



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลตากใบ กลุ่มงานประกันสุขภาพฯ โทร.๐ ๗๓๕๘ ๑๒๐๐ ต่อ ๑๑๔

ที่ นธ ๐๐๓๓.๖๐๘/ ๔๒๑

วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ และและพิจารณาอนุญาตให้นำเผยแพร่บนเว็บไซต์ของหน่วยงาน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากใบ

ตามที่ได้มีการดำเนินโครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ นั้น บัดนี้ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโครงการดังกล่าว ได้แก่

๑. ประชุมวางแผน พัฒนา ผู้สูงอายุในชุมชนฮุมอลานีส
๒. อบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในชุมชนฮุมอลานีส

เพื่อให้กระบวนการในการเปิดเผยข้อมูลของหน่วยงานมีความถูกต้อง ชัดเจน ครบถ้วน และเป็นปัจจุบัน ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้สะดวก ในการนี้จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นำข้อมูลการดำเนินงานของโครงการดังกล่าว เผยแพร่บนเว็บไซต์ของหน่วยงานต่อไป

๒๕/๐๖ พระพิทักษ์

(นางสาวกัญญาไอนี พระพิทักษ์)

นักวิชาการสาธารณสุข

อนุญาต

(นายแพทย์กฤษณ์ วงศ์หิรัญรัตน์)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากใบ

รายงานสรุปกิจกรรมประชุมวางแผน พัฒนา ผู้สูงอายุในชุมชนธุมอลานีส  
โครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย  
ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖  
วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๕ ณ มัสยิดธุมอลานีส ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส

กลุ่มเป้าหมาย : คณะกรรมการ ๑๕ คน

รายละเอียดกิจกรรม : ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ

๑. ชี้แจงข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุในชุมชนธุมอลานีส โดยท่านอิหม่ามซมัสยิด
๒. ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ รายละเอียดกิจกรรม และงบประมาณโครงการ โดยคณะทำงานโครงการ นางสาวกีนะ ยูโซ๊ะ ประธาน อสม.ชุมชนธุมอลานีส
๓. ตัวแทนจากภาคีเครือข่ายจาก โรงพยาบาลตากใบ และเทศบาลเมืองตากใบ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นการจัดการชมรมผู้สูงอายุและการดำเนินงานโครงการตลอด ๑ ปี
๔. ร่วมกำหนดแผนและรูปแบบการดำเนินงานโครงการตลอด ๑ ปีในการดำเนินงานโครงการ โดยวันที่/ เดือน/ ปี ดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และแบ่งบทบาทหน้าที่การทำงาน
๕. วางแผนงบประมาณในการดำเนินงาน โดยทางคณะกรรมการให้ดำเนินการกิจกรรมประชุมสมาชิกชมรมผู้สูงอายุล่วงหน้าก่อนงบประมาณจะเข้า เพื่อชี้แจงให้ชมรมผู้สูงอายุได้รับทราบล่วงหน้า มติที่ประชุมให้ใช้ยืมใช้งบชุมชนก่อน ซึ่งงบประมาณ สสส. เข้า ก็จะคืนตามที่ใช้จริง
๖. วางแผนการจัดกิจกรรมประชุมสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมทั้งหมด ๕๐ คน แบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในการดำเนินการกิจกรรม ทั้งฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายประสานงาน ฝ่ายเอกสาร ฝ่ายสถานที่ ฝ่ายอาหาร และฝ่ายลงทะเบียน

ญุณีอดี พระพิทักษ์

(นางสาวญุณีอดี พระพิทักษ์)

นักวิชาการสาธารณสุข

ผู้สรุปรายงาน

รายงานสรุปกิจกรรมอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในชุมชนชุมอลานัส  
โครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่ม  
ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖  
วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ มัสยิดชุมอลานัส 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 อบอุ่น อุบัติเหตุ)

๑.๑ อาหาร ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่างๆ 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 อบอุ่น 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. ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นมีสยิต ๗ สี เปลี่ยนชีวิต พืชโรค โดยมีวิทยากรจากโรงพยาบาลตากใบ คุณกุนรูไอนี พระพิทักษ์ นักวิชาการสาธารณสุข มาร่วมแลกเปลี่ยนและร่วมเรียนรู้ร่วมกันกับผู้สูงอายุ โดยมีสยิต 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. และการใช้มีสยิต ๗ เปลี่ยนชีวิต พืชโรค

  
(นางสาวกุนรูไอนี พระพิทักษ์)  
นักวิชาการสาธารณสุข  
ผู้สรุปรายงาน