



คู่มือการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุ
ชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร 1
อำเภอเบตง จังหวัดยะลา
ตามหลัก 5 อ.



อ.อากาศ

บรรยากาศที่แสนสดชื่น อบอุ่น แวดล้อมไปด้วย แมกไม้และสายน้ำ

สภาพแวดล้อมทั่วไปของชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร 1 เป็นพื้นที่ล้อมรอบด้วยภูเขา ส่งผลให้พื้นที่มีอากาศเย็นตลอดทั้งปี มีอากาศบริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษ รวมถึงการปลูกบ้านที่อยู่อาศัย เป็นลักษณะบ้านเดี่ยวชั้นเดียว มีบริเวณบ้านและแต่ละหลังปลูกห่างกัน ทำให้ดูไม่แออัด เหมาะแก่การอยู่อาศัย ภายในบ้านจะติดตั้งมุ้งลวดเพื่อกันยุงและแมลงเข้าบ้าน เนื่องจากตอนกลางวันจะเปิดหน้าต่างเพื่อรับลมเย็นและให้อากาศภายในบ้านถ่ายเท

ได้สะดวก รวมถึงมีการจัดวางของอย่างเป็นระเบียบและมีการรักษาความสะอาดภายในบ้าน บ้านส่วนใหญ่มีพื้นที่บริเวณบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุนิยมปลูกต้นไม้เพื่อให้ร่มรื่นหรือพืชผักสวนครัวภายในบริเวณบ้านเพื่อรับประทานเอง โดยเน้นว่าหากอยากรับประทานอะไรก็จะปลูกชนิดนั้น เช่น ทุเรียน มังคุด เสาวรส ทุเรียนน้ำ มะระหวาน ส้มโชกุน และพืชผักต่างๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่ที่มีความแออัด เช่น ตลาดนัดต่างๆ และจะไม่ได้ออกนอกชุมชนมากนัก นอกจากนั้น ชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร 1 เป็นชุมชนเข้มแข็ง อยู่กันอย่างกัลยาณมิตรไม่มีปัญหาอาชญากรรมที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

จ. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็น วิถีการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนมากจะได้จากการทำงานในชีวิตประจำวัน เริ่มกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเช้า ได้แก่ การทำงานบ้าน หรือการปลูกผัก การทำสวน เช่น การถางหญ้า ใส่ปุ๋ย แต่งกิ่ง รดน้ำ ต้นไม้ รอบบริเวณบ้าน ซึ่งจะเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง สำหรับการออกกำลังกาย โดยมากจะใช้วิธีการเดินไปพบปะเพื่อนบ้านบริเวณใกล้เคียง เดินออกกำลังกาย แกว่งแขน เดินไป - กลับอุโมงค์ปิยะมิตร รำมวยจีน รำไทเก๊ก บริเวณหน้าบ้าน ลดอาการปวดเมื่อยจากการทำกิจกรรมระหว่างวัน และเพื่อให้ผ่อนคลายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 – 4 วัน โดยจะใช้เวลาตอนเช้าหรือตอนเย็นหากมีเวลาว่างนาน ๆ ครั้งจะนัดรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย รำไทเก๊ก รำมวยจีน เพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ รวมถึงได้ระบายความเครียด และให้กำลังใจกันในการดำเนินชีวิตต่อไป



จ. อนามัย

สุขลักษณะที่ดีส่งผลให้ ผู้สูงอายุปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดีโดยมีการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลเบตง หรือคลินิกใกล้บ้าน ซึ่งนาน ๆ ครั้ง จะมีหน่วยเคลื่อนที่จะสถานอนามัยมาให้บริการตรวจสุขภาพ ด้านการอาบน้ำ แปรงฟัน ส่วนใหญ่จะอาบน้ำและแปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งนิยมลงมาอาบน้ำโดยการแช่น้ำพุร้อนด้านล่างชุมชนในช่วงเช้า เนื่องจากช่วงเช้าอากาศจะหนาวกว่าปกติ การแช่น้ำพุร้อน จะช่วยคลายหนาวและดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สำหรับช่วงเย็นจะอาบน้ำที่บ้านเป็นปกติ แต่หากวันไหนทำสวนเป็นระยะเวลานาน ก็จะอาบน้ำวันละ 3 ครั้ง สระผมเฉลี่ยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง ในด้านการขยับถ่าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถขยับถ่ายได้ตามปกติ บางคนมีปัญหาบ้างแต่จะใช้วิธีการรักษาโดยใช้ยาสมุนไพรและต้มน้ำวันละมาก ๆ ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่จะพกกระติกน้ำเป็นของตัวเอง โดยในกระติกน้ำจะมีน้ำเปล่า หรือน้ำอุ่นซึ่งมีส่วนผสมของสมุนไพร เช่น เห็ดหลินจือ ไว้สำหรับบำรุงร่างกาย ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนอาหารและปัสสาวะ และสามารถช่วยตนเองได้ โดยห้องน้ำส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นชักโครก แยกกันเป็นสัดส่วน เน้นเรื่องสุขอนามัย ได้แก่ การใช้แก้วน้ำแยกกัน การใช้ช้อนกลาง และล้างมือก่อนรับประทานอาหาร



