

## การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคลในยุค New Normal

### ดูแล วิธีใหม่ สุขใจตามชอบ

#### ที่มาและความสำคัญ

ภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ที่สังคมไทยและสังคมโลกต้องเรียนรู้เรื่องการปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ เพื่อป้องกันและพร้อมรับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง แต่ภารกิจด้านการสงเคราะห์และอุปการะดูแลผู้สูงอายุที่ถูกบุตรหลานทอดทิ้งโดยศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ยังคงต้องดำเนินต่อไปอย่างมีมาตรฐานด้านการดูแล รวมถึงการสร้างกระบวนการฟื้นฟูสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม เพื่อเป็นแบบอย่างด้านการดูแลสุขภาพให้แก่บุตรหลานและบุคคลทั่วไป ให้ผ่านพ้นสถานการณ์ Covid-19 ได้อย่างปลอดภัย

#### วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาสมรรถภาพรายบุคคล ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดตามแผนอย่างต่อเนื่องตามความเหมาะสมรายบุคคล

๒.๒ เพื่อให้บุคลากร/เจ้าหน้าที่ ที่เข้าร่วมโครงการ ได้พัฒนาทักษะและความสามารถด้านการดูแลและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

๒.๓ เพื่อให้ศูนย์ฯ มีระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลท่ามกลางสถานการณ์ Covid-19 อย่างเป็นระบบ และมีมาตรฐาน สามารถเป็นต้นแบบด้านการจัดระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคลให้แก่องค์กรภายนอกได้

## วิธีการดำเนินงาน

๓.๑ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ วิเคราะห์สภาพปัญหาของผู้สูงอายุรายบุคคล ครอบคลุมทุกมิติ โดยใช้เกณฑ์การประเมิน ADL เพื่อจัดกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม A (กลุ่มไม่เป็นการพึ่งพา) B (กลุ่มพึ่งพานกลาง) C (กลุ่มพึ่งพาสมบูรณ์)

๓.๒ กำหนดรูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุทุกกลุ่ม เช่น

**กลุ่ม A** กิจกรรมออกกำลังกาย เรียนรู้แทปเล็ต เกษตรพอเพียง ละคร ๙ ช่อง โรงหนังกลางแปลง

**กลุ่ม B** กิจกรรมนวดบำบัด เรียนรู้แทปเล็ต เกษตรพอเพียง โรงหนังกลางแปลง อโรมาฟาเท้า

**กลุ่ม C** กิจกรรมนวดบำบัด ธรรมะวันละคำ

๓.๓ ดำเนินกิจกรรมตามตารางกิจกรรมประจำวัน พร้อมบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรมและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

## ผลสำเร็จ/ประโยชน์

๔.๑ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาสมรรถภาพรายบุคคล ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดตามแผนอย่างต่อเนื่องตามความเหมาะสมรายบุคคล

๔.๒ บุคลากร/เจ้าหน้าที่ ที่เข้าร่วมโครงการ ได้พัฒนาทักษะและความสามารถด้านการดูแลและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

๔.๓ ศูนย์ฯ มีระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลท่ามกลางสถานการณ์ Covid - 19 อย่างเป็นระบบและมีมาตรฐาน สามารถเป็นต้นแบบด้านการจัดระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคลให้แก่องค์กรภายนอกได้

**แผนการจัดการความรู้ (KM Action Plan) : กระบวนการจัดการความรู้ (KM Process)**  
**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔**

**เป้าหมาย KM (Desired State) :** การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานบุรีรัมย์

**หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม :** ร้อยละความสำเร็จของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานบุรีรัมย์

ลำดับที่	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564											เจ้าภาพ (กลุ่ม/ฝ่าย)		
			ต.ค. ๖๓	พ.ย. ๖๓	ธ.ค. ๖๓	ม.ค. ๖๔	ก.พ. ๖๔	มี.ค. ๖๔	เม.ย. ๖๔	พ.ค. ๖๔	มิ.ย. ๖๔	ก.ค. ๖๔	ส.ค. ๖๔	ก.ย. ๖๔	หลัก	ร่วม
๑	การบ่งชี้ความรู้	การแต่งตั้งและจัดประชุม คณะทำงานการจัดการความรู้ ของ ศพส.(Knowledge Management Team: KMT) เพื่อ ๑.๑ พิจารณาสภาพปัญหาการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานบุรีรัมย์ ๑.๒ พิจารณาคัดเลือกองค์ความรู้ที่ใช้ในการปฏิบัติงานด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ๑.๒.๑ ความหมาย/การจัดประเภทกลุ่มผู้สูงอายุ ๑.๒.๒ วัตถุประสงค์ในการจัดกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ ๑.๒.๓ ขั้นตอน/วิธีการจัดกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ๑.๒.๔ การบริหารจัดการ : - เจ้าหน้าที่ / ผู้สูงอายุ - แนวทางปฏิบัติ - กิจกรรม ๑.๒.๕ ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินกิจกรรม ๑.๒.๖ ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน	←→												กลุ่มงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการ	

องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔

ลำดับ ที่	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564												เจ้าภาพ (กลุ่ม/ฝ่าย)	
			ต.ค. ๖๓	พ.ย. ๖๓	ธ.ค. ๖๓	ม.ค. ๖๔	ก.พ. ๖๔	มี.ค. ๖๔	เม.ย. ๖๔	พ.ค. ๖๔	มิ.ย. ๖๔	ก.ค. ๖๔	ส.ค. ๖๔	ก.ย. ๖๔	หลัก	ร่วม
๒	การสร้างและ แสวงหา ความรู้	การศึกษาค้นคว้าความรู้ เพิ่มเติมจากแหล่งต่าง ๆ ทั้ง ภายในและภายนอกองค์กรให้ ทันสมัย ครบถ้วน สมบูรณ์ (ข้อ ๑)			↔											
๓	การจัด ความรู้ให้ เป็นระบบ	การจัดทำฐานข้อมูลความรู้ (ข้อ ๑) ที่ได้ให้เป็นระบบและ หมวดหมู่เพื่อความสะดวกต่อ การสืบค้นและการใช้งาน						↔								
๔	การประเมินผล ก่อน ความรู้	การสังเคราะห์องค์ความรู้ (ข้อ ๑) ให้มีความครบถ้วน ถูกต้อง สมบูรณ์ เหมาะสม และอยู่ใน รูปแบบภาษาที่เข้าใจง่าย								↔						
๕	การเข้าถึง ความรู้	การจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ รายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการ จิตสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์ เผยแพร่แก่ บุคลากรในสังกัด ในรูปแบบ ต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติ										↔				
๖	การ แบ่งปัน แลกเปลี่ยน ความรู้	การประชุมคณะกรรมการ จัดการความรู้ของ ศพส. เพื่อ แลกเปลี่ยนความรู้แนวทางการ ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ รายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการ จิตสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์				↔										
๗	การเรียนรู้	การจัดประชุมคณะกรรมการ จัดการความรู้ของ ศพส. เพื่อ ติดตามประเมินสัมฤทธิ์ผลการ ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ รายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการ จิตสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์  - ผลผลิต / ผลลัพธ์ - ปัจจัยแห่งความสำเร็จ - ปัญหาอุปสรรคในการ ดำเนินงาน  - แนวทางการปรับปรุง ชุดความรู้ให้มี ประสิทธิภาพมากขึ้น											↔			

แบบฟอร์มเสนอ : การจัดการความรู้ (Knowledge Management/KM) /นวัตกรรม  
เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในยุค New Normal

Theme : “พลังผู้สูงวัย รวมใจลูกหลาน นำไทยพ้นโควิด”

เพื่อประกอบการจัดนิทรรศการในกิจกรรม KM Day ในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ  
(วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๔)  
เสนอโดย ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

ประเภทที่นำเสนอ		รายละเอียดของการจัดการความรู้	ความเชื่อมโยงกับ “พลังผู้สูงวัย รวมใจลูกหลาน นำไทย พ้นโควิด”	การนำเสนอ/นิทรรศการ KM	ผู้รับผิดชอบ
องค์ความรู้	นวัตกรรม				
/		<p>- ระบุกระบวนการของ KM</p> <p><b>๑. การบ่งชี้ความรู้</b></p> <p>๑) ทำการวิเคราะห์สภาพปัญหาของผู้สูงอายุทุกรายในหน่วยงานครอบคลุมทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพกาย จิต สังคม อารมณ์และสติปัญญา</p> <p>๒) ทำการสำรวจระดับและจัดกลุ่มผู้สูงอายุตามเกณฑ์การประเมิน ADL</p> <p><b>๒. การสร้างและแสวงหาความรู้</b></p> <p>๑) จัดประชุมวิเคราะห์สภาพปัญหาผู้สูงอายุ</p> <p>๒) กำหนดแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพรายบุคคล</p> <p><b>๓. การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ</b></p> <p>๑) สำรวจองค์ความรู้ ความเข้าใจของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๒) จัดกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล อย่างต่อเนื่องตามแผนปฏิบัติการ</p> <p>๓) ถอดบทเรียนแนวทางการดำเนินงาน เพื่อค้นหาและปรับปรุงรูปแบบการดำเนินงาน</p>	<p>- ภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ที่สังคมไทยและสังคมโลกต้องเรียนรู้เรื่องการปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่เพื่อป้องกันและพร้อมรับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง แต่ภารกิจด้านการสงเคราะห์และอุปการะดูแลผู้สูงอายุที่ถูกบุตรหลานทอดทิ้งโดยศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ยังคงต้องดำเนินต่อไปอย่างมีมาตรฐานด้านการดูแล รวมถึงการสร้างกระบวนการฟื้นฟูสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ให้มีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม เพื่อเป็นแบบอย่างด้านการดูแลสุขภาพให้แก่บุตรหลานและบุคคลทั่วไป ให้ผ่านพ้นสถานการณ์ Covid-19 ได้อย่างปลอดภัย</p>	<p><b>รูปแบบการนำเสนอ :</b> บอร์ดนิทรรศการ/โรลอัพ</p> <p>กระบวนการดำเนินกิจกรรม/ตัวอย่างอุปกรณ์ที่ใช้ในกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ ( เช่น โธรม่าผ้าเท้า, กะลาพาเพลิน ฯลฯ)</p> <p><b>นำเสนอโดย :</b> หัวหน้าคณะกรรมการจัดการความรู้ (นางสิรินุช นพตลุง และคณะทำงาน)</p>	<p>นางสิรินุช นพตลุง นักสังคมสงเคราะห์ ชำนาญการ โทร ๐๘๑-๗๓๔๑๑๘๔</p>

องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔

ประเภทที่นำเสนอ		รายละเอียดของการจัดการความรู้	ความเชื่อมโยงกับ “พลังผู้สูงวัย รวมใจทุกหลาน นำไทยพ้น โควิด”	การนำเสนอ/นิตรรศการ KM	ผู้รับผิดชอบ
องค์ความรู้	นวัตกรรม				
/		<p><b>๔. การประมวลและกลั่นกรอง ความรู้</b></p> <p>๑) มีการปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ รายบุคคลให้มีความสมบูรณ์ เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย</p> <p><b>๕. การเข้าถึงความรู้</b></p> <p>๑) จัดทำเอกสารเผยแพร่ / web site</p> <p><b>๖. การแข่งขันแลกเปลี่ยน ความรู้และการเรียนรู้</b></p> <p>๑) จัดการประชุมแลกเปลี่ยน เรียนรู้แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้สูงอายุรายบุคคล</p> <p>๒) ประเมินผล/ถอดบทเรียน การใช้รูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้สูงอายุ - <b>ประโยชน์ที่ได้รับ</b></p> <p>๑.ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการ การฟื้นฟูและพัฒนาสมรรถภาพ รายบุคคล ให้สามารถดำรงชีวิตได้ อย่างมีคุณภาพและมีความสุข และมี โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดตาม แผนอย่างต่อเนื่องตามความเหมาะสม รายบุคคล</p> <p>๒.บุคลากร/เจ้าหน้าที่ ที่เข้าร่วม โครงการ ได้พัฒนาทักษะและ ความสามารถด้านการดูแลและฟื้นฟู สมรรถภาพของผู้สูงอายุอย่างเป็น ระบบ</p> <p>๓.ศูนย์ฯ มีระบบการฟื้นฟู สมรรถภาพผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแล ท่ามกลางสถานการณ์ Covid-19 อย่างเป็นระบบ และมีมาตรฐาน สามารถเป็นต้นแบบด้านการจัดระบบ การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ รายบุคคลให้แก่องค์กรภายนอกได้</p>			

องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔

ประเภทที่นำเสนอ		รายละเอียดของการจัดการความรู้	ความเชื่อมโยงกับ “พลังผู้สูงวัย รวมใจลูกหลาน นำไทยพ้น โควิด”	การนำเสนอ/นิตรรศการ KM	ผู้รับผิดชอบ
องค์ความรู้	นวัตกรรม				
/		- ข้อเสนอแนะกรณียังไม่บรรลุ เป้าหมาย (ไม่มี)			



แผนการจัดการความรู้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔  
ของ กรมกิจการผู้สูงอายุ

ชื่อองค์ความรู้ การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล  
ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

จัดทำโดย

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์



## แผนการจัดการความรู้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ของกรมกิจการผู้สูงอายุ :

### ชื่อองค์ความรู้ การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

\*\*\*\*\*

#### ๑. บทนำ

กรมกิจการผู้สูงอายุ (ผส.) มีภารกิจเกี่ยวกับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ การจัดสวัสดิการ และการคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ โดยการเสนอนโยบาย การพัฒนางานวิชาการด้านมาตรการ กลไก องค์ความรู้ และนวัตกรรมในการปฏิบัติงาน การส่งเสริมและสนับสนุนในเชิงวิชาการและการปฏิบัติงานในพื้นที่เป้าหมายภายใต้การบูรณาการความร่วมมือของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง มีกลไกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชมรมผู้สูงอายุเป็นแกนหลักในการดำเนินงานในรูปแบบ “หุ้นส่วนในงานพัฒนา ด้านผู้สูงอายุ” ตลอดจนการติดตามประเมินผลการดำเนินงาน และมีศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ๑๒ แห่ง ศูนย์การเรียนรู้และฝึกอบรมด้านผู้สูงอายุ ในกำกับราชการบริหารส่วนกลางที่ตั้งอยู่ในส่วนภูมิภาค เป็นศูนย์แห่งการเรียนรู้และพัฒนาแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร (ศูนย์ต้นแบบ) เพื่อความมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเสริมสร้างหลักประกันความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่ง ผส. ได้กำหนด ยุทธศาสตร์การบริหารที่ตอบสนองต่อพันธกิจและมุ่งสู่การบรรลุผลสำเร็จตามวิสัยทัศน์ของกรม ดังนี้ **ยุทธศาสตร์ที่ ๑** พัฒนากฎหมาย นโยบาย มาตรการ กลไก เทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปสู่การปฏิบัติ **ยุทธศาสตร์ที่ ๒** พัฒนาการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกระดับเพื่อพัฒนาศักยภาพและขับเคลื่อนการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงอายุ **ยุทธศาสตร์ที่ ๓** พัฒนาระบบการดูแล คุ้มครองพิทักษ์สิทธิ และส่งเสริมระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และ **ยุทธศาสตร์ที่ ๔** พัฒนาระบบการบริหารจัดการองค์กรสู่ความเป็นเลิศ (ที่มา : [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th) หัวข้อ “ยุทธศาสตร์” และ “แผนและผล”)

การจัดการความรู้เป็นกิจกรรมการรวบรวมองค์ความรู้ที่มีอยู่ในองค์กรและอยู่ในตัวบุคคลหรือเอกสาร มาพัฒนาให้เป็นระบบ เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงความรู้ และพัฒนาตนเองให้เป็นผู้รู้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงส่งเสริมการค้นพบหรือพัฒนาสิ่งใหม่ที่เป็นนวัตกรรม (Innovation) ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ ทักษะ และประสบการณ์ทางเทคโนโลยีหรือการจัดการมาพัฒนาให้เกิดผลิตภัณฑ์ หรือกระบวนการผลิต หรือบริการใหม่ มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม ตอบสนองความต้องการของผู้ที่เกี่ยวข้อง อันจะส่งผลให้มีความสามารถในการแข่งขันและการให้บริการที่ประสบผลสำเร็จสูงสุด ดังนั้น การจัดการความรู้ที่มีอยู่ตามแนวคิดระบบบริหารความรู้ในองค์กรจึงเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อหน่วยงานและจะสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นการสร้างการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมแสวงหาปัญญาและสร้างสรรค์กิจกรรมที่มีคุณค่า สร้างมูลค่าเพิ่มหรือนวัตกรรมให้แก่กรม/องค์กร และเพื่อให้สามารถนำแนวคิดการจัดการความรู้มาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของกรม ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จึงดำเนินการแผนการจัดการความรู้ในปี 2564 ดังนี้

องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔

- แต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความรู้และนวัตกรรม (Knowledge & Innovation Management Team : KIM Team) โดยให้มีองค์ประกอบ หน้าที่และความรับผิดชอบดังนี้
  - ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ เป็นประธาน

คณะกรรมการ

โดยให้มีหน้าที่และความรับผิดชอบ

- ๑) ทบทวนและเสนอแผนการจัดการความรู้ต่อผู้บริหารสูงสุดด้านการจัดการความรู้และนวัตกรรม (Chief Knowledge & Innovation Officer : CKIO) ของกรมกิจการผู้สูงอายุ
- ๒) ให้การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น ทรัพยากรที่จำเป็นต่อการจัดทำแผนการจัดการความรู้ การดำเนินการตามแผนการจัดการความรู้ เป็นต้น
- ๓) ให้คำปรึกษา ร่วมประชุม เพื่อการตัดสินใจและแนะนำแนวทางการแก้ไขปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคณะกรรมการจัดการความรู้และนวัตกรรม

ความรู้

- นางสิรินุช นพตลุง เป็นหัวหน้าคณะกรรมการจัดการ

ตำแหน่ง นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ

- นางอัมพร ฤชาอุดม เป็นคณะกรรมการ

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

- นางสาวนิชกานต์ วิชัยรัมย์ เป็นคณะกรรมการ

ตำแหน่ง นักพัฒนาสังคม

- นางสาวไอลดา สีหานาม เป็นคณะกรรมการ

ตำแหน่ง ผู้ช่วยนักสังคมสงเคราะห์

- นางสาวปิยนุช สีแก่นจันทร์ เป็นคณะกรรมการและเลขานุการ

ตำแหน่ง นักพัฒนาสังคม

- นางสาววิไลพร ดั่งชัยภูมิ เป็นคณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล.

โดยให้มีหน้าที่และความรับผิดชอบ

- ๑) จัดประชุมคณะกรรมการจัดการความรู้และจัดทำรายงานการประชุม คณะทำงานเกี่ยวกับการกำหนดกรอบแนวทางในการจัดทำแผนการจัดการความรู้ และการติดตาม ประเมินผลความคืบหน้าของการดำเนินการในกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดในแผนการจัดการความรู้

- ๒) จัดทำแผนการจัดการความรู้ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ เพื่อเสนอผู้บริหารสูงสุดด้านการจัดการความรู้และนวัตกรรม (CKIO) ในการทบทวนและให้ความเห็นชอบแผนการจัดการความรู้

- ๓) ดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดการความรู้ให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

- ๔) จัดทำรายงานผลการดำเนินงานและความคืบหน้าของการดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดการความรู้ให้ CKIO ทราบ

- ๕) ติดตามความก้าวหน้าและประเมินผลการดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดการความรู้เพื่อหาแนวทางแก้ไข และดำเนินอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

## องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔

- กำหนดขอบเขตการจัดการความรู้ (KM Focus Area)

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ โดย CKIO และ KIM Team ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าเพื่อสนับสนุนให้การขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์ ผส. บรรลุผลสำเร็จ จึงได้กำหนดขอบเขตการจัดการความรู้ KM (KM Focus Area) ที่จะสนับสนุนยุทธศาสตร์ประกอบด้วย

- ๑) การพัฒนากฎหมาย นโยบาย มาตรการ กลไก เทคโนโลยีและนวัตกรรมด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปสู่การปฏิบัติ
- ๒) การพัฒนาการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกระดับเพื่อพัฒนาศักยภาพและขับเคลื่อนการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงอายุ
- ๓) การพัฒนาระบบการดูแล ค้ำครองพิทักษ์สิทธิ และส่งเสริมระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
- ๔) การพัฒนาระบบการบริหารจัดการองค์กรสู่ความเป็นเลิศ

ขอบเขต KM (KM Focus Area) ที่จะเลือกดำเนินการให้แล้วเสร็จภายในงบประมาณประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ คือ การพัฒนาระบบการดูแล ค้ำครองพิทักษ์สิทธิ และส่งเสริมระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

- กำหนดเป้าหมายการจัดการความรู้ KM (Desired State)

เป้าหมาย KM (Desired State) ทั้งหมด ที่สอดคล้องกับขอบเขตการจัดการความรู้ ที่จะเลือกดำเนินการให้แล้วเสร็จภายในงบประมาณประจำปี พ.ศ. 2564 ประกอบด้วย

- ๑) การพัฒนาระบบการดูแล ค้ำครองพิทักษ์สิทธิ และส่งเสริมระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เป้าหมายคือ โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

**ปัจจัยแห่งความสำเร็จ (Key Success Factor)**

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ (Key Success Factor) เพื่อให้ดำเนินการจัดการความรู้ตามเป้าหมาย KM สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม คือ

- ๑) นโยบายของกรมและผู้บริหารที่ให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง และมีการกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ชัดเจน
- ๒) ความมุ่งมั่นของผู้บริหาร
- ๓) บุคลากรและส่วนที่เกี่ยวข้องให้ความร่วมมือและมีความพร้อมที่จะร่วมโครงการ/กิจกรรม
- ๔) การสร้างแรงจูงใจ มีทรัพยากร งบประมาณ และทีมงานที่มีประสบการณ์ให้คำแนะนำ
- ๕) บุคลากรและผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน

องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔

แบบฟอร์ม ๑ ขอบเขต KM (KM Focus Areas)

ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

ขอบเขตการจัดการความรู้ (KM Focus Area)	ประโยชน์ที่จะได้รับของส่วนที่เกี่ยวข้องจากขอบเขตการจัดการความรู้		
	บุคลากร/ผู้รับบริการ	กรม/กอง/ศูนย์ฯ	นโยบายที่เกี่ยวข้อง
<p><b>การพัฒนาระบบการดูแลคุ้มครองพิทักษ์สิทธิ และส่งเสริมระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ</b></p>	<p>- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาสมรรถภาพรายบุคคล ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดตามแผนอย่างต่อเนื่องตามความเหมาะสมรายบุคคล</p> <p>- บุคลากร/เจ้าหน้าที่ ที่เข้าร่วมโครงการ ได้พัฒนาทักษะและความสามารถด้านการดูแลและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ</p>	<p>ศูนย์ฯ มีระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลอย่างเป็นระบบ และมีมาตรฐาน สามารถเป็นต้นแบบด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคลให้แก่องค์กรภายนอกได้</p>	<p>- <b>แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔</b></p> <p>ยุทธศาสตร์ที่ ๒ : การสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในสังคม ข้อ ๒ การกระจายการให้บริการภาครัฐทั้งด้านการศึกษา สาธารณสุข และสวัสดิการที่มีคุณภาพให้ครอบคลุมและทั่วถึง</p> <p>- <b>แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒</b></p> <p>ยุทธศาสตร์ที่ ๒ : ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ</p> <p>มาตรการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตัวเองเบื้องต้น ข้อ ๑.๑ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว</p>

