

สำนักปลัด *ลปส.*
 ส่วนการคลัง
 ส่วนโยธา

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
 วันที่ *21/10*
 วันที่ ๑๐ ก.ย. ๒๕๖๓ เวลา.....

หมู่ที่ ๑๐ ตำบลทุ่งค่าย
 อำเภอย่านตาขาว จ.ตรัง ๙๒๑๔๐

10 กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการ
 เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
 สิ่งส่งมาด้วย เอกสารรายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๑๐ ตำบลทุ่งค่าย ได้รับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย ประจำปี ๒๕๖๓ เพื่อดำเนินงานตามโครงการสร้างเสริมผู้สูงอายุ ใส่ใจรักสุขภาพ นั้น

บัดนี้ กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๑๐ ได้ดำเนินการตามโครงการดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว และขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ฝน เวศ อุต.ทุ่งค่าย
 - หมู่ที่ 10 เวศ.ตำบลทุ่งค่าย
 โดยโครงการที่ได้รับคัดเลือกและจัดสรร
 งบประมาณจาก อบต.ทุ่งค่าย ประจำปี ๒๕๖๓
 - เพื่อโครงการ

น.ส. เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์
 (นางสาวเพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์)
 ประธาน อสม.หมู่ที่ ๑๐

[Signature]

[Signature]

(นายอิสรพล จินาอู)
 ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
 11 ก.ย. 2563

(นางฉัตรชวรรณ รักษัญญ์)
 เจ้าพนักงานธุรการ
 11 ก.ย. 2563

[Signature]

(นางเพ็ญศรี เลียนกั้ว)

หัวหน้าสำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
 11 ก.ย. 2563

[Signature]

[Signature]

(นายทวารณ พงษ์แสง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ผู้ช่วยใส่ใจรักสุขภาพ

1. ผลการดำเนินงาน

มาติดตามเป้าหมายที่วางไว้
กิจกรรม 1. ชี้นำหนัก วัดความดัน เพราะเลือกมาขยับ กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 100 คน
พร้อมให้ตำรารูปร่างของทางสุขภาพ
กิจกรรม 2. ให้ตำรารูปร่างของทางออกกำลังกายก็เข้ามาเสริมกับวัยของผู้สูงอายุ พร้อมสอนท่าออกกำลังกาย

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 100 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	<u>14,250</u>	บาท	
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	<u>14,250</u>	บาท	คิดเป็นร้อยละ <u>100%</u>
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ	<u>-</u>	บาท	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ลงชื่อ น.ส.เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์ ผู้รายงาน

(น.ส.เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์)

ตำแหน่ง นางงาน อสม. ม. 10 บ้านท่าด่าน

วันที่-เดือน-พ.ศ. 8 ก.ย. 2563

ตารางการอบรม

โครงการผู้สูงวัยใส่ใจรักสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

วันที่ / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิดการอบรม	คุณพงศ์พัฒน์ พันธุ์ศักดิ์ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑๐
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	-การดูแลสุขภาพตนเองในวัยผู้สูงอายุ -โรคและการป้องกันที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	คุณอัญชลี ดิเส็ม นักวิชาการสาธารณสุข
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	-พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เหมาะสม -การเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสม	คุณอัญชลี ดิเส็ม นักวิชาการสาธารณสุข

ตารางการอบรม

โครงการผู้สูงวัยใส่ใจรักสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

วันที่ ๑๖ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

วันที่ / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียน/พิธีเปิดการอบรม	คุณพงศ์พัฒน์ พันธุ์ศักดิ์ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑๐
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	-วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมในวัยผู้สูงอายุ -รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม	คุณสุทิสรา หินขวาง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	-กิจกรรมการฝึกออกกำลังกายร่วมกัน	คุณสุทิสรา หินขวาง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน

ชื่อ - นามสกุล	บ้านเลขที่	เลขเช็คน
1 วัฒนชัย มากขาว	๑๐ ม. 10	วัฒนชัย
2 สมศักดิ์ ศรีรัตน	172 ม. 10	สมศักดิ์
3 นางอรุณขนิษฐา ร่มทอง	159 ม. 10	อรุณขนิษฐา
4 นางพิมพ์ สุพรรณ	52 ม. 10	พิมพ์
5 นางน. ๐๐๐ นิด	103 ม. 10	น. ๐๐๐
6 นางสุจิตา น. ๐๑๒	40 ม. 10	สุจิตา
7 เกลือป ตรีธรรม	14 ม. 10	เกลือป
8 อารมย์ ปากอ้อ	73 ม. 10	อารมย์
9 นาย ๐๐๐ ๐๐๐	2/2 ม. 10	๐๐๐
10 นางพิมพ์ รัชกาล	104 ม. 10	พิมพ์
11 นางอรุณ น. ๐๑๐	200 ม. 10	อรุณ
12 นางดา จิตาน	113 ม. 10	นางดา
13 จุฑา นก	35 ม. 10	จุฑา
14 นาง นก ๐๐๐	26/2 ม. 10	นก
15 ๐๐๐ เกลือป	43 ม. 10	๐๐๐
16 พิมพ์ จิตาน	18 ม. 10	พิมพ์
17 ๐๐๐ รัชกาล	137 ม. 10	๐๐๐
18 เกลือป สุพรรณ	55 ม. 10	เกลือป
19 นก นก จิตาน	21 ม. 10	นก
20 ๐๐๐ นางน	31 ม. 10	๐๐๐
21 นก นก ๐๐๐	63/1 ม. 10	นก
22 จิตาน นก	47 ม. 10	จิตาน
23 ๐๐๐ นก	117 ม. 10	๐๐๐
24 ๐๐๐ นก	19 ม. 10	๐๐๐
25 ๐๐๐ นก	102 ม. 10	๐๐๐
26 พิมพ์ นก	120 ม. 10	พิมพ์
27 นก นก	10 ม. 10	นก
28 นก นก	70 ม. 10	นก
29 นก นก	1 ม. 10	นก
30 นก นก	45 ม. 10	นก
31 นก นก	104 ม. 10	นก

	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	ลายเซ็น
32	นาย สมาน สมาน สมาน	149 ม. 10	สมาน
33	นาง สมาน สมาน สมาน	9 ม. 10	สมาน
34	อสม	29 ม. 10	อสม
35	อสม	46/1 ม. 10	อสม
36	อสม	145 ม. 10	อสม
37	อสม	32 ม. 10	อสม
38	อสม	104 ม. 10	อสม
39	อสม	85 ม. 10	อสม
40	อสม	22 ม. 10	อสม
41	อสม	191 ม. 10	อสม
42	อสม	191 ม. 10	อสม
43	อสม	129 ม. 10	อสม
44	อสม	79 ม. 10	อสม
45	อสม	78 ม. 10	อสม
46	อสม	46/1 ม. 10	อสม
47	อสม	62 ม. 10	อสม
48	อสม	91 ม. 10	อสม
49	อสม	178 ม. 10	อสม
50	อสม	79 ม. 10	อสม
51	อสม	46 ม. 10	อสม
52	อสม	77 ม. 10	อสม
53	อสม	154 ม. 10	อสม
54	อสม	19/1 ม. 10	อสม
55	อสม	7/1 ม. 10	อสม
56	อสม	2 ม. 10	อสม
57	อสม	76/1 ม. 10	อสม
58	อสม	110 ม. 10	อสม
59	อสม	45 ม. 10	อสม
60	อสม	47 ม. 10	อสม
61	อสม	153 ม. 10	อสม
62	อสม	214 ม. 10	อสม

