

# ฉบับที่ 8

ชอย

**Medical Oxygen  
Support Center**

office syndrome  
จากการ WFH

**มุกตลกออนไลน์**

**Easy  
E-service**

**ง่าย สะดวก ตอบโจทย์ยุคโควิด**

**เคล็ด(ไม่)ลับ  
ดูแลผู้สูงอายุ**

**Warning!**  
จุดตรวจโควิด  
**Footpath**

## HSS Online Service

ในช่วงนี้ พายุเข้าฝนตกอย่างหนักหน่วงมาก บางพื้นที่มีน้ำท่วมขัง ต้องดูแลสุขภาพอย่างมากเลยครับ ถึงแม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 เริ่มดีขึ้น มีมาตรการในการปลดล็อกกิจการ/กิจกรรม บางแห่ง แต่อย่างไรก็ตามก็อย่าชะล่าใจนะครับ เพราะอาจจะมีการติดเชื้อเพิ่มสูงขึ้นอีก ดังนั้นต้องปฏิบัติตามหลัก Universal Prevention ป้องกันการติดเชื้อโควิดแบบครบวงจร ที่ต้องเรียนรู้ในการอยู่กับโควิด โดยป้องกันตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ขอให้ประเทศไทยกลับเข้าสู่สภาวะปกติ เตรียมพร้อมเปิดประเทศได้โดยเร็วครับ



ฉบับนี้ ทีมงานต้องการสื่อสารถึงผู้ประกอบการและประชาชน ในการใช้บริการหรือติดต่อกับกรม สปส. โดยสามารถใช้บริการผ่านทางออนไลน์ได้หลากหลายช่องทาง ถึงแม้ อยู่ที่ไหนก็สามารถติดต่อได้ โดยไม่ต้อง Walk in มาใช้บริการ ที่กรมฯ มีช่องทางไหนบ้างในการติดต่อออนไลน์ติดตามได้ที่เรื่องเด่น

เป็นข่าวครับ นอกจากนี้ยังมีคอลล์มैनอื่นๆ ให้ได้ติดตามกันอีก ไม่พลาดทุกประเด็นทุกกระแส ติดตามได้ในจุลสารออนไลน์ฉบับนี้เลยครับ

สุดท้ายนี้ ขอร่วมแสดงความยินดีกับผู้เกษียณอายุราชการทุกท่าน ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงนะครับ ปลอดภัยจากโควิด 19 ใช้ชีวิตในช่วงเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุข ขอส่งกำลังใจผ่านทางออนไลน์ ถึงแม้อยู่ห่างไกลแต่ใจเราไม่ห่างกันครับ ขอให้ทุกท่านมีความสุขในเดือนกันยายนสิ้นปีงบประมาณนี้ แล้วพบกันใหม่ในปีงบประมาณ 2565 สวัสดีครับ **สปส**

### ที่ปรึกษา

นายแพทย์อรรถ กรวัชร์นัยวิวัฒน์  
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ  
ทันตแพทย์อำคม ประดิษฐ์สุวรรณ  
นายแพทย์สามารถ ธีระศักดิ์  
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

### หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

### กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง  
นายสรวิทย์ จบศรี  
นางสาวบุศรินทร์ ศรีชาติ  
นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี  
นางสาวมัทธินิมา สกุลณา

### พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินถา

### ศิลปกรรม

นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี

### ช่างภาพ

นายณัฐวุฒิ ชูเรณู  
นางสาวณัฐวี พรจันท้า

### คณบหนปก

นายอนุพงษ์ พงษานิต  
กองสถานพยาบาลและ  
การประกอบโรคศิลปะ

### เว็บมาสเตอร์

นายวรวรณ ศรีสุชา

### นักศึกษาฝึกงาน

นางสาวพรรณนเปพร สวัสดิ์มงคล

### ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์  
สำนักงานเลขานุการกรม  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
พ.ส.สาธารณสุข 8  
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง  
จ.นนทบุรี 11000  
สายด่วน กรม สปส. 1426



# Easy E-service

## ป้องกันโควิด 19

จากสถานการณ์ โควิด 19 ที่ยังคงพบยอด ผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กระจายไปทั่วทุก จังหวัด ยังไม่มีท่าทีว่าจะจบลงเมื่อใด ผู้ประกอบการ ทั้งภาครัฐและเอกชนต่าง เพิ่มมาตรการ Work From Home (WFH) อย่างเข้มข้น เพื่อลดการเดินทาง ลดความเสี่ยงในการแพร่ กระจายของเชื้อโรค

ในส่วนของกรม สบส. ได้จัดให้เจ้าหน้าที่สลับ หมุนเวียน WFH เพื่อลด ความเสี่ยงจากการสัมผัส ใกล้ชิด ซึ่งภาคธุรกิจและ ประชาชนที่ขอรับบริการ จะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ และกรมฯ ยังสามารถให้ บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดิม โดยกรมฯ เปิดช่องทางบริการ ประชาชนผ่านออนไลน์



นายอนุพงษ์ พงษ์ชาติตร  
กองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ

ในหลายบริการ เพราะเราเข้าใจภาคธุรกิจ ที่ต้องบริหาร กิจการท่ามกลางโรคโควิด 19 ...เรื่องเด่นฯ ฉบับนี้ จะ มาบอกเล่าช่องทางการใช้บริการออนไลน์ ที่จะทำให้ ชีวิตคุณง่าย สะดวก ประหยัดเวลา และป้องกันโรคค่ะ



หากคุณต้องการใช้บริการ ดังต่อไปนี้

- 1.ขอใบอนุญาตประกอบกิจการสถานพยาบาล กิจการสปา
  - 2.ขอใบอนุญาตดำเนินการสถานพยาบาล
  - 3.ต่ออายุใบอนุญาตประกอบกิจการและดำเนินการสถานพยาบาล
  - 4.ชำระค่าธรรมเนียมรายปี กิจการสถานพยาบาล
  - 5.แก้ไขเปลี่ยนแปลงสาระสำคัญของใบอนุญาตประกอบกิจการและดำเนินการสถานพยาบาล
  - 6.ขอเลิกกิจการสถานพยาบาล
- สามารถยื่นเอกสารได้ที่เว็บไซต์ [bizportal.go.th](http://bizportal.go.th) ครบ จบในที่เดียว



แต่หากต้องการเดินทางมารับบริการด้วยตนเอง ยังสามารถทำได้ค่ะ แต่กรม สบส. จำกัดจำนวนผู้รับบริการ ไม่เกินวันละ 30 คน ภายใต้มาตรการ Social distancing อย่างเคร่งครัด โดยผู้รับบริการต้องจองคิวล่วงหน้า ทางเว็บไซต์ [queue.hss.moph.go.th](http://queue.hss.moph.go.th)

สำหรับผู้ประกอบกิจการ การดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง รวมไปถึงผู้ดำเนินการ และผู้ให้บริการ

กรม สบส.เปิดมิติใหม่ ด้วยการให้บริการออนไลน์ 100% ครอบคลุมกิจกรรม ผ่านเว็บไซต์ [esta.hss.moph.go.th](http://esta.hss.moph.go.th) ตั้งแต่วันนี้ ตอนการยื่นคำขอ ไปจนถึง การออกใบอนุญาต/ใบรับรอง



ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 22 พฤศจิกายน 2564 เป็นต้นไป สามารถต่อใบอนุญาตต่างๆ โดยไม่ต้องยื่นคำขอ และเมื่อจ่ายค่าธรรมเนียมจะมีผลเป็นการต่ออายุใบอนุญาตทันที เพื่ออำนวยความสะดวกและลดภาระแก่ประชาชนค่ะ สบส



# ตั้งจุดตรวจโควิดบน “ทางเท้า” เสี่ยงกระจายเชื้อ

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 คลินิกหลายแห่งมีการจัดตั้งจุดให้บริการตรวจโรคโควิด 19 ด้วยวิธี RT-PCR หรือ Antigen Test Kit(ATK) แก่ประชาชน ซึ่งเป็นเรื่องดี หากมีการแบ่งโซนคัดกรองอย่างเหมาะสม ไม่ปะปนกับพื้นที่สาธารณะ ก็จะไม่เสี่ยงต่อการแพร่ของเชื้อโรค แต่พบว่าบางแห่งมีการตั้งจุดคัดกรองในพื้นที่สาธารณะ ทำให้ประชาชนหวังว่าจะเกิดคลัสเตอร์ใหม่ในจุดบริการตรวจ หรือเกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคในบริเวณโดยรอบ โดยพบการร้องเรียนเข้ามายังกรม สบส. เป็นระยะ ทางสายด่วน 1426

กรม สบส. จึงเน้นย้ำให้คลินิกต้องปฏิบัติตามมาตรฐานที่กฎหมายกำหนด โดยให้จัดตั้งจุดบริการตรวจโควิด 19 ในรูปแบบ One Stop Service ตั้งแต่การคัดกรอง จนสิ้นสุดการรักษา แยกจากจุดบริการผู้ป่วยนอกทั่วไป ห้ามปะปนกับจุดให้บริการอื่นๆของคลินิก ห้ามตั้งจุดตรวจบนที่สาธารณะ เช่น ทางเท้าด้านหน้าคลินิกโดยเด็ดขาด!! หากฝ่าฝืน จะมีโทษทั้งจำและปรับค่ะ สบส.

# ป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม

การทำงานที่บ้านหรือ Work From Home (WFH) ช่วยลดการเดินทาง ลดการรวมกลุ่ม ป้องกันการระบาดของโควิด 19 ได้ แต่อาจมีสภาพแวดล้อมไม่เหมาะกับการทำงาน บางคนนั่งทำงานที่โต๊ะกินข้าว เติงนอน หรือที่พื้น การนั่งทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม หรืออยู่ในท่านั้นเป็นเวลานานๆ อาจทำให้มีอาการออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ได้ค่ะ ดังนั้น



หากชาวออฟฟิศต้องทำงานที่บ้าน ควรปรับสภาพแวดล้อมโต๊ะทำงาน จัดทำนั่งให้เหมาะสม เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ หากมีอาการปวด ให้ประคบอุ่นตรงบริเวณที่ปวด 10-15 นาที และลุกยืดเส้นยืดสายบริหารกล้ามเนื้อบ้างค่ะ

WFH เป็นเรื่องดี แต่ต้องนั่งทำงานให้ถูกวิธี และเหมาะสม เพื่อไม่ให้กระทบต่อร่างกายในระยะยาวด้วยนะคะ สบส.



เดี๋ยวเราพามาทัวร์ศูนย์แห่งนี้กันครับ

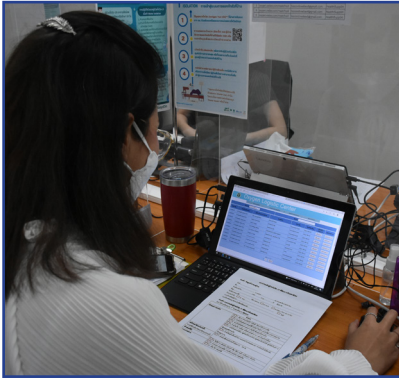
1. ห้องปฏิบัติงาน Oxygen call center 1426  
ห้องนี้ใช้เป็นห้องปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่

## ศูนย์สนับสนุนออกซิเจนทางการแพทย์

สราพาทัวร์ครั้งนี้พามาทัวร์ ศูนย์สนับสนุนออกซิเจนทางการแพทย์ (Medical Oxygen Support Center) กับ “ภารกิจลมใต้ปีก” ที่เริ่มเปิดอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2564 ที่ผ่านมา โดยศูนย์สนับสนุนออกซิเจนทางการแพทย์แห่งนี้เป็นหน่วยงานที่บูรณาการอย่างเป็นระบบในการทำงานร่วมกับหน่วยงานต่างๆ และภาคประชาสังคม โดยเป็นหน่วยกลางในการรับความต้องการของผู้ป่วยโควิด 19 ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ที่อยู่ในระบบ HI และ CI ที่ร้องขอท่อออกซิเจน เครื่องผลิตออกซิเจน และเติมออกซิเจน โดยการจัดส่งถึงที่บ้าน เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการออกซิเจนในระยะสั้น ในขณะที่รอเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลต่อไป ช่องทางการติดต่อขอรับออกซิเจนผ่านสายด่วนกรม สบส. 1426 เป็นช่องทางหลัก และผ่านช่องทางของเครือข่ายจิตอาสาต่างๆ

call center มีทั้งหมด 7 คู่สาย ในการติดต่อพร้อมอุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ จอโทรทัศน์แสดงการรายงานผล ตั้งอยู่ที่ชั้น 8 กรม สบส. จะมีเจ้าหน้าที่รับโทรศัพท์และประเมินอาการของผู้ป่วยเพื่อสนับสนุนออกซิเจนพร้อมอุปกรณ์โดยมี





ไรเดอร์ให้บริการจัดส่งท่อ/เครื่องผลิตออกซิเจนถึงที่บ้าน

## 2. ห้องประชุม EOC

ใช้สำหรับการประชุมกับทีมปฏิบัติการศูนย์สนับสนุนออกซิเจนทางการแพทย์ในการประชุมหรือเตรียมดำเนินการสนับสนุนออกซิเจน

ภายใต้ภารกิจลมใต้ปีก ตั้งอยู่ที่ชั้น 8 กรม สบส.

## 3. คลังจัดเก็บอุปกรณ์ก๊าซทางการแพทย์

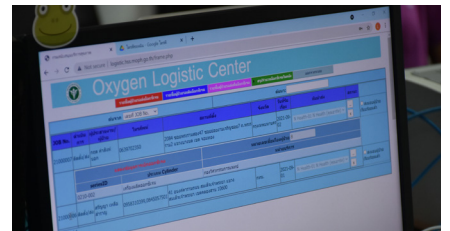
ตั้งอยู่ที่อาคารกองวิศวกรรม-การแพทย์ บริเวณชั้น 1 และชั้น M โดยใช้เป็นพื้นที่สำหรับการจัดเก็บท่อออกซิเจน เครื่อง

พร้อมให้บริการช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด 19 อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ไทorma ได้เลยนะครั้บ สายด่วนกรม สบส. 1426 โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง สราขอลาทูกท่านไปก่อน แล้วพบกันฉบับหน้า สวัสดีครั้บ **สบส**



ผลิตออกซิเจนและอุปกรณ์ประกอบอื่นๆ เพื่อจัดส่งให้กับผู้ป่วยโควิดที่ร้องขอมายังศูนย์ฯ ต่อไป

เรียกได้ว่าศูนย์สนับสนุนออกซิเจนทางการแพทย์มีความ



**รู้หรือไม่ว่า?** ทำไมผู้ป่วยโควิด 19 ถึงไม่ต้องตรวจหาเชื้อก่อนออกจากสถานพยาบาล กรมควบคุมโรค เผยว่าจากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยบางราย จะไม่สามารถแพร่เชื้อได้ จากสารคัดหลั่งในทางเดินหายใจ (น้ำมูก/น้ำลาย) หากติดเชื้อมานานกว่า 8 วัน ถึงแม้ว่าจะตรวจพบเชื้อในร่างกายนั่น ซึ่งอาจเป็นซากเชื้อที่ไม่สามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้ ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องตรวจซ้ำ **สบส**



# มุทิตาจิตออนไลน์



สวัสดีค่ะ เข้าสู่เดือนกันยายน เดือนสุดท้ายของปีงบประมาณกันแล้วนะคะ อย่างที่ทุกท่านทราบกันดีว่าทุกๆ สิ้นปีงบประมาณจะมีพิธีฯ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ของกรมสนับสุนนบริการสุขภาพ ที่เป็นผู้เกษียณอายุราชการ โดยในปีนี้มีทั้งหมด 31 ท่าน แต่เนื่องจากปัจจุบันสถิติผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเพื่อความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่กรม สบส. กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล (กบค.) จึงจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของบุคลากรกรม สบส. “เกษียณสร้างสุข” (Happy Retirement) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ในรูปแบบออนไลน์ Zoom Webinar จัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 7 กันยายน 2564 พร้อมทั้งเชิญชวนให้บุคลากรกรม สบส. ร่วมส่งข้อความมุทิตาจิตออนไลน์ แต่ผู้เกษียณอายุราชการในปีนี้ผ่านระบบ Google form ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ 30 กันยายน 2564 ซึ่ง กบค. จะรวบรวมข้อความมุทิตาจิตของทุกท่าน นำส่งให้พิธีฯ ผู้เกษียณอายุราชการทราบต่อไปค่ะ **สบส**