แบบฟอร์ม ๒ การตัดสินใจเลือกขอบเขตการจัดการความรู้  
ของ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

เกณฑ์การกำหนดขอบเขต KM	ขอบเขตการจัดการความรู้ (KM Focus Area)		
	๑) การพัฒนากฎหมาย นโยบาย มาตรการ กลไก เทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุไปสู่การปฏิบัติ	๒) การพัฒนาระบบ การบริหารจัดการ องค์การสู่ความเป็นเลิศ	๓) การพัฒนาระบบ การดูแล ค้ำครอง พักพิทักษ์สิทธิ และ ส่งเสริมระบบ สวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
๑. สอดคล้องกับทิศทางและยุทธศาสตร์	๕	๕	๕
๒. ผู้บริหารให้การสนับสนุน	๕	๕	๕
๓. เห็นได้ชัดเจน (เป็นรูปธรรม)	๓	๔	๕
๔. มีโอกาสทำได้สำเร็จสูง มีความพร้อมด้าน ทรัพยากรและปัจจัยสนับสนุน	๓	๔	๔
๕. เป็นความรู้ที่ต้องจัดการอย่างเร่งด่วน ต้องทำ เพราะส่วนที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่ต้องการ	๔	๔	๕
รวมคะแนน	๒๐	๒๒	๒๔
หมายเหตุ : เกณฑ์การให้คะแนน คือ มาก = ๕, ปานกลาง = ๓, น้อย = ๑			

องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔

แบบฟอร์ม ๓ แผนการจัดการความรู้ (KM Action Plan) : กระบวนการจัดการความรู้ (KM Process) หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ชื่อองค์ความรู้ : การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ แผนที่ ๑ เป้าหมาย KM (Desired State) : การพัฒนาระบบการดูแล คัดกรองพิทักษ์สิทธิ และส่งเสริมระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : มีการถอดบทเรียนความสำเร็จของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล								
ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
๑	การบ่งชี้ความรู้	๑) ทำการวิเคราะห์สภาพปัญหาของผู้สูงอายุทุกรายในหน่วยงานครอบคลุมทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพกาย จิต สังคม อารมณ์และสติปัญญา ๒) ทำการสำรวจระดับและจัดกลุ่มผู้สูงอายุตามเกณฑ์การประเมิน ADL	- ธ.ค ๖๓ - ม.ค ๖๔	๑) รายการสภาพปัญหาของผู้สูงอายุรายบุคคลครบทุกราย	๑) ข้อมูลสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในหน่วยงาน ๒) ข้อมูลทรัพยากรของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล	- แบบสำรวจ ADL	-	๑) คณะทำงานฯ ๒) ทุกกลุ่ม/ฝ่าย
๒	การสร้างและแสวงหาความรู้	๑) จัดประชุมวิเคราะห์สภาพปัญหาผู้สูงอายุ #) กำหนดแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพรายบุคคล	- ก.พ - มี.ค ๖๔	๑) การจัดประชุมและผู้เข้าร่วมประชุม ๒) รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุรายบุคคล	๑) มีการจัดประชุมอย่างน้อย ๒ ครั้ง/เดือน ๒) มีการกำหนดรูปแบบการพัฒนา ศักยภาพผู้สูงอายุรายบุคคลที่ สอดคล้องและเหมาะสม	๑) เอกสารประกอบการประชุม/รายงานการประชุม	-	๑) คณะทำงานฯ ๒) ฝ่ายบริหารฯ

ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
<p>แบบฟอร์ม ๓ แผนการจัดการความรู้ (KM Action Plan) : กระบวนการจัดการความรู้ (KM Process)</p> <p>หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์</p> <p>ชื่อองค์ความรู้ : การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์</p> <p>แผนที่ ๑ เป้าหมาย KM (Desired State) : การพัฒนาระบบการดูแล คู่ครองพิทักษ์สิทธิ และส่งเสริมระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : มีการถอดบทเรียนความสำเร็จของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล</p>								
๓	การจัดความรู้ให้เป็นระบบ	๑) สํารวจองค์ความรู้ความเข้าใจของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ๒) จัดกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล อย่างต่อเนื่องตามแผนปฏิบัติการ ๓) ถอดบทเรียนแนวทางการดำเนินงาน เพื่อค้นหาและปรับปรุงรูปแบบการดำเนินงานให้มีความเหมาะสม	- เม.ย ๖๔	๑) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพรายบุคคล ๒) การประชุมถอดบทเรียนแนวทางการพัฒนา	๑) ผู้สูงอายุร้อยละ 80 เข้าร่วมกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง	๑) อุปกรณ์ประกอบภาครฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ	- ๕,๐๐๐ บาท	๑) คณะทำงานฯ ๒) ฝ่ายบริหารฯ
๔	การประมวลและกลั่นกรองความรู้	๑) มีการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคลให้มีความสมบูรณ์ เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย	- เม.ย - ก.ย ๖๔	๑) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพรายบุคคลตามเกณฑ์ที่กำหนด	๑) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพรายบุคคลอย่างต่อเนื่อง	๑) คู่มือการใช้สารสนเทศและเทคโนโลยีในการให้บริการผู้สูงอายุ	- ๒,๐๐๐บาท	๑) คณะทำงานฯ ๒) ฝ่ายบริหารฯ

องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔  
 “ดูแล วิถีใหม่ สุขใจตามชอบ”

๒๕๖๔

แบบฟอร์ม ๓ แผนการจัดการความรู้ (KM Action Plan) : กระบวนการจัดการความรู้ (KM Process) หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ชื่อองค์ความรู้ : การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ แผนที่ ๑ เป้าหมาย KM (Desired State) : การพัฒนาระบบการดูแล คู่ครองพิทักษ์สิทธิ และส่งเสริมระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : มีการถอดบทเรียนความสำเร็จของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล								
ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
๖	การเข้าถึงความรู้	๑) จัดทำเอกสารเผยแพร่ / web site	- ส.ค - ก.ย ๖๔	๑) จำนวนเอกสารเผยแพร่/web site	๑) มีเอกสารเผยแพร่และง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น	๑) การผลิตเอกสารเผยแพร่/ระบบอินเทอร์เน็ต	- ๒,๐๐๐ บาท	๑) คณะทำงานฯ ๒) ฝ่ายบริหารฯ
๖	การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้และการเรียนรู้	๑) จัดการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคล ๒. ประเมินผล/ถอดบทเรียนการใช้รูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ	- ส.ค - ก.ย ๖๔	๑) การประเมินผล/ถอดบทเรียนการใช้รูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ	๑) ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพรายบุคคลอย่างต่อเนื่อง	๑) เอกสารประกอบการประชุม/การประเมินผล/ถอดบทเรียน	- ๒,๐๐๐ บาท	๑) คณะทำงานฯ ๒) ฝ่ายบริหารฯ



# ภาพการดำเนินกิจกรรม

การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุรายบุคคลในยุค New Normal

# อโรมาฟ้าเท้า

# การบริหารกล่อมเนื่อมือ

# เกมโดมิโน่

# คู่มือแนวทางแปลง

# กีฬาเปตอง

# การบริหารนิ้วมือ

## ด้วยการพับดอกไม้ใบเตย

# ตารางเก้าช่อง



# เกษตรพอเพียง

# ศิลปะบำบัด

## ประโยชน์และผลของการนำความรู้ไปปรับใช้

### กิจกรรมอโรมาฟาเท้า

#### ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

๑. สามารถจัดความกดดันและเมื่อยตึงของกล้ามเนื้อ
๒. ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และคลายเครียด
๓. ช่วยกระตุ้นให้เลือดมีการไหลเวียนได้ดีไปยังทั่วทุกส่วน
๔. กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท
๕. เพิ่มพลังงานและสมรรถภาพการทำงานภายในของอวัยวะต่าง ๆ
๖. ช่วยให้สมองคลายเครียด ทำให้อ่อนหลับได้ง่ายขึ้น
๗. มีผลต่อข้อและเอ็นต่าง ๆ ทำให้เคลื่อนไหวดี มีความยืดหยุ่นพอเหมาะ
๘. บำบัดหรือบรรเทาความเจ็บไข้ไม่สบายต่าง ๆ
๙. ปรับความสมดุลของฮอร์โมน

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม “อโรมาฟาเท้า” โดยรวมรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือกลุ่มที่นั่งรถเข็นวีลแชร์ ซึ่งฝ่าเท้ามีโอกาสได้สัมผัสพื้นผิวค่อนข้างน้อย การใช้กิจกรรมอโรมาฟาเท้าในผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าว จึงช่วยกระตุ้นเซลล์ประสาททบริเวณฝ่าเท้าได้เป็นอย่างดี

### กิจกรรมการบริหารกล้ามเนื้อมือ

งานวิจัยพบว่า ในกรณีของผู้สูงอายุ แรงบีบมือที่ลดลงมีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวและการเดิน รวมไปถึงการ หกล้ม กล่าวคือ *คนที่มือไม่แข็งแรง การทรงตัวก็จะไม่ดีไปด้วย* กระดูกบาง/พรุนก็มีความเกี่ยวข้องกับกำลังมือที่ไม่แข็งแรงเช่นเดียวกัน เราพบว่า คนที่แรงบีบมือไม่แข็งแรง เมื่อตรวจมวลเนื้อกระดูก (Bone Mass Densitometry) ก็พบว่ามวลกระดูกลดลงเช่นเดียวกัน จึงทำให้มีโอกาสที่จะกระดูกหักได้ง่ายขึ้น นอกเหนือจากเรื่องของกระดูกและกล้ามเนื้อแล้ว แรงบีบมือที่ไม่แข็งแรงยังมีความ

เกี่ยวข้องกับ ภาวะการอักเสบทั่วร่างกาย ซึ่งการอักเสบนี้เป็นต้นเหตุ ของโรคเรื้อรังต่างๆเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และความจำเสื่อม เป็นต้น

กิจกรรมการบริหารกล้ามเนื้อ จึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่หน่วยงานส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ช่วยเหลือตนเองได้น้อย ได้บริหารกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ด้วยอุปกรณ์หลายรูปแบบ เช่น ลูกมะกรูด ดินน้ำมัน และวัสดุที่มีความยืดหยุ่น

### ประโยชน์ของการบริหารกล้ามเนื้อ

๑. เพิ่มความสามารถในการหยิบจับสิ่งของที่มีรูปร่าง และขนาดที่ต่างกัน
๒. เพิ่มความแม่นยำ และความคล่องแคล่วในการหยิบของชิ้นเล็ก
๓. เพิ่มความสามารถในการจัดการสิ่งของในมือ
๔. เพิ่มแรงบีบของมือ และนิ้วมือ

## กิจกรรมเกมโดมิโน

### Domino กับผู้สูงอายุ

โดมิโนเป็นเกมส์ตัวต่อแต้ม โดยผู้เล่นจะต้องต่อแต้มที่มีอยู่จนหมด ใครหมดก่อนก็ชนะ สำหรับ กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุสามารถเล่นได้ แถมได้ประโยชน์ ได้ฝึกทักษะสมองและลดภาวะสมองเสื่อมได้ เกมส์โดมิโนนับว่าเป็นกิจกรรมที่หน่วยงานส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพราะนอกจากเป็นการฝึกทักษะการคิดและคำนวณตัวเลขจากแต้มต่างๆ ใน ตัวโดมิโนแล้ว และเป็นการฝึกทักษะในการแยกสี ต่างๆของตัวโดมิโน สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินได้ ไม่น้อย

### ประโยชน์ของโดมิโน

๑. ฝึกทักษะการสังเกต
๒. ฝึกการใช้กล้ามเนื้อ
๓. ฝึกความสัมพันธ์กับมือและตา
๔. ฝึกการเข้าใจกติกาและการเข้าสังคมเนื่องจากเล่น ๒ คนขึ้นไป

## กิจกรรมดูหนังทางแปลง

“กิจกรรมดูหนังทางแปลง” หรือการดูหนังนั้น เป็นกิจกรรมที่หน่วยงาน จัดให้ผู้สูงอายุกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และกลุ่มพึ่งพิงน้อย ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่สามารถรับรู้ สื่อสารได้ เพื่อสร้างความเพลิดเพลินและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเจ้าหน้าที่จะช่วยในการคัดสรรภาพยนตร์หรือรายการทีวีที่มีประโยชน์ หรือเรื่องราว สารคดีต่างๆ ที่ผู้สูงอายุสนใจ

### ประโยชน์ของกิจกรรมดูหนังทางแปลง

๑. ช่วยให้เกิดช่วงเวลาสร้างสรรค์สมองได้รับการผ่อนคลาย การชมภาพยนตร์ถือเป็นการใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่มีความสร้างสรรค์ทำให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้ในเวลาเดียวกัน เป็นการผ่อนคลายในช่วงเวลานั้นได้เป็นอย่างดี

๒. สุขภาพดีขึ้นเนื่องจากภาพยนตร์ช่วยลดความตึงเครียด เพราะประโยชน์ของการชมภาพยนตร์เปรียบเสมือนการเรียนรู้ในห้องเรียน ความรู้ที่ได้รับกลับมาคือความคิดสร้างสรรค์ ความบันเทิง ความสนุกสนาน ช่วยให้เกิดผ่อนคลายสามารถช่วยลดความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี

๓. เป็นกิจกรรมช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ ถือเป็นกิจกรรมที่ดีที่สุดในการใช้เวลาร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นการกระชับความสัมพันธ์ระหว่างกันให้ดียิ่งขึ้นได้ เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยน ใกล้ชิดสนิทสนม และได้ใช้เวลาาร่วมกันมากขึ้น

## กิจกรรมกีฬาเปตอง

กีฬาเปตองเป็นกีฬากลางแจ้ง ที่บุคลากร เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุเล่นร่วมกัน โดยมุ่งเน้นที่กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่ม A ซึ่งสามารถเคลื่อนไหวและสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นหลัก

### ประโยชน์ของกีฬาเปตอง

#### พัฒนาทางด้านร่างกาย

๑. กำลั้งแขน ผู้เล่นจะฝึกการใช้กำลั้งทั้งนิ้วมือ ข้อมือ แขน ข้อศอก และหัวไหล่ให้สัมพันธ์กัน เพื่อการบังคับลูกให้ได้จังหวะ และระยะที่ต้องการ

๒. กำลั้งขา ผู้เล่นจะต้องเดินไปเดินมาตามความยาวของสนามซึ่งมีขนาดยาว ๑๕ เมตร กว้าง ๔ เมตร ลูกนั่ง เพื่อการวาง หรือเข้าลูกตลอดเวลาการเล่น

๓. สายตา ก็หาเปิดองช่วยให้เกิดการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างสายตา และมือ เนื่องจากต้องใช้สายตา กระยะทาง พิจารณาแง่มุมต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ลูกต้อ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพตามต้องการ

### พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

๑. กีฬาเปิดองเป็นเกมการเล่นที่จำเป็นต้องอาศัยการคิด คาดคะเน และการอ่านเกมในการเล่น อย่างจริงจัง คิดเกมรับเมื่อเป็นฝ่ายเสียเปรียบ และเกมรุกที่บังคับให้ฝ่ายตรงข้ามเล่นตามเกมที่เราวางไว้

### พัฒนาการทางด้านจิตใจ

๑. กีฬาเปิดองมีการเล่นทั้งเดี่ยว คู่ทีม ผู้เล่นจะต้องเข้าใจถึงจิตใจของผู้ร่วมทีมเป็นอย่างดี มีการปรึกษาหารือกันและที่สำคัญนั้นผู้เล่นทุกคนจะต้องยอมรับความคิดของกัน และกัน แสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

## กิจกรรมการบริหารนิ้วมือด้วยการพับดอกไม้ใบเตย

ใบเตย เป็นพืชที่อยู่คู่ครัวไทยมานาน ทั้งกลิ่นและสีของใบเตยจึงเป็นส่วนหนึ่งของขนมไทย ที่คนไทยชื่นชอบและคุ้นเคยกันดี ใบเตยนอกจากใช้ในเรื่องของอาหารได้อย่างดีเยี่ยมแล้ว ใบเตยยังมีสรรพคุณดูดซับกลิ่นอับได้ดีอีกด้วย และเมื่อนำมาพับเป็นดอกกุหลาบ จะช่วยเพิ่มคุณค่าทางใจได้อีกมาก ทั้งหอมและสวย

