

สิทธิของผู้สูงอายุ



สิทธิของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 2 พ.ศ.2553 เป็นกฎหมายที่ให้การคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนผู้สูงอายุได้รับสิทธิในด้านต่างๆ รวมทั้งก่อให้เกิดสิทธิประโยชน์ต่อองค์กรด้านผู้สูงอายุและ ประชาชนทั่วไป เช่น เงินสงเคราะห์ผู้สูงอายุ

คุณสมบัติของผู้มีสิทธิจะได้รับเบี้ยยังชีพ

1. มีสัญชาติไทย
2. มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหาดนางแก้วตามทะเบียนบ้าน
3. มีอายุหกสิบปีขึ้นไป ซึ่งได้ลงทะเบียน และยื่นคำขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุต่อองค์การบริหารส่วนตำบลหาดนางแก้ว
4. ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้รับเงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดให้เป็นประจำ ยกเว้นผู้พิการและผู้ป่วยเอดส์ตาม

ขั้นตอนการยื่นคำขอ

ภายในเดือนพฤศจิกายนของทุกปีให้ผู้ที่จะมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปในปีงบประมาณถัดไป ลงทะเบียนและยื่นคำขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุด้วยตนเอง ณ องค์การบริหารส่วนตำบลหาดนางแก้ว หรือ สถานที่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลหาดนางแก้วกำหนด โดยมีหลักฐาน ดังนี้

1. บัตรประจำตัวประชาชน
2. ทะเบียนบ้านพร้อมสำเนา
3. สมุดบัญชีเงินฝากธนาคารพร้อมสำเนา สำหรับกรณีผู้สูงอายุประสงค์ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุผ่านธนาคาร

ในกรณีที่มีความจำเป็นผู้สูงอายุไม่สามารถมาลงทะเบียนด้วยตนเองได้ อาจมอบอำนาจเป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้อื่นเป็นผู้ยื่นคำขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแทนได้



การสิ้นสุดการได้รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

1. ตาย
2. ขาดคุณสมบัติตามระเบียบฯ
3. แจ้งสละสิทธิการขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเป็นหนังสือต่อองค์การบริหารส่วนตำบลหาดนางแก้ว

สิทธิประโยชน์อื่นสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ ดังนี้

1. การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุ
2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต
3. การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม
5. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรง แก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ ยานพาหนะ

หรือการบริการสาธารณะอื่น

6. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะ ตามความเหมาะสม
7. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้อันตรายจากการถูกละเมิดหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิ

ชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

8. การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางการแก้ไขปัญหา

ครอบครัว

9. การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
10. การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
11. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
12. การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศ





๖. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความ

อ้วน

โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น



๗. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม

เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้น จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด



๘. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ

ของร่างกายเช่น คล้ำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืด เรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนั้นละก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด



๙. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี แนะนำให้

ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก ๓ ปี โดยแพทย์จะทำการการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหามะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมี การตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย



นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้วสุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง



เอกสารประชาสัมพันธ์

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



จัดทำโดย

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลตาคนางแก้ว

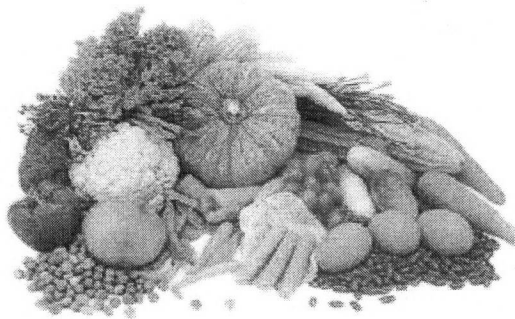
ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร.๐๓๗-๒๑๘-๖๑๓

www.hadnangkaew.go.th

๙. วิธีในการดูแลผู้สูงวัย

๑. การเลือกอาหาร

โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสีและเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๖-๘ แก้วต่อวัน



๒. การออกกำลังกาย

หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัก ๓๐ นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เริ่มที่มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้น ค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุดเพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว



๓. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์

จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่งสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคและสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้หรือหอบหืดได้



๔. หลีกเลี่ยงอบายมุข

ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษาและยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุอาชญากรรมต่าง ๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

๕. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม