แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุน จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการป้องกันความพิการผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองลำพูน ประจำปี ๒๕๕๙

๑. ผลการดำเนินงาน

ศูนย์บริการสาธารณสุขฯ การบรรยายให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลฯ จำนวน ๒๔๑ ราย ในหัวข้อโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ และกิจกรรมส่งเสริมความจำป้องกันโรคสมองเสื่อม วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙ โดยวิทยากรจากกลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลำพูน มีรายละเอียดการอบรมให้ความรู้ ดังนี้

<u>สมองเสื่อม (Dementia)</u>

คือ กลุ่มอาการที่เกิดจากความผิดปกติของเปลือกสมอง (cerebral cortex) หรือวิถีประสาทที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่องเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดความผิดปกติทางด้าน สติปัญญา ความคิด ความจำบกพร่อง หลงลืม ทั้งความจำระยะสั้นและระยะยาว การตัดสินใจผิดพลาด ความคิดทางนามธรรมผิดไป มีปัญหาในการพูด พูดซ้ำๆ ซากๆ ไม่เข้าใจคำพูด ไม่สามารถปฏิบัติงานต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีความสับสนในเรื่องของเวลา สถานที่ บุคคล ความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรม อาการเหล่านี้มีผลกระทบทำให้ไม่สามารถทำงานหรืออยู่ในสังคมได้

<u>สาเหตุของภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ</u>

๑) เกิดจากการเสื่อมสลายของเนื้อสมองเนื่องจากเนื้อสมองมีการเสื่อมสลายหรือตายส่วนใหญ่ยังไม่ทราบสาเหตุ ส่วนใหญ่พบบ่อยในกลุ่มโรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน และโรคอื่นๆ

๒) เกิดจากหลอดเลือดสมอง เนื่องจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหนาตัว แข็งตัว หรือมีการตีบตัวผิดปกติ ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองลดลง ถ้าลดลงมากถึงระดับที่ไม่เพียงพอกับการใช้งานของสมองก็จะทำให้เนื้อสมองตายไป ผู้ป่วยที่มีแนวโน้มว่าจะมีหลอดเลือดสมองตีบผิดปกติมักจะอยู่ในกลุ่มที่มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน ผู้ที่มีระดับไขมันโคเลสเตอรอลสูงหรือผู้ที่สูบบุหรี่

๓) เกิดจากการติดเชื้อในสมองที่มีเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบในสมอง เช่น ไวรัสสมองอักเสบที่เกิดจากไวรัสชนิดหนึ่งที่อยู่ในหมูโดยมียุงเป็นพาหะนำโรค

๔) เกิดจากการขาดสารอาหารบางชนิด โดยเฉพาะวิตามิน เช่น วิตามินบี ๑ บี ๑๒ ผู้ที่ขาดวิตามินบี ๑ มักพบในผู้ป่วยที่ติดเหล้าหรือเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง เมื่อได้รับวิตามินบี ๑ ไม่เพียงพอ ทำให้เซลล์สมองทำงานไม่ได้ตามปกติหรืออาจถึงขั้นเซลล์สมองตายไป วิตามินบี ๑๒ จะได้จากน้ำปลาหรืออาหารจากเนื้อสัตว์ ผู้ป่วยที่ขาดวิตามินบี ๑๒ มักพบในผู้ที่กินมังสาวิรัตอย่างเคร่งครัด และอาจพบในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น ซึ่งเป็นส่วนที่ดูดซึมวิตามินบี ๑๒ เข้าสู่ระบบร่างกาย

๕) เกิดจากการถูกกระทบกระแทกที่ศีรษะอยู่เสมอ ภาวะนี้พบบ่อยในคนที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะได้รับการกระทบกระแทกที่ศีรษะอยู่เสมอๆ โดยเฉพาะนักมวย นักกีฬา การกระทบกระแทก ทำให้เนื้อสมองตายเป็นจำนวนมากจะทำให้มีอาการสมองเสื่อม

๖) เกิดจากเนื้อสมองในสมอง โดยเฉพาะเนื้อสมองที่เกิดจากทางด้านหน้าของสมอง

อาการโรคสมองเสื่อม

ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ สามารถแบ่งระดับความรุนแรงได้ ๓ ระดับ ดังนี้