### ประโยชน์ของกิจกรรมการบริหารนิ้วมือด้วยการพับดอกไม้ใบเตย

กรรรมการบริหารนิ้วมือด้วยการพับดอกไม้ใบเตย เป็นกิจกรรมที่หน่วยงานส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อมัดเล็ก ใช้นิ้วมือติดขัด ไม่คล่องตัว เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อฝึกฝนการเคลื่อนไหวของนิ้วมืออย่างเป็นธรรมชาติ โดยการใช้วัสดุพื้นบ้านที่มีในหน่วยงาน ไม่ต้องลงทุน และสร้างบรรยากาศที่สวยงามให้แก่อาคารสถานที่สำหรับผู้สูงอายุพักอาศัย

## กิจกรรมตารางเก้าช่อง

ตาราง ๙ ช่อง เป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเคลื่อนไหวได้หลากหลาย หรือเป็นการฝึกทักษะกลไกการเคลื่อนไหวบนตาราง ๙ ช่องให้กับผู้สูงอายุหรือผู้มีปัญหาทางด้านการเคลื่อนไหวและสมอง รวมทั้งการนำไปใช้เคลื่อนไหวประกอบกับจังหวะดนตรีในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก รำเซ็ง รำฟ้อน ลีลาศและเต้นรำเพื่อสุขภาพได้

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการนำตาราง ๙ ช่อง ดังนี้

- ๑) ช่วยพัฒนาการรับรู้ เรียนรู้ และการสั่งงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
- ๒) ช่วยพัฒนาทักษะการใช้มือและเท้าในการเคลื่อนไหวและการทรงตัว
- ๓) ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ
- ๔) ช่วยพัฒนาความแข็งแรงและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว
- ๕) ช่วยพัฒนาระบบพลังงานและการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย
- ๖) ช่วยพัฒนาและเสริมสร้างสมาธิในการรับรู้เรียนรู้
- ๗) ช่วยสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ให้รู้สึกสนุก ผ่อนคลาย ไม่เครียด
- ๘) ช่วยพัฒนาการรับรู้เรียนรู้ของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา
- ๙) ช่วยให้สามารถประเมินผลการรับรู้ เรียนรู้ได้อย่างถูกต้องเป็นรูปธรรม

### กิจกรรมเกษตรพอเพียง

กิจกรรมเกษตรพอเพียง เป็นกิจกรรมที่หน่วยงานมุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีส่วนร่วมในการพัฒนาปรับปรุงพื้นที่ว่างเปล่าของหน่วยงาน ให้เป็นแปลงเกษตรเพาะปลูกพืชผักตามฤดูกาล เช่น ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียม กวางตุ้ง โหระพา พริก มะเขือ บวบ ผัก เป็นต้น รวมถึงปลูกไม้ดอกไม้ประดับ เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายในบริเวณอาคารเรือนนอน ซึ่งนอกเหนือจากการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นการช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารจัดเลี้ยงผู้สูงอายุในหน่วยงาน รวมถึงเป็นสวัสดิการให้แก่เจ้าหน้าที่ เพื่อลดรายจ่ายได้อีกทางหนึ่ง

### กิจกรรมศิลปะบำบัด

#### ศิลปะบำบัด (Art Therapy)

คือ การใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อช่วยในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจให้ดีขึ้น ศิลปะบำบัด มีประโยชน์ในด้าน การพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการสื่อสาร และเสริมสร้างทักษะสังคมด้วย

### ศิลปะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ คือ ลักษณะของความคิดที่มีหลายมิติ หลายมุมมอง หลายทิศทาง สามารถคิดได้กว้างไกล ไร้กรอบ ไร้ขอบเขต ประกอบด้วย ความคิดริเริ่ม ความยืดหยุ่น และความละเอียดลออ ลักษณะดังกล่าว ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดสมาธิ ได้ครุ่นคิด ทบทวน และสร้างจินตนาการผ่านงานศิลปะรูปแบบต่างๆ ศิลปะสามารถช่วยเพิ่มองค์ประกอบต่างๆของความคิดสร้างสรรค์ ทั้ง ๔ ด้านดังนี้ **ความคิดริเริ่ม (Originality)** ช่วยให้มีความคิดแปลกใหม่เกิดการนำความรู้เดิมมาคิดดัดแปลง และประยุกต์ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ **ความคล่องแคล่ว (Fluency)** ช่วยให้มีความคิดที่ไม่ซ้ำในเรื่องเดียวกันไม่หมกมุ่น คิดวกวน สามารถ คิดได้รวดเร็ว นำมาซึ่ง การพูดที่คล่องแคล่ว และการกระทำที่รวดเร็ว **ความยืดหยุ่น (Flexibility)** ช่วยให้คิดได้หลากหลายมุมมองไม่ซ้ำรูปแบบหรือกรอบคิด แบบเดิม ไม่ยึดติด สามารถเห็นประโยชน์ของสิ่งของอย่างหนึ่งว่า มีอะไรบ้าง ได้หลายอย่าง **ความละเอียดลออ (Elaboration)** ช่วยให้มี ความพิถีพิถันในการตกแต่งรายละเอียด ช่างสังเกต ในสิ่งที่คนอื่นไม่เห็น หรือมองข้าม

### ศิลปะพัฒนาอารมณ์

การนำศิลปะมาใช้ในการพัฒนาอารมณ์ จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ และจิตใจ ได้ระบายปัญหา ความคับข้องใจ ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นในใจ ผ่านออกมาทางงานศิลปะ ระบายอารมณ์ออกมาในหนทางที่สร้างสรรค์ ผ่านการวาดรูป ระบายสี ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความขุ่นมัวในจิตใจ เข้าใจและรับรู้อารมณ์ต่างๆของตนเอง ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจิตใจ สามารถยับยั้งและควบคุมได้ดีขึ้น มีสมาธิ ลดความตึงเครียด และความวิตกกังวลลงได้ในที่สุด

จากการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย ได้ใช้จินตนาการที่หลากหลายในการสร้างผลงานศิลปะ เกิดความภาคภูมิใจในฝีมือของตนเอง





# ภาคผนวก