บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสวัสดิการสังคม ฝ่ายปกครอง สำนักปลัดเทศบาล โทร.๐-๓๙๔๙-๕๐๒๕-๗ ต่อ ๒๒

ที่ จบ ๕๔๒๐๑/ **วันที่** ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานการดำเนินงานด้านส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งเสริมผู้สูงอายุ

เรียน ปลัดเทศบาลตำบลเขาบายศรี/นายกเทศมนตรีตำบลเขาบายศรี

ด้วยงานสวัสดิการสังคม ฝ่ายปกครอง สำนักปลัดเทศบาลตำบลเขาบายศรี ดำเนินการจัดกิจกรรมตามมาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามองค์ประกอบ ๕ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อสูงอายุ เช่น การจัดบริการการศึกษาจัดกิจกรรมรณรงค์ให้สังคมหรือชุมชนตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุให้มีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี กิจกรรมส่งเสริมและสร้างวินัยการออมในครัวเรือนฯลฯ (ตามภาพกิจกรรมแนบท้าย)

๑.๑ การเตรียมความพร้อมการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง Long team care

๑.๒ การจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชน (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

๑.๓ กิจกรรมเตรียมความพร้อมของประชากร เพื่อวัยสูงอายุ

๒. ด้านการส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานที่เหมาะสม ยกย่องเชิดชู ประกาศเกียรติคุณแก่ผู้สูงอายุ มีบริการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ สร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ ฯลฯ (ตามเอกสารแนบท้าย) เทศบาลตำบลเขาบายศรี ดำเนินการดังนี้

๒.๑ จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.)

๒.๒ จัดให้มีผู้ดูแล(Caregiver)ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงประจำตำบล,มีการอบรมให้ความรู้แก่ผู้ดูแล(Caregiver)

๒.๓ มีชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี เพื่อจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ เช่นกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแล กิจกรรมฝึกอาชีพ การทำสบู่สมุนไพร การทำลูกประคบ

๒.๔ จัดให้มีอาสาสมัครบริบาล ดูแลผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

๓. ด้านการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับสวัสดิการด้านรายได้พื้นฐาน จัดตรวจสุขภาพประจำปี ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการที่หน่วยงานต่างๆจัดให้บริการ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับอุปกรณ์ในการดำรงชีวิตประจำวันตามความจำเป็น ฯลฯ (ตามเอกสารแนบท้าย) เทศบาลตำบลเขาบายศรีดำเนินการดังนี้

๓.๑ การประชาสัมพันธ์การลงทะเบียนเพื่อรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

๓.๒ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุทราบถึงสิทธิสวัสดิการต่างๆ ผ่านการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี โดยประสานเจ้าหน้าที่จากสถานพยาบาลในพื้นที่ มาให้ข้อมูล เช่น ผู้สูงอายุรับบริการที่สถานบริการของรัฐโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นต้น

๓.๓ จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพเบื้องต้น

/๔. ด้านการบริหารจัดการ...

๔. ด้านการบริหารจัดการเพื่อพัฒนาด้านสูงอายุและการพัฒนาบุคลากรผู้สูงอายุ เช่น ประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิ หรือส่วนราชการที่เกี่ยวข้องมาให้คำแนะนำปรึกษาสนับสนุนให้บุคลากรในสังคมฝึกอบรมกับหน่วยงานที่มีการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ฯลฯ (ตามเอกสารแนบท้าย) เทศบาลตำบลเขาบายศรีดำเนินการดังนี้

๔.๑ ประสานโรงพยาบาลเขาสุกิม ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๔.๒ โครงการฟื้นฟูสุขภาพด้วยกายบริหารสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน ๖ ครั้งๆละ ๑ วัน

๕. ด้านการพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ เช่น การจัดทำและพัฒนาระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัย ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฯลฯ เทศบาลตำบลเขาบายศรีดำเนินการดังนี้

๕.๑ การพัฒนาระบบฐานข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน เช่น การลงข้อมูลผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยเอดส์ที่ขึ้นทะเบียนใหม่ การจำหน่ายผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยเอดส์ที่ย้ายออก หรือถึงแก่กรรม

๕.๒ การประชาสัมพันธ์การรับลงทะเบียนผู้สูงอายุ และผู้พิการ คุณสมบัติของผู้สูงอายุและคนพิการ

๕.๓ มีคู่มือการปฏิบัติงานเบี้ยยังชีพ และเผยแพร่ให้ผู้มีสิทธิทราบ ผ่านการประชุมในวาระต่างๆ และลงในสื่อสังคมออนไลน์ เว็บไซต์เทศบาลตำบลเขาบายศรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวพิไลวรรณ จันทเพ็ชร์)
ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน

(นางสาวอิสรีย์ บุญเกื้อ)
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

พ.จ.ต.
(ประมวล มีหา)
หัวหน้าฝ่ายปกครอง

(นายนพรัตน์ สุวรรณโชติ)
ปลัดเทศบาลตำบลเขาบายศรี

(นางอติวัณณ์ ภารศิลป์)
หัวหน้าสำนักปลัด

(นายบัญชา โพธิหัง)
นายกเทศมนตรีตำบลเขาบายศรี

ข้อ 61 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมตามมาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามองค์ประกอบ 5 ด้าน

1.ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุ

-การให้ความรู้การเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ โดยประสานเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลเขาสุกิม

ข้อ 61 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมตามมาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามองค์ประกอบ 5 ด้าน

1.ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุ

-การให้ความรู้การเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ โดยประสานเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลเขาสุกิม

ข้อ 61องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมตามมาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามองค์ประกอบ 5 ด้าน

2. ด้านส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุ

- มีทะเบียนอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.)
- มีทะเบียนรายชื่อ care manager และ caregiver ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลเขาบายศรี
-มีการอบรมให้ความรู้แก่ caregiver หรือ CG เรื่องการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) และ caregiver หรือ CG นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาอบรมมาช่วยดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและบุคคลอื่นที่มีภาวะพึ่งพิง และนำเอกสารความรู้มาช่วยในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

แบบ อผส.๑

ทะเบียนอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.)

