

คู่มือ
การฟื้นฟูสมรรถภาพทางอาชีพและสังคม
แก่ผู้ป่วยจิตเวช
สำหรับญาติ ผู้ดูแล และผู้ป่วย



กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2547



คู่มือ

การฟื้นฟูสมรรถภาพทางอาชีพและสังคม
แก่ผู้ป่วยจิตเวช
สำหรับญาติ ผู้ดูแล และผู้ป่วย



เลขทะเบียน.....	20040430
วันที่.....	13 ก.ย. 2547
เลขเรียกหนังสือ.....	พท 540.5.09
ยวชคณ	9347

กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2547

คำนำ

ผู้ป่วยจิตเวชที่เข้ารับการรักษาใน โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากการได้รับการดูแลเอาใจใส่ และรักษาพยาบาล เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการศึกษา ตลอดจนที่จะช่วยให้ผู้ป่วยฝึกฝน เรียนรู้ ด้านกิจกรรมอาชีพต่างๆ พร้อมกับสามารถไปประกอบอาชีพได้ โดยเร็วที่สุด แต่ในขณะเดียวกัน สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ ทำงาน เลี้ยงชีพและสามารถช่วยเหลือครอบครัวได้อาศัยอยู่ในสังคมหรือชุมชนโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด นั่นคือ บุคลากรของโรงพยาบาลไม่สามารถที่จะให้การดูแลผู้ป่วย ขณะอยู่บ้านได้ดี นอกจากญาติหรือผู้ดูแลของผู้ป่วย เนื่องจากว่าบุคลากรของ โรงพยาบาลมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ด้านเวลา งบประมาณ ภารกิจในการดูแลผู้ป่วยรายอื่น เป็นต้น

ดังนั้น คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพทางอาชีพและสังคมแก่ผู้ป่วยจิตเวช คงมีส่วนช่วยให้ญาติ ผู้ดูแล ผู้ป่วย ได้ใช้เป็นคู่มือในการดูแลผู้ป่วยและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยขณะที่ผู้ป่วยอยู่ที่บ้าน อันจะส่งผลให้ ผู้ป่วยสามารถอยู่ในชุมชนได้อย่าง มีความสุข ด้วยการประกอบอาชีพ เป็นผลให้ญาติผู้ป่วยเกิดความสุขเช่นกัน ทั้งนี้ ขอขอบพระคุณ กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ที่ได้แนะนำงานอาชีพต่างๆ เพื่อนำไปเป็นแนวทางเรื่องอาชีพได้อย่างเหมาะสม ในคู่มือฉบับนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปใช้ต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

หน้า

เรื่อง

คำนำ

สารบัญ

ความรู้เรื่องโรคจิต

1

- ความหมาย
- พฤติกรรม
- อาการ
- ผลข้างเคียงของการใช้ยา
- การดูแล
- วิธีปฏิบัติต่อผู้ป่วยเมื่ออยู่ในชุมชน

ข้อปฏิบัติที่ควรรู้

10

- การจัดการกับความเครียด : ข้อเสนอนานะต่างๆ ที่ได้ผล
- การลดความเครียด
- การเตรียมพร้อมสำหรับการเจ็บป่วย
- การปฏิบัติตนต่อผู้อื่น
- การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวช

16

- การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวช
- หลักการของการฟื้นฟูสมรรถภาพ
- ขั้นตอนในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช

บรรณานุกรม

20

ภาคผนวก

21

- แบบสรุปพฤติกรรมผู้ป่วย
- แนะนำอาชีพอิสระ

ความรู้เรื่องโรคจิต

โรคจิต คือ โรคที่ผิดปกติทางอารมณ์ ความคิดและการแสดงออกรุนแรง ถึงขั้น
เสียการรับรู้ความเป็นจริง จนไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุขเหมือนบุคคล
ทั่วไปในสังคม และมักไม่ยอมรับความเจ็บป่วยของตนเอง

โรคจิต ภาษาอังกฤษบ้านที่เราคุ้นเคยกัน คือ คนบ้า คนป่วน คนเสื่งงสติ หรือคน
วิกลจริต สำหรับทางการแพทย์โรคจิตเป็นโรคที่มีความผิดปกติทาง ด้านความคิด
อารมณ์ การรับรู้ และพฤติกรรม

พฤติกรรม ที่ผิดปกติจะแสดงออกให้เห็นได้

ลักษณะต่างๆ ที่บ่งบอกว่าคนๆ นั้นเป็นโรคจิต พอสังเกตได้ดังนี้ คือ

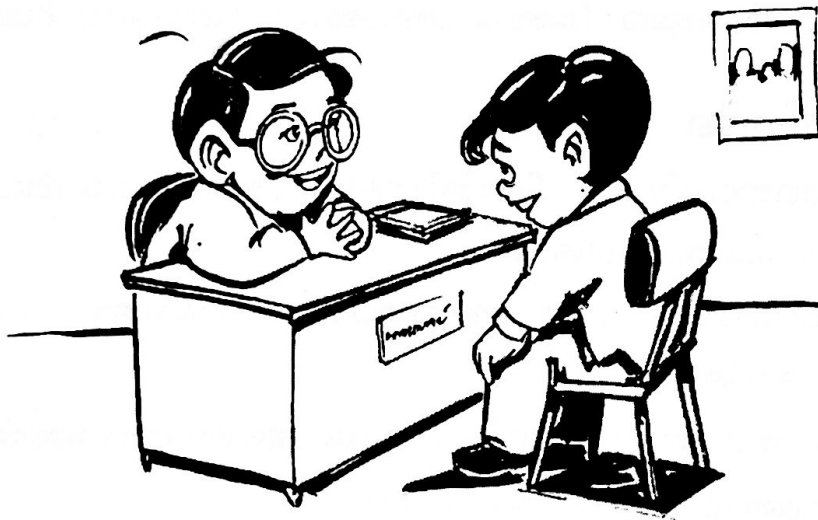
1. มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ทำทางแปลกๆ กราบไหว้ไปทั่ว เดินไปมา
2. ไม่รู้จักตัวเอง ไม่ยอมรับการเจ็บป่วย เสียการรับรู้ความเป็นจริง
3. บุคลิกลักษณะเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น พูดคนเดียว หัวเราะคนเดียว
เก็บตัวไม่พูดคุยกับใคร
4. มีอารมณ์ไม่สมเหตุผล ไม่สอดคล้องกับความคิดหรือเหตุการณ์ในขณะนั้น

อาการของโรคจิต

- ความผิดปกติของพฤติกรรม มีบุคลิกที่ผิดแปลกไปจากเดิม เช่น เป็นคนร่าเริง
สนุกสนาน กลับกลายเป็นคนเก็บ
- ความผิดปกติของความคิด เช่น อาการหลงผิด ได้เงินเสกของคน มาพูดด้วย
พูดโต้ตอบคนเดียว
- ความผิดปกติของพฤติกรรมเคลื่อนไหว เช่น มีพฤติกรรมซ้ำๆ พูดซ้ำคิดซ้ำลง
หรือลงเสียงดัง เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา
- ความผิดปกติในอารมณ์ เช่น การแสดงอารมณ์ ไม่สอดคล้อง กับเหตุการณ์
- มีอาการประสาทหลอน ภาวะยุ่งเกี่ยวกับการรับรู้เวลา สถานที่และ บุคคลเสียไป
- ความผิดปกติของความจำ การลืมประสบการณ์เก่าๆ หรือมีความจำ ที่สับสน