← Scan QR Code  
ส่งข้อความมุทิตาจิตออนไลน์







## เปิดศูนย์ออกซิเจน

นายสาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการ สธ. พร้อมด้วย นพ.จเรศ กรีษนัยรวินค์ อธิบดีกรม สบส. เปิดศูนย์สนับสนุนออกซิเจนทางการแพทย์ ภายใต้ชื่อ “ภารกิจลมใต้ปีก” ร่วมกับภาคประชาสังคม เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด 19 ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ผ่านสายด่วน 1426 เว็บไซต์ <http://oxygen.hss.moph.go.th/> หรือเครือข่ายจิตอาสา **สบส.**



## มอบวัสดุอุปกรณ์

นพ.จเรศ กรีษนัยรวินค์ อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย รองอธิบดีกรม สบส. และ อุปนายกสมาคมแม่บ้านสาธารณสุข เดินทางไปมอบวัสดุอุปกรณ์และอาหารให้กับบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้าน Covid 19 ของสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ป่วยยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี **สบส.**

## รับมอบเจลแอลกอฮอล์

ผู้บริหาร กรม สบส. นำโดย รองอธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยเลขานุการกรม และผู้ อำนวยการกองแบบแผน เป็นผู้แทนกรม

สบส. รับมอบเจลแอลกอฮอล์ จากบริษัท เอสซีจี ดิสทริบิวชั่น จำกัด เพื่อจัดสรรให้กับสถานบริการสาธารณสุข นำไปใช้ในภารกิจป้องกันโควิด 19 ตามความเหมาะสม **สบส.**



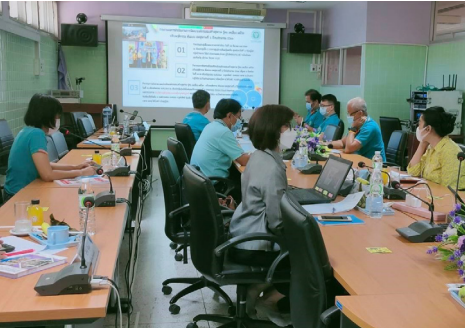
## ประชุมพัฒนาองค์กร อสม.

สบส.ที่ 2 ประชุมสรุปบทเรียนการพัฒนาองค์กร อสม. รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom cloud meeting โดยมี นายนฤดล อ่วมสุข ผู้อำนวยการสบส. ที่ 2 เป็นประธาน

## จัดอบรมความรู้โควิด 19

กรม สบส. ร่วมกับสำนักงานเขตบางขุนเทียน และสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง (สปคม.) จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการเฝ้าระวัง ควบคุมและป้องกันโรคโควิด 19 ในโรงงานและสถานประกอบการ มาตรการและแนวทางการทำ Bubble and seal พร้อมทั้งสอนวิธีการใช้ชุดตรวจโควิด Antigen Test Kit (ATK) โดยลงมือตรวจจริง และบรรยายแนวทางการสร้างเครือข่ายการทำงานในพื้นที่ และชุมชน **สบส.**





เปิดการประชุมและร่วมเสวนาประเด็นเรื่อง “ก้าวทางการพัฒนาองค์กร อสม. สู่อการเป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ” ณ ศบส.ที่ 2 **ศบส**



