

สรุปกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ การให้ความรู้กับคนในชุมชน

เรื่อง การสร้างชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

วันเสาร์ที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

ณ. ศาลาอเนกประสงค์ วัดบ้านแม่ก่ง

กิจกรรมที่ ๑ : ความสำคัญของผู้สูงอายุ

โดย นายถาวร ล่อกา และคณะ

จำนวนผู้สูงอายุของจังหวัดลำปางเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วภายใต้การเปลี่ยนแปลงการอยู่อาศัยของครอบครัว กล่าวคือในขณะที่ผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นแต่สมาชิกครอบครัวกลับมีจำนวนลดลง นอกจากนี้สมาชิกครอบครัวที่อยู่ในวัยทำงานจำเป็นต้องย้ายถิ่น เพื่อไปประกอบอาชีพในจังหวัดที่ห่างไกลส่งผลให้การดูแลผู้สูงอายุในชุมชนมีคุณภาพลดลง ผู้สูงอายุบ้านแม่ก่ง ตำบลบ้านเป้า จังหวัดลำปาง ก็ประสบปัญหาเดียวกับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆของจังหวัดลำปาง เพื่อปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัวดังกล่าวผู้สูงอายุจำเป็นต้องพึ่งพาตัวเองเป็นให้มากที่สุดและนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดภาวะแก่ครอบครัว และเป็นการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตัวเอง การที่จะดูแลตัวเองได้ผู้สูงอายุจะต้องได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะ ที่จำเป็นเพื่อการใช้ชีวิตในยุคนี้ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ได้จัดทำศูนย์ความเป็นเลิศด้านวิชาการ ด้านการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต ตลอดจนมีการวางแผนดำเนินการตามกลยุทธ์ เพื่อให้สอดคล้องและสามารถตอบสนองต่อความต้องการของระบบบริการสุขภาพ และได้เลือกชมรมผู้สูงอายุบ้าน บ้านแม่ก่ง ในการเป็นแหล่งที่จะบริการวิชาการเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน เพื่อให้เกิดความสำเร็จและยั่งยืนของการดำเนินงาน และการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนั้นวิทยาลัยจึงได้จัดทำการอบรมครั้งนี้ขึ้น เพื่อสร้างระบบในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนโดยชุมชนมีส่วนร่วมทุกกลุ่ม เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและชุมชน และนำไปสู่การพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป



กิจกรรมที่ ๒ : การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

โดย นางจิราพร เป็งราชรอง และคณะ



ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความสุขรอบคอบ เนื่องจากผ่านประสบการณ์มากทำให้มองเห็นการณ์ไกล มีการตัดสินใจที่ดีกว่าวัยอื่นๆ เป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตนับตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลทำให้ดุลการเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ในลักษณะอนิจจังสังขารเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ และก็มีตาย ซึ่งผู้เข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องยอมรับและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุข หรือดูแลให้ผู้สูงอายุมีความสุขตลอดไป การเปลี่ยนแปลงตามอายุจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละคนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

เมื่อชีวิตย่างเข้าสู่ความมีอายุก็เหมือนกับว่าเดินเข้าสู่ความมืดมัว ความคิดเห็นเริ่มหดสั้น เพื่อง่ายต่อการทำงาน ฯลฯ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อนในองค์ประกอบของเซลล์ และลดความสามารถในการประสมประสานของระบบอวัยวะต่างๆ

+ ผม ผมเป็นสังขารของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดภายนอกจากสีเดิมเป็นสีขาวแห้งและร่วงง่าย เนื่องจากจากเนื้อเยื่อหนังศีรษะเหี่ยวลง การไหลเวียนของโลหิตลดลง เส้นผมได้อาหารไม่เพียงพอ และภาวะเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นผมได้ง่าย การเปลี่ยนสีผมเป็นข้อบ่งชี้หนึ่งเท่านั้นที่จะบอกถึงความเสื่อมของร่างกาย แต่จะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆด้วย

+ **ผิวหนัง** เมื่ออายุมากขึ้น เนื้อเยื่อต่างๆจะขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนน้ำในเซลล์ต่อมเริ่มเหี่ยว น้ำมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังก็น้อยลงทำให้ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้ง หยาบ การลดจำนวนไขมันใต้ผิวหนังทำให้ผิวหนังหย่อนยาน ปรากฏรอยย่นชัดเจน ฉะนั้นคนวัยนี้จึงรู้สึกหนาวง่าย เพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