๑) ระดับอ่อนหรือไม่รุนแรง (Mild) เป็นระดับที่มีภาวะสมองเสื่อมเล็กน้อย ในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีอาการหลงลืม โดยเฉพาะลืมเรื่องที่เพิ่งเกิด เช่นลืมว่าวางของอยู่ไหน จำชื่อคนหรือสถานที่ที่คุ้นเคยไม่ได้ ส่วนความจำในอดีตยังดีอยู่เริ่มมีความบกพร่องในหน้าที่การงานและสังคมอย่างเห็นได้ชัดแต่ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวันได้ และการตัดสินใจยังค่อนข้างดี

๒) ระดับปานกลาง (MODERATE) ในระยะนี้ความจำจะเริ่มเสื่อมมากขึ้น มีความบกพร่องในความเข้าใจ ความสามารถในการเรียนรู้ การแก้ปัญหาและการตัดใจ เช่นไม่สามารถคำนวณตัวเลขง่าย ๆ ได้ เปิดโทรทัศน์ไม่ได้ทำอาหารที่เคยทำไม่ได้ ทั้งที่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เคยทำได้มาก่อน ลืมแม้กระทั่งชื่อคนในครอบครัวในช่วงท้ายของระยะนี้ผู้ป่วยอาจมีอาการทางจิต เช่น ประสาทหลอน ผู้ป่วยในระยะนี้เริ่มไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ การปล่อยให้อยู่คนเดียวอาจเป็นอันตรายจำเป็นต้องอาศัยผู้ดูแลตามสมควร

๓) ระดับรุนแรง (SEVERE) ในระยะนี้ผู้ป่วยจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลยแม้แต่การทำกิจวัตรประจำวันต้องมีผู้เฝ้าดูแลตลอดเวลา แม้แต่ความจำก็ไม่สามารถจำสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นได้เลย จำญาติพี่น้องไม่ได้หรือแม้แต่ตนเองก็จำไม่ได้ มีบุคลิกที่เปลี่ยนไป เคลื่อนไหวช้า ระยะนี้อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุต่อชีวิตได้ ระยะเวลาการดำเนินของโรคอาจแตกต่างกันในแต่ละคน โดยระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีอาการ (ระดับอ่อน) จนเสียชีวิต (ระดับรุนแรง) โดยเฉลี่ยจะประมาณ ๘-๑๐ ปี

การรักษาป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

๑. การบริหารสมอง (Brain Activation) สามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการฝึกทักษะการใช้มือ เท้า และประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ให้สามารถรับรู้ข้อมูลและเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ทั้งในรูปแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ หรือแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว โดยทำอย่างต่อเนื่องจนเกิดการเชื่อมโยงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและสมองส่วนต่างๆ ทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ส่งผลโดยตรงกับโครงสร้าง ของสมอง เกิดการพัฒนา และทางอ้อมทำให้ร่างกายแข็งแรงมีพลัง จิตใจสดชื่นแจ่มใส เกิดความสุข อารมณ์ดี สารเคมีในสมองจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (endorphin) ส่งผลดีต่อสมอง

ตัวอย่างกิจกรรมช่วยบริหารสมอง เช่น

๑.๑ การเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาทำงานเชื่อมโยงประสานสัมพันธ์กันทั้งระบบ

๑.๒ การเล่นหมากรุก หมากฮอส หมากล้อม Cross word โยคะ รำมวยจีน เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้น สมองให้เกิดผลทางตรงได้ คือ สมองส่วนต่างๆ ต้องคิดและวางแผน มีการตัดสินใจ สมาธิ เกิดการประสานกัน ของกล้ามเนื้อมือกับตาส่วนการเชื่อมโยง

๑.๓ การต่อจิ๊กซอว์ เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการคิด การวางแผนและจินตนาการภาพอย่างมีทิศทาง มีการทำงานที่ประสานกันของกล้ามเนื้อมือและตา การกะระยะ การตัดสินใจ ทำให้เกิดสมาธิ

๑.๔ การทำงานบ้านหรืองานอดิเรก ก็สามารถบริหารสมองได้เช่นกัน ด้วยการทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือ ทั้ง ๒ ข้างทำงานประสานกัน เช่น การใช้มือทั้งสองข้างจับไม้กวาดสองด้ามกวาดบ้านพร้อมกัน การล้างรถ และเช็ดรถด้วยสองมือ หรือฝึกทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้ร่างกายซีกซ้ายและขวาทำงานด้วยกัน ก็เท่ากับ ช่วยให้สมองทั้ง ๒ ซีก ได้รับการกระตุ้นและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

๑.๕ การฟังเพลง อาจหลับตาเพื่อจะได้มีสมาธิจดจ่อกับดนตรีได้ดีขึ้น

๑.๖ การปั้นตุ๊กตาด้วยดินน้ำมัน หรือประดิษฐ์ดอกไม้จากแป้ง ก็จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทาง ผิวหนังให้ได้รับรู้มากขึ้น

๒. การขจัดความเครียด จะช่วยให้ความคิดแจ่มใส ซึ่งแนวทางที่ดีที่สุดคือ การเรียนรู้วิธีการและหารูปแบบ ที่เหมาะสมกับตนเองให้มากที่สุด และสามารถนำมาใช้ได้กับชีวิตจริง ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หาเวลาผ่อนคลายให้กับตนเอง หายใจให้ถูกวิธี โดยฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ และการทำสมาธิ เป็นต้น

๓. อาหารบำรุงสมอง การเลือกกินอาหารที่มีสารบำรุงสมองอย่างเหมาะสม จะทำให้สุขภาพของสมองเจริญเติบโตแข็งแรง สามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสารอาหารที่บำรุงสมองมีหลายชนิดด้วยกัน ได้แก่

คาร์โบไฮเดรต : ธัญพืชหรือถั่ว

กรดโฟลิก : ผักใบเขียวทุกชนิด แครอต แคนตาลูป ฟักทอง อะโวคาโด ธัญพืชและถั่วต่างๆ ตับ ไข่แดง ข้าวซ้อมมือ น้ำส้ม มะนาว สตอเบอรร์รี กล้วย น้ำว้า

กรดอะมิโน : ถั่วเหลือง ชีส อัลมอนด์ ถั่วลิสง งา เมล็ดฟักทอง นม หอย กุ้ง

วิตามินบี ซีและอี : ธัญพืชและถั่ว เนื้อสัตว์ต่างๆ ผักสีเขียว นม กล้วย ไข่ ผลไม้รสเปรี้ยว

แร่ธาตุ ได้แก่ แมกนีเซียม โพแทสเซียม สังกะสี ไอโอดีน : ธัญพืชและถั่วต่างๆ ผักใบเขียว เมล็ดฟักทอง กล้วย ส้ม องุ่น ลูกพรุน เนื้อสัตว์และอาหารทะเลต่างๆ นม โยเกิร์ต

โอเมก้า-๓ : ปลาทะเลน้ำลึก ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ที่มี EPA และ DHA

เลซิทิน : ไข่แดง ตับ ถั่วเหลือง

๒. เจ้าหน้าที่กองการแพทย์ ได้ดำเนินการตรวจสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลทั้ง ๑๗ ชุมชน โดยผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการให้บริการ ดังนี้

๒.๑ ตรวจสุขภาพทั่วไปและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพอนามัย เช่น วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว เป็นต้น

๒.๒ ตรวจวัดความสามารถในการทรงตัว (Time up and go test)

๒.๓ ตรวจวัดสายตา เพื่อประเมินการมองเห็นที่อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม

๒.๔ ประเมินการใช้ยาที่เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกพรุน

๒.๕ คัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม (โรคอัลไซเมอร์)

๒.๖ ตรวจสุขภาพฟันและช่องปาก

โดยดำเนินการในเดือนสิงหาคม ๒๕๕๙ – เดือนกันยายน ๒๕๕๙ มีผู้สูงอายุๆได้รับการคัดกรองจำนวนทั้งสิ้น ๒๗๔ ราย สรุปผลการคัดกรองดังนี้

ชุมชน	จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมิน (คน)	ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม (คน)	ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดสมองเสื่อม (คน)
ท่าขาม-บ้านฮ่อม	๕	๐	๐
บ้านหลวย	๒๒	๑๐	๒
สันดอนรอม	๑๖	๒	๑
หนองเส้ง	๒๓	๕	๐
ไก่แก้ว	๑๑	๑	๑
สันป่ายางหลวง	๒๔	๕	๐
จามเทวี	๘	๓	๑
มหาวัน	๕๑	๑๓	๕
ประตูลี้	๒๒	๑๑	๒

