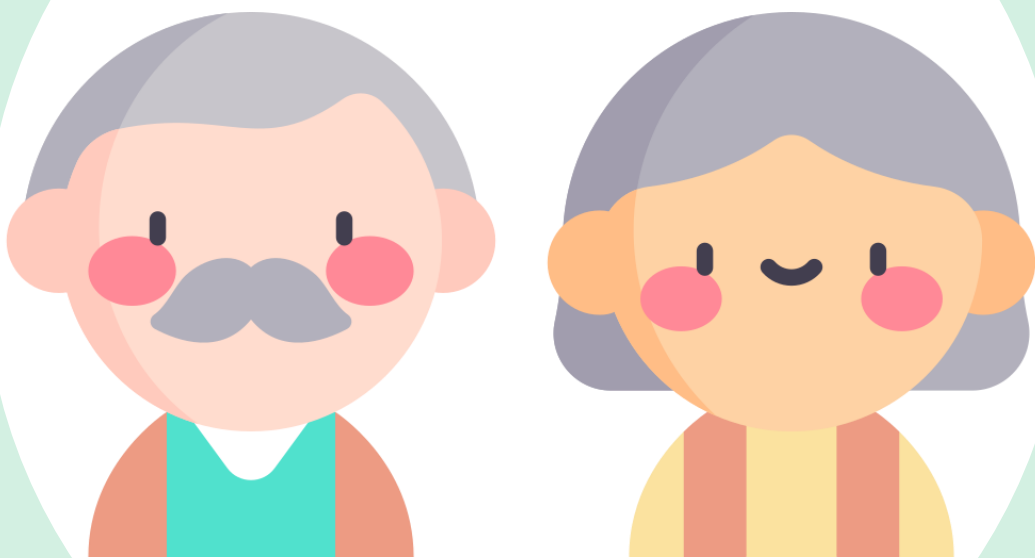




กรมอนามัย
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ



คู่มือ ขับเคลื่อนการดำเนินงาน
ชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บทนำ

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นองค์กรภาคประชาชนที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาระบบงานผู้สูงอายุ อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับชมรมผู้สูงอายุ และระดับชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพ สังคม และสวัสดิการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นองค์กรหลักในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์/ปฐมวัย ช่วงวัยเรียน/วัยรุ่น ช่วงวัยทำงาน จนถึงวัยผู้สูงอายุ ร่วมกับการส่งเสริมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กรมอนามัย โดยสำนักอนามัยผู้สูงอายุ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ เสริมสร้างและส่งเสริมให้ประชากรไทยสุขภาพดี สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการจัดทำ “แผนการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว (Wellness Plan)” พัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ โภชนาการดี การเคลื่อนไหวดี สุขภาพช่องปากดี สมอင့်ดี มีความสุข และสิ่งแวดล้อมดี โดยขับเคลื่อนผ่านการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ด้านสุขภาพ เตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เพื่อลดภาระด้านเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

มกราคม พ.ศ. 2565



สารบัญ

หน้า

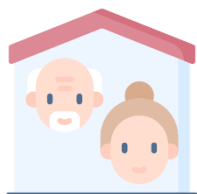
ชมรมผู้สูงอายุคืออะไร	1
ประโยชน์ของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	1
การก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ	2
แผนผังคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ	2
ลักษณะกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ	3
กระบวนการขับเคลื่อนชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	4
แนวทางการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	5
เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	6
แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อการป้องกันการ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียน ผู้สูงอายุ	13
แบบประเมินตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร COVID Free setting (Thai Stop COVID 2Plus) สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ	18



ชมรมผู้สูงอายุคืออะไร



อายุ 60 ปีขึ้นไป



จำนวนสมาชิก
30 คน ขึ้นไป

เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ตั้งแต่ 30 คนขึ้นไปทั้งชายและหญิง โดยในชมรมสามารถมีผู้ที่มีอายุระหว่าง 25 - 59 ปี ได้ไม่เกิน 1 ใน 4 ของสมาชิกที่มีอายุเกิน 60 ปี ขึ้นไป โดยมีการดำเนินกิจกรรมของชมรมโดยผู้สูงอายุเป็นสมาชิก เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์หรือความมุ่งมั่นของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนั้นๆ และเพื่อสังคมโดยรวม

ประโยชน์ของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

- 1 ผู้สูงอายุได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ได้ตามบริบทของตนเอง
- 2 ผู้สูงอายุในกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาทักษะ กาย ใจ
- 3 ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีสุขภาพดี สามารถดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- 4 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ มีการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหว โภชนาการ สุขภาพช่องปาก สมองดี มีความสุข และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ
- 5 ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ต่อสังคม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง



การก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ

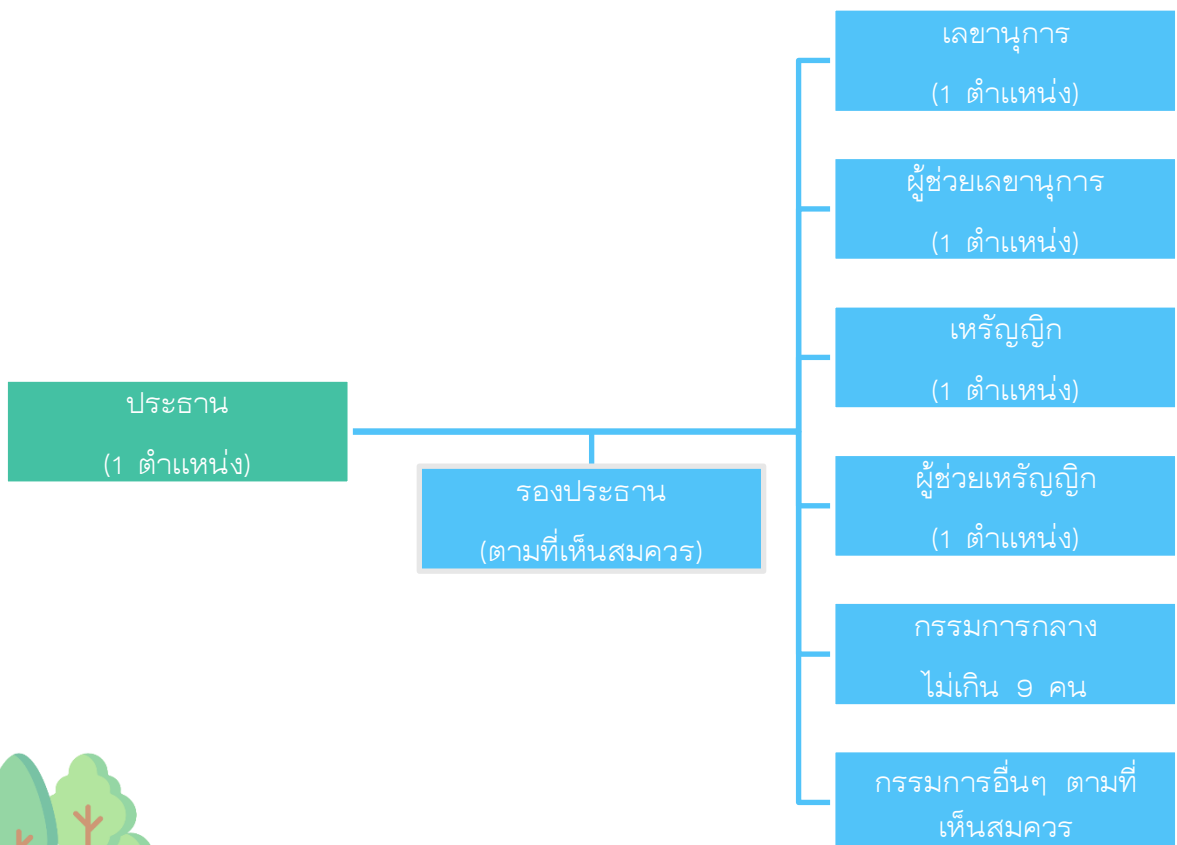
การก่อตั้ง ชมรมผู้สูงอายุควรเกิดขึ้นในหมู่บ้านหรือชุมชน มีที่ตั้งชัดเจน และเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกสูงอายุในชุมชนเอง

สถานที่ สถานที่ที่มีอยู่ในชุมชน ไม่จำเป็นต้องสร้างขึ้นใหม่ อาจใช้ศาลาวัด ศาลาประชาคม หรือโรงเรียนที่ไม่มีการเรียนการสอนแล้ว

ด้านสมาชิก ควรมีสมาชิกระหว่าง 30 – 100 คน เพื่อให้สามารถดูแลกันได้อย่างทั่วถึง โดยมีกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มวัยอื่นๆ ที่มีความตั้งใจที่จะทำงานร่วมกัน

ด้านกรรมการ กรรมการมาจากการเลือกตั้งจากสมาชิกที่พร้อมเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวมและมีความเข้มแข็งในการทำงาน

แผนผังคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ



ลักษณะกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

การก่อตั้งชมรมในระยะแรก ควรจัดทำกิจกรรมที่เป็นความต้องการของสมาชิกก่อน ในลักษณะกิจกรรมทั่วไป แล้วค่อยพัฒนาไปสู่กิจกรรมเชิงพัฒนา โดยมีตัวอย่างกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมทั่วไป	กิจกรรมเชิงพัฒนา
1. การประชุมกรรมการและสมาชิกตามปกติ	1. การประชุมระดมสมอง และข้อเสนอแนะร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ไขปัญหาจากสมาชิก
2. การออกกำลังกาย	2. การเป็นแกนนำโดยนำผู้อื่นออกกำลังกาย
3. การเลี้ยงอาหารตนเอง	3. การไปเลี้ยงอาหารผู้ด้อยโอกาสและช่วยเหลือผู้อื่น
4. กิจกรรมนันทนาการ	4. กิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชน/สังคม
5. การขอคำปรึกษา	5. การให้คำปรึกษา
6. การฟังการบรรยายจากวิทยากร	6. การเป็นวิทยากร บรรยาย และถ่ายทอดให้ผู้อื่น
7. การบริจาคเงินของสมาชิก เพื่อทำกิจกรรม	7. การทำโครงการ โดยการคิดหาแหล่งทุนจากภายนอก
8. การศึกษาดูงานชมรมอื่นๆ	8. การเป็นแหล่งศึกษาดูงาน ศูนย์การเรียนรู้ให้กับชมรมและกลุ่มอื่นๆ
9. การดูงานและทัศนศึกษา	9. การประยุกต์ความรู้และนำไปใช้กับชมรมอย่างเหมาะสมกับชมรมตนเองโดยร่วมคิดร่วมทำ
10. การทำกิจกรรมที่สนองต่อนโยบายภาครัฐ	10. การทำงานเชิงรุก และบูรณาการในการพัฒนาชุมชน
11. การทำงานกับกลุ่มสมาชิกในชุมชน	11. ชมรมทำงานร่วมกับเครือข่ายผู้สูงอายุในตำบล อำเภอ จังหวัด และ เครือข่ายอื่นๆ



กระบวนการขับเคลื่อนชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ



แนวทางการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ

ส่วนกลาง

- จัดประชุมชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ แก่ศูนย์อนามัย
- สนับสนุนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
- ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง

ศูนย์อนามัย

- ชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.)
- พัฒนาชมรมผู้สูงอายุให้เป็นชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
- ประสานชมรมผู้สูงอายุ / เยี่ยมติดตาม เสริมพลัง
- รายงานผลการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่ส่วนกลาง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

- ชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ โดยชมรมผู้สูงอายุ ประเมินตนเอง/ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนร่วมประเมิน
- ประสานชมรมผู้สูงอายุ ร่วมดำเนินการ/สนับสนุนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่
- เยี่ยมเสริมพลัง และติดตามประเมินผล
- รายงานผลการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่ศูนย์อนามัย



เกณฑ์

การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. ชื่อชมรม
2. ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ชื่อบ้าน.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
3. ชมรมเริ่มจัดตั้งครั้งแรกเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
4. หน่วยงานที่รับผิดชอบ (รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.)
5. ชื่อ - สกุล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail:
6. ชื่อ - สกุล ประธานชมรมผู้สูงอายุ.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail:
7. ดำรงตำแหน่งประธานมาตั้งแต่เดือน.....พ.ศ.....รวม.....ปี
8. กรรมการบริหารชมรมมีจำนวน.....คน มีสมาชิกจำนวน.....คน
9. กิจกรรมหลักด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ชมรมผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่
 - 1)
 - 2)
10. ผลงานเด่น/ผลสำเร็จด้านการส่งเสริมสุขภาพ
 - 1)
 - 2)

เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

เกณฑ์	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การบริหารจัดการ	20	
2. กองทุนชมรมผู้สูงอายุ	10	
3. กิจกรรม 4 มิติ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ	60	
มิติที่ 1 ด้านสุขภาพ (35 คะแนน)		
มิติที่ 2 ด้านสิ่งแวดล้อม (10 คะแนน)		
มิติที่ 3 ด้านสังคม (10 คะแนน)		
มิติที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ (5 คะแนน)		
4. นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรม	10	
รวม	100	

ผลการประเมินให้คะแนน:

คะแนน 91 – 100	ระดับ ดีเด่น
คะแนน 81 – 90	ระดับ ดีมาก
คะแนน 71 – 80	ระดับ ดี
คะแนน 51 – 70	ระดับ พอใช้

- ผู้ประเมินโดย**
- 1.1 ชมรมผู้สูงอายุประเมินตนเอง
 วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.2 คณะกรรมการระดับ รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.
 วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.3 คณะกรรมการระดับจังหวัด.....
 วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.4 คณะกรรมการระดับเขต
 วัน เดือน ปี ที่ประเมิน

รายละเอียดเกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การบริหารจัดการ	20 คะแนน	
1.1 มีสถานที่ตั้งชมรมชัดเจน (มีประวัติ/วัน/เดือน/ปี ที่จัดตั้งชมรม)	1	
1.2 มีโครงสร้าง/อำนาจหน้าที่/กำหนดวัตถุประสงค์/กติกากาหรือระเบียบการของชมรม	2	
1.3 มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ ของกรรมการและสมาชิกชมรม พร้อมทั้งจัดทำทะเบียนรายชื่อคณะกรรมการชมรม/ทะเบียนรายชื่อสมาชิกชมรม	2	
1.4 มีการประชุมของคณะกรรมการชมรมและสมาชิก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อจัดทำแผนงานด้านสุขภาพ พร้อมบันทึกการประชุมเป็นหลักฐาน	3	
1.5 มีการคัดกรองสุขภาพโดยใช้สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุหรือ Blue Book Application และจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) เพื่อเก็บข้อมูลสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรม	10	
1.6 มีแผนกิจกรรม/โครงการด้านสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพ โดยชมรมเป็นหลัก อย่างน้อย 1 โครงการ	2	
2. กองทุนชมรมผู้สูงอายุ	10 คะแนน	
2.1 มีการทำบัญชีรายรับ – รายจ่ายของชมรม	2	
2.2 มีการตรวจสอบสถานการณการเงินและบัญชีของชมรม	1	
2.3 มีการระดมทุนและบริหารจัดการกองทุนโดยชมรมและการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกภาคส่วนในรูปแบบของการสมทบบริจาคหรือหาทุนเพื่อจัดกิจกรรมของชมรม	5	
2.4 มีการจัดทำแผนกิจกรรมและงบประมาณค่าใช้จ่ายโดยมีมติของการมีส่วนร่วมของสมาชิก	2	
3. กิจกรรม 4 มิติ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ	60 คะแนน	
3.1 มิติที่ 1 ด้านสุขภาพ	35 คะแนน	
3.1.1 สมาชิกมีการประเมินสุขภาพตนเอง โดยใช้แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง <ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ 80 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (10 คะแนน) - ร้อยละ 70 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (8 คะแนน) - ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (5 คะแนน) - มีการใช้น้อยกว่าร้อยละ 50 (3 คะแนน) - ไม่มีการใช้ (0 คะแนน) 	10	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
<p>3.1.2 กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชมรมสนับสนุนให้สมาชิกมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เพียงพอ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่ <ul style="list-style-type: none"> ● มีการออกกำลังกายร่วมกันที่ชมรม อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) ● มีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย 3 ประเภท อย่างน้อย 1 ครั้ง/เดือน (1 คะแนน) คือ <ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) เช่น ยกขวดน้ำ ดันกำแพง โยคะ ออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด เป็นต้น 2. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและระบบหายใจ (แบบคาร์ดิโอ) เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เป็นต้น 3. กิจกรรมฝึกการทรงตัว เช่น เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ ฟ้อนรำ รำวง รำไทลื้อซีก เป็นต้น ● สมาชิกมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายระดับปานกลาง ที่บ้านตามบริบทของพื้นที่ สละสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ (1 คะแนน) ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> * การทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน การยกของ เป็นต้น * การเดินทาง เช่น เดิน ปั่นจักรยาน การเดินขึ้นบันได เป็นต้น * กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ การเล่นกีฬา เป็นต้น - มีกิจกรรมให้ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุให้กับสมาชิกชมรมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีการประเมินสมรรถภาพทางกายและบันทึกข้อมูลการเปลี่ยนแปลง เช่น การทดสอบ ลูก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed UP and Go test : TUGT) เป็นต้น อย่างน้อย ร้อยละ 50 ของสมาชิกทั้งหมด (1 คะแนน) 	5	
<p>3.1.3 กิจกรรมสร้างสุข/ป้องกันสมองเสื่อม</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต/บริหารสมอง ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (3 คะแนน) <ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมกลุ่ม เช่น กิจกรรมทางศาสนา ท่องเที่ยว งานอดิเรก จิตอาสา เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (2 คะแนน) ● กิจกรรมรายบุคคล เช่น การบริหารสมอง อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีข้อมูลการประเมิน แบบคัดกรองดัชนีวัดสุขภาพจิต (TMHI – 15) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) 	5	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
- มีข้อมูลการประเมินคัดกรองภาวะสมองเสื่อม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน)		
<p>3.1.4 กิจกรรมทันตสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติด้านการดูแลทันตสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง (2 คะแนน) - มีการตรวจสุขภาพช่องปากโดยบุคลากรสาธารณสุขปีละ 1 ครั้ง (2 คะแนน) - มีกิจกรรมทันตสุขภาพ/หรือแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (1 คะแนน) 	5	
<p>3.1.5 กิจกรรมด้านโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีเครื่องมือในการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง สายวัดรอบเอว (1 คะแนน) - มีการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น ดัชนีมวลกาย วัดเส้นรอบเอว และ/หรือการประเมินพฤติกรรมกรบริโภค พร้อมทั้งให้คำปรึกษา (1 คะแนน) - มีกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีมุมให้ความรู้ด้านโภชนาการหรือบริเวณแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (1 คะแนน) - มีการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ ในการจัดประชุม/กิจกรรมในชมรม (1 คะแนน) 	5	
3.1.6 มีบุคลากรด้านสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องสุขภาพอนามัยตามความต้องการของสมาชิก เช่น เรื่องโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุ ความรู้เรื่องยา ยาสมุนไพร โภชนาการเพื่อสุขภาพ ไม่ล้า ไม่ลิม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง	5	
<p>3.2 มิติที่ 2 ด้านสิ่งแวดล้อม</p> <p>สถานที่และสิ่งแวดล้อม ต้องไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ ดังนี้</p>	10 คะแนน	
3.2.1 มีสภาพแวดล้อมภายในชมรมที่ไม่เสี่ยงต่อการสะดุดหกล้ม หากกรณีที่มีบันไดหรือพื้นต่างระดับ ต้องมีราวจับ/ทางลาด	2	
3.2.2 พื้นต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์ชัดเจน บริเวณโดยรอบทั้งภายใน-ภายนอกชมรมสะอาด ไม่รกรุงรัง มีการจัดเก็บของเป็นระเบียบ	2	
3.2.3 มีสถานที่ตั้งชมรมและพื้นที่การจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ไม่ไกลจากที่พัก อยู่ในชุมชน เป็นต้น	2	
3.2.4 มีส้วมสำหรับผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์มาตรฐาน เช่น มีราวจับ ส้วมแบบชักโครก ไม่มีกลิ่นเหม็น หรือพื้นห้องส้วมแห้ง	2	
3.2.5 บริเวณอาคารในชมรมมีการระบายอากาศดี โปร่ง ไม่แออัด	1	
3.2.6 มีการดูแลความปลอดภัยภายในอาคาร เช่น การตรวจสอบการชำรุดของสายไฟ ปลั๊กไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือถังดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน	1	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
3.3 มิติที่ 3 ด้านสังคม	10 คะแนน	
3.3.1 มีกิจกรรมการช่วยเหลือ ดูแลสมาชิกตามบริบทของชมรม เช่น มีกิจกรรมเยี่ยมผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย เสียชีวิต ติดบ้าน ติดเตียง ในชุมชน	4	
3.3.2 มีกิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญา/คลังสมองของสมาชิกในการถ่ายทอดให้กับประชาชนในชุมชน	2	
3.3.3 มีการจัดกิจกรรมสืบทอดทางด้านศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นร่วมกับชุมชน	2	
3.3.4 มีสมาชิกเป็นบุคคลตัวอย่าง บุคคลต้นแบบ 4 ด้าน (สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ)	2	
3.4 มิติที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ	5 คะแนน	
3.4.1 มีกิจกรรมด้านการพัฒนาทักษะฝีมือด้านอาชีพ ให้กับสมาชิกในชมรมและชุมชน	3	
3.4.2 มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายในชุมชนที่เกี่ยวข้อง	2	
4. นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรม	10 คะแนน	
4.1 นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ผลิตโดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชน ชื่อนวัตกรรม : ภาพถ่ายหลักฐาน: แนบไฟล์เอกสาร <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;">ภาพถ่ายนวัตกรรมส่งเสริม/ดูแลผู้สูงอายุ</div>	5	
4.2 นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ได้รับรางวัล/มีการใช้ประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือสุขภาพของประชาชนในชุมชน	3	
4.3 มีการประเมินผลและขยายการใช้นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น เช่น มีชมรมอื่นนำไปเป็นต้นแบบและใช้ในชมรม/ชุมชน	2	

