

รายงานการประชุม

โครงการฟื้นฟูสุขภาพเข้าในผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ตำบลเขาบายศรี ปี ๒๕๖๙  
ครั้งที่ ๑/๒๕๖๙

วันที่ ๒๘ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๙

เวลา ๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี  
ผู้มาประชุม

๑. คุณอุไร	มีมาก	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒. คุณพวงเพชร	เอกฉัตร	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๓. คุณสำรวจ	มีมาก	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๔. คุณวัฒนา	พงษ์พานิช	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๕. คุณณัฐมน	ทับทิม	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๖. คุณอุดมลักษณ์	พุลสุวรรณ	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๗. คุณสุวรรณา	แดงหนู	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๘. คุณเพ็ญ	มีมาชัย	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๙. คุณปราณี	พลอยประเสริฐ	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๐. คุณสำเนียง	แก้วกล	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๑. คุณชมนารถ	แสงภากร	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๒. คุณสมนึก	เนรบางแก้ว	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๓. คุณกาหลง	เนรบางแก้ว	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๔. คุณมยุรี	พรหมพลา	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๕. คุณอนุกร	แพงมณฑา	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๖. คุณอารีรัตน์	บุญเกื้อ	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๗. คุณวิไล	ถาวรสุข	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๘. คุณนัจภัก	ไชยมาก	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๑๙. คุณบุญเตือน	แดงหนู	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๐. คุณเทพ	ภุมรินทร์	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๑. คุณอนันต์	บุปผชาติ	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๒. คุณสาตี	ผดุงสวัสดิ์	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๓. คุณทুমี่	ดวงดี	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๔. คุณสมใจ	หงส์รัตน์	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๕. คุณมลทิพย์	หงส์รัตน์	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๖. คุณสุดสวาท	โอภาณี	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๗. คุณพิมพ์พา	หาญจิตต์	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๘. คุณอนัญญา	มณีกร	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๒๙. คุณไพลิน	โพธิ์หัง	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๓๐. คุณฉวีวรรณ	รุ่งปราณี	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๓๑. คุณรุ่งเรือง	หนองริมบึง	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๓๒. คุณวีรวรรณ	บุญน้อย	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี

/ผู้มาประชุม...

ผู้มาประชุม (ต่อ)

๓๓. คุณราตรี	ทองจุลเจือ	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๓๔. คุณยุพา	เพ็ญสว่าง	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๓๕. คุณวัชรีย์	วัฒนชัย	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๓๖. คุณประชง	วัฒนชัย	ผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี
๓๗. นางสาวณัฐธยาน์	วงษ์วาทย์	แพทย์แผนไทยชำนาญการ
๓๘. นางสาวอรณิชา	ศิลาภิรักษ์	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
๓๙. นางสาวธนวรรณ	วิษณุธรรมกุล	แพทย์แผนไทย

เริ่มประชุมเวลา ๘.๓๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

นางสาวธนวรรณ วิษณุธรรมกุล แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเขาสุกิมา ผู้จัดทำโครงการ ชี้แจงการประชุมดังนี้

๑.๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดทำโครงการฟื้นฟูสุขภาพเข้าในผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ตำบลเขาบายศรี ปี ๒๕๖๙

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพเข้าในผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย
๒. เพื่อลดอาการปวดเข้าและเพิ่มสมรรถภาพการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
๓. เพื่อสร้างความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

๑.๒ ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีความสุขเข้าที่ดียิ่งขึ้น ลดอาการปวดและเพิ่มการเคลื่อนไหว
๒. ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ด้านภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยไปใช้ดูแลตนเองต่อเนื่อง

๑.๓ การประเมินผล

๑.ผลผลิต/ผลลัพธ์

- ๑.๑ ผู้สูงอายุได้รับบริการฟื้นฟูสุขภาพเข้า มีอาการปวดเข้าลดลง
- ๑.๒ ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเคลื่อนไหว (ADL) ที่ดีขึ้น

๒.ตัวชี้วัดโครงการ

๒.๑ ร้อยละ ๗๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการ มีค่า VAS (Visual Analog Scale : ระดับความปวด) ลดลงอย่างน้อย ๒ ระดับเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๒.๒ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการอยู่ในระดับ “มาก” ขึ้นไป

๑.๓ ชี้แจงรายละเอียดและกำหนดการของโครงการ ประกอบด้วย

๑.บรรยาย “อาการข้อเข้าเสื่อม และการดูแลอาการปวดเข้าด้วยตนเอง โดย นางสาวธนวรรณ วิษณุธรรมกุล แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเขาสุกิมา

๒. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ “การดูแลอาการปวดเข้าด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย นางสาวธนวรรณ วิษณุธรรมกุล แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเขาสุกิมา

๓. อภิปราย ชักถาม ปิดประชุม วิทยากรโดย นางสาวธนวรรณ วิษณุธรรมกุล แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเขาสุกิมา

มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๒           เรื่องการรับรองรายงานการประชุม  
- ไม่มี -

ระเบียบวาระที่ ๓           เรื่องที่เสนอให้ที่ประชุมทราบ

๑.บรรยาย “อาการข้อเข่าเสื่อม และการดูแลอาการปวดเข่าด้วยตนเอง โดย นางสาวธนวรรณ

วิษณุธรรมกุล แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเขาสุกิ

อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis) จะค่อยๆเป็นที่ละน้อย โดยเริ่มมีอาการปวดเมื่อย เวลาใช้งานข้อเข่า บางครั้งมีเสียงกรอบแกรบเวลาเคลื่อนไหว มีอาการข้อตึงหรือข้อติดเวลาใช้งานนานๆ และเมื่อเป็นมาก จนกระดูกผิวข้อสึก จะทำให้มีอาการปวดมากขึ้น และอาจพบว่าข้อเข่าผิดรูปได้

ปัจจัยกระตุ้นอาการปวด

- อาชีพหรือลักษณะงานที่ต้องเดินหรือยืนนานๆ
- การเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น เมื่อลุกออกจากเก้าอี้ จะมีอาการปวดจนไม่สามารถลุกขึ้นเดินได้
- การนั่งยองหรือการคุกเข่า จะทำให้มีอาการปวดมากขึ้น
- การนั่งพับเพียบหรือนั่งขัดสมาธิเป็นประจำ
- การรับประทานอาหารที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวด เช่น หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ ของหมักดอง ซึ่งส่งผลทำให้เกิดอาการข้ออักเสบ

ทำบริหารแก้อาการปวดเข่า ดูแลอาการปวดเข่าด้วยตนเอง

ท่าที่ ๑ ยืดเข่า : นั่งบนเก้าอี้ ขาตั้งฉากยืดขาตรง กระดกปลายเท้าขึ้น ค้างไว้ ๑๐ - ๑๕ วินาที

แล้ววางขาลง สลับกันซ้าย-ขวา

ท่าที่ ๒ งอเข่า : ยืนตรง มือจับโต๊ะหรือเก้าอี้งอเข่าไปข้างหลัง ค้างไว้ ๑๐ - ๑๕ วินาที แล้ววาง

ขาลง สลับกันซ้าย-ขวา

ท่าที่ ๓ ยกส้นเท้า : ยืนตรง มือจับโต๊ะหรือเก้าอี้ ยกส้นเท้า ค้างไว้ ๕-๑๐ วินาที ยกปลายเท้า

ค้างไว้ ๕-๑๐ วินาที ยืนตรง พัก ๕-๑๐ วินาที

ท่าที่ ๔ ยืนพิงกำแพง : ยืนตรง ห่างจากกำแพง ๑ ก้าว ค่อยๆย่อตัวลง จนเข่าตั้งฉาก หลังชิด

กำแพง ค้างไว้ ๑๐ - ๑๕ วินาที

ท่าฤๅษีดัดตน ดูแลอาการปวดเข่าด้วยตนเอง

ท่าที่ ๑ ดำรงกายอายุยืน : ยืนตรง ขาก้าวเท่าหัวไหล่ ย่อตัวลงเล็กน้อย เกร็งหน้าท้อง

และขาค้างไว้ ๑๐ -๑๕ วินาที แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ท่าที่ ๒ ท่าแกเข่าขัด : นั่งตรง ยืดขาตรง เข่าชิดพื้น ใช้มือทั้งสองข้างนวดจากต้นขาถึงปลายเท้า จากนั้นจับปลายเท้า ก้มหน้าให้มากที่สุด ค้างไว้ ๑๐ - ๑๕ วินาที แล้วกลับมาอยู่ท่าเตรียม

๒. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ “การดูแลอาการปวดเข่าด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย นางสาวธนวรรณ  
วิษณุธรรมกุล แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเขาสุกิ

การพอกยาสมุนไพรสุตรร้อน

ส่วนผสม : ผงสมุนไพรแห้ง เช่น ไพล ขมิ้นชัน ผงดอกตัง ผสมดินสองพอง แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าว  
หมาก น้ำมันไพลหรือน้ำมันขิง และน้ำปูนใส

วิธีใช้ : นำผงแห้ง ผสมน้ำมันไพลหรือน้ำมันขิง ผสมน้ำปูนใส ปั่นให้เป็นก้อน พอกวันละ ๑๐-  
๑๕ นาที/วัน

/การพอกข้าว...

การพอกข้าวปากหม้อและน้ำมันมะพร้าว

นำข้าวปากหม้อพอกบริเวณข้อเข่า ๑๐-๑๕ นาที หรือจนกว่าข้าวปากหม้อเย็น หลังจากนั้นทานน้ำมันมะพร้าว ให้ทั่วข้อเข่าแล้วนวดเบาๆ ทำสม่ำเสมอทุกวัน

การประคบสมุนไพร : ประคบบริเวณที่มีอาการปวดและเข่า วันละ ๑๐-๑๕ นาที/วัน  
ยาสมุนไพร เช่น ยาหัตถารยา ยาเถาวัลย์เปรียง ยาผสมเพชรสังฆาต ครีมไหล

๓. อภิปราย ชักถาม ปิดประชุม วิทยากรโดย นางสาวธนวรรณ วิชญธรรกุล แพทย์แผนไทย  
โรงพยาบาลเขาสุกิ

ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพเข่าด้วยตนเองได้ โดยการทำความสะอาด ทำฤๅษีดัดตน การพอกยาสมุนไพรสูตรร้อน การพอกข้าวปากหม้อและน้ำมันมะพร้าว การประคบสมุนไพร และยาสมุนไพร แต่หากมีอาการปวดมากและอาการปวดไม่ทุเลาลง สามารถติดต่อเข้ารับการรักษาได้ที่คลินิกแพทย์แผนไทย หรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน  
มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องที่เสนอให้ที่ประชุมพิจารณา  
- ไม่มี -

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)  
- ไม่มี -

เลิกประชุมเวลา ๑๖.๓๐ น.

อรุณิชา ศีลรักษ์  
(นางสาวอรุณิชา ศีลรักษ์)  
ผู้จัดรายงานการประชุม

วิหิตา วรรณวิทย์  
(นางสาววิหิตา วรรณวิทย์)  
ผู้ตรวจรายงานการประชุม

# สำเนาฉบับ

ที่ จบ ๐๐๓๓.๓๐๔/๐๓๕๐

โรงพยาบาลเขาสุกิม  
อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี ๒๒๑๒๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเชิญเข้ารับการอบรม

เรียน ผู้สูงอายุ และประชาชนผู้สนใจ

ด้วยกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเขาสุกิม ได้จัดทำโครงการ  
ฟื้นฟูสุขภาพเข้าในผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ตำบลเขาบายศรี ปี ๒๕๖๙

ในการนี้ โรงพยาบาลเขาสุกิม ขอเรียนเชิญท่าน เข้ารับการอบรมตามโครงการฯ ดังกล่าว ในวันที่  
๒๘ มกราคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ  
ตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี ตาม วัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และให้ความอนุเคราะห์ เข้ารับการอบรม

ขอแสดงความนับถือ

(นายพิริยะ ภิบาลกุล)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเขาสุกิม

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

โทร ๐ ๓๙๔๙ ๕๒๒๕ - ๗ ต่อ ๑๓๒

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ khaosukim10836@gmail.com

ผอ.รพช. .... วันที่...../...../.....

หัวหน้าฝ่าย ..... วันที่...../...../.....

เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด/ทาน ..... วันที่...../...../.....

โครงการฟื้นฟูสุขภาพเขาในผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ตำบลเขาบายศรี ปี ๒๕๖๙

วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์	ลายมือชื่อ	
				เข้า (๐๙.๐๐น. - ๑๒.๐๐น.)	บ่าย (๑๓.๐๐น. - ๑๖.๓๐น.)
1.	อ. งาม	119/2 ม.12 ต.เขาบายศรี วัฒนฉัตร	092-6142845		
2.	ทองทอง/เพชร 10กคต5	27 ม.10 ต.เขาบายศรี อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี	0989099451		
3.	ทองศิริวรรณ งาม	119/2 ม.12 ต.เขาบายศรี	0818643510		
4.	นายดิเรก น. น. น.	107/2 ม.12 ต.เขาบายศรี	086-828 1711		
5.	อ. น. น. น. น.	48/5 ต.เขาบายศรี	0992507926		
6.	อ. น. น. น. น.	67 ม.11 ต.เขาบายศรี	087-9254867		
7.	อ. น. น. น. น.	89 ม.14 ต.เขาบายศรี	0806447102		
8.	อ. น. น. น. น.	49/2 ม.11 ต.เขาบายศรี	-		
9.	อ. น. น. น. น.	47/8 ม.7 ต.เขาบายศรี	081-1594304		
10.	อ. น. น. น. น.	13 ม.11 ต.เขาบายศรี	0847808436		
11.	อ. น. น. น. น.	129 ม.11 ต.เขาบายศรี	0848668144		
12.	อ. น. น. น. น.	69/3 ม.10 ต.เขาบายศรี	081 2235980		
13.	อ. น. น. น. น.	69/3 ม.10 ต.เขาบายศรี	-		
14.	อ. น. น. น. น.	9 ม.6 ต.เขาบายศรี	087-0049686		
15.	อ. น. น. น. น.	89 ม.1 ต.เขาบายศรี	047-1323464		
16.	อ. น. น. น. น.	63 ม.9 ต.เขาบายศรี	098-7858991		
17.	อ. น. น. น. น.	44/4 ม.10 ต.เขาบายศรี	080-9894291		
18.	อ. น. น. น. น.	129 ม.11 ต.เขาบายศรี	063-966765		

โครงการฟื้นฟูสุขภาพเขาในผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ตำบลเขาบายศรี ปี ๒๕๖๙

วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์	ลายมือชื่อ	
				เช้า (๐๙.๐๐น. - ๑๒.๐๐น.)	บ่าย (๑๓.๐๐น. - ๑๖.๓๐น.)
19.	ขนิษฐา วัฒนคุณ	๘๙/๕ ม.๑๑ ต.เขาบายศรี	๐๘๙ ๒๖๐ ๘๐๙๔	ขนิษฐา	ขนิษฐา
20.	ทิพย์ งามรินทร์	132/๑ ม.๑๐	๐๘๙ ๐๖๖ ๗๘๙๕	ทิพย์	ทิพย์
21.	อภิญญา นนพารัตน์	1๘ ม. ๙	๐๙๙ ๙๓๓ ๒๙๙๒	อภิญญา	อภิญญา
22.	ศุภมาส นนพารัตน์	5๒ ม. ๕	๐๘๒-๙๕๕๕๕ ๒๘	ศุภมาส	ศุภมาส
23.	อุบล อดิชา	132/2 ม.10	๐๘๙ ๐๖๖ ๗๘๙๕	อุบล	อุบล
24.	วิภา อดิชา	5๗ ม.5	๐๘๙-๒๕๙๘๕๒๒	วิภา	วิภา
25.	ฉวีพร อดิชา	5๗ ม.5	๐๘๕-๘1๘๕๙15	ฉวีพร	ฉวีพร
26.	กตติยา อดิชา	52 ม.10	๐๙๕-๒๖๐๕๙๔๒	กตติยา	กตติยา
27.	วิมลนาถ นนพารัตน์	56/5 ม.10	๐๘6-1532865	วิมลนาถ	วิมลนาถ
28.	อภิญญา นนพารัตน์	18/7 ม. 10	062 3๖99545	อภิญญา	อภิญญา
29.	วิภา นนพารัตน์	39/3 ม.10.	๐๘๙ ๙๙๙ ๗๘๘๙	วิภา	วิภา
30.	ฉวีพร นนพารัตน์	1๐/6 ม. 10	๐๘๕๐๙๘ 445๙	ฉวีพร	ฉวีพร
31.	อุบล นนพารัตน์	77/2 ม. 10	๐๘1-๙82756๐	อุบล	อุบล
32.	ฉวีพร นนพารัตน์	117/11 ม.12	๐๙๕๘๔๘๐๐๙๙	ฉวีพร	ฉวีพร
33.	วิมลนาถ นนพารัตน์	75/9 ม.10	๐๙๙ ๒๙๘๕๐1๘	วิมลนาถ	วิมลนาถ
34.	อุบล นนพารัตน์	56 ม.12 ต.เขาบายศรี	๐๘6-150-๖51๘	อุบล	อุบล
35.	วิมลนาถ นนพารัตน์	117/1 ม.12 ต.เขาบายศรี	๐๘๙-๘๐๓๒719	วิมลนาถ	วิมลนาถ
36.	วิมลนาถ นนพารัตน์	117/1 ม. 12 ต.เขาบายศรี	๐๘1-6641749	วิมลนาถ	วิมลนาถ