ชุมชน	จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมิน (คน)	ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม (คน)	ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดสมองเสื่อม (คน)
พระคงฤาษี	๒	๐	๐
ช่างฆ้อง	๑๔	๖	๓
บ้านท่า-ท่านาง	๑๗	๙	๐
ชัยมงคล	๓	๐	๐
สันป่ายางหน่อม	๙	๔	๒
สวนดอก	๒๘	๘	๒
หน้าสถานีรถไฟ	๑๕	๖	๒
ศรีบุญเรือง	๔	๑	๐
รวม	**๒๗๔**	**๘๔**	**๒๑**

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ บรรลุตามวัตถุประสงค์ .....-.....

ตัวชี้วัดการบรรลุผลสัมฤทธิ์

☑ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เนื่องจาก.....

ตัวชี้วัดโครงการ

๑. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองลำพูน (กลุ่ม๑ ติดสังคมและกลุ่ม๒ ติดบ้าน) เข้าร่วมโครงการตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ร้อยละ ๑๐๐

๒. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ ๑๐๐

ผลการดำเนินงาน

๑. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองลำพูน (กลุ่ม๑ ติดสังคมและกลุ่ม๒ ติดบ้าน) เข้าร่วมโครงการจำนวน ๒๗๔ คน คิดเป็น ร้อยละ ๙๑.๓๓

๒. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม จำนวน ๒๗๔ คน คิดเป็น ร้อยละ ๑๐๐

สรุป ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองลำพูน (กลุ่ม๑ ติดสังคมและกลุ่ม๒ ติดบ้าน) เข้าร่วมโครงการจำนวน ๒๗๔ คน คิดเป็น ร้อยละ ๙๑.๓๓ ไม่ผ่านตามตัวชี้วัดที่ตั้งไว้ในโครงการ คือ ร้อยละ ๑๐๐

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมในแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๒๗๔ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๓,๐๐๐ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๓,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....๐.....บาทคิดเป็นร้อยละ.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☐ ไม่มี

☑ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ผู้สูงอายุบางส่วนอาจมีความยากลำบากในการเดินและการเคลื่อนไหว จึงเดินทางมายังสถานที่ในแต่ละชุมชน ที่ใช้ในการคัดกรองด้วยความยากลำบาก บางรายไม่มีคนมาส่ง จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนน้อย ไม่ถึงตามเป้าหมายของโครงการที่ตั้งไว้

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) ในปีงบประมาณถัดไป อาจดำเนินการคัดกรองผู้สูงอายุโดยบูรณาการกิจกรรมร่วมกับกิจกรรมการแจกเบี้ยยังชีพของกองสวัสดิการสังคม หรือกิจกรรมประชุมประจำเดือนของแต่ละชุมชน เพื่อเพิ่มจำนวนกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(นางสาวรุ่งชฎาพร ใจยา)

ตำแหน่ง นักอาชีวบัดปฏิบัติการ

วันที่๒๗ กันยายน ๒๕๕๙

ภาพกิจกรรมโครงการป้องกันความพิการผู้สูงอายุเทศบาลเมืองลำพูน ประจำปี ๒๕๕๙
การประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มและการเกิดภาวะสมองเสื่อมแก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลทั้ง ๑๗ ชุมชน

ตรวจสุขภาพทั่วไปและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพอนามัย เช่น วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว

ตรวจวัดสายตา เพื่อประเมินการมองเห็นที่อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม

ตรวจวัดความสามารถในการทรงตัว (Time up and go test)

ภาพกิจกรรมโครงการป้องกันความพิการผู้สูงอายุเทศบาลเมืองลำพูน ประจำปี ๒๕๕๙
การประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มและการเกิดภาวะสมองเสื่อมแก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลทั้ง ๑๗ ชุมชน

อบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเรื่องการป้องกันภาวะสมองเสื่อม และจัดทำตาราง ๙ ช่องส่งเสริมความจำ

คัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม (โรคอัลไซเมอร์)