

ที่ ศก ๒๐๓๒/ว ๙๗



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุหะ
ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร๙ ต.พยุหะ
ศก. ๓๓๒๓๐

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความร่วมมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์กลุ่มผู้สูงอายุผ่านโปรแกรม H&U

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการดำเนินงานการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานนายผู้สูงอายุ ได้จัดทำเอกสารคู่มือการดำเนินงานตัวชี้วัด ร้อยละของประชากรผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ประจำปี ๒๕๖๓ เพื่อสนับสนุนการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุ ในระบบ Application Health For You (H&U) หรือสมุดสุขภาพของประชาชนในการตอบตัวชี้วัด กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ตัวชี้วัดที่ ๘ ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กลุ่มเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมอย่างน้อยร้อยละ ๑ ของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมทั้งหมดในพื้นที่

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุหะ ขอความร่วมมือให้ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุในหน่วยงานของท่าน ได้ประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุผ่านระบบ Application Health For You (H&U) สถานบริการละอย่างน้อย ๖ คน โดยใช้ QR Code รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายฤทธิรงค์ โนนใหญ่)
สาธารณสุขอำเภอพยุหะ

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

โทร.๐ ๔๕๘๑ ๓๕๙๘

โทรสาร ๐ ๔๕๘๑ ๓๕๙๘

**แนวทางดำเนินงานการประเมินพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ในเขตสุขภาพที่ ๑๐
ในระบบ Application Health For You (H4U)**

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุในระบบ Application Health For You (H4U) หรือสมุดสุขภาพประชาชน ในการตอบตัวชี้วัด กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ตัวชี้วัดที่ ๘ ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุในระบบ Application Health For You (H4U) หรือสมุดสุขภาพประชาชนด้วยตนเอง
๓. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและพัฒนาทักษะกายใจในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ

๒. กลุ่มเป้าหมายที่จะใช้ Application Health For You (H4U)

๑. ผู้สูงอายุดำเนินการเอง
- ๒.ญาติผู้สูงอายุช่วยดำเนินการ
๓. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับพื้นที่ช่วยดำเนินการและป้อนกลับข้อมูลผู้สูงอายุกับญาติ
๔. ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุระดับจังหวัดเป็นแอดมินระดับจังหวัดสามารถดูข้อมูลผ่าน User และ Password

๓. รายละเอียดตัวชี้วัด กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

หมวด	ยุทธศาสตร์ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (PP&P Excellence)
แผนที่	๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ)
โครงการที่	๑. โครงการพัฒนาและสร้างศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย
ระดับการแสดงผล	จังหวัด/เขต/ประเทศ
ชื่อตัวชี้วัด	๘. ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
คำนิยาม	ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง ชมรมที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ในชุมชน ภายใต้การดูแลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำหรับพื้นที่ กรุงเทพมหานคร อยู่ภายใต้การดูแลของศูนย์บริการสาธารณสุข พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านร่างกาย หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพในระหว่าง (๖ เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตัว ดังต่อไปนี้ ๑. มีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน ครั้งละ ๓๐ นาที หรือ มีกิจกรรมทางกายสะสม ๑๕๐ นาที / สัปดาห์ ๒. รับประทานผัก ผลไม้สด เป็นประจำ ๓. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ๔. ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่

