

สานสัมพันธ์

ฉบับที่ 8 ประจำเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2563

RMUTP

**STAY
HOME**
STAY SAFE



2 การดูแลผู้สูงอายุให้
ห่างไกล Covid-19

4 สก๊อปพิเศษ
สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ
ในช่วง Covid-19

6 แหล่งเงินเก็บ
ยามเกษียณที่พึงได้
กินให้พอเหมาะ
อายุยืนยาว

8 เทียวสวีตเซอร์แลนด์
จังหวัดอุทัยธานี

อ่านฉบับออนไลน์





บทบรรณาธิการ

ปี 2563 ปีแห่ง “นิว นอร์มอล” (New Normal) คำนี้ถูกหยิบมาใช้อีกครั้ง ที่ขยายวงกว้างทั้งภาคเศรษฐกิจ การศึกษา ชีวิตประจำวันในสังคม สิ่งที่เป็นเรื่องเกิดใหม่ วิถีชีวิตแบบใหม่ หลังโควิด-19 จะถูกเรียกว่า “นิว นอร์มอล”(New Normal) สวัสดิ์ดีค่ะ... สมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโส และท่านผู้อ่านทุกท่าน สานสัมพันธ์ ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 8 เป็นฉบับที่สองของปีนี้ ปีแห่งการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน อย่างที่เกริ่นนำในตอนต้น วิถีชีวิตใหม่ ๆ ที่ต้องปรับให้เข้ากับสถานการณ์ การดูแลสุขภาพใจของเราให้ดี แม้มายุไม่ป่วย แต่จิตใจเรามีทุกข์ไม่หยุด พอทุกข์มาก ๆ กายก็จะป่วยได้ในที่สุด จากเหตุการณ์การแพร่ระบาดไปทั่วโลกของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ที่ทุกคนรู้จักกันของสงครามความหวังโยถึงทุกท่าน เราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกันค่ะ

การจัดทำ สานสัมพันธ์ มทร.พระนครอาวุโส หลังจากที่ได้ปรับคอลัมน์ใหม่จากฉบับที่แล้ว ความน่าสนใจยังมีอย่างต่อเนื่อง อาทิ คอลัมน์ On Activities นำเสนอความรู้โควิด-19 เกี่ยวกับผู้สูงอายุ คอลัมน์ On Cover นำเสนอการสัมภาษณ์สมาชิกชมรมฯ สำหรับมุมมองการใช้แบบ New Normal ในส่วนเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ คอลัมน์ On Wellness ยังให้ความสำคัญกับสวัสดิการที่ผู้สูงอายุได้รับ ในเรื่องแหล่งเงินยามเกษียณที่พึงได้ของผู้สูงอายุรวมถึงโรคภัยของผู้สูงวัยอย่างอัลไซเมอร์ และสุดท้าย คอลัมน์ On Travel สถานที่ท่องเที่ยว จะนำไปชมสวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย ณ จังหวัดอุทัยธานี ขอเชิญติดตามเนื้อหาภายในเล่มได้เลยนะคะ สุดท้าย ขอเชิญท่านที่สนใจการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมฯ แต่ยังไม่ได้เป็นสมาชิก สามารถสอบถามข้อมูลการเป็นสมาชิกได้ที่กองคลัง มทร.พระนคร หรือ 0 2665 3777 ต่อ 6033 และสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารจาก Social Media ของ มทร.พระนคร ทุกช่องทางค่ะ



การดูแลผู้สูงวัย ให้ห่างไกล Covid-19

โดย : ฐาปณี เยี่ยมตัน / ข้อมูลโดย : www.stou.ac.th



ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ซึ่งแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตที่ผ่านมา หัวใจหลักของการดูแลผู้สูงอายุ คือ การทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความสุข ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อไวรัส มากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ เนื่องจากสภาพร่างกายและภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคเมเร็ง โดยกลุ่มนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะรับเชื้อไวรัสได้ง่าย หากไม่มีการดูแลป้องกันตัวเอง คนในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ จะต้องเข้าใจปัญหาและเตรียมพร้อม เพื่อที่จะได้ดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม กลุ่มผู้สูงอายุมีอัตราการเสียชีวิตมากกว่าผู้ป่วยช่วงวัยอื่น ๆ เนื่องจากเชื้อไวรัสโควิด-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ที่ยังไม่สามารถหาต้นตอของไวรัสนี้ได้ ในภาพรวมแล้วผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุจะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

