



คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

สุขภาพท้องถิ่น
ที่เหมาะสมกับ
ผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย
โรงเรียนผู้สูงอายุ



สถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย

พ.ศ. ๒๕๖๓

**SITUATION OF
THE THAI ELDERLY 2020**

รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยตอน 2 ประวัติศาสตร์ใหม่ผู้สูงอายุมากกว่าเด็กเป็นปีแรก



สำหรับประเทศไทย กำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 “ผู้สูงอายุ” หมายความว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย”

ในรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563

“ผู้สูงอายุ” หมายถึงผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

- ผู้สูงอายุวัยต้น หมายถึง ผู้มีอายุ 60-69 ปี
- ผู้สูงอายุวัยกลาง หมายถึง ผู้มีอายุ 70-79 ปี
- ผู้สูงอายุวัยปลาย หมายถึง ผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

“ประชากรสูงอายุ” หมายถึงประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป

“อัตราผู้สูงอายุ” หมายถึง ร้อยละของผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมด

ประเทศพัฒนาแล้ว
ส่วนใหญ่ใช้
อายุ 65 ปีขึ้นไป
เป็นเกณฑ์
ในการเรียก
“ผู้สูงอายุ”

สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ
ได้ประกาศเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2020

ให้ปี 2021– 2030

“เป็นทศวรรษแห่ง
การสูงวัยอย่างมีสุขภาพะ
(Decade of
healthy ageing)”

สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติได้มีมติเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 1990
วันที่ 1 ตุลาคมของทุกปี เป็น

“วันผู้สูงอายุ สากล” (International Day of Older Persons)



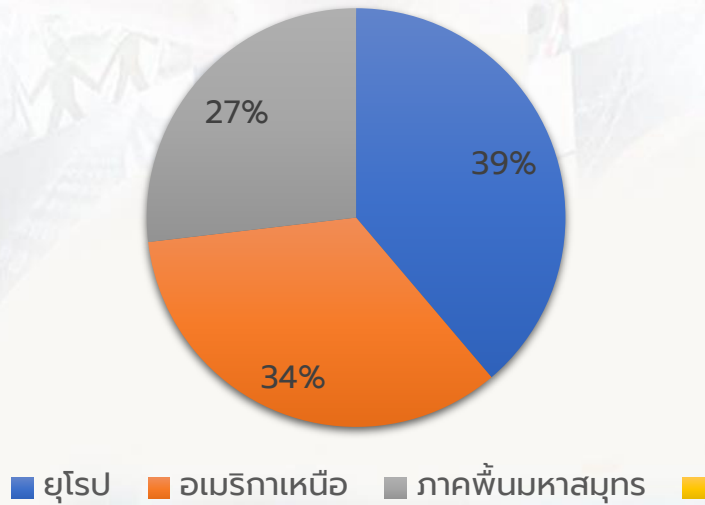
ประชากรโลกกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในปี 2020

โลกของเรามีประชากรรวม ทั้งหมด 7,795 ล้านคน

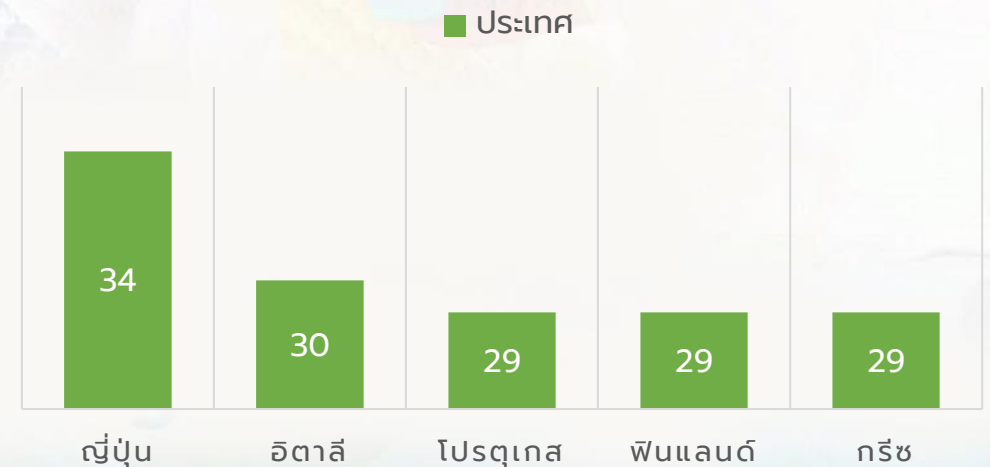
“ผู้สูงอายุ” ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,050 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด

“ผู้สูงอายุวัยปลาย” ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากถึง 146 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 2 ของประชากรทั้งหมด

ทวีปที่มีอัตราผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป



ประเทศ

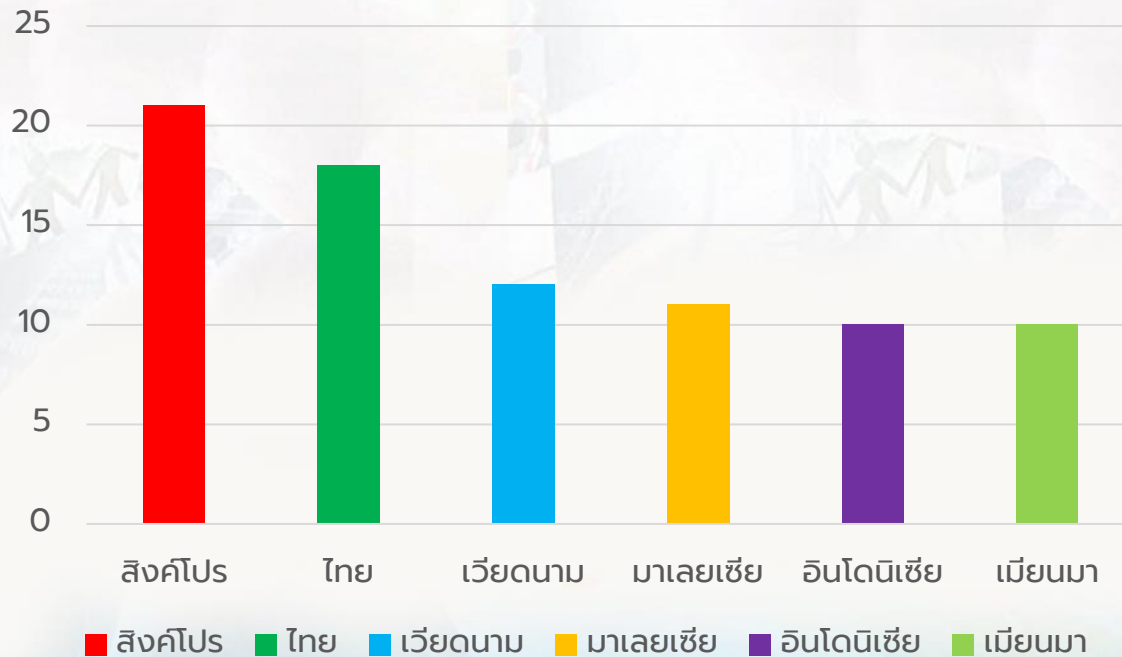


ในปี 2020 อาเซียนมีประชากรรวมทั้งหมด 664 ล้านคน

อาเซียนมีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นจำนวน 73 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด

“ผู้สูงอายุวัยปลาย” ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป มีจำนวน 7.6 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 1 ของประชากรทั้งหมด

ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป



ภายในปี 2040
ทุกประเทศในอาเซียน
จะกลายเป็น
“สังคมสูงอายุ”

ประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ภายในปี 2565

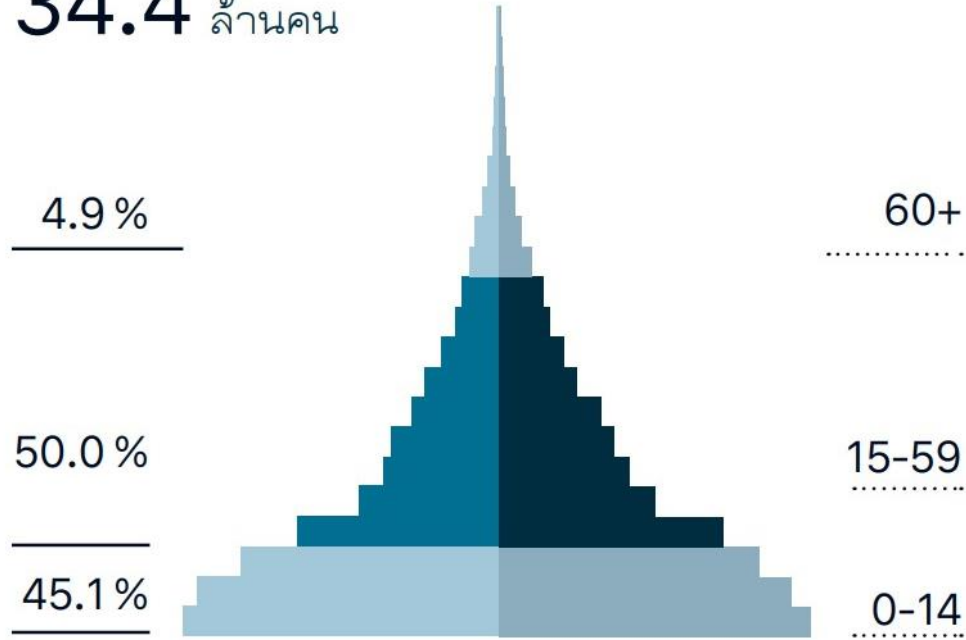
2563 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66.5 ล้านคน ปี 2563 ผู้สูงอายุได้เพิ่มจำนวนเป็น 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18



ปี 2513

จำนวนประชากร

34.4 ล้านคน

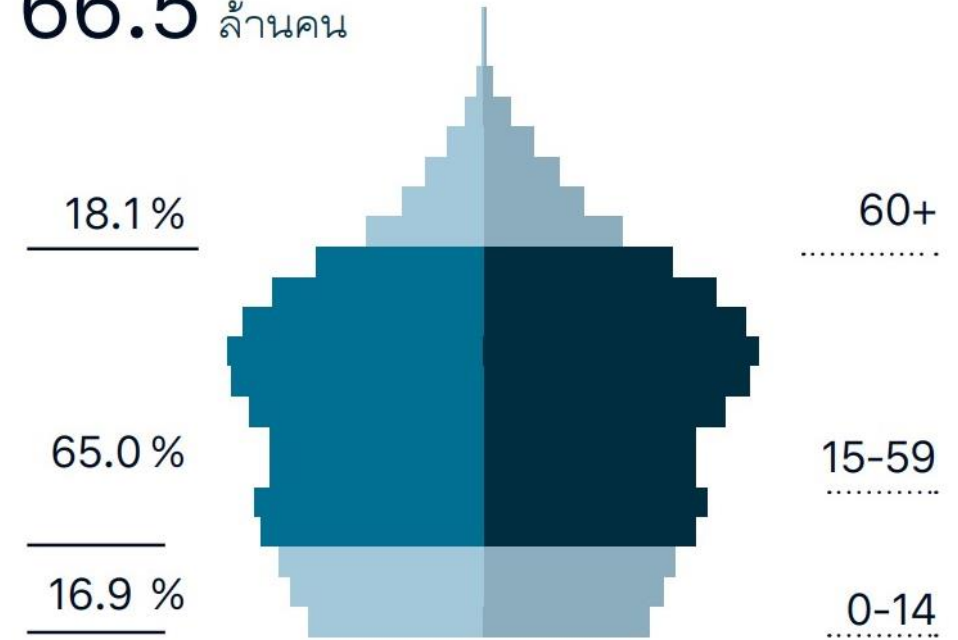


ปี 2563

จำนวนประชากร

66.5 ล้านคน

■ ชาย ■ หญิง



แหล่งข้อมูล : สศช., 2562¹⁰



ประชากร*



อัตราส่วนเพศ: ผู้ชาย 93 คนต่อผู้หญิง 100 คน

ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)



อัตราส่วนเพศ: ผู้ชาย 73 คนต่อผู้หญิง 100 คน

ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี)



อัตราส่วนเพศ: ผู้ชาย 82 คนต่อผู้หญิง 100 คน

ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี)