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	ชาย/หญิง
63	นาง วิมลภา โทษะพาน	217 ม. 10	หญิง
64	นาง มีงาแม็ค วาณานัน	147 ม. 10	หญิง
65	นาง นงนรินทร์ เทียรรัตน	171 ม. 10	หญิง
66	นาง ศรัทธาวิมลย์ สีตลไม	127 ม. 10	หญิง
67	นาง วิมล งามนพะ	211 ม. 10	หญิง
68	นาง ชญาวิมล งามแก้ว	106 ม. 10	หญิง
69	นาง สันติธรรม จิตถะเขย	113 ม. 10	หญิง
70	นาง สิริวรรณ ทองพิทักษ์	56 ม. 10	หญิง
71	นาง ศิษยาภา งามนพ	117 ม. 10	หญิง
72	นาง สันติภา งามนพ	148 ม. 10	หญิง
73	นาง นงนรินทร์ งามนพ	39/1 ม. 10	หญิง
74	นาง ประวิมล งามนพ	62 ม. 10	หญิง
75	นาง สันติภา งามนพ	120 ม. 10	หญิง
76	นาง สันติภา งามนพ	120 ม. 10	หญิง
77	นาง โรจน์ งามนพ	13 ม. 10	หญิง
78	นาง ประวิมล งามนพ	158 ม. 10	หญิง
79	นาง จรัส งามนพ	103 ม. 10	หญิง
80	นาง สันติภา งามนพ	13 ม. 10	หญิง
81	นาง สันติภา งามนพ	158 ม. 10	หญิง
82	นาง ประวิมล งามนพ	172 ม. 10	หญิง
83	นาง ประวิมล งามนพ	90 ม. 10	หญิง
84	นาง ประวิมล งามนพ	43 ม. 10	หญิง
85	นาง สันติภา งามนพ	14 ม. 10	หญิง
86	นาง ประวิมล งามนพ	150 ม. 10	หญิง
87	นาง ประวิมล งามนพ	1 ม. 10	หญิง
88	นาง สันติภา งามนพ	11 ม. 10	หญิง
89	นาง ประวิมล งามนพ	89 ม. 10	หญิง
90	นาง ประวิมล งามนพ	65 ม. 10	หญิง
91	นาง ประวิมล งามนพ	64 ม. 10	หญิง
92	นาง ประวิมล งามนพ	124 ม. 10	หญิง
93	นาง ประวิมล งามนพ	60 ม. 10	หญิง
94	นาง ประวิมล งามนพ	134/11 ม. 10	หญิง
95	นาง ประวิมล งามนพ	87 ม. 10	หญิง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	นายชั้น
๕๖.	นางสมภาร ส.สม	๖๗ ม.๑๐	ส.ม.๑๑๘
๕๗	ส.ด. นางน้อย	๓๓ ม.๑๐	ส.ด.
๕๘	นายอลาย บ.บ.เตี๋ย	๑๓๔/๗ ม.๑๐	อลาย
๕๙	อ.ร.น. รัตนประ	๖๗/๑ ม.๑๐	๖๗๒
๗๐๐	ด.ส.ด. รัตนประ	๑๕๒ ม.๑๐	๑.๑๐๑

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	สายเคเบิล
1	นางช้อย ใจสมการ	54 ม. 10	ช้อย
2	นางเล็ก นริรัมย์	172 ม. 10	เล็ก
3	นางระเมียม - รัมย์	154 ม. 10	ระเมียม
4	นางพิชชา ลีขจร	52 ม. 10	พิชชา
5	นางสมมา มากษา	90 ม. 10	สมมา
6	นางช้อย เว็ท นริรัมย์	6 ม. 10	นางช้อย เว็ท
7	นาย อารมย์ ปากอ่อ	73 ม. 10	อารมย์
8	นาย พิลา รัมย์	108 ม. 10	พิลา
9	นาย เต็มใจ นริรัมย์	14 ม. 10	เต็มใจ
10	นาย สุภาพ นริรัมย์	100	สุภาพ
11	นาย ศักดิ์ นริรัมย์	26/2 ม. 10	ศักดิ์
12	นาย วิเชียร นริรัมย์	2/2 ม. 10	วิเชียร
13	นางนงนุช นริรัมย์	113 ม. 10	นงนุช
14	นางอุบล นริรัมย์	800 ม. 10	อุบล
16	นาย วิวัฒน์ นริรัมย์	35 ม. 10	วิวัฒน์
17	นาย นริรัมย์ นริรัมย์	65 ม. 10	นริรัมย์
18	นาย ชน นริรัมย์	43 ม. 10	ชน
19	นาย ยืนดี นริรัมย์	18 ม. 10	ยืนดี
20	นาย จรรยา นริรัมย์	21 ม. 10	จรรยา
21	นาย อาน นริรัมย์	137 ม. 10	อาน
22	นาย อรุณ นริรัมย์	117 ม. 10	อรุณ
23	นาย อภิวัฒน์ นริรัมย์	47 ม. 10	อภิวัฒน์
24	นาย ขจร นริรัมย์	102 ม. 10	ขจร
25	นาง เมียม นริรัมย์	19 ม. 10	เมียม
26	นาย อภิชาติ นริรัมย์	10 ม. 10	อภิชาติ
27	นาย นริรัมย์ นริรัมย์	70 ม. 10	นริรัมย์
28	นาย อเนก นริรัมย์	120 ม. 10	อเนก
29	นาย นริรัมย์ นริรัมย์	1 ม. 10	นริรัมย์
30	นาย นริรัมย์ นริรัมย์	104 ม. 10	นริรัมย์
31	นาย ชน นริรัมย์	95 ม. 10	ชน
32	นาย อรุณ นริรัมย์	29 ม. 10	อรุณ

พ.ศ. 2563

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	สายเคเบิ้ล
33	จ.ศ. นิธาม นิธาม	9 2.10	จ.ศ. นิธาม นิธาม
34	จ.ศ. สมพร งามสาย	145 2.10	จ.ศ. สมพร งามสาย
35	น.บ. ประจวบ งามสาย	32 2.10	ประจวบ งามสาย
36	น.บ. ธานี งามสาย	46/1 2.10	ธานี งามสาย
37	น.บ. อช งามสาย	121 2.10	อช งามสาย
38	น.บ. ชัย งามสาย	104 2.10	ชัย งามสาย
39	น.บ. สวัสดิ์ งามสาย	104 2.10	สวัสดิ์ งามสาย
40	น.บ. ละมุล งามสาย	85 2.10	ละมุล งามสาย
41	น.บ. กิ่ง งามสาย	22 2.10	กิ่ง งามสาย
42	น.บ. วดี งามสาย	191 2.10	วดี งามสาย
43	น.บ. สุวรรณี งามสาย	191 2.10	สุวรรณี งามสาย
44	น.บ. ไพโรจน์ งามสาย	19 2.10	ไพโรจน์ งามสาย
45	น.บ. สุวิภา งามสาย	2 2.10	สุวิภา งามสาย
46	น.บ. ปณิกา งามสาย	19 2.10	ปณิกา งามสาย
47	น.บ. กิ่ง งามสาย	46/1 2.10	กิ่ง งามสาย
48	น.บ. รัชต์ งามสาย	17 2.10	รัชต์ งามสาย
49	น.บ. อาน งามสาย	62 2.10	อาน งามสาย
50	น.บ. รัชต์ งามสาย	46 2.10	รัชต์ งามสาย
51	น.บ. ไชยสิทธิ์ งามสาย	178 2.10	ไชยสิทธิ์ งามสาย
52	น.บ. รัชต์ งามสาย	91 2.10	รัชต์ งามสาย
53	น.บ. วิษุ งามสาย	19 2.10	วิษุ งามสาย
54	น.บ. รัชต์ งามสาย	19/1 2.10	รัชต์ งามสาย
55	น.บ. ประจวบ งามสาย	154 2.0	ประจวบ งามสาย
56	น.บ. มิตร งามสาย	7/1 2.10	มิตร งามสาย
57	น.บ. รัชต์ งามสาย	45 2.10	รัชต์ งามสาย
58	น.บ. รัชต์ งามสาย	76/1 2.10	รัชต์ งามสาย
59	น.บ. รัชต์ งามสาย	113 2.10	รัชต์ งามสาย
60	น.บ. รัชต์ งามสาย	17 2.10	รัชต์ งามสาย
61	น.บ. อาน งามสาย	21 2.10	อาน งามสาย
62	น.บ. อาน งามสาย	153 2.10	อาน งามสาย
63	น.บ. รัชต์ งามสาย	2/1 2.10	รัชต์ งามสาย

