

รายงานสรุปกิจกรรมอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในชุมชนชุมพลลานีส
โครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่ม
ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖
วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ มัสยิดชุมพลลานีส ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้สูงอายุ จำนวน ๕๐ คน

รายละเอียดกิจกรรม :

๑. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง โดยมีวิทยากรจากโรงพยาบาลตากใบ คุณรัตติยา บุญหลง ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ มาร่วมบรรยายและแลกเปลี่ยนประเด็นการดูแลสุขภาพตามหลัก ๑๐ อ. เป็นต้น (อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย อุจจาระ อากาศ อารมณ์ อติเรก อนาคต อบอุน อุบัติเหตุ)

๑.๑ อาหาร ผู้สูงอายุยังต้องการสารอาหารต่างๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีน ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาจะดีที่สุด สำหรับไข่ขาวสามารถกินได้ไม่จำกัด แต่ควรกินไข่แดงไม่เกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง นอกจากนี้คือ ควรกินผักและถั่วต่างๆ ให้มาก รวมทั้งผลไม้ด้วย แต่ควรเป็นผลไม้ที่รสไม่หวานจนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

๑.๒ ออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะทำให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ - ๔ ครั้ง

๑.๓ อนามัย ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย และควรพยายามลด ละ เลิก สิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่เริ่มมีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป

๑.๔ อุจจาระ ปัสสาวะ ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจกับการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาเรื่องการขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ปัญหาไปตามสาเหตุ

๑.๕ อากาศ และแสงอาทิตย์ ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี ความเป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

๑.๖ อารมณ์, ๑.๗ อติเรก, ๑.๘ อนาคต และ ๑.๙ อบอุน เป็น ๔ อ. ที่เน้นด้านความรู้สึกนึกคิดและจิตใจ เพื่อช่วยให้การมีชีวิตอยู่แต่ละวันเต็มไปด้วยความสุข มีความรื่นรมย์กับการมีชีวิตอยู่ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุควรเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงไป จึงไม่ควรยึดติดกับลักษณะดั้งเดิม ควรมีงานอดิเรกที่ตนเองสนใจ แต่ไม่ควรเป็นสิ่งที่เป็นการระมัดระวัง เช่น การเลี้ยงสัตว์จำนวนมาก ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตและเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่างๆ ตามสมควร เพราะการมีเพื่อนไม่ว่าจะเป็นวัยเดียวกันหรือต่างวัย ก็จะทำให้รู้สึกอบอุ่น รวมทั้งรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง

๑.๑๐ อุบัติเหตุ ซึ่งเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ จึงควรมีการป้องกันการบาดเจ็บ และความพิการต่างๆ อันเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ โดยดูแลบ้านและสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย คือ มีแสงสว่างพอเหมาะ พื้นไม่ลื่น หรือมีราวจับในบางแห่งที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้บ่อยๆ เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น

๒. ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นมัสยิด ๗ สี เปลี่ยนชีวิต พิชิตโรค โดยมีวิทยากรจากโรงพยาบาลตากใบ คุณกุนรูไอนี พระพิทักษ์ นักวิชาการสาธารณสุข มาร่วมแลกเปลี่ยนและร่วมเรียนรู้ร่วมกันกับผู้สูงอายุ โดยมีสยิด ๗ สี เป็นการแบ่งระดับความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงและความโรคเบาหวาน ดังนี้

สีขาว = ระดับน้ำตาล : < ๑๐๐ mg/dl ระดับความดัน : < ๑๒๐/๘๐ mmHg

สีเขียวอ่อน = ระดับน้ำตาล : ๑๐๐ - ๑๒๕ mg/dl. ระดับความดัน : ๑๒๐ - ๑๓๙ / ๘๐ - ๘๙ mmHg.

สีเขียวเข้ม = ระดับน้ำตาล : < ๑๒๖ mg/dl.(ผู้ป่วย) ระดับความดัน : < ๑๔๐/ ๙๐ mmHg. (ผู้ป่วย)

สีเหลือง = ระดับน้ำตาล : ๑๒๖ - ๑๕๔ mg/dl.ระดับความดัน : ๑๔๐ - ๑๕๙ /๙๐ - ๙๙ mmHg.

