




สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา
CHACHOENSAO PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน
Standard Operating Procedure : SOP

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

(รหัส ...การส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทองในชุมชน.)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา
กระทรวงสาธารณสุข

 <p>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา CHACHOENGSAO PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE</p>	<p>คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพประชากร วัยทองในชุมชน</p>	<p>รหัส แผ่นที่ ฉบับที่...../๒๕๖๐ แก้ไขครั้งที่ - วันที่อนุมัติ</p>
<p>กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ</p>	<p>ผู้จัดทำ นางกฤษณา ปันศิริ ผู้ตรวจสอบ (นางโสภา เวฬุตันติ) หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ</p>	<p>ผู้อนุมัติ (นายปรารธนา ประสงค์ดี) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด</p>

ประชากรวัยทำงานที่มีอายุ ๔๐ – ๕๙ ปี เรียกว่าช่วงวัยทอง เป็นประชากรกลุ่มใหญ่ คือ ประมาณร้อยละ ๒๘ ของประชากรของประเทศ วัยนี้อยู่ในช่วงของการทำงานเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคม ไปจนถึงการบริหารงานในระดับต่าง ๆ และเป็นที่พักพิงของประชากรวัยเด็กและผู้สูงอายุ ช่วงวัยทองจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ที่มีผลมาจากความเสื่อมถอยของร่างกาย รวมทั้งการลดลงของฮอร์โมนเพศในหญิงวัยทองที่เป็นผลมาจากรังไข่หยุดการทำงาน ไม่มีการตกไข่ เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน โดยเฉพาะฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดระดับลง สำหรับชายวัยทอง เป็นการพร่องหรือลดลงของฮอร์โมนแอนโดรเจน แบบค่อยเป็นค่อยไป การลดลงของฮอร์โมนเพศทั้งในหญิงและชายวัยทองจะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกายทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบกระดูกเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุน อาการวัยทองที่เกิดจากการลดลงของฮอร์โมนเพศทั้งหญิงและชายนั้น บางคนอาจไม่ปรากฏอาการ จึงไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง แต่บางคนมีอาการรุนแรงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการดำเนินชีวิต

ดังนั้น การดูแลสุขภาพและรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอาการต่าง ๆ ในวัยนี้ จะช่วยให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ผู้คนรอบข้าง และเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ไม่ป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้

๑. วัตถุประสงค์


๑. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข ตระหนักถึงการให้ความรู้/ประชาสัมพันธ์แก่ประชากรวัยทอง (กลุ่มอายุ ๔๐-๕๙ ปี) เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ที่มีความเสื่อมถอยของร่างกาย ในวัยทอง
๒. เพื่อให้กลุ่มประชากรวัยทอง มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับอาการและอาการแสดงของวัยทอง ได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ที่มีความเสื่อมถอยของร่างกาย ในวัยทอง และมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ วัยผู้สูงอายุ
- ๓) เพื่อให้สถานบริการสาธารณสุข มีการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทองอย่างเหมาะสม รวมทั้ง มีฐานข้อมูลสุขภาพของประชากรวัยทองในพื้นที่รับผิดชอบ

๒. ขอบเขต

๑. บุคลากรสาธารณสุข ระดับอำเภอ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทุกแห่ง
๒. ประชากรวัยทอง(อายุ ๔๐ – ๕๙ ปี) ในพื้นที่รับผิดชอบ
๓. การให้บริการคลินิกวัยทอง ในสถานบริการสาธารณสุข (ปี ๒๕๖๐ เริ่มต้นดำเนินใน รพ.สต.ทุกแห่ง)

๓. คำนียาม

- ๓.๑ ประชากรวัยทอง : ชาย อายุ ๔๐ – ๕๙ ปี , หญิง อายุ ๔๕ – ๕๙ ปี
- ๓.๒ การส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทอง คือ

 <p>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา CHACHOENGSAO PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE</p>	<p>คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพประชากร วัยทองในชุมชน</p>	<p>รหัส แผ่นที่ ฉบับที่...../๒๕๖๐ แก้ไขครั้งที่ - วันที่อนุมัติ</p>
--	---	---

