



การได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การสงเคราะห์ศพผู้สูงอายุ



กองสวัสดิการสังคม

เทศบาลตำบลโคกสำโรง

27/9 ซอยวิถีสวัสดิ์ ตำบลโคกสำโรง

อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี

โทร.036-441146 ต่อ 312

คุณสมบัติของผู้มีสิทธิจะได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

1. ผู้มีสิทธิจะได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติ

และไม่มียกเว้นห้าม ดังต่อไปนี้

- มีสัญชาติไทย
- มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลตำบลโคกสำโรง (มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตเทศบาลฯ)
- มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งได้ลงทะเบียน และยื่นคำขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

• ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการ หรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ รับเงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดให้ประจำ

ยกเว้น คนพิการและผู้ป่วยเอดส์ตามระเบียบ

กระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548

2. ขั้นตอนการยื่นคำขอ

• ภายในเดือน พฤศจิกายน ของทุกปี ให้ผู้จะมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปในปีงบประมาณถัดไป ลงทะเบียนและยื่นคำขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุด้วยตนเอง ณ กองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบล โคกสำโรง โดยมีหลักฐานดังนี้

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน 1 ฉบับ
2. ทะเบียนบ้านตัวจริงพร้อมสำเนา 1 ฉบับ
3. สมุดบัญชีเงินฝากธนาคารกรุงไทย สาขาโคกสำโรง บัญชีออมทรัพย์ 1 ฉบับ

• กรณีผู้สูงอายุไม่สามารถมาลงทะเบียนด้วยตนเอง สามารถมอบอำนาจเป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้อื่นเป็นผู้มายื่นคำขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแทนได้ (โดยมารับหนังสือมอบอำนาจที่กองสวัสดิการสังคมได้)



“คำขวัญกองสวัสดิการสังคม”

ดูแลเด็กและเยาวชนดูแลลูกหลาน ดูแลคนพิการดูแลญาติ
ดูแลผู้ด้อยโอกาสดูแลมิตร ดูแลผู้ติดยาเสพติดดูแลครอบครัวเดียวกัน
ดูแลหญิงมีครรภ์ดูแลผู้มีอายุ ดูแลผู้สูงอายุดูแลบิดา มารดา

3.กรณีผู้สูงอายุที่มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุย้าย ภูมิลำเนาไปอยู่นอกเขตเทศบาล

ตัวอย่าง ท่านเคยได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลโคกสำโรง และมีความประสงค์จะย้ายที่อยู่ไปจังหวัดลพบุรี ในเดือน เมษายน 2554 (ได้ทำเรื่องย้ายออกจากสำเนาทะเบียนบ้านเป็นที่เรียบร้อยแล้ว)ทางเทศบาลตำบลโคกสำโรง ยังคงจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุให้กับท่านเหมือนเดิม จนกว่าจะถึงเดือน กันยายน 2555 และเมื่อท่านผู้สูงอายุย้ายเข้าไปอยู่ในสำเนาทะเบียนบ้านจังหวัดลพบุรีแล้ว ท่านสามารถไปยื่นคำร้องขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุได้ที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งใหม่ภายในเดือนพฤศจิกายนในปีที่ทำการย้าย เพื่อจะได้รับเบี้ยยังชีพอย่างต่อเนื่อง

4. การสิ้นสุดการได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

สิทธิของผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากเทศบาลตำบลโคกสำโรง สิ้นสุดในกรณีดังต่อไปนี้

- ตาย
- ขาดคุณสมบัติตามข้อ 1.
- แจ้งสละสิทธิการขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุต่อเทศบาลตำบลโคกสำโรงที่ตนมีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

การขอรับเงินสงเคราะห์ศพ กรณีผู้สูงอายุเสียชีวิต

การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี หมายถึง การช่วยเหลือเป็นเงินในการจัดการศพผู้สูงอายุตามประเพณี รายละเอียด 2,000.- บาท

ผู้สูงอายุที่เสียชีวิตต้องมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

- มีอายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป
- มีสัญชาติไทย
- ครอบครัวยากจน ยากไร้ ไม่สามารถประกอบพิธีทางศาสนาได้ มีรายได้ไม่เกิน 100,000บาท/คน/ปี

การยื่นคำขอรับการสงเคราะห์ในการจัดการศพ ตามประเพณี

สามารถยื่นได้ ณ กองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลโคกสำโรง โดยนำหลักฐาน ดังต่อไปนี้

