



คู่มือหลักสูตร



โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาคู

องค์การบริหารส่วนตำบลนาคู

อำเภอผักไห่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา





คำนำ

ปัจจุบันองค์การบริหารส่วนตำบลนาคูเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และพบว่าผู้สูงอายุได้แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มสีเขียว ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่แข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคประจำตัว กลุ่มสีเหลือง คือกลุ่มที่มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน เป็นต้น และกลุ่มสีแดง คือกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง หรือพิการ

ดังนั้นในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านี้คือ กลุ่มสีเขียวและกลุ่มสีเหลือง มีความเตรียมความพร้อมเพื่อให้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระพึ่งพิง องค์การบริหารส่วนตำบลนาจึงสนับสนุนให้เกิดเวทีให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างคุณค่าผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลนาคูให้แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ ต่อไป

นายฉลอง คงสัมฤทธิ์
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาคู



ส่วนที่ ๑

หลักการ

ผู้สูงอายุเป็นบุคคล ที่สถาบันครอบครัวไทยให้การเคารพยกย่องมากที่สุด เพราะเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์ในชีวิตสูง เป็นผู้ถ่ายทอดความสามารถ ประเพณี วัฒนธรรมและค่านิยมจิตใจ ให้แก่บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม ได้อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด แต่ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยจะสูญเสียความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ความสามารถเสื่อมถอย ต้องอาศัยญาติและครอบครัวคอยดูแล ทำให้เป็นภาระ ผลกระทบต่อภาวะสุขภาพภาพ ในผู้สูงอายุ เกิดจากกระบวนการการสูงวัยและโรคต่าง ๆ มากมายทำให้เกิดปัญหา ทั้งด้านสุขภาพ กาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ สังคม ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว และปัญหา ค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง เป็นกลุ่มประชากรที่ใช้บริการสุขภาพสูง กว่าวัยอื่นๆ และจะต้องใช้จ่ายงบประมาณของประเทศในด้านการรักษาพยาบาลสูง อย่างไรก็ตามการมารับความรู้ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ พร้อมกับการออกกำลังกายจำเป็นจะต้องจัดให้เหมาะสมกับร่างกาย เช่น เพศ และความแข็งแรง ที่มีอยู่ เนื่องจากการออกกำลังกายมากเกินไป หรือหักโหมจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็น ประจําจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของร่างกายแล้วยังสามารถแก้ไข ความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วยการออกกำลังกาย โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียน ผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็น ตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ วัน

องค์การบริหารส่วนตำบลนาคู ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรงและสุขภาพจิตใจที่ดี ไม่ให้เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไป จึงได้จัดทำโครงการโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลนาคูขึ้น



เนื้อหาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ

สถานการณ์ด้านผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรทำให้อัตราส่วนและภาวะพึ่งพิง หรือภาวะโดยรวมของประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็กและผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอีกด้วย ซึ่งถือได้ว่าเป็นความท้าทายที่สำคัญเรื่องหนึ่งที่สำคัญหลายๆเรื่อง เช่น ในสังคมไทยยังมีผู้สูงอายุที่เปราะบาง ที่จำเป็นต้องใช้ความร่วมมือของหลายๆฝ่ายที่จะเข้ามาดูแลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี แทนที่จะปล่อยให้ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละครอบครัวหรือเป็นเรื่องของลูกหลานและญาติที่จะหาทางช่วยกันตามมีตามเกิด

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ข้อมูลสถานการณ์ทางประชากรแหล่งต่างๆแสดงให้เห็นตรงกันว่าประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยและยังคงดำเนินต่อไปในอนาคต สถานการณ์ของประชากรไทยได้นำไปสู่ประเด็นที่ท้าทายต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านทุนมนุษย์ ที่ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ยังคงมีการศึกษาที่ค่อนข้างน้อยเพียงประมาณ ๑ ใน ๑๐ การที่ผู้สูงอายุมีการศึกษาน้อยนั้น จะเป็นข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลบริการด้านสุขภาพและสังคม รวมทั้งโอกาสในการทำงานเชิงเศรษฐกิจ ส่วนในด้านการมีบุตรนั้น ผู้สูงอายุรุ่นปัจจุบันมีบุตรน้อยกว่าในอดีตและมีแนวโน้มที่จะอยู่อาศัยกับบุตรน้อยลง ส่วนใหญ่จะอยู่กับคู่สมรสและอยู่ตามลำพังเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดต่ำลงมารวมทั้งการย้ายถิ่นของบุตรที่อยู่ในวัยแรงงานไปทำงานในต่างพื้นที่ ผู้สูงอายุในรุ่นต่อไปจะยังคงมีบุตรน้อยลงตามแนวโน้มภาวะการเจริญพันธุ์ การหวังพึ่งพาบุตรในการเกื้อหนุนในยามสูงวัยนั้นจะเป็นไปได้ยากยิ่งขึ้น ส่วนในด้านสุขภาพผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้น



ส่วนที่ ๒

แนวคิด

ความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ คือ รูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อการพัฒนาทักษะ การศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่น่าสนใจและเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสา ผู้ทรงคุณวุฒิในพื้นที่ปราชญ์ชาวบ้านและในขณะเดียวกันก็ เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงออกซึ่งศักยภาพด้วยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์แก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้ คงคุณค่าคู่ชุมชน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นศูนย์กลางการรวมกลุ่ม และสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมร่วมกันใน รูปแบบที่หลากหลาย ที่เป็นประโยชน์ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่อง

๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแสดงศักยภาพของตน ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลด ระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น มีอายุยืนยาว

๒. ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงาจากการพบปะกลุ่มเพื่อน สร้างความรู้สึกและตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

๓. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกัน และคนต่างวัยได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

๔. ด้านจิต ปัญญา ทำให้รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่าง

เหมาะสมตามวัย

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

๑. โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรง สืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

๒. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม ทั้งการเป็นแรงผลักดันให้มีจิตอาสา เป็นอาสาสมัครในชุมชนเพื่อเป็นแบบอย่างแก่เยาวชนในชุมชน



เนื้อหาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ

ประกอบด้วย

๑. การฝึกอบรมอาชีพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
๒. การดูแลสุขภาพเตรียมความพร้อมสู่การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
๓. การเรียนรู้จากปุ๋ยอินทรีย์ น้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมักแปลงเรียนรู้ การปลูกพืช ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง



แนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาคู

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาคู เป็นการจัดการศึกษารูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ ดังวิสัยทัศน์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ “รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ้ายทอดเป็น” ซึ่งแบ่งหลักสูตรการเรียนการสอน ชั้นปีที่ ๑ หลักสูตรขั้นต้น เน้นการเรียนการสอนในระดับพื้นฐานทั่วไป เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ที่หลากหลายเพื่อมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ”

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาคู จัดการเรียนการสอนทุกวันจันทร์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น. ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาคู โดยจัดการเรียนการสอนใน 3 หมวดวิชาหลักประกอบด้วย

๑. การฝึกอบรมอาชีพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
๒. การดูแลสุขภาพเตรียมความพร้อมสู่การเข้าสู่ผู้สูงอายุ
๓. การเรียนรู้จากปุ๋ยอินทรีย์ น้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมักแปลงเรียนรู้ การปลูกพืช ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นศูนย์กลางการรวมกลุ่ม และสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมร่วมกันในรูปแบบที่หลากหลาย ที่เป็นประโยชน์ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแสดงศักยภาพของตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม



หลักสูตรการเรียนการสอน

องค์การบริหารส่วนตำบลนาคู ได้จัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนตำบลนาคู ในยุทธศาสตร์ที่ ๒ ยุทธศาสตร์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม ที่มีคุณภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งพาตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าต่อสังคม และอาศัยอำนาจหน้าที่ตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึง ฉบับที่ ๗ พ.ศ. ๒๕๖๒ ส่วนที่ ๓ มาตรา ๖๖ มาตรา ๖๗ (๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ

หลักสูตร

หลักสูตรเบื้องต้น เน้นการเรียน การสอนในระดับพื้นฐานทั่วไป เพื่อให้ได้รับความรู้ที่หลากหลายเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ”

- รุ่นที่ ๑ ประจำปี ๒๕๖๑ ระยะเวลาการเรียนการสอน ๑๖ สัปดาห์ๆ ละ ๑ วัน
- รุ่นที่ ๒ ประจำปี ๒๕๖๒ ระยะเวลาการเรียนการสอน ๔ สัปดาห์ๆ ละ ๑ วัน
- รุ่นที่ ๓ ประจำปี ๒๕๖๓ ระยะเวลาการเรียนการสอน ๔ สัปดาห์ๆ ละ ๑ วัน
- รุ่นที่ ๔ ประจำปี ๒๕๖๔ ระยะเวลาการเรียนการสอน ๔ สัปดาห์ๆ ละ ๑ วัน
- รุ่นที่ ๕ ประจำปี ๒๕๖๕ ระยะเวลาการเรียนการสอน ๔ สัปดาห์ๆ ละ ๑ วัน
- รุ่นที่ ๖ ประจำปี ๒๕๖๖ ระยะเวลาการเรียนการสอน ๔ สัปดาห์ๆ ละ ๑ วัน
- รุ่นที่ ๗ ประจำปี ๒๕๖๗ ระยะเวลาการเรียนการสอน ๔ สัปดาห์ๆ ละ ๑ วัน

วิชาที่เปิดการเรียนการสอน

- โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาคูทำการเรียนการสอนแบ่งออกเป็น ๓ วิชา และวิชาเลือกตามอัธยาศัย ๑ วิชา ดังนี้
๑. วิชาบังคับประกอบด้วย วิชาศาสนา วิชาการดูแลสุขภาพ ภูมิปัญญาและอาชีพ วิชาวิถีชีวิตวัฒนธรรม และหน้าที่ความเป็นพลเมืองตามหลักประชาธิปไตย กฎหมายที่ควรรู้ สิทธิ
 ๒. วิชาตามอัธยาศัย เป็นวิชาที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกเรียนได้ตามอัธยาศัยโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ



การฝึกอบรมอาชีพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

“การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและการเตรียมการฝึกอาชีพสำหรับคนสูงอายุเป็นความจำเป็น เพราะการประกอบอาชีพหรือการมีงานทำ นอกจากจะเป็นการใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่เพื่อการยังชีพและสร้างครอบครัวแล้ว ยังเป็นการสร้างเกียรติภูมิและคุณค่าให้กับผู้ทำงานและสังคมอีกด้วย”

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ยึดถือ การทำงานเป็นสำคัญ (Work-Oriented Society) การจัดการศึกษาในปัจจุบัน ไม่เฉพาะอาชีวศึกษา (Vocational Education) เท่านั้นที่ต้องการให้ผู้จบการศึกษาออกไปทำงานหรือประกอบอาชีพตามที่ได้ศึกษามา แม้แต่การจัดการศึกษาประเภท Liberal Education ซึ่งมีกระบวนวิชาทางด้าน Liberal Arts จำนวน 7 สาขาวิชา ได้แก่ ไวยากรณ์ ตรรกวิทยา การพูด เลข เรขาคณิต ดนตรี และดาราศาสตร์ ซึ่งเป็นการศึกษาของพวกผู้ดีในสมัยก่อน ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเครื่องประดับชีวิต ในปัจจุบันสามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพได้การจัดการศึกษา ในปัจจุบันจึงเป็นการเตรียมบุคลากรเข้าสู่โลกของงานและอาชีพมากกว่าที่จะใช้ความรู้เป็นเครื่องประดับชีวิตอย่างแต่ก่อน

สังคมผู้สูงอายุที่กำลังจะเกิดขึ้นในสังคมไทย หมายถึง สังคมที่มีคนที่มีผู้สูงอายุมากขึ้น และคนเหล่านั้นอาจจะถูกเลิกจ้างงานเพราะเกณฑ์ทางอายุที่กำหนดไว้เช่น 55 หรือ 60 ปี เป็นต้น แต่ในปัจจุบันความเจริญทางการแพทย์และลักษณะงานที่เป็นวิชาชีพชั้นสูงไม่ต้องใช้แรงมากในการทำงานจึงไม่ทำให้ผู้ที่ทำงานมีร่างกายทรุดโทรมไปตามวัยอย่างมากเช่นแต่ก่อนคนที่เกษียณอายุราชการในบางตำแหน่งงานเป็นตัวอย่างที่ดี แม้มืออายุ 60 ปีแล้วยังแข็งแรงและสามารถทำงานได้อย่างดีด้วยประสบการณ์และความรู้ที่มี อยู่ ถ้าสังคมไม่นำทรัพยากรบุคคลเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ก็นับว่าน่าเสียดาย

น้ำยาซักผ้าเศรษฐกิจพอเพียง

อุปกรณ์

- | | | |
|----|------------------------|-------|
| 1. | ถังพลาสติกขนาด 5 ลิตร | 1 ถัง |
| 2. | ถังพลาสติกขนาด 12 ลิตร | 1 ถัง |
| 3. | ถังพลาสติกขนาด 20 ลิตร | 1 ถัง |
| 4. | ไม้พายขนาดใหญ่ | |

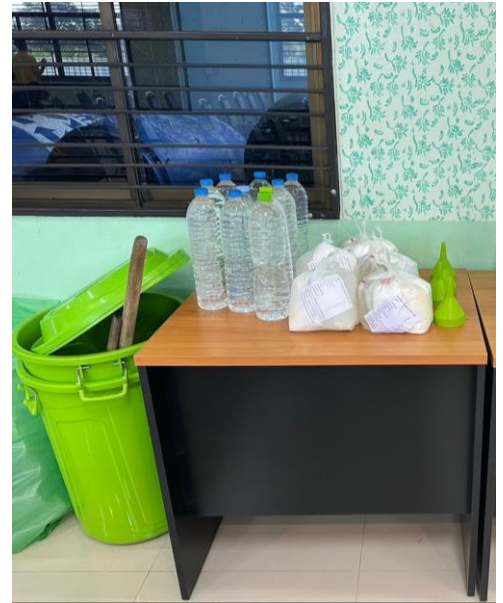
เกร็ดน่ารู้

N70 มีชื่อเต็มว่า Texapon N70 ผลิตโดย บริษัท ค็อกนิส ประเทศไทย จำกัด มีชื่อ ทางเคมี ว่า Sodium Laurylether sulfate หรือเรียกย่อๆ ว่า SLES เป็นสารลดแรงตึงผิวประจุลบ มีหน้าที่เป็น สารทำความสะอาด ขจัดคราบไขมัน ทำให้เกิดฟอง

F-24 (Neopelex)คือ สารขจัดคราบไขมัน

วัสดุ

1.	N 70 (หัวแชมพู)	1,000 กรัม
2.	F 24	1,000 กรัม
3.	เกลือสะอาด	1,000 กรัม
4.	ผงฟอง	100 กรัม
5.	หัวน้ำหอม	20 ซี.ซี.
6.	น้ำสะอาด	12 ลิตร



