

1. ชื่อผลงาน /เรื่องเล่า : การพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) เครือข่ายสุขภาพอำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย
2. คำสำคัญ: การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว , Long term care, การมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index)
3. ชื่อและที่อยู่ขององค์กร: ศูนย์ดูแลต่อเนื่อง (COC) โรงพยาบาลแม่ลาว อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย
4. สมาชิกทีม:
 1. ศูนย์ COC (พว.มาลีจิตรี ชัยเนตร หัวหน้าศูนย์ดูแลต่อเนื่อง, APN สาขาเวชปฏิบัติชุมชน Home Care Manager อำเภอแม่ลาว ,พว.รุ่งลาววัลย์ กาวิละ พยาบาลวิชาชีพ Manager ผู้สูงอายุ)
 2. ทีมสหสาขาวิชาชีพ, เจ้าหน้าที่ รพสต.เครือข่าย 9 แห่ง , PCU รพ. 1 แห่ง
 3. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอำเภอแม่ลาว (3 เทศบาล 4 อบต.)
 4. จิตอาสาศูนัยมิตรภาพบำบัดอำเภอแม่ลาว 12 แห่ง
5. ที่มาของเรื่องราว : การพัฒนาระบบบริการผู้สูงอายุ เป็นหนึ่งในนโยบายสำคัญของกระทรวงสาธารณสุขอำเภอแม่ลาว มีประชากรทั้งสิ้น 27,036 คน มีประชากรผู้สูงอายุ 6,007 คน คิดเป็นร้อยละ 22.21 ซึ่งจากสถิติพบว่าอำเภอแม่ลาวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และจากการสำรวจการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) พบว่ามีกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง (4,556 คน, 1,383 คน และ 68 คน) คิดเป็นร้อยละ 75.85 , 23.02 และ 1.13 ตามลำดับ และผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรังที่ต้องรับยาต่อเนื่อง ผู้สูงอายุบางคนกลายเป็นผู้พิการร่วมด้วยเนื่องจากไม่ได้รับการดูแลส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นทีมสุขภาพ(ทีมหมอครอบครัว)อำเภอแม่ลาว จึงต้องมีการวางแผนจัดการป้องกันปัญหาที่จะเกิดกับผู้สูงอายุร่วมกับภาคีภาคส่วนต่างๆในชุมชนและในอำเภอ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขทั้งกายและใจเป็นผู้สูงอายุที่แก่อย่างสง่าและชราอย่างมีคุณภาพ
6. สรุปเรื่องเล่าที่แสดงให้เห็นความพยายามในการแก้ปัญหาหรือพัฒนา

จากสถิติผู้สูงอายุอำเภอแม่ลาว ปี พ.ศ 2559 พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 22.21 ซึ่งก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งหมด) ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย ครอบครัวและชุมชน รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการดูแลของโรงพยาบาลที่เพิ่มมากขึ้น ข้าพเจ้าในฐานะพยาบาลผู้เชี่ยวชาญสาขาเวชปฏิบัติชุมชนปฏิบัติงานเป็นหัวหน้างานศูนย์ดูแลต่อเนื่องซึ่งต้องดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ติดเตียง ที่พบจำนวนผู้ป่วยมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สามารถดูแลได้ทั่วถึงเกิดภาวะแทรกซ้อนมากขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งต้องให้การดูแลระยะยาว จึงได้มีการคืนข้อมูลผู้สูงอายุร่วมกับเครือข่ายสุขภาพ ให้แก่ ผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประธานผู้สูงอายุอำเภอและตำบลต่างๆ จิตอาสาศูนัยมิตรภาพบำบัด ในหัวข้อ “**อุ้งใจ...ภาษาผู้สูงอายุ การส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแม่ลาว**” จนเกิดความตระหนักถึงปัญหาและร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมแก้ไขปัญหา และประเมินผลโดยชุมชนมีส่วนร่วม เกิดชุมชนต้นแบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (LTC) ใน ภายใต้โครงการ “**สุขภาพ สบายใจ โดยอาสาสมัครอาชีพ ดูแลผู้สูงวัย ตำบลจอมหมอกแก้ว**” โดยมีนายก อบต.สนับสนุน ส่งเสริมให้ตัวแทนองค์กร

ปกครองส่วนท้องถิ่นเข้าร่วมอบรมเป็น Manager ผู้สูงอายุ ร่วมกับพยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลและ รพสต. นำความรู้ที่ได้รับ มาจัดกระบวนการทำงานร่วมกันโดยจัดตั้งคณะกรรมการและคณะทำงาน ประชุมวางแผนการดำเนินงาน รับสมัครจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุ ได้จำนวน 60 คน หลังจากนั้นอบรมพัฒนาศักยภาพเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานให้จิตอาสา ความรู้ในการใช้แบบสอบถาม/แบบคัดกรองต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ จิตอาสาและคณะทำงาน เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามประเมินปัญหาผู้สูงอายุ 11 หมู่บ้าน , 903 คน สอบถามปัญหาอย่างเป็นองค์รวม และบูรณาการ ทั้งหมด 8 ด้าน ได้แก่ ปัญหาสุขภาพกาย แบ่งเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ติดเตียง ติดสังคมและผู้สูงอายุที่พิการ ปัญหาสุขภาพจิต (ซึมเศร้า วิตกกังวล ซึมโหมเห ฉุนเฉียวง่าย) ปัญหาความทรงจำ(ความจำเสื่อม หลงลืมง่าย เหนงา) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ (ไม่มีรายได้ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ยากจน) ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย (ไม่มีที่อยู่อาศัย ที่อยู่ทรุดโทรม ห้องน้ำไม่เหมาะสม ไม่มีประปา) ปัญหาด้านสังคม (ไม่มีบุตรหลานดูแล ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม พิกการเป็นอัมพาต) ปัญหาความเดือดร้อน และปัญหาอื่นๆ ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ และหาแนวทางแก้ไขปัญหา โดยประสานงานร่วมแก้ไขปัญหากับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล , รพสต., พมจ., กศน. ผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และจิตอาสาศุนย์มิตรภาพบำบัด

จัดอบรม Care giver 70 ชั่วโมง จำนวน 35 คน เพื่อให้มีความรู้และทักษะในการดูแลผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง โดยมี Home care manager และ Care manager ผู้สูงอายุโรงพยาบาลและ รพสต.เป็นผู้เลี้ยง จนท.อบต. อสม. จิตอาสา ออกเยี่ยมบ้านให้การดูแลช่วยเหลือ ผู้ป่วยกลุ่มติดบ้าน ติดเตียงต่อเนื่องด้วยตนเองทุกเดือน รายงานข้อมูลการเยี่ยมบ้านให้แก่ จนท.รพสต. และโรงพยาบาล กรณีเกินขีดความสามารถประสานส่งต่อผู้ป่วยได้ ถูกต้องเหมาะสม จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถไปไหนมาไหนได้ (กลุ่มติดสังคม) เช่น จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มปลูกผักปลอดสารเคมี กิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน 2 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดท่าต้นตัน และโรงเรียนผู้สูงอายุจอมหมอกแก้ว ช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง ช่วยทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

7. การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง

ชุมชนและทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (LTC) ผู้สูงอายุได้รับการดูแลต่อเนื่องครอบคลุมทุกกลุ่ม ทั้งกลุ่มติดบ้าน ติดเตียง ติดสังคม กลุ่มผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง ได้รับการเยี่ยมบ้านต่อเนื่องทุกราย เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่ลาว 5 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลปากอคำ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดสันตันแห่น โรงเรียนผู้สูงอายุวัดท่าต้นตัน โรงเรียนผู้สูงอายุจอมหมอกแก้ว และโรงเรียนผู้สูงอายุบัวสลี ช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านการอ่านการเขียนมากขึ้น มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า ลดภาวะความเครียด มีความสุขไม่เหงา ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจจากครุจิตอาสา ผู้สูงอายุได้พบปะ แลกเปลี่ยน สังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝึกอาชีพ เช่น ทำไม้กวาดทางมะพร้าว ทำซุ้มประตูทางมะพร้าว สานตะกร้า ทำเหรียญโปรยทาน ทำขนม ประดิษฐ์ของจากวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น สร้างสัมพันธภาพ อัยสอนหลาน หลานสอนอัย ฟันฟูภูมิปัญญาชาวบ้าน ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร หมอเมือง หมอพื้นบ้าน หลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น ผู้สูงอายุได้รับการปรับปรุง ซ่อมแซมบ้าน จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน เช่น ปรับปรุงห้องน้ำห้องส้วม ปรับปรุงบ้านที่ทรุดโทรมให้มั่นคง ทำหลังคาบ้าน ทำราวฝึกเดิน เป็นต้น ผู้สูงอายุออกเยี่ยมเยียนดูแลผู้สูงอายุด้วยกันในลักษณะ มิตรช่วยมิตร เพื่อนช่วยเพื่อน ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จิตอาสาและเจ้าหน้าที่ มีความสุขใจในการทำงานร่วมกับชุมชน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับชุมชน

8. บทเรียนที่ได้รับ:

“หัวใจการบริการผู้สูงอายุในชุมชน” อำเภอแม่ลาว โดยภาคีหลัก 3 ภาคี ได้แก่ ภาคีบริการชุมชน / ท้องถิ่น , ภาคีบริการสุขภาพ และภาคีบริการสังคม ผู้ให้บริการผู้สูงอายุและผู้ใช้บริการต้องมีเจตคติทางบวกต่อผู้สูงอายุและความสูงอายุเป็นพื้นฐานการจัดบริการ บุคลากรต้องมีความเอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ บริการใหม่ที่ใส่ใจผู้สูงอายุ ได้แก่ โรงพยาบาลและ รพ.สต. เอื้ออาทรผู้สูงอายุ , ระบบบริการที่เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ , สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ เป็นสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเข้าถึงได้ทั้งในหน่วยบริการ ในชุมชน และที่บ้าน แนวคิดการสร้างความสุข 5 มิติ ของผู้สูงอายุอำเภอแม่ลาว ประกอบด้วย “สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบสมศักดิ์ศรี” เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขทั้งกายและใจ เป็นบุคคลที่แก่อย่างสง่าและชราอย่างมีคุณภาพ

9. การติดต่อกับทีมงาน:

1. พว.มาลีจิตร ชัยเนตร ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ Tel 085-8649838

Email : maleejit45@gmail.com

2. พว.รุ่งลาวัลย์ กาวิละ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ Tel 085-4005529

Email : rkawila@gmail.com