

เจ้าของ

สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

บรรณาธิการ

นายศุภชีพ ดิษเทศ
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
นายดำรงค์ สุริยะรังสี

กองบรรณาธิการ

นายวิเชียร หัสถาดล
นายชูเกียรติ สิงห์สูง
นายชัยพร ภูผารัตน์
นายธัญญา ตั้งกิติกุล
นายชัยวัฒน์ แสงสว่าง
นายภัทรพันธ์ กฤษณา
นายณรงค์ ไปวันเสาร์
นายถนัด บุญลุ่มเต็ง
นายควง คำดี
นางสาวอรุณวดี ลิมอังกูร
นายจรัญ แซ่จิว
นายขงยุทธ แสงพรหม

ศิลปินกรรม/รูปเล่ม

นายกิตติพงษ์ หาดทวยกาญจน์
นายโสฬส ประสงค์ศิลป์

สวัสดีครับเพื่อนๆ สมาชิกทุกท่าน

มาพบกันอีกแล้ว...ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงตลอด เดียวฝน เดียวร้อน วันหนึ่งมีตั้งหลายฤดูดูแลสุขภาพกันนะครับ



สายสัมพันธ์เป็นสื่อกลางที่เราติดต่อกับท่านอีกช่องทางหนึ่ง เพื่อนๆ สมาชิกมีกิจกรรมในองค์กรของท่านก็ส่งมาให้เราลงประชาสัมพันธ์ให้ นะครับ หรือมีคอลัมภ์ ที่เป็นประโยชน์ก็ส่งมาได้

ท้ายนี้ ทีมงานสายสัมพันธ์ จะออกสายสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มวลสมาชิกได้ติดตามข่าวสาร ข้อมูล ความเคลื่อนไหวที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก ขอให้สมาชิกและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน มีสุขภาพจิต และสุขภาพกายที่แข็งแรง

ศุภชีพ ดิษเทศ

นายกสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

สารบัญ

บทบรรณาธิการ	๓
ยกย่อง ชื่นชม เชิดชู และไว้อาลัย	
อาจารย์ ณรงค์ปฏิบัติสรกิจ	๔
จากใจฝ่ายประชาสัมพันธ์	๖
ฝันของคนพิการ	๗
สุขภาพของเรา ... โรคความดันโลหิตสูง	๘
ข่าวภูมิภาค	๙
ขอในสิ่งที่ไม่ควรขอ	๑๐
ภาพ ข่าวกิจกรรม	๑๑
การแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งชาติ	๑๘
ชูชีพพวกเรา	๒๑
ใครป่วยมาทางนี้ (วิธีแก้โรคป่วนเบา)	๒๑
ข่าวรับสมัครงาน	๒๒

สายสัมพันธ์ เป็นจุลสารเผยแพร่ข่าวสารของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. ดำรงการติดต่อและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกและสมาคม
๒. เผยแพร่การดำเนินงานของสมาคมให้สมาชิกและผู้เกี่ยวข้องได้ทราบ
๓. เป็นแหล่งความรู้ที่เกี่ยวกับความพิการที่เป็นประโยชน์ต่อคนพิการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือร่างกาย
๔. เปิดโอกาสให้สมาชิกและผู้สนใจได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของสมาคมฯ ตลอดจนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่าระหว่างกัน

❖ บทความที่ลงตีพิมพ์ในจุลสาร “สายสัมพันธ์”

เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทยไม่มีส่วนรับผิดชอบใดๆ

จากใจ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ● ● ● ● ●



สวัสดีครับเพื่อนๆ สายสัมพันธ์ฉบับนี้เป็นฉบับที่ ๒ ทีมงานได้แก้ไขสิ่งที่บกพร่องจากฉบับที่ผ่านมา เพื่อนๆ มีสิ่งที่จะแนะนำให้มีสิ่งใดจะให้ทีมงานทำหรือมีกิจกรรมใดส่งข่าวกันเข้ามาได้ทุกจังหวัด เราต้องช่วยๆ กันคิดถนัดๆ ชมน้อยๆ เพื่อสายสัมพันธ์จะได้มีสิ่งที่เป็นประโยชน์นำคุณ นำอ่าน ปีนี้สมาคมได้จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๘ ที่โรงแรมริเวอร์ไซด์ วันที่ ๒๒-๒๔ มีนาคม ๒๕๕๘ มีสมาชิกมาประชุมกันพร้อมเพรียง และได้พาเพื่อนๆ ลงเรือชมทิวทัศน์สองฝั่งริมแม่น้ำเจ้าพระยามาค่ำคืน

ในปีงบประมาณ ๒๕๕๘ สมาคมได้จัดอบรมจำนวน ๓ โครงการ

๑. โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพผู้นำองค์กรคนพิการกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน ๕ รุ่น ตั้งแต่วันที่ ๒๗ มิถุนายน ถึงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘

๒. โครงการส่งเสริมความรู้องค์กรเครือข่ายคนพิการในการรับรองมาตรฐานองค์กรด้านคนพิการ จำนวน ๔ รุ่น ตั้งแต่วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ถึงวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

๓. โครงการการเสริมสร้างสมรรถนะทางร่างกายและส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการคนพิการ จำนวน ๔ รุ่น ตั้งแต่วันที่ ๒๒ สิงหาคม ถึงวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๘

ปี ๒๕๕๘ เป็นปีที่เพื่อนคนพิการหลายจังหวัดได้แสดงศักยภาพให้สังคมและชุมชนเห็นคุณภาพที่มีอยู่ในตัวตน จากพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ มาตรา ๓๓,๓๕ ทำให้คุณภาพชีวิตของเพื่อนๆ ดีขึ้น บางคนอาจจะมีแนวคิดสามารถต่อยอดในการประกอบอาชีพอย่างอื่นเสริมทำให้เป็นที่พึ่งของครอบครัวได้อีกระดับหนึ่ง สังคมและชุมชนเห็นคนพิการมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม ในปีต่อไปอาจจะเพิ่มขึ้นอีกหลายคนที่ได้งานทำเพราะยังมีคนพิการอีกหลายพันคนไม่ได้ทำงานและมีอีกหลายบริษัทที่ยังไม่ได้จ้างงานคนพิการหรือคนพิการบางคนไม่สะดวกที่จะเข้าไปทำงานในบริษัทด้วยปัญหาอุปสรรคต่างๆ ซึ่งเป็นปัญหาของพวกเราที่มีมานานแล้วยังไม่ได้รับการแก้ไข

ในแต่ละจังหวัดมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจแนะนำกันมาได้จะครบพร้อมทั้งเรื่องของสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความพร้อมหรือต้องแก้ไข ในการเดินทางพบเห็นสิ่งใดที่น่าชมเชยหรือควรแก้ไขให้เขาถึงและให้ประโยชน์ร่วมกันได้

ระวังรักษาสุขภาพกันบ้างนะครับเข้าสู่ฤดูฝนแล้วมีพายุฝนฟ้าคะนองหลายพื้นที่กลางคืนอย่ามัวแต่ดูละครเพลิน สังเกตสถานการณ์รอบข้างกันด้วยอาจจะมีสัตว์ที่หนีภัยเข้ามาอาศัยในบ้านได้

สายสัมพันธ์ฉบับนี้คงให้ประโยชน์กับเพื่อนได้บ้างนะครับ ด้วยความหวังใจ

สวัสดีครับ

สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย เปลื้องบ้านเลขที่ใหม่แล้วจ้า....!!!!

เป็น เลขที่ ๒๕/๗-๘ ซ.ติวานนท์ ๘ ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

E-mail : apht2005@yahoo.com, apht๒๐๐๕@hotmail.com

วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙ สมาคมคนพิการจันทบุรี
จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๘ และเลือกตั้งคณะกรรมการชุดใหม่
ณ โรงแรมเจ้าหลาวทอแสงบีช รีสอร์ท ต.คลองขุด
อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี



สุขภาพของเรา

อาหารสำหรับโรคเบาหวาน



โรคเบาหวาน ถือเป็นปัญหาสุขภาพยอดฮิตที่เรามักจะได้ยินกันอยู่บ่อยๆ เนื่องจากคนไทยป่วยด้วย โรคเบาหวาน นี้มากถึง ๒-๓ ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง โดย โรคเบาหวาน จัดอยู่ในอันดับที่ ๕ ของโรคที่คุกคามคนไทย พบได้ในทุกช่วงวัย อย่างไรก็ตาม มีคนอีกจำนวนมากที่ป่วยด้วย โรคเบาหวาน แต่ไม่รู้ตัว ทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี ซึ่งนั่นหมายความว่าผู้ป่วยได้ปล่อยให้โรคลุกลามจนอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ ดังนั้น วันนี้ลองมาสำรวจว่าคุณอยู่ในข่ายเสี่ยง โรคเบาหวาน หรือไม่ พรอมๆ กับทำความเข้าใจ โรคเบาหวาน นี้อย่างถูกต้องกันค่ะ

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) เกิดจากตับอ่อนสร้าง "อินซูลิน" (Insulin) ได้น้อย หรือไม่ได้เลย อินซูลินชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ ทำให้เกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดขึ้นได้ จึงเรียกว่า "เบาหวาน" นั่นเอง

ทั้งนี้ โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่ไม่หายขาด และเป็นโรคทางพันธุกรรม โดยพ่อแม่ที่เป็นเบาหวานมีโอกาสถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้ นอกจากพันธุกรรมแล้ว สิ่งแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ก็มีส่วนสำคัญต่อการเกิดเบาหวานด้วย เช่น อ้วนเกินไป (หรือกินหวานมากๆ จนอ้วน ก็อาจเป็นเบาหวานได้) มีลูกคด หรือเกิดจากการใช้ยา เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ, ยาเม็ดคุมกำเนิด หรืออาจพบร่วมกับโรคอื่นๆ เช่น ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง, มะเร็งของตับอ่อน, ตับแข็งระยะสุดท้าย เป็นต้น

ลักษณะโดยทั่วไปของผู้ป่วย โรคเบาหวาน จะมีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก เนื่องจากน้ำตาลที่ออกมาทางไตจะดึงเอา น้ำจากเลือดออกมาด้วย จึงทำให้มีปัสสาวะมากกว่าปกติ เมื่อถ่ายปัสสาวะมาก ก็ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ต้องคอยดื่มน้ำบ่อยๆ และด้วยความที่ผู้ป่วยไม่สามารถนำน้ำตาลมาเผาผลาญเป็นพลังงาน จึงหันมาเผาผลาญกล้ามเนื้อและไขมันแทน ทำให้ร่างกายผ่ายผอม ไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อฝ่อลีบ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ การมีน้ำตาลคั่งอยู่ในอวัยวะต่างๆ จึงทำให้อวัยวะต่างๆ เกิดความผิดปกติและนำมาซึ่งภาวะแทรกซ้อนมากมาย

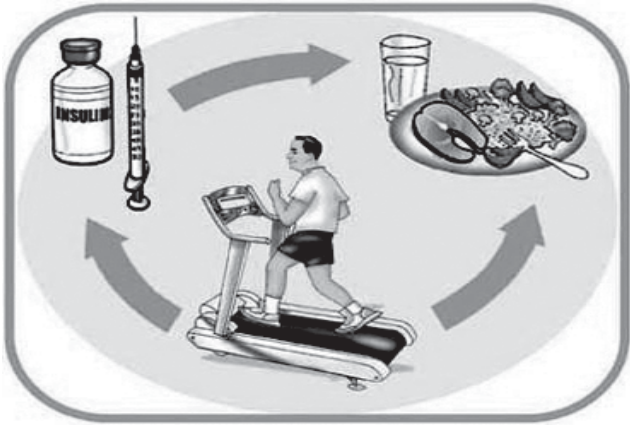
ประเภทของ โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ชนิดใหญ่ๆ ซึ่งทั้ง ๒ ชนิดนี้มีอาการ สาเหตุ ความรุนแรง และการรักษาต่างกัน ได้แก่

๑. โรคเบาหวาน ชนิดพึ่งอินซูลิน (Insulin-dependent diabetes) เป็นชนิดที่พบได้น้อยแต่มีความรุนแรงและอันตรายสูง มักพบในเด็กและคนอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี แต่ก็อาจพบในคนสูงอายุได้บาง ตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้จะสร้างอินซูลินไม่ได้เลย หรือได้น้อยมาก เชื่อว่าร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นต่อต้านตับอ่อนของตัวเอง จนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ ดังที่เรียกว่า "โรคภูมิแพ้ต่อตัวเอง" (autoimmune) ทั้งนี้ เป็นผลมาจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์รวมกับการติดเชื้อหรือการได้รับสารพิษจากภายนอก

ดังนั้น ผู้ป่วย โรคเบาหวาน จึงจำเป็นต้องพึ่งพาการฉีดอินซูลินเข้าทดแทนในร่างกายทุกวัน จึงจะสามารถเผาผลาญน้ำตาลได้เป็นปกติ มิเช่นนั้น ร่างกายจะเผาผลาญไขมันจนทำให้ผ่ายผอมอย่างรวดเร็ว และถ้าเป็นรุนแรง จะมีการคั่งของสารคีโตน (Ketones) ของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญไขมัน ซึ่งสารนี้จะเป็นพิษต่อระบบประสาท ทำให้ผู้ป่วยหมดสติและทำให้เสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว เรียกว่า "ภาวะคั่งสารคีโตน" หรือ "คีโตซีส" (Ketosis)

๒. โรคเบาหวาน ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (Non-insulin dependent diabetes) เป็นเบาหวานชนิดที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ มีความรุนแรงน้อย มักพบในคนอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป แต่ก็อาจพบในเด็กหรือวัยรุ่นหนุ่มสาวได้บ้าง โดยตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้ยังสามารถสร้างอินซูลินได้แต่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงทำให้มีน้ำตาลที่เหลือไหลกลายเป็นเบาหวานได้



บางครั้งถ้าระดับน้ำตาลสูงมาก ๆ ก็อาจต้องใช้อินซูลินชนิดเป็นครั้งคราว แต่ไม่ต้องใช้อินซูลินตลอดไป และผู้ป่วยมักไม่เกิดภาวะคีโตซิส เหมือนกับชนิดพึ่งอินซูลิน

อาการ โรคเบาหวาน

ผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อย (และออกครั้งละมากๆ) กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อย หิวบ่อย หรือกินข้าวจุอ่อนเพลีย บางคนอาจสังเกตว่าปัสสาวะมีมดขึ้น

หากเป็นเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน อาการต่างๆ มักเกิดขึ้นรวดเร็วร่วมกับน้ำหนักตัวที่ลดลงฮวบฮาบ ในช่วงระยะเวลาเพียงสัปดาห์หรือหนึ่งเดือน โดยในเด็กบางคนอาจมีอาการปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน

สำหรับคนที่ เป็นเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อาการมักค่อยเป็นค่อยไป แบบเรื้อรัง ผู้ป่วยมักมีรูปร่างอ้วน หลุมบางคนอาจมาหาหมอด้วยอาการคันตามช่องคลอดหรือตกขาว ในรายที่เป็นไม่มาก อาจไม่มีอาการผิดปกติอย่างชัดเจน และตรวจพบโดยบังเอิญจากการตรวจสุขภาพหรือตรวจคัดกรองเบาหวานโดยบังเอิญ

บางคนมีอาการคันตามตัว เป็นผื่นบ่อย หรือเป็นแผลเรื้อรังรักษาหายยาก ผู้หญิงบางคนอาจคลอดทารกที่มีน้ำหนักมากกว่าธรรมดา หรืออาจเป็นโรคครรภ์เป็นพิษ หรือคลอดทารกที่เสียชีวิตแล้วโดยไม่ทราบสาเหตุ