อัตราส่วนเพศ: ผู้ชาย 67 คนต่อผู้หญิง 100 คน

ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป)



อัตราส่วนเพศ: ผู้ชาย 48 คนต่อผู้หญิง 100 คน

อายุคาดเฉลี่ย^๒





ที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)



ผู้สูงอายุ
ที่อยู่คนเดียว

1.3
ล้านคน



ผู้สูงอายุที่อยู่
ลำพังกับคู่สมรส³

2.5
ล้านคน

21.0%

ครัวเรือน ทั้งหมด⁴

21.9
ล้านครัวเรือน



ครัวเรือนที่ผู้สูงอายุ
อยู่ลำพังคนเดียว⁵

1.3 (6.0%)
ล้านครัวเรือน



ครัวเรือนที่มีเฉพาะ
ผู้สูงอายุอยู่ด้วยกัน⁵

1.4 (6.2%)
ล้านครัวเรือน



ครัวเรือนผู้สูงอายุ
(ครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุ
อาศัยอยู่)⁵

9.3 (42.6%)
ล้านครัวเรือน

สวัสดิการด้านการเงินของรัฐ สำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ¹¹
9,663,169
คน

งบประมาณ
76,280
ล้านบาท

ผู้สูงอายุที่ได้รับบำเหน็จ
บำนาญข้าราชการ¹²
803,293
คน

งบประมาณ
267,012
ล้านบาท

ผู้สูงอายุที่ได้รับประโยชน์ทดแทนกรณี
ชราภาพจากกองทุนประกันสังคม
598,550
คน

งบประมาณ
20,203
ล้านบาท

การทำงานของผู้สูงอายุ

ผู้มีอายุ 60-64 ปี¹⁴



55.5%

ของประชากรกลุ่มอายุนี้นี้

กำลังทำงาน

ผู้มีอายุ 65-69 ปี¹⁴



41.4%

ของประชากรกลุ่มอายุนี้นี้

กำลังทำงาน

4.7

ล้านคน

ผู้สูงอายุที่ลงทะเบียน
และได้รับบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ¹⁵
(31 ธันวาคม 2563)

สถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุที่เป็นโรคสมองเสื่อม¹⁶



191,295
คน

รวม

651,950

คน



460,655
คน

ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะติดเตียง⁹

43,520

คน

ผู้สูงอายุที่ประเมินตนเองว่า
มีสุขภาพดีและดีมาก³

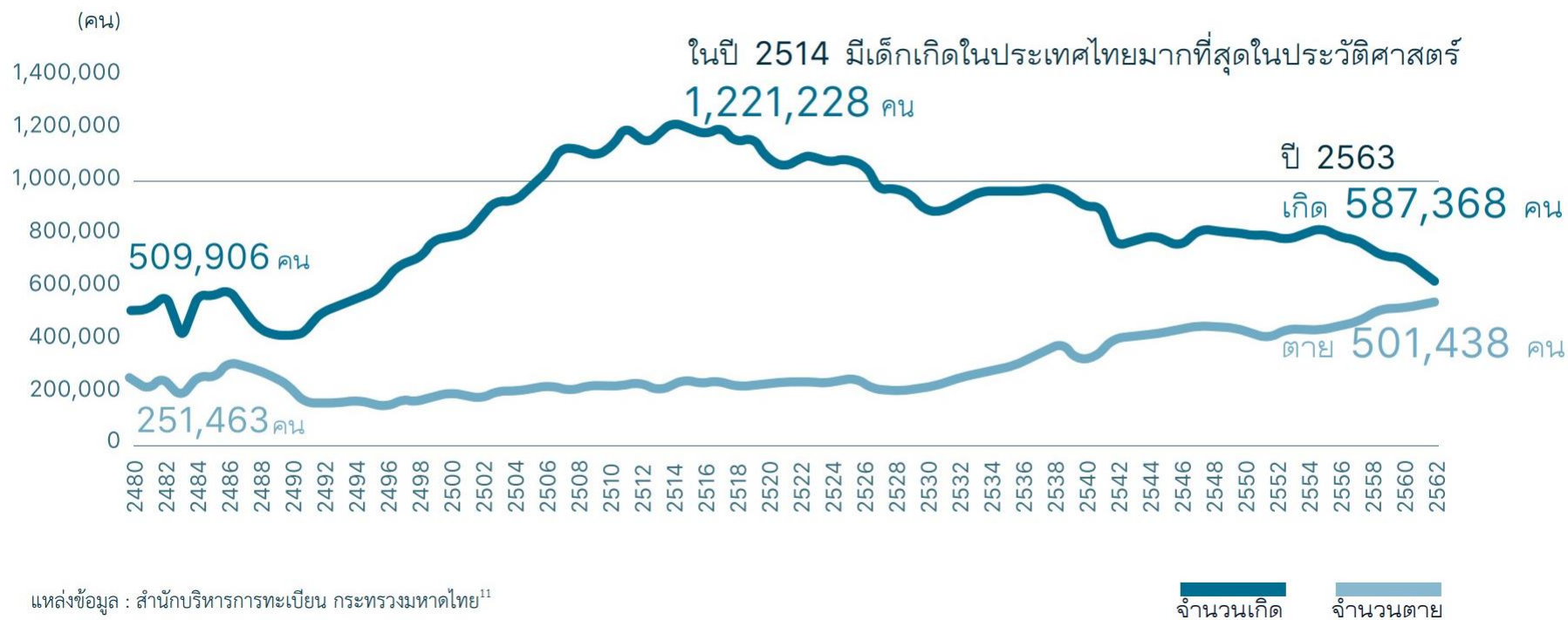


2.4
ล้านคน
(46.5%)



3.2
ล้านคน
(37.8%)

จำนวนคนเกิดและคนตายของประชากรไทย พ.ศ. 2480-2563



ในปี 2563

เป็นปีแรกที่

จำนวน **เด็กเกิด**
ต่ำกว่า 6 แสนคน
(587,368 คน)

จำนวน **คนตาย**
สูงกว่า 5 แสนคน
(501,438 ราย)

ผู้หญิงอายุยืนยาวกว่าผู้ชาย ในกลุ่มประชากรสูงอายุจะมีผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

