

# สาระน่ารู้

## 6 โรคร่วมกับ ภัยหนาว

### 1 โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

**อาการ** ไข้หวัด : คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม  
ไข้หวัดใหญ่ : ปวดศีรษะมาก มีไข้สูง  
ปวดเมื่อยตามตัว อารมณ์ซึมเศร้า อ่อนแอ

**วิธีรักษา** ไข้หวัด : นอนพักผ่อนมากๆ  
เช็ดตัว กินยาลดไข้  
ไข้หวัดใหญ่ : ควรไปพบแพทย์

### 2 โรคปอดบวม

**อาการ** ไอ แน่นหน้าอก มีไข้สูง และหายใจหอบ  
มักพบตามหลังไข้หวัดหรือรังหรือรุนแรง

**วิธีรักษา** ควรไปพบแพทย์

### 3 โรคหัด

**อาการ** มีไข้ น้ำมูกไหล  
ไอ ตาแดง มีผื่นขึ้นหลังมีไข้  
ประมาณ 4 วัน

**วิธีรักษา** พบแพทย์ กินยาลดไข้

### 4 โรคหัดเยอรมัน

**อาการ** มีไข้ต่ำ-ปานกลาง  
มีผื่นกระจายไปทั่ว

**วิธีรักษา** กินยาลดไข้ ภายาทมีผื่นขึ้น  
หากพบในหญิงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรก  
ควรไปพบแพทย์

### 5 โรคอีสุกอีใส

**อาการ** เริ่มจากมีไข้ต่ำๆ ต่อมา  
จะมีผื่นแดง ตุ่มนูน ตุ่มหนองใส  
จากนั้น จะเป็นตุ่มหนอง

**วิธีรักษา** รักษาตามอาการ  
ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะหายจากอาการ  
ป่วยในเวลาไม่นาน

### 6 โรคอุจจาระร่วง

**อาการ** ถ่ายเป็นน้ำ  
ร่วมกับอาการไอ และอาเจียน

**วิธีรักษา** แสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่  
ให้จิบบ่อยๆ หากยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์

ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

# จดหมายข่าว

www.thawwapakorn.go.th  
Email : thawwapakorn@dop.wail.go.th

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๒๐ ประจำเดือนกันยายน ๒๕๕๙

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ๐-๕๐๒๗-๕๕๗๑  
เลขที่ ๑ ถนนเมือง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่



เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) รับมอบโล่รางวัลหน่วยงานดีเด่น ในด้านการส่งเสริม สนับสนุนงานด้านการพัฒนาสังคม จากรองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ (นายพุฒินพงษ์ ศิริมาตย์) ในงานวันประกาศเกียรติคุณเชิดชูเกียรติผู้ทำคุณประโยชน์ บุคคล องค์กรดีเด่น และเครือข่ายครอบครัวที่ดูแลผู้สูงอายุ นอกจากนี้เครือข่าย อาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ ก็ได้เข้ารับรางวัลประกาศเกียรติคุณเชิดชูเกียรติบุคคลทำคุณประโยชน์ ในงานนี้ด้วย จำนวน 4 ท่าน ได้แก่ นายนิพนธ์ อินแก้ว นายกองจัดการบริหารส่วนตำบลทุ่งรวงทอง คุณวิภา จันทร์กระจำง เจ้าหน้าทีผู้ปฏิบัติงานดูแลผู้สูงอายุ คุณ Giti Mithagu อาสาสมัครจากออสเตรเลีย และ คุณบุญทิศา ปรีชาทัญ ประธานศูนย์บริการผู้สูงอายุเชียงใหม่ (ปิยะมาลย์)



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)  
เลขที่ ๑ ถนนเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตที่ 1/2537  
ไปรษณีย์โทรเลขพาณิชย์

## ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมแบบสหภาพ



วันที่ 22 กันยายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ (เจียงใหม่) จัดกิจกรรม "ธารน้ำใจสู่ผู้สูงอายุในชุมชน" เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ ได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ในการพบปะเยี่ยมเยียน ให้กำลังใจ ตลอดจนแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน



วันที่ 19 กันยายน 2559 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และหน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ให้บริการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพปากและฟัน เคลือบฟลูออไรด์แก่ผู้สูงอายุในศูนย์ฯ

## ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย



เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2559 คณะจารย์และนักศึกษาภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมโครงการบริการกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยการสัมภาษณ์ สอนการออกกำลังกาย ระดมความคิดเพื่อฝึกทักษะความจำป้องกันโรคสมองเสื่อม พร้อมรับประทานอาหารร่วมกัน



เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2559 ศูนย์ฯ ได้ให้การต้อนรับ โรงเรียนไอทีเอ็มวดไทย โบราณ ที่ได้มานวดแผนโบราณให้กับสมาชิกศูนย์ฯ เป็นการผ่อนคลายทั้งกายและใจทางศูนย์ฯ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้



เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2559 ศูนย์บริการผู้สูงอายุเชียงใหม่ (ปิยะมาลัย) จัดประชุมประจำเดือนคณะกรรมการและสมาชิก พร้อมจัดกิจกรรม"สุขสันต์วันเกิด" ให้แก่สมาชิกที่มีวันเกิดในเดือนกันยายน จำนวน 4 คน โดยมี นางสาวบุญทิศา ปรีชาหาญ ทำหน้าที่ประธานที่ประชุม



เมื่อวันที่ 23 กันยายน 2559 โครงการบริการกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยศูนย์บริการผู้สูงอายุเชียงใหม่ (ปิยะมาลัย) ร่วมกับภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น รวมถึงเรื่องการเงินสุขภาพเพื่อพัฒนาทักษะในการประกอบกิจวัตรประจำวัน



เดือนกันยายน 2559 คณาจารย์และนักศึกษา จากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมบำบัดและกายภาพบำบัดให้กับผู้สูงอายุ



เดือนกันยายน 2559 งานกิจกรรมได้จัดกิจกรรม "กายบริหารมือและขา" เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง



วันที่ 21 กันยายน 2559 นพ. พิระศักดิ์ เลิศตระกูลรัตน์ จากภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และทีมงานหน่วยสร้างเสริมสุขภาพโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย พร้อมทั้งแนะนำวิธีดูแลสุขภาพ และป้องกันตนเองให้กับผู้สูงอายุ



เดือนกันยายน 2559 นักเรียนจากโรงเรียนคาราวินทาลัย ชั้น ม.6/9 จำนวน 38 คน ทำกิจกรรมจิตอาสาและนำเทปบุญประโยชน์ พร้อมทั้งจัดเลี้ยงอาหารมื้อกลางวันให้แก่ผู้สูงอายุ นักศึกษา ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาดอาคารเรียนนอน ล้างห้องน้ำ ทำความสะอาดบริเวณโดยรอบศูนย์ฯ อาสาสมัครจากประเทศออสเตรเลีย สอนภาษาอังกฤษให้กับนักศึกษาที่มาจัดกิจกรรมบำบัตกายภาพบำบัด ในศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรม (เชียงใหม่)



วันที่ 14 กันยายน 2559 ศูนย์ฯ ร่วมกับศาสตราจารย์แพทย์หญิงฉันทิยา วงศ์ปการินทร์ ทีมจิตเวชจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และหน่วยสร้างเสริมสุขภาพโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ประชุมทีมสหวิชาชีพเพื่อกำหนด แนวทางในการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการทางจิตเวช



เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2559 แพทย์หญิงภัทริยา เอื้อวงศ์ญาติ ตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งแนะนำการฟื้นฟูร่างกายแก่ผู้สูงอายุ



วันที่ 30 กันยายน 2559 วิทยาลัยสารพัดช่างเชียงใหม่ โดยอาจารย์สมคิด แก้วปัญญา นำนักศึกษาหลักสูตรวิชาชีพการตัดแต่งผม จำนวน 25 คน ให้บริการตัดแต่งทรงผมแก่ผู้สูงอายุในศูนย์ฯ

## ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศ



- ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กรและภารกิจของหน่วยงานแก่องค์กรภาครัฐและเอกชน นักเรียน นักศึกษาและประชาชนทั่วไป

## ศูนย์บริการให้คำแนะนํานะบ้านและล้งต่อ



บริการให้คำปรึกษาแนะนำประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุและระเบียบการนำผู้สูงอายุเข้าใช้บริการภายในศูนย์ฯ

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 2 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 8 ราย
- ประสานและส่งต่อ จำนวน 1 ราย



เมื่อวันที่ 29 กันยายน ๒๕๕๙ นิมนต์พระครูสังฆรักษ์สุทัศน์สุวทมนโณ เจ้าอาวาสวัดทรายมูลเมือง อำเภอมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ บรรยายพิเศษในหัวข้อ "ธรรมบรรณาการ"



วันที่ 30 กันยายน 2559 ศูนย์ฯ ร่วมกับหน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จัดกิจกรรมตักบาตรข้างเตียงให้กับผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสทำบุญและเป็นการผ่อนคลายความเครียด



วันที่ 2 กันยายน 2559 นางมิ้งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ บรรยายให้ความรู้แก่นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยนาฏศิลป์เชียงใหม่ ประเด็นการบำเพ็ญประโยชน์ (จิตอาสา) เพื่อให้เด็ก ๆ ได้ตระหนักถึงการมีจิตสาธารณะ การแบ่งปัน การเสียสละ ตลอดทั้งประชาสัมพันธ์เชิญชวนนักเรียน นักศึกษามอบเงิน รૂบใหม่หัวใจอาสาให้กับกลุ่มผู้ด้อยโอกาสด้วย

## ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมในชุมชน



วันที่ 2 กันยายน 2559 นางพูนรัตน์ บัวแก้ว งานการจัดสวัสดิการในชุมชน ร่วมประชุมหารือการจัดทำแผนกิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งรวงทอง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

## ศูนย์การเรียนรู้



วันที่ 30 กันยายน 2559 นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ปี 2 ฝึกปฏิบัติการบรรยายให้ความรู้ในเรื่องดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอแก่ผู้สูงอายุในศูนย์ฯ



เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2559 โรงเรียนศิริรัตนปริบาล จังหวัดเชียงใหม่ เข้าศึกษาดูงานภารกิจศูนย์ฯ และการดูแลผู้สูงอายุในศูนย์ฯ



เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ เข้าศึกษาดูงานเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ทำงานร่วมกัน โดยมีนางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ให้การต้อนรับ พร้อมกับบรรยายสรุปการดำเนินงานของศูนย์ฯ



เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2559 นักศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศึกษาดูงานรูปแบบการจัดสวัสดิการและการรักษาพยาบาลภายในสถาบัน โดยมีนางสนธิ โสฬ์จึงชัยฤทธิ์ หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาฯ เป็นผู้บรรยายสรุปภารกิจของศูนย์ฯ