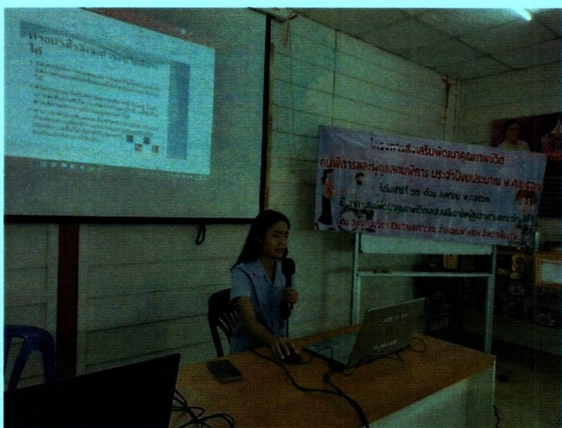


# สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗  
ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย

เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗



จัดโดยงานพัฒนาชุมชน สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย  
อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

## คำนำ

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้น เพื่อรวบรวมและสรุปผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ในวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ซึ่งจัดทำโดย องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ได้ดำเนินการจัดโครงการเพื่อให้ผู้พิการ และผู้ดูแลคนพิการ ในตำบลเทอดไทย เพื่อให้คนพิการและผู้ดูแลคนพิการได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และดูแลรักษาเอาใจใส่อย่างถูกวิธี และเพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการได้รับการดูแลสุขภาพแก่คนพิการ ที่ถูกต้องและเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม ประกอบด้วย ผู้พิการ และผู้ดูแลคนพิการ ในตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย จำนวน ๓๐ คน

เพื่อดำเนินการตามโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการตำบลเทอดไทย ในวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗ ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ต่อไป

## แบบสรุปผลโครงการ/กิจกรรม

**๑.ชื่อโครงการ :** โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๗

**๒.ผู้รับผิดชอบโครงการ :** สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

**๓.กลุ่มที่รับผิดชอบ :** งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

**๔.วันที่ดำเนินงาน :** วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

**๕.สถานที่จัด :** อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการตำบลเทอดไทย

### **๖.วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการได้รับการดูแลคุณภาพแก่คนพิการที่ถูกต้องและเหมาะสม
๒. เพื่อให้คนพิการและผู้ดูแลคนพิการได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และดูแลรักษาเอาใจใส่อย่างถูกวิธี
๓. เพื่อให้มีความรู้ด้านการป้องกันและการดูแลสุขภาพให้แก่คนพิการและผู้ดูแลคนพิการ

### **๗.ขั้นตอนการดำเนินงาน**

๑. จัดทำโครงการโดยความเห็นชอบของคณะผู้บริหารและอนุมัติงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗
๒. จัดเตรียมสถานที่ในการจัดโครงการ
๓. อบรมตามรายละเอียดโครงการ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗ ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการตำบลเทอดไทย
๔. สรุปโครงการและรายงานผล

### **๘.ผู้เข้าร่วมกิจกรรม**

ผู้พิการ และผู้ดูแลคนพิการ ในตำบลเทอดไทย ตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย  
จำนวน ๓๐ คน

### **๙. งบประมาณที่ใช้**

ใช้งบประมาณตามข้อบัญญัติ งบประมาณรายจ่าย ประจำปี งบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ในแผนงานสังคมสงเคราะห์ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ งบดำเนินงาน ค่าใช้สอย ประเภทรายจ่าย เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ ค่าใช้จ่ายตามโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ งบประมาณตั้งไว้ ๗,๙๙๒.-บาท (เจ็ดพันเก้าร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) ใช้จ่ายไป ๗,๙๙๒.-บาท (เจ็ดพันเก้าร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) คงเหลือ -.บาท

### **๑๐. ผลการดำเนินงาน**

ในการจัดโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๗ ในวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗ ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการตำบลเทอดไทย โดยผู้เข้าอบรมในโครงการได้มีการเรียนรู้เรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพตัวเอง เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

**๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. คนพิการ ผู้ดูแลคนพิการ ได้รับการส่งเสริมด้านสุขภาพและได้รับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง
๒. ลดปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากโรคแทรกซ้อนต่างๆ ของคนพิการ
๓. ผู้ดูแลคนพิการ ได้รับความรู้ในการดูแลผู้พิการอย่างถูกต้อง

**๑๒. ปัญหาและอุปสรรค**

๑. ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้พิการ ไม่ตระหนักถึงความสำคัญในการเข้าร่วมโครงการ

**๑๓. ข้อเสนอแนะ**

๑. เห็นควรประชาสัมพันธ์และทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง และผู้ดูแลคนพิการให้มีความสนใจเข้าร่วมอบรมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อผู้พิการอย่างถูกต้องต่อไป

**๑๔. เอกสารประกอบ**

- ๑๔.๑ ภาคผนวก ก โครงการที่ได้อนุมัติเรียบร้อยแล้ว, หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง
- ๑๔.๒ ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ/การลงทะเบียน
- ๑๔.๓ ภาคผนวก ค ภาพกิจกรรมการดำเนินในโครงการฯ

(ลงชื่อ)

(นางสาววราภรณ์ โพธิ์กัน)  
ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน

ผู้รายงาน

(ลงชื่อ)

(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)  
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ผู้รายงาน

- ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

.....

พันจ่าตรี

(สมควร ธรรมเสน)

หัวหน้าสำนักปลัด

- ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

.....

- ความเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

สืบเอก

(อวิรุทธิ์ ปันดำ)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

- ทราบ

(ลงชื่อ)

(นายเชิดชาย ลาชี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

# ภาคผนวก ก

- โครงการที่ได้อนุมัติเรียบร้อยแล้ว, หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง

# คู่มือฉบับ



ที่ ขร.๗๒๗๐๑/ว ๗๕๖

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย  
อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ๕๗๒๔๐

๑ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ

เรียน กำนันตำบลเทอดไทย,ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑ - ๑๙


สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการอบรมโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย จะดำเนินการจัดอบรมโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ เพื่อให้ผู้พิการและผู้ดูแลคนพิการมีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ ให้เหมาะสมกับผู้พิการ และสามารถดูแลสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง นั้น

ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ผู้ดูแลผู้พิการ และผู้พิการ จำนวน ๓๐ ท่าน เข้าร่วมอบรมตามรายละเอียดที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ


  
(นายเชิดชาย ชาติ)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

องค์การบริหารส่วนตำบล

สำนักงานปลัด

โทรศัพท์ ๐-๕๓๗๓-๐๒๐๕-๘

โทรสาร ๐-๕๓๗๓-๐๒๐๗

  
พิมพ์/ทาน.....  
พิมพ์/ทาน.....  
รองปลัด.อบต.....  
ปลัด.อบต.....

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗  
องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

ในวันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย  
หมู่ที่ ๑ ตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

เวลา	รายการ
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนอบรม
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการฯ โดยผู้ที่ได้รับมอบหมาย
๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้พิการ โดยวิทยากร
๑๑.๐๐ น. - ๑๑.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๑.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นในวัยผู้พิการ โดยวิทยากร
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและอาหารที่เหมาะสมกับผู้พิการ และการ โดยวิทยากร
๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สรุปการบรรยายอบรม โดยวิทยากร



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย  
ที่ ขร ๗๒๗๐๑/ ๗๒๙ วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗  
เรื่อง ขออนุมัติดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

ด้วยสำนักปลัด มีความประสงค์ที่จะดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ในวันเสาร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗ เพื่อให้ผู้พิการและผู้ดูแลคนพิการ มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ ให้เหมาะสมกับผู้พิการ และสามารถดูแลสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โดยอาศัยอาศัยพระราชบัญญัติสภาตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๔๒) ข้อ ๖ ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็กและเยาวชน ผู้สูงอายุและพิการ และตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ หมวด ๑๖ (๖) การส่งเสริม การฝึก และประกอบอาชีพ นั้น

ดังนั้น สำนักปลัด จึงใคร่ขออนุมัติ โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ในวันเสาร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ)

(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

พันจ่าตรี

(สมควร ธรรมเสน)

หัวหน้าสำนักปลัด

สิบเอก

(อวิรุทธิ ปันต่า)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

ความเห็นของนายองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

( ) อนุมัติ ( ) ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

(นายเชิดชาย ลาชี)

นายองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)

นักพัฒนาชุมชน ชำนาญการ



โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗  
องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*

๑. หลักการและเหตุผล

ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. ๒๕๕๐ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๖ มาตรา ๔ “คนพิการ” หมายถึงบุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากมีความบกพร่องทางการได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่างๆ และมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป คนพิการบางคนมีโรคภัยไข้เจ็บมาบั่นทอนสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจโรคในช่องปาก เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้อาจทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ และการปฏิบัติกิจกรรมที่สำคัญในการดำรงชีวิตต้องเปลี่ยนไป

องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย ได้เล็งเห็นความสำคัญในปัญหาด้านสุขภาพที่แตกต่างกันของผู้พิการ และการดูแลสุขภาพผู้พิการของผู้ดูแลคนพิการภายในตำบลเทอดไทย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ โดยอาศัยตามภารกิจอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภารกิจที่ได้รับมอบหมายตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ หมวด ๒ มาตรา ๑๖ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส และตามพระราชบัญญัติสภาตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๗ พ.ศ. ๒๕๖๒) มาตรา ๖๗ (๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็กและเยาวชน ผู้สูงอายุและพิการ

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการได้รับการดูแลสุขภาพแก่คนพิการ ที่ถูกต้องและเหมาะสม
๒. เพื่อให้คนพิการและผู้ดูแลคนพิการได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และดูแลรักษาเอาใจใส่อย่างถูกวิธี
๓. เพื่อให้ความรู้ด้านการป้องกันและการดูแลสุขภาพให้แก่คนพิการและผู้ดูแลคนพิการ

๓. เป้าหมาย

ผู้พิการ และผู้ดูแลผู้พิการ ในตำบลเทอดไทย จำนวน ๓๐ คน

๔. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. จัดประชุมคณะทำงาน จัดทำโครงการและเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติดำเนินการ
๒. ประสานวิทยากร เพื่อดำเนินการฝึกอบรม จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๓. ประชาสัมพันธ์ให้กับผู้พิการและผู้ดูแลคนพิการ ที่สนใจได้รับทราบเข้าร่วมโครงการ
๔. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

๕. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาชุมชน/งานสังคมสงเคราะห์

(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)

๖. สถานที่ดำเนินการ

นิคมพัฒนาชุมชน ชำนาญการ

อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

/๘. งบประมาณ...

๘. งบประมาณ


งบประมาณ ๗,๙๙๒.-บาท (เจ็ดพันเก้าร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายตามโครงการฯ เท่าที่จำเป็นและประหยัด ดังนี้


ลำดับ	รายการ	งบประมาณ (บาท)
๑.	ป้ายโครงการ ขนาด ๐.๘๐ x ๒.๐๐ เมตร	๑๙๒.๐๐
๒.	อาหารกลางวัน ๑ มื้อ ๆ ละ ๘๐ บาท ๓๐ คน	๒,๔๐๐.๐๐
๓.	อาหารว่าง ๒ มื้อ ๆ ละ ๓๐ บาท ๓๐ คน	๑,๘๐๐.๐๐
๔.	วิทยากร ๑ คน ๆ ละ ๖ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท รวม ๑ วัน	๓,๖๐๐.๐๐
รวม		๗,๙๙๒.๐๐

หมายเหตุ ใช้จ่ายทุกรายการข้างต้น สามารถถัวเฉลี่ยกันได้ทุกรายการตามความจำเป็นและเหมาะสม


๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. คนพิการ ผู้ดูแลคนพิการ ได้รับการส่งเสริมด้านสุขภาพและได้รับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง
๒. ลดปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากโรคแทรกซ้อนต่างๆ ของคนพิการ
๓. ผู้ดูแลคนพิการ ได้รับความรู้ในการดูแลผู้พิการอย่างถูกต้อง


(ลงชื่อ)  ผู้เขียนโครงการ  
(นางสาวสร้อยเพชร ภีระบรรณ)  
ผู้ช่วยเจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน


(ลงชื่อ)  ผู้เสนอโครงการ  
(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)  
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

- ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด  
 เห็นควรอนุมัติ ( ) ไม่ควรอนุมัติ เนื่องจาก.....


