



สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีลัม

บันทึกเรื่องเล่า

# “จากปากคนลงมือทำ ภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีลัม”

รพสต.บางเกลือ อ.บางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา

4 เมษายน พ.ศ.2567

กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม กองส่งเสริมความรู้และสื่อสาร  
สุขภาพ กรมอนามัย



กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรมการ กอส่งเสริมความรู้และสื่อสาร  
สุขภาพ กรมอนามัย

## คำนำ

ภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีล้ม เป็นภารกิจความท้าทาย สำหรับชมรมผู้สูงอายุ ภายใต้กิจกรรมสาสุข อุ๋นใจ ซาเลงจ้ 2567 ประกอบด้วยภารกิจจำนวน 12 ภารกิจ ไม่มี ระยะเวลาจำกัดในการทำภารกิจ โดยมีแกนนำหรือ เจ้าหน้าทีเป็นพี่เลี้ยงและบันทึกรูปกิจกรรมการทำภารกิจใน เว็บไซต์สาสุข อุ๋นใจ

ตลอดช่วงการทำภารกิจ มีหลายคนต่างให้ความคิดเห็นต่อ รูปแบบของภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีล้ม หลายคนยังไม่ เคยทดลองทำ และหลายคนอาจกำลังตัดสินใจว่าภารกิจนี้ เหมาะสมกับพื้นที่หรือไม่

บันทึกเรื่องเล่า “จากปากคนลงมือทำ” ได้รวบรวมความคิดเห็นและประสบการณ์ตรงจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ตั้งแต่หัวหน้า เจ้าหน้าที่ และตัวแทนผู้สูงอายุ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางเกลือ อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

โดยเนื้อหาครอบคลุม

- ที่มาของการเข้าร่วมกิจกรรมสาสุข อุ่นใจ ชาเลนจ์ 2567
- การเตรียมตัวก่อนเข้าร่วมภารกิจ
- สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมภารกิจ
- ความยาก-ง่ายของภารกิจ

1:

ที่มาของการเข้าร่วมกิจกรรมสาสุข อุ่นใจ  
ชาเลนจ์ 2567  
ภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีล้ม

## การขับเคลื่อนงานความรอบรู้ด้านสุขภาพของ อำเภอบางปะกง ถูกมอบหมายให้เป็นความ รับผิดชอบของกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

“เดิมเนี่ยงานส่งเสริมสุขภาพกับงานสุขศึกษาเนี่ยจริงๆ มัน  
ต้องอยู่ด้วยกันนะ แต่ว่าเมื่อก่อนนี่เอ่อ ก่อนที่จะมาเรื่อง  
ความรอบรู้ฯ เป็นงานสุขศึกษาอ่า เราเข้าใจว่างานเรื่อง  
ความรอบรู้ฯ คือพื้นฐานมาจากงานสุขศึกษาอ่า พอมันถูก  
มาแปลเปลี่ยนคำ เป็นเรื่องของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ใน  
ความหมายของเรา ในความคิดของเรา เรามันมันโอเคนะ  
คำเนี่ยมันเป็นอะไรที่มันคือความรอบรู้จริงๆ แล้วเวลาที่คน  
คิดนโยบายนี้ขึ้นมาเนี่ย เราก็เข้าใจว่าต้องการที่จะสื่อ  
ความหมายไปให้ทุกคนเนี่ยได้เข้ามามีส่วนร่วมในการที่จะให้  
ตัวเองมีความรอบรู้ฯ เราก็คิดว่ามันเป็นนโยบายที่โอเคที่  
เลย”

เจ้าหน้าที่จาก สสอ.บางปะกง

## เริ่มจากปัญหา

ผอ.รพสต.บางเกลือ เล่าให้ฟังว่า

“เครื่องมือที่เราใช้ส่วนใหญ่ จะเป็นในเรื่องของโปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แล้วก็ในเรื่องของการสื่อสาร มีคุณหมอที่ลงมาอยู่ที่ pcu เนี่ยก็มาทำกิจกรรมในเรื่องของการไม่ลืมไม่ลืมน ก็มาให้ความรู้ในชมรมผู้สูงอายุ ในส่วน ปัญหาอุปสรรคของเราก็คือ เรื่องของการสื่อสาร บางที ข้อมูลที่เราให้กับผู้สูงอายุไป บางครั้งก็จะได้ไม่ได้ 100%”

ผู้สูงอายุมีโอกาสมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจำกัดมากกว่าประชากร ในกลุ่มวัยอื่น ๆ เนื่องจากการเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของสมองที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการจดจำและคิดวิเคราะห์ ทำให้การให้ ข้อมูลความรู้แก่ผู้สูงอายุแบบการสื่อสารทางเดียวหรือผ่านการฟัง เป็นหลักอาจไม่ได้ผลมากนัก ดังนั้น การส่งเสริมความรู้เพื่อการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจึงต้องเร่งหารูปแบบกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่ใช่แค่การฟังข้อมูลความรู้เป็นหลัก

## การซื้อนำของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

การ buy-in หรือการยอมรับที่จะสนับสนุนการเข้าร่วมภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีลัมของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบางปะกง เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ รพสต.บางเกลือ ได้มีโอกาสทำความรู้จักและเข้าร่วมภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีลัม

“จากการประชุมเจ้าหน้าที่ทุกเดือน (กับสาธารณสุขอำเภอ) ถ้ามีภารกิจเร่งด่วน ก็จะเรียกเจ้าหน้าที่เข้าไปประชุมอีกรอบหนึ่งเพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องของงาน แล้วก็กิจกรรมที่เราจะทำคือ ภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีลัม เรามองแล้วว่า กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ที่จะมาพัฒนาระบบบริการของเรา ส่งผลถึงประชาชนโดยที่อาจทำให้คุณภาพชีวิตเขาส่วนหนึ่งดีขึ้นหรือไม่ก็ทำให้คนในครอบครัวของเขามีความใส่ใจมากขึ้นในการดูแลผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น สาธารณสุขอำเภอท่านก็เลยคิดว่า เราลองมาทำเรื่องนี้ดูอย่างจริงจัง”

**ผอ.รพสต.บางเกลือ**



การเตรียมตัวก่อนเข้าร่วมภารกิจสูงวัย  
สุขภาพดี ไม่มีล้ม

## เจ้าหน้าที่ต้องทำได้ และเห็นประโยชน์จาก ภารกิจก่อน

อะไรที่ใหม่ หรือชื่อใหม่ ที่เจ้าหน้าที่ไม่คุ้นเคย การจะนำไปปฏิบัติหรือบอกต่อให้กับประชาชน อาจไม่สะดวกใจมากนัก เจ้าหน้าที่จาก สสอ.บางปะกง จึงต้องทดลองเป็นผู้ใช้งานเสียก่อน

เจ้าหน้าที่ถือว่าเป็นกุญแจสำคัญเพื่อไปสู่ประชาชนในพื้นที่ หากเจ้าหน้าที่ไม่เห็นด้วย ไม่ยอมรับ และไม่เห็นประโยชน์ที่จะได้รับ การเดินหน้าอาจเป็นไปได้ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องให้เจ้าหน้าที่เข้ามามีส่วนร่วมต่อการพัฒนา กิจกรรมและรูปแบบการดำเนินงานในทุกขั้นตอน

“อันดับแรกก่อนนะตัวเราเองเนี่ย พอเราเข้าไปทำกิจกรรม เราต้องทำก่อนนะเราถึงจะรู้ว่าทำอะไร ยังไง เพื่อในการที่จะสานต่อกิจกรรมให้เขาทำเนี่ย ตัวเราเข้าไปทำ เราก็นั่งขำเนาะ ขำไปด้วย ทำไปขำไป คนคิดกิจกรรมนี่ก็มีเวลาคิดนะ คิดในรายละเอียดคนนู่นนี่นั่นอะไรอย่างเงี้ยเนาะ เวลาที่เราเข้าไปทำจริง เราก็อำไปขำไป บางทีเราก็อำไปเจอประโยชน์ในนั้นเนาะ เช่นเรื่องตรวจฟัน บางทีเราถึงฟันมองกระจกเงี้ย เราก็จะมองแค่เออฟันเราเป็นงั้นเป็นนี่ แต่พอให้เราไปตรวจฟัน เราก็จะละเอียดมากขึ้น ให้ตรวจฟันคนในครอบครัวเราก็จะไม่เคยไปดูปากเค้าหรือกใช้ปะ แต่พอเออต้องไปตรวจ เราก็จะไปแอบดูนู่นนี่นั่นให้เขาอำปาก ให้เราดูเราก็จะเห็นอัย ฟันเหลืองล่อนนะอะไรอย่างเงี้ย ซึ่งเราไม่เคยเห็นอ่า เราก็จะอัยฟันเธอเป็นอย่างงั้นเป็นอย่างนี้ แล้วนี่คนในครอบครัวนะ อ่าแล้วก็บอกให้เค้าไปหาหมอฟัน ก็ได้จุดได้อะไร มันก็ได้ประโยชน์นะ เราก็รู้สึกในความขำนั้นนะแต่มันก็มีประโยชน์ในอ่า”