ขั้นเตรียม



- นำถังขนาด 5 ลิตร ใส่ น้ำสะอาด 3 ลิตร ใส่เกลือ กวนจนเกลือละลาย
- นำถังขนาด 12 ลิตร ใส่ น้ำสะอาด 9 ลิตร ใส่ผงฟอง กวนจนละลาย

ขั้นตอนการทำ



- นำถังขนาด 20 ลิตร ใส่ N70 กวนไปในทิศทางเดียวกัน จนหัวแชมพูแตกตัวเป็นสีขาวขุ่น (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

2. ใส่ น้ำเกลือที่เตรียมไว้ตามข้อ 1 ในขั้นเตรียม จำนวนครึ่งหนึ่ง (1.5 ลิตร) ลงในถัง กวนต่อไปอีก



3. ใส่ น้ำที่ผสมผงฟอง ตามข้อ 2 ในชั้นเตรียม เทลงในถังช้า ๆ จนหมด กวนต่อไป 5 นาที

4. ใส่ F 24 ใส่ลงในถัง กวนต่อไปอีก 5 นาที จะได้น้ำยาที่ขาวขุ่น

5. ใส่ น้ำเกลือที่เหลือลงไปจนหมดกวนต่อไป 5 นาที

6. ใส่ หัวน้ำหอมกลิ่นเอสเซนส์(หรือกลิ่นที่ชอบ) กวนต่อไปอีก 5 นาที น้ำยาจะมีความหนืดและขุ่น

7. วางพักไว้ 1 คืนเพื่อให้ฟองยุบตัว แล้วนำไปบรรจุขวด

8. น้ำยาที่สำเร็จบรรจุขวด



น้ำยาล้างจานเศรษฐกิจพอเพียง

อุปกรณ์

- | | | |
|----|------------------------|-------|
| 1. | ถังพลาสติกขนาด 5 ลิตร | 1 ถัง |
| 2. | ถังพลาสติกขนาด 12 ลิตร | 1 ถัง |
| 3. | ถังพลาสติกขนาด 20 ลิตร | 1 ถัง |
| 4. | ไม้พายขนาดใหญ่ | |

วัสดุ

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 1. | N 70 (หัวแชมพู) | 1,000 กรัม |
| 2. | F 24 | 1,000 กรัม |

เกร็ดน่ารู้

N70 มีชื่อเต็มว่า Texapon N70 ผลิตโดย บริษัท ค็อกนิสประเทศไทย จำกัด มีชื่อ ทางเคมีว่า Sodium Laurylether sulfate หรือเรียกย่อๆ ว่า SLES เป็น สารลดแรงตึงผิวประจุลบ มีหน้าที่เป็นสารทำความสะอาด ขจัดคราบไขมัน ทำให้เกิดฟอง

F-24 (Neopelex)คือ สารขจัดคราบไขมัน

3.	เกลือสะอาด	1,000 กรัม
4.	ผงฟอง	100 กรัม
5.	หัวน้ำหอม	20 ซี.ซี
6.	กรดมะนาว	100 กรัม
7.	น้ำสะอาด	12 ลิตร

อุปกรณ์

1. ถังพลาสติกขนาด 5 ลิตร 1 ถัง
2. ถังพลาสติกขนาด 12 ลิตร 1 ถัง
3. ถังพลาสติกขนาด 20 ลิตร 1 ถัง
4. ไม้พายขนาดใหญ่

วัสดุ

1. N 70 (หัวแชมพู) 1,000 กรัม
2. F 24 1,000 กรัม
3. เกลือสะอาด 1,000 กรัม
4. ผงฟอง 100 กรัม
5. กรดมะนาว 100 กรัม
6. หัวน้ำหอม 20 ซี.ซี
7. น้ำสะอาด 12 ลิตร



ขั้นตอนเตรียม



1. นำถังขนาด 5 ลิตร ใส่ น้ำสะอาด 3 ลิตร ใส่เกลือ กวนจนเกลือละลาย



ขั้นตอนการทำ

2. นำถังขนาด 12 ลิตร ใส่ น้ำสะอาด 9 ลิตร ใส่กรดมะนาว และผงฟอง กวนจนละลาย



1. นำถังขนาด 20 ลิตร ใส่ N70 กวนไปในทิศทางเดียวกัน จนหัวชมพูแตกตัวเป็น

สีขาวขุ่น (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

2. ใส่ น้ำเกลือที่เตรียมไว้ตามข้อ 1 ในชั้นเตรียม จำนวนครึ่งหนึ่ง (1.5 ลิตร) ลงในถัง กวนต่อไป

3. ใส่ น้ำที่ผสมผงฟองและกรดมะนาว ตามข้อ 2 ในชั้นเตรียม เทลงในถังช้า ๆ จนหมด กวนต่อไป

4. ใส่ F 24 ใส่ลงในถัง กวนต่อไปอีก 5 นาที จะได้น้ำยาที่ขาวขุ่น

5. ใส่ น้ำเกลือที่เหลือลงไปจนหมดกวนต่อไป 5 นาที ใส่ สีสผสมอาหาร ใส่หัวน้ำหอมกลิ่นส้ม(หรือ) ต่อไปอีก 5 นาที จนสีละลายจนหมดจะได้น้ำยาจะมีความหนืดและข้น

6. วางพักไว้ 1 คืนเพื่อให้ฟองยุบตัว แล้วนำไปบรรจุขวด



7. น้ำยาที่สำเร็จบรรจุขวด



การดูแลสุขภาพเตรียมความพร้อมสู่การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

หลักเตรียมตัวดี 4 ประการ

1) มีสุขภาพดี

- ภาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
- จิต ไม่มีอาการวิตกกังวล
- ปัญญา รู้ว่าควร หรือไม่ควร
- สังคม คุยกับคนรอบข้าง

2) มีการทำงานดี

- เพื่อตนเอง มีรายได้
- เพื่อสังคม ช่วยเหลือสังคม
- เพื่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล
- เพื่อสิ่งแวดล้อม ดูแลรักษา

3) มีความมั่นคงดี

- ทางการเงิน มีจากการทำงานเพื่อตนเอง และมีรายได้สะสม
- ทางครอบครัว มีความรู้ สอนลูกหลานในสิ่งที่ดีงาม

4) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ที่พักอาศัย ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้มีสุขภาพดี

การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะถ้าผู้สูงอายุสุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย แขนอนเราในฐานะลูกหลานคงไม่สบายใจ และคงเป็นกังวลอย่างมากกับอาการเหล่านั้นที่เกิดขึ้นกับท่านเราคงไม่อยากจะเห็นพ่อ แม่ พี่น้องเราไม่มีความสุขในบั้นปลายชีวิต เราควรดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี แข็งแรงตั้งแต่เนิ่นๆ **ผู้สูงอายุ**มักมีปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต เนื่องมาจากการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้มีสุขภาพดี มีความสุขทั้งกายและจิตใจทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ทั้งนี้บุคคลในครอบครัวมีบทบาทสำคัญมากในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องเข้าใจปัญหา เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

๑. การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีนั้นสำคัญอย่างไร?
๒. ดูแลผู้สูงอายุทำได้อย่างไร?
๓. วิธีจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
๔. จัดโภชนาการที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ
๕. ปัญหาและวิธีรับมือการดูแลผู้สูงอายุ



เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุหลายคนมักรู้สึกเหนื่อยง่ายและเคลื่อนไหวได้ช้าลง ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกอ่อนเพลียและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันลำบากขึ้น อาการเหล่านี้เป็นปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่งที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเราเรียกว่าภาวะแบบนี้ว่า ภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ หรือเฟรลตี้ (Frailty) ผู้สูงอายุที่ประสบภาวะนี้จะรู้สึกอ่อนแรง เหนื่อย ไม่มีแรง รวมทั้งน้ำหนักลดลงเอง บุคคลในครอบครัวต้องหมั่นสังเกตว่าญาติผู้ใหญ่ของเราเกิดอาการภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุหรือไม่ จากอาการที่จะยกมากล่าวต่อหลังจากนี้ หากเกิดอาการ ๓ อย่างขึ้นไป อาจหมายถึงว่าผู้สูงอายุประสบภาวะดังกล่าวอยู่ ควรให้ความสำคัญเพื่อจะได้มีสุขภาพดีขึ้น

อาการที่อาจเกิดขึ้นได้แก่:

- รูปร่างผอมลง น้ำหนักตัวลดลงประมาณ ๕ กิโลกรัมหรือมากกว่านั้น
- เกิดอาการอ่อนเพลีย ยืนเองไม่ค่อยได้หรือไม่มีแรงที่จะถือสิ่งของ
- รู้สึกเหนื่อยง่ายมาก ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยได้ ทำเพียงนิดหน่อยก็จะมีอาการเหนื่อย
- สมรรถภาพในการทำกิจกรรมลดลง อาทิ ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เคยชอบ แต่ทำไม่ได้เหมือนแต่ก่อน
- เดินช้าลง โดยใช้เวลาเดินในระยะทาง ๕ เมตร มากกว่า ๖-๗ วินาที

อาการภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การแต่งตัว ตื่นนอน ลุกจากเตียง เดินเข้าห้องน้ำ หรือไปเที่ยวได้ลำบาก อีกทั้งอาจหกล้มได้ง่าย ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดภาวะนี้ขึ้นในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพทำให้ภาวะดังกล่าวแย่ลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุซึ่งมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มักมีโอกาสติดเชื้อ รวมทั้งฟื้นตัวจากอาการป่วยหรือการได้รับบาดเจ็บต่างๆ ได้ยาก ฉะนั้นบุคคลในครอบครัวจึงควรดูแลญาติผู้ใหญ่ของตนให้มีสุขภาพดีและถูกต้องตามหลักการดูแลผู้สูงอายุ



การดูแลผู้สูงอายุ มีความจำเป็นและสำคัญมาก เราควรเอาใจใส่ในด้านสุขภาพและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น หลักในการดูแลผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ วิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และวิธีจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้สูงอายุ

วิธีดูแลสุขภาพดีให้ผู้สูงอายุ การทำงานของร่างกายจะเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ โดยวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย การดูแลอวัยวะส่วนต่าง ๆ และจัดการเรื่องเข้ารับการตรวจและรักษาปัญหาสุขภาพจากโรงพยาบาลหรือสถานอนามัยที่เชื่อถือได้ดังต่อไปนี้:

๑. ดูแลสุขภาพดวงตา

- ลูกหลานควรพาผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพดวงตาหรือวัดสายตา เพื่อตัดแว่นสายตาที่เหมาะสม รวมทั้งตรวจดูว่าผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพตาหรือไม่ เพื่อเข้ารับการรักษาต่อไปในกรณีที่ดวงตามีผิดปกติ
- ไม่ควรให้ผู้สูงอายุสูบบุหรี่ รวมทั้งไม่สูบบุหรี่เมื่ออยู่ใกล้ผู้สูงอายุ เนื่องจากจะทำให้เสี่ยงเกิดจอตาเสื่อม หรือต้อกระจกได้
- เตรียมผักและผลไม้ในแต่ละมื้ออาหารให้ผู้สูงอายุรับประทานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ
- เมื่อต้องออกแดดจ้าควรเตรียมแว่นกันแดดให้ผู้สูงอายุได้สวมใส่เพื่อถนอมสายตา

๒. ดูแลการได้ยิน

ดูแลให้ผู้สูงอายุเข้ารับตรวจเกี่ยวกับการได้ยิน ภาวะสูญเสียการได้ยินนับเป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว การสูญเสียการได้ยินส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ฟังหรือปฏิบัติตามคำแนะนำที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมา ลูกหลานควรพาผู้สูงอายุไปตรวจเกี่ยวกับการได้ยิน เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยหาสาเหตุของการไม่ได้ยิน และเข้ารับการรักษาได้อย่างถูกต้องทันที่



๓. ดูแลสุขภาพช่องปาก

- ผู้สูงอายุควรลดปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล รวมทั้งเลี่ยงรับประทานอาหารประเภทนี้ก่อนเข้านอน เพราะน้ำตาลอาจเกิดการสะสมและกลายเป็นแบง์อยู่ในช่องปากและฟัน ทำให้เกิดเชื้อแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพปากและฟันเกิดขึ้น
- ดูแลผู้สูงอายุให้แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง โดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุ
- ผู้สูงอายุควรบ้วนน้ำลายหลังแปรงฟันทุกครั้ง โดยไม่ต้องบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากทันทีที่แปรงฟันเสร็จ เนื่องจากน้ำยาบ้วนปากอาจล้างฤทธิ์ฟลูออไรด์ของยาสีฟัน
- ดูแลผู้สูงอายุไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป รวมทั้งให้งดสูบบุหรี่ เนื่องจากทำให้เสี่ยงเกิดมะเร็งช่องปาก และมะเร็งบางชนิดมากขึ้น
- หมั่นให้จิบน้ำบ่อย ๆ อมลูกอมหรือเคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่ผสมน้ำตาล หรืออมน้ำแข็งก้อนบ่อย ๆ เพื่อป้องกันปากแห้ง

๔. ดูแลสุขภาพเท้า

- หมั่นล้างเท้าให้สะอาดทุกวันเพื่อป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ เนื่องจากสิ่งสกปรกที่ติดตามผิวหนัง อาจทำให้ระคายเคืองและติดเชื้อ ทั้งนี้ ควรเป่าเท้าและระหว่างนิ้วเท้าให้แห้งเพื่อป้องกันฮ่องกงฟุต
- ทาครีมบำรุงเท้า เพื่อลดอาการหยาบกร้านของผิวหนัง โดยเลือกใช้ครีมสำหรับทาเท้าโดยเฉพาะ
- หมั่นดูแลเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้เดินได้สะดวก
- เมื่อตัดเล็บ ควรเล็มเล็บเท้าตรงๆ ไม่ตัดเป็นมุม เนื่องจากอาจทำให้เล็บฝังอยู่ในเนื้อเท้า
- ควรดูแลเท้าให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยอาจสวมถุงเท้าตอนนอน
- ผู้สูงอายุควรเลี่ยงสวมรองเท้าที่แน่นเกินไป เนื่องจากอาจทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงเท้าไม่ได้ ทำให้เกิดตะคริวและชาที่เท้า
- ผู้สูงอายุควรเลือกใช้รองเท้าที่ทำจากวัสดุหนังแบบนุ่มหรือมีความยืดหยุ่น เพื่อความสบาย คล่องตัว และควรเลือกรองเท้าที่สามารถระบายอากาศได้ดีป้องกันการอับชื้น

๕. ดูแลสมอง

- ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารที่ดีและมี**สารอาหารครบถ้วน**ให้รับประทาน ทั้งยังต้องรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- ผู้สูงอายุควร**ออกกำลังกาย**อย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพดีและแข็งแรง
- ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มมากเกินไป
- ผู้สูงอายุควรหมั่นตรวจเช็คสัญญาณชีพ ซึ่พจรการเต้นของหัวใจ และดูแลความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- จัดการให้ผู้สูงอายุนอนหลับอย่างเพียงพอ
- หมั่นพูดคุยหรือพาผู้สูงอายุไปเที่ยวเพื่อสร้างความผ่อนคลาย หากิจกรรมเสริมสร้างทักษะให้ได้ใช้สมองเพื่อป้องกันโรคอัลไซเมอร์ หรือมีกิจกรรมใหม่ๆตามสมควร

๖. ดูแลสุขภาพจิต

- ชวนผู้สูงอายุพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ หรือติดต่อพูดคุยทางโทรศัพท์ในกรณีที่ไม่ได้เจอกัน
- สอนให้ผู้สูงอายุใช้งานอินเทอร์เน็ต และ social media เพื่อให้ท่านได้ทำกิจกรรมใหม่ๆ ในยามว่างที่ไม่ได้ออกไปข้างนอก ทั้งยังสามารถนำเทคโนโลยีเหล่านี้มาช่วยเสริมสร้างทักษะใหม่ๆ ให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพดีทั้งกายใจ
- เข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมหรือชุมชน เพื่อทำกิจกรรมและสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น
- วางแผนทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ท่านไม่เหงาและเกิดภาวะเครียด



๗. กระตุ้นให้เคลื่อนไหวร่างกาย

- พาผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดการเกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ เช่น โรคกระดูกผุ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง รวมทั้งเสริมสร้างการนอนหลับ อารมณ์ และความจำ
- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ประมาณครั้งละ ๓๐ นาที โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม เช่น เดินเร็ว ขึ้นลงบันได ว่ายน้ำ ฝึกออกกำลังกายอย่างง่าย โดยใช้เก้าอี้ช่วย
- ลองให้ผู้สูงอายุถือของเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้างตามสมควร
- ชวนทำสวน ทำกิจกรรมเข้าจังหวะอื่นๆ หรือกิจกรรมที่กระตุ้นการเดิน ขยับเขยื้อนร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดี

๘. ดูแลปัญหาสุขภาพการปัสสาวะและขับถ่าย

- ดูแลให้ดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอ เนื่องจากอาการเกี่ยวกับปัสสาวะจะกำเริบได้หากดื่มน้ำน้อย
- ลดปริมาณการดื่มชา กาแฟ โคล่า หรือเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีนและน้ำตาลที่เยอะจนเกินควร
- ตรวจสอบว่ายารักษาโรคที่ใช้อยู่ส่งผลต่อการขับปัสสาวะของผู้สูงอายุหรือไม่

วิธีจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ



สภาพแวดล้อมคือปัจจัยสำคัญอีกอย่างส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุย่อมเกิดความปลอดภัยเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะอาด ไม่ระเกะระกะ ลดความเสี่ยงที่อาจจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้ และยังเอื้อต่อการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดีแก่ผู้อยู่อาศัย วิธีจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- จัดบ้านให้ปลอดภัย สะอาดสะอาด อากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดส่องเข้าถึงเพื่อไม่อับชื้น
- ติดเครื่องส่งเสียงหรือสัญญาณเตือนภัยในกรณีผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังบ่อย ๆ
- ติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับควันไฟไว้ตามทางเดิน ห้องนั่งเล่น และห้องครัว หรือบ้านที่ติดตั้งเตาแก๊สควรติดตั้งเครื่องจับควันและก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ รวมทั้งทดสอบการทำงานของอุปกรณ์เหล่านี้อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยเดือนละครั้งเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ
- เลือกวัสดุสำหรับปูพื้นในห้องน้ำที่ไม่ทำให้ลื่นง่าย และควรทำราวจับไว้ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเดินได้สะดวกขึ้นและไม่หกล้ม
- เก็บของให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาด กวาดพื้นให้เรียบร้อย ไม่ทิ้งไว้ตามทางเดินหรือบันได
- ติดตั้งโคมไฟที่เปิด-ปิดอัตโนมัติใช้งานตอนกลางคืน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นเส้นทาง และเดินเข้าห้องน้ำหรือขึ้นลงบันไดได้อย่างสะดวกสบาย
- ม้วนสายไฟเก็บให้เรียบร้อย รวมทั้งตรวจสอบความชำรุดของเต้าเสียบและสายไฟอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่าชำรุด ควรเปลี่ยนอุปกรณ์ใหม่ป้องกันการเกิดอันตรายสำหรับผู้สูงอายุ
- ควรให้ผู้สูงอายุสวมรองเท้าสำหรับใส่เดินภายในบ้าน ไม่ควรให้สวมรองเท้าเดินหรือเดินเท้าเปล่า
- เสื้อผ้าที่ผู้สูงอายุสวมใส่ควรรัดกุม ไม่รุ่มร่าม เพื่อป้องกันเดินสะดุดหกล้ม

จัดโภชนาการที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ



- ผู้สูงอายุควรรับประทานผักและผลไม้ให้ได้วันละ ๕ ส่วน โดยเลือกผักและผลไม้สดสะอาด
- ดูแลให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำระหว่างวัน
- จัดอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อปลา ที่สามารถย่อยได้ง่ายให้รับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
- ควรดูแลผู้สูงอายุให้ได้รับวิตามินดีอย่างพอเพียง อาทิเช่น รับแสงแดด ให้รับประทานอาหารเสริม เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพดี
- ลองให้ผู้สูงอายุรับประทานเครื่องดื่มพลังงานสูง อาทิเช่น นม และ Milk Shake หรือเครื่องดื่ม Smoothie(หวานน้อย) เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวลดลง

ปัญหาและวิธีรับมือการดูแลผู้สูงอายุ

ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไม่ชอบให้ผู้ใกล้ชิดดูแลตนเอง เพราะอาจรู้สึกไม่ดีที่ต้องมาเป็นภาระให้สมาชิกในครอบครัว แล้วยังต้องคอยช่วยเหลือในกิจกรรมสำหรับชีวิตประจำวันต่างๆ ผู้สูงอายุบางรายมีความกังวลเรื่องสูญเสียความเป็นส่วนตัวและต้องปรับการดำเนินชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคย บางคนมักมีความเป็นตัวของตัวเองและวิตกว่าตนเองจะกลายเป็นคนอ่อนแอที่ต้องยอมให้คนในครอบครัวมาดูแล หรือในผู้สูงอายุบางท่านกังวลกับค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่ต้องเสียเพิ่มสำหรับดูแลตนเอง ที่สำคัญ ผู้สูงอายุที่ขี้ลืมมักไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องได้รับการดูแล สาเหตุเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหา สมาชิกในครอบครัวและลูกหลานควรทำความเข้าใจ เรียนรู้วิธีรับมือ และแก้ปัญหาให้ถูกต้อง อาทิเช่น พิจารณาว่าผู้สูงอายุ นั้นจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือด้านใดบ้าง รวมทั้งหาวิธีดูแลที่เหมาะสม ควรหาโอกาสพูดคุยกับผู้สูงอายุ โดยเลือกเวลาที่ทั้งสองฝ่ายรู้สึกผ่อนคลายและพร้อมจะพูดคุยกัน ซึ่งจะช่วยให้เปิดใจและเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจสำหรับการดูแลตนเอง เช่น เลือกบุคคลในครอบครัวที่ต้องการให้ดูแล โดยเฉพาะ หรือเลือกใช้



