

รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาคู่มือแหล่งประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุไทยและครอบครัว
Development of Resource Directory for Thai Older People and Families

โดย

รศ.ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา

ผศ. ดร. สุวิณี วิวัฒน์วานิช

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก

โครงการส่งเสริมการทำงานวิจัยเชิงลึก กลุ่มวิจัยผู้สูงอายุ

กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช ปีงบประมาณ 2553



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาคู่มือแหล่งประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุไทยและครอบครัว
Development of Resource Directory for Thai Older People and Families

โดย

รศ.ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา

ผศ. ดร. สุวิณี วิวัฒน์วานิช

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก

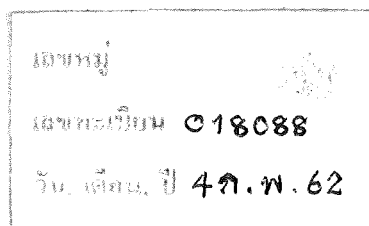
โครงการส่งเสริมการทำงานวิจัยเชิงลึก กลุ่มวิจัยผู้สูงอายุ

กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช ปีงบประมาณ 2553

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัย "การพัฒนาคู่มือแหล่งประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุไทยและครอบครัว" นี้ ได้รับการสนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยภายใต้ โครงการส่งเสริมการทำงานวิจัยเชิงลึก กลุ่มวิจัยผู้สูงอายุ กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช (CU-CLUSTER-FUND) ปีงบประมาณ 2553

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ และตรวจสอบความตรงของเนื้อหา อันช่วยให้งานมีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และมีสาระตรงกับการใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ขอขอบคุณสำหรับผู้สูงอายุ ครอบครัว พยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความเที่ยงของเนื้อหา และยังกรุณาให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา รูปเล่ม ความสะดวกในการใช้งานช่วยให้คู่มือสามารถใช้งานได้ง่าย และตรงตามความต้องการของผู้ใช้ ส่วนความสวยงาม การจัดรูปแบบ การออกแบบศิลป์ได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากอาจารย์สหรัฐ เจตมโนรมย์และคุณนริศรา สายสงวน สัตย์ ต้องขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้



บทคัดย่อ

การจัดทำและพัฒนาคู่มือข้อมูล แหล่งประโยชน์ สำหรับผู้สูงอายุไทย และครอบครัวขึ้น เพื่อเป็นแหล่งของการรวบรวมข้อมูลความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งจัดทำทำเนียบข้อมูล เกี่ยวกับหน่วยงาน องค์กร สถานพยาบาล ที่ให้บริการด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนข้อมูล อุปกรณ์ของใช้ เครื่องมือที่ใช้ ที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ โดยข้อมูล แหล่งประโยชน์เหล่านี้ ได้ถูกจัดทำเป็นคู่มือ คำแนะนำที่มีความถูกต้องเหมาะสมในการใช้ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ข้อมูลที่รวบรวมได้ผ่านขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบเนื้อหา ความเหมาะสม และมีการทดสอบความตรง ความเที่ยงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้สูงอายุและครอบครัว และมีการจัดทำรูปเล่มให้มีความสวยงาม เหมาะสม สะดวกในการใช้งาน คู่มือฉบับนี้จะถูกเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุทั่วไป บุตรหลาน สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนประชาชนบุคคลอื่นๆ ที่สนใจ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง และช่วยกระตุ้นให้สังคมเห็นความสำคัญของข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในการดูแลผู้สูงอายุและเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

Abstract

The "Resource Directory for Thai Older People and Families" was developed to collect useful knowledge and information in caring for the elderly as well as directories of organizations, institutes, and services provided for older persons. This handbook also included information about the equipments and care utilities that needed in elderly caregiving. This resource directory was done through the processes of collecting, verification, and checking for the validity and reliability of the information and data. Finally, the handbook was organized and readjusted for its artworks and user friendliness. The resource directory will be distributed to the elderly, family members, as well as to the publics, which aimed to encourage Thai society to realize the importance and usefulness of information to improve quality of life of the elderly.

คำนำ

รายงานฉบับนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลในการดูแล และแหล่งประโยชน์ของผู้สูงอายุ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งมีเนื้อหาประกอบด้วย การดูแลผู้สูงอายุทั่วไป การดูแลผู้สูงอายุในระยะพึ่งพิง อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้สำหรับผู้สูงอายุ เช่น รถเข็น รถนั่งเตียงและที่นอนลม เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด อาหารเสริมสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงแหล่งประโยชน์ และสวัสดิการต่างๆ ของผู้สูงอายุ ทั้งภาครัฐและเอกชน การค้นคว้าได้ข้อมูลจากการสำรวจ การค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต เอกสารต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่ในประเทศไทย โดยคณะผู้จัดทำได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาจัดทำเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้คู่มือฉบับนี้มีความสมบูรณ์ และสามารถใช้เป็นแหล่งข้อมูล ในการค้นคว้าของผู้สูงอายุและญาติ ตลอดจนเป็นแนวทางในการเลือกอุปกรณ์เครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

คณะผู้จัดทำ

ความสำคัญและความเป็นมา

เป็นที่เข้าใจและยอมรับกันทั่วไปทั้งในระดับประเทศ และทั่วโลกว่า ปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ ประชากรสูงอายุมีจำนวนมากขึ้นจากสถิติล่าสุดในปี พ.ศ.2554 พบจำนวนประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีหรือมากกว่า) มีจำนวน 7 ล้านคน (สารประชากร, 2554) โดยคิดเป็นประชากรสูงอายุน้อยละ 11 ของประชากรไทยทั่วประเทศ ซึ่งนับว่าประเทศไทยได้เคลื่อนเข้าสู่สถานะสังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 12 ล้านคนในปี พ.ศ. 2567 สัดส่วนประชากรสูงอายุต่อประชากรทั้งหมดจะสูงกว่า สัดส่วนของประชากรเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) ทั้งนี้ระยะเวลาที่ใช้ในการเพิ่มจำนวนประชากรสูงอายุในประเทศไทยเร็วกว่าที่เกิดขึ้นในประเทศที่พัฒนาแล้วในทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือถึง 3 เท่า (United Nations 1999 อ้างถึงในสุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2544)

จากมุมมองด้านประชากรที่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบทางประชากรแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นพร้อมๆกัน ปรากฏการณ์สูงอายุของประชากรไทยที่สำคัญอีกหลายประการ ได้แก่ การขยายตัวของเขตเมือง การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการเจ็บป่วย จากโรคติดเชื้อ และการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคเรื้อรังมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากขึ้นมาก ซึ่งได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ผลจากการมีภาวะการเจ็บป่วยจากโรครดงกล่าวในผู้สูงอายุ ประกอบกับผู้สูงอายุมีกระบวนการเสื่อมของร่างกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่อยู่ในภาวะพึ่งพา นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางสังคมและครอบครัว จากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว มีการย้ายถิ่น โดยเฉพาะผู้หญิงที่แต่เดิมมีหน้าที่หลักในครัวเรือนคือ เป็นผู้ดูแลเด็กและผู้สูงอายุได้เข้ามาทำงานในภาคอุตสาหกรรมมากขึ้น แบบแผนการดำเนินชีวิตมีความเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้น ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจของประเทศไทยเปลี่ยนจากภาคเกษตรสู่การเป็นอุตสาหกรรม และภาคบริการเพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลถึงชีวิตความเป็นอยู่ และการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามประเทศไทยได้มีปฏิญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2542 ซึ่งประเด็นหนึ่งที่สำคัญของข้อความในปฏิญญาผู้สูงอายุไทย ในข้อ 3 ระบุว่า "ผู้สูงอายุควรได้มีโอกาสในการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และบริการทางสังคมอันจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต" ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545-2564) กำหนดให้ ยุทธศาสตร์ที่ 2 มาตรการที่ 5 ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึง สื่อ ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ดังนั้น ในกรณีที่ครอบครัวหรือบ้านที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครัวเรือน ไม่ว่าจะผู้สูงอายุนั้นจะมีสุขภาพดีหรือ อาจมีภาวะเจ็บป่วยพึ่งพา สมาชิกในครอบครัวหรือบุตรหลาน ผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุ มีความจำเป็นต้องมีข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ หรือข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งประโยชน์ต่างๆที่จำเป็น เพื่อช่วยเหลือในการดูแลของผู้ดูแล และการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จากเหตุผลดังที่กล่าวมาจึงทำให้

เกิดประเด็น แนวคิดในการจัดทำและพัฒนา "ทำเนียบ ข้อมูล แหล่งประโยชน์ สำหรับผู้สูงอายุไทย และครอบครัว" ขึ้น เพื่อเป็นแหล่งของการรวบรวมข้อมูลความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายรรวมทั้งจัดทำทำเนียบ ข้อมูล เกี่ยวกับหน่วยงาน องค์กร สถานพยาบาล ที่ให้บริการด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ ตลอดจน ข้อมูล อุปกรณ์ของใช้ เครื่องมือที่ใช้ ที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ โดยข้อมูล แหล่งประโยชน์เหล่านี้ ได้ถูกจัดทำเป็นคู่มือ คำแนะนำที่มีความถูกต้องเหมาะสมในการใช้ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลให้กับ ญาติ ผู้ดูแล บุคลากรทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการดูแลชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา ให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะความเจ็บป่วยพึ่งพามีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดภาระผู้ดูแล นอกจากนี้ยังเป็นการเผยแพร่ข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุทั่วไป บุตรหลาน สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนประชาชนบุคคลอื่นๆ ที่สนใจ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง และช่วยกระตุ้นให้สังคมเห็นความสำคัญของข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในการดูแลผู้สูงอายุและเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อรวบรวม สารสนเทศ แหล่งประโยชน์ ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ และครอบครัว ตลอดจนบุคลากรทางสุขภาพ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลได้แก่
 - 1.1 ข้อมูลความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สุขภาพดี และผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา
 - 1.2 ทำเนียบ และข้อมูลเกี่ยวกับ หน่วยงาน องค์กร ที่ดำเนินงาน หรือมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานด้านผู้สูงอายุ
 - 1.3 ทำเนียบ และข้อมูลเกี่ยวกับ หน่วยงาน องค์กร สถานพยาบาล ที่ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว
 - 1.4 ทำเนียบ และข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง กับการใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ
- 2 จัดทำคู่มือได้แก่ "คู่มือข้อมูล แหล่งประโยชน์" เพื่อเผยแพร่ เป็นแหล่งประโยชน์ สำหรับหน่วยงาน สถาบัน สถานพยาบาล หรือหน่วยงานอื่นๆ ตลอดจน ผู้สูงอายุ ครอบครัว และประชาชน ผู้สนใจ ข้อมูลสารสนเทศ แหล่งประโยชน์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงานด้านผู้สูงอายุในการค้นหา

วิธีการดำเนินงาน

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมข้อมูล เอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับแหล่งประโยชน์ และความรู้ของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียด เนื้อหาดังนี้

1. ความรู้เบื้องต้นในการดูแลผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ความรู้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่

- 1) การดูแลสุขอนามัยของผู้สูงอายุ เช่น ปาก ฟัน ผิวหนัง
- 2) อาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพผู้สูงอายุ
- 3) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- 4) การสังเกตสิ่งผิดปกติของร่างกายก่อนปรึกษาแพทย์
- 5) การตรวจร่างกายประจำปี

นำเนื้อหาของข้อมูลดังกล่าวมาจัดทำเป็นหมวดหมู่ ให้ง่ายต่อการใช้ประโยชน์ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ และ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา ข้อมูลทำเนียบแหล่งข้อมูล อุปกรณ์ เครื่องใช้ สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) การให้อาหารทางสายยาง การดูแลทางเดินหายใจในรายที่เจาะคอ การดูแลผิวหนังเพื่อ ป้องกันการเกิดแผลกดทับ การเคลื่อนไหวร่างกาย

2) ทำเนียบและข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ โรงพยาบาล สถานพยาบาล สถานดูแลและพักฟื้น ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ หน่วยงาน องค์กรทั้งภาครัฐ เอกชนที่ ดำเนินงาน ให้บริการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3) ทำเนียบและข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์ ที่ใช้ประโยชน์ในการดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ วัสดุเข็มขัด รองปัสสาวะ เตียงนอน/ ที่นอนลม เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด เครื่องดูด เสมหะ อาหารทางสายยางสำเร็จรูป อุปกรณ์ วัสดุของใช้ประเภท สแตนเลส ต่างๆ อุปกรณ์ช่วยการ เคลื่อนไหว เช่น ไม้เท้า (walker) รถเข็น (wheelchair)

3. ข้อมูลทั่วไปที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ และครอบครัว ได้แก่ หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ ใช้ ในกรณีฉุกเฉิน สิทธิประโยชน์ สวัสดิการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและครอบครัว การออกกำลังกาย ง่ายๆที่สามารถประยุกต์ทำเองได้ที่บ้าน เช่น การเหยียบกะลา การรำไม้พลอง การผ่อนคลาย ความเครียดสำหรับผู้ดูแล

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพคู่มือแบ่งเป็น 2 ข้อคือ

1) การตรวจหาความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 ท่าน ได้ค่าความตรง เท่ากับ 0.94

2) การตรวจสอบความเที่ยงของเนื้อหา โดยการทดลองใช้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเอง และบุตรหลานผู้สูงอายุ จำนวน 10 ราย นำค่าไปหาความเที่ยงโดยการทดสอบค่าอัลฟ่าครอนบาคได้ค่า ความเที่ยงเท่ากับ 0.85

ขั้นตอนที่ 3 ปรับปรุงคู่มือตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 4 นำคู่มือที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปให้ผู้ออกแบบ ออกแบบจัดทำ อาร์ตเวิร์ค จัดทำรูปเล่มเพื่อให้ง่าย สะดวกต่อการใช้ประโยชน์ จัดทำรูปเล่มคู่มือฉบับสมบูรณ์ จำนวน 500 ฉบับ และแผ่น CD 200 แผ่น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ “ทำเนียบข้อมูล แหล่งประโยชน์” เพื่อเผยแพร่สู่กลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง หน่วยงาน นักวิชาการ และสาธารณชน ที่สามารถนำคู่มือไปใช้ประโยชน์ในการหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ
2. ผลของโครงการในรูปของ คู่มือจะถูกเผยแพร่ส่งให้หน่วยงาน สถานพยาบาล โรงพยาบาล ทั้งภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ
3. สำหรับคู่มือฉบับประชาชนและฉบับบุคลากร จะจำหน่ายแก่สาธารณชน เพื่อสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูล แหล่งประโยชน์ ที่สามารถใช้ในการเป็นข้อมูลในการดูแลผู้สูงอายุ

รายการอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2538). การดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองบรรณาธิการใกล้หมอ. (2549). **รู้ทันเบาหวาน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ใกล้หมอ.
- เจียมจิต แสงสุวรรณ และพรรณงาม พรรณเชษฐ์. (2544). การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน.
พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.
- รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว. (2545). **สวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ และบทบาทของสาขาศึกษาในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เจริญดีการพิมพ์.
- รุ่งรวี นาวีเจริญ. (2553). **เบาหวาน: วิถีคูน้ำตาลด้วยตนเองอย่างได้ผล**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ.
- ลิวรรณ อุนนาภิรักษ์. (2552). การพยาบาลผู้สูงอายุปัญหาระบบประสาทและอื่น ๆ.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2549). **สวัสดิการผู้สูงอายุ: แนวคิดและวิธีการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มิสเตอร์ก๊อบบี้.
- สุปราณี เสนาดีลัย และ มณี อภานันทกุล. (2552). **คู่มือปฏิบัติการพยาบาล**. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี และถนอมขวัญ ทวีบุญ. (2552). การพยาบาลเพื่อฟื้นฟูสภาพ:
ประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ศุภานิชการพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). **ผู้สูงอายุไทย 2550: มุมมอง/เสียงสะท้อนจากข้อมูลสถิติ**.
กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- อัจฉรา พุ่มดวง. (2547). การพยาบาลพื้นฐาน: **ปฏิบัติการพยาบาล**. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์สุภา.
- อัมพรพรรณ ธีรบุตร, นงลักษณ์ เมธากาญจนาคัตต์ และดลวิวัฒน์ แสนโสม. (2550). **คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่บ้าน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- การเกิดแผลกดทับ และการดูแลรักษา**. [Online]. Available from:
www.naturefoam.com/index.php?lay=show&ac...id. [2510, Sep 10].
- การดูแลผู้สูงอายุ**. [Online]. Available from:
www.eldercarethailand.com/content/view/140/80/. [2510, Sep 10].
- เกษร สำเภาทอง. **ครอบครัวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**. [Online]. Available
From: nurse.tu.ac.th/ครอบครัวการดูแลฯ.doc. [2510, Sep 10].

ณัฐพร กวีศรีสุวรรณ. การดูแลตนเอง. [Online]. Available from:

student.mahidol.ac.th/~u4909050/page4. [2510, Sep 10].

วิมลวรรณ เขียงแก้ว. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุทั่วไป. [Online]. Available from:

www.si.mahidol.ac.th/department/.../ [2510, Sep 10].

ศศิธร สงวนพันธุ์. การให้อาหารทางสายยาง. [Online]. Available from:

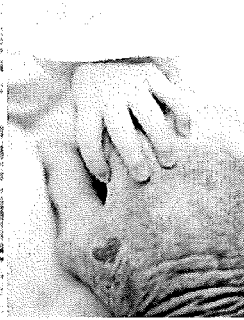
student.mahidol.ac.th/~u4909235/page4. [2510, Sep 10].

ภาคผนวก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ หัวหน้าภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผศ.ดร. กุลธิดา เตชวรสินสกุล อาจารย์ภาควิชาออกแบบอุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรม
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อ. วิริยา พึ่งทอง นักวิจัยด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์ ภาควิชาออกแบบ
อุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อ.วรัตน์ สุขคุ้ม อาจารย์วิทยาลัยบรมราชชนนีตรัง จังหวัดตรัง
5. นาวาอากาศตรี (หญิง) ยุพิน ชัยชล พยาบาลผู้ชำนาญการชั้นสูงสาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ อำเภอสัตหีบ
จังหวัดชลบุรี
6. อ.วรลักษณ์ ฉิมวัย อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลอายุรกรรม-ศัลยกรรม
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมิชซัน
7. อ.ร.อ.ญ.แพนนี่ ตริวิเชียร อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลอายุรกรรม-ศัลยกรรม
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
8. อ.ธีรวรรณ คนชม พยาบาลวิชาชีพ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาริบัติ

ผู้ช่วยวิจัย นิสิตปริญญาโทสาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย รหัส 2552-2553



คู่มือ

ข้อมูลแหล่งประโยชน์

สำหรับ
ผู้สูงอายุ
และ
ครอบครัว



สารบัญ

คู่มือแหล่งประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว

ผู้จัดทำ

รศ.ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา

ผศ.ดร. สุวิณี วิวัฒน์วานิช

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทีมงาน

สทริฐ เจตมโนรมย์

วรลักษณ์ ฉิมวัย

ธีรวรรณ คนชม

แพนนี่ ตรีวิเชียร

ออกแบบศิลป์และจัดรูปเล่ม

นริศรา สายสงวนสัจย์

ภายใต้การสนับสนุนจากกองทุนรัชดาภิเษกสมโภชกลุ่มวิจัยสังคมผู้สูงวัย

หมวด 1 ความรู้ทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี.....	5
1. การดูแลสุขภาพทั่วไปในผู้สูงอายุ.....	6
2. การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ.....	11
3. ยาและสิ่งเสพติด.....	12
4. การนอนหลับ.....	14
5. รายการตรวจสุขภาพประจำปีสำหรับผู้สูงอายุ.....	15
6. อาการผิดปกติที่ควรเฝ้าติดตาม.....	22
7. อาการผิดปกติที่ควรไปพบแพทย์.....	23
8. รายการวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ.....	24
9. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	25

หมวด 1

ความรู้ทั่วไป
สำหรับผู้สูงอายุ
ที่มีสุขภาพดี

1. การดูแลสุขภาพทั่วไปในผู้สูงอายุ

1.1 การดูแลผม

- ควรตัดผมให้สั้นเพื่อจะได้ดูแลและทำความสะอาดง่าย
- หากต้องการย้อมผมหรือตัดผม ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมที่ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ง่าย
- ควรดูแลรักษาความสะอาดของเส้นผมอยู่เสมอ โดยการสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ด้วยแชมพูสระผมอ่อนๆ



1.2 การดูแลเล็บ

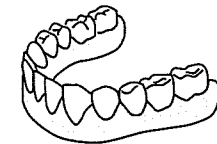
- ควรตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ด้วยกรรไกรตัดเล็บ และตะไบเล็บส่วนที่แหลมคมให้เรียบ ไม่สะดุดมือ
- ถ้าเล็บหนาและตัดยาก ควรแช่มือและเท้าในน้ำ เพื่อให้เล็บอ่อนนุ่ม และตัดได้ง่ายขึ้น
- หากตัดเล็บติดขอบเนื้อมากเกินไป จะทำให้เจ็บบริเวณปลายนิ้ว ควรตัดเล็บให้เกินเนื้อออกมาเล็กน้อยจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บบริเวณปลายนิ้วได้

1.3 การดูแลปากและฟัน

- ควรทำความสะอาดช่องปากสม่ำเสมอด้วยการแปรงฟัน ถ้าใช้ไหมขัดฟันจะช่วยทำความสะอาดซอกฟันได้สะอาด ถ้าใช้ไม้จิ้มฟันต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ
- ในกรณีที่ใส่ฟันปลอมควรในการดูแลฟันปลอมดังนี้

การดูแลฟันปลอมที่ถอดออกบนเตียงนอน

- ล้างทำความสะอาดฟันปลอมทุกครั้งหลังมีอาหาร และแปรงฟันปลอมด้วยทุกครั้งเพราะหากไม่ทำความสะอาดฟันปลอมทุกวันเป็นเวลานาน คราบต่างๆ บนฟันปลอมจะแข็งตัวเป็นหินน้ำลายติดแน่นกับฟันปลอม ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อในช่องปากได้
- ก่อนนอนต้องถอดฟันปลอมออกแช่น้ำทุกครั้ง เพื่อให้เนื้อเยื่อที่รองรับฟันปลอมได้พักหลังจากถูกกดทับจากการใช้งานมาตลอดทั้งวัน
- ไม่ควรวางฟันปลอมทิ้งเอาไว้เฉยๆ โดยไม่แช่น้ำ เพราะจะทำให้ฟันปลอมแห้งและหดตัวได้ น้ำที่แช่ฟันปลอมอาจเป็นน้ำสะอาดธรรมดา หรือน้ำที่ใส่สารทำความสะอาดฟันปลอมก็ได้
- หากฟันปลอมหลวม หรือว่าใส่ฟันปลอมแล้วมีปัญหา เช่น เจ็บ ควรกลับไปพบทันตแพทย์ที่ทำฟันปลอมให้ เพื่อตรวจและแก้ไขให้เรียบร้อย



การดูแลสุขภาพฟันปลอมชนิดถอดได้

- ควรแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ
- ควรใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดตามซอกฟันและใต้ซี่ฟันปลอมโดยอาจใช้ร่วมกับเข็มพลาสติกสำหรับร้อยไหมขัดฟัน
- พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน หรือตามนัด เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก และตรวจฟันปลอม ถ้าพบสิ่งผิดปกติจะได้ทำการแก้ไข

1.4 การทำความสะอาดช่องปาก

การแปรงฟันเป็นวิธีทำความสะอาดในช่องปากที่ง่าย และได้ผลดี ที่สำคัญคือต้องเลือกแปรงสีฟันและแปรงให้ถูกวิธี จะได้ไม่ทำอันตรายเหงือกและฟัน

- แปรงสีฟันที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ขนแปรงต้องอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงมนกลม
- การแปรงต้องเน้นบริเวณขอบเหงือก คอฟัน เป็นพิเศษ เพราะบริเวณนี้จะสะสมคราบจุลินทรีย์ (ซีฟัน) ซึ่งเป็นสาเหตุของฟันผุ เหงือกอักเสบ ทำให้ฟันโยก
- แปรงฟันบริเวณขอบเหงือกให้ขนแปรงทำมุม 45 องศากับตัวฟัน ขยับแปรงไปมาสั้นๆ เบาๆ ในแนวนอน โดยขนแปรงบางส่วนจะแทรกเข้าทำความสะอาดในขอบเหงือกและซอกฟัน
- แปรงให้ทั่วถึงทุกซี่ ทั้งด้านนอกที่ติดกระพุ้งแก้ม และด้านในที่ติดกับลิ้นหรือเพดาน รวมทั้งด้านบดเคี้ยว
- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที เวลาเช้าและก่อนนอน
- แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อช่วย

ป้องกันฟันผุ

1.5 อุปกรณ์เสริมอื่นๆ ในการช่วยทำความสะอาดช่องปาก

- สภาพช่องปากของผู้สูงอายุที่มีเหงือกกร่น ซอกฟันห่าง ฟันล้ม ฟันยื่น การแปรงฟันเพียงอย่างเดียวอาจทำความสะอาดได้ไม่เพียงพอและไม่ทั่วถึง อาจต้องใช้อุปกรณ์อื่นช่วยเสริม ได้แก่

ไหมขัดฟัน

- ควรใช้อย่างน้อย 1 ครั้งก่อนนอน วิธีการใช้ คือ ตึงไหมขัดฟัน ออกมายาวประมาณ 1 ฟุต พันปลายทั้งสองของไหมขัดฟันที่นิ้วกลางทั้งสองข้าง ใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้ของแต่ละข้างเป็นตัวจับไหมขัดฟันลากไหมขัดฟันผ่านระหว่างฟันสองซี่ที่ต้องการทำความสะอาด แล้วโอบแนบคอฟันแต่ละซี่ ขยับขึ้นลง และถูไปมา เพื่อครูดเอาคราบจุลินทรีย์(ซีฟัน)ออก ทำจนครบฟันทุกซี่ ระวังอย่ากดไหมขัดฟันแรง เพราะอาจชูดเหงือกบาดเจ็บได้



ไม้จิ้มฟัน

- ควรเลือกด้านตรง เรียว ไม่มีเสี้ยน เพื่อลดอันตรายต่อเหงือก
- วิธีใช้ คือ สอดเข้าไปในซอกฟันเบาๆ เพื่อขูดเศษอาหารและครูดซีฟันออก

1.6 การดูแลผิวหนัง

- อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น โดยใช้สบู่อ่อนๆ ถ้าอากาศหนาวอาจอาบน้ำวันละ 1 ครั้ง ในตอนเย็น และใช้การเช็ดตัวช่วยแทนการอาบน้ำ 1 ครั้ง ในตอนเช้าหรือสาย
- ทาครีมกันผิวแห้งหลังอาบน้ำ จะช่วยไม่ให้คันและผิวแตก
- ทาครีมกันแดดบริเวณผิวหนังก่อนออกนอกบ้านหรือถูกแดด

เป็นเวลานาน และใช้อุปกรณ์อื่นช่วย เช่น หมวก ร่ม ผ้าโพกศีรษะ ผ้าพันคอ

- ไม่ควรใช้น้ำอุ่นในการอาบน้ำ เพราะจะทำให้ผิวหนังแตกและคัน
- ไม่ควรใช้เล็บเกาหรือขูดบริเวณผิวหนังที่คัน เพราะอาจทำให้เกิดบาดแผลและติดเชื้อโรคได้

เกิดบาดแผลและติดเชื้อโรคได้

• สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่อ่อนนุ่ม เพื่อป้องกันการระคายเคืองต่อผิวหนัง

1.7 การดูแลมือและเท้า

• ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอโดยเฉพาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังจากการขับถ่าย หรือจับต้องสิ่งสกปรกอื่นๆ

• เลือกรองเท้าให้มีความกว้างยาวพอเหมาะไม่บีบเท้า ส้นไม่สูงเกินไป

• ควรใช้รองเท้าผ้าใบดีกว่ารองเท้าแตะ เพราะจะช่วยพยุงเท้าได้ดี

• พยายามเดินช่วยเหลือตนเองให้มาก จะทำให้กล้ามเนื้อเท้าแข็งแรง

• เมื่อเท้าสกปรก ควรล้างทำความสะอาดด้วยสบู่และน้ำแล้วเช็ดให้แห้งอยู่เสมอ เพราะเท้าที่เปียกจะทำให้เกิดการอักเสบจากเชื้อรา

1.8 การดูแลอวัยวะสืบพันธุ์และทวารหนัก

• ควรทำความสะอาดไปพร้อมๆ กับการอาบน้ำ โดยทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย

• สำหรับเพศหญิง ทุกครั้งที่ปัสสาวะหรืออุจจาระควรล้างทำความสะอาด โดยล้างจากปากช่องคลอดไปหาทวารหนักและซับให้แห้ง

• สำหรับเพศชาย ทุกครั้งที่ปัสสาวะหรืออุจจาระให้รูดหนังหุ้มปลายอวัยวะสืบพันธุ์ล้างทำความสะอาด และทำความสะอาดทวารหนักด้วย แล้วซับให้แห้ง

• ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังขับถ่าย

2. การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุเป็นสาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิตในผู้สูงอายุ ที่พบบ่อยได้แก่ การหกล้ม ตกเตียง ตก บันได น้ำร้อนลวก ซึ่งอุบัติเหตุเหล่านี้เกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เช่น วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน

การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน

• มีแสงสว่างเพียงพอที่จะเห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจน

• จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ เป็นที่เป็นทางไม่กีดขวางทางเดิน และไม่ควรเปลี่ยนที่เก็บหรือวางของบ่อย เพราะผู้สูงอายุจะไม่สะดวกในการหยิบใช้สิ่งของและอาจหลงลืม

• พื้นบ้านควรเป็นพื้นราบ ระนาบเดียวกัน และไม่ใช้วัสดุผิวมันลื่นหรือขัดมันเรียบ ถ้าทำน้ำหกรดพื้นต้องรีบเช็ดให้แห้งทันที

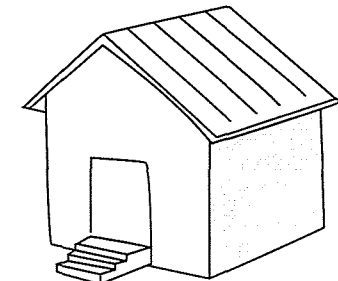
• ไม่วางพรมเช็ดเท้า สายไฟ สายโทรศัพท์เกะกะ เพราะจะทำให้สะดุดและหกล้ม

• ห้องน้ำจะต้องมีราวจับยึดบริเวณผนังใกล้โถส้วม และบริเวณอาบน้ำหรือมีวัสดุกันลื่นวางบนพื้นในห้องน้ำ

• เฟอร์นิเจอร์ในบ้านต้องมั่นคง แข็งแรง ผู้สูงอายุจะได้ไม่เสียการทรงตัวเวลาจับเพื่อพยุงตัว

• โถส้วมควรใช้ชนิดนั่ง แทนชนิดนั่งยองเพื่อป้องกันการปวดเข่า

• ตรวจสอบตราเครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สให้อยู่ในสภาพดี ถ้าชำรุดให้ซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหรือปิดแก๊สหลังใช้งานแล้วทุกครั้ง



- หากผู้สูงอายุมีปัญหาในการทรงตัวควรใช้อุปกรณ์ช่วยในการเดิน เช่น ไม้เท้า หรือ walker
- ควรมีโทรศัพท์และเลขหมายที่จะติดต่อขอความช่วยเหลือในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน ติดไว้ให้เห็นอย่างชัดเจนใกล้ๆ ที่วางโทรศัพท์
- ก่อนนอนควรตรวจตรา ปิดประตูหน้าต่าง ถอดปลั๊กไฟ ปิดเตาแก๊สให้เรียบร้อย เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

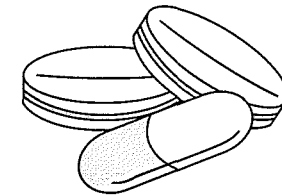
3. ยาและสิ่งแวดล้อม

ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องใช้ยาประจำ ยาบางชนิดรับมาจากแพทย์บางชนิดซื้อเอง ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลจำเป็นต้องทราบวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้ยาและให้ได้ผลดีด้านการรักษา ดังนี้