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	บ้านเลขที่	อายุ
64	นางนงนุช วัฒนวิทย์	171 ม. 10	นงนุช
65	นางประไพ วัฒนวิทย์	147 ม. 10	ประไพ
66	นางวิมล วัฒนวิทย์	211 ม. 10	วิมล
67	น.ส. นิตยา วัฒนวิทย์	118 ม. 10	นิตยา
68	นาง สิริวรรณ วัฒนวิทย์	56 ม. 10	สิริวรรณ
69	นาง สุภาวดี วัฒนวิทย์	106 ม. 10	สุภาวดี
70	นาง สันติ วัฒนวิทย์	148 ม. 10	สันติ
71	นาง ศุภาวิมล วัฒนวิทย์	127 ม. 10	ศุภาวิมล
72	นาง สุนิษา วัฒนวิทย์	117 ม. 10	สุนิษา
73	นาง กนกวรรณ วัฒนวิทย์	39/1 ม. 10	กนกวรรณ
74	นาง ประวิมล วัฒนวิทย์	62 ม. 10	ประวิมล
75	น.ส. พิมพ์วิมล วัฒนวิทย์	120 ม. 10	พิมพ์วิมล
76	นาง ศรัทธา วัฒนวิทย์	120 ม. 10	ศรัทธา
77	นาย สิทธิ วัฒนวิทย์	15 ม. 10	สิทธิ
78	น.ส. รัชดา วัฒนวิทย์	13 ม. 10	รัชดา
79	นาย จรัส วัฒนวิทย์	103 ม. 10	จรัส
80	นาย สุนทร วัฒนวิทย์	13 ม. 10	สุนทร
81	นาง ประไพ วัฒนวิทย์	178 ม. 10	ประไพ
82	นาง สุนิษา วัฒนวิทย์	158 ม. 10	สุนิษา
83	นาง ประไพ วัฒนวิทย์	4 ม. 10	ประไพ
84	นาง สุนิษา วัฒนวิทย์	150 ม. 10	สุนิษา
85	นาย สันติ วัฒนวิทย์	14 ม. 10	สันติ
86	นาง ประวิมล วัฒนวิทย์	90 ม. 10	ประวิมล
87	นาย ศรัทธา วัฒนวิทย์	43 ม. 10	ศรัทธา
88	นาง สุนิษา วัฒนวิทย์	1 ม. 10	สุนิษา
89	นาย สันติ วัฒนวิทย์	65 ม. 10	สันติ
90	นาง ประไพ วัฒนวิทย์	64 ม. 10	ประไพ
91	นาย สันติ วัฒนวิทย์	77 ม. 10	สันติ
92	น.ส. อัญญา วัฒนวิทย์	60 ม. 10	อัญญา
93	นาง จรรยา วัฒนวิทย์	124 ม. 10	จรรยา
94	นาย สันติ วัฒนวิทย์	69 ม. 10	สันติ
95	นาย สันติ วัฒนวิทย์	67/1 ม. 10	สันติ
96	นาง สุนิษา วัฒนวิทย์	134/1 ม. 10	สุนิษา

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	เลขชั้น
๑๗	นางอชชา ทอนทอง	2/2 ม. 10	๑๗
๑๘	อัญญา รักษ์เมี้ยน	11 ม. 10	๑๘
๑๙	สร้อยฟ้า รักษ์เมี้ยน	๑๒ ม. 10	๑๙
100	นางสดา ทางสาย	๓3 ม. 10	๑๐๐

ชื่อ - สกุล

	เลข	เลข	เลข	เลข	เลข
1	นาง ละลิตา วิเศษ	57	160	103	118/76/95 89
2	นาย สกลสิทธิ์ บุญรอด	75	178	82	152/65/70 88
3	นาง นงนิตย์พร นามะ	56	150	105	113/65/77 85
4	นาง ศิษุ์ สว่างพาละ	64	155	287	131/78/84 87
5	นาง นงนิตย์พร สวัสดิ์	69	165	106	135/76/84 98
6	นาง สกลสิทธิ์ สวัสดิ์	43	150	215	116/72/96 80
7	น.ส. คำนิภา กิ่งแก้ว	64	155	120	92/78/86 98
8	นาง สิริ รักษานนท์	55	150	150	140/60/79 87
9	นาง นงนิตย์พร สวัสดิ์	46	155	133	111/58/80 73
10	นาง พวิมล นางสวัสดิ์	42	148	134	115/81/91 73
11	นาง นงนิตย์พร สวัสดิ์	55	156	100	139/71/66 90
12	นาง คำนิภา สวัสดิ์	75	158	115	179/94/100 95
13	นาง สิริ รักษานนท์	42	145	101	135/80/90 80
14	นาง นงนิตย์พร สวัสดิ์	56	155	150	135/59/71 80
15	นาง สิริ รักษานนท์	66	150	224	124/75/70 92
16	นาง ศาส์ สวัสดิ์	71	160	104	121/74/80 95
17	นาง นงนิตย์พร สวัสดิ์	52	155	249	133/71/84 87
20	นาง นงนิตย์พร สวัสดิ์	53	148	163	152/77/70 78
21	นาง นงนิตย์พร สวัสดิ์	43	159	121	118/76/78 66
22	นาง วิมล, นางสนธิ์	51	145	207	115/68/72 76
23	นาย นงนิตย์พร สวัสดิ์	57	165	102	130/88/76 92
24	นาง สิริ นางสวัสดิ์	47	145	96	104/74/80 68
25	นาง "เพ็ญใจ" นางสนธิ์	70	156	103	114/80/84 89
26	น.ส. นงนิตย์พร, นางสนธิ์	55	150	85	129/81/91 83
27	นาง อารมย์ นางสนธิ์	63	150	130	150/81/76 92
28	นาย สุนทรี นางสนธิ์	74	150	121	104/50/56 100
29	นาง นงนิตย์พร สวัสดิ์	70	150	120	138/84/90 95
30	นาย อารมย์ สวัสดิ์	57	159	98	142/78/67 81
31	นาง อารมย์ สวัสดิ์	45	150	149	135/67/82 79
32	นาง สิริ นางสนธิ์	65	158	99	142/89/76 80
33	นาย สกลสิทธิ์ นางสนธิ์	60	156	106	134/80/71 85
34	นาง คำนิภา สวัสดิ์	54	160	95	124/74/84 83
35	นาย อารมย์ นางสนธิ์	54	170	92	133/77/82 84