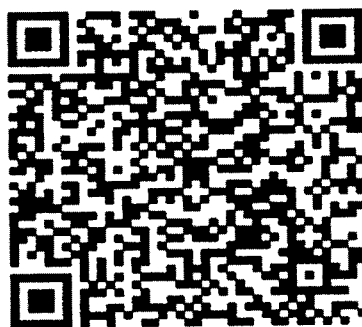
	<p>๕. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า)</p> <p>หมายเหตุ:</p> <p>๑. ผ่านการประเมินทั้ง ๕ ข้อ ถือว่าผ่านการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์</p> <p>๒. กิจกรรมทางกายคือการเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ประกอบด้วย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินทาง เดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน และการท่องเที่ยว (ที่มา : แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๗๓)</p> <p>๓. รับประทานผัก เป็นประจำ (ผัก ๑ ส่วน หมายถึง ผักสุก ๑ ทัพพี ผักสด ๒ ทัพพี)</p> <p>๔. รับประทานผลไม้สด เป็นประจำ (ผลไม้ ๑ ส่วน หมายถึง ผลไม้ ๖ - ๘ ชิ้นคำ)</p> <p>๕. อ้างอิงดัชนีที่ ๘ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๕๒</p>						
เกณฑ์เป้าหมาย :	<p>พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์</p> <table border="1" data-bbox="606 840 1356 952"> <tr> <td>ปีงบประมาณ ๖๓</td> <td>ปีงบประมาณ ๖๔</td> <td>ปีงบประมาณ ๖๕</td> </tr> <tr> <td>ร้อยละ ๖๐</td> <td>ร้อยละ ๖๕</td> <td>ร้อยละ ๗๐</td> </tr> </table>	ปีงบประมาณ ๖๓	ปีงบประมาณ ๖๔	ปีงบประมาณ ๖๕	ร้อยละ ๖๐	ร้อยละ ๖๕	ร้อยละ ๗๐
ปีงบประมาณ ๖๓	ปีงบประมาณ ๖๔	ปีงบประมาณ ๖๕					
ร้อยละ ๖๐	ร้อยละ ๖๕	ร้อยละ ๗๐					
วัตถุประสงค์	<p>๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพจากทีมสหสาขาวิชาชีพของหน่วยบริการด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๒. เพื่อให้บริการดูแลด้านสาธารณสุขถึงที่บ้านอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตามปัญหาสุขภาพ และชุดสิทธิประโยชน์โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีเข้าถึงบริการ อย่างถ้วนหน้าและเท่าเทียม เป็นการสร้างสังคมแห่งความเอื้ออาทร และสมานฉันท์</p> <p>๓. สามารถลดภาระงบประมาณค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพภาครัฐอย่างยั่งยืน ลดความแออัดในสถานพยาบาลเพิ่มทักษะในการจัดการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชนมีส่วนร่วม</p> <p>๔. เพื่อส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ /โรงเรียนผู้สูงอายุและชุมชน</p>						
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	๑. ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ 1 ของประชากรสูงอายุทั้งหมดของพื้นที่						
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	<p>๑. สุ่มสำรวจผู้สูงอายุในพื้นที่เขตสุขภาพตามระเบียบวิธีวิจัย</p> <p>๒. แบบรายงานสรุปผลการดำเนินงาน /รายงานตามระบบโปรแกรมรายงาน</p> <p>๓. ข้อมูลในระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC)</p> <p>๔. แบบรายงานข้อมูลชมรมที่ร่วมดำเนินการ</p>						
แหล่งข้อมูล	<p>๑. ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ(Health Data Center : HDC)</p> <p>๒. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ และ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ ,สำนักอนามัย (กรณีพื้นที่ กทม.) และกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต</p> <p>๓. ศูนย์อนามัยที่ ๑ - ๑๒ และศูนย์สุขภาพจิตที่๑ - ๑๓</p> <p>๕. ระบบการให้บริการสมดุสุขภาพประชาชน Health For you (H4U)</p> <p>๖. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ,โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล , โรงพยาบาลชุมชน</p>						

	, องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น . และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
รายการข้อมูล ๑	A = จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
รายการข้อมูล ๒	B = จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดที่ได้รับการประเมิน
สูตรคำนวณตัวชี้วัด	สูตรการคำนวณ ร้อยละของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ $= \frac{A \times 100}{B}$ หมายเหตุ: จำนวนผู้สูงอายุควรได้รับการประเมินไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ของผู้สูงอายุทั้งหมด
ระยะเวลาประเมินผล	ปีงบประมาณละ ๒ ครั้ง (ครึ่งปีงบประมาณแรกและครึ่งปีงบประมาณหลัง)

๔. จำนวนกลุ่มเป้าหมายในการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์กลุ่มผู้สูงอายุติดสังคมเขตสุขภาพที่ ๑๐ ผ่านโปรแกรม H4U

จังหวัด	ค่าเป้าหมายประชากรผู้สูงอายุติดสังคม ๑ % (คน)	จำนวนสถานบริการ(แห่ง)	จำนวนผู้สูงอายุที่จะต้องประเมินในแต่ละสถานบริการ (คน)
อุบลราชธานี	๑,๗๕๐	๓๘๔	๕
ศรีสะเกษ	๑,๗๐๐	๒๘๗	๖
ยโสธร	๖๕๐	๑๓๒	๕
อำนาจเจริญ	๔๓๐	๙๔	๕
มุกดาหาร	๔๓๐	๙๔	๕
รวม	๔,๙๖๐	๙๙๑	

๕. วิธีการเข้าใช้งานการประเมินพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ผ่านโปรแกรม H๔U ผ่าน QR Code



