

1. ชื่อผลงาน : เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุเขตชนบท อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย (Age-Friendly Community Mae Lao District, Chiang Rai Province)

2. ชื่อหน่วยงาน / องค์กรและที่อยู่ งานการพยาบาลชุมชน กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลแม่ลาว อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

3. คำสำคัญ : เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Community) , ผู้สูงอายุ , เขตชนบท

4. สรุปผลงานโดยย่อ : การพัฒนาเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ และการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชนบท แบบบูรณาการโดยการมีส่วนร่วมของทีมหมอครอบครัว ครอบครัวยุคน้อย ชุมชน ท้องถิ่น และทุกภาคส่วน ร่วมกันพัฒนาเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุตามแนวทางของ WHO 8 องค์ประกอบ บูรณาการและเป็นองค์รวมตามบริบทพื้นที่ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองดำรงชีวิตประจำวันได้ เข้าถึงบริการทางสังคมและบริการทางสุขภาพอย่างทั่วถึงครอบคลุม มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นพลังทางสังคม

5. บริบท ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ : อำเภอแม่ลาว ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ 2559 คือ ร้อยละ 20.45 และในสถานการณ์ปี 2566 พบว่ามีผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25.73 ซึ่งเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ระดับสุดยอด (Super Aged society) เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม อาจเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ผู้สูงอายุ 1 คนอาจมีโรคร่วมหลายโรค อาทิ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม โรคสมองเสื่อม พัลตตกหล่อม ต้อกระจก โรคซึมเศร้า ช่องปากและฟัน เป็นต้น การทำงานของแต่ละหน่วยงานแยกส่วน ขาดการเชื่อมโยงประสานงานกัน อาคารสถานที่ราชการบางแห่งไม่เอื้ออำนวย ที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การเข้าถึงบริการภาครัฐไม่สะดวก ไม่มีรายได้ เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจมากขึ้น และส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวตามมาด้วย ดังนั้นทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องต้องร่วมมือกันพัฒนาและเตรียมความพร้อมในการรองรับสังคมสูงวัย เพื่อพัฒนาให้เกิดเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุในเขตชนบท อำเภอแม่ลาวขึ้น

6. เป้าหมาย : ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง ดำรงชีวิตประจำวันได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นพลังทางสังคม
วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อเตรียมการรองรับสังคมผู้สูงอายุและการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชนแบบบูรณาการโดยการมีส่วนร่วมของทีมหมอครอบครัว ครอบครัวยุคน้อย ชุมชน ท้องถิ่น และทุกภาคส่วน
- 2) เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ในการดำเนินงานเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุในระดับพื้นที่
- 3) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

7. ตัววัดความสำเร็จที่สำคัญ (Key Measure of Improvement) :

- ได้รับเลือกเป็นต้นแบบ “เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุในเขตชนบท” ของจังหวัดเชียงราย และได้รับมอบตราสัญลักษณ์เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและผู้พิการ จากกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ปี 2566
- ได้รับเลือกเป็นต้นแบบ “ศูนย์ส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพ IMC ในชุมชน” ต้นแบบของจังหวัดเชียงราย
- ได้รับโล่รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1 การนำเสนอผลงาน Good Practice “เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ” ในการประชุมวิชาการนำเสนอผลงานและนวัตกรรม บุคลากรสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ประจำปี 2566

8.กิจกรรมการพัฒนา (Quality Improvement Process)

- 1) พยาบาลผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ (Care Manager) ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำยุทธศาสตร์เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Community) เขตสุขภาพที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่
- 2) ประชุมชี้แจงเรื่องเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและแผนยุทธศาสตร์ AFC ในที่ประชุม พขอ.
- 3) ประชุมชี้แจงและวางแผนการดำเนินงาน AFC กับผู้นำชุมชน ท้องถิ่น รพสต.เครือข่าย และทีมงานที่เกี่ยวข้อง ในพื้นที่นำร่อง ตำบลจอมหมอกแก้ว อำเภอแม่ลาว
- 4) ประชุมสร้างความรู้ ความเข้าใจเรื่องเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุตามเกณฑ์ WHO แก่ประชาชนในหมู่บ้านและประเมินตนเองของแต่ละหมู่บ้านตามเกณฑ์ AFC 8 องค์ประกอบ
- 5) ประชุมเชิงปฏิบัติการคณะกรรมการระดับอำเภอ (พขอ) โดยมีนายอำเภอแม่ลาว เป็นประธานและร่วมวางแผนการดำเนินการขับเคลื่อนงานผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์อำเภอ
- 7) ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนยุทธศาสตร์เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Community) ร่วมกับ ผู้นำชุมชน ท้องถิ่น รพสต.เครือข่าย และทีมงานที่เกี่ยวข้อง
- 8) สรุปและถอดบทเรียนการดำเนินงานเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ
- 9) ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานแก่ผู้บริหาร, คณะกรรมการ พขอ. และผู้นำชุมชน ท้องถิ่น
- 10) ขยายผลการดำเนินงานเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Community) ในตำบลอื่นที่สนใจต่อไป