**มอบวัสดุอุปกรณ์**

ศบส.ที่ 5 มอบสิ่งสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 ได้แก่ แอลกอฮอล์เจลและโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์การใช้งานแอปพลิเคชัน สมาร์ท อสม. (SMART VHV) ให้แก่คุณวิญญา สอยเหลือง ประธานชมรม อสม.จังหวัดราชบุรี และคุณสุรีย์มาศ คำพุดมผู้แทน สสจ.ราชบุรี เป็นตัวแทนรับมอบ เพื่อให้ อสม.จ.ราชบุรี ปฏิบัติงานติดตาม สังเกตอาการ ผู้ถูกกักกันบริเวณ

ณ ที่พักอาศัย (Home Isolation) และที่ชุมชน (Community Isolation) **ศบส**



**บำรุงรักษา**

ศบส.ที่ 7 ลงพื้นที่ดำเนินการกิจกรรมส่งเสริมและให้คำแนะนำ แนวทางและการบำรุงรักษาห้องผู้ป่วยแพะเชื้อทางอากาศ ห้องความดันลบ Cohort ward และรพ.สนาม ภายใต้โครงการพัฒนาและยกระดับมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ ณ รพ.สมเด็จพระยุพราชกระนวน จ.ขอนแก่น



นอกจากนี้ ลงพื้นที่ตรวจสอบวิศวกรรวมความปลอดภัย ณ สถาบันจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น **ศบส**



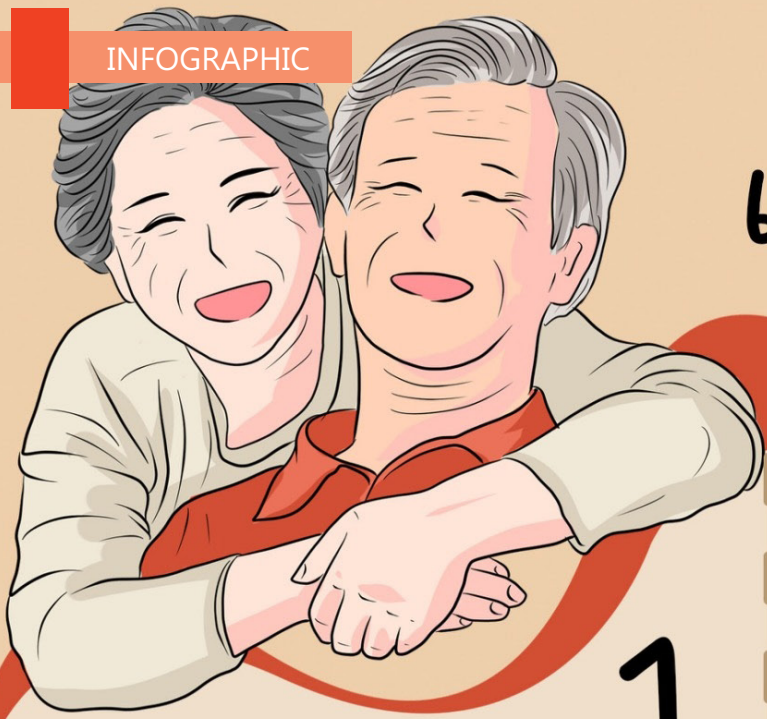
**ให้ความรู้กิจการผู้สูงอายุ**

ศบส.ที่ 10 ลงพื้นที่ประชาสัมพันธ์การประกาศใช้กฎกระทรวงกำหนดให้กิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงเป็นกิจการอื่นในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพฯ เพื่อให้ทราบเกี่ยวกับรายละเอียด แนวทางปฏิบัติภายหลังที่กฎหมายบังคับใช้ ณ สสจ.ยโสธร และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จ.ยโสธร **ศบส**



**ตรวจสอบ**

ศบส.ที่ 12 ร่วมตรวจสอบแนะนำระบบระบายอากาศ หน้าห้องบัตร โถงอายุรกรรม โถงศัลยกรรมและหน้าห้องรับยา เพื่อรองรับผู้ป่วยแพะเชื้อทางอากาศ ณ รพ.สงขลา จ.สงขลา **ศบส**



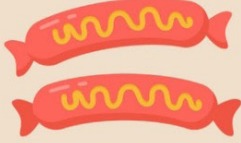
# เคล็ดลับ (ไม่) ลับ ดูแลผู้สูงอายุ



1

## การเลือกทานอาหาร

อาหารของผู้สูงอายุควรเป็นอาหารที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย ครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย เน้นกินอาหารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย



2

## การออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุก็สามารถออกกำลังกายได้ตามสภาพของร่างกาย บางรายอาจจำเป็นต้องมีผู้ดูแล เช่น ช่วยพยุงเดิน หรือพาขยับร่างกาย ทำกายบริหารเบาๆ



## การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ 3

จัดวางของในบ้านให้เป็นระเบียบ ภายในบ้านไม่ควรมีพื้นต่างระดับ ป้องกันการสะดุดล้ม ทำราวจับตามทางเดิน/ห้องน้ำ เพิ่มแสงสว่างในบ้าน ให้เพียงพอ



## 4 ตรวจสุขภาพประจำปี

ลูกหลานควรสังเกตอาการ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของผู้สูงอายุ ควรพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพ เป็นประจำทุกปี



## 5 หางานอดิเรกให้ผู้สูงอายุทำยามว่าง

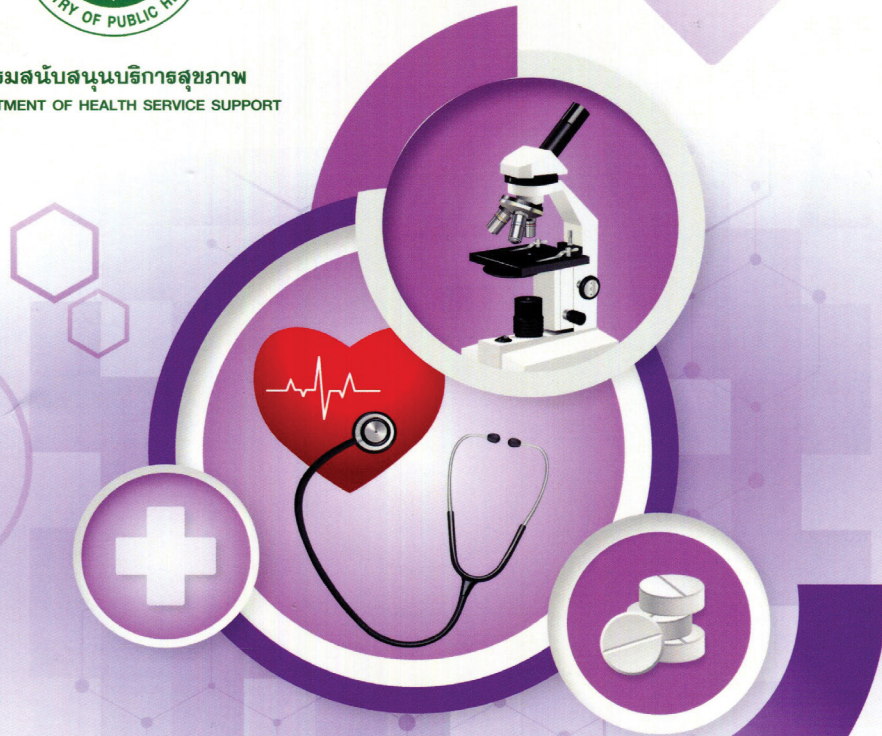
ช่วยให้ผู้สูงอายุคลายเหงาได้ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี เต้นลีลาศ วาดรูป ฟีกาซิป ฯลฯ



# วารสารวิชาการกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



## วารสารวิชาการ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2564 • Vol.17 No.2 May - August 2021

Health Service Support Journal

ISSN : 1905-0755

เปิดรับ

ผลงานวิชาการ ผลวิจัย นวัตกรรม องค์ความรู้ด้านการแพทย์ สาธารณสุข  
และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านระบบบริการสุขภาพ

ส่งผลงานได้ที่กองบรรณาธิการ สำนักผู้เชี่ยวชาญ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สอบถามเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ 0 2193 7092 อีเมล Planhss.journal@gmail.com หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เว็บไซต์กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ไปที่ระบบบริการเจ้าหน้าที่ แล้วเลือกแบนเนอร์ KM&Innovation