พันจ่าตรี   
(สมควร ธรรมเสน)  
หัวหน้าสำนักปลัด

- ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย  
 เห็นควรอนุมัติ ( ) ไม่ควรอนุมัติ เนื่องจาก..... **สำเนาถูกต้อง**.....

สิบเอก   
(อวิรุทธิ ปันต่า)  
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

  
(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)  
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

- คำสั่งนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย  
( ) อนุมัติ ( ) ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

  
(นายชิตชาย ลาศี)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗  
องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

ในวันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย  
หมู่ที่ ๑ ตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

เวลา	รายการ
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนอบรม
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการฯ โดยผู้ที่ได้รับมอบหมาย
๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้พิการ โดยวิทยากร
๑๑.๐๐ น. - ๑๑.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๑.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นในวัยผู้พิการ โดยวิทยากร
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและอาหารที่เหมาะสมกับผู้พิการ และการ โดยวิทยากร
๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สรุปการบรรยายอบรม โดยวิทยากร

สำเนาถูกต้อง



(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)  
นักพัฒนาชุมชน ชำนาญการ



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย  
ที่ ชร ๗๒๗๐๑/ ๗๒๙ วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗  
เรื่อง ขออนุมัติดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

ด้วยสำนักปลัด มีความประสงค์ที่จะดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ในวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗ เพื่อให้ผู้พิการและผู้ดูแลคนพิการ มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ ให้เหมาะสมกับผู้พิการ และสามารถดูแลสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โดยอาศัยอาศัยพระราชบัญญัติสภาตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๔๒) ข้อ ๖ ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็กและเยาวชน ผู้สูงอายุและพิการ และตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ หมวด มาตรา ๑๖ (๖) การส่งเสริม การฝึก และประกอบอาชีพ นั้น

ดังนั้น สำนักปลัด จึงใคร่ขออนุมัติ โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ในวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ)

(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

พันจ่าตรี

(สมควร ธรรมเสน)

หัวหน้าสำนักปลัด

สิบเอก

(อวิรุทธิ์ ปันตา)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

**สำเนาถูกต้อง**

ความเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

( ) อนุมัติ ( ) ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

(นายเชิดชาย ลาชี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗  
องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*

๑. หลักการและเหตุผล

ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. ๒๕๕๐ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๖ มาตรา ๔ “คนพิการ” หมายถึงบุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากมีความบกพร่องทางการได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่างๆ และมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป คนพิการบางคนมีโรคภัยไข้เจ็บมาบั่นทอนสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจโรคในช่องปาก เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้อาจทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ และการปฏิบัติกิจวัตรที่สำคัญในการดำรงชีวิตต้องเปลี่ยนไป

องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย ได้เล็งเห็นความสำคัญในปัญหาด้านสุขภาพที่แตกต่างกันของผู้พิการ และการดูแลสุขภาพผู้พิการของผู้ดูแลคนพิการภายในตำบลเทอดไทย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ โดยอาศัยตามภารกิจอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภารกิจที่ได้รับมอบหมายตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ หมวด ๒ มาตรา ๑๖ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส และตามพระราชบัญญัติสภาตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๗ พ.ศ. ๒๕๖๒) มาตรา ๖๗ (๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็กและเยาวชน ผู้สูงอายุและพิการ

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการได้รับการดูแลสุขภาพแก่คนพิการ ที่ถูกต้องและเหมาะสม
๒. เพื่อให้คนพิการและผู้ดูแลคนพิการได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และดูแลรักษาเอาใจใส่อย่างถูกวิธี
๓. เพื่อให้ความรู้ด้านการป้องกันและการดูแลสุขภาพให้แก่คนพิการและผู้ดูแลคนพิการ

๓. เป้าหมาย

ผู้พิการ และผู้ดูแลผู้พิการ ในตำบลเทอดไทย จำนวน ๓๐ คน

๔. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. จัดประชุมคณะทำงาน จัดทำโครงการและเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติดำเนินการ
๒. ประสานวิทยากร เพื่อดำเนินการฝึกอบรม จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๓. ประชาสัมพันธ์ให้กับผู้พิการและผู้ดูแลคนพิการ ที่สนใจได้รับทราบเข้าร่วมโครงการ
๔. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

๕. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาชุมชน/งานสังคมสงเคราะห์

๖. สถานที่ดำเนินการ

อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ผู้อำนวยการ



(นางสาว.....)  
ผู้อำนวยการ

๘. งบประมาณ


งบประมาณ ๗,๙๙๒.-บาท (เจ็ดพันเก้าร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายตามโครงการฯ เท่าที่จำเป็นและประหยัด ดังนี้


ลำดับ	รายการ	งบประมาณ (บาท)
๑.	ป้ายโครงการ ขนาด ๐.๘๐ x ๒.๐๐ เมตร	๑๙๒.๐๐
๒.	อาหารกลางวัน ๑ มื้อ ๆ ละ ๘๐ บาท ๓๐ คน	๒,๔๐๐.๐๐
๓.	อาหารว่าง ๒ มื้อ ๆ ละ ๓๐ บาท ๓๐ คน	๑,๘๐๐.๐๐
๔.	วิทยากร ๑ คน ๆ ละ ๖ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท รวม ๑ วัน	๓,๖๐๐.๐๐
<b>รวม</b>		<b>๗,๙๙๒.๐๐</b>

หมายเหตุ รายจ่ายทุกรายการข้างต้น สามารถถัวเฉลี่ยกันได้ทุกรายการตามความจำเป็นและเหมาะสม


๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. คนพิการ ผู้ดูแลคนพิการ ได้รับการส่งเสริมด้านสุขภาพและได้รับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง
๒. ลดปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากโรคแทรกซ้อนต่างๆ ของคนพิการ
๓. ผู้ดูแลคนพิการ ได้รับความรู้ในการดูแลผู้พิการอย่างถูกต้อง



(ลงชื่อ)  ผู้เขียนโครงการ  
(นางสาวสร้อยเพชร ภีระบรรณ)  
ผู้ช่วยเจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)  ผู้เสนอโครงการ  
(นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)  
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ


- ความเห็นของหัวหน้าสำนักงานปลัด  
 เห็นควรอนุมัติ    ( ) ไม่ควรอนุมัติ เนื่องจาก.....

พันจ่าตรี   
(สมควร ธรรมเสน)  
หัวหน้าสำนักงานปลัด

- ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย  
 เห็นควรอนุมัติ    ( ) ไม่ควรอนุมัติ เนื่องจาก.....

สิบเอก  สำเนาถูกต้อง  
(อวิรุทธิ ปันต่า)   
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน (นางสาวพรสุรีย์ ธรรมเจริญ)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

- คำสั่งนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย  
( ) อนุมัติ    ( ) ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

  
(นายเชิดชาย ลาชี)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗  
องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

ในวันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย  
หมู่ที่ ๑ ตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

เวลา	รายการ
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนอบรม
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการฯ โดยผู้ที่ได้รับมอบหมาย
๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้พิการ โดยวิทยากร
๑๑.๐๐ น. - ๑๑.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๑.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นในวัยผู้พิการ โดยวิทยากร
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและอาหารที่เหมาะสมกับผู้พิการ และการ โดยวิทยากร
๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สรุปการบรรยายอบรม โดยวิทยากร

สำเนาถูกต้อง



(นางสาวพรสุรีย์ ช่างเจริญ)

ผู้อำนวยการ

ใบสำคัญรับเงิน  
สำหรับวิทยากร

องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปี งบประมาณ 2567

วันที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2567

ข้าพเจ้า นางประจักษ์ อภัย ..... อยู่บ้านเลขที่ 30/3 ตำบล/แขวง บ้านหลวง  
อำเภอ/เขต เมือง ..... จังหวัด แพร่ ..... ได้รับเงินจากองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย  
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ได้รับเงินค่าตอบแทนวิทยากร โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ และผู้ดูแลคนพิการ ประจำปี งบประมาณ 2567 จำนวน 6 ชั่วโมง ะละ 600 บาท เป็นเงิน	3,600	-
จำนวนเงิน (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)	3,600	-

(ลงชื่อ)

นางประจักษ์ อภัย  
(.....)

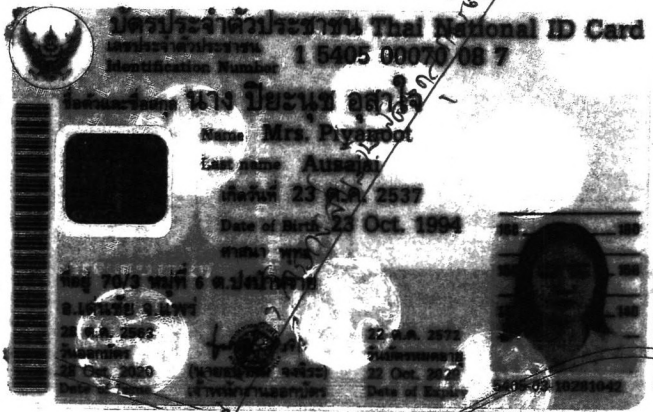
ผู้รับเงิน

(ลงชื่อ)

(นางสาววาสนา โพธิ์กัน)  
ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน

ผู้จ่ายเงิน



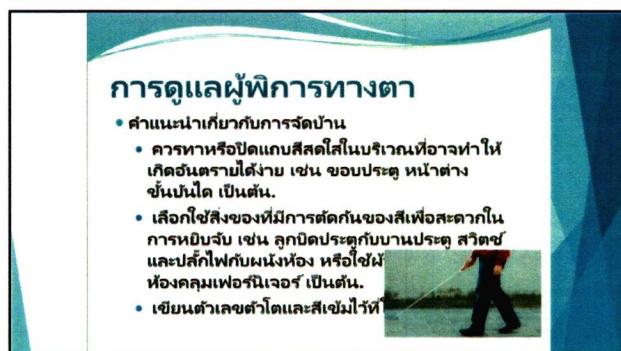
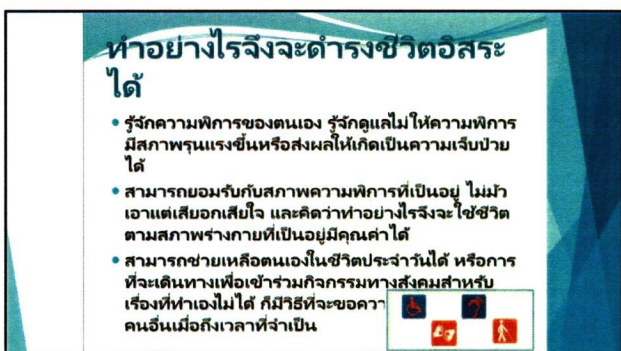
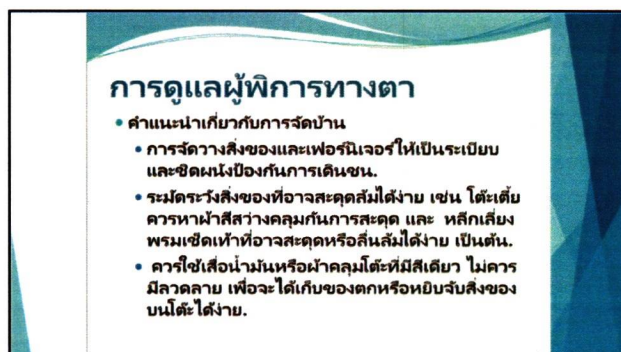
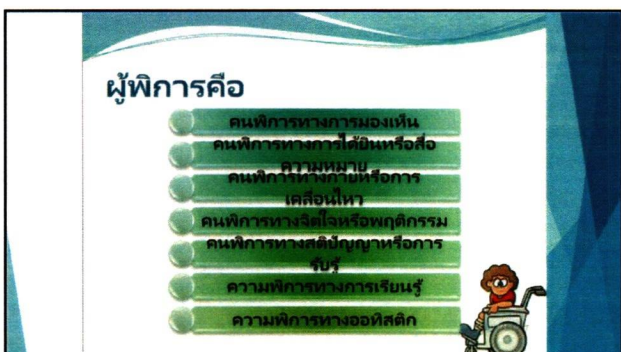
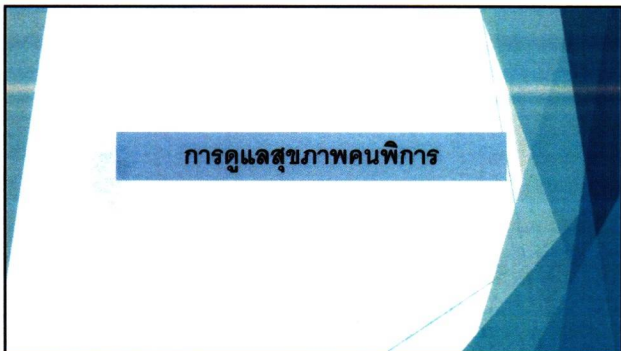


