



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย (โทร.043668088-9)

ที่ รอ 54101/1244

วันที่ 22 กันยายน 2568

เรื่อง รายงานผลการจัดทำโครงการเยี่ยมเยือนห่วงใย ใส่ใจ สุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

ตามที่งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน สำนักปลัด เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินงานจัดทำโครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจ สุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2568 ถึง เดือนกันยายน 2568 นั้น

บัดนี้งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน ได้ดำเนินการจัดโครงการดังกล่าวข้างต้น เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว รายละเอียดตามรายงานผลการดำเนินงานฯ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ).....

(นางสาววิไลวรรณ กองศรี)

นักพัฒนาชุมชน

ความเห็นหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ.....

(ลงชื่อ).....

(นางสุพรรณิ ภาภักดี)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด.....

ความเห็นของนาย ก. และนาย ข. เห็นด้วย
นาย ก. (ลงชื่อ)

(ลงชื่อ).....

(นาย ก้องเกียรติภูมิ แสงสาย)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นรองปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย.....

(ลงชื่อ).....

(นางนภาพรณี สมอาสา)

รองปลัดเทศบาล

ความเห็นปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย.....

(ลงชื่อ).....

(นาย พิชรพล ประทุมวัน)

ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

คำสั่งนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

ทราบ

อื่นๆ

(ลงชื่อ).....

(นาย อีร์ไนย ธรรมวิเศษ)

นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย



รายงานสรุปผลการดำเนิน
โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจสุขภาพคนพิการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568



โดย

งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน สำนักปลัด
เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด



รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจ สุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568
ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง เดือนกันยายน พ.ศ.2568

1. โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจ สุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

เทศบาลตำบลโพธิ์ชัยได้ให้ความสำคัญกับคนพิการ ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความบกพร่องอย่างหนึ่งอย่างใดที่ทำให้มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม จึงได้มีการส่งเสริมหรือช่วยเหลือประชาชนคนพิการ ผู้ที่ประสบความเดือดร้อน เจ็บป่วยร้ายแรง หรือพิการจนไม่สามารถประกอบอาชีพได้ หรือพิการและประสบภาวะยากลำบากในการดำรงชีพ ด้านการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยความพิการนั้นมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตได้เท่าคนปกติ จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใดจากครอบครัวหรือคนอื่นๆ คนพิการอาจรู้สึกเป็นภาระต่อครอบครัว ท้อแท้ สิ้นหวัง โดดเดี่ยว ขาดกำลังใจ ในการดำเนินชีวิต การสร้างขวัญ กำลังใจ โดยการออกเยี่ยม พบปะ พูดคุย และการให้ความรู้คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ล้วนมีส่วนสำคัญทำให้คนพิการและครอบครัว มีขวัญ มีกำลังใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งยังเป็น การบรรเทาความเดือดร้อนเบื้องต้นให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขในสังคม ทั้งยังเป็นการให้บริการเชิงรุก เพื่อประโยชน์สุขของประชาชนอันเป็นเป้าหมายที่สำคัญในการทำงานของเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

จึงได้จัดทำโครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจสุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้พิการ โดย การลงเยี่ยม ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นการสงเคราะห์ช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนเบื้องต้นให้กับคนพิการและครอบครัวคนพิการ ในเขตตำบลโพธิ์ชัย

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ
- เพื่อเยี่ยม ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่คนพิการ
- เพื่อเป็นการช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนเบื้องต้นให้แก่คนพิการและครอบครัว

3. กลุ่มเป้าหมายและผู้เข้าร่วมโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย คนพิการและครอบครัวคนพิการ ที่อยู่ในพื้นที่เขตตำบลโพธิ์ชัย โดยมติของคณะกรรมการช่วยเหลือประชาชนของเทศบาลตำบลโพธิ์ชัยพิจารณาให้ความช่วยเหลือ จำนวน 134 คน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการ คนพิการและครอบครัวคนพิการ, คณะผู้บริหาร, สมาชิกสภา, กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน, อสม. และพนักงานเทศบาล พนักงานจ้างเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

4. สรุปค่าใช้จ่ายของโครงการ/กิจกรรม

งบประมาณ เบิกจ่ายจาก ตามเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 แผนสร้าง ความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน งบดำเนินงาน ค่าใช้สอย รายจ่าย เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจ สุขภาพ คนพิการ ตั้งไว้ 100,000 บาท และได้ใช้จ่ายงบประมาณในการดำเนินการ เป็นเงิน 67,000 บาท ดังต่อไปนี้