อัตราส่วนเพศของผู้สูงอายุไทย

ผู้สูงอายุวัยต้น
60-69 ปี

7.2 ล้านคน

10.9 %
ของประชากรทั้งหมด



ผู้ชาย 82 คน
ต่อผู้หญิง 100 คน

ผู้สูงอายุวัยกลาง
70-79 ปี

3.4 ล้านคน

5.1 %
ของประชากรทั้งหมด



ผู้ชาย 67 คน
ต่อผู้หญิง 100 คน

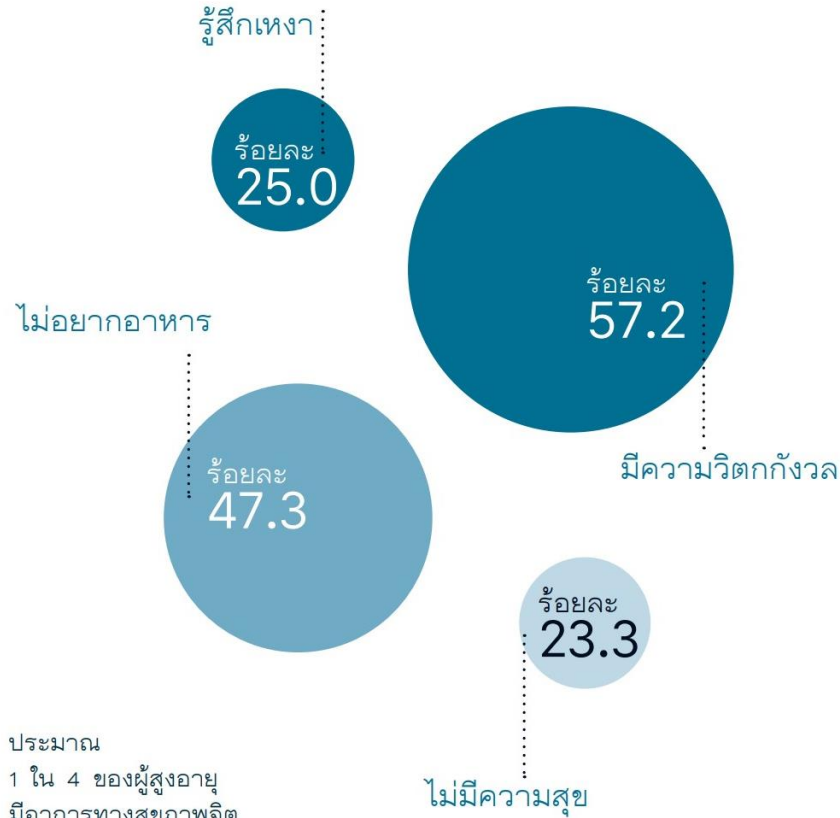
ผู้สูงอายุวัยปลาย
80 ปีขึ้นไป

1.4 ล้านคน

2.1 %
ของประชากรทั้งหมด



ผู้ชาย 48 คน
ต่อผู้หญิง 100 คน



ประมาณ 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุมีอาการทางสุขภาพจิตอย่างน้อยหนึ่งอาการในช่วงโควิด-19

1 ใน 5

ของผู้สูงอายุระบุว่าตนเองมีสุขภาพแยกลงในช่วงโควิด-19

3 อันดับ

ความวิตกกังวลมากที่สุด

- ผลกระทบต่อทางการเงินทั้งของตนเองและครอบครัว
- กลัวว่าตนเองหรือสมาชิกในครอบครัวจะติดเชื้อ
- สุขภาพที่อาจแยกลงเนื่องจากผิदनัดหมยกับแพทย์

3 ใน 4

ของผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย มีโรคประจำตัวและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