ผลข้างเคียงของการใช้ยา

การใช้ยา อาจมีผลข้างเคียงโดยเฉพาในตอนแรก การที่เป็นเช่นนี้ แสดงให้เห็นว่าร่างกายกำลังต่อสู้กับยา อาการเหล่านี้ ได้แก่ อาการง่วงนอน และปฏิกิริยาแบบพาร์ดินโซเนียงน (การที่กล้ามเนื้อทำงานโดยไม่รู้ตัว ทำให้มีอาการกล้ามเนื้อเกร็ง ลั่น) และระแวงที่รับประทานยา ยังมีอาการแพ้ยาอื่นๆ เช่น ตัวแข็ง ลิ้นแข็ง ตาเหลือก ตัวเกร็ง กระสับกระส่าย อยู่ไม่ติดที่ เดินไปมา ปากแห้ง ง่วงซึม เดินไม่แกว่งแขน อาการแบบนี้ไม่เป็นอันตราย มีเวลาสามารถควบคุมอาการเหล่านี้ได้และมีข้อแนะนำในการปฏิบัติต่างๆ(เช่น ยาที่ทำให้ง่วงนอนให้รับประทานในเวลากลางคืนหรือก่อนเข้านอน) หากยังมีอาการเหล่านี้อยู่ให้รีบพบแพทย์ทันที



การดูแล

1. ต้องได้รับจากตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอไม่ควรเพิ่มงา ลดงา หรือหยุดงา
ด้วยตนเอง กรณีไม่ยอมกินงา หรือกินงาแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษา
แพทย์



2. ให้งดสิ่งเสพติด มีนเมาทุกชนิด เช่น เหล้าเบียร์ กัญชา ฯลฯ
เพราะจะทำให้มีอาการกำเริบ



3. ถ้านอนไม่หลับ ไม่ควรนอนเวลากลางวัน ควรกระตุ้นและให้กำลังใจ
ในการทำงาน ตามความสามารถที่มีอยู่ ไม่ควรอิจฉาริษยาเกินไป



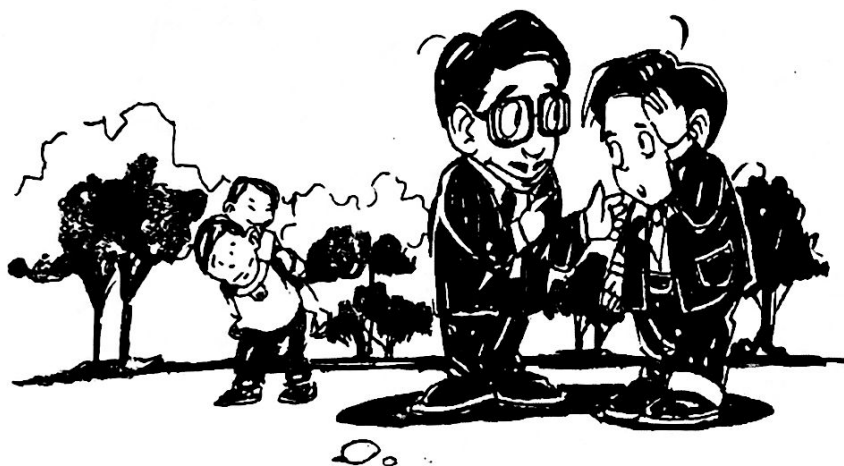
4. ควรปฏิบัติต่อผู้บ่่างเหมือนคนปกติ เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมกิจกรรม
กับสมาชิกในครอบครัว และสังคมกับคนทั่วไป เพื่อให้ผู้บ่่างได้ปรับตัว
เข้ากับผู้อื่นได้



5. ไม่พูดจาจู้จี้ให้เกิดอารมณ์บูดอบิด เช่น ตำหนิอย่างรุนแรง ใส่ดอก
ล้อเลียนใดๆ



6. ญาติไม่ควรบังคับหรือตามใจมากเกินไป ควรอธิบายให้เข้าใจเหตุผล



วิธีปฏิบัติต่อผู้ป่วยเมื่ออยู่ในชุมชน

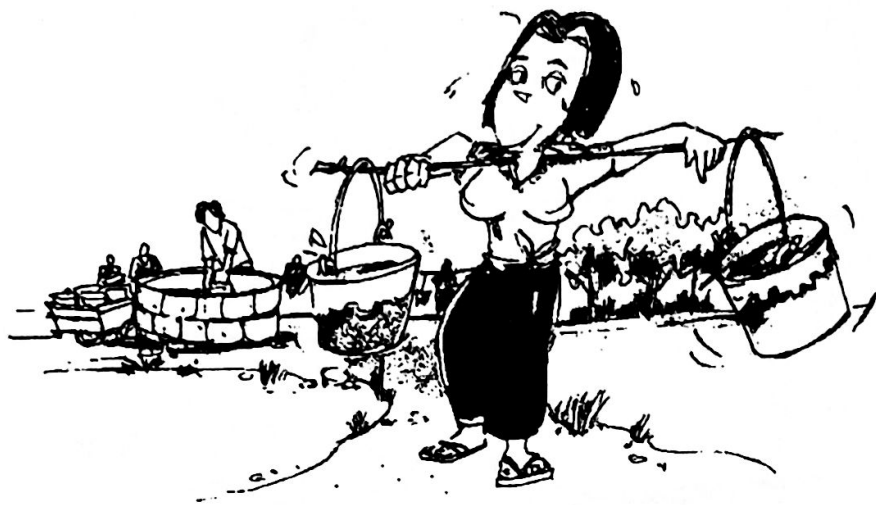
ส่งเสริมให้ผู้ป่วยปฏิบัติภารกิจด้วยตนเอง เช่น



การกวาดบ้าน



การถูบ้าน



การซักน้ำ



การหาฟืนและผ่าฟืน



การอาบน้ำ



การล้างจาน



การซักผ้า



การประกอบอาหาร

ข้อปฏิบัติที่ควรรู้

การจัดการกับความเครียด

ข้อเสนอแนะต่างๆ ที่ได้ผล

ความเครียด ไม่เพียงแต่เป็นประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจและไม่มีประโยชน์ แต่ยังสามารถมีส่วนทำให้อาการป่วยกลับมาอีก มีหลักต่างๆ บางประการ คุณก็สามารถลดความเครียด ในชีวิตคุณได้

ผ่อนคลาย อะไรที่ทำให้คุณสงบจิตใจได้? การไปเดินเล่น? การหลับตา ฟังเพลงโปรดของคุณ? ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ให้จัดการหาเวลาช่วงพิเศษ ในแต่ละวัน เพื่อที่จะผ่อนคลาย เมื่อคุณมีความสงบอยู่ภายในสิ่งต่างๆ ก็จะ ระบายใจคุณน้องลง