นาง ปิยะพร อดิชา  
ภรรยา นาย ปิยะพร อดิชา  
ภรรยา นาย ปิยะพร อดิชา

นาง ปิยะพร อดิชา  
ภรรยา นาย ปิยะพร อดิชา

นาง ปิยะพร อดิชา  
↓  
นาง


นาง ปิยะพร อดิชา  
↓  
นาง






### ข้อแนะนำการช่วยเหลือและปฏิบัติ ต่อคนหูหนวก

- สนับสนุนให้คนหูหนวกได้รับการศึกษา
- ควรสนับสนุนการใช้ความสามารถของ
- ไม่ควรบังคับให้คนหูหนวกพูดเปล่งเสียง
- ไม่ควรล้อเลียนหรือขบขัน เมื่อเห็นคนหูหนวกใช้  
ภาษามือ
- ถ้าไม่เข้าใจภาษามือควรบอกคนหูหนวก
- ไม่ควรอมะไรในปาก หรือปิดปากขมกกับคนหู  
หนวก
- ควรใช้สัญญาณอันตราย หรือ สัญญาณต่างๆ ที่เป็น  
แสงสัญญาณแทนสัญญาณเสียง เพื่อให้คนหูหนวก



### คนพิการทางกายหรือการ เคลื่อนไหว

- จะทราบได้อย่างไรว่า บุคคลนั้นมีการเคลื่อนไหว  
ผิดปกติ
- ไม่สามารถเคลื่อนไหว หรือการเคลื่อนไหวที่ลำบาก  
ของแขน ขา และลำตัว
- ลักษณะการเคลื่อนไหวต่างจากบุคคลทั่วไป
- การขาดหายของแขนและขา
- ก้ามเนื้อของ  
หลาย



### คนพิการทางการ เคลื่อนไหว





### คนพิการทางกายหรือการ เคลื่อนไหว

- จะทราบได้อย่างไรว่า บุคคลนั้นมีการเคลื่อนไหว  
ผิดปกติ
- ข้อต่อกระดูกของส่วนต่างๆ ในร่างกาย มี  
อาการเจ็บปวดหรือยึดติด
- ในเด็กเล็กก็จะมีพัฒนาการช้ากว่าปกติ
- ไม่สามารถนั่ง ยืน เดิน ได้ด้วยตนเอง
- ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ไม่  
สามารถรับประทานอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว ได้

### คนพิการทางกายหรือการ เคลื่อนไหว

- สาเหตุ
- ภาวะเจ็บป่วย
- ได้รับอุบัติเหตุ
- ภาวะทุโภชนาการ
- ได้รับสารพิษ
- ความเสื่อมชรา



### ป้องกันความผิดปกติทางการ เคลื่อนไหว

- กรณีที่เป็นสาเหตุจากโรค ตัวอย่างเช่น สาเหตุ  
จากโรคโปลิโอ ซึ่งในปัจจุบันโรคโปลิโอ สามารถ  
ป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน
- กรณีที่เกิดจากความพิการที่เป็นมาแต่กำเนิด  
ซึ่งความผิดปกติดังกล่าวอาจเกิดขึ้นขณะ  
มารดาตั้งครรภ์ ฉะนั้น มารดาที่ตั้งครรภ์ ควร  
จะได้ฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มแรก
- ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

### ป้องกันความผิดปกติทางการเคลื่อนไหว

- มีความรอบครอบและระมัดระวังอันตราย จากการจราจร
- หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่จะได้รับสารพิษ
- ทำจิตใจให้สบาย พักผ่อนให้เพียงพอ
- งดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา
- หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนมากเกินไป จะเกิดผลเสียต่อข้อต่อ และ เกิดความพิการจากโรคข้อได้

### การจัดการและเปลี่ยนท่า

- เพื่อป้องกันแผลกดทับ
- ป้องกันการหดรั้ง ของกล้ามเนื้อ

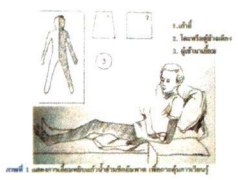


### ปัญหาแทรกซ้อนที่พบบ่อย

- เกิดการบิดตืดของข้อต่อและกระดูกที่ถูกจำกัดการเคลื่อนไหว
- เกิดการเคลื่อนของข้อ
- แผลกดทับ



### การจัดการและเปลี่ยนท่า




### การรักษาและฟื้นฟูสภาพ

- 1) การจัดการและเปลี่ยนท่า
- 2) การเคลื่อนไหวข้อและยืดกล้ามเนื้อ
- 3) กายบริหารตนเอง




### ท่านอน

- ท่านอนหงาย
- ผู้ป่วยที่มีการเป็นอัมพาตข้างขวามักอยู่ในท่านอนศีรษะข้างขวา



**ท่านอน**


- ท่านอนหงาย
- ควรมีการจัดทำใหม่ สักขณะ ดึงภาพ



ภาพที่ 3 แสดงการจัดท่านอนหงายที่ถูกต้อง

**ท่านั่ง**

- ท่านั่งบนเตียง



ภาพที่ 6 แสดงการจัดท่านั่งบนเตียง

**ท่านอน**

- ท่าตะแคงทับข้างปกติ



ภาพที่ 4 แสดงการจัดท่าตะแคงทับข้างปกติ

**ท่านั่ง**


- ท่านั่งขอบเตียงหรือเก้าอี้



ภาพที่ 7 แสดงการจัดท่านั่งขอบเตียงหรือเก้าอี้

**ท่านอน**

- ท่าตะแคงทับข้างอ่อนแรง



ภาพที่ 5 แสดงการจัดท่าตะแคงทับข้างอ่อนแรง

**ท่านั่ง**


- ท่านั่งในรถเข็น



ภาพที่ 8 แสดงการจัดท่านั่งในรถเข็นที่ถูกต้อง

### การออกกำลังกายโดยผู้อื่น


- ดึงสะบัก
  - ดึงสะบักออกมาด้านหน้า ค้างไว้ 1-2 วินาที แล้วปล่อย
  - ทำสลับประมาณ 5-10 ครั้ง
  - จากนั้นจึงสลับแขนและขาไว้เพื่อกันไม่ให้สะ



ภาพที่ 9 แสดงวิธีการออกกำลังกายดึงสะบัก

### การออกกำลังกายโดยผู้อื่น


- งอ-เหยียดศอก
  - จับที่ปลายแขนผู้ป่วยและพยายามงอ-เหยียดศอก



ภาพที่ 11 แสดงวิธีการออกกำลังกายงอ-เหยียดศอก

### การออกกำลังกายโดยผู้อื่น


- หมุนข้อไหล่
  - มือหนึ่งจับเหนือข้อศอก ออกแรงดึงไปที่ศอกตามปลายเท้าผู้ป่วยตลอดเวลา พร้อมทั้งกางแขนผู้ป่วยออกประมาณ 80-90 องศา
  - มือที่จับมือผู้ป่วยพยายามหมุนแขนผู้ป่วยขึ้นและลงท่าปร:



ภาพที่ 10 แสดงวิธีการออกกำลังกายหมุนข้อไหล่

### การออกกำลังกายโดยผู้อื่น


- งอและเหยียดข้อมือ
  - โดยจับข้อมือกระดูกชิ้นลง



ภาพที่ 13 แสดงวิธีการออกกำลังกายงอและเหยียดข้อมือ

### การออกกำลังกายโดยผู้อื่น

- ยกแขนขึ้น
  - ยกแขนผู้ป่วยให้ชิดใบหู พร้อมทั้งกระดูกข้อมือขึ้นค้างไว้เล็กน้อย เพื่อยึดเอ็นกล้ามเนื้อทั้งหมด ท่าประมาณ 5-10 ครั้ง



ภาพที่ 11 แสดงวิธีการออกกำลังกายยกแขนขึ้น

### การออกกำลังกายโดยผู้อื่น

- งอ-เหยียด, หุบ-กาง นิ้วมือ
  - โดยพยายามงอ เหยียด หุบ กาง นิ้วมือ



ภาพที่ 14 แสดงวิธีการออกกำลังกายงอ-เหยียด หุบ-กาง นิ้วมือ

**การออกกำลังขา**

- การปิดกล้ามเนื้อ

ภาพที่ 15 แสดงการปิดกล้ามเนื้อ

**การออกกำลังด้วยตนเอง**

- การออกกำลังกล้ามเนื้อขา

ภาพที่ 16 แสดงการออกกำลังกล้ามเนื้อขา โดยใช้มือช่วย

**การออกกำลังขา**

- ออกกำลังข้อสะโพก

ภาพที่ 18 แสดงการออกกำลังข้อสะโพก ๑-๓ และ ๔-๕

**การออกกำลังด้วยตนเอง**

- ท่าบิดสะโพก

ภาพที่ 19 แสดงการออกกำลังข้อสะโพก โดยใช้มือช่วย

**การออกกำลังด้วยตนเอง**

- การออกกำลังกล้ามเนื้อแขน

ภาพที่ 17 แสดงการออกกำลังกล้ามเนื้อแขน โดยใช้มือช่วย

**การออกกำลังด้วยตนเอง**


- ท่ายกสะโพก

ภาพที่ 20 แสดงการออกกำลังกล้ามเนื้อสะโพก โดยใช้มือช่วย




### การเคลื่อนย้ายตนเอง

- การพลิกตะแคงตัวหับข้างปกติ
- นอนหงายขึ้นเฝ้าขาต้านที่อ่อนแรง และยกสะโพกขาเพื่อเตรียมตะแคงตัวมาทางซ้ายร่วมกับการขยับไหล่ขวา (ด้านที่อ่อนแรง) ผู้ป่วยสามารถทำได้โดยง่ายโดยมีผู้ฝึกยืนอยู่ด้านที่ผู้ป่วยจะตะแคงไป ผู้ฝึก



ภาพที่ 23 แสดงการฝึกตะแคงตัวหับข้างปกติ


### การเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งมายืน



ภาพที่ 27 แสดงการเปลี่ยนอิริยาบถ

### การเคลื่อนย้ายตนเอง

- การพลิกตะแคงตัวหับข้างอ่อนแรง
- ข้อสำคัญควรมีการจัดให้แขนด้านที่อ่อนแรงให้อยู่ในท่าเหยียดศอก และกางแขนเกือบตั้งฉากกับลำตัวก่อนที่จะตะแคงตัวไป



ภาพที่ 24 แสดงการฝึกตะแคงตัวหับข้างอ่อนแรง

### การเคลื่อนย้ายจากเตียงไปยังเก้าอี้หรือรถเข็น



ภาพที่ 28 แสดงการเปลี่ยนอิริยาบถจากเตียงมายืน

### การเปลี่ยนอิริยาบถจากนอนมานั่ง



ภาพที่ 26 แสดงการเปลี่ยนอิริยาบถ

### การป้องกันโรค

- การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ
- การค้นหาโรคตั้งแต่แรกเริ่ม และการรักษาเพื่อหยุดการพัฒนาของปัญหาสุขภาพ
- การจัดการเพื่อลดผลจากปัญหา สุขภาพที่มีอยู่

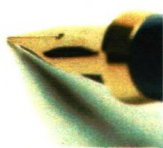
## การป้องกันโรค

- รมถึงการดูแลสุขภาพเบื้องต้น
  - ❖ การดูแลก่อนและหลังคลอด
  - ❖ การให้ความรู้ ด้านโภชนาการ
  - ❖ การรณรงค์ฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดต่อ
  - ❖ มาตรการในการควบคุมโรคที่เกิดเฉพาะถิ่น
  - ❖ กฎหมายด้านความปลอดภัย

## การป้องกันโรค

- รมถึงการดูแลสุขภาพเบื้องต้น
  - ❖ โครงการป้องกันอุบัติเหตุในสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้แก่
    - การปรับสถานที่ทำงานเพื่อป้องกันอุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน
    - การป้องกันความพิการที่เกิดจากมลพิษทางสิ่งแวดล้อม

Thank  
you



# Geriatric Syndrome โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

Nilubol Thairat  
Nursing Specialty in Infection Control Nursing,  
Bs.(Nursing and Midwifery), MPH.