ข้อควรปฏิบัติในการใช้ยา

- ยาก่อนอาหารต้องรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
- ยาหลังอาหารให้รับประทานหลังอาหารทันที
- ยาลดกรดต้องรับประทานก่อนหรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง
- เมื่อรับประทานยาแก้แพ้จะทำให้มีอาการมึนงง ง่วงนอน ดังนั้นไม่ควรขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
- ยาลดไข้แก้ปวด ไม่ควรรับประทานขณะท้องว่าง ควรรับประทานพร้อมอาหารหรือนม
- ยาฆ่าเชื้อ ยาลดอาการอักเสบ ควรรับประทานก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง ไม่ควรรับประทานร่วมกับน้ำผลไม้ และต้องรับประทานให้หมด ครบจำนวนตามแพทย์สั่งเพื่อป้องกันเชื้อโรคคือยา

- ยาหยอดตา ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 3 สัปดาห์ และถ้าเปิดใช้แล้วไม่ควรเก็บไว้เกิน 1 เดือน ถ้าใช้ยาไม่หมดให้ทิ้งไป ไม่ควรใช้ยาหยอดตา ร่วมกับผู้อื่น
- ยาหยอดจมูก ไม่ควรหยอดเกินวันละ 3-4 ครั้ง และไม่ควรรู้ใช้ติดต่อกันนานเกิน 3 วัน
- ก่อนใช้ยาควรอ่านฉลากยาให้ถี่ถ้วน โดยเฉพาะเวลา ขนาด และข้อควรระวัง และไม่ควรรับประทานยาให้น้อยหรือมากกว่ากำหนด การเพิ่มหรือลดขนาดยาจะต้องปรึกษาแพทย์
- ควรหยุดใช้ยาที่มีลักษณะสี กลิ่น ผิดไปจากเดิม เพราะอาจเป็นยาหมดอายุ
- ถ้าเกิดอาการแพ้ผื่นขึ้น คลื่นไส้ อาเจียน ควรหยุดยาและปรึกษาแพทย์
- ไม่ควรซื้อยาชุดหรือยาอื่นๆ มารับประทานเอง ถ้ามีอาการผิดปกติควรพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษา
- ควรเก็บยาของผู้สูงอายุให้แยกต่างหากเป็นสัดส่วน ติดฉลากบนภาชนะเก็บยาให้มองเห็นได้ชัดเจน อ่านง่าย
- ยาเม็ดควรเก็บในซองยา ขวดหรือกล่องและปิดฝาให้สนิท อย่าเก็บยาเม็ดหลายอย่างไว้ในซองยา ขวดหรือกล่องเดียวกัน
- หลีกเลี่ยงการเก็บยาใกล้ความร้อนหรือในที่ที่เด็กหยิบได้ง่าย
- ควรรับยาต่อตามแพทย์นัดและอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรซื้อยามารับประทานเองเพราะแพทย์จะได้ติดตามผลการรักษาด้วย



สิ่งแวดล้อม

- หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ กระจก เครื่องดื่มชูกำลัง หรือสิ่งมีเมาอื่นๆ

- ไม่ควรดื่มชา กาแฟ เป็นประจำ
- ไม่ควรสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดอื่นๆ

4. การนอนหลับ

การนอนหลับช่วยให้มนุษย์มีการปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้สมดุล ลดความตึงเครียด เมื่อตื่นขึ้นมาร่างกายและจิตใจจะสดชื่นแจ่มใส ผู้สูงอายุควรนอนหลับ 6 - 7 ชั่วโมงต่อคืน สาเหตุของการนอนไม่หลับมักมาจากโรคทางกาย ปัญหาทางจิตใจ และอารมณ์

ข้อปฏิบัติที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการนอนหลับที่ดี

- ไม่ควรดื่มชา หรือกาแฟ โดยเฉพาะในช่วงบ่ายของวัน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และในขนาดพอเหมาะ ไม่หักโหมเกินไป เวลาที่เหมาะสมคือ ช่วงบ่าย หรือเย็น
- เมื่อรู้สึกง่วง ให้รีบเข้านอนทันที
- ฝึกการเข้านอนให้เป็นเวลา
- ก่อนนอนไม่ควรดูหนัง หรือรับฟังเรื่องที่ทำให้ตื่นเต้น ตกใจ หรือกลัวเพราะจะทำให้หลับยาก
- ดื่มน้ำอุ่นๆ หรือนมอุ่นๆ ครั้งถึงหนึ่งแก้วก่อนนอน
- ก่อนนอนควรระลึกถึงสิ่งที่ทำให้จิตใจโปร่งเบา สบายใจ ควรสวดมนต์ทุกวัน อย่าปล่อยให้หลับเองควรพุ้งตุลุมหายใจเข้าออกเพื่อเจริญสติ โดยการนับลมหายใจเข้าออก อาจกำหนดคำภาวนา เช่น พุทโธ หรือ คำสอนตามหลักศาสนาที่นับถือ จะทำให้หลับง่าย หลับสนิท ตื่นเช้าจะสดชื่นมาก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากๆ ก่อนนอน จะทำให้อึดอัดไม่สบายท้อง

- ไม่ควรดื่มน้ำมากหลังเวลาสองทุ่ม (20.00 น.) หรือก่อนนอน เพราะจะทำให้ลุกปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน
- จัดเตรียมสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมแก่การนอน เช่น ห้องนอน และที่นอนสะอาด มีเสียงรบกวนน้อย แสงไม่จ้าเกินไป อุณหภูมิพอเหมาะ
- อาบน้ำให้ร่างกายสะอาด สวมเสื้อผ้าเบาสบาย และมีเนื้อนุ่ม
- หลีกเลี่ยงการนอนหลับในเวลากลางวัน
- หากไม่สามารถแก้ปัญหาการนอนไม่หลับเป็นเวลานานได้ ควรปรึกษาแพทย์

5. รายการตรวจสุขภาพประจำปีสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันคนไทยมีอายุยืนขึ้น สุขภาพร่างกายและจิตใจย่อมมีโอกาสเสื่อมลงตามอายุที่มากขึ้น และมีความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นตามมา ดังนั้นการตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ เพื่อตรวจพบความเจ็บป่วยตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก จึงเป็นมาตรการป้องกันโรคที่สำคัญที่ไม่ควรมองข้าม วิธีการที่แพทย์ใช้ในการตรวจคัดกรองโรค ได้แก่ การซักประวัติและตรวจร่างกายทั่วไป เพื่อตรวจหาความผิดปกติที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น

- โรคความดันโลหิตสูง จากการวัดความดันโลหิตที่ต้นแขนหลังจากนั่งพักอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
- กลุ่มโรคเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น ภาวะหกล้มซ้ำซ้อน ภาวะสูญเสียความสามารถในการเดิน ภาวะกลืนปัสสาวะไม่อยู่ ความบกพร่องทางสติปัญญา ภาวะทุพโภชนาการ การเกิดผลข้างเคียงเนื่องจากการใช้ยา
- โรคในระบบไหลเวียนโลหิต เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน

- โรคมะเร็งชนิดต่างๆ เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ
- ตรวจผิวหนัง เช่น การติดเชื้อราที่ผิวหนัง โดยเฉพาะถ้าเป็นโรคเบาหวานอยู่ด้วย ผื่นแพ้ยา ภาวะผิวแห้ง มะเร็งผิวหนัง
- ปัจจัยเสี่ยงด้านสังคม เช่น การขาดผู้ดูแลใกล้ชิด การไม่สามารถที่จะออกไปพบปะสังคมกับผู้อื่น

การเตรียมตัวเพื่อตรวจสุขภาพ



- ในกรณีที่ท่านเปลี่ยนสถานพยาบาลสำหรับตรวจสุขภาพใหม่ หรือยังไม่เคยมีประวัติการรับบริการในสถานพยาบาลนั้นๆ ท่านควรเตรียมประวัติหรือข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพรวมถึงโรคประจำตัวของท่านไปให้แพทย์ที่จะทำการตรวจสุขภาพของท่าน และถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ฟิล์มเอ็กซเรย์ในอดีต และหากท่านมียาที่รับประทานเป็นประจำควรนำมาไปให้แพทย์ดูด้วย
- สอบถามเจ้าหน้าที่ว่ามีการตรวจเลือดที่ต้องงดน้ำและอาหารหรือไม่ ถ้ามี ควรงดน้ำและอาหารก่อนตรวจ 10-12 ชั่วโมง
- ในรายที่ต้องมีการตรวจปัสสาวะและอุจจาระ ควรเก็บปัสสาวะและอุจจาระในเช้าวันที่จะตรวจ
- สอบถามแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ว่าจำเป็นต้องงดยาที่รับประทานอยู่เป็นประจำก่อนตรวจหรือไม่ (ในกรณีที่มียารับประทานเป็นประจำ) เนื่องจากยาบางชนิดอาจมีผลต่อระดับสารเคมีในร่างกาย และหากจำเป็นต้องดยาคควรถามว่างดยานานเท่าไร
- งดดื่มเหล้า และงดสูบบุหรี่ เพราะการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่อาจทำให้สารเคมีบางอย่างสูงขึ้นและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย
- ควรพักผ่อนให้เพียงพอและทำให้สบายก่อนการตรวจสุขภาพ

- ตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลของท่านว่าการตรวจชนิดใดต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง และราคาค่าตรวจเท่าไร เพื่อที่ท่านจะได้เตรียมเงินไปเพียงพอสำหรับการตรวจสุขภาพ
- ควรตรวจสอบวันเวลาและสถานที่ ที่จะตรวจสุขภาพให้ถูกต้อง
- ศึกษาขั้นตอนการตรวจสุขภาพตามที่โรงพยาบาลแจ้งมาอย่างละเอียดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- นำบัตรประจำตัวผู้ป่วย และบัตรประจำตัวประชาชนไปด้วยทุกครั้ง การและไปใช้บริการควรไปให้ตรงเวลานัดหมาย เพื่อท่านจะได้รับความสะดวกในการบริการแต่ละขั้นตอนเป็นอย่างดี

การตรวจหู

- ภาวะหูหนวก หูตึง พบได้บ่อยมากประมาณร้อยละ 25-35 ในผู้สูงอายุ และพบมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่
- ภาวะประสาทหูเสื่อมจากอายุ ที่มีชื่อเรียกว่า Presbycusis
- หูชั้นนอกอุดตันจากขี้หู ที่มีปริมาณมากและติดแน่น
- ภาวะประสาทหูเสื่อมจากการได้ยินเสียงดังมากๆ ในอดีต
- ความผิดปกติจากสาเหตุที่หนึ่งและสาม จำเป็นต้องได้รับการตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษของแพทย์เฉพาะทางด้านหู จินยีนยันได้แน่นอน การรักษาทั้งสองกลุ่มนี้จำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยการได้ยินติดตัวไปกับผู้สูงอายุ ส่วนภาวะหูตึงจากสาเหตุที่สอง สามารถวินิจฉัยได้ง่ายจากการตรวจในหูชั้นนอกด้วยเครื่องมือที่ส่องเข้าไปดูคล้ายไฟฉาย และให้การรักษาได้เลย ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการตรวจเสมอ

โรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

การตรวจตา

ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน ประมาณร้อยละ 10 จะมีโรคทางตา หรือความสามารถในการมองเห็นลดลงซ่อนเร้นอยู่ สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

- โรคต้อกระจก ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการตามัวลงอย่างช้าๆ
- โรคต้อหิน ผู้สูงอายุที่มีต้อหิน ส่วนหนึ่งจะค่อยเป็นค่อยไป มักจะมาพบแพทย์ต่อเมื่อสายตามัวลงมากจนไม่สามารถแก้ไขกลับคืนมาได้ ถ้าได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรก อาจป้องกันภาวะตาบอดได้
- ภาวะประสาทจอร์รับภาพเสื่อม โดยเฉพาะในคนที่มียาอายุมากๆ
- ภาวะสายตาสั้น หรือยาวผิดปกติ
- โรคต้อกระจก ต้อหิน ภาวะสายตาสั้น หรือภาวะสายตาวาวผิดปกติ นั้น อาจทำการตรวจคัดกรองด้วยการวัดสายตา โดยให้ผู้สูงอายุอ่านภาพตัวอักษรหรือรูปภาพที่ห่างออกไป 6 เมตร ถ้าพบว่ามีความผิดปกติ แพทย์ก็จะส่งตัวผู้ป่วยไปพบจักษุแพทย์ต่อไป



โรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

การตรวจสุขภาพจิต

โรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ที่อาจซ่อนเร้นอยู่มี 2 ภาวะ คือ ภาวะซึมเศร้า และภาวะสมองเสื่อม การตรวจเพื่อค้นหาภาวะดังกล่าว แพทย์จำเป็นต้องซักประวัติอย่างละเอียดทั้งจากตัวผู้สูงอายุเอง ญาติ และผู้ดูแลใกล้ชิด ซึ่งการตรวจเช่นนี้จะใช้เวลาพอสมควร และควรได้รับการตรวจโดยแพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะทาง การตรวจชนิดนี้ญาติหรือตัวผู้สูงอายุจำเป็นต้องเล่าถึงอาการทางจิตเวชด้วย

การตรวจสุขภาพในช่องปาก

ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 50 มีโรคเกี่ยวกับเหงือกและฟันที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือมีเศรษฐกิจฐานะยากจน โรคที่พบบ่อย ได้แก่ ฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือมะเร็งในช่องปาก วิธีตรวจเพื่อค้นหาภาวะดังกล่าวที่ดีที่สุดคือ การให้ทันตแพทย์ตรวจสุขภาพในช่องปากเป็นระยะๆ



การตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ประกอบด้วย การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ และอุจจาระ โดยทั่วไปวิธีการเหล่านี้สามารถตรวจพบโรคที่ซ่อนเร้นอยู่ได้ โดยลำพังเพียงร้อยละ 2-3 เท่านั้น แต่ถ้าการตรวจทางห้องปฏิบัติการถูกใช้ควบคู่ไปกับการซักประวัติและตรวจร่างกาย จะช่วยให้แพทย์สามารถตรวจยืนยันหาโรคมะเร็งบางโรคมะเร็งที่ซ่อนเร้นอยู่ได้ดีขึ้น ได้แก่

- ภาวะโลหิตจาง
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- โรคเบาหวาน
- โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยการตรวจหาเลือดแฝงในอุจจาระ
- ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง
- ความผิดปกติของเกล็ดเลือดในกระแสเลือด โดยเฉพาะผู้ที่ใช้ยาขับปัสสาวะอยู่



การตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย

การตรวจคัดกรองมะเร็ง

การตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก

โดยการตรวจเลือด หาสารที่เรียกว่า PSA หากตรวจไม่พบ ควรตรวจต่อเป็นระยะ 1-2 ครั้งต่อปี

การตรวจมะเร็งทางเดินอาหาร (CEA)

โดยการส่องกล้องทางเดินอาหาร และลำไส้ใหญ่ ควรตรวจเมื่ออายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป หรือคนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคมะเร็ง หรือมีอาการผิดปกติเช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง ปวดท้องเรื้อรัง กลืนลำบาก ท้องโต คลำพบก้อนในท้อง การขับถ่ายอุจจาระเปลี่ยนไปจากเดิมหรือมีเลือดปน

การตรวจมะเร็งเต้านม

โดยการตรวจ Mammogram ทุกปี

การตรวจมะเร็งปากมดลูก

หญิงชราที่ไม่เคยได้รับการตรวจเซลล์ที่ปากมดลูกก็ควรได้รับการตรวจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้าปกติติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี สามารถลดความถี่ของการตรวจเป็นทุก 3 ปีต่อครั้ง ถ้าตรวจ 9 ปีติดต่อกันแล้วไม่พบ จึงไม่ต้องตรวจ แต่ถ้าอายุ 55 ปี ไม่เคยตรวจ ควรตรวจจนถึงอายุ 75 ปี

การตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่

โดยการตรวจ

- การตรวจเลือดในอุจจาระ
- การส่องกล้องเพื่อตรวจทวารหนัก และลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง ควรตรวจทุก 5 ปี
- การส่องกล้องเพื่อตรวจทวารหนัก และลำไส้ใหญ่ทั้งหมด ควรตรวจทุก 10 ปี

6. อาการผิดปกติที่ควรเฝ้าติดตาม

หากมีอาการมากขึ้น หรือ นานเกิน 7 วัน ให้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- ตัวร้อนรุ่มๆ ปวดหัว
- มีน้ำมูกใส ไอแห้งๆ
- ผื่นคัน กลาก เกาขัด หิด
- ปวดท้อง แน่นอึดอัด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ท้องผูก
- ตกขาวมีอาการคัน หรือมีกลิ่นเหม็น
- ปัสสาวะสีชาแก่ หรือขุ่นมีตะกอน
- เหนื่อยง่าย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า
- มีแผลที่มุมปาก มีฝ้าขาว หรือมีแผลเรื้อรังในช่องปาก เจ็บคอ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีแผลฟกช้ำ

7. อาการผิดปกติที่ควรไปพบแพทย์

- ตัวร้อนจัด ไข้หนาวสั่น ไข้หลายวันติดต่อกัน ปวดมึนท้ายทอย ปวดหัวร่วมกับคลื่นไส้ อาเจียน ปากเปื่อย ชักกระตุก หมดสติ
 - ไอเรื้อรัง มีเสมหะเขียวข้น หรือปนเลือด หายใจหอบ
 - บวมตามตัว แขนขา หน้าตา คล้ำได้ก้อนนูนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
 - อาเจียนรุนแรงหรือติดต่อกัน มีเลือดปนหรือเป็นสีดำ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำติดต่อกันหลายครั้ง มีมูลเลือดปน หรือเป็นสีดำ
 - มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีบาดแผลบริเวณอวัยวะเพศ
 - ปัสสาวะขัดหรือกระปริดกระปรอย หรือเป็นเลือด สีน้ำตาลเนื้อหรือสีชาเข้ม
 - เจ็บหน้าอกเหมือนถูกบีบรัด ปวดร้าวไปที่แขนซ้ายหรือต้นคอ แน่นหน้าอก นอนราบไม่ได้
 - ปวดกระบอกตา เจ็บระคายเคืองตา ตามัว เห็นภาพซ้อน
 - หูอื้อ ปวดในหู มีน้ำหนวก มีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู
 - กลืนอาหารลำบาก เหนืออกบวม
 - กล้ามเนื้อ แขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้อกระตุก ปวดบวมแดงร้อนบริเวณข้อต่อ
 - ซึม พุดน้อยลง เบื่ออาหาร ร้องไห้ง่าย บ่นอยากตาย เบื่อชีวิต
 - ทำทางหวาดระแวง กลัวคนทำร้าย ไม้ไว้ใจใคร ระแวงคู่สมรส นอกใจ พุดคนเดียว
 - หลงลืมง่าย จำคนคุ้นหน้าไม่ได้ สับสนเรื่องเวลาและสถานที่
 - นอนไม่หลับ กังวลง่าย หายใจไม่เต็มอิ่ม อารมณ์เสียง่าย
- ปวดศีรษะบ่อยๆ

8. รายการวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ

วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่

- ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปควรฉีดปีละหนึ่งครั้ง และควรฉีดในช่วงเดือนพฤษภาคม
- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้คือ ไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บวมบริเวณที่ฉีด ผื่นลมพิษ หอบ
- ห้ามใช้กับผู้ที่กำลังมีไข้ ไข้ไข้
- ราคาวัคซีนเข็มละ 340-562 บาท

วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโมค็อกคัส

- ฉีดครั้งเดียว หรือฉีดซ้ำในกรณีที่ได้รับครั้งแรกมานานเกิน 6 ปีขึ้นไป
- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้คือ ปวด บวม บริเวณที่ฉีด ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ชาปลายมือปลายเท้า ผื่นผิวหนัง ไข้ต่ำๆ
- ห้ามใช้กับผู้ป่วยวัคซีน หรือส่วนประกอบของวัคซีน ผู้ที่กำลังมีการติดเชื้อ ผู้ที่ได้รับยากดภูมิ หรือได้รับการฉายรังสีรักษามาน้อยกว่า 10 วัน
- ราคาวัคซีนเข็มละ 811 บาท

วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

- สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่เคยได้รับการฉีดวัคซีนรวมเพื่อป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก และโอดกรนมาก่อนให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก รวม 2 ครั้ง โดยแต่ละครั้งห่างกัน 6 เดือน และฉีดเข็มที่ 3 ในอีก 6-12 เดือนหลังจากฉีดเข็มสอง จากนั้นฉีดกระตุ้นทุก 10 ปี
- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้คือ ปวด บวมบริเวณที่ฉีด ไข้ หนาวสั่น

ผื่นแพ้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

- ไม่ควรฉีดขณะมีการระบาดของโรคโปลิโอ และไม่ควรร่วมกันยา คลอแรมฟินิคอล
- ราคาวัคซีนเข็มละ 28 บาท

วัคซีนป้องกันโรคงูสวัด

- ยังไม่มีจำหน่ายในประเทศไทย



9. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจาก

- ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม
- ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ผู้สูงอายุควรประเมินความเหมาะสมและความสามารถก่อน เช่น บางคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ว่าควรออกกำลังกายประเภทใด และมากน้อยเพียงใด การเริ่มออกกำลังกายนั้นควรเริ่มจากการศึกษาหลักการให้ถูกต้องก่อน แล้วค่อยๆ เริ่ม ไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรกๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายก่อน การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง ไม่ใช่หักโหมทำเป็นครั้งคราว ควรเริ่มจากการอ่อนร่างกาย (ประมาณ 5-10

นาที) ออกกำลังกาย (15-20 นาที) และจบด้วยการผ่อนคลาย (5-10 นาที)

การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ได้แก่

การเดิน เวลาเดินออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรเดินให้เร็ว เพื่อให้หัวใจมีการเต้นเพิ่มขึ้น และควรแกว่งแขนเบาๆ ไปมา เพื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ หากเดินเร็วมากไม่ได้ ต้องเพิ่มเวลาในการเดินให้มากขึ้น ควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม และควรเดินในตอนเช้าในที่ที่อากาศบริสุทธิ์ปลอดโปร่ง

การวิ่ง ควรวิ่งช้าๆ เฉพาะผู้ที่มีข้อเท้าดี และเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการวิ่ง ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นเดินเมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ ถ้าร่างกายแข็งแรงควรวิ่งให้นานขึ้น ควรเพิ่มระยะเวลาวิ่งดีกว่าเพิ่มความเร็วในการวิ่ง

โยคะ การออกกำลังกายแบบโยคะ จะเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานไปกับการหายใจให้ออกซิเจนได้เข้าสู่ร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุทำสมาธิ และมีจิตใจที่ปลอดโปร่งแจ่มใสด้วย อย่างไรก็ตามควรฝึกกับครูผู้ชำนาญ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

การรำมวยจีน การรำมวยจีนนั้นคล้ายกับการฝึกโยคะในแง่ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุฝึกสมาธิไปในตัว จะเน้นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ของร่างกายทุกส่วน เหมาะกับผู้สูงอายุทั่วไปที่ไม่มีปัญหาเรื่องข้อเท้า ควรฝึก

ภายใต้การดูแลของครูผู้ชำนาญเช่นกัน

การรำไม้พลอง จะช่วยในการรักษาความสามารถการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ในร่างกาย แต่อาจไม่เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพก่อนเลือกทำที่เหมาะสม

การขี่จักรยาน หรือการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

ว่ายน้ำ หรือออกกำลังกายในน้ำ



การบริหารท่าต่างๆ หรือการเล่นกีฬา ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่ากีฬาหรือการบริหารใดเหมาะกับท่าน เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุด

อาการที่บ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

- หัวใจเต้นผิดปกติ หัวใจเต้นเร็ว ไม่สม่ำเสมอ
- เจ็บบริเวณหัวใจ ปวดแน่นบริเวณลิ้นปี่
- หายใจได้ไม่เต็มที่ รู้สึกเหนื่อย
- รู้สึกวิงเวียนศีรษะ ควบคุมลำตัวหรือแขนขาไม่ได้
- เหนื่อยออกมาก ตัวเย็น
- มีอาการอ่อนแรงหรือเป็นอัมพาตบริเวณแขนขาอย่างกะทันหัน
- มีอาการตาพร่ามัว
- พุดไม่ชัดหรือพูดตะกุกตะกัก
- หัวใจเต้นแรง แม้จะหยุดพักประมาณ 10-20 วินาทีแล้วก็ตาม
- อึดอัดหายใจไม่ออก
- มีอาการใจสั่น
- หน้ามืดจะเป็นลม
- มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน

การยืดหยุ่น Flexibility

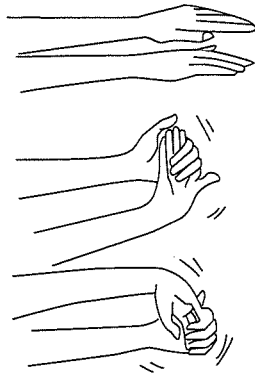
เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย ความยืดหยุ่นของข้อ เอ็นและ กล้ามเนื้อจะลดลงซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดข้อเสื่อมข้ออักเสบ การบริหารชนิดนี้ จะช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ดีขึ้น ลดการเสื่อมของข้อ ในชีวิตประจำวันท่านสามารถทำได้ทุกวันโดยการก้ม การเคลื่อนไหว การทำงาน-บ้าน การเดินรำ การตีกอล์ฟ เป็นต้น ในการเลือกท่าที่ยืดหยุ่นให้ท่านเลือก จากชั้น 1 ไปสู่ชั้นที่ 3

การยืดหยุ่นขั้นที่ 1

ตัวอย่างการยืดหยุ่นขั้นที่ 1 มีดังนี้

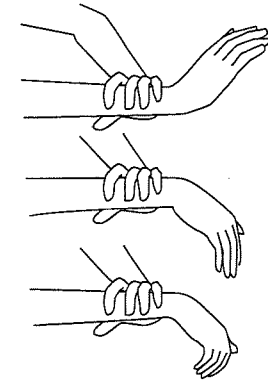
1. การยืดกล้ามเนื้อนิ้วมือ

โดยการคว่ำมือขวา มือซ้ายวางไว้บนปลายนิ้วมือขวา ให้นิ้วมือขวา ขยับขึ้นขณะที่มือซ้ายกดลง ออกแรงต้านกันและกลับกันให้ตึงนิ้วมือขวา และกดนิ้วมือขวาลงต้านแรงของมือซ้าย ให้ทำข้างละ 5 ครั้ง



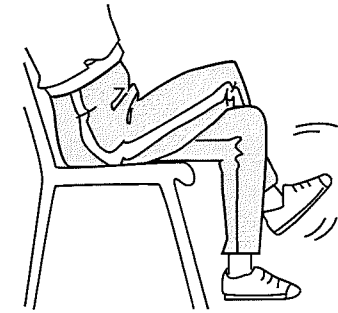
2. การหมุนข้อมือ

การบริหารทำนี้จะทำให้การเคลื่อนไหวของข้อมือและนิ้วดีขึ้น ให้นิ้วชี้จับข้อมือขวา หมุนข้อมือขวาอย่างช้าๆ 5 รอบและให้หมุนกลับทิศ 5 รอบ ให้หมุนข้อมือซ้ายเหมือนข้อมือขวา



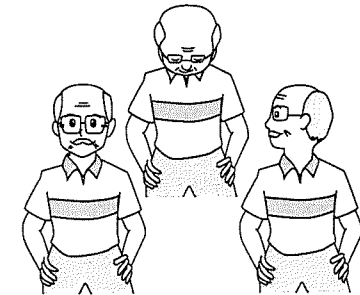
3. การหมุนข้อเท้า

การบริหารทำนี้จะทำให้การเคลื่อนไหวของข้อเข่าและข้อเท้าดีขึ้น โดยการนั่งไขว่เข่าและให้หมุนข้อเท้าวงใหญ่ 10 รอบและให้สลับข้าง



4. การยืดกล้ามเนื้อคอ

การบริหารทำนี้จะทำให้ข้อคอเคลื่อนไหวดีขึ้น วิธีการโดยการนั่งบนเก้าอี้หรือยืน ก้มหน้าเอาคางจรดอก แล้วเงยหน้ากลับสู่ท่าตรง หันหน้าไปทางซ้ายกลับท่าตรง หันหน้าไปทางขวา ให้ทำซ้ำ 5 ครั้ง



5. การดึงเข้า

เป็นการยืดกล้ามเนื้อหลังและต้นขาโดยการให้นอนหงาย ใช้มือดึงหน้าแข้งให้เข้าจรดหน้าอกให้นับ 1-5 ให้ทำข้างละ 3-5 ครั้ง



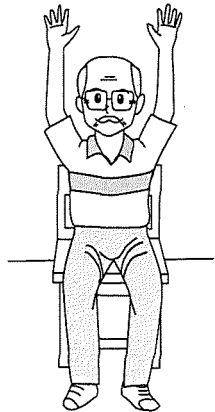
6. การแกว่งแขน

ให้ยืนกางเท้าแกว่งแขนไปข้างหน้าและแกว่งไปข้างหลังและยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ให้แกว่ง 6-8 ครั้ง



7. การยืดกล้ามเนื้อแขนและช่องอก

นั่งบนเก้าอี้หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับยกมือขึ้น ยกมือลงพร้อมกับหายใจออกช้าๆ ทำซ้ำ 6-8 ครั้ง



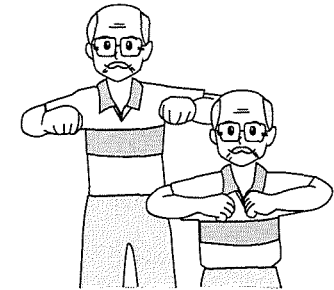
8. การยืดกล้ามเนื้อหลัง

โดยการนั่งบนเก้าอี้ ก้มหลังให้ใกล้ชิดเข้าโดยมือจับบนเก้าอี้ ทำซ้ำบนขาอีกข้างหนึ่งข้างละ 4-6 ครั้ง



9. การยืดกล้ามเนื้อหน้าอก

ยืนบนพื้นเท้าแยกจากกัน เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและเท้า ยกมือขึ้นระดับหน้าอกหายใจเข้า พร้อมกับดึงมือออกด้านข้าง หายใจออกพร้อมกับดึงมือกลับท่าเริ่มต้น

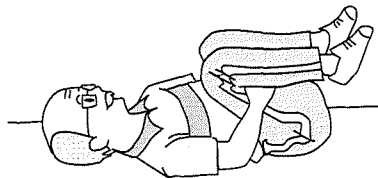


การยืดหยุ่นขั้นที่ 2

เมื่อท่านสามารถทำขั้นที่ 1 ได้ดี ท่านอาจจะมาเริ่มขั้นที่ 2 ซึ่งประกอบไปด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

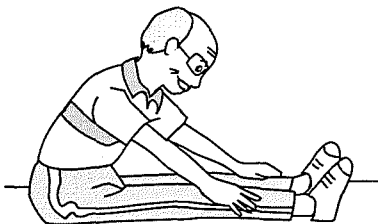
1. บริหารกล้ามเนื้อหลังและก้น

โดยการให้นอนราบ ดึงเท้าทั้งสองข้างมาชิดหน้าอกใช้มือทั้งสองข้างรวมบริเวณข้อเข่าให้นับ 1-10 ทำ 3-5 ครั้ง



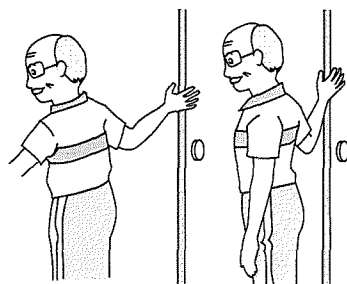
2. บริหารกล้ามเนื้อหลังและก้น

ให้นั่งบนพื้นเท้าเหยียดตรงหายใจออกพร้อมกับโน้มตัวลงหาเท้า มือเลื่อนไปจับบริเวณข้อเท้า ให้นับ 1-8 ทำ 3-4 ครั้ง



3. บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก

โดยการยืนใกล้ประตู มือจับขอบประตู ข้อศอกงอเล็กน้อย ใช้มือดันขอบประตูไปข้างหน้าจะเกิดดึงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าอก ให้ทำ 3-4 ครั้งต่อแขนหนึ่งข้าง



4. นั่งบนพื้น ขาข้างหนึ่งเหยียด อีกข้างหนึ่งงอ ดังรูป มือสองข้างยันพื้นโน้มตัวมาข้างหน้าจนเริ่มเกิดการดึงกล้ามเนื้อขาให้นับ 1-10 ให้ทำ 3-5 ครั้ง

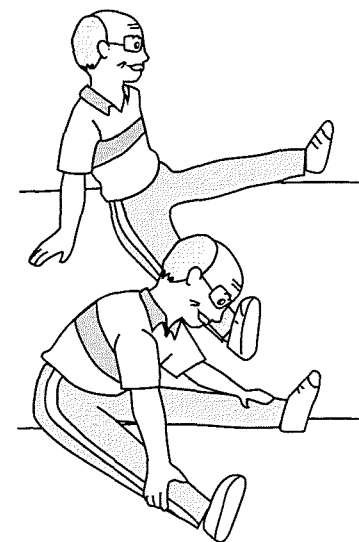


การยืดหยุ่นขั้นที่ 3

เมื่อท่านสามารถทำขั้นที่ 2 ได้ดี ท่านอาจจะมาเริ่มขั้นที่ 3 ซึ่งประกอบไปด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

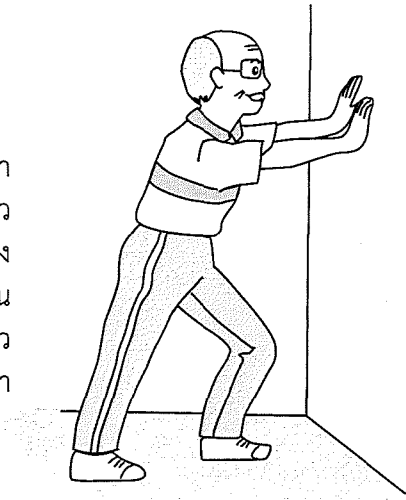
1. การเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา

ให้นั่งกางเท้าออกให้กว้างให้มากที่สุด ค่อยหายใจออกและโน้มตัวลงพร้อมกับเลื่อนมือไปตามขาให้ไกลที่สุดให้นับ 1-8 ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง



2. บริหารเอ็นสันเท้า

ยืนห่างกำแพง 2 ฟุต ก้าวเท้าซ้ายออกมาข้างหน้าครึ่งก้าว ก้าวเท้าขวาถอยหลังครึ่งก้าว มือทั้งสองข้างยันกำแพง สันเท้าขวาติดพื้น โน้มตัวไปข้างหน้าจะเกิดการดึงตัวของกล้ามเนื้อองและเอ็นสันเท้านับ 1-8 ทำซ้ำ 3-6 ครั้ง



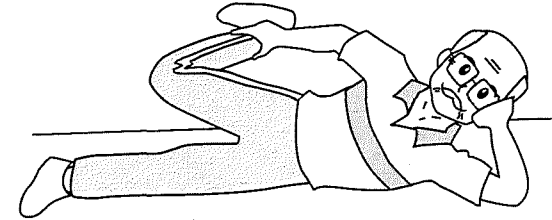
3. บริหารหน้าท้องและหลัง

ให้นอนคว่ำ ปลายเท้าเหยียดตรงหายใจเข้าเต็มที ขณะที่เริ่มหายใจออกให้ยกลำตัวส่วนบนขึ้นจนข้อศอกทำมุม 90 องศาโดยที่หลังอเล็กน้อยสะโพกอยู่ติดพื้น ให้นับ 1-5 ทำซ้ำ 4-6 ครั้ง



4. การบริหารข้อเข่า

โดยการนั่งบนเก้าอี้ก้มหลังให้ใกล้ชิดเข่าโดยมือจับบนเข่า ทำซ้ำบนขาอีกข้างหนึ่งข้างละ 4-6 ครั้ง



10. หลักการจัดเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรจัดเตรียมอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ลดอาหารพวกแป้งและน้ำตาล ที่สำคัญควรเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย เพื่อสะดวกในการบดเคี้ยว อาหารที่เป็นผัก ผลไม้ ควรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ควรจะมีน้ำซूप เพื่อทำให้การกลืนอาหารสะดวกขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสจัด สิ่งเสพติด ได้แก่ เหล้า เบียร์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เป็นต้น

มืออาหารรายการที่ 1

มือ เช้า	อาหาร ว่าง	มือ กลางวัน	อาหาร ว่าง	มือ เย็น	ก่อน นอน
ข้าวต้ม ปลาช่อน	นมถั่ว เหลือง ขนม กล้วย	ก๋วยเตี๋ยว ไก่ มะละกอ สุก	ถั่วเขียว ต้มน้ำตาล	ข้าวสวย ปลาทูทอด น้ำพริกกะปิ แกงเลียง	นม 1 แก้ว

มืออาหารรายการที่ 2

มือ เช้า	อาหาร ว่าง	มือ กลางวัน	อาหาร ว่าง	มือ เย็น	ก่อน นอน
ข้าวต้ม ไข่เจียว ผัดผักบุ้ง เต้าเจี้ยว	น้ำส้ม ขนมตาล	ข้าวผัดกุ้ง มะม่วงสุก	โกโก้ ร้อน หรือเย็น ขนม ฟักทอง	ข้าวสวย แกงส้ม ผักรวม ไข่ตุ๋น ส้มเขียว หวาน	นม 1 แก้ว

มืออาหารรายการที่ 3

มือ เช้า	อาหาร ว่าง	มือ กลางวัน	อาหาร ว่าง	มือ เย็น	ก่อน นอน
โจ๊กหมู	นมถั่ว เหลือง ขนม ฟักทอง	ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า หมู/กุ้ง ส้มเขียว หวาน	นมถั่ว เหลือง ขนมถั่ว ฟู	ข้าวสวย หลน เต้าเจี้ยว ผักสด ปลาทอด	นม 1 แก้ว

อาหารกลุ่มผักผลไม้และธัญพืช/แป้ง

ผักผลไม้

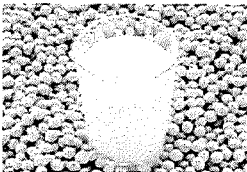
อาหารกลุ่มผักผลไม้



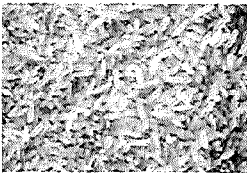
กลุ่มผัก
วันละ 6 ทัพพี



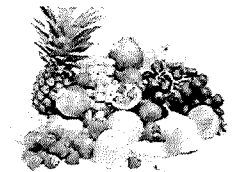
กลุ่มเนื้อสัตว์
วันละ 6 ช้อนกินข้าว



กลุ่มนม
วันละ 1 แก้ว



กลุ่มข้าว - แป้ง
วันละ 8 ทัพพี



กลุ่มผลไม้
วันละ 4 ส่วน

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์และธัญพืช/แป้ง

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์

มือเช้า

ข้าวกล้อง/ต้มจืดหมูสับตำลึง/กล้วยน้ำว้า

ประกอบด้วย:

ข้าวกล้อง 2 ทัพพี, ตำลึง 1 ทัพพี
หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว, กล้วยน้ำว้า 1 ผล



มือว่างเช้า: นมถั่วเหลือง 1 แก้ว

มือเที่ยง

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว/ฝรั่ง

ประกอบด้วย:

เส้นก๋วยเตี๋ยว 2 ทัพพี, คะน้า 1 ทัพพี
เนื้อไก่สุก 1 ช้อนกินข้าว, ไข่ไก่ 1 ฟอง
2 ช้อนกินข้าว, ฝรั่งครึ่งผลกลาง 1 ส่วน
(ประมาณ 4 - 5 ชิ้น), น้ำมันพืช 3 ช้อนชา



มือว่างบ่าย: ข้าวโพดต้ม 1 ฝักกลาง

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา



มือเย็น

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว/ผัด

ประกอบด้วย:

เห็ดฟาง 1 ทัพพี, ผักรวมสุก 1 ทัพพี
มะละกอสุก 1 ส่วน (6 - 8 ชิ้นพอคำ)
ปลาทู 1 ตัว 2 ซ่อนกินข้าว
น้ำมันพืช 2 ซ่อนชา

ก่อนนอน: นมสดพร่องมันเนย 200 มล.
(1 แก้ว)

หมวด 2

ความรู้เกี่ยวกับ
การดูแลผู้สูงอายุ
ที่อยู่ในภาวะพึ่งพา

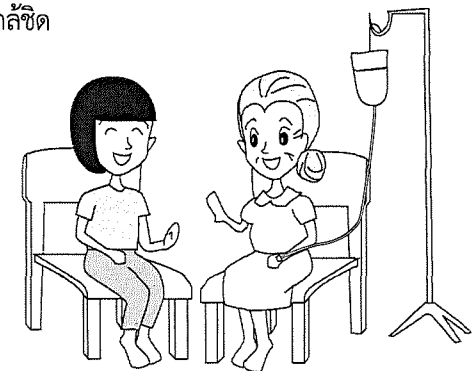
ในการดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย มีภาวะพึ่งพา บุคคลในครอบครัว ได้แก่ บุตรหลาน ญาติพี่น้อง มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลกิจวัตรประจำวันนอกจากการดูแลทั่วไป เช่นการดูแลเรื่องอาหาร การป้องกัน แผลกดทับ การดูแลเสมหะ และการฟื้นฟูสภาพ

1. สิ่งจำเป็นต่อกราบสำหรับครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ

- สิ่งที่คุณใกล้ชิดกับผู้สูงอายุควรทราบ คือ โรค และยาที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ ใช้ในขนาดเท่าไร ยาออกฤทธิ์อย่างไร ก่อให้เกิดอาการข้างเคียงอย่างไรได้บ้าง ถ้าเมื่อไหร่ที่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้น จำเป็นต้องแจ้งให้แพทย์ทราบถึงยาที่ใช้ประจำเพื่อประกอบการวินิจฉัย
- เอกสารสำคัญเกี่ยวกับตัวผู้สูงอายุ เช่น บัตรประชาชน สูติบัตร ทะเบียนบ้าน หลักฐานทางการเงิน ทรัพย์สินต่างๆ เอกสารประกันสังคม ประกันสุขภาพต่างๆ ธรรมเนียมประกันชีวิตของผู้สูงอายุ ประวัติการรักษาโรค ชื่อแพทย์ ทันตแพทย์ประจำตัวและที่ติดต่อ แม้กระทั่งร้านยาที่ใช้เป็นประจำเหล่านี้ควรจัดรวบรวมไว้ในที่ปลอดภัยเป็นสัดส่วน สะดวกต่อการหยิบใช้ในกรณีจำเป็น
- หากผู้สูงอายุมีอาการผิดปกติอื่นๆ อย่างเช่น มองไม่ชัด หูไม่ได้ยิน สูญเสียความทรงจำ สับสน ซึมเศร้า หลากๆ อาการเหล่านี้ยังพอรักษาให้กลับคืนมาดีขึ้นได้ จึงควรขอคำแนะนำจากแพทย์เฉพาะทาง
- ควรศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคและอาการที่ผู้สูงอายุท่านนั้นเป็น โดยอาจหาได้จากหนังสือ นิตยสารสุขภาพ เอกสารของโรงพยาบาล และแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตต่างๆ
- ติดต่อหน่วยงานที่อาจให้การช่วยเหลือได้ เช่น สำนักงานประกัน

สังคม ประกันสุขภาพ หรือแม้กระทั่งสถานพยาบาลผู้สูงอายุที่อาจให้คำแนะนำในการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสม และหากได้รับคำแนะนำใดๆ ที่สำคัญมาจากไหนก็ตาม ควรจดไว้ให้ชัดเจน ให้สมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ ได้รับรู้ร่วมกันด้วย

- ควรหาโอกาสพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ เพื่อขอความร่วมมือและความคิดเห็นในการร่วมกันดูแลผู้สูงอายุร่วมกันตั้งแต่วัยแรก ยิ่งเร็วที่สุดยิ่งดี และจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคนในการจัดการเรื่องต่างๆ
- ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่มีลูกหลาน คนใกล้ชิดควรรู้จักเพื่อนหรือญาติสนิทของผู้สูงอายุเพื่อเป็นที่ขอคำปรึกษาหรือสอบถามประวัติ รวมทั้งรู้จักคนที่จะทำหน้าที่รับผิดชอบดูแล ทั้งด้านส่วนตัวและด้านการเงิน
- ควรพูดคุยกับผู้ดูแลด้านกฎหมายของผู้สูงอายุ เช่น ทนายความ ประจำครอบครัว (ถ้ามี) หรือผู้ดูแลธุรกิจ หากในกรณีที่ผู้สูงอายุท่านนั้นต้องกลายเป็นบุคคลทุพพลภาพจะมีใครจัดการทรัพย์สิน มรดก หรือตัดสินใจในการอนุญาตการรักษา ตัวผู้สูงอายุเองได้แสดงเจตจำนงอย่างไรไว้ก่อนหน้านั้นเกี่ยวกับการดูแลตัวเองในบ้านปลายชีวิตไว้บ้าง
- ในกรณีที่ลูกหลานไม่สามารถทำงานมาดูแลผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันได้จริงๆ อาจต้องพิจารณาหาผู้ช่วยในการดูแล อาจโดยการว่าจ้างตามหน่วยงานที่มีการฝึกเจ้าหน้าที่พยาบาลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ ซึ่งตัวลูกหลานผู้ใกล้ชิด ต้องคอยสังเกตการทำงาน และควบคุมดูแลใกล้ชิด
- การพูดคุยกับตัวผู้สูงอายุบ่อยๆ ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นใจว่าลูกหลานอยู่ใกล้ๆ คอยดูแล และเปิดโอกาสให้ท่านได้คิด ตัดสินใจ



ในเรื่องต่างๆ ร่วมกันด้วยถ้ายังสามารถทำได้ การทำเช่นนี้จะช่วยท่านรู้สึก ว่ายังมีคุณค่า มีความสำคัญต่อสมาชิกในครอบครัว

การเตรียมตัวและตั้งสติรับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้นตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยให้สามารถจัดการกับเรื่องยุ่งยากทั้งหลายได้รวดเร็วขึ้น และสามารถปรับตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

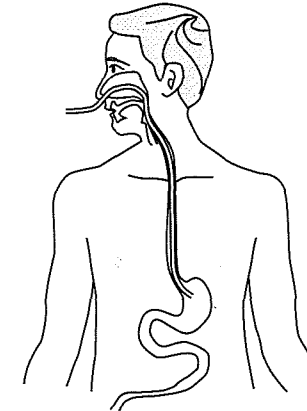
2. การให้อาหารทางสายยาว

การให้อาหารทางสายยาว หมายถึงการให้อาหาร เข้าสู่ระบบทางเดินอาหารโดยผ่านสายกลาง ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถรับประทานอาหารทางปากได้ และระบบทางเดินอาหารยังคงสามารถย่อยและดูดซึมอาหารได้ หรือการให้อาหารเหลวผ่านทางสายยาวเข้าสู่กระเพาะอาหารโดยตรง เพื่อให้ได้รับอาหาร น้ำ และ ยา เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

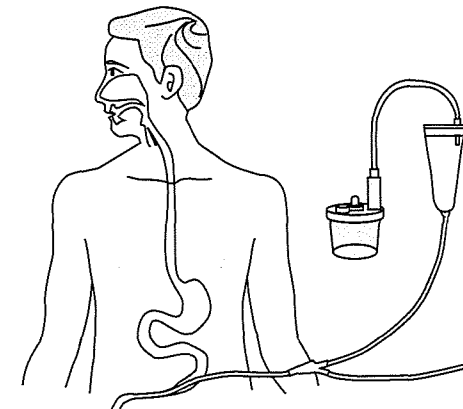
การให้อาหารทางสายยาว จะให้ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถรับประทานอาหารได้เองหรือมีปัญหาในการกลืน แพทย์จะใส่สายยาวลงไปยังกระเพาะอาหารโดยตรง

อาหารทางสายยาว โดยหลักการต้องมีอาหารให้ครบ 5 หมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล) โปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว) ไขมัน (น้ำมัน หรือ ไขมันสัตว์) เกลือแร่และวิตามิน (ผักต่างๆ และผลไม้) กล่าวโดยทั่วไปต้องให้ได้คาร์โบไฮเดรต 40-50% โปรตีน 20-30% ไขมัน 10-20% เกลือและวิตามิน 10% แล้วแต่ผู้ป่วยต้องการหรือต้องหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทจึงจะจัดทำสูตรอาหารแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังขึ้นกับท้องถิ่นว่าจะหาซื้อหรือจัดหาได้สะดวกอีกด้วย หรือผลไม้ตามฤดูกาลก็ประยุกต์เข้ากับสูตรอาหารได้เช่นกัน

การให้อาหารทางสายยาว แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ตามตำแหน่งที่เข้าสู่ร่างกาย คือ



1. ใส่สายยาวทางจมูก



2. ใส่สายยาวทางหน้าท้อง

การให้อาหารทั้ง 2 วิธีนี้ใช้หลักการ และวิธีการให้เหมือนกัน

วิธีการบริโภคที่แนะนำให้ใช้กับผู้ป่วยโรคไตระยะ

1. กระบอแก้วสำหรับให้อาหารขนาด 50 ซี.ซี. (ลักษณะเหมือนกระบอกฉีดยา แต่ปลายที่ต่อกับสายยางโตกว่า)
2. ภาชนะมีฝาปิด สำหรับใส่กระบอแก้ว
3. สำลี แอลกอฮอล์ (70%)
4. อาหารเหลวตามสูตรที่แพทย์สั่ง อุ่นพอดี
5. ยาตามแพทย์สั่ง
6. ใส่น้ำสะอาด สำหรับล้างสาย 50 – 100 ซี.ซี.

การแบ่งปันอาหารเหลว

- แบ่งออกเป็น 2 ประเภท
1. อาหารสำเร็จรูป มีทั้งชนิดน้ำ ไซ้ได้ทันที และชนิดผงใช้ชงกับน้ำต้มสุก อัตราส่วนตามแพทย์สั่ง
 2. อาหารที่จัดเตรียมขึ้นเอง เป็นอาหารปั่นละเอียด

ตัวอย่างสูตรอาหารที่จัดเตรียมขึ้นเอง



ส่วนผสม

- ไข่ลวก 5 นาที 3 ฟอง
 - เนื้อไก่สับละเอียด 1 ชีด
 - น้ำตาลทราย 10 ช้อนโต๊ะ
 - เกลือป่น ½ ช้อนชา
 - น้ำมันถั่วเหลือง 3 ช้อนชา
 - ผักตำลึง 1 ชีด
- (ผักตำลึง สามารถใช้ผักอื่นแทนได้ เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ฯลฯ)

วิธีทำ

- ส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อต้ม ยกเว้น ไข่ลวก ใส่น้ำให้พอดี
 - ตั้งไฟเคี่ยวจนเปื่อย ยกลง ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
- ต่อยไข่ลวกผสมกับผักต้ม ใส่เครื่องปั่น ปั่นจนละเอียด
 - โขกรองใส่ขวดแล้วเติมน้ำสุกให้ครบ 1 ลิตร

ข้อควรระวัง

- อาหารปั่นควรใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง
- อาหารที่เหลือเก็บเข้าตู้เย็นชั้นล่าง ไม่แช่แข็ง
- ภาชนะที่ใช้และบรรจุ ควรลวกน้ำร้อนก่อนเก็บและแยกชุดต่างหาก ไม่ควรใช้ปนกับผู้อื่น

4. การให้อาหารทางสายยาง

แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้



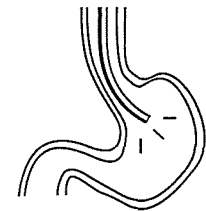
1. การให้อาหารทางสายยางให้อาหารเป็นครั้งคราว โดยให้วันละ 4-6 ครั้ง ส่วนใหญ่มักจะให้ตามมื้อของอาหาร คือ อาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และในกรณีที่อาหารเหลวมีปริมาณมากอาจจะแบ่งเป็น 4 มื้อ คือ ก่อนนอนด้วย ส่วนระหว่างมื้อ อาจจะให้น้ำเปล่าหรือน้ำหวานเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอ
2. การให้อาหารทางสายยางให้อาหารอย่างต่อเนื่องโดยหยุดทางสายยางให้อาหารอย่างช้าๆในผู้ป่วยที่ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ทีละจำนวนมากๆ เช่น ในผู้ป่วยรายที่มีปัญหาในการย่อยและการดูดซึม อาจจะควบคุมจำนวนหยดด้วยเครื่อง

5. การตรวจสอบปลายสายให้อาหาร

การตรวจสอบปลายสายให้อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปฏิบัติก่อนให้อาหารทุกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าปลายสายอาหารอยู่ในกระเพาะอาหาร และเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จากการที่ปลายสายให้อาหารเลื่อนออกมานอกกระเพาะอาหาร

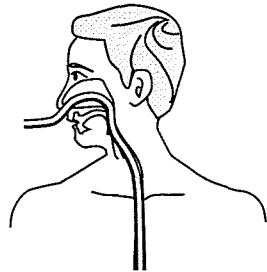
วิธีการปฏิบัติ

1. ทดสอบด้วยการดูสิ่งตกค้างในกระเพาะอาหาร ถ้าได้สิ่งที่ตกค้างจากกระเพาะอาหารแสดงว่าปลายสายอยู่ในกระเพาะอาหาร ถ้าไม่มีสิ่งตกค้างจะต้องปฏิบัติตามวิธีที่ 2 ต่อ
2. ฟังเสียงลมผ่านปลายสายอาหาร โดยใช้กระบอกสำหรับให้อาหาร ดันลมเข้าไปประมาณ 15-20 ซี.ซี. พร้อมกับฟังด้วยหูฟัง (ถ้ามี)



การให้อาหารทางสายยาง

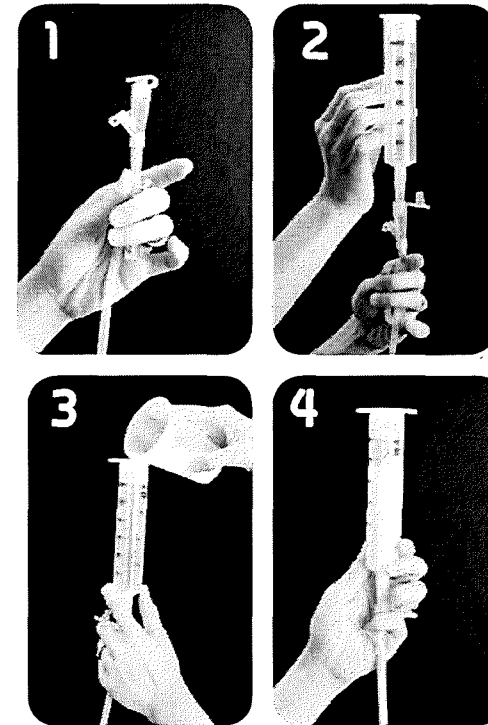
1. บอกให้ทราบก่อนว่าจะให้อาหาร
2. ถ้าลูกนั่งได้ให้อยู่ในท่านั่ง ถ้าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จัดให้อยู่ในท่าศีรษะสูงหรือกึ่งนั่งกึ่งนอน ในรายที่เจาะคอ หรือมีเสมหะในคอมากควรดูดเสมหะออกให้เรียบร้อยทุกครั้งก่อนที่จะเริ่มให้อาหาร เพื่อป้องกันการย้อนกลับของอาหารเข้าหลอดลม จะทำให้สำลักได้



3. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และเช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
4. เช็ดปลายสายยางด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ให้สะอาดดูให้สายยางอยู่ในตำแหน่งเดิม โดยทำเครื่องหมายไว้ที่สายยาง
5. ต่อกระบอกแก้วเข้ากับสายยาง ทดลองดูดด้วยลูกสูบว่าสายยางอยู่ในกระเพาะอาหารหรือไม่ ถ้าอยู่จะดูดได้น้ำหรือน้ำย่อยออกมา
6. ดูดอาหารที่ค้างในกระเพาะอาหารออกมา ถ้ามีมากกว่า 50 ซี.ซี. ให้ใส่กลับเข้าไปประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้ายังมีค้างมากเหมือนเดิมให้งดมือนั้น เพื่อป้องกันการท้องอืด แสดงว่าระบบย่อยอาหารทำงานไม่ดี
7. พับสายยางไว้ก่อน แล้วเริ่มเทอาหารใส่กระบอกแก้ว ปล่อยให้สายยางที่พับไว้ให้อาหารไหลลงช้าๆ โดยยกกระบอกแก้วให้สูงกว่าระดับหน้าอก คอยเติมอาหารตลอดเวลา เพื่อไม่ให้อากาศเข้า คอยสังเกตหากมีอาการผิดปกติ คือ สำลัก อาเจียน ขณะให้อาหาร ให้หยุดทันที
8. เตรียมยาหลังอาหารให้พร้อม ถ้าเป็นยาเม็ดบดให้ละเอียด ละลายน้ำให้เข้ากัน เทใส่กระบอกแก้ว แล้วตามด้วยน้ำประมาณ 50 ซี.ซี. เพื่อล้างสายยางให้สะอาด

9. ยกปลายสายยางให้สูง เพื่อให้ น้ำในสายยางไหลลงกระเพาะให้หมด แล้วปิดจุกยางให้แน่น ทำความสะอาดปลายสายอีกครั้งด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์
10. หลังให้อาหารแล้ว จัดนอนในท่านอนหงายศีรษะสูง 60 องศา นานประมาณ ½ - 1 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการไหลย้อนกลับของอาหาร อาจทำให้อาเจียนและสำลักได้
11. ล้างกระบอกให้สะอาดทุกครั้งที่ใช้แล้วนำไปต้ม จากนั้นเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดสะอาดและแห้ง พร้อมทั้งจะใช้ครั้งต่อไป

ภาพประกอบขั้นตอนการให้อาหารทางสายยาง



การดูแลสุขภาพสายยางให้อาหาร

1. เปลี่ยนพลาสติกที่ติดสายยางกับจมูกทุก 2 – 3 วัน หรือเมื่อหลุด
2. ทำความสะอาดจมูก และรอบจมูกด้วยไม้พันสำลี หรือผ้าชุบน้ำ
3. ระวังสายยางเลื่อนหลุด ควรทำเครื่องหมายไว้เป็นจุดสังเกตด้วย
4. ถ้าสายยางเลื่อนหลุดไม่ควรใส่เอง เพราะอาจใส่ผิดไปเข้าหลอดลม ให้มาพบแพทย์
5. ควรนำมาพบแพทย์เพื่อเปลี่ยนสายให้อาหารเมื่อสัปดาห์หรือทุก 1 เดือน



อาการบ่งชี้ของภาวะติดเชื้อในทางเดินหายใจ

1. มีไข้สูง
2. น้ำหนักลด
3. เกิดอาการสำคัญบ่อยๆ
4. ท้องเดิน และท้องอืดบ่อย โดยไม่ทราบสาเหตุ

3. การขับเสมหะในทางเดินหายใจ

ระบบทางเดินหายใจ เป็นระบบที่สำคัญของร่างกาย เป็นตัวบ่งบอกถึงการมีชีวิต นั่นคือ สัญญาณชีพ ดังนั้นการดูแลให้ได้รับอากาศในการหายใจอย่างเพียงพอ การช่วยให้การหายใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ และป้องกันการติดเชื้อในทางเดินหายใจจากการที่มีเสมหะคั่งค้างอยู่ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ละเลยไม่ได้

การดูแลเพื่อป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ มีวิธีต่างๆ ดังนี้

1. การสอนให้อาเจียนอย่างมีประสิทธิภาพ
2. การดูดเสมหะโดยใช้ลูกยางแดง
3. การดูดเสมหะด้วยสายดูดเสมหะ



จะเป็นผลเสียหากทางเดินหายใจอุดตัน



- มีอาการหายใจลำบาก ใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องช่วยในการหายใจ
- อัตราการหายใจเร็ว และลักษณะหายใจจุกบวม
- ซีฟจรอาจช้าหรือเร็ว
- มีเสียงหายใจที่มีเสมหะคั่งค้าง และหายใจทางปาก
- มีความบกพร่องในการแลกเปลี่ยนอากาศ เนื่องจากมีเสมหะอุดตัน



วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อมีรอยขีดข่วนหรือฟกช้ำบนผิวหนัง

- ผู้สูงอายุอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย อาจนั่งหรือนอนศีรษะสูง ปล่อยตัวตามสบายไม่เกร็งกล้ามเนื้อส่วนใดๆ
- หายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ 2-3 ครั้ง จากนั้นสูดหายใจเข้าช้าๆ ทางจมูกอย่างเต็มที่และกลั้นหายใจไว้ครู่หนึ่งประมาณ 2-3 วินาที
- โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อยอ้าปากกว้างๆ และไอออกมาติดต่อกันประมาณ 2-3 ครั้งให้เสมหะออกมา
- พักโดยการหายใจเข้าออกช้าๆ เบาๆ
- ถ้าหากผู้ป่วยรู้สึกว่ายังมีเสมหะอยู่ให้ปฏิบัติซ้ำจนรู้สึกว่ามีเสมหะที่มีอยู่ได้หมดแล้ว
- นอกจากนี้ผู้ป่วยควรดื่มน้ำอุ่นวันละ 8-10 แก้ว เพื่อช่วยให้เสมหะอ่อนตัวหลุดออกได้ง่าย

การปฐมพยาบาลเมื่อมีไข้สูง

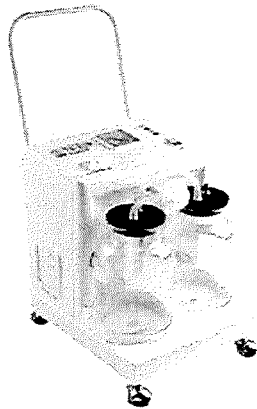
การปฏิบัติ	เหตุผล
1. ล้างมือให้สะอาดแล้วสวมถุงมือ	1. ลดการแพร่กระจายเชื้อโรค
2. รองผ้ากั้นเปื้อนบริเวณหน้าอกของผู้ป่วย	2. ป้องกันการเปื้อนเสื้อผ้า
3. จับลูกยางแดงด้วยมือที่ถนัด นิ้วหัวแม่มือบีบด้านท้ายของกระเปาะ	3. เพื่อไล่อากาศภายในกระเปาะออก ให้เกิดสุญญากาศภายใน
4. สอดปลายด้านเปิดของลูกยางแดงเข้าจมูกหรือปากแล้วค่อยๆ ปล่อยนิ้วที่กดกระเปาะเพื่อดูดเสมหะ	4. การลดความดันในกระเปาะอย่างช้าๆ เพื่อป้องกันการดูดถูกเยื่อหูในทางเดินหายใจ
5. ไล่เสมหะออกจากกระเปาะโดยการบีบกระเปาะ และปล่อยหลายๆ ครั้ง ในขามรูปไต	5. ทำความสะอาดภายในกระเปาะก่อนทำการดูดเสมหะอีกครั้ง
6. ประเมินสภาพผู้ป่วยก่อนทำการดูดเสมหะต่อไป	
7. หลังจากดูดเสมหะเสร็จทำความสะอาดบริเวณจมูกหรือปากที่มีเสมหะติดอยู่	
8. จัดทำให้ผู้ป่วยสบาย	



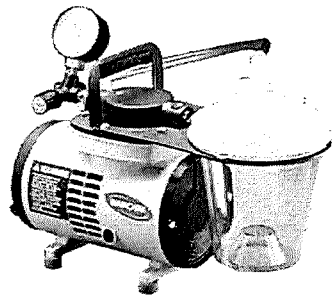
การดูดเสมหะด้วยสายดูดเสมหะ

การดูดเสมหะด้วยสายดูดเสมหะ เพื่อช่วยในกรณีที่ไม่สามารถขับเสมหะออกด้วยการไอได้ หรือผู้ป่วยที่มีเสมหะคั่งค้างอยู่บริเวณปอดส่วนล่าง ซึ่งยากต่อการขับออกมา การดูดเสมหะด้วยวิธีนี้อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาจากผลของการใช้ความดันจากเครื่องดูดเสมหะไม่เหมาะสม หรือใช้สายดูดขนาดใหญ่เกินไป ดังนั้นผู้ดูแลควรทราบวิธีการใช้เครื่องดูดเสมหะ และการเลือกใช้สายดูดเสมหะที่ถูกต้อง

เครื่องดูดเสมหะ โดยทั่วไปมี 2 ประเภท คือ



1. แบบเคลื่อนที่ได้



2. แบบติดฝาผนัง

ทั้ง 2 ประเภท จะมีภาชนะรองรับเสมหะติดอยู่ และมีหน้าปัดของเครื่องบอกความดัน ตามที่ได้ปรับไว้ แรงดูดที่เหมาะสมในการดูดเสมหะ ควรปรับความดันให้อยู่ที่ 100-120 มม.ปรอท (13 นิ้วปรอท)

สายดูดเสมหะ มี 2 ประเภท ดังนี้

1. แบบสายตรง
2. แบบสายโค้ง

การดูดเสมหะด้วยสายดูดเสมหะ

* ข้อบ่งชี้

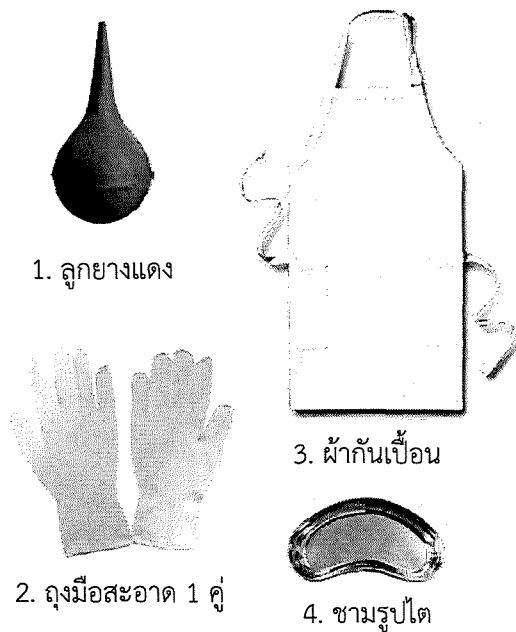
1. เพื่อกำจัดเสมหะในหลอดลมที่ผู้ป่วยไม่สามารถกำจัดออกไปได้เองด้วยการไอ ในผู้ป่วยที่ใส่ท่อหลอดลม หรือได้รับการเจาะหลอดลม
2. เพื่อนำเอาเสมหะไปใช้ในการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

* ข้อควรระวัง

1. ผู้ป่วยที่มีภาวะพร่องออกซิเจน อย่างรุนแรง
2. ผู้ป่วยที่มีอาหารอยู่เต็มกระเพาะ จะทำให้เกิดการสำลักได้
3. ภาวะเลือดออกผิดปกติ

* การเตรียมอุปกรณ์

- สายดูดเสมหะปลอดเชื้อ
- ถุงมือปลอดเชื้อ
- เครื่องดูดเสมหะ
- ตัวควบคุมสุญญากาศด้วยปลายนิ้ว
- น้ำเกลือนอร์มัลปลอดเชื้อ
- ขวดสะอาดปลอดเชื้อในกรณีสำหรับเก็บเสมหะ



1. ลูกลายแดง

2. ถุงมือสะอาด 1 คู่

3. ผ้ากันเปื้อน

4. ชามรูปไต

อุปกรณ์

* วิธีการ

1. ก่อนการดูดเสมหะ ถ้าผู้ป่วยหายใจเองให้เพิ่มความเข้มข้นของออกซิเจนที่ใช้ประมาณ 2-3 นาที
2. มือขวาสวมถุงมือปลอดเชื้อ หยิบสายดูดเสมหะจากภาชนะที่เก็บ แล้วกระชับสายให้อยู่ในอ้อมมือโดยระวังการปนเปื้อน
3. ใช้มือซ้ายถือสายจากเครื่องดูดที่ต่อเข้ากับตัวควบคุมสุญญากาศด้วยปลายนิ้ว แล้วต่อกับสายดูดเสมหะที่ถืออยู่ในมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายปิดรูที่ตัวควบคุมเมื่อต้องการดูด

4. เปิดเครื่องดูดทดลองควบคุมแรงดูดให้ได้ระหว่าง 80 - 120 มม.ปรอท
5. ปลดข้อต่อท่อหลอดลมจากสายเครื่องช่วยหายใจหรือจากสายส่งออกซิเจน ใช้มือขวาสอดสายดูดเสมหะผ่านท่อหลอดลมอย่างรวดเร็ว
6. เมื่อสอดสายดูดเสมหะเข้าไปในหลอดลมลึกลงไปจนใส่เข้าไปไม่ได้อีกแล้ว ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายปิดรูที่ตัวควบคุมเพื่อดูด และปล่อยเป็นระยะ โดยดูด 2-3 วินาทีแล้วหยุด ดึงสายขึ้นเล็กน้อยแล้วทำซ้ำ ระหว่างดูดเสมหะถ้าสายดูดไม่มีรูด้านข้าง ให้หมุนสายดูดด้วยเพื่อให้ดูดได้ทั่วถึง ใช้เวลาโดยรวมสำหรับการดูดเสมหะแต่ละครั้งประมาณ 15 วินาที หรือชั่วอึดใจของผู้ทำการดูดเสมหะ เนื่องจากแขนงหลอดลมข้างขวาจะเฉียงน้อยกว่าซ้ายทำให้สายดูดเข้าหลอดลมข้างขวาง่ายกว่า ดังนั้นถ้าต้องการให้สายดูดเข้าหลอดลมข้างซ้ายให้หันหน้าผู้ป่วยไปทางขวา
7. ถ้าผู้ป่วยมีเสมหะมาก ให้ทำการดูดซ้ำอีก 2-3 ครั้ง แต่ให้เว้นระยะให้ผู้ป่วยหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป แล้วจึงทำการดูดเสมหะซ้ำ
8. เมื่อดูดเสมหะหมดแล้ว ให้ดูดน้ำเปล่าผ่านสายดูดเล็กน้อยก่อนปลดใส่ภาชนะที่ใช้รวบรวมสายดูดหลังใช้งานแล้ว
9. ถ้าเสมหะเหนียวข้นมาก ให้หยอดน้ำเกลือนอร์มัลปลอดเชื้อประมาณ 2-5 มล. เข้าหลอดลมก่อนดูดเสมหะ จะทำให้ดูดเสมหะได้ดีขึ้น

4. การป้องกันแผลกดทับ

แผลกดทับ เกิดจากการที่มีการกดทับบริเวณผิวหนังเป็นเวลานาน ทำให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนังลดลงและเกิดการตายของเซลล์และเนื้อเยื่อ มักเกิดในผู้ป่วยที่ไม่ค่อยรู้สึกตัวช่วยตนเองหรือเคลื่อนไหวไม่ได้

การดำเนินโรค

เมื่อผิวหนังบริเวณที่ถูกกดทับ ขาดเลือดไปเลี้ยงได้ราวๆ 2-3 ชั่วโมง ผิวหนังบริเวณนั้นจะเริ่มตาย เจ็บ เปลี่ยนเป็นสีแดงหรือม่วง ซึ่งหากทิ้งไว้ไม่รักษา จะเกิดเป็นแผล และติดเชื้อได้ แผลกดทับที่เป็นมาก อาจกินลึกไปได้ถึงชั้นกระดูก ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการรักษานาน

สาเหตุของการเกิดแผลกดทับ

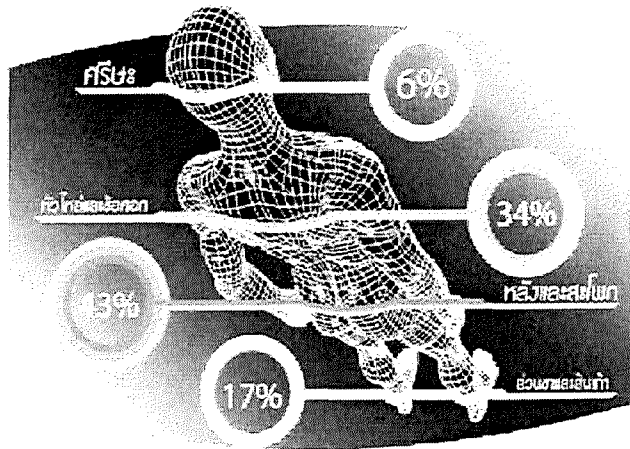
1. การกดทับ
2. ภาวะทุพพลโภชนาการ
3. การถูกจำกัดการเคลื่อนไหว การนอนนานๆ โดยไม่เคลื่อนไหว
4. การติดเชื้อ
5. การทำงานของระบบประสาทความรู้สึกเสื่อม
6. การเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง

โดยปกติแล้วเส้นเลือดจะมีแรงดันของหลอดเลือดฝอย เหมือนท่อน้ำประปา ถ้ามีอะไรบีบไว้ น้ำก็จะไหลได้เพียงเล็กน้อย ลักษณะเดียวกับกับเส้นเลือดเมื่อถูกทับจนเลือดไม่สามารถไหลมาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ จะทำให้บริเวณที่ถูกกดทับมีการตายของเนื้อเยื่อ ซึ่งแรงกดมากกว่า 20 มิลลิเมตรปรอท เป็นเวลา 2-4 ชั่วโมง ทำให้เกิดแผลกดทับ ในบริเวณที่มีกล้ามเนื้อมากจะทนต่อแรงกดทับได้ดี กรณีของแรงกดที่มากแม้เพียงระยะเวลาสั้นๆ

ก็ทำให้เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อได้เท่ากับแรงกดบ่อยๆ แต่เป็นระยะเวลานาน ขณะที่มีการนอนบนเตียงหรือนั่งบนรถเข็น ก็จะต้องมีการเคลื่อนตัวของคนไข้ ไม่ว่าจะเคลื่อนตัวเพื่อเปลี่ยนผ้าปูที่นอน หรือทำความสะอาด เมื่อมีการถ่ายออกมา ไม่ว่าจะปัสสาวะ หรือแม้แต่เรื่องการอาบน้ำ การลุกจากรถเข็นมานั่งบนเตียง เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดการเสียดสีกับที่นอนหรือที่นั่ง ซึ่งการเสียดสี หรือการไถไปกับพื้น (ที่นอน รถเข็น ฯลฯ) การไถหรือถู ทำให้เกิดแรงกระทำโดยตรงต่อชั้นหนังกำพร้า จะทำให้เกิดการปริแตกของเนื้อเยื่อได้เร็วขึ้น

การสังเกตอาการ

หากเกิดรอยแดงที่บริเวณผิวหนัง และรอยดังกล่าวไม่เปลี่ยนกลับเป็นสีเดิมของผิวปกติแม้ว่าจะไม่มีอาการแผลกดทับแล้วก็ตาม นี่เป็นอาการเริ่มต้นของแผลกดทับ รอยแตกของผิวหนังอาจจะเป็นแผลตื้นๆ และสามารถขยายเป็นแผลกว้าง และขยายใหญ่ขึ้นลามลึกถึงไขมันไปยังเนื้อเยื่อขยายตัวไปยังกล้ามเนื้อและกระดูก หากเกิดอาการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสที่แผล แผลจะมีสีเขียวคล้ำดำ มีกลิ่นและหนองและอาจจะต้องตัดทิ้งเพื่อรักษาอาการ บางครั้งอาจมีขนาดเล็กเมื่อมองภายนอกแต่ภายในแผลอาจจะมีขนาดใหญ่ ดังนั้นเมื่อพบว่าเกิดรอยแตกหรืออาการดังกล่าวบริเวณผิวหนังของผู้ป่วย ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที



บริเวณที่อาจเกิดแผลกดทับ

ขณะนอน น้ำหนักทั้งหมดในร่างกายของผู้ป่วยจะกดทับลงในส่วนโขนของกระดูก บริเวณหลังและสะโพก เป็นส่วนที่มีความเสี่ยงที่สุด จากสถิติพบว่าผู้ป่วยที่เป็นแผลกดทับบริเวณดังกล่าวมีจำนวนมากที่สุดด้วย

บริเวณที่อาจเกิดแผลกดทับในท่าต่างๆ

1. ท่านอนหงาย บริเวณที่เกิดคือ ท้ายทอย ไบหู หลังส่วนบน ก้นกบ ข้อศอก สันเท้า
2. ท่านอนคว่ำ บริเวณที่เกิดคือ ไบหูและแก้ม หน้าอกและใต้ราวนม หน้าท้อง หัวไหล่ สันกระดูกตะโพก หัวเข่าปลายเท้า
3. ท่านอนตะแคง บริเวณที่เกิดคือ ศีรษะด้านข้าง หัวไหล่ กระดูกสันหลัง ปุ่มกระดูกต้นขา ฝ่าเท้า หัวเข่าด้านหน้า ตาตุ่ม
4. ท่านั่งนานๆ บริเวณที่เกิดคือ ก้นกบ ปุ่มกระดูกก้น หัวเข่าด้านหลัง กระดูกสะบัก เท้า ข้อเท้าด้านนอก

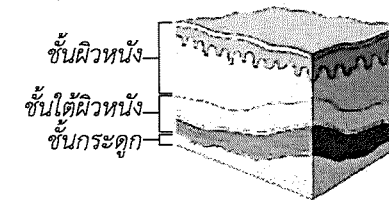
แผลกดทับแบ่งออกเป็น 4 ระดับ

ระดับที่ 1 เป็นรอยแดงของผิวหนัง

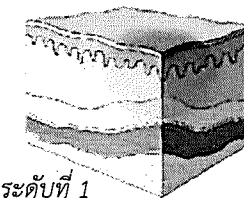
ระดับที่ 2 ผิวหนังกำพร้าถูกทำลายหรือฉีกขาด หรือมีการทำลายชั้นผิวหนังแท้เป็นแผลตื้นๆ

ระดับที่ 3 มีการทำลายชั้นผิวหนังลึกลงไป แต่ไม่ถึงพังผืดหรือเอ็นยึดกล้ามเนื้อ เกิดเป็นแผลลึกแต่ไม่เป็นโพรง

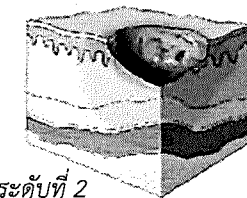
ระดับที่ 4 มีการทำลายผิวหนังลึกลงไปจนถึงชั้นกล้ามเนื้อ กระดูกหรือโครงสร้างของร่างกาย



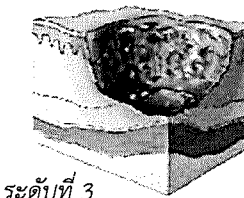
ลักษณะผิวหนังปกติ



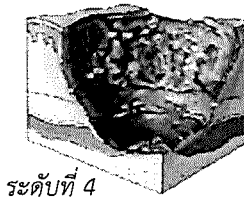
ระดับที่ 1



ระดับที่ 2



ระดับที่ 3



ระดับที่ 4

ผิวหนังที่เกิดแผลกดทับ

การป้องกันแผลกดทับและการพยาบาล

1. ดูแลพลิกตะแคงตัว เปลี่ยนท่านอนทุก 2 ชั่วโมง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โดยจัดให้ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา นอนหงาย นอนคว่ำกึ่งตะแคง สลับกันไปตามความเหมาะสม ควรใช้หมอนหรือผ้านุ่มๆ รองบริเวณที่กดทับ หรือปุ่มกระดูกยื่น เพื่อป้องกันการเสียดสีและลดแรงกดทับ
2. ดูแลที่นอน ผ้าปูที่นอน ให้สะอาดแห้ง เรียบตึงอยู่เสมอ
3. ควรใช้ที่นอนที่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ที่นอนลม ที่นอนน้ำ ที่นอนฟองน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการใช้ที่นอนที่การระบายอากาศไม่ดี เช่น ที่นอนหุ้มพลาสติก
4. การยกหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรมีผ้ารองยก และใช้การยกในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เพื่อป้องกันการเกิดการเสียดสี
5. ดูแลผิวหนังผู้ป่วยให้สะอาดแห้ง ไม่อับชื้น เพราะถ้าผิวหนังเปียกชื้นหรือร้อนจะทำให้เกิดแผลเปื่อย ผิวหนังถลอกง่าย โดยเฉพาะภายหลังผู้ป่วยถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะแล้ว ต้องทำความสะอาดแล้วซับให้แห้ง และหากสังเกตเห็นว่าผู้ป่วยมีผิวหนังแห้งแตกเป็นขุย ควรดูแลทาครีมหรือโลชั่นทาผิวหนังที่ฉวยรังสี
6. ดูแลให้ผู้ป่วยออกกำลังกายตามความเหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อหลวมและผิวหนังแข็งแรง มีการไหลเวียนของโลหิตดี
7. ดูแลให้อาหารผู้ป่วยอย่างเพียงพอ คุณค่าทางโภชนาการครบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปรตีนจำเป็นอย่างมากต่อผู้ป่วยที่มีแผลกดทับเพราะผู้ป่วยจะสูญเสียโปรตีนไปทางแผลจำนวนมาก นอกจากนี้ต้องดูแลให้วิตามิน ธาตุเหล็ก และน้ำอย่างสมดุลด้วย
8. อธิบาย ให้คำแนะนำ รวมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและญาติ ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการพลิกตะแคงตัวและการทำความสะอาดแผล

การทำความสะอาดแผลโดยวิธีปราศจากเชื้อ

การทำแผลแบ่งเป็น 2 วิธี คือ


1. การทำแผลชนิดแห้ง ใช้ทำแผลชนิดที่ปากแผลปิด เช่น แผลผ่าตัดที่แพทย์เย็บขอบแผลติดกัน แผลมีท่อระบาย
2. การทำแผลชนิดเปียก ให้ทำแผลชนิดที่ปากแผลเปิด เช่น แผลกดทับ แผลผ่าตัดที่มีการติดเชื้อแล้วขอบแผลแยก แผลผ่าตัดที่เย็บขอบแผลแต่ไม่ผูกด้ายหรือไหมที่เย็บเข้าหากัน

ข้อควรระวังในการทำแผล

1. ดูขนาดของแผลว่าต้องใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรบ้าง
2. จัดท่านอนผู้ป่วยให้เหมาะสม เปิดเฉพาะตำแหน่งที่มีแผล
3. ล้างมือให้สะอาด และเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำแผลตามความเหมาะสมกับแผลของผู้ป่วย
4. จัดวางชุดทำแผลให้ใกล้และสะดวกสำหรับทำแผล เป็นตำแหน่งที่ผู้ทำไม่ทิ้งสำลีใช้แล้ว หรือข้ามของใช้ในชุดทำแผล จัดวางภาชนะสำหรับรองรับเศษสำลี ผ้าก๊อช จากการทำแผลไว้ใกล้ๆ ขณะทำแผล
5. ปิดชุดทำแผลด้วยเทคนิคปลอดเชื้อแล้วเตรียมน้ำยาสำหรับทำแผล ถ้าเป็นแผลชนิดแห้ง ใช้เพียงแต่แอลกอฮอล์ 70 % เพียงอย่างเดียว
6. ใช้มือจับผ้าด้านนอกของชุดทำแผลเพื่อยกด้ามปากคีบขึ้นแล้วหยิบปากคีบออกจากชุดทำแผล

วิธีปฏิบัติตัวที่ควรปฏิบัติ

7. ใช้ปากคิบบนชุดทำแผลหยาบผ้าปิดแผลด้านในที่ขีดตัวแผลออกแล้วทิ้งลงในภาชนะที่เตรียมไว้ ให้สังเกตว่าแผลมีอาการบวมแดง กดเจ็บหรือไม่ และสิ่งที่ไหลออกจากแผล ซึ่งติดอยู่กับผ้าปิดมีลักษณะอย่างไร
8. ใช้ปากคิบบนไม่มีเชื้อหวีบสาลีซุบแอลกอฮอล์ 70% และใช้ปากคิบบนมีเชื้อหวีบสาลีให้ปากคิบบนมีเชื้อหวีบอยู่ด้านล่าง ปิดหมาดๆ แล้วใช้ปากคิบบนมีเชื้อหวีบสาลีดังกล่าว เช็ดแผล และผิวหนังรอบๆ แผลเท่านั้น เช็ดจนแผลและผิวหนังรอบๆ แผลสะอาด โดยเช็ดบริเวณด้านในออกมาด้านนอก
9. ใช้ปากคิบบนไม่มีเชื้อหวีบสาลีที่ปิดแผลให้มีขนาดใหญ่กว่าแผลโดยรอบประมาณ 1 นิ้ว ปิดคลุมบนแผล ห้ามวางลงข้างแผลแล้วดึงเลื่อนมาปิดแผล
10. ปิดพลาสติกตามแนวทางขวางกับลำตัวของผู้ป่วย จัดท่านอนผู้ป่วยให้เรียบร้อย
11. เก็บเครื่องใช้ในการทำแผล แล้วนำไปแช่ในภาชนะที่เตรียมน้ำผงซักฟอกไว้
12. ล้างมือให้สะอาดหลังจากกิจกรรมกับผู้ป่วย

 **หมายเหตุ** การแช่ชุดทำแผลที่ใช้แล้ว เช่นานประมาณ 30 นาที จึงใส่ถุงมือสะอาดแล้วนำภาชนะมาล้างให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง นำมาห่อหนึ่งต่อไป

วิธีปฏิบัติตัวที่ควรปฏิบัติ

1. ใช้ปากคิบบนชุดทำแผลหยาบผ้าปิดแผลด้านในที่ขีดตัวแผลออกทิ้งในภาชนะที่เตรียมไว้ ถ้าพบเลือดแห้งติดแน่นให้ราดน้ำเกลือ 0.9% ไปที่ผ้าก๊อชให้เปียกก่อนดึงออก ขณะเดียวกันให้สังเกตว่าแผลมีอาการบวมแดง กดเจ็บหรือไม่ และสิ่งที่ไหลออกจากแผล ซึ่งติดอยู่กับผ้าปิดมีลักษณะอย่างไร
2. ใช้ปากคิบบนมีเชื้อหวีบสาลีซุบแอลกอฮอล์ 70% ปิดพอหมาดเช็ดผิวหนังบริเวณรอบๆ แผล โดยให้เริ่มเช็ดจากส่วนที่ขีดแผลก่อน แล้วจึงเช็ดบริเวณรอบนอกห่างออก 3 นิ้ว
3. ใช้ปากคิบบนมีเชื้อหวีบสาลีซุบน้ำเกลือ หรือน้ำยาล้างแผลตามความเหมาะสม ปิดพอหมาดแล้วเริ่มเช็ดจากบริเวณในสุดก่อน ใช้สำลีก้อนใหม่ทำซ้ำจนแผลสะอาด (ถ้าแผลมีหนองหรือเนื่อตาย หรือพบสิ่งผิดปกติ ให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่ทำการเยี่ยมบ้านได้)
4. คิบบนมีเชื้อหวีบสาลีซุบแอลกอฮอล์ 70% เช็ดผิวหนังที่ขอบแผลและบริเวณรอบๆ แผลอีกครั้งหนึ่ง วางผ้าก๊อชซุบน้ำเกลือหรือน้ำยาอื่น ๆ ตามแผนการรักษาไว้ในแผลอย่างหลวมๆ ปิดแผลด้วยผ้าก๊อช และถ้าแผลเปียกชื้นมากอาจใช้ผ้าก๊อชหุ้มสำลีปิดทับอีกชั้นหนึ่ง ปฏิบัติเช่นเดียวกับการทำแผลชนิดแห้ง ข้อ 10 - 12



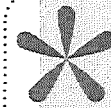
การล้างแผลด้วยแอลกอฮอล์
ใช้ความระมัดระวัง

1. ควรล้างแผลเบาๆ ควรทำเฉพาะผิวหนังรอบๆ แผลเท่านั้น หลีกเลี่ยงการขัดถูแผล หรือล้างแผลด้วยแรงดันสูง เพราะจะทำให้สารอาหาร เซลล์ที่กำลังงอกขยาย ถูกชะล้างออกไปด้วย
2. น้ำยาที่ใช้ล้างแผลต้องไม่มีพิษต่อเซลล์ ได้แก่ น้ำเกลือนอร์มัล ส่วนน้ำยาฆ่าเชื้อโรค เช่น ยาเบตาดีน, ไฮโดรเจน, น้ำยาเดคิน ไม่ควรใช้ในระยงอกขยาย เพราะจะทำลายเซลล์ที่จำเป็นในซ่อมแซมแผล ทำให้แผลหายช้า



การกำจัดเศษเนื้อตายและสิ่งแปลกปลอมหรือ
แบคทีเรีย

1. ใช้การชะล้างแผลด้วยความดันสูง เพื่อขจัดเศษเนื้อตายและแบคทีเรีย
2. ใช้น้ำยาทำความสะอาดแผล (น้ำเกลือนอร์มัล) หรือน้ำยาฆ่าเชื้อล้างแผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งแผลติดเชื้อจากการปนเปื้อน
3. กำจัดเศษเนื้อตายและสิ่งแปลกปลอมต่างๆ เพราะเป็นแหล่งให้แบคทีเรียเจริญได้ดี จึงควรตัดเล็บบอกให้หมดแล้วเซลล์ใหม่จะงอกขยายเจริญมาปกคลุมแผลได้ดี



การปิดแผลด้วยออร์ตามेंटเซนต์เจลหรือ
แผ่นปิดแผลใส

4. กำจัดช่องหรือโพรงที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เนื่องจากช่องหรือโพรงมักมีสารคัดหลั่งจากแผลซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่ดีของแบคทีเรีย จึงควรทำการอุดช่องหรือโพรงอย่างหลวมๆ ด้วยผ้าก๊อชหรือวัสดุที่เหมาะสม

หมวด 3

แหล่งประโยชน์
สำหรับผู้สูงอายุ

1. หน่วยงานที่ดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

มีหน้าที่รับผิดชอบตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มีหน่วยงานในสังกัดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุดังต่อไปนี้

1. กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ได้จัดบริการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1.1 สถานสงเคราะห์คนชรา ให้การอุปการะผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความทุกข์ยากเดือดร้อน เช่น ถูกทอดทิ้ง ไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีผู้อุปการะดูแล ที่มีความสมัครใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ โดยบริการที่จัดให้ประกอบด้วย บริการด้านปัจจัย 4 บริการตรวจสุขภาพทั่วไป การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย บริการด้านกายภาพบำบัด บริการให้คำแนะนำปรึกษา บริการด้านสังคมสงเคราะห์ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมรายได้ บริการด้านศาสนกิจ บริการฌาปนกิจศพ เป็นต้น ซึ่งการอุปการะจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภทได้แก่

1) *ประเภทสามัญ* ให้การอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ โดยให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่รวมกัน ห้องละหลายคน ชาย-หญิง ไม่ปะปนกัน

2) *ประเภทเสียค่าบริการ* จัดให้อยู่ในหอพักผู้สูงอายุ มีจำนวน 40 ห้อง โดยชำระค่าบริการประเภทเตียงเดี่ยว อัตราคนละ 550 บาท/เดือน ประเภทเตียงคู่อัตรา 1,060 บาท/เดือน มีเฉพาะสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคเพียงแห่งเดียว

3) *ประเภทพิเศษ* โดยผู้สูงอายุปลูกบ้านอยู่เองตามแบบแปลนที่กรมประชาสัมพันธ์ (เดิม) กำหนด ปลูกในที่ดินของสถานสงเคราะห์ โดยทำสัญญาปลูกสร้างเสร็จแล้วยกกรรมสิทธิ์ให้กับทางราชการ และผู้ปลูกสร้างสามารถอาศัยอยู่ได้จนตลอดชีวิต มีบ้าน 3 แบบ คือ บ้านเดี่ยว บ้านแฝดและบ้านปฏิบัติธรรม มีเฉพาะสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ฯ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์ที่เป็นศูนย์สวัสดิการด้านคนชราของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการจำนวน 7 แห่ง ดังนี้

- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณ จังหวัดยะลา
- สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

1.2 ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ (Day Centre) กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จัดให้มีบริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุโดยให้บริการ ดังนี้

- บริการภายในศูนย์ ได้แก่ สุขภาพอนามัย กายภาพบำบัด

สังคมสงเคราะห์กิจกรรมเสริมรายได้ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมความรู้ และศาสนกิจ บริการหน่วยเคลื่อนที่ เป็นต้น

• บริการบ้านพักฉุกเฉิน เป็นบริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้า โดยรับเข้าพักในบ้านพักฉุกเฉิน

ศูนย์บริการที่อยู่ในความรับผิดชอบของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จำนวน 7 แห่ง ได้แก่

- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุบางละมุง จังหวัดชลบุรี
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุบางแค กรุงเทพมหานคร
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านทิพย์สุคนธ์ กรุงเทพมหานคร
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

2. สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.) อยู่ภายใต้สังกัดของสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ (สท.) เสนอแนะนโยบาย แนวทางการส่งเสริมศักยภาพ การคุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ

3. สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สนับสนุนเงินอุดหนุนแก่องค์กรเอกชนมูลนิธิต่างๆ ที่ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2517 เป็นต้นมา



กระทรวงแรงงาน

1. สำนักงานประกันสังคม ขยายความคุ้มครองการประกันสังคมกรณีชราภาพ และปรับอัตราดอกเบี้ยเงินประกันสังคมเป็นปีละ 4.7% กรณีเงินบำนาญชราภาพต้องจ่ายเงินสมทบไม่น้อยกว่า 180 เดือน หากจ่ายไม่ครบให้ได้รับเงินบำเหน็จชราภาพ ทั้งนี้ผู้ประกันตนจะต้องมีอายุ 55 ปีบริบูรณ์

2. กรมการจัดหางาน หน่วยงานศูนย์กลางติดต่อประสานให้แก่ผู้สูงอายุที่ต้องการทำงาน และบริษัทต่างๆ ที่ต้องการรับผู้สูงอายุเข้าทำงาน ซึ่งกรมการจัดหางานมีหน่วยงานจัดตั้งดำเนินการในทุกจังหวัด

3. กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน หน่วยงานฝึกอบรมเกี่ยวกับผู้ดูแลผู้สูงอายุทำงานทั้งภายในและภายนอกประเทศ รวมทั้ง เปิดฝึกอบรมทักษะ อาชีพต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุที่สนใจ



กระทรวงศึกษาธิการ

1. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) บริการการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียน และกิจกรรมการศึกษาตามอัธยาศัยในหลายๆ รูปแบบ ทั้งในการศึกษาแบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐานและการให้การศึกษา เพื่อช่วยพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุ โดยให้บริการทั้งในโรงเรียนประจำและโรงเรียนฝึกอาชีพเคลื่อนที่ นอกจากนี้ยังมีการเผยแพร่ให้ความรู้ในการดำเนินชีวิต เช่น งานอาชีพ สุขภาพ กฎหมาย โภชนาการ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

2. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (ส.ช.) เป็นหน่วยงานจัดทำหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งติดตามและควบคุมการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ที่ดำเนินการสอนตามหลักสูตรนี้



กระทรวงสาธารณสุข

ให้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้ โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

1. กรมอนามัย

หน่วยงานพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อเฝ้าระวังป้องกันรักษาฟื้นฟูสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ เช่น การเผยแพร่ความรู้โดยใช้สื่อต่างๆ การอบรม สัมมนา การใช้สมุดบันทึกสุขภาพ การจัดทำคู่มือดูแลผู้สูงอายุ การพัฒนาบุคลากรในการให้บริการ รวมทั้งการศึกษาวิจัยเพื่อหารูปแบบการดำเนินงาน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

2. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

หน่วยงานส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาองค์ความรู้ทางการแพทย์พัฒนาคุณภาพ การบริการให้ได้มาตรฐานครอบคลุม โดยมุ่งเน้นการบริการเชิงรุกสู่ชนบท ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านทางระบบสาธารณสุขมูลฐาน รวมทั้งการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุผ่านสื่อต่างๆ

3. กรมสุขภาพจิต

หน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ จัดทำโครงการรณรงค์ต่างๆ เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยผ่านสื่อต่างๆ รวมทั้งรับปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์หมายเลข 1667

4. สำนักงานประกันสุขภาพ

เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินการ ให้สวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลแก่กลุ่มผู้สูงอายุ

5. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

หน่วยงานด้านวิชาการที่ศึกษาวิจัย หรือสนับสนุนหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ในการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ และเผยแพร่สู่สาธารณชน



กรุงเทพมหานคร

หน่วยงานที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดแผนงานและกิจกรรมที่จะดำเนินการ ดังนี้

- การให้การสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้ ถูกทอดทิ้งหรือประสบปัญหาความเดือดร้อน
- การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร
- การจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร และศูนย์บริการสาธารณสุข โดยไม่คิดมูลค่า และครอบคลุมทั้งด้านการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ
- การจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุในวันผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี
- การประสานงานและสร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุระหว่างองค์กรภาครัฐ เอกชน ครอบครัวยุ และชุมชน
- การจัดทำบัตรประจำตัวประชาชนสำหรับผู้สูงอายุ
- การจัดทำบัตรประจำตัวผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตของศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อให้ได้รับบริการด้านการตรวจรักษาฟรี
- การจัดหน่วยเคลื่อนที่เยี่ยมเยียนผู้สูงอายุในชุมชน



กระทรวงมหาดไทย

1. กรมการพัฒนาชุมชน

หน่วยงานทำหน้าที่ในการพัฒนาส่งเสริมกลุ่มต่างๆ ในชุมชนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมีศักยภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่กรมการพัฒนาชุมชนให้ความสนใจในการดำเนินงาน สนับสนุน ส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความชำนาญเฉพาะด้านในสาขาวิชาชีพต่างๆ เพื่อถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และช่วยเหลือสังคัมรวมทั้งจัดกิจกรรมฟื้นฟูชนบธรรมเนียมประเพณีเกี่ยวกับการยกย่องผู้สูงอายุและบุพการี เช่น วันสงกรานต์ วันแม่แห่งชาติ เป็นต้น

2. กรมส่งเสริมองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

หน่วยงานทำหน้าที่เกี่ยวกับภารกิจปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งรับผิดชอบงานเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และกิจกรรมในชุมชนที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดังนี้

- การจัดสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ มีการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุโดยมอบเป็นเงินคนละ 500 บาท/เดือน และช่วยจนตลอดชีวิต

- การจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุในวัด โดยชุมชนตนเอง เป็นโครงการที่สนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วม ในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง โดยให้วัดหรือสถาบันทางศาสนาอื่นๆ เช่น โบสถ์ มัสยิดเป็นศูนย์กลาง ในการจัดกิจกรรม โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นไปตามความต้องการของชุมชนนั้นๆ เช่น กิจกรรมส่งเสริมรายได้ กิจกรรมด้านการเกษตร กิจกรรมด้านการศึกษา

ในปี 2546 กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้ถ่ายโอนภารกิจสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุให้แก่องค์การบริหารส่วนตำบล หรือองค์การบริหารส่วนจังหวัดที่มีความพร้อม ดังนี้

สถานสงเคราะห์คนชราประเภทสามัญ จำนวน 12 แห่ง

- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านโพธิ์กลาง จังหวัดนครราชสีมา
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณวัดม่วง จังหวัดนครราชสีมา
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านอุทอง-พนักตัก จังหวัดชุมพร
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านนครปฐม จังหวัดนครปฐม
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง จังหวัดตรัง
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 กรุงเทพมหานคร
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรี จังหวัดลพบุรี
- สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอุปถัมภ์) จังหวัดนครปฐม
- สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อลำไยอุปถัมภ์) จังหวัดกาญจนบุรี

สถานสงเคราะห์ประเภทพิเศษ จำนวน 1 แห่ง

- สถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 11 แห่ง

- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง กรุงเทพมหานคร
- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุศรีสุต จังหวัดพิษณุโลก
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุโพธิ์กลาง จังหวัดนครราชสีมา
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุทักษิณ จังหวัดยะลา
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณวัดม่วง จังหวัดนครราชสีมา
- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุวัยทอง จังหวัดเชียงใหม่
- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุลพบุรี จังหวัดลพบุรี
- ศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านบางแค 2 กรุงเทพมหานคร
- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุศรีตรัง จังหวัดตรัง
- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุอุทอง-พนักตัก จังหวัดชุมพร
- ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุเพชรทองคำ กรุงเทพมหานคร



กระทรวงคมนาคม

- การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในยานพาหนะ
- การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม โดยมีสาระสำคัญ คือ ให้คณะกรรมการตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับ

การขนส่งสาธารณะอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในการขนส่งสาธารณะ และลดอัตราค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม รวมทั้งการรณรงค์ให้ประชาชนเน้นถึงความสำคัญและตระหนักในเรื่องดังกล่าว นอกจากนี้ การรถไฟแห่งประเทศไทย ได้ออกคำสั่งฝ่ายการเดินรถ เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2547 กำหนดให้ ผู้สูงอายุที่มีสัญชาติไทยได้รับการลดหย่อนค่าโดยสารรถไฟครึ่งราคากระหว่างเดือนมิถุนายนถึงกันยายน ตลอดจนการอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ เช่น ไม่ต้องเข้าแถวรอซื้อตั๋ว มีที่นั่งรอรับตัว ให้พนักงานช่วยยกสัมภาระ จัดหาที่นั่งให้ และดูแลปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น



กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา

รับผิดชอบเกี่ยวกับการกำหนดมาตรฐานการอำนวยความสะดวก การประสานหน่วยงานเกี่ยวข้องร่วมดำเนินการ ลดอัตราค่าเข้าชม และส่งเสริมการจัดกิจกรรมท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โครงการส่งเสริมกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ (กีฬาสูงวัยใจเต็มร้อย) โครงการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย กิจกรรมลีลาศเพื่อนันทนาการ โครงการนำเที่ยวสิบสองราศีประเพณีไหว้พระธาตุปีเกิด โครงการผู้สูงอายุตามนโยบาย ททท. วันธรรมดาค่าไม่ธรรมดา เป็นต้น



การกีฬาแห่งประเทศไทย

หน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่หลักในการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน โดยใช้กีฬาเป็นสื่อ ในส่วนผู้สูงอายุได้จัดทำโครงการและกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น เช่น โครงการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โครงการค่ายพักแรม การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โครงการส่งเสริมกีฬาและสุขภาพมวลชน เป็นต้น บางโครงการที่จัดทำ จะเน้นการประชาสัมพันธ์ให้หน่วยราชการ รัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และองค์กรชุมชนร่วมกันจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพมากขึ้นและถูกต้องตามหลักวิชาการ รวมทั้งส่งเสริมการให้บริการทางวิชาการโดยจัดทำเป็นเอกสาร คู่มือต่างๆ แผ่นโปสเตอร์ วิทยุทัศน์ โทรทัศน์ วิทยุ เป็นสื่อเผยแพร่



กระทรวงทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ผู้สูงอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ที่มีสัญชาติไทย ได้รับสิทธิการเข้าไปในอุทยานแห่งชาติทุกแห่งโดยยกเว้น ค่าเข้าชม แต่ต้องแสดงบัตรประจำตัวประชาชน หรือหลักฐานที่แสดงว่ามีสัญชาติไทย และมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แก่เจ้าหน้าที่อุทยาน แห่งชาติ



กระทรวงยุติธรรม

ทำหน้าที่ให้คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิแก่ผู้สูงอายุด้านกฎหมาย ให้คำแนะนำ ปกป้อง ดำเนินการเรื่องที่เกี่ยวข้องในทางคดี



กระทรวงการคลัง

- ดูแลการลดหย่อนภาษีเงินได้แก่ผู้บริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้แก่ กองทุนผู้สูงอายุ หรือ การยกเว้นภาษีสำหรับทรัพย์สินที่บริจาคให้แก่ กองทุนผู้สูงอายุ โดยมีสาระสำคัญ คือ ผู้มีเงินได้ที่บริจาคเงินให้กองทุน ผู้สูงอายุ สามารถหักลดหย่อนภาษีได้ ร้อยละ 10 ของเงินบริจาค หากเป็น นิติบุคคลหักลดหย่อนได้ ร้อยละ 2 ของกำไรสุทธิ
- ดูแลการลดหย่อนภาษีเงินได้แก่ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการี ซึ่งเป็น ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ โดยมีสาระสำคัญ คือ ผู้มีเงินได้ ที่เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายที่อุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาของตนเอง รวมทั้งบิดามารดาของสามีหรือภรรยาของผู้มีเงินได้ ซึ่งบิดามารดาต้องมีอายุ หกสิบปีขึ้นไป มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การยังชีพและอยู่ในความอุปการะ เลี้ยงดูของผู้มีเงินได้ สามารถหักค่าลดหย่อนได้ 30,000 บาท ต่อผู้สูงอายุ 1 คน
- บิดามารดามีเงินได้พึงประเมินในปีภาษีน้อยกว่า 30,000 บาท
- กรณีผู้มีเงินได้หลายคนอุปการะบิดามารดาให้ลดหย่อนได้เพียง คนเดียว
- กรณีสามีหรือภรรยา เป็นผู้มีเงินได้ฝ่ายเดียว ให้ผู้มีเงินได้หัก ลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาของสามีหรือภรรยาของผู้มีเงินได้ คนละ 30,000 บาท
- กรณีผู้มีเงินได้เป็นผู้อยู่ในประเทศไทย ให้หักลดหย่อนค่า อุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาได้เฉพาะบิดามารดาที่อยู่ในประเทศไทย
- ผู้มีเงินได้ต้องมีหลักฐานรับรองการอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดา ตามหนังสือรับรองการหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดา



กองทุนผู้สูงอายุ

- สนับสนุนแผนงานและโครงการในการส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งทางด้านการศึกษา สังคม ศาสนา ข้อมูลข่าวสาร อาชีพ การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมทางสังคม การส่งเสริมบทบาทอาสาสมัคร การรวมกลุ่มในลักษณะ เครือข่ายชุมชน

- ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง รวมทั้งผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเรื่องที่พัก อาหาร หรือเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น

- ให้กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพ

- อุดหนุนองค์กรที่ดำเนินการเกี่ยวกับการให้คำแนะนำ ปรึกษา หรือดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี รวมทั้งการแก้ไขปัญหาครอบครัว

- ดำเนินงานของกองทุนผู้สูงอายุ เช่น การบริหารกองทุน การจัดหาผลประโยชน์ การติดตามประเมินผลและตรวจสอบการดำเนินงานของกองทุนผู้สูงอายุ

- จ่ายค่าใช้จ่ายในเรื่องอื่นๆ เพื่อการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติกำหนด

สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
โรงพยาบาลสังกัด กระทรวงสาธารณสุข ทั่วประเทศ	จัดช่องทางพิเศษเฉพาะ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการบริการที่สะดวก รวดเร็ว	สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข สุข โทรศัพท์ 0 2590 6230 เว็บไซต์ www.agingthai.org

ด้านการศึกษา

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
สำนักงานส่งเสริม การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตาม อรรถยาศัย กระทรวง ศึกษาธิการ	จัดศูนย์การเรียนรู้ใน ชุมชน และให้มีหลักสูตร การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูง อายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้น พื้นฐาน ถึงขั้นอุดมศึกษา อย่างต่อเนื่อง ทั้งในระบบ นอกกระบบ และตาม อรรถยาศัย และมีรายการ ต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุ	สำนักงานส่งเสริมการ ศึกษาอกระบบและ การศึกษาตามอรรถยาศัย กระทรวงศึกษาธิการ โทรศัพท์ 0 2628 5329 เว็บไซต์ www.moe.go.th

ด้านการประกอบอาชีพ

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน	ให้ข้อมูลค่าปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน การจัดหางานรับสมัคร งานบริการ ข้อมูลทาง อาชีพ ตำแหน่งงานว่าง การอบรมและฝากอาชีพ	กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน โทรศัพท์ 0 2247 9423 0 2245 2085 สายด่วน 1694, 1506 เว็บไซต์ www.doe.go.th กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน โทรศัพท์ 0 2245 1706, 0 2248 3393 เว็บไซต์ www.dsd.go.th

ด้านการประกอบอาชีพ

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
กรมพัฒนาธุรกิจ การค้า/ สถาบันฝึกอบรม ธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์	อบรมด้านการจัดการ การตลาด และนำสินค้า ร่วมจำหน่ายในงานต่างๆ	กรมพัฒนาธุรกิจการค้า สถาบันฝึกอบรม ธุรกิจการค้า โทรศัพท์ 0 2547 5950, 0 2547 5963 – 4 สายด่วน 1570 เว็บไซต์ www.dbd.go.th

การลดหย่อนค่าโดยสาร
และ การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
การรถไฟแห่งประเทศไทย	ลดค่าโดยสารทุกชั้นตลอดทางทุกสาย(ไม่รวมค่าธรรมเนียม) เฉพาะเดือนมิถุนายน-กันยายน ผู้สูงอายุไม่ต้องเข้าแถวรอซื้อตั๋ว มีที่นั่งรอรับตัว พนักงานช่วยยกสัมภาระ และปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย	การรถไฟแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 0 2225 0300 เว็บไซต์ www.railway.co.th
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย	ลดค่าโดยสารครั้งราคา	การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 0 2612 2444 0 2624 5200 เว็บไซต์ www.mrta.co.th

การลดหย่อนค่าโดยสาร
และ การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (รถไฟฟ้า BTS)	จัดลิฟต์บริการที่สถานี หมอชิต สยาม อโศก อ่อนนุช และช่องนนทรี	บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2246 0039 เว็บไซต์ www.bts.co.th
องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.)	ลดค่าโดยสารครั้งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) จัดที่นั่งพักผ่อนและห้องสุขา	กรมการขนส่งทางบก โทรศัพท์ 0 2272 3601-9 0 2936 2852-661854 เว็บไซต์ www.transport.co.th กองคุ้มครองผู้โดยสาร โทรศัพท์ 0 2936 2834 ศูนย์วิทย์ 24 ชั่วโมง โทรศัพท์ 0 2936 2963

การลดหย่อนค่าโดยสาร
และ การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
การบินไทย	ลดค่าโดยสาร 15% เฉพาะชั้นประหยัด และ เที่ยวบินภายในประเทศ	โทรศัพท์ 0 2356 1111 0 2545 1000 เว็บไซต์ www.thaiair.com
การบินกรุงเทพ (บางกอกแอร์เวย์)	ลดค่าโดยสาร 5% ชั้นประหยัด เฉพาะเที่ยวบินภายในประเทศ	โทรศัพท์ 0 2265 5555 0 2265 5678 เว็บไซต์ www.bangkokair.com
สายการบินนกแอร์/แอร์เอเชีย	อำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นลำดับแรก	สายการบินนกแอร์ โทรศัพท์ 1318 เว็บไซต์ www.nokair.co.th สายการบินแอร์เอเชีย โทรศัพท์ 0 2515 9999 เว็บไซต์ www.airasia.com

การลดหย่อนค่าโดยสาร
และ การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
ท่าอากาศยานทุกแห่ง	จัดบริการสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ลิฟต์ โทรศัพท์ ทางลาด ห้องสุขา มุมพักผ่อน	กรมการขนส่งทางอากาศ โทรศัพท์ 0 2287 0320 – 9 เว็บไซต์ www.aviation.go.th
ท่าเรือข้ามฟากทุกแห่ง	มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก ความปลอดภัย และประชาสัมพันธ์เส้นทาง	กรมการขนส่งทางน้ำและพาณิชยนาวี โทรศัพท์ 0 2233 1131 – 8 เว็บไซต์ www.md.go.th
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย	จัดบริการห้องน้ำเฉพาะที่ ด่านดินแดง ด่านสุขุมวิท 62 และด่านบางนา	การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 0 2579 5380 – 9 เว็บไซต์ www.eta.co.th

การลดหย่อนค่าโดยสาร
และ การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
กรมการขนส่งทาง น้ำและพาณิชยนาวี	ยกเว้น ค่าโดยสาร ให้แก่พระภิกษุ สามเณร เด็กที่สูงไม่เกิน 110 ซม. ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป และคนพิการ	กรมการขนส่งทางน้ำ และพาณิชยนาวี โทรศัพท์ 0 2233 1311 ต่อ 302

หมายเหตุ ผู้สูงอายุต้องแจ้งและแสดงบัตรประจำตัวประชาชนต่อเจ้าหน้าที่
ก่อนซื้อตั๋วโดยสารบริการขนส่งสาธารณะ

ด้านการท่องเที่ยว

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
การท่องเที่ยว แห่งประเทศไทย กระทรวงการ ท่องเที่ยวและกีฬา	จัดกิจกรรมและโครงการ เพื่อผู้สูงอายุ	การท่องเที่ยวแห่ง ประเทศไทย โทรศัพท์ 0 2250 5500 เว็บไซต์ www.tat.or.th

ด้านกีฬาและนันทนาการ

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
สำนักพัฒนาการ กีฬาและนันทนา การ/การกีฬา แห่งประเทศไทย/ สำนักงานการกีฬา ภูมิภาค/กระทรวง การท่องเที่ยวและ กีฬา	บริการตรวจสอบสภาพ ทางร่างกาย การเข้าร่วม กิจกรรมต่างๆ ใช้บริการ ในสนามกีฬา สวนสุข- ภาพ ลานกีฬาแอโรบิค สนามเปตอง ห้องออก- กำลังกายและรับสมัคร เป็นสมาชิกชมรม สุขภาพลาคีย์	สำนักพัฒนาการกีฬา และนันทนาการ/การ กีฬาแห่งประเทศไทย/ สำนักงานการกีฬา ภูมิภาค โทรศัพท์ 0 2214 0120 ต่อ 1511 0 2318 0940 ต่อ 1088 0 2318 0942 เว็บไซต์ www.osrd.go.th

ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
กระทรวงวัฒนธรรม	อำนวยความสะดวก ความปลอดภัยใน พิพิธภัณฑ์โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ สถานที่จัดกิจกรรม สนับสนุนการจัด กิจกรรม และลดอัตราค่า เข้าร่วมกิจกรรม	กระทรวงวัฒนธรรม โทรศัพท์ 0 2247 0028 ต่อ 4148 เว็บไซต์ www.m-culture.go .th
กระทรวงทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่ง แวดล้อม/กระทรวง เทคโนโลยีสาร สนเทศและการ สื่อสาร	ยกเว้นหรือลดค่าเข้าชม สถานที่จำนวน 257 แห่ง เช่น พิพิธภัณฑ์สถาน แห่งชาติอุทยานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สวนสัตว์ โครงการอัน เนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นต้น	กระทรวงทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่ง แวดล้อม โทรศัพท์ 0 2278 8585 0 2278 8597 0 2278 8595 เว็บไซต์ www.monre.go.th

ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

หน่วยงาน	การจัดบริการ	การติดต่อ
		กระทรวงเทคโนโลยี สารสนเทศและการ สื่อสาร โทรศัพท์ 0 2568 2530 0 2568 8628 เว็บไซต์ www.mict.go.th
		กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 0 2245 5191 0 2246 0285 0 2246 0359 เว็บไซต์ www.bma.go.th

คุณสมบัติผู้มีสิทธิได้รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

- มีสัญชาติไทย
- อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ก่อนวันที่ 1 ตุลาคม 2552
- ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจาก

หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้รับเงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ที่ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จัดให้เป็นประจำ ยกเว้นผู้พิการและผู้ป่วยเอดส์ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548

เอกสารที่ต้องใช้

- บัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรอื่นที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐที่มีรูปถ่ายพร้อมสำเนา ทะเบียนบ้านพร้อมสำเนา
- สมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร พร้อมสำเนา (ในกรณีที่ผู้ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุประสงค์ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผ่านธนาคาร)
- กรณีที่ผู้มีคุณสมบัติมีความจำเป็นที่ไม่สามารถมายื่นคำขอฯ ได้ ผู้สูงอายุสามารถมอบอำนาจเป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้อื่นเป็นผู้ยื่นคำขอแทนได้ ให้เตรียมเอกสารประกอบเพิ่มเติมคือ

(1) หนังสือมอบอำนาจ

(2) สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้รับมอบอำนาจ

สถานที่ยื่นคำขอขึ้นทะเบียน

- ภูมิภาคยื่นคำขอขึ้นทะเบียนที่เทศบาล/อบต. ที่ตนเองมีชื่อตามทะเบียนบ้าน
- ในกรุงเทพมหานคร ยื่นที่สำนักงานเขต ที่ตนเองมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน

ผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรมให้ผู้รับผิดชอบในการจัดการศพ ยื่นขอรับเงินค่าจัดการศพผู้สูงอายุได้ ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่วันที่ออกใบมรณบัตร โดยยื่นคำขอรับเงินค่าจัดการศพผู้สูงอายุในท้องที่ที่ผู้สูงอายุมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน

- กรุงเทพมหานคร ยื่นคำขอได้ที่ ศูนย์คุ้มครองสวัสดิภาพชุมชนเขต ทั้ง 12 เขต สังกัดกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- ต่างจังหวัด ยื่นคำขอได้ที่ ที่ว่าการอำเภอ หรือ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.)

องค์กรเครือข่ายภาครัฐด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
1.	สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ	225 บริเวณสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อาคารอาทิตยทิพอาภา ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400	0 2306 8806 0 2306 8808	0 2306 8802
2.	สำนักบริการสวัสดิการสังคม	กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ถ.กรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบ กรุงเทพฯ 10100	0 2659 6253 0 2659 6262	0 2282 0426

องค์กรเครือข่ายภาครัฐด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
3.	สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ	กรมการแพทย์ ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11100	0 2590 6234	0 2591 8277
4.	ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11100	0 2590 4530 0 2590 4528	0 2590 4512
5.	สำนักพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและการมีส่วนร่วม	กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ถ.ราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ	0 2241 9000 ต่อ 4132, 4101	0 2241 9000 ต่อ 4102-3

องค์กรเครือข่ายภาครัฐด้านผู้สูงอายุ

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
6. สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร	ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2 ดินแดง กรุงเทพฯ 10400	0 2246 0285	0 2246 0285
7. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	อาคารวิศิษฐ์ประจวบเหมาะ ชั้น 3 ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330	0 2218 7340	0 2255 1469
8. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	2 ถ.ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200	0 2224 1351	0 2224 9417

องค์กรเครือข่ายภาครัฐด้านผู้สูงอายุ

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
9. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ	18/18 ถ.บางนา-ตราด กม.18 ต.บางโฉลง อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540	0 2312 6418	0 2312 6418
10. ศูนย์ฝึกอบรมงานด้านผู้สูงอายุภาคใต้ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	0 7421 3059-60 ต่อ 5712	0 7421 2901

องค์กรเครือข่ายภาครัฐด้านผู้สูงอายุ

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
11. ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา	โรงพยาบาลค่ายสุรนารี ถ.พิบูลสงคราม อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000	0 4427 3370-5 ต่อ 23524	0 4424 2018
12. ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคใต้ จ.สงขลา	โรงพยาบาลสงขลา ต.พะวง อ.เมือง จ.สงขลา 90000	0 7433 8100 ต่อ 1932, 1933	0 7444 7624
13. สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค	81 ม.15 ถ.เพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160	0 2455 1590 0 2413 1141	0 2413 1140

องค์กรเครือข่ายภาครัฐด้านผู้สูงอายุ

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
14. สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค 2	69/4 ม.9 ซ.หนองใหญ่ แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160	0 2455 6318	0 2455 6309
15. สถานสงเคราะห์คนชรา วาสนะเวศม์ฯ	200/11 ม.2 กม. 77-78 ถ.บางปะอิน-นครสวรรค์ ต.บ่อโพรง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา 13260	0 3535 9277	0 3536 0377

องค์กรเครือข่ายภาคีรัฐด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
16.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางละมุง	40 ม.4 ต.บางละมุง อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20150	0 3824 1121	0 3824 1759
17.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านนครปฐม	1/1 ม.5 ต.สนามจันทร์ อ.เมือง จ.นครปฐม 73000	0 3425 5102	
18.	สถานสงเคราะห์คนชรา เฉลิมราชกุมารี (หลวง พ่อเป็นอุปถัมภ์)	25 ม.13 ต.วัดมะโรง อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม 73120	0 3433 8412	0 3433 8412

องค์กรเครือข่ายภาคีรัฐด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
19.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านลพบุรี	88 ม.2 ถ.พระปิยะ ต.ป่าตาล อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000	0 3641 3706	0 3641 3706
20.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านจันทบุรี	54/5 ม.10 ต.ทุ่งเบญจา อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี 22170	0 3943 7269	0 3943 7269
21.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบ่อแก้ว	90 ม.3 ต.นิคมเขาบ่อแก้ว อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์ 63130	0 5620 4039	0 5620 4000

องค์กรเครือข่ายภาคีรัฐด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
22.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่	1 ถ.มูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000	0 5327 8573	0 5328 1206
23.	สถานสงเคราะห์คนชรา วัยทองนิเวศน์	304 ม.7 ต.สันมหาพน อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ 50150	0 5347 1491	0 5347 1731
24.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์ โพธิ์กลาง	583 ถ.โพธิ์กลาง ต.โพธิ์กลาง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000	0 4424 2521	0 4424 4300

องค์กรเครือข่ายภาคีรัฐด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
25.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์วัดม่วง	38 ถ.สุรนารี อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000	0 4424 2490	0 4425 8986
26.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านมหาสารคาม	277 ม.8 ต.แวงน่าง อ.เมือง จ.มหาสารคาม 44000	0 4372 1524	0 4372 1524
27.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบุรีรัมย์	229 ม.3 ถ.บุรีรัมย์-พุทไธสง ต.ชุมเห็ด อ.เมือง จ. บุรีรัมย์ 31000	0 4461 7595	0 4461 7595

องค์กรเครือข่ายภาคีรัฐด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
28.	สถานสงเคราะห์คนชรา เฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อลำไยอุบลรัตน์)	150/4 ม.4 ต.ลาดหญ้า อ.เมือง จ.กาญจนบุรี 77190	0 3453 1441	0 3451 1775
29.	สถานสงเคราะห์คนชรา อุทอง-พนักัดัก	44/1 ม.4 ต.นาชะอัง อ.เมือง จ.ชุมพร 86000	0 7750 3464	0 7750 2635
30.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านศรีตรัง	133 ม.2 ต.ปากแจ่ม อ.ห้วยยอด จ.ตรัง 92000	0 7521 2340	0 7521 4883
31.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านภูเก็ต	ตู้ ปณ.205 ปณ.ภูเก็ต 83000	0 7626 0446	0 7626 0447

องค์กรเครือข่ายภาคีรัฐด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
32.	สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านทักษิณ	62 ถ.สุขยางค์ ต.สะเตง อ.เมือง จ.ยะลา 95000	0 7322 3218	0 7327 4487
33.	ศูนย์บริการทางสังคม ผู้สูงอายุดินแดง	4641 ถ.มิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10400	0 2246 1942 0 2246 8662	0 2245 5191
34.	ศูนย์บริการทางสังคม ผู้สูงอายุขอนแก่น	2/1 ถ.หลังเมือง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000	0 4333 2922	0 4323 9044

องค์กรเครือข่ายภาครัฐด้านผู้สูงอายุ

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
35. ศูนย์บริการทางสังคม ผู้สูงอายุศรีสุคต	37/1 ถ.เทพารักษ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000	0 5525 8186	0 5525 8186
36. ศูนย์บริการผู้สูงอายุ บ้านทิพย์สุนทร	81 ม.15 ถ.เพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160	0 2413 1141	0 2413 1140

หน่วยงานภาคเอกชนที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ

การจัดสวัสดิการรูปแบบเดิมจะมีรัฐเป็นองค์กรหลักในการดำเนินงาน แต่ปัจจุบันหน่วยงานเอกชนได้เข้ามา มีบทบาทในการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุอย่างมาก โดยมีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ขึ้นเพื่อให้ความคุ้มครอง ด้านคุณภาพและบริการแทน

สำหรับการดำเนินการในลักษณะสถานพยาบาลต้องได้รับอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุขหน่วยงานเอกชน ที่ให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ได้สำรวจและจัดทำทำเนียบองค์กรที่ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ ในประเทศไทย (พ.ศ.2546) สามารถจำแนกได้ดังนี้

หน่วยงานภาคเอกชนที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
1. สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี	อาคาร 6 ภายในกรมพัฒนาสังคม และสวัสดิการ ถ.กรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10400	0 2282 7716	0 2282 3251

หน่วยวานภาคเอกชนที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
2. สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย	4641 ถ.มิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400	0 2246 3246 0 2643 4072	0 2246 3246
3. สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร	กองส่งเสริมสุขภาพสำนักอนามัย อาคารสำนักการระบายน้ำ ชั้น 7 ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2	0 2247 6026	0 2246 0301 ต่อ 2577
4. สมาคมพัฒนาวิทยาและ เวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย	ตึกอายุรศาสตร์ ชั้น 2 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถ.พระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330	0 2256 4449	0 2251 1296

หน่วยวานภาคเอกชนที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
5. บ้านพักคนชราบางเขน โดยมูลนิธิธารนุเคราะห์	159/4 ถ.วิภาวดีรังสิต ซ.64 เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10120		
6. บ้านพักคนชราบ้าน วัยทอง (โรงพยาบาลหัวเฉียว)	655 ถ.บำรุงเมือง เขตป้อมปราบศัตรู พ่าย กรุงเทพฯ 10100		
7. ศูนย์บริการผู้สูงอายุ เพชรทองคำ	77/665 ม.5 เพชรทองคำ ซ.2 ถ.พระราม 2 แขวงสามตา เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150	0 2452 1561	

หน่วยวานภาคเอกชนที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
8.	สถานสงเคราะห์คนชรา เซ็นต์หลุยส์	215 ถ.สาทรใต้ เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120		
9.	คามิลเลียนโซเซียล เซ็นเตอร์	90 ม.2 ซ.ศรีเสถียร ถ.เพชรเกษม ต.อ้อมใหญ่ อ.สามพราน จ.นครปฐม 73160	0 2812 5140-4	0 2429 0022
10.	บ้านเบธานี	4/12 ม.2 ต.สวนกล้วย อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี 70110	0 3221 1621	0 3234 1279

หน่วยวานภาคเอกชนที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
11.	ศูนย์บริการผู้สูงอายุ โรงพยาบาลบรรเทา ทุกข์โบราณภาคเหนือ มูลนิธิหมอชิวโกมารภัจ จ.เชียงใหม่	238/1 ถ.วิบูลย์ ช.หมอชิวโกมารภัจ ต.หายยา อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100	0 5327 5085	0 5327 5085
12.	หอผู้ป่วยสูงอายุราชาวดี โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท1	80 ซ.โรงพยาบาล 2 ถ.พระราม 4 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110		

หน่วยวานภาคเอกชนที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
13.	มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ	ห้องเอ็น ที่ 401 อาคารเอ็นที คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่	0 5389 4895 0 5335 8141	0 5335 8142
14.	สมาคมสงเคราะห์ผู้สูงอายุ อายุมุสลิม	40 ซ.จรัสสินทวงศ์ 86 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700	0 2525 1844	
15.	สมาคมการกีฬาผู้สูงอายุ ไทย	การกีฬาแห่งประเทศไทย 2088 ถ.รามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240	0 2318 0940	

หน่วยวานภาคเอกชนที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
16.	สมาคมแพทย์ผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพ	20/29 ม.5 ถ.พิบูลสงคราม ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000	0 2525 1330	
17.	กลุ่มคนเฒ่าคนแก่	268 ม.3 ต.ป่าแดด อ.แม่สรวย จ.เชียงราย 57180	0 5370 8070	0 5370 8070

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
1. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัด กาญจนบุรี	162 ถ.ปากแพรก ต.บ้านเหนือ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี 71000	0 3451 1514 0 3462 1266	0 2282 3251
2. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดจันทบุรี	51 ม.5 ต.หนองบัว อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000	0 3945 0163	
3. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัด ฉะเชิงเทรา	45/3 ม.1 ต.โสธร อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา 24000	0 3851 4438 0 3851 5995	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
4. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดชลบุรี	สำนักงานพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดชลบุรี ศาลากลางจังหวัด อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000	0 3828 2586 0 3879 1893	
5. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดชัยนาท	41 ถ.พรหมประเสริฐ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.ชัยนาท 17000	0 5641 1214	
6. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดตราด	14 ถ.ราษฎร์อนุสรณ์ ต.บางพระ อ.เมือง จ.ตราด 23000	0 3951 1416	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
7.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดนนทบุรี	41/92 ม.8 ถ.รัตนธิเบศร์ ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000	0 2950 5683	
8.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดนครปฐม	58 ซ.4 ถ.เพชรเกษม 15 ต.ห้วยจรเข้ อ.เมือง จ.นครปฐม 73000	0 3428 4360	
9.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดนครนายก	สำนักงานชมรมผู้สูงอายุ จ.นครนายก 138 ถ.บ้านใหญ่ อ.เมือง จ.นครนายก 26000	0 3731 3319 0 3731 1561	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
10.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดปทุมธานี	96/3 ม.2 ต.บางชะแยง อ.เมือง จ.ปทุมธานี 12000	0 2975 3155 0 2975 4172	
11.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดประจวบ คีรีขันธ์	109/4 ซ.10 ถ.รัฐบำรุง อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77120		
12.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดปราจีนบุรี	1254 คลองวัว ถ.ปราจีนอนุสรณ์ ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000	0 3721 1286	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
13. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	10/26 ถ.บางเอียน ม.1 ต.ประตูชัย อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	0 3521 0632	
14. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดเพชรบุรี	236 ม.7 ต.หนองโสน อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000	0 3245 5116	
15. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดระยอง	12 ถ.ศรีเมือง ต.ท่าประดู่ อ.เมือง จ.ระยอง 21000	0 3862 2629	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
16. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดราชบุรี	50/1 ซ.6 ถ.แก่นรำลึก ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000	0 3232 1588	
17. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดลพบุรี	18 ถ.อนามัย ต.บ้านหมี่ อ.บ้านหมี่ จ.ลพบุรี 15110	0 3647 1213	
18. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดสมุทรสงคราม	542/24 ถ.สมุทรสงคราม-บางแพ ต.แม่กลอง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม 75000	0 3471 1156	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
19.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัด สมุทรสาคร	2 ม.2 ต.หลักสาม อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร 74120	0 3448 1051 0 1755 4858	
20.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดสมุทร ปราการ	516 ถ.สุขุมวิท กม.28 ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280	0 2389 1200-3 0 1616 7494	
21.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดสระแก้ว	30 บ้านอรัญ ต.อรัญประเทศ อ.อรัญประเทศ จ.สระแก้ว	0 3723 2862	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
22.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดสระบุรี	159 ซ.21 ถ.พหลโยธิน ต.ปากเพี้ยว อ.เมือง จ.สระบุรี 18000	0 3621 2032	
23.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดสิงห์บุรี	43/2 ม.1 ต.วิหารขาว อ.ท่าช้าง จ.สิงห์บุรี	0 3652 0404-5	
24.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดสุพรรณบุรี	ชมรมผู้สูงอายุ จ.สุพรรณบุรี โรงพยาบาลเจ้าพระยายมราช ต.ท่าพี่เลี้ยง อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี 72000	0 3552 1627 0 3551 1738	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
25.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดอ่างทอง	13/2 ถ.ทรัพย์สินฯ ต.ตลาดหลวง อ.เมือง จ.อ่างทอง 14000	0 3561 1037	
26.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดกำแพง เพชร	106 บ้านหมื่นแขวง ถ.ประชาสรรษา ต.ในเมือง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร 62000	0 5571 4220 0 1973 1138 0 9859 8143	
27.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดเชียงราย	268 ม.2 ถ.สายสอง ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย 57150	0 5365 0053	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
28.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดเชียงใหม่	สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรม ปกรณ์ 1 ถ.มูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200	0 5320 8234 0 5321 3244 0 1882 1563	
29.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดตาก	โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสิน มหาราช อ.เมือง จ.ตาก 63000	0 5551 3168 0 5551 4575	
30.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดน่าน	กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลน่าน อ.เมือง จ.น่าน 55000	0 5471 0138-9 0 5471 1620-2	0 5471 0977

