**รายละเอียดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ (สมัครผ่านเว็บไซต์)**

**ก้าวสู่สูงวัย ออกกำลังกายในน้ำ “กันล้ม”**

**วันพุธที่ 15 พฤษภาคม 2562 เวลา 07.30 - 11.30 น.**

**ณ สระว่ายน้ำกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

ด้วยประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยแบบสมบูรณ์ในปี 2564 พบว่า 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป  
หกล้มทุกปี ผู้สูงอายุเพศหญิงพลัดตกหกล้มสูงกว่าเพศชาย 1.6 เท่า ผลจากการหกล้มทำให้ได้รับการบาดเจ็บตั้งแต่เล็กน้อยจนรุนแรง มากถึงกระดูกหัก การใช้บริการรถพยาบาลฉุกเฉินด้วยสาเหตุการพลัดตกหกล้ม  
วันละ 140 ครั้ง ทั้งยังพบว่าผู้สูงอายุเสียชีวิตจากหกล้มเฉลี่ย วันละ 2 คน ซึ่งภาวะการทรงตัวบกพร่องเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม จากการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายในน้ำมีความปลอดภัย ลดการบาดเจ็บของข้อ สามารถเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ช่วยในการทรงตัว และช่วยลดการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้ กรมควบคุมโรค โดยสำนักโรคไม่ติดต่อ จึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมให้ประชาชนเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยที่แข็งแรง และสร้างความตระหนักต่อการป้องกันการพลัดตกหกล้ม แก่กลุ่มเป้าหมายและผู้สนใจ

**คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในน้ำ (ลงน้ำ)**

1. ผู้ที่มีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี
2. รับจำนวนจำกัดเพียง 50 ท่านแรกที่สมัครล่วงหน้าผ่านเว็บไซต์และต้องผ่านการคัดกรองว่ามีคุณสมบัติที่จะลงน้ำได้
3. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี และไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือในการเดิน
4. ต้องไม่มีปัญหาสุขภาพดังต่อไปนี้

หายใจลำบาก, โรคถุงลมโป่งพอง, ผู้ป่วยโรคไต, โรคหัวใจและหลอดเลือด, โรคติดเชื้อ, มีบาดแผลเปิด, โรคผิวหนังชนิดติดต่อได้, มีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน

5. ต้องเป็นผู้ที่ผ่านเกณฑ์ การตรวจคัดกรอง (ณ จุดลงทะเบียน) ประเมินโดยสถาบันบำราศนราดูร, สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ก่อนการออกกำลังกายในน้ำ และต้องลงลายมือชื่อยินยอมในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

**หมายเหตุ:** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มนี้ จะเป็นกลุ่มสมัครผ่านเว็บไซต์ โดยจะลงน้ำในช่วงเวลา 10.00 – 11.30 น. ทั้งนี้จะต้องมาตรวจคัดกรองก่อนลงน้ำในช่วงเวลา 08.15 - 08.45 น.

การแต่งกาย...

**การแต่งกาย**

1. ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายในน้ำ ต้องเตรียมชุดว่ายน้ำและหมวกว่ายน้ำมาด้วย

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ฯ แต่งกายด้วยเสื้อสีเหลือง

**กำหนดการฯ และสถานที่**

วันที่: 15 พฤษภาคม 2562

สถานที่: ณ สระว่ายน้ำกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **เวลา** | **กิจกรรม** | |
| 07.30 – 08.45 น. | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมงาน | |
| การคัดกรองผู้เข้าร่วมออกกำลังกายในน้ำ | |
| **กลุ่มสาธิต**  **(ลงน้ำ เวลา 09.30 – 9.50 น.)**  คัดกรอง เวลา 07.30 – 08.15 น. | **กลุ่มสมัครผ่านเว็บไซต์**  **(ลงน้ำ เวลา 10.00 – 11.30 น.)**  คัดกรอง เวลา 08.15 – 08.45 น. |
| 08.45 – 09.00 น. | ชี้แจงและเตรียมความพร้อมการเข้าร่วมกิจกรรม | |
| 09.00 – 09.30 น. | แถลงข่าว | |
| 09.30 – 09.50 น. | สาธิตการออกกำลังกายในน้ำเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ | |
| 09.50 – 10.00 น. | ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน | |
| 10.00 – 11.30 น. | ผู้เข้าร่วมงานที่สนใจร่วมออกกำลังกายในน้ำ | |

**การรับสมัคร**

สามารถกรอกแบบตอบรับผ่านเว็บไซต์ ตั้งแต่วันที่ 1 – 30 เมษายน 2562

**การรับของที่ระลึก**

ขอสงวนสิทธิ์การรับของที่ระลึกเฉพาะท่านที่สมัครผ่านเว็บไซต์ภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น

**ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่**

กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บทั่วไป สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3888

นางสาวทัศนีย์ แซ่เตียว ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข

นางสาวสุภาวิตา สุวรรณศิลป์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข