

ผู้ร่วมดำเนินการอภิปราย

รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล สถาบันโภชนาการ
นพ.อภิรัตน์ กัตตัญญุตานนท์ รอง น.พ. สสจ. ฉะเชิงเทรา
นายนิวัฒน์ เกตุสวัสดิ์ นายกเทศมนตรีตำบลคลองแสนแสบ
ตำบลบางขนาก จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผู้ดำเนินการอภิปราย

พญ.นภาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กรอบการอภิปราย

การให้ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ และการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในระดับจังหวัด และระดับชุมชน

ประเด็นสำคัญ (Key message of the session)

รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล มีข้อเสนอแนะ ๒ ส่วน คือ

ด้านคุณภาพ สำหรับผู้สูงอายุทั่วไปโดยกำหนดออกเป็น โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
๓. กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ
๔. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
๕. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
๖. หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
๗. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
๘. กินอาหารสะอาดปลอดภัย
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ด้านปริมาณ ประมวลผลโดยโปรแกรม Optifood จัดทำเป็น “ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ” แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ ๑๔๐๐ ๑๖๐๐ และ ๑๘๐๐ กิโลแคลอรี ขึ้นอยู่กับเพศและกิจกรรมหนัก-เบา แบ่งเป็น ๓ กรณี ตามปริมาณการกินนม ๐-๑-๒ แก้ว

ในกลุ่มที่ไม่กินนมเลย นอกจากจะเพิ่มข้าวแป้ง และผลไม้แล้ว ยังต้องเพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ด้วย เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุยังเน้นเรื่องการดื่มน้ำให้เพียงพอ และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

นพ.อภิรัตน์ กัตตัญญุตานนท์ อภิปรายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดฉะเชิงเทราโดยเน้น ๒ เรื่องของ Big Five (ล้ม สมองเสื่อม กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปวดข้อ นอนไม่หลับ) โดยเสนอการเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุ เน้นการชะลอสมองเสื่อมและการป้องกันการหกล้ม การให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มพิเศษ ขยายเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก ๔ Smart และกลุ่มภาวะพึ่งพิง เน้นด้านพัฒนากำลังคน (Primary Care Cluster, Care Manager, Care Giver) การวางแผนการจัดการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล การประสานและให้ความร่วมมือขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การร่วมมือกับกรมอนามัยนำธงโภชนาการสู่การปฏิบัติผ่านเมนูท้องถิ่น

นายนิวัฒน์ เกตุสวัสดิ์ กล่าวถึงการนำนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพสู่การปฏิบัติ ซึ่งความสำเร็จของการดำเนินงานต้องอาศัยความร่วมมือของผู้นานในทุกกระดับ ในการแก้ไขปัญหาแบบองค์รวมทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยการทำงานแบบบูรณาการร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน นอกจากนี้ยังเสนอแนะให้เลือก อสม. ที่มีสุขภาพดี มีศักยภาพในการถ่ายทอดความรู้ และดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



Panelists:

Assoc. Prof. Dr. Prapaisri Sirichakwal, Institute of Nutrition

Dr. Apirat Katanyutanon MD, Provincial Deputy Chief
Medical officer

Mr. Niwat Katsawat, Mayor of Klong Saensaep Subdistrict

Moderator:

Dr. Napaphan Viriyautsakul, Director of Bureau of Nutrition

Area of Discussions : Nutrition education for elderly
and Implementation on elderly health promotion in
provincial and community level.

Key messages of session :

Assoc. Prof. Dr. Prapaisri Sirichakwal presentation
on healthy food guidelines which provide nutrition
education in 2 parts as follows:

1. Quality : According to “Food Based Dietary
Guidelines for Good Health in Elderly” or “9 Rules of
Dietary Intake”, elderly people should 1) eat variety
of food from all five food groups and maintain proper
weight 2) eat adequate amounts, especially brown
rice 3) eat plenty of vegetables and fruits regularly 4)
eat fish, lean meat, eggs, bean regularly 5) drink milk
and dairy product everyday 6) avoid high sugar, fat
and salt intake. 7) drink clean water adequately and
avoid sweet beverage 8) eat clean and safe food 9)
avoid or reduce alcoholic beverage intake

2. Quantity : According to Optifood programme,
Nutrition Flag for elderly in 3 levels based on

energy requirements 1,400 1,600 and 1,800 Kcal according
to gender and level of physical activities (light-heavy) and
provided into 3 tables according to amount of milk intake
per day (0-1-2 cups). For elderly who don’t drink milk,
more calories should be provided by not only more in rice
and fruit group but also more in meat group for enough
energy and nutrients requirement.

- **Dr. Apirat Katanyutanon** shared his experience in
promoting healthy elderly in Chachoengsao province, the
practice should focus on preventing dementia and falling
by using 4-Smart tools (Smart Walk, Smart Brain, Smart
Sleep, Smart Eat). For dependence elderly group, the
practice should be focused on Primary Care Cluster, Care
Manager and Care Giver capacity building. Tailor-made
intervention for individual elderly and local authority
collaboration are needed.

- **Mr. Niwat Katsawat** discussed on Policy Implementation
that the key to success is Community Leader. With
government, private sector and civil society collaboration to
solve problems in holistic approach which including economic
and social intervention. High potential and healthy Village
Health Volunteers are needed to communicate, share nutrition
knowledge and look after the elderly.

