



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

เกณฑ์การประเมินและคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุคุณภาพด้านสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. ชื่อชมรม .....
2. ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ชื่อบ้าน.....  
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
3. ชมรมเริ่มจัดตั้งครั้งแรกเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
4. หน่วยงานที่รับผิดชอบ (รพ./รพ.สต./สสอ.).....
5. ชื่อ - สกุล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ.....  
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail:.....
6. ชื่อ - สกุล ประธานชมรมผู้สูงอายุ.....  
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail: .....
7. ดำรงตำแหน่งประธานมาตั้งแต่เดือน.....พ.ศ.....รวม.....ปี
8. กรรมการบริหารชมรมมีจำนวน.....คน มีสมาชิกจำนวน.....คน
9. กิจกรรมหลักที่ชมรมผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่
  - 1) .....
  - 2) .....

## เกณฑ์การประเมินและคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุคุณภาพด้านสุขภาพ

เกณฑ์	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การบริหารจัดการ	20	
2. กิจกรรมด้านสุขภาพ	70	
2.1 กิจกรรมด้านสุขภาพกาย - ใจ 5 ด้าน (58 คะแนน)		
2.2 กิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อม (12 คะแนน)		
3. การประดิษฐ์/นำเครื่องมือ/องค์ความรู้/นวัตกรรมด้านการส่งเสริม ดูแลผู้สูงอายุ มาประยุกต์ใช้ในชมรม	10	
รวม	100	

### ผลการประเมินให้คะแนน:

คะแนน 91 – 100	ระดับ ดีเด่น
คะแนน 81 – 90	ระดับ ดีมาก
คะแนน 71 – 80	ระดับ ดี
คะแนน 51 – 70	ระดับ ผ่านเกณฑ์ตำบล LTC

ผู้ประเมินโดย รพ.สต. ร่วมกับ ชมรมผู้สูงอายุ ..... วันที่ .....

รพ.สต./รพช. ....

หน่วยงานระดับจังหวัด .....

หน่วยงานระดับเขต .....

## รายละเอียดการประเมินและคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุคุณภาพด้านสุขภาพ

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
<b>1. ด้านการบริหารจัดการ</b>	<b>20 คะแนน</b>	
1.1 มีการประชุมของคณะกรรมการชมรมและสมาชิก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อจัดทำแผนงานด้านสุขภาพ พร้อมบันทึกการประชุมเป็นหลักฐาน	3	
1.2 มีการใช้แผนส่งเสริมสุขภาพดี ดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลในชุมชน (Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan)/ สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ/ App. Blue Book ในการเก็บข้อมูลสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรม	10	
1.3 มีแผนกิจกรรม/โครงการด้านสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพ โดยชมรมเป็นหลัก อย่างน้อย 1 โครงการ	2	
1.4 มีกองทุน การระดมทุนในการสนับสนุนกิจกรรมด้านสุขภาพ	2	
1.5 มีท้องถิ่น หรือชุมชนร่วมสนับสนุนกิจกรรมสุขภาพที่จัดโดยชมรม	3	
<b>2. กิจกรรมด้านสุขภาพ</b>	<b>70 คะแนน</b>	
2.1 กิจกรรมด้านสุขภาพ กาย - ใจ		
2.1.1 สมาชิกมีการประเมินสุขภาพตนเอง โดยใช้แผนส่งเสริมสุขภาพดี ดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลในชุมชน (Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้อยละ 80 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (10 คะแนน)</li> <li>- ร้อยละ 70 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (8 คะแนน)</li> <li>- ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (5 คะแนน)</li> <li>- มีการใช้น้อยกว่าร้อยละ 50 (3 คะแนน)</li> <li>- ไม่มีการใช้ (0 คะแนน)</li> </ul> หลักฐาน: ข้อมูลสภาวะสุขภาพในชมรม เหตุผล: 1. ส่งเสริมการใช้เครื่องมือของกรมอนามัย 2. มีการประเมินภาวะสุขภาพ 3. สามารถเก็บข้อมูลเพื่อติดตามระยะยาวได้	10	
2.1.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชมรมมีกิจกรรมด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สนับสนุนให้สมาชิก มีการออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับผู้สูงอายุและบริบท (5 คะแนน)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● มีการออกกำลังกายร่วมกันที่ชมรม อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง (2 คะแนน)</li> <li>● สมาชิกมีการออกกำลังกายที่บ้าน อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ (1.5 คะแนน)</li> </ul> </li> </ul>	12	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
<ul style="list-style-type: none"> <li>● มีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมออกกำลังกาย 3 ประเภท คือ (1.ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 2.ออกกำลังกายแบบแรงต้าน 3.การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) (1.5 คะแนน)</li> <li>- มีกิจกรรมการให้ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุให้กับสมาชิกชมรมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (4 คะแนน)</li> <li>- มีการประเมินสมรรถภาพทางกายและบันทึกข้อมูลการเปลี่ยนแปลงอย่างน้อย ร้อยละ 50 ของสมาชิกทั้งหมด (3 คะแนน) <ul style="list-style-type: none"> <li>● ลุก-ยืน-นั่ง 30 วินาที (1.5 คะแนน)</li> <li>● นิ่งเก้าอี้ ก้มแตะปลายเท้า (1.5 คะแนน)</li> </ul> </li> </ul>		
<p>2.1.3 กิจกรรมสร้างสุข/ป้องกันสมองเสื่อม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต/บริหารสมอง ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (7 คะแนน) <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมเชิงกลุ่ม เช่น กิจกรรมทางศาสนา ท่องเที่ยว งานอดิเรก จิตอาสา เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (4 คะแนน)</li> <li>● กิจกรรมเชิงบุคคล เช่น การบริหารสมอง ตามแนวทางกรมอนามัย หรืออื่น ๆ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (3 คะแนน)</li> </ul> </li> <li>- มีข้อมูลการประเมิน แบบคัดกรองดัชนีวัดสุขภาพจิต (TMHI – 15) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (3 คะแนน)</li> <li>- มีข้อมูลการประเมินคัดกรองภาวะสมองเสื่อมตามแนวทางกรมอนามัย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (2 คะแนน)</li> </ul>	12	
<p>2.1.4 กิจกรรมทันตสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีกิจกรรมให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติด้านการดูแลทันตสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง (5 คะแนน)</li> <li>- มีการตรวจสุขภาพช่องปากโดยบุคลากรสาธารณสุขปีละ 1 ครั้ง (4 คะแนน)</li> <li>- มีมุมทันตสุขภาพ/หรือแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (3 คะแนน)</li> </ul>	12	
<p>2.1.5 กิจกรรมด้านโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเครื่องมือในการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก สายวัด รอบเอว (1 คะแนน)</li> <li>- มีการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น ดัชนีมวลกาย วัดเส้นรอบเอว และ/หรือการประเมินพฤติกรรมการบริโภค พร้อมทั้งให้คำปรึกษา (3 คะแนน)</li> <li>- มีกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (3 คะแนน)</li> <li>- มีมุมให้ความรู้ด้านโภชนาการหรือบริเวณแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (3 คะแนน)</li> <li>- มีการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ ในการจัดประชุม/กิจกรรมในชมรม (2 คะแนน)</li> </ul>	12	
<p>2.2 กิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อม</p>	12	
<p>สถานที่และสิ่งแวดล้อม ต้องไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ (ประเมินจากการเยี่ยมชม, สังเกต) ดังนี้</p> <p>2.2.1 มีสภาพแวดล้อมภายในชมรมที่ไม่เสี่ยงต่อการสะดุดหกล้ม ไม่มีบันไดหรือพื้นต่างระดับ หากกรณีที่มีบันไดหรือทางลาด ต้องมีราวจับ (3 คะแนน)</p>		

