



“ เกร็ดความรู้สำหรับผู้สูงอายุ ”



รวบรวมโดย

คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

ร่วมกับ

ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

กรมชลประทาน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐



หนังสือ เกร็ดความรู้สำหรับผู้สูงอายุ
จัดพิมพ์เพื่อเป็นเกร็ดความรู้สำหรับผู้สูงอายุ ห้าหมื่นห้าพัน
เจ้าของ ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑
ผู้รวบรวม คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน
ร่วมกับ

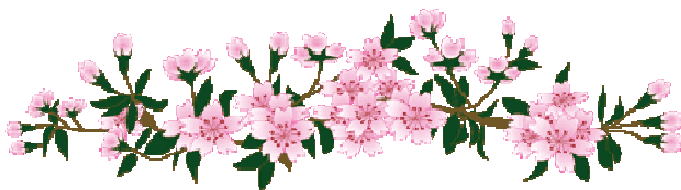
ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

กรมชลประทาน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

พิมพ์ครั้งที่ ๓ เมื่อ กรกฎาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๓๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ส่วนการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการกรม

กรมชลประทาน



คำปรารภ

“ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันมีตามธรรมชาติ ความวิบัติที่เราไม่คิดไม่หวัง มันก็ตามธรรมชาติ เราจึงเห็นว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ดี – ชั่ว บุญ - บาป บวก – ลบ นี่ก็เป็นเช่นนั้นเอง บุญมันทำให้เวียนว่ายในวัฏสงสาร ต้องพ้นบุญ บาป ให้เห็นว่ามัน เช่นนั้นเอง จึงจะหยุดเวียนว่าย

คำนี้เป็นคำสูงสุดในพระพุทธศาสนาคำหนึ่งด้วยเหมือนกัน จำไว้ว่า “ตถตา” หรือ “ตถาตา” แปลว่า “เช่นนั้นเอง” ยิ่งอายุมาก ๆ แก่ชรา ก็ยิ่งแก่ที่จะใช้เช่นนั้นเอง ๆ เพราะความเจ็บไข้ได้ป่วยมันมารบกวนมากขึ้น ลูกหลานก็มากขึ้น มันก็รบกวนมากขึ้น รู้จักเช่นนั้นเอง มันเป็นอนัตตา คือ มันเป็นเช่นนั้นเอง”

ข้อความข้างต้นเป็นธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุ ณ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี วลี มันเป็นเช่นนั้นเอง สอนให้คิดได้หลายแง่มุม ทั้งสอนให้ทุกคนได้มีสติรู้จักความจริงของชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่ผ่านชีวิตมาหลายรูปแบบ มีทั้งสุขและทุกข์ สมหวังและผิดหวัง ถ้ารู้จักคิดและเข้าใจคำว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” ท่านก็จะดำเนินชีวิตด้วยความมีสติและสงบสุข

คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ มีความปรารถนาให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าสู่ช่วงเวลาสูงวัย โดยเฉพาะสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกท่านเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความจริงของชีวิต คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยความไม่ประมาท ท่านควรหาความรู้ในสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผูกพันในช่วงอายุเวลาของท่าน ตั้งแต่การรักษาสุขภาพ การเจ็บป่วยฉุกเฉินที่ต้องเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลว่าท่านมีสวัสดิการรองรับด้านใดบ้างและควรคิดล่วงหน้า เพื่อความไม่ประมาทว่าถ้าจะต้องจบชีวิตลง ท่านต้องเตรียมอะไรบ้าง ทั้งด้านทรัพย์สินที่จะตกทอดถึงลูกหลานและการเตรียมงานครั้งสุดท้ายของท่าน เพื่อให้ลูกหลานไม่สับสนและดำเนินการทุกอย่างได้อย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ที่เหมาะสมและสมเกียรติ

ในหนังสือเล่มนี้ มีคำแนะนำต่าง ๆ ให้ท่านศึกษาและเลือกนำไปปฏิบัติ มีสิ่งควรรู้เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลรัฐบาลและเอกชน การให้ความรู้เกี่ยวกับบำเหน็จบำนาญเมื่อท่านเกษียณอายุราชการ ให้ความรู้ในเรื่องการจัดการแบ่งปันทรัพย์สินของท่านในลักษณะการทำพินัยกรรม นอกจากนี้การเตรียมตัวและเอกสารหลักฐานต่าง ๆ ของตัวท่าน ซึ่งแม้จะเป็นลูกหลานก็อาจไม่รู้ครบถ้วนให้หยิบได้ง่ายนำไปใช้แสดงได้ถูกต้อง เป็นการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติและเตรียมตัวตายอย่างมีสติเช่นกัน

การจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑ เมื่อเมษายน ๒๕๕๕ ได้รับการตอบรับจากผู้อ่านเป็นอย่างดีมีสมาชิกผู้สนใจติดต่อขอรับหนังสือเป็นจำนวนมาก เนื่องจากมีความต้องการได้ข้อมูลที่รวบรวมไว้ครบถ้วนอย่างนี้มานานแล้ว ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทานจึงได้จัดทำหนังสือเกร็ดความรู้ผู้สูงอายุขึ้นใหม่ เพื่อปรับปรุงข้อมูลให้ทันต่อสถานการณ์ เพื่อเผยแพร่ให้สมาชิกผู้สนใจ ทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีประโยชน์แก่ผู้อ่านได้บ้างไม่มากนัก

ด้วยความปรารถนาดี
กรรมการชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

คำชี้แจง

หลักเกณฑ์และแบบฟอร์มที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของระเบียบราชการ ดังนั้นเมื่อนำไปใช้ควรติดต่อส่วนทะเบียนประวัติและบำเหน็จบำนาญ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคลและกองการเงินและบัญชีก่อนดำเนินการ

คณะผู้จัดทำหนังสือ
ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

สารบัญ

	หน้า
๑. ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข	๑
๒. วิธีชะลอความชรา	๓
๓. วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่พอเหมาะ	๗
๔. ผู้สูงอายุและการป้องกันโรค	๘
๕. สาเหตุของการเจ็บป่วยเบื้องต้น	๑๒
๖. สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖	๑๕
๗. การเข้ารักษาพยาบาลกรณีฉุกเฉินที่ต้องเป็นคนไข้ใน	๒๐
๘. แนวทางปฏิบัติในการเตรียมเอกสารและหลักฐานส่วนตัว	๒๒
๙. เกร็ดความรู้สำหรับข้าราชการบำนาญ	๒๕
๑๐. แนวปฏิบัติการขอรับบำเหน็จตกทอดและเงินช่วยเหลือ ๓ เดือน	๒๗
๑๑. หนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอด	๓๕
๑๒. คำถามคำตอบเกี่ยวกับบำเหน็จตกทอด	๓๘
๑๓. การใช้สิทธิในบำเหน็จตกทอดเพื่อเป็นหลักทรัพย์ประกันการกู้เงิน	๔๔
๑๔. พินัยกรรม สิ่งควรรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำพินัยกรรม	๔๘
๑๕. การขอพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ เพลิงศพ หีบเพลิงและดินฝังศพ ตารางพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์	๕๔
๑๖. ขั้นตอนการขอพระราชทานน้ำหลวงอาบศพและพระราชทานเพลิงศพ เกร็ดความรู้เกี่ยวกับพิธีต่าง ๆ	๕๙
๑๗. บัญชีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการพระราชทานเพลิงศพ และเครื่องเกียรติยศประกอบศพที่จัดพระราชทาน	๖๘

ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

ของศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

เมื่อฉันมีอายุเข้าสู่วัยสูงอายุ อายุ ๖๐-๗๐ ปี ขึ้นไป ตามที่เรียกกันว่า ผู้สูงอายุ หรือคนแก่

ฉันจะไม่มัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไป ด้วยความหวาดวิตก อาลัยอาวรณ์ แต่จะคิดว่า ฉันก็เป็นคนหนึ่งที่ผ่านมาโลก ผ่านชีวิตมามากพอเฉลี่ยฉลาดจากการได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาแล้ว พอที่จะอำนวยความสะดวกให้พวกเด็ก ๆ และคนหนุ่มสาวได้มาก ในการให้คำปรึกษา แนะนำให้ข้อคิดจากความชำนาญในชีวิตมามากอย่างน้อยฉันก็จะภาคภูมิใจในตัวเองว่า ฉันยังคงเป็นคนที่มีค่ามีประโยชน์ต่อสังคม แม้ร่างกายอาจเป็นไปได้ที่ไม่สามารถจะกระทำการใด ๆ ได้เหมือนกับยังหนุ่มสาว แต่ความคิดอ่าน สติปัญญาความรอบรู้ฉันจะยังคงมีให้ใคร ๆ ได้เสมอ



เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง

ฉันจะหาความสนุกสนานเบิกบานใจให้แก่ตัวเอง ฉันจะมีงานอดิเรกที่พอออกพอใจให้ทำเพิลิตเพลิน จะหาเวลาได้เดินทางท่องเที่ยว จะไปงานเลี้ยงของญาติและเพื่อน ๆ ไปมาหาสู่คนอื่น ๆ ฉันจะนึกถึงความสำคัญของการมีเพื่อนจะได้พูดคุยสนทนากัน วิพากษ์วิจารณ์กันถึงเรื่องโลก ได้คุยทบทวนถึงชีวิตแต่หลังที่เคยมีสุขมีทุกข์บ้าง

แต่ก็จะไม่พูดคุยกับเด็กอยู่ตลอดเวลา ถึงความแตกต่างของสมัยนี้กับสมัยที่ฉันเป็นเด็กหรือหนุ่มสาว เปรียบเทียบว่าสมัยของฉันดีกว่าปัจจุบัน การพูดเปรียบเทียบอยู่ซ้ำ ๆ ซาก ๆ พวกเด็ก ๆ จะรำคาญไม่ยอมฟังและจะนึกกันว่า ฉันเป็นคนแก่ คร่ำครึ ช่างไม่รู้ไม่เข้าใจบ้างเลยว่าเป็นอยู่และสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เรื่องใดก็ตามย่อมเป็นไปตามยุค ตามสมัย จะนำมาเปรียบเทียบกับกันไม่ได้ และจะทำให้เหมือนเดิมอีกไม่ได้



ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๒. ต้องมีความภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง งานประจำ งานอดิเรก ฐานะ และชีวิต
ความเป็นอยู่ของตัว มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ มีอารมณ์ขัน
๓. ต้องมีความประมาณตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความสามารถของตน ทำ
ตนเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
๔. ต้องมีเพื่อนมาก ๆ เข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างหัวเหว่ หงอยเหงา



วิธีชะลอความชรา

นายแพทย์เอก ณะสิริ

วิธีชะลอความชรา

๑. ให้เตรียมหัวใจไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่อยู่ในตำแหน่ง ที่ใหญ่โตหรือและมีอิทธิพลในระหว่างรับราชการ หรือขณะที่มีอำนาจวาสนาอยู่ในวงการต่าง ๆ และถ้ายังท่านที่ ชอบมีบิรวารประเพณีติดหน้าตามหลังคอยปรนเปรอเอาอกเอาใจด้วยวิธีต่าง ๆ ด้วยแล้ว ท่านยังจะต้องเตรียม ทำใจไว้ล่วงหน้าว่า สิ่งเหล่านี้จะหยุดโดยสิ้นเชิงเมื่อท่านหมดอำนาจ ฉะนั้นทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ เสียเลยจะดีกว่า มีผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยที่ตายหลังจากเกษียณอายุแล้วไม่กี่ปี หรือบางคนพอเกษียณอายุหมด อำนาจไม่กี่วันตายก็มี ทั้งนี้เป็นเพราะความเหงาหงอยและหดหู่อาจเป็นสาเหตุทางด้านจิตใจที่ทำให้ห่อเหี่ยว แล้วพาลตายเองง่าย ๆ ด้วยโรคประจำตัว ซึ่งมีอยู่ก่อนแล้วก็จะลุกลามมากยิ่งขึ้น

ท่านทราบหรือไม่ว่า ข้าราชการบำนาญทั้งประเทศไทยเรา โดยเฉลี่ยตายหลังจากรับบำนาญ ได้เพียง ๕ ปีเศษเท่านั้นเอง (คือเฉลี่ยตายเมื่ออายุเพียง ๖๕ ปี เศษ ๆ)

ฉะนั้น การเตรียมตัวหัวใจให้มีการเป็นอยู่ง่าย ๆ นอนง่าย กินง่าย นั่งง่าย ปฏิบัติเรื่องของตน ด้วยตนเอง ไม่เรียกร้องอะไรจากสามีภรรยาและลูกหลาน พยายามช่วยตัวเองถือสันโดษให้มาก นี่แหละคือการ ลดละกิเลสตัณหาของตัวเอง จะช่วยแก้ปัญหาให้แก่ตนเองได้เป็นอย่างดี และเป็นทางทำให้ใจเป็นสุขไม่ หงุดหงิด น้อยเนื้อต่ำใจในตัวเอง จิตใจก็จะสดใสเป็นสุขตลอดเวลา

๒. จังหวะของแสงในวัยชรา ๔ อย่าง คือ

๒.๑ อาหาร ควรถือหลักกินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อกิน กินอาหารพอแค่อิ่ม หรือเกือบอิ่ม อย่าให้เลยอิ่ม กินอาหารผักและผลไม้ให้มากเป็นพิเศษ เลือกอาหารย่อยง่าย ๆ งดอาหารรสจัดทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งรสเค็มเพราะความเค็มเป็นอันตรายต่อไตในผู้สูงอายุ ควรดื่มน้ำ ๔ - ๕ แก้วก่อนอาหารเช้า ทุกวันเป็นการล้างของเสียออกจากร่างกายทางปัสสาวะ อันจะเป็นประโยชน์ต่อไต และระบบทางเดินอาหาร และควรรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มากขึ้น เยื่อและกากของอาหารเหล่านี้จะทำหน้าที่คล้ายแปรง ที่ขัดเอาสารเคมีหรือเชื้อราที่ติดมากับอาหารให้ออกไปกับอุจจาระ ไม่เกิดสะสม ทำให้ไม่เป็นมะเร็งได้ใน ภายหลัง

ผู้เขียนได้อ่านหนังสือ ๓ เล่ม ซึ่งพิมพ์จำหน่ายใหม่ ๆ ในปี ๒๕๒๙ นี้เอง คือ “อาหารสู่ชีวิตใหม่” , “Raw Energy” และ “Agless Aging” (ตามเอกสารอ้างอิงหมายเลข ๑, ๔๐ และ ๔๑ ตามลำดับ)

จากหนังสือทั้งสามเล่มยืนยันตรงกันว่า การกินอาหารประเภทผัก พืชสด ๆ และผลไม้ ในวันหนึ่งให้ได้ ๗๐ % (ผักพืช ๔๐ % ผลไม้ ๓๐ %) ของอาหารประจำวัน ส่วน ๓๐ % ที่เหลือก็ได้แก่ แป้ง, โปรตีน และไขมัน ซึ่งยืนยันว่า โปรตีนทุกชนิดจากเนื้อสัตว์และพืชอื่น ๆ โดยเฉพาะพืชประเภทถั่วเพียงวันละ ๕๐ - ๖๐ กรัม (ครึ่งขีด) เท่านั้นก็เพียงพอสำหรับผู้ใหญ่แล้ว ส่วนไขมันนั้น เพียงอาหารที่ต้องใช้น้ำมันผัด ก็นับว่าเพียงพอแล้ว

ถ้ากินได้ตามนี้จริง ๆ แล้วจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่อ้วน ไม่มีน้ำตาลและไขมัน ในเลือดสูง ความดันก็ลดลง ถ้าเดิมมีโรคประจำตัวอยู่โรคก็ทุเลาเบาบางลงได้อีกด้วย

มีหลักฐานยืนยันจากคนและสัตว์ทดลองแล้วพบว่า ผู้ที่กินอาหารพืชผักผลไม้มาก กินเนื้อสัตว์น้อยหรือไม่กินเลยนั้น อายุยืนยาวมากกว่าพวกกินเนื้อสัตว์มาก อีกทั้งอัตราการเป็นมะเร็งและโรคอื่น ๆ อีกหลายโรคก็น้อยกว่าด้วยอย่างเปรียบเทียบกันไม่ได้เลย

๒.๒ เครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ กาแฟ ชา บุหรี่ จงเลือกระหว่างความสุขกับสุขภาพอนามัย ถ้าไม่จำเป็นงดได้ก็ดี ถ้าเห็นว่ายังเป็นความสุขก็ “เสพเพื่อโสด” คือเสพแต่น้อย และควรลดลงเรื่อย ๆ จะดีมาก ดื่มน้ำเปล่าเป็นดีที่สุด

๒.๓ การร่วมประเวณี ระวังอย่าฝืนสมรรถภาพของร่างกาย ถ้าไม่พร้อมจะยิงแล้วจงถนอมกระสุนเอาไว้ด้วยวิธียิ่งโดยไม่ให้ลูกกระสุนออก ควรจะจำไว้ว่า การเคลื่อนน้ำอสุจิแต่ละครั้งนั้นจะเสียพลังงานในตัวมากและมากขึ้นตามอายุ ถ้าจำเป็นและร่างกายแข็งแรงก็ควรปฏิบัติตามลัทธิเต๋า แต่ถ้าปล่อยวางได้เร็วเท่าใดก็จะเป็นการตัดกิเลสต้นเหตุของตนเองได้เป็นอย่างดีเท่านั้น วิธีปล่อยวางที่ดีที่สุดคือเอาธรรมเข้าข่มใจ ในรายที่ไม่สามารถหาทางออกได้.

๒.๔ ระวังการหักมุม ต้องระวังให้มาก เพราะถ้ากระดูกหักแล้วการต่อติดของกระดูกยากมาก และบางทีก็จะพาลมีโรคอื่นแทรกถึงแก่ความตายได้ง่าย ๆ

๓. ต้องออกกำลังกายทุกวันเป็นประจำ ต้องขยันปฏิบัติอย่าให้ขาดได้ อย่าได้รู้สึกขี้เกียจเป็นอันขาด และ ถ้าเป็นไปได้ให้ปฏิบัติสมาธิจิต เป็นประจำวันละ ๒๕ – ๓๐ นาที ไปพร้อมกับการออกกำลังกายหรือปฏิบัติต่างหากในที่เงียบสงบ

๔. ต้องบรรจุเวลาตลอด ๒๔ ชั่วโมง ให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และงานอดิเรก อย่าให้เหลือเวลาว่างชนิดที่ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ปัญหาจะเกิดตอนว่าง ตอนว่างนี้จะรู้สึกเบื่อตัวเอง คือว่างเวลาที่เคยทำงาน ๙ – ๑๒ น. และ ๑๔ – ๑๖ น. ฉะนั้นการบรรจุเวลา ควรบรรจุด้วยการรับหลังอาหารกลางวันอย่างหนึ่ง และบรรจุเวลาด้วยการออกกำลังกายเช้าและเย็น การประชุมสมาคม สโมสร มูลนิธิ หรือกลุ่มต่าง ๆ หรืองานอดิเรก ประเภทช่วยเหลือลูกหลานเก็บสะสม เช่น แสตมป์ เหรียญ พระ วัตถุโบราณ หรือหนังสือ เป็นต้น บางท่านที่ชอบเขียนเรื่องก็ใช้เวลาว่างได้เต็มที่ สถานที่อีกแห่งที่ผู้เขียนใคร่ขอแนะนำคือการสนทนากับพระสงฆ์ตามวัดต่าง ๆ ที่สนใจร่วมกัน เช่น ธรรมะ โหราศาสตร์ หรือวิปัสสนากรรมฐานและถ้าสนใจมากก็อาจถือศีลและปฏิบัติศาสนกิจ ณ สถานที่นั้นเป็นครั้งคราวจะยิ่งได้ประโยชน์แก่ตนมากยิ่งขึ้น เปรียบได้กับการล้างข้าวอัดไฟใส่แบตเตอรี่เป็นการเพิ่มพลังให้ตนเองและทำให้จิตสงบใจสบาย

๕. พยายามหาโอกาสเปิดหูเปิดตาท่องเที่ยว ไปตามจังหวัดต่าง ๆ ในประเทศหรือต่างประเทศสุดแต่ฐานะจะอำนวยให้ วิธีท่องเที่ยวที่ดีที่สุดก็คือ ไปกับบริษัททัวร์ ไปเป็นกลุ่มทุกเพศทุกอายุทำให้มีโอกาสพบปะบุคคลและสิ่งแวดล้อมแปลก ๆ ใหม่ ๆ ชีวิตจะได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตื้นอยู่เสมอ เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ชีวิตไม่อับเฉามีแต่ความสุข สนุก และเพลิดเพลินเจริญใจ

๖. ต้องสนใจตามสมควรต่อการแต่งกาย และควรอย่างยิ่งที่จะต้องแต่งกายให้ทันสมัย สะอาดหมดจดสมสัดส่วนอย่าให้รุ่มร่าม เมื่อแก่ตัวลงแล้วมักจะผอมเหี่ยวจน ความสูงก็ลดลง ๓ – ๕ ซม. ถ้าไม่ตัดเสื้อผ่าใหม่ก็ต้องเอาของเก่าไปแก้ไขให้สมสัดส่วน ถ้าลูกหลานสามารถจะพูดตรง ๆ กับเราก็ดูแลแต่งกายชนิดที่

ลูกหลานจะไม่พูดว่า พ่อ หรือ แม่ “เซย” เป็นอันขาด ถ้าลูกหลานยังเห็นว่าเราเซยอย่าได้ไปดูว่าหรือโกรธเขา ต้องขอคำแนะนำเขาว่าควรจะทำอย่างไร แล้วปฏิบัติตามเขาเสียโดยดี

๗. ต้องสนใจต่อการวางตนในอิริยาบถต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องออกสังคม อิริยาบถนี้ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง หรือการพูดจาวิสาสะ ตลอดจนการพูดในที่ชุมชน และมารยาทการรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่มักจะปล่อยตัวตามสบายจนเกินไป โดยไม่สนใจว่าที่ปฏิบัติไปนั้นเป็นมารยาทที่สวยงาม โดยมักไปเข้าใจเอาว่าไม่มีใครสนใจคนแก่อย่างเรา

๘. ต้องสนใจต่อความเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน ด้วยการฟังข่าว ทุกรายการ อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุกระจายเสียง ดูภาพยนตร์ประเภทต่าง ๆ ที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับทุกวัยและทุกเพศได้

๙. มองโลกแต่ในแง่ดี หัดให้มีอารมณ์ขันตลอดเวลา หลีกเลียงหรือลดกิเลสตัณหา
๓ ประการ คือ โลก โกรธ หลง และควรปิดหูปิดตา ปิดปาก ไม่ฟัง ไม่สนใจในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เห็นอะไร ไม่สบายตา ก็แนะนำ เขาจะเชื่อหรือไม่ก็ให้มันผ่านไปเสีย ไม่เอาเป็นอารมณ์ ไม่นินทาว่าร้ายใคร ถ้าพูดก็มีแต่สิ่งเพราะหูหรือมีแต่คำชม แต่ถ้าจะติ๊กทำให้เป็นการเตือนเสียด้วยความเมตตา แม้มีเรื่องร้ายก็แปลให้เป็นเรื่องดี และอย่าพูดคุยเพื่อเจ้า เช้าซี้ จู้จี้ ขี้บ่น น่ารำคาญ

๑๐. หลีกเลียงหรือลดสิ่งซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการเงิน เช่น การลงทุนทุกรายการและการก่อหนี้ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหายั่งยืนในบั้นปลายของชีวิต จงอย่าดิ้นรนในเรื่องนี้เป็นอันขาด ควรพอ ควรหยุด ควรจัดสรรงบประมาณตลอดชีวิตสำหรับตนเอง และครอบครัวให้พอกินพอใช้ และเพื่อทำบุญทำทานตามควรแก่อัตภาพ แต่อย่าลืมนึกถึงอัตราของเงินเฟ้อแต่ละปีเพื่อไว้เสียด้วย และไม่ต้องคิดพึ่งลูกหลาน ที่เหลือนอกนั้นก็สุดแต่ใจ แบ่งส่นปันส่วนให้เรียบร้อยแต่เนิ่น ๆ ให้เป็นบุญเป็นคุณไว้เสียก่อนตาย โดยไม่หวังผลตอบแทน

๑๑. จงปล่อยวางธุรกิจและภาระต่าง ๆ สำหรับท่านที่มีธุรกิจหลายอย่างควรปล่อยวางออกไปทีละอย่างสองอย่าง ให้ลูกหลานรับช่วงไป อย่าให้หอบภาระไว้ในตนเองโดยเด็ดขาด และจำต้องทำใจไม่ให้ติดอยู่กับภาระที่ปล่อยวางนั้น กล่าวคือ เมื่อปล่อยวางไปแล้ว แม้กิจการจะทรุดลงก็ต้องตัดใจให้ได้

๑๒. ให้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยการให้คือ “ให้ทาน” ดังได้กล่าวไว้ในตอนต้นแล้ว และ “แผ่เมตตา” ให้แก่มนุษย์และสัตว์โลกทั้งปวง ปล่อยสัตว์ให้ทานชีวิตสัตว์ตามควรแก่โอกาส

๑๓. ให้ค่อย ๆ ตัดภาระต่าง ๆ ของตัวเอง อย่าให้เกิดปัญหายั่งยืนสับสนแก่ลูกหลานหรือผู้อยู่ใกล้ชิด ไม่จู้จี้ ขี้บ่น หวง งก ทำตัวให้มีความเป็นอยู่อย่างง่ายที่สุด ไม่ว่าจะทำอะไรไม่ต้องรบกวนผู้ใดอย่าให้เป็นภาระแก่ใคร ๆ โดยไม่จำเป็น ฝึกความสันโดษให้แก่ตนเองจนติดเป็นนิสัย ทำตัวอย่างนี้ให้ได้แล้ว ลูกหลานกลับจะรักและเห็นใจมากยิ่งขึ้นเสียอีก

หากจะตัดภาระของตนเองและลูกหลานให้ถึงที่สุด ผู้เขียนใคร่ขอแนะนำให้ท่านทำพินัยกรรมอุทิศร่างกายและอวัยวะบางส่วนที่จะเป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติเมื่อตัวเองตายแล้วให้หมดเรื่องไปเลย เช่น ดวงตาให้ศูนย์ดวงตาสภาอากาศ ร่ายกายให้คณะแพทยศาสตร์ เป็นต้น (ผู้เขียนเองก็มอบให้หมดสิ้นแล้ว) เรื่องนี้ผู้เขียนมีเพื่อนรุ่นพี่คนหนึ่ง ถ้าเอ่ยชื่อคนรู้จักทั้งประเทศได้เล่าให้ฟังว่า ได้อุทิศดวงตาให้สภาอากาศ และอุทิศร่างกายให้คณะแพทยศาสตร์ศิริราช แต่ในพินัยกรรมนั้นมีหมายเหตุไว้ว่า “ขอให้มุ่งทางเก่งขั้นในให้ด้วยสักตัว” ดูเถะตายแล้วยังจะรู้จักอายด้วย

๑๔. ให้รวบรวมประวัติของตนเองไว้แต่เนิ่น ๆ (ถ้าตั้งใจจะแจกหนังสือในงานศพของตน) พร้อมทั้งสั่งเสียเรื่องราวของตนเองให้พร้อม และลูกหลานจะได้ไม่ต้องรันทดเมื่อตายแล้ว กล่าวคือ เป็นการเตรียมตัวก่อนตายด้วยความไม่ประมาท นั่นเอง

ด้วยความไม่ประมาททำนองนี้ผู้เขียนมีคนรู้จักไม่น้อยกว่า ๔ - ๕ คน คนหนึ่งนั้นหนักกว่าเพื่อน คือ ท่านเตรียมทำหนังสือสำหรับเอาไว้แจกงานศพของท่านเตรียมแล้วเสร็จ เมื่อท่านมีอายุได้ ๖๐ ปีเศษ ๆ พิมพ์เป็นพันเล่ม จนป่านี้น่าท่านอายุ ๗๐ ปีเศษแล้ว ท่านก็ยังไม่ตาย และยังแข็งแรงสนุกสนานเฮฮาเล่นกอล์ฟได้ทุกวัน เข้าใจว่าแขกที่จะมาในงานศพของท่านจะได้รับหนังสือที่ท่านเตรียมเอาไว้นี้กระดากคงจะเก่าเก็บและกรอบเต็มที บุคคลประเภทนี้มักจะมียืนเพราะท่านมีอารมณ์ขันและไม่ยอมเก็บความทุกข์ไว้ในตัว

๑๕. ขอให้ท่านให้ความสนใจและความอบอุ่นแก่บิดา มารดา หรือผู้ใหญ่ของท่าน ผู้เขียนใคร่ขอให้ข้อสังเกตสำหรับผู้สูงอายุมาก ๆ และไม่มีโรคพยาธิในตัวเอง ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าใด สภาพจิตใจตลอดจนสภาพของสมองจะแปรสภาพเป็นทารกกมากขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะความเสื่อมตามธรรมชาติ นั่นเอง อย่างไรก็ตาม ความเสื่อมดังกล่าวนี้จะมาเร็วหรือมาช้าขึ้นขึ้นอยู่กับตัวของท่านเองว่าท่านจะสามารถชะลอความชราของท่านได้ดีหรือไม่ได้อย่างไร



วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่พอเหมาะ

นายแพทย์เอก ณะสิริ

วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่พอเหมาะ

ออกกำลังกายอย่างน้อยแค่ไหนจึงจะเรียกว่าพอเหมาะพอดี ตามหลักของวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาให้หลักการไว้ดังนี้คือ ให้ออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งให้หัวใจค่อย ๆ เต้นเร็วขึ้นอีกเกือบเท่าตัวหรือเท่าตัวและให้ติดต่อกันเรื่อยไปเป็นเวลาประมาณ ๒๕ - ๓๐ นาที ทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๔ วัน

สำหรับผู้สูงอายุมีหลักว่า ถ้าอายุมากขึ้นจะต้องลดการออกกำลังกายที่รุนแรงและหนักหน่วงลงเสียบ้าง เช่น แทนที่จะวิ่งเหยาะ ๆ ให้เร็ว ก็ให้วิ่งช้าลงหน่อย หรือเช่นถ้าท่านมีอายุสัก ๗๕ ปี หรือ ๘๐ ปี แทนที่ท่านจะวิ่งช้า ๆ ก็ให้เปลี่ยนเป็นเดินเร็วเสียอย่างนี้เป็นต้น แต่เมื่อช้าลงท่านก็ต้องใช้เวลาให้นานขึ้นพอรู้สึกเหนื่อยมากก็ให้หยุดพักหรือเดินให้ช้าลงเสีย พอหายเหนื่อยก็ออกกำลังกายพอเหมาะกับเวลาที่กะไว้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะกระทำได้อย่างไร เช่น

๑. การวิ่งเหยาะ ๆ หรือเดินเหยาะอยู่กับที่ หรือกระโดดเชือก ปกติ ๑ กม. ใช้เวลาประมาณ ๘ นาที ฉะนั้นการวิ่งให้ได้ติดต่อกัน ๓ กม. ใช้เวลา ๒๔ นาที หรือถ้าเดินช้า ๆ ก็ควรเดินให้ครบ ๖๐ นาทีเป็นอย่างน้อย ถ้าสูงอายุมากก็ให้เดินช้าลงอีกแต่เดินให้นานขึ้น ระวังอย่าให้เหนื่อยเกินไป

๒. ว่ายน้ำปกติ ๑๐๐ ม. ใช้เวลา ๓ - ๔ นาที ฉะนั้นควรว่ายน้ำ ๑,๐๐๐ ม. ใช้เวลา ๓๐ - ๔๐ นาที

๓. ถีบจักรยานปกติ ๑ กม. ใช้เวลาประมาณ ๓ นาที (อัตราความเร็วประมาณ ๒๐ กม. ต่อ ๑ ชม.) ฉะนั้นควรถีบจักรยานให้ได้ ๗ - ๘ กม. ใช้เวลา ๒๑ - ๒๔ นาที (จักรยานอยู่กับที่ อย่าถีบจักรยานนอกบ้านอันตราย)

การออกกำลังกายดังกล่าวทั้ง ๓ ชนิดนี้ จะช้าหรือเร็วไปบ้างก็ขึ้นอยู่กับอายุ และพลังเดิมของร่างกาย

การออกกำลังกายให้ได้อย่างนี้จึงจะเรียกว่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง และจะได้ประโยชน์ต่อร่างกายจริง ๆ ร่างกายจะไม่เฉาและไม่ซำด้วยเรียกว่าพอเหมาะพอดี

การออกกำลังกายที่เกินปกติและไม่สม่ำเสมอหรือคนที่เคยออกกำลังกายมาก ๆ แล้วหยุดไปเลยเป็นปี ๆ อย่างนี้อันตรายมาก เช่นเคยวิ่งมาราธอนครั้งละ ๔๒ กม. เป็นประจำ หรือนักมวย นักฟุตบอล นักเทนนิส ที่เป็นแชมป์เปี้ยนฝึกซ้อมวันละ ๓ - ๔ ชม. ต่อมาหยุดเล่นเพียงระยะเวลาผ่านไป ๑ ปี น้ำหนักตัวจะสูงขึ้นไปจนถึงเท่าตัวอย่างนี้จะเป็นโรคหัวใจวายตายเองง่าย ๆ หรือไม่ก็ตายด้วยมะเร็งในวัยอันไม่ควร ฉะนั้น ผู้ที่เคยเป็นนักกีฬาต่อมาหยุดเล่นเป็นปี ๆ แล้วกลับมาตั้งต้นเล่นใหม่ แต่ไม่ค่อยเป็นค่อยไป กลับโหมหนักกว่าตอนยังหนุ่มยังสาวอยู่อย่างนี้แน่นอนต้องช้าและชอกช้าแน่ ๆ ระวังหัวใจจะวายเสียก่อน

ฉะนั้น การตั้งต้นออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป อย่าใจร้อนเป็นอันขาดจะอันตรายต่อหัวใจมาก



ผู้สูงอายุกับการป้องกันโรค

นายแพทย์สุรชัย วิจารณ์ภัยกิจ

ในสังคมปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากที่ยังแข็งแรงและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถเดินทางท่องเที่ยวหรือใช้ความรู้ความสามารถประกอบกับประสบการณ์ที่สั่งสมมาทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ แต่จากสถิติขององค์การอนามัยโลกปี พ.ศ. ๒๕๕๔ อายุเฉลี่ยของชายไทยจะอยู่ที่ ๖๔ ปี ในขณะที่หญิงไทยอายุเฉลี่ยจะอยู่ที่ ๖๗ ปี เท่านั้นเองในทางการแพทย์เรามีตัวชี้วัดที่เรียกว่า " Life expectancy at ๖๐ " ซึ่งเป็นการคาดคะเนจำนวนปีที่ผู้สูงอายุน่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไป นิยามของคำว่าผู้สูงอายุนั้นแตกต่างกัน ในประเทศที่พัฒนาแล้วจะใช้เกณฑ์ที่ ๖๕ ปี แต่ประเทศไทยถือตามตัวเลขขององค์การสหประชาชาติคือที่ ๖๐ ปี

จำนวนปีที่ชายไทยควรจะมีชีวิตอยู่หลังอายุ ๖๐ ปี หรือหลังเกษียณอายุราชการตามปกติคือ ๑๕ ปี ขณะที่หญิงไทยหลังเกษียณควรจะมีชีวิตอยู่ได้อีก ๑๘ ปี การเสียชีวิตก่อนตัวเลขประมาณการนี้ถือว่าเป็นการเสียชีวิตก่อนเวลาอันสมควร เป็นการสูญเสียช่วงปีทั้งดงามของชีวิต เนื่องจากชีวิตในช่วงนี้เป็นช่วงชีวิตที่คนทั่วไปจะได้ทำสิ่งที่เคยต้องการทำในอดีต แต่อาจติดขัดด้วยเงื่อนไขของภาระหน้าที่และความรับผิดชอบทางการแพทย์เรียกจำนวนปีที่หายไปว่า " Years of life lost " การสูญเสียช่วงปีทั้งดงามของชีวิตในวัยเกษียณ นอกจากการเสียชีวิตแล้ว องค์การอนามัยโลกยังพบว่าในปี พ.ศ.๒๕๔๗ มีผู้สูงอายุมากกว่า ๔๖% มีความพิการร่วมด้วย จึงมีการบัญญัติว่าเป็นปีที่สูญเสียไปเนื่องจากความพิการหรือ " Years lost due to disability " จำนวนปีที่สูญเสียไปของผู้สูงอายุจากการเสียชีวิตหรือความพิการรวมกัน มีหน่วยวัดเรียกว่า " Disability adjusted life year " หรือ DALY

สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุไทยเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร เรียงลำดับตามความสำคัญได้ ดังนี้

๑. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
๒. โรคเส้นเลือดในสมอง
๓. โรคถุงลมโป่งพอง
๔. การติดเชื้อที่ปอด
๕. มะเร็งหลอดลมและปอด
๖. เบาหวาน
๗. โรคความดันโลหิตสูง
๘. มะเร็งกระเพาะอาหาร
๙. วัณโรคปอด
๑๐. มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
๑๑. โรคไต

๑๒. มะเร็งตับ

๑๓. โรคตับแข็ง

๑๔. มะเร็งหลอดอาหาร

๑๕. มะเร็งเต้านม

ส่วนความพิการที่พบได้ในผู้สูงอายุมีดังนี้

๑. ความผิดปกติทางสายตา
๒. ความผิดปกติทางการรับฟัง
๓. โรคกระดูกและข้อ
๔. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
๕. โรคสมองเสื่อม
๖. ภาวะสมองเสื่อม
๗. โรคเส้นเลือดในสมอง
๘. ภาวะซึมเศร้า

ดังนั้นเมื่อได้ทราบถึงสาเหตุต่างๆ แล้วแนวทางที่จะหลีกเลี่ยงโรคร้ายรวมทั้งการหาวิธีป้องกันความพิการดังกล่าวข้างต้น จึงควรเริ่มด้วยการลดปัจจัยเสี่ยงทั้งหลายซึ่งได้แก่

๑. การงดสูบบุหรี่
๒. การควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตหรือทำให้เกิดความพิการอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับโรคเส้นเลือดหัวใจ เส้นเลือดในสมอง ไตวายและอาการสมองเสื่อม ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

๓. การควบคุมน้ำหนักตัว
๔. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ทั้งนี้ประมาณ ๒๐% ของผู้สูงอายุจะพบว่า มีน้ำตาลในเลือดสูงโรคเบาหวานมีความสำคัญเพราะเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยตาบอดและไตวาย

๕. การควบคุมระดับไขมันในเลือด

การศึกษาในปัจจุบันพบว่าประมาณ ๒๒% ของชายสูงอายุและ ๓๙% ของหญิงสูงอายุจะมีระดับไขมันในเลือดสูงซึ่งการมีไขมันในเลือดสูงจะเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและเส้นเลือดในสมองอุดตัน ผู้สูงอายุจึงควรระมัดระวังเรื่องอาหารและควบคุมระดับไขมันในเลือด

นอกจากนั้นผู้สูงอายุต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย รวมทั้งควรบริโภคผักและผลไม้ให้เพียงพอ อีกสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้ามคือการฉีดวัคซีนป้องกันโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งการป้องกันการติดเชื้อของปอด ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับสี่ที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร

วัคซีนที่ผู้สูงอายุทุกคนควรได้รับคือ

๑. วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

ทั้งนี้วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่สามารถที่จะลดอัตราการเสียชีวิตจากการติดเชื้อในผู้สูงอายุได้ประมาณ ๕๐% สำหรับประเทศไทยเรามีการฉีดวัคซีนนี้ในช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคมของทุกปี ผู้สูงอายุทุกคนควรได้วัคซีนนี้เป็นประจำทุกปี

๒. วัคซีนป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัล (Pneumococcal)

เชื้อนิวโมคอคคัลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปอดอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบและโลหิตเป็นพิษได้ โดยผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะเสียชีวิตจากโรคเหล่านี้มากกว่าผู้ป่วยอายุน้อย ผู้ที่อายุตั้งแต่ ๖๕ ปี ขึ้นไป ควรได้รับวัคซีนชนิดนี้หนึ่งครั้ง ส่วนผู้สูงอายุที่อายุยังไม่ครบ ๖๕ ปี แต่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์มีโรคเรื้อรังเช่นโรคเบาหวาน ควรได้รับวัคซีนนี้ทันที และควรได้รับการฉีดกระตุ้นอีกครั้งห่างจากเข็มแรกเป็นเวลา ๕ ปี

การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการตรวจสุขภาพประจำปีของผู้สูงอายุ การตรวจจะเน้นการคัดกรองโรคมะเร็งซึ่งหากวินิจฉัยได้ในระยะเริ่มต้นและได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผลการรักษาจะมีประสิทธิภาพดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

๑. มะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงมาจากติ่งเนื้อธรรมดา (Adenomatous polyp) ซึ่งติ่งเนื้อนี้จะพบได้มากขึ้นตามอายุ การตรวจและตัดติ่งเนื้อที่พบโดยการส่องกล้องผ่านทางทวารหนักจึงเป็นวิธีป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ดีที่สุด การตรวจลำไส้ใหญ่ด้วยวิธีส่องกล้องที่เรียกว่า Colonoscopy นี้ แนะนำให้ทำอย่างน้อยทุกๆ ๑๐ ปี ระหว่างอายุ ๕๐ - ๗๕ ปี ผู้สูงอายุท่านใดยังไม่เคยตรวจโดยวิธีนี้ควรจะไปปรึกษาแพทย์ เมื่อไปตรวจร่างกายประจำปีครั้งต่อไป

๒. มะเร็งต่อมลูกหมาก

มะเร็งต่อมลูกหมากพบได้ประมาณ ๓๐% ของผู้ป่วยมะเร็งทั้งหมดในผู้ชาย การตรวจเลือดหาระดับของ PSA (prostate-specific antigen) ช่วยในการคัดกรองมะเร็งชนิดนี้ได้ในปัจจุบันยังมีความเห็นต่างระหว่างองค์กรแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ PSA ที่ยังไม่ชัดเจนสรุป แต่เท่าที่ปฏิบัติกันอยู่คือ

- ชายตั้งแต่อายุ ๕๐ ปี ควรได้รับการตรวจ PSA ทุก ๒ ปี ถ้าค่า PSA ที่ตรวจได้ ต่ำกว่า ๒.๕ng/ml หากพบว่าค่า PSA สูงกว่า ๒.๕ ควรได้รับการตรวจซ้ำทุกปี
- ส่วนชายที่มีประวัติมะเร็งต่อมลูกหมากในครอบครัวควรเริ่มการตรวจ PSA ตั้งแต่อายุ ๔๐ ปี

๓. มะเร็งปากมดลูก

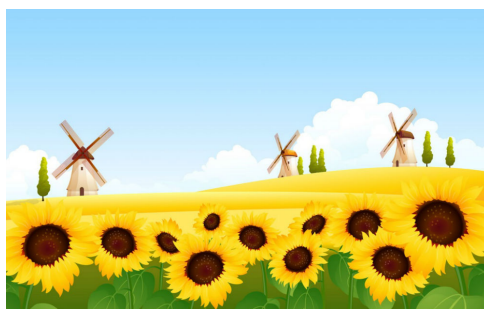
มะเร็งปากมดลูกในช่วงอายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป พบได้ ๑.๒ เท่าของหญิงอายุระหว่าง ๔๕ - ๖๔ ปี การตรวจเซลล์ที่ขูดมาจากปากมดลูกที่เรียก Pap smear การพัฒนาให้มีความแม่นยำขึ้น และยังเป็น การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกที่ใช้อยู่ในปัจจุบันมีการตรวจหาไวรัส Human Papilloma (HPV test) ที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุของมะเร็งปากมดลูก พร้อมไปกับการตรวจ Pap smear คำแนะนำในปัจจุบัน คือ

- สตรีอายุระหว่าง ๓๐ - ๖๕ ปี ควรตรวจ Pap smear ทุก ๓ ปี หากตรวจ Pap smear ร่วมกับการตรวจหา HPV สามารถตรวจซ้ำทุก ๕ ปี หากผลการตรวจเป็นปกติ
- หากผลการตรวจเป็นปกติมาตลอดสามารถหยุดการคัดกรองได้เมื่ออายุครบ ๗๐ ปี

๔. มะเร็งเต้านม

สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกาพบว่าสตรีถึง ๑ ใน ๘ ที่ตรวจพบมะเร็งเต้านม ดังนั้นจึงมีการให้สตรีที่มีอายุตั้งแต่ ๔๐ – ๗๔ ปี ทำการตรวจ mammogram ทุก ๒ ปี ในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลที่บ่งว่าควรตรวจ mammogram หลังอายุ ๗๕ ปีหรือไม่

บทความนี้เรียบเรียงขึ้นจากเอกสารอ้างอิงทางการแพทย์หลายฉบับเอกสารเหล่านี้ ประกอบด้วยตัวเลขทางสถิติมากมาย รวมทั้งคำแนะนำขององค์กรแพทย์ต่างๆ ที่บางครั้งมีความเห็นแตกต่างที่สร้างความสับสนอยู่ไม่น้อย ผู้เรียบเรียงได้เลือกนำเสนอข้อมูลที่ทำให้เข้าใจง่ายและคำแนะนำที่ปฏิบัติได้จริง หวังว่าคงมีประโยชน์แก่ผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย สิ่งที่ยากเน้นให้ผู้สูงอายุทำเป็นประจำคือการตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนว่าจะตรวจอะไรบ้างนั้นอยากให้ท่านนำคำแนะนำจากบทความนี้ไปปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่านเพื่อพิจารณาตามความเหมาะสมต่อไป



เอกสารอ้างอิง:

- ๑ Good health adds life to year. Global brief for World Health Day ๒๐๑๒.
- ๒ The Guide to Clinical Preventive Services ๒๐๑๒. US Preventive Services Task Force.
๓. Successful Aging. Clinic Geriatric Medicine ๒๐๑๑

น.พ.สุรัชย์ วิจารณ์ภัยกิจ

วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๓๙ - ๒๕๓๙ แพทย์ประจำโรงพยาบาลชลประทาน

พ.ศ. ๒๕๓๙ - ๒๕๕๐ แพทย์ประจำองค์การสหประชาชาติภาคพื้นเอเชียและแปซิฟิก ประเทศไทย

พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔ แพทย์อาวุโส ประจำสำนักงานใหญ่องค์การสหประชาชาติ ณ กรุงนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา

สาเหตุของการเจ็บป่วยเบื้องต้น

นายอนันต์ พันธุ์สวัสดิ์

ผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย
ประเภทเภสัชกรรมไทย ใบอนุญาตเลขที่ พท.ภ.๒๔๒๐๖

สาเหตุของการเจ็บป่วยเบื้องต้น

ความเจ็บไข้ได้ป่วย ในหลักการแพทย์แผนไทยเกิดจากเสียสมดุลของร่างกาย ซึ่งสมดุลที่กล่าวถึงนี้คือสมดุลของระบบ

๑. สมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ทำงานไม่สมดุล คือ ทำงานมากเกินไป ทำงานน้อยเกินไป หรือพิการ ที่เรียกว่า กำเริบ หย่อน พิการ เมื่อเกิดการเสียสมดุลในระบบต่างๆ ของร่างกายก็จะเกิดอาการของการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น สมดุลของระบบหายใจ หากการแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ปอดเพื่อเปลี่ยนโลหิตดำเป็นโลหิตแดงไม่สมดุล (สมการไม่สมดุล) คาร์บอนไดออกไซด์ก็จะตกค้างในเลือดและเกิดภาวะเลือดเป็นกรดพอเลือดมีภาวะเป็นกรดก็จะมีอาการเจ็บป่วยต่างๆ ตามมาได้

๒. สมดุลของระบบต่อมไร้ท่อ เช่น สมดุลของระบบฮอร์โมนต่างๆทำงานไม่สมบูรณ์ก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยได้ เช่น คนวัยทองเนื่องจากฮอร์โมนไม่สมดุล

เราจึงควรทำความเข้าใจกับสมดุลร่างกายเพื่อการใช้ชีวิตที่มีความสุข ในครั้งนี้จะกล่าวถึงสมดุลร้อนเย็น ถ้าคุณเป็นคนที่มีความสุขกับการกินเนื้อสัตว์ โปรตีนกับอาหารรสจัดจ้านฝาท้องกับอาหารสำเร็จรูปอยู่เป็นนิจแถมยังเป็นคอกาแฟด้วยเห็นได้ว่าได้เวลาปรับเปลี่ยนอาหารเพื่อปรับสมดุลร่างกายแล้ว ก็เพราะอาหารต่างๆ ที่ว่ามานั้นล้วนแล้วแต่เป็นอาหารเพิ่มดีกรีความร้อนให้แก่ร่างกายแทบทั้งนั้น การปล่อยร่างกายให้อยู่ในโหมดที่ร้อนไปหรือเย็นไปนานๆ ไม่เป็นผลดีกับสุขภาพและความสุขสบายกายเป็นแน่เสียสมดุล

ตามแนวทางของธรรมชาติบำบัดเชื่อว่าอาหารแต่ละชนิดมีฤทธิ์ร้อนและเย็นในตัวที่ส่งผลกับร่างกายและความเจ็บป่วยของคนกิน เช่นเดียวกับร่างกายคนเราและสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีทั้งร้อนและเย็น ซึ่งสองอย่างหลังนั้นเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงได้ตลอดขึ้นอยู่กับภูมิอากาศ อาหารที่เรากินเข้าไป และการใช้ชีวิตประจำวันของเรา

ดังนั้นสมดุลร้อนเย็นเพื่อสุขภาพ " เบาๆ สบาย มีกำลัง " จึงไม่ได้หมายถึงสัดส่วนอาหารร้อนเย็นที่เท่ากัน ๕๐-๕๐ แต่คือชนิดอาหารร้อนหรือเย็นที่เหมาะสมกับภาวะพื้นฐานของร่างกาย สภาพอากาศ และความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายในช่วงเวลานั้นๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายเรามีภาวะร้อนหรือเย็นเกินไปจนส่งผลออกมาด้วยอาการเจ็บป่วย

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าร่างกายอยู่ในภาวะไหน ? แบบไหน...ร้อนเกิน เย็นเกิน ?

การจะรู้ว่าร่างกายเราตอนนี้อยู่ในโหมดแบบใดนั้น ไม่ยากเย็นอะไร แลเป็นเรื่องดีที่ให้เราได้หันกลับมาสำรวจร่างกายของเราเองอย่างต่อเนื่อง ที่ว่าไม่ยากนั้นก็เพราะใช้แค่ความใส่ใจและการสังเกตด้วยตัวเองล้วนๆ คือสังเกตอาการและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะหลังจากที่กินอาหาร

เข้าไปว่าอาหารที่กินเข้าไปนั้นทำปฏิกิริยาให้ร่างกายร้อนขึ้นหรือเย็นลงแค่ไหน และเหล่านี้ก็เป็นแนวทางที่ช่วยในการสังเกตความเป็นไปของร่างกายเราเอง

อาการร้อนเกิน

ท้องผูก ปัสสาวะปริมาณน้อยมีสีเข้ม ออกร้อนท้องแสบท้อง รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออกร้อนในช่องปาก เหงือกอักเสบ เจ็บปลายลิ้น เจ็บคอ เสียงแหบ ปากคอแห้ง ริมฝีปากแห้ง มีแผลต่าง ๆ ในช่องปากด้านล่าง หิวมาก หิวบ่อย ตัวร้อน มือเท้าร้อน หน้าแดง มีสิ่วขึ้น ครั่นเนื้อครั่นตัว มีเส้นเลือดขดที่บางส่วนของร่างกาย เป็นต้น ตามตำราท่านว่าถ้ามีภาวะร้อนภายในร่างกายมากและสะสมเป็นเวลานานๆ แล้วอาการเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจพัฒนาเป็นโรคหัวใจ หัวดีร้อน ไซนัสอักเสบ หลอดลมอักเสบ ริดสีดวงทวาร เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ต่อไปได้

อาการเย็นเกิน

ท้องอืด จุก เสียด แน่น ปัสสาวะมีปริมาณมาก อุจจาระท้องเสีย หน้าซีด มีตุ่มหรือแผลในช่องปากด้านบน มือเท้าเย็นรู้สึกชา หนาวสั่นตามร่างกาย ตาและตามัว มีเสมหะมากแต่ไม่เหนียวสีใส ริมฝีปากซีด เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า เป็นต้น

นอกจากสังเกตได้จากอาการที่ว่ามีมาแล้ว เรายังสามารถสังเกตภาวะร้อนหรือเย็นเกินสมดุลของร่างกายได้จากลักษณะของอุจจาระได้ด้วย ถ้าอุจจาระเป็นก้อนแข็ง สีเข้ม มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ แสดงว่าร่างกายอยู่ในโหมดร้อนเกินไป แต่ถ้าอุจจาระเหลว ท้องร่วง แสดงว่ามีอยู่ในโหมดเย็นเกินไป ลำดับต่อไปต้องเลือกหาอาหารที่จะมาช่วยปรับร้อนให้คลาย ปรับเย็นให้อุ่นขึ้น

ปรับสมดุลร้อน-เย็นด้วยอาหาร

ร่างกายของคนเรา ต้องการทั้งอาหารฤทธิ์ร้อนและเย็นอย่างสมดุลตามฤดูกาล แต่ถ้าเมื่อไหร่ร่างกายป่วยหรือรู้สึกไม่สบายตัวนั้นแสดงว่าภายในเราเริ่มเสียสมดุลแล้ว ซึ่งเราสามารถปรับสมดุลคืนกลับมาให้ร่างกายได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มี ฤทธิ์ตรงกันข้าม

ถ้าร่างกายร้อนเราซ่อมด้วยอาหารที่มีฤทธิ์เย็น แต่ถ้าช่วงไหนร่างกายเย็นก็ปรับสภาพด้วยอาหารร้อน แต่ก่อนจะทำอย่างนั้นได้ ไม่เพียงรู้จักการสังเกตภาวะร่างกายของตัวเองเท่านั้น ยังต้องรู้ด้วยว่าอาหารแบบไหนเข้าช่วยอาหารฤทธิ์ร้อนหรือเย็น

วิธีเรียนรู้ว่า พืช ผัก สมุนไพร หรืออาหารที่กินนั้นมีฤทธิ์ร้อน หรือเย็นนั้นก็อาศัยตัวเราเองอีกเช่นกัน สังเกตได้จากการกินถ้ากินเข้าไปแล้วรู้สึกปากคอแห้ง กระหายน้ำ และเมื่อดื่มน้ำตามแล้ว รู้สึกสดชื่น รู้สึกอโรย อย่างกินพริกเยอะๆ เผ็ดทรมาน พอดื่มน้ำจะรู้สึกสบายขึ้น หรือว่ากินอาหารเค็มเยอะ ดื่มน้ำก็จะรู้สึกสบายขึ้น แสดงว่าเป็นอาหารฤทธิ์ร้อน

แต่ถ้าเป็นอาหารฤทธิ์เย็นถ้ากินเข้าไปแล้วจะรู้สึกชุ่มปากชุ่มคอ ดื่มน้ำตามเข้าไปแล้วไม่อโรย หรืออีกวิธีหนึ่งคือถ้าเรามีอาการไม่สบายจากการกินอาหารฤทธิ์ร้อนหรือเย็นมากเกินไป เมื่อกินสิ่งใดแล้วอาการไม่สบายนั้นลดลงสิ่งนั้นจะมีฤทธิ์ตรงกันข้าม นอกจากนี้ยังสังเกตได้จากลักษณะของอาหารได้ด้วยเช่นกัน

อาหารฤทธิ์เย็น ช่วยปรับสมดุลทำให้สงบ เย็น ผ่อนคลาย รสชาติมักจะอ่อน ๆ ไม่จัดจ้านเกินไป อาจหวานจากธรรมชาติ หรือจืดไปเลย สีสันอยู่ในโทนอ่อนไม่จัดจ้าน เช่น สีขาว เขียว เหลืองอ่อน เนื้ออาหารมีลักษณะอยู่ ไม่แน่น ชุ่ม สด อ่อน

ตัวอย่างอาหารฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เห็ดหูหนู ข้าวกล้อง (เหลือง) ข้าวซ้อมมือ กวยเตี๋ยวที่ไม่มีน้ำมัน ผักบุ้ง แดงกวา มะละกอดิบ มะเขือยาว มะเขือเปราะ ถั่วอก ฟัก แฟง ใบมะยม ผักแว่น ยอดตำลึง ผักหวานป่า ยอดชะมวง มะรุม ย่านาง ดอกขจร หัวไชเท้า กะหล่ำดอก ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ เห็ดโคน ปลา ร้า น้ำปลา เต้าเจี้ยว ไข่เค็ม ปลาเค็ม ผักสดและพืชที่มีกลิ่นฉุนทุกชนิด เช่น ตะไคร้ ขิง ข่า กะเพรา พริก พริกไทย สะระแหน่ หอม กระเทียม กะหล่ำ มะกรูด คื่นช่าย สะตอ โหระพา ถั่วฝักยาว ฟักทอง หน่อไม้ ใบยอ สาหร่าย ส่วนผลไม้ ได้แก่ ทูเรียน มะเฟือง มะไฟ มะตูม ขนุนสุก มะม่วงสุก ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย ถั่วลิสง หอม ถั่วลิสง กล้วย กล้วยไข่ กล้วยเล็บมือนาง องุ่น น้อยหน่า ฝรั่ง ทับทิมแดง มะละกอดิบ

อาหารฤทธิ์ร้อนรสชาติจะออกไปทางจัดจ้าน ทั้งหวานจัด เค็มจัด เผ็ดเปรี้ยว สีสันก็อยู่ในโทนเข้ม ออกไปทางดำ แดง ม่วง เขียวเข้ม พืชที่มีกลิ่นฉุน รสเผ็ดทุกชนิด รวมทั้งอาหารที่ใส่สารปรุงแต่งมากๆ อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป อย่างขนมกรุบกรอบ ขนมสำเร็จรูป ผงชูรส เหล้า เบียร์ ไวน์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง

ตัวอย่างอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ เห็ดโคน ปลา ร้า น้ำปลา เต้าเจี้ยว ไข่เค็ม ปลาเค็ม ผักสดและพืชที่มีกลิ่นฉุนทุกชนิด เช่น ตะไคร้ ขิง ข่า กะเพรา พริก พริกไทย สะระแหน่ หอม กระเทียม กะหล่ำ มะกรูด คื่นช่าย สะตอ โหระพา ถั่วฝักยาว ฟักทอง หน่อไม้ ใบยอ สาหร่าย ส่วนผลไม้ ได้แก่ ทูเรียน มะเฟือง มะไฟ มะตูม ขนุนสุก มะม่วงสุก ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย ถั่วลิสง หอม ถั่วลิสง กล้วย กล้วยไข่ กล้วยเล็บมือนาง องุ่น น้อยหน่า ฝรั่ง ทับทิมแดง มะละกอดิบ

อาหารที่ให้ฤทธิ์ร้อนให้พลังงานกระตุ้นร่างกายให้ทำงานคึกคักมีชีวิตชีวา แต่ถ้ามากเกินไปก็กระตุ้นร่างกายให้ทำงานอยู่ตลอดเวลา ร่างกายร้อน ใครที่ชื่นชอบอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนรู้ไว้เลยว่าร่างกายคุณถูกใช้งานมากซึ่งไม่เป็นผลดีกับร่างกาย

ความจริงเราไม่จำเป็นต้องรอให้เกิดอาการไม่สบายเนื้อสบายตัวขึ้น เพื่อป้องกันร่างกายเรา ร้อนหรือเย็นเกินไปค่อยปรับอาหารการกิน แต่ปรับสมดุลระหว่างอาหารร้อนเย็นที่กินเข้าไปในแต่ละวัน โดยกำหนดง่ายๆ ว่าถ้าวันใดกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเนื้อสัตว์มาก ก็ควรที่จะหาผลไม้หรือผักที่เป็นฤทธิ์เย็นกินตามเข้าไป เป็นต้น

วิถีชีวิตคนยุคใหม่โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ทำให้วิถีชีวิตและวิถีการกินของเราเปลี่ยนไป อาหารส่วนใหญ่ที่เรากินกันมักจะมีฤทธิ์ร้อน เช่น อาหารสำเร็จรูป อาหารที่เค็มจัด มันจัด หวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด อาหารที่มีสารเคมี อาหารใส่ผงชูรส อยู่เนืองมากกว่าเคลื่อนไหว เคร่งเครียด และเร่งร้อนในทุกกิจกรรมของชีวิต

แม้กระทั่งการกินเรากินเร็วลิ้มกินเพราะไม่มีเวลา กินรวบมือแบบหนัๆ กินปรนเปรอความเหนียวล้าและเคร่งเครียด และสังคมบริโภคนิยมยังกระตุ้นให้เราเรากิน กิน และกิน ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง กิน เพราะอยาก กิน เพราะภาพและคำเชิญชวน มากกว่ากินเพื่อตอบสนองร่างกายภายใน เป็นสาเหตุให้คนเดี๋ยวนี้เจ็บป่วยด้วยโรควิถีชีวิตกันมากขึ้น คงถึงเวลาแล้วที่เราต้องหันกลับมาใส่ใจตัวเองอย่างจริงจัง เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ อย่างการกินนี่แหละ

สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

ตาม พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖

๑. ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

- ผู้สูงอายุได้รับการที่สะดวกรวดเร็ว มีช่องทางเฉพาะในโรงพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข
ขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ
- ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุกระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : ๐ ๒ ๕๙๐ ๖๒๓๐ www.agingthai.org

๒. ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

- รถไฟ
 - ผู้สูงอายุได้รับการลดค่าโดยสารทุกชั้นตลอดเส้นทาง ทุกสาย (ไม่รวมค่าธรรมเนียม)
ตั้งแต่เดือน มิถุนายน ถึง เดือน กันยายน
การอำนวยความสะดวก โดยไม่ต้องเข้าแถวรอซื้อตั๋ว มีที่นั่งรอรับตัว พนักงานช่วย
ยกสัมภาระ ปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย
 - ขอรับบริการได้ที่ สถานีรถไฟทุกสถานี
 - ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การรถไฟแห่งประเทศไทย
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๒๕ ๐๓๐๐ www.railway.co.th
- รถไฟใต้ดิน
 - ผู้สูงอายุได้รับการลดค่าโดยสารครึ่งราคา ขอรับบริการได้ที่ สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินทุก
สถานี
 - ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๑๒ ๒๔๔๔ , ๐ ๒๖๒๔ ๕๒๐๐ www.mrta.co.th
- รถไฟฟ้า BTS
 - ผู้สูงอายุได้รับสิทธิบริการที่สถานีหมอชิต สยาม โอโศก อ่อนนุช และชองนันทรี
 - ขอรับบริการที่ สถานีรถไฟฟ้า BTS
 - ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ บริษัทระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพจำกัด(มหาชน)
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๔๖ ๐๐๓๙ www.bts.co.th
- รถโดยสารประจำทาง ขสมก.
 - ผู้สูงอายุได้รับ การลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตลอดทั้งวัน
 - จัดที่นั่งสำรองเป็นการเฉพาะ
 - ขอรับบริการได้ที่ รถโดยสารประจำทางทุกสาย
 - ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพฯ
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๔๖ ๐๓๓๙ , ๐ ๒๒๔๖ ๐๗๔๑ - ๔ , ๑๘๔ www.bmta.co.th

หมายเหตุ เรือข้ามฟากและเรือด่วนจะมีบริการลดครึ่งราคาเป็นช่วงๆ สามารถติดตามข่าวสารได้จากกรมการ
ขนส่งทางน้ำ

- **รถโดยสารบริษัทขนส่ง จำกัด (บขส.)**

- ผู้สูงอายุได้รับ การลดหย่อนค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม)
- จัดที่นั่งพักผ่อน และห้องสุขา
- ขอรับบริการได้ที่ สถานีขนส่งทุกสถานี
- ขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๒ ๓๖๐๑-๙ , ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๕๒-๖๖ , ๐๘๕๕๔ www.transport.co.th
- กองคุ้มครองผู้โดยสาร โทรศัพท์ : ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๓๔
- ศูนย์วิทยุ ๒๔ ชม. โทรศัพท์ : ๐ ๒๙๓๖ ๒๙๖๓

- **เครื่องบิน สายการบินไทย**

- ผู้สูงอายุได้รับ การลดค่าโดยสาร ๑๕ % ชั้นประหยัด เที่ยวบินภายในประเทศ
- ขอรับบริการได้ที่ การบินไทย การอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นอันดับแรก
- ขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ : ๐ ๒๓๕๖ ๑๑๑๑ , ๐ ๒๕๔๕ ๑๐๐๐
www.thaiair.com

- สายการบินบางกอกแอร์เวย์**

- ผู้สูงอายุได้รับ การลดค่าโดยสาร ๕ % ชั้นประหยัด เฉพาะเที่ยวบินภายในประเทศ และการอำนวยความสะดวกในการขึ้นเครื่องเป็นอันดับแรก
- ขอรับบริการได้ที่ สายการบินกรุงเทพ
- ขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๖๕ ๕๕๕๕ , ๐ ๒๒๖๕ ๕๖๗๘
www.bangkokair.com

- สายการบินนกแอร์**

- ผู้สูงอายุได้รับ การอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นอันดับแรก
- ขอรับบริการได้ที่ สายการบินนกแอร์
- ขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ : ๑๓๑๘ , www.nokair.co.th

- สายการบินแอร์เอเชีย**

- ผู้สูงอายุได้รับ การอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นอันดับแรก
- ขอรับบริการได้ที่ สายการบินแอร์เอเชีย
- ขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๑๕ ๙๙๙๙ , www.airasia.com

- ท่าอากาศยาน**

- ผู้สูงอายุได้รับ การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ลิฟท์ , โทรศัพท์ ทางลาด ห้องสุขา มุมพักผ่อน
- ขอรับบริการได้ที่ ท่าอากาศยานทุกแห่ง
- ขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางอากาศ โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๘๗ ๐๓๒๐ - ๙ ,
www.aviation.go.th

- **ท่าเรือข้ามฟาก**

- ผู้สูงอายุได้รับ การอำนวยความสะดวก ปลอดภัย มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เส้นทาง
- ขอรับบริการได้ที่ ท่าเรือข้ามฟากทุกแห่ง
- ขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางน้ำและพาณิชยนาวี
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๓๓ ๑๑๓๑ , www.md.go.th

- **ทางด่วน**

- ผู้สูงอายุได้รับ การจัดบริการห้องน้ำเป็นการเฉพาะ ที่ด้านดินแดง ด้านสุขุมวิท ๖๒ และด้านบางนา
- ขอรับบริการได้ที่ ด้านดินแดง ด้านสุขุมวิท ๖๒ และด้านบางนา
- ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การทางพิเศษแห่งประเทศไทย
โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๗๙ ๕๓๘๐ - ๙ , www.eta.co.th

หมายเหตุ ผู้สูงอายุต้องแจ้ง และแสดงบัตรประจำตัวประชาชนต่อเจ้าหน้าที่ ก่อนซื้อตั๋วโดยสารบริการขนส่งสาธารณะ

๓. **ด้านการท่องเที่ยว**

- ผู้สูงอายุได้รับ การจัดกิจกรรม โครงการสำหรับผู้สูงอายุ
- ขอรับบริการได้ที่ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๕๐ ๕๕๐๐ , www.tat.or.th

๔. **การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ**

ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ที่มีรายได้ไม่พอเพียงแก่การยังชีพ ถูกทอดทิ้ง ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ไม่สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนได้ และได้รับการพิจารณาคัดเลือก ให้เป็นผู้มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพ

จะได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพตลอดชีวิต เดือนละ ๕๐๐ บาท

- **หลักฐาน**

บัตรประจำตัวประชาชน บัตรอื่น ๆ ที่ทางราชการออกให้ ทะเบียนบ้านฉบับจริง และสำเนาอย่างละ ๑ ชุด และหลักเกณฑ์อื่น ๆ ตามที่กระทรวงมหาดไทยกำหนด

- ขอรับบริการได้ที่ สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
องค์การบริหารส่วนจังหวัด
องค์การบริหารส่วนตำบล , เทศบาลตำบล
เทศบาลเมืองพัทยา
- ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมที่ กรมการปกครองท้องถิ่น
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๔๑๓๑ - ๒
สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๔๕ ๕๑๖๖ , www.bma.go.th

๕. การลดหย่อนภาษีเงินได้

- ผู้เลี้ยงดูบิดามารดาได้รับ การหักลดหย่อนเงิน จำนวน ๓๐,๐๐๐ บาท ต่อผู้สูงอายุ ๑ คน
- หลักเกณฑ์
 - ผู้เป็นบิดา มารดา ต้องมีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป รายได้ไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท ต่อปี อาศัยอยู่ในประเทศไทย อยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของผู้มีเงินได้
 - ผู้มีเงินได้ ต้องเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย อุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดา ของตนเอง รวมทั้งบิดา มารดา ของสามีหรือภริยา
 - กรณีสามีหรือภริยา เป็นผู้มีรายได้ฝ่ายเดียว ให้ผู้มีเงินได้หักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาของสามีหรือภริยาของผู้มีเงินได้ คนละ ๓๐,๐๐๐ บาท
 - กรณีผู้มีเงินได้หลายคนอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดา คนเดียวกัน ให้ผู้มีเงินได้เพียงคนเดียว ที่มีหลักฐานรับรองการอุปการะเป็นผู้ที่มีสิทธิหักลดหย่อน
- หลักฐาน
 - หนังสือการหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดา (ล.ย.๐๓)
- ขอรับบริการได้ที่
 - สำนักงานสรรพากรพื้นที่ และสำนักงานสรรพากรพื้นที่สาขาทุกแห่ง
- ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมสรรพากร
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๒ ๘๔๐๗ , ๐ ๒๒๗๒ ๘๔๗๙ , ๐ ๒๒๗๒ ๘๐๐๐ , ๐ ๒๒๗๒ ๘๐๐๐ ,
www.rd.go.th

การยกเว้นภาษีเงินได้เพิ่มเติม สำหรับผู้มีอายุไม่ต่ำกว่าหกสิบห้าปีบริบูรณ์ และเป็นผู้อยู่ในประเทศไทย