+ **กระดูก** วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูกเปราะง่าย ถ้าได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อยจะทำให้กระดูกหักได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น และอีกสาเหตุหนึ่งคือการขาดวิตามินดี เพราะผู้สูงอายุมักไม่ชอบแสงแดด จะอยู่แต่ภายในบ้าน และการกินอาหารไม่เพียงพอเพราะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว โอกาสขาดวิตามินดีจึงมีสูง เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป หมอนรองของกระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบนลงมาก ทำให้หลังโก่งได้

+ **เล็บ** เล็บจะหนาแข็งและเปราะ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลง ทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลงด้วย

+ **กล้ามเนื้อ** ร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่สำคัญ คือกล้ามเนื้อลาย ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อค้ำจุนโครงสร้างของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา เมื่อกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีความเสื่อมสมรรถภาพเกิดขึ้นจะมีผลให้ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆที่ต้องใช้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วย กล้ามเนื้ออีกชนิดหนึ่งคือกล้ามเนื้อเรียบ เช่น ลำไส้ กล้ามเนื้อชนิดนี้จะเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก และอาจทำงานปกติตลอดด้วยอายุก็ได้

+ **หู** การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไป อาการหูตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

+ **ตา** ลักษณะตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลง หนังตาบนจะตกหรือต่ำ เนื่องจากการยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึก มีความเสื่อมโทรมของประสาทตา มีความไวต่อแสงน้อยทำให้มองภาพใกล้ไม่ชัด การยืดหยุ่นของเลนส์เสียไป การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว นอกจากนี้จะมีวงแหวนขาวที่ขอบตาดำเกิดขึ้น แต่ไม่มีอันตรายใดๆ และไม่มีผลต่อการเห็น

+ **ระบบทางเดินหายใจ** ความจุของปอดจะลดลง ทำให้มีปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอด หดลดมลดลง เยื่อหุ้มปอดแห้งทึบเป็นสาเหตุนำไปสู่การลดการขยายตัวของปอด ซึ่งเป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดการคั่งของน้ำในปอดของคนสูงอายุได้ง่าย นอกจากนี้จะมีการเกาะจับของแคลเซียมในกระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลัง ประกอบการทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อมสมรรถภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกจึงถูกจำกัด การหายใจส่วนใหญ่จะต้องใช้กะบังลมช่วย ฉะนั้นผู้สูงอายุมักจะเหนื่อยหอบได้ง่าย

+ **ระบบทางเดินอาหาร** ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหา มาก นับตั้งแต่ปากซึ่งจะมีฟันที่โยกคลอน หักง่าย หรือใส่ฟันปลอม จึงมีปัญหาต่อการเคี้ยวมากและการรับรสจะไม่ดีเท่าที่ควร ผู้สูงอายุมักเลือกอาหารประเภทแป้งมากขึ้น เพราะเคี้ยวง่าย ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้การหลั่งน้ำย่อยของ

กระเพาะอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลงไปด้วย เกิดภาวะการขาดอาหาร การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้ฝ่อลง ทำให้รู้สึกหิวบ่อยลง และมีปัญหาท้องผูก

+ **ระบบการไหลเวียนของเลือด** ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลงเนื่องจากการจับของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรจะลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลงด้วย ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือดสูงขึ้นกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆลดลงเป็นผลให้เกิดการตาย และการเสื่อมของอวัยวะต่างๆได้ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย

+ **ระบบทางเดินปัสสาวะ** ขนาดของไตจะเล็กลงและอัตราการกรองของไตจะลดลงด้วย นอกจากนี้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนกำลังลง ขนาดก็เล็กลงด้วย เป็นผลให้มีการขับถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น ปัสสาวะมากขึ้น ในผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อยขึ้น

+ **ระบบต่อมไร้ท่อ** ต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์และต่อมเพศ ตับอ่อน ฯลฯ จะทำงานน้อยลง เป็นผลให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลงด้วย เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลินน้อยลงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้มาก

+ **ต่อมเพศทำงานลดลง** ในผู้หญิงรังไข่จะหยุดทำงาน ทำให้ไม่มีประจำเดือน มดลูก เต้านมจะเหี่ยวแฟบ บางคนจะอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ในผู้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน แต่มักน้อยและช้ากว่าผู้หญิง

+ **ระบบประสาทและสมอง** เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลง ความรู้สึกความคิดจะช้า สติปัญญาจะเสื่อมถอยลง ความจำเสื่อม จำเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบัน ประสิทธิภาพการทำงานของสมองต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตายและแฟบของระบบเซลล์ประสาทเป็นอย่างมาก เป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อมเสียความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกได้ ฉะนั้น การสังเกตอาการจึงพบได้มากในผู้สูงอายุ