สีส้ม = ระดับน้ำตาล : ๑๕๕ - ๑๘๒ mg/dl.ระดับความดัน : ๑๖๐ - ๑๗๙ /๑๐๐ - ๑๐๙ mmHg.

สีแดง = ระดับน้ำตาล : $\geq$ ๑๘๓ mg/dl. ระดับความดัน : แดง $\geq$ ๑๘๐/ $\geq$ ๑๑๐ mmHg.

สีดำ = มีภาวะแทรกซ้อน

ผลที่เกิดขึ้นจริงจากการทำกิจกรรม

ผู้สูงอายุ จำนวน ๕๐ คน มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง ทั้งประเด็นการดูแลสุขภาพตามหลัก ๑๐ อ. และการใช้มัสยิด ๗ เปลี่ยนชีวิต พิชิตโรค

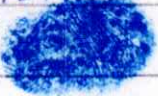
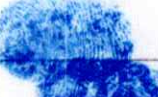
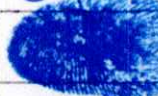
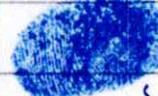
กุนรูไอนี พระพิทักษ์

(นางสาวกุนรูไอนี พระพิทักษ์)

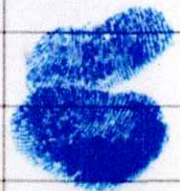
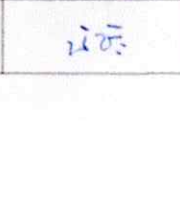
นักวิชาการสาธารณสุข

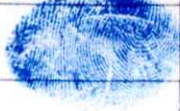
ผู้สรุปรายงาน

โครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่ม
ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในชุมชนฮุมอลานัส
วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ มัสยิดฮุมอลานัส ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่/หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	นางสาว เสงี่ยม ด้วง	58 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ		นางสาว เสงี่ยม ด้วง	
2	นาง ส.ดีใจ: ด.อราน	57/1 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ			
3	นางสาว น.อ. น.อ. น.อ.	64/4 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ		นางสาว น.อ. น.อ. น.อ.	
4	นาง น.อ. น.อ. น.อ.	77 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ			
5	นาง น.อ. น.อ. น.อ.	28 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ			
6	นาง น.อ. น.อ. น.อ.	146 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ		นาง น.อ. น.อ. น.อ.	
7	นาง น.อ. น.อ. น.อ.	136/1 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ			
8	นาง น.อ. น.อ. น.อ.	64/3 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ		นาง น.อ. น.อ. น.อ.	
9	นาง น.อ. น.อ. น.อ.	84/1 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ		นาง น.อ. น.อ. น.อ.	
10	นาง น.อ. น.อ. น.อ.	73 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ			
11	นาง น.อ. น.อ. น.อ.	92/6 ม.6 ต.เจ๊ะเห อ.ตากใบ		นาง น.อ. น.อ. น.อ.	

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่/หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
12	ร.ร. สอนเมว ภูว	26/1 ม.6 ต.จันท อ.ตากใบ		สื่อนัด: ม.ค.	
13	นาง สอนเมว สอนเมว	114/2 ม.2 ต.จันท อ.ตากใบ			
14	นาง สอนเมว ม:	41/6 ม.6 ต.จันท อ.ตากใบ		น.ค.	
15	นาง ม.ค. ภาปอ	45 ม.6 ต.จันท อ.ตากใบ			
16	นาง ว.ค. ดาโอ	ม.6 ต.จันท อ.ตากใบ			
17	นาง จ.ค. สอนเมว	134 ม.6 ต.จันท อ.ตากใบ		อ.ค.	
18	นาง สอนเมว สอน	121 ม.6 ต.จันท อ.ตากใบ			