- (1) กลุ่มที่อยู่ในเมือง มีการระบาดของไวรัส แนะนำว่าผู้สูงอายุจะต้องอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย อาทิ ภายในบ้านของตนเองเพื่อลดการสัมผัสกับเชื้อโรค
- (2) กลุ่มชุมชนปิด กลุ่มนี้จะมีความเสี่ยงน้อย ใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ซึ่งจะต้องไม่มีใครเข้าไปในหมู่บ้านแล้วนำเชื้อไปแพร่ให้ผู้ที่มามีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุ คือ ลูกหลาน บุคคลในครอบครัว ต้องทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมในการดูแลเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงค่ะ





12 วิธี การดูแลผู้สูงอายุ ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด-19

1. ควบคุมดูแลเรื่องอาหารการกิน ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย
2. ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกาย เช่น การเดิน หรือแกว่งแขน
3. ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนสำคัญมาก ควรนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมง เพื่อให้พักผ่อนได้เต็มที่ หากนอนต่ำกว่า 6 ชั่วโมงอยู่บ่อย ๆ จะกลายเป็นว่านอนพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจส่งผลถึงสุขภาพในระยะยาวได้
4. หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน และหากต้องไปในที่สาธารณะ งดให้ผู้สูงอายุสัมผัสจุดจับร่วม เพื่อลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อ และหลังกลับมาต้องทำความสะอาดร่างกายทันที
5. ไม่ใช้ช้อนกลาง หรือรับประทานอาหารร่วมกับคนในบ้าน



6. ไม่ให้ผู้สูงอายุใช้ของร่วมกับคนในบ้าน
7. เน้นให้ผู้สูงอายุล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
8. หากไม่จำเป็นไม่ควรออกจากบ้าน หรือออกไปพบปะผู้คน อาจใช้วิธีการวิดีโอคอลคุยกันผ่านทางสมาร์ทโฟนแทน
9. หากมีลูกหลานที่ต้องทำงานข้างนอก ควรอาบน้ำ และชำระร่างกายให้สะอาดก่อนที่จะเข้าใกล้ผู้สูงอายุ
10. งดการแสดงความรัก เช่น การกอด หรือหอม
11. หากิจกรรมสร้างความสนุก คลายความเครียดให้กับผู้สูงอายุ เช่น ร้องเพลง ฟังเพลงบรรเลง ฯลฯ
12. แม้จะอยู่ในบ้านเดียวกัน ระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนรอบครัวต้องปฏิบัติ เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของโรค



ในช่วงที่ทุกคนต้องอยู่ที่บ้าน ต้องลดการเดินทาง และพบปะผู้คน เพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อาจเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุลูกหลานหรือบุคคลที่ทำหน้าที่ดูแลควรมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ชวนทำขนม ทำอาหาร อ่านหนังสือ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้กับทุกคนในครอบครัว หัวใจสำคัญที่สุดคือ เราต้องรู้ก่อนว่าผู้สูงอายุในบ้านของเราชอบอะไร แล้วเราหากิจกรรมที่สอดคล้องกับที่เขาชื่นชอบ

3 วิธีคลายความเครียด ลดความกังวลในผู้สูงอายุ

1. มีการพูดคุยสร้างความสัมพันธ์ สร้างความสนุกให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือเหงา
2. ชวนทำอาหาร ใช้เวลาว่างร่วมกันมากขึ้น
3. ชวนทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง เช่น การเข้าร่วมชมรม และการแชร์ประสบการณ์ชีวิตที่ประสบความสำเร็จ เป็นต้น



สกุ๊ปพิเศษ “ สูงอายุ กับ โควิด-19 ”

