

การส่งเสริมสุขภาพ: ผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วม
ของชุมชนตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี

ปัทมทิศา สุขุมาลัย และคณะ

Promoting well-being for elderly by community participation in Pho Yai
Sub-district warinchamrap Ubonratchathani Province

โครงการย่อย

- การพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
- การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ:ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาหารต่อผู้สูงอายุ
- การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ:ผู้สูงอายุด้านกายและจิตใจ ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ลักษณะโครงการ: โครงการวิจัยมุ่งเป้าผู้สูงอายุ

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ:ด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุ ชุมชนตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัด อุบลราชธานี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

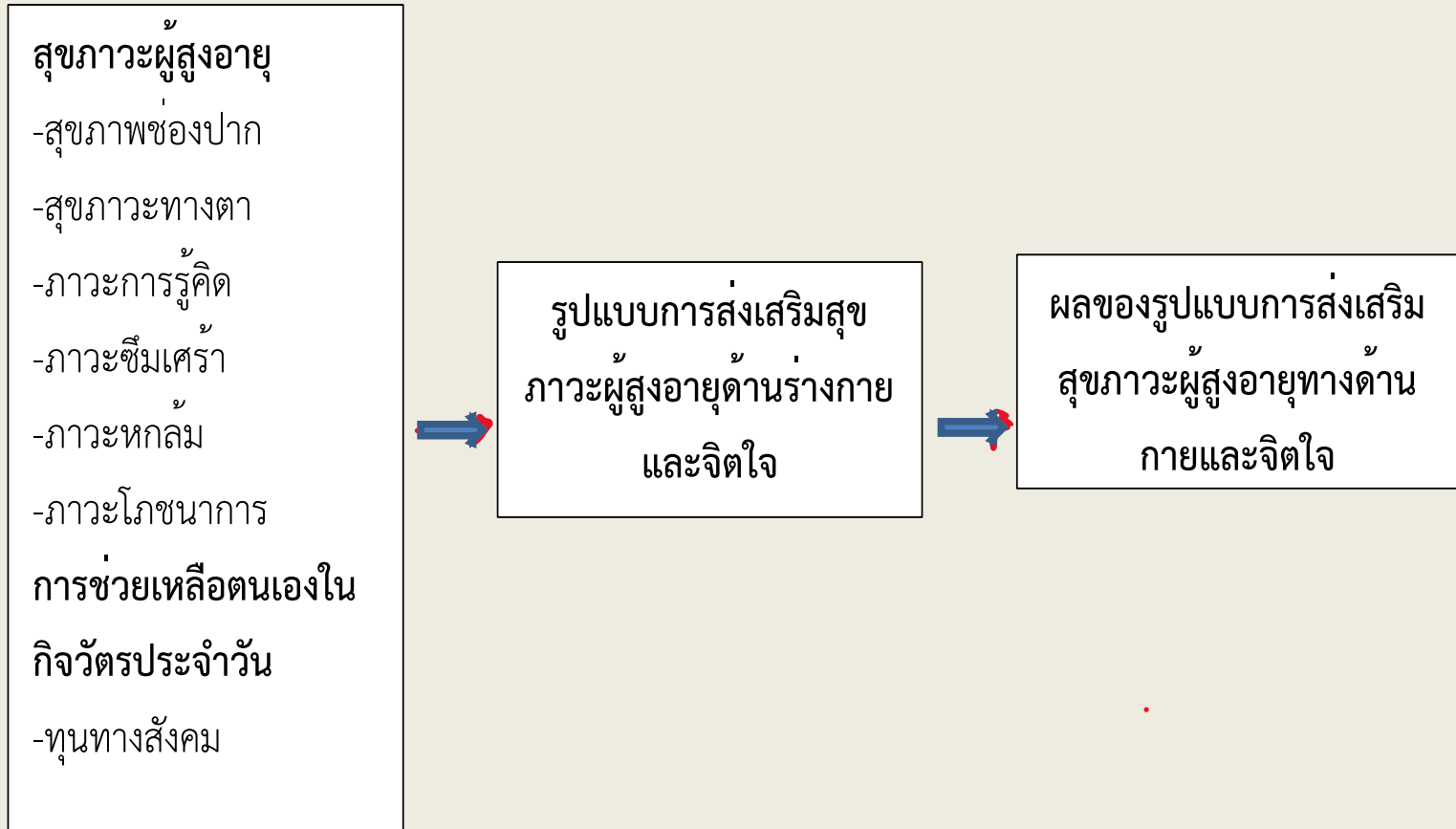
- เพื่อพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพ:ด้านร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุ ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
- เพื่อประเมินผลรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ:ด้านร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุ ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง :

- กลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มอาสา. กลุ่มบุคลากรท้องถิ่นจากภาครัฐ กลุ่มบุคลากรสุขภาพ 30 คน
- กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 503 คน

กรอบแนวคิด



ประเด็นที่น่าสนใจในการตรวจประเมินสุขภาพ (503 คน)

- ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ลำพังคนเดียว ร้อยละ: 3.97
- รายได้มากที่สุดมาจาก เบี้ยผู้สูงอายุและบุตรหลาน ร้อยละ: 91.84
- ผู้สูงอายุมีปัญหาการได้ยิน ร้อยละ: 34.99
- ผู้สูงอายุมีปัญหาการรับประทานอาหาร/ มีฟันหรือรากฟันผุ ร้อยละ: 8.94
- ผู้สูงอายุมีปัญหาด้วยการมองเห็นระยะใกล้ ร้อยละ: 20.27 ระยะไกล ร้อยละ: 41.74
- ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ:ตา ต้อกระจก ต้อหิน ต้อลม ร้อยละ: 37.57
- ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อที่เกิดโรคระดูงพรุนแรงที่สุดระดับปานกลาง ร้อยละ: 54.67

ประเด็นที่น่าสนใจในการตรวจประเมินสุขภาพ (503 คน) ต่อ

- ผู้สูงอายุโอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ร้อยละ: 41.55
- สูงอายุมีภาวะรู้ดีดบกพร่อง ร้อยละ: 11.92
- สูงอายุอยู่ในข้างสงสัยว่ามีความผิดปกติด้านความสามารถของสมอง ร้อยละ: 6.95
- ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ: 31.61
- ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงหลุม ร้อยละ: 79.92



ผลจากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

สุขภาพกาย

- ผู้สูงอายุมีพยาธิสภาพเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่องโดยส่วนใหญ่นับรับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- สาเหตุที่ไม่รับประทานยารักษาโรคอย่างต่อเนื่อง สัมกับยา
- จำยากับรับประทานได้
- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาการปวดเข่า
- พืชดูแลผู้สูงอายุตัวบุตรหลาน



สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

- มีปัญหาความวิตกกังวลบางราย
- ประเด็นความวิตกกังวลต่อปัญหาข้อพิพาทเรื่องที่ดิน “มันเกิด เรื่องที่นา ที่ไร่ ถ้าญาติพี่น้องงวายนิดก็ให้เขาเอาไป”
- เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาดนในครอบครัว “ปรึกษาลูกๆ ไม่ปรึกษาเพื่อนบ้าน เพราะเพื่อนบ้านจะเอาไปพูดต่อๆกันไม่สิ้น”
- ความภูมิใจ

ความภูมิใจ

- ยารู้สึกดีใจที่เห็นหน้าลูกหลานทุกๆคน
- ลูกหลานทำมาหากินด้วยความสุจริต
- ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ไปลักขโมยदनวันกินก็พอแล้ว
- ลูกหลานดูแลดี
 - ยารู้สึกดีใจที่เห็นหน้าลูกหลานทุกๆคน
 - ลูกหลานทำมาหากินด้วยความสุจริต
 - ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ไปลักขโมยदनวันกินก็พอแล้ว
 - ลูกหลานดูแลดี

ความสัมพันธ์ของต้นไม้ในครอบครัว

- ต้นไม้ในครอบครัวส่วนใหญ่ช่วยชีวิต อยู่มั่นคง มีหน้าที่/ทำหน้าที่ตรงหน้าที่มัน
- ไม่ก้าวร้าวกัน ลุกๆตุลลยอย่างดี



ขอบคุณ
๑

การพัฒนาารูปแบบการจัดการ อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับ ผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ผศ.พัจนภา ธานี และ ผศ.ดร.นิยม จันทรินวล
วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

โครงการวิจัยย่อย : การพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ความเชื่อมโยงด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ



ภายใต้โครงการชุด การส่งเสริมสุขภาพะ
ผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

การจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนต่างๆ ของการบริโภคอาหารที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

โดยคำนึงถึงการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ การจัดเตรียมอาหาร

- (1) มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี
- (2) เหมาะสมกับความต้องการของพลังงานต่อร่างกายต่อวันของผู้สูงอายุ
- (3) เหมาะสมต่อสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

พร้อมทั้งวางแผนการเตรียมอาหารในแต่ละมื้อให้เป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุตามอาหารที่มีในชุมชน

ส่งผลการมีภาวะโภชนาการที่ดี และมีสุขภาพะที่ดีของผู้สูงอายุ



โครงการวิจัยย่อย

การพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1

เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

2

เพื่อประเมินผลรูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development)

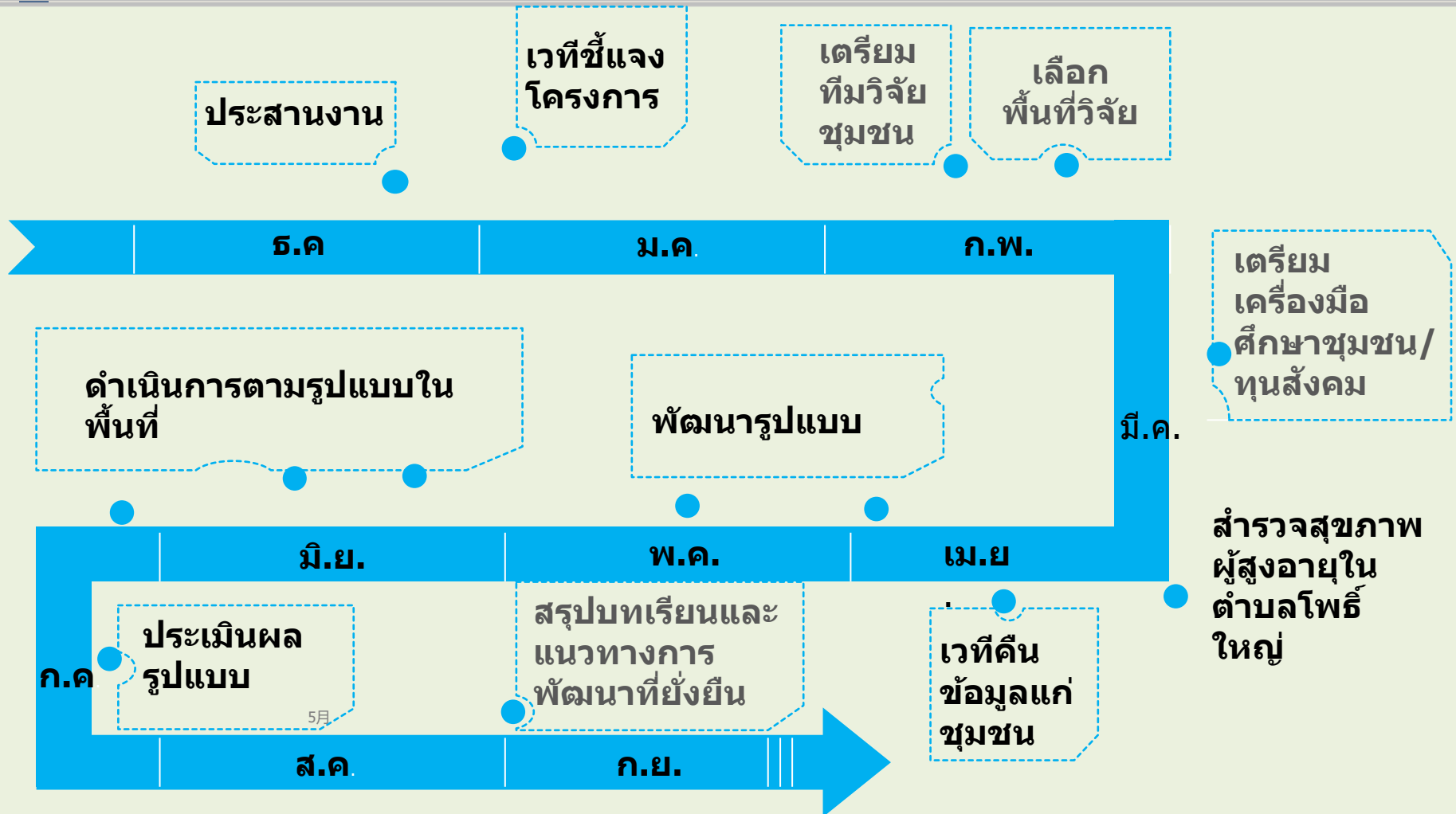


มุ่งพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน



การดำเนินงานวิจัย



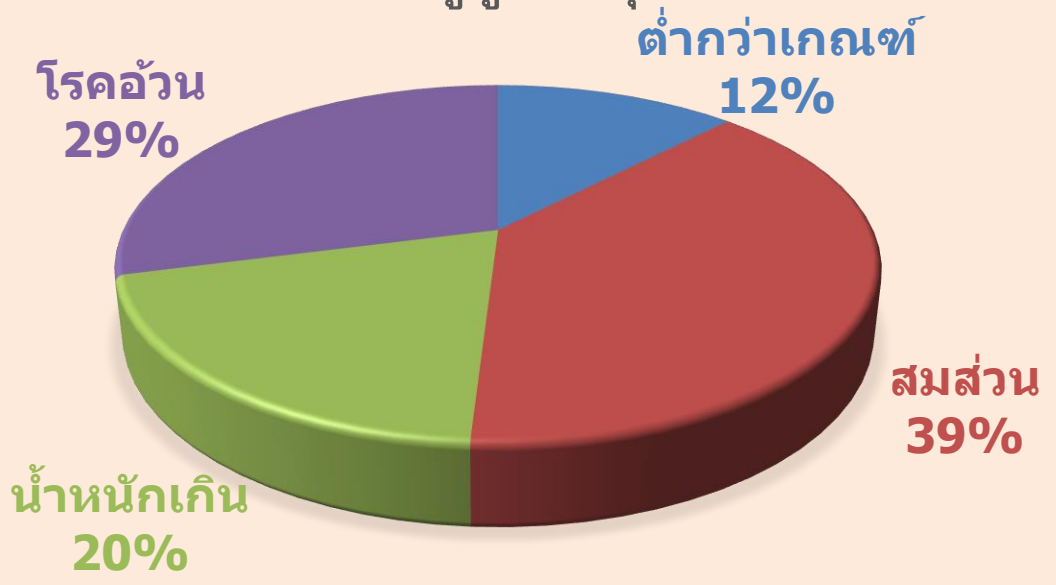
ระยะที่ 2 ประเมินรูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และศึกษาปัญหาและอุปสรรคของกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน

ระยะที่ 1 ค้นหารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่

ข้อมูล
ทางด้านอาหารและโภชนาการ
ของผู้สูงอายุ ตำบลโพธิ์ใหญ่
อำเภวารินชำราบ

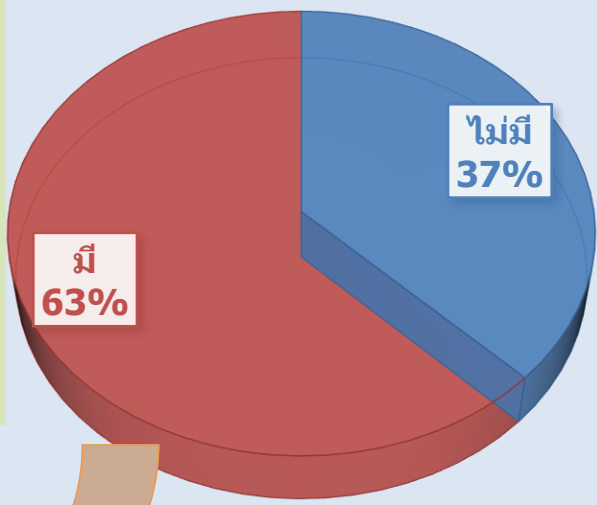


ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

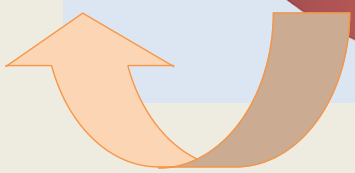
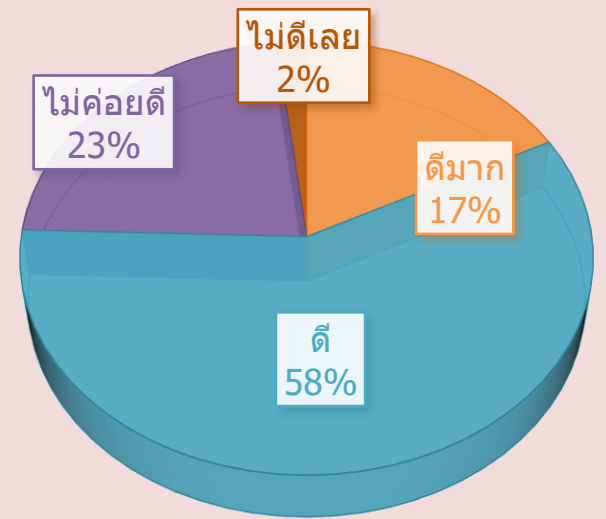


โรคประจำตัว

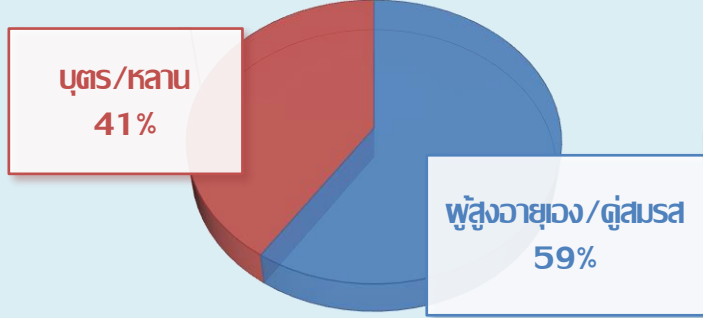
ความดันโลหิตสูง
เบาหวาน
ข้อเข่าเสื่อม
โรคหลอดเลือดสมอง
โรคหลอดเลือดหัวใจ
ไต
ไขมันในเลือดสูง
เกาต์



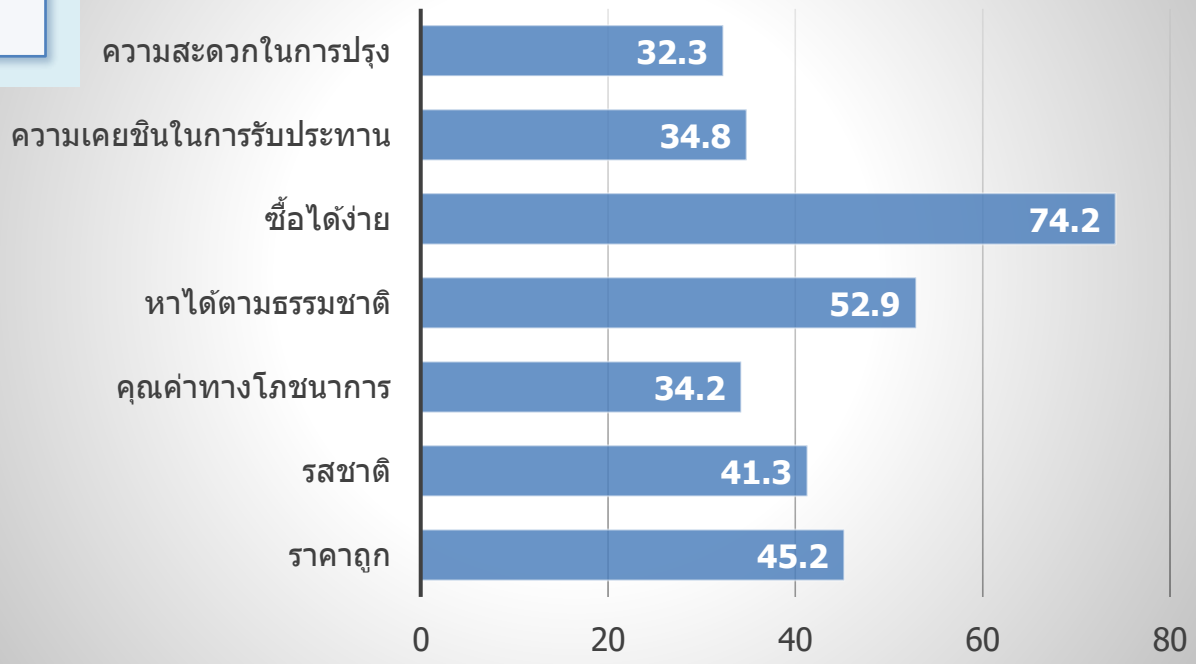
สภาวะสุขภาพโดยรวม



ผู้ปรุงประกอบอาหารหลัก



ปัจจัยในการเลือกอาหาร



แหล่งอาหาร	ชื่อ	ร้อยละ
	ซื้อ	99.4
	ร้านค้าในหมู่บ้าน	78.6
	รถเร่ที่เข้ามาขายในหมู่บ้าน	55.2
	ตลาด	44.8
	ปลูก/เลี้ยง (ผักสวนครัว ไก่ ปลา เป็ด)	61.9
	หาตามธรรมชาติ (ทุ่งนา ห้วยตอมแหวด)	25.8

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ



รับประทานอาหารจำพวกปลา

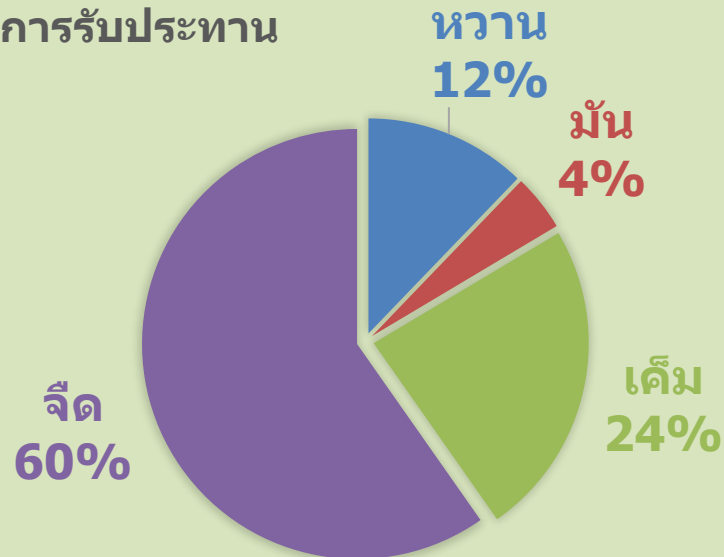
รับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็ม เผ็ด หวาน

ปรุงประกอบอาหารด้วยปลาร้า

ดื่มชา กาแฟ

รับประทานวิตามินเพื่อบำรุงร่างกาย

รสชาติในการรับประทาน



โครงการวิจัยย่อย : การพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

การจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

- (1) มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี
- (2) เหมาะสมกับความต้องการของพลังงานต่อร่างกายต่อวันของผู้สูงอายุ
- (3) เหมาะสมต่อสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

เน้นเรื่องอาหารรสเค็ม รสหวาน

ชุมชนลดหวาน มัน เค็ม ลดโรคต้นแบบ

โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน





ภายในห้องครัว



ห้องน้ำ



ลักษณะของบ้าน

198

ม.1 บ.สร้างขุนศรี
ต.โพธิ์ใหญ่

ภายในตู้เย็น



ชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ

รับประทานอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก เนื้อสัตว์ (หมู ไก่ ปลา) เช่น ต้มไก่ อย่างหมู นึ่งปลา

สภาพสิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบรอบบ้าน (Home environment & Safety)

บริเวณภายในบ้าน สะอาดบ้านมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศภายในบ้านถ่ายเทได้สะดวก ความปลอดภัยในบ้านมีความปลอดภัยสูง

สภาพสิ่งแวดล้อมรอบรอบบ้าน ขึ้นและ มีน้ำขัง มีหญ้าขึ้นเป็นย่อมๆหรือต้นไม้ลุกขึ้นมีเพื่อนบ้านอาศัยอยู่แล้วรอบบ้านอย่างน้อยหนึ่งหลัง

ข้อมูลการบริโภคอาหารอื่นๆ รวมถึงการประเมินห้องครัว

ห้องครัว : ประกอบด้วย เตาแก๊ส เตาถ่าน ตูกับข้าว ชั้นวางเครื่องปรุง อ่างล้างจาน

เตาแก๊สเตาถ่าน : มีการทำความสะอาดที่ดี

อ่างล้างจาน : มีการขัดทำความสะอาดอย่างดีไม่มีการแช่ภาชนะ ส่วนถ้วยจานหม้ออุปกรณ์เป็นสัดส่วนไม่กระจัดกระจาย

ตูกับข้าว : เป็นไม้ค่อนข้างเก่ามีทั้งหมด 3 ส่วน ชั้นบนเอาไว้เก็บช้อนและอื่นๆ ชั้นกลางมีประตูเป็นมุ้งลวดกันสัตว์แมลงนำโรคร้ายกระต๊อบข้าวและเครื่องปรุง ส่วนชั้นล่างมีประตูไม้สองข้างพังหนึ่งข้าง ชั้นล่างสุดเอาไว้เก็บถ้วยจาน

การถนอมอาหาร : คือการนำอาหารไว้ในตู้เย็น



ตัวแทนชุมชนระดมความคิดเห็น

ในการสร้างรูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่โดยมีแนวทางในการจัดการ รูปแบบ ดังนี้

- 1) ส่งเสริมให้ความรู้ผู้สูงอายุในเรื่องโภชนาการ โดยเน้น
 - a. การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
 - b. ลดหวาน มัน และเค็ม
 - c. การหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
 - d. การถนอมอาหาร และการปรุงประกอบอาหารให้สะอาด ปลอดภัย
- 2) ส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวในครัวเรือน
- 3) เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุดูแลเรื่องโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการเป็นระยะๆ โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
- 4) ค้นหาเมนูสุขภาพในครัวเรือนผู้สูงอายุ เพื่อนำมาแนะนำในการบริโภคตามบริบทของชุมชน
- 5) นำรูปแบบนี้ไปทดลองใช้ใน **ผู้สูงอายุในหมู่ที่ 1 บ้านสร้างขันธ์รี และหมู่ที่ 4 บ้านสร้างเม็ก** และเพิ่มการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และแนะนำการใช้รูปแบบจากการได้รับความรู้ไปสู่การปฏิบัติในแต่ละครัวเรือน