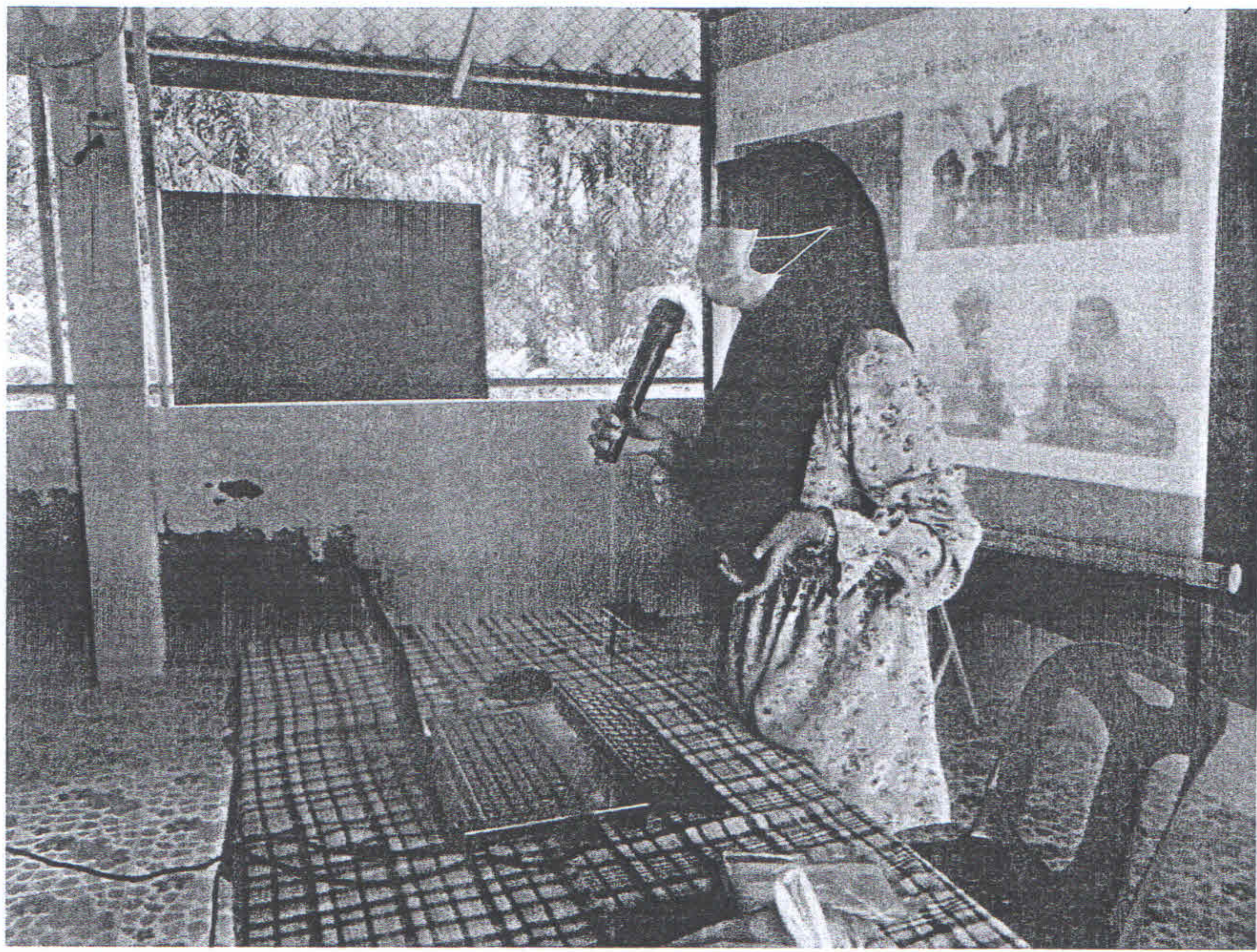
ชื่อ - สกุล

	ช.น.	จำนวน	น้ำหนัก	DATE	รวม 100
36 นาง นัยนง ตงแก้ว	56	161	106	142/80/75	80
37 นาง ขวณ นนุชัย	62	165	88	140/76/80	88
38 นาง วันฉวี เทวพิทักษ์	79	170	118	139/85/91	85
39 นาง อนิษา ทองพวง	56	153	128	173/82/62	83
40 นาง นริศดา ทองเนียม	63	170	156	121/75/80	80
41 นาง ทองฉิม ไหมพรม	43	150	116	156/90/80	70
42 นาง วิรัตน์ เน้นพัส	66	150	203	144/81/92	99
43 ด.ต. โสภณ โรจนะเหล็ก	75	165	121	130/76/52	95
44 นาย สัมพร นางสวย	78	163	122	138/84/92	96
45 นาง นฤตอง ทองพราว	60	165	90	112/84/72	84
46 นาง ชัย นนริน	70	160	103	128/81/80	90
47 นาย สิมล สุกข์ขาว	52	168	201	134/81/70	80
48 นาง กิ่ง ไซยง	48	150	101	126/76/69	81
49 นาง อัด แก้วแทน	50	155	201	136/70/82	80
50 นาง อม รัตนอริย	55	162	150	141/75/80	75
51 นาง ไพรว จิตรขวัญ	45	156	102	122/71/91	70
52 นาย ขมุนา ศรีษะสัมฤทธิ์	63	155	121	120/87/70	100
53 นาย กัล เพ็งสับ	56	162	98	134/79/81	82
54 นาย กำน ศรีสุขทอง	60	157	120	150/84/70	85
55 นาย วัน เป็นไทย	57	165	194	136/86/74	80
56 นาง ไพสิน รังศรี	54	153	170	117/61/70	77
57 นาย วันชัย ศรีษะสัมฤทธิ์	46	160	121	122/81/89	66
58 นาง ไชยชน จิตรขวัญ	50	158	122	136/74/60	75
59 นาง เรียม อิ่นนะ	54	165	97	146/78/72	71
60 นาย ชวนจิต อิ่มจันทร์	60	160	107	139/84/75	80
61 นาง เสนใจ อรัณย์มา	60	156	201	928/89/76	90
62 นาง มิตร ส่องรักษ	50	155	104	127/91/80	89
63 นาง วิภา ชิตมณ	45	160	89	115/76/80	80
64 นาง นอม จิตรแดง	61	158	87	121/80/72	87
65 นาย เป็อม จิตรแดง	65	160	90	142/74/85	90
66 นาง แดง ชัยพันธ์	64	150	122	129/94/83	108
67 น.ส. นวากรณี เรืองชัยนที	65	170	100	118/84/92	83
68 นาง อำนวย พลแสง	64	155	91	114/70/81	90

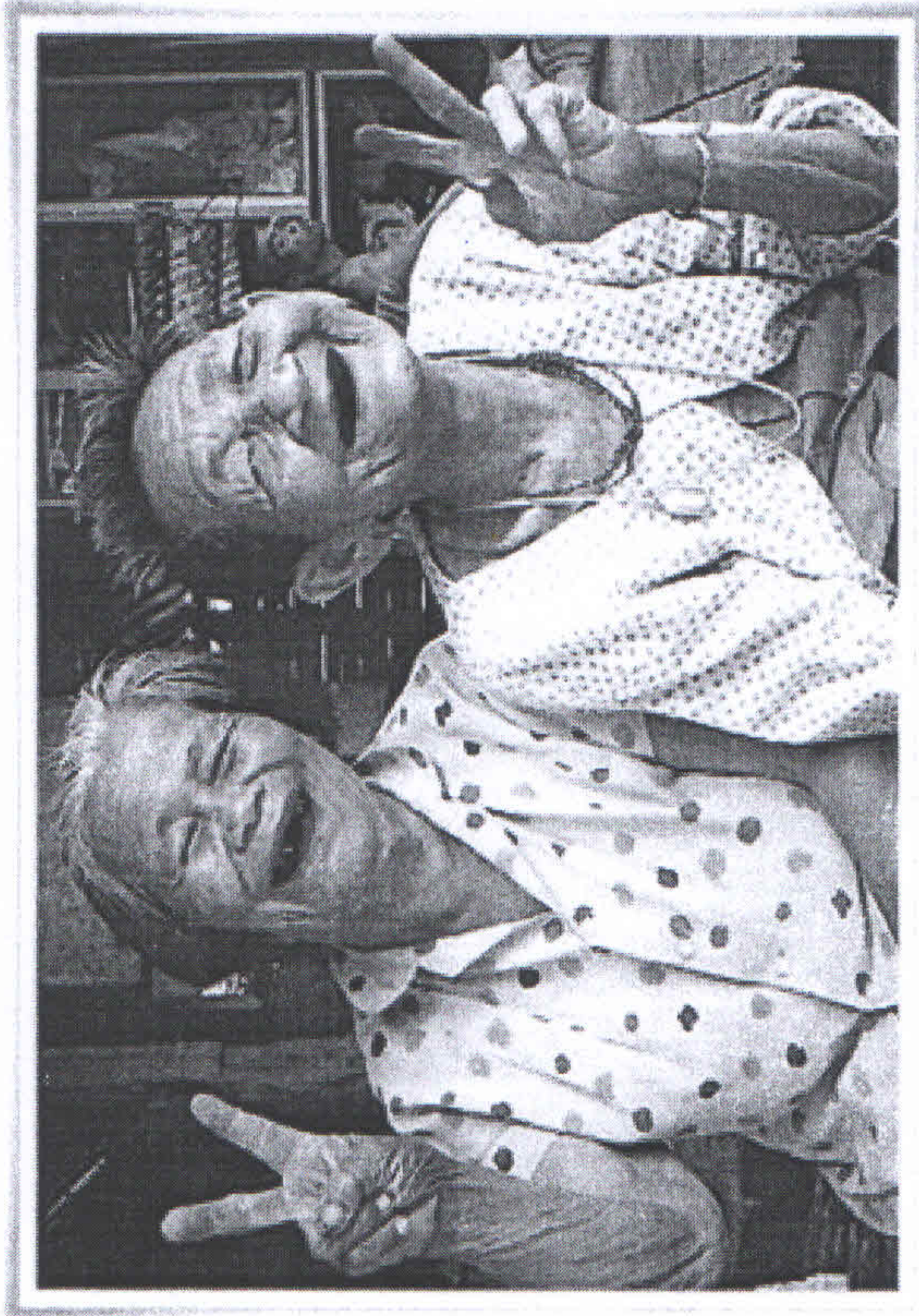
ชื่อ - สกุล

		ช.น.	คาบหุง	น้ำหนัก	DATE	รวม
69	นาง วิมลญา ทองหวาน	53	156	94	107/64/82	76
70	นาง มีพันธ์ วรรณดี	58	148	131	124/76/80	83
71	นาง พอนรัตน์ เพ็ชรรัตน์	54	156	107	104/68/75	80
72	นาง สุกัญญา ใจดมิ่ง	49.6	145	112	126/79/81	73
73	นาง ชฎารัตน์ ไชยแก้ว	60	150	88	121/80/84	85
74	น.ส. สุธามณี จิตรแดง	60	165	82	127/81/90	85
75	นาง สุวีรรณ ทองพิทักษ์	65	150	174	134/69/76	88
76	นาง คิตตา วรรณบุตร	56	160	126	129/79/84	86
77	นาง กนกวรรณ รักจันทร์	70	156	86	113/63/55	91
78	นาง นงนันทน์ นนทะสิงห์	53.6	150	102	142/91/80	87
79	นาง สุกัญญา ไชยพิทักษ์	65	170	101	118/80/72	80
80	นาง โรจ จิตรขาน	55	157	103	129/82/62	79
81	นาง ธรรมา มากขาว	54	155	120	121/82/90	86
82	นาง จรัส นิตย	60	160	121	117/76/84	90
83	นาง คณิศา จิตรขาน	61	155	109	126/80/87	87
84	นาง สุธาทิ มากขาว	51	163	141	130/81/72	83
85	น.ส. เพ็ญลักษณ์ ไชยพิทักษ์	115	170	99	117/80/84	110
86	นาง ใจ กักแก้ว	47	150	81	125/86/93	88
87	นาง มุกข์ศรี อรรคศิริประจักษ์	59	160	127	130/80/73	88
88	นาง เพ็ญ เกตุขจรรัตน์	60	165	102	128/86/75	82
89	นาง สัน ศรีธรรม	65	165	100	120/85/76	84
90	นาง อังไพ สมนแสง	49.3	150	97	121/66/70	71
91	นาง ผ่อง ไชยแก้ว	55	161	107	116/72/90	78
92	นาง สุกัญญา รักมิ่ง	67	160	133	139/76/82	90
93	นาง ดำนัง สานสิง	60	160	108	123/78/80	89
94	นาง นนท ช่างนวง	53	160	105	138/82/71	73
95	นาง อารมณ ไชยข	61	157	116	145/77/69	90
96	นาง จรรยา รักมิ่ง	76	167	101	125/72/80	99
97	น.ส. อำนวย ใจดมิ่ง	53.5	150	100	114/71/82	85
98	นาง จินดี นนทะสิงห์	60	160	201	128/91/87	90
99	นาง นิต สุกัญญา	58	170	108	124/78/64	85
100	นาง สันทอง รอดสวัสดิ์	65	165	129	136/84/92	90