๓.๒.๑ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

- ภาวะอ้วน/อ้วนลงพุง , เสียงสูงต่อโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง
- มีภาวะไขมันในเลือดสูง ,เป็นผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง รายใหม่
- ภาวะกระดูกพรุนกับวัยทอง

๓.๒.๒ จิตใจและอารมณ์เปลี่ยนแปลง

๔. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- ๔.๑ แบบประเมินอาการในสตรีวัยหมดระดู
- ๔.๒ แบบประเมินภาวะฮอร์โมนเพศชายบกพร่องโดยอาการทางคลินิก
- ๔.๓ แบบทดสอบสมรรถภาพทางเพศของผู้ชาย
- ๔.๔ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

๕. เอกสารอ้างอิง

- ๕.๑ แนวทางการอบรมบุคลากรสาธารณสุข ด้านการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทอง :
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
- ๕.๒ สมุดบันทึกสุขภาพประชากรวัยทอง


๖. แผนผังขั้นตอนการปฏิบัติงาน :

๖.๑ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา จัดการอบรมแนวทางการดำเนินงานและทบทวนความรู้ให้แก่ผู้รับผิดชอบระดับอำเภอ (สสอ. และ รพ.) วิทยากรจากศูนย์อนามัยที่ ๖ (๒๐ มกราคม ๒๕๖๐) ๙k,หัวข้อ การส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทอง ดังนี้

- ๖.๑.๑ หลัก ๓ อ. ๒ ส. ๑ ฟ. และการจัดการสิ่งแวดล้อม(สะอาด ถูกสุขลักษณะ เป็นระเบียบ เรียบร้อย ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุเสี่ยงต่อการกระตุกหัก)
- ๖.๑.๒ สุขภาพและการเปลี่ยนแปลงในประชากรวัยทอง
- ๖.๑.๓ ผลกระทบจากการลดลงของ Estrogen ต่อผู้หญิง
- ๖.๑.๔ การประเมินภาวะพร่องฮอร์โมนในผู้หญิง
- ๖.๑.๕ ผลกระทบจากการลดลงของฮอร์โมนเพศชาย
- ๖.๑.๖ การวินิจฉัยภาวะฮอร์โมนเพศชายบกพร่อง
- ๖.๑.๗ การปฏิบัติตัวในวัยทองอย่างมีคุณค่า
- ๖.๑.๘ ภาวะกระดูกพรุนกับวัยทอง : ปัจจัยเสี่ยง การป้องกัน

๖.๒ บุคลากรสาธารณสุขระดับอำเภอ ให้จัดการชี้แจงและถ่ายทอดความรู้ ให้แก่ผู้รับผิดชอบจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทุกแห่งในอำเภอ

๖.๓ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง ให้ความรู้แก่กลุ่มแกนนำ เพื่อไปสื่อสารประชาสัมพันธ์ในพื้นที่ โดย จัดการอบรม /สอดแทรกความรู้ในการจัดประชุม /ป้ายประชาสัมพันธ์ /เสียงตามสาย เป็นต้น

 <p>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา CHACHOENGSAO PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE</p>	<p>คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพประชากร วัยทองในชุมชน</p>	<p>รหัส แผ่นที่ ฉบับที่...../๒๕๖๐ แก้ไขครั้งที่ - วันที่อนุมัติ</p>
--	---	---

๖.๔ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง เปิดให้บริการคลินิกวัยทอง โดยให้บริการเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการในสถานบริการ กิจกรรมประกอบด้วย ประเมินอาการวัยทอง ตามแบบประเมินในหัวข้อที่ ๔ : เอกสารที่เกี่ยวข้องข้อ (๔.๑ - ๔.๔) แล้วให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งมีทะเบียนสรุปผลการดำเนินงาน

๖.๕ ผู้รับผิดชอบของ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ /สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/โรงพยาบาลเยี่ยม แนะนำการดำเนินงานฯ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ร่วมกับการติดตามของงานอื่น ๆ ตามความเหมาะสม