เจ้าหน้าที่จาก สสอ.บางปะกง

กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสาร

สุขภาพ กรมอนามัย

“จากการประชุมออนไลน์กับศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรีครั้งนั้นนะ เราก็ได้เข้ามาดูในรายละเอียด ได้เข้ามาดูในเว็บไซต์ สุขอุ่มใจเนาะ เข้าดูในรายละเอียด แล้วก็พยายามดูศึกษาว่าเราจะต้องทำอะไรยังไงบ้าง เนื่องจากว่ามันเป็นงานที่เราเรียนรู้ไม่ยากเนาะเพราะว่ามันจะมีไกด์ไลน์ มีอะไรอยู่แล้วก็เรียนรู้ได้สักพักนึง เราก็นำเรื่องเข้าแจ้งในที่ประชุมว่ามีกิจกรรมนี้นะเรื่องสาสุข อุ่มใจ challenge แล้วก็มันเป็นเรื่องของ การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ เราเห็นว่ามันเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์เพราะว่าเรื่องของ การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพมันเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์เนาะ มันเป็นอย่างที่เราสามารถที่จะให้คนอื่นเข้าไปเรียนรู้ทำได้อะไรเงี้ย แล้วก็ เป็นประโยชน์มาก เราก็เลยนำเรื่องนี้เข้ามาในที่ประชุม แล้วก็พยายามที่จะสื่อสารถ่ายทอดให้กับผู้ปฏิบัติได้ ได้นำไปปฏิบัติให้ถึงกลุ่มเป้าหมายในชุมชน”

เจ้าหน้าที่จาก สสอ.บางปะกง

## กำหนดเป็นตัวชีวิตระดับอำเภอ

ตัวชีวิต ถือว่าเป็นเครื่องมือการขับเคลื่อนงานที่ทรงพลังในระบบราชการไทย ซึ่งที่อำเภอบางปะกง สสอ.กำหนดให้การเข้าร่วมสาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ เป็นตัวชีวิตหนึ่งของ รพสต.

*“เจ้าหน้าที่เราก้ทำตามก่อน พอเจ้าหน้าที่เราก้ทำได้  
เจ้าหน้าที่เราก้เลยถ่ายถอดต่อลงมาผู้รับบริการ ก็เป็นการ  
ให้ความรู้รูปแบบนึ่ง ซึ่งได้ประโยชน์ทั้งผู้ให้แล้วก็ผู้รับ”*

*“พี่ก็เลยคิดว่าก้ควรจะกำหนดเป็นตัวชีวิต แล้วก้ในเรื่องการ  
ให้ความรู้เนี่ย ควรให้ตั้งแต่ต้นปี จะไปตั้งเป็นตัวชีวิตรอบ 2  
มันก้ไม่เหมาะสม”*

สสอ.บางปะกง

เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพ สสอ.บางปะกง  
เล่าให้ฟังว่า

*“ที่มันถูกดึงเข้ามาเป็นเป็นตัวชี้วัดเนาะ มันก็มันจะง่าย  
สำหรับเรานิดนึงก็คือผู้บริหารเขาสนับสนุนว่า โอเคมันเป็น  
ตัวชี้วัดนะ ทุกคนก็จะต้องให้ความสำคัญอะไรประมาณ  
เนี้ย”*

“เรารู้ว่าจะต้องทำยังไงให้งานสำเร็จ เราก็ถ่ายทอดให้เขา ว่ามันไม่ยากนะ มันอย่างจูนอย่างจื้ออย่างนั้น เอาตัวอย่างให้ดู ในที่ประชุม แล้วก็ให้ทุกคนเปิดมือถือทำไปเลย ทำไปพร้อมกัน”

**เจ้าหน้าที่จาก สสอ.บางปะกง**

“ท่านสาธารณสุขอำเภอตั้งเป็นตัวชี้วัด เราก็มาทำในชุมชนของเรา ซึ่งปกติแล้วอะในชมรมผู้สูงอายุของเราอะทำกิจกรรมพวก เนี่ยเกี่ยวกับไม่ล้มไม่ล้มอยู่แล้วว่าเป็นประจำอยู่ แล้วพอมีภารกิจนี้เข้ามาเราก็ว่า เออมันโอเคเน่า แล้วเราก็จะได้นำส่วนที่เค้าเรียกว่า ถูกต้องในแต่ละภารกิจมาทำ”

**เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ รพสต.บางเกลือ**

## ประเมินความเป็นไปได้ในการทำภารกิจ

“ตอนแรกก็คิดเหมือนกันนะว่ามันเป็นการเจาะจงว่าเราต้องทำเพิ่มมากขึ้นนะภารกิจงานเพิ่มมากขึ้น เราก็เลยมาคุยกับน้องๆ ที่รพสต. นะว่า เอ๊ะตอนนี้เรามีงานอย่างนี้เพิ่มขึ้น เราลองมาทบทวนงานของเราดูว่า สิ่งที่เราเคยทำอยู่อะ เราเอาอะไรมาเพิ่มมากขึ้นเพื่อที่จะให้ตรงนี้มันเสริมกับมันได้ ให้ได้กับประชาชนด้วย แล้วมันเป็นขอบเขตการทำงานที่อาจจะเป็นรูปแบบการทำงานใหม่ๆ ที่เสริมเข้ามา เพียงแต่เราเพิ่มกิจกรรมเข้าไปอีกนิดนึง เพิ่มระบบให้มันเป็นระบบการทำงานที่ดีขึ้นอะไรนี้ พอได้รับเรื่องมาแล้วก็เอากิจกรรมใหม่มาวิเคราะห์ว่าที่เราทำอยู่มันแตกต่างกันยังไงแล้วก็เพิ่มเติมกันเข้าไป”

**ผอ.รพสต.บางเกลือ**



จะเห็นว่า โดยธรรมชาติของการรับงานใหม่เข้ามาทำ  
เจ้าหน้าที่ในแต่ละระดับจะประเมินความเป็นไปได้ของการ  
บรรลุเป้าหมายเป็นอันดับแรก โดยอาจใช้การทดลองใช้งาน  
ด้วยตนเองเป็นข้อมูลสำหรับการตัดสินใจ

รพสต.บางเกลือ มีต้นทุนที่สอดคล้องกับการปฏิบัติตามเงื่อนไข  
ของภารกิจ ประกอบกับเป็นตัวชี้วัดของ สสอ. รพสต.บาง  
เกลือจึงตัดสินใจเข้าร่วม หากต้นทุนไม่มี หรือไม่มีการ  
สนับสนุนที่เพียงพอ รพสต.บางเกลืออาจไม่สามารถเข้าร่วม  
ได้

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมภารกิจ  
สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม

## มาตรฐานการทำงาน

“มันเป็นมาตรฐาน เหมือนเป็นรูปแบบที่เราจะทำได้ให้กับผู้สูงอายุ แล้วผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมก็มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น เช่น ในเรื่องของอาหาร คนที่เข้าร่วมกิจกรรม เขาก็จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้บางส่วน มีอาหารที่ดี มีการเคลื่อนไหวที่ดี ทำให้เขาทรงตัวดีขึ้น มีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น โดยเจ้าหน้าที่ของเรามีการตรวจสุขภาพช่องปาก เพราะปกติเราก็ตรวจอยู่แล้วปีละ 1 ครั้ง ตอนนี้น้องเขาก็ลงไปดูคัดกรอง แล้วพบว่าทำให้มันดีขึ้น แล้วก็ทำให้สมองของเค้าก็ดีขึ้น มีความสุขขึ้น แล้วเขาก็จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย”