## เนื้อหาการอบรม

- สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย
- การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ
- การเจ็บป่วยที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
- การหกล้มในผู้สูงอายุ
- การจัดการสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
- ภาวะสมองเสื่อม



## ผู้สูงอายุ (older person)

หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ

- ผู้สูงอายุวัยต้น (the young old) หมายถึง ผู้มีอายุ 60-69 ปี
- ผู้สูงอายุวัยกลาง (the middle old) หมายถึง ผู้มีอายุ 70-79 ปี
- ผู้สูงอายุวัยปลาย (the oldest old) หมายถึง ผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป
- ศตวรรษิกชน (centenarian) หมายถึง ผู้สูงอายุวัยปลายสุดที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป



## ประเภทผู้สูงอายุ จำแนกตามความสามารถ ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน

- กลุ่มติดเตียง ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองและไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พักการหรือทุพพลภาพ
- กลุ่มติดบ้าน ผู้สูงอายุที่ดูแลและช่วยเหลือตนเองได้บ้าง
- กลุ่มติดสังคม ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้

## กลุ่มติดสังคม ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้

1. **ผู้สูงอายุติดสังคม** เป็นกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี ดำเนินชีวิตในสังคมได้โดยอิสระ และมักเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม สามารถทำกิจวัตรประจำวันเองได้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพทั่วไปดี ไม่มีโรคเรื้อรัง หรือมีแค่ควบคุมได้ หรือเป็นเพียงผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค

## กลุ่มติดบ้าน ผู้สูงอายุที่ดูแลและช่วยเหลือตนเองได้บ้าง

2. **ผู้สูงอายุติดบ้าน** เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง พึ่งพิงการช่วยเหลือจากผู้อื่น มีความสามารถในการดำเนินชีวิตในสังคม มีโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้ หรือมีอาการเรื้อรังของโรคเรื้อรังที่ควบคุมได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุกับครอบครัว

## กลุ่มติดเตียง ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองและไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พักการหรือทุพพลภาพ

3. **ผู้สูงอายุติดเตียง** เป็นผู้สูงอายุที่มีความช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ดำเนินชีวิตประจำวันไม่ได้ จึงต้องพึ่งพิงการช่วยเหลือจากผู้อื่น มีโรคเรื้อรังของโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุกับครอบครัว

## ปัญหาการขาดแคลนผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- ภาวะเศรษฐกิจและสังคม
- รูปแบบและขนาดของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป
- ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ต้องการการดูแลระยะยาว
- ภาวะการเจ็บป่วยและการพิการของผู้สูงอายุ



## ระบบการดูแลระยะยาว (Long-term care)

การจัดการบริการสาธารณสุขและบริการสังคมเพื่อตอบสนองความต้องการความช่วยเหลือของผู้ที่ประสบภาวะยากลำบาก อันเนื่องมาจากสถานะการเจ็บป่วยเรื้อรัง การประสบอุบัติเหตุ ความพิการต่าง ๆ ตลอดจนผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน



## การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

- ด้านร่างกาย
- ด้านจิตใจ
- ด้านสังคม



คู่มือ เป็นคู่มือ ใจถึงมือสูงวัย โครงการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร  
คณะผู้จัดทำ: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561



### การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่พบบ่อยในการเปลี่ยนตามวัย

- ระบบหัวใจและหลอดเลือด
- ระบบประสาท
- ระบบทางเดินหายใจ
- ระบบผิวหนัง
- ระบบกระดูกและข้อต่อ
- ระบบทางเดินปัสสาวะ
- ระบบสืบพันธุ์
- ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
- การรับรู้ความรู้สึกด้านการมองเห็น
- การรับรู้ความรู้สึกด้านการได้ยิน
- การรับรู้ความรู้สึกด้านกลิ่น รับรส สัมผัส
- ระบบต่อมไร้ท่อ
- ระบบภูมิคุ้มกัน
- ระบบโลหิต
- การควบคุมอุณหภูมิ
- การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคม

ตำราเวชศาสตร์ผู้สูงอายุชุมชน  
ท.บ.น.พิระศักดิ์ เอื้อธรรมการณณ์ 2564



## การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

### ด้านร่างกาย



**ผิวหนัง** ผิวหนังจะแห้ง บางลง เย็นชียบ และหลุดลอกได้ง่าย เกิดจากไขมันใต้ผิวหนังลดลงผิวหนังทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย เมื่อผิวหนัง

ผู้สูงอายุจะหนาวง่าย และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ควรอาบน้ำร้อนหรือเวลาอาบน้ำควรใช้น้ำอุ่นหรือมีสบู่ผสมสบู่ที่มีธรรมชาติในการอาบน้ำหรือชำระร่างกายด้วยน้ำธรรมดาที่เพียงพอ หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว และควรระวังอันตรายจากการเช็ดตัวผู้สูงอายุ เพราะอาจทำให้เกิดแผลได้ง่าย

**ฟัน** จะมีสีขาวหรือเรียกว่า หมดทง เกิดจากการไม่สร้างเม็ดสี อีกทั้งจะมีบางและหลุดร่วงง่าย ดังนั้นควรให้ผู้สูงอายุใช้แปรงฟันชนิดอ่อน เช่น แปรงสีฟันสำหรับเด็ก ดัดแปรงที่นุ่มและทำความสะอาดได้ง่าย อาจใช้ยาสีฟันชนิดอ่อนเพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือด

**ริมฝีปาก** ผู้สูงอายุจะมีริมฝีปากแห้งและลอกแตกง่าย ผู้สูงอายุควรมีลิปสติกสีจางเพื่อปกป้องริมฝีปาก และดูแลขอบปากให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อลดการระคายเคืองแบคทีเรีย

**ฟัน** ฟันหลุดหรือหักง่าย บดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนัก บางคนจึงต้องใส่ฟันปลอม ดังนั้นอาหารที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุควรเป็นอาหารอ่อน หนึ่เป็นชิ้นเล็กย่อยง่ายและมีประโยชน์ เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ผักต้ม เป็นต้น และควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพของปากและฟันทุกๆ 6 เดือน หรือปีละ 1 ครั้ง



**จุก** การได้กลิ่นต่างๆ ลดลง ไม่สามารถแยกกลิ่นที่คุ้นเคยได้ บางครั้งอาจไม่ได้กลิ่นอาหารที่เริ่มบูดเน่า ผู้สูงอายุอาจรับประทานเข้าไปทำให้ท้องเสียได้ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารสดใหม่เสมอ และไม่ควรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่ค้างคืนไว้นาน

**ลิ้น** การรับรสหรือรสชาติอาหารลดลง เมื่อผู้สูงอายุรับประทานอาหารจะรับรสชาติของอาหารได้ไม่ดี บางครั้งอาจจะเคี้ยวไม่ละเอียด หรือน้ำปลาปรุงรสมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆตามมา ดังนั้น เราควรช่วยดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุปรุงอาหารด้วยน้ำตาลและน้ำปลามากเกินไป และควรดูแลทำความสะอาดลิ้นด้วยแปรงที่นุ่ม เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรคภายในช่องปาก



**สายตา** ประสาทสัมผัสในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะในเวลากลางคืน หรือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย หยิบจับสิ่งของไม่ถูก เลนส์ตาแข็งขึ้น ความสามารถในการมองเห็นลดลง บางรายมีสายตาวัว มองในระยะใกล้ไม่ชัดเจน ลานสายตาแคบ การแยกสี ส้ม แดง เหลือง ได้ดีกว่าสีน้ำเงิน ม่วง เขียว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

- สิ่งที่ควรปฏิบัติ**
- ระวังระวังการเดินในที่ที่มีแสงสว่างน้อยและช่วงเวลากลางคืน
  - จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ
  - ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน
  - ตรวจวัดสายตาปีละครั้ง
  - รับประทานอาหารบำรุงสายตา



**H** ประสาทการรับเสียงเสื่อมลง มีอาการหูตึง ได้ยินระดับเสียงต่ำชัดกว่าระดับเสียงสูง ดังนั้น การใช้เสียงพูดคุยกับผู้สูงอายุควรพูดใกล้ๆ ไม่ใช่เสียงดัง ไม่ควรตะโกน แต่ควรพูดด้วยเสียงทุ้ม พูดช้าๆ และชัดเจน และควรดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุใช้ของแฉก และหูเป็นอันตราย เพราะอาจเกิดอันตรายต่อเยื่อหูได้



**กระดูกและกล้ามเนื้อ** จำนวนและเส้นใยของกล้ามเนื้อรวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อลีบเล็ก ไม่ค่อยมีแรง เดินช้าและเคลื่อนไหวได้ช้าลง ทำให้เคลื่อนไหวไม่คล่องตัว เคล็ดขัดยอกออกจากกระดูกมากขึ้น ทำให้กระดูกเปราะและหักง่าย หมอนรองกระดูกบางลง ทำให้ผู้สูงอายุหลังค่อม น้ำในข้อกระดูกต่างๆลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อ ไม่สะดวก เกิดการแข็งตึงและอักเสบได้ง่าย ที่พบได้มากที่สุดคือ ข้อเข่าเสื่อม



### หัวใจและหลอดเลือด



หลอดเลือดแดงแข็งตัวมีความเสื่อมและยืดหยุ่นน้อยลง บางคนมีไขมันมากทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวมากขึ้น ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ เมื่อหัวใจทำงานหนัก ส่งผลให้มีโอกาสเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และหัวใจมีดเป็นลมได้ง่าย อีกทั้งผู้สูงอายุมีหลอดเลือดฝอยเปราะ ทำให้เกิดรอยฟกช้ำได้ง่ายขึ้น



**ทางเดินหายใจ** ปอด ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นความยืดหยุ่นและความจุปอดลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยหายใจลดลง ทำให้ผู้สูงอายุหายใจลำบาก เหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย อีกทั้งกล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมทำให้ไอและขับเสมหะออกได้ยาก เสี่ยงต่อการทำให้ปอดเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรอยู่ในสภาพอากาศที่ถ่ายเท บริหารปอดด้วยการสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น

## การย่อยอาหาร



ในผู้สูงอายุนั้นกระเพาะอาหาร จะมี น้ำย่อยลดลง ลำไส้หย่อนตัว ทำให้มีภูมิ อากาศท้องอืด แน่นท้อง และท้องผูกได้ ผู้สูงอายุจึงควรเคี้ยวให้ละเอียดและจัด อาหารที่อ่อน ย่อยง่าย เพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผักผลไม้ และเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อ ป้องกันท้องผูก



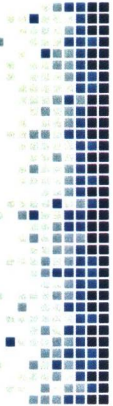
## ระบบออร์โธโม

ออร์โธโมที่เปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ อาจ ทำให้ผู้สูงอายุบางคนเป็นโรคเบาหวาน อ้วนง่าย อุณหภูมิร่างกาย ลดลงทำให้ชิวหนาว ต่อมไทรอยด์ทำงานแปรปรวนอาจทำให้ เชื้อรา หรือหูดหงิกง่าย เมื่อออร์โธโมใน ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิด ภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุได้ง่าย ผู้สูงอายุควรระมัดระวังเรื่องการหกล้ม เมื่ออากาศหนาวเย็น ควรใส่เสื้อผ้าหนาๆ หรือใช้ผ้าพันคอเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ ร่างกาย



