

สารบัญ

www.kapook.com

ยาก่อนอาหาร

ควรกินก่อนอาหาร
ตอนท้องว่าง

ประมาณ
30
นาที

ยาก่อนนอน

กินก่อนเข้านอน
ตอนกลางคืน

ประมาณ
15-30
นาที

ยาพร้อมอาหาร



กินหลังจาก
กินอาหารไปแล้ว
ครั้งหนึ่ง

กินยา ให้ถูกวิธี ง่ายแค่ตัวเอง



ยานี้กินแล้ว
อาจง่วงนอน

ควรหลีกเลี่ยงการขับรถ
หรือทำงานกับ
เครื่องจักรกล

ยากลับอาหาร

ควรกินหลังจาก
กินอาหารเสร็จ

ประมาณ
15-30
นาที



ยากลับอาหารทันที

ควรกินหลังอาหารทันที
มักเป็นยามีฤทธิ์กัดกระเพาะ



ยานี้กินติดต่อกัน
ทุกวันจนยาหมด
กินให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
เพื่อป้องกันการดื้อยา

ยาที่ต้องเคี้ยว ให้ละเอียดก่อนกลืน

เช่น ยาลดกรด
เพื่อให้ยากระจายตัวได้ดี



ข้อมูลจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

แหล่งที่มา : <https://www.kapook.com>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์

จดหมายข่าว

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑๐๔ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

E-mail : thammapakorn@dswd.mail.go.th

www.thammapakorn.go.th

การแข่งขันการประกวดร้องเพลงของผู้สูงอายุ ประจำปี 2558

เพลงไทยลูกทุ่งและเพลงไทยสากล

โดย ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

27 กุมภาพันธ์ 2558

สนับสนุนโดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไนเนสเตอร์ โทร 053-270220 , 086-1187088



เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2557 ศูนย์ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดกิจกรรม “การแข่งขันการประกวดร้องเพลงของผู้สูงอายุ ประจำปี 2558 “เพลงไทยลูกทุ่งและเพลงไทยสากล ” โดยมีชมรมผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายร่วมงานเป็นจำนวนมาก ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



กิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุตามอาคารเรือนนอน เพื่อฟื้นฟูศักยภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุในศูนย์ฯ



ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ แก่เด็กนักเรียน เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และตระหนักในคุณค่าของผู้สูงอายุ



ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์



เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2558 ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์ จัดโครงการทัศนศึกษาเชิงปฏิบัติธรรม ณ ไร่เชิญตะวัน (ท่านว.วชิรเมธี) ไร่บุญรอดเชียงราย (สิงห์ปาร์ค) และวัดห้วยปลากั้ง (มหัศจรรย์มหาเจดีย์ ๙ ชั้น) จังหวัดเชียงราย โดยมีสมาชิกศูนย์ฯ เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 80 คน



เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2558 ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์ (เชียงใหม่) ให้การต้อนรับองค์กร NPO ประเทศญี่ปุ่น เข้าเยี่ยมชมและศึกษาดูงานภารกิจของศูนย์ฯ พร้อมทำกิจกรรมกับสมาชิกศูนย์ฯ



เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2558 ศูนย์ บ้านธรรมบรณ (เชียงใหม่) เข้าร่วมโครงการสถานีสวัสดิการ เพื่อจัดสวัสดิการแก่กลุ่มเป้าหมายที่ประสบปัญหาทางสังคม ซึ่งเป็นกลไกเชิงรุกในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ณ องค์การบริหารส่วนตำบลสะเมิงใต้ ตำบลสะเมิงใต้ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ

บริการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับระเบียบการเข้ารับบริการ และแนวทางการช่วยเหลือผู้สูงอายุ

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 8 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 9 ราย
- ประสานส่งต่อ จำนวน 1 ราย



ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ

ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กรและขั้นตอนการดำเนินงานของศูนย์ แก่นักเรียน นักศึกษาจากโรงเรียนและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ



เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2558 ศูนย์ ผู้สูงอายุบ้านธรรมบรณ (เชียงใหม่) ได้ลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน และสอบข้อเท็จจริง ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน มอบเครื่องอุปโภคบริโภคเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ให้คำแนะนำปรึกษาและประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุต่อไป



เดือนกุมภาพันธ์ 2558 รศ. นพ.พีระศักดิ์ เลิศระการนนท์ แพทย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ที่เจ็บป่วย พร้อมกับแนะนำ การปฏิบัติตัว เมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วย



ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 10
กุมภาพันธ์ 2558 องค์การ
บริหารส่วนตำบลท่าฉนวน
อำเภอโมรเมย์ จังหวัด
ชัยนาท เข้าศึกษาดูงาน
ภารกิจและการดูแล
ผู้สูงอายุของศูนย์ฯ
บ้านธรรมปกรณ์
(เชียงใหม่) เพื่อนำไปปรับใช้
ในการจัดสวัสดิการ
ผู้สูงอายุในชุมชน

เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์
2558 คณะศึกษาดูงานจาก
ประเทศญี่ปุ่นเข้าศึกษาดูงาน
การดูแลและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ



ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



เมื่อวันที่ 19
กุมภาพันธ์ 2558
นางมิ่งขวัญ
วีระชาติ
ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
ร่วมพิธีเปิดศูนย์
พัฒนาคุณภาพชีวิต
และอาชีพผู้สูงอายุ
ตำบลทุ่งปี อำเภ
แม่วาง จังหวัด
เชียงใหม่



เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2558 ศูนย์ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมประชุม
ชี้แจงการจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์สวัสดิการชุมชนตำบลสันติสุข เพื่อจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ในชุมชน
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลสันติสุข อำเภอดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่