

<p><b>ตัวชี้วัด</b></p> <p><b>คำนิยาม</b></p>	<p><b>8. ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์</b></p> <p><b>ผู้สูงอายุ</b> หมายถึง ประชาชนจังหวัดอุทัยธานี ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่มีค่าคะแนนประเมิน ADL <math>\geq 12</math> คะแนนทั้งเพศชายและเพศหญิง</p> <p><b>พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์</b> หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆเอง (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. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัวมีการรับประทานยาต่อเนื่อง)</li> <li>7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง</li> <li>8. ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก</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 ปั่นจักรยานและการท่องเที่ยว (ที่มา : แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573)</li> <li>3. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)</li> <li>4. อ้างอิงดัชนีที่ 8 ตามแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ.2561</li> </ol>
---	---

เกณฑ์เป้าหมาย :

2566	2567	2568	2569	2570
ร้อยละ 52	ร้อยละ 54	ร้อยละ 56	ร้อยละ 58	ร้อยละ 60

เกณฑ์การให้คะแนน : รอบ 6/9 เดือน

1	2	3	4	5
75-75.9	80-84.9	85.89.9	90-94.9	$\geq 95$

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	ประชาชนจังหวัดอุทัยธานี ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่มีค่าคะแนนประเมินADL $\geq$ 12 คะแนน
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สุ่มสำรวจผู้สูงอายุในพื้นที่เขตสุขภาพตามระเบียบวิธีวิจัย</li> <li>2. แบบรายงานสรุปผลการดำเนินงาน /รายงานตามระบบโปรแกรมรายงาน</li> <li>3. ระบบคลังข้อมูล Blue Book Application (สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ) กรมอนามัย</li> <li>4. ข้อมูลในระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC)</li> </ol>
แหล่งข้อมูล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ระบบคลังข้อมูล Blue Book Application (สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ) กรมอนามัย</li> <li>2. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ และ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ, สำนักอนามัย (กรณีพื้นที่ กทม.) และกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต</li> <li>3. ศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัดและศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 – 13</li> <li>4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, โรงพยาบาลชุมชน, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น</li> </ol>
รายการข้อมูล 1	A = จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
รายการข้อมูล 2	B = จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดที่ได้รับการประเมิน
สูตรคำนวณตัวชี้วัด	$(A/B) \times 100$
ระยะเวลาประเมินผล	2566 - 2570
วิธีการประเมินผล :	คำนวณข้อมูลจากแบบรายงาน Blue Book Application (สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ) กรมอนามัย
ผู้รับผิดชอบ ผลการดำเนินงาน	<p>กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี</p> <p>นางสาวนิศาชล อินทโชติ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ</p> <p>โทรศัพท์ที่ทำงาน 056-511565 ต่อ 301 โทรศัพท์มือถือ 097-2961785</p> <p>โทรสาร 056-511327 E-mail: eve_nisachon@hotmail.com</p>