โดย : สุติรัตน์ รัตนประพันธ์

แม้सानสัมพันธ์ มทร.พระนครฉบับนี้ จะไม่มีภาพกิจกรรมภายใต้ โครงการ มทร.พระนคร อาวุโส รัชชธรรม รัชชไทย เหมือนฉบับที่ผ่านมา เนื่องจากวิกฤต การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ที่ส่งผลกระทบต่อทั่วโลก ทำให้เรา ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้เช่นเคย ทั้งนี้ ชมรม มทร.พระนคร อาวุโส ได้ระงับการ จัดกิจกรรมในครึ่งปีหลัง เพื่อปฏิบัติตาม มาตรการของรัฐบาลและมหาวิทยาลัยฯ อย่างเคร่งครัด ทำให้สมาชิกชมรม มทร.พระนคร อาวุโสทุกท่าน ต้องปฏิบัติ ตามนโยบาย “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของทางชมรมฯ ดังนั้นสานสัมพันธ์ฉบับนี้จึงต่อสายตรง ถึงสมาชิกฯ ตามคำพูดที่ว่า “ห่างกันสักพัก ยังรักเหมือนเดิม” มาติดตามวิธีการ ป้องกันตัวเองให้ห่างไกลโควิด-19 ของ สมาชิกแต่ละท่าน รวมถึงแบ่งปันข้อคิดดี ๆ ในการดำเนินชีวิตในวัยเกษียณค่ะ



ผศ.ดร.ธนพรรณ บุญยรัตกลิน

ผศ.ดร.ธนพรรณ บุญยรัตกลิน อาจารย์ตั้ง อายุ 59 ปี อาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ ต้องบอกว่าวิกฤตโควิด นั้นทำให้ดิฉันมองบวก ดิฉันได้ค้นพบ 3 ประเด็นหลัก ด้วยตนเอง อย่างแรกเลยคือ ได้สานสัมพันธ์กับคนในครอบครัวได้ใกล้ชิด หลาก ๆ มากขึ้น ในบางครั้งก็สั่งอาหาร ออนไลน์ (Delivery) มาทานที่บ้าน บางครั้งก็ฝึกทำขนมร่วมกันกับครอบครัว นอกจากนี้ก็เรียนรู้วิธีการสอนออนไลน์ และการทำการสื่อการสอนออนไลน์ค่ะ

สองคือรู้สึกว่าการเงินเดือนเราเหลือ เก็บเงินได้ มากขึ้น เนื่องจากได้ใช้เงินน้อยลง เพราะ เราออกไปไหนไม่ได้ มีบ้างที่ซื้อของออนไลน์ ตามความจำเป็นค่ะ และสุดท้ายได้ค้นพบ ในสิ่งที่สนใจ นั่นคือการปลูกและตกแต่งต้นไม้ จัดสวน จนเกิดเป็นงานอดิเรกใหม่ ทำให้ คิดต่อไปว่า เมื่อถึงวัยเกษียณเต็มตัว ตั้งใจว่า จะทำสวนครัว เชื่อว่าจะต่อยอดไปเป็นธุรกิจ ต่อไปในอนาคตได้ค่ะ ดิฉันเชื่อว่าในยามวิกฤต จะมีโอกาสเสมอ ดิฉันจะทำให้ตัวให้คุ้มค่าที่สุด จนถึงวาระสุดท้ายของวัยเกษียณค่ะ

ส่วนเรื่องของวิธีป้องกันดูแลตัวเองอย่างไร ให้ห่างไกลโควิด-19 ดิฉันจะทำตามมาตรการ ที่รัฐฯ กำหนด เช่น เมื่อออกไปที่ไหนก็จะ Check in - Check out เสมอ เพราะคิดว่า ปลอดภัยไว้ก่อนดีกว่า หากเกิดอะไรขึ้น ทางภาครัฐจะได้ติดตามความเคลื่อนไหว ของเราได้ และปรับตัวกับคำว่า “New Normal” ที่ทำเรื่องใหม่ให้เป็นเรื่องปกติ สุดท้ายนี้ อยากจะบอกว่าในวิกฤตโควิด-19 นั้น ทำให้ดิฉันมีเวลาทำบางอย่างให้เป็นจริงได้ ในที่สุด ขณะนี้ดิฉันได้สร้างเพจในเฟซบุ๊ก ที่มีชื่อว่า “สูงวัย สาย WOW” ต้องการจะ สร้างสังคมผู้สูงอายุ ที่มีไฟและมีคุณภาพ ใช้อย่างมีคุณค่า เพื่อให้คนที่สนใจใน เรื่องเดียวกันได้เข้ามาดูข้อมูลข่าวสารที่เป็น ประโยชน์กับผู้สูงอายุโดยสามารถ ติดตามได้ในเพจ “สูงวัย สาย WOW” ค่ะ และอยากฝากข้อคิดดี ๆ ก่อนเกษียณอายุ ราชการไว้ว่า “อยู่ให้คนรัก จากไปให้คนคิดถึง” นะคะ...



นายธงชัย ศักดิ์อำภา

นายธงชัย ศักดิ์อำภา อาจารย์จ้อ อายุ 69 ปี อดีตสอนอยู่ที่ศูนย์พัฒนวิชาการ พระนคร ปัจจุบันข้าราชการบำนาญ ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผมทำความสะอาดจัดระเบียบบ้านด้วยกิจกรรม 5 ส. ออกกำลังกายคนเดียวที่บ้าน เช่น โยคะ ยืดเหยียดเส้น กระโดดเชือก สวดมนต์ ศึกษาธรรมะ ค้นหาความจริงเกี่ยวกับชีวิตตัวเองครับ

ส่วนเรื่องวิธีป้องกันดูแลตัวเองให้ห่างไกล โควิด-19 นั้น ผมจะเลือกทานอาหารที่ดี และ ทานตรงเวลา ดื่มน้ำสะอาดที่ไม่แช่เย็น ไม่ใส่น้ำแข็ง ดื่มน้ำอุ่น นอนหลับพักผ่อน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทาน เมื่อออกนอกบ้าน สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ล้างมือบ่อย ๆ และเว้นระยะห่างระหว่างกลุ่มคน ตามที่ ศบค. กำหนด ทำจิตใจให้สงบ สะอาด คิดบวก ทำ จิตใจให้เป็นกลางครับ สุดท้ายนี้อยากให้ทุกคน รักตัวเอง ดูแลตัวเอง อย่าให้เป็นภาระของคนอื่น คิดอย่างไรเป็นอย่างที่ตัวเราคิด ทานหรือดื่มอะไร เราจะไปทำตามที่เราและดื่ม ทุกวันนี้ คนเป็นทุกข์เพราะทำร้ายตัวเองทั้งสิ้น ให้ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะพ้นจากทุกข์ครับ...



นางสาวสมจิตต์ มหัทธนนท์

นางสาวสมจิตต์ มหัทธนนท์ คุณจิตต์ อายุ 59 ปี ปัจจุบันรักษาราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี เนื่องจาก สถานการณ์โควิด-19 ทำให้เราต้องอยู่บ้าน อย่างเดียว ออกไปไหนไม่ได้ อาจทำให้หลายท่าน ไม่ชิน เครียด เบื่อ เหงา เพราะไม่ได้ออกไปเจอ เพื่อนฝูง หรือทำกิจกรรมนอกบ้านตาม โอกาสต่าง ๆ แต่ผมมองว่าเราสามารถเปลี่ยน



วิกฤติครั้งนี้ให้เป็นโอกาสของเราได้ ขณะที่พ่อบ้านในช่วงสถานการณ์โควิด-19 พี่หันมาใส่ใจ และดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น เดินบนลู่วิ่ง เล่นโยคะ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เพื่อสุขภาพกายและใจที่ดีของเราค่ะ ส่วนเรื่องของวิธีป้องกันดูแลตัวเองให้ห่างไกลโควิด-19 นะคะ พี่ยึดถือปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างเคร่งครัด โดยใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกนอกบ้านเว้นระยะห่างกับผู้อื่น 1-2 เมตร และล้างมือด้วยสบู่สะอาดสุดท้ายนี้อยากให้ทุกคนมองโลกในเชิงบวก ดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงทั้งกายและใจ อย่าลืมออกกำลังกายให้สม่ำเสมอด้วยนะคะ...



นางประดิษฐา นาครักษา

นางประดิษฐา นาครักษา คุณหม้อย อายุ 60 ปี อดีตผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา ปัจจุบันข้าราชการบำนาญ ช่วงที่อยู่บ้านกิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากการทำงานบ้าน นั่นคือ การออกกำลังกาย ฝึกทำอาหาร ขนม สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ รวมทั้งร่วมกิจกรรมสะสมพลังจิตพิชิตโควิดของพระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวชิรวิทย์ สิริธโร) และดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง นอกจากนี้ก็คือซื้อของออนไลน์ค่ะ ส่วนเรื่องของวิธีป้องกันดูแลตัวเองให้ห่างไกลโควิด-19 สำหรับพี่จะเลือกอยู่บ้านให้มากที่สุด จะออกจากบ้านเมื่อมีความจำเป็นเท่านั้น และเมื่อต้องออกจากบ้านไปในที่ชุมชน เช่น ไปตลาดเพื่อซื้ออาหาร หรือไปซื้อของใช้จำเป็นที่ซูเปอร์มาร์เก็ต ก็จะสวมหน้ากากอนามัย และใช้เจลล้างมือตลอดค่ะ สุดท้ายนี้อยากให้ทุกท่านรักษาสุขภาพของตัวเอง ทำจิตใจให้

แจ่มใส ใช้ยาอย่างประหยัด ไม่ทำตัวให้เป็นภาระกับลูกหลาน รวมถึงทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมตามโอกาสค่ะ...



