู้ความเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการล้มและวิธีการป้องกันการล้มเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ ๙๘.๗๕
 - ๑.๓ ร้อยละความพึงพอใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุ/อสม ที่เข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ ๙๒.๑๔

บทที่ ๔

สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะ

๑. สรุปผลงาน

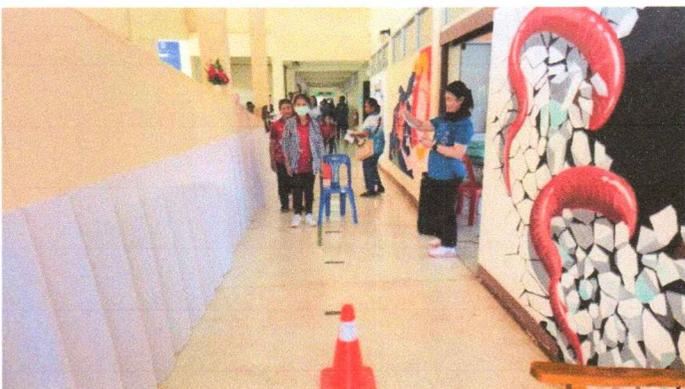
- ๑.๑ ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และทักษะดูแลผู้สูงอายุ เป็นจำนวน ๑๐๐ คน เท่ากับเป้าหมายที่กำหนด
- ๑.๒ ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตอำเภอสว่างแดนดินได้รับความรู้และแนวทางป้องกันเสี่ยงล้ม
- ๑.๓ มีการสร้างเครือข่ายผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเขตอำเภอสว่างแดนดินให้มีศักยภาพและดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
- ๑.๔ ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อการล้ม คิดเป็นร้อยละ ๒๐% และผู้เข้าร่วมโครงการที่มีความเสี่ยงต่ำต่อการล้ม คิดเป็นร้อยละ ๘๐% จากผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน ๑๐๐คน

๒. ข้อเสนอแนะ

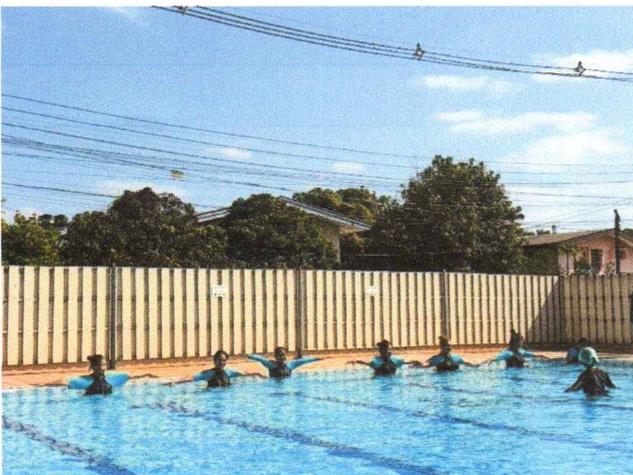
๑. ควรมีการลงชุมชนเพื่อตรวจสอบสภาพความเป็นอยู่รวมถึงสิ่งแวดล้อมบริเวณบ้านเพื่อลดความเสี่ยงต่อการล้มในผู้สูงอายุ
๒. ควรค้นหาสาเหตุและการป้องกันเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มช่วงวัย เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในชุมชน
๓. ครอบครัวผู้สูงอายุมีส่วนสำคัญที่จะช่วยควบคุมและป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ
๔. ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลจากสหวิชาชีพในรูปแบบองค์รวม
๕. นักกายภาพบำบัดควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและฝึกทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ

ภาคผนวกรูปภาพ

๑. ภาพประกอบกิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้ม
ในชุมชนปี ๒๕๖๙ ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน



๑. ภาพประกอบกิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุป้องกันเสี่ยงล้มในชุมชนปี 2569 ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน (ต่อ)



ภาคผนวกเอกสาร

คำนำ

สังคมผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเราทุกคน และสิ่งที่น่ากลัวที่สุดอย่างหนึ่งคือ “การล้ม” ซึ่งอาจเปลี่ยนชีวิตของผู้สูงอายุและครอบครัว ด้วยเหตุนี้ งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน จึงได้จัดโครงการ อบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุเสี่ยงล้มในชุมชน ปี 2569 เพื่อเสริมสร้างทักษะการคัดกรองความเสี่ยง การปรับสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ รวมทั้งเพิ่มความรู้ และทักษะการนำออกกำลังกายให้แก่อาสาสมัครเพื่อไปฝึกให้ผู้สูงอายุในชุมชน

เอกสารสรุปโครงการฉบับนี้ คือภาพรวมความสำเร็จที่เกิดจากความมุ่งมั่นของทุกฝ่ายที่ต้องการเห็นผู้สูงอายุในชุมชนมีสุขภาพกายที่แข็งแรง ไม่ล้ม ไม่ล้ม อารมณ์แจ่มใส คณะผู้จัดขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมกันขับเคลื่อนโครงการนี้ และหวังว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยในการจัดเป็นแนวทางดูแลผู้สูงอายุเสี่ยงล้มในชุมชนต่อไป

คณะผู้จัดทำ

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เอกสารประกอบการอบรม