9. ผลการดำเนินงานหรือการประเมินผลการเปลี่ยนแปลง (Performance) :

- ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกัน SWOT Analysis วางแผนจัดทำยุทธศาสตร์ เกิด House model ผู้สูงอายุอำเภอแม่ลาว
- มี Roadmap Age-Friendly Community 5 year plan Maelao Distric
- เกิดการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ทั้งภายในและภายนอกชุมชน ดังนี้ หน่วยงานราชการ วัด โรงเรียนผู้สูงอายุมีการออกแบบพื้นที่ สาธารณะและอาคารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ร้อยละ 80
- ผู้สูงอายุได้รับการปรับปรุงที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ร้อยละ 70 อีกร้อยละ 30 วางแผนปรับปรุง ปีงบประมาณ 2567
- ผู้สูงอายุกลุ่ม Long Term Care, Intermediate Care และ Palliative care ได้รับการดูแลตาม Care plan โดย Care Giver ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรกรมอนามัย ร้อยละ 100
- ผู้สูงอายุกลุ่ม Long Term Care, Intermediate Care และ Palliative care เกิดภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ 0
- มีศูนย์มิตรภาพบำบัดและศูนย์ส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพในชุมชน 4 แห่ง, โรงเรียนผู้สูงอายุ 2 แห่งที่ดำเนินงานต่อเนื่อง
- มีชมรมผู้สูงอายุทุกหมู่บ้านและมีกิจกรรมในชมรม ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี เกิด NCD รายใหม่ลดลง ร้อยละ 20 ไม่พบผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้ารายใหม่
- เกิดนวัตกรรมในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนและผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านติดเตียง เช่น ผ้าอ้อมแบบผ้าซักได้ แผ่นรองขับแบบซักได้, แผ่นประคบมือถือสมุนไพร, สลีนุญ เบาะบุญ หมอนบุญ ช่วยลดและป้องกันการเกิดแผลกดทับ, ตุ๊กตาข้างน้อยบริหารมือ, กางเกงเปิดเป้าสะดวกใช้, ที่บริหารมือด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน และแผ่นพุงหลังลูกนั่งสบาย และนวัตกรรมศูนย์มิตรภาพบำบัดในชุมชน เป็นต้น

10. บทเรียน : เกิดนวัตกรรม “เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุเขตชนบท (Age - Friendly Community) อำเภอแม่ลาว”

- แนวคิดการทำงานกับชุมชนให้ประสบความสำเร็จ “มีใจ มีทีม มีทุน ร่วมเกื้อหนุน เพื่อความยั่งยืน” และ “ช่วยกัน คิดสร้างสรรค์ และ สร้างเครือข่าย” ที่เข้มแข็ง
- การจะเกิดเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ต้องให้ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่นและทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการดำเนินงานทุกขั้นตอนและมีการประสานการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง
- การทำงานจะสำเร็จได้ต้องมีการสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งทั้งในองค์กรและในชุมชน
- ให้ชุมชนและท้องถิ่น เป็นพระเอก นางเอก เราเป็นที่ปรึกษาและที่เลี้ยง
- ทำให้เขารู้สึกเป็นเจ้าของและการทำงานด้วยใจ มีความสุขในการทำงาน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

- ผู้บริหารเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุน : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล นายอำเภอ สสอ. ผู้นำชุมชน เครือข่ายสุขภาพ และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
- ประเด็นงาน“ผู้สูงอายุ” : ขับเคลื่อนทั้งอำเภอ (พขอ) และ ท้องถิ่น (พขท)
- จิตอาสาศูนย์มิตรภาพบำบัด : มีใจให้การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุในชุมชน
- มีผู้นำชุมชนที่เข้มแข็ง : กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน, สอ.บต, สท. ปราชญ์ชาวบ้าน ฯลฯ มีส่วนร่วมและให้การสนับสนุนในการดำเนินโครงการ AFC ทุกกิจกรรม
- ท้องถิ่น(อบต) : เห็นความสำคัญ ส่งเสริมสนับสนุนทั้งเจ้าหน้าที่และงบประมาณในการดำเนินงาน / โครงการผู้สูงอายุในชุมชน
- มีเครือข่ายในชุมชนที่เข้มแข็ง : จิตอาสา, อสม. , Care Giver, กลุ่มผู้สูงอายุ
- ทีมหมอครอบครัว 3 หมอ : ร่วมกันทำงานเป็นทีมร่วมกับมีเครือข่ายที่เข้มแข็ง (บ ว ร)

11.รายชื่อผู้พัฒนา/สมาชิกทีม : นางมาลีจิตร ชัยเนตร Care Manager ผู้สูงอายุ , ทีมสหสาขาวิชาชีพ , รพ.สต เครือข่าย, ผู้นำชุมชน, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในอำเภอแม่ลาว

12. ข้อมูลการติดต่อประสานงาน : นางมาลีจิตร ชัยเนตร พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ (งานการพยาบาลชุมชน) กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลแม่ลาว อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย มือถือ 085-8649838
Email : maleejit45@gmail.com