บริการดูแลผู้สูงอายุในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาดูแล ลูกหลานควรอธิบายเหตุผลต่างๆให้ผู้สูงอายุเข้าใจก่อนตัดสินใจเลือกวิธีดูแลนั้นๆ สุดท้าย บุคคลในครอบครัวทุกคนควรช่วยโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุรับฟังถึงเหตุและผล ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาระสำคัญที่ต้องยอมรับการดูแลจากผู้อื่น แต่ถ้าผู้สูงอายุยังไม่เข้าใจและไม่ยินยอมให้ดูแล ลูกหลานไม่ควรบงการหรือบังคับให้ผู้สูงอายุรับฟังเหตุผลต่างๆ โดยที่ยังไม่เปิดใจ ควรหาโอกาสที่เหมาะสมกว่าพูดคุยภายหลัง

สรุป: การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีประกอบด้วย การเรียนรู้และความเข้าใจวิธีดูแลที่ถูกต้อง โดยต้องใส่ใจการดูแล สุขภาพและจิตสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การดูแลผู้สูงอายุมักมีปัญหาสำคัญที่บุคคลในครอบครัวต้องเตรียมรับมือคือ ผู้สูงอายุไม่ยินยอม และไม่ค่อยเชื่อฟังสมาชิกภายในครอบครัวเพื่อให้ดูแลตนเอง ฉะนั้นผู้ใกล้ชิดที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวท่านอื่นควรทำความเข้าใจสถานการณ์แบบนี้ เพื่อหาสาเหตุและรับมือกับปัญหาดังกล่าว เพียงเท่านั้นผู้สูงอายุภายในครอบครัวของท่านก็จะมีสุขภาพดีขึ้นทั้งกายและจิตใจ



การเรียนรู้จากปุ๋ยอินทรีย์ น้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมักแปลงเรียนรู้ การปลูกพืช ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

น้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมัก คือหัวใจสำคัญของการปลูกผักที่จะทำให้ผักในแปลงเติบโตงอกงาม มีรสชาติหวานกรอบอร่อย ซึ่งเจ้าของฟาร์มผักเล็กๆ หลายท่านยืนยันว่าปุ๋ยอินทรีย์ให้ประโยชน์มากมายจริงๆ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักใช้น้ำหมักชีวภาพสำหรับให้ปุ๋ยทางใบ และผสมปุ๋ยหมักเพื่อให้ทางดิน

ปุ๋ยน้ำชีวภาพหรือน้ำสกัดชีวภาพ (Bio-fertilizer or Bio-extracts) คือปุ๋ยอินทรีย์ชนิดหนึ่งที่เกิดจากกระบวนการหมักด้วยซากพืชซากสัตว์โดยมีเชื้อจุลินทรีย์เป็นตัวช่วยย่อยสลาย ปุ๋ยน้ำชีวภาพหรือน้ำสกัดชีวภาพที่ได้จากการหมักดองจะประกอบไปด้วยจุลินทรีย์และสารอินทรีย์หลากหลายชนิดเป็นปุ๋ยเสริมให้แก่พืชเพื่อเสริมธาตุอาหารให้กับพืช ในขณะที่พืชกำลังเจริญเติบโตน้ำสกัดชีวภาพจะให้ทั้งธาตุอาหารและเพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อพืช

น้ำหมักชีวภาพ คือปุ๋ยอินทรีย์อีกประเภทที่ได้รับความนิยมในหมู่คนปลูกกันมาก เหมาะสำหรับให้ปุ๋ยทางใบและทางดิน แบ่งตามประเภทวัตถุดิบที่ใช้หมัก ๓ ชนิด คือ

๑. น้ำหมักชีวภาพจากพืชแบ่งย่อยได้อีก ๒ คือชนิดที่ใช้ผักและเศษพืช เป็นน้ำหมักที่ได้จากเศษพืช เศษผักจากแปลงเกษตรหลังการเก็บ เป็นน้ำขุ่นสีน้ำตาล มีกลิ่นหอม และชนิดที่ใช้ขยะเปียก เป็นน้ำหมักที่ได้จากขยะในครัวเรือน เช่น เศษอาหาร เศษผักผลไม้ น้ำหมักที่ได้มีลักษณะขุ่นสีน้ำตาลจางกว่าชนิดแรก และมีกลิ่นหอมน้อยกว่า

๒. น้ำหมักชีวภาพจากสัตว์ เป็นน้ำหมักที่ได้จากเศษเนื้อต่างๆ เช่น เนื้อปลา และเนื้อหอยจะมีสีน้ำตาลเข้ม มักมีกลิ่นเหม็นมากกว่าน้ำหมักผักและต้องใช้อ่างน้ำตาลเป็นส่วนผสม

๓. น้ำหมักชีวภาพผสม เป็นน้ำหมักที่ได้จากการหมักพืช และเนื้อสัตว์รวมกัน ส่วนมากมักเป็นแหล่งที่ได้จากเศษอาหารในครัวเรือนเป็นหลัก

สำหรับคนที่เริ่มต้นปลูกผัก อาจจะยังสับสนกับสูตรการทำน้ำหมักและปุ๋ยหมัก ซึ่งพัฒนาปรับปรุงไปไกลกว่าสูตรพื้นฐานเพื่อให้ได้ผลผลิตที่มากขึ้นแบบไม่ต้องพึ่งสารเคมี วันนี้บ้านและสวนได้รวมสูตรการทำปุ๋ยอินทรีย์ไว้ให้เลือกใช้กัน จากแหล่งที่มาที่หลากหลาย นำไปปรับใช้ตามความเหมาะสมหรือจะพัฒนาไปเป็นสูตรของตนเองก็ได้เช่นกัน

ปุ๋ยหมัก หมายถึง ปุ๋ยอินทรีย์ที่ได้จากการหมักบ่มสารอินทรีย์ด้วยจุลินทรีย์ที่ทำหน้าที่ย่อยสลายอินทรีย์วัตถุให้สลายตัว และผูกพันไปบางส่วน ทำให้ได้ปุ๋ยที่มีลักษณะสีคล้ำดำ มีลักษณะเป็นผง ละเอียดเหมาะ สำหรับการปรับปรุงดิน และให้ธาตุอาหารแก่พืชวัสดุอินทรีย์ที่ใช้สำหรับการหมัก อาจเป็นเศษพืชสด วัสดุอินทรีย์เผา รวมถึงอาจผสมซากของสัตว์ หรืออาจผสมปุ๋ยคอกก็ได้ และหากนำมากองรวมกัน พร้อมรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ จุลินทรีย์ก็จะทำการย่อยสลายขึ้นซึ่งสังเกตได้จากกองปุ๋ยหมักจะมีความร้อนเกิดขึ้น เมื่อเกิดความร้อนจึงจำเป็นต้องคลุกกลับกองปุ๋ย และรดน้ำให้ทั่ว ซึ่งจะทำให้จุลินทรีย์ย่อยสลายสารอินทรีย์ได้อย่างทั่วถึง และหากความร้อนในกองปุ๋ยหมักมีอุณหภูมิใกล้เคียงกันในทุกจุด และความร้อนมีน้อยจึงจะแสดงได้ว่า ปุ๋ยหมักปุ๋ยพร้อมใช้งานแล้วปุ๋ยหมักที่ย่อยสลายได้ดีแล้วจะมีลักษณะเป็นเม็ดละเอียดสีน้ำตาลดำ มีความร่วนซุย และมีกลิ่นฉุนของการหมัก เมื่อนำปุ๋ยหมักไปใช้ในแปลงเกษตรก็จะช่วยเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดิน ทั้งช่วยเพิ่มแร่ธาตุ อินทรีย์วัตถุ ปรับสภาพความเป็นกรด-ด่าง และช่วยให้ดินอุ้มน้ำได้ดีขึ้น เป็นต้น เป็นวิธีการทำปุ๋ยหมักที่มีการพัฒนาขึ้น เพื่อให้การย่อยสลายเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยการเติมหัวเชื้อจุลินทรีย์ หรือ EM เพื่อเร่งกระบวนการหมัก ทำให้เกิดปุ๋ยจากอินทรีย์วัตถุที่มีการปลดปล่อยธาตุอาหารออกมาได้เร็วขึ้น ปุ๋ยชีวภาพคือปุ๋ยที่ได้จากการนำจุลินทรีย์ที่มีชีวิต มีความสามารถในการสร้างธาตุอาหาร หรือช่วยให้ธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์กับพืชมาใช้ในการปรับปรุงบำรุงดิน ทางชีวภาพ, กายภาพ หรือชีวเคมี ยังรวมถึงหัวเชื้อจุลินทรีย์อีกด้วย सरूपต่างๆ ก็คือปุ๋ยชีวภาพมีหน้าที่ปลดปล่อยธาตุอาหารให้พืช ช่วยสร้างอาหารให้พืช