เงื่อนไข

๑. ผู้มีอายุหกสิบห้าปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีเงินได้ภาษีที่ครบหกสิบห้าปีบริบูรณ์และเป็นผู้อยู่ในประเทศไทย จะได้รับการยกเว้นไม่ต้องรวมคำนวณรายได้เพิ่มเติมจากเดิมตามเงินที่ได้รับจริง แต่ไม่เกินหนึ่งแสนเก้าหมื่นบาท
๒. เฉพาะผู้มีหน้าที่เสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา
๓. กรณีผู้มีเงินได้หลายประเภท จะยกเว้นภาษีจำนวนเท่าไรก็ได้แต่รวมแล้วไม่เกินหนึ่งแสนเก้าหมื่นบาท
๔. กรณีสามี ภรรยา มีเงินได้ร่วมกัน โดยความเป็นสามี ภรรยาได้อยู่ตลอดปีภาษี ถือว่าเป็นเงินได้ของคณะบุคคล ไม่ได้รับการยกเว้นภาษีตามเงื่อนไขนี้
๕. กรณีสามี ภรรยา มีเงินได้ร่วมกัน โดยความเป็นสามี ภรรยาได้อยู่ตลอดปีภาษี ถือว่าเงินได้ดังกล่าวเป็นเงินของสามี สามีเป็นผู้รับการยกเว้นภาษีตามเงื่อนไขนี้
๖. กรณีสามี ภรรยา ต่างฝ่ายต่างมีเงินได้ ไม่ว่าความเป็นสามี ภรรยา จะมีอยู่ตลอดปีภาษีหรือไม่ให้ต่างฝ่ายต่างได้รับการยกเว้นภาษีตามเงื่อนไขนี้

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- สำนักงานสรรพากรพื้นที่ สำนักงานสรรพากรพื้นที่สาขาทุกแห่ง กรมสรรพากร
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๒ ๘๐๐๐ www.rd.go.th

๖. หน่วยงานของรัฐ ที่ทั่วประเทศให้การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่

- ผู้สูงอายุได้รับ การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ จำนวน ๒๕๗ แห่ง เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สวนสัตว์ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นต้น
- ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
 - กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๘ ๘๕๘๕ , ๐ ๒๒๗๘ ๘๕๙๗ , ๐ ๒๒๗๘ ๘๕๙๕
www.monre.go.th
 - กระทรวงวัฒนธรรม
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๔๗ ๐๐๒๘ ต่อ ๔๑๔๘ www.m-culture.go.th
 - กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๖๘ ๒๕๓๐ , ๐ ๒๕๖๘ ๘๖๒๘ www.mict.go.th
 - กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๔๕ ๕๑๙๑ , ๐ ๒๒๔๖ ๐๒๘๕ , ๐ ๒๒๔๖ ๐๓๕๙
www.bma.go.th



การเข้ารักษาพยาบาลกรณีฉุกเฉินที่ต้องเป็นคนไข้ใน (โรงพยาบาลของรัฐบาล)

ผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องอายุราชการไปแล้ว ส่วนใหญ่มักจะพักผ่อนในภูมิลำเนาของตน และไม่ค่อยได้กลับมาที่ทำงานเดิมของตนแล้ว ในกรณีที่อายุมากขึ้นเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล และต้องเข้าเป็นคนไข้ในจะอย่างไร ท่านไม่ต้องกังวลแล้วไม่ยากลำบากเลย ไม่ต้องเข้ามาเอาใบส่งตัวจากที่ทำงานแล้ว เพียงแต่ใช้บัตรประจำตัวประชาชนใบเดียว สามารถเข้ารับการรักษาพยาบาลได้ในโรงพยาบาลรัฐบาลทุกแห่ง

ฉะนั้นทุกท่านที่มีสิทธิในการรักษาพยาบาลของโรงพยาบาลรัฐบาล ควรจะต้องตรวจสอบหลักฐานส่วนตัวว่าท่านมีพร้อมหรือยัง โดยเตรียมการดังนี้

๑. ท่านได้ให้หรือทำฐานข้อมูลของตนเอง และบุคคลในครอบครัวที่มีสิทธิได้ค่ารักษาพยาบาลให้เป็นปัจจุบันหรือยัง ถ้าไม่แน่ใจไปตรวจสอบกับส่วนทะเบียนประวัติและบำเหน็จบำนาญแล้วทำให้เป็นปัจจุบัน

๒. ให้สละเวลาไปทำบัตรจ่ายตรงกับโรงพยาบาลที่ท่านสะดวกและไปรักษาเป็นประจำ จะเกิดประโยชน์สูงสุด

๓. เมื่อต้องเข้ารักษาพยาบาลฉุกเฉินหรือต้องเข้าเป็นคนไข้ เลขบัตรประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก ท่านนั้นใช้ได้

๔. โรงพยาบาลจะขอเลขกับกรมบัญชีกลางให้โดยตรง (ไม่ต้องขอหนังสือรับรองจากกรมฯ ที่ท่านทำงานอยู่)

จะเห็นว่าไม่ยุ่งยากอะไรเลย รักษาสุขภาพอนามัยของตนให้ดี ถ้าจำเป็นต้องเข้ารักษาพยาบาลก็เตรียมหลักฐานข้อมูลของตนให้พร้อมเข้าโรงพยาบาลยื่นบัตรประชาชนแสดงสิทธิ์และไม่ต้องกังวลอะไรอีก

การเข้ารักษาพยาบาลกรณีฉุกเฉินที่ต้องเป็นคนไข้ใน (โรงพยาบาลเอกชน)

ทุกท่านคงยอมรับว่าการรับบริการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลเอกชนนั้นสะดวกสบายกว่าโรงพยาบาลรัฐบาลมาก จึงมีหลายท่านที่ยอมใช้บริการในโรงพยาบาลเอกชนเมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งในการนี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายทั้งหมดเองในกรณีเป็นคนไข้นอก และเป็นรายจ่ายที่สูงพอสมควร

ปัจจุบันเป็นที่น่ายินดีที่มีโรงพยาบาลเอกชนกลุ่มหนึ่งได้เข้าโปรแกรมการมีส่วนลดและการบริการกับกรมบัญชีกลาง ในกรณีเป็นคนไข้ใน และกรณีนัดผ่าตัดล่วงหน้า ซึ่งกลุ่มโรงพยาบาลเอกชนนี้เปิดดูได้ในเครือข่ายกรมบัญชีกลาง ที่ www.cgd.go.th ซึ่งจะมีรายละเอียดชื่อโรงพยาบาล กลุ่มโรคที่ให้บริการเข้าโปรแกรม ค่ารักษาพยาบาลที่ได้ลดหย่อน

ข้อสรุปสำหรับคนไข้ในโรงพยาบาลเอกชน มีสิทธิดังนี้

๑. กรณีเร่งด่วนถึงแก่ชีวิต (คำว่าถึงแก่ชีวิต คือ ถ้าไม่เข้ารับการรักษาพยาบาลตรงนี้อาจจะเสียชีวิตได้) สามารถเบิกได้ดังนี้

- ค่าห้อง ค่าอาหาร วันละไม่เกิน ๖๐๐ บาท
- ค่าตรวจวิเคราะห์ ค่ายารักษาครั้งหนึ่งของที่จ่าย (ในใบเสร็จรับเงิน) ไม่เกิน ๔,๐๐๐ บาท ต่อครั้งของการเข้ารักษาตัว
- ค่าอุปกรณ์ตามกำหนด

๒. กรณีนัดผ่าตัดล่วงหน้า

เป็นโปรแกรมใหม่ที่มีโรงพยาบาลบางกลุ่มได้มีข้อตกลงผูกพันกับกรมบัญชีกลางสำหรับผู้ที่ผ่าตัดในกรณีไม่ฉุกเฉินมีการนัดหมายล่วงหน้า ซึ่งมีบางโรค บางกรณีทำได้ เช่น โรคตา โรคข้อกระดูก เป็นต้น

กลุ่มโรงพยาบาลเหล่านี้เปิดดูได้ที่เว็บไซต์ของกรมบัญชีกลาง www.cgd.go.th ซึ่งจะมีชื่อโรงพยาบาลทั้งหมดที่เข้าโปรแกรมปัจจุบันมีกว่า ๓๐ แห่ง เมื่อเปิดเข้าดูในแต่ละโรงพยาบาลจะบอกชื่อโรคที่ทำการรักษาในโปรแกรมนี้ได้ และค่ารักษาพยาบาลซึ่งบางโรงพยาบาลไม่คิดค่ารักษา ค่าห้อง ค่าอุปกรณ์ แต่สรุปเป็นค่าสมนาคุณแพทย์ เป็นค่าใช้จ่ายรวมที่จะต้องจ่าย สามารถพิจารณาตัดสินใจกันได้ถ้าต้องการใช้บริการ

นี่เป็นทางเลือกอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ ถ้าท่านพอที่จะสู้กับค่าบริการในส่วนนั้นที่ท่านจะเลือก ท่านอย่าลืมใช้บัตรประจำตัวประชาชน อีกเช่นกัน เพื่อใช้สิทธินี้เชื่อมโยงกับกรมบัญชีกลาง





แนวทางปฏิบัติในการเตรียมเอกสารและหลักฐานส่วนตัว

ลำดับ	รายการ	มี	ไม่มี
๑	ตรวจสอบประวัติการรับราชการ และเขียนประวัติของตนเองถ่ายสำเนาไว้		
๒	ตรวจสอบประวัติการได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ โดยเฉพาะชั้นสูงสุดถ่ายสำเนาใบประกาศเก็บไว้		
๓	จัดเตรียมเอกสารและสำเนาเอกสารที่สำคัญไว้ให้ครบสมบูรณ์ โดยเก็บไว้ในซองใส่ไว้ในแฟ้มข้อมูลส่วนตัว ทำสารบัญเรียงตามลำดับ ดังนี้ ๓.๑ สำเนาบัตรประชาชน สำเนาบัตรข้าราชการบำนาญ สำเนาบัตรประจำตัวทุกชนิด		
	๓.๒ ทะเบียนบ้านและสำเนาทะเบียนบ้าน ที่มีชื่อของตนเองและทายาท		
	๓.๓ ทะเบียนสมรสของบิดามารดาของตนเองและทายาท		
	๓.๔ ทะเบียนสมรสของตนเอง		
	๓.๕ ทะเบียนหย่า (ถ้ามี)		
	๓.๖ ใบมรณบัตรของบิดามารดา (ถ้าถึงแก่กรรมแล้ว) ถ้าไม่มีควรไปขอหนังสือรับรองจากที่ทำการปกครอง ตามภูมิลำเนาเดิมของบิดามารดา		
	๓.๗ ทะเบียนรับรองบุตร หรือบุตรบุญธรรม		
	๓.๘ เอกสารกรรมธรรม์ประกันชีวิต ที่ทำไว้กับบริษัทต่างๆ		
	๓.๙ สมุดธนาคารต่างๆ		
	๓.๑๐ เอกสารสัญญาต่างๆ เช่น สัญญาเงินกู้ สัญญาเช่าซื้อ สัญญาเช่า		
	๓.๑๑ เอกสารเกี่ยวกับทรัพย์สิน - โฉนดที่ดิน - ทะเบียนอาวุธปืน - ทะเบียนยานพาหนะ		
	๓.๑๒ ทะเบียนประวัติ		
	๓.๑๓ รูปถ่ายข้าราชการหรือชุดที่งดงาม (เป็นรูปถ่ายขนาดใหญ่ควรมีไว้ ๑ รูป)		
	๓.๑๔ หนังสือที่ระลึกเนื่องในโอกาสเกษียณอายุราชการ		
	๓.๑๕ ทะเบียนรุ่น รายชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้ของบุคคลที่เคารพนับถือ ญาติสนิทมิตรสหายผู้ที่คุ้นเคย		
๔	ทำหนังสือระบุเจตนาตั้งบุคคลผู้ที่จะรับเงินช่วยเหลือพิเศษไว้ตลอดจนหนังสือรับรองทะเบียนการเป็นทายาทไว้ให้เรียบร้อย		
๕	บันทึกสั่งให้ทายาทดำเนินการติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสิทธิต่างๆ ที่พึงได้รับหลังการเสียชีวิต		

ข้อควรพึงปฏิบัติ

ควรจัดทำแฟ้มเอกสารเรียงลำดับตาม ๑-๕ หากไม่สามารถใส่แฟ้มได้ ควรจะสำเนาเอกสารต่างๆ เข้าแฟ้มไว้และมีหมายเหตุไว้ที่เอกสารนั้นบอกสถานที่จัดเก็บเอกสารฉบับจริงอยู่ที่ไหน

ตัวอย่างแบบบันทึกประวัติ

ชื่อ-สกุล			
วัน เดือน ปี เกิด		ศาสนา	หมู่โลหิต
ปัจจุบัน			
ประวัติการศึกษา	วุฒิ	ปี พ.ศ.ที่สำเร็จ	ชื่อสถาบัน
	วันเริ่มรับราชการ	วันออกจากราชการ	รวมอายุราชการ
วัน เดือน ปี			
ประวัติการทำงาน	ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	
เครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ได้รับ		วัน เดือน ปี	
เลขประจำตัว	เลขที่	วันออกบัตร	วันหมดอายุ
บัตรประชาชน			
บัตรข้าราชการบำนาญ			
ใบอนุญาตขับขี่ยานยนต์			
บัตรสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์			
บัตรสมาชิกชมรม			

กรมธรรม์ประกันชีวิต	ประเภท	เลขที่	วันครบกำหนด	
บริษัท				
ธนาคาร	ประเภท	เลขที่บัญชี	หมายเหตุ	
บัตรเครดิตธนาคาร	ประเภท	เลขที่	อายุบัตร	รหัสของบัตร
กองทุน	ประเภท	เลขที่	กำหนดอายุกองทุน	หมายเหตุ
พันธบัตรรัฐบาล	อายุพันธบัตร	วันครบกำหนด	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
โฉนดที่ดิน	เลขที่โฉนด	เนื้อที่	สถานที่	
ทะเบียนรถยนต์	ยี่ห้อ			
ทะเบียนอาวุธปืน	ยี่ห้อ			

เกร็ดความรู้สำหรับข้าราชการบำนาญ

บำเหน็จตกทอดคืออะไร

บำเหน็จตกทอด คือเงินที่จ่ายให้แก่ทายาทโดยจ่ายให้ครั้งเดียว ในกรณีที่สมาชิกหรือผู้รับบำนาญถึงแก่ความตาย

ในกรณีที่สมาชิกถึงแก่ความตายในระหว่างรับราชการ และความตายนั้นมิได้เกิดขึ้นเนื่องจากความประพฤติชั่วอย่างร้ายแรงของตนเอง ให้จ่ายบำเหน็จตกทอดแก่ทายาทของสมาชิก โดยคำนวณจากอัตราเงินเดือนเดือนสุดท้าย คูณด้วยเวลาราชการของผู้ตาย

ในกรณีที่ผู้รับบำนาญถึงแก่ความตาย ให้จ่ายบำเหน็จตกทอดแก่ทายาทของผู้รับบำนาญ โดยจ่ายจำนวนสามสิบเท่าของอัตราบำนาญบวกเงิน ช.ค.บ. ที่ผู้ตายมีสิทธิได้รับ

การจ่ายบำเหน็จตกทอดให้แก่ทายาทของสมาชิกหรือผู้รับบำนาญให้เป็นไปตามเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

(๑) บุตรที่ได้รับสองส่วน ถ้าสมาชิกผู้ตายมีบุตรตั้งแต่สามคนขึ้นไปให้ได้รับสามส่วน

(๒) สามีหรือภริยาให้ได้รับหนึ่งส่วน

(๓) ปิตามารดา หรือบิดา หรือมารดาที่มีชีวิตอยู่ให้ได้รับหนึ่งส่วน

ในกรณีที่ไม่มีทายาทใน (๑) (๒) (๓) หรือทายาทนั้นได้ตายไปก่อน ให้แบ่งเงินดังกล่าวระหว่างทายาทผู้มีสิทธิที่มีทายาทผู้มีสิทธิได้รับ

สำหรับในกรณีที่ไม่มีทายาททั้งสามดังกล่าว ให้จ่ายบำเหน็จตกทอดแก่บุคคลซึ่งสมาชิกผู้ตายแสดงเจตนาไว้ต่อส่วนราชการเจ้าสังกัด

ผู้รับบำนาญถึงแก่ความตายจะมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือหรือไม่

เงินช่วยเหลือเป็นเงินที่ทางราชการจ่ายให้แก่ทายาทของผู้รับบำนาญที่ถึงแก่ความตายเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดการศพ

ในกรณีที่ผู้รับบำนาญถึงแก่ความตาย ทายาทมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือจากทางราชการเป็นจำนวนเท่ากับบำนาญบวกเงิน ช.ค.บ. สามเดือน โดยจ่ายจากเงินงบประมาณ

บำเหน็จตกทอดกรณีผู้รับบำนาญตาย

เมื่อผู้รับบำนาญถึงแก่ความตาย ให้ทายาทหรือผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดแจ้งให้ผู้เบิกจ่ายบำนาญทราบ และให้ผู้เบิกจ่ายบำนาญแจ้งกรมบัญชีกลาง ทราบโดยเร็ว

ให้ทายาทผู้มีสิทธิของผู้รับบำนาญผู้ถึงแก่ความตาย หรือบุคคลซึ่งผู้รับบำนาญได้แสดงเจตนาไว้แล้วแต่กรณี ลงชื่อขอรับบำเหน็จตกทอด พร้อมทั้งให้คำรับรองว่าจะชดใช้เงินที่ได้รับไปโดยไม่มีสิทธิตลอดจนค่าเสียหายต่างๆ ในแบบคำขอกับแสดงเจตนาขอรับทางกระทรวง ทบวง กรม หรือส่วนราชการที่เทียบเท่าหรือจังหวัด หรืออำเภอที่มีคลังจังหวัด ณ อำเภอ (สำหรับผู้เยาว์ คนเสมือนไร้ความสามารถ หรือคนไร้ความสามารถ ให้ผู้ปกครองในฐานะผู้แทนโดยชอบธรรมหรือผู้พิทักษ์ หรือผู้อนุบาลลงชื่อแทน หรือให้ความยินยอม แล้วแต่กรณี) แล้วยื่นต่อส่วนราชการหรือจังหวัดที่ผู้ตายรับบำนาญครั้งสุดท้ายแล้วแต่กรณี และให้เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบรวบรวมหลักฐาน เช่นเดียวกับกรณีข้าราชการตาย (ยกเว้นหลักฐานเกี่ยวกับการรับราชการ และหลักฐานเกี่ยวกับการตาย) แนบแบบคำขอ

หลักฐานทายาท

๑. สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประชาชน ทะเบียนสมรสของบิดามารดา
๒. สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประชาชน ทะเบียนสมรสของสามี หรือภรรยา
๓. สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประชาชน ของบุตรทุกคน ถ้าทายาทคนใดมีการเปลี่ยนชื่อ - นามสกุล หรือถึงแก่กรรม ฯลฯ แนบหลักฐานด้วย
๔. สำเนาบัญชีธนาคารของทายาทที่มีสิทธิรับเงินทุกคน

เงินช่วยเหลือค่าทำศพ ใช้เอกสาร ๒ ชุด

๑. เอกสารข้าราชการบำนาญตาย สำเนาทะเบียนบ้าน ใบมรณบัตร
๒. ทายาทตามแสดงเจตนา
 - ทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประชาชน สำเนาบัญชีธนาคาร



บำเหน็จตกทอด

เป็นเงินที่มอบให้กับทายาทของข้าราชการบำนาญที่เสียชีวิต เป็นเงินบำเหน็จตกทอด....๓๐ เท่าของเงินบำนาญบวกเงิน ช.ค.บ. (เงินบำนาญบวกเงิน ช.ค.บ. คูณด้วย ๓๐) ทายาทยื่นเอกสารขอรับเงินบำเหน็จตกทอดได้ทำการเจ้าหน้าที่ต้นสังกัด

ผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด ได้แก่

๑. ทายาทตามกฎหมาย หมายถึง บิดา มารดา คู่สมรส บุตร
๒. บุคคลที่ข้าราชการหรือผู้รับบำนาญแสดงเจตนาไว้กับส่วนราชการ

หลักฐานประกอบการขอรับบำเหน็จตกทอด

๑. สำเนาใบมรณบัตร ๓ ฉบับ
 ๒. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้เสียชีวิต ๓ ฉบับ
 ๓. สำเนาทะเบียนสมรสของผู้เสียชีวิต ๓ ฉบับ
 ๔. สำเนาทะเบียนสมรสของบิดามารดา ๓ ฉบับ
 ๕. สำเนาทะเบียนบ้านทายาท ๓ ฉบับ
 ๖. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของทายาท ๓ ฉบับ
 ๗. สำเนาใบมรณบัตรของทายาทที่เสียชีวิต ๓ ฉบับ
 ๘. สำเนาหลักฐานการเปลี่ยนชื่อ/ชื่อ-สกุลของทายาท ๓ ฉบับ
 ๙. สำเนาสมุดคู่ฝากเงินธนาคารหน้าที่มีชื่อผู้รับเงินและเลขที่บัญชีเงินฝาก (บัญชีสะสมทรัพย์หรือบัญชีออมทรัพย์) ที่เป็นบัญชีเงินฝากที่ใช้ปัจจุบัน (ควรนำสมุดบัญชีเงินฝากไปปรับยอดธนาคารก่อนยื่น)
- และถ้ากรณีเปลี่ยนแปลงธนาคาร หรือบัญชีเงินฝากที่ได้แจ้งไว้ให้แจ้งต่อส่วนราชการต้นสังกัดทราบโดยด่วน

ขั้นตอนการขอรับบำเหน็จตกทอด

๑. ทายาทจัดส่งหลักฐานประกอบการขอรับบำเหน็จตกทอดที่งานการเจ้าหน้าที่ต้นสังกัด
๒. ทายาทกรอรายการในแบบคำขอรับบำเหน็จตกทอด แล้วลงชื่อแสดงเจตนาขอรับบำเหน็จตกทอด ยื่นต่อส่วนราชการที่สังกัดครั้งสุดท้าย
๓. ทายาททุกคนที่ยังมีชีวิตต้องนัดไปให้ถ้อยคำต่อคณะกรรมการสอบคำทายาท
๔. ส่วนราชการส่งแบบคำร้องขอรับบำเหน็จตกทอด พร้อมหลักฐานไปยังกรมบัญชีกลาง
๕. เมื่อทายาทได้รับใบแนบหนังสือสั่งจ่ายแล้วให้ติดต่องานการเงินต้นสังกัด

เอกสารประกอบการขอรับบำเหน็จตกทอด

๑. เอกสารเกี่ยวกับผู้ตาย

- ๑.๑ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้ตาย
- ๑.๒ สำเนาใบมรณบัตรของผู้ตาย หากผู้ตายตายด้วยเหตุผิดปกติ ต้องมีหลักฐานสรุปสาเหตุการตายของเจ้าหน้าที่ตำรวจ และรายงานการสอบสวนสาเหตุการตายของตำรวจประกอบเพิ่มเติม เช่น รถยนต์ชนตาย ตกน้ำตาย ฆ่าตัวตาย
- ๑.๓ สำเนาทะเบียนบ้าน

๒. บิดา มารดาของผู้ตาย

- ๒.๑ ถ้าบิดาและหรือมารดา ตาย ให้ใช้หลักฐานสำเนาใบมรณบัตร
- ๒.๒ ถ้าบิดาและหรือมารดา ยังมีชีวิตอยู่ให้ใช้หลักฐาน
 - สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
 - สำเนาใบทะเบียนสมรส , สำเนาทะเบียนหย่า (ถ้ามี)
 - สำเนาทะเบียนบ้าน

๓. สามีหรือภรรยาของผู้ตาย (มีกี่คนระบุให้ครบทุกคน)

- ๓.๑ มีชีวิตอยู่ให้ใช้หลักฐาน
 - สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
 - สำเนาใบทะเบียนสมรส
 - สำเนาทะเบียนบ้าน
- ๓.๒ ถ้าหย่าขาดจากกันแล้ว ให้ใช้หลักฐานสำเนาใบหย่า
- ๓.๓ ถ้าตายให้ใช้หลักฐานสำเนาใบมรณบัตร

๔. บุตรของผู้ตาย (มีกี่คนระบุให้ครบทุกคน)

- ๔.๑ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนทุกคน
- ๔.๒ สำเนาสูติบัตร หรือหนังสือจดทะเบียนรับรองบุตร/บุตรบุญธรรม ถ้าสำเนาสูติบัตรไม่มี ให้ใช้สำเนาทะเบียนบ้านหรือสำเนาประกาศนียบัตร
- ๔.๓ สำเนาทะเบียนบ้าน

๕. สำเนาบัญชีธนาคารของทายาทที่มีสิทธิรับเงินทุกคน

หมายเหตุ กรณีผู้ตายหรือทายาทตามกฎหมายเปลี่ยนชื่อ-ชื่อสกุล ต้องมีหนังสือแสดงการเปลี่ยนชื่อ-ชื่อสกุล ซึ่งออกโดยอำเภอหรือเขตแนบมาประกอบด้วย

เมื่อส่งเอกสารหลักฐานดังกล่าวข้างต้น (จำนวนอย่างละ ๒ ชุด) มีรายละเอียดถูกต้อง ครบถ้วน การดำเนินการในเรื่องขอรับเงินบำเหน็จตกทอดจะเป็นไปด้วยความรวดเร็วแน่นอน

เงินช่วยเหลือ ๓ เดือน

เป็นเงินที่มอบให้กับทายาทของข้าราชการบำนาญที่เสียชีวิต เงินช่วยเหลือมีจำนวนเป็น ๓ เท่า ของเงินบำนาญบวกเงิน ช.ค.บ. (เงินบำนาญบวกเงิน ช.ค.บ. คูณด้วย ๓)

ผู้มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือ ได้แก่

๑. บุคคลที่ข้าราชการหรือผู้รับบำนาญระบุไว้กับส่วนราชการ
๒. ถ้าผู้เสียชีวิตมิได้ระบุไว้ ผู้มีสิทธิได้รับเงินจะต้องเรียงลำดับทายาทก่อนหลัง ถ้าผู้เสียชีวิตเป็นโสด ผู้มีสิทธิรับเงินได้แก่ บิดา มารดา ถ้าผู้เสียชีวิตสมรสแล้ว ผู้มีสิทธิได้รับเงินได้แก่ คู่สมรส

หลักฐานประกอบการขอรับเงินช่วยเหลือ

๑. สำเนาใบมรณบัตร ๒ ฉบับ
๒. สำเนาหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับเงินช่วยเหลือ ๒ ฉบับ
๓. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้รับเงิน ๒ ฉบับ
๔. สำเนาบัตรประจำตัวของผู้รับเงิน ๒ ฉบับ
๕. สำเนาทะเบียนสมรสในกรณีที่คู่สมรสได้รับเงิน ๒ ฉบับ
๖. สำเนาสมุดคู่ฝากธนาคารหน้าที่มีชื่อผู้รับเงินและเลขที่บัญชีเงินฝาก (บัญชีสะสมทรัพย์หรือบัญชีออมทรัพย์)

ขั้นตอนการขอรับเงินช่วยเหลือ

๑. ทายาทกรอรายการในแบบคำร้องขอรับเงินช่วยเหลือ แล้วลงชื่อแสดงเจตนาขอรับเงินช่วยเหลือ ยื่นต่อส่วนราชการที่สังกัดครั้งสุดท้าย
๒. ส่วนราชการส่งแบบคำร้องขอรับเงินช่วยเหลือ พร้อมหลักฐานไปยังกรมบัญชีกลาง
๓. เมื่องานเงินเดือนได้รับอนุมัติจากกรมบัญชีกลางแล้ว ดำเนินการจ่ายเงินให้แก่ทายาท

ผู้มีสิทธิ



การกรอกแบบคำขอ 5309

- (1) หัวหน้าส่วนราชการเจ้าสังกัด หรือผู้ว่าราชการจังหวัดลงนาม
- (2) วัน เดือน ปี ให้กรอกเป็นตัวเลขตามปฏิทิน
- (3) กรณีขอรับทางส่วนกลาง ให้ระบุส่วนราชการเจ้าสังกัดระดับกรม และรหัสหน่วยงาน
กรณีขอรับทางส่วนภูมิภาค ให้ระบุจังหวัดที่ขอรับและรหัสจังหวัด รวมทั้งระบุชื่อหน่วยงานผู้เบิกด้วย
- (4) สาเหตุการตาย ก. ตายด้วยเหตุปกติ เช่น โรคปัจจุบันหรือป่วยเจ็บ ให้ส่งสำเนามรณบัตรไปด้วย
ข. ถ้าตายด้วยเหตุอื่นซึ่งมิใช่กรณี ก. ให้ส่งหลักฐานการสอบสวนถึงสาเหตุที่ตายไปด้วย
- (5) ถ้าเป็นภริยาหรือสามี ซึ่งสมรสก่อนประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ คือก่อนวันที่ 1 ตุลาคม 2478 ให้ส่งใบรับรองของผู้ที่เชื่อถือได้ไปด้วย ถ้าสมรสตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2478 เป็นต้นมา ให้ส่งสำเนาการจดทะเบียนสมรสไปด้วย
- (6) ถ้าขาดจากการสมรสโดย
 1. ตายให้ส่งสำเนามรณบัตร แต่ถ้าไม่สามารถส่งสำเนามรณบัตรได้ ให้ส่งคำรับรองของบุคคลที่เชื่อถือได้ไปด้วย
 2. หย่า
 - ก. หย่าก่อนประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ให้ส่งสำเนาหนังสือหย่า หรือคำรับรองของผู้ที่เชื่อถือได้หรือคำรับรองของเจ้าตัวว่าได้หย่าขาดจากการสมรสไปด้วย
 - ข. สมรสก่อนประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ หย่าภายหลังประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ส่งสำเนาหนังสือหย่า หรือสำเนาทะเบียนหย่า หรือสำเนาคำสั่งศาลไปด้วย
 - ค. สมรสหลังประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์แล้วหย่า ต้องส่งสำเนาทะเบียนหย่าหรือสำเนาคำสั่งศาลไปด้วย
- (7) ก. กรณีบิดามารดาซึ่งสมรสภายหลังประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ให้ส่งสำเนาทะเบียนสมรสไปด้วย
ข. กรณีบิดามารดาตาย ให้ส่งสำเนามรณบัตร หรือคำรับรองของบุคคลที่เชื่อถือได้ไปด้วย
- (8) ก. กรณีบุตร ให้แจ้งเฉพาะบุตรที่ยังมีชีวิตอยู่ในขณะที่ยื่นคำขอประจำ หรือทหารกองหนุนมีเบี้ยหวัด หรือข้าราชการบำนาญตาย และให้ส่งบันทึกแจ้งวันเดือนปีเกิดทางสุริยคติทุกคน ถ้าบุตรคนใดตายหลังจากนั้น ให้แจ้งวันเดือนปีที่ตายไปด้วย
อนึ่ง เฉพาะบุตรที่มีสิทธิให้ส่งสำเนาทะเบียนบ้านซึ่งแสดงวันเดือนปีเกิดทางสุริยคติโดยครบถ้วนไปด้วย แต่ถ้าวันเดือนปีเกิดไม่ครบถ้วน ให้ส่งสำเนาสูติบัตรหรือใบรับรองของทางราชการไปด้วย
ข. กรณีบุตรที่พิการทุพพลภาพ (สำหรับกรณีรับบำนาญพิเศษ) ให้เจ้าหน้าที่สอบสวนและบันทึกรับรองไปด้วยว่าพิการทุพพลภาพตั้งแต่เมื่อใด พร้อมกับให้ส่งใบรับรองของแพทย์ซึ่งรับรองว่าได้ทุพพลภาพจริงไปด้วย
ค. กรณีบุตรบุญธรรม ให้ส่งสำเนากิจการจดทะเบียนรับบุตรบุญธรรมไปด้วย
ง. บุตรที่ศาลสั่งให้เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย ให้ส่งสำเนาคำสั่งศาลไปด้วย
จ. กรณีบุตรที่บิดาจดทะเบียนรับรองเป็นบุตร ให้ส่งสำเนากิจการจดทะเบียนรับรองบุตรไปด้วย
- (9) กรณีผู้ตายไม่มีทายาทที่จะได้รับบำเหน็จตกทอด คือ บิดามารดา สามีภริยา หรือบุตร แต่มีบุคคลซึ่งผู้ตายได้แสดงเจตนาไว้ ให้ส่งแบบหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอด และสำเนาทะเบียนบ้านของบุคคลดังกล่าวไปด้วย
- (10) กรณีผู้ตายไม่มีทายาท คือ บิดามารดา สามีภริยา หรือบุตร แต่มีผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะให้ส่ง ใบรับรองการอุปการะของผู้ที่เชื่อถือได้ และหลักฐานที่เจ้ากระทรวงกำหนดส่วนบำนาญพิเศษไปด้วย
- (11) ถ้าทายาทแยกขอรับเงินต่างสถานที่กัน ให้ระบุจังหวัดที่ขอรับรหัสจังหวัดและชื่อหน่วยงานผู้เบิกตามความประสงค์ แต่ถ้าทายาทขอรับเงินที่เดียวกันซึ่งได้ระบุไว้แล้วตาม (3) ก็ไม่ต้องกรอกในส่วนนี้
- (12) ก. กรณีทายาทผู้มีสิทธิหลายคน โดยปกติให้ลงชื่อขอรวมกันในฉบับเดียว หากกรอกไม่พอให้ใช้ใบแทรก เว้นแต่กรณีจำเป็นจะแยกขอคนละฉบับก็ได้
ข. กรณีผู้มีสิทธิเป็นคู่เยาว์ ผู้ไร้ความสามารถ หรือผู้เสมือนไร้ความสามารถ ให้ผู้แทนโดยชอบธรรม ผู้อนุบาลหรือผู้พิทักษ์แล้วแต่กรณีเป็นผู้ลงชื่อขอแทน

หมายเหตุ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ใช้

แบบขอรับบำนาญพิเศษและหรือบำนาญทดแทนกรณีถึงแก่ความตาย

สำหรับส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือจังหวัด			
ที่...../.....		รหัสหน่วยงาน/จังหวัด 	
วันที่.....			
เรื่อง ขอให้ส่งจ่ายเงิน.....			
เรียน อธิบดีกรมบัญชีกลาง			
โปรดพิจารณาสั่งจ่าย ☐ บำนาญพิเศษ ☐ บำเหน็จทดแทน ตาม ☐ พ.ร.บ. กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539 ☐ พ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และที่แก้ไขเพิ่มเติม			
ดังกล่าวข้างล่าง และขอรับรองว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่ปรากฏในแบบคำขอนี้ถูกต้อง และยังไม่เคยขอเงินดังกล่าวมาก่อนแต่อย่างใด พร้อมทั้งได้ส่ง ☐ สมุด/เพิ่มประวัติ และเอกสารรวม.....ฉบับ มาด้วยแล้ว			
ขอแสดงความนับถือ			
(ลงชื่อ)..... (1)		(.....)	
ตำแหน่ง.....			
โทร.			
ข้อความเกี่ยวกับผู้ตาย			
 ยศ..... คำนวหน้า..... ชื่อ..... นามสกุล			
ประเภทการขอรับ		วันเดือนปีเกิด (2)/...../.....	วันเดือนปีที่เริ่มนับเป็นเวลาราชการ/...../.....
วันเดือนปีที่ตาย/...../.....			
☐ 04 ☐ บำนาญพิเศษ <u>สถานภาพผู้ตาย</u> ☐ 1 ☐ ข้าราชการ ☐ 2 ☐ พลฯ กองประจำการ ☐ 3 ☐ อาสาสมัคร อส. อส.ทพ. <u>ลักษณะการปฏิบัติงาน</u> ☐ 1 ☐ ยามปกติ ☐ 2 ☐ ปฏิบัติราชการเสี่ยงภัย ☐ 3 ☐ ปฏิบัติตามคำสั่งกระทรวงกลาโหม ☐ 05 ☐ บำเหน็จทดแทน <u>สถานภาพผู้ตาย</u> ☐ 1 ☐ ข้าราชการประจำ (พ.ร.บ. 2494) ☐ 2 ☐ ข้าราชการบำนาญ ☐ 3 ☐ ทหารกองหนุนมีเบี้ยหวัด ☐ 4 ☐ ข้าราชการประจำ (กบข.)		ตำแหน่ง..... เริ่มจ่ายตั้งแต่...../...../..... (สำหรับเจ้าหน้าที่กรมบัญชีกลางกรอก)	
ส่วนราชการที่สังกัดครั้งสุดท้าย กรม..... รหัส กระทรวง..... จังหวัด..... รหัส 		ขอรับเงินทาง ☐ กรม..... รหัส ☐ จังหวัด..... รหัส หน่วยงานผู้เบิก..... 	
สาเหตุการตาย ☐ บำนาญ (4) ☐ อื่น ๆ ระบุ			
ผู้ตายสมรส.....ครั้ง	ชื่อคู่สมรส	วันเดือนปีที่สมรส (5)	ขาดจากการสมรสด้วยเหตุ (6)
1.		/...../.....	☐ ตาย ☐ หย่า ☐ ศาลสั่งเมื่อ...../...../.....
2.		/...../.....	☐ ตาย ☐ หย่า ☐ ศาลสั่งเมื่อ...../...../.....
3.		/...../.....	☐ ตาย ☐ หย่า ☐ ศาลสั่งเมื่อ...../...../.....
บิดา ชื่อ.....	☐ มีชีวิตอยู่ ☐ ตาย เมื่อ...../...../.....	(7)	
มารดา ชื่อ.....	☐ มีชีวิตอยู่ ☐ ตาย เมื่อ...../...../.....		
บุตร ☐ มี จำนวน.....คน ☐ ไม่มี (8)			
บุคคลซึ่งผู้ตายแสดงเจตนาให้เป็นผู้รับ ☐ มี จำนวน.....คน ☐ ไม่มี (9)			

ผู้มีสิทธิรับเงิน (10)					สำหรับ เจ้าหน้าที่ กรมบัญชีกลาง กรอก		
รหัส	ความสัมพันธ์	ชื่อ นามสกุล	วันเดือนปีเกิด	กรณีขอรับเงินต่างสถานที่กัน (11)		สถานภาพ	
				จังหวัด	หน่วยงานผู้เบิก	จ่าย 1	กัน 2
101	บิดา				รหัส		
102	มารดา				รหัส		
201	สามี				รหัส		
202	ภริยา				รหัส		
301	บุตร				รหัส		
302	บุตร				รหัส		
303	บุตร				รหัส		
304	บุตร				รหัส		
305	บุตร				รหัส		
311	บุตรบุญธรรม				รหัส		
401	ผู้อุปการะ				รหัส		
411	ผู้อยู่ในอุปการะ				รหัส		
501	ผู้ซึ่งผู้ตายแสดงเจตนาไว้				รหัส		
502	ผู้ซึ่งผู้ตายแสดงเจตนาไว้				รหัส		
503	ผู้ซึ่งผู้ตายแสดงเจตนาไว้				รหัส		

คำรับรองของผู้ขอ (12)

เขียนที่

วันที่

ข้าพเจ้าทำหนังสือรับรองไว้ต่อ.....ว่า ข้อความที่ปรากฏในเรื่องราวนี้นี้ถูกต้องตามความเป็นจริง และไม่มีทนายหรือผู้มีสิทธิเหลืออยู่อีก ถ้าปรากฏว่ามีทนายหรือผู้มีสิทธิเกิดขึ้นเมื่อใด ข้าพเจ้ายินยอมคืนเงินที่ได้รับไปโดยไม่มีสิทธิและขอใช้ค่าเสียหายที่เกิดขึ้นแก่ทางราชการภายใน 30 วัน นับจากวันที่ข้าพเจ้าได้รับทราบจากทางราชการ ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยานแล้ว

(ลงชื่อ) ผู้ขอ

(ลงชื่อ) ผู้ขอ

(ลงชื่อ) ผู้ขอ

(ลงชื่อ) ผู้ขอ

(ลงชื่อ) ผู้ขอ

(ลงชื่อ) ผู้ขอ

(ลงชื่อ) ผู้ขอ

(ลงชื่อ) ผู้ขอ

(ลงชื่อ) พยาน

(ลงชื่อ) พยาน

ที่อยู่ของผู้ขอ

รหัสไปรษณีย์ โทร.

รหัส	เวลาราชการ	ตั้งแต่	ถึง
01	เวลาปกติ 1		
	2		
	3		
	4		
14	เวลาพิเศษ ปราบปรามคอมมิวนิสต์		
15	" ปฏิบัติราชการลับ		
16	" ปฏิบัติราชการสงครามเวียดนาม		
17	" ปฏิบัติราชการพิเศษ		
18	" ปฏิบัติราชการตามแผนป้องกันประเทศ		
22	" กฎัยการศึกษา พ.ศ. 2500 (17 ก.ย. 00 - 3 ต.ค. 00)		
23	" " พ.ศ. 2500 (17 ก.ย. 00 - 9 ม.ค. 01)		
24	" " พ.ศ. 2501 (21 ต.ค. 01 - 28 ต.ค. 08)		
25	" " พ.ศ. 2519 (7 ต.ค. 19 - 5 ม.ค. 20)		
26	" " พ.ศ. 2534 (23 ก.พ. 34 - 2 พ.ค. 34)		
38	เวลาพิเศษอื่น ๆ		
41	เวลาระหว่างรับเบี้ยหวัด นับ 1 ใน 4		
51	ตัด ☐ ลา ☐ พักราชการ ☐ ให้ออกจากราชการไว้ก่อน ☐ หนีหรือขาดราชการ โดยไม่ได้รับเงินเดือน		
52	ตัด ☐ ลา ☐ พักราชการ ☐ ให้ออกจากราชการไว้ก่อน โดยได้รับเงินเดือน 1/2		
53	ตัด ☐ ลา ☐ พักราชการ ☐ ให้ออกจากราชการไว้ก่อน โดยได้รับเงินเดือน 1/3		
54	ตัด ☐ ลา ☐ พักราชการ ☐ ให้ออกจากราชการไว้ก่อน โดยได้รับเงินเดือน 1/4		
61	ตัด ป่วย ลา หนี ขาด ศึกษาต่อ ระหว่างประกาศกฎัยการศึกษา.....วัน		
รหัส	อัตราเงินเดือน/บำนาญ	บาท	
71	เงินเดือนเดือนสุดท้ายเดือนละ		
75	บำนาญเดือนละ		
76	บำนาญพิเศษทุกพลภาพเดือนละ		
79	เบ็กลด		
80	เงินเพิ่ม พ.ด.ร.ส.		
81	พ.ส.ร.		
82	พ.น.บ.		
83	พ.ด.ร.		
84	พ.ป.ผ.		
85	พ.ล.ร.		
86	พ.ป.อ.		
87	พ.ค.บ.		
88	ผู้ปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการ.....		
89			

ส่งแบบขอรับบำเหน็จบำนาญได้ที่หน่วยงานใด

สิทธิประโยชน์	หน่วยงานที่รับเรื่อง
บำเหน็จบำนาญปกติ (ข้าราชการ) บำเหน็จปกติ (ลูกจ้างประจำ)	หน่วยงานตั้งอยู่ส่วนกลาง ส่งแบบขอรับบำเหน็จบำนาญไปที่ส่วน ทะเบียนประวัติและบำเหน็จบำนาญ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล กรมชลประทาน
	หน่วยงานตั้งอยู่ในส่วนภูมิภาค ส่งแบบขอรับบำเหน็จบำนาญไปที่ สำนักงานคลังเขต ที่หน่วยงานนั้นตั้งอยู่ในเขตทำการ
บำเหน็จตกทอด (กรณีตาย) บำนาญพิเศษ บำเหน็จพิเศษ (ลูกจ้างประจำ)	หน่วยงานตั้งอยู่ส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ส่งแบบขอรับบำเหน็จ บำนาญไปที่ กองบริหารการเบิกจ่ายเงินเดือน ค่าจ้าง และบำเหน็จ บำนาญ กรมบัญชีกลาง

หมายเหตุ ข้าราชการบำนาญเมื่อถึงแก่กรรมให้ทายาทยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จตกทอด ๓๐ เท่าของเงินบำนาญ
ที่ได้รับอยู่ก่อนถึงแก่กรรม ณ สถานที่รับบำนาญ “รับบำนาญที่ไหนให้รับบำเหน็จตกทอดที่นั่น”

หนังสือแสดงเจตนาละบัตว์ผู้รับบำเหน็จตกทอด

ในกรณีไม่มีทายาท คือ สามีหรือภริยา บุตร และบิดามารดาที่ชอบด้วยกฎหมายผู้รับบำนาญสามารถแสดงเจตนาละบัตว์ผู้รับบำเหน็จตกทอดตามแบบด้านล่างนี้

(แบบ ๑)

เขียนที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (๑)

ข้าพเจ้า.....(๒) เป็น [] ข้าราชการ [] ผู้รับบำนาญ
[] ทหารกองหนุนมีเบี้ยหวัด ชั้น / ยศ / ระดับ.....ตำแหน่ง.....
สังกัดกอง / สำนักงาน.....กรม.....กระทรวง.....
จังหวัด.....ได้รับ [] เงินเดือน เดือนละ.....(๓) บาท
[] บำนาญรวมกับ ช.ค.บ. เดือนละ.....(๓) บาท [] เบี้ยหวัดรวมกับ ช.ค.บ. เดือนละ.....(๓) บาท
ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....
ในกรณีข้าพเจ้าถึงแก่ความตาย หากข้าพเจ้าไม่มีทายาทผู้มีสิทธิจะได้รับบำเหน็จตกทอด(บุตร สามีหรือภริยา และบิดามารดาที่ชอบด้วยกฎหมาย) ตามมาตรา ๔๘ วรรคหนึ่ง และมาตรา ๔๙ แห่งพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม และมาตรา ๔๘ วรรคหนึ่ง และมาตรา ๖๐ แห่งพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๕๓๙ ข้าพเจ้าขอแสดงเจตนาละบัตว์ผู้รับบำเหน็จตกทอดโดยหนังสือฉบับนี้ว่า ข้าพเจ้าประสงค์ให้จ่ายเงินบำเหน็จตกทอดแก่บุคคลรวม.....(๔) คน ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

๑.....(๕) ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน

๒.....(๕) ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน

๓.....(๕) ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน

๔.....(๕) ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน

๕.....(๕) ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน

๖.....(๕) ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน

๗.....(๕) ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน

๘.....(๕)ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน
๙.....(๕)ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน
๑๐.....(๕)ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน
๑๑.....(๕)ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน
๑๒.....(๕)ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน
๑๓.....(๕)ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน
๑๔.....(๕)ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน
๑๕.....(๕)ที่อยู่ติดต่อได้เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....ให้ได้รับ.....(๖) ส่วน

หนังสือแสดงเจตนานี้ได้ทำขึ้น ๒ ฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกัน เก็บไว้ที่ผู้แสดงเจตนา ๑ ฉบับ อีกฉบับหนึ่ง
ส่งไปเก็บไว้ที่สมุด/แฟ้มประวัติ สำหรับผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญเก็บไว้ที่ส่วนราชการเจ้าสังกัดผู้เบิกเบี้ยหวัดบำนาญ

ลงชื่อ.....ผู้แสดงเจตนา
(.....)

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)

สำหรับเจ้าหน้าที่เท่านั้น

หนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดฉบับนี้ได้ยื่นเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

[] โดย.....(๗) ข้าราชการ/ผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ

[] โดย.....(๗) ผู้รับมอบฉันทะ ตามหนังสือมอบฉันทะ

ฉบับลงวันที่.....

ได้นำหนังสือแสดงเจตนาเก็บไว้เป็นหลักฐานแล้ว

ลงชื่อ.....(๘)เจ้าหน้าที่
(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

/หมายเหตุ

หมายเหตุ

๑. การขูดลบ ขีดฆ่า หรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงอย่างอื่นในหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดให้ลงลายมือชื่อกำกับไว้
๒. ให้ใส่เครื่องหมาย / ในช่อง [] ที่ใช้
๓. ผู้ที่ถูกระบุตัวให้เป็นผู้รับบำเหน็จตกทอด ต้องไม่ใช่ บุตร สามีหรือภริยาและบิดามารดาที่ชอบด้วยกฎหมาย

คำอธิบายการกรอกแบบหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอด

- (๑) ให้ระบุวัน เดือน ปี ที่แสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอด
- (๒) ให้ระบุคำนำหน้า ชื่อ และนามสกุล ของผู้แสดงเจตนา
- (๓) ให้ระบุเงินเดือน บำนาญรวมกับ ช.ค.บ. หรือเบี้ยหวัดรวมกับ ช.ค.บ. ที่ได้รับอยู่ขณะที่แสดงเจตนา
- (๔) ให้ระบุจำนวนผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอด
- (๕) ให้ระบุคำนำหน้า ชื่อ และนามสกุล ของผู้ที่ถูกระบุตัวให้เป็นผู้รับบำเหน็จตกทอด
- (๖) กรณีระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้มากกว่าหนึ่งคน ให้กำหนดส่วนที่จะมีสิทธิได้รับให้ชัดเจนด้วย เช่น นาย ก. ให้ได้รับ ๑ ส่วน นางสาว ข. ให้ได้รับ ๑ ส่วน และเด็กหญิง ค. ให้ได้รับ ๒ ส่วน เป็นต้น
- (๗) ให้ระบุคำนำหน้า ชื่อ และนามสกุล ของผู้แสดงเจตนา หรือผู้รับมอบฉันทะ
- (๘) หัวหน้าส่วนราชการหรือเจ้าหน้าที่ซึ่งเป็นข้าราชการในสังกัดที่หัวหน้าส่วนราชการมอบหมาย

เอกสารสำคัญที่จำเป็นต้องใช้ประกอบการยื่นแบบฯ

๓. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้ที่ถูกระบุตัวให้เป็นผู้รับบำเหน็จตกทอด ตามหนังสือแสดงเจตนาทุกคน พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง



๑๒

คำถามคำตอบเกี่ยวกับบำเหน็จตกทอด

ในการปฏิบัติงานส่งจ่ายบำเหน็จตกทอดของเจ้าหน้าที่กรมบัญชีกลาง มักจะมีเจ้าหน้าที่ของส่วนราชการหรือทายาทของผู้ตาย โทรศัพท์หรือทำหนังสือหาหรือเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ หรือข้อสงสัยที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการขอรับบำเหน็จตกทอดเสมอๆ จึงได้รวบรวมคำถาม-คำตอบ ที่เกิดขึ้นไว้ เพื่อให้เป็นการตอบคำถามสำหรับผู้สอบถาม หรือผู้สนใจอื่นๆ ดังนี้

๑.ถาม ถ้าข้าราชการประจำหรือผู้รับบำนาญถึงแก่ความตาย ทายาทจะได้รับความช่วยเหลือจากทางราชการหรือไม่

ตอบ ทายาทจะได้รับเงินที่รัฐจ่ายเพื่อบรรเทาความเดือดร้อน ให้แก่ทายาทของข้าราชการหรือผู้รับบำนาญซึ่งได้แก่บำเหน็จตกทอด

๒.ถาม บำเหน็จตกทอดมีวิธีการคำนวณอย่างไร

ตอบ ถ้าข้าราชการประจำตาย บำเหน็จตกทอดจะคำนวณโดยใช้เงินเดือนเดือนสุดท้าย x เวลาราชการ ถ้าผู้รับบำนาญตาย บำเหน็จตกทอดจะคำนวณโดยใช้บำนาญรายเดือน (ไม่รวม ช.ค.บ.และเงินเพิ่มอื่นๆ) x ๓๐ - บำเหน็จดำรงชีพ (ถ้ามี)

๓.ถาม ทายาทผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดได้แก่ใครบ้าง

ตอบ ทายาทผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด ได้แก่

๑. ทายาทตามกฎหมาย คือ

๑.๑ บิดา มารดา

๑.๒ สามีหรือภริยา

๑.๓ บุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย

๒. บุคคลซึ่งผู้ตายแสดงเจตนาให้เป็นผู้รับบำเหน็จตกทอด ตามแบบและวิธีการที่กระทรวงการคลังกำหนด

๔.ถาม ถ้าผู้ตายไม่มีทายาทตามกฎหมายและไม่ได้ทำหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้ จะจ่ายบำเหน็จตกทอดให้แก่ผู้ใด

ตอบ กรณีที่ผู้ตายไม่มีทายาทตามกฎหมาย และไม่ได้ทำหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้ให้สิทธิในบำเหน็จตกทอดเป็นอันดับ

๕.ถาม บำเหน็จตกทอดแบ่งจ่ายให้แก่ทายาทอย่างไร

ตอบ ทายาทตามกฎหมายมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดตามส่วน ดังนี้

๑. บิดา มารดา หรือบิดา หรือมารดา ที่มีชีวิตอยู่ให้ได้รับ ๑ ส่วน

๒. สามี หรือภริยา ให้ได้รับ ๑ ส่วน

๓. บุตรให้ได้รับ ๒ ส่วน ถ้าผู้ตายมีบุตรตั้งแต่ ๓ คน ขึ้นไปให้ได้รับ ๓ ส่วน

๖.ถาม ถ้าบิดาไม่ได้จดทะเบียนสมรสกับมารดาของผู้ตาย และไม่ได้จดทะเบียนรับรองผู้ตายเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย บิดาจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด หรือไม่

ตอบ ไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด

๗. ถาม กรณีที่บิดาไม่มีหลักฐานเป็นบิดาโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย แต่ได้ไปยื่นคำร้องต่อศาลขอให้ศาลสั่งให้เป็นบิดาโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย บิดาจะใช้คำสั่งศาลดังกล่าว เป็นหลักฐานในการขอรับบำเหน็จตกทอดได้หรือไม่

ตอบ บิดาจะใช้คำสั่งศาลที่สั่งให้เป็นบิดาโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย เป็นหลักฐานในการขอรับบำเหน็จตกทอดได้ หากคำสั่งศาลนั้นสั่งก่อนวันที่ผู้ตายถึงแก่ความตาย

หากการร้องศาลเพื่อให้ศาลสั่งให้เป็นบิดาโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย กระทำหลังจากที่ผู้ตายได้ถึงแก่ความตายแล้ว ผลของคำสั่งศาลให้เป็นบิดาโดยชอบด้วยกฎหมาย เกิดขึ้นภายหลังวันที่ผู้ตายถึงแก่ความตาย ดังนั้น วันที่ผู้ตายถึงแก่ความตายบิดาไม่ใช่บิดาโดยชอบด้วยกฎหมาย บิดาจึงไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดแต่อย่างใด

๘. ถาม ถ้าบิดา มารดาของผู้ตาย ได้ถึงแก่ความตายเป็นเวลานานแล้ว และไม่สามารถค้นหามรณบัตรของบิดามารดาได้จะใช้หลักฐานใดประกอบการขอรับบำเหน็จตกทอดได้บ้าง

ตอบ ให้ใช้หนังสือรับรองการตายของผู้ที่ควรเชื่อถือได้ เช่น พี่ น้อง ลุง ป้า น้า อา หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง (อำเภอ) แทนได้

๙. ถาม ถ้าบิดา มารดาของผู้ตายไม่ได้จดทะเบียนสมรสกันแต่แต่งงานอยู่กินกันก่อนวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๗๘ บิดาจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่ และจะใช้หลักฐานใดประกอบการขอรับบำเหน็จตกทอด

ตอบ บิดามีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด โดยใช้หลักฐานประกอบดังนี้

- หนังสือรับรองของผู้ควรเชื่อถือได้ที่รับรองว่าบิดามารดาสมรสก่อนวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๗๘ หรือ

- สำเนาทะเบียนบ้านหรือสูติบัตรของบุตรร่วมบิดามารดาเดียวกันกับผู้ตายซึ่งเกิดภายในปี พ.ศ.๒๕๗๘ หรือก่อนนั้น

๑๐. ถาม คู่สมรสของผู้ตายถ้าอยู่กินฉันท์สามีภริยากับผู้ตายแต่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกับผู้ตายจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่

ตอบ ถ้าอยู่กินฉันท์สามีภริยากันก่อนวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๗๘ ก็มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดแต่ถ้าอยู่กินกันหลังวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๗๘ โดยที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกันคู่สมรสก็จะไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดแต่อย่างใด

๑๑. ถาม ถ้าผู้ตายจดทะเบียนสมรสซ้อน คู่สมรสของผู้ตายจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่ ถ้ามีสิทธิ คู่สมรสคนใดจะได้รับบำเหน็จตกทอดดังกล่าว

ตอบ ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๔๕๒ มาตรา ๑๔๙๔ และมาตรา ๑๔๙๕ บัญญัติโดยสรุปว่า ชายหรือหญิงจะทำการสมรสในขณะที่ตนมีคู่สมรสอยู่ไม่ได้ และการสมรสจะเป็นโมฆะได้ก็ต่อเมื่อมีคำพิพากษาศาลสั่งให้การสมรสเป็นโมฆะ ต่อมาได้มีการตราพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ฉบับที่ ๑๐) พ.ศ.๒๕๓๓ มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๓๓ มาตรา ๑๔๙๗ บัญญัติว่า “การสมรสที่เป็นโมฆะเพราะฝ่าฝืน มาตรา ๑๔๕๒ (ชายหรือหญิงจะทำการสมรสในขณะที่ตนมีคู่สมรสอยู่ไม่ได้) บุคคลผู้มีส่วนได้เสียคนใดคนหนึ่งจะกล่าวอ้างขึ้นหรือจะร้องขอให้ศาลพิพากษาว่าการสมรสเป็นโมฆะก็ได้” ฉะนั้น การหาข้อยุติว่าการสมรสใดถูกต้องตามกฎหมาย ดำเนินการดังนี้

๔. การสมรสซ้อนก่อนวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๓๓ ผู้มีส่วนได้เสียยื่นคำร้องต่อศาลเพื่อให้ศาลพิพากษาชี้ขาดว่าการสมรสครั้งใดมีผลสมบูรณ์ตามกฎหมาย หรือการสมรสครั้งใดเป็นโมฆะ คู่สมรสที่เป็นโมฆะก็จะไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดแต่อย่างใด

(๒) การสมรสย้อนตั้งแต่วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๓๓ เป็นต้นไป

(๒.๑) ผู้มีส่วนได้เสียยื่นคำร้องต่อศาลเพื่อให้ศาลพิพากษาชี้ขาดว่าการสมรสครั้งใดมีผลสมบูรณ์ตามกฎหมาย หรือการสมรสครั้งใดเป็นโมฆะ

(๒.๒) ผู้มีส่วนได้เสีย ได้แก่ บุคคลผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดของผู้ตายอันได้แก่ บุตร สามีหรือภริยา หรือบิดามารดาของผู้ตาย รวมทั้งส่วนราชการเจ้าสังกัดของผู้ตาย และ กรมบัญชีกลางซึ่งจะเป็นผู้พิจารณาจ่ายบำเหน็จตกทอดกล่าวอ้างเพื่อให้การสมรสเป็นโมฆะได้

๑๒.ถาม บุตรของผู้ตายที่เกิดจากภริยาที่จดทะเบียนสมรสย้อน จะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่

ตอบ มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด เพราะบุตรที่เกิดจากบิดามารดาที่จดทะเบียนสมรสกันถือว่าเป็นบุตร โดยชอบด้วยกฎหมายของบิดามารดานั้นไม่ว่าการจดทะเบียนสมรสนั้นจะเป็นการจดทะเบียนสมรสย้อนหรือไม่

๑๓.ถาม หลักฐานที่แสดงถึงการเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย ได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ หลักฐานที่แสดงถึงการเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย ได้แก่

๑. สำเนาทะเบียนสมรสของผู้ตายกับมารดาของบุตร หรือ

๒. สำเนาทะเบียนการรับรองบุตร หรือ

๓. สำเนาพิพากษาของศาลว่าเป็นบุตร โดยต้องยื่นคำร้องต่อศาลภายใน ๑ ปี นับแต่วันที่บิดาถึงแก่ความตาย

๔. หนังสือรับรองการจดทะเบียนรับเป็นบุตรบุญธรรม

๑๔.ถาม ถ้าผู้ตายไม่ได้จดทะเบียนสมรสกับมารดาของบุตรและไม่ได้จดทะเบียนรับรองบุตร และบุตรได้ยื่นคำร้องต่อศาลขอให้ศาลสั่งให้เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตายแต่เป็นการยื่นคำร้องต่อศาลเกินกว่า ๑ ปี นับแต่วันที่ผู้ตายถึงแก่ความตายบุตรดังกล่าวจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่

ตอบ ไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดแต่อย่างใด เนื่องจากตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ

ข้าราชการ พ.ศ.๒๔๙๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๔๘ พระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.๒๕๓๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๕๘ บัญญัติไว้ว่าถ้าบุตรมีความประสงค์จะยื่นคำร้องต่อศาลเพื่อให้ศาลสั่งให้เป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย จะต้องยื่นภายใน ๑ ปี นับแต่วันที่บิดาถึงแก่ความตาย หรือนับแต่วันที่รู้หรือควรได้รู้ถึงความตายของบิดา

๑๕.ถาม บุตรผู้เยาว์จะสามารถลงชื่อขอรับเงินบำเหน็จตกทอดในแบบ ๕๓๐๙ ด้วยตนเองได้หรือไม่

ตอบ บุตรผู้เยาว์จะลงชื่อขอรับบำเหน็จตกทอดในแบบ ๕๓๐๙ เองไม่ได้ต้องให้บิดาหรือมารดาลงชื่อขอรับเงินแทนหรือถ้าบิดาและมารดาถึงแก่ความตายไปแล้วต้องให้ผู้ปกครองโดยชอบด้วยกฎหมายลงชื่อแทน

๑๖.ถาม กรณีบุตรบุญธรรมเป็นผู้เยาว์ บิดามารดาที่แท้จริงจะสามารถลงชื่อขอรับบำเหน็จตกทอดแทนได้หรือไม่

ตอบ บิดา-มารดาที่แท้จริงจะลงชื่อขอรับบำเหน็จตกทอดแทนไม่ได้ เนื่องจากผู้ตายได้จดทะเบียนรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมแล้ว สิทธิในการปกครองเด็กจึงเป็นของผู้รับบุตรบุญธรรม บิดา-มารดาที่แท้จริงจึงไม่มีอำนาจในการปกครองเด็กถึงแม้ผู้รับบุตรบุญธรรมจะถึงแก่ความตายไปแล้ว แต่สิทธิในการปกครองเด็กก็มีได้อยู่ที่บิดา-มารดาที่แท้จริงจึงต้องดำเนินการยื่นคำร้องต่อศาลเพื่อให้ศาลสั่งตั้งผู้ปกครองโดยชอบด้วยกฎหมายเสียก่อน แล้วจึงให้ผู้ปกครองโดยชอบด้วยกฎหมายลงชื่อขอรับบำเหน็จตกทอดแทนได้

๑๗. ถาม กรณีผู้ตายไม่มีทายาทตามกฎหมายและไม่ได้ทำหนังสือแสดงเจตนาระบุผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้ แต่มีญาติพี่น้องที่ได้ยื่นคำร้องต่อศาลขอเป็นผู้จัดการมรดก และใช้คำสั่งศาลตั้งผู้จัดการมรดก ดังกล่าวเป็นหลักฐานขอรับบำเหน็จตกทอด กรณีดังกล่าวสามารถกระทำได้หรือไม่

ตอบ ผู้จัดการมรดกไม่สามารถขอรับบำเหน็จตกทอดได้ เนื่องจากบำเหน็จตกทอดมิใช่ทรัพย์มรดกของผู้ตาย แต่เป็นเงินที่รัฐจ่ายเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนให้แก่ทายาทของข้าราชการหรือผู้รับบำนาญที่ถึงแก่ความตาย โดยการตราเป็นกฎหมายไว้โดยเฉพาะ บัญญัติให้แก่บุคคลตามที่กฎหมายกำหนด บำเหน็จตกทอดจึงเป็นสิทธิเฉพาะตัว ไม่สามารถยกให้แก่ผู้ใดหรือตกทอดไปถึงผู้ใดได้ ผู้จัดการมรดกจึงไม่มีสิทธิขอรับบำเหน็จตกทอดดังกล่าวได้

๑๘. ถาม ถ้าข้าราชการผู้ใดตาย ก่อนตายได้มีกรณีถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดวินัยอย่างร้ายแรง และการสอบสวนยังไม่สิ้นสุดทายาทจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่

ตอบ ส่วนราชการต้องส่งเรื่องให้กระทรวงเจ้าสังกัดพิจารณาวินิจฉัยว่า ถ้าผู้นั้นไม่ถึงแก่ความตาย เสียก่อน จะต้องได้รับโทษถึงไล่ออกหรือไม่ ถ้าเห็นว่าผู้นั้นจะต้องถูกลงโทษถึงไล่ออก ทายาทก็ไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด แต่ถ้าพิจารณาแล้วผู้นั้นไม่มีความผิด หรือมีความผิดแต่โทษที่ได้รับไม่ถึงกับไล่ออกทายาทก็ยังมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดตามปกติ

๑๙. ถาม ถ้าการตายของข้าราชการเกิดจากการประพฤติด้อย่างร้ายแรงของตนเอง ทายาทจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่

ตอบ ทายาทจะไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดแต่อย่างใด

๒๐. ถาม ถ้าทายาทผู้ใดของข้าราชการผู้ตายได้เจตนากระทำหรือพยายามกระทำให้ ข้าราชการถึงแก่ความตายโดยมิชอบด้วยกฎหมายทายาทผู้นั้นจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่

ตอบ ทายาทผู้นั้นจะไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดแต่อย่างใด

๒๑. ถาม ถ้าทายาทผู้หนึ่งผู้ใดของข้าราชการผู้ตายได้เจตนากระทำ หรือพยายามกระทำให้ทายาทด้วยกันถึงแก่ความตายโดยมิชอบด้วยกฎหมาย ทายาทผู้นั้นจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่

ตอบ ทายาทผู้นั้นจะไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดแต่อย่างใด

๒๒. ถาม ถ้ามีกรณีที่ได้มีการจ่ายบำเหน็จตกทอดไปแล้ว แต่ปรากฏว่ามีทายาทผู้มีสิทธิมาแสดงตนขอรับบำเหน็จตกทอดเพิ่มขึ้นอีกจะอย่างไร

ตอบ ให้ส่วนราชการเรียกคืนบำเหน็จตกทอดที่จ่ายให้ทายาทไปแล้วคืน แล้วส่งเรื่องให้กรมบัญชีกลางพิจารณาส่งจ่ายบำเหน็จตกทอดใหม่โดยแบ่งตามส่วนของทายาทผู้มีสิทธิทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง

๒๓. ถาม กรณีทายาทผู้มีสิทธิได้ถึงแก่ความตายหลังจากข้าราชการผู้ตายได้ถึงแก่ความตายแล้ว ทายาทผู้นั้นจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่ และจะจ่ายบำเหน็จตกทอดให้แก่ผู้ใดแทน

ตอบ ทายาทผู้นั้นยังมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดอยู่แม้จะถึงแก่ความตายไปแล้ว โดยจะแบ่งจ่ายบำเหน็จตกทอดในส่วนของทายาทผู้ถึงแก่ความตาย ให้แก่ผู้มีสิทธิรับมรดกตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ของทายาทผู้นั้นต่อไป

๒๔. ถาม ถ้าภริยาของข้าราชการผู้ตายได้ตั้งครรภ์อยู่ก่อนที่ข้าราชการผู้ตายได้ถึงแก่ความตาย บุตรในครรภ์ของภริยาของผู้ตายจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดหรือไม่

ตอบ บุตรในครรภ์ของภริยาของผู้ตายจะมีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด ก็ต่อเมื่อได้คลอดออกมาและอยู่รอดเป็นทารก

๒๕.ถาม ถ้าข้าราชการผู้ตายได้เป็นบุตรบุญธรรมของผู้อื่น ผู้ที่มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดในฐานะบิดา-มารดาของผู้ตายจะได้แก่ผู้ใด

ตอบ ผู้ที่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดในฐานะบิดา-มารดาของผู้ตายได้แก่บิดา-มารดาที่แท้จริง ไม่ใช่ผู้รับบุตรบุญธรรมแต่อย่างใด เนื่องจากตามกฎหมายมิได้กำหนดให้บิดา-มารดาบุญธรรมเป็นทายาทผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด

๒๖.ถาม ผู้รับบำนาญซึ่งเป็นบุคคลไร้ความสามารถ ได้ทำหนังสือแสดงเจตนาระบุให้ผู้อนุบาลเป็นผู้รับบำเหน็จตกทอด หนังสือแสดงเจตนาอันมีผลใช้บังคับได้หรือไม่

ตอบ หนังสือแสดงเจตนาดังกล่าวจะมีผลให้ผู้อนุบาลเป็นผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดได้ก็ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากศาลให้ผู้อนุบาลให้สัตยาบันการแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดนั้น

๒๗.ถาม ถ้าข้าราชการผู้ตายได้ทำหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้แต่มิได้ส่งให้เจ้าหน้าที่ของส่วนราชการ หรือส่งให้เจ้าหน้าที่ของส่วนราชการแล้วแต่เจ้าหน้าที่ของส่วนราชการไม่ได้ลงชื่อไว้หนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดฉบับดังกล่าวจะมีผลหรือไม่

ตอบ ถ้าไม่ส่งให้เจ้าหน้าที่ของส่วนราชการ หนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดฉบับดังกล่าวจะไม่มีผลตามกฎหมายแต่อย่างใด ถ้าได้ส่งให้เจ้าหน้าที่ของส่วนราชการแล้ว แต่เจ้าหน้าที่ของส่วนราชการมิได้ลงชื่อในหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้ ต้องให้เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบลงชื่อในหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้ให้เรียบร้อยก่อน จึงจะมีผลตามกฎหมาย

๒๘.ถาม ถ้าชื่อ นามสกุล ของผู้ตายและทายาทในเอกสารแต่ละฉบับใช้พยัญชนะ สระ วรรณยุกต์ ไม่ตรงกันจะสามารถใช้เอกสารดังกล่าวเป็นหลักฐานขอรับบำเหน็จตกทอดได้หรือไม่

ตอบ จะใช้ได้ก็ต่อเมื่อมีหลักฐานอื่นประกอบ เช่น หนังสือรับรองจากอำเภอว่าเป็นบุคคลคนเดียวกัน หรือหลักฐานการเปลี่ยนชื่อ นามสกุล เป็นต้น

๒๙.ถาม ถ้าข้าราชการผู้ตายได้ทำหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้แต่ยังมีทายาทตามกฎหมาย ได้แก่ บิดา มารดา คู่สมรส และบุตรอยู่ ผู้ที่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดจะได้แก่ผู้ใด

ตอบ ผู้ที่มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดในกรณีนี้ ได้แก่ ทายาทตามกฎหมาย คือบิดา มารดา คู่สมรส บุตรเนื่องจากหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดจะมีผลใช้ได้ก็ต่อเมื่อไม่มีทายาทตามกฎหมายแล้ว

๓๐.ถาม กรณีที่บุตรไปยื่นคำร้องต่อศาลให้ศาลสั่งให้เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย ภายใน ๑ ปี นับแต่วันที่บิดาถึงแก่ความตาย แต่บิดาถึงแก่ความตายในเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๓๙ ซึ่ง ณ วันที่บิดาถึงแก่ความตายนั้นบุตรมีอายุ ๒๘ ปี และศาลสั่งให้เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายในปี พ.ศ.๒๕๔๒ ถามว่าบุตรจะขอรับบำเหน็จตกทอดของบิดาได้หรือไม่

ตอบ บุตรจะขอรับบำเหน็จตกทอดไม่ได้ เนื่องจากการที่บิดาถึงแก่ความตายในเดือนพฤษภาคม ๒๕๓๙ การสั่งจ่ายบำเหน็จตกทอดถือปฏิบัติตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ.๒๔๙๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.๒๕๓๐ บัญญัติว่า ทายาทที่จะขอรับบำเหน็จตกทอดได้แก่ บิดา มารดา คู่สมรส และบุตรที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ฉะนั้น ณ วันที่บิดาถึงแก่ความตายบุตรคนใดอายุเกิน ๒๐ ปี จะไม่มีสิทธิขอรับบำเหน็จตกทอด กรณีนี้ ณ วันที่บิดาถึงแก่ความตายนั้นบุตรมีอายุ ๒๘ ปี การที่ไปขอให้ศาลสั่งให้เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย ถึงแม้ว่าศาลจะสั่งให้เป็นบุตรในปี พ.ศ.ใด ผลจะย้อนกลับไปได้ว่า ณ วันที่บิดาถึงแก่ความตาย บุตรมีอายุ ๒๘ ปี ซึ่งเกิน ๒๐ ปี ตามที่กฎหมายกำหนด บุตรจึงไม่มีสิทธิขอรับบำเหน็จตกทอด

ต่อมา ได้มีการตราพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.๒๕๓๙ มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๓๙ เป็นต้นไป โดยยกเลิกบทบัญญัติเกี่ยวกับทายาทผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดเดิม (พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.๒๕๔๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๓๐) และบัญญัติว่า ทายาทที่จะขอรับบำเหน็จตกทอดได้แก่ บิดา มารดา คู่สมรสและบุตร ดังนั้น หากข้าราชการหรือผู้รับบำนาญผู้ใดตาย นับแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๓๙ เป็นต้นไป ณ วันที่บิดาถึงแก่ความตาย บุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตายที่ยังมีชีวิตอยู่ผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอด



การใช้สิทธิในบำเหน็จตกทอดเพื่อเป็นหลักทรัพย์ ประกันการกู้เงิน

ข้าราชการที่เกษียณอายุราชการทุกท่าน ทางรัฐบาล กรมบัญชีกลางจะมีเงินเก็บไว้ให้ท่าน ก่อนหนึ่งเมื่อท่านเสียชีวิตก็จะตกแก่ลูกหลานจะมากขึ้นอยู่กับเงินบำนาญของท่าน เงินก้อนนี้จึงชื่อว่า “บำเหน็จตกทอด” แต่เดิมเงินก้อนนี้ผู้เกษียณอายุเองจะไม่ได้ใช้เพราะจะได้เมื่อเสียชีวิต

ปัจจุบันทางรัฐบาลได้นำเงินก้อนนี้มาให้ผู้เกษียณอายุได้ใช้ก่อนซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมาก โดยเมื่อเกษียณอายุจะได้ทันที ๒๐๐,๐๐๐.- (สองแสนบาทถ้วน) และเมื่อท่านมีอายุ ๖๕ ปีเต็ม ท่านก็จะได้อีก ๒๐๐,๐๐๐.- (สองแสนบาทถ้วน) ถ้าท่านมีเงินบำเหน็จตกทอดมากกว่าสองแสนและยังเหลืออยู่ แต่มีบางท่าน ได้เงิน ๒ ครั้งแล้ว (สี่แสนบาทถ้วน) ยังมีเงินเหลืออยู่จึงเกิดโครงการนี้ขึ้น คือ การใช้สิทธิในบำเหน็จตกทอด เพื่อเป็นหลักทรัพย์ประกันการกู้เงินกับสถาบันการเงินของข้าราชการบำนาญ

แบบฟอร์มแบบคำร้องขอได้ที่ฝ่ายเงินเดือนและค่าจ้างของแต่ละหน่วยงานราชการ ส่วนของ กรมชลประทานติดต่อได้ที่

- ส่วนกลาง ส่วนควบคุมเงินเดือนและค่าจ้าง
- ส่วนภูมิภาค สำนักงานชลประทานที่ท่านสังกัดอยู่

ปัจจุบันมีธนาคารที่เข้าร่วมโครงการ ๑๑ ธนาคาร ตามเอกสารแนบต่อไปและการเอกสาร ประกอบมีอะไรบ้างตามเอกสารแนบต่อไป และมีตัวอย่างเอกสารที่ใช้กรอกและยื่นทั้งหมด ๔ ชุด ซึ่งขอได้จาก ส่วนควบคุมเงินเดือนและค่าจ้าง กองการเงินและบัญชี

เอกสารประกอบคำร้องขอหนังสือรับรองสิทธิในบำเหน็จตกทอดเพื่อใช้เป็นหลักทรัพย์ประกันการกู้เงินกับสถาบันการเงินของข้าราชการบำนาญ

๑. แบบคำร้องขอหนังสือรับรองสิทธิในบำเหน็จตกทอดเพื่อใช้เป็นหลักทรัพย์ประกันการกู้เงิน (๑ ฉบับ)
 ๒. หนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับบำเหน็จตกทอด (๓ ฉบับ)
 ๓. สำเนาบัตรประชาชน ของผู้รับบำนาญ (๑ ฉบับ)
 ๔. สำเนาทะเบียนบ้าน ของผู้รับบำนาญ (๑ ฉบับ)
 ๕. สำเนาทะเบียนสมรส (๑ ฉบับ)
 ๖. สำเนาทะเบียนบ้านของทายาททุกคน (ได้แก่ บิดา มารดา คู่สมรส บุตร และบุตรบุญธรรม) (คนละ ๑ ฉบับ)
 ๗. สำเนาใบมรณะบัตร (กรณีทายาทถึงแก่กรรมไปก่อนแล้ว) (๑ ฉบับ)
 ๘. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้รับบำเหน็จตกทอดตามหนังสือแสดงเจตนา (๓ ฉบับ)
- หมายเหตุ – ลำดับที่ ๑ และ ๒ สามารถขอรับแบบฟอร์มได้ที่ ส่วนราชการต้นสังกัด หรือ ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ <http://kromchol.rid.go.th/fad/fad.htm>
- ลำดับที่ ๓ ถึง ๘ เจ้าตัวต้องรับรองสำเนาถูกต้องทุกฉบับ

ธนาคารที่เข้าร่วมโครงการ

๑. ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน)
๒. ธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)
๓. ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)
๔. ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน)
๕. ธนาคารนครหลวงไทย จำกัด (มหาชน)
๖. ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
๗. ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
๘. ธนาคารออมสิน
๙. ธนาคารอาคารสงเคราะห์
๑๐. ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย
๑๑. ธนาคารแลนด์แอนด์เฮาส์เพื่อรายย่อย จำกัด (มหาชน)
๑๒. ธนาคารไทยเครดิตรายย่อย จำกัด (มหาชน)
๑๓. ธนาคารพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมแห่งประเทศไทย

แบบคำร้องขอรับหนังสือรับรองสิทธิในบำเหน็จตกทอดเพื่อใช้เป็นหลักทรัพย์ประกันการกู้เงิน

เขียนที่

วันที่

ข้าพเจ้า ผู้รับบำนาญ
เลขประจำตัวประชาชน วัน เดือน ปี เกิด อายุ ปี
ที่อยู่ตามบัตรประชาชน บ้านเลขที่ ตำบล/แขวง
อำเภอ/เขต จังหวัด
รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์
มีความประสงค์ขอรับหนังสือรับรองสิทธิในบำเหน็จตกทอดเพื่อใช้เป็นหลักทรัพย์ประกันการกู้เงิน

- กรณี ☐ ๑. ขอหนังสือรับรองครั้งแรก
☐ ๒. ขอหนังสือรับรองฉบับใหม่เนื่องจาก
☐ ฉบับเดิมสูญหาย พร้อมแนบหลักฐานการแจ้งความมาด้วยแล้ว
☐ ฉบับเดิมชำรุด พร้อมแนบหนังสือรับรองฉบับเดิมมาด้วยแล้ว
☐ สิทธิในบำเหน็จตกทอดเพื่อใช้เป็นหลักทรัพย์ประกันการกู้เงินเพิ่มขึ้นหรือลดลง
☐ ยกเลิกการขอกู้หรือสถาบันการเงินไม่อนุมัติให้กู้และไม่คืนหนังสือรับรอง

ที่อยู่เพื่อจัดส่งหนังสือรับรอง บ้านเลขที่ ตำบล/แขวง
อำเภอ/เขต จังหวัด
รหัสไปรษณีย์

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า

๑. ข้าพเจ้า ☐ มีทายาทผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ และได้แสดงเจตนารับตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้ต่อส่วนราชการต้นสังกัดตามแบบและวิธีการที่กระทรวงการคลังกำหนดแล้ว

☐ ไม่มีทายาทผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ แต่ได้แสดงเจตนารับตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดไว้ต่อส่วนราชการต้นสังกัดตามแบบและวิธีการที่กระทรวงการคลังกำหนดแล้ว

๒. ข้าพเจ้าไม่มีกรณีที่ต้องทำประกันในการขอรับบำนาญตามที่กระทรวงการคลังกำหนด และไม่อยู่ในระหว่างถูกอายัดบำนาญตามคำพิพากษาหรือคำสั่งศาล

๓. ข้าพเจ้าแจ้งให้บุคคลผู้มีสิทธิจะได้รับบำเหน็จตกทอด ได้ทราบถึงการนำสิทธิในบำเหน็จตกทอดไปเป็นหลักทรัพย์ในการประกันการกู้เงินแล้ว

๔. ข้าพเจ้ายินยอมให้ส่วนราชการผู้เบิกหักบำนาญรายเดือน เพื่อชำระคืนเงินกู้ให้แก่สถาบันการเงินตามสัญญากู้เงิน

๕. ข้าพเจ้ายินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเพื่อประโยชน์ในการนำสิทธิในบำเหน็จตกทอดไปเป็นหลักทรัพย์ในการประกันการกู้เงิน

ลงชื่อ ผู้ยื่นคำร้อง
(.....)

สำหรับส่วนราชการผู้เบิก

ข้าพเจ้า ตำแหน่ง
ขอรับรองว่า ข้อมูลในคำร้องนี้ถูกต้องและครบถ้วน

ลงชื่อ
(.....)

ตำแหน่ง

วันที่

หมายเหตุ ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ และช่อง ☐ หน้าข้อความที่ใช้

๑๔

พินัยกรรม สิ่งควรรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำพินัยกรรม

พินัยกรรมทำกันอย่างไร

พินัยกรรม ถือเป็นคำสั่งครั้งสุดท้าย ซึ่งแสดงเจตนากำหนดการเผื่อตายในเรื่องทรัพย์สินหรือกิจกรรมต่างๆ ของผู้ทำพินัยกรรมเพื่อที่จะเกิดผลบังคับตามกฎหมาย ในเมื่อผู้ทำพินัยกรรมถึงแก่ความตาย โดยทำแบบใดแบบหนึ่งที่กฎหมายกำหนดไว้และเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับลักษณะพินัยกรรมที่ใช้บังคับ และมีความถูกต้อง ง่ายดาย ซึ่งแบ่งได้เป็น ๕ แบบ ดังนี้

พินัยกรรมแบบธรรมดา

- ทำเป็นหนังสือระบุวัน เดือน ปี ที่จัดทำ โดยการพิมพ์หรือเขียนก็ได้
- ผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อ หรือพิมพ์ลายนิ้วมือต่อหน้าพยาน
- มีพยานลงลายมือชื่อรับรองอย่างน้อย ๒ คน

พินัยกรรมแบบเขียนขึ้นเองทั้งฉบับ

- ทำเป็นหนังสือระบุวัน เดือน ปี ที่จัดทำ
- ผู้ทำพินัยกรรมต้องเขียนข้อความทั้งหมดด้วยลายมือตัวเอง จะมีพยานหรือไม่ก็ได้
- ต้องลงลายมือชื่อผู้ทำพินัยกรรมเท่านั้น พิมพ์ลายนิ้วมือไม่ได้

พินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมือง

- ผู้ทำแจ้งข้อความที่ประสงค์จะเขียนไว้ในพินัยกรรมแก่นายอำเภอต่อหน้าพยานอย่างน้อย

๒ คน

- นายอำเภอจดจำข้อความตามที่แจ้งและอ่านข้อความนั้นให้ผู้ทำและพยานฟัง
- ผู้ทำและพยานลงลายมือชื่อเมื่อข้อความถูกต้องตรงตามที่แจ้งไว้
- นายอำเภอต้องจดจำว่าพินัยกรรมนั้น ทำถูกต้องตามข้างต้นแล้วประทับตราตำแหน่งไว้เป็น

สำคัญ

พินัยกรรมแบบเอกสารลับ

- ผู้ลงลายมือชื่อหรือพิมพ์ลายนิ้วมือในพินัยกรรมโดยมีพยานรับรอง ๒ คน
- ผู้ทำต้องผนึกพินัยกรรมและลงลายมือชื่อหรือพิมพ์ลายนิ้วมือโดยมีพยานรับ ๒ คน ตาม

รอยผนึก

- ผู้ทำต้องทำพินัยกรรมไปแสดงต่อนายอำเภอและพยานอย่างน้อย ๒ คน
- ผู้ทำต้องใช้ถ้อยคำต่อนายอำเภอและพยานว่าเป็นพินัยกรรมของตน
- นายอำเภอจดถ้อยคำของผู้ทำและวัน เดือน ปี ที่ทำพินัยกรรมมาแสดงบนของและ

ประทับตราประจำตำแหน่ง จากนั้นทั้งนายอำเภอ ผู้ทำและพยานลงลายมือชื่อบนซองเป็นหลักฐาน

พินัยกรรมแบบทำด้วยวาจา

- ต้องมีพฤติการณ์พิเศษเกิดขึ้น เช่น ตกอยู่ในอันตรายใกล้ถึงแก่ความตาย มีโรคระบาด หรือสงคราม เป็นต้น ซึ่งทำให้ไม่สามารถทำพินัยกรรมตามแบบอื่นที่กฎหมายกำหนดไว้ได้

- ผู้ทำต้องแสดงเจตนากำหนดข้อพินัยกรรมต่อหน้าพยานอย่างน้อย ๒ คน

- พยานทั้งสองต้องไปแสดงตนต่อหน้าอำเภอโดยเร็วที่สุด

- พยานแจ้งข้อความที่ผู้ทำสั่งด้วยวาจา วัน เดือน ปี สถานที่ที่ทำพฤติกรรมการพิเศษต่อ นายอำเภอ โดยนายอำเภอต้องจดข้อความที่พยานแจ้งและพยานต้องลงลายมือชื่อ ทั้งนี้ผู้ทำพินัยกรรมมีการทำพินัยกรรมขึ้นหลายฉบับ กฎหมายให้ถือว่าพินัยกรรมฉบับสุดท้ายก่อนผู้ถึงแก่ความตาย จะถือเป็นฉบับที่มีผลบังคับใช้ต่อไป

พินัยกรรม

ของ

ยศ/นาย/นาง/นางสาว.....
เขียนที่บ้านเลขที่.....หมู่ที่..... ถนน.....ตรอก/ซอย.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....อายุ.....ปี
ขอทำพินัยกรรม ยกทรัพย์สินมรดกของข้าพเจ้าทั้งหมดที่มีอยู่ในขณะนี้และจะเกิดมีขึ้นในอนาคต โดยขอยก
ให้กับ (ยศ/นาย/นาง/นางสาว).....
ซึ่งเป็น.....ของข้าพเจ้าแต่เพียงผู้เดียวห้ามมิให้ผู้หนึ่งผู้ใดเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างเด็ดขาด

ในขณะที่ข้าพเจ้าเขียนพินัยกรรมฉบับนี้ ข้าพเจ้ามีสุขภาพสมบูรณ์มีสติสัมปชัญญะดี ไม่
เจ็บป่วย ข้าพเจ้าเขียนด้วยลายมือชื่อของข้าพเจ้าเองทั้งฉบับ

เพื่อเป็นหลักฐานอันสมบูรณ์ ข้าพเจ้าจึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญ

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม

พินัยกรรมแบบธรรมดา

พินัยกรรม

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....
ได้ทำพินัยกรรมฉบับนี้ขึ้นไว้เพื่อแสดงเจตนาว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรมให้แบ่งทรัพย์สินต่างๆ ของข้าพเจ้าให้
บุคคล ดังต่อไปนี้

๕. ที่ดินโฉนดเลขที่.....พร้อมสิ่งปลูกสร้างอยู่ที่ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....ขอมอบให้แก่.....
.....

๖. เงินสดจำนวน.....บาท ซึ่งฝากไว้ที่ธนาคาร.....
สาขา.....ตามสมุดเงินฝากประเภท.....หมายเลขบัญชี.....
ขอมอบให้แก่.....

๓. เครื่องเพชร พลอย ทอง นาค เงิน (ทั้งหมดหรือบางส่วน) ขอมอบให้แก่.....
.....

๔. ทรัพย์สินของข้าพเจ้านอกจากที่ระบุตามข้อ ๑,๒,๓ นี้แล้ว ขอมอบให้แก่.....
.....

๗. ขอให้.....เป็นผู้จัดการมรดกของข้าพเจ้า เพื่อจัดการแบ่งปัน
ทรัพย์สินมรดกให้เป็นไปตามเจตนาของข้าพเจ้า

พินัยกรรมฉบับนี้ทำขึ้นเป็นจำนวน.....ฉบับ ทุกฉบับมีข้อความตรงกัน และข้าพเจ้าเห็นว่า
ข้อความถูกต้องตรงตามเจตนาของข้าพเจ้าแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยานและพยานทั้งสอง
ได้ลงลายมือชื่อไว้ต่อหน้าข้าพเจ้า

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม

(.....)

พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ

พินัยกรรม

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....
ได้ทำพินัยกรรมฉบับนี้ขึ้นไว้เพื่อแสดงเจตนาว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรมให้แบ่งทรัพย์สินต่างๆ ของข้าพเจ้าให้
บุคคล ดังต่อไปนี้

๑. ที่ดินโฉนดเลขที่.....อยู่ที่ตำบล.....อำเภอ.....
จังหวัด.....ขอมอบให้แก่.....

๒. ที่ดินโฉนดเลขที่.....พร้อมสิ่งปลูกสร้างอยู่ที่ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....ขอมอบให้แก่.....

๓. เงินสดจำนวน.....บาท ซึ่งฝากไว้ที่ธนาคาร.....
สาขา.....ตามสมุดเงินฝากประเภท.....
หมายเลขบัญชี.....ขอมอบให้แก่.....

๔. เงินสดจำนวน.....บาท ซึ่งฝากไว้ที่ธนาคาร.....
สาขา.....ตามสมุดเงินฝากประเภท.....
หมายเลขบัญชี.....ขอมอบให้แก่.....

๕. เครื่องเพชร พลอย ทอง นาค เงิน (ทั้งหมดหรือบางส่วน) ขอมอบให้แก่.....
.....

๖. ทรัพย์สินของข้าพเจ้านอกจากที่ระบุตามข้อ ๑,๒,๓,๔,๕ นี้แล้ว ขอมอบให้แก่.....
.....

๗. ขอให้.....เป็นผู้จัดการมรดกของข้าพเจ้า โดยให้หักเงินค่าทำ
ศพไว้จากทรัพย์สินในข้อ ๖ จำนวนบาท มอบให้ผู้จัดการศพข้าพเจ้า

๘. ขอให้.....เป็นผู้จัดการมรดกของข้าพเจ้า เพื่อจัดการแบ่งปัน
ทรัพย์สินมรดกของข้าพเจ้าตามที่ได้แสดงเจตนาไว้แล้วข้างต้น

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม

(.....)

วันที่.....

พินัยกรรม

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี สัญชาติ.....อยู่บ้านเลขที่.....
.....ถนน.....ซอย.....แขวง.....
เขต.....จังหวัด..... ทำพินัยกรรมไว้ว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรม
ให้แบ่งมรดกของข้าพเจ้าแก่ทายาท ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑. ให้แบ่งทรัพย์สินต่างๆ ทั้งหมดของข้าพเจ้าให้แก่บุตร.....ของข้าพเจ้า
คือ นางสาว.....และนาย.....
โดยยกให้เป็นสินส่วนตัวของแต่ละบุคคลดังต่อไปนี้

๘. ที่ดินโฉนดเลขที่.....ตำบล.....
อำเภอ..... จังหวัด.....พร้อมบ้านเลขที่.....
และสิ่งปลูกสร้างอื่นบนที่ดิน ขอยกให้แก่ นางสาว.....

๑.๒ เงินฝากในบัญชีเงินฝากประเภทฝากประจำ ชื่อบัญชี.....
เลขที่บัญชี.....ธนาคาร.....จำกัด (มหาชน)
สำนักงานสาขา.....ยกให้แก่ นาย.....

๑.๓ สำหรับทรัพย์สินดังกล่าวต่อไปนี้ ยกให้บุตรทั้งสองคนดังกล่าวข้างต้น โดยให้แบ่งคน
ละครึ่ง

(ก) ที่ดินโฉนดเลขที่.....ตั้งอยู่ที่ถนน.....
ตำบล.....อำเภอ.....
จังหวัด.....พร้อมสิ่งปลูกสร้างบนที่ดินตลอดจนสิทธิ
และหรือผลประโยชน์ต่างๆ ในที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่มีอยู่ในปัจจุบัน
และหรือที่จะมีขึ้นในอนาคต

(ข) เครื่องเพชรและเครื่องประดับต่างๆ

(ค) ทรัพย์สินอื่นๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทั้งที่มีอยู่ในปัจจุบันและที่จะมี
ขึ้นในอนาคต รวมถึงสิทธิเรียกร้องต่างๆ อันจะพึงเกิดขึ้นในอนาคต

ข้อ ๒. ให้บุตรทั้งสองคนร่วมกันเป็นผู้จัดการมรดกและร่วมกันจัดการในการแบ่งปันทรัพย์สินมรดกของ
ข้าพเจ้าตามพินัยกรรมนี้

ข้าพเจ้าขอยกเลิกพินัยกรรมทุกฉบับที่ได้ทำไว้ก่อนหน้านี้ทั้งหมด และให้ใช้พินัยกรรมฉบับนี้แทน

พินัยกรรมนี้ทำขึ้นที่บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....

แขวง.....เขต.....จังหวัด..... และทำ

ขึ้นเป็น.....ฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกัน เก็บรักษาไว้ที่ข้าพเจ้า ณ ที่อยู่ของข้าพเจ้าข้างต้นฉบับหนึ่ง

ที่..... หมายความว่าของข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่.....ซอย.....

ถนน.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....

ฉบับหนึ่ง และเก็บไว้ที่ตู้নির্যเลขที่.....ที่ธนาคาร.....จำกัด (มหาชน)

สาขา.....อีกฉบับหนึ่ง ข้าพเจ้าผู้ทำพินัยกรรมได้อ่านข้อความในพินัยกรรม

โดยตลอดแล้วเห็นว่าตรงตามความประสงค์ของข้าพเจ้าทุกประการ โดยข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มิได้

ผิดพลาดหรือถูกข่มขู่อย่างใด จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม

(.....)

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี และ.....

อายุ.....ปี ขอรับรองว่า ขณะทำพินัยกรรมนี้ นาย.....ผู้ทำ

พินัยกรรม มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทุกประการ ทั้งได้อ่านและเข้าใจข้อความในพินัยกรรมนี้โดยตลอดแล้ว

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้ต่อหน้าข้าพเจ้าทั้งสองคน

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

หมายเหตุ ข้อความที่ไม่ใช้ให้ตัดออก และหากมีการขีดฆ่า แก้ไข ตกเติม ผู้ทำพินัยกรรมและพยานต้องลงชื่อ
กำกับทุกแห่ง

๑๕

การขอพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ เพลิงศพ หีบเพลิงและดินฝังศพ ตารางพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์

หลักเกณฑ์ในการขอพระราชทาน

ผู้มีสิทธิได้รับพระราชทานน้ำหลวง เพลิงหลวง หีบเพลิง และดินฝังศพ ต้องมีตำแหน่งชั้น และยศ ดังต่อไปนี้

๑. พระสมณศักดิ์ ตั้งแต่ชั้น “พระครูสัญญาบัตร” ขึ้นไป และพระภิกษุ สามเณร เปรียญธรรม ๙ ประโยค

๒. พระราชวงศ์ตั้งแต่ชั้น “หม่อมเจ้า” ขึ้นไป

๓. ผู้ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์

๔. ข้าราชการตั้งแต่ระดับ ๓ ขึ้นไป

๕. ข้าราชการฝ่ายทหาร ตำรวจ ยศชั้นร้อยตรี เรือตรี เรืออากาศตรี ร้อยตำรวจตรีขึ้นไป

๖. ผู้ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ตั้งแต่ “เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย” (บ.ม.) และ “เบญจมาภรณ์ช้างเผือกไทย” (บ.ช.) ขึ้นไป

๗. ผู้ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์จุลจอมเกล้า

๘. ผู้ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์เหรียญ “รัตนภรณ์” รัชกาลปัจจุบัน

๙. ประธานองค์กรต่างๆ ที่กำหนดในรัฐธรรมนูญและรัฐธรรมนูญ ที่ถึงแก่กรรมในขณะดำรง

ตำแหน่ง

๑๐. บิดาและมารดาของผู้ดำรงตำแหน่งองคมนตรี นายกรัฐมนตรี ประธานรัฐสภา ประธานสภาผู้แทนราษฎร ประธานวุฒิสภา ประธานศาลฎีกา ประธานองค์กรต่างๆ ที่กำหนดในรัฐธรรมนูญ และรัฐธรรมนูญ ที่ถึงแก่กรรมในขณะบุตรดำรงตำแหน่ง

๑๑. สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร สมาชิกวุฒิสภา และผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครที่ถึงแก่กรรมในขณะดำรงตำแหน่ง

๑๒. ผู้ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เป็นกรณีพิเศษ

หลักเกณฑ์ในการขอพระราชทานเพลิงศพ และดินฝังศพเป็นกรณีพิเศษ

ผู้ที่สมควรได้รับการพิจารณาในการขอพระราชทานเพลิงศพและดินฝังศพเป็นกรณีพิเศษ
ควรอยู่ในหลักเกณฑ์ ดังนี้

๑. ผู้ที่เนื่องในราชสกุล ชั้น หม่อมราชวงศ์ และหม่อมหลวง
๒. ผู้ที่ได้รับพระราชทานเหรียญราชรุจิ เหรียญกล้าหาญและเหรียญชัยสมรภูมิ
๓. บิดามารดาของข้าราชการระดับ ๖ ขึ้นไป
๔. บิดามารดาของผู้ที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ “ตริยาภรณ์ช้างเผือก”

(ต.ช.) ขึ้นไป

๕. บิดามารดาของข้าราชการฝ่ายทหาร ตำรวจ ชั้นยศตั้งแต่พันโท นาวาโท นาวาอากาศ
โท และพันตำรวจโท ขึ้นไป

๖. พนักงานรัฐวิสาหกิจระดับสูง

๗. บิดามารดาของพระสมณศักดิ์ ตั้งแต่ชั้น “พระครูสัญญาบัตร” ขึ้นไป

๘. ผู้ปฏิบัติหน้าที่ดังต่อไปนี้ถึงแก่กรรมในขณะดำรงตำแหน่ง

- กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน
- นายกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล
- นายกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด
- นายกเทศมนตรี และสมาชิกสภาเทศบาล
- สมาชิกสภากรุงเทพมหานคร และสมาชิกสภาเขตกรุงเทพมหานคร
- นายกเมืองพัทยา และสมาชิกสภาเมืองพัทยา

๙. ผู้บริจาคทรัพย์สินเพื่อการกุศลคิดเป็นมูลค่าไม่น้อยกว่า ๕๐๐,๐๐๐ บาท

๑๐. ผู้บริจาคร่างกายหรืออวัยวะแก่สภากาชาดไทย โรงพยาบาลของรัฐหรือสถานศึกษาเพื่อ
ประโยชน์ทางการแพทย์

๑๑. ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ ชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตรที่เสียชีวิตขณะปฏิบัติหน้าที่

๑๒. ผู้ที่ทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติ

หมายเหตุ บุคคลผู้ทำลายชีพตนเองและผู้ต้องอาญาแผ่นดิน ไม่พระราชทานน้ำหลวง เพลิงศพ ดินฝังศพ
และเครื่องเกียรติยศประกอบศพ

เอกสารสำหรับการขอพระราชทานเพลิงศพ

๑. ใบมรณบัตรตัวจริง ซึ่งระบุสาเหตุการตายและสำเนา ซึ่งได้รับรองสำเนาถูกต้อง ๒ ฉบับ
๒. ทะเบียนบ้านตัวจริงและสำเนา ซึ่งได้รับรองสำเนาถูกต้อง ๓ ฉบับ
๓. สำเนาบัตรประจำตัวผู้เสียชีวิต ซึ่งได้รับรองสำเนาถูกต้อง ๓ ฉบับ
๔. แจ้งกำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่จะทำการฌาปนกิจศพให้ละเอียด

สำหรับในส่วนภูมิภาคขอให้แจ้งเจ้าภาพติดต่อประสานงานกับฝ่ายทะเบียนประวัติ สำนัก
พัฒนาโครงสร้างและระบบบริหารงานบุคคล เพื่อความสะดวกในการดำเนินเรื่องและนัดหมายกับเจ้าหน้าที่
สำนักพระราชวังเกี่ยวกับการขอรับหีบเพลิงพระราชทาน

ระเบียบการขอรับหีบเพลิงพระราชทาน

เนื่องจากปัจจุบันมีผู้ขอพระราชทานเพลิงศพจำนวนมาก เลขาธิการพระราชวังได้มีบัญชาว่า เเพลิงที่พระราชทานไปเผาศพ ณ วัดที่อยู่ห่างจากพระบรมมหาราชวังนอกรัศมี ๕๐ กิโลเมตร ให้จัดเป็นหีบ เเพลิงพระราชทานมอบเจ้าภาพไปดำเนินการเอง โดยไม่มีเจ้าหน้าที่สำนักพระราชวังไปปฏิบัติ ดังนั้น กองพระ ราชพิธี จึงได้กำหนดระเบียบการขอรับหีบเพลิงพระราชทาน ดังนี้

๑. ให้เจ้าภาพศพไปติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทาน กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง
๒. ในกรณีที่เจ้าภาพไม่สามารถไปรับหีบเพลิงพระราชทานด้วยตนเอง จะมอบให้ผู้อื่นไปรับ แทนก็ได้ โดยนำต้นเรื่อง หนังสือมอบฉันทะ และสำเนาบัตรประจำตัวผู้แทน ไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่
๓. เจ้าภาพหรือผู้แทน ควรไปรับหีบเพลิงก่อนกำหนดวันพระราชทานเพลิงอย่างน้อย ๓ วัน
๔. ผู้ที่มารับหีบเพลิงควรแต่งกายสุภาพ
๕. ให้รับหีบเพลิงพระราชทานที่โตะหมู่หน้าพระบรมฉายาลักษณ์

หมายเหตุ ๑. การติดต่อขอพระราชทานเพลิงศพที่ได้ตามเกณฑ์ และกรณีพิเศษ (ไม่มีเครื่องเกียรติยศ ประกอบศพ) ในกรุงเทพมหานคร เขตปริมณฑล และต่างจังหวัด เจ้าภาพไม่ต้องเสีย ค่าใช้จ่ายๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นกรณีเขตปริมณฑล ๕๐ กิโลเมตร เจ้าภาพจะต้องจัดรถรับ-ส่ง เจ้าหน้าที่เชิญเพลิง

๒. เลขาธิการพระราชวัง มีคำสั่งห้ามเจ้าหน้าที่สำนักพระราชวังไปปฏิบัติโดยเด็ดขาด ดังนั้นเจ้าภาพจะต้องเป็นผู้ดำเนินการจัดการหีบเพลิงพระราชทานเอง

๓. ห้ามเปิดหรือบรรเลงเพลงสรรเสริญพระบารมี ในการพระราชทานเพลิงศพ เมื่อ เจ้าภาพเชิญหีบเพลิงพระราชทานไปถึงมณฑลพิธี

ตารางพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์

ฐานันดรศักดิ์ ชั้นยศ	เครื่องเกียรติยศที่ได้รับ พระราชทานเมื่อสิ้นชีวิต	เครื่องเกียรติยศที่ได้รับ พระราชทานเมื่อพระราชทานเพลิง
๑.ผู้ที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประมา ภรณ์ช้างเผือก, มหาวชิรมงกุฏ และมหาปรมาภรณ์ช้างเผือก ๒.ผู้ที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ทุติยจุลจอมเกล้าวิเศษ	น้ำหลวง โกศแปดเหลี่ยม ฉัตรเบญจา ปี กลองชนะ ๑๐ ประโคมเวลา รับพระราชทานน้ำอาบศพ พระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรม ๓ คืน	เพลิงหลวง รถอัญเชิญโกศศพ ฉัตรเบญจา ๑๐ แท้เวียนเมรุ ปี กลองชนะ ๑๐ ประโคมเวลา เวียนเมรุ และเวลารับพระราชทาน เพลิง พระราชทานผ้าไตร ๕ ไตร ทอดถวาย พระสงฆ์บังสุกุลก่อนรับพระราชทาน เพลิง (ถ้าเสด็จพระราชดำเนิน พระราชทานผ้าไตร ๑๐ ไตร ให้ ทนายทเชิญไปทอดถวาย พระสงฆ์บังสุกุลที่โกศศพ แล้วทรง จุดฝักแคะพระราชทานเพลิงศพ)
๑.ผู้ที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประมาภรณ์มงกุฎไทย, ปฐมดิเรก คุณาภรณ์ ๒.ผู้ที่ได้รับพระราชทาน ตราทุติยจุลจอมเกล้า	น้ำหลวง โกศโล (ถ้าเป็นราชินิกุล หรือ ราชินิกุล พระราชทาน โกศราชินิกุล) ฉัตรเบญจา ปี กลองชนะ ประโคมเวลารับ พระราชทานน้ำอาบศพ	เพลิงหลวง รถอัญเชิญโกศศพ ฉัตรเบญจา ๑๐ แท้เวียนเมรุ ปี กลองชนะ ประโคมเวลาเวียน เมรุ และเวลารับพระราชทานเพลิง
๑.บิดามารดาของผู้ดำรงตำแหน่ง องคมนตรี, นายกรัฐมนตรี, ประธานรัฐสภา, ประธาน ผู้แทนราษฎร, ประธานวุฒิสภา, ประธานศาลฎีกา, ประธานองค์การ ต่างๆ ที่กำหนดในรัฐธรรมนูญ , รัฐมนตรี ที่ถึงแก่กรรมในขณะบุตร ดำรงตำแหน่ง	น้ำหลวง หีบทองลายสลัก ฉัตรเบญจา ๔ ปี กลองชนะ ๑๐ ประโคม เวลารับพระราชทานน้ำอาบศพ	เพลิงหลวง รถอัญเชิญหีบศพ ฉัตรเบญจา ๑๐ แท้เวียนเมรุ ปี กลองชนะ ๑๐ ประโคม เวลา เวียนเมรุ และเวลารับพระราชทาน เพลิง

ฐานันดรศักดิ์ ชั้นยศ	เครื่องเกียรติยศที่ได้รับ พระราชทานเมื่อสิ้นชีวิต	เครื่องเกียรติยศที่ได้รับ พระราชทานเมื่อพระราชทานเพลิง
๒.ผู้ที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ตติยจุลจอมเกล้าวิเศษ ผู้ที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ช่างเผือก หรือมงกุฎไทย, ทุติยดิเรกคุณาภรณ์ สตรีที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ตติย จุลจอมเกล้า ๑.สมาชิกวุฒิสภา, สภา ผู้แทนราษฎร และผู้ว่าราชการ กรุงเทพมหานคร ซึ่งถึงแก่กรรม ขณะดำรงตำแหน่ง ๒.ผู้ที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์จักรัณนาภรณ์ ช่างเผือก/มงกุฎไทย, จตุตถดิเรกคุณาภรณ์, ตริตาภรณ์ช่างเผือก/มงกุฎไทย, ตติยดิเรกคุณาภรณ์, ตติย จุลจอมเกล้า ซึ่งเป็นตราสืบ ตระกูล, ตติยานุจุลจอมเกล้า และ สตรีที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ จตุตถจุลจอมเกล้า ๑.นายร้อยทหารบก เรืออากาศ, นายร้อยตำรวจ ข้าราชการพล เรือนตั้งแต่ระดับ ๓ ๒.ผู้ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ เบญจมา ภรณ์ช่างเผือก/มงกุฎไทย, เบญจมาดิเรกคุณาภรณ์	น้ำหลวง หีบทองลายสลัก น้ำหลวง หีบกุณฑ์ น้ำหลวง หีบลายก้านแย่ง (ถ้าเป็น ราชินิกุล หรือราชินีกุล พระราชทานหีบกุณฑ์) น้ำหลวง หีบเชิงชาย	เพลิงหลวง รถอวเชิญหีบศพ เพลิงหลวง เพลิงหลวง เพลิงหลวง

หมายเหตุ : บุคคลที่ไม่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ถึงแก่กรรม ถ้าทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ
พระราชทานพระบรมราชานุเคราะห์และพระราชทานหีบหลวง จะได้รับพระราชทานหีบทองลายองุ่น

๑๖

ขั้นตอนการขอพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ และพระราชทานเพลิงศพ เกร็ดความรู้เกี่ยวกับพิธีต่างๆ

๑๐. การขอพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ เจ้าภาพหรือทายาท จะต้องจัดดอกไม้ กระทง ๑ กระทง รูปไม้ระกำ ๑ ดอก เทียน ๑ เล่ม มีพานรองพร้อม ไปกราบถวายบังคมลาพร้อมด้วยหนังสือ กราบบังคมทูลลา โดยติดต่อกับกองพระราชพิธี สำนักพระราชวังในพระบรมมหาราชวัง โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๑-๐๘๗๓ พร้อมทั้งนำใบมรณบัตร และหลักฐานที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุดที่ได้รับไปแสดงแก่เจ้าหน้าที่ เพื่อการจัดเครื่องเกียรติยศประกอบ ศพได้ถูกต้อง

ส่วนพระสงฆ์สมณศักดิ์ ไม่ต้องมีดอกไม้รูปเทียน เป็นหน้าที่ของกรมศาสนาแจ้งการมรณภาพและ ขอพระราชทาน

ตัวอย่างหนังสือกราบบังคมทูลลา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ขอเดชะฝ่าละอองธุลีพระบาทปกเกล้าปกกระหม่อม

ดอกไม้รูปเทียนของข้าพระพุทธเจ้า.....

(ชื่อผู้ถึงแก่กรรม).....เครื่องราชอิสริยาภรณ์

.....อายุ.....ปี ข้าราชการ.....

ชั้น.....สังกัด.....

ขอพระราชทานกราบถวายบังคมลา (ถึงแก่กรรม, ถึงแก่อนิจกรรม, ถึงแก่อสัญกรรม) ด้วยโรค

.....ที่.....อำเภอ.....

จังหวัด.....เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

ควรมีครบแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ขอเดชะ

หมายเหตุ หนังสือกราบบังคมทูลลานี้ ไม่ต้องลงนามท้ายหนังสือ

๒. การขอพระราชทานเพลิงศพ

๒.๑ การขอพระราชทานเพลิงศพ เจ้าภาพหรือทายาท ผู้ประสงค์ขอพระราชทานเพลิงศพ จะต้องทำหนังสือแจ้งไปยังกระทรวงเจ้าสังกัดของผู้ถึงแก่กรรม เพื่อให้เจ้าสังกัดทำเรื่องเสนอเลขาธิการพระราชวัง โดยระบุ

- ก. ชื่อ ตำแหน่ง ชั้น ยศ ของผู้ถึงแก่กรรม
- ข. ถึงแก่กรรมด้วยโรคอะไร ที่ไหน เมื่อใด
- ค. ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ อะไรบ้าง
- ง. มีความประสงค์จะขอรับพระราชทานเครื่องเกียรติยศประกอบศพอย่างใดบ้าง
- จ. ประกอบการฌาปนกิจศพที่วัดไหน จังหวัดไหน วันเวลาใด

๒.๒ การขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ เจ้าภาพหรือทายาทผู้ประสงค์ขอพระราชทานเพลิงศพกรณีพิเศษ ต้องทำหนังสือถึงเลขาธิการพระราชวัง โดยระบุ

- ก. ชื่อ-สกุล และตำแหน่งของผู้ขอพระราชทาน (กรณีบุตรขอพระราชทานให้กับบิดามารดา)
- ข. ชื่อ-สกุล และประวัติโดยย่อของผู้ถึงแก่กรรม
- ค. ถึงแก่กรรมด้วยโรคอะไร ที่ไหน เมื่อใด
- ง. ระบุคุณงามความดีที่เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ หรือคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์การพิจารณาการขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ
- จ. ระบุ วัน เวลา สถานที่ที่จะประกอบการฌาปนกิจ

หลักฐานที่ต้องนำมาแสดง ในการขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ มีดังนี้

- ใบมรณบัตรของผู้ถึงแก่กรรม
 - ทะเบียนบ้านของทายาทของผู้ถึงแก่กรรม
 - บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรข้าราชการของทายาทของผู้ถึงแก่กรรม
 - หนังสือรับรองจากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ใบอนุโมทนาบัตร ใบประกาศเหรียญกล้าหาญ หรือเหรียญชัยสมรภูมิ
 - ใบเปลี่ยนชื่อ-สกุล (ถ้ามี)
- ทั้งนี้ ต้องนำเอกสารต้นฉบับและสำเนาแนบมาพร้อมกับหนังสือด้วย

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ข้าราชการปัจจุบันขอพระราชทานเพลิงศพ/หีบเพลิง

เรียน ผป.บค.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนามรณบัตร จำนวน ๒ ฉบับ

๒. สำเนาทะเบียนบ้านผู้ถึงแก่กรรมและผู้ขอ อย่างละ ๒ ฉบับ

๓. สำเนาบัตรประจำตัวผู้ถึงแก่กรรมและผู้ขอ อย่างละ ๒ ฉบับ

ด้วย.....ข้าราชการพลเรือนสามัญตำแหน่ง.....

สังกัด.....ได้ถึงแก่กรรมเนื่องจาก/ด้วยโรค.....

เมื่อวันที่..... ณ โรงพยาบาล.....อายุ ได้.....ปี

บัดนี้.....ในฐานะเจ้าภาพกำหนดจะทำการฌาปนกิจศพ

.....ในวัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

ณ เมรุวัด.....แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....

ในการนี้เจ้าภาพมีความประสงค์จะขอพระราชทานเพลิงศพ/หีบเพลิง เพื่อเป็นเกียรติยศแก่ศพด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการให้ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

เจ้าภาพ

ติดต่อกับ.....เจ้าภาพ ที่บ้านเลขที่.....ถนน.....

แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทร.....

ตัวอย่างหนังสือขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ

ที่อยู่.....
.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

เรียน เลขาธิการพระราชวัง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาใบมรณบัตร
๒. สำเนาทะเบียนบ้าน (ผู้ขอหรือทายาท)
๓. สำเนาบัตรประจำตัว (ผู้ขอ)

ด้วยข้าพเจ้า.....

ตำแหน่ง.....สังกัด.....

จะทำการฌาปนกิจศพ.....

ผู้เป็นบิดา/มารดา ซึ่งถึงแก่กรรมด้วยโรค.....

ณเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ณ เมรุวัด.....ในวัน.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

ขณะที่.....ผู้เป็นบิดา/มารดา ยังมีชีวิตอยู่ได้ประกอบคุณงามความดีอย่างมาก ได้อบรมสั่งสอนบุตร-ธิดา ให้รู้จักรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และพระราชวงศ์เสมอมา ทั้งยังได้ให้การศึกษากับบุตร-ธิดา เป็นอย่างดี จนได้รับราชการเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ และราชการเป็นอย่างมาก

บุตร-ธิดา มีความอาลัยรัก กตัญญู และสำนึกในหน้าที่ที่มีต่อผู้บังเกิดเกล้า จึงกราบเรียนมาเพื่อขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ เพื่อเป็นเกียรติแก่.....ผู้เป็นบิดา/มารดา และวงศ์ตระกูลสืบไป

ขอได้โปรดนำความกราบบังคมทูลพระกรุณาทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท การจะควรประการใดแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

๒.๓ ติดต่อดำเนินการเพื่อเตรียมการพระราชทานเพลิงศพ

การพระราชทานเพลิงศพนั้น จะต้องไม่ตรงกับวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ วันเฉลิมฉลองสิริราชสมบัติ พระราชพิธีฉัตรมงคล (และตามประเพณีนิยม ไม่มีการเผาศพในวันศุกร์)

การพระราชทานเพลิงศพที่เมรุหลวงหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส หากมีพระราชประสงค์ที่จะทรงกำหนดการเสด็จพระราชดำเนินไปพระราชทานเพลิงศพตรงกับวันที่มีผู้ขอรายใดกำหนดไว้แล้ว เจ้าภาพผู้ขอนั้นจะต้องเลื่อนไปโดยไม่มีข้อแม้ทั้งสิ้น

ผู้มีสิทธิได้รับพระราชทานเพลิง ถ้าจะพระราชทานเพลิงศพในต่างจังหวัด ทางสำนักพระราชวังจะได้จัดหีบเพลิงให้เจ้าสังกัดหรือเจ้าภาพรับไปปฏิบัติ

กรณีพระราชทานเพลิงในกรุงเทพมหานคร และเขตปริมณฑลใกล้กรุงเทพฯ (จังหวัดนนทบุรี จังหวัดสมุทรปราการ เฉพาะอำเภอเมือง อำเภอพระประแดง และอำเภอพระสมุทรเจดีย์) สำนักพระราชวังจะจัดเจ้าพนักงานเชิญเพลิงหลวงไปพระราชทาน โดยรถยนต์หลวง ทั้งนี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้นในการพระราชทานเพลิงศพ

ในกรณีที่เจ้าภาพศพมีความประสงค์จะถวายเงินเนื่องจากได้รับพระบรมราชานุเคราะห์สามารถสมทบทุนในองค์การกุศล ในพระบรมราชูปถัมภ์ อาทิ มูลนิธิอานันทมหิดล หรือกองทุนโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ ฯลฯ โดยให้นำเงินหรือเช็คส่งมอบเลขาธิการพระราชวังพร้อมทั้งแจ้งความประสงค์ในการมอบ เพื่อสำนักพระราชวังจะได้ดำเนินการต่อไป

สำหรับเครื่องประกอบเกียรติยศ ได้แก่ หีบ โกศ ฉัตรตั้ง นั้น ทางสำนักพระราชวังจะได้เชิญไปประกอบและแต่งตั้งไว้มีกำหนดเพียง ๗ วัน เมื่อพ้นไปแล้วเจ้าภาพหรือทายาทยังไม่กำหนดพระราชทานเพลิง ถ้าทางราชการมีความจำเป็นก็จะถอนส่วนประกอบลงนอกของหีบ โกศ ไปใช้ในราชการต่อไป

อนึ่ง สำนักพระราชวังได้มีคำสั่งให้กองพระราชพิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องการศพของผู้ที่ได้รับพระราชทานเครื่องเกียรติยศประกอบศพชั้นโกศ เมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๓๘ ไว้ดังนี้

กองพระราชพิธี

เนื่องจากในปัจจุบัน ผู้ที่ถึงแก่กรรมได้รับพระราชทานเกียรติยศประกอบศพชั้นสูงในระดับพระราชทานโกศ แต่ทายาทได้รับคำสั่งจากผู้ที่ถึงแก่กรรมว่า มีความประสงค์ให้บรรจุลงหีบ แล้วขอพระราชทานตั้งโกศประกอบเกียรติยศ ครั้นถึงกำหนดการขอพระราชทานเพลิงศพ ทางเจ้าหน้าที่กองพระราชพิธีไม่ยินยอมให้ตั้งโกศบนจิตกาธานโดยปราศจากร่างของผู้ถึงแก่กรรม เลขาธิการพระราชวังได้ปรึกษากับผู้รู้พิจารณาว่า ควรที่จะยินยอมให้ตั้งโกศตามเกียรติยศของผู้ตายบนจิตกาธานได้ ในกรณีที่ศพของผู้ตายบรรจุหีบโดยนำหีบใส่ไว้ในเตาเผาก่อนถึงเวลาพิธีการ

โดยเหตุผลที่ว่า โกศเป็นเครื่องแสดงเกียรติยศของผู้ตายและเป็นเครื่องหมายแห่งผลของการที่ได้ปฏิบัติราชการ หรือการที่ได้ทำประโยชน์ให้กับบ้านเมืองมาตลอด จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมีการร่างของผู้ตายอยู่ในนั้น ให้ถือปฏิบัติตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

นายแก้วขวัญ วัชโรทัย

เลขาธิการพระราชวัง

๔ สิงหาคม ๒๕๓๘

หมายเหตุ ปัจจุบันในการขอพระราชทานเพลิงศพที่เจ้าภาพมีความประสงค์ตั้งโกศตามเกียรติยศของผู้ตายบนจิตกาธาน กองพระราชพิธีจะส่งเจ้าหน้าที่ไปปฏิบัติในการตั้งโกศไม่เกิน ๖ คน

เกร็ดความรู้วิธีมัดศพบรรจุโกศ

เจ้าหน้าที่จะยกมือศพพรมที่หน้าอกและงอขาพนักแบบชันเข้า แล้วมัดตราสังข์ด้วยเชือกที่พันด้วยด้ายดิบ จากนั้นจะนำผ้าขาวมาห่อศพและผูกมัดตามรูปแบบที่ได้ฝึกมา สุดท้ายจึงผูกผ้าให้เป็นปมด้านเหนือศีรษะแล้วจึงนำศพบรรจุลงในโกศ ผูกสายสิญจน์ปล่อยชายให้ยาวจากปากโกศประมาณ ๑๕ เซนติเมตรสำหรับต่อผ้าโยง จากนั้นปิดฝาโกศและยาขี้ผึ้งรอบปากโกศเป็นลำดับสุดท้าย แล้วเชิญโกศขึ้นตั้ง

การจัดการเกี่ยวกับพิธีศพ

เมื่อได้รับใบมรณบัตรแล้วก็ให้ติดต่อนำศพไปวัดตามที่ทายาทต้องการ และจะให้ฌาปนสถานจัดพิธีศพให้หรือทายาทจะจัดพิธีเอง นอกจากนี้ทายาทควรตรวจสอบว่าผู้เสียชีวิตเป็นสมาชิกฌาปนกิจไว้กับส่วนราชการ สมาคม มูลนิธิใด มีสิทธิอย่างไรบ้างเพื่อจะได้ติดต่อขอรับเงินฌาปนกิจตามสิทธิของสมาชิกแต่ละองค์กรได้ทันตามเวลา

การนำศพออกจากโรงพยาบาล

๑. ติดต่อวัดหรือฌาปนสถานที่จะนำไปตั้งบำเพ็ญกุศล เพื่อขออนุญาต กรณียัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร ติดต่อ ฌาปนสถานกองทัพอากาศโดย โทร.๐-๒๕๒๑-๑๕๗๑,๐-๒๕๕๒-๐๙๙๗

๒. ทายาทจะต้องนำใบมรณบัตรไปแสดงกับทางฌาปนสถาน เพื่อให้ฌาปนสถานจัดเจ้าหน้าที่ไปรับศพ หรือจะนำศพไปวัดเอง

๓. ก่อนจะนำศพไปฌาปนสถาน ควรจัดเตรียมเปลี่ยนเสื้อผ้าจากบ้านหรือจากโรงพยาบาลให้เรียบร้อยก่อนและควรจัดเตรียมส่งสิ่งของต่อไปนี้

- ผ้าแพรรสำหรับคลุมศพ (ถ้าต้องการจัดเอง)
- ภาพถ่ายที่จะต้องตั้งหน้าศพ
- ใบมรณบัตร

การอาบน้ำศพ

๑. การชำระร่างกายเพื่อให้สะอาดและแต่งตัวให้กับผู้เสียชีวิตเป็นหน้าที่ของบุตรธิดา โดยเฉพาะต้องทำให้เรียบร้อยก่อนถึงเวลาอาบน้ำศพจริง

๒. เวลาอาบน้ำศพที่นิยมกันโดยทั่วไป คือ เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.

๓. เตรียมน้ำอบไว้ให้พร้อม เพื่อที่จะอาบน้ำศพก่อนอาบน้ำจริง

๔. เจ้าภาพหรือทายาทจะเป็นผู้ส่งน้ำอบให้กับแขกที่มาอาบน้ำศพ

๕. กรณีได้พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ ให้ให้นำน้ำหลวงพระราชทานอาบศพเป็นลำดับสุดท้าย โดยเจ้าภาพจะเชิญผู้มีอาวุโสเป็นประธาน ถวายค่านับไปทางทิศทางที่ประทับแรมแล้ว เจ้าหน้าที่จะส่งน้ำพระราชทานตามลำดับ คือ น้ำ น้ำหอม น้ำขมิ้น ให้ผู้เป็นประธานรดน้ำนั้นที่ศพ โดยเริ่มรดจากบ่าขวาเฉียงลงมาตามอก เมื่อรดน้ำแล้วให้ผู้เป็นประธานถวายบังคมไปทางทิศทางที่ประทับแรมอีกครั้ง

เมื่อเสร็จสิ้นพิธี เจ้าหน้าที่จะได้สุกัศพและบรรจุลงหีบ และตั้งบนแท่น ประดับดอกไม้หน้าหีบศพ (การจัดดอกไม้หน้าศพไม่ควรใช้พานทอง และพานดอกไม้ไม่ควรจัดให้เป็นพุ่ม คืออย่าให้มียอดและไม่ควรวางดอกไม้บนผ้าหีบศพหรือประดับที่หีบศพที่เป็นหีบเกียรติยศ เครื่องเกียรติยศที่ได้รับพระราชทานแล้ว)

การสวดอภิธรรม

๑. ประเพณีการสวดพระอภิธรรมศพนियมสวด ๑ ค่ำ ๓ ค่ำ ๕ ค่ำ หรือ ๗ ค่ำ คตินิยมของประเพณีโบราณไม่นิยมสวดคืนคู่
๒. การนิมนต์พระสวดอภิธรรม นิมนต์คืนละ จำนวน ๔ รูป และสวด ๔ จบ
๓. ต้องจัดให้มีเครื่องไทยธรรมพร้อมผ้าสบงเพื่อถวายพระสวดอภิธรรมและบังสุกุลให้ผู้เสียชีวิต
๔. เตรียมปัจจัยถวายพระสวดอภิธรรม ๔ รูป

การทำบุญ

๑. การจัดการศพจะทำบุญครบวันตาย ครบ ๗ วัน ๕๐ วัน ๑๐๐ วัน ครบปี และทำบุญอุทิศ
๒. เมื่อตายครบ ๗ วัน มักจะทำบุญครบ ๗ วัน เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ตาย นิมนต์พระ ๗ รูป เพื่อสวดพระพุทธมนต์และฉันเพล โดยเตรียมอาหาร เครื่องไทยทาน สบง และจัดปัจจัยถวายพระด้วย

การบรรจุเก็บศพ

๑. เมื่อกำหนดการเก็บศพ ญาติต้องแจ้งฌาปนสถานเพื่อเตรียมซองเก็บศพที่สุสาน เขียนชื่อนามสกุลผู้ตาย วันเดือนปีเกิด วันเดือนปีที่ถึงแก่กรรม และญาติ ต้องเตรียมผ้าไตร ๑ ผืน ดอกไม้บูชาศพ รูป เทียน ลูกดินห่อด้วยกระดาษทอง-เงิน ดอกไม้ ตามจำนวนแขกที่มาร่วมพิธีเก็บศพ (ลูกดิน คนละ ๑๕ ดอกไม้ คนละ ๑ ช่อ)
๒. การบรรจุศพจะทำวันสุดท้าย เมื่อสวดศพจบสุดท้ายเสร็จแล้วจะนำศพไปเก็บที่สุสาน โดยนิมนต์พระสงฆ์นำศพ ๑ รูป เมื่อถึงสุสาน เจ้าหน้าที่จะนำศพเข้าเก็บในช่อง ญาติจะนำผ้าไตรวางที่หีบศพ และนิมนต์พระสงฆ์ที่นำศพชักผ้าบังสุกุล แขกจะวางลูกดินและดอกไม้เจ้าหน้าที่ปิดหน้าของเก็บศพ

การฌาปนกิจศพ

๑. เมื่อกำหนดวันที่จะทำการฌาปนกิจศพ โดยต้องจองวันกับทางวัดหรือฌาปนสถานก่อนแล้ว จัดพิมพ์บัตรเชิญ และเตรียมการฌาปนกิจซึ่งต้องมีการทำบุญเลี้ยงพระ การแสดงพระธรรมเทศนา มีการนิมนต์พระ เพื่อการมาตักบาตรบังสุกุลซึ่งจะต้องเตรียมสิ่งของต่อไปนี้
 - ๑.๑ เครื่องไทยธรรม ผ้าสบงถวายพระสวดมนต์เพล
 - ๑.๒ เครื่องไทยธรรม ผ้าไตร และเครื่องติดกันเทศน์ ถวายพระเทศน์
 - ๑.๓ ผ้าไตรประธานเพื่อทอดบังสุกุลและมหาบังสุกุลก่อนการฌาปนกิจ

๑.๔ ผ้าสบงถวายพระสวดมาติกาบังสุกุลตามจำนวนพระสวด ส่วนมากจะนิมนต์ ๑๐ รูป

๑.๕ ดอกไม้จันทน์แจกแขกที่มาร่วมงานตามจำนวนแขก และดอกไม้จันทน์ ประธาน ๒ ช่อ สำหรับเผาหลอก และเผาจริง

๑.๖ หนังสืออนุสรณ์ หรือของที่ระลึกงานศพเพื่อไว้อาลัยต่อผู้ถึงแก่กรรมและขอบคุณแขกที่มาร่วมงาน

๑.๗ ผ้าขาวห่ออัฐิ ถูใส่อังคาร ดอกไม้คือดอกมะลิ กลีบดอกกุหลาบ น้ำอบไทย เศษสตางค์ที่เป็นเหรียญเงินเหรียญทอง เพื่อกระทำพิธีแปรธาตุเก็บอัฐิ

๒. ก่อนที่จะทำการฌาปนกิจจะต้องนำศพมาตั้งสวดอภิธรรม โดยสวดก่อน ๑ คืน โดยเฉพาะศพที่เป็นบุพการีเพื่อเป็นเกียรติและการระลึกถึงผู้ตาย หรือถ้าไม่สวดพระอภิธรรมก็ต้องยกศพมาตั้งในตอนเช้าเลี้ยงพระเพล มีพระธรรมเทศนาในตอนเช้าหรือบ่าย

๓. กรณีได้รับพระราชทานเพลิงศพ เจ้าพนักงานจะเชิญเพลิงหลวง ถ้าเป็นงานพระราชทานเพลิงศพ ในกรุงเทพหรือจังหวัดใกล้เคียงที่เจ้าหน้าที่ไป-กลับ ได้ในวันเดียวเพลิงหลวงประกอบด้วยโคมเชิญไฟที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงจุดพระราชทานไว้ ข้าวตอก ดอกไม้สด อย่างละ ๑ กระถาง ดอกไม้จันทน์ ๑ ช่อ รูปไม้ระกำ ๑ ดอก เทียน ๑ เล่ม แต่ถ้าเป็นงานพระราชทานเพลิงศพในต่างจังหวัด เจ้าหน้าที่จะมอบหีบเพลิงให้รับไปมอบผู้เป็นประธานจุดหีบเพลิงประกอบด้วย รูปไม้ระกำ ๒ ดอก เทียน ๒ เล่ม ดอกไม้จันทน์ ๑ ช่อ และไม้ขีดไฟบรรจุหีบมีถุงแพรท่วนสีดำหุ้มห่อ และดำเนินการประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพต่อไป

การเก็บอัฐิ

๑. หลังจากการกระทำพิธีฌาปนกิจแล้วจะต้องมีพิธีแปรธาตุเก็บอัฐิในตอนเช้าของวันรุ่งขึ้น ญาติจะต้องตกลงเวลากับเจ้าหน้าที่เพื่อจะได้นิมนต์พระสงฆ์ทำพิธี และญาติต้องเตรียมสิ่งของต่อไปนี้

๑.๑ ผ้าขาวห่ออัฐิ ๑ ผืน

๑.๒ ถูใส่อังคาร ๑ ใบ (ควรเป็นถูล้างที่ละลายน้ำได้)

๑.๓ ดอกไม้คือดอกมะลิ กลีบดอกกุหลาบ น้ำอบไทยใส่พาน

๑.๔ เศษสตางค์ที่เป็นเหรียญเงินเหรียญทองใส่พาน

๑.๕ โกศหรือผอบ สำหรับใส่อัฐิเพื่อเก็บรักษาไว้บูชา

๑.๖ ผ้าสบง เท้าจำนวนพระสงฆ์

๒. ในวันรุ่งขึ้น เจ้าหน้าที่จะนิมนต์พระ ๓ รูป (บางแห่งนิมนต์พระ ๑ รูป) มาประกอบพิธี

๒.๑ เจ้าหน้าที่จะนำกระบะที่ปูด้วยผ้าขาววางบนจิตกาธาน

๒.๒ เจ้าหน้าที่จะนำอัฐิที่เผาแล้วมาวางเรียงในกระบะที่ปูด้วยผ้าขาวเป็นรูปสรีระของมนุษย์จากศีรษะจรดเท้า คลุมด้วยผ้าตาดสีทอง

๓. เมื่อถึงเวลาเจ้าหน้าที่จะเปิดผ้าตาดทอง เชิญเจ้าภาพและญาติมาประพรมน้ำอบไทย โรยเศษเหรียญทองเหรียญเงิน โรยดอกมะลิกลิบบุหลาบ ไปที่อัฐิแล้วคลุมผ้าตาดสีทองไว้อย่างเดิม เจ้าหน้าที่วางผ้าสบง และอาราธนานิมนต์พระสงฆ์มาบังสุกุลตาย เพื่อแปรธาตุอัฐิ โดยเชื่อกันว่าการแปรธาตุเพื่อทำให้เป็นกระดูกเงิน กระดูกทองไว้ สำหรับญาตินำไปเก็บบูชาไว้

๔. เมื่อบังสุกุลแล้วเจ้าหน้าที่จะเปิดผ้าคลุมอัฐิ เชิญเจ้าภาพและญาติเก็บอัฐิ การเก็บอัฐิจะเก็บพอสังเขป จะเก็บจากศีรษะจนถึงเท้า กะโหลกศีรษะ ข้อต่อคอ แขนท่อนบน แขนท่อนล่าง มือ ซี่โครง กระดูกสันหลัง กระดูกเชิงกราน ขาท่อนบน หัวเข่า ลูกสะบ้าขาท่อนล่าง และเท้า

การลอยอังคาร

๑. เจ้าหน้าที่จะนำอัฐิที่เหลือรวมกับอังคารห่อด้วยผ้าขาวนำไปใส่ลังให้เจ้าภาพและญาตินำไปลอย การลอยอังคารจะนำไปลอยที่ปากอ่าวหรือในทะเลลึก สิ่งของที่เตรียมไปได้แก่เศษสตางค์ที่เป็นเหรียญเงิน และเหรียญทอง ดอกมะลิ กลีบกุหลาบ รูปเทียน

๒. เมื่อเรือไปถึงจุดที่กำหนดที่จะทำการลอยอังคาร ในทะเลที่สงบและมีน้ำใสเรือจะจอดลอยลำ เริ่มพิธีโดยการจุดธูปแจกให้ผู้ที่มีร่วมพิธีจบอธิษฐานปักลงในอังคาร โดยได้ทำการเปิดผ้าห่ออัฐิแล้วก่อนแล้ว ต่อจากนั้นก็โปรยเศษสตางค์ที่เตรียมมาลงบนพื้นน้ำซึ่งเชื่อว่าเป็นการซื้อที่ซื้อทางแม่พระคงคา แม่พระธรณี เจ้าที่เจ้าทาง พร้อมทั้งโรยดอกมะลิ กลีบกุหลาบตามลงไป แล้วค่อยๆหย่อนอัฐิลงน้ำพร้อมกับอธิษฐานขอขมาลาโทษและฝากอังคารไว้ให้ช่วยคุ้มครองดูแลด้วย การลอยอังคารเป็นประเพณีความเชื่อของคนไทยแต่โบราณ โดยเชื่อว่าคนเราเกิดจากธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อแตกดับแล้วก็ควรได้กลับไปสู่สภาพเดิม

หมายเหตุ กองทัพเรือสัทธิบ มีเรือสำหรับบริการนำอังคารไปลอยกลางทะเล ทุกๆวันวันละ ๑๘ เที่ยว ขนาดบรรจุ ๒๐ คน ราคาเรือบริการลำละ ๒,๕๐๐ บาท ขนาดบรรจุ ๔๐ คนลำละ ๔,๐๐๐ บาท (ราคา ณ เดือนมกราคม ๒๕๕๔) ถ้าประสงค์จะใช้บริการโทร.๐-๓๘๔๓-๙๐๒๐ ท่านสามารถสอบถามข้อมูลต่าง ๆ ได้และในกรณีที่ท่านประสงค์จะเรียกใช้บริการรถพยาบาลด่วน โทร.ไปที่ศูนย์เรนทร ๑๖๔๖ ได้ทันที

๑๗

บัญชีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการพระราชทานเพลิงศพ และเครื่องเกียรติยศประกอบศพที่จัดพระราชทาน

ชั้นหีบ

เครื่องเกียรติยศประกอบศพที่จัดพระราชทาน
(เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น)

๑. เครื่องขมาศพ
๒. เพลิงหลวงเผาศพ
๓. หีบเกียรติยศประกอบศพ
๔. เจ้าพนักงานปฏิบัติ
๕. พาหนะรับ-ส่ง เจ้าพนักงานผู้ปฏิบัติ

หมายเหตุ พระศพพระราชวงศ์ชั้น “หม่อมเจ้า” ได้รับพระราชทานรถอเชิญศพ ฉัตร ๑ สำหรับ แห่เวียน
เมรุ ปี กลองชนะ ประโคมแห่ศพเวียนเมรุและประโคม เวลาพระราชทานเพลิงศพเพิ่มขึ้น
อีกโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น

รายการสิ่งของเกี่ยวกับการศพเมื่อถึงอนิจกรรม
และเครื่องเกียรติยศประกอบศพที่จัดพระราชทาน

ชั้นโกศ

เมื่อถึงอนิจกรรม เจ้าภาพต้องจัด

๑. ดอกไม้ รูปเทียน มีพานรองพร้อม ไปกราบถวายบังคมลา (เพื่อขอรับพระราชทานน้ำหลวง
อาบศพ และเครื่องเกียรติยศประกอบศพ)
๒. ไบรณบัตรให้เจ้าหน้าที่ดู
๓. ผ้าขาวยาว ๘ เมตร
๔. ด้ายดิบหนัก ๑,๒๐๐ แกรม
๕. กระดาษฟางพับใหญ่ ๕ พับ
๖. ดอกไม้ รูปเทียน และหรีไทย อย่างละ ๑
๗. ดอกไม้สดสีต่างๆ ใช้ปักขวด และประดับในพาน สำหรับตั้งแต่งชั้นโกศศพ ๒ ชั้น (ขวด ๘ ใบ
พาน ๑๒ ใบ)

หมายเหตุ หากเจ้าภาพมีความประสงค์จะนำศพใส่หีบ ส่วนโกศตั้งประดับหน้าศพเจ้าภาพต้องจัดหาหีบศพเอง

บัญชีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการพระราชทานเพลิงศพ
และเครื่องเกียรติยศประกอบศพที่จัดพระราชทาน

ชั้นโกศ

เจ้าภาพจะต้องจัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ในการเปลื้องเครื่องสุกัศพ และการพระราชทาน
เพลิงศพ ดังนี้

(ก)	๑. ติดต่อขอใบอนุญาตเผาศพมอบเจ้าหน้าที่สำนักพระราชวัง			
	๒. ผ้าขาวยาว	๘ เมตร		
	๓. ด้ายดิบหนัก	๑,๒๐๐ แกรม		
	๔. ผ้าพลาสติกยาว	๕ เมตร		
	๕. กระดาษฟางพับใหญ่	๕ พับ		
	๖. เสื่อ	๑ ผืน		
	๗. หีบสำหรับใส่บุพโพ	๑ หีบ	ราคา ๑,๐๐๐ บาท	
	๘. เครื่องสุม-ดับกลิ่น และมะพร้าวแก้ว	๑ ชุด	ราคา ๒๐๐ บาท	
	๙. หยวกลายเครื่องสดแต่งจิตกาธาน	๑ ชุด	ราคา ๑,๐๐๐ บาท	
	๑๐. ดอกไม้แต่งเครื่องสดแต่งจิตกาธาน	๑ ชุด	ราคา ๑,๕๐๐ บาท	
	๑๑. ค่าจ้างคนหามเสลี่ยงเชิญโกศศพแห่เวียนเมรุ (ในกรณีที่ไม่ใช้รถยนต์แห่เวียนเมรุ)	๘ คน	ราคา ๙๖๐ บาท	
	๑๒. ค่าจ้างคนหามเสลี่ยงพระนำศพเวียนเมรุ (ในกรณีที่ไม่ใช้รถยนต์แห่เวียนเมรุ)	๔ คน	ราคา ๔๘๐ บาท	
	๑๓. โกศไม้สำหรับใส่ศพเผาจริง (ในกรณีบรรจุศพในโกศ)	๑ โกศ	ราคา ๕๐๐ บาท	

การเก็บอัฐิ

(เฉพาะเมรุหลวงหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส)

(ข)	๑. โกศสำหรับบรรจุอัฐิ	๑ โกศ ของเจ้าภาพ	
	๒. ขันพานรองพร้อม	๑ ชุด ของเจ้าภาพ	
	๓. น้ำอบไทยขวดใหญ่	๑ ขวด ราคาประมาณ ๒๐ บาท	
	๔. เครื่องทองน้อยสักการะอัฐิ	๑ เครื่อง ราคาอย่างต่ำประมาณ ๕๐ บาท	
	๕. ลู้งใส่อังคาร	๑ ลู้ง ราคา ๒๐๐ บาท	

รวมรายจ่ายประมาณ (ก) (ข) เป็นเงินทั้งสิ้น ๖,๕๑๐ บาท ถ้าจะขอให้สำนักพระราชวังช่วยเหลือ
จัดให้ เจ้าภาพต้องมอบเงินค่าใช้จ่ายตามรายการประมาณนี้

**เครื่องเกียรติยศประกอบศพที่จัดพระราชทาน
(เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น)**

๑. น้ำหลวงอาบศพ
๒. โกศ พร้อมด้วยชั้นรองโกศ
๓. เชิงเทียนไฟฟ้า ขวดปักดอกไม้ พานจัดดอกไม้ (ดอกไม้เป็นของเจ้าภาพ)
๔. ด้ายดิบหนัก ๑,๐๐๐ แกรม ขี้ผึ้งยาโกศหนัก ๒,๐๐๐ แกรม น้ำมันมะพร้าว ๒ ลิตร
๕. เตียงสำหรับอาบน้ำศพ
๖. ผ้าโยง สายแถบสำหรับติดโกศศพ
๗. ฉัตร ๑ สำหรับ ตั้งประดับศพ
๘. ปี่ กลองชนะ ประโคมเวลาพระราชทานน้ำอาบศพ
๙. เจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ
๑๐. พาหนะรับ-ส่ง เจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ

หมายเหตุ ศพใดได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ตั้งแต่ “ประถมาภรณ์ช้างเผือก” (ป.ช.) จะได้รับพระราชทาน

๑. พระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรม เงินถวายพระสวดอภิธรรม กระโถน ชันน้ำทั้งหมด กำหนด ๓ คืน
๒. เครื่องนมัสการ สำหรับเจ้าภาพจุฑาบูชาพระสวดพระอภิธรรม ๓ คืน ทั้งนี้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น

เครื่องประกอบเกียรติยศศพที่จัดพระราชทาน
(เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น)

๑. เครื่องขมาศพ
๒. เพลิงหลวง
๓. รถวอประเทียบเชิญศพ
๔. โศกเกียรติยศประกอบศพ
๕. ฉัตร แห่เวียนเมรุ ปี่ กลองชนะ ประโคมแห่เวียนเมรุ และประโคมเวลารับ
พระราชทานเพลิง
๖. เจ้าพนักงานปฏิบัติ ยกเว้นเจ้าพนักงานในการห้ามเสด็จ
๗. พาหนะ รับ-ส่ง เจ้าพนักงานผู้ปฏิบัติ

หมายเหตุ ศพใดได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ตั้งแต่ “ประพมาภรณ์ช้างเผือก” (ป.ช.) จะได้รับพระราชทานผ้าไตรของหลวงทอดถวายพระบังสุกุล ก่อนรับพระราชทานเพลิง ๕ ไตร

การกราบบังคมทูลเชิญเสด็จพระราชดำเนินไปในงานพระราชทานเพลิงศพ

การกราบบังคมทูลเชิญเสด็จพระราชดำเนินไปในงานพระราชทานเพลิงศพ กระทำได้เช่นเดียวกันกับที่ได้ชี้แจงไว้แล้วข้างต้น ผู้ที่กราบบังคมทูลเชิญเสด็จพระราชดำเนิน จะต้องอ้างถึงประวัติทั้งส่วนตัวและราชการของผู้ที่วายชนม์ เพื่อประกอบการพิจารณาของเจ้าหน้าที่ก่อนกราบบังคมทูลด้วย

ข้อแนะนำการปฏิบัติเกี่ยวกับการพระราชทานหีบเพลิง

ไปพระราชทานเพลิงศพยังต่างจังหวัด

(ระยะทางห่างจากสำนักพระราชวังเกิน ๕๐ กิโลเมตร)

ตามระเบียบที่สำนักพระราชวังได้วางไว้ เมื่อกระทรวงเจ้าสังกัด ผู้ว่าราชการจังหวัดหรือเจ้าภาพแล้วแต่กรณี ได้มีหนังสือแจ้งมายังสำนักพระราชวังเพื่อขอพระราชทานเพลิงศพ หากศพนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่จะได้รับพระราชทานเพลิง สำนักพระราชวังจะได้มีหมายรับสั่งแจ้งให้เจ้าภาพเพื่อทราบ จากนั้นเจ้าภาพหรือเจ้าหน้าที่ของจังหวัดแล้วแต่กรณี ไปขอรับหีบเพลิงพระราชทานได้ที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง เมื่อได้รับหีบเพลิงพระราชทานไปแล้ว ต้องปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑. เชิญหีบเพลิงพระราชทานไปวางที่ศาลากลางจังหวัด อำเภอ หน่วยราชการที่สังกัดในท้องที่หรือที่บ้านเจ้าภาพแล้วแต่กรณี โดยตั้งไว้ในที่อันสมควรและควรมีพานรองรับหีบเพลิงพระราชทานนั้นด้วย

๒. เมื่อถึงกำหนดวันที่ขอพระราชทานเพลิงศพ ทางจังหวัด อำเภอหรือเจ้าภาพแล้วแต่กรณี จะต้องจัดบุคคลที่รับราชการแต่งเครื่องแบบปกติขาวไว้ทุกข์ เพื่อเชิญหีบเพลิงพระราชทานพร้อมด้วยพานรอง (หนึ่งหีบต่อหนึ่งคน) ไปยังเมรุที่จะประกอบพิธี และก่อนที่จะเชิญขึ้นไปตั้งบนเมรุนั้น ควรยกศพขึ้นตั้งเมรุเรียบร้อยแล้วจึงเชิญพานหีบเพลิงพระราชทานขึ้นไปตั้งไว้บนโตะทางด้านศีรษะศพ (บนโตะที่ตั้งหีบเพลิงพระราชทานนั้นจะต้องมีผ้าปูให้เรียบร้อยและห้ามมิให้นำสิ่งหนึ่งสิ่งใดวางร่วมอยู่ด้วยเป็นอันขาด) เมื่อเชิญพานหีบเพลิงพระราชทานวางเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้เชิญคำนับเคารพศพหนึ่งครั้ง แล้วจึงลงจากเมรุ

๓. ขณะที่เชิญพานหีบเพลิงพระราชทานไปนั้น ผู้เชิญจะต้องระมัดระวังกิริยาโดยอยู่ในอาการสำรวม ไม่พูดคุยกับผู้อื่น ไม่ต้องทำความเคารพผู้ใดและไม่เชิญหีบเพลิงพระราชทานเดินตามหลังผู้หนึ่งผู้ใดเป็นอันขาด

๔. ระหว่างที่การเชิญหีบเพลิงพระราชทานไปสู่เมรุนั้น ประชาชนที่มาร่วมงานควรนั่งอยู่ในความสงบโดยมิต้องยืนขึ้น ไม่ต้องทำความเคารพและไม่มีการบรรเลงเพลงอย่างใดทั้งสิ้น เพราะยังไม่ถึงขั้นตอนของพิธีการ ผู้เชิญมิใช่ผู้แทนพระองค์ เป็นการปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย

๕. ผู้ที่ตั้งแถวรอรับการเชิญหีบเพลิงพระราชทานไปสู่เมรุ ควรเป็นเจ้าภาพงานการแต่งกายควรแต่งกายไว้ทุกข์ตามประเพณีนิยม ในกรณีที่เป็นการราชการแต่งเครื่องแบบปกติขาวไว้ทุกข์

ผู้ที่ไปร่วมงานพระราชทานเพลิงศพทั้งประชาชน และข้าราชการรวมทั้งพนักงาน ลูกจ้าง รัฐวิสาหกิจ ควรแต่งกายไว้ทุกข์ตามประเพณีนิยม ส่วนบุตรหลาน หรือญาติ รวมทั้งผู้ที่เคารพนับถือผู้วายชนม์ที่รับราชการ จะแต่งเครื่องแบบปกติขาวไว้ทุกข์ก็จะเป็นเกียรติแก่ผู้วายชนม์ และยังนับว่าเป็นการถวายพระเกียรติ

๖. เมื่อถึงกำหนดเวลาพระราชทานเพลิง ให้เจ้าภาพเชิญแขกผู้มีอาวุโสสูงสุดในที่นั้นขึ้นเป็นประธานประกอบพิธีพระราชทานเพลิง (ผู้มีอาวุโสสูงสุดนั้น หมายถึง อาวุโสทั้งด้านคุณวุฒิและด้านวัยวุฒิ ทั้งนี้หากมี

พระราชวงศ์ตั้งแต่ชั้นหม่อมเจ้าขึ้นไปหรือราชสกุลที่มีเกียรติในราชการ ซึ่งผู้วายชนม์หรือทายาทอยู่ได้บังคับบัญชา หรือเป็นผู้ที่เคารพนับถือสมควรเชิญบุคคลนั้นเป็นประธาน)

๗. ในระยะเวลาก่อนที่เจ้าภาพเชิญผู้มีอาวุโสสูงสุดขึ้นเป็นประธานประกอบพิธีพระราชทานเพลิงนั้น ให้ผู้ที่เชิญหีบเพลิงพระราชทานขึ้นไปรออยู่ ณ โต๊ะวางหีบเพลิงพระราชทานบนเมรุก่อน เมื่อผู้เป็นประธานทอดผ้าไตรบังสุกุล และพระภิกษุได้ชักผ้าบังสุกุลแล้ว ให้ผู้ที่เชิญหีบเพลิงพระราชทานแก้ห่อหีบเพลิงพระราชทานออก จากนั้นผู้เป็นประธานปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

- เปิดฝาหีบเพลิงพระราชทาน
- หยิบเทียนชนวนในหีบเพลิงพระราชทาน มอบให้ผู้ที่เชิญหีบเพลิงพระราชทานถือไว้
- หยิบกลักไม้ขีดในหีบเพลิงพระราชทานจุดไฟ ต่อเทียนชนวนที่ผู้ที่เชิญหีบเพลิง

พระราชทานถือไว้ รอจนเทียนลูกใหม่ดีแล้ว

- ถวายบังคม (ไหว้) หนึ่งครั้ง ก่อนหยิบรูป ดอกไม้จันทร์ และเทียนพระราชทาน (จำนวน ๑ ชุด) ในหีบเพลิงพระราชทาน จุดไฟหลวงจากเทียนชนวนแล้ววางไว้ใต้กลางฐานที่ตั้งศพ จากนั้นก้าวเท้าถอยหลังหนึ่งก้าว คำนับเคารพศพหนึ่งครั้งแล้วลงจากเมรุ เป็นอันเสร็จพิธี

หมายเหตุ

๑. สำหรับศพที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานผ้าไตรทอดถวายพระบังสุกุลด้วยนั้น ผู้เป็นประธานต้องถวายบังคม (ไหว้) หนึ่งครั้ง ก่อนหยิบผ้าจากเจ้าหน้าที่ผู้เชิญแล้วทอดผ้าตามพิธีต่อไป

๒. ในกรณีที่เจ้าภาพประสงค์ให้มีการอ่าน *หมายเหตุ* เพื่อแสดงถึงการได้รับพระราชทานเพลิงศพ *ประวัติผู้วายชนม์* เพื่อประกาศเกียรติคุณ และ*คำล่ำในพระมหากรุณาธิคุณ* ในงานพระราชทานเพลิงศพนั้นให้อ่านเรียงลำดับตามที่กล่าวมา ทั้งนี้หากจะอ่านเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือไม่อ่านเลยก็ได้ขึ้นอยู่กับความประสงค์และความสะดวกของเจ้าภาพเป็นสำคัญ ส่วนการลงท้ายคำอ่าน สามารถอ่านชื่อบุคคลผู้เป็นทายาททั้งหมดหรือจะออกชื่อแต่เจ้าภาพก็ย่อมกระทำได้

๓. ทางสำนักพระราชวังได้ออกคำสั่ง ห้ามเจ้าหน้าที่ของสำนักพระราชวังเชิญหีบเพลิงไปปฏิบัติ

เอกสารการขอพระราชทานเพลิงของลูกจ้างประจำ

ในกรณีที่ลูกจ้างประจำที่เสียชีวิตได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เท่านั้น

- | | |
|------------------------------------|-------|
| ๑. ใบมรณบัตร | ๒ ชุด |
| ๒. สำเนาบัตรประชาชนของผู้เสียชีวิต | ๒ ชุด |
| ๓. สำเนาบัตรประชาชนของผู้ขอ | ๒ ชุด |
| ๔. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้เสียชีวิต | ๒ ชุด |
| ๕. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้ขอ | ๒ ชุด |

เอกสารการขอพระราชทานเพลิงของข้าราชการบำนาญ เอกสารอย่างละ ๔ ชุด

๑. สำเนาทะเบียนบ้าน ใบมรณบัตรของข้าราชการบำนาญ
๒. ทะเบียนสมรสของเจ้าตัวให้เก็บให้ดีเพื่อถ่ายสำเนาแสดงเพื่อทายาทจะได้รับบำเหน็จตกทอด (ถ้ากรณี พ่อ แม่ เสียชีวิตแล้ว ให้ถ่ายสำเนาใบมรณบัตรมาด้วย)

หมายเหตุ บำเหน็จตกทอดใช้เอกสาร ๒ ชุด

บรรณานุกรม

๑. เงินบำเหน็จตกทอด เงินพิเศษ ๓ เดือน จากพระราชกฤษฎีกาการจ่ายเงินเดือน เงินปี เงินบำเหน็จ บำนาญ และเงินอื่นในลักษณะเดียวกัน พ.ศ.๒๕๓๕
๒. เงินบำเหน็จตกทอด ตาม พรบ. กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๕๓๙ และ พรบ. บำเหน็จ บำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๕๔๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม
๓. ข้อเสนอแนะการปฏิบัติเกี่ยวกับการพระราชทานหีบเพลิงไฟพระราชทานเพลิงศพยังต่างจังหวัด จาก ระเบียบของสำนักพระราชวัง
๔. หนังสือ “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข”
ผู้แต่ง ศาสตราจารย์นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี
จัดพิมพ์โดย สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ
๕. หนังสือชุด คุณภาพชีวิต “ทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข”
ผู้แต่ง นายแพทย์ เณก ธนะศิริ
๖. คู่มือ สิทธิผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖
สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)
๗. Good health adds life to year. Global brief for World Health Day ๒๐๑๒.
๘. The Guide to Clinical Preventive Services ๒๐๑๒. US Preventive Services Task Force.
๙. Successful Aging. Clinic Geriatric Medicine ๒๐๑๑



บันทึกท้ายเล่ม

หนังสือ “เกร็ดความรู้สำหรับผู้สูงอายุ” เล่มนี้ เกิดขึ้นจากดำริของประธานชมรมผู้สูงอายุ กรมชลประทานคุณจรินทร์ ชูกร ซึ่งท่านมีความคิดเห็นว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและบุตรหลาน แต่ยังไม่มีการรวบรวมให้ครบถ้วนเพื่อแจกจ่ายมากนัก คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน จึงตั้งคณะกรรมการจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

ในการนี้คณะกรรมการต้องขอขอบคุณ กองการเงินและบัญชี และ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ที่ให้ข้อมูล คำแนะนำ ตลอดจนแบบฟอร์มต่างๆ และสำนักงานเลขานุการกรม ส่วนการพิมพ์ ในการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มได้เรียบร้อยสวยงาม

คณะผู้จัดทำหนังสือ “เกร็ดความรู้สำหรับผู้สูงอายุ” ได้มีการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมข้อความบางส่วน แต่ยังคงเนื้อหาความรู้ต่างๆ ไว้ครบถ้วนเช่นเดิม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านคงได้รับความเพลิดเพลิน และได้สาระความรู้พอสมควร

ด้วยความปรารถนาดี
คณะผู้จัดทำหนังสือ
ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

คณะผู้จัดทำหนังสือ “ เกร็ดความรู้สำหรับผู้สูงอายุ ”

ที่ปรึกษา : นายจรินทร์ ชูกร ประธานชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

นายแพทย์วิเชียร พานิชชอบ ที่ปรึกษาคณะกรรมการ

คณะผู้จัดทำหนังสือ : ๑. นางอารยา จันทราวรรณ

๒. นายเกียรติศักดิ์ สุขวัฒน์

๓. นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา

๔. นางสาวสุณิสา สุขสุนทรีย์

โครงการบรรยายพิเศษ
การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ



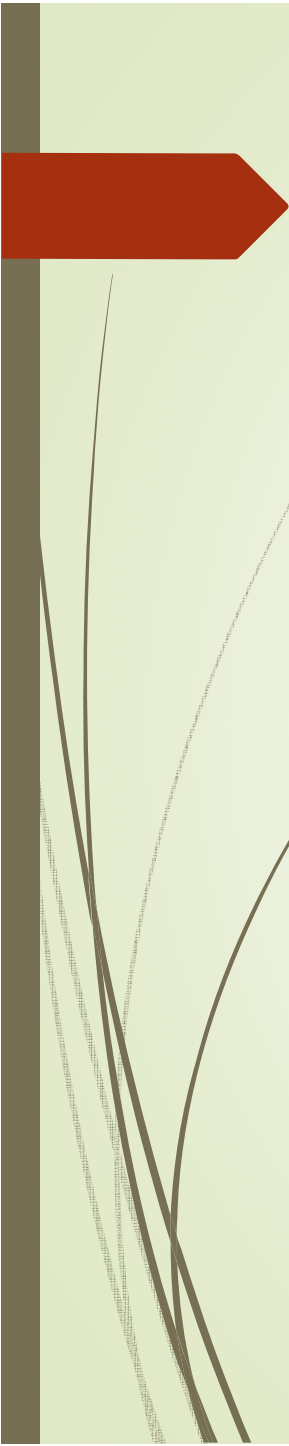
วันพฤหัสบดีที่ 27 กรกฎาคม 2560

ณ หอประชุมชูชาติ กำภู
กรมชลประทาน อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

จัดโดย ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล





ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน (ช.ส.ชป.)

THE SENIOR CITIZEN CLUB OF ROYAL
IRRIGATION DEPARTMENT (SC.RID.)

ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน (ช.ส.ชป.)

THE SENIOR CITIZEN CLUB OF ROYAL IRRIGATION DEPARTMENT (SC.RID.)

เครื่องหมายของชมรมเป็นรูปวงกลม ภายในวงกลม ชั้นนอกมีข้อความว่าชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน อยู่ด้านบน และ THE SENIOR CITIZEN CLUB OF ROYAL IRRIGATION DEPARTMENT อยู่ด้านล่าง ชั้นในเป็นรูปพญานาคเจ็ดเศียรอยู่ภายในหยดน้ำ และได้หยดน้ำเป็นอักษรย่อตามรูปและลักษณะดังนี้



วัตถุประสงค์

1. เป็นศูนย์รวมเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ จัดสวัสดิการการกุศล และกระทำการต่าง ๆ อันเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในระหว่างสมาชิก
2. ส่งเสริม สนับสนุน การจัดกิจกรรมเพื่อเป็นแนวทาง ในการปฏิบัติตัวของสมาชิกก่อนและหลังการเกษียณอายุราชการ ตรวจสอบ วิเคราะห์ วิจัยสุขภาพ อนามัยทั้งร่างกายและจิตใจของสมาชิก
3. สนับสนุนนโยบายและกิจกรรมของกรมชลประทาน ในส่วนที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของชมรม
4. ไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง



แผนภูมิการแบ่งองค์กร ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

1. คณะอนุกรรมการฝ่ายเลขานุการ
2. คณะอนุกรรมการฝ่ายนันทนาการ
3. คณะอนุกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์
4. คณะอนุกรรมการฝ่ายการเงิน
5. คณะอนุกรรมการฝ่ายทะเบียน
6. คณะอนุกรรมการฝ่ายศึกษาพุทธศาสนาและเผยแผ่ธรรมะ
7. คณะอนุกรรมการฝ่ายวิชาการ

สถานที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

เริ่มก่อตั้งชมรมฯ พ.ศ. 2539 สำนักงานชมรมฯ ตั้งอยู่ที่
ตึกผู้ป่วยนอก (สามเสน) โรงพยาบาลชลประทาน กองแพทย์
กรมชลประทาน ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ปัจจุบัน ภายหลังเปิดอาคารสวัสดิการกรมชลประทาน
อาคารสวัสดิการกรมชลประทาน ชั้น 4 กรมชลประทาน ถนน
สามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โทร. 0 2241 5051 ภายใน 2412

ประวัติความเป็นมา ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

นายจริย์ ตุลยานนท์ อดีตอธิบดีกรมชลประทาน ผู้ริเริ่มการก่อตั้ง ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน แสดงความคิดเห็นไว้ในสารรายงานกิจกรรม ประจำปี 2539 ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ว่าผู้เกษียณอายุราชการแล้ว เป็นผู้มีคุณค่าด้านความรู้ ความสามารถ มีความผูกพันกับกรมชลประทาน และ ผู้ร่วมงาน อยากให้มีการพบปะสังสรรค์กัน

ได้เห็นผู้ที่เกษียณเข้ามาในกรมฯ แล้วมีความเกรงใจ ไม่กล้า ติดต่o และ เยี่ยมเยียนผู้ทำงานอยู่ บางท่านอาจว่าเป็นการรบกวน และ ขอ ความช่วยเหลือ ความจริงพวกเราอยากจะมาเยี่ยมบรรยากาศเก่า ๆ เห็นผู้ใด ได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้นก็มีความดีใจ

ขอเรียนกับผู้สูงอายุว่า สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุด จงทำตัวให้เป็น คนมีความสุข ที่มีสมาธิ สงบเยือกเย็น แจ่มใส พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ยินดีในสิ่ง ที่ทำ ออกกำลังกายพอสมควร สม่่าเสมอ ช่วยงานสังคมเท่าที่ทำได้

ประวัติความเป็นมา ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน (ต่อ)

ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน(ช.ส.ชป.) ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2539 โดยนายจรรย์ ตุลยานนท์ อดีตอธิบดีกรมชลประทานได้มีบันทึกขอให้กรมชลประทานพิจารณาจัดหาห้องเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เกษียณอายุราชการ ในการมาตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลชลประทาน สามเสน และใช้เป็นสถานที่สำหรับให้บริการแก่ผู้เกษียณอายุเมื่อมาติดต่อราชการกับกรมชลประทาน

ดังนั้น กรมชลประทานจึงได้มอบหมายให้ฝ่ายสวัสดิการไปดำเนินการ และจากการประชุมคณะกรรมการสวัสดิการ เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2537 ได้มีมติให้ดำเนินการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทานขึ้น พร้อมทั้งขอใช้ห้องประชุมโรงพยาบาลชลประทาน สามเสน กองแพทย์ เป็นสถานที่ทำการของชมรม

ประวัติความเป็นมา ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน (ต่อ)

เพื่อให้การจัดตั้ง ช.ส.ชป.บรรลุตามวัตถุประสงค์ ฝ่ายสวัสดิการจึงได้หารือไปยังศูนย์ประสานงานการจัดสวัสดิการ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ซึ่งได้รับคำแนะนำว่า ในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อให้บริการแก่ข้าราชการและลูกจ้างประจำของกรมฯ ที่ยังรับราชการอยู่ถือเป็นการเตรียมความพร้อมในการที่จะครบเกษียณอายุราชการและจัดเป็นสวัสดิการประเภทหนึ่งได้

นอกจากนี้ยังได้มีการประสานงานกับนายกสโมสรกรมชลประทาน เพื่อขอความร่วมมือในการโอนย้ายสมาชิกชมรมข้าราชการบำนาญบำเหน็จผู้สูงอายุสมาคมสโมสรกรมชลประทาน ซึ่งดำเนินการอยู่ก่อนแล้ว ไปเป็นสมาชิก ช.ส.ชป. หากเป็นความประสงค์ของสมาชิกชมรมฯ ซึ่งนายกสโมสรกรมชลประทานได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ประวัติความเป็นมา ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน (ต่อ)

ต่อมาได้มีการจัดประชุมปรึกษาหารือ เพื่อแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการจัดตั้ง ช.ส.ชป. โดยมีนายกมล จิตรากร รองอธิบดีฝ่ายบริหาร ขณะนั้นเป็นประธานที่ประชุม และได้มีมติแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการจัดตั้ง ช.ส.ชป. จำนวน 9 คน ตามคำสั่งกรมชลประทานที่ 1/2539 ลงวันที่ 4 เมษายน 2539 ทั้งนี้โดยมีนายทรงศักดิ์ ทวีเจริญ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านวางแผนและออกแบบขณะนั้น เป็นประธานอนุกรรมการ



ประวัติความเป็นมา ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน (ต่อ)

คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. นายทรงศักดิ์ ทวีเจริญ | ประธานอนุกรรมการ |
| 2. นพ.วิเชียร พานิชชอบ | รองประธาน |
| 3. นายพิมาน พจนพิสุทธิ | อนุกรรมการ |
| 4. นางภารดี บำรุงตระกูล | อนุกรรมการ |
| 5. นายทวิวงศ์ เทียนเสรี | อนุกรรมการ |
| 6. น.ส.ชาวณี เสตสุวรรณ | อนุกรรมการและเหรัญญิก |
| 7. นางพรพรรณ สมบัติทวี | อนุกรรมการและประชาสัมพันธ์ |
| 8. นางอารยา วัฒนกิจ | อนุกรรมการและเลขานุการ |
| 9. นางสุนันท์ ชินวรปัญญา | อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ประวัติความเป็นมา ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน (ต่อ)

คณะอนุกรรมการชุดนี้ เป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการจัดตั้ง ช.ส.ชป. มีหน้าที่ในการจัดหาสถานที่ตั้งชมรม ออกกฎหมายข้อบังคับ ชมรม สัญลักษณ์ กำหนดแนวทางในการดำเนินงาน ขั้นตอน ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องและดำเนินงานอื่น ๆ ตามความเหมาะสม เพื่อให้การจัดตั้ง ช.ส.ชป. บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และในการบริหารงานของช.ส.ชป. มีอดีตอธิบดีกรมชลประทานทุกท่าน และ อธิบดีกรมชลประทานปัจจุบัน เป็นที่ปรึกษาคณะกรรมการชมรมฯ

คณะอนุกรรมการ ได้ดำเนินการจัดทำข้อบังคับชมรมผู้สูงอายุ กรมชลประทาน พ.ศ. 2539 และดำเนินการต่าง ๆ ตามข้อบังคับ

คณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ชุดที่ 1
(พ.ศ. 2539 – 2541)

ที่ปรึกษาคณะกรรมการ

1. นายสุนทร เรืองเล็ก
2. นายประกายพฤษ์ ศรุตานนท์
3. นายสุหะ ถนอมสิงห์
4. นายจรรย์ ตุลยานนท์
5. นายเล็ก จินดาสงวน
6. นายสวัสดิ์ วัฒนายากร
7. นายรุ่งเรือง จุลชาติ

[illegible]

คณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ชุดที่ 1 (พ.ศ. 2539 – 2541)

คณะกรรมการ

1. นพ.วิเชียร พานิชชอบ
2. นายนิത്യ เกตุชุมพล
3. นายจำนง หิรัญประดิษฐ์
4. นางเจิดฉาย ต่อตระกูล
5. นางสมถวิล บุญโยปัทม์
6. นายชุมพล อินทรานุกูล
7. นางสุมาลย์ ถาวรนาน
8. นายทรงศักดิ์ ทวีเจริญ
9. นางวิญญา มลกุล
10. นายประจวบ ใจแจ่ม

ประธานชมรม

รองประธานกรรมการ คนที่ 1

รองประธานกรรมการ คนที่ 2

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ชุดที่ 1 (พ.ศ. 2539 – 2541)

คณะกรรมการ (ต่อ)

- | | |
|--|----------------------------|
| 11. นายชุมแสง เจริญลาภ | กรรมการ |
| 12. นางสาวใจ สุตสุนทร | กรรมการ |
| 13. นายอัมพช สัมบุญณานนท์ | กรรมการและประชาสัมพันธ์ |
| 14. นางศจี เจริญยิ่ง | กรรมการและนายทะเบียน |
| 15. นางสาวสุคนธ์ หทัยธรรม | กรรมการและเหรัญญิก |
| 16. นายวิจิตร สกุลทับ | กรรมการและเลขานุการ |
| 17. นางอารยา วัฒนกิจ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| (หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการ กรมชลประทาน) โดยตำแหน่ง | |

ผู้สอบบัญชี

นางรัชนี จวีสุข



ประเภทสมาชิก 4 ประเภท

1. สมาชิกสามัญ
2. สมาชิกวิสามัญ
3. สมาชิกสมทบ
4. สมาชิกกิตติมศักดิ์

ประเภทสมาชิก

1 สมาชิกสามัญ ได้แก่

1.1 ข้าราชการหรือลูกจ้างประจำของกรมชลประทานหรือเคยรับราชการอยู่ในกรมชลประทานที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

1.2 สมาชิกสมทบตามข้อ 9.3.1 ที่มีอายุครบ 50 ปีบริบูรณ์ ถ้าได้ชำระค่าบำรุงตลอดชีพแล้ว ให้เปลี่ยนสถานภาพเป็นสมาชิกสามัญ ตลอดชีพ โดยไม่ต้องชำระค่าบำรุงอีก

2 สมาชิกวิสามัญ ได้แก่ ข้าราชการ หรือลูกจ้างประจำ หรือเจ้าหน้าที่ของส่วนราชการ หรือรัฐวิสาหกิจที่สังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

3 สมาชิกสมทบ ได้แก่

3.1 ข้าราชการหรือลูกจ้างประจำของกรมชลประทานหรือเคยรับราชการอยู่ในกรมชลประทานที่มีอายุต่ำกว่า 50 ปี บริบูรณ์

3.2 สามีหรือภรรยาหรือบุตรของสมาชิกตามข้อ 1 ข้อ 2 และ ข้อ 4

3.3 บุคคลภายนอกที่บรรลุนิติภาวะแล้วโดยมีสมาชิกสามัญรับรองอย่างน้อย 2 คน

4 สมาชิกกิตติมศักดิ์ ได้แก่ บุคคลที่คณะกรรมการชมรม มีมติเป็นเอกฉันท์ให้เป็นสมาชิกกิตติมศักดิ์

การยื่นใบสมัคร

ค่าลงทะเบียน

1. สมาชิกสามัญ สมาชิกวิสามัญและสมาชิกสมทบ คนละ 50 บาท
2. สมาชิกกิตติมศักดิ์ ยกเว้นค่าลงทะเบียน

ค่าบำรุง

1. สมาชิกสามัญ สมาชิกวิสามัญและสมาชิกสมทบ

ตลอดชีพคนละ 500 บาท รายปี ๗ ละ 200 บาท

2. สมาชิกกิตติมศักดิ์ ยกเว้นค่าบำรุง

ในกรณีที่คณะกรรมการมีมติไม่รับบุคคลใดเป็นสมาชิกชมรมจะคืนเงินค่าลงทะเบียน
และค่าบำรุงให้ต่อไป

ส่งใบสมัครที่

ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล อาคารสวัสดิการกรชลประทาน ชั้น 4
กรมชลประทาน ถนนสามเสน เขตดุสิต กทม. 10300 โทร.0-2241-5051 ภายใน 2632 ,2298

สิทธิประโยชน์ของสมาชิก

1. ประดับเข็มเครื่องหมายของชมรมได้ในโอกาสอันควร
2. เข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญและประชุมใหญ่วิสามัญ
3. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมของชมรมต่อคณะกรรมการหรือที่ประชุมใหญ่
4. เลือกตั้งและสมัครเป็นประธานชมรมหรือกรรมการ (เฉพาะสมาชิกสามัญเท่านั้น)
5. ใช้สถานที่และวัสดุ ครุภัณฑ์ของชมรม
6. เข้าร่วมกิจกรรมของชมรม เช่น นันทนาการ ทัศนศึกษา การบันเทิง การพบปะสังสรรค์ระหว่างสมาชิก การปฏิบัติธรรม เป็นต้น
7. ขอรับความช่วยเหลือด้านสวัสดิการต่าง ๆ ตามข้อบังคับของชมรม
8. ตรวจตรากิจการและทรัพย์สินของชมรมในระหว่างเวลาทำการของชมรม

รายชื่อคณะกรรมการ
ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ชุดที่ 11
พ.ศ. 2559 - 2561

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 1. นายจรินทร์ ชูกร | ประธานชมรมฯ |
| 2. นายพิมาน พจนพิสุทธิ์ | รองประธานชมรมฯ คนที่ 1 |
| 3. ม.ล.ธนพงษ์ ศรีธวัช | รองประธานชมรมฯ คนที่ 2 |
| 4. นายเกียรติศักดิ์ สุขวัฒน์ | กรรมการ |
| 5. นายศุภชัย รุ่งศรี | กรรมการ |
| 6. นายประสิทธิ์ รามพุดชา | กรรมการ |
| 7. นายเพทาย เนียมบวบผา | กรรมการ |

รายชื่อคณะกรรมการ
ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ชุดที่ 11
พ.ศ. 2559 – 2561 (ต่อ)

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 8. นายชัยรินทร์ พันธุ์ภิญญาภรณ์ | กรรมการ |
| 9. นางอารยา จันทราวรรณ | กรรมการ |
| 10. นายบุญยง ปิยะศิรินนท์ | กรรมการ |
| 11. นายฉัตรชัย บุญลือ | กรรมการ |
| 12. นางอำภา วิชัยดิษฐ | กรรมการ |
| 13. นางศิวลี ตรงการดี | กรรมการและประชาสัมพันธ์ |
| 14. นางสุกัญญา บุญเลิศเจริญศักดิ์ | กรรมการและนายทะเบียน |
| 15. นางสาวปัญจมา สุวรรณทัต | กรรมการและเหรัญญิก |

รายชื่อคณะกรรมการ
ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ชุดที่ 11
พ.ศ. 2559 – 2561 (ต่อ)

16. นางกุลวดี ชานก

กรรมการและเลขานุการ

17. ผู้อำนวยการส่วนสวัสดิการ

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

และพัฒนาคุณภาพชีวิต

สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล





คณะอนุกรรมการ

1. คณะอนุกรรมการฝ่ายเลขานุการ
2. คณะอนุกรรมการฝ่ายนันทนาการ
3. คณะอนุกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์
4. คณะอนุกรรมการฝ่ายการเงิน
5. คณะอนุกรรมการฝ่ายทะเบียน
6. คณะอนุกรรมการฝ่ายศึกษาพุทธศาสนาและเผยแผ่ธรรมะ
7. คณะอนุกรรมการฝ่ายวิชาการ

ทำเนียบประธานชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน พ.ศ. 2539 - ปัจจุบัน

- ❖ นพ.วิเชียร พานิชชอบ ปี 2539 – 2549
- ❖ นายจรินทร์ ชูกร ปี 2550 – ปัจจุบัน



ภาพกิจกรรมของชมรมฯ ปี พ.ศ. 2559



โครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ
“สมุนไพรรักษา 7 โรคยอดนิยม”

ถวายพระพรในหลวง
รัชกาลที่ 9



ภาพกิจกรรมของชมรมฯ ปี พ.ศ. 2559



ทำบุญที่วัดพระบาทน้ำพุ
จ.สระบุรี

ประชุมสังฆจร จ.สระบุรี



จำนวนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2560

1. สมาชิกสามัญ	468	ราย
2. สมาชิกวิสามัญ	1	ราย
3. สมาชิกสมทบ	125	ราย
4. สมาชิกกิตติมศักดิ์	4	ราย
รวม	<u>598</u>	ราย

หมายเหตุ ทั้งหมดเป็นสมาชิกตลอดชีพ

แผนปฏิบัติงานชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ประจำปี 2560

ประเภทกิจกรรม

1. กิจกรรมสมาชิกสัมพันธ์

1.1 รับสมัครสมาชิกชมรม

1.2 การเยี่ยมเยียนสมาชิกผู้เจ็บป่วย

1.3 การวางหรีดเคารพศพ

2. การจัดทัศนศึกษา

2.1 ภายในประเทศ

2.2 ต่างประเทศ

3. การประชุมใหญ่สามัญประจำปี 1 ครั้ง (ปลายเดือนเมษายน)

4. การประชุมคณะกรรมการสัญจร 3 ครั้ง

แผนปฏิบัติงานชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ประจำปี 2560

5. สื่อสัมพันธ์สมาชิก

5.1 ข่าวสาร/เอกสารแจ้งเวียนสมาชิก

5.2 ส่งบัตรอวยพรวันเกิด

5.3 สื่อสัมพันธ์สายใยสมาชิก

6. การจัดกิจกรรมร่วมกับกรมชลประทาน ในเดือนเมษายน

6.1 กิจกรรมบรรยายทางวิชาการ

6.2 กิจกรรมวันสถาปนากรมชลประทาน

6.3 กิจกรรมวันปิยมหาราช

7. กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมอื่น ๆ

(ร้องเพลง, ลีลา, ศึกษาธรรมชาติ)

บทกลอน “เกษียณ”

"เกษียณ คือสิ้นสุด คือวันหยุด อันยืดยาว พักผ่อนและพักผ่อน ได้พักใจ ได้พักกาย
เกษียณ คือเสรี ต่อแต่นี้ ไม่มีนาย ไม่ขาดและไม่สาย ไม่ต้องใช้ ทุกใบลา
เกษียณ คือบำเหน็จ ความสำเร็จแห่งชีวา บำเหน็จเป็นเงินตรา และบำเหน็จแห่งความดี
เกษียณ คือบำนาญ ข้าราชการเท่านั้นมี หลวงเลี้ยงตลอดปี และตามเลี้ยงตลอดไป
เกษียณ คือความเศร้า คนขี้เหงา ก็หวนไหว อยู่บ้านรำคาญใจ นั่งกินข้าวอยู่คนเดียว
เกษียณ คือความสุข ไม่มีทุกข์ได้ท่องเที่ยว พฤษภ่มชุ่มเขียว ได้ชื่นชมภิรมย์พลาง
เกษียณ คือแก้วใส เมื่อหัวใจ ได้ปล่อยวาง พระธรรมจะนำทาง ให้เห็นค่าความเป็นคน
ลาภยศและสรรเสริญคือส่วนเกินให้หลงกล ยึดติดว่าตัวตน จึงถูกมัด ในอึดตา
หกลีบปีผ่านไป จึงเข้าใจในมายา ชั่วดีในชีวา ล้วนผ่านมาและผ่านไป
เกษียณ คือเกษม จึงอึมเอม ในหัวใจ บริสุทธิ์ดุจเยาว์วัยเหมือนเกิดใหม่ วันนี้เอย"

รศ.นภลัย สุวรรณธาดา ผู้ประพันธ์



ขอบคุณที่ท่านให้ความสนใจในการรับฟัง
ขอให้ท่านประสบความสำเร็จ
ในการดำรงชีวิต

มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มั่งคั่งทรัพย์สิน เงินทอง
และเดินทางกลับบ้านด้วยความปลอดภัย

ด้วยความปรารถนาดี
จากชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

วัยสูงอายุ

สุขกายสบายใจผู้สูงวัยกินอย่างมีความสุข



จूरีย์ เถาหงษ์







เมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสื่อมถอย ได้แก่ การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเสื่อมถอย รวมทั้งการทำงานของสมองก็ลดลงด้วย



ทำอย่างไรจะยับยั้ง
สดใสเมื่อ
ต้องอยู่กับคนสมอง
เสื่อม

ส่วนประกอบของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุได้แก่

- มวลกล้ามเนื้อ
- มวลเนื้อเยื่อ
- มวลเนื้อเยื่อของอวัยวะภายใน
- มวลกระดูก
- น้ำในร่างกายลดลง

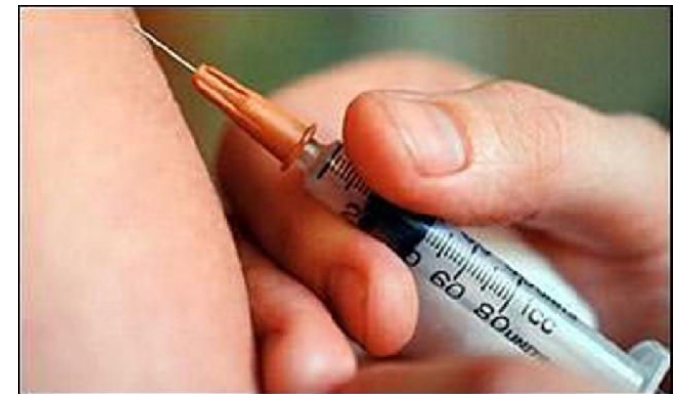
ผลของมวลกล้ามเนื้อลดลง

- การที่มีมวลกล้ามเนื้อภายในอวัยวะลดลงนั้น ทำให้การทำงานของอวัยวะภายในต่างๆ โดยเฉพาะ หัวใจ ปอด ตับ ไต และสมองลดลงด้วย การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายลดลง โดยเฉพาะ ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมถอย
- ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย และการฟื้นตัวจากโรคร้ายง่ายขึ้นด้วย

วัคซีนผู้ใหญ่ ฉีดไว้ห่างไกลโรค ป้องกันโรคในผู้สูงอายุ

- วัคซีนที่ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรฉีดมีอะไรบ้าง ??

วัคซีนไขหวัดใหญ่ (Influenza vaccine) แนะนำให้ฉีดทุกปี เนื่องจากเชื้อไขหวัดใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ทุกปี โดยฉีดปีละ 1 ครั้ง ช่วงก่อนมีการระบาด ในประเทศไทยมักระบาด 2 ช่วงคือช่วงฤดูฝน และช่วงฤดูหนาว ทั้งนี้ห้ามฉีดในผู้ที่แพ้ไข่อย่างรุนแรง เนื่องจากไข่เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการผลิตวัคซีนไขหวัดใหญ่



วัคซีนงูสวัด แนะนำให้ฉีดในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปเนื่องจากเป็นช่วงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคงูสวัดสูงสุด ผู้ป่วยที่มีอายุ 50 – 59 ปีที่มีความประสงค์จะรับวัคซีนนี้ ควรปรึกษาแพทย์เนื่องจากวัคซีนนี้สามารถป้องกันโรคงูสวัดได้อย่างเต็มประสิทธิภาพในช่วง 5 ปีแรก แนะนำฉีดเพียงครั้งเดียว ไม่ต้องมีการฉีดกระตุ้นซ้ำ



**ศ.นพ. ประเสริฐ อธิบายเกี่ยวกับสามโรคติดเชื้ออันตรายในผู้สูงอายุว่า “โรค
งูสวัด เป็นหนึ่งในสามโรคติดเชื้อที่สำคัญ อุบัติการณ์ตลอดช่วงชีวิต (lifetime
incidence) หากเป็นผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง การ
แพร่กระจายและความรุนแรงของโรคจะมีมากขึ้น และอาจพบ
ภาวะแทรกซ้อนที่เรียกว่า อาการปวดตามแนวเส้นประสาทเรื้อรัง หรือ Post
Herpetic Neuralgia ซึ่งอาจจะปวดได้อีกหลายเดือนถึงเป็นปี ผู้ป่วยจะมี
อาการปวดอย่างมากแม้การสัมผัสเบาๆ บริเวณที่เคยเป็นโรคงูสวัด ทำให้
ผู้สูงอายุถึงกับสูญเสียความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน**

ในผู้ป่วยบางราย หากภูมิต้านทานที่ใบหน้าอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา ได้แก่ การติดเชื้อแบคทีเรียที่ตา ทำให้ตาอักเสบ เป็นแผลที่กระจกตา และอาจส่งผลให้ตาบอดได้ หรือภาวะแทรกซ้อนทางหู ทำให้หูหนวกได้ หรือในบางรายอาจพบภาวะปอดอักเสบ หรือเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ จากการศึกษาการใช้วัคซีนป้องกันโรคภูมิต้านทาน พบว่าสามารถลดอุบัติการณ์ของโรคภูมิต้านทานได้ร้อยละ 51.3 โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่อายุระหว่าง 60 – 70 ปี และยังช่วยลดอุบัติการณ์ของอาการปวดตามแนวเส้นประสาทเรื้อรัง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่อายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป และยังสามารถให้วัคซีนป้องกันโรคภูมิต้านทานร่วมกับวัคซีนอื่นๆ ได้ในเวลาเดียวกัน โดยฉีดวัคซีนคนละข้างของต้นแขน แม้จะเคยเป็นภูมิต้านทานแล้ว”

ส่วนโรคปอดอักเสบ (pneumonia) เป็นสาเหตุการเสียชีวิตเนื่องจากการติดเชื้อที่พบบ่อยที่สุดในผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปี และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับ 4 ในผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงจากความชรา และระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งการมีโรคประจำตัวบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจวายเรื้อรัง หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคปอดอักเสบได้ง่ายและหายช้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดการติดเชื้อไวรัสในทางเดินหายใจส่วนบนนำมาก่อน กลไกการเกิดโรคปอดอักเสบมักเกิดจากโรคติดเชื้อที่สำคัญ ได้แก่ การติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza) มาก่อน

ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ



พลังงาน

- ผู้สูงอายุทั่วไปต้องการพลังงานลดลง เนื่องจากการใช้พลังงานของร่างกายลดลง. การเผาผลาญอาหารลดลงเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้ การมีกิจกรรมลดลงก็ทำให้การใช้พลังงานลดลงด้วย หากรับประทานอาหารเท่าเดิมอาจเกิดโรคอ้วนได้ และน้ำย่อยในกระเพาะอาหารก็ผลิตได้น้อยลง. ทำให้อาหารย่อยไม่หมดเกิดการบูดเน่า. ท้องอืด



โปรตีน

เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน. ความต้องการ โปรตีนสำหรับผู้สูงอายุคือ. 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพื่อซ่อมแซมอวัยวะต่างๆที่สึกหรอ







คาร์โบไฮเดรต

- เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน.





ไขมัน.

- เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงมาก ซึ่งร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารมันๆ เช่นแกงกะทิ. ทานได้บ้างแต่อย่าบ่อยมากหรือนื้อสัตว์ติดมันเยอะ



วิตามิน

- ความต้องการวิตามิน ไม่แตกต่างจากวัยหนุ่มสาว แต่ผู้สูงอายุต้องการวิตามินที่สำคัญเพิ่มขึ้น. ได้แก่ วิตามิน บี 6. โฟเลต และ บี 12 การขาดโฟเลต ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง และหากขาดวิตามิน บี 12 จะทำให้ระบบประสาททำงานผิดปกติ เกิดอาการชามือ ชาเท้า



อาหารที่มีโฟเลต

อาหารที่มีโฟเลตสูง สามารถแบ่งออกเป็น **4** กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. กลุ่มเนื้อสัตว์ ได้แก่ ตับวัว เนื้อหมูสันใน เนื้อวัวสะโพก ไส้กรอกหมู เนื้อไก่อก

เนื้อปลาตูก

2. กลุ่มผักสด ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด ผักคะน้า กะหล่ำดอก แขนงกะหล่ำ ถั่วลันเตา

ผักโขม ผักกาดทางหงส์ กะหล่ำปลี มะเขือเทศ มะนาว

บร็อกโคลี่

3. กลุ่มผลไม้สด ได้แก่ สับปะรดศรีราชา ส้มโชกุน มะละกอแขกดำสุก ฝรั่งแป้นสีทอง

แยมสับปะรด

4. กลุ่มธัญพืช ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน ข้าวหอมมะลิขัดขาว ลูกเดือย ข้าวเหนียว

ถั่วแดงหลวง ข้าวกล้องหอมมะลิซ้อมมือ ข้าวแตน

อาหารที่มีโฟเลตสูง

1. ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเบลคอายพี ถั่วปิ่นโต ถั่วดำ
2. ถั่วเลนทิล (Lentil)
3. ผักโขม
4. หน่อไม้ฝรั่ง
5. ผักกาดหอม ผักกาดหอมใบแดง
6. อะโวคาโด
7. บร็อกโคลี่
8. ผลไม้เขตร้อน เช่น มะม่วง ทับทิม มะละกอ ฝรั่ง
กล้วย
9. ส้ม
10. ขนมอบังโฮลวีท



อาหารที่มีวิตามิน บี 6

วิตามินบี 6 เป็นวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกหนึ่งชนิดที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายเพิ่มขึ้น และทำหน้าที่ช่วยปรับสมดุลน้ำตาลในเลือดให้คงที่

พบมากในอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผักใบเขียวได้แก่ บล๊อคโคลี่ กะหล่ำปลี รวมไปถึงผลไม้ต่างๆ เช่น ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล

กล้วย เป็นผลไม้ไทยที่นิยมรับประทานเพื่อลดน้ำหนัก เป็นผลไม้ที่รับประทานง่าย และเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีและวิตามินบี มีเส้นใยอาหารสูง บรรเทาอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี มีเอนไซม์ช่วยย่อยอาหารได้ดี บรรเทาอาการท้องผูก

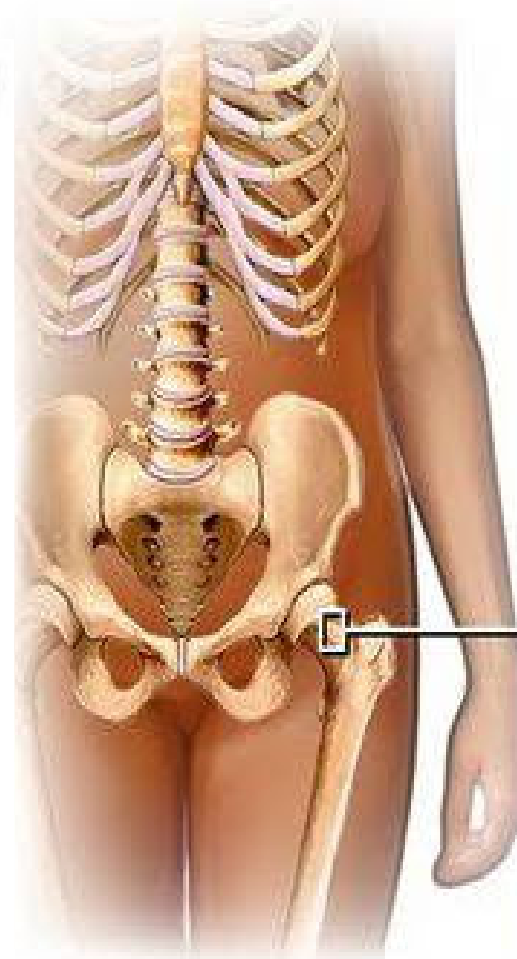
ตารางแสดงปริมาณวิตามินบี 12 ต่อ 100 กรัม

ชนิดของอาหาร	ปริมาณวิตามินบี 12 (ไมโครกรัม)
ตับหมู	104.3
ตับวัว	80.0
ตับไก่	25.0
หอยนางรม	18.0
ปลาชาร์ดิน	17.0
ปลาเทราต์	5.0
ปลาแซลมอน	4.0
ปลาทูน่า	3.0
ไข่	2.0
เนื้อวัว	1.8
หอยเชลล์	1.2
ชีส	1.0

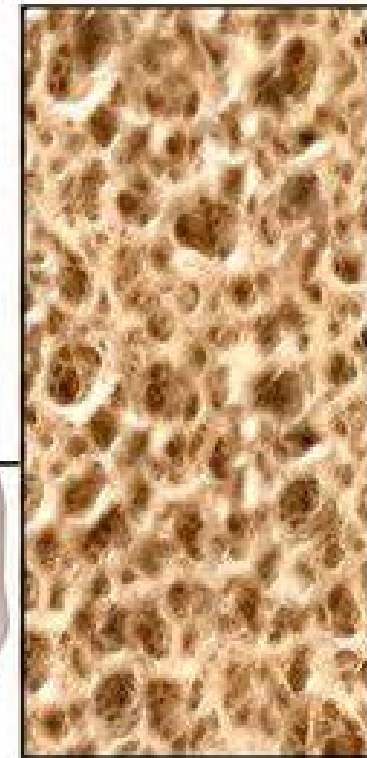
อาหารที่มีวิตามิน บี 12

แคลเซียม

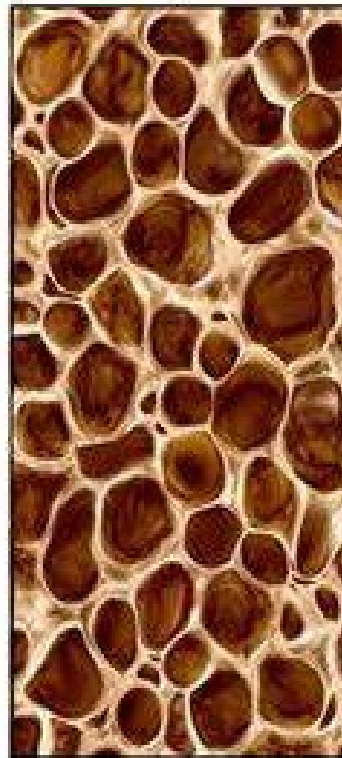
- ผู้สูงอายุต้องการแคลเซียมมากขึ้น. หากขาดจะเกิดการสลายแคลเซียมออกจากกระดูกทำให้ กระดูกเปราะบาง กระดูกพรุน



Normal bone matrix



Osteoporosis



15 ชนิดของอาหารที่มีแคลเซียมสูง

- 1 นมโดยนมเป็นแหล่งของแคลเซียมที่มากถึง 300 มิลลิกรัม ต่อนม 1 กล่องปริมาณ 250 มิลลิลิตร



2.ปลาเล็กปลาน้อย

ปลาเล็กปลาน้อยที่กินและกลืนไปทั้งตัว เคี้ยวกรุบๆกรอบๆทั้งเนื้อทั้งก้างนี้แหละแหล่งของแคลเซียมชั้นดี ปลาเล็กปลาน้อยที่ 2 ช้อนโต๊ะนั้นมีปริมาณแคลเซียมถึง 226 มิลลิกรัม



3. กุ้งแห้ง

กุ้งแห้งสี่สั้ม ๆ แดง ๆ ที่เราพบเห็นในอาหารไทยที่เรานิยมใส่ในส้มตำไทย หรือจะเป็นผัดไทนี้ก็ถือว่าเป็นแหล่งของแหล่งของแคลเซียมด้วย ใครที่ไม่ชอบรับประทานหรือเขี่ยออกนี่คิดใหม่เลยไม่อยากให้พลาดของดีกัน ซึ่งในกุ้งแห้งตัวจัดตัวจ้อยปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ให้แคลเซียมถึง 140 มิลลิกรัม



4.เต้าหู้อ่อน

เต้าหู้เรียกได้ว่าเป็นสุดยอดอาหารที่ขึ้นชื่อในเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ เคล็ดลับในเรื่องของความสวยงามของส
น้อยสาวใหญ่นี้ถือเป็นเรื่องที่รู้จักกันดี จะต้องมิต้าหู้อยู่ในลิสเป็นแน่แท้ นอกจากคุณค่าสารอาหารมากมายของเต้าหู้แล้ว
ถือว่าเป็นแหล่งของแคลเซียมสูงไม่แพ้อาหารอื่นๆ โดยเต้าหู้อ่อน 5 ช้อนโต๊ะ มีแคลเซียม 150 มิลลิกรัม



Photo@Foodtravel.tv

5.นมถั่วเหลือง

ใครที่มีอาการแพ้นมวัวหรือไม่ชอบดื่มนมวัวแล้วกลัวจะขาดแคลเซียม งั้นลองมาดื่มนมถั่วเหลือง นอกจากประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการเต็มล้นแล้ว นมถั่วเหลืองก็มีการเติมแคลเซียมเข้าไปโดยคุณสมบัติโดยรวมแล้วไม่ได้ด้อยไปกว่านมวัว โดยที่นมถั่วเหลืองแบบเสริมแคลเซียมต่อ 1 กล่อง จะมีปริมาณแคลเซียมอยู่ 250-300 มิลลิกรัม



6. งาดำ

เมล็ดงาดำ จัดเป็นอาหารที่พบว่ามีแคลเซียม
เช่นกัน ใครที่ชอบรับประทานอย่างเมล็ดงาดำก็ไม่ควร
ที่จะพลาด ซึ่งงาดำ 1 ช้อนโต๊ะ จะมีแคลเซียมอยู่
132 มิลลิกรัม



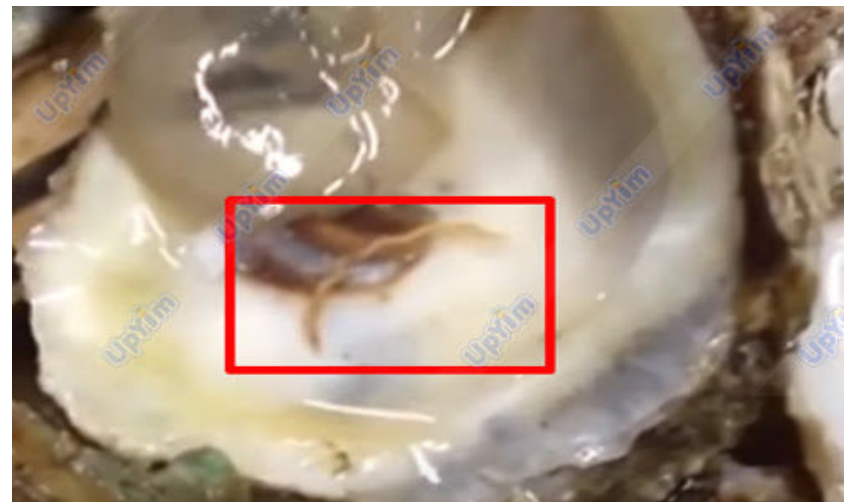
7.ผักคะน้า

ใครจะคิดว่าในพืชผักจะสามารถเป็นแหล่งอาหารของ
แคลเซียมได้ ใครที่กำลังมองหาผักที่นอกจากจะให้
วิตามินแล้วยังตามมาด้วยแร่ธาตุหลักอย่างแคลเซียม
แล้วละก็ มองมาที่ผักคะน้าได้เลย โดยผักคะน้า 1
ทัพพี ให้แคลเซียมสูงถึง 71 มิลลิกรัม



8. หอยนางรม

คอซีฟู้ดส์ไม่ควรพลาดหอยนางรมสดๆ ที่จิ้มด้วยน้ำจิ้มซีฟู้ดส์จัดว่าจัดสะใจ จัดว่าเป็นเมนูโปรดของใครหลายๆ คนเลยทีเดียว หอยนางรมไม่เพียงแต่มีรสชาติมากมายให้สรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพแล้วหนึ่งในรสชาติที่หอยนางรมมีไม่แพ้ใครนั่นก็คือ แคลเซียม ซึ่งถ้าเรารับประทานหอยนางรม 6 ตัว ก็จะได้รับแคลเซียมถึง 300 มิลลิกรัมเลย



พยาธิในหอยนางรม



%ÃO,Ôä'ÉIÄ'Ö§ÄÄ.mp4

9.กะปิ

กะปิอาหารรสเค็มแต่กลิ่นอาจจะไม่เตะจมูกของใครนัก แต่ทราบหรือไม่ว่าเป็นแหล่งของแคลเซียมดีๆ ด้วยส่วนผสมของกะปิที่มาจากกุ้งตัวเล็กตัวน้อยทำให้กะปิไม่ได้เป็นแค่อาหารรสเค็มแต่ยังให้แคลเซียมถึง 1,565 มิลลิกรัม ต่อปริมาณ 100 กรัม



10.บร็อกโคลี่

บร็อกโคลี่จัดเป็นผักสีเขียวเข้มที่มีแคลเซียมสูง นอกจากเราจะนิยมรับประทานกันโดยทั่วไปอยู่แล้ว ถือว่าบร็อกโคลี่ให้สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการดีอยู่ไม่น้อย ซึ่งบร็อกโคลี่ $\frac{2}{3}$ ถ้วย ให้แคลเซียมถึง 88 มิลลิกรัม



11.เมล็ดอัลมอนด์

เมล็ดอัลมอนด์จัดเป็นอาหารว่างทานเล่นเพื่อสุขภาพเลยทีเดียวที่ได้ ที่เต็มไปด้วยประโยชน์มากล้นไหนจะเป็นวิตามินต่างๆ อีกทั้งยังมีไฟเบอร์อีกด้วย และที่สำคัญยังมีแคลเซียมอยู่ถึง 75 มิลลิกรัม ต่อปริมาณแอลมอนด์ 29 เมล็ด อร่อยแล้วยังให้ประโยชน์ครบถ้วน



12.ถั่วแระต้ม

ถั่วแระต้มที่หลายๆ คนชอบรับประทานเป็นอาหารว่าง รสชาติอร่อย
เคี้ยวเพลินแถมให้แคลเซียมสูง โดยถั่วแระต้มจำนวน 100 กรัม ให้
ปริมาณแคลเซียมถึง 194 มิลลิกรัม



13.กุ้งฝอย

กุ้งฝอยตัวเล็กๆ ใสๆ เมื่อนำมาทอดหรือปิ้งสุกจะเกิดเป็นสีชมพูอ่อนๆ บางทีออกสีส้ม ซึ่งสามารถรับประทานได้ทั้งตัว โดยกุ้งฝอยจำนวน 100 กรัม มีแคลเซียมถึง 1,339 มิลลิกรัม





14.ถั่วขาว

ถั่วขาวถือเป็นโปรตีนจากพืชที่อุดมไปด้วยวิตามินต่างๆ มากมาย รวมถึงแคลเซียมอยู่จำนวนไม่น้อยคือประมาณ 112 มิลลิกรัม ต่อปริมาณ 100 กรัม



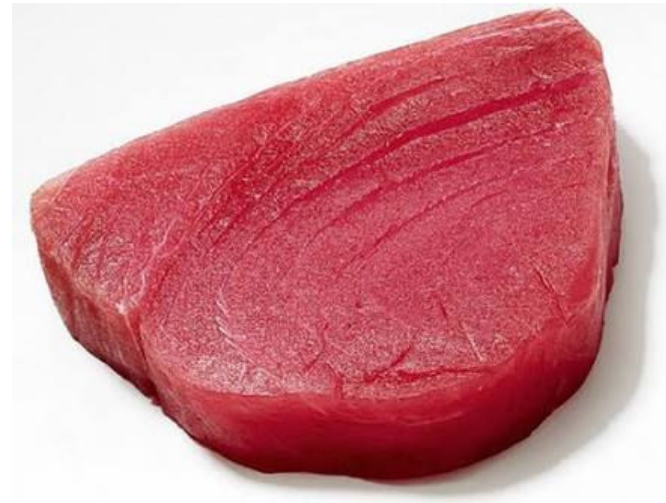
15.ชีส

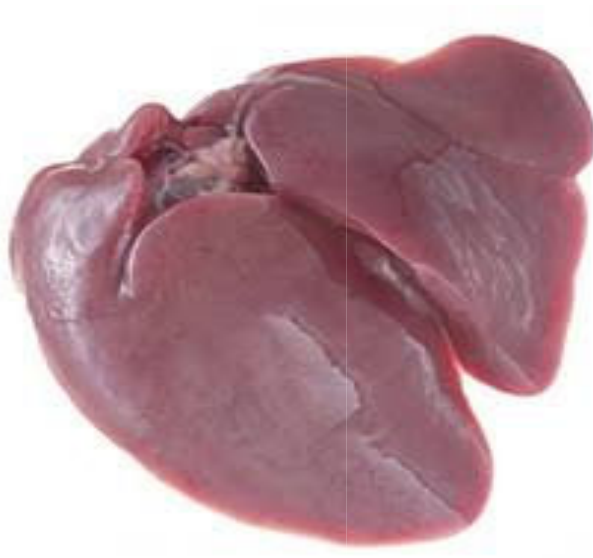
ชีสที่เป็นอาหารชนิดโปรดของใครหลายคน นอกจากความอร่อยยืดหยุ่นชวน
เพลีนแล้วยังเป็นแหล่งของแคลเซียมชั้นดีอีกด้วย ซึ่งมีแคลเซียมมากถึง 721
มิลลิกรัม ต่อปริมาณ 100 กรัม



เหล็ก

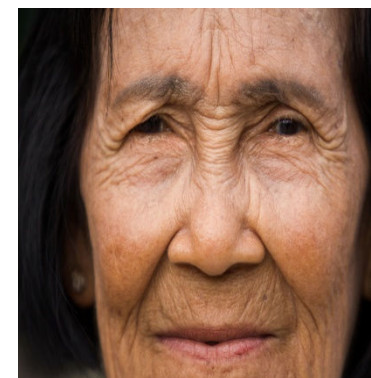
- ผู้สูงอายุอาจขาดธาตุเหล็กได้เพราะรับประทานไม่เพียงพอ การดูดซึมลดลง ธาตุเหล็กต้องทานคู่กับวิตามินซี เพื่อให้การดูดซึมนำไปใช้ได้ผล และจากการมีกรดในกระเพาะอาหารลดลงหรือมีโรคกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ทำให้มีการสูญเสียธาตุเหล็ก





งัดกะล๑

- มีความสำคัญในเรื่องของระบบภูมิคุ้มกัน โรคในร่างกาย การหายของแผล การมองเห็น ผู้ที่ขาดงัดกะล๑จะรู้ส๑กเบื่ออาหาร กินอาหารไม่รู้รส ตามองไม่ชัดในเวลากลางคืน ท้องเสีย แผลหายช้า และติดเชือง่าย



อาหารที่มีสังกะสี 11 ชนิดของอาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสีสูง

1. หอยนางรม

หอยนางรม ถือเป็นอาหารชนิดแรกที่มีแร่ธาตุสังกะสีสูงเหมาะแก่การเลือกมาประกอบอาหารหรือจะรับประทานสดๆ รสค่าน้ำจิ้มซีฟู้ดรสแซ่บ ซึ่งก็มีไม่น้อยสำหรับคนที่ชอบทานกัน โดยหอยนางรมน้ำหนัก 100 กรัม มีสังกะสีอยู่ประมาณ 75 มิลลิกรัม

2. ตับ

ในอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ประเภทตับไม่ว่าจะเป็นตับไก่ ตับหมู ตับลูกวัวในปริมาณที่เท่ากันจะมีแร่ธาตุสังกะสีอยู่ประมาณ 4 – 12 มิลลิกรัม โดยเฉพาะตับลูกวัวปริมาณ 100 กรัม มีธาตุสังกะสีถึง 12 มิลลิกรัม

3.เมล็ดแตงโม

ในเมล็ดแตงโมสีต่างๆ ที่บางทีก็เป็นอาหารว่างกินเล่นๆ ตามซูเปอร์มาร์เก็ตก็มีประโยชน์สำหรับคนที่มองหาขนมทานเล่นที่ให้ธาตุสังกะสีสูง โดยเมล็ดแตงโมปริมาณ 100 กรัม จะมีธาตุสังกะสีอยู่ประมาณ 10 มิลลิกรัม

4.จมูกข้าว

จมูกข้าวก็มีประโยชน์นะมีแร่ธาตุมากมายโดยเฉพาะธาตุสังกะสีอยู่สูงถึง 12-17 มิลลิกรัม ต่อปริมาณ 1 กรัมกันเลยทีเดียว



5.เนื้อสัตว์

อาหารที่ให้โปรตีนอย่างเนื้อสัตว์ก็มีธาตุสังกะสีอยู่สูงเลยทีเดียวทีเดียวค่ะ อย่างเช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อแพะและเนื้อแกะล้วนแต่ให้สังกะสีเยอะพอกันอยู่ที่ประมาณ 4-10 มิลลิกรัม ต่อปริมาณ 100 กรัม

6.เมล็ดฟักทอง

เมล็ดฟักทองก็เป็นอาหารทานเล่นอีกอย่างที่ให้แร่ธาตุสังกะสีที่สูงถึง 7-10 มิลลิกรัม ต่อปริมาณ 100 กรัม เป็นอีกตัวเลือกในการเลือกรับประทานเพื่อเพิ่มแร่ธาตุให้กับร่างกาย

7.เมธิดงา

เมธิดงาที่ส่วนใหญ่ทางบ้านเราไม่ค่อยนิยมนำมาทำอาหารมากนัก ส่วนใหญ่จะเป็นของหวาน เครื่องดื่ม หรือนำมาโรยหน้าอาหารบ้างประปราย โดยเมธิดงามีธาตุสังกะสีอยู่ถึง 7.75 มิลลิกรัม ต่อปริมาณ 100 กรัม

8.มะม่วงหิมพานต์

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์มีแร่ธาตุต่างๆ มากมาย รวมถึงมีแร่ธาตุสังกะสีอยู่ด้วย มะม่วงหิมพานต์ถือเป็นของว่างทานเล่นที่มีประโยชน์อยู่ไม่น้อย ใครจะนำมาประกอบอาหารได้อีก สารพัดประโยชน์และอร่อยทานได้เพลินอย่างนี้ มีแร่ธาตุสังกะสีอยู่ถึง 5.35 มิลลิกรัม

9. ช็อกโกแลตหรือโกโก้

ผงช็อกโกแลตที่มีปริมาณ โกโก้สูงก่อนที่จะนำไปปรุงแต่งถือว่าเป็นปริมาณแร่ธาตุสังกะสีอยู่สูง ซึ่งปริมาณช็อกโกแลต 100 กรัม มีปริมาณแร่ธาตุสังกะสีอยู่ถึง 9.6 มิลลิกรัม

10. ถั่วลิสง

จะสังเกตเห็นว่าส่วนใหญ่แล้วอาหารประเภทธัญพืชและพืชตระกูลถั่วจะมีแร่ธาตุอย่างสังกะสีอยู่เยอะ เพราะฉะนั้นถั่วลิสงก็เช่นกัน โดยถั่วลิสงปริมาณ 100 กรัม มีแร่ธาตุสังกะสีอยู่ 6.6 มิลลิกรัม

11. ไข่แดง

ไข่แดงก็มีแร่ธาตุสังกะสีอยู่พอควร โดยปริมาณอาจจะมีไม่มากเท่าเนื้อสัตว์ต่างๆ แต่ก็ยังถือว่าไข่เป็นอาหารหลักของคนไทยเช่นกันจึงมีการรับประทานบ่อยๆ โดยในไข่แดงจะมีธาตุสังกะสีอยู่ประมาณ 4.93 มิลลิกรัม ต่อปริมาณ 100 กรัม



ใยอาหาร

- ช่วยป้องกันท้องผูก ริดสีดวงทวาร ชะลอการดูดซึมน้ำตาลและโคเลสเตอรอล โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวาน หรือผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง



ผู้สูงอายุควรรับประทานผักต้มสุก. เพราะผักดิบมีแก๊สเยอะ. ทำให้ท้องอืด



น้ำ.

ผู้สูงอายุดื่มน้ำน้อย หวั่นเกิดภาวะขาดน้ำ อันตรายถึงขั้นหัวใจล้มเหลว

- ภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุมักพบได้ง่าย เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อที่ลดลงทำให้น้ำในร่างกายผู้สูงอายุลดลง การตอบสนองต่อความกระหายน้ำลดลงทำให้ไม่ ดื่มน้ำ ร่างกายจึงไม่ได้น้ำชดเชย ประกอบกับความเสื่อมของร่างกาย เช่น กลั้นปัสสาวะไม่ได้ หกล้มง่าย ข้อเข่าเสื่อม ซึมเศร้า สมองเสื่อม ทำให้ไม่อยากดื่มน้ำ เนื่องจากสภาพจิตใจหรือมีความยากลำบากในการเข้าห้องน้ำ





