



คู่มือประชาชน

การปฏิบัติงาน

กองสวัสดิการสังคม



กองสวัสดิการสังคม อบต.ห้วยหินลาด

ติดต่อ
กองสวัสดิการสังคม
อบต.ห้วยหินลาด
โทร 043-030117 ต่อ 17

กองสวัสดิการสังคม

- การลงทะเบียนรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓
- การทำบัตรคนพิการ และการลงทะเบียนเพื่อรับเงินเบี้ยยังชีพความพิการ
- การขอรับเงินค่าจัดการศพผู้สูงอายุ ตามประเพณี (เงินช่วยเหลือ ๓,๐๐๐ บาท)
- การลงทะเบียนโครงการเงินอุดหนุน เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด (๖๐๐ บาทต่อเดือน)
- การกู้ยืมเงินกองทุนผู้สูงอายุ



การลงทะเบียน



เพื่อรับเงิน

เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

ประจำปีงบประมาณ 2567

เอกสาร ที่ใช้ประกอบการกู้



1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
2. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
3. สำเนาบัตรประจำตัวคู่สมรส และทะเบียนบ้าน (ถ้ามี)
4. หนังสือรับรองเงินเดือน (ซึ่งออกให้ไม่เกิน 90 วัน) หรือสลิปเงินเดือนย้อนหลัง 3 เดือนของผู้ค้ำประกัน

การให้บริการ กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพ

1. ให้กู้ยืมเงินรายบุคคล ได้คนละไม่เกิน 30,000 บาท
2. ให้กู้ยืมเป็นรายกลุ่มๆ ละไม่น้อยกว่า 5 คน
ได้กลุ่มละไม่เกิน 100,000 บาท

การกู้ยืม

รายบุคคลและรายกลุ่ม

ต้องชำระคืนเป็นรายงวด

ภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี

โดยไม่มีดอกเบี้ย

ลงทะเบียนได้ที่

กองสวัสดิการสังคม อบต.ห้วยหินลาด

โทร 043-030117 ต่อ 17



ให้บริการกู้ยืมเงินทุน ประกอบอาชีพ

คุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ขอรับการสนับสนุน

ผู้ขอกู้ยืม

1. อายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป
2. แข็งแรงสามารถประกอบอาชีพได้
3. มีสถานที่ในการประกอบอาชีพ
4. ไม่อยู่ระหว่างเป็นลูกหนี้กองทุน

ผู้ค้ำประกัน

1. อายุไม่เกิน 59 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป
2. มีเงินเดือนประจำ
3. ภูมิลำเนาอยู่ใกล้เคียงกับผู้ขอกู้
4. ไม่อยู่ระหว่างค้ำประกันให้กับผู้กู้ยืมรายอื่น



คุณสมบัติในการลงทะเบียน

- (๑) มีสัญชาติไทย
- (๒) มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยหินลาดตามทะเบียนบ้าน
- (๓) ผู้สูงอายุมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ที่ยังไม่เคยลงทะเบียนขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่จะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ใน ๒๕๖๗
- (๔) **เกิดก่อนวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๐๗** หรือผู้ที่ย้ายทะเบียนบ้านมาใหม่ (ในกรณีที่ในทะเบียนราษฎรไม่ปรากฏ วันที่เดือนเกิดให้ถือว่าบุคคลนั้นเกิดใน วันที่ ๑ มกราคมของปีนั้น)

เอกสารที่ใช้ในการลงทะเบียน

- (๑) บัตรประจำตัวประชาชน ตัวจริง
- (๒) ทะเบียนบ้านตัวจริง
- (๓) สมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร ได้ทุกธนาคาร



เปิดรับลงทะเบียน ๒ ช่วง

ช่วงที่ 1 ระหว่างเดือนตุลาคม 2565 – พฤศจิกายน 2565

ช่วงที่ 2 ระหว่างเดือนมกราคม 2566 – กันยายน 2566

เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ สัญชาติไทย ไม่เป็นผู้ได้รับ สวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ที่ได้จัดให้ อย่างเป็นประจำ จะได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพเป็นราย เดือนตลอดชีวิต โดยแบ่งตามช่วงอายุแบบขั้นบันได ดังนี้

อายุ 60-69 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 600 บาทต่อเดือน

อายุ 70-79 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 700 บาทต่อเดือน

อายุ 80-89 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 800 บาทต่อเดือน

อายุ 90 ปีขึ้นไป ให้ได้รับเงินคนละ 1000 บาทต่อ

**เงินเบี้ยยังชีพจะโอนเข้าบัญชีธนาคาร
ทุกวันที่ ๑๐ ของทุกเดือน**

ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป



เอกสารประกอบการลงทะเบียน

- 1 แบบคำร้องขอลงทะเบียน (ดร.01)
- 2 แบบรับรองสถานะของครัวเรือน (ดร.02)
- 3 บัตรประจำตัวประชาชนของผู้ปกครอง
- 4 สูติบัตรเด็กแรกเกิด
- 5 สำเนาเอกสาร หรือบัตรข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ บัตรแสดงสถานะหรือตำแหน่ง หรือเอกสารอื่นใด ที่แสดงตนของผู้รับรองคนที่ 1 และผู้รับรองคนที่ 2

การรับรองสถานะครัวเรือน

ผู้รับรองคนที่ ๑ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.)

ผู้รับรองคนที่ ๒ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ข้าราชการ หรือพนักงานส่วนท้องถิ่น



โครงการ เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

ภายใต้บันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการความร่วมมือการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต



คุณสมบัติของผู้ลงทะเบียน

๑. ผู้ปกครองที่เป็นคนเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด
๒. เด็กแรกเกิดต้องอาศัยอยู่ร่วมด้วย
๓. อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้ต่ำ (สมาชิกครัวเรือนรายได้เฉลี่ยไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท/คน/ปี)
๔. ผู้ปกครองรับเงินผ่านบัญชีที่ **ผูกบริการพร้อมเพย์กับเลขบัตรประชาชน เท่านั้น**

เด็กแรกเกิด



๑. อายุไม่เกิน ๖ ปีบริบูรณ์ มีสัญชาติไทย
๒. อาศัยอยู่กับผู้ปกครองในครัวเรือนที่มีรายได้ต่ำ



การทำบัตรคนพิการ

และ

การลงทะเบียนเพื่อรับเงิน

เบี้ยยังชีพความพิการ



เอกสารการทำบัตรพิการ

ทำบัตรประจำตัวคนพิการ ต้องใช้อะไรบ้าง ?



1. บัตรประชาชน
คนพิการ



2. ทะเบียนบ้าน
คนพิการ

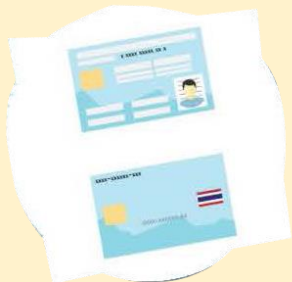


3. รูปถ่าย 2 ใบ
ขนาด 2 นิ้ว



4. เอกสารรับรอง
คนพิการ

หลักฐานผู้ดูแลคนพิการ เตรียมอะไรบ้าง ?



1. สำเนาบัตรประชาชน
ของผู้ดูแลคนพิการ



2. สำเนาทะเบียนบ้าน
ของผู้ดูแลคนพิการ



โครงการเงินอุดหนุน
การลงทะเบียน
เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

การขอรับเงิน ค่าจัดการศพ ผู้สูงอายุตามประเพณี



การสงเคราะห์การจัดการศพตามประเพณี

ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

๑. มีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป

๒. มีสัญชาติไทย

๓. ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชนกระทรวงมหาดไทย หรือ กรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา

๔. ไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่มีฐานะยากจนไม่สามารถจัดการ ศพตามประเพณีได้ผู้สูงอายุยากจนและไม่ได้รับการสำรวจข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา ให้ นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือประธานชุมชน ผู้อำนวยการสำนักงานเขต นายอำเภอ หรือนายกเมืองพัทยา เป็นผู้ออกหนังสือรับรอง จะได้รับรับการช่วยเหลือรายละ ๓,๐๐๐ บาท



เอกสารประกอบด้วย

๑. สำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านผู้เสียชีวิต
๒. สำเนาใบมรณบัตร สำเนาบัตรสวัสดิการ (ถ้ามี)
๓. สำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านผู้ยื่นคำขอ
๔. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร (ออมสิน กรุงไทย ธกส.)
๕. สำเนาบัตรประจำตำแหน่งของผู้รับรอง



ลงทะเบียนภายใน ๖ เดือน
นับจากวันที่เสียชีวิต

การลงทะเบียนเพื่อรับเงิน เบี้ยยังชีพความพิการ

๑. บัตรประจำตัวคนพิการ
๒. ทะเบียนบ้านคนพิการ
๓. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร กรณีรับเงินผ่านธนาคาร (ได้ทุกธนาคาร)

เปิดรับลงทะเบียนตลอดปี

ผู้พิการอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ ได้รับเบี้ยยังชีพความพิการเดือนละ ๑,๐๐๐ บาท

ผู้พิการอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ได้รับเบี้ยยังชีพความพิการเดือนละ ๘๐๐ บาท



ติดต่อ
กองสวัสดิการสังคม
อบต.ห้วยหินลาด
โทร 043-030117 ต่อ 17

กองสวัสดิการสังคม

- การลงทะเบียนรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓
- การทำบัตรคนพิการ และการลงทะเบียนเพื่อรับเงินเบี้ยยังชีพความพิการ
- การขอรับเงินค่าจัดการศพผู้สูงอายุ ตามประเพณี (เงินช่วยเหลือ ๓,๐๐๐ บาท)
- การลงทะเบียนโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด (๖๐๐ บาทต่อเดือน)
- การกู้ยืมเงินกองทุนผู้สูงอายุ

การลงทะเบียน เพื่อรับเงิน



เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ 2567

เอกสาร ที่ใช้ประกอบการกู้



1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
2. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
3. สำเนาบัตรประจำตัวคู่สมรส และทะเบียนบ้าน (ถ้ามี)
4. หนังสือรับรองเงินเดือน (ซึ่งออกให้ไม่เกิน 90 วัน) หรือสลิปเงินเดือนย้อนหลัง 3 เดือนของผู้ค้ำประกัน

การให้บริการ กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพ

1. ให้กู้ยืมเงินรายบุคคล ได้คนละไม่เกิน 30,000 บาท
2. ให้กู้ยืมเป็นรายกลุ่มๆ ละไม่น้อยกว่า 5 คน
ได้กลุ่มละไม่เกิน 100,000 บาท

“ **การกู้ยืม**
รายบุคคลและรายกลุ่ม
ต้องชำระคืนเป็นรายงวด
ภายในระยะเวลาไม่เกิน **3** ปี
โดยไม่มีดอกเบี้ย ”

ลงทะเบียนได้ที่

กองสวัสดิการสังคม อบต.ห้วยหินลาด

โทร 043-030117 ต่อ 17



ให้บริการกู้ยืมเงินทุน ประกอบอาชีพ

คุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ขอรับการสนับสนุน
ผู้ขอกู้ยืม

1. อายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป
2. แข็งแรงสามารถประกอบอาชีพได้
3. มีสถานที่ในการประกอบอาชีพ
4. ไม่อยู่ระหว่างเป็นลูกหนี้กองทุน

ผู้ค้ำประกัน

1. อายุไม่เกิน 59 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป
2. มีเงินเดือนประจำ
3. ภูมิลำเนาอยู่ใกล้เคียงกับผู้ขอกู้
4. ไม่อยู่ระหว่างค้ำประกันให้กับผู้กู้ยืมรายอื่น



คุณสมบัติในการลงทะเบียน

- (๑) มีสัญชาติไทย
- (๒) มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยหินลาดตามทะเบียนบ้าน
- (๓) ผู้สูงอายุมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ที่ยังไม่เคยลงทะเบียนขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่จะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ใน ๒๕๖๗
- (๔) **เกิดก่อนวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๐๗** หรือผู้ที่ย้ายทะเบียนบ้านมาใหม่ (ในกรณีที่ในทะเบียนราษฎรไม่ปรากฏ วันที่เดือนเกิดให้ถือว่าบุคคลนั้นเกิดใน วันที่ ๑ มกราคมของปีนั้น)

เอกสารที่ใช้ในการลงทะเบียน

- (๑) บัตรประจำตัวประชาชน ตัวจริง
- (๒) ทะเบียนบ้านตัวจริง
- (๓) สมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร ได้ทุกธนาคาร



เปิดรับลงทะเบียน ๒ ช่วง

ช่วงที่ 1 ระหว่างเดือนตุลาคม 2565 – พฤศจิกายน 2565

ช่วงที่ 2 ระหว่างเดือนมกราคม 2566 – กันยายน 2566

เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ สัญชาติไทย ไม่เป็นผู้ได้รับ สวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ที่ได้จัดให้ อย่างเป็นประจำ จะได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพเป็นราย เดือนตลอดชีวิต โดยแบ่งตามช่วงอายุแบบขั้นบันได ดังนี้

อายุ 60-69 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 600 บาทต่อเดือน

อายุ 70-79 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 700 บาทต่อเดือน

อายุ 80-89 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 800 บาทต่อเดือน

อายุ 90 ปีขึ้นไป ให้ได้รับเงินคนละ 1000 บาทต่อ

**เงินเบี้ยยังชีพจะโอนเข้าบัญชีธนาคาร
ทุกวันที่ ๑๐ ของทุกเดือน**

ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป



เอกสารประกอบการลงทะเบียน

- 1 แบบคำร้องขอลงทะเบียน (ดร.01)
- 2 แบบรับรองสถานะของครัวเรือน (ดร.02)
- 3 บัตรประจำตัวประชาชนของผู้ปกครอง
- 4 สูติบัตรเด็กแรกเกิด
- 5 สำเนาเอกสาร หรือบัตรข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ บัตรแสดงสถานะหรือตำแหน่ง หรือเอกสารอื่นใด ที่แสดงตนของผู้รับรองคนที่ 1 และผู้รับรองคนที่ 2

การรับรองสถานะครัวเรือน

ผู้รับรองคนที่ ๑ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.)

ผู้รับรองคนที่ ๒ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ข้าราชการ หรือพนักงานส่วนท้องถิ่น



โครงการ เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

ภายใต้บันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการความร่วมมือการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต



คุณสมบัติของผู้ลงทะเบียน

๑. ผู้ปกครองที่เป็นคนเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด
๒. เด็กแรกเกิดต้องอาศัยอยู่ร่วมด้วย
๓. อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้ต่ำ (สมาชิกครัวเรือนรายได้เฉลี่ยไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท/คน/ปี)
๔. ผู้ปกครองรับเงินผ่านบัญชีที่ **ผูกบริการพร้อมเพย์กับเลขบัตรประชาชน เท่านั้น**

เด็กแรกเกิด



๑. อายุไม่เกิน ๖ ปีบริบูรณ์ มีสัญชาติไทย
๒. อาศัยอยู่กับผู้ปกครองในครัวเรือนที่มีรายได้ต่ำ



การทำบัตรคนพิการ

และ

การลงทะเบียนเพื่อรับเงิน เบี้ยยังชีพความพิการ



เอกสารการทำบัตรพิการ

ทำบัตรประจำตัวคนพิการ ต้องใช้อะไรบ้าง ?



1. บัตรประชาชน
คนพิการ



2. ทะเบียนบ้าน
คนพิการ



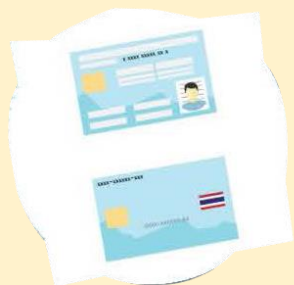
3. รูปถ่าย 2 ใบ
ขนาด 2 นิ้ว



4. เอกสารรับรอง
คนพิการ



หลักฐานผู้ดูแลคนพิการ เทรื่องอะไรบ้าง ?



1. สำเนาบัตรประชาชน
ของผู้ดูแลคนพิการ



2. สำเนาทะเบียนบ้าน
ของผู้ดูแลคนพิการ



การลงทะเบียน โครงการเงินอุดหนุน เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

การขอรับเงิน ค่าจัดการศพ ผู้สูงอายุตามประเพณี



การสงเคราะห์การจัดการศพตามประเพณี

ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

๑. มีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป

๒. มีสัญชาติไทย

๓. ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชนกระทรวงมหาดไทย หรือ กรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา

๔. ไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่มีฐานะยากจนไม่สามารถจัดการ ศพตามประเพณีได้ผู้สูงอายุยากจนและไม่ได้รับการสำรวจข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา ให้ นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือประธานชุมชน ผู้อำนวยการสำนักงานเขต นายอำเภอ หรือนายกเมืองพัทยา เป็นผู้ออกหนังสือรับรอง จะได้รับรับการช่วยเหลือรายละ ๓,๐๐๐ บาท



เอกสารประกอบด้วย

๑. สำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านผู้เสียชีวิต
๒. สำเนาใบมรณบัตร สำเนาบัตรสวัสดิการ (ถ้ามี)
๓. สำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านผู้ยื่นคำขอ
๔. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร (ออมสิน กรุงไทย ธกส.)
๕. สำเนาบัตรประจำตำแหน่งของผู้รับรอง



ลงทะเบียนภายใน ๖ เดือน
นับจากวันที่เสียชีวิต

การลงทะเบียนเพื่อรับเงิน เบี้ยยังชีพความพิการ

๑. บัตรประจำตัวคนพิการ
๒. ทะเบียนบ้านคนพิการ
๓. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร กรณีรับเงินผ่านธนาคาร (ได้ทุกธนาคาร)

เปิดรับลงทะเบียนตลอดปี

ผู้พิการอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ ได้รับเบี้ยยังชีพความพิการเดือนละ ๑,๐๐๐ บาท

ผู้พิการอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ได้รับเบี้ยยังชีพความพิการเดือนละ ๘๐๐ บาท



การลงทะเบียนเพื่อรับเงิน เบี้ยยังชีพความพิการ

๑. บัตรประจำตัวคนพิการ
๒. ทะเบียนบ้านคนพิการ
๓. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร กรณีรับเงินผ่านธนาคาร (ได้ทุกธนาคาร)

เปิดรับลงทะเบียนตลอดปี

ผู้พิการอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ ได้รับเบี้ยยังชีพความพิการเดือนละ ๑,๐๐๐ บาท

ผู้พิการอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ได้รับเบี้ยยังชีพความพิการเดือนละ ๘๐๐ บาท



เอกสารประกอบด้วย

๑. สำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านผู้เสียชีวิต
๒. สำเนาใบมรณบัตร สำเนาบัตรสวัสดิการ (ถ้ามี)
๓. สำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านผู้ยื่นคำขอ
๔. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร (ออมสิน กรุงไทย ธกส.)
๕. สำเนาบัตรประจำตำแหน่งของผู้รับรอง



ลงทะเบียนภายใน ๖ เดือน
นับจากวันที่เสียชีวิต

การลงทะเบียนเพื่อรับเงิน เบี้ยยังชีพความพิการ

๑. บัตรประจำตัวคนพิการ
๒. ทะเบียนบ้านคนพิการ
๓. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร กรณีรับเงินผ่านธนาคาร (ได้ทุกธนาคาร)

เปิดรับลงทะเบียนตลอดปี

ผู้พิการอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ ได้รับเบี้ยยังชีพความพิการเดือนละ ๑,๐๐๐ บาท

ผู้พิการอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ได้รับเบี้ยยังชีพความพิการเดือนละ ๘๐๐ บาท



เอกสารทำบัตรเติม
งานข้างย่น



โครงการเงินอุดหนุน
การลงทะเบียน
เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

การขอรับเงิน ค่าจัดการศพ ผู้สูงอายุตามประเพณี



การสงเคราะห์การจัดการศพตามประเพณี

ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

๑. มีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป

๒. มีสัญชาติไทย

๓. ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชนกระทรวงมหาดไทย หรือ กรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา

๔. ไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่มีฐานะยากจนไม่สามารถจัดการ ศพตามประเพณีได้ผู้สูงอายุยากจนและไม่ได้รับการสำรวจข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา ให้ นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือประธานชุมชน ผู้อำนวยการสำนักงานเขต นายอำเภอ หรือนายกเมืองพัทยา เป็นผู้ออกหนังสือรับรอง จะได้รับรับการช่วยเหลือรายละ ๓,๐๐๐ บาท



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

เขียนตามคำบอก

เอกสารประกอบด้วย

๑. สำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านผู้เสียชีวิต
๒. สำเนาใบมรณบัตร สำเนาบัตรสวัสดิการ (ถ้ามี)
๓. สำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านผู้ยื่นคำขอ
๔. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร (ออมสิน กรุงไทย ธกส.)
๕. สำเนาบัตรประจำตำแหน่งของผู้รับรอง



ลงทะเบียนภายใน ๖ เดือน
นับจากวันที่เสียชีวิต



การลงทะเบียน
ใบมรณบัตร
เป็นเอกสารที่จำเป็น

คุณสมบัติในการลงทะเบียน

- (๑) มีสัญชาติไทย
- (๒) มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยหินลาดตามทะเบียนบ้าน
- (๓) ผู้สูงอายุมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ที่ยังไม่เคยลงทะเบียนขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่จะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ใน ๒๕๖๗
- (๔) **เกิดก่อนวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๐๗** หรือผู้ที่ย้ายทะเบียนบ้านมาใหม่ (ในกรณีที่ในทะเบียนราษฎรไม่ปรากฏ วันที่เดือนเกิดให้ถือว่าบุคคลนั้นเกิดใน วันที่ ๑ มกราคมของปีนั้น)

เอกสารที่ใช้ในการลงทะเบียน

- (๑) บัตรประจำตัวประชาชน ตัวจริง
- (๒) ทะเบียนบ้านตัวจริง
- (๓) สมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร ได้ทุกธนาคาร



เปิดรับลงทะเบียน ๒ ช่วง

ช่วงที่ 1 ระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๕ – พฤศจิกายน ๒๕๖๕

ช่วงที่ 2 ระหว่างเดือนมกราคม ๒๕๖๖ – กันยายน ๒๕๖๖

การสงเคราะห์การจัดการศพตามประเพณี

ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. มีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป
2. มีสัญชาติไทย
3. ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชนกระทรวงมหาดไทย หรือ กรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา
4. ไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่มีฐานะยากจนไม่สามารถจัดการ ศพตามประเพณีได้ผู้สูงอายุยากจนและไม่ได้รับการสำรวจข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา ให้ นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือประธานชุมชน ผู้อำนวยการสำนักงานเขต นายอำเภอ หรือนายกเมืองพัทยา เป็นผู้ออกหนังสือรับรอง จะได้รับการช่วยเหลือรายละ 3,000 บาท