- ใบมรณบัตรตัวจริงผู้สูงอายุ พร้อมสำเนา 2 ฉบับ
- บัตรประจำตัวประชาชนผู้ยื่นคำขอ 2 ฉบับ
- บัตรประจำตัวผู้สูงอายุ 1 ฉบับ
- ทะเบียนบ้านผู้สูงอายุละผู้ยื่น 1 ฉบับ
- บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ 1 ฉบับ
- ผู้ยื่นคำขอ ต้องลงลายมือชื่อของตนเองในเอกสารทุกฉบับ เพื่อเป็นการรับรองสำเนา

กองสวัสดิการสังคม

มีเจ้าหน้าที่ให้บริการและคำปรึกษาดังนี้

1. นายวิรัตน์ เอี่ยมสอาด 083-8361347
2. นางมารยาท พูลทองคำ 081-8512014
3. น.ส.ดารารัตน์ บุญเพิ่ม 081-7943003
4. น.ส.เวรณี สมสุวรรณ 089-0807875
5. นางสุพัทธา เกษมอมรลักษณ์ 083-4205256

ประชาชนชุมชน

ในเขตเทศบาลตำบลโคกสำโรง

1. นางจรรยา โพธิ์ประดิษฐ์ ประธานชุมชนย่อยที่ 1
089-6102491
2. นายเกรียงไกร สูดกล้า ประธานชุมชนย่อยที่ 2
091-9890418
3. นางสาวทองพูน กระจายศรี ประธานชุมชนย่อยที่ 3
089-5383462
4. นางมะลิวัลย์ ธัญวงษ์ ประธานชุมชนย่อยที่ 4
084-3391648
5. นางสาวเสมอ บัวงาม ประธานชุมชนย่อยที่ 5
062-6912439
6. นางเมตตา ช่างแก้ว ประธานชุมชนย่อยที่ 6
092-6646298
7. นางสาวนมาศ ตั้งขันนาค ประธานชุมชนย่อยที่ 7
090-1148508



เรามาดูแล ใส่ใจผู้สูงอายุกันเถอะ

- วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดี
- ดูแลผู้สูงอายุเมื่อเจ็บป่วย



กองสวัสดิการสังคม

เทศบาลตำบลโคกสำโรง

27/9 ซอยวิถีสวัสดิ์ ตำบลโคกสำโรง

อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี

โทร.036-441146 ต่อ 312

9 วิธี ดูแลผู้สูงอายุสุขภาพดี

ใครมีผู้สูงอายุ ที่ต้องดูแล ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย จะรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ยิ่งวิกฤตเศรษฐกิจปีนี้ รุนแรงกว่าครั้งใดๆ การป้องกัน ดูแล จะเป็น ขา ขานานเอก ที่ได้ผลเกินคาด วันนี้เรามีวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมาฝาก

1. เลือกอาหาร

โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง

จึง ควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน

ให้เน้นอาหาร โปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา

และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี

และเหล็กซึ่งมีอยู่ในนม ถั่วเหลือง ผักผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควร

กินอาหารประเภทต้มหนึ่ง อย่าง อบ แทนประเภทผัด ทอด จะช่วยลด

ปริมาณไขมันในอาหารได้นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรส

หวาน จัด เค็มจัดและดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6 - 8 แก้วต่อวัน

2. ออกกำลังกาย หากไม่มีโรคประจำตัว

แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสัก 30 นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้

สัปดาห์ละ 3 -4 ครั้งจะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก

โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อยๆ เริ่ม มีการยืดเส้น

ยืดสายก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นจนถึงระดับที่ต้องการ ทำ

อย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลา ที่ต้องการ จากนั้นค่อยๆ ลดลงช้าๆ

และค่อยๆ หยุดเพื่อให้ร่างกายและ หัวใจได้ปรับตัว

3. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์

จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค ได้อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ๆ

สถานที่ท่องเที่ยวหรือ การปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง

สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวกมีการ ปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้

เหมาะสมเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อ โรค และสามารถช่วย ป้องกันโรคมุมิแพ้หรือหอบหืดได้

4. หลีกเลี่ยงอบายมุข

ได้แก่ บุหรี่และสุราจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หรือลดความ

รุนแรงของโรคได้ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกัน

ปัญหาอุบัติเหตุอาชญากรรมต่างๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมใน

5. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและ โรค ที่เป็นอยู่

ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงปรับสภาพแวดล้อมใน

บ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

6. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน

โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความ

คล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ

เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และ โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้นวิธีประเมิน

ว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์อ้วนหรือไม่โดยคำนวณจากดัชนีมวลกาย

หรือเรียกสั้น ๆ ว่า BMI (body mass index) ถ้าน้ำหนักตัวเกิน ค่า

BMI จะอยู่ระหว่าง 23 - 24.9 กิโลกรัม/เมตร² แต่ถ้าอ้วนล่ะก็ ค่า

BMI จะตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไปสูตร ดัชนีมวลกาย(BMI)

= น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)/ส่วนสูง (เมตร)²

อย่างผู้สูงอายุ น้ำหนัก 67 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย(BMI) = 67/(1.6)² = 26.17 ถือว่าเข้าข่ายอ้วน

7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม

เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่ เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้

ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง

ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียง อาจมี

แนวโน้มน้ำรุนแรงและเกิด ภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึง

ชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะ ดีที่สุด

8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย

เช่น คล้ำได้ก่อน โดยเฉพาะก้อน โตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหา

การกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบากท้องอืดเรื้อรัง

เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรังเหนื่อยง่าย

แน่นหน้าอกหรือ ถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสีย

เรื้อรังท้องผูกสลับ ท้องเสีย ถ้าอย่างนั้นละก็พามาพบแพทย์

ดีที่สุด



9. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปีหรืออย่างน้อยทุก 3 ปี

โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกายและอาจมีการตรวจ

ทางห้องปฏิบัติ การเพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น

โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง

ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม

มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็นการได้ยิน ตลอดจน

ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย นอกจากการดูแล

สุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญการทำจิตใจให้แจ่มใส

มองโลกในแง่ดีไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ

มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่าน

และผู้อื่นจะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริงว่าแต่

อย่าลืมทำกันนะครับ จะคือคือผู้สูงอายุในบ้านและครอบครัว

วิธีดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและ

จิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวมาก่อน ทำให้

เจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นภาระที่ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะต้องให้การ

ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ โดยต้องคำนึงถึง

1. ให้การดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐานในเรื่องความรักความ
อบอุ่น ให้ได้รับอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อร่างกาย เสื้อผ้า
เครื่องนุ่งห่ม การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เช่น การ
ออกกำลังกาย การป้องกันอุบัติเหตุ

2. ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจทำกิจกรรมต่างๆ
ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย ไม่บังคับ หรือเข้มนวดจนเกินไป อดทน
และเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ

3. เสนอคำแนะนำถ้าคิดว่าจำเป็นให้ผู้สูงอายุได้ทราบ ถ้าปฏิบัติ
ตามแผนการรักษาของ แพทย์จะเกิดผลดี ในทางตรงข้ามถ้าไม่
ปฏิบัติตามจะเกิดผลเสียทำให้โรคหายช้า หรือกำเริบได้

4. ดูแลให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ เช่นการ
รับประทานยา การทำกายภาพบำบัด การพักผ่อนนอนหลับ
การรับประทานยา รวมทั้งการพาผู้สูงอายุไปตรวจตามแพทย์นัด

5. ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนคลายความวิตกกังวลที่อาจจะมาจาก
สาเหตุการเจ็บป่วย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โดยการให้พูดถึงความ
ไม่สบายใจ หาสาเหตุว่ามาจากอะไรให้เข้าใจ และร่วมกันแก้ไข
ปัญหา ให้กำลังใจผู้สูงอายุ แนะนำให้ผ่อนคลาย ทำสมาธิ พาไป
เที่ยวหรือพักผ่อนเป็นครั้งคราวผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย บางครั้งจะ
เกิดความเครียด เบื่อหน่าย และ หงุดหงิดควรหาวิธี ระบาย
ความเครียด โดยการพูดคุยระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดฟัง หรือ
ขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้องให้ ช่วยแบ่งเบาภาระเป็นครั้ง
คราวเมื่อปรับตัวปรับใจได้ก็กลับมาให้การดูแลช่วย เหลือผู้สูงอายุ
ต่อไป



“คำขวัญของสวัสดิการสังคม”

ดูแลเด็กและเยาวชนดูแลผู้สูงอายุ ดูแลคนพิการดูแลญาติ
ดูแลผู้ด้อยโอกาสดูแลมิตร ดูแลผู้ติดยาเสพติดดูแลครอบครัวเดียวกัน

ดูแลหญิงมีครรภ์ดูแลผู้มีอายุ ดูแลผู้สูงอายุดูแลบิดา มารดา

