

บทสรุปผู้บริหารโครงการสำรวจเชิงตรวสอบร่วมกับภาคเอกชน เพื่อเผยแพร่เทคโนโลยีจากญี่ปุ่น  
ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้ระบบการดูแลเชิงป้องกันแบบญี่ปุ่น เขตสุขภาพที่ ๘

ผู้วิจัยหลัก นายแพทย์ชาญวิทย์ ทระเทพ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขตสุขภาพที่ ๘

- ผู้วิจัย
- ๑.Mr.Shozo Kawasaki Oriental Consultants Global Co.,Ltd.
  - ๒.Mr.Yasuhisa Suganuma Oriental Consultants Global Co.,Ltd.
  - ๓.Mr.Toyoto Nishimura Oriental Consultants Global Co.,Ltd.

เขตสุขภาพที่ ๘ มีประชากรจำนวน ๕,๕๕๗,๘๕๘ คน เป็นผู้สูงอายุ ๗๒๘,๐๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๑๐ คัดกรอง ADL ๕๒๙,๗๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๗๗ กลุ่มติดสังคม ๕๑๒,๗๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๗๙ กลุ่มติดบ้าน ๑๓,๓๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๕๑ กลุ่มติดเตียง ๓,๗๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๗๐ (ศูนย์อนามัยที่ ๘)

จังหวัดอุดรธานี มีประชากร ๑,๕๗๘,๗๘๓ คน เป็นผู้สูงอายุ ๒๑๖,๔๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๗๑ (ข้อมูลประชากรกลางปีกรมการปกครอง ณ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐) จังหวัดอุดรธานีได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ(Aging Society) และคาดว่าในปี ๒๕๖๖ จะมีประชากรผู้สูงอายุถึงร้อยละ ๒๐.๓๑ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) จากการประเมินคัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ปี ๒๕๖๐ แบ่งตามความสามารถกิจวัตรประจำวัน ADL ผู้สูงอายุกลุ่ม ๑ ติดสังคม มีจำนวน ๑๗๓,๔๓๐ ราย คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๘ ผู้สูงอายุกลุ่ม ๒ ติดบ้าน จำนวน ๓,๑๐๕ คิดเป็นร้อยละ ๑.๗๕ และผู้สูงอายุกลุ่ม ๓ ติดเตียง จำนวน ๘๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๔๗ (ข้อมูลจากโปรแกรม Agingsurvey v.๒ ณ มิถุนายน ๒๕๖๐)

เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่ม ๑ เขตสุขภาพที่ ๘ ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี และองค์การความร่วมมือระหว่างประเทศญี่ปุ่น (JICA) โดย Hitachi industry ได้พัฒนาโปรแกรมการเคลื่อนไหวเพื่อการพึ่งพาตนเองภายใต้การกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย Shizuoka เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุที่ยังมีความแข็งแรง (ผู้ที่ไม่ต้องการความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน) และผู้สูงอายุที่อ่อนแอทางร่างกาย (ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในกิจกรรมประจำวันบางส่วน) มีความเป็นอิสระปราศจากการพึ่งพามากขึ้น โดยการช่วยปรับปรุงความแข็งแรงและการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้สามารถยืนได้อย่างมีสุขภาพดีตามคาดหวัง

โดยมีองค์ประกอบ ๓ ส่วน คือ

- ๑.ฝึกอบรม SSM Master จังหวัดนาร่อง จำนวน ๕ คน อุดรธานี (๓) หนองคาย (๑) หนองบัวลำภู (๑)
- ๒.คัดเลือกผู้สูงอายุโดยใช้ Barthel ADL Index (BADL) เพื่อเข้าทดสอบสมรรถภาพร่างกายในชีวิตประจำวัน (Self Sustained Movement Program = SSM Program) ทดสอบกิจกรรม ๔ ฐาน
  - การเดิน แบบหลีกเลี่ยงอุปสรรค เพื่อกิจวัตรประจำวัน การเดินเข้าห้องน้ำ
  - การปรับเปลี่ยนท่าทาง จากท่านอนเป็นท่านั่งเป็นท่าลุกยืน และยกของที่อยู่บนพื้นขึ้นมาเหนือศีรษะ เพื่อกิจวัตรประจำวัน การลุกจากที่นอน และใส่เสื้อผ้า
  - การเคลื่อนไหว การแกว่งแขน ไหล่ การยกขา การทรงตัว การรักษาสมดุลของร่างกาย เพื่อกิจวัตรประจำวัน การเปลี่ยนเสื้อผ้า
  - การใช้มือ ข้อมือและนิ้วมือ เพื่อกิจวัตรประจำวัน การใช้แปรงสีฟันและการแปรงฟัน

โดย

- ๒.๑ แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น ๕ ช่วงอายุ (๖๐-๖๔ ปี, ๖๕-๖๙ ปี, ๗๐-๗๔ ปี, ๗๕-๗๙ ปี และ ๘๐ ปี ขึ้นไป)
- ๒.๒ แต่ละช่วงอายุแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม
  - Healthy elderly ผู้สูงอายุที่มีค่า ADL ๑๕ คะแนนขึ้นไป
  - Frail elderly ผู้สูงอายุที่มีค่า ADL ๑๒, ๑๓ และ ๑๔ คะแนน