เขต ~~องค์การบริหารส่วนตำบล~~ / เทศบาล ตำบลเขาบายศรี

อำเภอ ทาใหม่ จังหวัด จันทบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล อผส.	เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ดูแลผู้สูงอายุ (คน)
1	นางสมคิด จรจิตร	3-2203-00054-52-4	31 หมู่ 9 ต.เขาบายศรี	18
2	นางสาวสมใจ หงสรัตน์	3-2203-00034-45-1	51 หมู่ 5 ต.เขาบายศรี	8
3	นายสัญมิตร รักตะวัตร	3-3307-00369-91-2	66 หมู่ 6 ต.เขาบายศรี	20
4	นางสาววาสนา จารุจันทร์	3-2203-00080-48-7	122/5 ม.12 ต.เขาบายศรี	20
5	นางวิลาวัณย์ เชี่ยวชาญการ	3-2203-00034-42-6	59/1 ม.1 ต.เขาบายศรี	6
			รวมจำนวนผู้สูงอายุ	72

ผู้แจ้งข้อมูล นางสาวรุจิรา มงคล

ตำแหน่ง นักพัฒนาชุมชน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 2203 00034 45 1

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. สมใจ หงส์รัตน์

Name Miss Somchai

Last name Hongrat

เกิดวันที่ 18 ต.ค. 2500

Date of Birth 18 Oct. 1957

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 51 หมู่ที่ 5 ต.เขาบายศรี

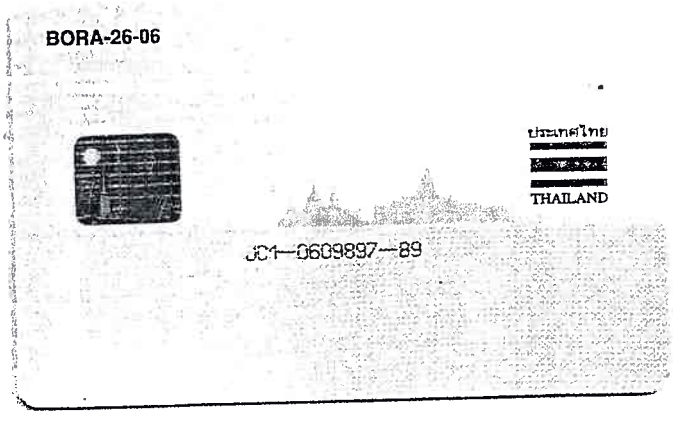
อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

17 ส.ค. 2555
วันออกบัตร
17 Aug. 2012
Date of Issue

(นายสุกิจ เจริญรัตนกุล)
เจ้าพนักงานออกบัตร

17 ต.ค. 2563
วันบัตรหมดอายุ
17 Oct. 2020
Date of Expiry

2203-02-08171352



BORA-26-06

ประเทศไทย

THAILAND

JC1—0609897—89

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน 2203-000747-1 สำนักทะเบียน อำเภอท่าใหม่

รายการที่อยู่ 66 หมู่ที่ 6
ตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี

ชื่อหมู่บ้าน ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

ลงชื่อ นายทะเบียน
นางไพรจิตร ชนะภัย

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 15 มิ.ย. 2543

i

เล่มที่ 1 รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน 2203-000747-1 ลำดับที่ 4

ชื่อ นายสัญมิตร รักตะวัตร สัญชาติ ไทย เพศชาย

เลขประจำตัวประชาชน 3-3307-00369-91-2 สถานภาพ ผู้อาศัย เกิดเมื่อ 6 มิ.ย. 2500

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ สมควร สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ละเมียด สัญชาติ ไทย

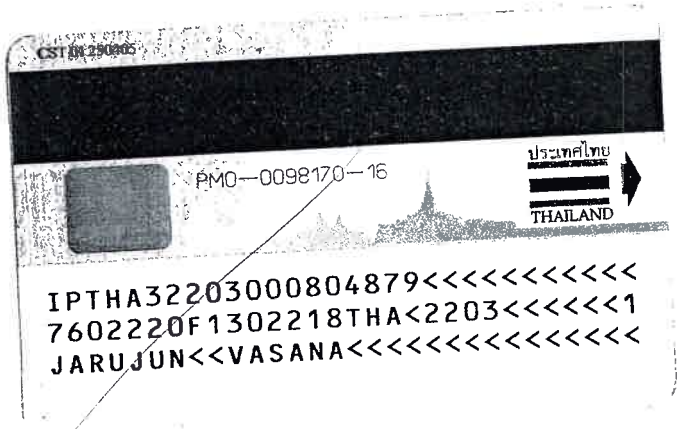
* มาจาก ฐานข้อมูลการทะเบียนราษฎร นายทะเบียน
เข้ามาอยู่ในบ้านนี้ เมื่อ 7 ก.ค. 2529 นางไพรจิตร ชนะภัย

นายทะเบียน

** ไปที่

5

วาสนา จารุจันทร์ สำเนาถูกต้อง



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน
Identification Number 3 2203 00034 42 6

ชื่อ/นามสกุล นาง วิลาวัณย์ เชียววิทยาการ

Name Mrs. Wilawan

Last name Chiaowityakan

เกิดวันที่ 3 ก.ย. 2496

Date of Birth 3 Sep. 1953

ที่อยู่ 59/1 หมู่ที่ 1 ต.เขาบายศรี
อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