1) ค่าถุงยังชีพ จำนวน 134 ชุด ๆ ละ 500 บาท จำนวน 67,000 บาท

โดยจ้างนางบังออน พูลสุข ดำเนินการ

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 67,000 บาท

5. ขั้นตอนการดำเนินการ

5.1) ประชาสัมพันธ์แนวทางการให้ความช่วยเหลือประชาชนคนพิการ (ด้านการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพ ชีวิต)

5.2) สำรวจปัญหาและความต้องการของประชาชนคนพิการที่ประสบความเดือดร้อน เจ็บป่วยร้ายแรง หรือ พิการจนไม่สามารถประกอบอาชีพได้ หรือพิการและประสบภาวะยากลำบากในการดำรงชีพ

5.3) ลงทะเบียนรับเรื่องขอรับการช่วยเหลือ

5.4) การประชุมคณะกรรมการช่วยเหลือประชาชนฯ ครั้งที่ 1/2568 ลงวันที่ 13 สิงหาคม 2568 ตาม ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายเพื่อช่วยเหลือประชาชนตามอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น พ.ศ.2566 โดยมีมติให้ดำเนินการคัดกรองประชาชนคนพิการใหม่อีกครั้ง และใช้หลักเกณฑ์ตามระเบียบ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ว่าด้วยการสงเคราะห์ครอบครัวผู้มีรายได้น้อยและผู้ไร้ที่พึ่ง พ.ศ.2552 และ ระเบียบกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการว่าด้วยเงินอุดหนุนเงินสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพคน พิการ พ.ศ.2558 เป็นผู้ประสบความเดือดร้อน เจ็บป่วยร้ายแรง พิการจนไม่สามารถประกอบอาชีพได้ หรือพิการ และประสบภาวะยากลำบากในการดำรงชีพ

5.5) ทีมเจ้าหน้าที่เทศบาลลงพื้นที่โดยการประสานกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สารวัตรกำนัน แพทย์ ประจำตำบลและ อสม. แต่ละหมู่บ้าน เพื่อสำรวจและคัดกรองคนพิการที่เป็นผู้ประสบความเดือดร้อน เจ็บป่วย ร้ายแรง พิการจนไม่สามารถประกอบอาชีพได้ หรือพิการและประสบภาวะยากลำบากในการดำรงชีพ

5.6) การประชุมคณะกรรมการช่วยเหลือประชาชนฯ ครั้งที่ 2/2568 ลงวันที่ 18 สิงหาคม 2568 มีมติ พิจารณาให้ดำเนินการช่วยเหลือประชาชนคนพิการ จำนวน 134 ราย โดยให้ช่วยเหลือเป็นถุงยังชีพ

5.7) จัดทำประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับการพิจารณาให้ความช่วยเหลือ (ด้านการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพ ชีวิต) ตามโครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจสุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ลงวันที่ 18 สิงหาคม 2568

5.8) ดำเนินการจัดซื้อถุงยังชีพ จำนวน 134 ถุง ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและ การบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ.2560

5.9) ประสานส่วนต่าง ๆ ลงพื้นที่ในวันที่ 15 - 16 กันยายน 2568 ทั้งฝ่ายกรอ อสม. เจ้าหน้าที่ รพ.สต. บ้านโพธิ์ชัย สมาชิกสภาเทศบาล คณะผู้บริหาร เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย ลงพื้นที่เยี่ยม ให้กำลังใจ มอบถุง ยังชีพ และให้ความความรู้ ดังนี้

-การให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (การดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ)

-กินยาอย่างไรให้ถูกเวลา

-สิทธิประโยชน์ของคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ

-การเปลี่ยนแปลงสิทธิการรักษาพยาบาลจากบัตรทองทั่วไปเป็นบัตรทองคนพิการ (ท.74)

6. ผลที่ได้จากการดำเนินโครงการ

6.1) คนพิการได้รับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต

6.2) คนพิการและครอบครัว มีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิตและได้รับการช่วยเหลือ

6.3) คนพิการได้รับความรู้ และสามารถดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสมถูกสุขลักษณะ

6.4) คนพิการได้รับการช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนเบื้องต้น

6.5) คนพิการและครอบครัวมีความสุขและเห็นความสำคัญของตนเอง

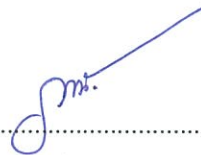
6.6) เกิดความร่วมมือ ร่วมใจ ความสัมพันธ์ที่ดี และมีการบูรณาการทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยงาน

เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโพธิ์ชัย ผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน เพื่อช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่

6.7) มีข้อมูลและสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ พิจารณาให้การช่วยเหลือในด้านอื่นๆหรือหน่วยงานอื่นต่อไป

7. ปัญหา/อุปสรรค

-ระยะเวลาในการลงพื้นที่ มีความกระชั้นชิด ทำให้ผู้ร่วมงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องต้องทำงานหนักและอาจขาดความรอบคอบ



.....ผู้รายงานผลการดำเนินงาน

(นางสาววิไลวรรณ กองศรี)

นักพัฒนาชุมชน

โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใยใส่ใจสุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

หมู่ที่ 1 บ้านโพธิ์ชัย ต.โพธิ์ชัย อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด

เมื่อวันที่ 16 เดือนกันยายน พ.ศ. 2568



โครงการเยี่ยมเยือน ท่วงใยใส่ใจสุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

หมู่ที่ 12 บ้านทานตะวัน ต.โพธิ์ชัย อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด

เมื่อวันที่ 16 เดือนกันยายน พ.ศ.2568



โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใยใส่ใจสุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

หมู่ที่ 10 บ้านหนองผือ ต.โพธิ์ชัย อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด

เมื่อวันที่ 16 เดือนกันยายน พ.ศ.2568



โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใยใส่ใจสุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

หมู่ที่ 2 บ้านหนองผือ ต.โพธิ์ชัย อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด

เมื่อวันที่ 16 เดือนกันยายน พ.ศ.2568



ประมวลภาพเพิ่มเติม

โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจสุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568







โครงการเยี่ยมเยือน ห่วงใย ใส่ใจสุขภาพคนพิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

หัวข้อการให้คำแนะนำ

- การให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
(การดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ)
- กินยาอย่างไรให้ถูกเวลา
- สิทธิประโยชน์ของคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ

การดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความแข็งแรง สมบูรณ์ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติและมีประสิทธิภาพ ต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความทุพพลภาพ

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพทางจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ ปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ

การมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดีมีความสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้อันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิตที่ทุกคนปรารถนา เพราะการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมส่งผลให้จิตใจสดชื่น เบิกบาน ในทางตรงข้าม หากร่างกายที่ไม่แข็งแรงก็ย่อมส่งผลให้จิตใจท้อเหี่ยว มีแต่ความกังวล และนี่คือวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ที่จะนำมาซึ่งสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ



1. เลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ

อาหารที่มีประโยชน์เป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่ดี การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สด สะอาดให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

2. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8-10 แก้ว

อย่างที่ทราบกันดีว่าร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 70 การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก เนื่องจากน้ำเป็นตัวกลางในการเกิดปฏิกิริยาเคมีทุกชนิดตั้งแต่กระบวนการการย่อยอาหาร กระบวนการดูดซึมอาหาร และกระบวนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย หากขาดน้ำ ร่างกายอาจทำงานผิดปกติได้



3. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เพราะทำให้หัวใจกล้ามเนื้อ ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตและระบบเผาผลาญทำงานได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) หรือสารแห่งความสุข

4. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ร่างกายต้องการการพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงขึ้นกับช่วงอายุ ในขณะที่นอนหลับเป็นช่วงที่ร่างกายจะได้พักผ่อน ฟื้นฟู และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้อย่างเต็มที่ ตลอดจนเป็นช่วงที่ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนต่อต้านการแก่ชรา การขาดการนอนหลับทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าและเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่าง ๆ และอาจทำให้คุณแก่ก่อนวัยได้

5. บริหารและบำรุงสมองอย่างต่อเนื่อง

สมองเป็นอวัยวะหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากทำหน้าที่ในการควบคุมการทำงานของระบบและอวัยวะต่าง ๆ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด การบริหารสมองไม่ว่าจะเป็นการเล่นหมากรุก เกมอักษรไขว้ เกมจับผิดภาพ เกมจำตำแหน่งภาพจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพสมองที่ดี นอกจากนี้อาจรับประทานสารอาหารที่ช่วยบำรุงสมองอย่าง น้ำมันปลาและวิตามินบีรวมด้วยเพื่อช่วยในการหมุนเวียนเลือดและลดอาการหลงลืม

6. ฝึกการปล่อยวาง

จิตใจที่เป็นทุกข์ย่อมนำมาซึ่งความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก การมองโลกในแง่ดี ปล่อยวางจะช่วยให้จิตใจสงบและไม่จมอยู่กับความทุกข์ อาจเริ่มจากการนั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 5-10 นาที เพื่อพิจารณาสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เมื่อฝึกได้ระยะหนึ่ง เราก็จะสามารถควบคุมสติ อารมณ์ มีมุมมองต่อโลกในแง่ดีขึ้น ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต และห่างไกลจากโรคเครียดหรือโรคซึมเศร้า

7. เข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

การตรวจสุขภาพถือเป็นการลงทุนเบื้องต้นสำหรับการมีชีวิตที่ยืนยาว โดยจะช่วยตรวจหาโรคที่แอบแฝงและป้องกันความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อนของโรคที่อาจเกิดขึ้น ยิ่งหากพบความผิดปกติเร็วขึ้นเท่าไร ก็จะช่วยรักษาได้เร็วขึ้นเท่านั้น แม้เพียงแค่ตรวจพบความเสี่ยง เราก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตให้ถูกต้องได้ ทุกคนจึงควรเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีโดยมีแนวทางการตรวจสุขภาพตามช่วงอายุ ดังนี้

> วัยรุ่น (อายุ 13-18 ปี)

แม้คนส่วนใหญ่ในวัยนี้จะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยมีปัญหามากนัก แต่จริง ๆ แล้ว วัยนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการสะสมโรคที่จะส่งผลตอนอายุเพิ่มขึ้น การตรวจสุขภาพในช่วงวัยนี้ควรเน้นไปที่การตรวจสุขภาพโดยรวม เช่น ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ตรวจระดับไขมันในเลือด ตรวจระบบการทำงานของตับไต ตรวจปัสสาวะ และเอกซเรย์ปอด เป็นต้น

➤วัยทำงาน (อายุ 19-39 ปี)

เป็นช่วงแสวงหาความมั่นคงในชีวิต จึงมักทำงานหนักจนลืมนดูแลสุขภาพ ในช่วงนี้เองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการแสดงอาการของโรคต่าง ๆ ที่สะสมมาก่อนหน้า นอกจากการตรวจสุขภาพประจำปีแล้ว ยังควรตรวจวัดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน มะเร็งปอด มะเร็งตับ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งปากมดลูกในสุภาพสตรีที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป

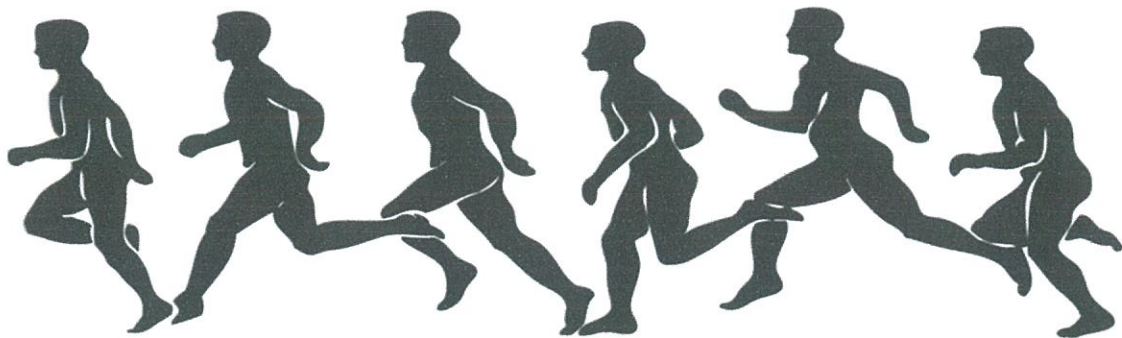
➤วัยกลางคน (อายุ 40-59 ปีขึ้นไป)

เป็นวัยที่โรคร้ายต่าง ๆ จะเริ่มแสดงออกอย่างชัดเจน จึงควรเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างละเอียด และเน้นไปที่การตรวจหาโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินปัสสาวะ โรคอ้วน โรคมะเร็งต่าง ๆ เป็นต้น โดยผู้หญิงควรจะเน้นการตรวจมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม ผู้ชายควรเน้นการตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก

➤วัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

เป็นวัยที่อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอย จึงควรเน้นการตรวจการทำงานของร่างกายอย่างละเอียด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากสภาพที่ถดถอยของอวัยวะอย่างหัวใจ ไต สมอ อวัยวะในช่องท้อง คัดกรองมะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ รวมถึงตรวจมวลกระดูก

แม้การตรวจสุขภาพประจำปีจะช่วยให้มั่นใจได้ถึงการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แต่หากต้องไม่ลืมที่จะดูแลสุขภาพจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอเช่นกัน ซึ่งการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีย่อมนำมาซึ่งความสุขในชีวิตได้ไม่ยาก





กินยาอย่างไรให้ถูกเวลา

หลักการใช้ยา 5 ถูก ถูกโรค ถูกคน ถูกขนาด

ถูกเวลา ถูกวิธี ข้อที่เกิดความสับสนกับผู้ใช้ยามากที่สุด คือ “ถูกเวลา” โดยเฉพาะยาชนิดกิน เนื่องจากไม่ทราบว่ากินยาเวลาใดจึงเหมาะสมและถูกต้อง ซึ่งถ้ากินยาไม่ถูกเวลาก็จะส่งผลต่อการรักษาได้

ยาก่อนอาหาร

ควรกินก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เนื่องจากยาเหล่านี้จะดูดซึมได้ดีตอนท้องว่าง หรืออาหารมีผลรบกวนการดูดซึม จึงส่งผลต่อประสิทธิภาพในการรักษา เช่น ยาฆ่าเชื้อบางชนิดควรกินก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังมียาบางชนิด เช่น ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด (ชนิดกินก่อนอาหาร) ยาแก้ไอเจียน มีความจำเป็นต้องให้กินยาก่อนอาหารประมาณ 30 นาที เนื่องจากเหล่านี้ใช้เวลาออกฤทธิ์ประมาณ 30 นาที

ยาหลังอาหาร

การกินยาหลังอาหารมี 2 กรณี

- กรณีที่ 1 อาหารไม่มีผลต่อการดูดซึมของยา สามารถกินยาหลังอาหารทันที หรือหลังอาหารประมาณ 15 นาทีก็ได้
- กรณีที่ 2 ยาที่ระคายเคืองทางเดินอาหาร อาจจะทำให้เกิดแผลในทางเดินอาหารได้ เช่น ยาแก้ปวดบางชนิด จึงต้องกินหลังอาหารทันที เพื่อป้องกันการระคายเคืองต่อทางเดินอาหาร

การกินยาก่อนนอนมี 2 กรณี

- กรณีที่ 1 กลุ่มยานอนหลับ ควรกินก่อนที่จะนอนประมาณ 15 - 30 นาที เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ในการนอนหลับได้พอดีกับการนอน
- กรณีที่ 2 ยาที่ไม่ใช่กลุ่มยานอนหลับ ควรเว้นระยะห่างจากยาหลังอาหารมื้อเย็นประมาณ 4 ชั่วโมง (เนื่องจากมีบางท่านนอนดึกมาก หรือทำงานในช่วงกลางคืนจนไม่ได้นอน จึงไม่แน่ใจว่าจะกินยาตอนไหนดี)

ยาก่อนนอน



กินยาเมื่อมีอาการ

- * ควรกินเมื่อมีอาการ
- * ถ้าไม่มีอาการก็ไม่จำเป็นต้องกินยา ตัวอย่างยา ในกลุ่มนี้ เช่น ยาแก้ไอ ยาแก้ปวดลดไข้ ยาลดน้ำมูก เป็นต้น



แต่อย่างไรก็ตามก่อนใช้ยาหรือกินยาแต่ละครั้งควรอ่านฉลากให้ละเอียดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพียงเท่านั้น...ท่านก็ใช้ยาได้อย่างปลอดภัยแล้ว

ข้อมูลโดย : งานเภสัชกรรม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก โทรศัพท์ 0-5599-3000 ต่อ 123



: สื่อสารสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่สองพิษณุโลก
: ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก



: hpc2.anamai.moph.go.th
: hpc2.anamai.moph.go.th/infocenter



@xji0083b



0 5599 3000

“ด้วยความห่วงใยสุขภาพ” สำนักปลัด & กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ทค. พิษณุ