**ผอ.รพสต.บางเกลือ**

“ภารกิจต่าง ๆ ผู้สูงอายุของเราเนี่ยเราก็ทำประจำของเรา อยู่แล้ว ก็เลยไม่ได้มีอะไรที่มาเสริมมาก อันเก่าที่เราทำมา แต่ก่อนมันก็คือทำไปมั่วๆตามความคิดของเราว่าผู้สูงอายุ ตามความคิดของพยาบาลเนี่ยผู้สูงอายุต้องได้อะไรบ้างก็คือ ทำไป แต่ challenge เนี่ยมันจะมีบอกให้เราทำเลยว่าเนี่ย ต้องทำเรื่องนี้ ต้องทำเรื่องนั้น ซึ่งมันครอบคลุมกว่าที่เราเคย ทำมาแต่ก่อนเยอะเลย มันทำให้เราทำงานง่ายกว่า มัน เหมือนเป็นกลไก เหมือนมาจัดหมวดหมู่ให้ชัดเจน ปกติมันก็มีอยู่แล้ว แต่มันยังไม่ชัดเจน”

**เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ รพสต.บางเกลือ**

“ข้อดีเนี่ยมันดีแน่นอนเนาะ เพราะว่ามันเป็นอะไรที่มันถูก  
จัดหมวดหมู่เนาะ แล้วมันก็ง่ายเหมือนเราทำงานแบบมีไกด์  
ไลน์ แล้วมันก็เกิดผลงานที่เห็นชัดเจน นะมีไกด์ไลน์เวลาที่เรา  
ถ่ายทอดนโยบาย เนี่ยมันก็ง่าย แล้วก็สามารที่จะวัด  
ได้อ่ะ มันก็ง่าย ง่ายในการทำงานทั้งกับเราทั้งกับผู้ปฏิบัติ”

**เจ้าหน้าที่จาก สสอ.บางปะกง**

## การเปลี่ยนแปลงที่หวังไว้ เกิดเร็วขึ้น

- ความร่วมมือจากท้องถิ่นมีมากขึ้น
- ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์จากกิจกรรมชมรมฯ เร็วขึ้น

“ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย อันนี้ เราก็จะประสานงานกับท้องถิ่นลงไปดู จากการเยี่ยมบ้านก็จะดูว่า บ้านไหนที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเช่นมีบางคนที่เคลื่อนไหวลำบาก แล้วก็ห้องน้ำไม่สามารถใช้ได้ เขาก็จะไปปรับให้ ตอนแรกๆเขาก็อึดอัดว่าทำไม ฉันต้องทำนู่นทำนี่ด้วย แต่พอพอเราเริ่มทำก็ จะเห็นจากคนที่ทำแล้วมีสิ่งที่ดีๆเกิดขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่เริ่มดีขึ้น เขาก็จะเริ่มเข้ามาร่วมมากขึ้น มันก็เหมือนเป็นการกระตุ้นให้เขาอยากมาร่วมกับเรา”

**ผอ.รพสต.บางเกลือ**

“ตอนนี้ก็จะคุยกับท้องถิ่นว่า เรามีกิจกรรมแบบนี้แล้วก็ท้องถิ่นก็สนับสนุนส่วนหนึ่งแล้วในเรื่องของการดำเนินงานเราก็จะมีในเรื่องของกองทุนตำบล ก็จะคุยกันว่าในการดำเนินงานของเราเนี่ย เราอาจจะมีการของบประมาณส่วนตรงนี้มาเพิ่มขึ้นในกลุ่มของผู้สูงอายุในการดำเนินงานแล้วก็ในกองทุน long-term care เพราะว่างบประมาณส่วนตรงนี้จะเกี่ยวข้องการที่มาช่วยดูแลผู้สูงอายุด้วย ก็จะขยายในเครือข่ายในชุมชนของเราก่อนว่าสิ่งที่เราทำให้เห็นว่าเป็นอย่างนี้แล้ว ให้เห็นประโยชน์แล้วเขาก็อาจจะมามีส่วนร่วมในการดำเนินงานเพิ่มมาก”