แนวทางปฏิบัติ

ด้านสาธารณสุขเพื่อการป้องกัน
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ



แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

17 พฤศจิกายน 2564

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่มีการติดเชื้อในหลายพื้นที่ ซึ่งผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อและมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ระบบภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอลงตามธรรมชาติ และอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเข้ามาจัดกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องดำเนินการภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ตามมาตรการที่ทางราชการกำหนด เพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของโรค สำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ ดังนี้

1. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับอาคารและสถานที่ชมรมผู้สูงอายุ/ โรงเรียนผู้สูงอายุ (Covid Free Environment)

- 1.1 ควรมีการจัดเตรียมพื้นที่/สถานที่ ประเมินความพร้อมของสถานที่ในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
- 1.2 กำหนดเส้นทางเข้า - ออกสถานที่ และจัดให้มีการลงทะเบียนด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน และมีการกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด
- 1.3 จัดให้มีการคัดกรองอุณหภูมิ และอาการของเจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์
- 1.4 มีจุดบริการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ในบริเวณสถานที่จัดกิจกรรม และสามารถให้บริการได้อย่างเพียงพอ
- 1.5 จัดให้มีอุปกรณ์เครื่องมือจำเป็นสำรอง เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.6 ทำความสะอาดบริเวณที่มีการจัดกิจกรรม ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม เน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน รวมถึงทำความสะอาด พื้นผิว และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีการสัมผัสด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แก้ว ราวจับ ประตู ลิฟต์ หรือพื้นผิวสัมผัสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.7 จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีและเพียงพอ กรณีสถานที่ใช้ระบบปรับอากาศให้เปิดประตูหน้าต่าง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 30 นาที และให้ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต

1.8 ทำความสะอาดห้องสุขา ทุก 1-2 ชั่วโมง และทำความสะอาดหลังการจัดกิจกรรม โดยเน้นจุดสัมผัสร่วม ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้ บริเวณห้องสุขาควรจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศตลอดระยะเวลาที่เปิดให้บริการ

1.9 จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เพียงพอ มีการคัดแยกประเภทขยะมูลฝอย และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลทุกวัน

1.10 หากมีการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมรายได้ การทำบุญตักบาตร งานเทศกาล ควรดำเนินการตามมาตรการที่ทางราชการกำหนดตามแต่ละประเภทกิจกรรม อาทิ การหลีกเลี่ยงการใช้ไมโครโฟนร่วมกัน หรือหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมกัน

1.11 กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหาร ให้งดรับประทานอาหารร่วมกัน โดยจัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล

1.12 ควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ให้อัด โดยกำหนดให้ใช้พื้นที่ 1 คน ต่อ 4 ตารางเมตร

1.13 กรณีชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ มีรถรับ-ส่ง ให้ดำเนินการทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่สัมผัสกับผู้โดยสาร เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ควรงดการรับ-ส่งผู้สูงอายุแบบรวมกลุ่ม

1.14 จัดให้มีการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ (Covid Free Personnel)

2.1 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม

2.2 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือ RT-PCR (nasopharyngeal swab)

2.3 สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ ประเมินความเสี่ยงของตนเองเป็นประจำทุกวัน ผ่าน Thai Save Thai หรือแบบประเมินอื่น ๆ และมีบันทึกไว้เป็นข้อมูล หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์

2.4 ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน และมีการกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด

2.5 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ทุกคน สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม

2.6 มีการดูแลป้องกันตนเอง ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก

2.7 ทำสัญลักษณ์ในจุดยืน จุดนั่ง ให้มีระยะห่างระหว่างกัน อย่างน้อย 1-2 เมตร งดจับกลุ่มสนทนาหรือใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ไม่สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

2.8 รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดการประกอบอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน จัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล

2.9 เมื่อกลับถึงบ้านหรือที่พัก ต้องทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ

2.10 หากมีอาการเจ็บป่วย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

2.11 จัดให้มีการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2.12 ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดแนวทางและข้อควรปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตามบริบทของพื้นที่ไว้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกทุกท่านรับทราบและปฏิบัติตนได้ถูกต้อง

2.13 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด

3. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ (Covid Free Customer)

3.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม

3.2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือวิธี RT-PCR (nasopharyngeal swab)

3.3 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุสังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำให้ไปพบแพทย์

3.4 ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือสมุดสำหรับลงทะเบียนที่จัดไว้ให้

3.5 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุทุกคน สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.6 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดูแลป้องกันตนเอง ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก

3.7 เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร งดจับกลุ่มสนทนาหรือใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ไม่สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

3.8 รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดรับประทานอาหารร่วมกัน

3.9 เมื่อกลับถึงบ้านหรือที่พัก ต้องทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ

3.10 หากมีอาการเจ็บป่วย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

3.11 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด

4. มาตรการแผนเผชิญเหตุสำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุเมื่อพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เมื่อพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตั้งแต่ 1 รายขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุให้ดำเนินการ ดังนี้

4.1 ปิดชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อประเมินความเสี่ยง วางแผนสอบสวนป้องกันการแพร่กระจายโรค โดยแยกผู้สัมผัสใกล้ชิด (High risk contact) ออกจากชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อกักตัว 14 วัน และปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กระทรวงสาธารณสุข

4.2 ทำความสะอาดพื้นที่ อุปกรณ์ ตามมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กระทรวงสาธารณสุข

4.3 เปิดดำเนินการได้โดยเน้นมาตรการ UP-DMHTA

หมายเหตุ เมื่อกลับมาเปิดชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุอีกครั้ง และพบผู้ติดเชื้อรายใหม่เพิ่ม ให้ดำเนินการตามข้อ 4.1-4.3

แบบประเมิน

ตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร
COVID Free Setting
(Thai Stop COVID 2Plus)
สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

แบบประเมินตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร COVID Free Setting

(Thai Stop COVID 2Plus)

สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 ประเภทชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ

1.2 ชื่อชมรมผู้สูงอายุ/ชื่อโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.3 ชื่อ – สกุลประธานชมรมผู้สูงอายุ.....

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้E-mail.....

1.4 สถานที่ตั้ง เลขที่..... ตรอก/ซอย..... หมู่ที่..... ถนน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

1.5 หน่วยงานที่รับผิดชอบ (รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.)

1.6 ชื่อ – สกุล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ.....

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้E-mail.....

2. เกณฑ์การประเมินตนเอง

ข้อ	มาตรการสำคัญ	ดำเนินการ	ไม่ได้ ดำเนินการ	ไม่ได้ ให้บริการ
มาตรการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม (Covid free Environment)				
1.1 มาตรการด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย				
1	มีการจัดเตรียมพื้นที่/สถานที่ ประเมินความพร้อมของสถานที่ในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน	1	0	
2	ทำความสะอาดบริเวณที่มีการจัดกิจกรรม ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม เน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน รวมถึงทำความสะอาด พื้นผิว และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีการสัมผัสด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แก้ว อี ราวจับ ประตู ลิฟต์ หรือพื้นผิวสัมผัสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	1	0	
3	ทำความสะอาดห้องสุขา ทุก 1-2 ชั่วโมง และทำความสะอาดหลังการจัดกิจกรรม โดยเน้นจุดสัมผัสร่วม ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป	1	0	

4	จัดให้มีการคัดกรองอุณหภูมิตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่และแนะนำไปพบแพทย์	1	0	
5	จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลความเข้มข้นอย่างน้อย 70% อย่างเพียงพอ และจัดวางในบริเวณที่เหมาะสมใช้งานได้สะดวก	1	0	
6	จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เพียงพอ มีการคัดแยกประเภทขยะมูลฝอย และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลทุกวัน	1	0	
7	หากมีการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมรายได้ การทำบุญตักบาตร งานเทศกาล ควรดำเนินการตามการที่ทางราชการกำหนดตามแต่ละประเภทกิจกรรม อาทิ การหลีกเลี่ยงการใช้ไมโครโฟนร่วมกัน หรือหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมกัน	1	0	
8	กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหาร ให้งดรับประทานอาหารร่วมกัน โดยจัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล	1	0	1
9	กรณีชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ มีรถรับ-ส่ง ควรงดการรับ-ส่งผู้สูงอายุแบบรวมกลุ่ม ให้ดำเนินการทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่สัมผัสกับผู้โดยสาร เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป	1	0	1
10	จัดให้มีการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น	1	0	
11	จัดให้มีอุปกรณ์เครื่องมือจำเป็นสำรอง เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม	1	0	
1.2 มาตรการด้านการรักษาระยะห่าง				
12	กำหนดเส้นทางเข้า - ออกสถานที่ และจัดให้มีการลงทะเบียนด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน และมีการกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด	1	0	
13	ทำสัญลักษณ์ในจุดยืน จุดนั่ง ให้มีระยะห่างระหว่างกัน อย่างน้อย 1-2 เมตร งดจับกลุ่มสนทนา	1	0	
14	ควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ให้แออัด โดยกำหนดให้ใช้พื้นที่ 1 คน ต่อ 4 ตารางเมตร	1	0	
1.3 มาตรการด้านการระบายอากาศ				
15	มีการระบายอากาศที่ดีและเพียงพอ กรณีสถานที่ใช้ระบบปรับอากาศให้เปิดประตูหน้าต่าง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 30 นาที และให้ทำความสะอาด	1	0	

	เครื่องปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต		
16	ห้องน้ำควรมีระบบระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศในห้องน้ำ ระยะเวลาที่เปิดให้บริการ	1	0
มาตรการสำหรับประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ (COVID Free Personnel)			
17	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม	1	0
18	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือวิธี RT-PCR (nasopharyngeal swab)	1	0
19	สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ ประเมินความเสี่ยงของตนเองเป็นประจำทุกวัน ผ่าน Thai Save Thai หรือแบบประเมินอื่น ๆ และมีบันทึกไว้เป็นข้อมูล หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์	1	0
20	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ทุกคน สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม	1	0
21	รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดการประกอบอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน จัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล	1	0
22	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด	1	0
มาตรการด้านผู้สูงอายุ (COVID Free Customer)			
23	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม	1	0
24	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือวิธี RT-	1	0

	PCR (nasopharyngeal swab)		
25	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุสังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์	1	0
26	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดูแลป้องกันตนเองด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก	1	0
27	รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดรับประทานอาหารร่วมกัน	1	0
28	มีการกำกับ ติดตามให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention for COVID-19) และมาตรการ UP-DMHTA (เว้นระยะห่าง สวมหน้ากาก ล้างมือ วัดอุณหภูมิ และลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน) อย่างเคร่งครัด	1	0

การให้คะแนน: “ผ่าน” คือ 28 คะแนน

หมายเหตุ : ■■■ หมายถึง ไม่ต้องมีตัวเลือกที่ 3 “ไม่ได้ให้บริการ”

เอกสารอ้างอิง

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ. 2559. คู่มือชมรมผู้สูงอายุ ของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ . กรุงเทพฯ: สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ.

หมายเหตุ : หากท่านมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่

1.น.ส.จุฑาทิศา เจนจิตร

2.ร.อ.หญิง วลัยนันท์ สืบศักดิ์

3.นายธีรยุทธ ชูพุทธพงศ์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้ดูแลระบบฐานข้อมูล

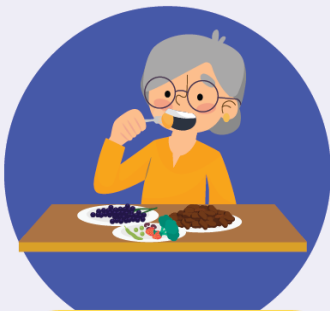
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หมายเลขโทรศัพท์ 02-590-4504



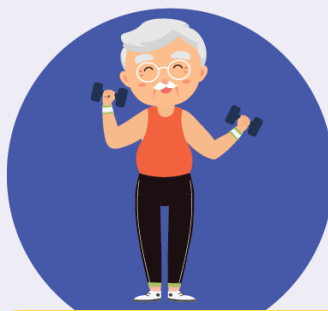
6 เรื่องต้องรู้ สูงวัย...สุขภาพดี

ไม่ล้ม ไม่เสื่อม
ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย



1. โภชนาการ

ผู้สูงอายุกินอย่างไรใน 1 วัน



2. การเคลื่อนไหว

การออกกำลังกายเพื่อให้
ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ดี



3. สุขภาพช่องปาก

การดูแลสุขภาพ
ช่องปากของผู้สูงอายุ



4. สมองดี&การนอนหลับ

การป้องกันภาวะสมองเสื่อม
สำหรับผู้สูงอายุ



5. มีความสุข

วิธีการดูแลผู้สูงอายุ
ให้มีความสุข



6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ

1. โภชนาการ



ผู้สูงอายุไม่พร้อมสารอาหารและบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม

ผู้สูงอายุกินอย่างไรใน 1 วัน

(แบ่งสัดส่วนตามเพศและกิจกรรมที่ทำ)

ข้าว แป้ง

วันละ 7 8 9 ทัพพี



นม

วันละ 1-2 แก้ว
(แก้วละ 200 มิลลิลิตร)



ผัก

วันละ 4 ทัพพี



เนื้อสัตว์

วันละ 6 7 8 ช้อนกินข้าว
ถั่วเมล็ดแห้ง วันละ 1 ช้อนกินข้าว



ผลไม้

วันละ 1 2 3 ส่วน



น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

วันละน้อย ๆ



ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
(แก้วละ 200 มิลลิลิตร)



1

1,400 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมเบามาก
แทบไม่ได้ออกกำลังกาย

2

1,600 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมเบา
ออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์

3

1,800 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง
ออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์

1 มื้อ กินอย่างไร

ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ซัด สมองดี

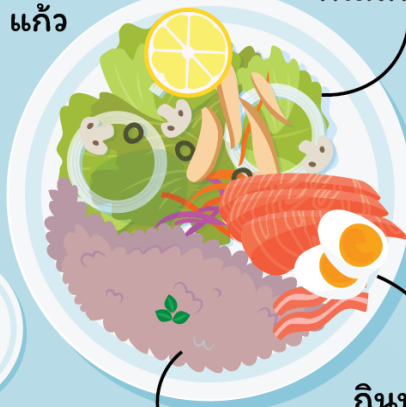
กินข้าวกล้องกับปลา
เป็นหลัก
กินตับสลับทุก 2 วัน
กินผัก ผลไม้
ตามฤดูกาลเป็นประจำ



น้ำเปล่า 1 แก้ว



กินผัก 1-2 ทัพพี



นมจืด
1 แก้ว



ผลไม้
1 ส่วน



กินข้าวกล้อง
2-3 ทัพพี

กินปลา ไข่
เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน
ถั่ว 2-3 ช้อนกินข้าว

ลดหวาน มัน เค็ม

ให้เป็นนิสัย
ไม่ลืมหืมดื่มน้ำ
ดื่มนมให้เพียงพอ
และเลือกกินอาหาร
สะอาดปลอดภัย





2. การเคลื่อนไหว

ข้อแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ดี
ขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีทั้งหมด 3 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย

โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ ประมาณ 5-10 นาที
เช่น การเดิน หรือย่อท่าอยู่กับที่ จากนั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



2. ช่วงออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย 15-20 นาที
ประกอบด้วย



การฝึกการทรงตัว



การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



การเสริมสร้างของหัวใจและปอดให้แข็งแรง
เช่น การเดิน เต้น ฟ้อนรำ วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน

3. ช่วงคลายอบอุ่นร่างกาย

ประมาณ 5-10 นาที
ประกอบด้วย
การเคลื่อนไหวร่างกาย
เบาๆ เช่น การเดิน หรือ
ย่อท่าอยู่กับที่ และ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ตามลำดับ





3. สุขภาพช่องปาก



ผู้สูงอายุควรมีฟันใช้งานได้ อย่างน้อย 20 ซี่
หรือ 4 คู่สบฟันหลัง

3 ประเด็นหลักเพื่อดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี

1. การทำความสะอาดช่องปาก



แปรงฟันให้ถูกวิธี
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอน



แปรงฟันด้วย
แปรงสีฟันขนนุ่ม
ป้องกันอันตรายต่อ
เหงือกและฟัน



ใช้อุปกรณ์เสริม
ในการทำความสะอาดฟัน
เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน



ใช้ยาสีฟันผสม
ฟลูออไรด์
ที่ไม่ระคายเคืองต่อช่องปาก



หากใส่ฟันเทียม
ชนิดถอดได้
ถอดทำความสะอาดและแช่น้ำสะอาดทิ้งไว้
หลังรับประทานอาหารทุกมื้อ และก่อนนอน



2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง



สูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก
ดมแอลกอฮอล์

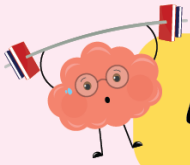


เลี่ยงการรับประทานอาหาร
หลังจากแปรงฟัน
2 ชั่วโมง

3. พบทันตบุคลากรเป็นประจำ

อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง





4. สมอองดี&การนอนหลับ

ภาวะสมอองเลื่อม...รู้เร็ว รู้ทัน รักษาไว
ชะลอโรคได้นาน



ภาวะสมอองเลื่อม (Dementia)

อาการ

1. ความจำเลื่อม ไม่สามารถจดจำเรื่องใหม่ ๆ ได้ จำได้แต่เรื่องในอดีต
2. ลับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่
3. มีพฤติกรรมผิดปกติ เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า ก้าวร้าว
4. เมื่อความจำเลื่อมลงมาก ๆ จะไม่สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้

การป้องกันภาวะสมอองเลื่อม



ควบคุมปัจจัยเสี่ยง
ต่อโรคสมอองและ
หลอดเลือด



รับประทานอาหาร
บำรุงสมออง เช่น ข้าวกล้อง
ปลา ตับ ไข่ ผัก ผลไม้



เลี่ยงการใช้ยา
ที่ไม่จำเป็น



ออกกำลังกาย

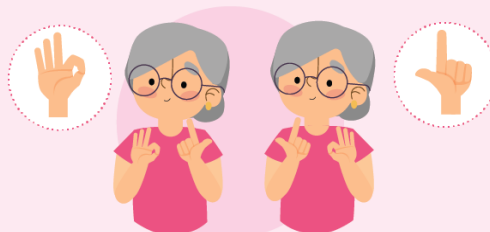


เข้าสังคมพบปะ
ผู้คนบ่อย ๆ

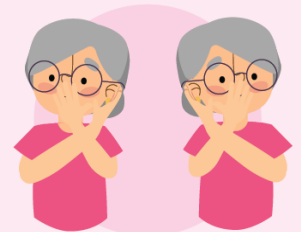
บริหารสมอองด้วยเกมฝึกสมออง 2 ซีก



ทำโป้งก้อย : มือขวาชูนิ้วโป้ง
มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้
สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย
กำมือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ทำจิบแอล : มือขวาทำมือ
เป็นรูปจิบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล
เมื่อทำได้ให้สลับ เปลี่ยนมือขวา
ทำมือเป็นรูปแอล มือซ้าย
ทำเป็นรูปจิบ



ทำจับจมูกจับหู : มือขวาจับ
ปลายจมูก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อ
ทำได้ให้สลับเปลี่ยน มือขวาจับ
หูซ้าย มือซ้ายจับปลายจมูก

5. มีความสุข

5 วิธีสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคม
เพื่อการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี



1. การสร้างภูมิทัศน์ในบ้าน เช่น จัดมุมพักผ่อน
ให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน มีการจัดบรรยากาศ
ภายในบ้านให้ผ่อนคลาย



2. หมั่นพาผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ ช่วยให้ผู้สูงอายุ
มีจิตใจสงบ สุขกาย สบายใจและมีเพื่อนร่วมทำบุญ



3. สร้างความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น
ขอคำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูก การดูแลบ้านเป็น
วิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น
และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง



4. หางานอดิเรกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้ทำอย่าง
ต่อเนื่อง เช่น เล่นสล็อต จัดสวน ฟังเพลงอ่านหนังสือ
หรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น



5. ส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน เช่น ชมรม
ผู้สูงอายุ ลานออกกำลังกาย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุ
ออกมาพบปะพูดคุย มีกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับ
เพื่อนบ้านมากขึ้น

6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยให้มีความปลอดภัยจากความเสี่ยง และอันตรายที่มีโอกาสจะเกิดขึ้น

หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก และปลอดภัย มีดังนี้

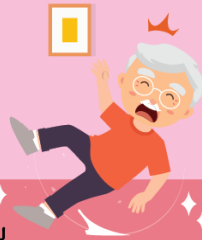


1.



ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ โดยเฉพาะบันได ห้องน้ำ ประตูและทางเดิน

2.



พื้นบ้านเป็นพื้นเรียบ และไม่ควรถัดมัน

3.

ห้องน้ำ: พื้นไม้ลื่น มีราวจับ ใช้โถส้วมแบบชักโครก



4.



บันได: ติดตั้งราวจับ ไม่วางสิ่งของขวางทางเดิน

5.



ห้องนอน: บ้าน 2 ชั้น จัดห้องนอนให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง

6.



ภายในบ้าน: เปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทสะดวก

7.



จัดให้มีมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ เช่น มุมสวนเล็ก ๆ หรือเฉลียงหน้าบ้าน

8.



เลือกใช้ สีที่สดใส ในการตกแต่งบ้าน เพื่อช่วยส่งเสริมการมองเห็น



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
โทร. 02-5904504

ดาวน์โหลดสื่อความรู้
ชะลอชรา ชีวยืนยาว




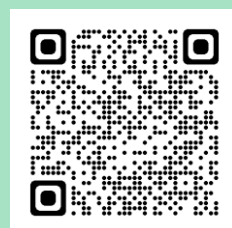
“ไม่ล้ม ไม่ลื่น ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย”



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

88/22 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

 02-590-4504



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม