

๑. ชื่อโครงการ ก้าวรวันใหม่ ใส่ใจผู้สูงอายุ “ป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ”  
: โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต ปีงบประมาณ ๒๕๖๙

๒. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชากรของประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในภาวะเช่นนี้ คือ การเตรียมพร้อมเพื่อการป้องกันการเกิดโรคภัยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาพร้อมๆ กับอายุที่ยืนยาวขึ้น และหนึ่งในโรคที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คือ โรคสมองเสื่อม ซึ่งเป็นโรคที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับอายุที่มากขึ้น โรคสมองเสื่อมเป็นความผิดปกติที่สมองทำงานด้อยลงจากเดิม จนมีผลกระทบต่อการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวัน และทำให้ความคิด การตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงไปในทางลดลง นอกจากนี้ปัญหาสำคัญที่พบในผู้ป่วยสมองเสื่อม มี ๒ ประการ คือ ปัญหาความจำ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ซึ่งพบว่า ภาวะสมองเสื่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สูญเสียความสามารถในการคิด ความจำ และการทำงาน ส่งผลกระทบโดยตรงต่อผู้ดูแลและครอบครัว ก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่าย และภาระทางจิตใจอย่างมาก

ปัจจุบันยังไม่มียาที่สามารถรักษาภาวะสมองเสื่อมให้หายขาดได้ แต่มีวิธีป้องกันและชะลอการเสื่อมได้ดี ด้วยการควบคุมปัจจัยเสี่ยงและการออกกำลังกาย การป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมองที่ดีขึ้น ช่วยให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างอิสระ และมีคุณภาพ ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลดภาระการดูแลในระยะยาว และสร้างเครือข่ายช่วยเหลือในชุมชน

ทั้งนี้ ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุสามารถป้องกันหรือชะลอได้ ผ่านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง ผ่านกิจกรรมที่กระตุ้นสมอง การออกกำลังกาย และการปรับพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และลดภาระทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม งานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต จึงได้จัดทำมีโครงการ “ก้าวรวันใหม่ ใส่ใจผู้สูงอายุ “ป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ” : โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต ปีงบประมาณ ๒๕๖๙” ขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุและครอบครัวมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม สาเหตุปัจจัยเสี่ยง และวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง ในการดูแลตนเอง เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสม โภชนาการที่เหมาะสม การจัดการอารมณ์ และการกระตุ้นสมองผ่านกิจกรรมต่างๆ
๒. เพื่อสร้างเครือข่ายและกลไกการเฝ้าระวังในชุมชน โดยให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการดูแลซึ่งกันและกัน
๓. เพื่อประเมินภาวะสมองเสื่อมเบื้องต้นในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

๔. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ นโยบายกระทรวงสาธารณสุขและยุทธศาสตร์ชาติ

โครงการนี้มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ นโยบายกระทรวงสาธารณสุขและยุทธศาสตร์ชาติ ดังนี้

ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข : ประเด็นที่ ๑ PP&P Excellence

นโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๙ : ประเด็น ๒ “รอบรู้ เพื่ออยู่อย่างมีคุณภาพชีวิต”

๒.๑ รอบรู้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง

๒.๒ ตระหนักรู้สถานะสุขภาพตนเอง

นโยบายปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๙ : ประเด็น ๒ สร้างสุขภาพดีทุกช่วงวัย คนไทยแข็งแรง

๒.๑ ส่งมอบความแข็งแรงทางกาย - จิต เด็กพัฒนาการสมวัย

วัยเรียน วัยรุ่น IQ EQ ดี ทำงานพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

ลดภาวะพึ่งพิงในผู้สูงอายุ มีระบบดูแลสุขภาพระยะยาว

/ยุทธศาสตร์...



ยุทธศาสตร์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต : ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรค และภัยสุขภาพที่เป็นเลิศในบริบทเมืองท่องเที่ยว  
กลยุทธ์ที่ ๑ ประสานความร่วมมือ ภาคี เครือข่ายสุขภาพ  
ภาครัฐและเอกชนในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ  
ป้องกัน ควบคุมโรค ภัยสุขภาพ และคุ้มครองผู้บริโภค  
กลยุทธ์ที่ ๒ เสริมสร้างองค์ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของบุคลากร ประชาชน และนักท่องเที่ยว

