

คุณกำลังเป็น "โรคซึมเศร้า" หรือเปล่า??

1. รู้สึกจิตใจหม่นหมอง
ไม่มีความสุข หดส่นก ตกยากขึ้น
2. รู้สึกเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้
เบื่อ เสียใจ หดส่นกตายอยาก
3. รู้สึกผิดหวังในตนเอง
นึกถึงแต่ข้อผิดพลาด โทษตัวเอง
อยากย้อนเวลากลับไปแก้ไขอยู่ตลอดเวลา
4. รู้สึกสูญเสีย
ความเชื่อมั่นในตนเอง
คิดว่าตนเองไร้ค่าจะทำอะไรก็กลัวพลาดไปหมด
5. รู้สึกขี้เกียจพูดอะไรมาก
อยากอยู่คนเดียวไม่อยากสูงส่งกับใคร
อยากหนีไปให้ไกลๆจากผู้คน
6. คิดอะไรไม่ออก
คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ หลงลืมง่าย
คิดเรื่องนึ้น ลืมผลของเรื่องนั้น
7. รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง
ไม่อยากจะตื่น ไม่อยากให้เช้า
8. รู้สึกเบื่ออาหาร
กินได้น้อยกว่าเดิม หรือ ขี้เกียจจะกิน
9. นอนหลับๆ ตื่นๆ
หลับยาก พอหลับได้ ก็หลับไม่สนิท
10. คิดอยากตาย
รู้สึกว่าถ้าตนเองตาย อะไรจะได้จบๆ

ถ้าคุณหรือคนใกล้ตัว มีอาการตั้งแต่ 4 ใน 10
เกิน 2 สัปดาห์ติดต่อกัน ควรรีบปรึกษาแพทย์



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์



จดหมายข่าว

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

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑๑๑ ประจำเดือนกันยายน ๒๕๕๘

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ โทร 0-5327-8573
เลขที่ 1 ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200



เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2558 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ ร่วมกันจัดกิจกรรมงานเลี้ยงเกษียณอายุข้าราชการและ
เจ้าหน้าที่ ของศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) มอบของที่ระลึก
และรับประทานอาหารร่วมกัน

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2558 ข้าราชการ เจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม ตักบาตรข้างเตียง เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังและอยู่ในภาวะพึ่งพิงมีโอกาสได้ทำกิจกรรม ทางศาสนาและผ่อนคลายความเครียด



เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2558 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ คณะมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์ จัดกิจกรรมศิลปะ การสร้างลวดลาย การพับ การมัด การย้อมสีบนกระดาษสา นำมาทำถุงของขวัญ และทำดอกไม้จากกระดาษสาอีกด้วย

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2558 สมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จัดกิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคี เพื่อหาเงินสนับสนุนในการดำเนินงานกิจกรรม ของศูนย์ฯ เมื่อเสร็จพิธีรับประทานอาหารร่วมกัน



เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2558 ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จัดประชุม ประจำเดือน เพื่อสรุปผลการดำเนินงานในกันยายน 2558 และชี้แจงแผนงาน/ โครงการ/กิจกรรมศูนย์ผู้สูงอายุปิยะมัลย์ ประจำปีงบประมาณ 2559 พร้อมนี้ ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมสุขสันต์วันเกิดสมาชิกที่เกิดในเดือนกันยายน

พันธบริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งเสริม

บริการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับระเบียบการเข้ารับบริการ และแนวทางการช่วยเหลือผู้สูงอายุ

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 7 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 8 ราย
- ส่งต่อหน่วยงานอื่น จำนวน 1 ราย



ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ

- อัฟโหลดเว็บไซต์ข้อมูล สถานที่ตั้งและเบอร์โทรศัพท์ของศูนย์ผู้สูงอายุทั้ง 12 ศูนย์ และกรมกิจการผู้สูงอายุลงเว็บไซต์ศูนย์ฯ www.thammapakorn.go.th ด้วย
- ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กรและการกิจของหน่วยงาน แก่นักเรียนนักศึกษา และประชาชนทั่วไป



เจ้าหน้าที่และพี่เลี้ยงจัดกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุตามอาคารเรือนนอน เพื่อฟื้นฟูศักยภาพ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุในศูนย์ฯ อาทิ ศิลปบำบัด ดนตรีเข้าจังหวะ และสเปาจิต



เมื่อวันที่ 21 และ 25 กันยายน 2558 นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิ เชียงใหม่ จัดกิจกรรมให้ความรู้ทางสุขภาพ เรื่องการสร้างเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ



เข้าร่วมประชุมจัดตั้งและขับเคลื่อนเครือข่ายผู้สูงอายุชาวต่างชาติกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน ๑ เพื่อกำหนดแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุชาวต่างประเทศสู่ศูนย์กลางด้านสุขภาพและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระดับภูมิภาค และพัฒนาผู้ประกอบการกิจที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุชาวต่างประเทศในพื้นที่ ในวันที่ 12 กันยายน 2558 ณ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบฯ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2558 นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เข้าศึกษาดูงานภารกิจของศูนย์ฯ และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ จำนวน 15 คน

ในการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



ศูนย์ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) มอบเงินสงเคราะห์ผู้สูงอายุภาวะยากลำบากในพื้นที่ตำบลสันติสุข อำเภอคอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่



ศูนย์ฯ ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งรวงทอง และอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลทุ่งรวงทอง ดำเนินการซ่อมแซมบ้านพักอาศัยให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อความปลอดภัยในการดำรงชีวิตประจำวัน ตามโครงการซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนประจำปี พ.ศ 2558