14 ธ.ค. 2552
วันออกบัตร
14 Dec. 2009
Date of Issue

(นายวงศ์พัฒน์ จารุตัณฑเลิศ)
เจ้าพนักงานออกบัตร

2 ก.ย. 2559
วันบัตรหมดอายุ
2 Sep. 2016
Date of Expiry

2203-02-12141133

ประเทศไทย

THAILAND

ทะเบียนรายชื่อ care managerและ caregiver

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเขาบายศรี

ตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี

ลำดับที่	ชื่อ- สกุลcare manager
๑.	นางจุฑามาศ กมลฉ่ำ
๒.	นางโศรดา พุ่มทอง
๓.	นางวิลาวัณย์ วิสุทธิสิงห์
๔.	นางวาสนา เพ็งจันทร์
ลำดับที่	ชื่อ- สกุลcaregiver
๑.	นายวัฒนา บำรุงเขต
๒.	นางสาวยุพยง ชาวไร่
๓.	นางสาวจันทรา ผลสวัสดิ์
๔.	นางสาวสมใจ หงส์รัตน์
๕.	นางสาวพัชรินทร์ ตันไชย
๖.	นางสาวพรพิมล เย็นสุข
๗.	นางสาววันดี เขาจารี
๘.	นางสาวนิชนาถ มั่นเจริญ
๙.	นางสาวเกวลี ศรีงาม
๑๐.	นางสาวฉวีวรรณ รุ่งปราณี
๑๑	นางสุวรรณา แตงหนู
๑๒	นางสาวอุดมลักษณ์ พูสุวรรณ์
๑๓	นางศรีประภา แววเพ็ชร
๑๔	นางบุญเตือน แตงหนู

ทั้งนี้ได้แนบใบประกาศ/ หลักฐานที่ผ่านการอบรมของ care manager และ caregiverตามทะเบียนข้างต้นตามเอกสารแนบ

ลงชื่อ.....ผู้รับรองทะเบียนรายชื่อ

(..นายไพโรจน์ บุญโกย)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการศูนย์บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต

และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเขาบายศรี

วันที่ ๑๖ เดือน พ.ค. พ.ศ. ๒๕๖๐

การอบรมให้ความรู้แก่ CG เรื่องการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีภาวะพึ่งพิง

ธรรมชาติของผู้สูงอายุ

1. สุขภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้ยืน เดินหรือนั่งนานๆ

2. สุขภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้อยู่ในสถานที่ที่มีความแออัดยัดเยียด มีการระบายอากาศไม่ดี หรือมีผู้ป่วยโรคติดต่อ เพราะผู้สูงอายุมีภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคต่ำ

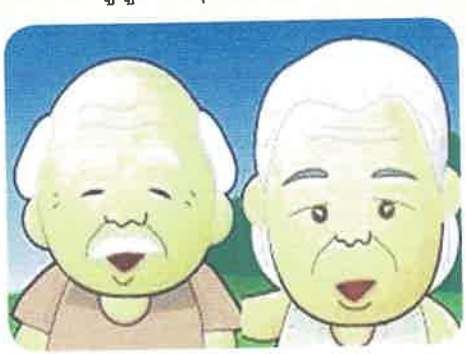
3. ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลง ผู้สูงอายุบางรายต้องอาศัยผู้ดูแล

4. ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสายตาและการได้ยินซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมและการเรียนรู้

5. ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพหลายอย่างร่วมกัน

6. ผู้สูงอายุมักมีการใช้ยาหลายตัวและหลายขนาน

7. ผู้สูงอายุมักมีอาการเจ็บป่วยที่ไม่ชัดเจนอาการหรืออาการแสดงอาจไม่สอดคล้องกับความรุนแรงของโรค



การชะลอความเสื่อม

"การชะลอความเสื่อมมีคุณค่านับอนันต์หลังจากอายุ 30 ปี อวัยวะทุกอย่างในร่างกายจะเริ่มเสื่อมลง"

ประโยชน์ที่ได้จากการชะลอความเสื่อม

1. ร่างกายแข็งแรง

2. ไม่ค่อยเจ็บป่วย หรือถ้าเจ็บป่วยอาการก็จะไม่รุนแรง

3. แก่ช้าลง

4. ป้องกันการเกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกระดูกพรุน โรคความจำเสื่อม โรคอัมพาต เป็นต้น

วิธีการชะลอความเสื่อม

1. ส่งเสริมสุขภาพจิต

การมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เจ็บป่วย ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีการส่ง

เสริมสุขภาพจิตของตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง "กายเราต้องบริหารฉันใด จิตก็ต้องบริหารฉันนั้น"

2. ส่งเสริมสุขภาพกาย

ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นาน 30 นาทีต่อครั้ง และ3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

- ควรเลือกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกายและวัย เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ รำมวยจีน ปั่นจักรยาน รำกระบอง เป็นต้น
- ไม่ควรเลือกการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก ๆ
- ควรใช้แรงอย่างเหมาะสมในการทำงานหรือทำกิจกรรม

ควรหยุดออกกำลังกาย เมื่อมีปัญหาหรืออาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

- อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังชำรุด
- เมื่อยล้าหรือปวดกล้ามเนื้อมาก
- มึนงง เดินเซ รู้สึกเหมือนจะเป็นลม
- มีอาการเจ็บหน้าอก หายใจหอบ
- คลื่นไส้อาเจียน
- พูดไม่ออก หรือพูดลำบาก
- หน้าซีด ตัวเขียว

การออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดโทษ หากเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย ไม่ถูกเวลา (เช่น อากาศร้อนจัด หลังกินอาหารใหม่ๆ เวลาเป็นไข้หรือไม่สบาย) ไม่ยืดเส้นหรืออุ่นเครื่องก่อนออกกำลังกาย

ใช้อุปกรณ์กีฬาหรือแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ออกกำลังกายหักโหมหรือหนักเกินไป

3. ควรบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหาร ผลไม้และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัดหรือหวานมัน (เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่ผสมนมข้นหวานทุกชนิด) รวมทั้งอาหารประเภทมัน/ทอด เนย ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล (ยกเว้นปลา) หนังเป็ด หนังไก่ กะทิ และไขมันสัตว์ ควรลดการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง และน้ำตาลโดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน ถ้าเป็นคนอ้วนหรือคนที่กินจุควรดื่มน้ำก่อนกินข้าว 1 แก้ว และหลังกินข้าว 1 แก้ว อาหารมื้อเย็นควรกินก่อน 18.00 น. เพื่อจะได้ห่างจากเวลาเข้านอนและไม่สะสมเวลานอน

ผลไม้ที่ควรกิน ได้แก่ ฝรั่ง มันแกว แก้วมังกร พุทรา ชมพู่ แอปเปิ้ล และควรกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ไข่ขาว เนื้อปลา นมพร่องมันเนย งาดำ งาขาว เต้าหู้ขาว (ไม่ใช่เต้าหู้สีเหลืองที่ใส่ไข่) เวลาทำอาหารควรใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์