สารบัญ

ทำความรู้จักกับผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

เทคนิคการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

สิทธิผู้สูงอายุ



สิทธิผู้สูงอายุ

ด้านการช่วยเหลือ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกละเมิดกรรม
กรณีผู้สูงอายุที่ถูกละเมิดกรรม
แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ ด้วย
กฎหมายและถูกทอดทิ้ง จะได้รับ
การช่วยเหลือตาม ประกาศ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนด
หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการ
คุ้มครอง การ ส่งเสริม และการ
สนับสนุนการช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับ อันตรายจากการถูกละเมิด
กรรม หรือถูกแสวงหาผลประโยชน์ โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูก
ทอดทิ้ง และการให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องใน
ทางการแก้ไขปัญหา ครอบครัว



สายด่วนโทร 1300

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคน
เข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมาย
ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้
เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของ
ร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆด้าน ทำให้เกิดปัญหา
ทางด้านจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนิน
ชีวิตประจำวันต่อไปได้



ดังนั้น การเรียนรู้และทำความเข้าใจ จึงมีความสำคัญในการ
เตรียมความพร้อมให้สามารถปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลง
ต่างๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ครอบครัวและผู้ดูแลผู้สูงอายุยังจำเป็น
ต้องเข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุและหาแนวทาง
ช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี
สามารถดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ผิวหนัง จะแห้ง บางลง เหี่ยวย่น และ หลุดลอกได้ง่าย เกิดจากไขมันใต้ผิวหนังลดลงผิวแห้ง ทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย เมื่อผิวบางลง ผู้สูงอายุจะหนาวง่าย และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ควรอาบน้ำร้อนหรืออุ่นเวลาที่อากาศหนาว ควรเลือกใช้สบู่เด็กหรือมีส่วนผสมของน้ำมันธรรมชาติในการอาบน้ำหรือชำระร่างกายด้วยน้ำธรรมดาก็เพียงพอ

ผม จะมีสีขาวหรือเรียกว่า ผมหงอก เกิดจากรากผมไม่สร้างเม็ด สี อีกทั้งผมจะบางลงและหลุดร่วงง่าย ดังนั้นควรให้ผู้สูงอายุใช้แชมพู ชนิดอ่อน เช่น แชมพูสำหรับเด็ก ตัดผมสั้นอยู่เสมอเพื่อดูแลและทำ ความสะอาดได้ง่าย อาจใช้มีอนวดศีรษะ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือด



กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ซึ่งสาเหตุเกิดจากการทำงานของกระเพาะปัสสาวะและ กล้ามเนื้อหูรูดเริ่มเสื่อมสภาพ บางรายอาจมีการบีบตัวของ กระเพาะปัสสาวะบ่อยเกินไป โดยไม่สามารถควบคุมได้ หรือเกิดจากการรับประทานยาที่มีผลต่อการขับปัสสาวะ ส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน และการเข้าสังคม



ท้องผูก



ในช่วงวัยสูงอายุนั้น มักมีปัญหาในการขับถ่าย หากผู้สูงอายุ เริ่มถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปวดท้องอยากถ่าย แต่ถ่ายไม่ออก ใช้เวลาในการเบ่งถ่ายนาน อุจจาระแข็ง นั่นเป็น สัญญาณที่แสดงว่าผู้สูงอายุเริ่มมีอาการ ท้องผูก ในบางรายที่อาการท้องผูกรุนแรง อาจเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งลำไส้ ลำไส้อักเสบ หรือลำไส้อุดตันได้

จมูก การได้กลิ่นต่างๆ ลดลง ไม่สามารถแยกกลิ่นที่คุ้นเคยได้ บางครั้งอาจไม่ได้กลิ่นอาหารที่เริ่มบูดเน่า ผู้สูงอายุอาจรับประทาน เข้าไปทำให้ท้องเสียได้ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารสดใหม่เสมอ และไม่ควรรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่ค้างคืนไว้นาน

สายตา ประสาทสัมผัสในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะ ในเวลากลางคืน หรือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย หยิบจับสิ่งของไม่ถูก เล่นสตาแข็งขึ้น ความสามารถในการมองเห็นลดลง บางรายมี สายตาวาว มองในระยะใกล้ไม่ชัดเจน

หู ประสาทการรับเสียงเสื่อมลง มีอาการ หูตึง ได้ยินระดับเสียงต่ำชัดกว่าระดับเสียง สูง ดังนั้น การใช้เสียงพูดคุยกับผู้สูงอายุควร พูดใกล้ๆ ไม่ใช่เสียงดังไม่ควรตะโกน แต่ควรพูดด้วยเสียงทุ้ม พูด ช้าๆ และชัดเจน และควรดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุใช้ของแหลม แคะหู เป็นอันตราย เพราะอาจเกิดอันตรายต่อเยื่อหูได้



ปวดข้อเข่า เกิดจากการสลายตัวและการสึกกร่อนของกระดูกอ่อน ผิวข้อ ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อบางลงจนเกิดการเสียดสีกับกระดูก แข็ง ทำให้เกิดอาการปวด บวม อักเสบ และไม่สามารถใช้งานได้ ในที่สุด ดังนั้นผู้สูงอายุจะมีอาการปวดเข่าเวลา เดินหรือเคลื่อนไหว หรือตอนลุกนั่งอาจปวดข้อ อาจมาก จนเดินอย่างปกติไม่ได้ ต้องเดินโยกตัว



ความจำบกพร่อง

เป็นภาวะที่สมองเริ่มถดถอยในการทำงานด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านความคิด และด้านสมาธิ โดยอาการแสดงจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ใช้เวลานานเป็น 10 ปี แต่เมื่ออาการเริ่ม เป็นมากขึ้น จะแสดงออกในเรื่องของการหลงลืม จำไม่ได้จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย

นอนไม่หลับ

แนะนำให้ผู้สูงอายุเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลา และไม่เข้านอนเร็วจนเกินไป เวลานอนที่เหมาะสม คือ ช่วง 3-4 ทุ่ม และตื่นนอนตี 4 – ตี 5

หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน โดยเฉพาะนอนหลังบ่ายสามโมงเย็น ควรหากิจกรรมเบาๆ ทำแก้่วง ไม่ดื่มน้ำในช่วง 4-5 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะจะตื่นมา ปัสสาวะบ่อย



เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม



ดูแลให้ผู้สูงอายุลุก-นั่ง เปลี่ยนท่าทางช้าๆ และให้ผู้สูงอายุ นอนหรือนั่งในท่าที่สบาย หาเวลาว่างฝึกบริหารกล้ามเนื้อลูกตา ผู้สูงอายุที่หน้ามืดเป็นลมบ่อยๆ ให้ดื่มน้ำมากขึ้น เพื่อให้เลือดไม่หนืด ไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น

ริมฝีปาก ผู้สูงอายุจะมีริมฝีปากแห้งและลอกแตกง่าย ผู้สูงอายุควรใช้ลิปสติกมันทาเพื่อให้ปากชุ่มชื้น และดูแลช่องปาก ให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อลดการสะสมของแบคทีเรีย

ฟัน ฟันหลุดหรือหักง่าย บดเคี้ยว อาหารไม่ละเอียด ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนัก บางคนจึงต้องใส่ฟันปลอม ดังนั้นอาหารที่ควรจัดให้ ผู้สูงอายุ ควรเป็นอาหารอ่อน



ลิ้น การรับรสหรือรสชาติอาหารลดลง เมื่อผู้สูงอายุรับประทาน อาหารจะรับรสชาติของอาหารได้ไม่ดี บางครั้งอาจจะเติมน้ำตาล หรือน้ำปลาปรุงรสมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆตามมา ดังนั้น เราควรช่วยดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุปรุงอาหารด้วยน้ำตาลและ น้ำปลามากเกินไป