ในรายที่เป็นมานาน โดยไม่ได้รับการรักษา อาจมาหาหมอด้วยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า ตามัวลงทุกที หรือต้องเปลี่ยนแว่นสายตาบ่อยๆ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

อาการแทรกซ้อนของผู้ป่วย โรคเบาหวาน มีอะไรบ้าง

อาการแทรกซ้อนต่างๆ มักจะเกิดเมื่อเป็นเบาหวานมานาน โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง หรือปล่อยปละละเลย ทั้งนี้ โรคแทรกซ้อนที่อาจพบได้เช่น

๑. ตา อาจเป็นต้อกระจกก่อนวัย ประสาทตา หรือจอตา (retina) เสื่อม หรือเลือดออกในน้ำวุ้นลูกตา (vitreous hemorrhage) ทำให้มีอาการตามัวลงเรื่อยๆ หรือ

มองเห็นจุดดำลอยไปลอยมาและอาจทำให้ตาบอดในที่สุด

๒. ระบบประสาท ผู้ป่วยอาจเป็นปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาหรือปวดรอนตามปลายมือปลายเท้า ซึ่งอาจทำให้มีแผลเกิดขึ้นที่เท้าได้ง่าย (อาจลุกลามจนเท้าเน่า) บางคนอาจมีอาการวิงเวียนเนื่องจากมีภาวะความดันตกในท่ายืน บางคนอาจไม่มีความรู้สึกทางเพศ ท้องเดินตอนกลางคืนบ่อย หรือกระเพาะปัสสาวะไม่ทำงาน (กลั้นปัสสาวะไม่อยู่หรือไม่มีแรงเบ่งปัสสาวะ)

๓. ไต มักจะเสื่อมจนเกิดภาวะไตวายมีอาการ บวม ชีด ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยเบาหวานที่พบได้ค่อนข้างบ่อย

๔. พังผืดหลอดเลือดแดงแข็ง (atherosclerosis) ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง , อัมพาต , โรคหัวใจขาดเลือด ถ้าหลอดเลือดที่เท้าตีบแข็ง เลือดไปเลี้ยงเท้าไม่พอ อาจทำให้เท้าเย็นเป็นตะคริว หรือปวดขณะเดินมากๆ หรืออาจทำให้เป็นแผลหายยาก หรือเท้าเน่า (ซึ่งอาจเกิดร่วมกับการติดเชื้อ)

๕. เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากภูมิคุ้มกันต่ำ โรคร้าย เช่น วัณโรคปอด, กระเพาะปัสสาวะอักเสบ, กรวยไตอักเสบ, ช่องคลอดอักเสบ, เป็นฝีพุพองบ่อย, เท้าเป็นแผล ซึ่งอาจลุกลามจนเท้าเน่า (อาจต้องตัดนิ้วหรือตัดขา) เป็นต้น

๖. ภาวะคีโตซิส (Ketosis) พบเฉพาะในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน ที่ขาดการฉีดอินซูลินนานๆ ร่างกายจะมีการคั่งของสารคีโตน ซึ่งเกิดจากการเผาผลาญไขมัน ผู้ป่วยจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำอย่างมาก หายใจหอบลึก และลมหายใจมีกลิ่นหอม มีไข้ กระวนกระวาย มีภาวะขาดน้ำรุนแรง (ตาโปน หนั่งเหี่ยว ความดันต่ำ ซีพจรเบาเร็ว) อาจมีอาการปวดท้อง ท้องเดิน ผู้ป่วยจะซึมลงเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดสติ หากรักษาไม่ทันอาจตายได้

ข้อเสนอแนะในการดูแลตัวเองของผู้ป่วย โรคเบาหวาน

๑. เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือตลอดชีวิต ซึ่งหากได้รับการรักษาอย่างจริงจัง อาจมีชีวิตเหมือนคนปกติได้ แต่การรักษาไม่จริงจังก็อาจมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้มาก

๒. ควบคุมอาหาร การลดน้ำหนัก (ถ้าอ้วน) และการออกกำลังกาย มีความสำคัญมาก ในรายที่เป็นไม่มาก ถ้าปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้ได้ดี อาจหายจากเบาหวานได้โดยไม่ต้องพึ่งยา ทั้งนี้ ผู้ป่วยควรอาหารที่มีผลต่อโรค ดังต่อไปนี้
ลดการกินน้ำตาล และของหวานทุกชนิด รวมทั้งผลไม้หวานและน้ำผึ้ง และควรเลิกกินน้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน เหล้าเบียร์

ลดการกินอาหารพวกแป้ง เช่น ข้าว ข้าวเหนียว ขนมปัง กวยเตี๋ยว บะหมี่ วุ้นเส้น เผือก มัน เป็นต้น

ลดอาการพวกไขมัน เช่น ของทอด ของมัน ขาหมู หมูสามชั้น อาหารหรือขนมที่ใส่กะทิ หันไปกินอาหารพวก โปรตีน เนื้อแดง ไข่ นม ถั่วต่างๆ รวมทั้งเพิ่มผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัดให้มากขึ้น

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่ควรหักโหมเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ จักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน เล่นโยคะ ภายบริหาร เป็นต้น

๒. เลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด มิเช่นนั้น อาจทำให้ผนังหลอดเลือดแดงแข็งเร็วขึ้น ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคแทรกซ้อนต่างๆ

๔. หมั่นดูแลรักษาเท้าเป็นพิเศษ ระวังอย่าให้เกิดบาดแผลหรือการอักเสบ เพราะอาจลุกลามจนกลายเป็นแผลเน่าจนต้องตัดนิ้วหรือขาทิ้ง

ควรล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่ เช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตรงซอกเท้าอย่างถี่ถ้วน

เวลาตัดเล็บเท้า ควรตัดออกตรงๆ อย่าตัดโค้งหรือตัดถูกเนื้อ

อย่าเดินเท้าเปล่า ระวังเหยียบถูกของมีคม หิน หรือของรอน

อย่าสวมรองเท้าคับไป หรือใส่ถุงเท้ารัดแน่นเกินไป ถ้าเป็นหูดหรือตาปลาที่เท้า ควรให้แพทย์รักษาอย่าแกะหรือตัดออกเอง

ถ้ามีตุ่มพอง มีบาดแผล หรือการอักเสบที่เท้าควรรีบไปให้แพทย์รักษา

๕. ผู้ป่วยที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวานอยู่ บางครั้งอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ คือมีอาการใจหวิว ใจสั่น หน้ามืด ตาลาย เหงื่อออก ตัวเย็นเหมือนเวลาหิวข้าว ถ้าเป็นมากๆ อาจเป็นลม หมดสติ หรือชักได้ ดังนั้น จึงต้องระวังดูอาการดังกล่าว และควรพกน้ำตาลหรือของหวานติดตัวประจำ ถ้าเริ่มรู้สึกมีอาการดังกล่าวให้ผู้ป่วยรีบกินน้ำตาลหรือของหวาน จะช่วยให้หาย

๖. หมั่นตรวจปัสสาวะด้วยตัวเอง และตรวจเลือดที่โรงพยาบาลเป็นประจำ เพราะเป็นวิธีที่บอกผลการรักษาได้แน่นอนกว่าการสังเกตจากอาการเพียงอย่างเดียว

๗. อย่าซื้อยาชุดกินเอง เพราะยาบางอย่างอาจเพิ่มน้ำตาลในเลือดได้ แต่หากมีความจำเป็นต้องใช้ยาเอง ต้องแน่ใจว่า ยานั้น ไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด

๘. ควรมีบัตรประจำตัว (หรือกระดาษแข็งแผ่นเล็กๆ) ที่เขียนข้อความว่า "ข้าพเจ้าเป็นโรคเบาหวาน" พร้อมกับบอกชื่อยาที่รักษาพดติดกระเป๋าไว้ หากบังเอิญเป็นลม หมดสติ ทางโรงพยาบาลจะได้ทราบประวัติการเจ็บป่วย และให้การรักษาได้ทันเวลาที่

๙. ป้องกันโรคนี้ด้วยการรู้จักกินอาหาร ลดของหวานๆ อย่าปล่อยให้ตัวเองหิว หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ และทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบาน อย่าให้เครียดหรือวิตกกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มิญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ควรตรวจระดับน้ำตาลเป็นประจำเป็นพิเศษ และควรตรวจเช็คปัสสาวะหรือเลือดเป็นครั้งคราว เพราะหากพบเป็นเบาหวานในระยะเริ่มแรก จะสามารถควบคุมอาการของโรคได้



ขอขอบคุณข้อมูลจาก : สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย

บันทึกการเดินทาง

ส่งต่อโอกาส เพื่อเพื่อนพี่น้องคนพิการ

หนองจิก ปัตตานี..