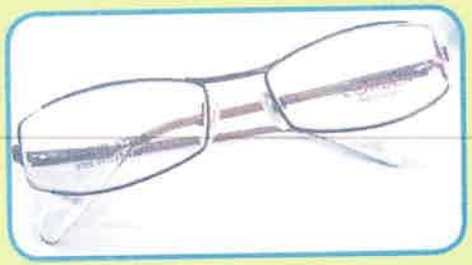
4. หลีกเลี่ยงสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพ ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด บุหรี่ สารเสพติด การเที่ยวสถานเริงรมย์เพราะทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ

5. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นผลดีต่อสุขภาพและไม่ก่อให้เกิดโรค สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ อุณหภูมิอากาศ แสง สี เสียง สิ่งแวดล้อมทางเคมีได้แก่ สารเคมีทุกชนิด สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์ (ที่ก่อให้เกิดความรำคาญและเกิดโรค) เชื้อโรคทุกชนิด

สิ่งแวดล้อมดังกล่าวรวมทั้งที่อยู่ในบ้านนอกบ้าน ในตัวอาคาร และในชุมชน

ผู้สูงอายุควรจัดห้องนอนให้อยู่ชั้นล่าง เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการขึ้นลงบันได ควรจัดทำราวให้จับตามฝาผนัง เพื่อจะได้เกาะพยุงตัวโดยเฉพาะในห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัว และเพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม ที่สำคัญคือ สิ่งแวดล้อมควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก สบาย และปลอดโปร่ง

6. **ใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยลดปัญหาที่เกิดจากความเสื่อมของวัยชรา สิ่งอำนวยความสะดวกตามขีดความสามารถที่ทำได้** เช่นแว่นตา ฟันปลอม ไม้เท้า รถเข็น เป็นต้น



7. **ตรวจเช็คสุขภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด** โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจสายตา (อายุน้อยกว่า 60 ปี ตรวจปีละครั้ง แต่ถ้ามากกว่า 60 ปี ควรตรวจทุก 6 เดือน)

8. **ผู้มีโรคประจำตัว** ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์โดยเคร่งครัดโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการกินอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิต และการใช้ยา

สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดคือ การได้อาศัยอยู่ร่วมกับลูกหลานอย่างมีความสุข ลูกหลานมีความรักใคร่ผูกพันกัน ไม่ต้องการให้ลูกหลานทะเลาะเบาะแว้งกัน

คนในครอบครัวควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างไร

1. ช่วยดูแลเรื่องอาหารการกินของผู้สูงอายุให้เหมาะสม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่แพทย์สั่งห้าม

2. จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น จัดห้องนอนให้อยู่ชั้นล่างของบ้าน จัดทำราวให้จับตามฝาผนังเพื่อจะได้เกาะพยุงตัวโดยเฉพาะในห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัว และควรจัดให้ทุกห้องมีอากาศถ่ายเทสะดวก สบาย ปลอดโปร่ง

3. จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ

คนในชุมชนหรือสังคมควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างไร

1. ควรให้เกียรติและยกย่องผู้สูงอายุ

2. ช่วยกันจัดให้มีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

3. ควรมีน้ำใจและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุ

4. ควรจัดให้มีการให้ความรู้เรื่องสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพดีและอายุยืน

5. ช่วยให้คำแนะนำและตอบปัญหาด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งจัดให้มีบริการตรวจสุขภาพประจำปีแก่ผู้สูงอายุ

6. ช่วยกันปลูกฝังแนวคิดดังต่อไปนี้ให้แก่ทุกคนในสังคม

❖ ผู้สูงอายุ คือ ผู้เปี่ยมล้นด้วยคุณค่า มีพระคุณนับอนันต์ต่อทั้งครอบครัวและสังคม

❖ ช่วยกันส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี

❖ อย่าให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างเป็น "นกน้อยในกรงทอง"

❖ ผู้สูงอายุ คือ พ่อและแม่ไม่ใช่ลูก อย่าปฏิบัติกับท่านเช่นเดียวกับลูก เข้าใจผู้สูงอายุ อย่าข่มเหง ดุด่าว่ากล่าวผู้สูงอายุ

❖ เราทำกับพ่อแม่ของเราอย่างไร ลูกหลานของเราก็จะทำกับเราอย่างนั้น สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการจากครอบครัวเป็นเช่นดั่งบทพระราชนิพนธ์ของรัชกาลที่ 6 ซึ่งมีดังนี้ คือ

"เมื่อแก่เฒ่าหมายเจ้าช่วยรับใช้
เมื่อยามไข้หมายเจ้าเฝ้ารักษา
เมื่อยามถึงวันตายวายชีวา
หวังลูกช่วยปิดตายามสิ้นใจ
ผู้สูงอายุ คือ ผู้งามเด่นเช่นอาทิตย์
ส่องชีวิต มวลชน คนทุกถิ่น
เป็นความหวัง พลังขวัญ จรรโลงริน
เป็นชีวิน พัฒนา เติบกล้าไป
เพราะท่านคือ พลังสังคมนี้
เป็นชีวี พัฒนา แกร่งกล้าได้
คือคุณค่า คู่โลกา ฟ้าอำไพ
ผู้ก้าวไป เพื่อสรรสร้าง ทางความดี"

เคล็ดลับการกิน-อยู่ เพื่อให้อายุยืนยาว

หลักในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีของชมรมอยู่ร้อยปีชีวีเป็นสุข มี 12 ประการดังนี้ คือ

1. ส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทย พึ่งตนเองเป็นหลักและใช้จ่ายอย่างประหยัด

2. ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมในชนบท ส่งเสริมการเกษตรธรรมชาติ คนในเมืองควรปลูกพืชผักไว้กินเองเพื่อประหยัดและปลอดภัยจากการได้รับสารเคมี อีกทั้งช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ด้วย