**ผอ.รพสต.บางเกลือ**

## ผู้สูงอายุเรียนรู้พฤติกรรมพึงประสงค์ จากการทำกิจกรรมของคนอื่นและด้วยตนเอง

เนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจำกัด โดยเฉพาะทักษะด้านการสืบค้นค้นหา และวิเคราะห์ ประมวลผลข้อมูลด้านสุขภาพ การทำกิจกรรมร่วมกันจึง ช่วยปิดช่องว่างและส่งเสริมการเรียนรู้ได้

“...คือคนแก่จะเป็นแบบนี้ ก็เชิญชวนให้ลองเข้าร่วม กิจกรรม แล้วก็จะรู้ว่ากิจกรรมนี้เป็นประโยชน์ทั้งเจ้าหน้าที่ ก็คือเราจะมีระบบการทำงานเพิ่มมากขึ้น แล้วก็จะส่งผล ให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เขาตระหนักว่า เขา ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมยังไงทำยังไงให้สามารถมีชีวิตที่ ยืนยาวต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ แล้วก็ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น มากนัก”

**เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ รพสต.บางเกลือ**



“พอได้มาเข้ากิจกรรมเจ็ย เราก็ปรับเปลี่ยนตัวเองว่ากินอะไร  
สมควรจะกิน แล้วก็เย็นก็ต้องออกกำลังกาย”

“ทุกคนที่ไม่ได้เข้ามา เขาก็จะไม่รู้ใจว่ามีกิจกรรมอะไร ก็นี่ก็  
ว่าเอาคนแก่มารวมตัวกันมาเฮฮาอะไรเจ็ย เขาไม่รู้ใจ พอ  
เดี๋ยวนี้รู้ แถวนี่มากันหมด เราก็จะบอกเค้านะ เราก็  
เปรียบเทียบบนะอย่างคนที่เป็นอัลไซเมอร์ จำอะไรไม่ได้  
มาแล้วจะได้อะไรบ้าง เราก็บอกเค้า”

**ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีล้ม**

“อย่างตัวเองตรวจสุขภาพไม่พบโรคประจำตัว ไม่มีมีโรค  
อะไร แล้วก็ดีขึ้น จากที่อยู่คนเดียวแล้วเหงาอะ เครียดนะ  
ทำอะไรก็ไม่ได้อะไรเจ็ย อยู่ก็แบบมีความท้อแท้ นะก็คิดไป  
ต่างๆนานา พอได้มาแล้วได้มาร่วมกิจกรรม ได้มาร่วมช่วย  
ที่นี่ มันก็เพลิน วันๆนี่ก็ไม่ได้คิดอะไร ไม่เครียด ไม่อะไร ทำ  
ให้สุขภาพจิตเราดีขึ้น แล้วมีสมรรถภาพของเราอะดีขึ้นด้วย  
เหมือนจากที่ท้อแท้ มันก็จะกลายเป็นคนเข้มแข็ง”

**ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีล้ม**

ความยาก-ง่ายของภารกิจ  
สูงวัยสุขภาพดี ไม่มีล้ม

ภารกิจสูงวัยสุขภาพดี ไม่มีล้ม มีภารกิจที่ทำได้ง่ายและทำได้  
ยาก เจ้าหน้าที่พี่เลี้ยงภารกิจนี้ของ รพสต.บางเกลือ เล่าว่า

“เรื่องของ wellness plan เพราะมันมีตั้ง 6 หัวข้อ แล้วก็  
ใน 6 ข้อนี้ ก็คือ หนึ่งเลยเรื่องของอาหารที่เนี่ยจะปรับ  
ก่อนข้างยาก เราอยากให้เขามีอาหารที่ดี ในการปรับ  
พฤติกรรมพวกนี้มันจะยาก ส่วนที่ทำงานที่สุด มันไม่มีอันไหน  
ที่ทำได้ง่ายสุด มันจะพอกๆกัน”

“ส่วนเรื่องของการนอน ก็ถือว่าก็ยากนะบางที มีผู้สูงอายุมา  
คุยกับเราว่านอนไม่หลับ แต่ถามว่ายายนอนตอนไหน ยาย  
นอนตั้งแต่ 20:00 น. แล้วตื่นเที่ยงคืน พอหลังจากเที่ยงคืน  
ตอน 1:00 น. ยายนอนต่อจนถึง 4:00 น. แล้วยายก็บอกว่า  
ยายนอนไม่หลับ ก็เลยถามยายว่า วันนี้คุณยายรู้สึกเพลีย  
ไหม ถ้าคุณยายไม่รู้สึกเพลีย แสดงว่าคุณยายนอนหลับเต็มที่  
แล้ว ก็คือยายจะคิดว่ายายนอนไม่หลับ ก็คือตื่นมาช่วงนี้  
แล้วนอนต่อ แล้วก็บอกว่าวันนี้นอนไม่หลับ”

## การเข้าร่วมกิจกรรมออนไลน์ ไม่ได้เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุมากนัก

“ข้อดีก็ปัญหาอุปสรรคมันก็ค่อนข้างเยอะเนาะ เพราะว่าเนื่องจากว่ามันเป็นไอทีอ่า เวลาที่มันจะลงไปถึงกลุ่มในชุมชนนะ เนื่องจากว่ามันต้องใช้การสื่อสาร อย่างเราบอกไปให้คุณไปทำอันเนี้ย แล้วเราไม่ได้บอกวิธีการว่าต้องทำอะไรยังไง บางคนพอเรียนรู้ไม่ได้คือจบ อันเนี้ยคือปัญหา กลุ่มอสม. อย่างเงี้ยเขาจะมีเวลามาอยู่กับเราไง อย่างมาประชุมเราก็อธิบายได้ ทำอย่างจี้ แต่เราก็เข้าใจปัญหา อุปสรรคนะ เวลาที่ลงไปถึงกลุ่มในครัวเรือน เค้าเป็นครัวเรือนในความรับผิดชอบเค้า ถ้าครัวเรือนนั้นมีลูกหลานก็โอเนะ ลูกหลานเค้าก็ช่วยได้อ่า แต่ถ้าครัวเรือนที่ค่อนข้างจะติดปัญหาอุปสรรคเรื่องไอที ก็จะเป็นปัญหาอุปสรรค”

เจ้าหน้าที่จาก สสอ.บางปะกง

## การรับรู้ภารกิจของผู้สูงอายุ

“ทีมไม่ได้บอกเนาะ ไม่ได้บอกใครเลย เราทำ เราถ่ายรูป เรา  
อัปรูปเสร็จ ถ้าบอกแล้วเดี๋ยวมันไม่เป็นธรรมชาติ อยากรทำ  
อะไร ก็ให้เขาทำไปตามปกติของเขา”

เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ รพสต.บางเกลือ

## คลิปบทสัมภาษณ์

ผอ.รพสต.บางเกลือ

<https://youtu.be/kALXc3F1YBY>

ผู้สูงอายุ

[https://youtu.be/wR8OBkq\\_DOI](https://youtu.be/wR8OBkq_DOI)

เจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง

<https://youtu.be/8zNjNAkEkHU>

เจ้าหน้าที่ จาก สสอ.บางปะกง

<https://youtu.be/Wsf6kOTvUGE>

สสอ.บางปะกง

<https://youtu.be/NRWTpXJyDVU>

## คณะผู้สัมภาษณ์

### กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม

#### กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

นายสายชล คล้อยเอี่ยม      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
นางสาวกมลวรรณ สุขประเสริฐ      นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
นายเมธาวิ จำปาหาญ      นักประชาสัมพันธ์

### สำนักทันตสาธารณสุข

นายพงศธร จินตกานนท์      ทันตแพทย์ชำนาญการ  
นางสาวรัตนาภรณ์ มั่นคง      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

### สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

นางสาวนฤมล ตรงชูเกียรติ      นักวิชาการสาธารณสุข  
นายยอดเพชร ดอนสินเพิ่ม      นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

### กลุ่มส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

#### ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

นางสาวภูริรักษ์ พรหมมินทร์      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
นายชินวัตร ปาอ้อย      นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
นางสาวดลนภัส ทองนพคุณ      เจ้าหน้าที่งานโสตทัศนศึกษาชำนาญงาน  
นายธนาพล กิตติสิทธิโชค      นักประชาสัมพันธ์

กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสาร  
สุขภาพ กรมอนามัย





กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม กองส่งเสริมความรู้และสื่อสาร  
สุขภาพ กรมอนามัย