รักผู้สูงวัยใส่ใจดูแลสุขภาพ



โดย

อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 10

บ้านท่าด่าน

ตำบลทุ่งค่าย

อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง



สังคมผู้สูงอายุ

จำนวนผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้น ความต้องการพึ่งพา เพิ่มขึ้น

การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว

ผลกระทบต่อผู้ดูแล
ลูกหลานพึ่งเตรียมพร้อมรับมือ

การรับมือกับอาการต่างๆ
ที่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้สูงอายุ

- ด้านร่างกาย
- อาการเหนื่อย
- นอนไม่หลับ
- อาการปวดกระดูก
- กล้ามเนื้อ
- อาการอ่อนเพลีย
- แอนิเมเลีย
- ปัญหาสุขภาพ
- โรคภัยต่างๆ

- ด้านอารมณ์
- วิตกกังวล
- หงุดหงิดง่าย
- ก้าวร้าว เบื่อหน่าย
- นอนไม่หลับ
- กะสาก ก้าวร้าว
- ผู้สูงอายุ

- ด้านเศรษฐกิจ
- ค่าใช้จ่ายเพิ่ม เช่น
- ค่ารักษาพยาบาล
- ค่าขนส่ง
- ค่าจ้างผู้ดูแล ฯลฯ
- ขาดแหล่งทำงาน
- หรือออกจากงาน
- เงินสิ้น
- เงินไม่พอใช้

- ด้านสังคม
- โอกาสเพิ่ม
- น้อยลง การเข้าร่วม
- กิจกรรมทางสังคม
- ลดลง
- มีปัญหาขัดแย้งกับ
- พี่น้อง ไม่เวลาให้
- ปรองดอง ทะเลาะ
- กับเพื่อน เลิกคบเพื่อน
- เดินทางไปไม่ได้

ชุมชน/สังคมของทุกคนช่วยได้
โดยการร่วมด้วยช่วยกัน

1. ร่วมสนับสนุนการพัฒนา
- สหกิจสังคมสุขภาพตำบล
- ที่เป็นแหล่งสนับสนุน
- การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว
- ในชุมชน เช่น การปรับปรุง
- สิ่งแวดล้อม ฯลฯ

2. สนับสนุนให้เกิดการกำหนด
- มาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุ
- ระยะยาว และวางจุดสุขภาพ
- การดูแลผู้สูงอายุ เช่น
- ประเมิน ศึกษารูปแบบของ
- สหกิจชุมชนต่างๆ ฯลฯ

3. สนับสนุนให้เกิดระบบ
- การพัฒนาสุขภาพ
- ผู้ดูแลผู้สูงอายุ
- ในระบบบริการสุขภาพ
- และในชุมชน

4. คุ้มครองโอกาสแบบ
- การดูแลผู้สูงอายุที่มี
- ทางเลือกสำหรับดูแล
- และรองรับไว้ในชุมชน
- เช่น ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
- กลางวัน

5. ส่งเสริมให้เกิดการจัดตั้ง
- กองทุนการดูแลผู้สูงอายุ
- ในชุมชน โดยบรรณา
- ธิแพทย์หรือแพทย์

6. สนับสนุนองค์กร
- ภาครัฐร่วมกับ
- ธุรกิจในพื้นที่ในการ
- ดูแลผู้สูงอายุระยะยาว

9 วิธี ดูแลผู้สูงอายุสุขภาพดี

1. เลือกอาหาร โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนม ถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ทอด จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน

2. ออกกำลังกาย หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัก 30 นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อยๆ เริ่ม มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อยๆ ลดลงช้าๆ และค่อยๆ หยุด เพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว

3. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นส่วนสาธารณสุขใกล้ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสามารถช่วยป้องกันโรคมุมแพ้ หรือหอบหืดได้

4. หลีกเลี่ยงอบายมุข ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรมต่างๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

5. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ ส่งเสริมสุขภาพให้กล่อมแก่มั่นใจแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

6. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเครียดต่อโรคต่างๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวิธีนี้ประสิทธิภาพการทำงานของยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียง อาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เช่น คล้ำได้ก่อน โดยเฉพาะก่อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ใช้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนั้นละก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด

9. ตรวจสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก 3 ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย

“นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริงว่าแต่อย่าลืมทำกันนะค่ะ จะดีต่อผู้สูงอายุในบ้านและครอบครัว”

10

การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ



การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ คือ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแนวทางการ

มีสุขภาพที่ดี สามารถปฏิบัติตามหลัก 10 ประการด้วย

1. อาหาร ผู้สูงอายุยังต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด จนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้
2. ออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

3. อนามัย ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควบพยายมลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

4. อูจาาระ ปีศาจจะ ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั่นแกล้งการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ ปัญหาไปตามสาเหตุ

5. อากาศ และแสงอาทิตย์ ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรรได้รับแสงแดดบ้าง

6. อารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

7. อดิเรก ผู้สูงอายุควรรหางานอดิเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

8. อบอุ่น การเป็นบุคคลที่มีบุคลิก โอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกใน ครอบครัว และบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

9. อุบัติเหตุ ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น สายตาอาจต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมต้อง ไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

10. อนาคต ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต



โรคที่มักเกิดกับผู้สูงอายุมีหลายโรค

ที่เป็นโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ และมีภักบันทอนกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป ดังนั้น การมีความเข้าใจในโรคของคนชราแต่ละคน และดูแลอย่างถูกต้อง แม้อาจจะไม่ได้ ทำหายขาดทันที แต่ก็สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคเหล่านี้ได้ เราลองมาดูโรคที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ

โรคเบาหวาน

เป็นโรคยอดนิยมนั้มีกเกิดกับคนแก่หลายคน เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น การดูแลต้องดูแลทั้งเรื่องอาหารการกินที่มันน้ำตาลน้อย และต้องระวังอย่าให้เป็นแผลเพราะแผลนั้นอาจจะลุกลาม และหายช้ามาก ต้องกินยาและไปพบหมตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด

โรคความดันโลหิตสูง

อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ และส่งผลกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะไม่อาจจะทำกิจกรรมหลายอย่างได้ตามลำพัง จำเป็นต้องมีคนดูแลใกล้ชิด ต้องควบคุมเรื่องอาหาร และต้องวัดแรงดันโลหิตอยู่เสมอ

หากเกิดภาวะความดันโลหิตสูงเฉียบพลัน ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลอย่างทันทีทันที ดังนั้นผู้ดูแลจะต้องเฝ้าสังเกตอาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นพิเศษ

อาการปวดหลัง

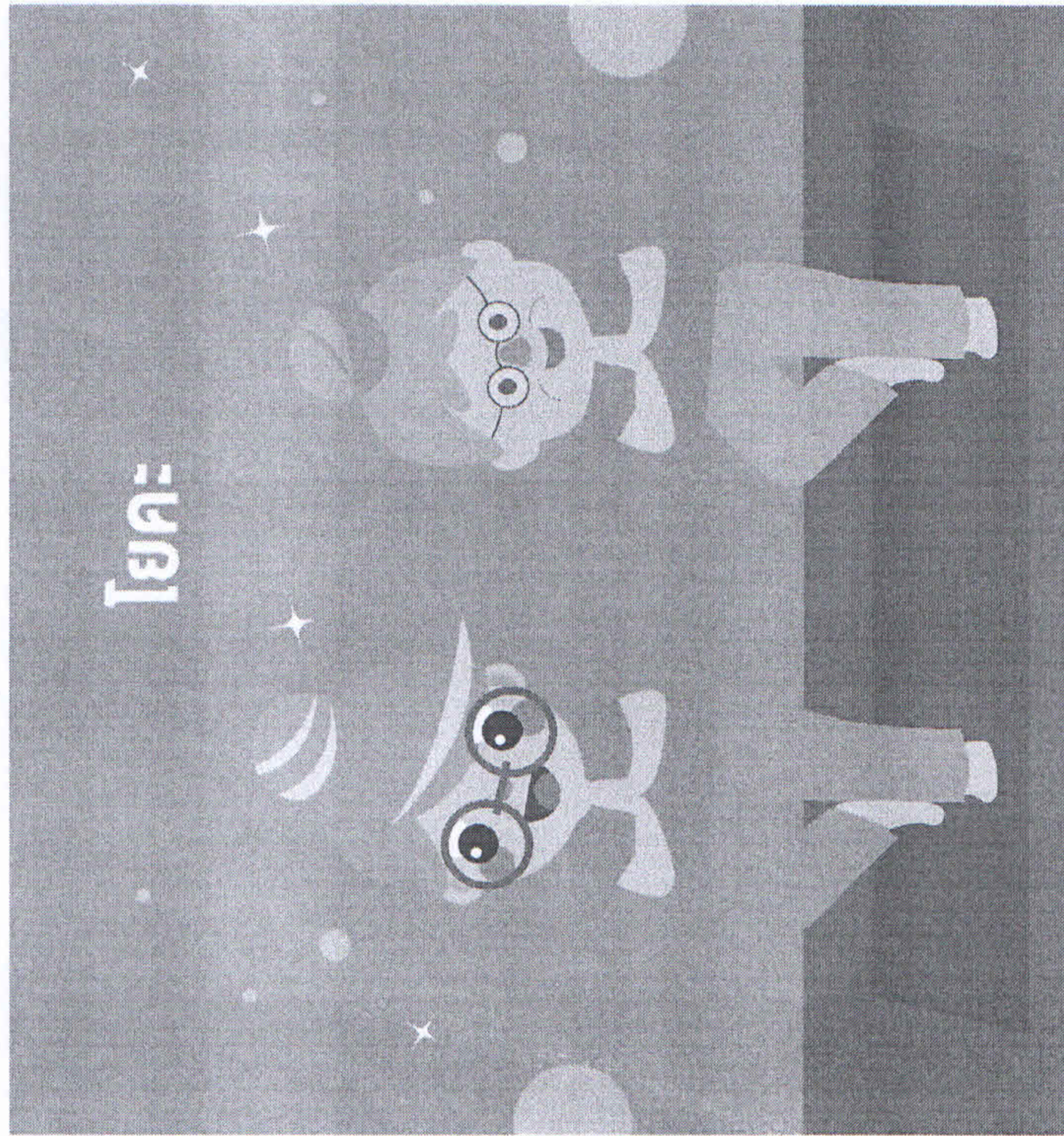
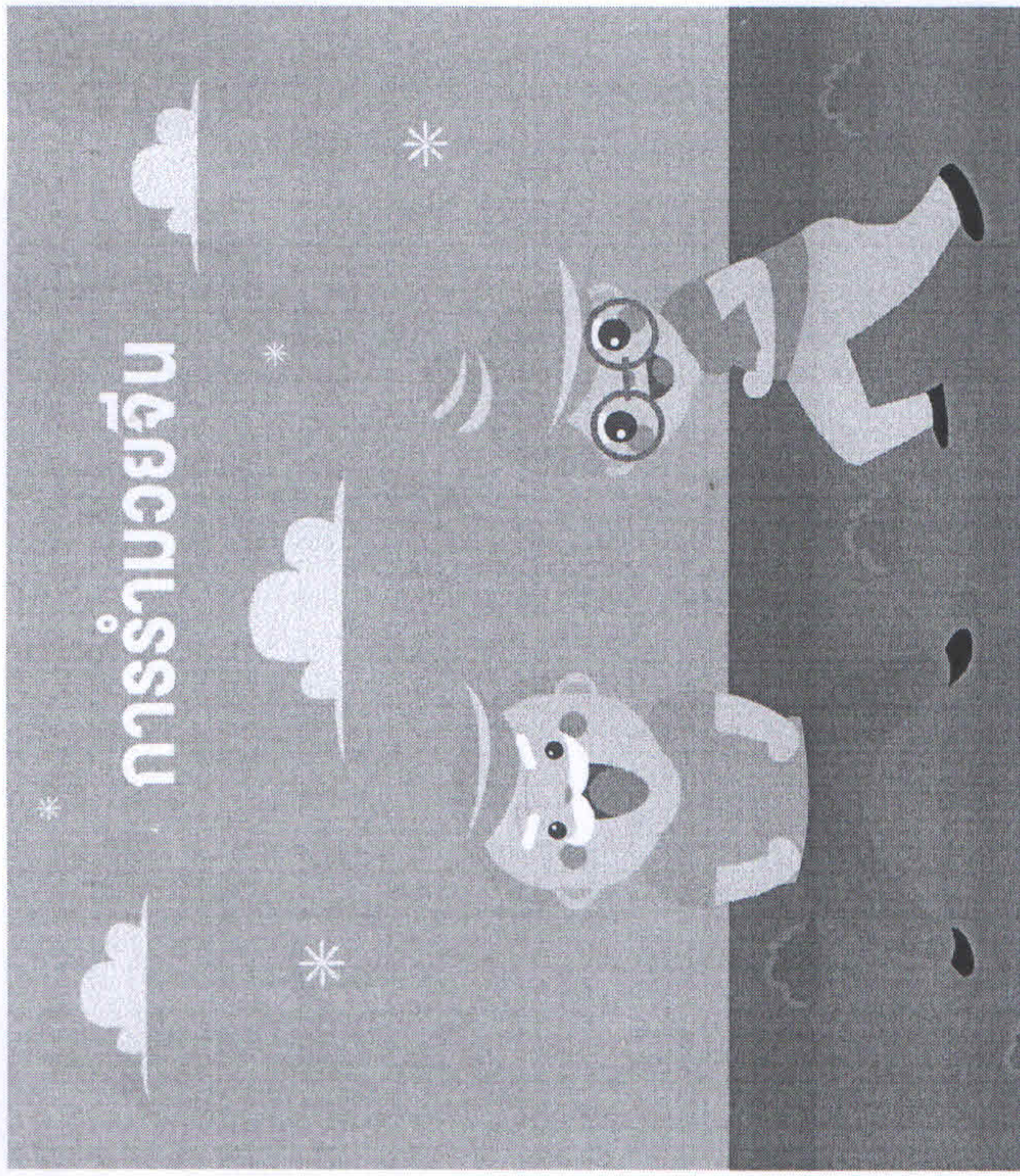
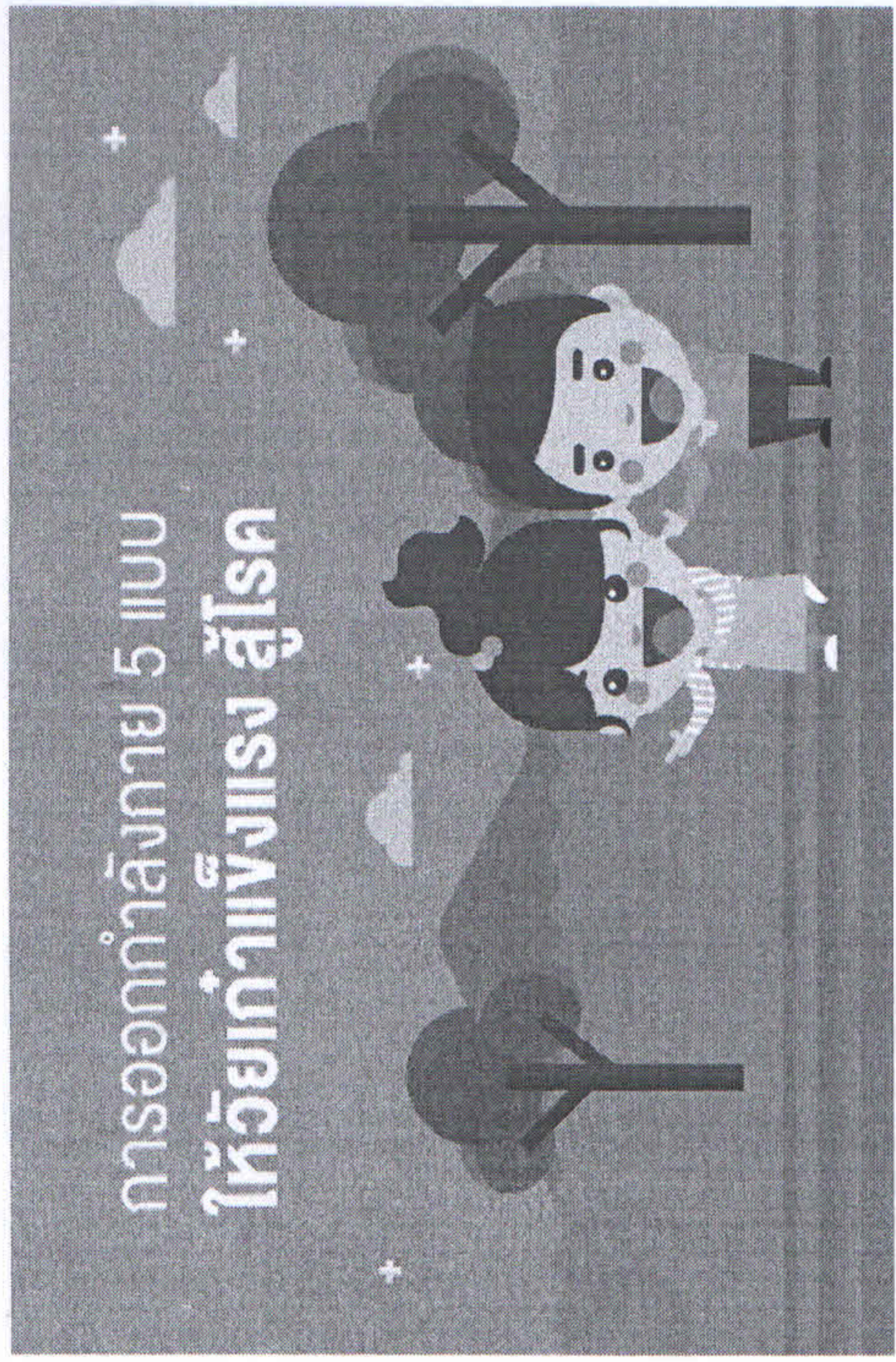
เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายและกระดูกถูกใช้งานมาอย่างยาวนาน เมื่อแก่ตัวลงก็มักเกิดอาการปวดหลังอยู่เป็นประจำ จะต้องกินยาหรือทายา และงดกิจกรรมหนักๆ เช่น วิ่งหรือยกของหนักทั้งหมด

แต่ก็ยังสามารถมีอาการปวดหลังอยู่ได้ ดังนั้นผู้ดูแลต้องคอยหาหาให้กิน ทายาให้ เป็นเพื่อนพูดคุย อย่านั้ให้ผู้สูงอายุเครียด

นอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับไม่ได้เกิดเฉพาะกับวัยทำงานเท่านั้น กับผู้สูงอายุอาการนอนไม่หลับ กระสับกระส่ายก็เกิดขึ้นได้มาก ควรระวังใจชมตามอนให้ตรงเวลา

หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน เพราะกลางคืนอาจจะนอนไม่หลับ หากนั้ส้อมมาอ่านก่อนนอน จะได้น้สมาธิ และง่วงนอน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มกั้ต่างกั้ที่มักทำให้ใจสั่น



ที่ -

หมู่ ๑๐ บ้านท่าด่าน ต.ทุ่งค่าย
อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง ๙๒๑๔๐

๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอรเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

ด้วยหมู่ ๑๐ บ้านท่าด่าน กำหนดจัดทำโครงการอบรมผู้สูงวัยใส่ใจรักสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุบ้านท่าด่านได้ตระหนักในการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคต่างๆและมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยจัดอบรมในวันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน

หมู่ ๑๐ บ้านท่าด่าน จึงขอรเรียนเชิญ คุณอัญชลี ดีเต็ม เป็นวิทยากรโครงการอบรมผู้สูงวัยใส่ใจรักสุขภาพ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

น.ส. เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์

(นางสาวเพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์)
ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ ๑๐

แบบตอบรับ

การเชิญวิทยากรโครงการ.....ผู้ส่งวิทยาสื่อใจรักสุขภาพ บ้านท่าด่าน.....

วันที่ 15 ส.ค. 63

ชื่อ-สกุล น.ส. อัญชลี ดิเรียม ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

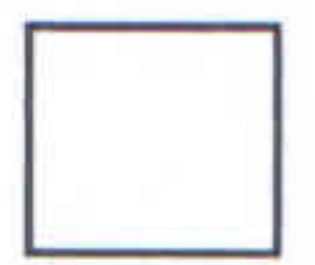
สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคูหา

โทรศัพท์ที่ทำงาน 075-280150 มือถือ 088-3931151

การยืนยัน



สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้



ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

ลงชื่อ.....อัญชลี.....

(น.ส. อัญชลี ดิเรียม)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

ใบสำคัญรับเงิน

ที่ ศาลากลางปทุมธานี หมู่ที่ 10

วันที่ 15 เดือน พ.ค. พ.ศ. 2563

ข้าพเจ้า น.ส. อรุณี ใจดี อยู่บ้านเลขที่ 133/1

ผ. 1 ต. เกษตร อ. ปทุมธานี จ. ปทุมธานี 12140 ได้รับเงินจาก
อนรมาโครงการผู้สูงอายุใส่ใจรักสุขภาพ นานาชาติ อสม. ๘.10 ดังรายการต่อไปนี้

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	
		บาท	สตางค์
1	ค่ารักษาพยาบาลให้จากรักษาผู้ป่วยที่ดูแลสภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 3 ชั่วโมง ค่า 600 บาท	1,800	
	รวม (บาท)	1,800	

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน

ลงชื่อ อรุณี ผู้รับเงิน
(น.ส. อรุณี ใจดี)

ลงชื่อ น.ส. พันธุ์ลาภณ์ แก้วพิทักษ์ ผู้จ่ายเงิน
(น.ส. พันธุ์ลาภณ์ แก้วพิทักษ์)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 1 9204 00120 64 0
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. อัญชลี ดิเส็ม *สำเนาถูกต้อง*
Name Miss Anchalee
Last name Disem *อัญชลี*
เกิดวันที่ 6 ส.ค. 2532 *(น.ส. อัญชลี ดิเส็ม)*
Date of Birth 6 Aug. 1989
ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 133/1 หมู่ที่ 1 ต.เกาะสุกร
อ.ปะเหลียน จ.ตรัง
21 ก.ค. 2560 รอยต่อ *อัญชลี* 5 ส.ค. 2568
วันออกบัตร (ผู้ติดต่อ: *อัญชลี*) วันบัตรหมดอายุ
21 Jul. 2017 (เจ้าพนักงานออกบัตร) 5 Aug. 2025
Date of Issue 9203-02-07211137
Date of Expiry

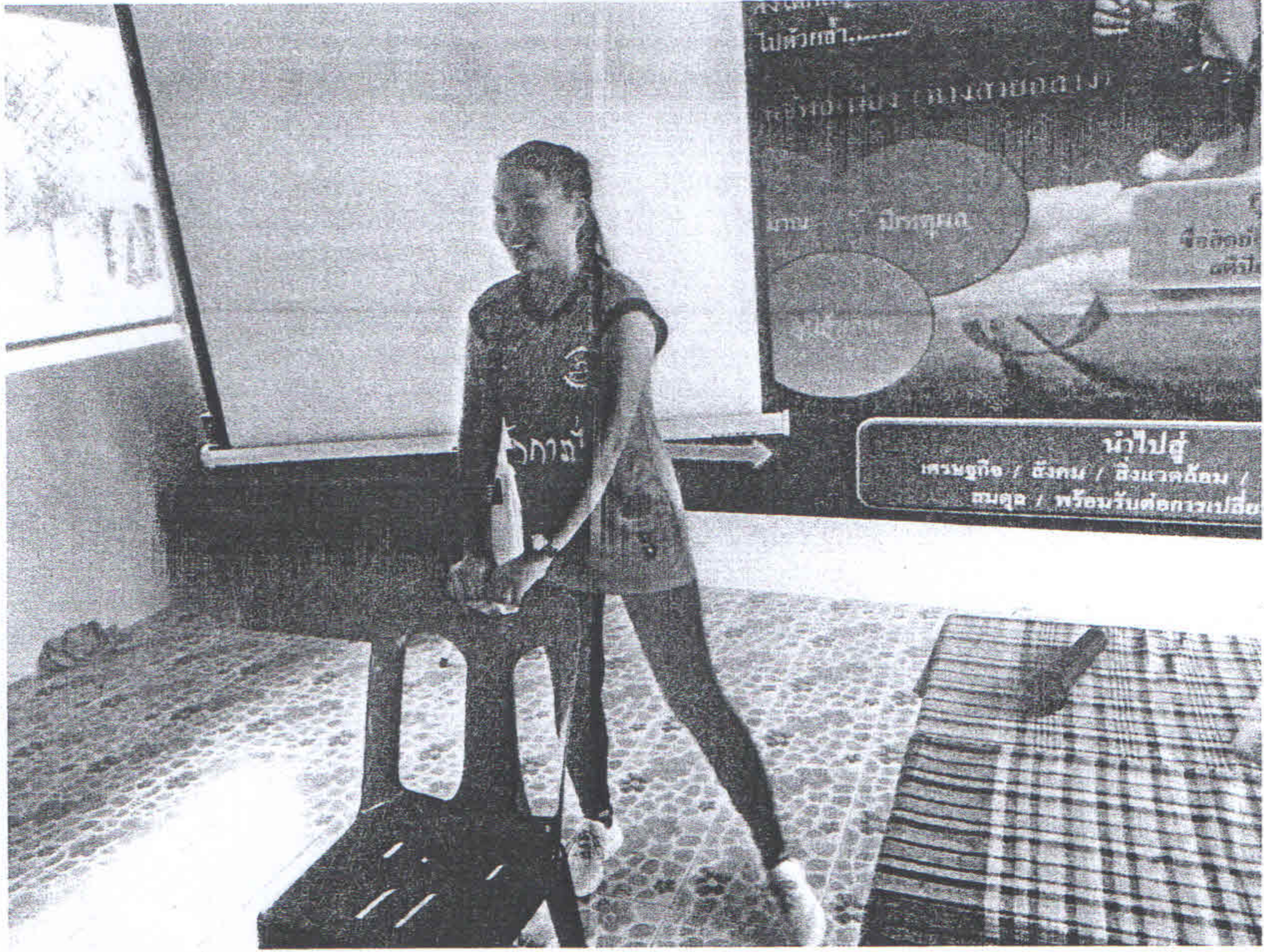


BORA-9.2-04-2560



ประเทศไทย
THAILAND

ME0-1144612-04





ที่ -

หมู่ ๑๐ บ้านท่าด่าน ต.ทุ่งค่าย
อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง ๙๒๑๔๐

๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

ด้วยหมู่ ๑๐ บ้านท่าด่าน กำหนดจัดทำโครงการอบรมผู้สูงวัยใส่ใจรักสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุบ้านท่าด่านได้ตระหนักในการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคต่างๆและมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยจัดอบรมในวันที่ ๑๖ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน

หมู่ ๑๐ บ้านท่าด่าน จึงขอเรียนเชิญ คุณสุทิสรา หินขวาง เป็นวิทยากรโครงการอบรมผู้สูงวัยใส่ใจรักสุขภาพ ๑๖ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

น.ส.เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์

(นางสาวเพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์)
ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ ๑๐

แบบตอบรับ

การเชิญวิทยากรโครงการ.....ผู้สูงวัยได้ใจรักสุขภาพ บ้านท่าด่าน.....

วันที่ 16 ส.ค. 63

ชื่อ-สกุล นาง สุกิสรา จินนขวาง ตำแหน่ง อพ.กั้นตลิ่งจากคลอง อ.ท่าม่วง

สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยายบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าด่าน

โทรศัพท์ที่ทำงาน 076-240100 มือถือ 0942697829

การยืนยัน

สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

ลงชื่อ.....
(นางสุกิสรา จินนขวาง)

ตำแหน่ง อพ.กั้นตลิ่งจากคลอง อ.ท่าม่วง

ใบสำคัญรับเงิน

ที่ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ 10

วันที่ 16 เดือน ส.ค. พ.ศ. 2563

ข้าพเจ้า นาง สุกีตา นินบวง

อยู่บ้านเลขที่ 25

ม.9 ต.ป่าเหลี่ยน อ.ป่าเหลี่ยน จ.ตรัง 92140

ได้รับเงินจาก

อนรมโครงการผู้สูงวัยใส่ใจรักสุขภาพ บ้านท่าด่าน

ตั้งรายการต่อไปนี้

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	
		บาท	สตางค์
1.	ค่าวิทยากรได้ความร่แก่ขงกัณการออกกำลังกายที่เหมา สมถัณวัยแลสามารถทำเองได้กับ้าน จำนวน 3 ชั่วโมง ทุค' 600 บาท	1,800	
	รวม (บาท)	1,800	

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน

ลงชื่อ..... ผู้รับเงิน
(นางสุกีตา นินบวง)

ลงชื่อ..... ผู้จ่ายเงิน
(น.ส.เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 1 9204 00092 55 7
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง สติศา หินขวง
 Name Mrs. Sutisa
 Last name Hinkhwang
 เกิดวันที่ 17 พ.ค. 2530
 Date of Birth 17 May 1987
 ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 25 หมู่ที่ 9 ต.ปะเหลียน
 อ.ปะเหลียน จ.ตรัง
 18 พ.ค. 2559
 วันออกบัตร 18 May 2018
 Date of Issue


ร้อยตำรวจเอก (นายสืบ มุขะไมกุล)
 เจ้าพนักงานออกบัตร
 18 พ.ค. 2567
 วันบัตรหมดอายุ 18 May 2024
 Date of Expiry

9203-02-05160847



สติศา (ชื่อตัว)
หินขวง (ชื่อสกุล)

BORA-7.2-03-2559



ประเทศไทย
THAILAND

JT3-1021507-10

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ธรรมคลินิก (สำนักงานใหญ่)

เล่มที่ 210

34/12 ถนนวิเศษกุล ต. ทับเที่ยง อ. เมือง จ. ตรัง 92000
โทร. (075) 214-499, 222-883 แฟกซ์ (075) 214-499

เลขที่ 10491

ทะเบียนนิติบุคคล เลขที่ ตจ 855

ใบเสร็จรับเงิน

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0923537 000 156

เอกสารออกเป็นชุด / ไม่ใช่ใบกำกับภาษี

นามผู้ซื้อ..... อสม. ม.10 บ้านท่าด่าน		วันที่.....	
ที่อยู่..... อำเภอย่านตาขาว		ผู้ส่งของ..... รวิพร	
จังหวัดตรัง			
จำนวน	รายการ	หน่วยละ	จำนวนเงิน
1 เครื่อง	เครื่องเจาะน้ำตาลในเลือด	2,900 -	2,900 -
1 เครื่อง	เข็มเจาะน้ำตาล	800 -	800 -
1 เครื่อง	เครื่องชั่งน้ำหนัก	1,000 -	1,000 -
รวมเงิน (สี่พันเจ็ดร้อยบาทถ้วน)			4,700 -
ผู้รับของ		ผู้รับเงิน	ราคาสินค้า
.....		4,392.53
		ภาษีมูลค่าเพิ่ม	307.47


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9203 00046 05 7

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง สากร เปาะทอง
 Name Mrs. Sakorn
 Last name Poathong

เกิดวันที่ 23 ก.ย. 2529
 Date of Birth 23 Sep. 1986

ศาสนา พุทธ
 ที่อยู่ 70 หมู่ที่ 10 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว
 จ.ตรัง

5 มี.ค. 2563
 วันออกบัตร 5 Mar. 2020
 Date of Issue


 (นายพลตรี จงจิระ)
 เจ้าพนักงานออกบัตร


22 ก.ย. 2571
 วันบัตรหมดอายุ 22 Sep. 2028
 Date of Expiry

9203-03-03051002



สำเนาถูกต้อง
 สากร เปาะทอง

BORA-10.7-03-2562



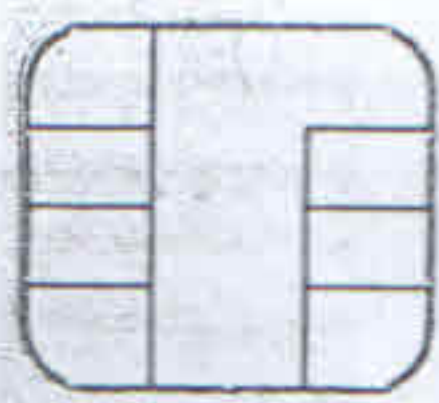
ประเทศไทย
 THAILAND

ME2-1347726-24



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9203 00049 29 0

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. นิภา ทวีสุวรรณ



Name Miss Nipha

Last name Tawisuwan

เกิดวันที่ 28 มี.ค. 2503

Date of Birth 28 Mar. 1960

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 86 หมู่ที่ 2 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว

จ.ตรัง

25 มี.ค. 2561

วันออกบัตร

25 Jan. 2018

Date of Issue

ร้อยตำรวจตรี (ลาทิศ พงษ์ไชยสิทธิ์)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

27 มี.ค. 2569

วันบัตรหมดอายุ

27 Mar. 2026

Date of Expiry



9203-04-01251322

(Handwritten signature)

(นางสาว นิภา ทวีสุวรรณ)