(ประสบการณ์ดี ๆ กับ C130 กับ Air Asia..)

เมื่อวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ที่ผ่านมาผมได้มีโอกาสร่วมคณะของมูลนิธิพัฒนาศักยภาพคนพิการ ในฐานะเครือข่ายลงไปอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานีอีกครั้ง เพื่อไปติดตามผลการลงพื้นที่ในการชวนคนพิการในท้องถิ่นให้ออกจากบ้าน เพื่อให้เขาเหล่านั้น ออกสู่สังคม มาพัฒนาศักยภาพตนเองให้ได้ โดยคาดหวังว่าให้เขาเหล่านั้นมีรายได้ ให้มีการศึกษา ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

โปรแกรมการเดินทางมีความคลาดเคลื่อนไปหนึ่งวัน ตอนแรกคาดหวังจะอยู่ในพื้นที่ ๒ วัน ตั้งวันที่ ๑๐-๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ซึ่งวันที่ ๑๐ กค นั้น ได้มีการทำกิจกรรม มอปรดโยกจำนวน ๑๐ คัน รถวีลแชร์จำนวน ๕ คัน ให้กับคนพิการที่อยู่ในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ที่มีความจำเป็นต้องการใช้จริงๆ โดยรถเหล่านี้ ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และมูลนิธิคนพิการไทย โดยท่าน สุภชีพ ดิษเทศ ในฐานะ นายกสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย และประธานมูลนิธิคนพิการไทย ด้วย



โดยหลักเกณฑ์การให้ให้คนพิการมารับด้วยตนเอง และมาเลือกรถวีลแชร์หรือรถโยก ที่เหมาะกับตนเอง ให้มากที่สุด และเมื่อนำกลับไปแล้ว สามารถที่จะใช้ได้จริง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

พร้อมกันนั้นก็มีอาสาสมัคร ที่ทำระเบียน เพื่อทำประวัติคนพิการที่รับอุปกรณ์ไปแล้ว เพื่อประโยชน์ในการตามดูแล การซ่อมบำรุงในอนาคต

ก่อนหน้านี้ ในโครงการได้รับสมัครน้องๆ อาชีวะจำนวน ๑๕ คน จากวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษก ปัตตานี มาสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของรถวีลแชร์ รถโยก และสิ่งอำนวยความสะดวก ต่างๆที่คนพิการต้องใช้ พร้อมกับเปิดมุมมอง ทักษะคิดที่ดีกับคนพิการ โดยคาดหวังว่าน้องๆ อาชีวะเหล่านี้ จะเป็นกำลังหลักในการลงพื้นที่ต่อไปในอนาคต จะเป็นหน่วยซ่อมบำรุงอย่างดีในพื้นที่ และขยายสิ่งดีๆสู่เพื่อนร่วมโรงเรียน เพื่อนร่วมจังหวัด สร้างเป็นเครือข่ายจิตอาสาที่เข้มแข็ง และมีพลังอย่างแท้จริง โดยมีท่านผู้อำนวยการ ราตรีสวัสดิ์ เป็นผู้สนับสนุนอย่างทะลุปรอทแตก ทุกๆ เรื่อง



ทุกอย่างเริ่มเป็นระบบ และคาดหวังว่าจะเป็นระบบที่ยั่งยืนและขอขอบคุณ Wanchai Chaiwut PaiToon SaeJew Pae YuttajakWijitra Jaion Nutthawut Nut Pranot Pakkred Prajuob Smakom Nipon Thepthoranee ที่ให้สิทธิของตนเองในการรับรถ แล้วนำไปมอบต่อให้คนพิการในหนองจิก ปัตตานีในครั้งนี้..

..เรามีเราแบ่งกันนะ..

โอกาสคือส่วนต่อเติมความหวัง..

ต้องขอขอบคุณ มูลนิธิคนพิการไทย, มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง, มูลนิธิพัฒนาศักยภาพคนพิการ, วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกปัตตานี, กองกำลังทางอากาศเฉพาะกิจที่ ๕, และทีมเครือข่ายที่มีพลังใจในการขับเคลื่อนที่ดีเยี่ยม ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

โอกาสหน้า จะมาเล่าเรื่อง ครอบครัวมะ ๓ พี่น้องคนพิการ จากวันก่อน ถึงวันนี้ ที่เครือข่ายได้เข้าไปเจอกัน เขามีความหวัง เขามีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร แล้วอะไรคือจุดหมายปลายทางที่เราอยากเห็น..คอยติดตามได้ครับ

นายเอียด ลุ่มแม่น้ำปากพอง



วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๖๕๕ เวลา ๙.๐๐ น. ณ ตลาดน้ำคลองผดุงกรุงเกษม ข้างท่าเนียบรัฐบาล กรุงเทพมหานคร พล.อ.ชนะศักดิ์ ปฎิมาประกร รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีตัดกบาตรพระสงฆ์จำนวน ๙๑ รูป เนื่องในวันมาฆบูชาประจำปี ๒๕๕๕ โดยมีนายวิระ โรจน์พจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม พร้อมผู้บริหาร ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ประชาชน เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก



รองนายกรัฐมนตรีกล่าวต่อไปว่า สำหรับงานส่งเสริมพระพุทธศาสนาเนื่องในเทศกาลมาฆบูชาปี ๒๕๕๕ จัดขึ้นทั่วประเทศ ตั้งแต่วันที่ ๑๖-๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ณ วัดหรือสถานที่สำคัญที่แต่ละจังหวัดกำหนด เพื่อรำลึกถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ท่ามกลางพระอรหันต์ที่ได้รับอุปสมบทจากพระพุทธเจ้า ๑,๒๕๐ รูปโดยมิได้นัดหมาย หลักคำสอนครั้งนี้มีความสำคัญและเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา คือ ละเว้นความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งวันมาฆบูชาปีนี้ได้หารือรอบกับรัฐมนตรีประจำกระทรวงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านวัฒนธรรม โดยเฉพาะการรณรงค์ให้ประชาชนเข้าถึงศาสนาที่ผ่านมากิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีก็ได้รับความสำเร็จอย่างมาก

“กิจกรรมเสริมสร้างทางจิตใจ” วันมาฆบูชา



มีประชากรเข้าร่วมถึงกว่า ๑๘.๒ ล้านคน จึงมีการส่งเสริมให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และขยายไปยังวัดไทยทั่วโลก ดังนั้น ในช่วงวันมาฆบูชานี้ได้ขอให้ทุกกระทรวงจงเป็นเจ้าภาพจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และขยายไปยังวัดไทยทั่วโลก ดังนั้น ในช่วงวันมาฆบูชานี้ได้ขอให้ทุกกระทรวงจงเป็นเจ้าภาพจัดกิจกรรมทางศาสนา ทำบุญและเวียนเทียนกระทรวงละ ๑ วัด ซึ่งรัฐมนตรีทุกกระทรวงก็เห็นด้วย และยินดีให้การสนับสนุนนำข้าราชการในสังกัดเข้าร่วมกิจกรรม

สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ได้นำคณะกรรมการฯ พร้อมสมาชิก เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง ในการรำลึกถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาประจำชาติของเราเช่นกัน



ภาพ-ข่าว กิจกรรม



“สังคมบูรณาการด้านการเข้าถึง
และการเสริมพลังเพื่อคนทั้งมวล
และ
การประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๘”
วันที่ ๑๘-๒๐ มีนาคม ๒๕๕๘
ณ โรงแรมฟรายเดย์
จ.อุตรดิตถ์





โครงการสมัชชาคนพิการแห่งประเทศไทย สมาคมพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๕
“การพัฒนาต้นมาตรฐานขององค์กรสู่การเป็นศูนย์บริการคนพิการ”
และ ประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี ๒๕๕๘
ระหว่างวันที่ ๒๙-๓๑ มีนาคม ๒๕๕๘



เพื่อเปิดเป็นเวทีรับฟังแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น ข้อเสนอต่างๆ จากผู้แทนคนพิการทั่วประเทศ การมีส่วนร่วมของคนพิการในการส่งเสริมและพัฒนารวมถึงการจัดอุปสรรคต่างๆ ของคนพิการแนวทางการส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนได้ร่วมกันสร้างสรรค์สังคมที่เป็นธรรม เสมอภาค เท่าเทียมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพื่อส่งเสริมให้องค์กรด้านคนพิการมีมาตรฐาน



ภาพ - ชาว กิจกรรม



ในการจัดการ โครงสร้างองค์กรที่เป็นระบบชัดเจน เกิดประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงาน การให้บริการ และมีกลไกการเชื่อมโยงการดำเนินงานด้านคนพิการที่มีความยั่งยืนและพัฒนากาชาดคนพิการให้มีความเข้มแข็งมีความสามารถในการส่งเสริมศักยภาพ และคุ้มครองพิทักษ์สิทธิคนพิการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อเป็นการส่งเสริมให้องค์กรคนพิการในเครือข่ายเข้าสู่มาตรฐานองค์กร แสดงความเข้มแข็งขององค์กรด้านคนพิการและเครือข่ายสามารถเป็นที่ยอมรับกับสังคม และสามารถเป็นศูนย์บริการด้านคนพิการต่อไป





“วันครอบครัวแห่งชาติ”



วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๐.๐๐ น. พลเรือเอกอรรถรงค์ พิพัฒนาศัย รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธาน ในพิธีเปิดงานวันแห่งครอบครัว ประจำปี ๒๕๕๕ ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๗ - ๘ เมษายน ๒๕๕๕ ณ ห้องแกรนด์ไดมอนด์บอลรูม อาคารอิมแพ็ค ฟอรั่ม ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี



พลตำรวจเอกอดุลย์ แสงสิงแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) กล่าวว่า จากมติคณะรัฐมนตรีเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๓ กำหนดให้วันที่ ๑๔ เมษายน ของทุกปี เป็นวันแห่งครอบครัว พม. ในฐานะหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวตระหนักดีว่าครอบครัวที่มีความสุข จะส่งผลให้สังคมร่มเย็นเป็นสุข ประเทศชาติมั่นคง พม. จึงได้จัดงานวันแห่งครอบครัว

ประจำปี ๒๕๕๕ ขึ้น ภายใต้แนวคิด “ทุกวันเป็นวันของครอบครัว : Everyday we love Family” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัว ผลักดันให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติ และรณรงค์ให้เกิดการบูรณาการการพัฒนาสถาบันครอบครัวของกลไกทุกภาคส่วนรวมถึงรณรงค์ให้ภาครัฐ ภาคธุรกิจ และภาคเอกชน มามีส่วนร่วมในการพัฒนาครอบครัวไทยให้เข้มแข็งมากขึ้น ในนาม ประชาธิปไตย

นายเลิศปัญญา บูรณบัณฑิต อธิบดีกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กล่าวว่า การจัดงานวันแห่งครอบครัว ปีนี้ ได้เน้นรูปแบบและการจัดกิจกรรมภายในงานที่ครอบครัวสามารถใช้เวลาเล่น หรือทำกิจกรรมร่วมกันได้ เพื่อให้ตรงกับแนวคิดของการจัดงาน สำหรับการมอบโล่เชิดชูเกียรติในปีนี้มีทั้งสิ้น ๕๐ รางวัล ประกอบไปด้วยรางวัลครอบครัวร่วมเย็น จำนวน ๘๑ รางวัล โดยมาจากส่วนภูมิภาค ๗๖ จังหวัด ๗๖ รางวัล และ กทม. อีก ๕ รางวัล รางวัลบุคคลดีเด่นด้านการพัฒนาสถาบันครอบครัว ๕ รางวัล รางวัลครอบครัวผู้มีชื่อเสียง ๑ รางวัล แลรางวัลส่งเสริมสถาบันครอบครัว ๓ รางวัล ซึ่งผู้เข้ารับรางวัลทั้งหมดผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากคณะกรรมการว่ามีผลงานการทำงานด้านครอบครัวเป็นที่ประจักษ์มาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ส่งเสริมสถาบันครอบครัวประเภทละครทีวีในปี นี้ คือ ละครวัยแสบสาแหรกขาด ซึ่งได้สร้างกระแสสะท้อนให้สังคมเห็นวามรักในครอบครัวมีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของเด็กตลอดจนความสำคัญของการร่วมมือกันระหว่างครอบครัวและภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการดูแลแก้ปัญหาเด็กเยาวชน

มีความสำคัญมาก โดยตนหวังว่ารางวัลต่างๆ เหล่านี้จะเป็นขวัญกำลังใจให้คนทำงาน และเป็นแรงบันดาลใจให้สื่อผลิตผลงานดีๆ สร้างสรรค์สังคม รวมถึงกระตุ้นให้ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมสร้าง ความเข้มแข็งให้ครอบครัวไทยมากขึ้น นายเลิศปัญญา กล่าวในตอนท้าย



รูปแบบกิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การมอบโล่เชิดชูเกียรติ การกล่าวปาฐกถาพิเศษ โดย พลตำรวจเอกอดุลย์ แสงสิงแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ผู้เข้าร่วมงานประกอบด้วย ผู้บริหารกระทรวง ประธานคณะอนุกรรมการส่งเสริมและพัฒนาครอบครัวจังหวัด พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ผู้เข้ารับ โล่เชิดชูเกียรติ สื่อมวลชน และผู้สังเกตการณ์ รวมทั้งสิ้น ๕๐๐ คน



กิจกรรม



วันที่ ๑๒ เม.ย.๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๐๐ น. ณ สถานีรถไฟหัวลำโพง นายสมชาย เจริญอำนวยสุข อธิบดี พก. พร้อมนางไพวรรณ พลวัน รองอธิบดี พก. เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุ “สงกรานต์ปลอดภัย เมาไม่ขับ หยุดตาย หยุดความพิการ” โดยเดินรณรงค์ แจกสื่อรณรงค์เมาไม่ขับ ให้กับประชาชนภายในสถานีรถไฟหัวลำโพง เพื่อสร้างความตระหนักในการเฝ้าระวังและป้องกันความพิการ ตลอดจนรณรงค์ป้องกันความพิการที่เกิดจากอุบัติเหตุบนท้องถนนในช่วงเทศกาลสงกรานต์





**ร่วมพลังเครือข่าย
วิ่งโบกี้ ๕๕ ขบวน
หลักประกันสุขภาพ**

สปสช.ได้กำหนดจัดกิจกรรม “วิ่งโบกี้ ๕๕ รถไฟสายสุขภาพ” ในวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕ โดยการจัดกิจกรรมครั้งนี้ สปสช. ใชชื่อกว่า “ร่วมพลังเครือข่ายวิ่งโบกี้ ๕๕ ขบวน หลักประกันสุขภาพ” เป็นกิจกรรมเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพระยะทาง ๕ กิโลเมตร เพื่อแสดงให้เห็นว่าเรื่องสุขภาพทุกคนร่วมทั้งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจและต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายให้ประชาชนการกำหนดการจัดงาน “ร่วมพลังเครือข่าย วิ่งโบกี้