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่/หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
19	นาง แม่จันทิร อุดา	69 ม. 6 ต. เจ้เขย อ. ตากใบ			
20	นาย อานนท์ สอนอนนิธาม:	135 ม. 6 ต. เจ้เขย อ. ตากใบ			
21	น.ส. แม่สะอาด ขะยี่ละของ	97/16 ม. 6 ต. เจ้เขย อ. ตากใบ		11 ม. 1 ย. 1	
22	นาง วิไล: อากโ:	33/1 ม. 4 ต. เกาะสโ:		ปี ๖ =	
23	นาย อุดม: สารเป:	42 / ม. 6 ต. เจ้เขย อ. ตากใบ			
24	นาง กิ่งแก้ว: ออ:	86 / ม. 6 ต. เจ้เขย อ. ตากใบ			
25	นาย เภาสี: เจริญ:	60/1 ม. 6 ต. เจริญ อ. ตากใบ			
26.	ส.ตี: เ:	48/3 ม. 6 ต. เจ้เขย อ. ตากใบ		ล: ต:	
27	นาง ตี: เ:	63/5 ม. 6 ต. เจ้เขย อ. ตากใบ			
28	น.ส. แม่: เ:	97/16 ม. 6 ต. เจ้เขย อ. ตากใบ		11 ม. 1 ย. 1	
29.	นาง หิ: ชู:	25 ม. 6 ต. เ:		น:	

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่/หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
30	นาย ชูเช็ง งาม	67/1 ซ.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ		ชูเช็ง	
31	นาง ศักดิ์หะ งาม	81/1 ซ.เตชะวัน อ.ตากใบ		ศักดิ์หะ	
32	นาย รอดหง งาม	63/9 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ	0991199036	รอดหง	
33	น.ส. เจ๊ะป๊ะเต๊ะ เจ๊ะอาหมะ	51/2 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ	087-796756	เจ๊ะป๊ะเต๊ะ	
34	น.ส. ศักดิ์เย้า ยะฮะ	70 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ			
35	นาง คอจ๊ะเย้า ยะฮะ	83/6 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ		คอจ๊ะเย้า	
36	นาง นวฮะเย้า ยะฮะ	97 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ		นวฮะเย้า	
37	นาง ชง ยะฮะ	40/3 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ		ชง	
38	น.ส. สุริยาดี ยะฮะ	105/4 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ	088-3949140	สุริยาดี	
39	น.ส. เจ๊ะอัสนะ เจ๊ะอัสฮะ	117/2 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ		เจ๊ะอัสนะ	
40	น.ส. รุซียะ ยะฮะ	109 ม.6 ต.เจ้เบ อ.ตากใบ	062-3162377	รุซียะ	

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่/หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
41	น.ส. มาลี น้อย นามะ	67 ม. 5 ต. เจริญ	0972857475	มาลี น้อย	
42	นาง พัทธมา แสงทอง	44/9 ม. 6 ต. เจริญ	0824238832	พัทธมา	
43	นางสาว สุรณี น้อย	45 ม. 6 ต. เจริญ อ. ตากใบ	0984895675	สุรณี	
44	น.ส. ภาณุ ทรัพย์	11/2 ม. 6 ต. เจริญ อ. ตากใบ	0979927219	ภาณุ	
45	น.ส. สุพรรณิณี น้อย	109 ม. 6 ต. เจริญ อ. ตากใบ	084-762682	สุพรรณิณี	
46	นางอัมพวัน ทรัพย์	98 ม. 6 ต. เจริญ อ. ตากใบ	083-189941	อัมพวัน	
47	น.ส. ภาณุ ทรัพย์			ภาณุ	

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่/หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๕๘	ร.ต. แวระอานันท์ แวอาถึ	๗๐ ร.๖ ต.หัวฝาย อ.ตม.ปว	๐๘๒๒๖๗๖๗๗๑	แหวระอานันท์	
๕๙	ร.ต. ไร่ฝ้าย ชูโชติ	๕๑/๔ ร.๖ ต.หัวฝาย อ.ตม.ปว		ไร่	
๕๐	ร.ต. พาดินทรพิลา ไร่โชติ	๖๓/๒ ร.๖ ต.หัวฝาย อ.ตม.ปว		พาดินทรพิลา	