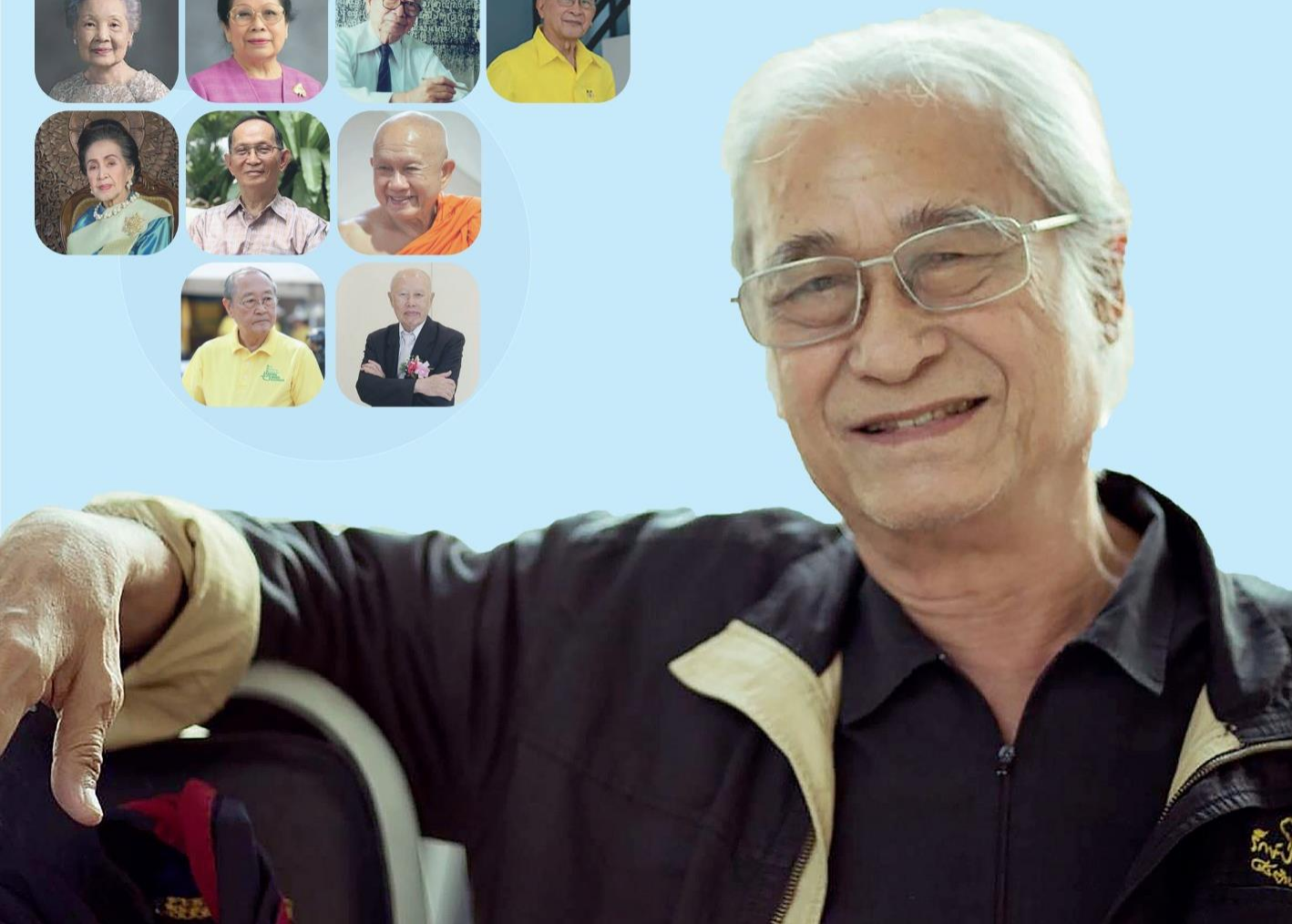


3 อันดับ

โรคที่พบมากที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย

- ร้อยละ 75.7 โรคความดันโลหิตสูง
- ร้อยละ 40.2 โรคไขมันในเลือดสูง
- ร้อยละ 30.2 โรคเบาหวาน





ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี

- พ.ศ. 2550 พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)
- พ.ศ. 2551 ศาสตราจารย์นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว
- พ.ศ. 2552 ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์
- พ.ศ. 2553 ศาสตราจารย์ระพี สาคริก
- พ.ศ. 2554 ท่านผู้หญิงสุมาลี จาติกวณิช
- พ.ศ. 2555 นางสาวสุรี จุติกุล
- พ.ศ. 2556 ศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ ณ นคร
- พ.ศ. 2557 นายพารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา
- พ.ศ. 2558 เจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่
- พ.ศ. 2559 นายเสนาะ อุนากุล
- พ.ศ. 2560 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)
- พ.ศ. 2561 ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล
- พ.ศ. 2562 นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช
- พ.ศ. 2563 นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

หลักการจัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

1. จัดอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสม
2. เลือกข้าวไม่ขัดสีเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (ก๋วยเตี๋ยวขนมจีน วุ้นเส้น)
3. เลือกปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง มาปรุงประกอบอาหารเป็นประจำ
4. จัดเมนูผักให้มีความหลากหลายสี และสลับชนิดกันไป และจะช่วยทำให้อาหารมีสีสันให้น่ารับประทาน
5. จัดผลไม้วันละ 1-3 ส่วน เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด
6. จัดให้ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว และจัดอาหารแหล่งแคลเซียม เช่น ผักใบเขียวเข้ม ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง
7. ควรหั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก เพื่อง่ายต่อการเคี้ยวและย่อย เลือกอาหารชนิดอ่อนนุ่ม หรือทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม นึ่ง ลวก

หลักการจัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

8. ในกรณีที่กินมื้อหลักได้ไม่เพียงพอ อาจจัดให้กินครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง แบ่งเป็นมื้อย่อยๆ วันละ 5-6 มื้อ
9. ลดการปรุงอาหารรสจัด ลดการใช้เครื่องปรุงรส หวาน มัน เค็ม ใช้สมุนไพรในการปรุงแต่งเพื่อเพิ่มรสชาติให้ลด/เลี่ยงการจัดอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป
10. ปรุงอาหารสุกใหม่ เลือกปรุงประกอบอาหารด้วยวิธีลวก ต้ม นึ่ง อบ เป็นส่วนใหญ่ จัดเมนู ผัด และแกงกะทิแต่พอควร เลี่ยงอาหารทอด
11. จัดให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว เลี่ยงการจัดเครื่องดื่มชา กาแฟในช่วงเย็นถึงค่ำ
12. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลังและงดสูบบุหรี่
13. หมั่นร่วมรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว สร้างความอบอุ่นทางจิตใจให้ผู้สูงอายุ

อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรปรุงอาหารให้ **เปื่อยนุ่ม** ช่วยต่อการเคี้ยว และการย่อย จัดแต่งอาหารให้มีสีสันน่ารับประทาน และควรปรุงสุกใหม่ๆ ทุกมื้อ
ควร **หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเค็มจัด หวานจัด** ในผู้สูงอายุ ที่อ้วนและมีโรคประจำตัว

สูตรการกินอาหาร 2 : 1 : 1

หมายถึง การรับประทานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่เสี่ยงต่อ การเกิดภาวะอ้วนลงพุง โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ซึ่งหมายความว่า ในหนึ่งมื้อเราควรแบ่งสัดส่วนอาหารในจานข้าวออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- 2 ส่วน กินเมนูผักหรือโยอาหาร เสริมวิตามินและแร่ธาตุ เช่น ผักลวกต้ม ผัดผัก แกงเลียง เป็นต้น
- 1 ส่วน กินเมนูเนื้อสัตว์ เสริมโปรตีน เช่น ปลา ไก่ เนื้อ หมู ไข่ต้ม เป็นต้น
- 1 ส่วน กินเมนูแป้ง เสริมคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวสาลี เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น

ผู้สูงอายุควรได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ
วันละ **1,500-2,000 กิโลแคลอรี**
เฉลี่ยเป็น 3 มื้อหลัก ไม่รวมอาหารว่าง

มื้อละ 666 กิโลแคลอรี



1 กิโลแคลอรี เท่ากับพลังงานจำนวน 4.2 กิโลจูล

ผู้ชาย

พลังงานจากการบริโภค ปริมาณ 2,500 กิโลแคลอรี
(10,500 กิโลจูล)

ผู้หญิง

พลังงานในแต่ละวันไม่เกิน 2,000 กิโลแคลอรี (8,400 กิโลจูล)

1 กรัมของโปรตีนจะให้พลังงานประมาณ	4 แคลอรี
1 กรัมของคาร์โบไฮเดรต	4 แคลอรี
1 กรัมของไขมันจะให้พลังงานสูง	9 แคลอรี

หากอาหารที่รับประทานประกอบไปด้วย
โปรตีน 20 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 35 กรัม, และไขมัน 15 กรัม
หมายความว่าต้องใช้การคูณ
20x4, 35x4 และ 15x9

จะได้จำนวนแคลอรีจากสารอาหารหลักแต่ละชนิดคือ
 $80+140+135 = 355$ แคลอรี

Daily Calorie Calculator view 751,223 [f](#) [t](#) [p](#) [+](#) 507

จำนวนแคลอรีเหมาะสมต่อวัน

เพศ: หญิง ชาย

น้ำหนัก kg. / กิโลกรัม

ความสูง cm. / เซนติเมตร

อายุ yr. / ปี

กิจกรรม

จำนวนแคลอรีเหมาะสมต่อวัน **1790** แคลอรี/วัน

<http://iandmybody.com/daily-calorie-calculator/>



น้ำพริกพุงปลาช่อน

แกงกะบุง

ข้าวผะหรือเข้าผะ

แกงบวนหน่อไม้

แกงป่าหัวปลีไก่

ลาบเห็ดนางฟ้าภูฐาน

แกงปลาผักหนาม

แกงหมั่นปลาอย่าง

ปลาช่อนต้มโคล้งใบมะขามอ่อน

แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง

อึ่งไชโย

กบ อมเมียง





นักเรียน...
นักเรียน...
นักเรียน...

ทอสินัย คือสิ่งทุกคน:
ใจดี...
ทุกคน...
ทุกคน...

รักทุกคน
ไปให้เร็ว

คิดถึงทุกคน
คิดถึงทุกคน
คิดถึงทุกคน

คิดถึงทุกคน
คิดถึงทุกคน
คิดถึงทุกคน

คิดถึงทุกคน
คิดถึงทุกคน
คิดถึงทุกคน

คิดถึงทุกคน
คิดถึงทุกคน
คิดถึงทุกคน