จ. อาหาร

ผู้สูงอายุที่นี้ใช้วัตถุดิบใน พื้นที่มาปรุงอาหารและ เน้นรสชาติจัด

ผู้สูงอายุรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ โดยมื้อเช้าเวลา 07.00 น. มื้อกลางวัน เวลา 12.00 น. และมื้อเย็น เวลา 18.00 น. รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ เป็นปกติ ประกอบด้วยข้าว เนื้อสัตว์จะเน้นบริโภค เป็นเนื้อปลาเนื่องจากย่อยง่าย เน้นรับประทานผัก ประเภทต่าง ๆ ชาวชุมชนนิยมปรุงอาหารจีน เนื่องจากมีส่วนใหญ่มีเชื้อสายจีน จึงรับประทาน อาหารปรุงสุกทุกมื้อ โดยอาหารหลักที่ทานเป็นประจำ คือ ปลานิลนึ่ง ผักผักน้ำ ผักมะระหวาน น้ำพริกกับ ผักสด ถ้าเป็นเนื้อสัตว์จะทำให้เปื่อยโดยวิธีการต้ม ก่อน เนื่องจากผู้สูงอายุจะเริ่มมีปัญหาเรื่องฟัน และ นิยมต้มกับสมุนไพรที่มีอยู่ในพื้นที่เพื่อเป็นการ บำรุงสุขภาพจากภายใน ได้แก่ พุทราแห้ง ลำไยแห้ง และเก๋ากี้ การรับประทานอาหารจะเคี้ยวอาหารให้ ละเอียดก่อนกลืน หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดและ ที่มีรสจัด เช่น หวาน เค็ม มัน และเผ็ด รวมถึงจะ ไม่นิยมรับประทานขนมหวานประเภททองหยิบ ทองหยอด และงดเว้นเหล้า เบียร์ บุหรี่ เนื่องจาก กราบคิดว่าส่งผลต่อสุขภาพของตนเอง แต่จะหันไป ดื่มน้ำต้มเอง ซึ่งน้ำที่ชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร 1 จะเป็น น้ำแร่ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังดื่มนมและน้ำสมุนไพร ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ





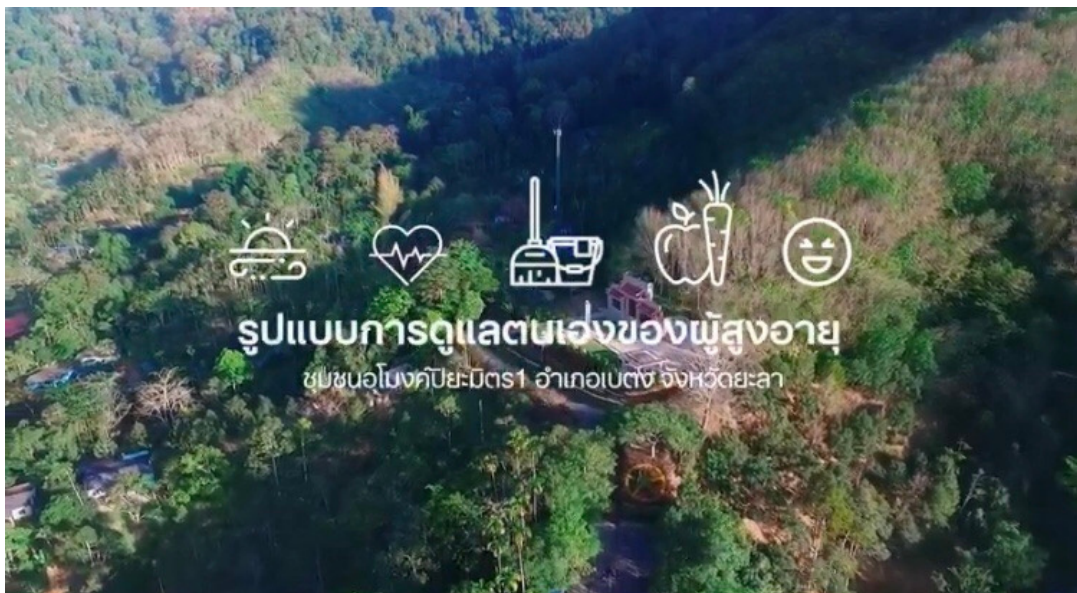
อ.อารมณ์

ปัจจัยเสริมความสุขและ สุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ฟัง พูด อ่าน และเขียนได้ชอบที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น การประชุมชมรมอุโมงค์ปิยะมิตรไทย ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ยกเว้นแต่ติดธุระไม่สามารถเข้าร่วมได้ในยามว่างจากภารกิจประจำวัน ผู้สูงอายุจะหากิจกรรมทำเพื่อจัดการความเครียด โดยการดูหนัง ร้องเพลง ฟังเพลงจีน และเล่น ไตรศัฟท์ โดยผู้สูงอายุที่ชมรมอุโมงค์ปิยะมิตร 1 จะนิยมเล่นสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ เฟสบุ๊ก ไลน์ และวีแชท โดยมักจะใช้ติดต่อกับลูกหลาน กลุ่มเพื่อน และติดตามข่าวสารต่าง ๆ นอกจากนั้น ผู้สูงอายุ มีการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักคำสอนทางศาสนาที่ทำให้ ทำความดี มีเมตตา และไม่เบียดเบียนกัน ผู้สูงอายุจึง นิยมปฏิบัติศาสนกิจทางศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นประจำทุกวันในตอนเช้าหรือก่อนนอน มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอนหลับตอนกลางคืน ไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง และนอนหลับตอนบ่ายวันละ 2 – 3 ชั่วโมง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและไม่ เป็นภาระของลูกหลาน และหากมีปัญหาต้องการคำปรึกษาโดยมักจะปรึกษาเพื่อนและคนในครอบครัว

คลิปวิดีโอ รูปแบบการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

ชุมชนอุโมงปิยะมิตร 1 อำเภอเบตง จังหวัดยะลา



SCAN ME

คณะผู้จัดทำ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แวนาชีชะห์ ดาหะยี
อาจารย์ดร.กัลยรัตน์ พิณจันทร
อาจารย์มีนา ระเด่นอาหมัด
อาจารย์ภาวิณี ต่วนบุญต