และขบวนวีลแชร์ออกมาวิ่งออกกำลังกายตามความเหมาะสมของแต่ละคน โดยมี นายสุภชีพ ดิษเทศ นายกสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ร่วมกิจกรรม “ร่วมพลังเครือข่าย วิ่งโบกี้ ๕๕ ขบวนหลักประกันสุขภาพ”



๕๕ ขบวนหลักประกันสุขภาพ” โดยลงทะเบียนก่อนจะวิ่งพร้อมกันทั่วประเทศ เวลา ๑๗.๐๐ น. สำหรับสถานที่ส่วนกลางจัดที่ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๓.๑๖๖ และสำหรับต่างจังหวัดนั้นจัดขึ้นตามจังหวัดที่ สปสช.เขตที่ตั้งอยู่ทั้ง ๑๒ แห่ง สำหรับการวิ่งโบกี้ ๕๕ ขบวนหลักประกันสุขภาพ ที่ส่วนกลางนั้นจะมีพิธีเปิดงาน โดย นพ. สกน สกนศักดิ์ยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายสุขภาพทั้งประชาชน, เครือข่ายผู้ป่วย, เครือข่ายเยาวชนและพลเมืองใหม่หลักประกันสุขภาพรวมถึงเครือข่ายผู้พิการ, เครือข่ายสมาคมผู้บกพร่องทางจิต, เครือข่ายความพิการทางสติปัญญา, เครือข่ายการเคลื่อนไหว, เครือข่ายการมองเห็น, เครือข่ายได้ยิน, เครือข่ายออทิสติก



โครงการสร้างชุมชนแห่งการอยู่ร่วมกันได้ในอาเซียน “ชุมชนต้นแบบ” เกาะเกร็ด

พลตำรวจเอก อุดลย์ กล่าวว่า รัฐบาลมีนโยบายให้ความสำคัญกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนและการเสริมสร้างให้สูงอายุ คนพิการ และ ผู้ด้อยโอกาสมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ลดการเหลื่อมล้ำ การสร้างโอกาส ในการเข้าถึงบริการของรัฐ อันเป็นสิทธิพื้นฐาน และ เครื่องหมายแสดงความเท่าเทียมของสังคม เพื่อขับเคลื่อนนโยบายดังกล่าว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) โดยกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.) ได้ร่วมกับจังหวัดนนทบุรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย องค์การคนพิการเทศบาลนครปากเกร็ด องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดทำโครงการชุมชนต้นแบบอารยสถาปัตย์เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี (Universal Design Community Model) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดต้นแบบชุมชนที่คนพิการ และทุกคนในสังคม สามารถดำรงชีวิตและเดินทางได้อย่างอิสระ สะดวก ปลอดภัย รวมทั้ง เพื่อให้เป็นรูปแบบตัวอย่างที่สามารถนำไปขยายผลยังชุมชนต่าง ๆ ของประเทศไทยและประชาคมอาเซียน โดยได้รับงบประมาณจากกองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ จำนวน ๘,๖๗๐,๐๐๐ บาท แบ่งเป็นสนับสนุนเทศบาลนครปากเกร็ด จำนวน ๓,๘๘๖,๒๐๐ บาท เพื่อสำหรับปรับปรุงป้ายรถเมล์ ทางเดินทางเท้าเชื่อมระหว่างป้ายรถเมล์และท่าเรือ ทางลาด ที่จอดรถ ห้องน้ำ ป้ายสัญลักษณ์ ป้ายแผนผังต่างสัมผัส ทางลาดลงเรือ โป๊ะเทียบเรือท่าปากเกร็ด และเรือต้นแบบที่เอื้อต่อคนพิการ รวมปรับปรุงทั้งสิ้น ๕๕ จุด และสนับสนุนองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด จำนวน ๔,๗๘๓,๘๐๐ บาท เพื่อสำหรับปรับปรุงโป๊ะเทียบเรือท่าครุทิว ป้ายสัญลักษณ์ ทางลาด ป้ายแผนผังต่างสัมผัส ห้องน้ำคนพิการ จุดแวะพักเก้าอี้นั่งพัก ทางเดินทางเท้า และปิดทอระบายน้ำรวมปรับปรุงทั้งสิ้น ๕๐ จุด พลตำรวจเอก อุดลย์ กล่าวว่า โครงการดังกล่าวเริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๕๗ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อขับเคลื่อนการปรับปรุงสภาพแวดล้อม บริการขนส่งสาธารณะ ให้คนพิการและทุกคนในสังคม สามารถเดินทางออกจากบ้าน ไปใช้บริการสถานที่ต่างๆ ได้เช่นเดียวกับบุคคลทั่วไปในสังคม โดยใช้พื้นที่เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของจังหวัดนนทบุรี เป็นต้นแบบในการสร้างชุมชนอารยสถาปัตย์ และขยายผลออกไปอีก ๑๓ จังหวัด รวมทั้งติดตามการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกของคนพิการ ให้เห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งต้นทาง กลางทาง และปลายทาง ของระบบการใช้ชีวิตประจำวัน และในปี ๒๕๕๘ จังหวัดนนทบุรีได้มีการขยายพื้นที่การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน โดยปรับปรุงเส้นทางรอบสถานีรถไฟฟ้าสายสีม่วง ๑๖ สถานี เช่น ทางลาด ทางเดินเท้า เพื่อให้คนพิการสามารถเข้าถึงระบบขนส่งมวลชนและเดินทางด้วยรถไฟฟ้าสายสีม่วงได้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์โครงการชุมชนต้นแบบอารยสถาปัตย์ เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และเผยแพร่แนวทางการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้คนพิการและทุกคนในสังคม สามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้

“ขอชื่นชมทุกภาคส่วนที่ร่วมกันดำเนินการสร้างชุมชนเกาะเกร็ด ให้เป็นชุมชนที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของทุกคนหรือชุมชนอารยสถาปัตย์ จนเป็นตัวอย่างให้ชุมชนต่าง ๆ นำไปปรับปรุงและพัฒนาให้ชุมชนของตนเอง เป็นชุมชนที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของคนทุกคนต่อไป” พลตำรวจเอก อุดลย์ กล่าว



โหวลิ่งการกุศล

วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ Blu O เอสพลานาด รัชดา ชั้น ๔ กรุงเทพฯ นายสมชาย เจริญอำนวยสุข อธิบดีกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขันโหวลิ่งการกุศล พก. ๒๕๕๕ พร้อมมอบถ้วยรางวัลเกียรติยศ จากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้แก่ผู้ชนะเลิศการแข่งขันทั้งประเภททีมและประเภทบุคคล ซึ่งผู้เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้ ประกอบด้วย ผู้แทนบริษัท ผู้แทนจากภาครัฐและภาคเอกชน รวมถึงคนพิการทุกประเภท จากองค์กรคนพิการและองค์กรเครือข่ายกิจกรรมในครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อหารายได้สมทบทุนสวัสดิการของกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.) และเพื่อสนับสนุนกิจกรรมสาธารณประโยชน์สำหรับองค์กร รวมถึงการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน สำหรับกติกาในการแข่งขัน แบ่งเป็นประเภททีมๆ ละ ๓ คน ไม่จำกัดเพศและแถมต่อ ทำการแข่งขันทีมละ ๓ เกม และการนับคะแนนในแต่ละครั้ง หากเป็นประเภทฟันล้ม เหลือคู่เป็นสไตรค์ และเหลือตีเป็นสแปร์ กติกาการแข่งขัน ยึดตามสมาคมโหวลิ่งแห่งประเทศไทยโดยอนุโลมการแข่งขัน โหวลิ่งในครั้งนี้ นอกจากจะเป็นการระดมทุนเพื่อการกุศล โดยสมทบทุนสวัสดิการของ พก. แล้ว ยังเป็นการแข่งขันระหว่างบุคคลทั่วไป กับคนพิการทุกประเภท ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความตั้งใจจริงของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน ความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน และสร้างการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมศักยภาพคนพิการ ทั้งนี้ คณะกรรมการจัดการแข่งขัน ได้จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อให้คนพิการสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้อย่างปกติร่วมกับคนทั่วไปได้



ภาพ - ชาว กิจกรรม



ผู้แทนกลุ่มงานประสานสิทธิ์ บรรเทาทุกข์
เขตตลิ่งชัน และลาดกระบัง
ลงพื้นที่เยี่ยมพี่น้องคนพิการ





สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

สำนักงานติดต่อ 73/7-8 ซ.ติวานนท์ 8 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02-951-0445, 02-951-0447, โทรสาร 02-951-0567

รูปภาพ 1 นิ้ว

ใบสมัครสมาชิกประเภทบุคคล

หมายเลขสมาชิก.....

ชื่อ..... นามสกุล.....อายุ.....ปี

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... หมายเลขบัตรประชาชน.....

เพศ ชาย หญิง สัญชาติ..... ศาสนา.....

ที่อยู่ติดต่อได้ บ้านเลขที่..... หมู่..... ตำบล.....อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

(โปรดแจ้งสมาคมฯ ทุกครั้ง เมื่อมีการย้ายที่อยู่)

ที่อยู่ตามบัตรประชาชน บ้านเลขที่..... หมู่..... ตำบล.....อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

วุฒิการศึกษา.....อาชีพ ปัจจุบัน.....

ความสามารถพิเศษ.....

สถานภาพทางครอบครัว โสด สมรส หย่าร้าง บุตร.....คน

สาเหตุความพิการ.....

สภาพความพิการ..... ใช้อุปกรณ์ที่ใช้.....

ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับคนพิการ.....

ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิก สามัญ (พิการร่างกาย/การเคลื่อนไหว) สมทบ (พิการประเภทอื่น)

ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย โดยจะปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ ของสมาคมฯ ทุกประการ
พร้อมใบสมัครนี้ข้าพเจ้าได้ส่ง

1. รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป
2. สำหรับสมาชิกสามัญประเภทบุคคล ค่าสมัครแรกเข้าคนละ 50 บาท ค่าบำรุงสมาคมปีละ 50 บาทต่อคน รวมเป็น 100 บาท (ปีแรก 100 บาท ปีต่อไปค่าบำรุงปีละ 50 บาท)
3. สำหรับสมาชิกประเภทสมทบ ค่าสมัครแรกเข้า 100 บาท ค่าบำรุงสมาชิกปีละ 100 บาท
4. โดยจ่ายเป็นธนาคัติ สั่งจ่าย ป.ณ. นนทบุรี
5. สำเนาทะเบียนบ้าน และสำเนาบัตรประชาชน พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง
6. สำเนาสมุดประจำตัวคนพิการ / บัตรประจำตัวคนพิการ พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง

หมายเหตุ ผู้สมัครสมาชิกต้องเป็นบุคคลที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

(.....)

ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการ เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เจ้าหน้าที่ผู้รับสมัคร.....ใบเสร็จเล่มที่.....ใบเสร็จเลขที่.....

ซูบซีบ ...พวกเรา



ร้อนๆ แร้งๆ สมาชิกทุกท่านดูแลสุขภาพกันนะครับกับสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงตลอด ปีนี้แรงเอาผู้นำระดับแนวหน้าไปอีกละ... ☺ ...ทีมงานสายสัมพันธ์ ก็ต้องขอแสดงความไว้อาลัย กับการจากไปของท่านบรรหาร ศิลปะอาชา อดีตนายกรัฐมนตรีนคนที่ ๒๑ ของไทย ☺ นายก(ตัว)ใหญ่ของเรา เขารักษาตา มีคนส่งกำลังใจเพียบ...ขอบอก... ☺ ขอแสดงความยินดีกับ คุณชูเกียรติ สิงห์สูง ได้รับการเลือกตั้ง ให้นำเก้าอี้ นายกสมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ฯ คนใหม่ ทำให้สามารถ เอาเรื่องกีฬาคนพิการมาบริหารโดยคนพิการซะที สุดยอด!!!...☺... นายกเชื้อน แห่งเมืองปทุมฯ (แต่มีโคโยตี้ของอะไรจะวัดทำกินไป แต่อย่างใด) สร้างวีรกรรมอีกละ จะไปร่วมงานสมัชชาสภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทย ที่อุดรดิษฐ์ ไปไม่ถึง อดกินทุเรียนลับแล...คันชวนผู้ร่วมใจถนนมาชนกัน ๒ คันรูด เก่งแท้ๆ นะ คนพิการคนไหน ใครทำอย่างนี้ไดบ้าง กดไล เอ้ย กดไลค์ ให้เบยขยขย...☺... ไค้ขาว นายกอภิเดช แห่ง สมาคมคนพิการกรุงเทพฯ แมงกะไซค์ทำเหตุให้ต้องจำใจนั่งรถเข็น ..ก้อ..ขอให้หายจากโลก เอ้ย ! หายจากการบาดเจ็บไวไวนะครับ...☺... เล็กไม่...ใหญ่ทำ...คุณศุภชีพ ดิษเทศ นายกฯ สพท. นำสมาชิกและผู้ร่วมสมัชชาสมาคมฯ ลงเรือรองเจ้าพระยาทานอาหารเย็น ฟินๆๆๆ...☺... ขอแสดงความเสียใจกับ นายกเสน่ห์ สามีญเขตกาญจน์ ที่เสียคุณแม่ไป ขอให้ท่านไปสู่สุรวงสวรรค์ นะครับ ... ตอนนี้ ยิงเหงาใหญ่เลย ขอแจ้งอย่างเป็นทางการ ต่อสาวๆ หัวใจนายกเสน่ห์ ยังวังนะครับ แต่ไม่รับประกัน เห็นเขาวามานะ...☺... นายกชูเกียรติ สิงห์สูง จัดงานบวชลูกชาย งานช่างเลยละ มีรางวัลอนุชุก เครื่องบายคนพิการ และแจกรวมงานมากมาย โยกย้ายกันไม่หยุด...บางคนมีคลิปลหลุด เป็นหลักฐาน อีอิอิ...☺...นายกสันติ โกสิยานุภาพ มาร่วมงานบวช โชคดี กิ่งไม้วางใส่รถ ๒๐๒๗ แต่เลขเด็ดตัวไหน จับเรียงกันเอาเอง ...☺...มีเมียเด็ก ต้องหมั่นตรวจเช็คร่างกาย เพลงนี้มันช่าง เขากับยุคนสมัยเสียเหลือเกิน แต่จริงๆ แลว สมาชิกสมาคมฯ ท่านใด (แอบ) มีไว้ ไม่ว่าเด็กหรือไม่เด็ก ก็ต้องหมั่นเช็คเหมือนกันนะ...เรื่องสุขภาพ ต้องหมั่นดูแล...อย่าคือ...คูสิติ สมันเลาะห์ ผাগเตือน...☺...ขาวใหญ่ พี่ตุงกิตติพงษ์ แห่ง สพท. เครื่องบินตก คางบนยอดไม้ เดือดร้อนหน่วยกู้ใจ ต้องบินไปเก็บให้ ผลพิสูจน์กลองคำ...ถ่านหมด...เฮอ...☺...ใครจะรู้มั้ง อ. วิเชียร หัสถาดล ทันรองฯ ของพวกเรา ไซ้จะมีความชำนาญแต่เรื่องขาเทียม เรื่องขาอ่อนขาขาว ท่านก็ไซ้ข่อย วัน ก่อน...คนพิการ ไปขอให้ท่านซ่อมขาขาว เอ้ย ขาเทียม ยังต้องนั่งรอ ท่านนั่งกินขนมขาไก่ ให้เสร็จก่อน เฮอ! ้วยรุ่น เซ็ง! ...เรื่องขา ต้องท่าน...☺...ฝากความหวังไปยัง พี่เด่น คูสิติ สมันเลาะห์ มีปัญหาคานสุขภาพ ขอให้แข็งแรง ดีวันดีคืนนะที่...พวกเราเป็นห่วง(ตัวเอง) ... เคยชิน...แคะ... อะไรก็เด่น อะไรก็เด่น☺... ทายนี้ ย้ำอีกครั้ง ขอให้เพื่อนๆ สมาชิกฯ ดูแลสุขภาพกันดีๆ นะครับ เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝน ...เป็นห่วงจริงๆ นะครับ... พบกันใหม่ 'บับหนา....สวัสดิ์ครับ...☺

ความสุขซ่อนไว้ที่ไหน?

มีมาร์น้อย 3 คน แอนมาขโมยความสุขของมนุษย์เอาไปแล้วก็ปรึกษากันว่า จะเอาไปซ่อนที่ไหนดี

ตนแรกก็ว่า ควรเอาไปซ่อนที่ภูเขาที่สูงที่สุดในโลก

แต่มาร์น้อยคนที่ 2 ว่า เพื่อนเอ๋ย มนุษย์นั้นไม่กลัวความสูง แต่กลัวหายใจไม่ออก เพราะสังเกตได้ว่า ดำน้ำได้ปิดเต็ยก็กลัวพรอดขึ้นมาแล้ว เพราะกลัวหายใจไม่ออก แต่บนภูเขาอากาศดี มนุษย์ชอบไปที่ภูเขา เอาไปซ่อนไว้ใต้บาดาลดีกว่า

มาร์น้อยคนที่ 3 แย้งว่า อย่าเลย เพื่อนเอ๋ย มนุษย์มันเก่งสร้างเครื่องมือหาของในทะเล ในอากาศได้ เดี่ยวมันก็หาเจอ

แต่สังเกตได้ว่า นัยน์ตามนุษย์มองไปยังนอก หูก็ชอบฟังเสียงข้างนอก ชอบไปเที่ยวข้างนอก เราควรแอบเอาไปซ่อนไว้ในใจมันดีกว่า มนุษย์หาไม่เจอแน่ๆ เพราะว่ามนุษย์ชอบ หากความพิดของคนอื่นไม่ชอบขัดใจตัวเอง ไม่ชอบดูจิตใจของตัวเอง

มาร์น้อยทั้ง 3 คน ก็ตกลงความเห็นเป็นเช่นเดียวกัน ตั้งแต่นั้นมา มาร์น้อยก็เอาความสุขของมนุษย์มาซ่อนไว้ที่ใจ

มนุษย์ฟุโง่เขลาจึงออกไปหาความสุขที่อื่น ที่ภูเขา ที่ชายทะเล ที่คลับ ที่ร้องเพลง จึงหาความสุขไม่พบ ต้องออกไปข้างนอกหาความสุขในที่พัก ๗ ตลอดมา ..คนก็ไปเที่ยวเรล ก็วคกลับกันเหล่า เพราะว่าเขามีทุกข์ จึงต้องออกไปหาความสุขมากลบเกลื่อน มาเอเสียเพื่อให้ทุกข์นั้นน้อยลง แต่พอมาแล้วกลับบ้าน หายมาตื่นเข้ามา ทุกข์นั้นก็ยังคงมีอยู่เหมือนเดิม โดยหารู้ไม่ว่าความสุขที่แพ้ติดตามแพ้หา อยู่ที่ใจตัวเองนั่นเองเอยต้องออกไปหาความสุขที่อื่น ต่อให้หาเท่าไร แต่ใจยังร้อนรุ่มไม่สงบ ก็หาสุขนั้นไม่พบหรอก

(เพียงแค่ว่าหัวใจให้เจอก็เป็นสุข...)

(ประชาชนาติธุรกิจ)



๑๕ ปี มูลนิธิคนพิการไทย



มูลนิธิคนพิการไทย เป็นองค์กรเพื่อคนพิการที่จัดตั้งขึ้นตามมติที่ประชุมใหญ่ประจำปี ๒๕๓๖ ของ สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นองค์กรในการติดต่อประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในการหาทุนสนับสนุนการดำเนินงานของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทยและส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่คนพิการทั่วประเทศ ซึ่งได้รับการอนุญาตให้จัดตั้งมูลนิธิ เมื่อวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๔๓ ตามใบอนุญาตเลขที่ ต.๖๘/๒๕๔๓ และได้รับอนุญาตจากนายทะเบียนมูลนิธิจังหวัดนนทบุรี ให้จดทะเบียนมูลนิธิเมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๔๓ ทะเบียนเลขที่ นบ ๘๑/๒๕๔๓ โดยมี นายณรงค์ ปฏิบัติสกรกิจ เป็นประธานมูลนิธิฯ คนแรก ต่อมา ได้รับการประกาศเป็น องค์กรสาธารณกุศล ลำดับที่ ๕๕๑ ของประกาศกระทรวงการคลังเมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๔๗

มูลนิธิได้เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๔๓ จนถึงปัจจุบัน โดยมี นายศุภจีพ ดิษเทศ เป็นประธานการดำเนินงานและการบริหารงาน มีภารกิจหลักในการส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อคนพิการทั่วประเทศ รวมถึงกิจกรรมหลัก เช่น การผลิตรถเข็น รถสามล้อ โยกคนพิการ โดยคนพิการและเพื่อคนพิการ ในนาม “โรงงานไทยวิล” รวมทั้งยังมีศูนย์กายอุปกรณ์ให้การซ่อมบำรุง จัดทำแขน-ขาเทียม สำหรับคนพิการ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

๑. ส่งเสริมกิจกรรมโครงการต่างๆ ของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทยและองค์กรสมาชิกของสมาคม
๒. สนับสนุนงานด้านวิชาการและข้อมูลข่าวสารและอบรมพัฒนาแก่คนพิการในด้านต่างๆ
๓. สนับสนุนบุคลากรที่ทำงานด้านคนพิการให้สมาคมฯ
๔. ส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อคนพิการทั่วประเทศ
๕. บริหารและจัดการงานบริการจากสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทยตามนโยบายของสมาคม
๖. ผลิตและพัฒนาเครื่องช่วยและอุปกรณ์คนพิการต่างๆ
๗. ส่งเสริมและสนับสนุนการเล่นกีฬาของคนพิการ รวมทั้งจัดหาและผลิตอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ
๘. ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์ หรือร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ เพื่อสาธารณประโยชน์

โครงการส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ

- โครงการต่างๆ ของมูลนิธิคนพิการไทยดำเนินงานมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยได้เริ่มช่วยเหลือคนพิการด้วยการมอบรถเข็นนั่ง และ แขน – ขา เทียม แก่คนพิการในชนบท โดยมีโครงการหลักดังนี้
๑. โครงการล้อเลื่อนเพื่อคนพิการ เป็นโครงการหาทุนเพื่อซื้อรถเข็นนั่งมอบให้แก่คนพิการ
 ๒. โครงการ แขน – ขา เทียม เป็นโครงการหาทุนเพื่อจัดหาแขน-ขาเทียมและอุปกรณ์เสริมอื่นๆแก่คนพิการ
 ๓. โครงการส่งเสริม และพัฒนา การพัฒนาคนพิการโดยชุมชน
 ๔. โครงการส่งเสริม และพัฒนาการศึกษาแก่เด็กและคนพิการทั่วไป
 ๕. โครงการส่งเสริม และพัฒนากีฬาคนพิการไทย
 ๖. โครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำเครือข่ายคนพิการไทย