จากนั้นอ.จิราพร เป็งราชรอง และคณะ จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น โดยมีการจัดทำกลุ่ม จำนวน ๗ กลุ่ม และให้ตัวแทนเยาวชน ได้สวมชุดจำลองผู้สูงอายุ (Simulation) และให้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดินใช้ชีวิตประจำวัน การจัดยาและรับประทานยา การเดินขึ้นบันได การไปวัดเพื่อกราบพระเป็นต้น จากนั้นให้ตัวแทนเยาวชน ได้บรรยายถึงความรู้สึกการเป็นผู้สูงอายุ และให้ทางกลุ่มได้ร่วมกันสะท้อนคิดถึงความลำบากของการเป็นผู้สูงอายุ และให้ทางกลุ่มสรุปผลเกี่ยวกับการช่วยเหลือและการดูแลผู้สูงอายุต่อไป





กิจกรรมที่ ๓ : ชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

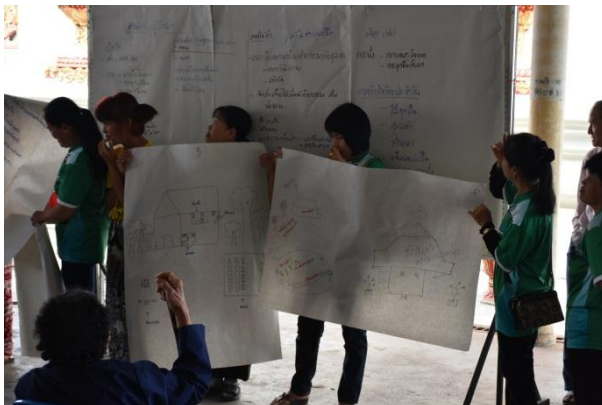
โดย นางสาวสุดาวัลย์ สายสืบ และคณะ

การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง มีการจัดบริการสวัสดิการสังคม เพื่อการส่งเสริมศักยภาพ และการคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข มีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ ดังนี้

- (๑) การส่งเสริมสุขภาพอนามัย
- (๒) การจัดกิจกรรมด้านนันทนาการ ศาสนา การศึกษา และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต
- (๓) การส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ การส่งเสริมการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
- (๔) การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยและที่สาธารณะให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
- (๕) การจัดให้มีระบบข้อมูลผู้สูงอายุในพื้นที่
- (๖) การสร้างระบบการดูแลระยะยาวในชุมชน และการจัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
- (๗) การให้คำปรึกษาหารือ และการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้สูงอายุตามสภาพปัญหาและความเดือดร้อน เช่น การให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกหลอกลวง หาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง
- (๘) การจัดกิจกรรมอื่นๆ ตามความต้องการของผู้สูงอายุ

กิจกรรม “ชุมชนในฝัน สำหรับผู้สูงอายุ” โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ซึ่งมีองค์ประกอบของสถานที่ที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น อาคารสถานที่และบริเวณภายนอก ระบบขนส่งและยานพาหนะ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น นอกจากนั้นคนในชุมชนต้องอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การให้ความเคารพและการยอมรับ การมีส่วนร่วมในฐานะพลเมือง การสื่อสารและข้อมูลสารสนเทศ และการบริการชุมชนและการบริการสุขภาพ เป็นต้น

จากนั้นมีการจัดกิจกรรม โดยการให้ทุกคนในชุมชนแบ่งกลุ่มทั้งหมด ๗ กลุ่ม ในการออกแบบ “ชุมชนในฝันสำหรับผู้สูงอายุ” จากนั้นให้ทุกกลุ่มได้นำเสนอแนวความคิดในการปรับเปลี่ยนชุมชน โดยได้ข้อสรุปทั้ง ๗ กลุ่ม ส่วนใหญ่นำเสนอการปรับเปลี่ยนสถานที่และภูมิทัศน์ของชุมชน เพื่ออำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น เป็นบ้านชั้นเดียว บันไดและราวจับ มีห้องน้ำใกล้กับห้องนอน พื้นหญ้าไม่ลื่น มีสิ่งอำนวยความสะดวกรอบๆตัว นอกจากนั้นมีการเสนอแนะการปรับเปลี่ยนชุมชนและสาธารณประโยชน์ เพื่อสะดวกต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ในชุมชนควรมีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มีเครื่องออกกำลังกาย ถนนไม่เป็นหลุม บ่อ ที่วัดมีเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุ มีโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อบ้านใกล้เคียงช่วยกันร่วมดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น



โดย รท.หญิงฉวีวรรณ จิตต์สาคร และคณะ

ประเมินคัดกรองผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมินสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ “แบบประเมินความสุขและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ” และแบบประเมินสำหรับประชาชนที่ดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ “แบบประเมินการรับรู้การเป็นมิตรกับผู้สูงอายุ”