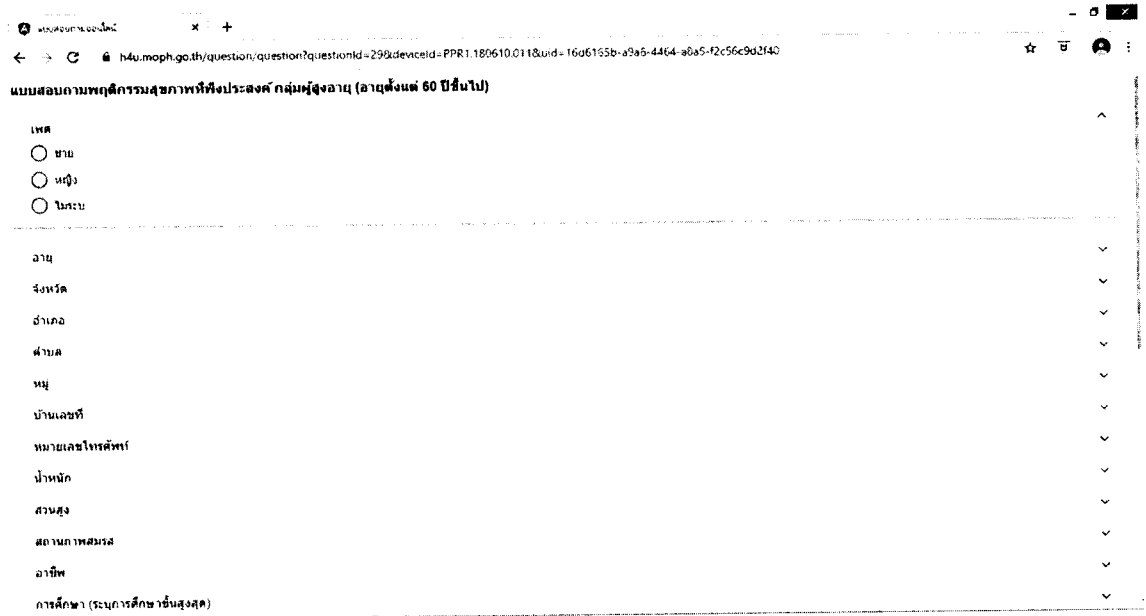
๑. สแกนคิวอาร์โค้ดผ่านโทรศัพท์มือถือ

๒. คัดลอกลิงค์

<https://h4u.moph.go.th/question/question?questionId=29&deviceId=PPR1.180610.011&uid=16d6165b-a9a6-4464-a8a5-f2c56c9d2f40> วางในไลน์ทางโทรศัพท์มือถือหรือทางคอมพิวเตอร์โน้ตบุค PC

๓. กรอกข้อมูลผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตามแบบสอบถามออนไลน์

๓.๑ กดที่สัญลักษณ์ v เพื่อแสดงตัวเลือกคำตอบ



แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

เพศ

ชาย

หญิง

ไม่ระบุ

อายุ

จังหวัด

อำเภอ

ตำบล

หมู่

บ้านเลขที่

หมายเลขโทรศัพท์

บ้านพัก

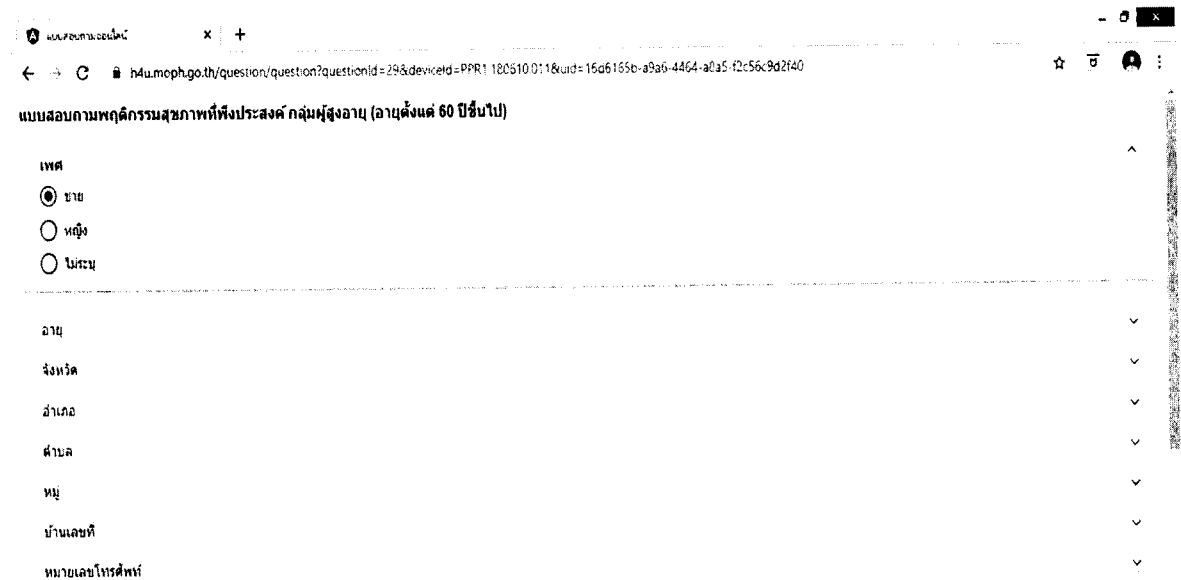
สวนสูง

สถานภาพสมรส

อาชีพ

การศึกษา (ระบุการศึกษาขั้นสูงสุด)

