



๖. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน

โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น



๗. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม

เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้น จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด



๘. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ

ของร่างกายเช่น คลำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืด เรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนั้นละก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด



๙. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจ

สม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก ๓ ปี โดยแพทย์ จะทำการการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหามะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมี การตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย



นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้วสุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง



เอกสารประชาสัมพันธ์ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหิน

สำนักปลัด ...งานพัฒนาชุมชน...

ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร.๐-๗๗๖๒-๑๒๑๙

www.thahin.go.th

๙.วิธีในการดูแลผู้สูงวัย

๑.การเลือกอาหาร

โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสีและเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และเติมน้ำสะอาดอย่างน้อย ๖-๘ แก้วต่อวัน



๒.การออกกำลังกาย

หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัก ๓๐ นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เริ่มที่มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้น ค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุดเพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว



๓.สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์

จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่งสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคและสามารถช่วยป้องกันโรครูมิแพ้อหรือหอบหืดได้



๔.หลีกเลี่ยงอบายมุข

ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษาและยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุอาชญากรรมต่าง ๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

๕.ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

วิธีการรับเงิน



1. สามารถรับเป็นเงินสด โดยเตรียมบัตรประจำตัวประชาชนรับที่ศาลาเอนกประสงค์ประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1-10 ตำบลท่าหิน ตามวันและ เวลาที่ อบต.ท่าหิน กำหนด
2. สามารถรับเงินผ่านบัญชีธนาคารออมสิน /ธนาคารกรุงไทย/ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) สาขาในจังหวัดชุมพร การเปิดบัญชีเงินฝากในชื่อบัญชีของผู้มีสิทธิรับเบี้ยยังชีพ หรือชื่อบัญชีที่มอบฉันทะให้

การมอบอำนาจหรือมอบฉันทะ



ในกรณีผู้สูงอายุ หรือผู้มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพไม่สามารถมารับได้ด้วยตนเอง ให้ทำหนังสือมอบฉันทะ หรือ หนังสือมอบอำนาจ ตามแบบฟอร์มองค์การบริหารส่วนตำบลวิสัยเหนือกำหนด จำนวน 1 ฉบับ พร้อมแนบ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ของผู้มอบฉันทะ และผู้รับมอบฉันทะ คนละ 1 ฉบับ



การสิ้นสุดการได้รับเบี้ยยังชีพ

1. ตาย
2. ขาดคุณสมบัติ
3. แจ้งสละสิทธิการขอรับเบี้ยยังชีพ โดยทำ

หนังสือต่อการบริหารส่วนตำบลท่าหิน ที่ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

กรณีสิทธิดังกล่าวสิ้นสุดลง นายกองดีการบริหารส่วนตำบลท่าหินจะสั่งระงับจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุบุคคลนั้นทันที



สอบถามเพิ่มเติม

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหิน

โทร. 077-621219

Fax. 077-621219

หรือติดต่อสอบถามคุณมะลิวัลย์ พุ่มพวง

โทร. 081-9568368



การขึ้นทะเบียนรับเงิน เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหิน



อำเภอสวี จังหวัดชุมพร

www.thahin.go.th

การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลวิสัยเหนือ เป็นการจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการหลักเกณฑ์การจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2552 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2561

คุณสมบัติผู้มีสิทธิจะได้รับเงินเบี้ยยังชีพ

1. มีสัญชาติไทย
2. มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลทำกิน ตามทะเบียนบ้าน
3. มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งได้ลงทะเบียน และยื่นคำขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุต่อองค์การบริหารส่วนตำบลทำกิน

ขั้นตอนการยื่นคำขอ

ตั้งแต่เดือนมกราคม - พฤศจิกายนของทุกปี ให้ผู้สูงอายุที่มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ในปีงบประมาณถัดไปลงทะเบียนและยื่นคำขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุด้วยตนเองต่อองค์การบริหารส่วนตำบลทำกิน ที่อยู่ในตำบลทำกิน หรือสถานที่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลทำกิน กำหนด

ลักษณะต้องห้าม

1. ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่น ได้แก่
 - ผู้รับเงินบำนาญ
 - เบี้ยหวัด
 - บำนาญพิเศษ
 - หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน
2. ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
3. ผู้ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ค่าตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดให้เป็นประจำ



ยกเว้น ผู้พิการและผู้ป่วยเอดส์ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2548

หลักฐานการยื่นคำขอ

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
2. สำเนาทะเบียนบ้าน
3. สำเนาสมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร สำหรับกรณีที่ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุประสงค์ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผ่านธนาคาร

ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถมาลงทะเบียนด้วยตนเองได้ ให้ทำหนังสือมอบอำนาจเป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้อื่นเป็นผู้ยื่นคำขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแทนก็ได้

กรณีย้ายที่อยู่

ในกรณีผู้สูงอายุที่มีสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากองค์การบริหารส่วนตำบลทำกิน ย้ายภูมิลำเนาไปอยู่ อบต.หรือเทศบาล อื่น องค์การบริหารส่วนตำบลทำกิน จะยังคงจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจนกว่าจะสิ้นสุดปีงบประมาณ หากมีความประสงค์จะรับเบี้ยยังชีพกับ อบต. หรือเทศบาล แห่งใหม่ ต้องไปลงทะเบียนเพื่อขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่ อบต. หรือเทศบาล แห่งใหม่ก่อนสิ้นปีงบประมาณ

ผู้มีสิทธิรับเบี้ยยังชีพ

ผู้สูงอายุจะได้รับเงินในเดือนถัดไป จากเดือนที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ ยกเว้นคนที่เกิด ในวันที่ 1 ของเดือนใด จะเริ่มรับเงินในเดือนนั้น กรณีผู้สูงอายุที่มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพยามมาจากที่อื่น อบต.ทำกิน อบต.ทำกิน จะจ่ายในเดือนตุลาคมของปีงบประมาณที่ลงทะเบียน) เป็นต้นไป ในอัตราแบบขั้นบันได ต่อเนื่องจนกระทั่งเสียชีวิต

วิธีการจ่ายเงิน

เบิกจ่ายเงินของปีงบประมาณ กำหนดจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเป็นรายเดือน ภายในวันที่ 10 ของทุกเดือน