นางผ่องพรรณ จันทรกระจ่าง

นางผ่องพรรณ จันทรกระจ่าง คุณอิง อายุ 61 ปี อดีตเป็นอาจารย์สอนประจำคณะศิลปศาสตร์ ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปัจจุบันข้าราชการบำนาญ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้ต้องอยู่บ้าน ดิฉันทำกิจกรรม 5 ส. ภายในบ้านเป็นประจำค่ะ นั่นคือ สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย และฝึกการทำอาหารเมนูต่าง ๆ จาก YouTube ฝึกตัดผมให้คนในครอบครัว และบริหารร่างกายโดยการเล่นโยคะให้เหมาะกับวัยค่ะ ส่วนเรื่องของวิธีป้องกันดูแลตัวเอง ให้ห่างไกลโควิด-19 ก็คือพยายามปรุงอาหารรับประทานด้วยตนเอง ทานร้อน ช้อนตัวเอง ล้างมือให้สะอาดทุกเวลา อาบน้ำชำระร่างกายเป็นประจำ และดูแลรักษาความสะอาดเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มอยู่เสมอค่ะ สุดท้ายนี้ อยากจะฝากว่า เมื่อถึงวัยเกษียณแล้ว ก็ไม่ยากให้เครียด อาจเลือกดูรายการสาระบันเทิงจากสื่อต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ หรือทำกิจกรรมสานสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลในครอบครัว เช่น ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร บริหารร่างกาย ร้องเพลง เล่นดนตรี ฯลฯ แต่อย่าลืมติดตามข่าวสารโควิด-19 อย่างต่อเนื่องนะคะ และปฏิบัติตนเองตามนโยบายรัฐบาลอย่างเคร่งครัด ส่วนเรื่องปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ และบุคคลต่าง ๆ จากที่เราเคยพบหน้าเจอกันก็อาจจะต้องห่างเพื่อให้เราได้อยู่ใกล้ชิดกันในวันข้างหน้า โดยสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ นอกจากนี้อยากให้ปรับตัว และยอมรับกับวิกฤติโควิด-19 และทุก ๆ เรื่องอย่างมีสติ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ แบ่งเวลา

ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิบ้าง ทำจิตใจให้ผ่องใส มองโลกในแง่ดีกับทุกสรรพสิ่งนะคะ...



นางสาวทรงกรตร รักเสรีธรรม

นางสาวทรงกรตร รักเสรีธรรม คุณต้น อายุ 53 ปี ปัจจุบันข้าราชการบำนาญ ตำแหน่งนักวิชาการพัสดุชำนาญการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้ต้องอยู่บ้าน สิ่งที่ดิฉันมักจะทำอยู่ที่บ้านทุกวัน นั่นคือ จัดบ้าน ทำอาหาร ทำงานบ้าน ดูทีวี ดูโซเชียลมีเดียในโทรศัพท์มือถือ สนทนากับเพื่อนผ่านช่องทางออนไลน์ค่ะ ส่วนเรื่องของวิธีป้องกันดูแลตัวเองให้ห่างไกลโควิด-19 ก็คือ อยู่บ้าน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในบ้าน และออกจากบ้านเมื่อจำเป็นจำเป็น เช่น ไปตลาดสด ซื้อของจำเป็น ทุกครั้งที่ออกจากบ้านจะเลือกเวลาที่คนไม่หนาแน่น สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือบ่อย ๆ ค่ะ นอกจากนี้จะเลี่ยงไปในที่ชุมชน รักษาระยะห่าง เมื่อกลับถึงบ้านจะรีบชำระร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ใส่ออกไปข้างนอกทันที แล้วค่อยมาทำกิจกรรมอย่างอื่นในบ้านต่อไป ที่สำคัญหมั่นทำความสะอาดบ้านเรือนด้วยค่ะ สุดท้ายนี้ อยากจะฝากว่า ช่วงนี้มาตรการปลดล็อคมากขึ้น ขออย่าเพิ่งประมาท ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังแบบเดิมตามปกติวิถีใหม่ เนื่องจากโรคยังไม่ยุติ มีหลายประเทศที่คลายล็อคแล้ว โรคกลับมาระบาดครั้งที่ 2 จึงยังวางใจไม่ได้ อย่าลืมทานร้อน ช้อนส่วนตัว สวมใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือบ่อย ๆ รักษาระยะห่าง เพราะสิ่งเหล่านี้ยังเป็นมาตรการที่ควรถือปฏิบัติต่อไปอยู่ค่ะ