๓.๒ กดเลือกคำตอบหรือพิมพ์คำตอบที่ตรงกับข้อมูลของผู้สูงอายุ



แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

เพศ

ชาย

หญิง

ไม่ระบุ

อายุ

จังหวัด

อำเภอ

ตำบล

หมู่

บ้านเลขที่

หมายเลขโทรศัพท์

๓.๓ เมื่อประเมินครบทุกข้อแล้วกดปุ่มส่งแบบสอบถาม

ระบบประเมินผล

h4umoph.go.th/question/question?questionId=29&deviceId=PPR1.180610011&uid=16d6165b-a9a6-4464-a8a5-f2c56c9d2f40

อาชีพ

การศึกษา (ระบุการศึกษาขั้นสูงสุด)

ท่านเป็นโรคเบาหวานหรือไม่

ท่านเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่

โรคเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดหรือไม่

ท่านมีโรคไขมันในเลือดสูงหรือไม่

ท่านเป็นภูมิแพ้หรือไม่

ท่านมีภาวะซึมเศร้าหรือไม่

มะเร็ง

การช้ำเนื้อตนเอง

ท่านมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร

ท่านดื่มน้ำกระดาดตัวอย่างน้อยวันละ 8 แก้วหรือไม่

ท่านกินผักผลไม้สดหรือไม่ (400 กรัม หรือ 5 ทัพพีต่อวัน)

ท่านสูบบุหรี่ หรือยาเส้นหรือไม่

ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

ส่งแบบสอบถาม

๓.๔ กดปุ่มยืนยันต้องการส่งแบบสอบถามเพื่อประมวลผล

ระบบประเมินผล

h4umoph.go.th/question/question?questionId=29&deviceId=PPR1.180610011&uid=16d6165b-a9a6-4464-a8a5-f2c56c9d2f40

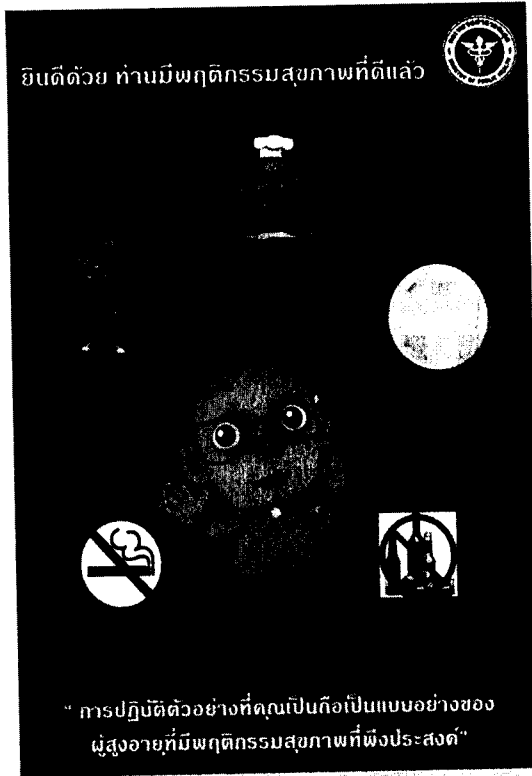
ต้องการส่งแบบสอบถาม ใช่หรือไม่?

ใช่ ดำเนินการ

ยกเลิก

๔. ระบบจะแสดงผลลัพธ์ของแบบสอบถาม เมื่อระบบประมวลผลเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ยินดีด้วย ท่านมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีแล้ว



“ การปฏิบัติตัวอย่างที่คุณเป็นถือเป็นแบบอย่างของ
ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ”

คลังเทรกรัสมผู้สูงอายุ กรมอนามัย

ทำอย่างขาดพฤติกรรมสุขภาพ
ที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย
การดื่มน้ำ และการรับประทานผัก ผลไม้



คำแนะนำสำหรับท่าน

1. ควรเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย หรือ การออกกำลังกาย
ระดับเหยื่อปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์
เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก
เล่นบาสโลบ รำไท้ชี่กง วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ
โยคะ รำไม้พลอง 
2. ดื่มน้ำเปล่าบริสุทธิ์ 8 แก้ว/วัน
(ยกเว้นในกรณีแพทย์ให้จำกัดน้ำในผู้ป่วยโรคไต หัวใจ ฯลฯ)
3. รับประทานผัก และ ผลไม้หวานน้อย
เป็นประจำ 5 ทัพพี/วัน



คลังเทรกรัสมผู้สูงอายุ กรมอนามัย