เบื่ออาหาร

อาการเบื่ออาหารทำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้ น้อยลง หรือบางครั้งไม่อยากจะรับประทานอะไรเลย ซึ่งส่งผลเสีย ต่อ สุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความ ต้องการของร่างกาย เกิดอาการอ่อนเพลีย และอาจทำให้ระบบ ภูมิคุ้มกันลดลง ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อหรือเจ็บป่วยได้ง่าย สาเหตุของอาการเบื่ออาหาร ได้แก่ ประสาทสัมผัสการรับ รสชาติ การรับกลิ่นลดลง ทำให้รู้สึกไม่ได้กลิ่นหอมของอาหาร รับประทานไปแล้วอาหารไม่อร่อย มีแผลในช่องปาก ปวดฟัน ทำ ให้มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร



หัวใจและหลอดเลือด

มีความเสื่อมและยืดหยุ่นน้อยลง บางคน มีไขมันมากทำให้ผนัง หลอดเลือด หนาตัวมากขึ้น



การย่อยอาหาร

น้ำย่อยลดลง ลำไส้หย่อนตัว ทำให้ มักมี อาการท้องอืด แน่นท้อง และ ท้องผูกได้ ผู้สูงอายุจึงควรเคี้ยวให้ ละเอียดและจัด อาหารที่อ่อน ย่อย ง่าย เพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ และเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อ ป้องกันท้องผูก



ความจำบกพร่อง

เป็นภาวะที่สมองเริ่มถดถอยในการทำงานด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านความคิด และด้านสมาธิ โดยอาการแสดงจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ใช้เวลานานเป็น 10 ปี แต่ เมื่ออาการเริ่มเป็นมากขึ้น จะแสดงออกในเรื่องของการหลงลืม จำไม่ได้จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้



ดูแล ให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด หวานจัด และหลีกเลี่ยง ชา กาแฟ รวมทั้งงดสูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์

นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อไม่ให้สมองทำงานหนัก หรือเหนื่อยล้ามากเกินไป หากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำยามว่าง เช่น รดน้ำต้นไม้ พรวนดิน ทำสวน เป็นต้น

การหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มเบาๆ เช่น ลุกจากเตียงแล้วหกล้ม ก้นกระแทก อาจส่งผลทำให้เกิดกระดูกสะโพกหรือกระดูกสันหลังหัก โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน นอกจากนี้การหกล้มศีรษะกระแทกพื้น อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกในสมอง ซึ่งอาการกระดูกสะโพกหัก และเลือดออกในสมองสามารถส่งผลให้เกิด ความพิการและการเสียชีวิตตามมา โดยพบว่า

ผู้สูงอายุที่หกล้มและกระดูกสะโพกหักมีโอกาสเสียชีวิตภายใน 1 ปี ถึงร้อยละ 20

การหกล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกระดูก หรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มี ปัญหาการทรงตัว ปัญหา สายตา การกินยาที่ออกฤทธิ์ต่อ จิตประสาททำให้ ง่วงซึม รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายใน บ้านที่ไม่เหมาะสม ล้วนเป็น ปัจจัยเพิ่มความ เสี่ยงการหกล้ม ในผู้สูงอายุได้



อนาคต

ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตด้วย และควรพยายามเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่างๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความสุขและรู้สึกถึงคุณค่าของตน รวมถึงเตรียม เงินและที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นหลักประกัน ในการดำเนินชีวิต



การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความสามารถในการทรงตัว อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างทางด้านร่างกาย ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบง่ายๆ เพื่อป้องกันการหกล้ม สามารถ ปฏิบัติตามได้ดังนี้

1. ทำบริหารศีรษะ

ยืนตรง มองไปข้างหน้า ค่อยๆ
หันศีรษะไปทางขวาสุดเท่าที่จะ
ทำได้ จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายสุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง



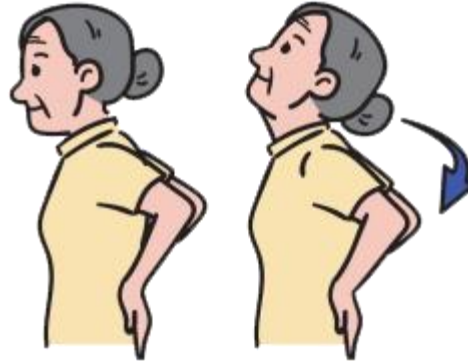
2. ทำบริหารคอ

ยืนตรงมองไปข้างหน้า เอา ปลายนิ้วมือ
ข้างที่ถนัดแตะ บริเวณคาง ใช้มือค่อยๆ ดัน
ให้ศีรษะหงายขึ้นช้าๆ จนสุด และ กลับมา
มองตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



3. ทำยี่ดหลัง

ยืนตรงมองไปข้างหน้า กาง เท้า
กว้างเท่าช่วงไหล่ วางฝ่า มือไว้
ตรงบั้นเอวด้านหลัง ค่อยๆเอนตัว
ไปด้านหลังจน รู้สึกตึง จากนั้น
กลับมาทำยืน ตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



4. ทำบริหารลำตัว

ยืนตรงมองไปข้างหน้า มือ เท้าเอน
บิดลำตัวช่วงบนไป ด้านขวาให้มาก
ที่สุดเท่าที่จะ ทำได้โดยไม่บิดสะโพก
จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไป ด้านซ้าย
ให้มากที่สุดเท่าที่จะ ทำได้ ทำซ้ำ 10
ครั้ง



อาการ

ปัญหาการขยับถ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งของวัยสูงอายุที่ควรให้ความ
ใส่ใจ เพราะบางรายอาจมีปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วน
หนึ่ง อาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการ
ขยับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหา
จะต้องให้การ ดูแลแก้ไขไปตาม
สาเหตุและป้องกันด้วยการออก
กำลังกาย กินผัก ผลไม้ และดื่ม
น้ำให้เพียงพอต่อความต้องการ
ของร่างกาย



อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น
มองเห็นไม่ค่อยชัด หูไม่ได้ยินเสียง การทรงตัวไม่ดี หรือระบบ
ประสาทเสื่อม ทำให้เกิดการหกล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องจัด
สิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ พื้น
ไม่ ลื่นเกินไป มีเครื่องช่วยพยุง เมื่อต้องการและคอยดูแล
ประคอง ผู้สูงอายุในการลุกนั่งหรือเดิน

ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อย สัปดาห์ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที โดยการออกกำลังกายที่ ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยลด ความเสื่อมโทรมของร่างกาย เนื่องจากกระดูกในผู้สูงอายุจะมี สารแคลเซียมลดลง ทำให้เนื้อ กระดูกบางลง แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการ ออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ กระดูกแข็งแรงมากขึ้น



อนามัย

คือการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่ง ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รักษาความสะอาด ของร่างกายอยู่เสมอ รวมทั้ง สังเกตการทำงานของอวัยวะ ต่างๆ ในร่างกาย เช่น การ ขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการ ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

หลัก 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี

อาหาร

ความต้องการสารอาหารต่างๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ควรลด ปริมาณอาหารลง ให้สัมพันธ์กับการใช้พลังงานจริงคือ ประมาณ 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้วันละ 5 จานเล็ก



อากาศ

ออกซิเจนจากอากาศจะช่วยฟอกเลือดให้ บริสุทธิ์ และเลือด จะนำออกซิเจนไปส่ง ให้กับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เพื่อให้เป็น พลังงานอวัยวะจึงทำงานได้ตามปกติ แล้ว ขับคาร์บอนไดออกไซด์ ออกมา เลือดก็นำ กลับไปฟอกใหม่ที่ปอดกลับไปกลับมา การ อยู่ ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้รับอากาศที่ บริสุทธิ์เข้าไปในร่างกายจึงเป็น เรื่อง สำคัญ ส่งผลให้อารมณ์แจ่มใส สุขภาพ แข็งแรงอายุยืนยาว