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
31. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดนคร สวรรค์	9 ถ.ลูกเสือ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000	0 5631 3368	
32. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดพะเยา	273 ม.3 วัดป่าแดง ต.ท่าวังทอง อ.เมือง จ.พะเยา	0 5448 1448	
33. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดแพร่	82 ซ.เทศบาล 5 ถ.ยนตรกิจโกศล ม.3 ต.เด่นชัย อ.เด่นชัย จ.แพร่ 54110	0 5461 3181	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
34. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์	49 ถ.นิกรบำรุง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ 67000	0 5671 1151	
35. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดพิษณุโลก	183 ถ.เอกาทศรถ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000	0 5525 8604	
36. สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดพิจิตร	34 ถ.บึงสีไฟ อ.เมือง จ.พิจิตร 66000	0 5665 0494	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
37.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน	23/1 ซ.4 ถ.ประดิษฐ์จองค์ อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000	0 5361 2140 0 1882 6136	
38.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดลำพูน	15 ม.6 บ้านน้ำดิบ ถ.ป่าซาง-บ้านเวียง ต.น้ำดิบ อ.ป่าซาง จ.ลำพูน 51120	0 5350 8348	
39.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดลำปาง	39/21 ถ.ท่าครวน้อย ต.สบตุ๋ย อ.เมือง จ.ลำปาง 52100		

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
40.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดอุทัยธานี	91 ม.1 ต.ดงขวาง อ.หนองขาหย่าง จ.อุทัยธานี 61130	0 5659 7080	
41.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดกาฬสินธุ์	36 ถ.ทุ่งศรีเมือง ต.กาฬสินธุ์ อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ 40000	0 4381 2452	
42.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดขอนแก่น	161/12 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000	0 4323 9070	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
43.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดชัยภูมิ	171/2 อาคารพาณิชย์เดอะเกรท ถ.สนามบิน อ.เมือง จ.ชัยภูมิ 36000	0 4482 0911	
44.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดนครพนม	56/3 ซ.สามัคคีสุขสันต์ ถ.นครพนม-ท่าอุเทน ต.หนองแสง อ.เมือง จ.นครพนม 48000	0 4251 5668 0 1975 3534	
45.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดนครราชสีมา	347 ซ.สวายเรียง ถ.มูขมนตรี ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000	0 4424 3473 0 4426 2933	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
46.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์	434/1 ถ.จิระ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ 31000	0 4461 2897	
47.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดมหาสารคาม	80 ม.11 ถ.สารคาม-วาปี ต.แวงนาง อ.เมือง จ.มหาสารคาม 44000	0 4337 2833	
48.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดยโสธร	220 ม.4 ต.โพธิ์ไทร อ.ป่าดิว จ.ยโสธร 35150	0 4579 5260	
49.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดร้อยเอ็ด	106 ถ.รัฐกิจโคกคณา ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด 45000	0 4351 2339	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
50.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดเลย	28 ถ.เสริมศรี ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย 42000	0 4281 1668	
51.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัด ศรีสะเกษ	46 ถ.ศรีวิเศษ ต.เมืองเหนือ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000	0 4561 2531	
52.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดสกลนคร	527/1 ถ.เจริญเมือง ม.6 ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร 47000	0 4271 3043	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
53.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดสุรินทร์	21/1 ถ.สุริยกานต์ในเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์ 32000	0 4451 5084 0 1967 5305	
54.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดหนองคาย	47 ซ.ดอนโพธิ์ ถ.ชลประทาน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.หนองคาย 43000	0 4242 0799 0 4242 0899	
55.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดหนองบัว ลำภู	46-10 หัวบัว ต.กุดคู อ.โนนสัง จ.หนองบัวลำภู 39170	0 4235 6241	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
56.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดอุบล ราชธานี	34 ถ.นครบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000	0 4525 5491	
57.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดอุดรธานี	698 ซ.จินตคาม บ้านคอนอุดม ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี 41000	0 4224 7875	
58.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดอำนาจ เจริญ	109 ม.12 ต.บุง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ 37000	0 4546 9070 0 4546 9277 0 4545 1330	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
59.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดกระบี่	54 ซ.สุจริต 1 ถ.กระบี่ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่ 81000	0 7561 2089	
60.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดชุมพร	119/5 ม.7 ต.นาโพธิ์ อ.สวี จ.ชุมพร 86130	0 7753 1926	
61.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดตรัง	35/1 ม.7 ถ.ตรัง-ห้วยยอด ต.นาท่อมเหนือ อ.เมือง จ.ตรัง 92000		

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
62.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดนครราชสีมา	16/32 โคกเคียน ซ.4 อ.เมือง จ.นครราชสีมา 96000		
63.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดนครศรี ธรรมราช	216/9 ม.2 ถ.ทุ่งสง-ทุ่งใหญ่ ต.ชะมาย อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช 80110		
64.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดปัตตานี	17 ถ.พูนสวัสดิ์ ม.5 ต.รูสะมิแล อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000	0 7331 2293	0 7333 5911

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
65.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดพังงา	24 ม.12 ต.โคกกลอย ต.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา 82130	0 7658 1379	0 7658 1379
66.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดพัทลุง	120 ถ.รัตนนิมข ม.6 ต.ท่ามะเดื่อ อ.บางแก้ว จ.พัทลุง 93140	0 7469 7106	
67.	สาขาสภาผู้สูงอายุ ประจำจังหวัดภูเก็ต	134/1 ถ.เยาวราช ม.2 ต.ตลาดใหญ่ อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000	0 7621 2109	

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
68.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดยะลา	ชมรมผู้สูงอายุ จ.ยะลา 26 ซ.นิโรธ (วัดนิโรธสังฆาราม) ถ.เพชรเกษม ต.สะเตง อ.เมือง จ.ยะลา 95000		
69.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา	11/1 ม.4 ต.สทิงพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา 90190	0 7439 7097 0 9737 2155	
70.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดระนอง	167 ม.3 ต. จ.ป.ร. อ.กระบุรี จ.ระนอง 85110		

สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด 72 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
71.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสตูล	2/29 ถ.ปานซูรำลึก ต.พิมาน อ.เมือง จ.สตูล 91000	0 7471 1591	
72.	สาขาสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี	248 ถ.หน้าเมือง ต.ตลาด อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี 84000	0 7727 3951 0 7728 1237	

องค์กรด้านส่งเสริมอาชีพสตรีและรายได้ผู้สูงอายุ 6 แห่ง

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
1. ศูนย์พัฒนาผู้ประกอบ การผู้สูงอายุในเมือง เชียงใหม่ (ศูนย์ปิยะมาลัย)	138 ถ.ท่าสะท้อน ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000	0 5324 3801	0 5324 3801
2. ศูนย์พัฒนาผู้ประกอบ การผู้สูงอายุชนบท เชียงใหม่	152 ม.5 ต.ตลาดใหญ่ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ 50220	0 1706 9917	
3. ศูนย์พัฒนาผู้ประกอบ การผู้สูงอายุชนบท เชียงราย	268 ม.3 บ้านป่าแดด ต.ป่าแดด อ.แม่สรวย จ.เชียงราย 57180	0 5370 8070 0 1764 5959	

องค์กรด้านส่งเสริมอาชีพสตรีและรายได้ผู้สูงอายุ 6 แห่ง

ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
4. ศูนย์พัฒนาผู้ประกอบ การผู้สูงอายุชนบท ชัยนาท	235 ม.1 ต.เขาท่าพระ อ.เมือง จ.ชัยนาท 17000	0 5641 5272 0 1953 3039	0 5641 5272
5. ศูนย์พัฒนาผู้ประกอบ การผู้สูงอายุชนบท ขอนแก่น	2/1 ถ.หลังเมือง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000	0 4333 2922	0 4333 2922
6. ศูนย์พัฒนาผู้ประกอบ การผู้สูงอายุชนบท นครศรีธรรมราช	395 ถ.ท่าวัง ต.คลัง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80000		

เครือข่ายองค์กรดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ 4 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
1.	เครือข่ายองค์กรดำเนินงานผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ (Age Net Chiang Mai)	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 10 เชียงใหม่ 51 ถ.ประชาสัมพันธ์ ต.ช้างคลาน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100	0 5327 2740	0 5327 4014
2.	เครือข่ายองค์กรดำเนินงานผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น (Age Net Khon Kaen)	ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002	0 4334 8983	0 4324 2347

เครือข่ายองค์กรดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ 4 แห่ง

	ชื่อองค์กร	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	โทรสาร
3.	ศูนย์ประสานเครือข่ายองค์กรดำเนินงานผู้สูงอายุ นครศรีธรรมราช (Age Net Nakornsri- thammarat)	ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนากา รสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ 13 ถ.พัฒนาการคูขวาง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80000	0 7534 1153-4	0 7534 2935
4.	ศูนย์เครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา (Health Age Net, Songkhla)	ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้สงขลา โรงพยาบาลสงขลา ต.พะวง อ.เมือง จ.สงขลา 90100	0 7433 8100 ต่อ 1933	0 7444 7624

2. เบอร์โทรศัพท์ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

หน่วยแพทย์กู้ชีพ

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
ศูนย์เอราวัณ (กทม.)	1646
ศูนย์นเรนทร (ต่างจังหวัด)	1669

เหตุด่วนเหตุร้าย

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย	191 0 2246 1338-42
กองปราบปราม	1195
แจ้งข่าวอาชญากรรม	

อุบัติเหตุและสาธารณภัย

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
ศูนย์ดับเพลิง, สัตว์เข้าบ้าน	199 0 2354 6858
แจ้งเหตุฉุกเฉินอุบัติเหตุภัยสารเคมี	1650
สายด่วน กทม.	1555

อุบัติเหตุและสาธารณภัย

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
สถานีวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน	1677 0 2730 2400
สถานีวิทยุ จส 100	1137 0 2711 9151-8
สถานีวิทยุ สวพ.91	1644

บริการช่วยเหลือสังคม

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
ศูนย์ประชาชนดี	1300
ศูนย์ส่งเสริมการให้และการอาสา ช่วยเหลือสังคม	0 2306 8951-2

ระบบสาธารณูปโภค

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
สายด่วนรับแจ้งเรื่องร้องทุกข์ ของ กทม.	1555
แจ้งน้ำประปาขัดข้อง ประปานครหลวง	1125
แจ้งน้ำประปาขัดข้อง (ภูมิภาค)	1662 0 2551 8576 0 2551 8101-4

ระบบสาธารณูปโภค

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
แจ้งไฟฟ้าขัดข้อง	1130
การไฟฟ้านครหลวง	1129
	0 2256 3342
	0 2245 9550

บริการข้อมูล-ร้องทุกข์ภาครัฐ

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ ของรัฐบาล	1111

การเดินทาง

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
สถานีรถไฟหัวลำโพง	1690
	0 2223 3777
	0 2223 0341-8
สถานีขนส่งสายอีสาน	0 2936 2852 66 ต่อ 611
สถานีขนส่งสายเหนือ	0 2936 2852 66 ต่อ 311
สถานีขนส่งสายใต้ใหม่	0 2434 7192
	0 2435 1195-6
สถานีขนส่งสายตะวันออก (เอกมัย)	0 2391 8097
	0 2391 2504

การเดินทาง

หน่วยบริการ	เบอร์โทรศัพท์
ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ	0 2132 5140
	0 2132 1888
ท่าอากาศยานดอนเมือง	0 2535 1000
การบินไทย	1566
	0 2628 2000
นกแอร์	1318
	0 2627 2000
ไทย แอร์เอเชีย	0 2515 9999
บางกอก แอร์เวย์	1771
	0 2134 3888-89
รถไฟฟ้า BTS	0 2617 7300 1
รถไฟฟ้าใต้ดิน	0 2624 5200
Taxi ศูนย์นครชัย	0 2878 9000
สหกรณ์แท็กซี่สยาม	1661

3. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

หน่วยงาน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายผู้สูงอายุ
เว็บไซต์ hp.anamai.moph.go.th/soongwai/index.htm

หน่วยงาน คลินิกรัก เว็บข้อมูลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
เว็บไซต์ www.clinicrak.com/senile/senile.html

หน่วยงาน คลังปัญญาไทย
เว็บไซต์ www.panyathai.or.th/wiki/index.php

หน่วยงาน ตรวจสอบและดูแลสุขภาพเริ่มต้นด้วยเว็บไซต์ตำราโรค
เว็บไซต์ www.doctordiag.com

หน่วยงาน ไทยคลินิก เว็บสุขภาพ
เว็บไซต์ www.thaiclinic.com

หน่วยงาน มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส.)
เว็บไซต์ tgri.thainhf.org/

หน่วยงาน มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ (FOPDEV)
เว็บไซต์ new.goosiam.com/virtue/html/0000024.html

หน่วยงาน สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
เว็บไซต์ www.agingthai.org/page/1631

หน่วยงาน สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ
เว็บไซต์ www.oppo.opp.go.th/

หน่วยงาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
เว็บไซต์ www.thaihealth.or.th

หน่วยงาน เส้นทางสุขภาพ
เว็บไซต์ www.yourhealthyguide.com/index.htm

4. ศูนย์รับบริการดูแลผู้สูงอายุ และจัดส่ง ผู้ดูแลที่บ้านรวมทั้งบริการ Home Service

รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
กัญญา เนอร์สซิง แคร์	1314 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 65 แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 0 2424 1030 08 6089 8209 โทรสาร 02-8865597	เริ่มต้นที่ 9,000 บาท/ เดือน
Nanny and Nurse aid	474 จรัญสนิทวงศ์ 67 เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 0 2435 4657	เริ่มต้นที่ 20,000 บาท/ เดือน
บ้านพรมารดา	151/98 หมู่บ้านชัยพฤกษ์ ซอย 3/3 ถนนบางแวก แขวงบางไผ่ เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160 โทรศัพท์ 08 1644 1059	เริ่มต้นที่ 800 บาท/ วัน หรือ 15,000 บาท/ เดือน

รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
แองเจิลส์ไมล์ แคร์	603/388 ซอยเพชรเกษม 55/2 แขวงบางแคเหนือ เขตบางแคเหนือ กรุงเทพฯ 10160 โทรศัพท์ 0 2801 4004 08 9443 3029 08 9171 1001	เริ่มต้นที่ 10,000 บาท/ เดือน
บ้านครูนวล- จันทร์	111/278 หมู่บ้านอัมรินทร์นิเวศน์ 3 ผัง 1 ซอยสายไหม 13 แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพฯ 10220 โทรศัพท์ 02 9903295 081 4412543	เริ่มต้นที่ 16,000 บาท/ เดือน
สุพิกา เฮลท์แคร์ เซ็นเตอร์	26/799 หมู่ที่ 6 พหลโยธิน 64 แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพฯ 10220 โทรศัพท์ 0 2531 3695	เริ่มต้นที่ 800 บาท/ วัน หรือ 15,000 บาท/ เดือน
Granny Care ศูนย์ดูแลผู้สูง- อายุ	35/3 ซอยร่วมเจริญ 19 ถนน เลียบคลองทวีวัฒนา แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 08 6511 3810	เริ่มต้นที่ 800 บาท/ เดือน หรือ 17,000-21,000 บาท/ เดือน

รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
สมาร์ท แคร์ เนอร์สซิงโฮม (Smart Care Nursing Home)	105/41 หมู่ที่ 19 หมู่บ้านปิ่นเกล้าการ์เด้นท์ซิตี พุทธมณฑลสาย 2 ซอย 25 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 08 1830 8015	เริ่มต้นที่ 800 บาท/ วัน หรือ 16,000 บาท/ เดือน
บ้านพักผู้สูงอายุ ระพีสิริ	194/18 หมู่ 17 ถ.ศาลาธรรมสพน์ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 08 0629 6888	เริ่มต้นที่ 800 บาท/ วัน หรือ 16,000 บาท/ เดือน
บ้านพอใจ เนอร์สซิงโฮม	384 ม.เมืองทอง 2/3 ช.พัฒนาการ 53 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0 2722 2878	เริ่มต้นที่ 500 - 800 บาท/วัน หรือ 16,000 บาท/ เดือน
สายใยสัมพันธ์ เนอร์สซิงโฮม	100/391 หมู่บ้านอินทรานิเวศน์ แยก 8 ถนนรามอินทรา 67 ทางเข้าตลาด ก.ม.7 แขวงคันนายาว เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0 2946 5998	เริ่มต้นที่ 13,000 บาท/ เดือน

รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
การ์เด้น เนิร์สซิง โฮม (Garden Nursing Home)	47/229 ซ.นิมิตรใหม่ 40 ม.เคซี การ์เด้นโฮม โฮม7 ถ.นิมิตรใหม่ แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 08 4649 5590	เริ่มต้นที่ 14,000 บาท/ เดือน
The Senior Nursing Home	119 ซอยรัชดาภิเษก 44 แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 08 9774 0915 0 2930 0300 0 2511 0306 0 2511 0308	เริ่มต้นที่ 18,000 บาท/เดือน
ทรี พี เซ็นทรัล เนอร์สซิงโฮม	611/7 ถ.พหลโยธิน ช.พหลโยธิน 62 ใกล้ร้านอาหารจิตรโกชนา (กม.27) กรุงเทพฯ 10220 โทรศัพท์ 0 2993 7564 โทรสาร 0 2993 7982	เริ่มต้นที่ 15,000 บาท/ เดือน

รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
โรงพยาบาล นครีเนอสซิ่ง โฮม	65/17 หมู่บ้านศรีชวาลา ซอยรามคำแหง 21 ถนนรามคำแหง แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ 0 2686 3476 โทรสาร 0 2318 7048	เริ่มต้นที่ 19,000 บาท/ เดือน
101 โฮมแคร์	885 ซ.ทับกักดี ลาดพร้าว 101 บึงทองหลาง บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 08 7717 8548 โทรสาร 0 2736 9780	เริ่มต้นที่ 12,000 บาท/ เดือน
ประทีป เนอรัลซิ่งโฮม	91/927 ม.เคหะธานี 2 ซ.A4 ถนนรามอินทรา 44 แขวงคลองกุ่ม กรุงเทพฯ 10230 โทรศัพท์ 0 2966 4920 กด 9 โทรสาร 0 2510 6202	เริ่มต้นที่ 15,000 บาท/ เดือน
กฤตยา เนอรัลซิ่ง โฮม	67/637 หมู่บ้านชวนชื่นบางเขน แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ 0 2573 4477 โทรสาร 0 2982 4423	เริ่มต้นที่ 700 บาท/วัน หรือ 14,000 บาท/ เดือน

รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
กานต์ทิตา เนอรัลซิ่งโฮม	205/19 ม.6 ซ.ชัยเกียรติ 1 (ตรงข้ามตลาดพงษ์เพชร) ถ.งามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ 0 2954 1973 08 6544 1973 08 1750 2362	เริ่มต้นที่ 15,000 บาท/ เดือน
เดอะเกรท เนอรัลซิ่งโฮม	21 ม.2 ถ.สวนผัก แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0 2884 3573	เริ่มต้นที่ 500 บาท/วัน หรือ 12,000 บาท/ เดือน
เอ ซี รังสิต โฮมแคร์	330 ถ.รังสิต-ปทุมธานี แขวงประชาธิปัตย์ เขตธัญบุรี กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0 2981 8990 08 3912 2966	เริ่มต้นที่ 700 บาท/วัน หรือ 15,000 บาท/ เดือน
วีแคร์ เนอรัลซิ่งโฮม	4/3 สุขุมวิท 105 ซอยลาซาล 22 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 08 3428 0077 โทรสาร 0 2749 3159	เริ่มต้นที่ 10,000 บาท / เดือน

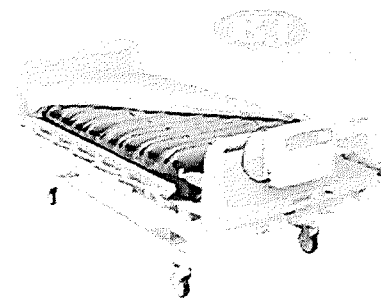
รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
โกลเด้นไลฟ์ เนอร์สซิ่งโฮม	25/303 ซ.12 ก หมู่บ้านสี่ชัยทอง 3 ถ.แจ้งวัฒนะ 24 ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0 2584 3705 0 2583 7709	เริ่มต้นที่ 16,000 บาท/ เดือน
บ้านเปี่ยมสุข	20/57 หมู่บ้านเอเวอร์กรีน (ใกล้เซ็นทรัลบางนา) ถ.บางนา-ตราด กม 4 ต.บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ โทรศัพท์ 08 4670 0067	เริ่มต้นที่ 600 บาท/ วัน หรือ 12,000 บาท/ เดือน
บ้านพักรับรอง กาญจนบุรี เนอร์สซิ่งแคร์	99/14 ต.ท่าล้อ อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี 71000 โทรศัพท์ 08 7403 3313	เริ่มต้นที่ 500 บาท/ วัน หรือ 10,000 บาท/ เดือน

รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
คีรี เฮลท์ แอนด์ แคร์	419/1350 (ตรงข้ามซอยทิพวัลย์ 32/8) ซ.32 ม.ทิพวัลย์ ถ.เทพารักษ์ ต.บางเมืองใหม่ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270 (หลังโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทร ปราการ) โทรศัพท์ 0 2380 2085	เริ่มต้นที่ 800 บาท/ วัน หรือ 18,000 บาท/ เดือน
บ้านอุ่นไอรัก	37/472 ม.4 บ้านพุกษา 13 ซ.2/1 ถ.เลียบคลองสาม ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โทรศัพท์ 08 7126 9346	เริ่มต้นที่ 10000 บาท/ เดือน
บ้านผู้สูงอายุ คามิลเลียน โซเซียลเซอร์เวอริ จันทบุรี	137 ม.4 ต.จันทนิมิต อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000 โทรศัพท์ 039 344 011-3	เริ่มต้นที่ 8,500 บาท/ เดือน
บ้านพักผู้สูงอายุ คามิลเลียน โซเซียลเซอร์เวอริ สามพราน	36 หมู่ 6 ซอยศรีเสถียร ต.ท่าข้าม อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110 โทรศัพท์ 0 2812 5140-3	เริ่มต้นที่ 8,500 บาท/ เดือน

รายชื่อ	สถานที่ติดต่อ	ค่าบริการ
เดียนใจ เนอร์สซิ่งโฮม (ที่.เจ.เนอร์สซิ่ง โฮม)	91/108 ม.1 หมู่บ้านกรูณาการเดียน ตำบลหนองอ้อ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี 70110 โทรศัพท์ 032 221 897 08 0260 9903	เริ่มต้นที่ 15,000 บาท/ เดือน
ธนภัทร เนอสจิ่งโฮม Tanapat Nursing Home	17/60 ม.1 ต.ป่าตาล อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000 โทรศัพท์ 036 421 441	เริ่มต้นที่ 12,000 บาท/ เดือน
ไทยร่มเย็น เนอร์สซิ่งโฮม	9/6 ม.7 ต.หนองปลาไหล อ.บางละมุง จ.ชลบุรี โทรศัพท์ 08 9489 1360	เริ่มต้นที่ 11,000 บาท/ เดือน

5. อุปกรณ์และเวชภัณฑ์ที่มีประโยชน์ในการดูแลผู้สูงอายุ

ที่นอนลม



ที่นอนลมกันแผลกดทับ รุ่น
ลอน

ขนาดที่นอน:

กว้าง 90 ยาว 192 สูง 10 ซม.

ขนาดลูกกลม: 10 ซม.

จำนวนลูกกลม: 21 ลูก

ถอดเปลี่ยนได้เมื่อลูกกลมรั่ว

ทำจากวัสดุ:

ไนลอนเคลือบพีวีซี

รับน้ำหนักได้: 120 กก.

รับประกันคุณภาพ 3 ปี

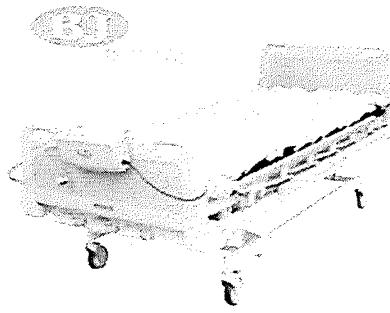
ทั้งตัวเครื่องปั๊ม และที่นอน

พร้อมลูกกลมสำรอง 3 ลูก

ผ้าคลุมกันน้ำ 100% 2 ผืน

และผ้าปูที่นอน 1 ผืน

ราคา 10,000 บาท



ที่นอนลมกันแผลกดทับ รุ่น รังผึ้ง

ขนาด: กว้าง 90 ยาว 198

สูง 6.3 ซม.

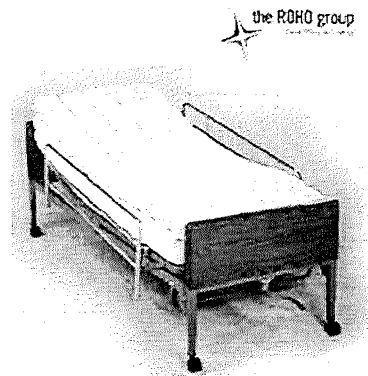
จำนวนลูกลม: 130 ลูก

ทำจากวัสดุ: พีวีซี

รับน้ำหนักได้: 100 กิโลกรัม

รับประกันตัวเครื่อง 3 ปี

ราคา 6,500 บาท



เบาะลมรองนอน

ขนาด: กว้าง 92 ยาว 207 ซม.

ทำจากวัสดุ: โพลีไวนิล

(Polyvinyl)

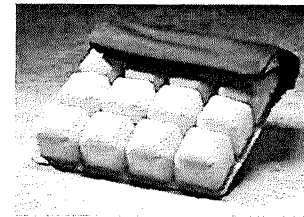
รับน้ำหนักได้: 120 กก.

ที่นอนแบ่งเป็น 3 ส่วน

สามารถปรับลมให้เข้ากับ

สรีระของผู้ป่วยได้

ราคา 6,000 บาท



เบาะลมรองนั่ง

ขนาด: 41 x 41 ซม.

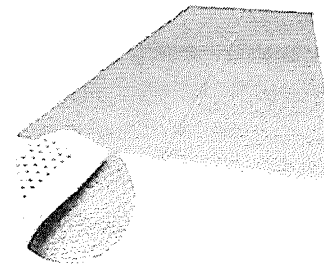
ทำจากวัสดุ: โพลีไวนิล

(Polyvinyl)

รับน้ำหนักได้: 120 กก.

สามารถปรับลมให้เข้ากับ

สรีระของผู้ป่วยได้



แผ่นเจลรองนอน

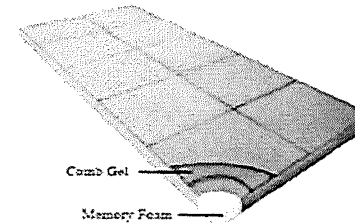
Comb Gel Mattress

Model: GSM-005-1200

ขนาด: 90 x 200 x 1.2 ซม.

น้ำหนัก: 15 Kgs.

ราคา 25,000 บาท



แผ่นเจลรองนอนพร้อม

Memory Foam

Comb Gel Mattress With

Memory Foam

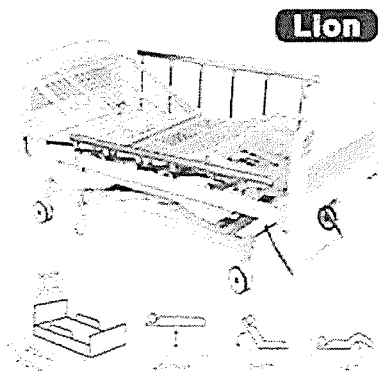
Model: GSM-005-1225

ขนาด: 90 x 200 x 3.7 ซม.

น้ำหนัก: 18 Kgs.