## ระบบทางเดินปัสสาวะ/ระบบสืบพันธุ์

ไต มีหน้าที่ในการกรองและขับของเสียของจากร่างกาย ผู้สูงอายุจะมีขนาดไตลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกระเพาะ ปัสสาวะลดลง ทำให้มีปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะ ผู้สูงอายุ จึงถ่ายปัสสาวะบ่อย ในผู้ชายมักพบต่อมลูกหมากโต เป็นผลให้ ถ่ายปัสสาวะลำบาก ในเพศหญิง ช่องคลอดแคบสั้นลง สารหล่อ ลื่นภายในช่องคลอดลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อและอักเสบได้ง่าย กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ได้



## ด้านจิตใจ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่างๆในร่างกาย ก่อให้เกิดความ วิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกกดดัน ตลอดจนการ เปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสีย บทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัว อาจเกิดความรู้สึกว่าคุณค่า ในตนเองลดลง



## ด้านสังคม

การเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นการถอนบทบาทจากสังคม ภายนอกด้วยการเกษียณอายุจากการทำงานและมีแต่สิ่งหมกมุ่นใน บ้าน ขาดการพบปะกับผู้ร่วมงาน บทบาทสังคมและการได้รับยก ย่องจากบุคคลอื่นในสังคมลดลง

### ผลกระทบที่เกิดขึ้น

- ความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีลดลง
- ความรู้สึกเหงาและร่ำไห้
- ความพึงพอใจในชีวิตลดลง
- การขาดรายได้ ภาระค่าใช้จ่าย เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น เกิดความวิตกกังวลจากปัญหาทาง เศรษฐกิจ

### การช่วยเหลือดูแล

- สนับสนุนส่งเสริมให้เข้าร่วมกิจกรรม กับสังคมภายนอก
- สนับสนุนให้ทำงานอดิเรก กิจกรรม ต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยและภาวะ สุขภาพ



## ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

- สมรรถภาพร่างกายเสื่อมลงตามอายุ
- มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง
- ความยืดหยุ่นของเอ็นและเอ็นข้อต่อเสื่อม
- กระดูกเสื่อม กระดูกพรุน กระดูกงอก
- การเผาผลาญของร่างกายลดน้อยลง
- สายตา หู ฟัน เสื่อมลง
- น้ำตาล ไขมันในเลือด ความดันโลหิต เพิ่มสูงขึ้น
- การทำงานของไตลดลง
- รับประทานอาหารน้อยลง
- สมอ่งฝ่อ หลงลืม



## การเจ็บป่วยที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

- โรคอ้วน
- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคข้อเสื่อม
- โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
- โรคกระดูกพรุน
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน
- โรคสมองเสื่อม
- โรคซึมเศร้า
- อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ
- โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ท้องอืด ท้องผูก
- ลูบิตีเหตุ หกล้ม กระดูกหัก

ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพควรได้รับการตรวจสอบสมรรถภาพร่างกายผู้สูงอายุ (Geriatric Assessment) และการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพบโรคหรือความผิดปกติต่าง ๆ ควรรับการตรวจรักษา และดูแลอย่างต่อเนื่อง



## โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### โรคทางสมอง

- พบมากในผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ เครียด ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ การเสื่อมของเซลล์สมอง และผู้ที่คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรค สมอง ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในคนอายุ >60 ปีขึ้นไป
- โรคสมองที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคอัลซ海默ซ์ อัมพาต โรคอัลไซเมอร์ โรคสมองเสื่อม หรือโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

### โรคเบาหวาน

- เป็นความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น ตาพร่ามัว ควบคุมเบาหวานไม่ได้ ไตเสื่อม ขาดสมาธิปลายมือปลายเท้า และติดเชื้อได้ง่าย



## โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### โรคเกาต์

มักพบในชายสูงอายุมากกว่าหญิง ทำให้เกิดอาการปวดตามข้อ ซึ่งเกิดจากการมีกรดยูริก สะสมในร่างกายเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะตามข้อ ซึ่งในแต่ละวัยจะมีระดับกรดยูริกในเลือดที่ แตกต่างกัน เช่น ผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือนจะมีระดับกรดยูริกในเลือดสูงกว่าคนในวัยอื่น ๆ หรือการรับประทานอาหารที่มีสารพิวรีนสูง เช่น เนื้อไก่ เนื้อวัว เครื่องในสัตว์ ถั่วต่างๆ ก็เป็น สาเหตุสำคัญในการเกิดกรดยูริกในร่างกายมากขึ้น



## โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### โรคระบบทางเดินปัสสาวะ

- ผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่เป็นโรคต่อมลูกหมากโตจนกดท่อปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะตอนกลางคืน ปัสสาวะออกไม่หมด เป็นสาเหตุของการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ผู้สูงอายุเพศหญิง มักกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ อาจเกิดจากระบบประสาท สุขภาพจิต กระเพาะหรือทางเดินปัสสาวะผิดปกติ เช่น เกิดการอุดตัน การติดเชื้อ



43

## โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### โรคข้อเข่าเสื่อม

- มักพบในผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าชาย 2 เท่า เกิดการใช้ข้อเข่ามานาน น้ำหนักตัวที่หนักเกินไป
- อาการที่พบคือ การเจ็บปวดของข้อและข้อบวม อาการข้อติด หรือรูปรางขาโก่งผิดปกติ เขยื้อนขาได้ไม่สุด

### โรคกระดูกพรุน

- มักเกิดกับผู้สูงอายุเพศหญิง เป็นภาวะที่กระดูกมีความหนาแน่นน้อยลง ทำให้กระดูกบางและเปราะหักง่ายขึ้น
- อาการขอโรคนี้ได้แก่ เสียวทีนเนื่องจากกร้าวร้าวของพื้น พื้นลื่นหรือลื่นหลุดร่วงง่าย หลังเริ่มเสถส่วนสูงลดลง ขาหรือเท้าโก่งออกมากผิดปกติ ปวดเสียวบริเวณข้อต่อต่างๆ และมีปวดกระดูกสันหลัง สะโพก และกระดูกซี่มือ



44

## โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### โรคตา

- โรคตาที่ผู้สูงอายุเป็นมากคือ โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคต้อกระจก โรคต้อหิน และน้ำรั่วตาเสื่อม
- สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความเสื่อม เนื่องจากอายุที่มากขึ้น ทำให้การมองเห็นลดลง
- เมื่อเกิดอาการผิดปกติ ควรรีบพบจักษุแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยและรักษาได้อย่างถูกต้อง

### โรคไต

- ในช่วงแรกมักไม่แสดงอาการ เมื่อไตเสื่อมมากขึ้นจะทำหน้าที่ลดลง และเกิดการคั่งของของเสียมากขึ้น
- อาการที่พบ คือ อ่อนเพลีย บวม เบื่อหน่าย ความดันโลหิตสูง อาจนำไปสู่อาการไตวายเรื้อรัง ต้องรักษาด้วยการฟอกเลือดและเปลี่ยนไตในที่สุด



45

## โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### โรคความดันโลหิตสูง

- ส่วนใหญ่มีภูมิอาการแสดง บางรายอาจมีอาการใจสั่น ปวดศีรษะ หน้ามืด ตาพร่า
- หากไม่รักษาตั้งแต่เริ่มต้น อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น อัมพฤกษ์ ตาบอด ไตวาย หัวใจวาย เป็นต้น

### โรคหัวใจขาดเลือด

- สาเหตุสำคัญเกิดจากหลอดเลือดหัวใจตีบ
- พบมากในผู้ที่เป็โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ อ้วนลงพุง ขาดการออกกำลังกาย อาการที่สำคัญคือ เจ็บแน่นหน้าอกระหว่างวาม ลึบปี คล้ายมีอะไรมากดทับ หายใจไม่สะดวก อาจร้าวไปที่คอ กราม แขนซ้ายด้านใน และอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เหงื่อออก ตัวเย็น เวียนศีรษะ หน้ามืด เหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ ใจสั่น
- เมื่อเกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอกควรรีบพบแพทย์โดยเร็ว



46

## ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### ความเสี่ยงของสติปัญญา

เนื่องจากเซลล์สมองจะน้อยลง ขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากเลือดไหลเวียนสมองน้อยลง และภาวะขาดอาหารและวิตามินบางชนิด ผู้สูงอายุจะมีความจำเสื่อม หลงลืม นอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อมอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ เช่น การพลัดหลง อุบัติเหตุ การขาดอาหาร การติดเชื้อ ฯลฯ

### ภาวะซึมเศร้า

เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคเรื้อรังทางกาย ขาดสมรรถภาพ และขาดการเอาใจใส่จากญาติที่พี่น้อง ผู้ป่วยจะมีอาการหลายอย่าง ได้แก่ ความผิดปกติของการนอน ขาดความสนใจ รู้สึกผิด ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร หากมีอาการรุนแรงอาจคิดฆ่าตัวตาย



47

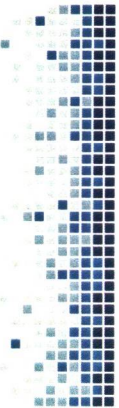
## ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

### การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่



มักเกิดในผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่า ผู้สูงอายุเพศชาย นอกจากจะมีผลกระทบบางอย่างแล้ว ยังส่งผลให้ ผู้สูงอายุ นั้น ขาดความมั่นใจที่จะออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เพราะกลัวปวดปัสสาวะบ่อย แล้วหาห้องน้ำไม่ได้ อาจทำให้ปัสสาวะราดได้

ซึ่งสาเหตุเกิดจากการทำงานของกระเพาะปัสสาวะและกล้ามเนื้อหูรูดเริ่มเสื่อมสภาพ บางรายอาจมีการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะบ่อยเกินไปโดยไม่สามารถควบคุมได้ หรือเกิดจากการรับประทานยาที่มีผลต่อการขับปัสสาวะ ส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวันและการเข้าสังคม



48

## การดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

แนะนำให้ขมิบกี้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ครั้งละ 10 วินาที วันละ 50-100 ครั้ง หรือมากกว่า หากสามารถทำได้

ไม่ให้กินปัสสาวะนาน ๆ ควรใช้วิธีเข้าห้องน้ำทุก 2 ชั่วโมง โดยไม่ต้องรอให้ปวดปัสสาวะก่อน

งดดื่มชา กาแฟ ไม่ดื่มเบียร์ปริมาณมากจนเกินไป



49

## การเคลื่อนไหวลำบาก

- เนื่องจากการปวด การเสียทรงตัว และปัญหาทางจิต ทำให้ผู้สูงอายุต้องนอนอยู่เฉย ๆ ภาวะทุพโภชนาการ ความผิดปกติของเกลือแร่ โลหิตจาง ระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อ อาจมีสาเหตุร่วมจากโรคทางข้อ เช่น รูมาตอยด์ เกาต์ โรคพาร์กินสัน และยารักษาโรคจิต อาการเจ็บปวดจากหลายสาเหตุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากเคลื่อนไหวได้



50

## ผลกระทบจากการใช้ยา

- ผู้สูงอายุมีโอกาสจะมีผลข้างเคียงจากการใช้ยามากกว่าคนทั่วไป 2 - 3 เท่า
- การกำจัดของเสียในร่างกายช้าลงมาก เนื่องจากการทำงานของไตและตับเสื่อมลง
- การตอบสนองต่อยาที่ต่างจากคนทั่วไป เช่น ไบโตะกระตุ้นและยาต้านการแข็งตัวของเลือด
- ผู้ป่วยสูงอายุอาจมีภาวะผิดปกติหลายอย่างจึงมีโอกาสได้รับยาหลายขนาน โอกาสเกิดผลข้างเคียงจึงมากขึ้น
- การเลือกใช้ยาเท่าที่จำเป็นและเหมาะสมจึงจำเป็นมากเพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียดังกล่าว



51

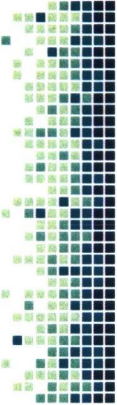
## อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

**การล้ม** อาจจะทำให้กระดูกหัก โดยเฉพาะการล้มในห้องน้ำซึ่งการบาดเจ็บมีตั้งแต่เล็กน้อยไปถึงขั้นรุนแรงพิการและเสียชีวิตได้

**การพลัดตกหกล้ม** ผู้สูงอายุมักมองไม่ชัด ไม่ค่อยได้ยิน มักมีการเวียนศีรษะ มักเกิดจากการตกเตียง ตกบันได เกิดขึ้นในบ้านส่วนใหญ่

**น้ำร้อนลวก** เป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยเพราะประสาทรสสัมผัสหรือความรู้สึกเสื่อมลง เช่น ขณะอาบน้ำเปิดน้ำร้อนจนเกินไป เามือไปโดนสิ่งที่มีความร้อนโดยที่ไม่รู้สึกร้อน หากแอลกอฮอล์เกิดการติดเชื้อได้ **ขอลมมีคมบาด** เช่น มีด กรรไกร มีดตัดเตอร์ ที่โดนหนวด เกิดจากการที่ไม่แยกประเภทของมีคมออกจากของใช้อื่น ๆ หรือวางไว้ปะปนกัน ทำให้หยิบโดนของมีคม

**การสำลักอาหาร** เป็นเรื่องอันตรายมาก หากสำลักอาหารเข้าไปในปอดอาจส่งผลทำให้ปอดติดเชื้อ ผู้สูงอายุบางรายสำลักมาก จนเกิดความกลัวการกินอาหาร ไม่ยอมรับประทานอาหาร นำไปสู่ปัญหาภาวะขาดสารอาหาร

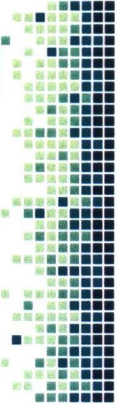


## การหกล้มในผู้สูงอายุ



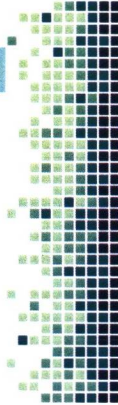
## การหกล้มในผู้สูงอายุ

- เป็นสาเหตุสำคัญของภาวะทุพพลภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุ และอาจทำให้เสียชีวิตได้
- ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป เสี่ยงต่อการหกล้ม 28 - 35%
- ผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป เสี่ยงต่อการหกล้มเพิ่มขึ้นเป็น 32 - 42%
- เพศหญิง อัตราการหกล้มสูงถึง 30% ในแต่ละปี และสัดส่วนจะสูงขึ้นตามอายุ
- อัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มสูงเป็นอันดับ 2 เฉลี่ย 3 คนต่อวัน รองจากการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุในชุมชน



## สาเหตุของการหกล้ม ในผู้สูงอายุ

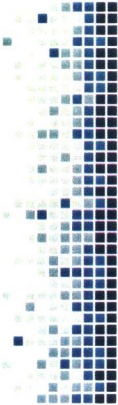
- สาเหตุสำคัญที่สุด คือ การเสียทรงตัว เนื่องจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย
- การทรงตัวที่ผิดปกติอาจมีสาเหตุจากเลือดไหลเวียนสมองน้อยลง อัมพาต ปอดบวม หัวใจขาดเลือด โรคของระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบประสาทส่วนปลายเสื่อม
- เบาหวาน แอลกอฮอล์ ภาวะทุพโภชนาการ และโรคของสมองส่วนที่ควบคุมการทรงตัว
- ความดันโลหิตลดลงเมื่อเปลี่ยนท่าจากการใช้บางชนิด หรือเกิดภายหลังการนอนที่นานเกินไป
- ภาวะทางจิต เช่น ความเครียดหรือซึมเศร้า และการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น เป็นต้น



## ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

### ปัจจัยเสี่ยงภายใน

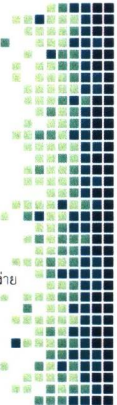
- สายตาของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะปัญหาสายตาวายและโรคต้อ ทำให้มองเห็นไม่ชัด
- ข้อต่อและเอ็นอ่อนแอลง ทำให้การทรงตัวไม่ดี
- ปัญหาปัสสาวะบ่อยหรือปัสสาวะเล็ด กลั้นไม่อยู่ ทำให้ต้องรีบเข้าห้องน้ำ
- โรคประจำตัวที่ส่งผลต่อการหกล้ม เช่น โรคหลอดเลือด โรคพาร์กินสัน
- ยาบางชนิดทำให้เกิดอาการง่วงหรืออัมพาต เช่น ยานอนหลับ ยาลดความดันโลหิต ยาต้านอาการซึมเศร้า



## ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

### ปัจจัยเสี่ยงภายนอก สภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ

- พื้นบ้านที่ลื่นหรือมีสิ่งกีดขวาง
- เตียงนอนที่สูงเกินไปหรือไม่มีราวช่วยในการพยุงตัว
- บ้านที่สร้างไม่เพียงพอ
- ชั้นบันไดที่สูงชันหรือแคบ
- ห้องน้ำที่เปียกชื้น เป็นบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุกับผู้สูงอายุบ่อยที่สุด
- ห้องครัว เป็นพื้นที่ที่มีสิ่งของมากมาย หากวางไม่เป็นระเบียบ จะทำให้ผู้สูงอายุสะดุดได้
- รองเท้าที่ไม่เหมาะสม ไม่สามารถยึดเกาะพื้นได้ดี หรือไม่สบายเท้า จะส่งผลให้สะดุดหกล้มได้ง่าย



## ผลกระทบจากการหกล้มในผู้สูงอายุ

- ด้านร่างกาย** เมื่อเกิดการหกล้ม ผู้สูงอายุก็จะเกิดการบาดเจ็บ ทั้งอาจเป็นแผลลึกหรือใหญ่ อาจพิการ หรือรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้
- ด้านจิตใจ** เมื่อร่างกายไม่แข็งแรง ผู้สูงอายุมักกลัวการหกล้ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยหกล้มไปแล้ว จะยิ่งกลัวมากขึ้น เกิดความกังวลและขาดความมั่นใจในการเดิน จนเกิดการระมัดระวังในผู้สูงอายุได้
- ด้านเศรษฐกิจ** เมื่อเกิดการบาดเจ็บ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา ยิ่งรุนแรงมาก จนถึงขั้นต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลหลายวัน จะยิ่งส่งผลให้ค่าใช้จ่ายยิ่งสูงขึ้น



## วิธีการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

- รักษาโรคกระดูกและข้อและโรคทางกายต่าง ๆ ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการหกล้ม
- เดินออกกำลังกายและฝึกการทรงตัวสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ พิจารณาประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคน
- ควบคุมน้ำอย่างระมัดระวัง เพื่อป้องกันการเกิดการเวียนหน้า หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย
- หากต้องรับประทานยาที่มีผลทำให้ง่วงซึม ควรให้ผู้สูงอายุนั่งหรือนอนพัก
- จัดสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เช่น ห้องน้ำ ห้องครัว ห้องนอน ราวบันไดให้พื้นลื่นหรือมีสิ่งกีดขวาง
- ประเมินความเสี่ยงที่จะหกล้มอย่างสม่ำเสมอและฝึกใช้อุปกรณ์ช่วยเดินในกรณีจำเป็น หากเดินหรือทรงตัวไม่มั่นคงควรใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ไม้เท้า โคนเหล็กช่วยเดิน
- ครอบครัวยุคใหม่ควรมองหาผลิตภัณฑ์ที่ทันสมัยและสะดวกในการผลิตที่ปลอดภัย



### เลือกรองเท้าที่เหมาะสม



รองเท้านิรภัยและขอบบน พื้นรองเท้าควรมีดอกยาง เพื่อให้พื้นรองเท้าสามารถ เกาะติดกับพื้นได้ดีขึ้นป้องกันการลื่นหกล้ม

รองเท้านิรภัย โดยส่วนที่รับน้ำหนักและข้อเท้าควรมีความแข็งแรงพอสมควร เพื่อเป็นการพยุงข้อเท้า ทำให้ทรงตัวได้ดีขึ้น

รองเท้านิรภัยกว้าง เพื่อให้เท้าสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก

พื้นรองเท้านิรภัยหน้าควรมีรอยขีด เพื่อป้องกันลื่นหกล้ม

### ใช้ไม้เท้าในการช่วยเดิน



อุปกรณ์ช่วยเดินมีอยู่ด้วยกันหลายประเภท เช่น ไม้เท้า ไม้ค้ำยัน และโครงเหล็กช่วยเดิน

### การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความสามารถในการทรงตัว อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างทางด้านร่างกาย ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบง่ายๆ เพื่อป้องกันการหกล้ม สามารถปฏิบัติตามได้ดังนี้

#### 1. ท่าบริหารศีรษะ

ยืนตรง มองไปข้างหน้า ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวาสุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายสุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง



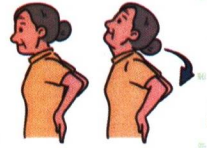
#### 2. ท่าบริหารคอ

ยืนตรงมองไปข้างหน้า เอาปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดและบริเวณคาง ใช้มือค่อยๆ ดันให้ศีรษะแหงนขึ้นช้าๆ จนสุด และกลับมามองตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



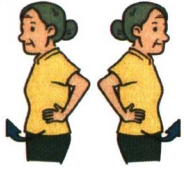
#### 3. ท่ายืดหลัง

ยืนตรงมองไปข้างหน้า กางเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ วางฝ่ามือไว้ตรงบั้นเอวด้านหลัง ค่อยๆโอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึง จากนั้นกลับมามาทำยืนตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### 4. ท่าบริหารลำตัว

ยืนตรงมองไปข้างหน้า มือเท้าเอว บิดลำตัวขวบรอบไปด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่บิดสะโพก จากนั้นบิดลำตัวขวบรอบไปด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### สภาพแวดล้อมในบ้านที่เหมาะสม ป้องกันผู้สูงอายุหกล้ม



### บริเวณพื้นบ้าน

- พรม เสื่อ ผ้าปูรองพื้น ควรตรงกับพื้นอย่างแนบหนา มิเช่นนั้นอาจทำให้สะดุดหกล้มได้ แนะนำให้เอาพรมเสื่อผ้าปูรองพื้นออก หรือนำกระดาดขาว 2 หน้า หรือแผ่นยางกันลื่นติดเพื่อไม่ให้พรมเลื่อน
- จัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ ไม่ให้มีสิ่งของวางตามพื้น
- ให้เดินสายไฟ สายโทรศัพท์ต่างให้เรียบไปกับฝาผนัง ไม่ปล่อยให้สายไฟเกาะตามพื้นต้องเดินผ่าน เพราะอาจทำให้สะดุดหกล้มได้

### ห้องครัว

- เก็บของที่ยกยื้อไปไว้ในชั้นที่หยิบใช้ง่าย (ระดับเอว) ไม่วางไว้บนชั้นสูงๆ

### บริเวณชั้นบันได

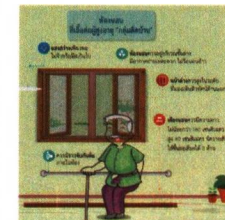
- เก็บสิ่งของต่างๆออกจากชั้นบันได ไม่ให้มีการวางสิ่งของใดๆ เกาะบริเวณชั้นบันได
- ถ้าบันไดที่บ้านชำรุด ให้ซ่อมแซม หรือแก้ไขในส่วนที่ชำรุด และปรับชั้นบันไดให้สม่ำเสมอเท่ากัน
- บริเวณบันได ควรมีสถูแสงสว่างที่เพียงพอ และควรมีสวิตช์ไฟให้สามารถเปิด-ปิดได้ ทั้งจากด้านบนและด้านล่างบันได ทั้งนี้สามารถเลือกสวิตช์ไฟแบบเรืองแสง เพื่อให้สามารถเห็นได้ชัดเจน
- ให้นำผ้าหรือพรมเช็ดเท้าออกจากบริเวณบันได หรือเปลี่ยนไปใช้แผ่นยางกันลื่นบริเวณชั้นบันไดแทน
- ซ่อม หรือเปลี่ยนราวบันไดที่ชำรุดเสียหาย โดยให้มีราวบันไดทั้ง 2 ข้างของบันได รวมทั้งราวบันไดต้องมีความยาวเท่ากับความยาวของบันได