พูดคุยกับคนอื่น จิตใจให้สิ่งต่างๆ ระบายใจคุณมากเท่าไร ก็จะยิ่งกลายเป็นปัญหามากเท่านั้น ดังนั้นแทนที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวว่าเครียด คุณก็ควรพยายาม ค้นหาสาเหตุเฉพาะของความเครียดและหาว่าจะทำอย่างไรกับสิ่งนั้นได้จริงๆ วิธีที่ดี ที่สุด คือ การปรึกษาเพื่อน หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ ซึ่งอาจสามารถ ให้ความช่วยเหลือได้ จากตัวอย่างเช่น หากมีปัญหาเรื่องการใช้รถโดยสาร พวกเขา อาจเดินทางไปเป็นเพื่อนคุณในช่วงสั้นๆ และค่อยๆ เพิ่มเป็นช่วงที่ยาวขึ้น จนคุณ รู้สึกเครียดน้อยลง

ทำอะไรที่ละอย่าง การที่คุณมีเรื่องระบายใจหลายเรื่อง ในขณะเดียวกัน ข่อมทำให้คุณรู้สึกเครียดอย่างมาก คุณอาจรู้สึกทำอะไรไม่ถูกเพียงเพราะ ไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นจัดการกับปัญหาใดก่อน การจัดการกับปัญหาที่ละอย่าง ด้วยความหนักแน่นเป็นกฎทองคำในการลดความเครียดและจัดการในสิ่งต่างๆ ในชีวิตสำเร็จลง

การลดความเครียด

(สิ่งเหล่านี้ คือ สิ่งที่คุณจะบอกตัวเองและทำให้ได้ตามนั้น)

1. คุณจะไม่ใช่คนที่สมบูรณ์แบบหรือพองามจะเป็น
2. คุณไม่พองามทำให้ทุกคนพอใจตลอดเวลา
3. บางครั้งคุณจะละเว้นไม่ทำบางสิ่งที่คุณควรทำให้เสร็จ
4. คุณจะพองามทำอะไรมากเกินไป
5. คุณจะรู้จักการปฏิเสธเมื่อเป็นประโยชน์ต่อคุณ
6. คุณจะจัดตารางให้มีเวลาสำหรับตนเองเท่านั้น
7. คุณรู้จักการพักผ่อนและปล่อยตัวให้ว่างจริงๆ เป็นช่วงๆ อย่างสม่ำเสมอ
8. คุณจะทำตัวเป็นคนน่าเบื่อ ไม่แต่งกายให้ดงามและไม่เร่งรีบเป็นครั้งคราว
9. คุณจะไม่รู้สึกละเลยแม้แต่ตนเอง
10. โดงเฉพาอย่างจริงคุณจะไม่เป็นศัตรูตัวฉกาจของตนเอง แต่จะเป็นมิตรที่ดีที่สุกของตนเอง

การเตรียมพร้อมสำหรับการเจ็บป่วย

การเตรียมรับมือกับการเจ็บป่วยอีกครั้ง ไม่ได้เป็นการมองในแง่ลบ หรือสรุปเอาว่าคุณจะป่วยอีก การเตรียมพร้อม หมายถึง การหลีกเลี่ยงสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการต่างๆ หมายถึง การรู้ว่าควรสังเกตสิ่งใดบ้าง เพื่อที่คุณจะสามารถดำเนินชีวิตของคุณต่อไปได้

หลีกเลี่ยงสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการ

บางครั้งอาการของโรคจะกลับมาอีกถึงแม้เราจะใช้ยา ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเราทำสิ่งที่เอื้อให้เกิดอาการเหล่านั้น เช่น เครียด หรือใช้ยาเสพติด แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่กล่าวมาคือสาเหตุของโรคจิตเวช สิ่งเหล่านี้เพียงอาจกระตุ้นให้เกิดอาการอีกครั้ง ดังนั้นเพื่อประโยชน์ของตนเอง คุณจึงควรหลีกเลี่ยงการใช้กัญชา งาม้า เหล้าแข็ง และสิ่งเสพติดอื่นๆ ที่ทำให้มีอาการเหล่านั้น จงใช้สามัญสำนึก เพื่อหลีกเลี่ยงสภาวะที่ตึงเครียด และพยายามหาทางลดความเครียด

เผื่อระวังอาการแรกเริ่ม

ในการป่วยแต่ละครั้งจะมีสัญญาณเตือน ให้คุณรู้ว่าคุณกำลังจะกลับไปป่วยอีกครั้ง ซึ่งได้แก่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง สิ่งที่คุณคิดหรือคุณพูด ดังนั้นการระบุว่าคุณมีอะไรบางอย่างจึงเป็นประโยชน์ โดยคุณอาจร่วมกับคนที่รู้จักดี และให้เขาสืบค้นหากได้ การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณสังเกตได้บ้างขึ้น ว่าคุณจะล้มป่วยอีกครั้ง เพื่อที่คุณจะขอความช่วยเหลือได้ทันเวลา

เตรียมผู้อื่นให้พร้อมด้วย

หากคุณเคยป่วยมาก่อน คุณอาจจะอาศัยประสบการณ์นี้ เพื่อเรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการ เพื่อจะให้หลีกเลี่ยง และอะไรเป็นสัญญาณเตือนขั้นเริ่มแรก คุณสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์นี้ได้ว่า การสนับสนุนอะไรที่ช่วยให้คุณได้รับการช่วยเหลือโดยเร็ว และทำให้กระบวนการนี้ง่ายขึ้น ให้ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ที่ให้การบำบัดรักษาคุณ รวมทั้งญาติพี่น้องและเพื่อนๆ ของคุณ ให้จัดชั้นตอนที่ทุกคนรู้และเห็นชอบด้วย หากคุณมีอาการกำเริบอีกครั้งว่าควรโทรหาใครและต้องทำอะไรบ้าง

ให้จัดเบอร์โทรศัพท์แพคเกจของคุณ และบริการอื่นๆ ที่รวมทั้งเวลาทำการของ
แต่ละแห่งไว้ในสมุดบันทึก ให้สอบถามบริการศูนย์สุขภาพจิตในท้องถิ่นของคุณว่า
เปิดบริการในเวลากลางวัน หรือสุดสัปดาห์หรือไม่ หากพวกเขาไม่เปิดให้สอบถาม
ว่ามีสถานที่อื่นที่คุณสามารถติดต่อได้หรือไม่ หากคุณเกิดมีอาการและต้อง
ได้รับการรักษาพยาบาลนอกเวลาทำการ ให้สถานที่ซึ่งสามารถติดต่อได้นี้ไว้กับ
เพื่อนหรือญาติของคุณ เพื่อที่เขาจะได้ติดต่อขอความช่วยเหลือแทนคุณได้
หากคุณมีพฤติกรรมที่อาจทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เมื่อคุณต้องให้พิจารณาที่ทำ
สัญญากับผู้ที่คุณไว้วางใจสัญญาไว้เป็นการอนุญาตให้ผู้นั้นดำเนินการช่วยเหลือคุณ
แม้ว่าในขณะที่คุณป่วยนั้น คุณจะไม่เห็นชอบก็ตาม

การปฏิบัติตนต่อผู้อื่น

ข้อแนะนำบางๆ ที่ได้ผล

การปฏิบัติตนต่อผู้อื่น นั้น อาจเป็นเรื่องท้าทายความสามารถแม้ในช่วง
เวลาที่ดีที่สุด บ่อยครั้งการเจ็บป่วยทางจิตเวช ทำให้เราไม่รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง
และไม่แน่ใจว่าจะปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างไร มีหลักง่ายๆ บางประการ ที่ช่วยให้
กระบวนการเรียนรู้ว่า ควรจะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไรง่ายขึ้น

ผลของการป่วยทางจิตเวช ที่สำคัญประการหนึ่งคือ ผลกระทบต่อวิธีการที่
เรามองจะจัดการกับข้อมูลต่างๆ เนื่องจากการสนทนากับผู้อื่น เป็นเรื่องที่ถ่วง
อาศัยความคิดอย่างมาก ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยที่บางครั้งดูเหมือนว่า
การพูดคุยเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก จึง เราไม่ควรปล่อยให้คนอื่น
มาช่วยกับเราจนเหลือรับ แต่การร้องทุกข์มากเกินไปก็ไม่ใช่การดีเช่นกัน

ดังนั้นการเลือกทางสายกลางที่เรารู้สึกสบายใจจึงดีที่สุด เพราะถึงอย่างไร
เราก็เป็นมนุษย์ที่เข้าสังคม ดังนั้นการที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นจึงเป็นเรื่อง
ธรรมชาติ และเป็นเรื่องที่เราจำเป็นต้องทำ

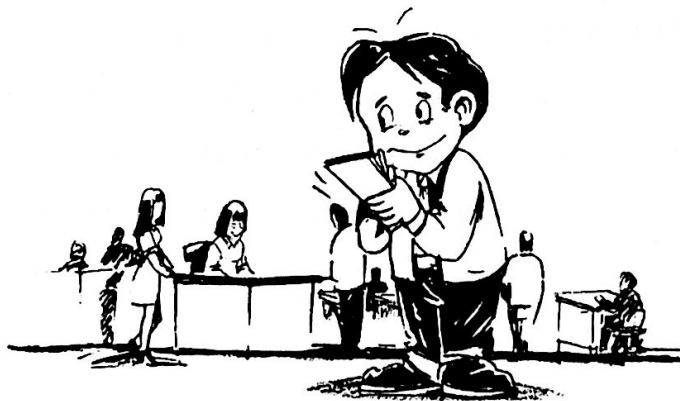
การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

บางครั้งดูเหมือนว่า การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นเรื่องที่ลำบากเกินกว่าจะรับมือได้ ให้ลองคิดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต และจินตนาการว่ามีขั้นตอนอะไรบ้างที่คุณสามารถทำได้ เพื่อช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นเช่น

การสนทนา ให้คุณลองเตรียมคำตอบไว้ก่อน เช่น เมื่อมีคนถามว่า คุณทำอะไร นอกจากนั้น คุณอาจจะเตรียมคำพูดและคำถามไว้เพื่อใช้เมื่อจำเป็น



การจดบันทึก เป็นการง่ายเมื่อไม่สามารถบรรยายถึงคำมาพูด และรู้สึก
สับสนเมื่อคุณจำเป็นต้องอธิบายอะไรบางอย่าง



การอยู่ตามลำพัง ในขณะที่อยู่ร่วมกับคนอื่นนั้น เป็นสิ่งดีแต่คุณก็ไม่ควร
รู้สึกว่าการใช้เวลาตามลำพัง เป็นสิ่งที่ผิดหรือน่าอาย ชีวิตเป็นของคุณและคุณ
ย่อมรู้ว่า คุณรู้สึกสบายใจที่ได้ทำอะไร ในเวลาใด หากคุณรู้สึกเหงาให้จำไว้ว่า...

การวิตกกังวล ทำให้เรื่องราวเลวร้ายยิ่งขึ้น การวิตกกังวลอาจเกิดจากการ
ป่วนโง่งไม่มีสาเหตุจริงๆ ดังนั้นจงอย่าพวงจามเล็งเวลาไปกับการวิตกกังวล

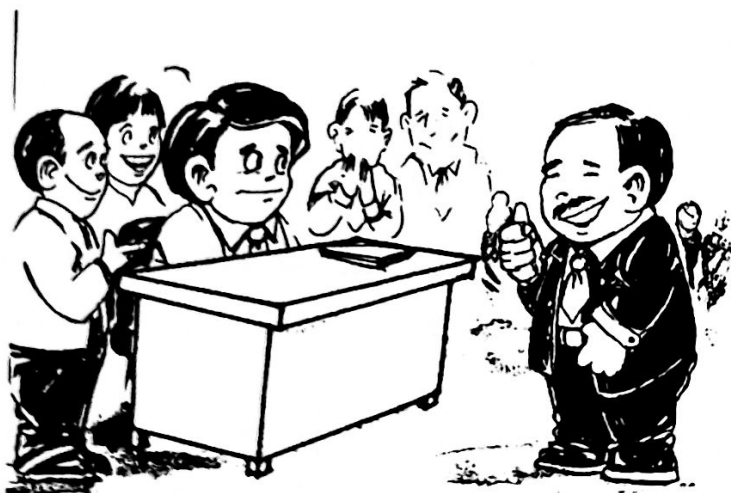
การติดต่อสัมพันธ์ธรรมดา ก็เป็นเรื่องพิเศษเช่นกัน พวงจามสร้างความ
สัมพันธ์ที่เป็นกันเอง ไม่มีความเครียดและลุ่มำเลมอกกับผู้คน เช่น เพื่อนบ้าน
และคนข้างของ



ขึ้นอยู่กับคุณเช่นเดียวกับคนอื่น หากผู้คนในโลกไม่มาหาคุณ ให้ลอง
พิจารณา หรือขอความช่วยเหลือ ในการที่จะเป็นสมาชิกชมรม หรือ โครงการ
ในชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมสังคมต่างๆ ของกลุ่มเหล่านั้น

การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวช

การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวช หมายถึง กระบวนการที่ใช้ทีมจิตเวชกับครอบครัว ชุมชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาผู้ที่มีความบกพร่อง/พิการทางจิต เพื่อให้เขาเหล่านั้นสามารถใช้ศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ให้มากที่สุด หรือลดความบกพร่อง พิการให้เหลือน้อยที่สุดหรือหมดไป โดยจุดมุ่งหมายพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เขาเหล่านั้นกลับคืนสู่สภาวะปกติ หรือใกล้เคียงปกติ รวมทั้งมีความรับผิดชอบและ ปฏิบัติหน้าที่ตลอดจนความสามารถในการใช้ชีวิตด้วยตนเองเหมือนคนทั่วไป ในสังคม



หลักการของการฟื้นฟูสมรรถภาพ

1. ผู้ป่วยจะต้องเต็มใจเข้าร่วมในทุกกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพ
2. มีการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ จากสถานการณ์เฉพาะ
3. ผู้ป่วยแต่ละรายจะได้รับการฝึกที่มีจุดมุ่งหมายที่มุ่งเน้นต่างกัน (*individualized skill goals*) ดังนั้น โปรแกรมที่ใช้ฝึกจะเป็นเฉพาะบุคคล
4. การปรับสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี อาจไม่ทำให้การพัฒนาทางทักษะของผู้ป่วยดีขึ้นก็ได้
5. ปัญหาของผู้ป่วยมักจะเป็นปัญหาร่วมกันระหว่างผู้ป่วยและสิ่งแวดล้อม
6. การพยายามทำให้ผู้ป่วยรู้สึกพึงพอใจที่สุด ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้
7. การให้ความหวัง (*hope*) เป็นสิ่งสำคัญของกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยจะต้องปลุกความหวังให้สูง เพื่อให้เรามีความพยายามที่จะพัฒนาผู้ป่วยให้ไปจนถึงจุดมุ่งหมายที่เราต้องการ

ขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพ

1. ทำกิจกรรม (*Activity*)
2. ทดลองทำงาน (*Work*)
3. ประกอบอาชีพ (*Employment*)

1. การทำกิจกรรม (Activity)

หมายถึง การฝึกทักษะพื้นฐานเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้ป่วงมีความรู้สึกรักภาคภูมิใจในตนเอง และรู้คุณค่าของตนเองในการทำกิจกรรมที่มีความสามารถของเขา



2. ทดลองทำงาน (Work)

เป็นการเน้นทักษะพื้นฐาน ในการทำงานและทักษะทางสังคมที่สูงขึ้นจากขั้นตอนของการทำกิจกรรม จึงไม่มุ่งเน้นการประกอบอาชีพ แต่เน้นเพื่อให้ผู้ป่วงสามารถพัฒนาอุปนิสัยในการทำงาน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถทนต่อความกดดันจากการทำงานได้ โดยการทดลองทำงานในสถานการณ์จำลอง

ทักษะพื้นฐานในการทำงาน

1. ความสามารถในการปฏิบัติตามคำสั่ง
2. ความสามารถในการทำงานให้เสร็จเรียบร้อย
3. การตรงต่อเวลา
4. ความสามารถในการสนทนางานเหมาะสมกับผู้ร่วมงานในเวลาที่เหมาะสม
5. ความสามารถในการทำงานได้เอง
6. ความสามารถในการทำงานร่วมกับคนอื่น
7. ความสามารถในการตัดสินใจ
8. เป็นมิตรและช่วยเหลือผู้อื่น
9. ความซื่อสัตย์
10. รู้จักงานทำ ไม่อู้อ้อ สามารถงานทำได้เองโดยไม่ต้องมีคนคอยบอกให้ทำ
11. ความสามารถในการยอมรับคำวิจารณ์และพยายามปรับปรุง
12. รู้จักขอความช่วยเหลือหรือขอคำแนะนำ/ที่เกี่ยวกับงาน/ได้เมื่อจำเป็น
13. แต่งกายเหมาะสม
14. ไม่โต้เถียงกับนางจ้าง
15. มีความรับผิดชอบ
16. ทำงานของตัวเองให้ดีที่สุด

3. การประกอบอาชีพ (Employment)

เป็นการออกงานทำ หรือทำงานเลี้ยงชีพตามศักยภาพ ที่ยังคงมีอยู่จะเป็นทั้งแบบการประกอบอาชีพในตลาดแรงงาน หรือการประกอบอาชีพโดยมีการช่วยเหลือสนับสนุน (Supported employment) หรืองานอิสระ

บรรณานุกรม

ปัทมา ศิริเวช.บทพรรณนาธิการ ผู้ป่วยทางจิตเวชการฟื้นฟูสมรรถภาพ *People with Mental Illness and Rehabilitation*.วารสารสุขภาพจิตฯ แห่งประเทศไทย.2544.

ไพลิน โพธิ์สุวรรณและคณะ. ความรู้จากการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยจิตเวชและครอบครัว ในชุมชนจังหวัดลพบุรี.ขอนแก่น:โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 2544.

สุชาดา สาคะเสถียร. โครงการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพ. เอกสารประกอบโครงการสัมมนาแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพ. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.กรมสุขภาพจิต.2547.
สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต.คู่มือการดำเนินชีวิตกับโรคจิต . นนทบุรี:ร้านเพื่อน โรงพยาบาลศรีธัญญา, 2546.

โรงพยาบาลพระศรีมหาราชาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการชักกิจกรรมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลผู้ป่วยโรคจิตในชุมชน.อุบลราชธานี: โรงพยาบาลพระศรีมหาราชาโพธิ์, 2541.

ກາດພະວາ

สรุปพฤติกรรมผู้ป่วย

ชื่อ - สกุล.....

ที่อยู่.....

พฤติกรรม	ครั้งที่ 1/ วดป.....	ครั้งที่ 2/ วดป.....
- รับผิดชอบต่อความสงบผู้อื่น		
- รับผิดชอบต่อคนไข้		
- อารมณ์ดี		
- สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้		
- ไปงานเทศกาลหรืองานสังคม		
- ว่างทำงานบ้าน		
- ว่างทำงานอาชีพของครอบครัว		
- ประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้		
- รับประทานยาได้เอง		

สรุปพฤติกรรมผู้ป่วยโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรม
ของผู้ป่วย พร้อมทั้งลงวันที่สรุปพฤติกรรมในแต่ละครั้ง



ทำชีไ้หมุก



เป็นลงทุน

9,900 บาท (รวมชุด อุปกรณ์ วัสดุ)

รายได้

18,000 บาท/เดือน หรือ 500 บาท/วัน

หรือกำไร 10-15 บาท

วัสดุ/อุปกรณ์

กระป๋องนมเคิร์ด (Sche)
ขวดหรือโถแก้วสำหรับใส่น้ำ
ธัญพืชต่าง ๆ ข้าวโพด ข้าว ถั่ว
กระต๊อ น้ำร้อน พริกไทย ผงชูรส



แหล่งจำหน่ายอุปกรณ์ ตลาดทั่วไป

ส่วนผสม

ส่วนผสม
ข้าวโพด 50 กรัม
น้ำสะอาด 2 ลิตร
คอทเทจ 300 กรัม



วิธีทำ

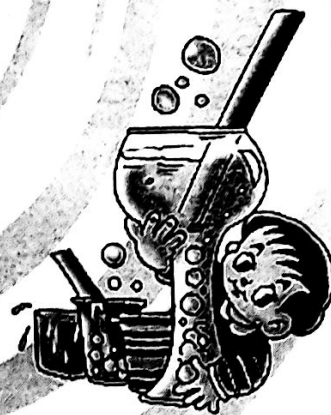
1. ต้มน้ำให้เดือด จากนั้นใส่ข้าวโพดลงไปต้มจนสุก (นานประมาณ 30 นาที) หอน้ำทิ้งจากต้ม
2. กรองเอากากของข้าวโพดออกให้หมดแล้วใส่น้ำสะอาด (ต้มคอทเทจและน้ำสะอาดรวมลงไป คนให้เข้ากัน)
3. กรองอีกครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีเศษของข้าวโพดติดอยู่ในนม