3. กินอย่างไทย ปรุงอาหารกินเองในบ้านเลิกการกินอาหารแบบฝรั่งและอาหารจีนเพราะมีปริมาณไขมันและโปรตีนสูงอันเป็นสาเหตุของโรคอ้วนและโรคอื่น ๆ อีกมากมาย

4. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ไม่กินน้ำตาลฟอกขาว (ควรกินน้ำตาลที่ยังไม่ฟอกซึ่งจะมีสีน้ำตาล) ไม่กินขนมหวาน ไม่ดื่มน้ำอัดลม

5. ลดการกินไขมันจากสัตว์ น้ำมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว และกะทิ ควรใช้แต่น้ำมันพืช

6. ไม่ควรกินเนื้อสัตว์มากเกินความจำเป็น

7. กินผักและผลไม้ให้มาก เพราะเป็นแหล่งที่มาของเกลือแร่ วิตามิน และพลังแห่งชีวิต

8. ไม่กินอาหารขยะ เช่น บะหมี่ซอง ขนมกรุบกรอบ ไม่ดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รณรงค์ให้ดื่มนมถั่วเหลืองที่ไม่ใส่ครีมเทียม

9. ควรเลิกดื่มนมวัวและผลิตภัณฑ์นมเนย เพราะให้โทษแก่ร่างกายมากกว่าให้ประโยชน์ ถ้าต้องการเสริมแคลเซี่ยม ให้กินกุ้งแห้ง ปลากรอบ กะปิ ปลาร้าที่ทำอย่างถูกสุขลักษณะ เต้าหู้ งาขาว และงาดำ

10. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น ไทเก็ก โยคะ ฤาษีดัดตน เป็นต้น

11. รู้จักคลายเครียด ทำสมาธิ ขัดเกลาความคิดและจิตวิญญาณ ฝึกให้รู้จักพอ รู้จักให้ มีเมตตากรุณา

12. เรียนรู้วิธีรักษาสุขภาพด้วยตนเอง ใช้ยาเท่าที่จำเป็น ปรับเปลี่ยนอาหารการกินและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

หลักปฏิบัติ 5 อ. สำหรับผู้สูงอายุ

อ. ที่หนึ่ง ซึ่งสำคัญ คือ อาหารที่ย่อยง่ายรับประทานอย่ารสจัด เนื้อ นม ไข่ ผัก ปลาสารพัด แต่ไขสัตว์งดดีกว่า อย่าเสียดาย

อ. ที่สอง คือ อาคาร บ้านที่พัก ควรถือหลักบันไดและพื้นอย่าลื่นง่าย เก้าอี้เตียงมีไว้นั่งนอนสบาย ของทั้งหลายเข้าระเบียบ อย่ารกตา

อ. ที่สาม คือ ออกกำลังกายเป็นการยืดเส้นสายอย่างถูกท่า วิ่ง ลิวโลด กระโดดเต้น ตามกติกา เล่นกีฬา พักสมอง คล่องกายใจ

อ. ที่สี่ อารมณ์ดีอยู่เสมอ ไม่ป่าเปื่อใฝ่ธรรมนำนิสัย ถึงคราวงาน ทำการงานว่องไว ถ้าคราวเล่น ปล่อยใจ ได้พักพิง

อ. ที่ห้า ทำงานอดิเรกดุจเป็นงานชิ้นเอก ควรทำยิ่งทำเมื่อไร ใจสงบเมื่อนั้นจริงจึงเป็นสิ่งคุ้มค่า น่าทำเอย

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

โรคเบาหวาน

เป็นโรคที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการขาดฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อนที่เรียกว่า "อินซูลิน" ถ้าเป็นมากน้ำตาลจะถูกขับออกมากับปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะมีรสหวาน บางครั้งมดอาจตอมปัสสาวะ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานมีดังนี้

1. กรรมพันธุ์ มักพบโรคนี้ในผู้ที่มีบิดามารดาหรือญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน
2. จากเชื้อโรคหรือยาบางชนิดไปทำลายเซลล์ของตับอ่อน ทำให้ตับอ่อนไม่สามารถหลั่งฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ
3. ความอ้วน
4. ความเครียด
5. การไม่ออกกำลังกาย

อาการของโรคเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยและปัสสาวะมาก
2. คอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อย
3. หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลดอ่อนเพลีย
4. เป็นแผลง่าย แต่หายยาก
5. คันตามผิวหนังและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
6. ชาปลายมือปลายเท้า
7. ความรู้สึกทางเพศลดลง
8. ตาพร่ามัว

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

1. ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน เช่น เป็นลมหมดสติจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูงมากเกินไป

2. ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง เกิดขึ้นหลังเป็นโรคเบาหวานมานาน ภาวแทรกซ้อนนี้จะเกิดขึ้นช้าๆ โดยผู้

ป่วยไม่รู้สึกตัว เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะรักษาให้กลับสภาพเดิมได้ยากหรือไม่ได้เลย ภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ได้แก่ **โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน** ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย **ตาพร่ามัว ตาบอด** เกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูง ทำให้เลือดไปเลี้ยงตาได้น้อยลงจึงเกิดความผิดปกติกับกระจกตา ประสาทตา กล้ามเนื้อตา และแก้วตา

ปลายประสาทอักเสบ ทำให้มีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า เป็นแผลง่าย แต่หายช้าและความรู้สึกทางเพศลดลง

โรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานมักมีการเปลี่ยนแปลง หลอดเลือดมีการแข็งตัวและเสียความยืดหยุ่น จึงมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งมีผลทำให้เกิดอัมพาตตามมา

ถ้าผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ได้รับการรักษาหรือได้รับการรักษาไม่สม่ำเสมอ จะทำให้เกิดอันตรายตามมามากมาย เช่น อัมพาต ตาบอด ไตวาย และโรคหัวใจ

โรคความดันโลหิตสูง

เป็นโรคเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม ในปัจจุบันผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ความดันโลหิตคือ แรงดันที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดออกไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความดันโลหิตวัดได้โดยการใช้เครื่องวัดความดันโลหิต ค่าที่วัดได้มี 2 ค่า ค่าความดันโลหิตตัวบนเป็นค่าที่เกิดขณะหัวใจบีบตัว และค่าความดันโลหิตตัวล่างเป็นค่าที่เกิดขณะหัวใจคลายตัว