ชุดความรู้

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

รับประทานอย่างไรถึงจะดี

โภชนาการในผู้สูงอายุ
การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ในปริมาณที่ลดจากวัยอื่นๆ

หมู่ 1 เนื้อ นม ไข่

ช่วยในการซ่อมแซมส่วนต่างๆ
ของร่างกาย/ชดเชยอายุและไม่
เป็นภาระให้ฟันและลำไส้

กินไขมันโรค

- ไขมันโปรตีนย่อยง่าย
- รับประทานสุกๆหึ่งๆ 3-4 ฟอง
- หากมีภาวะไขมันในเลือดสูงควร
ทานเฉพาะไข่ขาว

หมู่ 2 ข้าว แป้ง

ผลิตภัณฑ์จากแป้งที่ผ่านการขัดสี
น้อยและ ลดแป้ง, น้ำตาลเพราะต้อง
ใช้พลังงานน้อย

ข้าวกล้อง/เผือก/มัน ธัญพืช

หมู่ 3 ผักสีต่างๆ

ควรนำไปผัดกับน้ำมันพืชเล็กน้อย
เพื่อให้อาหารย่อยง่ายขึ้นและป้องกัน
ท้องอืดท้องเฟ้อ

แครอท/มะเขือเทศ/ผักสีเขียว

หมู่ 4 ผลไม้ไม่รสหวาน

ควรรับประทานผลไม้ที่เคี้ยวง่าย เนื้อ
นุ่ม ไร้รสเปรี้ยวหวานไปควรทานผลไม้
ไม่รสหวาน เช่น ทุเรียน ลิ้นจี่

แอปเปิ้ล/มะละกอสุก/
แก้วมังกร/ส้ม

หมู่ 5 ไขมันดี

ควรเลือกกิน
ไขมันดีที่มาจากพืช

น้ำมันพืช/น้ำมันรำข้าว

ดื่มน้ำมากๆ
ควรดื่มน้ำอย่างน้อย
8-8 แก้วต่อวัน

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

สุขภาพดีโดยลด หวาน มัน เค็ม

เพื่อลดความเสี่ยง ควบคุม โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
โรคหัวใจและหลอดเลือด

6 เทคนิคในการลด หวาน มัน เค็ม

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- เติมน้ำแทน
- เติมน้ำตาลน้อย
- เลือกใช้น้ำมันดี
- ลดปริมาณอาหาร
- ใช้เครื่องใช้ที่สะอาด

คุณค่าทางโภชนาการ

แคลอรี	300	ไขมัน	22%	คาร์โบไฮเดรต	55%
โปรตีน	22%	ใยอาหาร	0.5%	โซเดียม	25%

ลดหวาน

ชาเขียวมีทั้งแบบ 1 ซด	นมเปรี้ยว 1 ซด
220kcal	10-30kcal
ปี๊บชา 14 ซด	ปี๊บชา 16 ซด

กาแฟสด 1 ซด	ชาสมุนไพร 1 แก้ว
270kcal	870kcal
ปี๊บชา 9 ซด	ปี๊บชา 9-14 ซด

เครื่องดื่มรสหวาน/มีน้ำตาล	นมรสจืด
140-180kcal	ปี๊บชา 8-11 ซด

ลดมัน

ไม่กิน 30 กรัม 6 ซด	โดนัท 1 ชิ้น
430kcal	ปี๊บชา 4 1/2 ซด

แป้งทอด 1 ชิ้นเล็ก	ปี๊บชา 1 ซด
70kcal	ปี๊บชา 1 ซด
ปี๊บชา 9 ซด	ปี๊บชา 9-14 ซด

เฟรนช์ฟรายส์ 20 ชิ้น	ปี๊บชา 3 ซด
530kcal	ปี๊บชา 3 ซด

ไก่ทอด 1 ชิ้น	ปี๊บชา 3 ซด
300kcal	ปี๊บชา 3 ซด

ลดเค็ม

เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา	ปี๊บชา 1 ซด
ปี๊บชา ไม่เกิน 4 ช้อนชา	ปี๊บชา 1 ซด

โยเกิร์ต 1300 มิลลิกรัม	เกลือ 1 ช้อนชา
2600 มิลลิกรัม	เกลือ 1 3/4 ช้อนชา

ปี๊บชา 1 ช้อนชา	เกลือ 1 3/4 ช้อนชา
1,650 มิลลิกรัม	เกลือ 1 3/4 ช้อนชา

ขนมปังที่ใส่เกลือ	เกลือ 3/4 ช้อนชา
1,500-2,000 มิลลิกรัม	เกลือ 3/4 ช้อนชา



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

เคล็ดลับ¹⁰ เค็ม



ลดการเติมเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส
ลดลงทีละน้อย บิด เพื่อลิ้มรสของเนื้อของสุปรับวันวันใช้บ่อยหรือไม่ปรุงเลยในที่สุด

ใช้สมุนไพรและเครื่องเทศปรุงรส

อาหารประเภทเนื้อ ใส่องustusด้วยพริก
กระเทียม พริกขี้หนู พริกไทย
อาหารประเภทผัก ผักโรหะพา ผักชี ลูก
กระวาน เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม โดยไม่ต้องพึ่ง
เครื่องปรุงอื่น

ลดหรืองดการกิน อาหารแปรรูป

อาหารสำเร็จรูป ซบมกรุ๊ป
กรอบ อาหารที่โซเดียมสูง

อ่านฉลากและเลือก อาหารที่ดี

หากจำเป็นต้องเลือกก็ควรพิจารณา
บอกรว่า " ไม่ใส่โซเดียม หรือโซเดียมต่ำ"

ควบคุม ปริมาณอาหาร

หากทำได้ให้ลดปริมาณปริมาณ
เกลือและน้ำมันที่เพิ่มไม่ได้ด้วย

ใส่เครื่องปรุงครึ่งซอง

หากจำเป็นต้องกินหนึ่งซอง ใช้
ซอง ซบซอง ควรใส่เครื่องปรุงครึ่งซอง
หรือน้อยกว่าปกติ ตักกินแต่เส้น ไม่ดื่มซบ
หรือน้ำเพียงเล็กน้อย

เมื่อต้องซื้อผักจืด

งดซื้ออาหารที่มีรสเปรี้ยว
ปลาเค็ม ปลาโรกอบ ปลาเค็ม ปลาเค็ม
แกง ตักเฉพาะส่วนเล็กน้อยกินเพียง
เล็กน้อย

เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียม และน้ำตาลต่ำ

ผลิตภัณฑ์ที่มีการพัฒนาให้ลด
โซเดียมและน้ำตาลจากเดิมอยู่ที่ 40-78%
ได้แก่ น้ำปลา ซีอิ๊ว ซบม-เอ็กซ์ โซสพริก
ไวซีซี และน้ำจิ้ม

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

5 ข้อควรระวังจัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

- 1. อ่อนนุ่ม เคี้ยว กลืนได้ง่าย**
ป้อน เนื้อสัตว์ ฝานเป็นชิ้น
คั้นเป็นเนื้อนุ่ม ใช้น้ำมันเล็กน้อย
เพื่อให้อาหารนุ่มขึ้น
- 2. ปรุงสุกใหม่เสมอ**
หลีกเลี่ยงอาหารที่ปนเปื้อน
ปริมาณมากและใช้สารปรุงรสที่มากเกินไป
- 3. เลี่ยง อาหารรสจัด**
เช่น อาหารที่มีรสหวานจัด รสเค็มจัด และ
รสจัด อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต
หรือโรคหัวใจ
- 4. แบ่งออก เป็นหลายๆมื้อ**
หรือเพิ่มอาหารว่างที่ไม่
รสหวาน และไม่มีไขมัน
อิ่มตัวสูงและโปรตีนสูง
- 5. เพิ่มนม เลือกรสจืด**
หรือนมพร่องมันเนย

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

6 เรื่องต้องรู้ สุวัง...สุขภาพดี

ไม่ล้ม ไม่ล้ม
ไม่ล้ม เกร็ง ก็น้ำข้าวอร่อยด้วย

- 1. โภชนาการ**
ผู้สูงอายุที่ท้องอืด 1 วัน
- 2. การเคลื่อนไหว**
ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
- 3. สุขภาพช่องปาก**
การดูแลสุขภาพช่องปาก
ของผู้สูงอายุ
- 4. สมรรถนะการมองเห็น**
เพื่อการป้องกันความมอง
เสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ
- 5. มีความสุข**
มีกิจกรรมและใช้เวลา
ว่างอย่างมีความสุข
- 6. สิ่งแวดล้อม**
สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

มาปลูกผักสวนครัว ไว้กินไว้ขาย

ปลูกง่าย ใช้น้ำน้อย
ช่วยลดปริมาณเงินของสารเคมี

- 1. เลือกชนิดผักที่ปลูกง่าย**
เช่น ต้นหอม ผักชี
ต้นกระเทียม ผักกาด
- 2. เตรียมอุปกรณ์**
เช่น ถังปุ๋ย, กุ๊ว, ขุด, ขุด, ขุด,
การปลูก, ปัก, ขุด, ขุด
- 3. เริ่มการปลูก**
ดูแลรักษา รดน้ำ
พรวนดิน รดน้ำ
รดน้ำ
- 4. การเก็บผลผลิต**
แปรรูปผลผลิต
แปรรูปผลผลิต

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การเก็บรักษาอาหาร

- 1. การเก็บรักษาของหมักดอง**
 - เก็บไว้ในขวดแก้วหรือโหลปิดสนิทเพื่อ
ป้องกันการปนเปื้อน
 - เก็บในที่แห้งและเย็น / พ้นที่ร้อนจัด
 - วางไว้ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก
 - นอกจากนี้ควรใช้วิธีการที่สะอาด
ที่สำคัญเช่นกัน
- 2. การเก็บรักษาอาหารปรุงสุก**
 - ปิดฝาแล้วนำไปใส่ในตู้เย็นหรือช่องแช่
แข็งที่อุณหภูมิเย็น
 - แบ่งเป็นช่องหรือภาชนะ
ที่ปิดสนิทเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
- 3. การเก็บรักษาอาหารสด**
 - ผักกาดใบ ผักกาดขาว ผักกาดเขียว
แตงกวา แตงเทศ และผักชนิดอื่น
 - ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ผักกาดขาว
แตงกวา ผักกาดเขียว ผักกาดขาว
แตงกวา ผักกาดเขียว ผักกาดขาว
- 4. การเก็บรักษาอาหารแห้ง**
 - หมัก กระเทียม ผัก และนำไปแช่ในตู้เย็นที่
เย็น
 - พริกแห้ง ควรเก็บในที่แห้งและเย็น
ให้ดีที่สุด
 - เกลือ กุ้ง ปลาตาก และน้ำปลา ควรเก็บ
ในที่แห้งและเย็น
 - อาหารกระป๋อง ควรเก็บในที่แห้งและเย็น
ไม่ร้อนหรือแสงแดด

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง



ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ หลังการทดลอง



โครงการวิจัยย่อย

การพัฒนาารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

สิ่งที่เกิดขึ้นชุมชนได้รับ

1

แนวทางการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอยั่งยืนในชุมชนโดยชุมชนมีส่วนร่วม

2

เป็นข้อมูลสนับสนุนการสร้างนโยบายการจัดการอาหารและโภชนาการในผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

3

เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่จะเป็นข้อมูลสนับสนุนการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุในการตระหนักถึงการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ



โครงการการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ

โดย ปวีณา ลิมปิติปราการ จีราพร ทิพย์พิลา และ พลากร สืบสำราญ

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ
2. เพื่อประเมินผลรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในตำบลโพธิ์ใหญ่

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

จาก หมู่ 12 (บ้านหนองฝาง) 30 คน

หมู่ 13 (บ้านลิ้นไม้) 36 คน



กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

สถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาหาร
ต่อ
ผู้สูงอายุ

1. อาคารสถานที่และการสัญจร
2. ที่อยู่อาศัย/ พักพิง
3. กิจกรรมทางสังคม
4. ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ
5. ระบบบริการชุมชนและสุขภาพ



รูปแบบการส่งเสริม
สุขภาพด้าน
สิ่งแวดล้อมที่เอื้อ
อาหารต่อผู้สูงอายุ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เมือง / ชุมชน ที่เป็นมิตรกับ ผู้สูงอายุ

Age - Friendly Communities / Cities

หมายถึง

เมือง/ชุมชนที่มีการดำเนินงานปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ชุมชนหรือเมือง และโครงสร้างพื้นฐานเดิม ให้เหมาะสมและเอื้อต่อการมีสุขภาพดี สร้างเสริมให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

มีองค์ประกอบตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO) **8** องค์ประกอบ ดังนี้



1

อาคารสถานที่และบริเวณภายนอก

Outdoor Spaces & Buildings

ควรมีสภาพแวดล้อมที่สะอาด มีพื้นที่สีเขียว ที่นั่งพัก มีทางเดินเท้าที่ปราศจากสิ่งกีดขวาง ภายในและภายนอกอาคาร ควรมีเครื่องหมาย ต่าง ๆ ที่ชัดเจน รวมทั้งมีที่นั่ง ห้องน้ำที่เพียงพอ มีทางลาด ราวจับบันไดและพื้นที่ไม่ลื่น

