

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก  
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ  
เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อโครงการ : โครงการดูแลผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมด้วยการแพทย์แผนไทย ประจำปี ๒๕๖๖  
ผลการดำเนินงาน

#### ๑.๑ ผลผลิต

๑.๑.๑ ให้ความรู้และแจกแผ่นพับในเรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย  
ตาราง ๑ ข้อมูลการให้ความรู้และแจกแผ่นพับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
๑	รับแพรก	๑๔	๑๓	๙๒.๘๖
๒	อุตะเกา	๘	๒	๒๕.๐๐
๓	ท่าบอน	๑๔	๑๓	๙๒.๘๖
๔	ศาลาหลวงบน	๑๓	๑๒	๙๒.๓๑
๕	หัวคั้ง	๑๗	๑๖	๙๔.๑๒
๖	ศาลาหลวงล่าง	๑๕	๑๕	๑๐๐.๐๐
๗	ขี้นาก	๗	๒	๒๘.๕๗
๘	คลองเปิด	๑๔	๑๓	๙๒.๘๖
๙	มาบบัว	๑๒	๑๑	๙๑.๖๗
๑๐	มาบปรือ	๑๓	๑๓	๑๐๐.๐๐
รวม		๑๒๗	๑๑๐	๘๖.๖๑

จากตารางที่ ๑ แสดงข้อมูลการให้ความรู้และแจกแผ่นพับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ  
การแพทย์แผนไทย มีกลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ที่อยู่ในเขตรับผิดชอบหมู่ที่ ๑ - ๑๐ มี  
จำนวนทั้งหมด ๑๒๗ คน ได้รับความรู้และแผ่นพับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานด้วยการแพทย์แผนไทย  
จำนวน ๑๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๖๑

๑.๑.๒ จัดให้บริการฟื้นฟูภาวะข้อเข่าเสื่อมและจ่ายยาสมุนไพรมอบให้กับผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ม.๑ - ม.๑๐ ตาราง ๒ จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ที่ได้รับการฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
๑	รับแพรก	๙	๔	๔๔.๔๔
๒	อุตะเกา	๒	๑	๕๐.๐๐
๓	ท่าบอน	๙	๕	๕๕.๕๖
๔	ศาลาหลวงบน	๘	๔	๕๐.๐๐
๕	หัวคั้ง	๑๐	๖	๖๐.๐๐
๖	ศาลาหลวงล่าง	๗	๔	๕๗.๑๔
๗	ขี้นาก	๑	๑	๑๐๐.๐๐
๘	คลองเปิด	๑๐	๖	๖๐.๐๐
๙	มาบบัว	๑๐	๕	๕๐.๐๐
๑๐	มาบปรือ	๗	๔	๕๗.๑๔
รวม		๗๓	๔๐	๕๔.๗๙

จากตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ที่ได้รับการฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย พบว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม หมู่ที่ ๑ - ๑๐ ตำบลท่าบอน อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา มีจำนวนทั้งหมด ๗๓ คน ได้รับการจัดบริการฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย จำนวน ๔๐ คน ร้อยละ ๕๔.๗๙

## ๑.๒ ผลลัพธ์

๑.๒.๑ ผู้สูงอายุ สามารถนำความรู้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานด้วยการแพทย์แผนไทย มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับภาวะข้อเข่าเสื่อมและการใช้ยาสมุนไพรมอบ การนำศาสตร์การแพทย์แผนไทยมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ ฯลฯ ตาราง ๓ ข้อมูลการประเมินความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมด้วยการแพทย์แผนไทย มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพได้มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ

หัวข้อ	จำนวนเป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม	๑๑๐	๘๐	๘๐.๐๐
การใช้ยาสมุนไพรมอบ	๑๑๐	๘๑	๘๑.๐๐
การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม	๑๑๐	๘๓	๘๓.๐๐

ที่มา : ได้มาจากการสัมภาษณ์ และข้อมูลการรับบริการ

จากตารางที่ ๓ แสดงข้อมูลการประเมินความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพได้มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ จากการสัมภาษณ์มีกลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุ ที่อยู่ในเขตรับผิดชอบหมู่ที่ ๑ - ๑๐ มีจำนวนทั้งหมด ๑๑๐ คน สามารถนำความรู้ด้านการดูแล

สุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยในเรื่องการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุมาประยุกต์ใช้ได้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๐๐ รองลงมาเป็นเรื่อง การใช้ยาสมุนไพร และความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ตามลำดับ

### ๑.๓ ผลตัวชี้วัด

๑.๓.๑ ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ร้อยละ ๘๐  
ตาราง ๔ ข้อมูลการประเมินความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย

ทดสอบความรู้	คะแนนเต็ม	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ
แบบทดสอบก่อน	๗	๓	๖	๔	๕๗.๑๔
แบบทดสอบหลัง	๗	๕	๗	๖	๘๕.๗๑

จากตารางที่ ๔ แสดงข้อมูลการประเมินความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยจากแบบทดสอบจำนวน ๗ ข้อ มีคะแนนเต็ม ๗ คะแนน พบว่าก่อนดำเนินโครงการผู้เข้าร่วมมีความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย มีคะแนนเฉลี่ย ๔ คะแนน โดยมีคะแนนต่ำสุด ๓ คะแนน คะแนนสูงสุด ๖ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑๔ และหลังจากดำเนินโครงการมีคะแนนเฉลี่ย ๖ คะแนน โดยมีคะแนนต่ำสุด ๕ คะแนน คะแนนสูงสุด ๗ คะแนน ร้อยละ ๘๕.๗๑

๑.๓.๒ ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม จำนวน ๗๓ คน ได้รับบริการฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย จำนวน ๔๐ คน คิดเป็น ร้อยละ ๕๔.๗๙

ตาราง ๕ ข้อมูลการให้บริการฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมด้วยการแพทย์แผนไทย

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
๑	รับแพรง	๙	๔	๔๔.๔๔
๒	อู่ตะเภา	๒	๑	๕๐.๐๐
๓	ท่าบอน	๙	๕	๕๕.๕๖
๔	ศาลาหลวงบน	๘	๔	๕๐.๐๐
๕	หัวคั้ง	๑๐	๖	๖๐.๐๐
๖	ศาลาหลวงล่าง	๗	๔	๕๗.๑๔
๗	ซึ้นาก	๑	๑	๑๐๐.๐๐
๘	คลองเป็ด	๑๐	๖	๖๐.๐๐
๙	มาบบัว	๑๐	๕	๕๐.๐๐
๑๐	มาบปรือ	๗	๔	๕๗.๑๔
รวม		๗๓	๔๐	๕๔.๗๙

จากตารางที่ ๕ แสดงข้อมูลการให้บริการฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมด้วยการแพทย์แผนไทย มีกลุ่มเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมซึ่งอาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบหมู่ที่ ๑ - ๑๐ มีจำนวนทั้งหมด ๗๓ คน ได้รับการดูแลฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๗๙

**๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

.....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม .....๑๑๐.....คน

### ๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ..... ๔๘,๑๖๐..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ..... ๔๘,๑๖๐..... บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....๐.....บาท คิดเป็นร้อยละ ๐

ที่	รายการ	งบประมาณที่ตั้งไว้			ผลการจ่ายงบประมาณ		
		จำนวน	ราคา/หน่วย	เป็นเงิน	จำนวน	ราคา/หน่วย	เป็นเงิน
๑	ค่าแบบทดสอบ ความรู้ ก่อน - หลัง	๒๒๐ ชุด	๒ บาท	๔๔๐ บาท	๒๒๐ ชุด	๒ บาท	๔๔๐ บาท
๒	ค่าแผ่นพับสี	๑๑๐ ชุด	๕ บาท	๕๕๐ บาท	๑๑๐ ชุด	๕ บาท	๕๕๐ บาท
๓	ค่ายาสมุนไพร สำหรับรักษาอาการ ข้อเข่าเสื่อมใน ผู้สูงอายุ	๓๕ กระปุก	๑๒๐ บาท	๔,๒๐๐ บาท	๓๕ กระปุก	๑๒๐ บาท	๔,๒๐๐ บาท
๔	ค่าสมุนไพรพอกเข่า -ค่าหัวไหล -ค่าขมิ้นชัน -ค่าขิง -ค่าตองดึง -ค่าการบูร -ค่าพิมเสน -ค่าเมนทอล -ค่าแป้งข้าวเจ้า -ค่าน้ำมันไหล -ค่าปูนแดง	๗ กิโลกรัม ๕ กิโลกรัม ๔ กิโลกรัม ๑๐ กิโลกรัม ๒ กิโลกรัม ๓ กิโลกรัม ๒ กิโลกรัม ๘ กิโลกรัม ๑ ลิตร ๑ กิโลกรัม	๔๕๐ บาท ๓๕๐ บาท ๓๕๐ บาท ๖๐๐ บาท ๘๐๐ บาท ๑,๒๐๐บาท ๑,๕๐๐บาท ๔๐ บาท ๑,๖๐๐บาท ๒๐๐ บาท	๓,๑๕๐ บาท ๑,๗๕๐ บาท ๑,๔๐๐ บาท ๖,๐๐๐ บาท ๑,๖๐๐ บาท ๓,๖๐๐ บาท ๓,๐๐๐ บาท ๓๒๐ บาท ๑,๖๐๐ บาท ๒๐๐ บาท	๗ กิโลกรัม ๕ กิโลกรัม ๔ กิโลกรัม ๑๐ กิโลกรัม ๒ กิโลกรัม ๓ กิโลกรัม ๒ กิโลกรัม ๘ กิโลกรัม ๑ ลิตร ๑ กิโลกรัม	๔๕๐ บาท ๓๕๐ บาท ๓๕๐ บาท ๖๐๐ บาท ๘๐๐ บาท ๑,๒๐๐บาท ๑,๕๐๐บาท ๔๐ บาท ๑,๖๐๐บาท ๒๐๐ บาท	๓,๑๕๐ บาท ๑,๗๕๐ บาท ๑,๔๐๐ บาท ๖,๐๐๐ บาท ๑,๖๐๐ บาท ๓,๖๐๐ บาท ๓,๐๐๐ บาท ๓๒๐ บาท ๑,๖๐๐ บาท ๒๐๐ บาท
๕	ค่าอุปกรณ์ในการ จัดบริการฟื้นฟูข้อ เข่าเสื่อมด้วย การแพทย์แผนไทย - ถ้วยและช้อน - พลาสติกใส สำหรับพันหัวเข่า - ผ้าขนหนู - ถุงมือ	๕ ชุด ๔๐ ห่อ ๒๐ ผืน ๑ กล่อง	๑๐๐ บาท ๔๐ บาท ๔๐ บาท ๑๕๐ บาท	๕๐๐ บาท ๑,๖๐๐ บาท ๘๐๐ บาท ๑๕๐ บาท	๕ ชุด ๔๐ ห่อ ๒๐ ผืน ๑ กล่อง	๑๐๐ บาท ๔๐ บาท ๔๐ บาท ๑๕๐ บาท	๕๐๐ บาท ๑,๖๐๐ บาท ๘๐๐ บาท ๑๕๐ บาท
๖	. ค่าป้าย ประชาสัมพันธ์ โครงการ	๑ ป้าย	๕๐๐ บาท	๕๐๐ บาท	๑ ป้าย	๕๐๐ บาท	๕๐๐ บาท

๗	-ค่าวิทยากร จำนวน ๒ คน จำนวน ๑ วัน	๓ ชั่วโมง	๖๐๐ บาท	๓,๖๐๐ บาท	๓ ชั่วโมง	๖๐๐ บาท	๓,๖๐๐ บาท
๘	-ค่าอาหารกลางวัน	๑๑๐ กล่อง	๖๐ บาท	๖,๖๐๐ บาท	๑๑๐ กล่อง	๖๐ บาท	๖,๖๐๐ บาท
	-ค่าอาหารว่าง จำนวน ๒ มื้อ	๑๑๐ ชุด	๓๐ บาท	๖,๖๐๐ บาท	๑๑๐ ชุด	๓๐ บาท	๖,๖๐๐ บาท
<b>รวม</b>				<b>๔๘,๑๖๐</b>			<b>๔๘,๑๖๐</b>

#### ๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

๑. ผู้ป่วยทานยาไม่ต่อเนื่องและไม่ครบตามขนาด
๒. การเดินทางมารับบริการฟื้นฟูไม่ได้มาตามแผน ขาดความต่อเนื่อง ทำให้ผลของการฟื้นฟูเห็นได้ค่อนข้างช้า

แนวทางการแก้ไข

๑. แนะนำญาติหรือผู้ดูแล ช่วยติดตามการรับประทานยาของผู้ป่วย
๒. ปรับปรุงวิธีการฟื้นฟูให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยสามารถนำแนวทางทำเองที่บ้านได้ มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

ลงชื่อ .....

ผู้รายงาน ( นางสาวจิราพร ชูทอง )

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๙ กันยายน ๒๕๖๖

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรมโครงการ “ดูแลผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมด้วยการแพทย์แผนไทย ประจำปี ๒๕๖๖”

- เปิดโครงการ “ดูแลผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมด้วยการแพทย์แผนไทย”





- กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมและสมุนไพรแก้อาการปวดเข่า





- กิจกรรมสอนท่าการบริหารแก้อาการปวดเข่า







- แผ่นพับเพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย



แบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมโครงการดูแลผู้สูงอายุซึ่งเข้าเฝ้าด้วยการแพทย์แผนไทย  
เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อมและแผนนุโพรนเพื่อการปวดเข่า

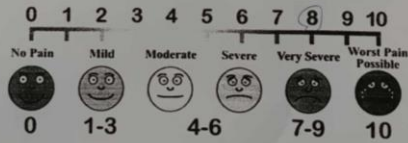
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ นาม(สกุล)/นามสกุล กมล นามสกุล กมล บ้านเลขที่ 11/1 หมู่ 8 ตำบลท่าบอง  
2. เพศ  1. ชาย  2. หญิง  
3. ระยะเวลาที่ปวดเข่า ไปตรงระบุในหน่วย  
 1 ปี  2-3 ปี  5 ปี  5-8 ปี  มากกว่า 8 ปี

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจโรคข้อเข่าเสื่อมและแผนนุโพรนเพื่อการปวดเข่า

ข้อ	ความรู้ด้านข้อเข่าเสื่อมและแผนนุโพรนเพื่อการปวดเข่า	ใช่	ไม่ใช่
1.	เข่าก๊อกร็อง มีร้าวทุดในการช่วยขยับเข่า จากข้อเสื่อม		<input checked="" type="checkbox"/>
2.	เข่าเข็งหรือว่าเข่าเป็นรูปหัวใจมีเข่า ที่สามารถตรวจหาอาการปวดเข่าได้เป็น อย่างดี เนื่องจากระบบของกล้ามเนื้อ มีจุดที่ตำหนักที่เข่า	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.	อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis) จะค่อยๆเป็นทีละน้อย โดยไม่มี อาการปวดเมื่อยเวลาใช้เข่าเข่า บางครั้งมีเสียงกรนกรเวลากดเข่าขึ้นไหว มีอาการข้อติดหรือเข่าเวลาใช้ขยับนานๆ	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.	เพชรนิลยา เป็นพืชที่มีลักษณะคล้ายขี้ต่อกระดูก ไม่มีร้าวทุดในการ บำรุงกระดูก แก้ปวด แก้อักเสบ	<input checked="" type="checkbox"/>	
5.	ยอ ไม่แก้ข้อเข่าเสื่อม อาการปวดเข่าเรื้อรังและข้อต่อ โรคปวดในข้อ เป็น ต้น	<input checked="" type="checkbox"/>	
6.	หัตถ์ของมือมีน้ำหนักมากใช้ทำงานจะมีร้าวทุดแต่อาการปวดข้อ ปวดเมื่อย ตามกล้ามเนื้อ และข้อมือที่ทำงานของมือใช้บ่อยใช้มือด้วย	<input checked="" type="checkbox"/>	
7.	เหง้าขมิ้น แก้ข้อเข่า พืชสมุนไพร แก้ปวดเมื่อย เหน็บชา อัมพาต	<input checked="" type="checkbox"/>	

มาตรวัดระดับความเจ็บปวด



แบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมโครงการดูแลผู้สูงอายุซึ่งเข้าเฝ้าด้วยการแพทย์แผนไทย  
เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อมและแผนนุโพรนเพื่อการปวดเข่า

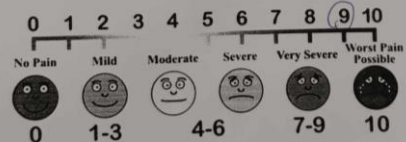
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ นาม(สกุล)/นามสกุล กมล นามสกุล กมล บ้านเลขที่ 11/1 หมู่ 8 ตำบลท่าบอง  
2. เพศ  1. ชาย  2. หญิง  
3. ระยะเวลาที่ปวดเข่า ไปตรงระบุในหน่วย  
 1 ปี  2-3 ปี  5 ปี  5-8 ปี  มากกว่า 8 ปี

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจโรคข้อเข่าเสื่อมและแผนนุโพรนเพื่อการปวดเข่า

ข้อ	ความรู้ด้านข้อเข่าเสื่อมและแผนนุโพรนเพื่อการปวดเข่า	ใช่	ไม่ใช่
1.	เข่าก๊อกร็อง มีร้าวทุดในการช่วยขยับเข่า จากข้อเสื่อม		<input checked="" type="checkbox"/>
2.	เข่าเข็งหรือว่าเข่าเป็นรูปหัวใจมีเข่า ที่สามารถตรวจหาอาการปวดเข่าได้เป็น อย่างดี เนื่องจากระบบของกล้ามเนื้อ มีจุดที่ตำหนักที่เข่า	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.	อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis) จะค่อยๆเป็นทีละน้อย โดยไม่มี อาการปวดเมื่อยเวลาใช้เข่าเข่า บางครั้งมีเสียงกรนกรเวลากดเข่าขึ้นไหว มีอาการข้อติดหรือเข่าเวลาใช้ขยับนานๆ	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.	เพชรนิลยา เป็นพืชที่มีลักษณะคล้ายขี้ต่อกระดูก ไม่มีร้าวทุดในการ บำรุงกระดูก แก้ปวด แก้อักเสบ	<input checked="" type="checkbox"/>	
5.	ยอ ไม่แก้ข้อเข่าเสื่อม อาการปวดเข่าเรื้อรังและข้อต่อ โรคปวดในข้อ เป็น ต้น	<input checked="" type="checkbox"/>	
6.	หัตถ์ของมือมีน้ำหนักมากใช้ทำงานจะมีร้าวทุดแต่อาการปวดข้อ ปวดเมื่อย ตามกล้ามเนื้อ และข้อมือที่ทำงานของมือใช้บ่อยใช้มือด้วย	<input checked="" type="checkbox"/>	
7.	เหง้าขมิ้น แก้ข้อเข่า พืชสมุนไพร แก้ปวดเมื่อย เหน็บชา อัมพาต	<input checked="" type="checkbox"/>	

มาตรวัดระดับความเจ็บปวด



- ยาสมุนไพร อุปกรณ์ สำหรับรักษาอาการข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ





- กิจกรรมพอกข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ









- อาหารและอาหารว่าง

- อาหาร





- อาหารว่าง









- กิจกรรมตอบคำถามและมอบของรางวัล