ใช้หมุก

ส่วนผสม ใช้หมุกสมุนไพร 100 กรัม
น้ำสะอาด 2 ลิตร น้ำตาลทรายแดง
2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด
2. ใส่หมุกลงไปต้มจนสุก (นานประมาณ 30 นาที) หอน้ำทิ้งจากต้ม
3. ต้มส่วนผสมน้ำร้อน และน้ำสะอาดรวมลงไป คนให้เข้ากัน ปิดฝาพักไว้จนหมุกของตัว ก็นำไปใช้ได้



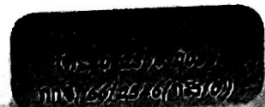
ตลาด/แหล่งจำหน่าย จำนวนเงิน หน้าโรงเรียน บจก. ส่วนโรงเรียน

ข้อแนะนำ

การทำเครื่องดื่มใช้หมุก สามารถนำไปประยุกต์ใช้ผสมกับสมุนไพรต่าง ๆ ได้ เช่น มะตูม ตะไคร้ ใบเตย กระเทียม พริกไทย ฯลฯ เพื่อเพิ่มรสชาติ และคุณค่า และยังเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ



บริการ ชัก อบ รีด

เป็นลงทุน

เครื่องประมาณ 20,000 บาท (ไม่รวมค่าเช่าบ้าน)
/ เครื่องซักผ้าแบบกึ่งอัตโนมัติ ราคาประมาณ 15,000 บาท
เช่าที่ดิน ประมาณ 1,000 บาท / ไร่ รีดผ้า ประมาณ 700 บาท /



รายได้

ประมาณ 10,000 บาท ขึ้นไป/เดือน



ตลาด/อุปกรณ์

เครื่องซักผ้าแบบกึ่งอัตโนมัติ เครื่องรีดผ้า กะละมังซักผ้า
สบู่ซักฟอก น้ำยาปรับผ้านุ่ม น้ำยาจืดคราบไคล
น้ำจืดสำหรับรีดผ้า ไม่ใช้ผงซักฟอก รวดเร็วและดี



แหล่งจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์

ร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า ร้านวัสดุก่อสร้างทั่วไป



วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการชัก อบ รีด



1. เชื้อผ้าขาว-ดำ ล้างจากกัน เพื่อไม่ให้ผ้าขาวมาติดกัน แล้วจึงซักผ้าสีที่สกปรก
และเช็ดผ้าสีที่มีเนื้อผ้าประเภทเดียวกันให้แห้งก่อน ผ้าสีต้องซักแยกกัน เช่น ผ้าสีน้ำเงิน
ควรซักแยกต่างหาก ถ้ามีรอยเปื้อนให้ใช้น้ำยาจืดคราบไคลป้ายบริเวณที่เปื้อนก่อน
2. เปิดน้ำใส่เครื่องซักผ้า ใส่สบู่ซักฟอกลงไปในเครื่อง นำผ้าขาวใส่ลงไปในอ่างล้างจาน
ของเครื่อง แล้วกดปุ่มการทำความสะอาดระบบของเครื่องนั้น ๆ และทำการครบทุกขั้นตอน
(จึงได้จากการทำความสะอาดของเครื่อง)
3. เมื่อเครื่องรีดผ้าเสร็จแล้ว นำผ้าที่ปั่นจนแห้งมารีดให้เรียบ จึงพับเก็บผ้าขึ้นหิ้ง
ควรใช้ระดับความร้อนเท่าไร โดยดูจากวิธีการใช้เครื่อง รีดผ้าสีร้อนปานกลาง ๆ
ควรใช้ผ้าขาวอุณหภูมิสูง ๆ หากผ้าขาวรีดแล้วให้รีดให้แห้งสนิทแล้วจึงรีด
ให้เรียบขึ้น เมื่อรีดเสร็จแล้วนำไปใส่ในถุงพลาสติกห่อไว้ให้เรียบร้อย รีดลูกสำหรับ

อัตราค่าบริการ

- เชื้อผ้าทั่วไป รีดละ 10-15 บาท
- ชุดชุดของบุตร ชุดเครื่องแบบข้าราชการ 20 บาท/ชุด
- ผ้าขาว 30 บาท/ชิ้น
- ราคาเช่ามา 600-900 บาท/60 วัน/เดือน

ทำเล

หมู่บ้านจัดสรร คอนโดมิเนียม อาคารพาณิชย์



ข้อแนะนำ

1. ถ้ามีเงินทุนน้อย สามารถเริ่มต้นเป็นเครื่องซักผ้าแบบ 2 ถัง ราคาประมาณ
เครื่องละ 5,000 - 7,000 บาท เพื่อลดต้นทุนลง
2. ควรศึกษา "รับจ้างรีด-รีด" ฝึกไว้ให้ชินก่อน
3. ควรหาสถานที่ที่มีคนมาใช้บริการ ควรหาสถานที่ที่คนมาเช่าบ้าน



กรมการศึกษาด้าน กระทรวงศึกษาธิการ

ขอสงวนลิขสิทธิ์
โทร 0-2554 0918
โทร 0-2554 0919

เลี้ยงปลาทึบทิม



รายได้ ประมาณ 16,000-20,000 บาท/รุ่น/กระชัง
(เวลา 50-70 บาท/กิโลกรัม)

แหล่งจำหน่ายอุปกรณ์
ตลาดตม. เวียงนาตรอง

เป็นลงทุน

ครั้งแรกประมาณ 20,000-30,000 บาท/รุ่น/กระชัง
(เป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการทำกระชัง,
ค่าพันธุ์ปลาและค่าอาหารปลา)



แหล่งจำหน่ายพันธุ์ปลา/อาหาร

บริษัท กรุททพสารัมเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ

บริษัทในเครือเจริญโภคภัณฑ์ซึ่งได้จัดซื้อสิทธิ์จากพันธุ์ปลาทึบทิมไว้

วิธีดำเนินการ



1. สถานที่ในการเลี้ยงปลาทึบทิมในกระชัง ควรเป็นแม่น้ำขนาดใหญ่
ความลึกไม่ต่ำกว่า 3 เมตร มีน้ำไหลตลอดเวลา ไม่มีชุมชนหรือ
โรงงานอุตสาหกรรมในบริเวณนั้น ควรอยู่ไกลจากปากอ่าวทะเล
อย่างน้อย 20 กิโลเมตร เพื่อไม่ให้น้ำมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพ
มากเกินไป
2. กระชัง ขนาด 5x5 เมตร สามารถปล่อยพันธุ์ปลาได้ 300-1,000 ตัว
3. อาหารของปลาทึบทิมเป็นอาหารสำเร็จรูป
4. เมื่อเลี้ยงปลาทึบทิมครบ 4 เดือน ปลาทึบทิมจะมีขนาดน้ำหนัก
อยู่ที่ 5-7 กิโลกรัม ซึ่งจะจับจำหน่ายได้ (ปลา 1 กระชัง น้ำหนัก
ประมาณ 200 กิโลกรัม ราคาต่อกิโลกรัมละ 50-70 บาท)