อดิเรก

ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ ความเหงา เพราะไม่ค่อยเคยกับการอยู่คนเดียวหรืออยู่บ้านเฉยๆ แต่จะเคยชินกับการอยู่ในสังคมที่มีผู้คนมากๆ ในที่ทำงาน ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุมีงานอดิเรกทำ ก็จะช่วยคลายเหงาได้ เช่น การทำงานฝีมือ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร ร้องเพลง เดินรำ การทำกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ การเข้าเป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ เพราะชมรมแต่ละแห่ง จะมีกิจกรรมหลากหลายให้ เลือกทำ เช่น ลีลาศ ดนตรีไทย ถ่ายภาพ ท่องเที่ยว ฝึกอาชีพ เป็นต้น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุได้ค้นพบใน สิ่งที่ตนเองชอบ และเป็นการ สร้างสัมพันธ์ภาพจากการทำ กิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย

อบอุ่น

การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบ อ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้การช่วยเหลือ สมาชิกในครอบครัว และ บุคคลอื่น ยิ้มแย้มไม่หงุดหงิดง่าย ใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น จะทำให้ลูกหลานรู้สึกอบอุ่น และเป็นที่รักของลูกหลาน ลูกหลานอยากแวะมาเยี่ยมเยียน บ่อยๆ ทำให้ผู้สูงอายุและลูกหลานอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



แสงอาทิตย์

การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ 30 นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดีที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนี้ วิตามินดียังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ฮอโมน และกล้ามเนื้อ



อารมณ์

ผู้สูงวัยจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห ง่าย และขึ้นง่าย จึงอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้งได้ง่าย จึงต้องหาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น การยิ้มและหัวเราะจะทำให้ร่างกายผลิตฮอโมนความสุข ชื่อ "เอ็นโดฟิน" ซึ่งช่วยให้สามารถต่อสู้กับความกลัว ความเครียดได้ อีกทั้งทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้นกระตุ้นการเจริญอาหาร และระบบต่างๆ ในร่างกายการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้ ร่างกายสามารถต่อต้านและช่วยบรรเทาอาการกังวล เจ็บปวด และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย

นอนไม่หลับ

แนะนำให้ผู้สูงอายุเข้านอน และตื่นให้เป็นเวลา และไม่เข้า นอนเร็วจนเกินไป เวลา นอนที่เหมาะสม คือ ช่วง 3-4

ทุ่ม และตื่นนอนตี 4 – ตี 5

หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน โดยเฉพาะนอนหลังบ่ายสามโมงเย็น ควรหากิจกรรมเบาๆ ทำแก้ง่วง ไม่ดื่มน้ำในช่วง 4-5 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะจะตื่นมา ปัสสาวะบ่อย



เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม



ดูแลให้ผู้สูงอายุลุก-นั่ง เปลี่ยนท่าทางช้าๆ และให้ผู้สูงอายุ นอนหรือนั่งในท่าที่สบาย หาเวลาว่างฝึกบริหารกล้ามเนื้อลูกตา ผู้สูงอายุที่หน้ามืดเป็นลมบ่อยๆ ให้ดื่มน้ำมากขึ้น เพื่อให้เลือดไม่หนืด ไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น

หัวใจและหลอดเลือด

มีความเสื่อมและยืดหยุ่นน้อยลง บางคน มีไขมันมากทำให้ผนังหลอดเลือด หนาตัวมากขึ้น



การย่อยอาหาร

 ในผู้สูงอายุนั้นกระเพาะอาหาร จะมี

น้ำย่อยลดลง ลำไส้หย่อนตัว ทำให้ มักมี อาการท้องอืด แน่นท้อง และท้องผูกได้ ผู้สูงอายุจึงควรเคี้ยวให้ละเอียดและจัด อาหารที่อ่อน ย่อยง่าย เพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ และเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อป้องกันท้องผูก



กล้ามเนื้อสภาวะไม่อยู่

ซึ่งสาเหตุเกิดจากการทำงานของ
กระเพาะปัสสาวะและ กล้ามเนื้อหูรูด
เริ่มเสื่อมสภาพ บางรายอาจมีการบีบ
ตัวของ กระเพาะปัสสาวะบ่อยเกินไป
โดยไม่สามารถควบคุมได้ หรือเกิด
จากการรับประทานยาที่มีผลต่อการ
ขับปัสสาวะ ส่งผลให้เกิดความ
ยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน
และการเข้าสังคม



ท้องผูก



ในช่วงวัยสูงอายุ นั้น มักมีปัญหาในการ
ขับถ่าย หากผู้สูงอายุ เริ่มถ่ายน้อยกว่า 3
ครั้งต่อสัปดาห์ ปวดท้องอยากถ่าย แต่
ถ่ายไม่ออก ใช้เวลาในการเบ่งถ่ายนาน
อุจจาระแข็ง นั่นเป็น สัญญาณที่แสดงว่า
ผู้สูงอายุเริ่มมีอาการ ท้องผูก ในบางราย
ที่อาการท้องผูกรุนแรง อาจเป็นสาเหตุ
ของการเกิดมะเร็งลำไส้ ลำไส้อักเสบ
หรือลำไส้อุดตันได้

ปวดข้อเข่า เกิดจากการสลายตัวและการสึกกร่อน
ของกระดูกอ่อน ผิวข้อ ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อบางลงจนเกิด
การเสียดสีกับกระดูก แข็ง ทำให้
เกิดอาการปวด บวม อักเสบ และ
ไม่สามารถใช้งานได้ ในที่สุด
ดังนั้นผู้สูงอายุจะมีอาการปวดเข่า
เวลา เดินหรือเคลื่อนไหว หรือตอน
ลุกนั่งอาจปวดข้อ อาจมาก จนเดิน
อย่างปกติไม่ได้ ต้องเดินโยกตัว



ความจำบกพร่อง

เป็นภาวะที่สมองเริ่มถดถอยในการทำงานด้านใดด้านหนึ่ง เช่น
ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านความคิด และด้านสมาธิ โดย
อาการแสดงจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ใช้เวลานานเป็น 10 ปี แต่ เมื่อ
อาการเริ่ม เป็นมากขึ้น จะแสดงออกในเรื่องของการหลงลืม จำ
ไม่ได้จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้

ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

ผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ สัญชาติไทย ไม่เป็นผู้ได้รับ สวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ที่ได้จัดให้อย่างเป็น ประจำ จะได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพเป็นราย เดือนตลอด ชีวิต โดยแบ่งตามช่วงอายุแบบขั้นบันได ดังนี้

อายุ 60-69 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 600 บาทต่อเดือน

อายุ 70-79 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 700 บาทต่อเดือน

อายุ 80-89 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 800 บาทต่อเดือน

อายุ 90 ปีขึ้นไป ให้ได้รับเงินคนละ 1000 บาทต่อ

ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป



สิทธิผู้สูงอายุ

ด้านการช่วยเหลือ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม

กรณีผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ ด้วยกฎหมายและถูกทอดทิ้ง จะได้รับการช่วยเหลือตาม ประกาศ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการ คຸ້ມครอง การ ส่งเสริม และการ สนับสนุนการช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับ อันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาผลประโยชน์ โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง และการให้คำแนะนำ ปຣึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางการแก้ไขปัญหาคຸ້ມครอง



สายด่วนโทร 1300

ด้านกองทุนผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุได้รับการให้กู้ยืมเงินทุนประกอบ อาชีพรายบุคคล และรายกลุ่ม สำหรับ ผู้สูงอายุ โดยต้อง ชำระคืนเป็นรายงวด ภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย

เอกสารที่ใช้

1. สำเนาบัตรประชาชนของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
2. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
3. สำเนาบัตรประจำตัวคู่สมรส และทะเบียนบ้าน (ถ้ามี)
4. หนังสือรับรองเงินเดือน (ซึ่งออกให้ไม่เกิน 90 วัน) หรือ สลิปเงินเดือน เดือนล่าสุดของผู้ค้ำประกัน



การสงเคราะห์การจัดการศพตามประเพณี

ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. มีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป
2. มีสัญชาติไทย
3. ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชนกระทรวงมหาดไทย หรือ กรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา
4. ไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่มีฐานะยากจนไม่สามารถจัดการ ศพตามประเพณีได้ผู้สูงอายุยากจนและไม่ได้รับการสำรวจข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา ให้ นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือประธานชุมชน ผู้อำนวยการสำนักงานเขต นายอำเภอ หรือนายกเมืองพัทยา เป็นผู้ออกหนังสือรับรอง จะได้รับการช่วยเหลือรายละ 3,000 บาท

สารบัญ

ทำความรู้จักกับผู้สูงอายุ
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
เทคนิคการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข
สิทธิผู้สูงอายุ



ความรู้จักกับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุในสังคมเพิ่มมากขึ้น ทั้งในชุมชน สถานที่ต่างๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ รถประจำทาง เป็นต้น หรือแม้กระทั่งในครอบครัวของเรา รวมถึง ตัวเรา ที่ยิ่งนับวันก็ยิ่งเข้าใกล้วัยสูงอายุมากขึ้นทุกที

ดังนั้น **“การเรียนรู้และเข้าใจวัยสูงอายุ”**จึงไม่ใช่เรื่อง ไกลตัว การเข้าใจธรรมชาติแห่งการสูงวัย จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้เราทุกคนได้ตระหนัก และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงสู่ การสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งยังทำให้เกิดความเข้าใจ ต่อสมาชิกในครอบครัว สามารถให้การดูแล ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและนำมาซึ่งความสุขและ ความอบอุ่นใจของ ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวทุกคน รวมทั้ง ทำให้เกิดความเข้าใจ ผู้สูงอายุในสังคมด้วย เช่นกัน

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆด้าน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้



ดังนั้น การเรียนรู้และทำความเข้าใจ จึงมีความสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้สามารถปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ครอบครัวและผู้ดูแลผู้สูงอายุยังจำเป็นต้องเข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุและหาแนวทางช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

ผิวหนัง จะ แห้ง บางลง เหี่ยวย่น และ หลุดลอกได้ง่าย เกิดจากไขมันใต้ผิวหนังลดลงผิวแห้ง ทำให้เกิดอาการคันตาม ร่างกาย เมื่อผิวบางลง ผู้สูงอายุจะหนาวง่าย และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ควรอาบน้ำร้อนหรืออุ่นเวลาที่อากาศหนาว ควรเลือกใช้สบู่เด็กหรือมีส่วนผสมของน้ำมันธรรมชาติในการอาบน้ำหรือชำระร่างกายด้วยน้ำธรรมดาที่เพียงพอ

ผม จะ แห้ง บางลง เหี่ยวย่น และ หลุดลอกได้ง่าย เกิดจากไขมันใต้ผิวหนังลดลงผิวแห้ง ทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย เมื่อผิวบางลง ผู้สูงอายุจะหนาวง่าย และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ควรอาบน้ำร้อนหรืออุ่นเวลาที่อากาศหนาว ควรเลือกใช้สบู่เด็กหรือมีส่วนผสมของน้ำมันธรรมชาติในการ อาบน้ำหรือชำระร่างกายด้วยน้ำธรรมดาก็เพียงพอ



ริมฝีปาก ผู้สูงอายุจะมีริมฝีปากแห้งและลอกแตกง่าย ผู้สูงอายุควรใช้ลิปสติกมันทาเพื่อให้ปากชุ่มชื้น และดูแลช่องปาก ให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อลดการสะสมของแบคทีเรีย

ฟัน ฟันหลุดหรือหักง่าย บดเคี้ยว อาหารไม่ละเอียด ทำให้ระบบทางเดินอาหาร ทำงานหนัก บางคนจึงต้องใส่ ฟันปลอม ดังนั้นอาหารที่ควร จัดให้ผู้สูงอายุ ควรเป็น อาหารอ่อน



ลิ้น การรับรสหรือรสชาติอาหารลดลง เมื่อผู้สูงอายุ รับประทาน อาหารจะรับรสชาติของอาหารได้ไม่ดี บางครั้ง อาจจะเติมน้ำตาล หรือน้ำปลาปรุงรสมากเกินไป ทำให้เกิด ปัญหาสุขภาพต่างๆตามมา ดังนั้น เราควรช่วยดูแลไม่ให้ ผู้สูงอายุปรุงอาหารด้วยน้ำตาลและ น้ำปลามากเกินไป

จมูก การได้กลิ่นต่างๆ ลดลง ไม่สามารถแยกกลิ่นที่ ค่อนข้างได้ บางครั้งอาจไม่ได้กลิ่นอาหารที่เริ่มบูดเน่า ผู้สูงอายุอาจรับประทาน เข้าไปทำให้ท้องเสียได้ผู้สูงอายุ ควรรับประทานอาหารสดใหม่เสมอ และไม่ควรให้ผู้สูงอายุ รับประทานอาหารที่ค้างคืนไว้นาน

สายตา ประสาทสัมผัสในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะ ในเวลากลางคืน หรือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย หยิบ จับสิ่งของไม่ถูก เลนส์ตาแข็งขึ้น ความสามารถในการ มองเห็นลดลง บางรายมี สายตาวาว มองในระยะใกล้ไม่ ชัดเจน



หู ประสาทการรับเสียงเสื่อมลง มีอาการ หูตึง ได้ยินระดับเสียงต่ำชัดกว่าระดับเสียง สูง ดังนั้น การใช้เสียงพูดคุยกับผู้สูงอายุ ควรพูดใกล้ๆ ไม่ใช่เสียงดัง ไม่ควรตะโกน แต่ควรพูดด้วยเสียงทุ้ม พูด ช้าๆ และ ชัดเจน และควรดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุใช้ของ แหลม แคะหู เป็นอันตราย เพราะอาจเกิด อันตรายต่อเยื่อหูได้

หัวใจและหลอดเลือด

หลอดเลือดแดงแข็งตัวมีความเสื่อมและยืดหยุ่นน้อยลง บางคน มีไขมันมากทำให้ผนังหลอดเลือด หนาตัวมากขึ้น ทำให้เกิดความดันโลหิต สูงได้ เมื่อ



หัวใจทำงานหนัก ส่งผลให้มี โอกาสเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย อีกทั้งผู้สูงอายุมีหลอดเลือดฝอยเปราะ ทำให้เกิดรอยฟกช้ำได้ง่ายขึ้น

การย่อยอาหาร

ในผู้สูงอายุนั้นกระเพาะอาหาร จะมีน้ำย่อยลดลง ลำไส้หย่อนตัว ทำให้มักมี อาการท้องอืด แน่นท้อง และท้องผูกได้ ผู้สูงอายุจึงควรเคี้ยวให้ละเอียดและจัด อาหารที่อ่อน ย่อยง่าย เพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ และเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อป้องกันท้องผูก



ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย

นอนไม่หลับ

แนะนำให้ผู้สูงอายุเข้านอน และตื่นให้เป็นเวลา และไม่เข้านอนเร็วจนเกินไป เวลาอนอนที่เหมาะสม คือ ช่วง 3-4 ทุ่ม และตื่นนอนตี 4 – ตี 5

หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน โดยเฉพาะนอนหลังบ่ายสามโมงเย็น ควรหากิจกรรมเบาๆ ทำแก่ง่วง ไม่ดื่ม น้ำในช่วง 4-5 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะจะตื่นมา ปัสสาวะบ่อย



เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม

ดูแลให้ผู้สูงอายุลุก-นั่ง เปลี่ยนท่าทางช้าๆ และให้ผู้สูงอายุ นอนหรือนั่งในท่าที่สบาย หาเวลาว่างฝึกบริหารกล้ามเนื้อลูกตา ผู้สูงอายุที่หน้ามืดเป็นลมบ่อยๆ ให้ดื่ม น้ำมากขึ้น เพื่อให้เลือดไม่หนืด ไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น



ปวดข้อเข่า

เกิดจากการสลายตัวและการสึกกร่อนของกระดูกข้อเข่าที่อายุมากขึ้น ทำให้กระดูกอ่อนบริเวณข้อเข่าเกิดอาการปวด บวม อักเสบ และไม่สามารถใช้งานได้ ในที่สุด ดังนั้นผู้สูงอายุจะมีอาการปวดเข่า เวลา เดินหรือเคลื่อนไหว หรือตอนลุกนั่งอาจปวดข้อ อาจมาก จนเดินอย่างปกติไม่ได้ ต้องเดินโยกตัว



ความจำบกพร่อง

เป็นภาวะที่สมองเริ่มถดถอยในการทำงานด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านความคิด และด้านสมาธิ โดยอาการแสดงจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ใช้เวลานานเป็น 10 ปี แต่ เมื่ออาการเริ่ม เป็นมากขึ้น จะแสดงออกในเรื่องของการหลงลืม จำไม่ได้จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้

กล้ามเนื้อสภาวะไม่อยู่

มักเกิดในผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่า ผู้สูงอายุเพศชาย ซึ่งสาเหตุเกิดจากการทำงานของกระเพาะปัสสาวะและ กล้ามเนื้อหูรูดเริ่มเสื่อมสภาพ บางรายอาจมีการบีบตัวของ กระเพาะปัสสาวะบ่อยเกินไป โดยไม่สามารถควบคุมได้ หรือเกิดจากการรับประทานยาที่มีผลต่อการขับปัสสาวะ ส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน และการเข้าสังคม



ท้องผูก



ในช่วงวัยสูงอายุ นั้น มักมีปัญหาในการขับถ่าย หากผู้สูงอายุ เริ่มถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปวดท้องอยากถ่าย แต่ถ่ายไม่ออก ใช้เวลาในการเบ่งถ่ายนาน อูจจจะแข็ง นั่นเป็น สัญญาณที่แสดงว่าผู้สูงอายุเริ่มมีอาการ ท้องผูก ในบางรายที่อาการท้องผูกรุนแรง อาจเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งลำไส้ ลำไส้อักเสบ หรือลำไส้อุดตันได้

สิทธิผู้สูงอายุ

ด้านการช่วยเหลือ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกละเมิด

กรณีผู้สูงอายุที่ถูกละเมิด
แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ ด้วย
กฎหมายและถูกทอดทิ้ง จะได้รับ
การช่วยเหลือตาม ประกาศ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนด
หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการ
คุ้มครอง การ ส่งเสริม และการ
สนับสนุนการช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับ อันตรายจากการถูกละเมิด
กรรม หรือถูกแสวงหาผลประโยชน์ โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูก
ทอดทิ้ง และการให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องใน
ทางการแก้ไขปัญหา ครอบครัว



สายด่วนโทร 1300

ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

ผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ สัญชาติไทย ไม่เป็นผู้
ได้รับ สวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของ
รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ที่ได้จัดให้
อย่างเป็น ประจำ จะได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพเป็นราย
เดือนตลอด ชีวิต โดยแบ่งตามช่วงอายุแบบขั้นบันได ดังนี้

อายุ 60-69 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 600 บาทต่อเดือน

อายุ 70-79 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 700 บาทต่อเดือน

อายุ 80-89 ปี ให้ได้รับเงินคนละ 800 บาทต่อเดือน

อายุ 90 ปีขึ้นไป ให้ได้รับเงินคนละ 1000 บาทต่อ

ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป



การสงเคราะห์การจัดการศพตามประเพณี

ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. มีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป
2. มีสัญชาติไทย
3. ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชนกระทรวงมหาดไทย หรือ กรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา
4. ไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่มีฐานะยากจนไม่สามารถจัดการ ศพตามประเพณีได้ผู้สูงอายุยากจนและไม่ได้รับการสำรวจข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา ให้ นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือประธานชุมชน ผู้อำนวยการสำนักงานเขต นายอำเภอ หรือนายกเมืองพัทยา เป็นผู้ออกหนังสือรับรอง จะได้รับการช่วยเหลือรายละ 3,000 บาท

ด้านกองทุนผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุได้รับการให้กู้ยืมเงินทุนประกอบ อาชีพรายบุคคล และรายกลุ่ม สำหรับ ผู้สูงอายุ โดยต้อง ชำระคืนเป็นรายงวด ภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย

เอกสารที่ใช้

1. สำเนาบัตรประชาชนของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
2. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
3. สำเนาบัตรประจำตัวคู่สมรส และทะเบียนบ้าน (ถ้ามี)
4. หนังสือรับรองเงินเดือน (ซึ่งออกให้ไม่เกิน 90 วัน) หรือ สลิปเงินเดือน เดือนล่าสุดของผู้ค้ำประกัน





สมุด

เขียนตามคำบอก

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



สมุด

สมุด

สมุด

เขียนตามคำนำ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

เขียนตามคำนำ

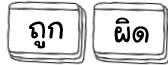
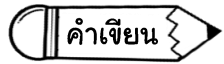




เขียนตามคำบอก



วันที่เดือน.....พ.ศ.



1.		☐	☐	1.	
2.		☐	☐	2.	
3.		☐	☐	3.	
4.		☐	☐	4.	
5.		☐	☐	5.	
6.		☐	☐	6.	
7.		☐	☐	7.	
8.		☐	☐	8.	
9.		☐	☐	9.	
10.		☐	☐	10.	



ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

คะแนน

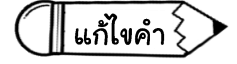
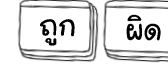
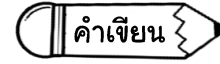
.....



เขียนตามคำบอก



วันที่เดือน.....พ.ศ.



1.		☐	☐	1.	
2.		☐	☐	2.	
3.		☐	☐	3.	
4.		☐	☐	4.	
5.		☐	☐	5.	
6.		☐	☐	6.	
7.		☐	☐	7.	
8.		☐	☐	8.	
9.		☐	☐	9.	
10.		☐	☐	10.	



ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

คะแนน

.....

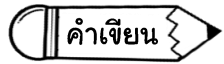




เขียนตามคำบอก



วันที่เดือน.....พ.ศ.



1.		☐	☐	1.	
2.		☐	☐	2.	
3.		☐	☐	3.	
4.		☐	☐	4.	
5.		☐	☐	5.	
6.		☐	☐	6.	
7.		☐	☐	7.	
8.		☐	☐	8.	
9.		☐	☐	9.	
10.		☐	☐	10.	



ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

คะแนน

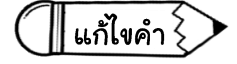
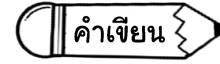
.....



เขียนตามคำบอก



วันที่เดือน.....พ.ศ.



1.		☐	☐	1.	
2.		☐	☐	2.	
3.		☐	☐	3.	
4.		☐	☐	4.	
5.		☐	☐	5.	
6.		☐	☐	6.	
7.		☐	☐	7.	
8.		☐	☐	8.	
9.		☐	☐	9.	
10.		☐	☐	10.	



ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

คะแนน

.....