ราคา 30,000 บาท

เตียงนอน

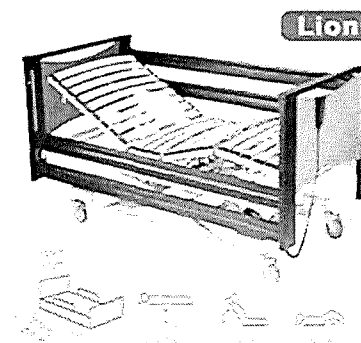


เตียงไฟฟ้า 3 ไกร์

ขนาด: กว้าง 96 ยาว 212
สูง 45-78 ซม. (ยังไม่รวม
ที่นอน)

- เป็นเตียงผู้ป่วยชนิดควบคุมการทำงานด้วยรีโมทคอนโทรล
- สามารถปรับระดับเตียงได้ 3 ระดับ
- มีระบบล็อกล้อ แบบ Central Control Locking เพื่อป้องกันการเคลื่อนที่
- มอเตอร์สามารถใช้กับไฟบ้าน 220v พร้อมแบตเตอรี่สำรอง

ราคา 50,000 บาท

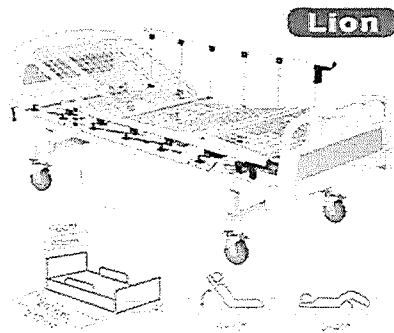


เตียงไฟฟ้า 3 ไกร์ แบบไม้

ขนาด: กว้าง 105 ยาว 208
สูง 32 - 73 ซม. (ยังไม่รวม
ที่นอน)

- เป็นเตียงผู้ป่วยชนิดควบคุมการทำงานด้วยรีโมทมีสาย
- สามารถปรับระดับเตียงได้ 3 ระดับ
- มีที่นอนใยมะพร้าวหนา 7 ซม.
- มอเตอร์สามารถใช้กับไฟบ้าน 220v พร้อมแบตเตอรี่สำรอง

ราคา 50,000 บาท

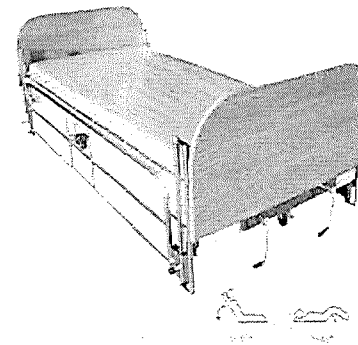


เตียงไฟฟ้า 2 ไก่

ขนาด: กว้าง 96 ยาว 212 สูง 45 ซม. (ไม่รวมที่นอน)

- เป็นเตียงผู้ป่วยชนิดควบคุมการทำงานด้วยรีโมทมีสาย
- สามารถปรับระดับเตียงได้ 2 ระดับ
- ราวกันเตียงทำจากอลูมิเนียมสามารถปรับ ขึ้น - ลงได้
- ล้อทั้ง 4 ล้อ มีขนาด 5 นิ้ว
- มอเตอร์สามารถใช้กับไฟบ้าน 220v พร้อมแบตเตอรี่สำรอง

ราคา 40,000 บาท



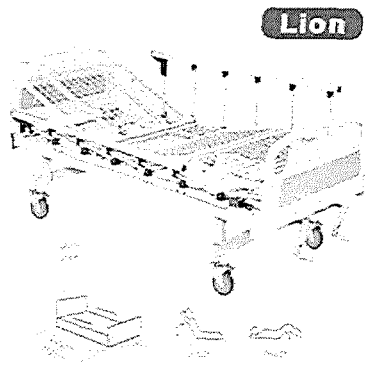
เตียงมือหมุน 2 ไก่

รุ่นหัว-ท้ายไม้

ขนาด: กว้าง 100 ยาว 220 สูง 45 ซม. (ยังไม่รวมที่นอน)

- มีที่นอนใยมะพร้าวหนา 7 ซม.
- สามารถปรับระดับเตียงได้ 2 ระดับ
- ราวกันเตียงทำจากสแตนเลส สามารถปรับ ขึ้น - ลงได้

ราคา 15,000 บาท



Lion

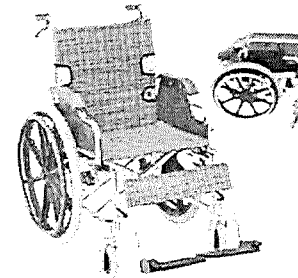
เตียงมือหมุน 2 ไก่ รุ่นพิเศษ
ขนาด: 96 x 202 x 45 ซม.
(ยังไม่รวมที่นอน)

- โครงสร้างผลิตจากเหล็กคุณภาพสูงเคลือบสี
- พื้นเตียงแบ่งออกเป็น 4 ส่วน
- สามารถปรับระดับเตียงได้ 2 ระดับ
- มีที่นอนใยมะพร้าวหนา 7 ซม.
- ราวกันเตียงทำจากอลูมิเนียมสามารถ ปรับ ขึ้น – ลงได้

ราคา 20,000 บาท

รถเข็นผู้ป่วย

APPLE Model : TA-903

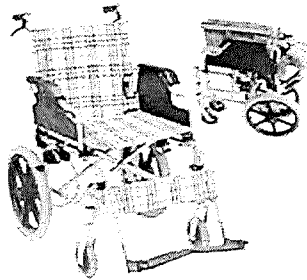


รถเข็นผู้ป่วยแบบอลูมิเนียมอัลลอยด์
Model: TA-903

- ความกว้างของแกว่งออก 61 ซม.
- ความกว้างของเบาะนั่ง 46 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหลัง 57 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหน้า 15 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 13 กก.
- รับน้ำหนักได้ 100 กก.
- พนักพิงพับเก็บได้
- ที่พีกเท้าถอดออกได้
- มีเบรกมือเพื่อสะดวกต่อผู้เข็น
- ล้อเป็นล้อยางนุ่ม
- ที่เท้าแขนยกขึ้นได้สะดวกต่อการย้ายผู้ป่วย
- มีช่องเก็บของด้านหลังพนักพิง

ราคา 8,700 บาท

APPLE Model : TA-910

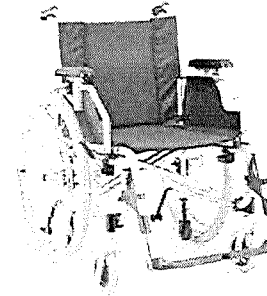


**รถเข็นผู้ป่วยแบบอลูมิเนียมอัลลอยด์
รุ่นล้อเล็ก Model: TA-910**

- ความกว้างขณะกางออก 61 ซม.
- ความกว้างของเบาะนั่ง 46 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหลัง 40 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหน้า 15 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 12 กก.
- รับน้ำหนักได้ 100 กก.
- โครงสร้างทำจากอลูมิเนียมอัลลอยด์
น้ำหนักเบา
- พนักพิงพับเก็บได้
- ที่พีกเท้าถอดออกได้
- มีเบรกมือเพื่อสะดวกต่อผู้เข็น
- ล้อเป็นล้อยางนุ่ม
- ที่เท้าแขนยกขึ้นได้สะดวกต่อการ
ย้ายผู้ป่วย
- มีช่องเก็บของด้านหลังพนักพิง

ราคา 8,000 บาท

APPLE Model : TA-920

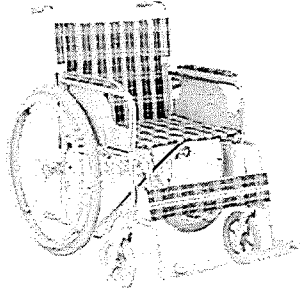


**รถเข็นผู้ป่วยแบบอลูมิเนียมอัลลอยด์
Model: TA-920**

- ความกว้างขณะกางออก 63 ซม.
- ความกว้างของเบาะนั่ง 44 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหลัง 61 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหน้า 20 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 17 กก.
- รับน้ำหนักได้ 100 กก.
- โครงสร้างทำจากอลูมิเนียมอัลลอยด์
น้ำหนักเบา
- สลับเปลี่ยนล้อระหว่างล้อใหญ่และ
ล้อเล็กได้ง่าย
- ที่เท้าแขนปรับระดับสูง-ต่ำได้ ที่พีก
เท้าถอดออกได้
- ล้อเป็นล้อยางนุ่ม
- ที่เท้าแขนยกขึ้นได้สะดวกต่อการ
ย้ายผู้ป่วย
- มีช่องเก็บของด้านหลังพนักพิง มีที่
กันหายหลัง

ราคา 13,000 บาท

APPLE Model : TA-913

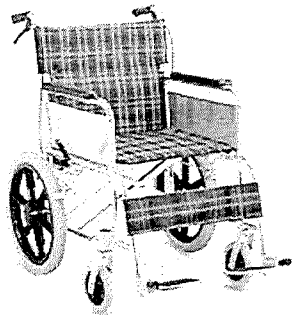


รถเข็นผู้ป่วยแบบอลูมิเนียมอัลลอยด์
Model: TA-913

- ความกว้างขณะกางออก 67 ซม.
- ความกว้างของเบาะนั่ง 46 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหลัง 61 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหน้า 20 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 13 กก.
- รับน้ำหนักได้ 100 กก.
- โครงสร้างทำจากอลูมิเนียมอัลลอยด์น้ำหนักเบา
- ล้อเป็นล้อยางสุบลม

ราคา 6,500 บาท

APPLE Model : TA-914

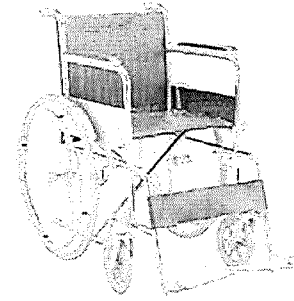


รถเข็นผู้ป่วยแบบอลูมิเนียมอัลลอยด์
(ล้อเล็ก) Model: TA-914

- ความกว้างขณะกางออก 67 ซม.
- ความกว้างของเบาะนั่ง 46 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหลัง 61 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหน้า 20 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 13 กก.
- รับน้ำหนักได้ 100 กก.
- โครงสร้างทำจากอลูมิเนียมอัลลอยด์น้ำหนักเบา
- ล้อเป็นล้อยางสุบลม

ราคา 6,500 บาท

APPLE Model : TA-901



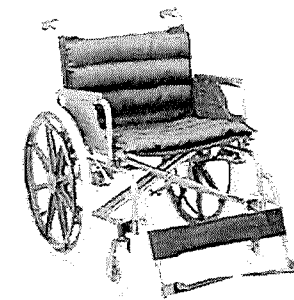
รถเข็นผู้ป่วยเหล็กชุบโครเมียม

Model: TA-901

- โครงสร้างทำจากเหล็กชุบโครเมียม
- ความกว้างขณะกางออก 63 ซม.
- ความกว้างของเบาะนั่ง 50 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหลัง 60 ซม.
(ยางตัน)
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหน้า 20 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 19 กก.
- รับน้ำหนักได้ 100 กก.

ราคา 3,500 บาท

APPLE Model : TA-907



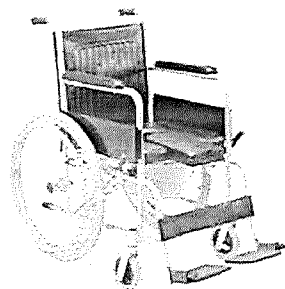
รถเข็นผู้ป่วยแบบเหล็กพ่นสี

Model: TA-907

- ความกว้างขณะกางออก 73 ซม.
- ความกว้างพิเศษของเบาะนั่ง 56 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหลัง 61 ซม.
(ยางสุบลม)
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหน้า 20 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 21 กก.
- รับน้ำหนักได้ 125 กก.
- โครงสร้างทำจากเหล็กพ่นสี
- ที่เท้าแขนยกขึ้นได้สะดวกต่อการย้ายผู้ป่วย

ราคา 9,000 บาท

APPLE Model : TA-917

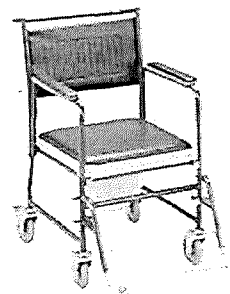


รถเข็นผู้ป่วยแบบอลูมิเนียมอัลลอยด์
Model: TA-917 (นั่งถ่ายพับได้)

- ความกว้างขณะกางออก 66 ซม.
- ความกว้างของเบาะนั่ง 44 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหลัง 57 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางล้อหน้า 15 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 17 กก.
- รับน้ำหนักได้ 100 กก.
- เบาะนั่งหุ้มด้วยหนังเลื่อนออกได้
- ที่นั่งถ่ายทำจากพลาสติกอย่างดี
ทำความสะอาดง่าย
- ล้อเป็นล้อยางนุ่มสบาย มีช่องเก็บของ
ด้านหลังพนักพิง

ราคา 9,000 บาท

APPLE Model : TA-909



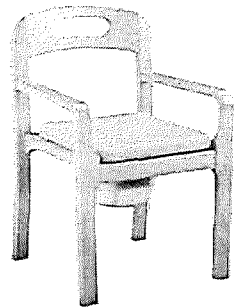
รถเข็นผู้ป่วยแบบเหล็กพ่นสี
Model: TA-909 (นั่งถ่ายพับไม่ได้)

- ความกว้างขณะกางออก 63 ซม.
- ความกว้างของเบาะนั่ง 44 ซม.
- เส้นผ่านศูนย์กลางของล้อ 12.5 ซม.
- น้ำหนักของรถเข็น 17 กก.
- รับน้ำหนักได้ 100 กก.
- โครงสร้างทำจากเหล็กพ่นสี
(พับไม่ได้)
- เบาะนั่งหุ้มด้วยหนังยกออกได้
- ที่นั่งถ่ายทำจากพลาสติกอย่างดี
- มีถังพร้อมฝาปิด

ราคา 6,000 บาท

เก้าอี้นั่งถ่าย

APPLE Model : TA-811



เก้าอี้นั่งถ่ายแบบไม้พับไม่ได้

Model: TA-811

ขนาด: 51 x 55 x 46 ซม.

- น้ำหนัก 8 กก.
- โครงสร้างทำจากไม้คุณภาพสูง
- เบาะรองนั่งยกออกเพื่อนั่งถ่ายได้
- ที่นั่งถ่ายทำจากพลาสติกอย่างดี
- ที่นั่งถ่ายทำความสะอาดง่าย
- มีถังพร้อมฝาปิด

ราคา 5,000 บาท

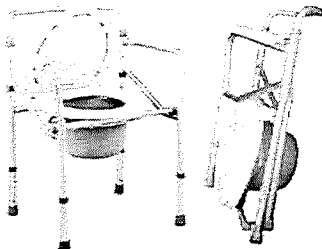
เก้าอี้นั่งถ่ายแบบอลูมิเนียมอัลลอยด์

(พับเก็บได้) Model: TA-803

- น้ำหนัก: 4 กก.
- ขนาด: กว้าง 43 ยาว 51 x สูง 44-55 ซม.
- โครงสร้างทำอลูมิเนียมอัลลอยด์พับเก็บได้
- ปรับระดับสูง-ต่ำได้ 5 ระดับ
- ที่รองนั่งถ่ายทำจากพีวีซี ถอดออกได้
- มีถังพร้อมฝาปิด

ราคา 2,500 บาท

APPLE Model : TA-803



เก้าอี้นั่งอาบน้ำ

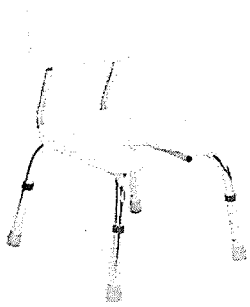
เก้าอี้นั่งอาบน้ำแบบไม้เท้า

Model: TA-818



- ขนาด: กว้าง 51 ยาว 42 สูง 34-44 ซม.
- น้ำหนัก 2.8 กก.
- โครงสร้างทำจากอลูมิเนียมเคลือบกันสนิม
- ที่รองนั่งและพนักพิงทำจากพลาสติก ABS
- ปรับระดับสูง-ต่ำได้ 5 ระดับ
- มีจุดยางป้องกันการลื่น

ราคา 1,400 บาท



เก้าอี้อาบน้ำแบบเว้าตรงกลาง

Model: TA-819

ขนาด: กว้าง 40 ยาว 49 สูง 34-44 ซม.(กxยxส)

น้ำหนัก: 2.6 กก.

- โครงสร้างทำจากอลูมิเนียมเคลือบกันสนิม
- ที่รองนั่งและพนักพิงทำจากพลาสติก ABS
- ปรับระดับสูง-ต่ำได้ 5 ระดับ
- มีจุดยางป้องกันการลื่น

ราคา 1,800 บาท



เก้าอี้นั่งอาบน้ำแบบไม่มีพนักพิง

Model: TA-823

ขนาด: กว้าง 51 ยาว 40 สูง 34-44 ซม.

น้ำหนัก: 2 กก.

- ทำจากอลูมิเนียมเคลือบกันสนิม
- ที่นั่งทำจากพลาสติกABS
- ปรับระดับสูง-ต่ำได้ 5 ระดับ
- มีจุดยางป้องกันการลื่น

ราคา: 1,200 บาท



เก้าอี้อาบน้ำแบบพับเก็บได้

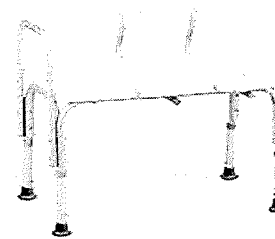
Model: TA-824

ขนาด: 51 x 39 x 47 ซม.

น้ำหนัก: 3.5 กก.

- ทำจากอลูมิเนียมเคลือบกันสนิม
- ที่นั่งและพนักพิงทำจากพลาสติก ABS
- สามารถพับเก็บได้
- มีจุดยางป้องกันการลื่น

ราคา 1,300 บาท



เก้าอี้อาบน้ำแบบยาว

Model: TA-825

ขนาด: 72 x 53 x 42-52 ซม.

น้ำหนัก: 4.5 กก.

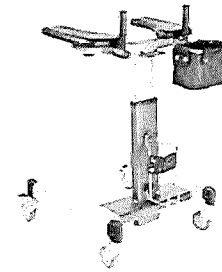
- ทำจากอลูมิเนียมเคลือบกันสนิม
- ปรับระดับสูง-ต่ำได้ 5 ระดับ
- มีจุดยางป้องกันการลื่น

ราคา 2,500 บาท

อุปกรณ์ช่วยเดิน



- ที่ช่วยเดินแบบมีล้อพร้อมที่นั่ง
(Rollator) Model: TA-801
ขนาดที่นั่ง กว้าง 38 ซม. สูงจากพื้น
54 ซม.
น้ำหนัก: 8 กก.
- ความสูงของมือจับ ปรับระดับได้ 5 ระดับ
 - มีเบรกมือป้องกันการลื่น สามารถพับเก็บได้
 - พนักพิงทรงโค้ง หุ้มด้วยฟิวส์อย่างนุ่ม
 - ที่นั่งเป็นเบาะหนังสีดำ ยกขึ้นได้
 - มีตะกร้าใส่ของเปลี่ยนที่วางได้
 - ล้อมีขนาด 8 นิ้ว
- ราคา 5,000 บาท



- ที่หัดเดินแบบมีล้อ
Model: TA-822
- น้ำหนักเพียง 18 กิโลกรัม.
 - รับน้ำหนักคนใช้ได้ถึง 120 กิโลกรัม
 - ปรับระดับมือจับได้ทั้งความสูงและมุมในการจับ
 - ที่วางแขนกว้างวางสบายสำหรับผู้ที่มืออาการเกร็งที่แขน
 - ปรับระดับความสูงตามช่วงความสูงของลำตัวได้
 - ความกว้างของฐานปรับได้ตามขนาดลำตัว
 - มีเบรคที่ล้อ เพื่อห้ามล้อเวลาหยุดเดิน
 - สามารถที่จะแขวนน้ำเกลือ หรือถังออกซิเจนได้
- ราคา 25,000 บาท

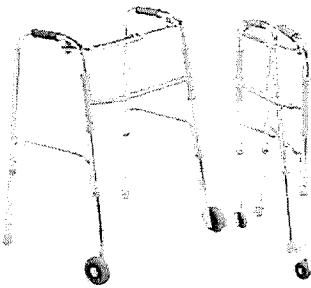


วอล์คเกอร์พับได้ (Walker)

Model: TA-802

- ปรับระดับสูง-ต่ำได้ 8 ระดับ (80-98 ซม.)
- น้ำหนัก 2.4 กก.
- ทำจากอลูมิเนียมอัลลอยด์น้ำหนักเบา
- สามารถโยกได้ และพับเก็บได้
- ด้ามจับหุ้มด้วยฟิวรี่ซื่ออย่างนุ่ม
- มีจุดยางป้องกันการลื่น

ราคา 1,500 บาท



วอล์คเกอร์พับได้แบบมีล้อ

Model: TA-827

- ปรับระดับสูง-ต่ำได้ 8 ระดับ (83-98 ซม.)
- น้ำหนัก 2.6 กก.
- ทำจากอลูมิเนียมอัลลอยด์น้ำหนักเบา
- มีล้อ 2 ล้อหน้า เปลี่ยนเป็นจุดยางได้
- พับเก็บได้
- ด้ามจับหุ้มด้วยฟิวรี่ซื่ออย่างนุ่ม
- มีจุดยางป้องกันการลื่น

ราคา 1,700 บาท



ไม้เท้า 4 ขา (แคบ)

Model: TA-826

- ความสูง: 66-89 ซม.
- น้ำหนัก: 0.85 กก.
- ราคา 400 บาท



ไม้เท้าก้านร่ม

Model: TA-807

- ความสูง: 75-97 ซม.
- น้ำหนัก: 0.3 กก.
- ราคา 180 บาท



ไม้เท้าก้านร่มพับได้

Model: TA-808

- ความสูง: 78-88 ซม.
- น้ำหนัก: 0.3 กก.
- ราคา 300 บาท



ไม้เท้าคนตาบอด

Model: TA-809

- ความสูง: 175-195 ซม.
- น้ำหนัก: 0.3 กก.
- ราคา 300 บาท



ไม้เท้าค้ำคอก

Model: TA-810

- ความสูง: 95-118 ซม.
- น้ำหนัก: 0.55 กก.
- ราคา 500 บาท



ไม้เท้ามีเก้าอี้นั่ง

Model: TA-820

- ความสูง: 79 ซม.
- น้ำหนัก: 0.8 กก.
- ราคา 550 บาท



ไม้เท้า 3 ขา
Model: TA-805
ความสูง: 74-97 ซม.
น้ำหนัก: 0.9 กก.
ราคา 400 บาท



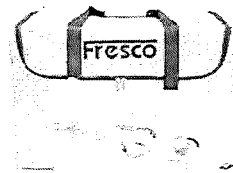
ไม้เท้า 4 ขา
Model: TA-806
ความสูง: 74-97 ซม.
น้ำหนัก: 1.1 กก.
ราคา 400 บาท



ไม้ค้ำยัน
Model: TA-804
ไซส์ L
ความสูง:
155-175 ซม.
น้ำหนัก: 0.75 กก.
ราคา 500 บาท

ไซส์ L
ความสูง:
175-195 ซม.
น้ำหนัก: 0.8 กก.
ราคา 500 บาท

เครื่องดูดเสมหะ



เครื่องดูดเสมหะ
ยี่ห้อ FRESCO

ขนาดตัวเครื่อง: 29x19x30 ซม.
น้ำหนัก: 4.5 กก.

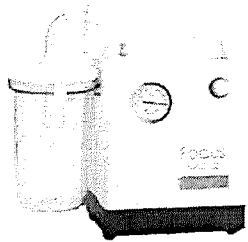
แรงดูดสูงสุด: 650 มิลลิเมตรปรอท
อัตราการไหล: 18 ลิตร/นาที
ระดับเสียงน้อยกว่า:

60 เดซิเบล

ขนาดบรรจุของเหลว: 1 ลิตร

- ตัวเครื่องมีหูหิ้วเพื่อสะดวกในการเคลื่อนย้าย
- ใช้ไฟฟ้า 220 โวลต์ 50 เฮิร์ต

ราคา 8,000 บาท



เครื่องดูดเสมหะ ยี่ห้อ FOCUS

รุ่น VAC-12

ขนาดตัวเครื่อง: 21x14x30 ซม.

น้ำหนัก: 4.4 กก.

แรงดูดสูงสุด: 600 มิลลิเมตรปรอท

อัตราการไหล: 20 ลิตร/นาที

ระดับเสียงน้อยกว่า:

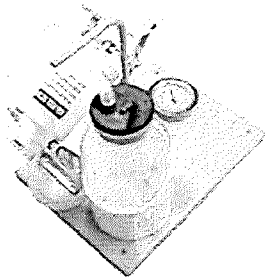
60 เดซิเบล

ขนาดบรรจุของเหลว: 1 ลิตร

- ตัวเครื่องมีหูหิ้วเพื่อสะดวกในการเคลื่อนย้าย

- ใช้ไฟฟ้า 220 โวลต์ 50 เฮิร์ต

ราคา 6,500 บาท



เครื่องดูดเสมหะชนิดเท้าเหยียบไม่ต้องใช้ไฟฟ้า

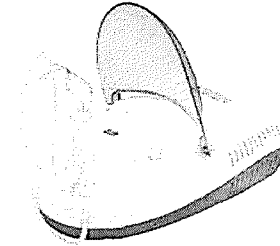
คุณลักษณะเฉพาะ

แรงดูดสูงสุด: 600 มิลลิเมตรปรอท

ราคา 2,500 บาท

เครื่องพ่นยา

BD5002
Piston Compressor Nebulizer



เครื่องพ่นยา Bredem

รุ่น BD-5002

ขนาดตัวเครื่อง:

29.2 x 18.2 x 10 ซม.

น้ำหนัก: 2.1 กก.

อัตราการพ่นยา: 0.5 มิลลิลิตร/นาที

ขนาดบรรจุถ้วยยา:

20 มิลลิลิตร

ระดับเสียงน้อยกว่า:

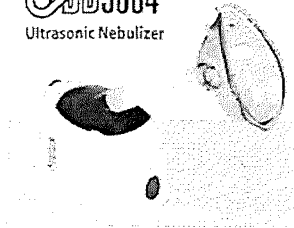
55 เดซิเบล

ใช้ไฟฟ้า: 220 โวลต์ 50 เฮิร์ต

- เป็นเครื่องพ่นยา ระบบ Piston ไม่ต้องใช้น้ำมันหล่อลื่น

ราคา 3,500 บาท

BD5004
Ultrasonic Nebulizer



เครื่องพ่นยา Breded

รุ่น BD-5004

ขนาดตัวเครื่อง:

16.4x9.7x14 ซม.

น้ำหนัก: 4.2 กก.

อัตราการพ่นยา: 1.0 มิลลิลิตร/
นาที

ความละเอียดของละอองยา: 0.5 -
4.0 μm .

ขนาดบรรจุยา: 8 มิลลิลิตร

ระดับเสียงน้อยกว่า:

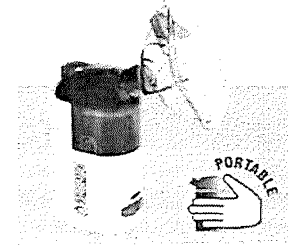
40 เดซิเบล

ใช้ไฟฟ้า: 220 โวลต์ 50 เฮิรท์

- เป็นเครื่องพ่นยา ระบบ
อัลตราโซนิค

ราคา 4,500 บาท

BD5200
Ultrasonic Nebulizer



เครื่องพ่นยา Breded

รุ่น BD-5200

ขนาดตัวเครื่อง:

6.9x5.2x12.9 ซม.

น้ำหนัก: 2.1 กก.

อัตราการพ่นยา: 1.0 มิลลิลิตร/
นาที

ความละเอียดของละอองยา: 0.5 -
4.0 μm .

ขนาดบรรจุยา: 3 มิลลิลิตร

ระดับเสียงน้อยกว่า:

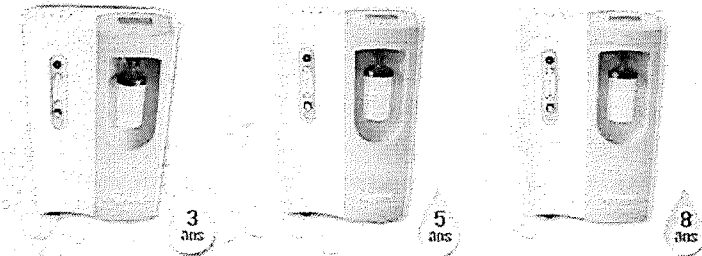
40 เดซิเบล

ใช้ไฟฟ้า: 220 โวลต์ 50 เฮิรท์,
DC12V

- ชนิดพกพามีแบตเตอรี่และ
ที่ชาร์จในรถ
- เป็นเครื่องพ่นยา ระบบ
อัลตราโซนิค

ราคา 6,000 บาท

เครื่องผลิตออกซิเจน



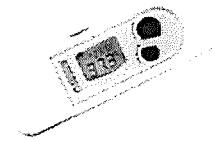
เครื่องผลิตออกซิเจน Neptune

ขนาด	3 ลิตร	5 ลิตร	8 ลิตร
อัตราการไหลของออกซิเจน	1-3 ลิตร/นาที่	1-5 ลิตร/นาที่	1-8 ลิตร/นาที่
เครื่องสกัดออกซิเจนบริสุทธิ์ได้	≥ 93% ± 3%		
ระดับเสียง	≤ 45 เดซิเบล	≤ 50 เดซิเบล	
น้ำหนัก	27 กิโลกรัม	30 กิโลกรัม	
ขนาดตัวเครื่อง	36.5 x 40 x 65		
ใช้ไฟฟ้า	220 โวลต์ 50 เฮิร์ตซ์		
กำลังไฟเข้า	≤ 350 วัตต์	≤ 480 วัตต์	

*เครื่องผลิตออกซิเจน ขนาด 5 ลิตร และ 8 ลิตร สามารถใช้พ่นยา และใช้กับคนไข้ที่เจาะคอได้

ปรอทวัดไข้

BD1190
Multi-Function IR Thermometer (6 Functions)



ปรอทวัดไข้ระบบอินฟราเรด BREMED รุ่น BD-1190

- ใช้วัดไข้/อุณหภูมิทางหู หน้าผาก ฟันผิววัดได้
- ระบบอินฟราเรด
- ใช้วัดอุณหภูมิทั่วไปได้ เช่น ห้อง น้ำ น้ำนม
- ใช้เป็นนาฬิกาจับเวลาได้เมื่อวัดชีพจร
- ได้ผลเร็วภายใน 1 วินาที
- มีหน่วยความจำ 9 ครั้ง
- มีเสียงเตือนเมื่อมีไข้
- สัญญาณเตือนเมื่อเครื่องยังไม่พร้อมใช้งานและเมื่อแบตเตอรี่ต่ำ
- มีระบบปิดอัตโนมัติเมื่อไม่ได้ใช้งาน

ราคา 1,800 บาท



ปรอทวัดไข้ดิจิตอล รุ่น BD-1170

- ปลายโค้งงอได้เพื่อความสะดวกและปลอดภัยเวลาวัด
- ทำจากพลาสติกอย่างดี กันน้ำได้ทำความสะอาดง่าย
- อ่านค่าได้เร็วภายใน 20 วินาที
- มีเสียงเตือนเมื่อวัดค่าได้และเมื่อมีไข้
- วัดค่าได้ทั้งแบบ องศาเซลเซียส และ ฟาเรนไฮต์
- วัดหาค่าชีพจรได้ตั้งแต่ 40 - 199 ครั้ง/นาที
- หน้าจอขนาดใหญ่ ทำให้อ่านค่าได้ง่าย
- มีระบบปิดอัตโนมัติเมื่อไม่ได้ใช้งาน

ราคา 200 บาท

เครื่องช่วยฟัง



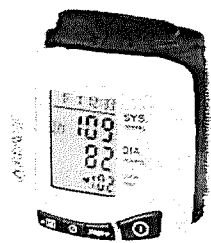
เครื่องช่วยฟัง

Model: ZD-111

- ผลิตด้วยวัสดุคุณภาพได้มาตรฐาน
- มีปุ่มปรับระดับความดังได้ 4 ระดับ
- ระดับเสียงสูงสุด (sound level) 128 ±5dB
- ช่วงความถี่ของเสียง (Frequency range) 200-4800 Hz
- ใช้แบตเตอรี่ชนิด PR48(A13) ขนาด 1.4V
- ในชุดประกอบด้วย
 1. ตัวเครื่องช่วยฟัง
 2. ยางรองหู 3 ขนาด (เล็ก กลาง ใหญ่)
 3. ถ่านกระดุม 1.4V จำนวน 4 ก้อน

ราคา 900 บาท

เครื่องวัดความดันโลหิต

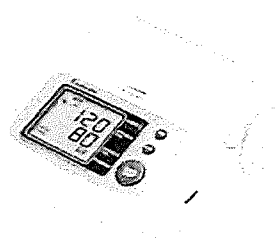


เครื่องวัดความดัน แบบข้อมือ

BREMED รุ่น BD 8500

- บันทึกหน่วยความจำได้ 2 คนคนละ 60 ค่า
- แสดงค่า ความดัน Systolic และ Diastolic และค่าชีพจร
- แสดงเวลาและวันที่
- มีสัญญาณเมื่อแบตเตอรี่ต่ำ
- ใช้ถ่าน AAA 2 ก้อน

ราคา 1,900 บาท



เครื่องวัดความดันโลหิต

HUBDIC รุ่น NBP-100

- ป้องกันการเดินผิดจังหวะของหัวใจได้
- หน่วยความจำ 60 ค่า
- ใช้งานง่ายเพียงปั๊มเดียว
- มีที่เก็บปลอกรัดแขน
- ปิดเองภายใน 2 นาทีหากไม่มีการใช้งาน
- วัดผลได้รวดเร็ว ใช้เวลา 22 วินาที

ราคา 2,500 บาท



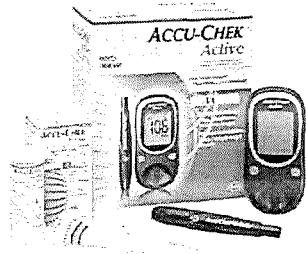
เครื่องวัดความดันโลหิต

แบบดิจิตอล

- ใช้งานง่าย ด้วยการควบคุมเพียงปุ่มเดียว
- แสดงผลค่าความดันโลหิตสูงตามเกณฑ์ของ WHO
- มีระบบปิดอัตโนมัติ
- มีสัญญาณเตือนเมื่อแบตเตอรี่อ่อน
- ใช้กับแบตเตอรี่อัลคาไลน์ขนาด AAA 4 ก้อนหรือใช้กับไฟบ้าน (Adaptor)
- สามารถวัดผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจเต้นผิดปกติได้

ราคา 3,500 บาท

เครื่องวัดน้ำตาลในเลือด



เครื่องวัดน้ำตาลในเลือด

Accu-Chek Active

- รูปร่างทันสมัย ใช้งาน รับประทานตลอดอายุการใช้งาน
- รู้ผลทันทีใน 5 วินาที
- มีหน่วยความจำ 200 ค่า
- สามารถดูค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด 7 วัน และ 14 วัน

อุปกรณ์ทั้งหมดใน 1 ชุด

1. เครื่องวัดน้ำตาล 1 เครื่อง
2. ปากกาเจาะเลือด 1 ด้าม
3. กระจา 1 ใบ
4. แถบวัดน้ำตาล 10 ชิ้น

ราคา 2,500 บาท



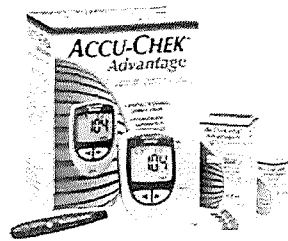
เครื่องวัดน้ำตาลในเลือด TERUMO

- วัดค่าได้รวดเร็วและใช้งานง่าย
- ใช้ปริมาณเลือดในการตรวจค่าน้ำตาลเพียง 1.2 ไมโครลิตร
- มีปุ่มปลดทิ้งกระเปาะที่ใช้งานแล้ว ทำให้ไม่ต้องสัมผัสแป้นเลือด
- รูปแบบทันสมัย กะทัดรัด และน้ำหนักเบา
- ปากกาเจาะปลายนิ้วออกแบบเพื่อความปลอดภัยจะถูกซ่อนอยู่ภายใน ทั้งก่อนและหลังใช้งาน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากเข็มทิ่มตำ และสามารถปรับระดับความลึกของเข็มได้ 5 ระดับ
- บันทึกข้อมูลสูงสุด 150 ครั้งโดยอัตโนมัติ
- ช่วงการวัด 20-600 mg/dl