### ห้องนอน

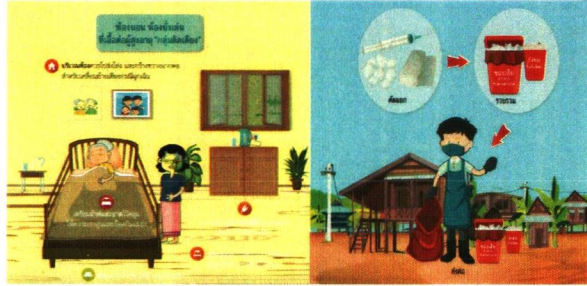
- ควรมีโคมไฟหัวเตียง และมีสวิตช์เปิดปิดที่เอื้อมถึงได้ง่าย
- เพิ่มดวงไฟส่องสว่างเวลากลางคืนระหว่างทางเดินไปห้องน้ำ ปัจจุบันมีไฟกลางคืนแบบอัตโนมัติที่จะสามารถเปิดเองเวลากลางคืน

### ห้องน้ำ

- ติดผ้ายกบันไดไว้บริเวณพื้นห้องน้ำหรืออ่างอาบน้ำ เพื่อกันลื่น
- ควรมีราวจับบริเวณพื้นอ่างอาบน้ำ และข้างโถส้วม







## ภาวะสมองเสื่อม Dementia



## ภาวะสมองเสื่อม (dementia)

เป็นภาวะที่การทำงานของสมองบกพร่องในด้านความจำ การตัดสินใจ การวางแผน การใช้ภาษา สมาธิหรือความใส่ใจ ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับสังคม ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการเข้าสังคม

อาการและการแสดงของภาวะสมองเสื่อมมักมีบุคลิกภาพและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงอย่างต่อเนื่อง



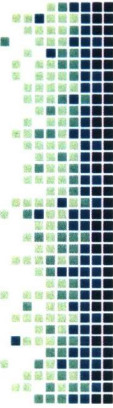
## การดำเนินของภาวะสมองเสื่อม

ระยะแรก (1-3 ปี) มีอาการสูญเสียความจำระยะสั้น จำเหตุการณ์เก่า ๆ ไม่ได้ มักจะกล่าวคำตามซ้ำซาก เริ่มมีปัญหาในการใช้ภาษา เรียกชื่อสิ่งของไม่ถูกต้อง สับสนทิศทาง ยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันง่าย ๆ ได้ตามปกติ

ระยะปานกลาง (2-10 ปี) ความจำเสื่อมมากขึ้น เริ่มจำสิ่งที่ทำไปแล้วไม่ได้ วางของผิดที่ผิดทาง การพูดลำบากขึ้น พูดซ้ำเรื่องเดิม ๆ เริ่มมีปัญหาด้านการสื่อสาร ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพและสติปัญญาเปลี่ยนแปลง อารมณ์แปรปรวน

ระยะรุนแรง (3-12 ปี) สูญเสียความจำทั้งอดีตและปัจจุบัน จำคนใกล้ชิดไม่ได้ อาจไม่รู้จักรคนเอง พูดไม่ได้ กลืนอาหารลำบาก กลับปัสสาวะอุจจาระไม่ได้ ไม่สามารถดูแลตนเอง การเคลื่อนไหวผิดปกติ อาจมีแขนขาเกร็งงอ ต้องให้การดูแลทุกอย่าง

ที่มา: การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสมองเสื่อมในประเทศไทย ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 266



## การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม

เพื่อให้ยังคงความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน จัดเรียงสิ่งของเสียให้ตามลำดับ การใช้ก่อนหลัง ไม่มีสิ่งของมากเกินไป ทำให้ง่ายต่อการตัดสินใจ

ควบคุมสิ่งกระตุ้น เพื่อลดอาการทางพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น การติดกระจกที่มากเกินไป มีนาฬิกา ปฏิทินที่เห็นได้ชัดเจน เพื่อให้รับรู้วันและเวลาที่ถูกต้อง

อำนวยความสะดวกสบายและให้เกียรติผู้ป่วย ให้ความเป็นส่วนตัว แต่สามารถให้การช่วยเหลือได้กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น การอาบน้ำ

ส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่คงไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสมาชิกในครอบครัว เช่น การอ่านหนังสือให้ฟัง การเล่นเกมส์

ค้นหาและป้องกันความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น



## ความปลอดภัยทั่วไปภายในบ้าน

สิ่งของที่อยู่บนโต๊ะควรเก็บไว้ในตู้ที่มีล็อกหรือเก็บให้พ้นสายตา เช่น ยา ของมีคม ไม้ขีดไฟ น้ำยาทำความสะอาด ของหนักหรือของที่แตกง่าย

ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ปิดรูปลั๊กไฟ ควรติดตั้งเครื่องตรวจจับควัน ติดตั้งราวจับบริเวณทางเดิน ห้องน้ำ

ควรติดตั้งกล้องวงจรปิด

ในบ้านมีแสงสว่างเพียงพอ

จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ ให้อยู่ที่ตำแหน่งเดิม

มีราวบันไดที่แข็งแรง และควรให้มีแสงสว่างเพียงพอ

ติดตั้งประตูทุกบานที่สามารถปลดล็อกได้จากข้างนอก

ติดตั้งอุปกรณ์ตัดไฟสำหรับเครื่องใช้ไฟฟ้า

พื้นที่ห้องทุกส่วน มีระดับเสมอกัน ไม่มีสิ่งกีดขวาง



## ความปลอดภัยทั่วไปภายในบ้าน

จัดห้องน้ำห้องส้วมให้สะดวกต่อการใช้ มีราวจับยึด ใช้ชักโครก

ประตูห้องน้ำสามารถเปิดได้จากด้านนอก

ประตูควรมีความกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร เพื่อให้รถเข็นเข้าออกได้สะดวก

ให้พักอาศัยชั้นล่างของบ้าน ไม่ควรให้ขึ้นลงบันได ไม่วางพรมหรือผ้าเช็ดเท้าบริเวณบันได

ห้องนอนควรมีโคมไฟบริเวณหัวเตียงเพื่อป้องกันการหกล้ม เมื่อเข้าห้องน้ำในเวลากลางคืน

เตียงนอนมีความสูงพอเหมาะ เมื่อนั่งริมเตียงความสูงประมาณข้อพับเข่า

หลีกเลี่ยงเฟอร์นิเจอร์แบบมีล้อ ติดอุปกรณ์กันกระแทกมุมเฟอร์นิเจอร์ที่มีเหลี่ยมมุมแข็ง

เก้าอี้มีความแข็งแรงมั่นคงและมีที่วางแขน

ภาชนะรับประทานอาหารเป็นพลาสติก แทนภาชนะแก้ว



## การป้องกันการหลงทาง

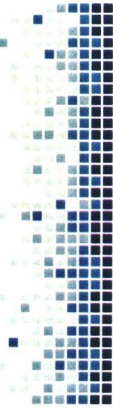
เขียนชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ญาติใส่กระเป๋าสตางค์ของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม

ติดกระดาษไว้ที่ประตู หน้าต่างหรือทางออก เพื่อให้ทราบว่ามีคนเข้าออก



## ประเมินความพร้อมของครอบครัว/ผู้ดูแล

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินของโรคสมองเสื่อม
- ความรู้ในการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ
- สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมที่บ้าน
- ทักษะการดูแลของครอบครัว แรงสนับสนุน
- ความเครียดของผู้ดูแล
- การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย



### ปัญหาด้านสุขภาพที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

ได้แก่ ภาวะกระดูกหักง่าย สายตาไม่ดี หูจ聰ไม่ดี เป็นลมบ่อย เวียนศีรษะ หงุดหงิด เบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องเสีย

นอกจากนี้ยังอาจมีปัญหาเรื่องโรคติดเชื้อที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุได้เช่นกัน เนื่องจากมีปัจจัยหลายอย่างที่ก่อให้เกิดโรคในผู้สูงอายุได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของระบบภูมิคุ้มกัน โรคและยาบางชนิด ยา ซึ่งลักษณะสำคัญของโรคติดเชื้อในผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อที่ระบบอวัยวะภายในหรือภายนอกร่างกายไม่ชัดเจนแสดงอาการได้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับความรู้สึกร่างกายและส่งผลกระทบรุนแรงตามมาถึงต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลหรืออาจใช้เวลาดำเนินการรักษานานกว่าปกติและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนหรืออาจถึงโอกาสเสียชีวิตได้



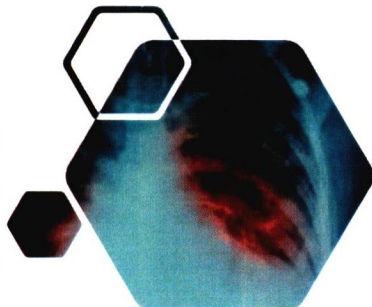
คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นเป้าหมายหลักของสังคม คือประชาชนควรมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจทุกเพศ ทุกวัย ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังโรค (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือดสมอง) โรคติดเชื้อ และอุบัติเหตุ ซึ่งอาจเป็นเหตุนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพา ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย หรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้เลย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาเป็นภาระแก่ผู้ดูแล เกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด สิ่งเหล่านี้ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ขาดคุณภาพชีวิตที่ดี อาจเป็นการทำให้แก่ชราหรือผู้ดูแล เช่น การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การดูแลเรื่องอาหาร การนอนหลับพักผ่อนและการดูแลสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย ฯลฯ ซึ่งจำต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดต่อเนื่องและมีคุณภาพมีฉันทานอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและโรคเรื้อรังที่ผู้สูงอายุเป็นอยู่ได้



ดังนั้นผู้ดูแลผู้สูงอายุจึงควรมีความรู้และให้ความใส่ใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดูแลป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม เพื่อที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตรอยู่อย่างมีความสุขสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

### วัณโรค

วัณโรคเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย Genus Mycobacterium เชื้อวัณโรคที่ก่อโรคในคนมีหลาย species รวมเรียกว่า M.tuberculosis complex ได้แก่ M. tuberculosis (สาเหตุส่วนใหญ่ของวัณโรคในคน) M. africanum, M. bovis etc. การติดต่อจากคนสู่คนโดยการสูดหายใจเอาเชื้อวัณโรคที่ปนเปื้อนออกมาจากละอองน้ำลายหรือเสมหะเมื่อผู้ป่วยไอหรือจาม



(ฟรีดริคส์ เลิศวรรณรัตน์ (2564) ตำราเวชศาสตร์ผู้สูงอายุชุมชน เชียงใหม่ ไร้พรมแดนฉบับ 1)

ปัจจัยที่มีผลต่อการแพร่เชื้อ ได้แก่

ความสามารถในการแพร่เชื้อวัณโรคของผู้ป่วย  
ความสามารถในการรับของผู้รับเชื้อวัณโรค  
ระยะเวลาการสัมผัสเชื้อวัณโรค  
และปัจจัยแวดล้อม เช่น การระบายอากาศที่ไม่ดี

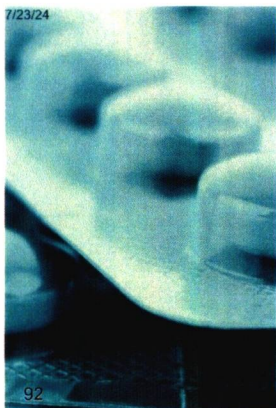


การติดเชื้อวัณโรค

คือ การรับเชื้อวัณโรคเข้าสู่ร่างกาย  
หลังมีการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยวัณโรค  
ที่อยู่ในระยะแพร่เชื้อซึ่งพบได้  
ประมาณ  
ร้อยละ 30 ของผู้สัมผัสใกล้ชิด