แหล่งเงินเก็บยามเกษียณ ที่พึงได้ ที่ผู้สูงอายุห้ามลืม

โดย : พุทธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล/ข้อมูลโดย : www.wealthythai.com

หลายคนวางแผนชีวิตหลังเกษียณ โดยการเก็บออมเงินไว้กับธนาคาร เพื่อใช้ในช่วงบั้นปลายชีวิตแต่รู้หรือไม่ว่าทุกคนที่ทำงานจะภาครัฐหรือเอกชน หลังเกษียณอายุงานแล้ว นอกจากเงินบำเหน็จบำนาญ และเงินประกันสังคม กรณีสุขภาพแล้วยังจะได้รับเงินอะไรบ้าง และจากที่ไหนเพราะทุกท่านมี 'แหล่งเงินเกษียณ' ตามสิทธิที่พึงได้ แต่หลายคนไม่ทราบหรือลืม จน 'ทิ้งเงิน' เหล่านี้ไว้โดยไม่รู้ตัว

1. เงินชดเชยตามกฎหมาย เรียกว่าเป็นสิทธิที่แรงงานทุกคนพึงมีตามตัวบทกฎหมาย ถ้าคุณเกษียณในบริษัทที่ทำงานมาต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี จะได้รับ 'เงินชดเชยตามกฎหมาย' เท่ากับค่าจ้างอัตราสุดท้าย 300 วัน ในมาตรา 118 ของ 'พ.ร.บ.คุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541' กำหนดให้นายจ้างต้องจ่ายเงินชดเชยให้กับลูกจ้างในกรณีที่เลิกจ้าง ซึ่งรวมถึงกรณี "เกษียณอายุ"

จำนวนเงินชดเชย ก็จะขึ้นกับอายุงานที่ทำในบริษัท 2. เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เป็นอีกแหล่งเงินเกษียณที่ผู้สูงอายุทุกคนมีสิทธิ เป็นสวัสดิการขั้นพื้นฐานที่ภาครัฐจัดสรรไว้ให้กับผู้สูงอายุ คือ 'บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป' เพื่อเป็นเงินช่วยเหลือ และแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายการดำรงชีวิตในแต่ละเดือน โดยเบี้ยยังชีพนี้จะโอนเข้าบัญชีเงินฝากภายในวันที่ 10 ของทุกเดือน ตามอัตราที่กำหนดไว้ในแต่ละช่วงอายุ ตั้งแต่ 600 - 1,000 บาท ทั้งนี้ ผู้ที่มีสิทธิจะต้องยื่นคำขอหรือลงทะเบียนรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ที่สำนักงานเขตในกรุงเทพมหานคร หรือที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน โดยจะเปิดให้ลงทะเบียนระหว่างวันที่ 1-30 พฤศจิกายน ของทุกปี และเริ่มจ่ายเบี้ยยังชีพให้ตั้งแต่เดือน ตุลาคมของปีถัดไป ดังนั้น ผู้มีสิทธิควรลงทะเบียนล่วงหน้า 1 ปี ก่อนอายุครบ 60 ปี เพื่อให้ได้รับเบี้ยยังชีพเมื่ออายุครบ 60 ปี นั้นเอง



ตัวอย่าง

เริ่มทำงานอายุ 22 ปี ได้เงินเดือนเริ่มต้น 15,000 บาท เกษียณอายุ 60 ปี ระยะเวลาในการทำงาน 35 ปี ให้เงินเดือนขึ้น 3% ทุกปี เงินเดือนปีสุดท้ายจะอยู่ที่ประมาณ 42,200 บาท จะได้เงินเกษียณจากนายจ้างเป็นเงินชดเชยประมาณ 10 เดือน หรือประมาณ 422,000 บาท เป็นเงินไว้ใช้ต่อชีวิตหลังเกษียณได้ระดับหนึ่งเลยทีเดียว