กินยาอย่างไรให้ถูกเวลา

กินยาอย่างไรให้ถูกเวลา หลักการใช้ยา 5 ถูก ถูกโรค ถูกคน ถูกขนาด ถูกเวลา ถูกวิธี ข้อที่สร้างความสับสนกับผู้ใช้ยามากที่สุด คือ ถูกเวลาโดยเฉพาะยาชนิดกิน เนื่องจากไม่ทราบว่าการกินยาเวลาใดจึงเหมาะสมและถูกต้อง ซึ่งถ้ากินยาไม่ถูกเวลาก็จะส่งผลต่อการรักษาได้



ยาก่อนอาหาร ควรกินก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เนื่องจากยาเหล่านี้จะดูดซึมได้ดีตอนท้องว่าง หรือ อาหารมีผลรบกวนการดูดซึม จึงส่งผลต่อประสิทธิภาพในการรักษา เช่น ยาฆ่าเชื้อบางชนิดควรกินก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังมียาบางชนิด เช่น ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด (ชนิดกินก่อนอาหาร) ยาแก้ไอเจียน มีความจำเป็นต้องให้กินยาก่อนอาหารประมาณ 30 นาที เนื่องจากเหล่านี้ใช้เวลาออกฤทธิ์ประมาณ 30 นาที

ยาหลังอาหาร การกินยาหลังอาหารมี 2 กรณี กรณีที่ 1 อาหารไม่มีผลต่อการดูดซึมของยาสามารถกินยาหลังอาหารทันที หรือหลังอาหารประมาณ 15 นาทีก็ได้ กรณีที่ 2 ยาที่ระคายเคืองทางเดินอาหารอาจจะทำให้เกิดแผลในทางเดินอาหารได้ เช่น ยาแก้ปวดบางชนิด จึงต้องกินหลังอาหารทันที เพื่อป้องกันการระคายเคืองต่อทางเดินอาหาร

ยาก่อนนอน การกินยาก่อนนอนมี 2 กรณี กรณีที่ 1 กลุ่มยานอนหลับ ควรกินก่อนที่จะนอนประมาณ 15 – 30 นาที เพื่อให้ยา ออกฤทธิ์ในการนอนหลับได้พอดีกับการนอน กรณีที่ 2 ยาที่ไม่ใช่กลุ่มยานอนหลับ ควรเว้นระยะห่างจากยาหลังอาหารมื้อเย็นประมาณ 4 ชั่วโมง(เนื่องจากมีบางท่านนอนดึกมาก หรือทำงานในช่วงกลางคืนจนไม่ได้นอน จึงไม่แน่ใจว่าจะกินยาตอนไหนดี)

กินยาเมื่อมีอาการ *ควรกินเมื่อมีอาการ* ถ้าไม่มีอาการก็ไม่จำเป็นต้องกินยา ตัวอย่างยา ในกลุ่มนี้ เช่น ยาแก้ไอ ยาแก้ปวดลดไข้ ยาลดน้ำมูก เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ตามก่อนใช้ยาหรือกินยาแต่ละครั้ง ควรอ่านฉลากให้ละเอียดและปฏิบัติตาม อย่างเคร่งครัดเพียงเท่านั้น...ท่านก็ใช้ยาได้อย่างปลอดภัยแล้ว





Disabilities Thailand
www.dth.or.th

อ้างอิงข้อมูลจาก กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ถ้ามีบัตรคนพิการ จะได้รับสิทธิอะไรบ้าง?



1

เบี้ยความพิการ



คนพิการที่มีบัตรประจำตัวคนพิการ
จะได้รับเบี้ย 800 บาท / เดือน

2

การกู้ยืมเงินประกอบอาชีพ



คนพิการอายุ 20 ปีขึ้นไป/ผู้ดูแลตามกฎหมาย กู้ยืมเงิน
จากกองทุนคนพิการไม่เกิน 120,000 บาท และกู้
รายกลุ่มไม่เกิน 1 ล้านบาท
ผ่อนชำระ利息เสียดอกเบี้ยภายใน 5 ปี

3

การช่วยเหลือทางกฎหมาย



ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายและจัดหาทนายความ
ว่าต่าง แก่ต่างให้คนพิการที่มีฐานะยากจน และไม่ได้รับความ
เป็นธรรม