### การวินิจฉัยการติดเชื้อ

- ทำได้ด้วยการทดสอบการติดเชื้อวัณโรคทางผิวหนัง (tuberculin skin test: TST)
- หรือ การตรวจวัดระดับ interferon gamma (ภูมิคุ้มกันต่อเชื้อวัณโรค)
- จากเลือดโดยวิธี interferon-gamma release assay (IGRA) ภายหลังการติดเชื้อวัณโรค



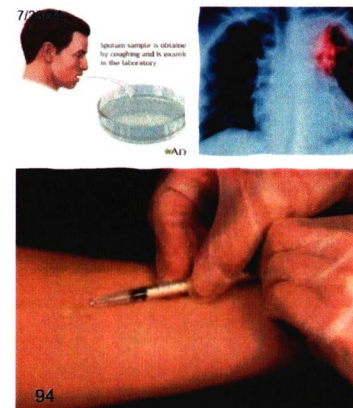
คนส่วนใหญ่จะไม่มีอาการผิดปกติใดๆ เรียกว่า **การติดเชื้อวัณโรคระยะแฝง (latent TB infection: LTBI)** ซึ่งไม่ใช่การป่วยเป็นวัณโรคและไม่สามารถแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นได้ แต่ประมาณร้อยละ 10 ที่จะป่วยเป็นวัณโรคภายหลังเรียกว่า **วัณโรคกำเริบ (reactivated TB)**

**วัณโรคปฐมภูมิ (primary TB)** คือการป่วยเป็นวัณโรคหลังมีการติดเชื้อ ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายใน 4-6 อาทิตย์หลังการติดเชื้อ ภายหลังการรักษาด้วยสูตรยาวัณโรคมาตรฐานประมาณ 2 สัปดาห์จำนวนเชื้อและอาการไอของผู้ป่วยจะลดลง ทำให้การแพร่เชื้อของผู้ป่วยวัณโรคลดลง

### Tuberculosis Symptoms



เชื้อวัณโรคที่เจอปนอยู่ในสิ่งแวดล้อมถูกทำลายได้ง่ายด้วยแสงแดด ผู้มีอาการไออย่างน้อย 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้ เช่น  
ไอไม่ทราบสาเหตุ ไอปนเลือด น้ำหนักลด ใช้ไม่ทราบสาเหตุ หรือเหงื่อออกตอนกลางคืน ควรได้รับการตรวจคัดกรองวัณโรคทุกราย



### การวินิจฉัยโรค

แนะนำให้ใช้ภาพรังสีทรวงอกคัดกรองและช่วยในการวินิจฉัยวัณโรคในผู้ที่มีหรือไม่มีอาการโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง (มีประวัติสัมผัสผู้ป่วยวัณโรค ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยเบาหวาน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ติดยาเสพติดและฉีดวัคซีนจากสัตว์สูรา ผู้ป่วยผ่าตัดกระเพาะอาหารและลำไส้) การตรวจหาเสมหะเชื้อวัณโรค ด้วยกล้องจุลทรรศน์ การเพาะเชื้อวัณโรค การตรวจทางอณูชีววิทยา การตรวจผิวหนังต่อเชื้อวัณโรค (tuberculin skin test : TST) , Interferon gamma-release assay (IGRA) ไม่สามารถนำมาใช้ในการวินิจฉัยวัณโรคปกติ

## การรักษา

สำหรับผู้ป่วยใหม่ที่ยังไม่เคยรักษาหรือรักษาไม่ถึง 1 เดือน ใช้ยาสูตร

2 HRZE/4HR

H= INH

R= Rifampicin

Z=Pyrazinamide

E=Ethambutol

ระยะเวลา 2 เดือน และ H=INH, R= Rifampicin อีกเป็นระยะเวลา 4 เดือน



## การดูแลและลดการแพร่กระจายเชื้อวัณโรค ประกอบด้วย.....

ไม่จำเป็นต้องรับผู้ป่วยวัณโรคไว้รักษาในโรงพยาบาลในช่วง 2 สัปดาห์แรก ยกเว้นมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์หรือมีเหตุจำเป็นอื่นๆที่ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

กรณีที่เป็นวัณโรคปอดเสมหะบวก แนะนำให้แยกผู้ป่วยจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 2 สัปดาห์แรกของการรักษาด้วยสูตรรักษาวัณโรคเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ

ให้ผู้ป่วยวัณโรคปิดใช้หน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกตลอดเวลาเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างน้อย 2 สัปดาห์แรกของการรักษาด้วยยาวัณโรค หรือจนกว่าไม่ไอหรือไอลดน้อยลงมาก หรือตรวจเสมหะไม่พบเชื้อวัณโรคเพื่อการแพร่กระจายเชื้อ

ใช้กระดาษเช็ดหน้าปิดปากและจมูกขณะไอหรือจามในช่วงที่ยังตรวจเสมหะพบเชื้อ ที่กระดาษในลักษณะที่มีฝาปิดแล้วล้างมือทุกครั้ง หรือบ้วนเสมหะใส่ชักโครกหรืออ่างล้างมือ ทำความสะอาดบริเวณดังกล่าวและล้างมือทุกครั้ง

แนะนำให้บุคคลในครอบครัวหรือผู้อาศัยร่วมบ้านกับผู้ป่วยทุกคนมารับการตรวจคัดกรองหาวัณโรคที่โรงพยาบาล โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

## ภาคผนวก ข





- รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ/การลงทะเบียน

ใบลงทะเบียน

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ 2567

ในวันเสาร์ที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2567

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลทอไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย






ลำดับ	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	นาง คำ ชวน นพรัตน์	182	1	คำชวน	ป.2
2	น.ส จอ งาม	195	1	จอ งาม	ป.2
3	น.ส งามย ลอปกน 1	833	1		ป.1
4	นางเอิบ ด่านจาว	319	1		ป.12
5	นางอศาศ อดดำ 1	313	1		ป.13
6	นางอณอ ปัดัน ๖	211	1	๖๖	ป.10
๗	นางนวล เร็นชอ	313	1	นางนวล	ป.22
8	นางบุญ ลีชัย	174	1	บุญ ๕	10
9	นาง นง บขรศิริพอน	209	1	นง	ป.7
10	คุณวิมลทิพย์ วิเศษ	107			ป.6

ใบลงทะเบียน

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ 2567

ในวันเสาร์ที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2567

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลทอไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย




ลำดับ	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
11	นางสาวเลข <sup>ว</sup> เอื้ออน ฆอดิสี	60	1		1205/75 ข.2
12	นางอ้น <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	95	1		ข.1
13	นางอาน <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	217	1		ข.4
14	นางแสง <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	853	1	6629	ข.2
15	นางเอื้อ <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	899	1	นางเอื้อ <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	
16	นางอาน <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	327	1	นางอาน <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	
17	นางอาน <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	329	1	นางอาน <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	
18	นางอาน <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	157	1		
19	นางอาน <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	135	1	632	
20	นางอาน <sup>ว</sup> อีดา ฆอดิสี	484	1		

ใบลงทะเบียน

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ 2567

ในวันเสาร์ที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2567

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
21	น.ส. สิริกานต์ งามคำ	950	1	สิริกานต์	
22	น.ส. ฟอง งามคำ	266	1	ฟอง	
23	น.ส. ชุณณะแปง นามแปง	217	1	ชุนแปง	
24	นางสาวรีย์ว งาม	337	1	ชังรีย์ว	
25	นายสมศักดิ์ งามใส	129	1		2.10
26	นาง นล้า นอนัน	292	1	นล้า	
27	นายเน่ง งามจัน	849	1		
28	นายเสวตนา อรรถนะ	2	1	เสวตนา	
29	นายเน่ง งามคำ	298	1		
30	นายมา งามคำ	266	1	มา	





# ภาคผนวก ค

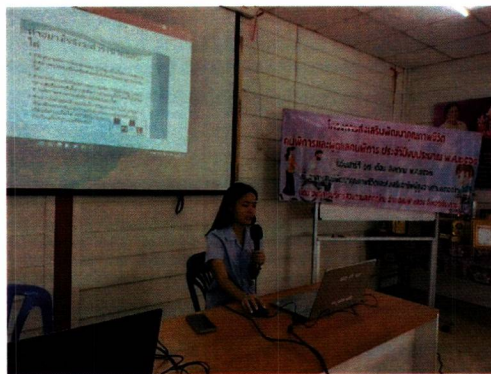
- ภาพกิจกรรมการดำเนินในโครงการฯ

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลทอไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*



โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลทอไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*



โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลทอไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*



โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลทอไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*

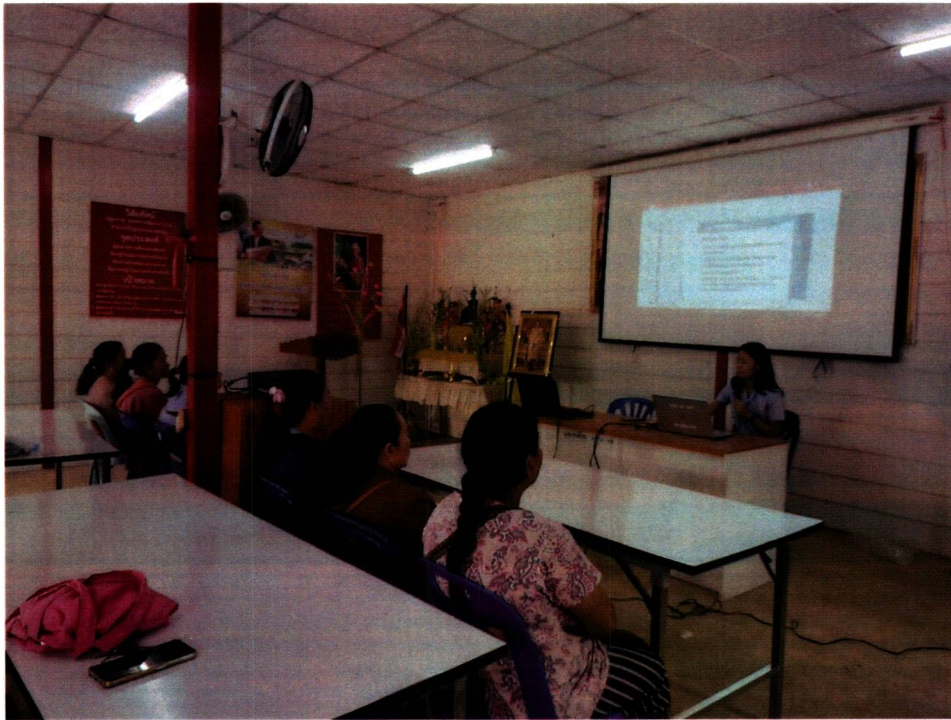


โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลทอไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*



โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*



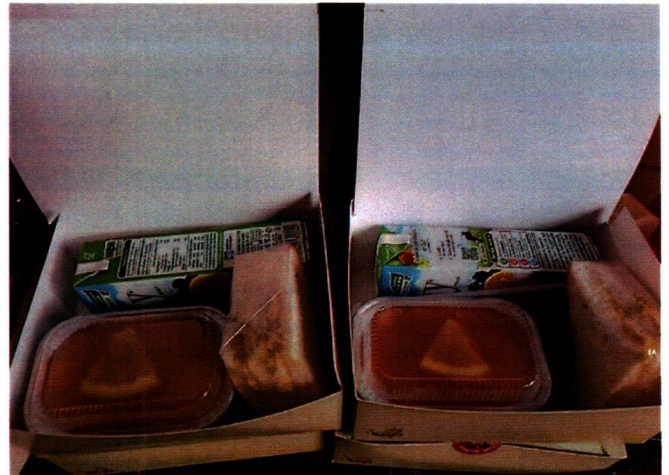
โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลทอไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*

### อาหารว่าง (รอบเช้า)



### อาหารว่าง (รอบบ่าย)





โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

---

### อาหารกลางวัน

