

โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ตำบลโนนเปือย อำเภอกุฉุขุม จังหวัดยโสธร

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือยร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านโนนเปือย และ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านสุขเกษม ตำบลโนนเปือย อำเภอกุฉุขุม จังหวัดยโสธร

หลักการและเหตุผล

จากการที่ประเทศไทยต้องเผชิญกับความท้าทายในการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ส่งผลให้ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) หรือเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุ (Population Ageing) เนื่องจากอัตราการเพิ่มของประชากรอยู่ในระดับต่ำและมีแนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ ในขณะที่อัตราการเพิ่มของประชากรสูงอายุมีระดับสูงกว่าประชากรรวมและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในอนาคต (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๙) โดยในปี ๒๕๕๓ ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุ ถึงร้อยละ ๑๑.๕๐ คิดเป็นประมาณ ๗ ล้านคน และคาดว่าจะอีก ๑๐ ปีข้างหน้าจะเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่า ในขณะที่อัตราการเกิดลดลงจากร้อยละ ๑.๐๕ ต่อปี เหลือเพียงร้อยละ ๐.๗๗ ต่อปี และอัตราการตายมีแนวโน้มลดลง (ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ. ๒๕๕๓) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นประเด็นที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมากทั้งในภาครัฐ ภาคเอกชน และนักวิชาการ เพราะมีผลกระทบอย่างกว้างขวางทั้งในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลผลิตรวมของประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร การออมและการลงทุน งบประมาณของรัฐ และในระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและสุขภาพ (สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ๒๕๕๔)

เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้เสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง หรือโรคไม่ติดต่อที่ต้องดูแลบำบัดรักษาในระยะยาว จากการประเมินสถานะสุขภาพของคนไทย โดยพิจารณาจากภาระโรคหรือโรคที่ก่อให้เกิดภาระ พบว่า ร้อยละ ๘๕ ของจำนวนปีที่ผู้สูงอายุสูญเสียการมีสุขภาพดีหรือเป็นปีที่มีภาวะทุพพลภาพ (Disability adjusted life; DALYs) ของผู้สูงอายุ เกิดจากโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิต ทั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุมีอัตราการเกิดโรคมกกว่าวัยอื่นถึง ๔ เท่า ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปี ๑ ใน ๕ คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย ๑ โรค (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๙) โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๓๑.๗ โรคเบาหวาน ร้อยละ ๑๓.๓ โรคหัวใจ ร้อยละ ๗.๐ อัมพาต/อัมพฤกษ์ ร้อยละ ๒.๕ โรคหลอดเลือดในสมองตีบ ร้อยละ ๑.๖ และโรคมะเร็ง ร้อยละ ๐.๕ สำหรับการตายในประชากรผู้สูงอายุ พบว่า โรคมะเร็งทุกชนิดเป็นสาเหตุการตายอันดับที่หนึ่ง อุบัติเหตุและอาหารเป็นพิษเป็นสาเหตุอันดับที่สอง โรคหัวใจเป็นอันดับที่สาม โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดในสมองเป็นอันดับที่สี่ และโรคปอดเป็นอันดับที่ห้า (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. ๒๕๕๒) ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะถูกทอดทิ้งเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ ๓.๖ ใน พ.ศ. ๒๕๓๗ เป็น ร้อยละ ๗.๘ ใน พ.ศ. ๒๕๕๐ และเกือบครึ่ง ร้อยละ ๔๓.๓ - ๕๕.๘ มีปัญหาการอยู่คนเดียว โดยปัญหาที่พบมากที่สุดคือเหงา ร้อยละ ๕๑.๒ รองลงมาคือ ไม่มีคนดูแลยามเจ็บป่วย ร้อยละ ๒๗.๕ ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ๒๕๕๐)

/องค์การบริหาร....

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือยจึงจัดทำ โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ซึ่งมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุเป็นตัวแทนในการดูแลผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ และในการอบรมครั้งนี้ ผู้จัดทำโครงการต้องการเสริมให้ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้เรื่อง ลูกประคบสมุนไพร เพื่อใช้เป็นนวัตกรรมในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตตำบลโนนเปือย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานทางสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผน ดำเนินงานจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในด้านการส่งเสริมสุขภาพและสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓ อ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัว และชุมชนได้อย่างปกติ
๒. เพื่อสร้างแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุให้เกิดการประสานความร่วมมือที่เข้มแข็งและคงอยู่แบบระยะยาว โดยการมีส่วนร่วมระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชนและผู้สูงอายุในชุมชน
๓. เพื่อเป็นการดำรงรักษาวัฒนธรรมไทยที่มีความเอื้ออาทรระหว่างคนในชุมชน
๔. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้ครอบครัว ชุมชน ตระหนักและให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ
๕. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างยืนยาว
๖. เพื่อนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตตำบลโนนเปือย

กลุ่มเป้าหมาย

อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ จำนวน ๑๐๘ คน ในเขตตำบลโนนเปือย เพื่อนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปดูแลผู้สูงอายุในเขตตำบลโนนเปือย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน ๑,๑๕๘ คน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๓ อ อยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ ๘๐
๒. มีแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพ
๓. ผู้สูงอายุมีการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัว ชุมชน เพิ่มมากขึ้น
๔. ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
๕. มีนวัตกรรมลูกประคบสมุนไพรและศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน

วิธีการดำเนินงาน

๑) ระยะเตรียมการ

- ๑.๑ ประชุมปรึกษาหารือระหว่างผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกหน่วยงาน
- ๑.๒ จัดทำแผนงาน / โครงการ
- ๑.๓ นำเสนอโครงการเพื่อขอรับการพิจารณาอนุมัติ