ตลาด/แหล่งจำหน่าย

ตลาด สะพานปลา หรือทางบริษัท
กรุททพสารัมเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ จำกัด เป็นผู้รับซื้อ

สถานที่ให้คำปรึกษา

บริษัท กรุททพสารัมเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ จำกัด



ข้อแนะนำ

1. นอกจากเลี้ยงปลาทึบทิมในกระชังแล้ว ยังสามารถเลี้ยงในปอดินที่มี
ขนาด 4 ไร่ขึ้นไป ลึก 2 เมตร ที่มีน้ำรอบ ความเค็ม 15-25 ppt
หรือเลี้ยงในกระชังหรืออ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ในกระชังก็ได้
2. เนื่องจากปลาทึบทิมเป็นปลาน้ำจืดที่มีคุณภาพสูง ราคาดี และมีราคา
ไม่แพงสามารถซื้อได้ทั่วไป ใช้งบประมาณได้หลากหลาย ซึ่งน่าจะเป็น
ที่ถนัดของการตลาดมากทีเดียว



กรมการเจ้าหน้าที่ กระทรวงเกษตร

กองส่งเสริมการมีงานทำ

โทร. 0-2354 0088

โทร. 06/2516(089)

เปิดร้านเช่าหนังสือ



รายได้

เป็นรายได้จากอัตราค่าเช่าหนังสือต่อวัน ขึ้นอยู่กับขนาดร้านเช่าหนังสือ เช่น ๑๐ บาท/เล่ม/วัน ๕ บาท/เล่ม/วัน เป็นต้น

เงินลงทุน

ประมาณ ๑๐,๐๐๐ บาท (ไม่รวมค่าตกแต่ง)



วัสดุ/อุปกรณ์

จำนวนหนังสือ ๑๐๐-๕๐๐ เล่ม
ตู้วางหนังสือหรือชั้นวางหนังสือ
โต๊ะอ่าน (เก้าอี้) ๑-๒ ชุด
เครื่องปรับอากาศ
ปลั๊กหนังสือ สก๊อตเทป



แหล่งจำหน่ายหนังสือ

- นิคมสาร การ์ตูน ได้มีร้านจำหน่ายหนังสือทั่วไป ร้านขายการ์ตูนในห้างสรรพสินค้า และร้านจำหน่ายหนังสือในสวนจตุจักร
- นวนิยาย ได้มีร้านจำหน่ายหนังสือในสวนจตุจักร
- หนังสือเรียนได้มีร้านจำหน่ายหนังสือในสวนจตุจักร และจากแผงลอยหนังสือตามท้องตลาด ซึ่งจัดทั้งปลีกปริมาณน้อยและจำนวนมาก
- ศูนย์การค้าประเภทห้างสรรพสินค้า



ข้อแนะนำ

1. หากมีเงินลงทุนน้อย ก็สามารถเริ่มต้นจากหนังสือพิมพ์สำหรับเด็ก ๆ แล้วค่อย ๆ ได้มาเป็นทุนหมุนเวียนต่อไป
2. หนังสือนวนิยาย ควรเลือกเปิดอ่านแทนปกหรือกระดาษปกด้านนอก
3. ควรใช้วิธีการซ่อมหนังสือ เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายในการไปจ้างซ่อม
4. สำหรับนวนิยาย นอกจากจะซ่อมแซมด้านหน้าด้านหลังแล้ว ยังได้มีบริการซ่อมด้านหน้าด้านหลังด้วยกระดาษแข็ง
5. ส่วนด้านหน้าด้านหลัง
6. ส่วนด้านหน้าด้านหลัง
7. บริการซ่อมด้านหน้าด้านหลัง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ประกอบอาชีพนี้ ควรเป็นคนที่มีนิสัยรักการอ่านหนังสือ และทันสมัยทันยุค เพื่อสามารถหาซื้อหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ควรพิจารณาทำเลที่ตั้งร้านให้เหมาะสม เช่น ย่านชุมชน ย่านโรงเรียน ย่านสถานศึกษา หรือชุมชน เป็นต้น
3. จัดหาหนังสือมาจำหน่าย ส่วน หนังสือที่หาหนังสือใหม่ ๆ มาขาย ส่วนหนังสือเก่า ๆ ให้บริการ
4. จัดหาหนังสือต่าง ๆ เช่น การ์ตูน ได้มีร้านจำหน่าย นวนิยาย นวนิยายแปล (จีน-ไทย) นวนิยาย โดยหาเป็นหนังสือที่ได้รับความนิยมดีต่อใจลูกค้ามากที่สุดโดยหาหนังสือที่หาซื้อได้ง่ายและหาซื้อได้ไม่ยากเกินไป หรือหาซื้อหนังสือที่มีราคาไม่แพง สำหรับลูกค้า ควรเลือกซื้อหนังสือที่หาซื้อได้ง่าย ๆ เช่น เพื่อความสะดวกของลูกค้าได้ไม่ยากเกินไป
5. เมื่อมีหนังสือต่าง ๆ มาแล้ว ควรนำมากำหนดราคา และซ่อมแซมหนังสือ เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ
6. เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ มาแล้ว ควรนำมากำหนดราคา และซ่อมแซมหนังสือ เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ
7. เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ มาแล้ว ควรนำมากำหนดราคา และซ่อมแซมหนังสือ เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ
8. เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ มาแล้ว ควรนำมากำหนดราคา และซ่อมแซมหนังสือ เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ
9. เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ มาแล้ว ควรนำมากำหนดราคา และซ่อมแซมหนังสือ เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ
10. เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ มาแล้ว ควรนำมากำหนดราคา และซ่อมแซมหนังสือ เมื่อมีหนังสือใหม่ ๆ



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
โทร ๐ ๒๖๖ ๐๐๐
โทร ๐ ๒๖๖ ๐๐๐

เพราะเห็นหอขยาย



เปิดลงทุน

ประมาณ ๔๕,๐๐๐ บาท

(ทุนรวมเงิน ๔๕,๐๐๐ บาท/ปี / ๕๐)

วิสัยทัศน์

เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่

พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่

พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่

รายได้

๑๐๐,๐๐๐ บาท/ปี / ๕๐



แหล่งข้อมูลข่าวสาร

ศูนย์รวมข้อมูลข่าวสารในพื้นที่

วิธีการดำเนินการ

1. จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

2. นำเสนอโครงการต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน



ข้อเสนอแนะ

1. จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

จำนวน ๑๐ คน

กองส่งเสริมการดำเนินงาน

โทร. ๐ ๒๒๔ ๐๐๐๐

โทร. ๐๒/๒๕๐๐(๒๕๐)

กรมการศึกษานานาชาติ

ทำบุญน้ำชีวภาพจากพืช



รางวัล

ประมาณ 2,000-3,000 บาท



ส่วนผสม

กากน้ำตาล 250 ซีซี เอ็นซูลินทรีย์
250 ซีซี น้ำ 8 ลิตร วัตถุจับ
(เศษผัก แผลไม้หรืออาหาร)

เป็นลงทุน

ประมาณ 1,000 บาท (กากน้ำตาลราคาตลาดขณะนี้
180 บาท 5 (ลิตร) ถึง 200 ลิตร ราคา 120 บาท)

แหล่งจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์

เอ็นซูลินทรีย์ (มีชื่อเรียกเป็นทางการว่า "ทค.") หารับได้
หรือจากกรมพัฒนาที่ดินจังหวัดทุกแห่งหรือซื้อได้ตามร้าน
เคมีภัณฑ์ (มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า ไบโอดีท เอส 60
หรืออีเอ็ม)



วัสดุอุปกรณ์

ถังมีฝาปิด กว้าง กากน้ำตาลหรือกากน้ำตาลทรายแดง
หัวเอ็นซูลินทรีย์ จมเศษอาหาร

วิธีทำ

- ๑ เติมน้ำ 8 ลิตรใส่ถัง
- ๒ เทกากน้ำตาลลงถัง
- ๓ ใส่หัวเอ็นซูลินทรีย์ แล้วปิดฝาทิ้งไว้ 2 วัน
- ๔ นำเศษอาหาร เศษผัก เปลือกผลไม้ ใส่ลงถัง แล้ว
นำเอ็นซูลินทรีย์ใส่ในถัง กากน้ำตาลหรือกากน้ำตาลไม่มาก
พอที่จะท่วมเศษอาหารในถัง ใส่หัวเอ็นซูลินทรีย์แล้วเทกาก
น้ำตาล (หรือกากน้ำตาลทรายแดง) ในสัดส่วน น้ำ
8 ลิตร กากน้ำตาล 250 ซีซี
- ๕ ทิ้งไว้ประมาณ 8 วัน ก็สามารถนำเอาน้ำเอ็นซูลินทรีย์
ชีวภาพมาใช้ได้แล้ว



กรมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กองส่งเสริมการมีงานทำ

โทร. 0 2358 0088

อกจ. 78/2546(กสท.)

จัดสวนแบบ



นางได้

၆၀,၀၀၀ ပျား/ရက်နှင့် ၃၀,၀၀၀ ပျား



เพลงจำหน้าจั่วสด
อุปกรณ์

รวมค่าจ้าง

ເງິນລາງວັນ

20,000 บาท
(รวมไว้ 40 บาท/ขวด)
ถังไม้ 10 บาท/ถัง
ทรายสี 15 บาท/ถุง
ถังน้ำ 10-20 บาท/ใบ



อุปกรณ์

หลวงเดิม/หลวง เขมลิขงดกการ ไผ่ไธ้ ไผ่ขิมบ้านไผ่
ไปนิยตธอนไผ่ ไผ่หาง ลำไธ้ถาวร เก็บปลูกมอธ
(ไผ่ธอฉางฉิม) เขมลิขังฉิม (ปลูกางธอ) คิมมอขิม
ท่งมอธถาวร (ลำหรงปลูกธอ/ทอธามธอ:ธอธาวร)

วิธีทำ

1. นำทองหรือโลหะมาทำภาชนะขนาดเล็กบริเวณที่มีรอยรอยฉีกขาด
โดยนำสารมาซ่อมแซมดูด้านใน ของฉนวนฉีกขาดลง ๗ รับ
ด้านในไว้ก่อนไปตรวจหาสาเหตุว่าไปรื้อฉนวนได้อย่างไร จากนั้น
นำกระดาษทรายเนื้อหยาบขัดเพื่อไปขัด
2. ประกอบการซ่อมแซมทอง แล้วนำภาชนะลงในของ โดยใส่
เบรคหรือไปใต้ทิศทางตามรอยฉีกขาด หากไม่พบปัญหา
ไปใต้ด้านหนึ่งมาขัดให้เข้าปากหรือไปใต้
3. ใส่หินในของ เพื่อทรายเมื่อไปขัดด้านให้เข้ากันและให้ดู
นำภาชนะมาทำที่ซ่อมแซมของแล้วของของของของของ
แล้วดูด้าน เมื่อการซ่อมแซมเสร็จแล้วไม่พบรอยของของ
ของของของ เพื่อปิดรอยของของของของ
4. แล้วใส่ให้มันเงาของของของของของของ ของของของ
ของของของ ให้มันเงาของของของของของของ โดย
ของของของของของ แล้วใส่หินในของของของของของของ
จากนั้นนำภาชนะของของของของของ แล้วนำภาชนะไปทำ
ของของของของของ ๗
5. นำภาชนะลงในของของของของของของ ทำเป็นภาชนะของของของ

ตลาด/แหล่งจำหน่าย

ตลาดร่มห่มในตัว บ้านสมรพินบุรี



เรื่องน่า

1. คำนวณอัตราดอกเบี้ยที่กระทำในอัตราของธนาคารไม่ได้ และนำกำไรไปลงทุนภายนอก
2. คำนวณต้นทุนของค่าจ้างที่จ่ายก่อนภาษีหักภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา
3. คำนวณต้นทุนของค่าจ้างที่จ่ายหลังหักภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา และนำกำไรไปลงทุนภายนอก



กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

โทร 0 2554 0088
โทร 62/2556 (นอ.)

รายชื่อคณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษาวิชาการ

- | | | |
|----------------|------------|--|
| 1. นางแพทจงทวี | ต๋องเสรี | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ |
| 2. นางสุชาดา | ลาครเสถียร | นักวิชาการสาธารณสุข 9 ชช |
| 3. ๗๗.เทิ้ม | ศรีคำจักร | ผู้ทรงคุณวุฒิ ๘ |
| 4. นางละเอีจ | ปัญญาใหญ่ | พยาบาลวิชาชีพ ๘ |
| 5. นางวัชณี | หัตถพนม | พยาบาลวิชาชีพ 7 |
| 6. นางสาวจตุร | อึ้งสำราญ | พยาบาลวิชาชีพ 7 |

คณะทำงาน

- | | | |
|-----------------|-------------|-------------------------|
| 1. นางกมลลักษณ์ | กำจาก | เจ้าหน้าที่อาชีวบำบัด 6 |
| 2. นางอมรรัตน์ | พุลทอง | เจ้าหน้าที่อาชีวบำบัด 5 |
| 3. นางสมศักดิ์ | แสนสุริวงษ์ | เจ้าหน้าที่อาชีวบำบัด 4 |
| 4. นางสาวอำพร | โปสชา | นักอาชีวบำบัด 4 |
| 5. นางสาวปณิตา | จักรโนวรรณ | นักอาชีวบำบัด |