อุปกรณ์ทั้งหมดใน 1 ชุด

1. เครื่องวัดน้ำตาล 1 เครื่อง
2. ปากกาเจาะเลือด 1 ด้าม
3. กระจา 1 ใบ
4. กระเปาะวัดน้ำตาล 5 ชิ้น
5. เข็มเจาะ 5 ชิ้น

ราคา 1,550 บาท



เครื่องวัดน้ำตาลในเลือด

Accu-Chek Advantage

- ใช้ง่าย รู้ผลเร็วภายใน 26 วินาที
- มีหน่วยความจำ 480 ค่า
- สามารถดูค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด 7 วัน 14 วัน และ 30 วัน ที่ผ่านมาได้
- มีระบบเตือน เมื่อตรวจได้ผลระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ปากกา Accu-Chek Softclix (แอกคิคว-เซ็ค ซอฟคลิก) ตั้งระดับน้ำหนักการเจาะ 5 ระดับ เจาะได้เบาจนแทบไม่รู้สึกร

อุปกรณ์ทั้งหมดใน 1 ชุด

1. เครื่องวัดน้ำตาล 1 เครื่อง
2. ปากกาเจาะเลือด 1 ด้าม
3. กระเป๋า 1 ใบ
4. แถบวัดน้ำตาล 10 ชิ้น
5. เข็มเจาะ 10 ชิ้น

ราคา 2,100 บาท



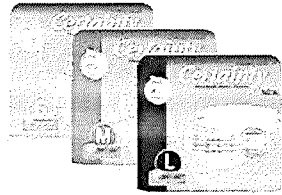
ชุดกระเปาะตรวจและเข็มเจาะ (Test Tip & Lancet) สำหรับใช้กับ TERUMO MEDISAFE

ใน 1 ชุด ประกอบด้วย

- เข็มสำหรับเจาะ 30 เล่ม
- กระเปาะตรวจ 30 อัน

ราคา 530 บาท

ผ้าอ้อมสำเร็จรูป สำหรับผู้ใหญ่



ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ เซอร์เทนตี

CERTAINTY

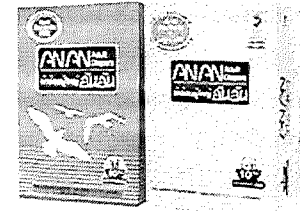
ไซส์ M 18 ชิ้น แพ็คละ 240 บาท

ไซส์ L 15 ชิ้น แพ็คละ 240 บาท

ไซส์ M 28 ชิ้น แพ็คละ 360 บาท

ไซส์ L 24 ชิ้น แพ็คละ 360 บาท

- มีแผ่น Non-Woven ให้สัมผัสอ่อนนุ่มเหมือนผ้า
- ขอบขาวยืดขึ้นในอ่อนนุ่ม
- ยางยืดอ่อนนุ่มรอบโคนขา
- แถบกาวยืด
- ทำจากวัสดุซึมซับพิเศษ “โพลีบีดส์” สารช่วยดับกลิ่นปัสสาวะ
- มีแผ่น พีอี ด้านหลัง พร้อมลวดลายแสดงความเปียกชื้น



ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ อันอัน AN-AN

ไซส์ M10 ชิ้น (UNISEX)

แพ็คละ 215 บาท

ไซส์ M10 ชิ้น (เพศหญิง)

แพ็คละ 215 บาท

ไซส์ L10 ชิ้น (GREEN)

แพ็คละ 250 บาท

- ซึมซับได้แห้งสนิทภายใน 5 วินาที
- ซึมซับได้มากถึง 1,500 cc หรือ 5 ครั้ง
- ผิวผ้าอ้อมหนากว่าผ้าอ้อมทั่วไปถึง 30 %
- ขอบเอวยางยืดป้องกันการรั่วซึมด้านหลัง
- ขอบขาตั้งป้องกันการรั่วซึมด้านข้าง



ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ฟीलฟรี FeelFree

ไซส์ M10 ซึ้น แพ็คละ 165 บาท

ไซส์ L10 ซึ้น แพ็คละ 215 บาท

ไซส์ M16 ซึ้น แพ็คละ 240 บาท

- ซึมซับได้แห้งสนิทภายใน 5 วินาที
- ซึมซับได้มากถึง 1,500 cc หรือ 5 ครั้ง
- ผิวผ้าอ้อมหนากว่าผ้าอ้อมทั่วไปถึง 30 %
- ขอบเอวยางยืดป้องกันการรั่วซึมด้านหลัง
- ขอบขาตั้งป้องกันการรั่วซึมด้านข้าง



ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ Dr.P

ราคา: 360 บาท

- ซึมซับได้มากกว่า 1,940 cc. ด้วยแถบซึมซับรูปตัวโอ “o” เป็นผลให้ซึมซับได้ดีเยี่ยมกว่ายี่ห้ออื่นๆ ถึง 3 เท่า
- สูตรยับยั้งแบคทีเรีย
- ชั้นซึมซับมหัศจรรย์
- ขอบขาตั้งด้านใน
- เทปด้านหน้าแบบติดซ้ำได้หลายครั้ง
- แถบแสดงความเปียกชื้น

กางเกงผ้าอ้อม (Pant) สำหรับผู้ใหญ่

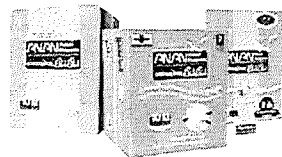


กางเกงผ้าอ้อม ฟีลฟรี (Feel Free Pant)

ไซส์ M 5 ชั้น แพ้คละ 130 บาท

ไซส์ L 5 ชั้น แพ้คละ 140 บาท

- นุ่มคล้ายผ้า ระบายอากาศได้
- ขอบขาตั้งป้องกันการรั่วซึมด้านข้าง
- เจลพิเศษยับยั้งการเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย



กางเกงผ้าอ้อม อันอัน (An-An Pant)

ไซส์ M 5 ชั้น แพ้คละ 140 บาท

ไซส์ M 18 ชั้น แพ้คละ 480 บาท

ไซส์ L 5 ชั้น แพ้คละ 150 บาท

ไซส์ L 16 ชั้น แพ้คละ 460 บาท

- นุ่มคล้ายผ้า ระบายอากาศได้
- ขอบขาตั้งป้องกันการรั่วซึมด้านข้าง
- เจลพิเศษยับยั้งการเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย

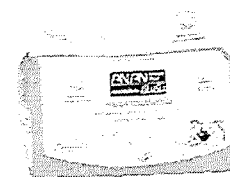
แผ่นรองซับ/แผ่นเสริมซึมซับ



แผ่นรองซับ อันอัน AN-AN PAD ไซส์ L 10 ชั้น แพ้คละ 80 บาท

(1 ลังมี 20 แพ้คละ 1500 บาท)

- ผิวแผ่นรองซับนุ่มสบายเป็นพิเศษ
- เจลซึมซับพิเศษรองรับความเปียกชื้นได้มากถึง 700 ซีซี
- เจลพิเศษยับยั้งการเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย



แผ่นเสริมซึมซับ อันอัน AN-AN ไซส์ XL 20 ชั้น แพ้คละ 95 บาท

- ซึมซับได้แห้งสนิทภายใน 5 วินาที
- ซึมซับได้มากถึง 450 ซีซี
- ขอบขาตั้งป้องกันการรั่วซึมด้านข้าง
- สารโคโตซานสกัดจากสาหร่ายทะเลป้องกันการแพ้ ติดบนผ้าอ้อมได้แน่นขึ้นไม่หลุดง่าย

อาหารทางการแพทย์

ในภาวะที่ร่างกายขาดพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นเนื่องจากโรคหรือภาวะต่างๆ สิ่งหนึ่งที่จะเข้ามามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารตามความต้องการอย่างเหมาะสมก็คือ “อาหารทางการแพทย์”

อาหารทางการแพทย์ (medical food) เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ใช่ยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ใช้เป็นโภชนาบำบัดสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค ผู้ที่ไม่สามารถกินอาหารปกติได้อย่างเพียงพอ หรือร่างกายอยู่ในภาวะที่ต้องการสารอาหารบางอย่างมากหรือน้อยเป็นพิเศษโดยที่ไม่สามารถบริโภคจากอาหารทั่วไป ปัจจุบันอาหารทางการแพทย์มีหลากหลายชนิดทั้งสำหรับผู้ใหญ่และทารก ซึ่งแต่ละชนิดก็มุ่งเน้นให้ตรงกับความต้องการของร่างกายอย่างจำเพาะเจาะจง อาจอยู่ในรูปแบบที่ใช้กินหรือดื่มแทนอาหารหลัก ดื่มเพื่อเสริมอาหารบางมื้อ หรือใช้เป็นอาหารทางสายยาง (tube feeding)

ตัวช่วยในภาวะโภชนาการขาดหรือโภชนาการเกิน

สารอาหารส่วนใหญ่ที่มีในอาหารทางการแพทย์ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ซึ่งจะถูกดัดแปลงให้ย่อยง่ายหรือผ่านการย่อยแล้วบางส่วนเพื่อให้ดูดซึมง่ายขึ้น ร่างกายจึงนำไปใช้ได้รวดเร็ว บางชนิดมีการเพิ่มหรือลดสารอาหารให้สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของร่างกายในการนำไปใช้ แม้อาหารทางการแพทย์จะไม่ใช่ยา ไม่มีคุณสมบัติโดยตรงในการรักษาโรค แต่ก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาหรือบรรเทาอาการของโรค ป้องกันภาวะโภชนาการขาดหรือโภชนาการเกินที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการรักษา หรือเนื่องจากการไม่สามารถย่อยและดูดซึมสารอาหารบางชนิด มีอาการสำคัญเวลากินอาหาร ไม่สามารถกลืนอาหารเองได้ แพ้อาหารบางอย่าง การปฏิเสธที่จะกินอาหาร หรือการทำงานของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

ประโยชน์ของอาหารทางการแพทย์

- ใช้เป็นอาหารหลักแทนอาหารแต่ละมื้อ สำหรับผู้ที่กินอาหารไม่ได้ตามปกติ เช่น ผู้ป่วยอัมพาต อัมพฤกษ์ รวมทั้งผู้ที่ร่างกายไม่สามารถย่อยและดูดซึมสารอาหารหรือเกลือแร่บางชนิด เช่น ผู้ป่วยไตวายต้องการอาหารที่จำกัดปริมาณโพแทสเซียม ผู้ที่เป็นเบาหวานต้องการอาหารที่มีน้ำตาลต่ำ หรือผู้ที่สูญเสียกล้ามเนื้อต้องการอาหารที่มีโปรตีนสูง หรือใช้สำหรับเป็นอาหารทางสายยาง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร ลดอาการแทรกซ้อน และอัตราการเสียชีวิต เพราะถ้าร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นจะส่งผลทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงไปด้วย ปัจจุบันมีอาหารทางการแพทย์ที่ผลิตสำหรับเด็กโดยเฉพาะด้วย เช่น สูตรสำหรับเด็กที่ไม่ยอมกินข้าวหรือกินอาหารหลักน้อย หรือสูตรสำหรับเด็กที่มีปัญหาแพ้โปรตีนจากนมวัวและนมถั่วเหลือง เป็นต้น

- ใช้เป็นอาหารเสริมเพื่อเพิ่มพลังงานให้กับผู้ที่กินอาหารเองได้ แต่มีปริมาณและพลังงานไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยหลังผ่าตัด ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ซึ่งอาจมีอาการข้างเคียงคือเบื่ออาหาร กินอาหารหลักได้น้อย แพทย์จะพิจารณาให้อาหารทางการแพทย์เป็นอาหารเสริมเพื่อเพิ่มพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้แผนการรักษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อาหารทางการแพทย์ ไม่ได้เหมาะสำหรับทุกคน

แม้อาหารทางการแพทย์จะมีประโยชน์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกคนควรซื้อหารับประทานเพื่อเป็นอาหารสุขภาพชิ้นหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพของตนแข็งแรงขึ้น เนื่องจาก

- หากมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถกินอาหารได้เอง เคี้ยวกลืนได้ดี ได้รับอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่เป็นประจำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาหารทางการแพทย์ก็ไม่มีความจำเป็น การกินอาหารจากธรรมชาติคุณภาพดีจะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ และช่วยทำให้

ระบบการย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

- อาหารทางการแพทย์ส่วนใหญ่มีใยอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายซึ่งต้องการมากกว่าวันละ 20 กรัม แต่ก็ มีข้อยกเว้นสำหรับผู้ที่มิสุขภาพดีที่บางครั้งต้องเร่งรีบทำงานแข่งกับเวลา ทำให้ไม่มีเวลาดีกินอาหาร การดื่มน้ำอาหารทางการแพทย์ทดแทนเป็นบางมื้อ ก็สามารถทำได้ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารและ พลังงานทดแทนแต่ควรเป็นทางเลือกที่สองรองจากอาหารหลัก

เมื่อต้องใช้อาหารทางการแพทย์

- **เลือกชนิดให้ถูกต้อง** ร่างกายของแต่ละคนมีความต้องการ ไม่เหมือนกัน อาหารทางการแพทย์แต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติหรือสรรพคุณ แตกต่างกันไป จึงไม่ควรซื้ออาหารทางการแพทย์มาใช้เองโดยไม่ได้รับ คำแนะนำจากแพทย์ เพราะร่างกายอาจได้รับสารอาหารที่ไม่สมดุล เช่น ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการย่อยและการดูดซึมไขมันได้ไม่ดีควรเลือกผลิตภัณฑ์ ที่มีไขมันย่อยง่ายกว่าเป็นส่วนผสม โรคบางโรคที่ต้องควบคุมร่างกายไม่ให้ ได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินไป เช่น โรคไตที่ต้องจำกัดปริมาณแร่ธาตุ หลายตัว เช่น โซเดียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส หากซื้อมากินเองตาม คำแนะนำจากเพื่อนหรือญาติโดยเลือกผิดชนิดอาจเป็นโทษร้ายแรงต่อ ร่างกายได้

- **ปริมาณและความเข้มข้น** ควรได้รับคำแนะนำเรื่องการเตรียม วิธีการชง ปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละมื้อจากนักโภชนาการ เภสัชกร หรือพยาบาลที่ดูแลก่อนในการปรับเปลี่ยนสูตรทุกครั้ง ความเข้มข้นที่มากเกินไป หรือน้อยไปล้วนมีผลเสียต่อร่างกาย ถ้าส่วนผสมเจือจางมากร่างกายอาจได้รับ สารอาหารไม่เพียงพอ แต่ถ้าได้รับปริมาณที่เข้มข้นเกินไปร่างกายรับไม่ได้ ก็อาจทำให้ท้องเสียหรือได้รับสารอาหารบางตัวมากเกินไปจนการ สามารถเลือกกินอาหารที่เราชอบได้หลากหลายและเหมาะสมกับตัวเรา ย่อมมีความสุขมากกว่าการต้องกินอาหารเพื่อชดเชยหรือบำบัดโรคตามที่ ผู้อื่นจัดเอาไว้ให้ ดังนั้นหากยังไม่อยากพึ่งพาอาหารทางการแพทย์ก็อย่าลืม

ดูแลตัวเองให้แข็งแรงสุขภาพดีอยู่เสมอ

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับอาหารทางการแพทย์

อาหารทางการแพทย์มีให้เลือกตามชอบทั้งแบบผงและแบบน้ำ ซึ่งปัจจุบันวิธีการใช้ก็ค่อนข้างสะดวก

- ถ้าเป็นแบบผงจะมีวิธีการชงที่ชัดเจนอยู่ข้างกระป๋อง มีช้อน สำหรับตวงอยู่ในกระป๋อง วิธีการชงคล้ายกับการชงนมให้เด็กทารก ขนาด บรรจุส่วนใหญ่คือ 400 กรัม และ 1,000 กรัม

- สำหรับแบบน้ำจะบรรจุอยู่ในกระป๋องขนาด 250-350 มิลลิลิตร เก็บได้โดยไม่ต้องแช่เย็น เปิดรับประทานได้ทันที

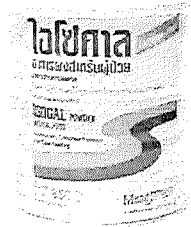
- ก่อนใช้ควรได้รับคำแนะนำวิธีการใช้จากเภสัชกร นักโภชนาการ หรือพยาบาล และควรอ่านรายละเอียดข้างกระป๋องให้ชัดเจนทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย

นอกจากนี้อาหารทางการแพทย์ทุกผลิตภัณฑ์มักจะมีข้อมูลงานวิจัย ต่างๆ มาช่วยสนับสนุนผลิตภัณฑ์ให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น ซึ่งคุณสามารถ ศึกษาข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการพิจารณาได้ด้วยตนเอง

* ข้อมูลโดย แววดา เอกชานา นักโภชนาการ

http://www.healthtoday.net/thailand/nutrition/nutrition_111.html

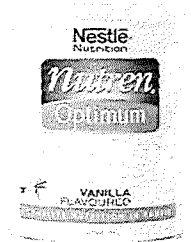
อาหารทางการแพทย์



อาหารผง ไอโซคาล (Isocal)

ขนาด 850 กรัม กระป๋องละ 430 บาท

อาหารทางการแพทย์ ชนิดผงสำหรับผู้ป่วย



อาหารผง นิวเทรน ออปติมัม (Nutren Optimum)

ขนาด 900 กรัม กระป๋องละ 640 บาท

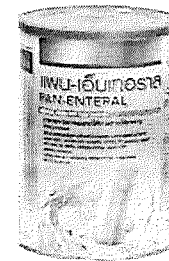
อาหารทางการแพทย์ชนิดผง มีปริมาณสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย กลิ่นวานิลลา



อาหารผง เอนซัวร์ กลิ่นวานิลลา (Ensure)

ชนิดผงขนาด 400 กรัม กระป๋องละ 265 บาท

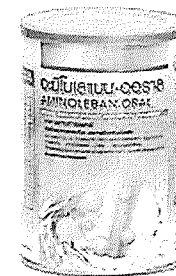
ชนิดผงขนาด 1,000 กรัม กระป๋องละ 650 บาท
ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ทั้งกรดไลโนลีนิก (โอเมก้า3) และกรดไลโนลีนิก (โอเมก้า6) ใช้ไขมันพืช 100%



แพน-เอ็นเทอโรล (Pan-Enteral)

ขนาด 400 กรัม กระป๋องละ 215 บาท

อาหารทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยทั่วไปที่ต้องการหรือดื่มเอง หรือใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยสามารถดื่มได้



อะมิโนเลแบน-ออรอล (AMINOLEBAN-ORAL)

ขนาด 400 กรัม กระป๋องละ 500 บาท

อาหารทางการแพทย์ชนิดโภชนาการ ครบถ้วน เฉพาะผู้ป่วยโรคตับ



นีโอมูน (NEO-MUNE)

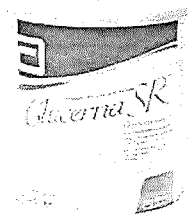
ขนาด 400 กรัม กระป๋องละ 380 บาท

อาหารทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยที่ต้องการโปรตีนและพลังงานสูง เช่น ภาวะขาดสารอาหารรุนแรง ผู้ต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น หลังผ่าตัด หรืออุบัติเหตุ มะเร็ง แผลไฟลวก หรือภาวะติดเชื้อในเลือด



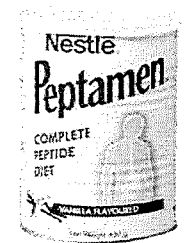
เจ็น-ดีเอ็ม (GEN-DM)

ขนาด 400 กรัม ระยะเวลา 260 บาท
อาหารทางการแพทย์ สำหรับคนปกติ ผู้ป่วย
เบาหวาน ผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาล
ผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง ผู้ป่วยทั่วไป
ที่ต้องการอาหารทางสายยาง



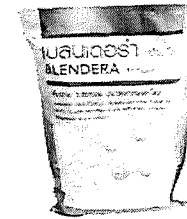
กลูเซอรน่า เอสอาร์ (Glucerna SR)

อาหารผงสำหรับผู้เป็นเบาหวานหรือต้องการ
ควบคุมน้ำหนัก กลิ่นวานิลลา
ขนาด 400 กรัม ระยะเวลา 380 บาท
ขนาด 900 กรัม ระยะเวลา 800 บาท
อาหารทดแทนหรืออาหารระหว่างมื้อ ช่วย
ควบคุมระดับน้ำตาลสำหรับผู้ป่วยโรคเบา
หวาน



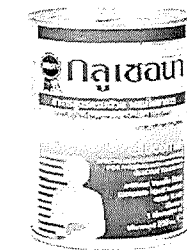
เปปทาเมน (PEPTAMEN)

ขนาด 400 กรัม ระยะเวลา 710 บาท
อาหารสูตรครบถ้วนชนิดผง สูตรเปปไทด์ กลิ่น
วานิลลา มีเวย์ โปรตีนที่พร้อมนำไปใช้ประโยชน์
สูงถึง 100 % เพราะผ่านการย่อยในรูปแบบเปปไทด์
ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดี



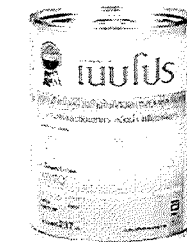
เบลนเดอร์่า (BLENDERA)

อาหารสำหรับผู้ป่วย ที่มีปริมาณสารอาหาร
เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
ขนาด 2500 กรัม ระยะเวลา 710 บาท
อาหารสำหรับผู้ป่วย ประกอบด้วยโปรตีน
คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน 12 ชนิด และ
เกลือแร่ 8 ชนิด รสอร่อย ดื่มง่าย



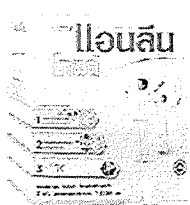
กลูเซอรน่า (GLUCERNA)

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบน้ำ
อาหารทดแทน หรืออาหารระหว่างมื้อสูตร
ครบถ้วนผสมใยอาหาร ช่วยควบคุมระดับ
น้ำตาล สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบน้ำ



เนบโปร (NEPRO)

อาหารพร้อมดื่มสำหรับผู้ป่วยล้างไต ชนิดน้ำ
กลิ่นวานิลลา
ขนาด 237 ml ระยะเวลา 95 บาท
อาหารพร้อมดื่มสำหรับผู้ป่วยล้างไตที่ต้องการ
ควบคุมปริมาณเกลือแร่และของเหลว



แอนอนไลน์ โกลด์ ซูเปอร์พлюสไฟโตเซล รสจืด
ขนาด 700 กรัม กล่องละ 260 บาท
มีแคลเซียมสูง ช่วยดูดซึมแคลเซียมและ
ฟอสฟอรัส ไขมันต่ำ โคลเลสเตอรอลต่ำ
2 แก้ว ให้แคลเซียมประมาณ 1,000 มก.

6. สถานที่ติดต่ออุปกรณ์เครื่องมือแพทย์

กรุงเทพฯและปริมณฑล

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
บริษัท เอเอ็มซี เมดติคอล ซัพพลาย จำกัด	19 ซอย ประชาชื่น 9 ถนน ประชาชื่น ต.ท่าทราย อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2980 1881 08 1809 9298 (hotline) โทรสาร 0 2573 1108 เว็บไซต์ www.amcmedisure.com อีเมล amc_medical@yahoo.com	นำเข้า และ จัดจำหน่าย เครื่องมือแพทย์ อุปกรณ์ การแพทย์

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
ห้างหุ้นส่วน เดอะเบส อุปกรณ์การแพทย์ จำกัด	879/1 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 08 9479 9822 08 4658 1187 โทรสาร 0 2411 4070 เว็บไซต์ www.thebestsiraj.com อีเมล tb_9999@hotmail.com	ศูนย์รวม เครื่องมือและ อุปกรณ์ การแพทย์

NT MEDICDEVICE	12/7 ถ.สุขาภิบาล 1 ต.บางศรีเมือง อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 08 1567 4559 เว็บไซต์ www.ขายอุปกรณ์การแพทย์. com/ อีเมล sale_support@hotmail.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์
-------------------	---	----------------------------

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
Health Plus Corner	1014/74 ซ.วชิรธรรมสาธิต 57 ถ.สุขุมวิท 101/1 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 08 7566 6669 08 6334 6033 เว็บไซต์ www.hpluscorner.com อีเมล krit_healthplus@hotmail. com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

Thai Home Care Center	151 ถ.ติวานนท์ ต.ท่าทราย อ.เมือง จ. นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2580 2725 08 9677 3985 โทรสาร 0 2591 7699 กด 0 เว็บไซต์ www.thccshop.com อีเมล thcc_2008@hotmail.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์
--------------------------	---	----------------------------

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
เอ็นดีเมดิแคร์	8/24 หมู่ที่ 11 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เว็บไซต์ www.ndmedicare.com โทรศัพท์ 0 2968 9898 08 5063 4429 08 4970 4390	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์และ อุปกรณ์สำหรับ ผู้ป่วย
ราชาอ็อกซิเจน	37/48 หมู่ 10 ซอยโชคชัย 4 ถ.ลาดพร้าว แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กทม 10230 โทรศัพท์ 0 2530 4823 08 9142 8243 โทรสาร 0 2931 5960	จำหน่ายอุปกรณ์ ออกซิเจน
บริษัท เซอร์ไคล์ฟ จำกัด	125/8 ถ.กาญจนาภิเษก แขวงบางแคเหนือ เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160 โทรศัพท์ 0 2804 1000 , 0 2804 1464-8 โทรสาร 028041514 เว็บไซต์ www.circlife.com	จำหน่าย และให้ เช่า เครื่องผลิต ออกซิเจน

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
บริษัท ไทยยูเรคา เมดิคอล จำกัด	38/19 ม.1 ซ.สุภาพงษ์ 3 ถ.ศรีนครินทร์ แขวงหนองบอน ลม เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250 โทรศัพท์ 0 2748 1250-1 โทรสาร 0 2748 1252 เว็บไซต์ www.bedsorethai.com อีเมล ureka@bedsorethai.com thur_ta@hotmail.com tonyureka@hotmail.com	จำหน่ายที่นอน
บริษัท โมเดิร์นฟอร์ม เฮลท์แอนด์แคร์ จำกัด	699 ถ.ศรีนครินทร์ แขวงสวนหลวง กรุงเทพฯ ฯ 10250 โทรศัพท์ 0 2722 8033-5 โทรสาร 0 2722 8032 เว็บไซต์ www.modernformhealth care.co.th อีเมล Sales@modernformhealth care.co.th	จำหน่ายเตียง และรถเข็น

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
บริษัท ไทยโอซูก้า จำกัด	อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี ชั้น 33 เลขที่ 1 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 เว็บไซต์ www.thai-otsuka.co.th โทรศัพท์ 0 2401 9560 โทรสาร 0 2401 9561	จำหน่าย ผลิตภัณฑ์นม
บริษัท ไมโอเทค จำกัด	หมู่บ้านสินธร ซอยที่ 29 ถ.แฮปปี้แลนด์ สาย 1 ตรงข้าม The Mall บางกะปิ โทรศัพท์ 0 2184 6112-4 โทรสาร 0 2184 6101 เว็บไซต์ www.miotechthai.com อีเมล admin@miotechthai.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
เอสทีเมดิคอล (S.T.Medical)	180/62 หมู่6 ถนนนนทบุรี ต.บางกระสอบ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 (ร้านอยู่เยื้องตรงข้ามกับโรง พยาบาลพระนั่งเกล้า 50 เมตร) โทรศัพท์ 02-969-2449 08 3906 1160 (คุณลลิตา ศรีวรรณันท์) เว็บไซต์ www.st-medicals.com อีเมล st_medical@hotmail.com	จำหน่าย เครื่องมือแพทย์
ศูนย์เครื่องมือ แพทย์สุขุมวิท (Sukhumvit Medical Center)	เลขที่ 1 ห้อง 103 ซอยสุขุมวิท58 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0 2741 5458 08 9457 9797 08 7032 5858 08 7797 2798 โทรสาร 0 2741 5242 ต่อ 103 อีเมล starfishtrading@yahoo.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
ร้านวินเนอร์เมค	419 ซ.ลาดพร้าว 107 (ซอย RBAC) คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 0 2731 1212 08 6387 5678 โทรสาร 0 2731 1212 เว็บไซต์ www.winnermed.com อีเมล intira_to@hotmail.com intirato@gmail.com info@winnermed.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์
ศูนย์เครื่องมือ แพทย์ สะพานควาย (Saphankwaai Medical Center)	688/44 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 02-616 7858 08 7972 9449 08 7972 9229 โทรสาร 0 2616 7858 อีเมล medicalland@gmail.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
ศูนย์เครื่องมือ แพทย์นนท์ (Nont Medical Center)	180/62 หมู่ 6 ถนนนนทบุรี ต.บางกระสอบ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2969 2449 08 3906 1160 อีเมล kungtor@yahoo.co.th	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์
ศูนย์เครื่องมือ แพทย์ทั่วไทย (Thailand Medical Center)	99/29 หมู่16 ถนนศรีนครินทร์ ต.บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540 โทรศัพท์ 0 2710 5511 08 1381 5599 08 7803 8228 โทรสาร 0 2758 7583 angsumalin@tamedic.com เว็บไซต์ www.tourthaimedical center.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

ต่างจังหวัด

ภาคเหนือ

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
ศูนย์เครื่องมือแพทย์ เชียงใหม่ (Chiangmai Medical Center)	201/7 หมู่5 ถนนเชียงใหม่-แม่โจ้ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000 โทรศัพท์ 053 240 640-1 053 854 860-1 08 1960 7040 08 1960 1055 โทรสาร 053 854 862 053 240 642 เว็บไซต์ www.mbd-surgical.com อีเมล info@mbd-surgical.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

ภาคใต้

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
ศูนย์เครื่องมือแพทย์ หาดใหญ่ (Hadyai Medical Center)	97/2 ถนนราษฎร์ยินดี อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 074 356 717-8 08 1959 9260 โทรสาร 074 356 719 อีเมล kpgmedical@gmail.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์
ศูนย์เครื่องมือแพทย์ ภูเก็ต (Phuket Medical Center)	7 ซอย3 (พัฒนา) ถนนพัฒนา ต.ตลาดเหนือ อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000 โทรศัพท์ 076 256 245 โทรสาร 076 256 348	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

ภาคตะวันออก

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
ศูนย์เครื่องมือแพทย์ ระยอง (Rayong Medical Center)	139 อาคารเจตสมมา ถนนราษฎร์อุทิศ ต.เชิงเนิน อ.เมือง จ.ระยอง 21000 โทรศัพท์ 038 612 114 08 9939 6153 โทรสาร 038 612 114 เว็บไซต์ www.rayongmedical center.com อีเมล ry_medicalcenter@ hotmail.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์
ศูนย์เครื่องมือแพทย์ จันทบุรี (Chantaburi Medical Center)	14/11 ถนนสุขดิเดช ต.วัดใหม่ อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000 โทรศัพท์ 039 351 309 08 7940 4499 โทรสาร 039 322 134 อีเมล cb_medicalcenter@ hotmail.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

ภาคตะวันออก

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
ศูนย์เครื่องมือแพทย์ มาบตาพุด (Maptaphut Medical Center)	โครงการเพลินใจ 4 หน้าสถานีขนส่งผู้โดยสาร แห่งใหม่ จ.ระยอง โทรศัพท์ 038 034 941 08 1782 0953 โทรสาร 038 034 942 อีเมล rungrojthai@yahoo.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์
ศูนย์เครื่องมือแพทย์ สระแก้ว (Sakaeo Medical Center)	328/5 ถนนสุวรรณศร ต.สระแก้ว อ.เมือง จ.สระแก้ว 27000 โทรศัพท์ 037 421 432 08 9833 0122 08 0598 0122 โทรสาร 038 612 114 เว็บไซต์ www.medicalcenter. in.th อีเมล sk_medicalcenter@hot mail.com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์

ภาคอีสาน

ชื่อบริษัท	สถานที่ติดต่อ	รายการสินค้า
ศูนย์เครื่องมือแพทย์ เมืองเลย (Muang Loei Medical Center)	32/19 ถนนราษฎร์อุทิศ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย 42000 โทรศัพท์ 08 7552 1445 08 0400 4802 โทรสาร 038 612 114 เว็บไซต์ www.rayongmedical center.com อีเมล tns12_123@hotmail. com	จำหน่ายอุปกรณ์ การแพทย์