

ปีที่ 17 ฉบับที่ 5978 วันเสาร์ที่ 7-อาทิตย์ที่ 8 เมษายน พ.ศ. 2561 หน้า 8

**สำนักงาน**กองทุนสนับสนุนการ  
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมูลนิธิ  
สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)  
จัดงานเปิดตัว “แอปพลิเคชันชราเฮโย”  
แอปพลิเคชันที่จะช่วยประเมินแนวโน้มสุขภาพ  
ในอนาคตที่เป็นผลมาจากการใช้ชีวิตประจำ  
วัน โดยมี พญ.สมิตดา สังขะโพธิ์ หรือ หมอ  
เมย์ และคุณแม่ ร่วมเสวนาเตรียมความพร้อม  
ด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี



## สสส.-มส.ผส.เปิดตัว ‘แอปพลิเคชันชราเฮโย’

### เตรียมพร้อมดูแลสุขภาพรองรับ ‘สังคมสูงวัย’

ดร.สุปรีดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุน  
สสส. กล่าวว่า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคม  
สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีกประมาณ 3 ปีข้าง  
หน้า เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึง  
ร้อยละ 20 จำนวนประชากรสูงอายุที่จะเพิ่มสูง  
ขึ้นอย่างมากในอนาคตเห็นได้ชัดเจนจากการที่  
ประชากรรุ่นที่เกิดเกินกว่าล้านคนต่อปี ระหว่าง  
ปี 2506-2526 (ขณะนี้มีอายุ 33-53 ปี) และ  
อีก 20 ปีข้างหน้า จะกลายเป็นผู้สูงอายุ 53-73  
ปี ทำให้สัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปใน  
ประเทศไทยจะสูงถึงร้อยละ 30 ของประชากร  
ทั้งหมด ทั้งนี้จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ  
ไทย พ.ศ. 2559 มีการสำรวจสุขภาพประชาชน  
โดยการตรวจร่างกายพบว่า โรคที่มักพบใน  
ผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันเลือดสูง เบาหวาน  
ข้ออักเสบ/ข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพอง/  
หลอดลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจ  
ตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และอัมพาต โดยคาด  
การณว่า มากกว่า 60% ของผู้สูงอายุวัยปลาย  
(อายุ 80 ปีขึ้นไป) เป็นโรคความดันเลือดสูง  
มากกว่า 10% ของผู้สูงอายุวัยปลายเป็นโรค  
เบาหวาน และ 35% ของผู้สูงอายุมีภาวะอ้วน

ดร.สุปรีดา กล่าวต่อว่า สสส.สนับสนุน  
แผนงานสร้างและจัดการความรู้เพื่อรองรับ  
สังคมสูงวัย โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา

ผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ดำเนินการศึกษาและ  
พัฒนาองค์ความรู้และพัฒนาเป็นแอปพลิเคชัน  
“ชราเฮโย” เพื่อเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ  
ในกลุ่มวัยแรงงาน อายุ 21-59 ปี เนื่องจากวัย  
แรงงานถือเป็นประชากรกลุ่มสำคัญที่มีจำนวน  
มาก และจะต้องเข้าสู่ผู้สูงอายุในอนาคต  
ดังนั้น การสร้างความตระหนัก กระตุ้นให้เกิด  
การเตรียมความพร้อม สามารถพึ่งพาตนเองได้  
มีการให้คำแนะนำส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ  
ที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทาง  
สังคม แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาผู้สูง  
อายุโดยตรง แต่จะช่วยลดภาระในการดูแล และ  
บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมาก

ด้าน พญ.ลัดดา คำภิรติเลิศ เลขานุการ  
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย  
(มส.ผส.) กล่าวเพิ่มเติมว่า ถึงการดูแลสุขภาพ  
ผ่านแอปพลิเคชัน “ชราเฮโย” ว่าเป็นเทคโนโลยี  
ทันสมัยสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย

ได้ง่าย มีเนื้อหาครอบคลุมพื้นฐานด้านสุขภาพ  
ทั้งกายและใจ โดยชี้ให้เห็นผลเสียที่จะเกิด  
ขึ้นหากไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ ซึ่ง  
ถือเป็นจุดสำคัญนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพ  
ที่เหมาะสมและเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ  
เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในอนาคต

สำหรับภายในงานนี้มีการทดสอบ  
สมรรถภาพกายเพื่อการออกกำลังกายที่  
เหมาะสม โดย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล  
รามธิบดี และกิจกรรมทดสอบการเป็น  
ผู้สูงอายุ โดยคณะพยาบาลศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลด  
แอปพลิเคชัน “ชราเฮโย” ฟรีทั้งระบบ  
แอนดรอยด์และไอโอเอส หรือติดตามข้อมูล  
สุขภาพผู้สูงวัยได้ในกลุ่มไลน์ “ยังแจ่ม”