๒.๓ แยกเพศ ชาย และหญิง

๓.แปลผลและจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมรายคน โดย SSM Master  
ระยะเวลาการดำเนินงาน ๒ ปี ๖ เดือน (มกราคม ๒๕๖๑ -มิถุนายน ๒๕๖๓)

**ปีที่ ๑ (มกราคม-ธันวาคม ๒๕๖๑) Preparation Stage**

-มกราคม ๒๕๖๑ ชี้แจงโครงการ ต่อผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขตสุขภาพที่ ๘

-กุมภาพันธ์-มีนาคม ๒๕๖๑ SSM Master training ณ มหาวิทยาลัยมหิดล (ศาลายา) เขตสุขภาพที่ ๘  
จำนวน ๕ คน อุดรธานี (๓) หนองคาย (๑) หนองบัวลำภู (๑)

-เมษายน ๒๕๖๑ คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้ Barthel ADL Index /ทดสอบ SSM Program  
กิจกรรม ๔ ฐาน กลุ่มเป้าหมาย ทั้งหมด ๕๑๐ คน (วันที่ ๒๔-๓๐ เมษายน ๒๕๖๑)

**กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ จำแนกตาม ADL จำนวน 510 คน**

		60-64	65-69	70-74	75-79	80+	Total
Male	Healthy elderly	44	44	44	44	24	180
	Frail elderly	12	12	12	12	7	45
Female	Healthy elderly	44	44	44	44	24	180
	Frail elderly	12	12	12	12	7	45
Total	Healthy elderly	88	88	88	88	48	400
	Frail elderly	24	24	24	24	14	110

๑.ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลอุดรธานี ๒ ณ วัดโพธิ์วราราม อ.เมือง จ.อุดรธานี จำนวน ๒๓๐ คน

**กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ จำแนกตาม ADL ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองโรงพยาบาลอุดรธานี 2**

		60-64	65-69	70-74	75-79	80+	Total
Male	Healthy elderly (more Than 15 points)	20	20	20	20	8	88
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	6	6	6	6	3	27
Female	Healthy elderly (more Than 15 points)	20	20	20	20	8	88
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	6	6	6	6	3	27
Total	Healthy elderly (more Than 15 points)	40	40	40	40	16	176
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	12	12	12	12	6	54
	Total	50	50	50	50	30	230

๒.รพสต.หมู่ม่น ณ วัดวิทยานุกิจ ต.หมู่ม่น อ.เมือง จ.อุดรธานี จำนวน ๒๘๐ คน

### กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ จำแนกตาม ADL รพ.สต.หมู่ม่น

		60-64	65-69	70-74	75-79	80+	Total
Male	Healthy elderly (more Than 15 points)	24	24	24	24	16	112
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	6	6	6	6	4	28
Female	Healthy elderly (more Than 15 points)	24	24	24	24	16	112
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	6	6	6	6	4	28
Total	Healthy elderly (more Than 15 points)	48	48	48	48	32	224
	Frail elderly (12 and 13 and 14 points)	12	12	12	12	8	56
	Total	60	60	60	60	40	280

-พฤษภาคม -ธันวาคม ๒๕๖๑ ตรวจสอบ วิเคราะห์ข้อมูล โดยมหาวิทยาลัยมหิดล

#### ปีที่ ๒ (มกราคม -ธันวาคม ๒๕๖๒) Pilot Project Stage

-มกราคม ๒๕๖๒

๑. Intervention group จังหวัดอุดรธานี

-SSM Test ๔๐๐ คน (๒ ครั้ง ก่อนและหลัง ๖ เดือน)

-จัดโปรแกรมการออกกำลังกาย (SSM Training) กลุ่ม Frail elderly ๕๐ คน และ Elderly with disability ๑๐ คน รวม ๖๐ คน ระยะเวลาฝึก ๑ ครั้ง ต่อสัปดาห์ นาน ๖ เดือน / SSM Test ครั้งที่ ๒

๒. Control group จังหวัดหนองคาย ,หนองบัวลำภู

-SSM Test จังหวัดหนองคาย ๒๐๐ คน ณ รพ.สต.วัดธาตุ อ.เมือง จ.หนองคาย /จังหวัดหนองบัวลำภู ๒๐๐ คน ณ รพ.สต.โนนคูณ อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู (SSM Test ๒ ครั้ง ก่อนและหลัง ๖ เดือน)

-สิงหาคม ๒๕๖๒ วิเคราะห์ข้อมูล โดยมหาวิทยาลัยมหิดล

-ธันวาคม ๒๕๖๒ นำเสนอผลการวิจัยต่อรัฐบาลไทย

#### ปีที่ ๓ (พฤศจิกายน ๒๕๖๒ -มิถุนายน ๒๕๖๓) Dissemination activity

-พฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ Training of SSM Planner ทั้ง ๗ จังหวัด จำนวน ๓๔๐ คน

๑. จังหวัดอุดรธานี ๑๐๐ คน สกลนคร ๑๐ คน นครพนม ๑๐ คน บึงกาฬ ๑๐ คน

๒. จังหวัดหนองคาย ๑๐๐ คน

๓. จังหวัดหนองบัวลำภู ๑๐๐ คน เลย์ ๑๐ คน