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
<p>2.2.2 พื้นที่ต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์ชัดเจน บริเวณโดยรอบทั้งภายใน-ภายนอก ชมรมสะอาด ไม่รกรุงรัง มีการจัดเก็บของเป็นระเบียบ (3 คะแนน)</p> <p>2.2.3 มีสถานที่ตั้งชมรมและพื้นที่การจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ไม่ไกลจากที่พัก อยู่ในชุมชน เป็นต้น (2 คะแนน)</p> <p>2.2.4 มีส่วนสำหรับผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์มาตรฐานส้วมสาธารณะ ระดับประเทศ เช่น มีราวจับ ส้วมแบบชักโครก ไม่มีกลิ่นเหม็น หรือพื้นห้องส้วมแห้ง (2 คะแนน)</p> <p>2.2.5 บริเวณอาคารในชมรมมีการระบายอากาศดี โปร่ง ไม่แออัด (1 คะแนน)</p> <p>2.2.6 มีการดูแลความปลอดภัยภายในอาคาร เช่น การตรวจสอบการชำรุดของสายไฟ ปลั๊กไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือถังดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน (1 คะแนน)</p>		
<p><b>3 การประดิษฐ์/นำเครื่องมือ/องค์ความรู้/นวัตกรรมด้านการส่งเสริม ดูแลผู้สูงอายุ มาประยุกต์ใช้ในชมรม</b></p>	10 คะแนน	
<p>3.1 มีนวัตกรรม/ <b>สิ่งประดิษฐ์</b> ด้านการส่งเสริม ดูแลผู้สูงอายุ ที่ผลิตโดยใช้วัสดุที่มีอยู่ในชุมชน (5 คะแนน)</p> <p>ชื่อนวัตกรรม : .....</p> <p>ภาพถ่ายหลักฐาน:</p> <div data-bbox="276 1081 1035 1518" style="border: 1px solid black; padding: 20px; text-align: center;"> <p>ภาพถ่ายนวัตกรรมส่งเสริม/ดูแลผู้สูงอายุ</p> </div>		
<p>3.2 นวัตกรรม/<b>สิ่งประดิษฐ์</b> ด้านการส่งเสริม ดูแลผู้สูงอายุ ที่ได้รับรางวัล/มีการใช้ประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือสุขภาพของประชาชนในชุมชน (3 คะแนน)</p>		
<p>3.3 มีการประเมินผลและขยายการใช้นวัตกรรม/<b>สิ่งประดิษฐ์</b> ด้านการส่งเสริม ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น เช่น มีชมรมอื่นนำไปเป็นต้นแบบและใช้ในชมรม/ชุมชน (2 คะแนน)</p>		