

รายงานการอบรมสม.โครงการสูงวัยฟันดี จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง อำเภอสิชล

จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

วันอังคารที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องประชุม รพ.สต.บ้านจอมพิบูลย์ ตำบลทุ่งปรัง อำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช

วาระที่ ๑ เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

๑.๑.สถานะทันตสุขภาพผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี ๒๕๖๖ -๒๕๖๘

๑.๒.ความเป็นมาของการจัดโครงการสูงวัยฟันดี จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง อำเภอสิชล  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

วาระที่ ๒ ทบทวนการประชุม

ไม่มี

วาระที่ ๓ เรื่องพิจารณา

๓.๑. ประเมินความรู้ก่อนการอบรม (Pre-test)

- ประเมินความรู้และทัศนคติก่อนการอบรมในประเด็นสำคัญ ได้แก่
- การเลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก
- การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ
- การดูแลฟันเทียม
- การป้องกันการสำลัก
- การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ

เพื่อใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์หลังการอบรม

๓.๒. อบรมเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก

ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติในหัวข้อสำคัญ ได้แก่

- การเลือกแปรงสีฟัน ยาสีฟัน และอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากที่เหมาะสม
- วิธีการแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกต้อง
- การเลือกใช้อุปกรณ์เสริมในการดูแลสุขภาพช่องปาก
- การฝึกปฏิบัติจริงโดยใช้แบบจำลองช่องปาก (Dentoform)

- เพื่อเสริมสร้างทักษะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ๓.๔. การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุและแนวทางการดูแล

ผู้เข้าร่วมเรียนรู้การจำแนกผู้สูงอายุตามระดับการพึ่งพิง และแนวทางการดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสมในแต่ละกลุ่ม ได้แก่

- ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตนเองได้
- ผู้สูงอายุที่มีภาวะหลงลืมหรือสมองเสื่อม
- ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- ผู้สูงอายุระยะเจ็บป่วยรุนแรงหรือระยะท้ายของชีวิต

พร้อมฝึกปฏิบัติการจัดทำทาง การดูแลช่องปาก และการสื่อสารกับผู้สูงอายุผ่านสถานการณ์จำลอง

#### ๓.๕. การดูแลฟันเทียม

ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการดูแลรักษาฟันเทียมชนิดถอดได้และชนิดติดแน่น พร้อมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการทำความสะอาด การเก็บรักษา และประชาสัมพันธ์สิทธิการรับบริการด้านทันตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

#### ๓.๖. การป้องกันการสำลัก

ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการสำลักและฝึกปฏิบัติเทคนิคการกลืนอย่างปลอดภัย เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุ

#### ๓.๗. การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยภายในบ้าน

ให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การป้องกันการหกล้ม การจัดพื้นที่ใช้สอย และการลดปัจจัยเสี่ยงภายในบ้าน พร้อมใช้สื่อประกอบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเข้าใจ

#### ๓.๘. ประเมินผลหลังการอบรม (Post-test)

ประเมินความรู้และทัศนคติหลังการอบรม รวมทั้งประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนาการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป

#### ๓.๙. สรุปผลและนัดหมายการติดตาม

สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการอบรม พร้อมนัดหมายการลงพื้นที่เยี่ยมบ้านเพื่อประยุกต์ใช้ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