4

การจัดการเลือกปฏิบัติต่อคนพิการที่ ไม่เป็นธรรม



คนพิการที่ได้รับหรือจะได้รับความเสียหายจากการกระทำ
ในลักษณะที่เลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรม มีสิทธิเรียกร้อง
ต่อคณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ
แห่งชาติให้มีคำสั่งเพิกถอนการกระทำหรือห้ามไม่ให้
กระทำการนั้นได้

5

บริการล่ามภาษามือไทย



- ใช้บริการทางแพทย์และทางสาธารณะ
- สมัครงานหรือติดต่อประกอบอาชีพ
- การร้องทุกข์ ถิ่นตำรวจ หรือเป็นพยานในชั้นศาล
- การเข้าร่วมประชุม มีกอบรม หรือสัมมนา ฯลฯ

6

ปรับสภาพที่อยู่อาศัย



การปรับสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับคนพิการ เช่น
การปรับห้องน้ำ, การติดตั้งราวจับ, การปรับสภาพผิว
ทางเดิน ฯลฯ ในอัตราเหมาะสมไม่เกินร้อยละ
20,000 บาท



สิ่งอำนวยความสะดวก

กรม. จัดเมื่อ 19 พ.ค. 52 และ 20 พ.ย. 55 ให้หน่วยงาน
ราชการสำรวจและจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกให้เข้าถึง
คนพิการได้ ผลักดันการจัดตั้งอำนวยความสะดวก

7



ผู้ช่วยคนพิการ

ผู้ช่วยคนพิการให้กับคนพิการที่จำเป็นต้องให้ผู้ช่วย
เพื่อให้ประกอบกิจวัตรประจำวัน วันละไม่เกิน 1 ชม.
เดือนละไม่เกิน 180 ชม.

8



สิทธิทางอาชีพ

คนพิการเข้ารับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
ที่ศูนย์พัฒนาเด็กพิการและอาชีพคนพิการ และหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้อง อาทิ ศูนย์พัฒนาแรงงานฝีมือจังหวัด
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน เป็นต้น

9



สิทธิทางการศึกษา

มีสิทธิได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่
เริ่มเรียนจนถึงปริญญาตรี และเทคโนโลยีตั้งอำนวยความสะดวก
สื่อบริการความช่วยเหลือสื่ออื่นใดทางการ
การศึกษา

10



ลดหย่อนค่าขนส่งสาธารณะ

การลดหย่อนค่าโดยสาร ดังนี้
1.รถไฟฟ้า BTS ขิงฟรีทุกสถานี
2.รถไฟฟ้า MRT ขิงฟรีทุกสถานี
3.แอร์พอร์ตเรลลิงก์ ขิงฟรีเฉพาะสายสีน้ำเงิน (City Line)
4.การบินไทยลด 50% /ผู้ดูแลคนพิการ 1 คน ลด 25% ลดเฉพาะ
ในประเทศไทย
5.รถ ขสมก.และรถร่วมบริการของ ขสมก. ทุกประเภทลดค่าโดยสาร 50%
6.บขส. ลด 50% (ไม่รวมค่าธรรมเนียม)
7.เรือโดยสาร ใ้ผู้ดูแลคนพิการและเรือในคลองแสนแสบ
และเรือข้ามฟากขิงฟรีได้
8. รถไฟ ลดค่าโดยสาร 50%

11



สิทธิทางการแพทย์

สิทธิอันพึงประสงค์สุขภาพดีของคนพิการ
- การตรวจวินิจฉัย
- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- การตรวจวินิจฉัยคนพิการตามลำดับ
- การแนะนำวิธีรักษา
- บริการเป็นรายกรณี เช่น การให้ยา, เวชภัณฑ์, การคัดกรอง, ภาพถ่ายบำบัด ฯลฯ

12

สิทธิประโยชน์ของคนพิการและผู้ดูแลคนพิการ



1. เบี้ยคนพิการ

- คนพิการที่มีบัตรประจำตัวความพิการอายุเกิน 18 ปี จะได้รับเบี้ย 800 บาท / เดือน
- คนพิการที่มีบัตรประจำตัวความพิการอายุไม่เกิน 18 ปี จะได้รับเบี้ย 1,000 บาท / เดือน

2. การกู้ยืมเงินประกอบอาชีพ

คนพิการอายุ 20 ปีขึ้นไป/ผู้ดูแลตามกฎหมาย กู้ยืมเงินจากกองทุนคนพิการไม่เกิน 120,000 บาท และกู้รายกลุ่มไม่เกิน 1 ล้านบาท ***ผ่อนชำระดอกเบี้ยไม่เสียดอกเบี้ยภายใน 5 ปี***