๑.๔ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินงานตามกิจกรรมของโครงการ

๒) ระยะดำเนินงาน

๒.๑ ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงรายละเอียดการดำเนินงาน โดยมีการจัดกิจกรรมดังนี้

- กิจกรรมการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลัก ๓ อ
- กิจกรรมการจัดทำลูกประคบสมุนไพร
- กิจกรรมการจัดศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน

๒.๒ จัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลัก ๓ อ

- อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ
- อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับประเภทผู้สูงอายุที่ต้องให้การดูแลช่วยเหลือ
- อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ อาหาร (อ ๑)
- อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ ออกกำลังกาย (อ ๒)
- อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ อารมณ์ (อ ๓)

๒.๓ จัดทำลูกประคบสมุนไพร

- รวบรวมสมุนไพรพื้นบ้านในการจัดทำลูกประคบ
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้านในการทำลูกประคบ
- ศึกษาวิธีการทำลูกประคบสมุนไพร
- จัดทำลูกประคบสมุนไพร

๒.๕ จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน

- จัดศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพ
- จัดกิจกรรมนิทรรศการพร้อมเปิดศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน

๓) ระยะประเมินผล

- วัดพฤติกรรมของผู้สูงอายุก่อนและหลังในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๓ อ ภายใน ๑ เดือน
- มีการจัดกิจกรรมการเปิดศูนย์การเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในชุมชน
- ประเมินผลการใช้นวัตกรรม
- ประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการ

ระยะเวลาดำเนินงาน

วันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗

สถานที่ดำเนินงาน

วัดบูรพาบ้านโนนเปือย อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร

งบประมาณ

งบประมาณในการดำเนินโครงการตามข้อบัญญัติ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ แผนงานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย รายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ๕๐,๐๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดของงบประมาณดังนี้

๑. จัดอบรม ๒ วัน กิจกรรมการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลัก ๓ อ และกิจกรรมการจัดทำลูกประคบสมุนไพร

- ค่าป้ายโครงการ	รวมเป็นเงิน	๔๕๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวัน ๑๐๘ คน x ๘๐ บาท x ๒ วัน	รวมเป็นเงิน	๑๗,๒๘๐ บาท
- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม ๑๐๘ คน x ๓๕ บาท x ๔ มื้อ	รวมเป็นเงิน	๑๕,๑๒๐ บาท
- ค่าเอกสาร/วัสดุ ทำลูกประคบ	รวมเป็นเงิน	๙,๙๕๐ บาท
- วิทยากร ๓ ช.ม. x ๖๐๐ บาท x ๒ คน x ๒ วัน	รวมเป็นเงิน	๗,๒๐๐ บาท
	รวมเป็นเงิน	๕๐,๐๐๐ บาท

๒. กิจกรรมการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน

๓. กิจกรรมการออกเยี่ยมผู้สูงอายุ

- ออกเยี่ยมผู้สูงอายุตามแผน ทั้ง ๑๔ หมู่บ้าน
- ติดตามประเมินผลการทำงานตามโครงการ

หมายเหตุ : งบประมาณทั้งหมดสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓ อ
๒. ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น
๓. มีการจัดตั้งกลุ่มในการทำลูกประคบสมุนไพร
๔. มีศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพเกิดขึ้นในชุมชน

การประเมินผล

๑. วัดพฤติกรรมของผู้สูงอายุก่อนและหลังในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๓ อ ภายใน ๑ เดือน
๒. มีศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน ๑ ศูนย์การเรียนรู้
๓. ประเมินผลการสร้างและใช้นวัตกรรม
๔. ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานหลังจากการจัดกิจกรรมโครงการ ภายใน ๑ เดือน

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ
(นางปัทมาภรณ์ พันวิเศษ)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางวิไลวรรณ พิมพ์มหา)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต. รักษาราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายประสัท กองศรีมา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

ตารางการฝึกอบรมโครงการ “อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน”
ตำบลโนนเปือย อำเภอกุตุ้ม จังหวัดยโสธร
ณ วัดบูรพารามโนนเปือย อำเภอกุตุ้ม จังหวัดยโสธร
วันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗

วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๖ ม.ค. ๒๕๖๗	๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน/รับเอกสาร	
	๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิด “ประธานบรรยายพิเศษ”	
	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- บทบาทหน้าที่อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ	
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	- ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลัก ๓ อ (อาหาร) โดยการแบ่งกลุ่ม อผส. ออกเป็น ๒ กลุ่ม เพื่อเข้าศึกษา ๒ ฐาน ซึ่งฐานที่ ๑ เรื่อง อาหาร ฐานที่ ๒ เรื่อง ออกกำลังกาย / อารมณ์	
๑๗ ม.ค. ๒๕๖๗	๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- รวบรวมสมุนไพรมานบ้านในการจัดทำลูกประคบ	
	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- วิทยากรให้ความรู้การแยกประเภทของผู้สูงอายุที่ ต้องให้การดูแลช่วยเหลือ	
	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมานบ้าน ในการทำลูกประคบ	
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	- ศึกษาวิธีการทำลูกประคบสมุนไพรมานบ้าน	
	๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	- จัดทำลูกประคบ	
	๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	- สรุปกิจกรรม/พิธีปิดโครงการ	

*หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม จัดอาหารว่างในห้องประชุม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

ที่ ยส ๗๖๒๐๕/

วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติยืมเงินตามโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

เรื่องเดิม

ตามท้องที่การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย ได้อนุมัติโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ งบประมาณ จำนวน ๕๐,๐๐๐.- บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน) ให้งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ งบประมาณงาน กองสวัสดิการสังคม ดำเนินการตามโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ นั้น

