



# สรุปการอบรม

ครั้งที่ 3 / 2566 วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566

## เรื่อง พลังการพัฒนาสุขภาพชุมชนตำบลโพธิ์ใหญ่ชุมชนมีสุข ผู้สูงอายุสุขใจ



ดร.ปณิตตา สุขุมาลัย

ได้แลกเปลี่ยนผลการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ:ด้านร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุ ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์ใหญ่ จำนวน 503 ราย ประเด็นปัญหาจากการตรวจประเมินสุขภาพที่ พบมากที่สุด คือ ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงหกล้ม ถึง ร้อยละ: 79.92 รองลงมาคือมีความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนในระดับปานกลาง ร้อยละ: 54.67 และมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ: 41.55 สำหรับภาวะซึมเศร้านั้น ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า อยู่ที่ร้อยละ: 31.61 ผลจากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุจะมีปัญหาการ ลืมกินยาบ้าง แต่ยังไม่จ่ายที่ตัวเองรับประทานได้ ส่วนใหญ่ผู้ดูแลผู้สูงอายุก็คือบุตรหลาน ใน ด้านสุขภาพจิต มีปัญหาความวิตกกังวลบางราย แต่ก็มีความภูมิใจในเรื่องของลูกหลานที่มี อาชีพ ทำมาหากินด้วยความสุจริต และให้การดูแลดีต่อผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ก็มีความปกติดี



พศ.พิจณา ธานี

ได้แลกเปลี่ยนผลการศึกษารูปแบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูง อายุในชุมชน ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จากการเก็บรวบรวม ข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์ใหญ่ จำนวน 155 ราย พบว่าผู้สูง อายุมีภาวะโภชนาการอยู่ในภาวะสมส่วนมากที่สุด ร้อยละ: 39 รองลงมาคือมีน้ำหนักเกิน ร้อยละ: 29 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ: 63 เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้อเข่าเสื่อม โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ ไต ไชมันในเลือดสูง และเก๊าท์ อาหารที่เลือก รับประทานเน้นอาหารที่ซื้อได้ง่าย โดยส่วนใหญ่ซื้ออาหารจากร้านค้าในหมู่บ้าน ร้อยละ: 78.6 รูปแบบที่ดำเนินการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุประกอบด้วย การส่งเสริมความรู้เรื่องโภชนาการใน ด้านการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลด หวาน มัน เค็ม การหมั่นดูแลน้ำหนักตัว การดื่มนม อาหารและปรุงประกอบอาหารให้สะอาด ส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวในครัวเรือน เยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุเพื่อดูแลเรื่องโภชนาการและประเมินภาวะโภชนาการเป็นระยะ โดย อสม. ค้นหา”เมนูสุขภาพ”ในครัวเรือน เพื่อนำมาบริโภคตามบริบทของชุมชน รูปแบบนี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมี ภาวะโภชนาการที่ปกติมากขึ้นร้อยละ: 67 ลดภาวะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารลงได้ หากผู้สูง อายุมีความรู้ ความเข้าใจและความตระหนักในการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพของตน ก็จะนำไป สู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีและยั่งยืนในชุมชนได้



พศ.ดร.ปวีณา ลิ้มพิทีปการ

ได้แลกเปลี่ยนผลการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ:ด้านสิ่งแวดล้อมที่ เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อประเมินสิ่งแวดล้อมที่ เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์เมือง/ชุมชน ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์ใหญ่ จำนวน 250 ราย พบประเด็นที่น่าสนใจคือ ในด้านอาคารสถานที่ และการสัญจร ยังไม่มีป้ายรถสาธารณะตั้งอยู่ในทำเลที่ไปมาสะดวกที่คนในชุมชน ด้านที่อยู่ อาศัย/ที่พักพิง ยังไม่มีการจัดตั้งบ้านพักคนชรา (nursing home) สำหรับผู้สูงอายุที่ยากไร้ และถูกทอดทิ้ง ด้านกิจกรรมทางสังคม ยังไม่มีการส่งเสริมความแน่นแฟ้นระหว่างวัย ครอบครัวยุ และชุมชน โดยเน้นกิจกรรมสามกลุ่มวัย และการสืบสานประเพณีไทยให้คงอยู่ ด้านความมั่นคง ทางเศรษฐกิจ ยังไม่มีเครือข่ายชุมชนเพื่อช่วยในการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ ไม่เคยได้รับการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมรับมือกับภาวะฉุกเฉินที่พบในผู้สูงอายุ และ ยังขาดความ สามารถในการเรียนรู้การใช้เครื่องมือสื่อสาร อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน หรือเทคโนโลยีใหม่ๆ รูปแบบที่ได้ทำการพัฒนามาก็คือ ครัวเรือนต้นแบบการจัดการขยะ: และปรับ สภาพบ้านให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 3 หลัง ที่บ้านลิ้นไม้ ส่วนที่บ้านหนองพางได้มีการ จัดทำแปลงสมุนไพรของชุมชน เป็นพื้นที่ส่วนกลาง จำนวน 8 แปลง แลได้ริเริ่มการจัดตั้ง ธนาคารเวลา เพื่อสะสมความดีของคนในชุมชนตามกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ ซึ่งรูปแบบที่พัฒนา ขึ้นในทั้งสองหมู่บ้านสามารถที่จะนำไปส่งเสริมต่อยอดให้เป็นนโยบายระดับท้องถิ่นได้ต่อไป