3. การช่วยเหลือทางกฎหมาย

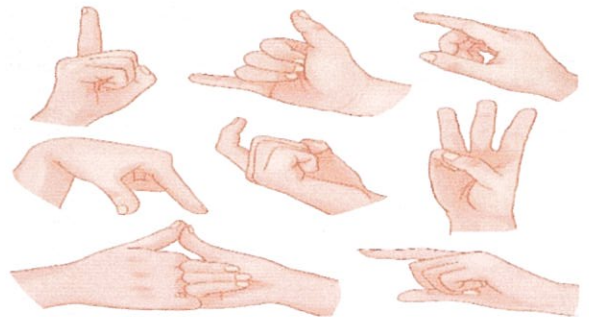
ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายและจัดหาทนายความว่าต่าง แยกต่างให้คนพิการที่มีฐานะยากจน และไม่ได้รับความเป็นธรรม

4. การขจัดการเลือกปฏิบัติต่อคนพิการที่ไม่เป็นธรรม

คนพิการที่ได้รับหรือจะได้รับความเสียหายจากการกระทำในลักษณะที่เลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรม มีสิทธิเรียกร้องต่อคณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติให้มีคำสั่งเพิกถอนการกระทำหรือห้ามไม่ให้กระทำการนั้นได้

5. บริการล่ามภาษามือไทย

- ใช้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข
- สมัครงานหรือติดต่อประกอบอาชีพ
- การร้องทุกข์ กล่าวโทษ หรือเป็นพยานในชั้นศาล
- การเข้าร่วมประชุม ฝึกอบรม หรือสัมมนา ฯลฯ



6. ปรับสภาพที่อยู่อาศัย

การปรับสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะกับคนพิการ เช่น การปรับห้องน้ำ, การติดตั้งราวจับ, การปรับสภาพผิวทางเดิน ฯลฯ ในอัตราเหมาะสมไม่เกินร้อยละ 20,000 บาท

7. สิ่งอำนวยความสะดวก

กรม.มต.เมื่อ 19 พ.ค. 52 และ 20 พ.ย. 55 ให้หน่วยงานราชการสำรวจและจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกให้เข้าถึงคนพิการได้ ผลักดันการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก

8. ผู้ช่วยคนพิการ

ผู้ช่วยคนพิการให้กับคนพิการที่มีความจำเป็นต้องให้ผู้ช่วยเพื่อให้ประกอบกิจวัตรประจำวัน วันละไม่เกิน 1 ชม. เดือนละไม่เกิน 180 ชม.



9. สิทธิทางอาชีพ

คนพิการเข้ารับการฝึกอาชีพโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายที่ศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ ศูนย์พัฒนาแรงงานฝีมือจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน เป็นต้น

10. สิทธิทางการศึกษา

มีสิทธิได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่เริ่มเรียนจนถึงปริญญาตรี และเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อบริการความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา

11. ลดหย่อนค่าขนส่งสาธารณะ

การลดหย่อนค่าโดยสาร ดังนี้

- รถไฟฟ้า BTS ขึ้นฟรีทุกสถานี
- รถไฟฟ้า MRT ขึ้นฟรีทุกสถานี
- แอร์พอร์ต ลิงก์ ขึ้นฟรีเฉพาะสายสีน้ำเงิน (City Line)
- การบินไทยลด 50% / ผู้ดูแลคนพิการ 1 คน ลด 25% ลดเฉพาะในประเทศ
- รถ ขสมก. และรถร่วมบริการของ ขสมก. ทุกประเภทลดค่าโดยสาร 50%
- บขส. ลด 50% (ไม่รวมค่าธรรมเนียม)
- เรือโดยสาร ได้แก่ เรือควนเจ้าพระยา เรือในคลองแสนแสบ และเรือข้ามฟากขึ้นฟรีได้
- รถไฟลดค่าโดยสาร 50%

12. สิทธิทางการแพทย์

- การตรวจวินิจฉัย
- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- การตรวจด้วยวิธีพิเศษอื่นตามสิทธิ
- การแนะนำให้คำปรึกษา
- บริการเป็นรายกรณี เช่น การให้ยา, เวชภัณฑ์, การศัลยกรรม, กายภาพบำบัด ฯลฯ