ข้อเท็จจริง

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ งบประมาณงาน กองสวัสดิการสังคม กำหนดดำเนินการตามโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ในวันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗ ณ วัดบูรพาบ้านโนนเปือย (รายละเอียดตามโครงการที่แนบท้ายนี้) โดยมีค่าใช้จ่ายต่างๆ ในโครงการตามรายละเอียด ดังนี้

ค่าอาหาร (๑๐๘ x ๘๐ x ๒)	จำนวน	๑๗,๒๘๐	บาท
ค่าอาหารว่าง (๑๐๘ x ๓๕ x ๔)	จำนวน	๑๕,๑๒๐	บาท
ค่าสมนาคุณวิทยากร (๒*๖๐๐*๓*๒)	จำนวน	๗,๒๐๐	บาท
รวมทั้งสิ้น		๓๙,๖๐๐	บาท

ข้อกฎหมาย

๑. อาศัยอำนาจ ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการรับเงิน การเบิกจ่ายเงิน การฝากเงิน การเก็บรักษาเงินและการตรวจเงินขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๗ และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๘

๒. พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. ๒๕๖๐

๓. ระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. ๒๕๖๐

๔. ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๗

ข้อพิจารณาและเสนอแนะ

เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขออนุมัติยืมเงินเพื่อดำเนินการตามโครงการดังกล่าวตามรายละเอียดข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ

(นางปัทมาภรณ์ พันวิเศษ)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

/ความเห็นปลัด.....

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

มีมติเห็นชอบ

(นางวิไลวรรณ พิมพ์หา)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต. รักษาการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

ความเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบล



อนุมัติ



ไม่อนุมัติ เพราะ.....

(นายประสพ กองศรีมา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

ที่ ยส ๗๖๒๐๕ / ว ๑๓๑



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดยโสธร ๓๕๑๔๐

๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ส่งรายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมตามโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 1-14

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย ได้จัดอบรมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓ อ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างปกติ เพื่อสร้างแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเพื่อนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตตำบลโนนเปือย แบ่งกลุ่มเป้าหมายดังนี้

บ้าน	หมู่	จำนวน/คน	บ้าน	หมู่	จำนวน/คน
โนนเปือย	๑	๑๔	สุขสว่าง	๘	๔
ผักกะย่า	๒	๑๒	สุขเกษม	๙	๑๐
กุตปลาตุก	๓	๑๑	คำม่วงไข	๑๐	๘
ดอนหวาย	๔	๘	ดอนจันทร์แดง	๑๑	๕
เหล่าใหญ่	๕	๙	ชลประทาน	๑๒	๔
นาสะแบง	๖	๗	แสนสำราญ	๑๓	๕
หนองมูठी	๗	๔	โนนเปือย	๑๔	๗
รวมทั้งสิ้น ๑๐๘ คน					

ผู้รับ ชื่อ-สกุล

หมู่ที่ 1. ๑

๒. ๑

๓. ๑

๔. ๑

๕. สุริพล

๖. ๑

๗. ๑

๘. ๑

๙. ๑

๑๐. ๑

๑๑. ๑

/องค์การบริหาร.....

๑๒. ๑

๑๓. ๑

๑๔. ๑

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย กำหนดอบรมในวันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ วัดบูรพารามโนนเปือย ตำบลโนนเปือย ในการดำเนินโครงการดังกล่าว
องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือยจึงขอความอนุเคราะห์ส่งรายชื่ออาสาสมัครสุภาพประจำหมู่บ้าน ตาม
จำนวนข้างต้น เข้าร่วมโครงการ แล้วเสร็จกรุณาส่งกลับองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย
ในวันที่ ๑๑ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายประสาธน์ กองศรีมา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

กองสวัสดิการสังคม

โทร. ๐-๔๕๕-๘๓๒๗๑-๒

www.nonpery.com



ที่ ยส ๗๖๒๐๕/๕๓๗

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย
อำเภอภูทอก จังหวัดยโสธร ๓๕๑๔๐

๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลภูทอก

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย ได้จัดอบรมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓ อ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างปกติ เพื่อสร้างแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเพื่อนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ทำลูกประคบสมุนไพร) จำนวน ๑๐๘ คน กำหนดอบรมในวันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ วัดบูรพาบ้านโนนเปือย ตำบลโนนเปือย นั้น

ในการดำเนินโครงการดังกล่าว องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือยเห็นว่า บุคลากรในหน่วยงานท่านมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งเป็นวิทยากรบรรยายในหลักสูตรดังกล่าว ตามวัน และเวลาข้างต้นจำนวน ๒ ท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสัท กองศรีมา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

กองสวัสดิการสังคม

โทร. ๐-๔๕๕-๘๓๒๗๑-๒

www.nonperiyar.com

ได้ลงชื่อ

๒๘ ธ.ค. ๖๖



ที่ ยส ๗๖๒๐๕ / ๕๓๘

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย
อำเภอกุตุ้ม จังหวัดยโสธร ๓๕๑๔๐

๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนเปือย

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย ได้จัดอบรมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓ อ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างปกติ เพื่อสร้างแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเพื่อนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ทำลูกประคบสมุนไพร) จำนวน ๑๐๘ คน กำหนดอบรมในวันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ วัดบูรพาบ้านโนนเปือย ตำบลโนนเปือย นั้น

ในการดำเนินโครงการดังกล่าว องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือยเห็นว่า บุคลากรในหน่วยงานท่านมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งเป็นวิทยากรบรรยายในหลักสูตรดังกล่าว ตามวัน และเวลาข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสาธน์ กองศรีมา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

กองสวัสดิการสังคม

โทร. ๐-๔๕๕-๘๓๒๗๑-๒

www.nonperiy.com

ที่ ยส ๗๖๒๐๕ / ๕๓๙



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย
อำเภอกุตุชุม จังหวัดยโสธร ๓๕๑๔๐

๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่อบรมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน เจ้าอาวาสวัดบูรพาท่านโนนเปือย

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย ได้จัดอบรมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓ อ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างปกติ เพื่อสร้างแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเพื่อนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ทำลูกประคบสมุนไพร) จำนวน ๑๐๘ คน กำหนดอบรมในวันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ วัดบูรพาท่านโนนเปือย ตำบลโนนเปือย นั้น

ในการดำเนินโครงการดังกล่าว องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือยจึงขอใช้สถานที่ในการอบรมในวันเวลาดังกล่าวข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสาธ กองศรีมา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

กองสวัสดิการสังคม

โทร. ๐-๔๕๕-๘๓๒๗๑-๒

www.nonpery.com

ที่ ยส ๗๖๒๐๕ / ว ๑๓๐



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย
อำเภอกุตุชุม จังหวัดยโสธร ๓๕๑๔๐

๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นเกียรติในพิธีเปิดและร่วมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
เรียน

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย ได้จัดอบรมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓ อ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างปกติ เพื่อสร้างแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเพื่อนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ทำลูกประคบสมุนไพร) จำนวน ๑๐๘ คน กำหนดอบรมในวันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ วัดบูรพาท่านโนนเปือย ตำบลโนนเปือย นั้น

ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดโครงการ ในวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ วัดบูรพาท่านโนนเปือย ตำบลโนนเปือย อำเภอกุตุชุม จังหวัดยโสธร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสาธ กองศรีมา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

กองสวัสดิการสังคม

โทร. ๐-๔๕๕-๘๓๒๗๑-๒

www.nonpery.com

คำกล่าวประธาน

พิธีเปิด โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ณ วัดบูรพาบ้านโนนเปือย อำเภอกุฉินทาม จังหวัดยโสธร

วันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗

เรียนคณะกรรมการจัดกิจกรรมทุกท่าน

ผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มาเป็นประธานในพิธีเปิด “โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗” ในวันนี้

จากการรับฟังคำกล่าวรายงาน นับว่าเป็นสิ่งน่ายินดีเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกคนที่มีโอกาสได้เข้ารับการอบรมในครั้งนี้ “โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗” เป็นโครงการที่ดี เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓ อ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างปกติ เพื่อสร้างแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุให้เกิดการประสานความร่วมมือที่เข้มแข็งและคงอยู่แบบระยะยาว โดยการมีส่วนร่วมระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชนและผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเป็นการดำรงรักษาวัฒนธรรมไทยที่มีความเอื้ออาทรระหว่างคนในชุมชนและเพื่อนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตตำบลโนนเปือย

หลังจากผ่านการฝึกอบรมในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุตำบลโนนเปือยจะได้นำความรู้ ความสามารถ หรือประสบการณ์ดีๆ ที่ได้จากการอบรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อชุมชน ขอขอบคุณทุกท่าน ทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่ทำให้การอบรมในครั้งนี้ประสบความสำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณคณะกรรมการตลอดจนคณะวิทยากร คณะทำงานทุกท่านที่เสียสละเวลามาทำการอบรมให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ผมขอเปิดการฝึกอบรม “โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗” ณ บัดนี้

คำกล่าวรายงาน

พิธีเปิด โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ณ วัดบูรพาบ้านโนนเปือย อำเภอกุตุขุม จังหวัดยโสธร

วันที่ ๑๖ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗

เรียน นายสุรศักดิ์ สนิท รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย

กระผม นายประมูล โททัสสา ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย ในนามของ ฝ่ายจัดโครงการ ตลอดจนผู้เข้ารับการอบรมทุกคน ขอขอบคุณท่าน รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย เป็นอย่างสูงที่ทำให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิด “โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗” ในวันนี้

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย กำหนดให้มีการจัดอบรมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ซึ่งมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุเป็นตัวแทนในการดูแลผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ และในการอบรมครั้งนี้ ผู้จัดทำโครงการต้องการเสริมให้ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้เรื่อง ลูกประคบสมุนไพร เพื่อใช้เป็นนวัตกรรมในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตตำบลโนนเปือย อำเภอกุตุขุม จังหวัดยโสธร ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานทางสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอกราบเรียนเชิญท่านประธานได้กล่าวให้โอวาท และเปิดโครงการในลำดับต่อไป ขอกราบเรียนเชิญครับ.

ลูกประคบสมุนไพร คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้ว นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอแตก ใช้สดหรือทำให้แห้ง นำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้าให้ได้รูปทรงต่าง ๆ เช่น ทรงกลม หมอนสำหรับใช้นาบหรือกดประคบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้งแห้ง ก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำ

แล้วทำให้ร้อนโดยนึ่ง

ลักษณะทั่วไปของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรต้องห่อผ้าปิดสนิทรูปทรงต่าง ๆ ภายในบรรจุสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดรวมกัน กรณีทำเป็นรูปทรงกลมปลายผ้าต้องรวมแล้วมัดให้แน่น ทำเป็นด้ามจับ ต้องมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรที่ใช้

อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร

1. ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ ต้องเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรร่วงออกมาได้
2. สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบต้องหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ สด/แห้ง ต้องไม่มีราปรากฏให้เห็นเด่นชัด และต้องมีพืชสมุนไพรหลักที่มีน้ำมันหอมระเหยอย่างน้อย 3 ชนิด เช่น ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ และผิวหรือใบมะกรูด/กลุ่มสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย และกลุ่มสารที่มีกลิ่นหอม จะระเหยออกมาเมื่อถูกความร้อน เช่น การบูร พิมเสน และเกลือ ช่วยดูดความร้อน

3. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบและจานรองลูกประคบ

4. เชือกสำหรับมัดผ้าห่อลูกประคบ

วิธีทำลูกประคบ

1. นำหัวไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ มะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอหยาบ ๆ
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อ 1 เสร็จแล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วนเท่า ๆ กัน โดยใช้ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

- นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ประคบควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อน และในช่วงแรกที่ลูกประคบยังร้อนอยู่ ต้องประคบด้วยความเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังนาน ๆ เพียงแตะลูกประคบแล้วยกขึ้น แต่เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงสามารถวางลูกประคบได้นานขึ้นพร้อมกับกดคลึงจนกว่าลูกประคบคลายความร้อน แล้วจึงเปลี่ยนลูกประคบไปใช้ลูกใหม่แทน (ใช้แล้วนำไปนึ่งแทน)

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

- ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้

- หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (ร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้

การเก็บลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน หลังจากใช้แล้วควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นแช่ตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกตถ้าลูกประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาเสีย ไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไป เพราะจะใช้ไม่ได้ผล

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสุมไพรและความร้อน)

1. กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
2. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
3. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อ พังผืดยึดตัวออก
4. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไปแล้ว

อุปกรณ์ วิธีการทำ วิธีการห่อ วิธีการใช้ การเก็บรักษา ลูกประคบสมุนไพรไทย

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายชนิดมาโขลกแล้วห่อรวมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นยาสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมา เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ การบูร เป็นต้น เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทย จึงสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดแผนโบราณ โดยใช้การประคบหลังจากการนวดแผนโบราณ

► อุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร

- เชียง 1 อัน และมัด 1 เล่ม
- ด้ายสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบสมุนไพร
- ผ้าดิบสำหรับห่อทำลูกประคบสมุนไพร 2 ผืน และเชือก 2 เส้น ยาว 1 เมตร
- หม้อน้ำลูกประคบสมุนไพร
- กะละมัง ถุงมือ ผ้าขนหนู
- จานรองลูกประคบสมุนไพร

► วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร

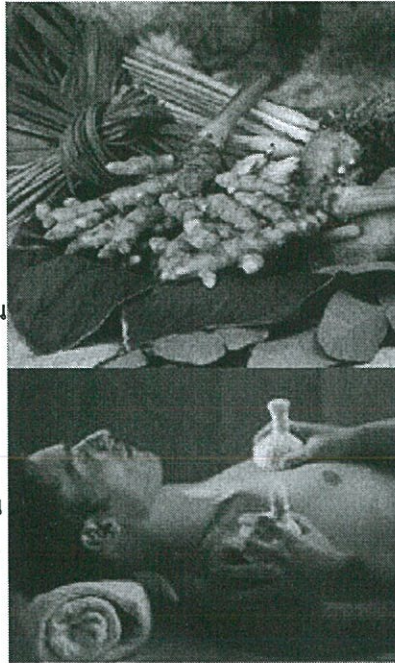
1. เตรียมสมุนไพรให้พร้อมก่อนลงมือปรุงตามสูตรลูกประคบสมุนไพร หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลก นำสมุนไพรซึ่งน้ำหนักแต่ละชนิดตามสูตรมาตรฐานที่กำหนดไว้
2. นำส่วนผสมทั้งหมดของลูกประคบสมุนไพรมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้วให้นำมาทดสอบน้ำหนักกรวมน้ำอีกครั้งหนึ่ง
3. นำส่วนผสมสมุนไพรลูกประคบมาใส่ในผ้า ห่อเป็นลูกประคบสมุนไพร รัดด้วยเชือกให้แน่น พร้อมใช้

► วิธีการห่อลูกประคบสมุนไพร

1. นำส่วนผสมสมุนไพรของลูกประคบมาวางตรงกลางผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า 2 มุม ขึ้นมาทบกัน โดยจับที่ละมุมจนครบทั้ง 4 มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก 4 มุม ให้รวมมุมผ้าที่ละมุมอีกครั้งหนึ่งจนครบทั้ง 4 มุม
2. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียว จากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบสมุนไพรให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม
3. เมื่อได้ลูกประคบสมุนไพรที่เป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้ว ให้นำเชือกมาพันครึ่ง ร้อยเป็นห่วงให้ชายทั้งสองเท่ากัน



4. จากนั้นพันทบกัน 2 รอบแล้วผูกให้แน่นด้วยเงื่อนตาย 1 รอบ ก็จะทำให้เหล็ปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสองข้างค่อย ๆ จัดระเบียบชายผ้าในส่วนที่จะทำเป็นด้ามจับลูกประคบสมุนไพร
5. การทำด้ามจับลูกประคบสมุนไพร โดยการจับชายผ้าที่เหลื้อมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสริมแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บชายผ้าทั้งสองด้าน
6. หลังจากที่เราจัดแต่งและซ้อนชายผ้าของลูกประคบสมุนไพรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมาประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับ ใช้ปลายของเชือกเส้นเดิมมาพันทบกันอีก 2 รอบ โดยการผูกเชือกแบบเงื่อนตายให้แน่นอีกครั้งหนึ่ง
7. ให้ซ้อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ เพื่อให้ลูกประคบสมุนไพรมีความแข็งแรงและสวยงามคงทนต่อการใช้งาน
8. นำเชือกป่านมาผูกให้แน่นอีกครั้งหนึ่งโดยผูกแบบเงื่อนตาย ปลายด้านหนึ่งยาวประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เสริมแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับลูกประคบสมุนไพร ใช้ปลายเชือกส่วนที่ยาวกว่าพันขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วไล่กดเชือกให้แน่น การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ
9. เมื่อพันจนสุดชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตายไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับในตอนแรก จากนั้นซ้อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าที่เป็นด้ามจับ เพียงเท่านี้ก็จะได้ลูกประคบสมุนไพรที่สวยงามพร้อมสำหรับการใช้งาน



► วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

1. นำลูกประคบสมุนไพร 2 ลูก ไปนึ่งในหม้อน้ำ (หม้อดินหรือหม้ออะลูมิเนียมก็ได้) นึ่งประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกประคบสมุนไพรร้อนให้นำลูกแรกไปประคบตามจุดหรือตำแหน่งที่ต้องการรักษา นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่ 2 ไปนึ่งในหม้อระหว่างที่ใช้ลูกประคบลูกแรก
2. เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลง นำลูกประคบลูกแรกกลับไปนึ่งใหม่อีกครั้ง นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่สองมาใช้ประคบต่อไป ทำสลับกันไปมา การประคบต้องให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา
3. โดยทั่วไปใช้เวลาในการประคบประมาณ 15-20 นาทีต่อการประคบ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง
4. วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร สูตรที่มีการผสมสารลงไปในลูกประคบสมุนไพร ไม่ควรนำลูกประคบสมุนไพรไปนึ่งก่อนนำมาประคบ เพราะสารมีฤทธิ์ร้อนอยู่แล้ว สามารถนำลูกประคบสมุนไพรมาประคบได้ทันที

► การเก็บรักษาลูกประคบสมุนไพร

- ลูกประคบสมุนไพร ที่ทำครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน ถ้าใส่ตู้เย็นสามารถเก็บได้ 7 วัน
- ควรผึ่งลูกประคบสมุนไพร ให้แห้งก่อนเก็บ ไม่ให้อับชื้น ถ้าเก็บในตู้เย็น จะเก็บได้นานมากขึ้น
- ลูกประคบสมุนไพร ที่แห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
- ลูกประคบสมุนไพร ที่มีสีเหลืองอ่อนหรือจางลง แสดงว่าตัวยาในลูกประคบสมุนไพร หมดสภาพแล้วจะใช้ไม่ได้ผล
- เมื่อต้องการจะนำไปใช้ใหม่ ต้องเปลี่ยนผ้าห่อลูกประคบสมุนไพรผืนใหม่
- เวลาที่จะเก็บ ลูกประคบสมุนไพร ไว้เพื่อเอามาใช้ใหม่ ควรเติมเกลือและพืชมุนไพร อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ

♦เรียบเรียงบทความ

อุปกรณ์ วิธีการทำ วิธีการห่อ วิธีการใช้ การเก็บรักษา

ลูกประคบสมุนไพรไทย

โดยกองบรรณาธิการ

www.YesSpaThailand.com

Search

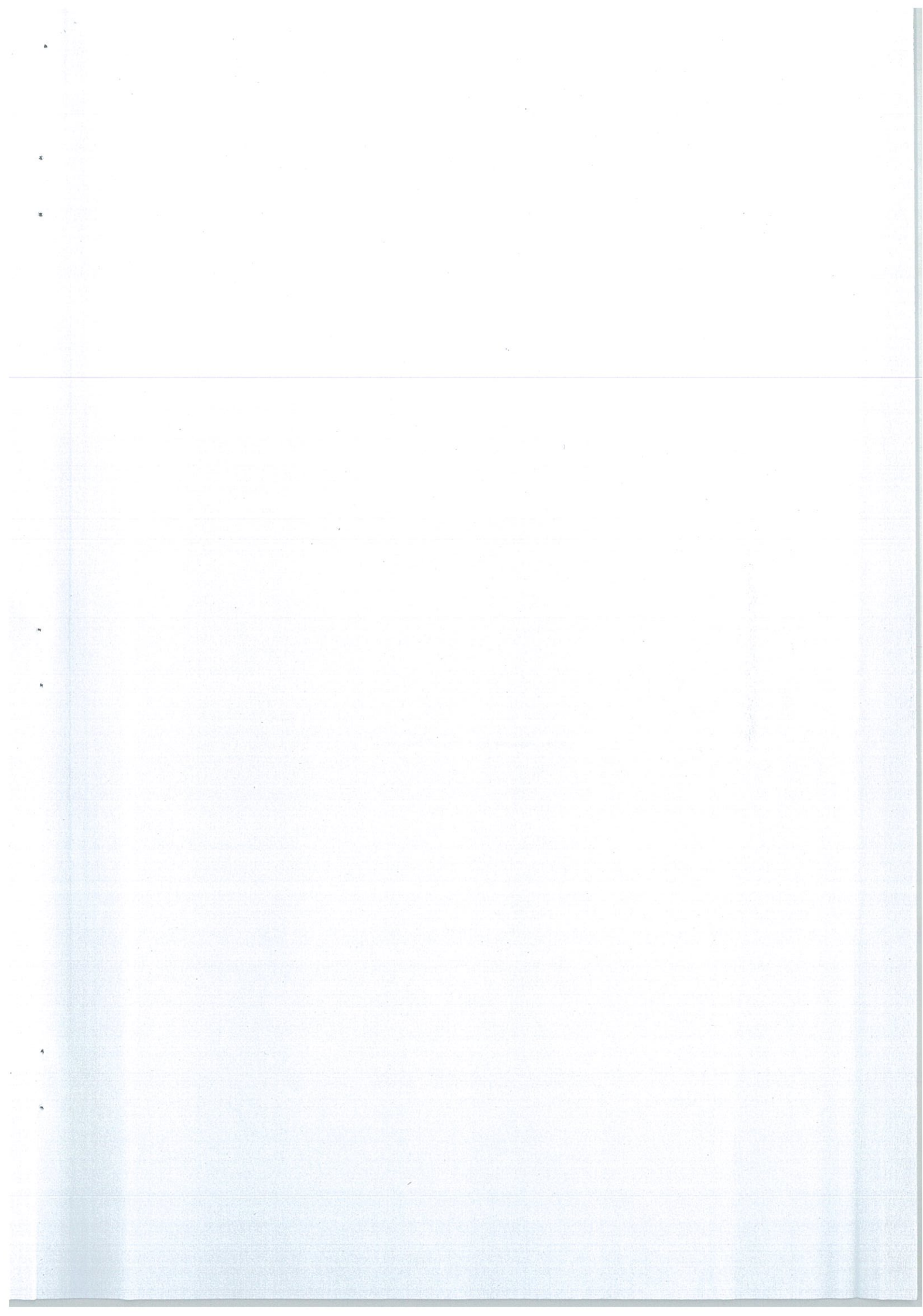
Google

* Custom Search

« Back

อโรมาเธอราปี-แบบไทยประยุกต์พื้นบ้าน <ดูทั้งหมด>

- » ความลับและประโยชน์ของลูกประคบสมุนไพร
- » ความลับของการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม
- » หลักการ วิธีการและข้อห้าม ในการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม
- » สมุนไพรที่เป็นส่วนผสมที่สำคัญของลูกประคบสมุนไพรไทย
- » สูตรส่วนผสมลูกประคบสมุนไพร 7 สูตรดั้งเดิมจากชาวจีน
- » สูตรส่วนผสมลูกประคบสมุนไพร สูตรรักษาเฉพาะโรค จากชาวจีน
- » สูตรลูกประคบสมุนไพรสำหรับรักษาเฉพาะโรค 2
- » สูตรลูกประคบสมุนไพรไทยแบบสดและแบบแห้ง
- » สมุนไพรที่ใช้ในการอบไอน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม
- » สูตรยาอบไอน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม สูตรดั้งเดิมจากชาวจีน
- » ความหมาย หลักการ วิธี ประโยชน์ของการอยู่ไฟ คุณแม่หลังคลอดบุตร
- » 29 ขั้นตอนการอยู่ไฟของคุณแม่หลังคลอดบุตรเพื่อสุขภาพและความงาม
- » "สปาไทย" วิถีวัฒนธรรมแบบไทย



บัญชีรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
วันที่ ๑๖ - ๑๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ณ วัดบูรพาบ้านโนนเปือย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดยโสธร
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านโนนเปือย หมู่ ๑ จำนวน ๑๔ คน

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	บ้านเลขที่	หมู่	ลายมือชื่อ	
				๑๖ มกราคม ๒๕๖๗	๑๗ มกราคม ๒๕๖๗
๑	นางอรุณ อุ่นตา	๒๔๓	๑	อรุณ	อรุณ
๒	นางสำราญ สมศรี	๑๑๖	๑	สำราญ	สำราญ
๓	นางบุญเพ็ง กิ่งชา	๒๔๘	๑	บุญเพ็ง	บุญเพ็ง
๔	นางสำรวย เชื้อบัณฑิต	๒๖๒	๑	สำรวย	สำรวย
๕	นางดงเย็น สืบศรี	๑๘๒	๑	ดงเย็น	ดงเย็น
๖	นางไพวรรณ อุปชัย	๒๐๙	๑	ไพวรรณ	ไพวรรณ
๗	นางจุฬารัตน์ เมตสเกอร์	๗๖	๑	จุฬารัตน์	จุฬารัตน์
๘	นางจำนงค์ บุญตา	๑๒๐	๑	จำนงค์	จำนงค์
๙	นายศุภกฤต ลำพุทธา	๑๔๙	๑	ศุภกฤต	ศุภกฤต
๑๐	นางมลิวรรณ ศรีสุข		๑	มลิวรรณ	มลิวรรณ
๑๑	นางสมสนุก ลำพุทธา	๖.	๑	สมสนุก	สมสนุก
๑๒	นางไพบุลย์ บัวจันทร์	๑๔๘	๑	ไพบุลย์	ไพบุลย์
๑๓	นางหนูอาน แก้วพิลึก	๑๑๗	๑	หนูอาน	หนูอาน
๑๔	นางทองดี ปทุมวัน	๑๐๐	๑	ทองดี	ทองดี

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านพักกะยา หมู่ ๒ จำนวน ๑๒ คน

[illegible]

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านกุดปลาตุก หมู่ ๓ จำนวน ๑๑ คน

[illegible]

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านดอนหวาย หมู่ ๔ จำนวน ๘ คน

[illegible]

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านเหล่าใหญ่ หมู่ ๕ จำนวน ๙ คน

[illegible]

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านนาสะแบง หมู่ ๖ จำนวน ๗ คน

[illegible]

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านหนองมูठी หมู่ ๗ จำนวน ๔ คน

[illegible]

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านสุขสว่าง หมู่ ๘ จำนวน ๔ คน

[illegible]

บัญชีรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
วันที่ ๑๖ - ๑๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ณ วัดบูรพาบ้านโนนเปือย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดยโสธร
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านสุขเกษม หมู่ ๙ จำนวน ๑๐ คน

[illegible]

บัญชีรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
วันที่ ๑๖ - ๑๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ณ วัดบูรพาบ้านโนนเปือย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดยโสธร
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านดอนจันทร์แดง หมู่ ๑๑ จำนวน ๕ คน

[illegible]

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านชลประทาน หมู่ ๑๒ จำนวน ๔ คน

[illegible]

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บ้านแสนสำราญ หมู่ ๑๓ จำนวน ๕ คน

[illegible]

[illegible]

สำนักงาน อบต.โนนเปือย อำเภอภูคชุม จังหวัดยโสธร
ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 17 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567

ข้าพเจ้า น.ส. รัตนาภรณ์ ไชยชนะ อยู่บ้านเลขที่ 262

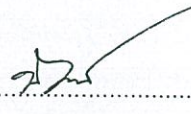
ถนน หมู่ที่ 4 ตำบล ทดใหม่

อำเภอ ยโสธร จังหวัด ยโสธร

ได้รับเงินจากองค์การบริหารส่วนตำบลโนนเปือย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
- ค่าอาหารกลางวัน 108 x 80 x 2	17,280	
- ค่าอาหารค่ำ 108 x 35 x 4	15,120	
จำนวนเงิน (สามหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)	32,400	

(ลงชื่อ)  ผู้รับเงิน
(นางสาว รัตนาภรณ์ ไชยชนะ)

(ลงชื่อ)  ผู้จ่ายเงิน
(นางปัทมาภรณ์ พันวิเศษ)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

 บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 3503 00002 09 8
ชื่อและนามสกุล น.ส. รัตนาวดี โสมณาวดี
Name Miss Rattanawadi
Last name Sommanawat
เกิดวันที่ 10 ก.พ. 2527
Date of Birth 10 Feb. 1984
นาง 262 หมู่ 4 ต.บึงขาม อ.บึงขาม
จ.ยโสธร
26 พ.ค. 2565
วันหมดอายุ
26 May 2022
Date of Issue
นายแพทย์หญิง จงจิรา
เจ้าพนักงานอัยการ
9 ก.พ. 2574
วันหมดอายุ
9 Feb. 2031
Date of Expiry
3503-03-05261405


เจ้าพนักงานอัยการ

นางสาว รัตนาวดี โสมณาวดี

เจ้าพนักงานอัยการ

นางสาว รัตนาวดี โสมณาวดี

ใบสำคัญรับเงิน สำหรับวิทยากร

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม องค์การบริหารส่วนตำบลโนนไผ่

โครงการ / หลักสูตร อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ

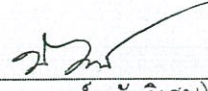
วันที่ 14 เดือน มกราคม พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า นางอรรณพวิทย์ ดาหม อยู่บ้านเลขที่ 73/1 หมู่ 14
ตำบล/แขวง ทดข อำเภอ/เขต ทดข จังหวัด บุรีรัมย์
ได้รับเงินจาก องค์การบริหารส่วนตำบลโนนไผ่ ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
- ค่าวิทยากร 3 ชม x 600 บาท x 1 คน x 2 วัน	3600	-
รวม(บาท)	3600	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) สามพันหกกร้อยบาทถ้วน

ลงชื่อ  ผู้รับเงิน
(นางอรรณพวิทย์ ดาหม)

ลงชื่อ  ผู้จ่ายเงิน
(นางปัทมาภรณ์ พันวิเศษ)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

เลขประจำตัวประชาชนของผู้ถือบัตร
๑-๓๕๐๓-๐๐๐๑-๐๖-๗

ชื่อ นางปภาวรินทร์ คำภา
ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
รพ.กุดชุม สสจ.ยโสธร
(นายสรวิชัย ...)

ลายมือชื่อ หมอโลหิต เอ
ผู้ออกบัตร

พี่นางกัตต
2/...
(นาง/ทอวรินทร์ กัตต)

บัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ของรัฐ



ข้าราชการพลเรือนสามัญ
เลขที่ ... ๕๙๔ / ๒๕๖๓ ...
จังหวัดยโสธร
วันออกบัตร ... ๒๕ ๖.๓.๖๓ ... ๒๕ ๖.๓.๖๓ ...

ใบสำคัญรับเงิน สำหรับวิทยากร

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

โครงการ / หลักสูตร อาสาสมัครและวิทยากรชุมชน

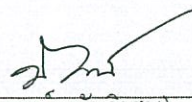
วันที่ 14 เดือน มกราคม พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า นายทองจันทร์ นนทรจันทร์ อยู่บ้านเลขที่ 43 หมู่ 9
ตำบล/แขวง หนองบัว อำเภอ/เขต ท่าบ่อ จังหวัด บึงกาฬ
ได้รับเงินจาก องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
- ค่าวิทยากร 3 ช.ม. x 600 บาท x 1 คน x 2 วัน	3600.	-
รวม(บาท)	3600.	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) สามพันหก ร้อย บาทถ้วน

ลงชื่อ  ผู้รับเงิน
(นายทองจันทร์ นนทรจันทร์)

ลงชื่อ  ผู้จ่ายเงิน
(นางปัทมาภรณ์ พันวิเศษ)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 3503 00184 22 2
Identification Number

ชื่อและชื่อสกุล **นาง ทองจันทร์ บุตรจันทร์**
Name **Mrs. Tongchan**
Last name **Butchan**
เกิดวันที่ **28 ก.พ. 2511**
Date of Birth **28 Feb. 1968**
ศาสนา **พุทธ**

ที่อยู่ **43 หมู่ที่ 9 ต.หนองหมี**
อ.กุดชุม จ.ยโสธร
3 มี.ค. 2565
วันออกบัตร
3 Mar. 2022
Date of Issue


(นายรณณรงค์ จงจิระ)
เจ้าพนักงานออกบัตร

27 ก.พ. 2574
วันบัตรหมดอายุ
27 Feb. 2031
Date of Expiry


3503-02-03030900

BORA-10.8-07-2563

สำเนาถูกต้อง



ประเทศไทย
THAILAND

(นางทองจันทร์ บุตรจันทร์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