ค่าปกติของความดันโลหิต

ค่าตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท และค่าตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท (120/80 มิลลิเมตรปรอท)

โรคความดันโลหิตสูง หมายถึง โรคที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

- **พันธุกรรม** มักพบในผู้ที่มีพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย หรือญาติพี่น้องเป็นโรคความดันโลหิต
- **อายุ** อายุมากขึ้น มักพบเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น
- **ความอ้วน** คนอ้วนจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนปกติถึง 2-6 เท่า
- **สูบบุหรี่**
- **ดื่มแอลกอฮอล์**
- **วิตกกังวล เครียด**
- **ขาดการออกกำลังกาย**
- **เกิดจากผลของโรคอื่น** เช่น โรคเบาหวาน โรคไต เนื้องอกในสมองเป็นต้น
- **เกิดจากการใช้ยาบางชนิด** เช่น ยาคุมกำเนิด ยาสเตียรอยด์

อาการของโรคความดันโลหิตสูงจะเป็นยังไงบ้างน้อ

อาการของโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ แต่จะตรวจพบโดยบังเอิญ อาการที่พบได้แก่ ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ตามัว ใจสั่น บางรายอาจมีอาการหอบเหนื่อยเนื่องจากหัวใจล้มเหลว

ทำไมต้องรักษาโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงได้ชื่อว่า **"เพชฌฆาตเงียบ"** เพราะในช่วงแรกมักไม่มีอาการผิดปกติแสดงให้เห็น แต่จะทำความเสียหายให้กับเส้นเลือดขนาดเล็กๆในอวัยวะสำคัญได้แก่ สมอง ตา ไต และหัวใจ ถ้าไม่ได้รับการควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ อาการจะเป็นมากขึ้นและอาจเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีโอกาสเกิดโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น 3 เท่า โรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น 6 เท่า และโรคอัมพาตเพิ่ม

การดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง

❖ การรักษาโดยการใช้ยา

❖ การรักษาโดยการไม่ใช้ยา

ผู้สูงอายุควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพิ่มหรือลดขนาดยาเอง ไปพบแพทย์เป็นประจำ เพื่อรับการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

หลักการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

1. มีการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มอย่างถูกต้อง
2. มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. มีการกินยาอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง
4. มีการผ่อนคลายความเครียดและพักผ่อนที่เพียงพอ และไม่ทำงานหักโหมมากจนเกินไป

การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

❖ **หลีกเลี่ยงอาหารต่อไปนี้**

อาหารหวาน อาหารมัน อาหารทอด ของหวาน ขนมหวาน ผลไม้หวาน เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีรสหวานหรือหวานมัน (เช่น ชากาแฟ น้ำอัดลม ไมโล โอวัลติน เป็นต้น) ปาท่องโก๋ หรือของทอดที่อมน้ำมันมากทุกชนิด ไข่แดง เครื่องในสัตว์ทุกชนิดสัตว์ทะเลทุกชนิด หนังเป็ด หนังไก่ กะทิ เนยไขมันสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว

❖ **เน้น**กินอาหารประเภทต้มหรือนึ่งแทนอาหารประเภทผัดหรือทอดซึ่งต้องใช้น้ำมัน

❖ **หลีกเลี่ยง**การกินข้าวเหนียวเปลี่ยนเป็นข้าวจ้าวแทน และกินข้าวให้น้อย (เกินครึ่งจานเล็กน้อย) ถ้าไม่อิ่ม ให้กินผักปลา หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นที่ไม่ติดมัน และผลไม้ชนิดที่ไม่หวานเพิ่ม

❖ **หลีกเลี่ยง**เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และงดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคอัมพาตและโรคหัวใจ

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

❖ **ลดหรือหลีกเลี่ยง**อาหารรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ปลาร้า เต้าเจี้ยว กะปิ

❖ **ห้าม**ดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด

❖ **ห้าม**สูบบุหรี่ และห้ามซื้อยากินเองเพราะมียาหลายชนิดที่ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาแก้อาการคัดจมูกในผู้ป่วยไข้หวัดหรือภูมิแพ้

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติดังนี้

1. ควรใช้ราวจับเพื่อพยุงตัว

2. เลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสม ไม่มีส้น ไม่คับหรือหลวมเกินไป และรองเท้าควรหุ้มทุกส่วนของเท้า

3. หลีกเลี่ยงการเดินในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ พื้นลื่นหรือเปียกแฉะ

4. หลีกเลี่ยงการยกของหนักและเอื้อมหยิบของในที่สูง ไม่ควรยืนบนโต๊ะหรือเก้าอี้

5. หลีกเลี่ยงการก้มตัวเพื่อหยิบของหากต้องก้มตัวควรอยู่ในท่าที่เหมาะสม คือ ย่อเข่าลง โดยที่หลังตั้งตรง แล้วจึงหยิบของ

6. จัดบ้านให้ปลอดภัย โดยติดตั้งไฟให้สว่างเพียงพอ ติดราวจับ จัดทางเดินให้โล่งไม่มีของวางเกะกะหรือกีดขวาง ควรหมั่นตรวจสภาพทางเดิน ราวบันได และขั้นบันไดอย่างสม่ำเสมอ

7. ควรมีไฟฉายเก็บไว้ในที่ซึ่งหยิบใช้ได้ง่าย อาจวางไว้ใกล้เตียงนอน เพื่อหยิบใช้ในตอนกลางคืนหรือเมื่อไฟดับ

8. ที่สำคัญที่สุด คือ อย่ารีบร้อนหรือรีบเร่งในการทำกิจกรรม ให้มีสติใจเย็นๆ และค่อยๆ ทำ

อาการปวดหลัง

ผู้สูงอายุสามารถป้องกันอาการปวดหลังโดยปฏิบัติดังนี้

1. รักษาน้ำหนักของร่างกายอย่าให้อ้วนโดยหลีกเลี่ยงอาหาร ผลไม้ และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด อาหารมัน/ทอด เครื่องในสัตว์

2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อของหลังแข็งแรง

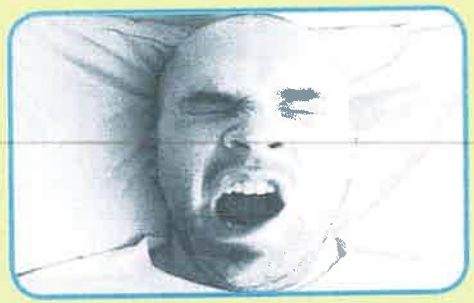
3. ขณะนั่ง ยืน หรือ เดิน ต้องให้หลังตรงอกผายไหล่ผึ่งอยู่เสมอ

4. เลือกเก้าอี้ที่ช่วยพยุงหลัง นั่งแล้วไม่จมหลังไม่โค้งงอ

5.เลือกที่นอนที่ไม่อ่อนยวบยาบ เพราะจะทำให้หลังโกง แต่ที่นอนก็ไม่ควรแข็งจนเกินไป

6. หลีกเลี่ยงการยกของหนักโดยไม่จำเป็นควรขอร้องให้ผู้อื่นทำแทน

7. อาการปวดหลังมักเกิดจากกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นตึง การบรรเทาอาการทำได้โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนพันด้วยผ้าขนหนู หรืออาจจะใช้ใบพลับพลึงย่างไฟให้อุ่น ประคบบริเวณที่มีอาการปวด หากยังมีอาการอาจใช้ยาแก้ปวดช่วย เช่น พาราเซทหรือพาราเซทตามอล การใช้ยาพาราเซทแก้ปวดสามารถปฏิบัติดังนี้ คือ ถ้าน้ำหนักตัวน้อยกว่า 50 กิโลกรัม ให้กินครั้งละ 1 เม็ด ถ้าน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม ให้กินครั้งละหนึ่งเม็ดครึ่ง และถ้าน้ำหนักตัวมากกว่า 60 กิโลกรัมขึ้นไป ให้กินครั้งละ 2 เม็ด กินแต่ละครั้งต้องห่างกันอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง ถ้าอาการปวดหลังยังไม่หาย ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้รับการตรวจรักษาอย่างถูกต้องแต่เนิ่นๆ จะได้ไม่เป็นอันตราย



การนอนไม่หลับ

การส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. ควรฝึกเข้านอนให้เป็นเวลา
2. หลีกเลี่ยงการนอนหลับตอนกลางวัน
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือหากิจกรรมทำในช่วงกลางวัน
4. จัดห้องนอนให้อบอุ่นมีอากาศถ่ายเทสะดวก ที่นอนไม่แข็งหรือนุ่มจนเกินไป
5. อ่านหนังสือที่ชอบหรือหนังสือธรรมะ ไหว้พระสวดมนต์หรือนั่งสมาธิ เพื่อให้ธรรมะช่วยระงับจิตใจ
6. หลีกเลี่ยงการกินยาและสารที่ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท เช่น ชา กาแฟคาเฟอีน เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังทุกชนิดและงดการดื่มน้ำมากๆ ก่อนเข้านอน
7. ไม่ควรกินอาหารมื้อเย็นมากจนเกินไปหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดหรือมันมาก อาหารเผ็ด อาหารดอง ควรกินอาหารอ่อน เช่นข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น

ท้องผูก

การป้องกันท้องผูกในผู้สูงอายุ

สามารถทำได้โดยปฏิบัติดังนี้

1.ฝึกนิสัยการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน

2.ควรเข้าส้วมทันทีที่รู้สึกอยากถ่ายอุจจาระไม่ควรกลั้นเอาไว้

3. ดื่มน้ำมากๆ โดยเฉพาะเมื่อมีอากาศร้อนหรือภายหลังออกกำลังกาย เพราะร่างกายจะสูญเสียเหงื่อมากกว่าปกติ (ยกเว้นในผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ โรคท้องมาน หรือผู้ป่วยที่แพทย์สั่งให้จำกัดปริมาณน้ำดื่ม)

4. ควรกินผักและผลไม้ให้มากๆ โดยเฉพาะพวกที่มีกากหรือเส้นใย

5. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ กินอาหารเผ็ดอาหารดอง ใช้ยาแก้ปวดข้อ ยาประดง ยากระจายเส้น ยาชุด ยาปวดหาย ยาไพรานา ยาบูรา หรือยาสเตียรอยด์

6. ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา

7. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้

8. ถ้าปฏิบัติตามข้อ 1 ถึงข้อ 7 แล้วยังมีปัญหาท้องผูก ขอแนะนำให้กินแกงขี้เหล็กน้ำมะขามเปียก ส้มเขียวหวาน กล้วยน้ำว้าสุก ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระง่ายขึ้น

9. พยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาระบาย เพราะการใช้ยาระบายบ่อยๆ จะทำให้กลไกการเคลื่อนไหวของลำไส้เสียไป ในที่สุดจะทำให้เกิดอาการท้องผูกตามมา และมักลงเอยด้วยการกินยาระบายทุกวัน ซึ่งไม่เป็นผลดี เพราะยาทุกอย่างมีโทษต่อร่างกาย

อาการปวดข้อเข่า

อาการปวดข้อเข่าส่วนใหญ่เกิดจากข้อเข่าเสื่อม การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดข้อเข่ามีดังนี้

1. ไม่ควรนั่งกับพื้น ควรนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งบนแคร่

2. หลีกเลี่ยงการขึ้นบันไดหรือขึ้นที่สูงชัน

3. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

4. ถ้าอ้วน ควรพยายามลดความอ้วน โดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

5. ถ้ามีอาการปวดข้อเข่ามาก ให้ใช้ใบพลับพลึงย่างไฟ ทิ้งให้อุ่น แล้วประคบ หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนห่อด้วยผ้าขนหนู ประคบรอบๆ บริเวณข้อเข่า ร่วมกับการใช้ยาทาแก้เคล็ดขัดยอก ในรายที่ปวดมากอาจใช้ผ้ายางยืดพันตั้งแต่บริเวณเหนือข้อเข่าลงไปจนถึงบริเวณใต้ข้อเข่า ร่วมกับการทายาแก้เคล็ดขัดยอก ถ้าอาการปวดยังไม่บรรเทาก็ให้กินยาพาราเซท

โรคสมองเสื่อม และโรคอัมพฤกษ์อัมพาต

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมและโรคอัมพฤกษ์อัมพาตในผู้สูงอายุ คือโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน ความเครียด การขาดการออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

หลักในการดูแลผู้สูงอายุโรคสมองเสื่อมและโรคอัมพฤกษ์อัมพาตมีดังนี้

1. ผู้ดูแลต้องคิดไว้เสมอว่า "พ่อแม่คือพระอรหันต์สำหรับลูก พระคุณของพ่อแม่มากมายนับอนันต์ ยากยิ่งที่เราจะตอบแทนได้หมดในชาตินี้ หน้าที่ที่สำคัญที่สุดและมีคุณค่ามากที่สุดของมนุษย์ก็คือ การแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ ถ้าจะทำอะไรตอบแทนพระคุณบิดา มารดา ขอให้รีบทำในขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่" (คำสอนของพระปัญญานันทภิกขุ)

2. ผู้ดูแลต้องเข้าใจผู้สูงอายุ

3. ผู้ดูแลต้องให้กำลังผู้สูงอายุ (อย่าหัวเราะเยาะ อย่าดุด่าว่ากล่าวให้ผู้สูงอายุเกิดความท้อแท้และหมดกำลังใจ)

4. ผู้ดูแลต้องช่วยส่งเสริมสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. ผู้ดูแลต้องมีความอดทนและมีความยืดหยุ่น เพราะผู้สูงอายุมีขีดจำกัดในหลายด้าน เช่น หิวอาหารไม่เป็นเวลา เดินช้า พูดช้า กินช้า ตัดสินใจช้า ทำอะไรก็ช้า

6. ผู้ดูแลต้องมีความใจเย็น และเป็นผู้ฟังที่ดี

7. จัดสภาพแวดล้อม/ที่อยู่อาศัยให้โล่งปลอดโปร่ง สะอาดตา เหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ (ในผู้สูงอายุโรคสมองเสื่อมควรให้พักอาศัยอยู่ในที่ๆ เคยอยู่ อย่าปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ไม่ควรย้ายบ้านหรือสิ่งของ เพราะผู้สูงอายุอาจเกิดความสับสน)

8. มีเครื่องช่วยอำนวยความสะดวกตามสภาพและขีดความสามารถที่ผู้สูงอายุจะทำได้

9. ผู้ดูแลต้องดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนให้ดีอยู่เสมอ

• เมื่อใดที่เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจควรเติมกำลังใจให้แก่ตนเอง โดยนึกถึงคุณค่าของงานที่ทำอยู่ พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุที่มีสภาพเหมือนกัน จะได้กำลังจากเขาและเราก็สามารถให้กำลังใจแก่เขาได้ด้วย

• หากเหนื่อยล้าให้หาเวลาพักผ่อนและหาคนมาช่วยผลัดเปลี่ยนดูแล

• คนทั่วโลกต้องคิดว่าปัญหานี้เป็นปัญหาของทุกคน ไม่ใช่เป็นปัญหาของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้นดังนั้นจึงจำเป็นต้องแก้ปัญหาร่วมกัน

ข้อ 61องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมตามมาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามองค์ประกอบ 5 ด้าน

3. ด้านการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

- การประชาสัมพันธ์การลงทะเบียนเพื่อรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ผ่านหนังสือประชาสัมพันธ์
- การประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุทราบถึงสิทธิสวัสดิการต่างๆ ผ่านการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี โดยประสานเจ้าหน้าที่จาก สถานพยาบาลในพื้นที่ มาให้ข้อมูล

เทศบาลตำบลเขาบายศรี

ประชาสัมพันธ์การรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕

ขอเชิญชวนให้ผู้ที่เกิดก่อนวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๐๕ ลงทะเบียนเพื่อแสดงความจำนงขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ได้ตั้งแต่บัดนี้ถึงวันที่ *๓๐ กันยายน ๒๕๖๔* ด้วยตนเอง หรือมอบหมายให้ผู้อื่นเป็นผู้ยื่นคำขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแทนโดยมีหลักฐานตามที่ราชการกำหนด ณ เทศบาลตำบลเขาบายศรี ระหว่างเวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. เพื่อจะได้รับเงินเบี้ยยังชีพ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ (สำหรับผู้สูงอายุรายใหม่ จะได้รับเงินในเดือนถัดไป เมื่อมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์แล้ว)

โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. มีภูมิลำเนาในเขตพื้นที่แต่ยังไม่ได้ไปลงทะเบียนเพื่อขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ได้ย้ายทะเบียนบ้านมาใหม่ก่อนสิ้นเดือนกันยายน ๒๕๖๔

๒. ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่

(ก) ผู้รับเงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน

(ข) ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(ค) ผู้ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดให้เป็นประจำ

และเตรียมเอกสารหลักฐาน ดังนี้

๑. บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรอื่นที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐที่มีรูปถ่าย

๒. ทะเบียนบ้าน(ที่เป็นปัจจุบัน)

๓. สมุดบัญชีเงินฝากธนาคารในนามผู้มีสิทธิ/ผู้ได้รับมอบอำนาจจากผู้มีสิทธิ (สำหรับเตรียมการรองรับการจ่ายเงินเบี้ยยังชีพ)

ข้อ 61 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมตามมาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามองค์ประกอบ 5 ด้าน

4. ด้านการบริหารจัดการเพื่อพัฒนาด้านผู้สูงอายุและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

-ประสานมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี

นายไพโรจน์ บุญโกย ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี

รับมอบโล่ ผู้สูงอายุดีเด่นระดับอำเภอ จากผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี

ข้อ 61 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมตามมาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามองค์ประกอบ 5 ด้าน

5.ด้านการพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

-มีฐานข้อมูลผู้สูงอายุประจำปี

-มีการจัดอบรม มีการให้ความรู้ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

-มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ/ตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