#### ๕. กลวิธีดำเนินการ

##### ■ ระยะเตรียมการ

๑. จัดทำโครงการ เพื่อขออนุมัติ
๒. ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชกรรมสังคม เพื่อแบ่งหน้าที่ ความรับผิดชอบ กำหนดวัน/ เวลา/ สถานที่ และกำหนดกิจกรรมที่จะจัด
๓. เตรียมวัสดุอุปกรณ์, จองห้องประชุม, ติดต่อวิทยากร และประสานผู้เกี่ยวข้อง ฯลฯ
๔. ประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต เข้าร่วมโครงการ

##### ■ วิธีการดำเนินการ

๑. อบรมให้ความรู้ เรื่องการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
๒. ประเมินภาวะสมองเสื่อมเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ
๓. ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุออกกำลังกายบริหารป้องกันสมองเสื่อมที่ถูกต้อง

##### ■ การประเมินผล

๑. ประเมินผลความพึงพอใจผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการโดยใช้แบบสอบถาม
๒. ประเมินความรู้ ก่อน - หลัง โดยใช้แบบประเมินความรู้

#### ๖. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๐๐ คน ประกอบด้วย

- สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต จำนวน ๑๘๐ คน
- คณะทำงาน จำนวน ๒๐ คน

#### ๗. ระยะเวลาการดำเนินงาน : เดือนมกราคม - กันยายน ๒๕๖๙

#### ๘. สถานที่ดำเนินการ : ห้องประชุม โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

#### ๙. งบประมาณ : เงินบำรุงโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต เป็นเงิน ๓๔,๐๐๐ บาท (สามหมื่นสี่พันบาทถ้วน) ประกอบด้วย

| ลำดับ                                                               | รายการ                             | อัตราหรือราคา<br>ต่อหน่วย<br>(บาท/หน่วย) | จำนวน<br>(หน่วย) | ระยะเวลา<br>(ชม./วัน)    | งบประมาณ<br>(บาท) |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|------------------|--------------------------|-------------------|
| กิจกรรม : อบรมให้ความรู้ เรื่องการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ |                                    |                                          |                  |                          |                   |
| ๑                                                                   | ค่าสมนาคุณวิทยากร<br>(บุคคลของรัฐ) | ๖๐๐ บาท                                  | ๒ คน             | ๔ ชม. x ๑ วัน x ๑ ครั้ง  | ๔,๘๐๐             |
| ๒                                                                   | ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม         | ๓๐ บาท                                   | ๒๐๐ คน           | ๒ มื้อ x ๑ วัน x ๑ ครั้ง | ๑๒,๐๐๐            |
| ๓                                                                   | ค่าอาหารกลางวัน                    | ๗๐ บาท                                   | ๒๐๐ คน           | ๑ มื้อ x ๑ วัน x ๑ ครั้ง | ๑๔,๐๐๐            |
| ๔                                                                   | ค่าจ้างเหมาถ่ายเอกสาร              | ๕ บาท                                    | ๑๘๐ ชุด          | -                        | ๙๐๐               |
| ๕                                                                   | ค่าวัสดุอุปกรณ์                    | ๒,๓๐๐ บาท                                | -                | -                        | ๒,๓๐๐             |
| รวมเป็นเงินทั้งสิ้น                                                 |                                    |                                          |                  |                          | ๓๔,๐๐๐            |

หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้

/๑๐. ผลที่คาดว่าจะ...

*Signature*



๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุและครอบครัวที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ ในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม มีสุขภาพกายและใจ ที่แข็งแรงขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
๒. เกิดเครือข่ายการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน
๓. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ได้รับการประเมินภาวะสมองเสื่อมเบื้องต้น และได้รับการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

๑๑. ตัวชี้วัดของโครงการ

๑. ร้อยละของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการสามารถอธิบายวิธีการป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ถูกต้อง ( $\geq 80\%$ )
๒. ร้อยละของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ( $\geq 70\%$ )
๓. ร้อยละของผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินภาวะสมองเสื่อมตามเป้าหมาย ( $\geq 70\%$ )

๑๒. หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ : งานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

๑๓. ผู้เขียนโครงการ

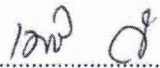
ลงชื่อ.....วิภาภัทร นาคสาร.....  
(นางสาววิภาภัทร นาคสาร)  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๑๔. ผู้เสนอโครงการ

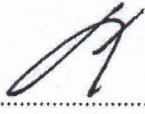
ลงชื่อ..........  
(นางสาวเมธี แหล่งหล้าเลิศสกุล)  
นักสาธารณสุขชำนาญการ

ลงชื่อ..........  
(นายธีรพงศ์ อรามเรือง)  
หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม

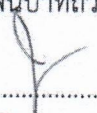
๑๕. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ..........  
(นายเมธี สิลัพพฤทธิ์)  
รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านปฐมภูมิ

๑๖. ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ..........  
(นายวีระศักดิ์ หล่อทองคำ)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

๑๗. ผู้อนุมัติโครงการ “ก้าวรับวันใหม่ ใส่ใจผู้สูงอายุ “ป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ”  
: โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต ปีงบประมาณ ๒๕๖๙”  
งบประมาณทั้งสิ้น ๓๔,๐๐๐ บาท (สามหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

ลงชื่อ..........  
(นายชัชฎ์ คงตระกูลทรัพย์)  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต



แบบตรวจสอบความถูกต้องโครงการของหน่วยงานสาธารณสุขในจังหวัดภูเก็ต

วันที่ตรวจสอบ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๘

ส่วนที่ ๑ สำหรับหน่วยงาน/กลุ่มงาน ผู้ขออนุมัติโครงการ

ชื่อโครงการ ก้าวรันทันใหม่ ใส่ใจผู้สูงอายุ "ป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ" : โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต ปีงบประมาณ ๒๕๖๘  
งบประมาณดำเนินการ ๓๕,๐๐๐ บาท (สามหมื่นสี่พันบาทถ้วน)  
แหล่งงบประมาณ : เงินบำรุงโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

- ☒ อยู่ในแผนปฏิบัติราชการประจำปีของหน่วยงาน/แผนเงินบำรุง/แผนการใช้จ่ายงบประมาณ งบประมาณในแผน ๓๕,๕๐๐ บาท  
☐ ไม่อยู่ในแผนปฏิบัติราชการประจำปีของหน่วยงาน/แผนเงินบำรุง/แผนการใช้จ่ายงบประมาณ  
เนื่องจาก

- ☒ โครงการมีความถูกต้อง ครบถ้วน ตามรูปแบบการเขียนโครงการ ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ตกำหนด  
☒ โครงการมีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ กิจกรรม งบประมาณ ประโยชน์ที่ได้รับ มีความคุ้มค่า และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงบประมาณที่ได้รับ  
☒ โครงการมีความสอดคล้องกับนโยบายของหน่วยงาน/แผนยุทธศาสตร์สุขภาพจังหวัดภูเก็ต/นโยบายกระทรวงสาธารณสุข  
☐ โครงการ ต้องปรับปรุงแก้ไข เนื่องจาก

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจสอบ  
(นางสาวนิตตะณา โคตรมณี)  
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ส่วนที่ ๒ สำหรับกลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

- ☒ ตรวจสอบแล้ว อยู่ในแผนปฏิบัติราชการประจำปีของหน่วยงาน/แผนเงินบำรุง/แผนการใช้จ่ายงบประมาณ  
☐ ตรวจสอบแล้ว ไม่อยู่ในแผนปฏิบัติราชการประจำปีของหน่วยงาน/แผนเงินบำรุง/แผนการใช้จ่ายงบประมาณ  
ให้ดำเนินการ  
☒ โครงการมีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ กิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับ มีความคุ้มค่า และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงบประมาณที่ได้รับ

- ☒ โครงการมีความถูกต้อง ครบถ้วน ตามรูปแบบการเขียนโครงการ ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ตกำหนด  
☐ โครงการมีความสอดคล้องกับนโยบายของหน่วยงาน/แผนยุทธศาสตร์สุขภาพจังหวัดภูเก็ต/นโยบายกระทรวงสาธารณสุข  
☐ โครงการต้องปรับปรุงแก้ไข เห็นควรให้

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจสอบ  
(นางกฤตาพร ทองตัน)  
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ  
ตำแหน่ง นักวิชาการพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข

ส่วนที่ ๓ สำหรับงานการเงิน กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

- ☒ ตรวจสอบแล้ว งบประมาณ/ค่าใช้จ่ายในโครงการ ถูกต้องตามระเบียบที่เกี่ยวข้อง  
☐ ตรวจสอบแล้ว งบประมาณ/ค่าใช้จ่ายในโครงการ ไม่ถูกต้องตามระเบียบที่เกี่ยวข้อง  
ให้ดำเนินการ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจสอบ  
(นางพิศพร ศรีทองคำ)  
(.....)  
ตำแหน่ง หัวหน้างานการเงินและบัญชีอาวุโส