กินให้พอเหมาะอายุยืนยาว

โดย : มารศรี สรรพนา ข้อมูลโดย : www.health.kapook.com

เป็นที่ทราบกันดีว่าในแต่ละวันเราควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ในผู้สูงอายุที่ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ไม่สมบูรณ์เหมือนวัยหนุ่มสาว การเลือกรับประทานอาหารจึงสำคัญ ซึ่งเทคนิคดี ๆ สำหรับการเลือกทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ และไม่เป็นโทษสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้ค่ะ



หมู่ที่ 1 โปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซม ผู้สูงอายุมีความต้องการสารอาหารมากกว่าวัยหนุ่มสาว ทั้งนี้เนื้อสัตว์ต้องไม่ติดหนังหรือไขมันมากเกินไป รับประทานประมาณ 2 - 3 ช้อนโต๊ะ/มื้อ

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ผู้สูงอายุควรรับประทานแต่พอดี ควรเลือกข้าวไม่ขัดสี และหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด

หมู่ที่ 3 วิตามินและแร่ธาตุ ผักต่าง ๆ เลือกผักหลากหลายชนิดปรุงโดยวิธีต้มหรือนึ่ง เพราะจะทำให้ย่อยง่าย และช่วยให้ขับถ่ายเป็นปกติ

หมู่ที่ 4 วิตามิน ผลไม้ต่าง ๆ ผู้สูงอายุสามารถทานผลไม้ได้ทุกชนิด ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย สำหรับผู้สูงอายุที่อ้วนหรือเป็นเบาหวาน ให้หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย ขนุน

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช ผู้สูงอายุต้องการไขมันในปริมาณน้อย ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวปรุงอาหาร เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะกอก หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์ หากเราใส่ใจในกระบวนการทำงานของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ก็จะมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากโรคค่ะ



สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

“สูงวัย กับ อัลไซเมอร์ ที่ไม่ควรมองข้าม”

โดย : สุติรัตน์ รัตนประพันธ์ ข้อมูลโดย : www.premierehomehealthcare.co.th



โรคอัลไซเมอร์ เป็นอาการสมองเสื่อมชนิดหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความบกพร่องทางด้านความคิด ความจำ และสติปัญญา รวมถึงทำให้ความสามารถในการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ในประเทศไทยพบว่า มีผู้ป่วยอัลไซเมอร์มากกว่า 600,000 ราย ซึ่งเป็นจำนวน 3-5% ของประชากรทั้งหมด และจะพบมากขึ้นถึง 30% ในกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่า 85 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ยังคาดการณ์ว่าจำนวนผู้ป่วยกลุ่มนี้จะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ประมาณ 100,000 รายต่อปี ภาวะสมองเสื่อม คือภาวะที่มีปัญหาความจำบกพร่องร่วมกับมีอาการอื่น เช่น นึกคำพูดไม่ออก ความสามารถในการตัดสินใจลดลง โดยพฤติกรรม หรือบุคลิกภาพเปลี่ยนไปจากเดิม และอาจมีปัญหาทางสภาพร่างกายตามมา เช่น มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง การยกแขนหรือเอื้อมมือหยิบจับสิ่งของยากขึ้น การติดกระดุมเสื้อลำบากมากขึ้น มีอาการเซ ชะงัด ยืน หรือเดิน ซึ่งเกิดเป็นภาวะเสี่ยงทำให้ผู้ป่วยล้มได้ง่าย ผู้สูงวัยสามารถสังเกตอาการสำคัญของโรคภาวะสมองเสื่อมได้ดังนี้

ความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำในระยะสั้น

มีปัญหาในการลำดับทิศทาง และเวลา

มีปัญหาในการใช้ภาษา และสติปัญญาด้อยลง

อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรวดเร็ว



การรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม

นักกายภาพบำบัดจะแนะนำการออกกำลังกายในท่าทางต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้ป่วย เน้นฝึกการทรงตัว ฝึกการใช้แขนขา ร่วมกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง นอกจากนี้ การทำกายภาพบำบัดยังช่วยลดความเครียด เนื่องจากผู้ป่วยจะได้พบปะผู้คน ได้พูดคุยระหว่างทำการรักษา และการออกกำลังกายจะทำให้การนอนหลับดีขึ้น เมื่อตื่นนอนจะทำให้ผู้ป่วย มีความกระปรี้กระเปร่าและสดชื่นขึ้นค่ะ

สาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะสมองเสื่อม

1. ปัญหาหลอดเลือดสมอง เมื่ออายุมากขึ้น จะมีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด เกิดจากการที่ไขมันมาสะสมที่ผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดขรุขระ ไม่เรียบ และตีบลง ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ไม่สมบูรณ์ เนื้อสมองจะค่อย ๆ ตายไป ทำให้ความสามารถในการทำงานของสมองลดลง
2. การขาดสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามิน บี1 บี2
3. การแปรปรวนของระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อที่ผิดปกติ



“สวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย” ณ บ้านชายเขา จ.อุทัยธานี

โดย : จูติรัตน์ รัตนประพันธ์ ข้อมูลโดย : www.chillpainai.com

เมื่อถึงวัยเกษียณ หลายท่านต่างมีเวลาอิสระมากขึ้น เสมือนนกที่พร้อมจะโฉบบินอย่างเต็มตัว จึงเป็นจังหวะดีที่จะทำให้มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่รัก ได้ไปในที่ที่ฝัน ใช้ชีวิตและพักผ่อน รวมถึงดูแลสุขภาพ และได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขกายสบายใจ หากผู้สูงอายุท่านใดที่ชอบการเดินทางและท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ คอลัมน์ On Travel ฉบับนี้ ขอแนะนำจุดชมวิว “บ้านชายเขา” จุดเช็คอินแห่งใหม่ของจังหวัดอุทัยธานี เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติเชิงเกษตร ตั้งอยู่กลางหุบเขาหินปูน จึงทำให้ที่นี่มีอากาศหนาวเย็นตลอดทั้งปี ใครมาที่นี่จะได้สัมผัสกับบรรยากาศแห่งขุนเขาปะทะกับอากาศหนาวเย็น ในเช้าบางวันที่มีหมอกลงบริเวณนี้ จะมีบรรยากาศคล้ายคลึงกับต่างประเทศ จนได้รับสมญานามว่า “บ้านชายเขาสวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย”



โดยช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว จะมีม่านหมอกปกคลุมเทือกเขา และช่วงปีใหม่ จะมีทุ่งดอกทานตะวันพร้อมกันแบ่งบานรับแสงอาทิตย์ให้นักท่องเที่ยวได้ชื่นชมความสวยงามอีกด้วย อีกทั้ง ที่นี่ยังเต็มไปด้วยไร่ข้าวโพดเขียวขจี สวนผลไม้ต่างๆ ท่านสามารถเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาลได้ เช่น มะม่วง มะยงชิด ทุเรียน และที่ไม่ควรพลาดคือการเก็บภาพความประทับใจ เพราะที่นี่มีมุมถ่ายรูปสวยงามให้เลือกมากมาย หากมีโอกาสได้มาสัมผัสด้วยตนเองแล้วนั้น จะได้รับความสุขกาย สบายใจ และความทรงจำดี ๆ กลับไปเติมเต็มชีวิตในวัยเกษียณได้ที่ทีเดียว

พิกัด : ถัดจากหุบป่าตาดไป 2 กิโลเมตร ตามถนนลาดยาง บ้านชายเขาอยู่ซ้ายมือ อ.ลานสัก จ.อุทัยธานี (ไม่เก็บค่าบริการเข้าเยี่ยมชม)



ผลิตโดย : กองสื่อสารองค์การ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 399 ถ. สามเสน แขวงวรชัยพบาล เขตดุสิต กทม. 10300
บรรณาธิการ : นางสาวสุพรรณษา อิน้อย กองบรรณาธิการ : นางสาวสมพิศ ไปละระ นางสาวจุฑามาศ ฉัตรสุริยวงค์ นางสาวฉวีวรรณ มณีนา
นางสาวพทธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล นายณรงค์กร ประสารแสง นางสาวมาศศรี สรรพนาม นางสาวจูติรัตน์ รัตนประพันธ์ นางสาวฐาปณี เยี่ยมต้น
นางสาวฉันทกานจน์ มังวณ