ศูนย์พัฒนาฯ บ้านไร่ "ศูนย์พัฒนาฯบ้านไร่" โทร: 081-022-0222 โทร: 081-022-0222

แบบทดสอบเรื่องปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างหากมีความจำเป็น
ชื่อ-นามสกุล.....
หมายเลขสมาชิก.....
ที่อยู่ปัจจุบัน.....
เบอร์โทร..... เบอร์มือถือ.....
น้ำหนักร่างกาย..... กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร สัปดาห์ที่ผ่านมา..... กิโลกรัม/สัปดาห์
อายุ.....
ถิ่นเกิด..... เซนติเมตร ความดันโลหิต..... /..... มิลลิเมตรปรอท

โรคประจำตัว

☐ โรคเบาหวาน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ โรคหัวใจ ☐ โรคไต ☐ โรคหลอดเลือดสมอง
☐ โรคข้อกระดูกเสื่อม ☐ โรคตา ☐ โรคหู ☐ โรคระบบทางเดินหายใจ ☐

☐ โรคความจำเสื่อม ☐ โรคอื่น ๆ เช่น.....

ส่วนที่ 2 ประเมินสุขภาพจิต

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. อาชีพ ☐ ทหาร ☐ คหบดี ☐ อิสระ

4. สถานที่อยู่อาศัย ☐ ในชุมชน/เมืองนอก ☐ นอกชุมชนเมือง

5. สถานภาพสมรส
 1. ☐ โสด 2. ☐ สมรส 3. ☐ หย่าร้าง/หย่า/แยกกันอยู่

6. ท่านมีเพื่อนหรือคนสนิทในชุมชน
 1. ☐ ไม่ได้รับการศึกษา 2. ☐ ไม่ได้รับการศึกษา แต่ผ่านเกณฑ์แล้ว
 3. ☐ ไม่จบประถมศึกษา 4. ☐ จบประถมศึกษา
 5. ☐ จบมัธยมศึกษา 6. ☐ จบมัธยมศึกษาตอนปลาย

7. มีงานทำหรือไม่ทำ
 1. ☐ ไม่ได้ทำงานอาชีพ 2. ☐ ทำงานบ้าน
 3. ☐ เกษตรกร 4. ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

[illegible]

ข้อ	การประเมิน	ใช่	ไม่ใช่	หมายเหตุ
10	ห้ามแสดงความคิดเห็นต่อหน้า 1 คน ใน 5 เดือนที่ผ่านมา			
11	- มีบางจุดในเว็บแสดงความคิดเห็นต่อรายการอื่น			
17	- มีบางจุดในเว็บแสดงความคิดเห็นต่อรายการอื่น			
17.7	ความเหมาะสมในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่			
18	ห้ามมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อมวลชนสาธารณะผ่านเว็บไซต์โซเชียลมีเดีย			
19	ห้ามแสดงความคิดเห็นในการจัดทำรายการ/ทำความสะอาดบ้าน/ใช้รถใช้รถสาธารณะ/ใช้รถใช้รถ/การใช้รถ/การขนส่งสาธารณะ			
19.8	การมีสื่อมวลชนในเว็บ			
20	ห้ามมีกิจกรรมทางศาสนาในการอื่น			
21	ความเหมาะสมในการจัดทำรายการทาง ๓ ของรายการอื่น			
22	ความเหมาะสมในการจัดทำรายการทาง ๓ ของรายการอื่น			
22.8	การมีสื่อมวลชน			
23	ห้ามมีกิจกรรมทางศาสนา หรือ ใช้รถ ใช้รถ			
23.8	การมีสื่อมวลชน			
24	ห้ามมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อมวลชนสาธารณะผ่านเว็บไซต์			
2.1	ความเหมาะสมในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่			
2.1.1	ความเหมาะสมในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่			
22	ห้าม 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ห้ามมีสื่อมวลชน ไม่สามารถทำได้			
22	ห้าม 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ห้ามมีสื่อมวลชน ไม่สามารถทำได้			
22.2	ความเหมาะสมในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่			
27	ห้ามทำใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา			
28	ห้ามแสดงความคิดเห็นต่อหน้า ๑ คน ใน ๕ เดือนที่ผ่านมา			
29	ห้ามแสดงความคิดเห็นต่อหน้า ๑ คน ใน ๕ เดือนที่ผ่านมา			
30	ห้ามมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อมวลชนสาธารณะผ่านเว็บไซต์			
31	ห้ามมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อมวลชนสาธารณะผ่านเว็บไซต์			
2.3	ความเหมาะสมในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่			
32	ห้ามมีสื่อมวลชนในเว็บ			

[illegible]