| เวลา           | กิจกรรม                                  | รายละเอียดการดำเนินงาน                                                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๐๘.๔๕-๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วม                     | ลงทะเบียน แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วม จัดที่นั่ง และเตรียมความพร้อมด้านเอกสารและอุปกรณ์สำหรับการอบรม                                                         |
| ๐๙.๐๐-๐๙.๑๐ น. | กล่าวต้อนรับและชี้แจง<br>โครงการ         | กล่าวต้อนรับ แนะนำทีมวิทยากร ชี้แจงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และกำหนดการดำเนินกิจกรรม                                                                     |
| ๐๙.๑๐-๐๙.๒๕ น. | กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ<br>(Ice Breaking) | จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคย ส่งเสริมการมีส่วนร่วม และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่การเรียนรู้                                           |
| ๐๙.๒๕-๐๙.๔๕ น. | ประเมินความรู้ก่อนการ<br>อบรม (Pre-test) | ประเมินความรู้และทัศนคติก่อนการอบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก การเลือกใช้อุปกรณ์ การป้องกันการสำลัก และการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ |
| ๐๙.๔๕-๑๐.๐๐ น. | การเลือกใช้อุปกรณ์ดูแล<br>สุขภาพช่องปาก  | บรรยายและสาธิตการเลือกแปรงสีฟัน ยาสีฟันไหมขัดฟัน และอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากที่เหมาะสม พร้อมฝึกปฏิบัติด้วยแบบจำลองช่องปาก (Dentoform)                |
| ๑๐.๐๐-๑๐.๑๐ น. | การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุ                  | ให้ความรู้เกี่ยวกับการจำแนกผู้สูงอายุตามระดับการพึ่งพิง และแนวทางการดูแลที่เหมาะสมในแต่ละกลุ่ม                                                        |
| ๑๐.๑๐-๑๐.๕๐ น. | การดูแลสุขภาพช่องปาก<br>ผู้สูงอายุ       | บรรยายและสาธิตการดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม พร้อมฝึกปฏิบัติการจัดทำทาง การแปรงฟัน และการดูแลผู้สูงอายุผ่านสถานการณ์จำลอง                 |
| ๑๐.๕๐-๑๑.๐๐ น. | การดูแลฟันเทียม                          | ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาฟันเทียมชนิดถอดได้และชนิดติดแน่น พร้อมตอบข้อซักถามและแก้ไขความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง                                      |
| ๑๑.๐๐-๑๑.๑๐ น. | การป้องกันการสำลัก                       | ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเทคนิคการป้องกันการสำลักและการกลืนอย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ                                                                 |
| ๑๑.๑๐-๑๑.๒๐ น. | การจัดสภาพแวดล้อม<br>ภายในบ้าน           | ให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและส่งเสริมความปลอดภัยของผู้สูงอายุ                                |
| ๑๑.๒๐-๑๑.๔๕ น. | ประเมินผลหลังการอบรม<br>(Post-test)      | ประเมินความรู้และทัศนคติหลังการอบรม พร้อมประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม                                                                      |
| ๑๑.๔๕-๑๒.๐๐ น. | สรุปผลและปิดการอบรม                      | สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ ตอบข้อซักถาม นัดหมายการติดตามเยี่ยมบ้าน และถ่ายภาพร่วมกัน                                                                    |

ภาพกิจกรรมอบรมสม.โครงการส่วงัยพันดี จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง อำเภอลิชล

จังหวัดนครศรีธรรมราช ปิงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

วันอังคารที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องประชุม รพ.สต.บ้านจอมพิบูลย์ ตำบลทุ่งปรัง อำเภอลิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช



อบรมสม.โครงการสูงวัยพันธุ์ จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง อำเภอลิขล

จังหวัดนครศรีธรรมราช ปิงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

วันอังคารที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องประชุม รพ.สต.บ้านจอมพิบูลย์ ตำบลทุ่งปรัง อำเภอลิขล จังหวัดนครศรีธรรมราช



ณ ห้องประชุม รพ.สต.บ้านจอมพิบูลย์ ตำบลทุ่งปรัง อำเภอลือชัย จังหวัดนครศรีธรรมราช

| ลำดับ<br>ที่ | ชื่อ-นามสกุล        | ตำแหน่ง | ที่อยู่    | เบอร์โทรศัพท์ | ลงชื่อ  |
|--------------|---------------------|---------|------------|---------------|---------|
| 1            | อัครา พิณงาม        | อ.ล.ม   | 30/7       | 064-0596409   | อ       |
| 2            | เบญจมาภรณ์ วัฒนศิริ | อ.ภ.ม   | 42/6       | 089976161     | อ       |
| 3            | อโณทัย จันทสิทธิ์   | อ.ส.ม   | 28/3       | 094834974     | อโณทัย  |
| 4            | เกวณีย์ ทองมีแสง    | อ.ส.ม   | 51/16      | 062-8943769   | เกวณีย์ |
| 5            | วิมลพรรณ วัฒนศิริ   | อ.ภ.ม   | 17/1 ม.6   | 099-3644045   | วิมล    |
| 6            | สุกัญญา ยี่สิบ      | อ.ภ.ม   | 51/6 ม.7   | 0850699101    | สุกัญญา |
| 7            | อภิญญา น.อ.พ.ม      | อ.ภ.ม   | 14/3 ม.2   | 0810241121    | อ       |
| 8            | ธัญญา คำแก้ว        | อ.ภ.ม   | 25 ม.14    | 085655363     | ธ       |
| 9            | กัญญา จิตรภรณ์      | อ.ภ.ม   | 165/1 ม.14 | 0819164139    | ก       |
| 10           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 26/ม.7     | 099029888     | อภิญญา  |
| 11           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 30/1 ม.6   | 098-6691716   | อ       |
| 12           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 14/4 ม.7   | 084-3344330   | อ       |
| 13           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 24/5 ม.7   | 0936542123    | อ       |
| 14           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 12/26 ม.7  | 081-5797463   | อ       |
| 15           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 51/2 ม.7   | 094-6893945   | อภิญญา  |
| 16           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 30/1 ม.7   | 08-9722228    | อ       |
| 17           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 25/11 ม.7  | 092-3894950   | อภิญญา  |
| 18           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 7/2 ม.2    | 080-096188    | อภิญญา  |
| 19           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 33/12 ม.7  | 092-5644254   | อภิญญา  |
| 20           | อภิญญา วัฒนศิริ     | อ.ภ.ม   | 66/ม.7     | 0802793777    | อ       |