แต่ไม่มีธาตุอาหารในตัวมันเอง เมื่อปลดปล่อยธาตุอาหารออกมาให้พืชได้ ปริมาณการใช้ปุ๋ยเคมีจึงลดลงประหยัดมากขึ้น เพราะการปลดปล่อยของมันเป็นออกมาในรูปที่พืชนำไปใช้ได้ นั่นคือเคมีนั่นเอง คือ การนำเอาจุลินทรีย์ที่ซึ่งยังมีชีวิตอยู่มาใช้เพิ่มปริมาณธาตุอาหารในดิน ซึ่งจุลินทรีย์เหล่านั้นมันจะมีคุณสมบัติที่ซึ่งสามารถสังเคราะห์สารที่จะใช้ประกอบธาตุให้พืชได้เอง และขณะเดียวกันนั้นก็ยังสามารถที่จะเปลี่ยนธาตุอาหารพืชที่ไม่สามารถสร้างประโยชน์ได้ให้กลายเป็นธาตุที่สามารถสร้างประโยชน์ได้

ปุ๋ยชีวภาพคือ การนำจุลินทรีย์ที่มีชีวิตมาใช้เพื่อเพิ่มปริมาณธาตุอาหารหรือเพิ่มความเป็นประโยชน์ของธาตุอาหารในดิน ปุ๋ยชีวภาพอาจมีบทบาทในการปรับปรุงบำรุงดินทางชีวภาพ ทางกายภาพและทางชีวเคมี และปุ๋ยชีวภาพยังหมายความรวมถึงหัวเชื้อจุลินทรีย์

ขั้นตอนวิธีทำ ปุ๋ยหมักชีวภาพ และ การใช้ประโยชน์



ปุ๋ยหมักชีวภาพ

ปุ๋ยหมักชีวภาพ คือ ปุ๋ยอินทรีย์ที่ผ่านกระบวนการหมักกับน้ำสกัดชีวภาพ ช่วยในการ ปรับปรุงดิน ย่อยสลายอินทรีย์วัตถุในดินให้เป็นอาหารแก่พืช

วัสดุอุปกรณ์

๑. มูลสัตว์แห้งละเอียด ๓ ส่วน
๒. แกลบดำ ๑ ส่วน
๓. อินทรีย์วัตถุอื่น ๆ ที่หาได้ง่าย เช่น แกลบ ชานอ้อย ชี้เลื่อย เปลือกถั่วลิสง เปลือกถั่วเขียว ขุยมะพร้าว กากปาล์ม เปลือกมัน เป็นต้น อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ๓ ส่วน
๔. รำละเอียด ๑ ส่วน
๕. น้ำสกัดชีวภาพ หรือใช้หัวเชื้อจุลินทรีย์ (หัวเชื้อจุลินทรีย์ทำเอง หรือ สารเร่ง พด. หรือ EM) ๑ ส่วน
๖. กากน้ำตาล ๑ ส่วน
๗. น้ำ ๑๐๐ ส่วน
๘. บัวรดน้ำ

หมายเหตุ : อัตราส่วนของวัสดุที่ใช้ปรับตามความเหมาะสม นอกจากรำละเอียด จะต้องให้มีไม่น้อยกว่า ๑ ใน ๑๐ หรือ ๑๐% เพราะรำละเอียดเป็นอาหารที่จำเป็นของจุลินทรีย์



ขั้นตอนวิธีทำ

๑. นำวัสดุต่าง ๆ มากองซ้อนกันเป็นชั้น ๆ แล้วคลุกเคล้าจนเข้ากันดี
๒. เอาส่วนผสมของน้ำสกัดชีวภาพกับน้ำตาลและน้ำคั้นจนละลายเข้ากันดี ใส่บัวรดบนกองวัสดุปุ๋ยหมัก คลุกให้เข้ากันจนทั่ว ให้ได้ความชื้นพอหมาดๆ อย่าให้แห้งหรือชื้น เกินไป (ประมาณ ๓๐-๔๐ %) หรือลองเอามือขยี้บี้ดู ถ้าส่วนผสมเป็นก้อนไม่แตก ออกจากกันและมีรูสึกขึ้นๆ ไม่แฉะแสดงว่าใช้ได้ ถ้าแตกออกจากกันยังใช้ไม่ได้ต้องรด น้ำเพิ่ม
๓. หมักกองปุ๋ยหมักไว้ ๗ วัน ก็นำไปใช้ได้
๔. วิธีหมัก ทำได้ ๒ วิธี คือ

๔.๑ เกลี่ยกองปุ๋ยหมักบนพื้นซีเมนต์หนาประมาณ ๑-๒ คืบ คลุมด้วยกระสอบ ป่านทิ้งไว้ ๔-๕ วัน ตรวจสอบความร้อนในวันที่ ๒-๓ ถ้าร้อนมากอาจจะต้องเอากระสอบที่คลุมออก แล้วกลับ กองปุ๋ยเพื่อระบายความร้อน หลังจากนั้นกองปุ๋ยจะค่อย ๆ เย็นลงนำลงบรรจุกระสอบเก็บไว้ใช้ต่อไป

๔.๒ บรรจุปุ๋ยหมักที่เข้ากันดีแล้วลงในกระสอบปุ๋ย ไม่ต้องมัดปากถุง ตั้งทิ้งไว้ บนท่อนไม้ หรือไม้กระดานที่สามารถถ่ายเทอากาศได้พื้นถุงได้ ทิ้งไว้ ๕-๗ วัน จะได้ปุ๋ยหมักชีวภาพที่ ประกอบด้วย จุลินทรีย์และสารอินทรีย์ต่าง ๆ เช่นเดียวกับน้ำสกัดชีวภาพในรูปแห้ง ปุ๋ยหมักชีวภาพ ที่ดี จะมีกลิ่นหอม มีใยสีขาวของเชื้อราเกาะกันเป็นก้อนในระหว่างการหมัก ถ้าไม่เกิดความร้อนเลย แสดงว่าการหมักไม่ได้ผล อุณหภูมิในระหว่างการหมักที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง ๔๐ - ๕๐ องศาเซลเซียส ถ้าให้ ความชื้นสูงเกินไป จะเกิดความร้อนสูงเกินไป ฉะนั้นความชื้นที่ให้อาจพอดี ประมาณ ๓๐% ปุ๋ยหมัก ชีวภาพเมื่อแห้งดีแล้ว สามารถเก็บไว้ได้นานหลายเดือน เก็บไว้ในที่แห้งในร่ม

วิธีการใช้

๑. ผสมปุ๋ยหมักชีวภาพกับดินในแปลงปลูกผักทุกชนิดในอัตรา ๑ กิโลกรัม ต่อพื้นที่ ๑ ตารางเมตร
๒. พืชผักอายุเกิน ๒ เดือน เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว แตง และฟักทอง ใช้ปุ๋ยหมักชีวภาพคลุกกับดินรองกันหลุม ก่อนปลูก ผักประมาณ ๑ กำมือ
๓. ไม้ผลควรรองกันหลุมด้วยเศษหญ้าใบไม้แห้ง ฟางและปุ๋ยหมักชีวภาพ ๑-๒ กิโลกรัม สำหรับไม้ผลที่ปลูกแล้วใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพ แนวทรงพุ่ม ๒ กก.ต่อ ๑ ตารางเมตร แล้วคลุมด้วยหญ้าแห้งหรือใบไม้แห้งหรือฟาง ควรใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพ เดือนละ ๑ ครั้งๆ ละ ๑ กำมือ
๔. ลักษณะของปุ๋ยหมักต่างๆ ตามระยะเวลาในการนำมาใช้ โดยแบ่งได้ ๔ แบบ ดังนี้
 - ๔.๑ ปุ๋ยหมักค้ำปี ใช้เศษพืชเพียงอย่างเดียวนำมาหมักทิ้งไว้ค้ำปีก็สามารถ นำมาใช้เป็นปุ๋ยหมักได้โดยไม่ต้องดูแลรักษา ซึ่งต้องใช้เวลาในการหมักนานประมาณ ๑ ปี
 - ๔.๒ ปุ๋ยหมักธรรมดาใช้มูลสัตว์ ใช้เศษพืชและมูลสัตว์ในอัตรา ๑๐๐ : ๑๐ ถ้าเป็นเศษพืชชิ้นส่วนเล็กนำมาคลุกผสมได้เลย แต่ถ้าเป็นเศษพืชชิ้นส่วนใหญ่นำมากองเป็นชั้นๆ แต่ละ กองจะทำประมาณ ๓ ชั้น แต่ละชั้นประกอบด้วยเศษพืชที่ขี้และรดน้ำสูงประมาณ ๓๐ - ๔๐ เซนติเมตร แล้วโรยทับด้วยมูลสัตว์ แบบนี้ใช้ระยะเวลาหมักน้อยกว่าปุ๋ยหมักค้ำปี เช่น ถ้าใช้ฟางข้าวจะใช้เวลาประมาณ ๖ - ๘ เดือนในการหมัก
 - ๔.๓ ปุ๋ยหมักธรรมดาใช้จุลินทรีย์เร่ง ใช้เวลาในการทำสั้นทำได้โดยการใส่ เชื้อจุลินทรีย์เร่งการย่อยสลายของเศษพืชและมูลสัตว์ทำให้ได้ปุ๋ยหมักเร็วขึ้นนำไปใช้ได้ทันฤดูกาลโดยใช้ สูตรดังนี้ เศษพืช ๑,๐๐๐ กิโลกรัม มูลสัตว์ ๑๐๐ กิโลกรัม และเชื้อจุลินทรีย์ (น้ำหมักชีวภาพ) ตามความ เหมาะสม ใช้เวลาหมักประมาณ ๓๐ - ๖๐ วัน
 - ๔.๔ ปุ๋ยหมักต่อเชื้อ เป็นการนำปุ๋ยหมักธรรมดาใช้จุลินทรีย์เร่งจำนวน ๑๐๐ กิโลกรัม นำไปต่อเชื้อการทำปุ๋ยหมักได้อีก ๑,๐๐๐ กิโลกรัม (๑ ตัน) การต่อเชื้อนี้สามารถทำการต่อได้ เพียงอีก ๓ ครั้ง ใช้เวลาหมักประมาณ ๓๐ - ๖๐ วัน มีจุดประสงค์เพื่อเป็นการประหยัดในการซื้อ เชื้อจุลินทรีย์
๕. การพิจารณาในแง่ใช้ประโยชน์สูงสุดในการใช้ปุ๋ยหมักชีวภาพต้องพิจารณาจาก ลักษณะของการใส่ให้แก่พืชปลูก โดยแบ่งได้ ๓ แบบ ดังนี้
 - ๕.๑ ใส่แบบหว่านทั่วแปลง การใส่ปุ๋ยหมักแบบนี้เป็นวิธีการที่ดีต่อการปรับปรุง บำรุงดิน เนื่องจากปุ๋ยหมักจะกระจายอย่างสม่ำเสมอทั่วทั้งแปลงปลูกพืชที่มีขนาดไม่ใหญ่มากนัก ส่วนมากจะใช้กับการปลูกข้าวหรือพืชไร่ หรือพืชผัก แต่จะต้องใช้แรงงานในการใส่ปุ๋ยหมัก อัตราของปุ๋ย หมักที่ใช้ประมาณ ๒ ตัน ต่อไร่ต่อปี



๕.๒ ใส่แบบเป็นแถว การใส่ปุ๋ยหมักแบบเป็นแถวตามแนวปลูกพืชหมักใช้กับการ ปลูกพืชไร่ วิธีการใส่ปุ๋ยหมักแบบเป็นแถวเหมาะสมที่จะใช้แบบโรยเป็นแถวสำหรับระบบการปลูกพืชไร่ ทั่วไป อัตราปุ๋ยหมักที่ใช้ประมาณ ๓ ตันต่อไร่ต่อปี

๕.๓ ใส่แบบเป็นหลุม การใส่ ปุ๋ยหมัก แบบเป็นหลุมมักจะใช้กับการปลูกไม้ผล และไม้ยืนต้นโดยสามารถใส่ปุ๋ยหมักได้สองระยะคือ ในช่วงแรกของการเตรียมหลุมเพื่อการปลูกพืช นำ ดินด้านบนของหลุมคลุกเคล้ากับปุ๋ยหมักแล้วใส่รองก้นหลุม อีกระยะหนึ่งอาจจะใส่ปุ๋ยหมักในช่วงที่พืช เจริญแล้ว โดยการขุดเป็นร่องรอบๆต้นตามแนวทรงพุ่มของต้นพืช แล้วใส่ปุ๋ยหมักลงในร่องแล้วกลบด้วย ดิน อัตราการใช้ปุ๋ยหมักประมาณ ๒๐ - ๕๐ กิโลกรัมต่อหลุม

การใช้ประโยชน์

๑. ทำให้โครงสร้างของดินและการซึมผ่านของน้ำดีขึ้น
๒. เพิ่มการดูดซับธาตุอาหารหลักและลดความเป็นพิษของธาตุบางชนิด
๓. เพิ่มกิจกรรมของจุลินทรีย์ในดินและลดปริมาณเชื้อโรคพืชบางชนิด
๔. การระบายอากาศของดินและรากพืชแผ่กระจายได้ดีขึ้น
๕. ดินค่อยๆ ปล่อยธาตุอาหารพืชและลดการสูญเสียธาตุอาหารของพืช