2

ระบบขนส่งและยานพาหนะ

Transportation

การคมนาคมสาธารณะต้องสะดวก และมีราคาไม่แพง ครอบคลุมทุกพื้นที่ ในเมือง สามารถเข้าถึงชุมชนและระบบ สาธารณสุข





3

ที่อยู่อาศัย

Housing

ควรมีที่อยู่อาศัยเพียงพอในราคาที่เหมาะสม และอยู่ในทำเลที่ปลอดภัย ใกล้กับบริการ สาธารณะและชุมชน พื้นที่ใช้สอยในบ้าน และ ระดับพื้น ทั้งภายในอาคารและทางเดิน ไม่เป็น อุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว

4

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

Social Participation

การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม ทางสังคมทั้งการสังกนากการ เข้าสังคม การร่วมกิจกรรมทางนบธรรมเนียม ประเพณีในชุมชนและครอบครัวจะช่วย ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้ ความสามารถ ของตน ได้รับการยอมรับนับถือและ มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในสังคม





5

การให้ความเคารพ และการยอมรับ

Respect & Social Inclusion

สร้างทัศนคติที่ดีในสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ โดยให้ความเคารพนับถือตระหนักรู้และยอมรับ มีบริการและผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ

6

การมีส่วนร่วมในฐานะพลเมือง และการจ้างงาน

Civic Participation & Employment

สนับสนุนการจ้างงานผู้สูงอายุ หรืองานเชิงอาสาสมัคร การฝึกอบรม รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาในการทำงาน





7 การสื่อสาร และข้อมูลสารสนเทศ

Communication & Information

มีการสื่อสารและการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ
ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย
และมีแหล่งการให้ข้อมูลที่หลากหลาย

8 การบริการชุมชน และการบริการสุขภาพ

Community Support & Health Services

มีการบริการทางสาธารณสุขที่เพียงพอ
มีคุณภาพ เหมาะสม และเข้าถึงได้ง่าย
รวมทั้งมีบริการสนับสนุนจากชุมชนที่ช่วย
ลดแรงกดดัน และป้องกันรักษาสุขภาพ



ประเด็นที่น่าสนใจจากการสำรวจข้อมูล ครั้งที่ 1

1. ด้านอาคารสถานที่และการสัญจร **ยังไม่มีป้ายรถสาธารณะ**ตั้งอยู่ในท่าเลที่ไปมาสะดวก ที่คนในชุมชน รวมทั้ง คนพิการ คนตาบอด และคนหูหนวก สามารถเข้าถึงได้ง่าย ปลอดภัย สะอาด มีแสงสว่างเพียงพอ มีป้ายชัดเจน รวมทั้งมีที่นั่งพักผ่อนและหลังคาคลุม และอยู่ไม่ไกลจากบ้าน
2. ด้านที่อยู่อาศัย/ที่พักพิง **ยังไม่มีการจัดตั้งบ้านพักคนชรา** (nursing home) สำหรับผู้สูงอายุที่ยากไร้และถูกทอดทิ้ง
3. ด้านกิจกรรมทางสังคม **ยังไม่มีกิจกรรมส่งเสริมความแน่นแฟ้นระหว่างวัยครอบครัว และชุมชน** โดยเน้นกิจกรรมสามกลุ่มวัย และการสืบสานประเพณีไทยให้คงอยู่

ประเด็นที่น่าสนใจจากการสำรวจข้อมูล ครั้งที่ 1

4. ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ยังไม่มีเครือข่ายชุมชน เพื่อช่วยในการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ
5. ผู้สูงอายุ ไม่เคยได้รับการฝึกซ้อม เพื่อเตรียมรับมือกับภาวะ ฉุกเฉิน ที่พบในผู้สูงอายุ
6. ยัง ขาด ความสามารถในการ เรียนรู้การใช้เครื่องมือสื่อสาร อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน หรือเทคโนโลยีใหม่ๆ

ที่ม่วิจัยในพื้นที่

ถ. 12 (บ้านหนองฝาง) 60 ไร่เศษ
 อดม. 6 คน

1. ผอ.บ้าน นาย สมศักดิ์ สิงห์บุตร
 ศึกษานิเทศก์ที่มีผู้สงสัย
 2. แม่แปง (อดม.)
 3. นางเชษฐ์ ไชยบุตร (อดม.)
 4. น.ส. น้ำทิพย์ วงศ์สง่า (อดม.)
 5. นทว. ผอ.บ้าน โนนโง้ง (อดม.)
- ชาวบ้านทั้งหมด ปลูกผักอินทรีย์

ถ. 13 (บ้านลิ้นไม้) 82 ไร่เศษ
 อดม. 7 คน CS 1 คน

1. ผอ.บ้าน นายสมรงค์ ทวีพันธ์
 2. นายบุญสี บุญโพธิ์งาม (อดม.)
- ศึกษานิเทศก์ของ อบจ. สุรินทร์
 - ศึกษานิเทศก์ อบจ. สุรินทร์

บ้านหนองฝาง

บ้านลิ้นไม้

กำหนดการศึกษาดูงาน 25-26 พ.ค. 65 (20 คน)

- อปต. 1 คน นางผู้มี 10 ชื่อ
- รพส. 1 "
- CS 4 "
- อาจารย์ 3 "
- ม. 12 5 คน
- ม. 13 6 คน

กำหนดการศึกษาดูงาน
 โครงการวิจัย "การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลโพธิ์ใหญ่
 อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี"
 ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕
 ณ ตำบลมหาชัย อำเภอปลาปาก และ ตำบลพินาน อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕	
๐๗.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ไปยังองค์การบริหารส่วนตำบลมหาชัย อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	กล่าวต้อนรับคณะศึกษาดูงาน โดย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมหาชัย
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังบรรยายการดำเนินงานของ องค์การบริหารส่วนตำบลมหาชัย ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ที่ องค์การบริหารส่วนตำบลมหาชัย อำเภอปลาปาก
๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ลงพื้นที่เพื่อศึกษาดูงาน - สวนเกษตรอินทรีย์สาธิต - หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุในมิติด้านกาย แล่งใจ - สำรองแหล่งอาหารป่า และสิ่งแวดล้อมที่ชุมชนร่วมกันอนุรักษ์ - การปลูกผักสวนครัว รั้วกินเอง - การแปรรูปสมุนไพรทำโดยผู้สูงอายุ - ธนาคารเวลา
๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทางเข้าที่พัก ที่โรงแรม The River Hotel Nakhonphanom อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕	
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากที่พักไปตำบลพินาน อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	กล่าวต้อนรับคณะศึกษาดูงาน โดย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลพินาน ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลพินาน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๕๕ น.	รับฟังบรรยายเรื่องบทบาทของท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การบริหารจัดการของ ศพอส. ในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ กิจกรรมของศูนย์ฯ โรงเรียนผู้สูงอายุ ธนาคารกายอุปกรณ์ การส่งเสริมอาชีพ
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ลงพื้นที่เพื่อศึกษาตัวอย่างการปรับสภาพบ้านสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมธนาคารขยะ ธนาคารต้นไม้
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	แลกเปลี่ยน สรุปกิจกรรมและตอบคำถาม ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลพินาน

การศึกษาดูงาน: อบต.มหาชัย อ.ปลापาก จ.นครพนม



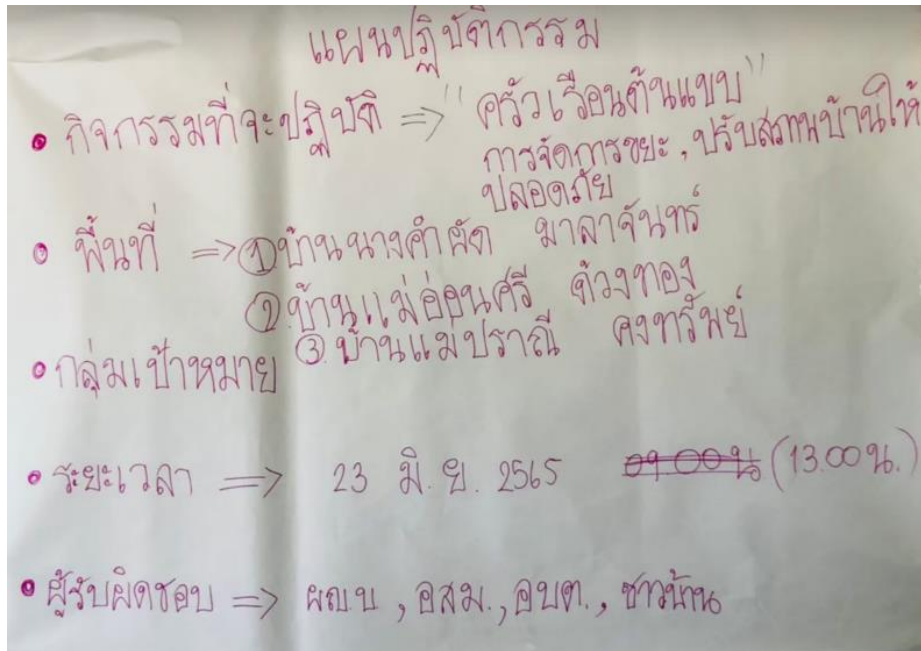
- โรงเรียนผู้สูงอายุ
- ธนาคารเวลา
- การแปรรูปสมุนไพร

การศึกษาดูงาน: อบต.พืมาน อ.นาแก จ.นครพนม



- ธนาคารกายอุปกรณ์
- การจัดการขยะ
- การปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ

ทดลองปฏิบัติการรูปแบบ : หมู่ 13 (บ้านลิ้นไม้)

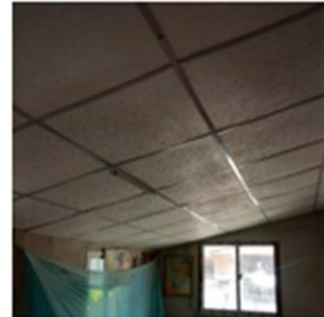
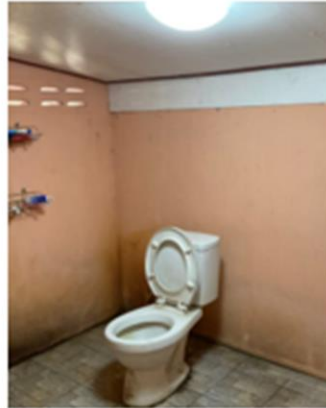


บ้านลิ้นไม้

- ครัวเรือนต้นแบบการจัดการขยะ
- การปรับสภาพบ้านให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 3 หลัง

1. เปลี่ยนหลอดไฟที่ชำรุด จำนวน 6 จุด
2. เพิ่มราวจับในห้องน้ำ จำนวน 4 จุด
3. ปรับฟ้าเพดาน ห้องผู้สูงอายุ ขนาด 15 ตารางเมตร
4. ติดตั้งซักรีดแบบนั่งทดแทนอันเดิมที่ใช้งานไม่ได้ จำนวน 2 จุด
5. ปูพื้นกระเบื้องในห้อง จำนวน 1 ห้อง
6. ซ่อมแซมประตูที่ชำรุด จำนวน 2 บาน

บ้านลีนไม้



ทดลองปฏิบัติการรูปแบบ : หมู่ 12 (บ้านหนองฝาง)

บ้านหนองฝาง

- ธนาคารเวลา
- แปลงสมุนไพรของชุมชน เป็นพื้นที่ส่วนกลาง 8 แปลง

กิจกรรมที่จัดทำขึ้นเพื่อ

แนวทอ : การปลูกผักสวนครัว = ตะไคร้, ข่า, แฉะ, ขมิ้น, ว่านไฟ, ว่านเข็มดอก
ตะไคร้, ข่า, แฉะ, ขมิ้น, ว่านไฟ, ว่านเข็มดอก

การทำอาหารกลางวัน

การจัดทำธนาคารเวลา

ทำทั้ง 3 อย่างใช้เวลา : 30 มิถุนายน 65 (เช้า)

พื้นที่เป้าหมาย :

1. บ้านแม่แตงอ่อน
2. บ้านพ่อ สรศักดิ์
3. ค่าย ประชาสุขสันต์ 10 หลัง
4. ค่าย สามประจักษ์ 10 หลัง
5. ค่าย เสริมสุข 10 หลัง

กิจกรรมดูแล :

1. แม่แตง (ประชาชนอส.)
- ผักสมุนไพร (ทีม ออส.)
- ธนาคารเวลา
2. แม่สมคิด คำนึง (ผู้ช่วย)
3. วิศิษฐ์



บ้านหนองฝาง

■ แปลงสมุนไพรใกล้บ้าน



กิจกรรมที่ดำเนินการต่อยอด

❑ ครั้วเรือนทำการคัดแยกขยะพลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง จำนวน 10
ครั้วเรือน



กิจกรรมที่ดำเนินการต่อยอด

- ❑ มีครัวเรือนต้นแบบ ตัดแยกขยะอินทรีย์นำไปกำจัดในถังหมักก๊าซโลก จำนวน 10 ครัวเรือน



เดินด้วยกัน ไปได้ไกล ให้สังคมชุมชนเชื่อมั่นและศรัทธา

