



## สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์)

“ศูนย์โฮมสุขภาพสินธุ์” คืบความสุข  
และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ให้ผู้พิการ  
และผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว



### “ศูนย์โฮมสุข” กายภาพบำบัดเชิงรุก

การไปพบแพทย์แต่ละครั้งถือเป็นเรื่องใหญ่และสำคัญ ที่ทุกคนต้องเตรียมตัว วางแผน หรือลางาน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่อยู่ในชนบท มีความห่างไกลสถานพยาบาล และต้องจัดการในการเดินทาง หรือไหว้วานคนอื่นให้มาเป็นเพื่อน บางครั้งอาจต้องเตรียมอาหารการกิน ระหว่างการเดินทางจนเสร็จสิ้น แล้วจึงออกเดินทางเข้ามาพบแพทย์ ซึ่งล้วนทำให้เกิดความสูญเสียค่าใช้จ่ายในรักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง การสูญเสียรายได้ หรือเวลาของการประกอบอาชีพ ผู้ป่วยในจังหวัดกาฬสินธุ์ก็มีค่าใช้จ่ายที่ต้องไปรับบริการสถานบริการสุขภาพ เฉลี่ยคนละ 165 บาทต่อครั้ง ยิ่งผู้ป่วยที่ต้องมีญาติไปด้วยก็เพิ่มค่าใช้จ่ายไปอีก เฉลี่ยอย่างน้อย 330 บาทต่อครั้ง

ทั้งนี้ ผู้ป่วยที่อยู่นอกเมืองก็มีความยากลำบากที่เข้าถึงบริการสุขภาพและการรักษาพยาบาล และหากเป็นผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้พิการ หรือผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลจากตัวเมือง และยังไม่ไปไหน



มาไหนด้วยตนเองไม่ได้ อยากรว่าแต่จะไปโรงพยาบาลเลย แม้แต่จะลุกเดินออกจากบ้านก็ยิ่งยากลำบาก ยิ่งทำให้เข้าถึงบริการสุขภาพยากไปอีก โดยจังหวัดกาฬสินธุ์มีกลุ่มคนพิการ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางการเคลื่อนไหวที่ต้องดูแลอย่างต่อเนื่อง จำนวนทั้งสิ้น 14,564 ราย ซึ่งขาดโอกาสเข้าถึงการรับบริการ สูงถึงร้อยละ 65.70

นอกจากปัญหาด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพที่ต้องได้รับการฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง ยังมีอีกหนึ่งเหตุปัจจัยที่สำคัญคือ การขาดแคลนบุคลากรทางกายภาพบำบัด ซึ่งทั้งจังหวัดกาฬสินธุ์มีนักกายภาพบำบัดเพียง 32 คน ต่อประชากรทั้งหมด 970,425 คน เทียบสัดส่วนแล้ว 1 คนต่อ 30,326 คน โดยสูงเกินมาตรฐานวิชาชีพ 7 เท่าจากที่กำหนดนักกายภาพบำบัดไว้ 1 คนต่อ 4,500 คน ส่งผลให้ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุเหล่านี้เกิด



ความรู้สึกลด้อยค่า เป็นภาระ และไม่มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เท่าเทียมคนทั่วไปอย่างปกติสุข ด้วยเหตุนี้ สาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์จึงพยายามที่จะทำให้ผู้ด้อยโอกาสในหลายพื้นที่เหล่านี้ได้รับบริการด้านสุขภาพ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมโดยให้ชุมชนเข้ามาเป็นจิตอาสาด้านกายภาพบำบัดแบบมุ่งเน้นให้ชุมชนจัดการกันเอง

## การบูรณาการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุครบวงจร

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ เห็นปัญหาดังกล่าว จึงมีแนวคิดดำเนินกิจกรรมตาม **“โครงการศูนย์โฮมสุขภาพสิบล้อกินความสุขและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ให้ผู้พิการ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวอย่างยั่งยืน”** ที่ตั้งขึ้นมาด้วยแนวคิดการบูรณาการความช่วยเหลือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับประชาชน 6 บริการ ไว้ในที่เดียว คือ ด้านสาธารณสุข ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษาและวัฒนธรรม ด้านอาชีพ ด้านสังคม และด้านนันทนาการ โดยกระบวนการระดมความคิดของนักกายภาพบำบัด ผู้แทนจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดกาฬสินธุ์ (อบจ.) ผู้แทนจากพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พมจ.) และผู้แทนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต 7 ขอนแก่น (สปสช.) และผู้แทนเครือข่ายคนพิการจังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อร่วมกันออกแบบ วางแผน หาแนวทางในการจัดตั้ง และกำหนดคุณลักษณะ รูปแบบการดำเนินงานของศูนย์โฮมสุขให้ประชาชนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม โดยจะต้องมีรูปแบบที่เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จสำคัญ 5 ประการ คือ



	ประชาชนในชุมชนต้องเข้ามาเป็นอาสาสมัครศูนย์โฮมสุข (หมอโฮมสุข) เพื่อทำงานในศูนย์
	สถานที่จัดตั้งศูนย์โฮมสุขประชาชนในชุมชนเป็นผู้เลือกและต้องตั้งอยู่ในชุมชนที่สะดวกแก่การเข้าถึงบริการ
	มีงบประมาณและอุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐเพียงพอและพร้อมใช้
	สร้างรูปแบบการจัดระบบบริการที่เชิงรับและเชิงรุก โดยอาสาสมัครร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกมิติ
	ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องต้องเข้ามามีส่วนร่วมดำเนินการในทุกขั้นตอน และสนับสนุนทรัพยากร

ศูนย์โฮมสุขภาพสสินธุ์ มีแนวคิดจากการออกแบบกระบวนการจัดระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการโดยการใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community Base Rehabilitation Matrix : CBR) ขององค์การอนามัยโลก 2010 (WHO 2010) มาใช้ในการออกแบบกระบวนการจัดระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยมีประชาชนในชุมชนเป็นผู้จัดการสนองต่อความต้องการตามสภาพและบริบทภายในชุมชน เปิดโอกาสให้คนพิการ และผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัว สมาชิกชุมชน ตลอดจนองค์กรหน่วยงานต่างๆ ทั้งนอกและในชุมชนมีส่วนร่วมระดมสรรพกำลังทางสังคม (Social Mobilization) หนุนส่วนสุขภาพ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงานของบุคลากรในการจัดการระบบสุขภาพอันได้แก่ องค์การสาธารณสุข ประกอบด้วย โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ โรงพยาบาลชุมชนทั้ง 17 แห่ง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 156 แห่ง

มาใช้ในการจัดระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพในชุมชนทุกมิติในชุมชน โดยคนในชุมชน (Community Base) ตามบริบทชุมชนในพื้นที่ของจังหวัดกาฬสินธุ์ “ศูนย์โฮมสุข” ได้ใช้จุดแข็งของวิถีชุมชนอีสาน ที่มีน้ำใจ มีความโอบอ้อมอารี รักพวกพ้องไม่ทอดทิ้งกัน มากำหนดกลยุทธ์พัฒนาดนในชุมชนให้เป็นอาสาสมัครเพื่อการจัดบริการฟื้นฟูสมรรถภาพ ให้สามารถดูแลกลุ่มเป้าหมายได้อย่างครอบคลุม ต่อเนื่อง และคำว่า “โฮม” เป็นคำพ้องเสียงในภาษาอีสาน หมายถึง การรวมกันมาใช้เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความร่วมมือร่วมกันทำหน้าที่ของหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องและประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

วิธีการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วมของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ ในการร่วมมือกับเครือข่ายและชุมชนโดย 4 ลง และ 6 ร่วม ประกอบด้วย **ลงเรือ** ในการร่วมกันรับรู้และร่วมคิด

### กลยุทธ์ และแนวคิดแก้ไขปัญหา





ร่วมวางแผนให้ความเห็นโดยคณะกรรมการและประชาชน การร่วมจัดตั้งศูนย์ และอาสาสมัคร ทั้งด้านคนและอุปกรณ์ เพื่อกำหนดวิธีการ แนวทางแก้ไข โครงสร้าง สถานที่ตั้งและบุคลากร **ลงขัน** ในการร่วมนำระดมทุนและทรัพยากรจากองค์กรที่เกี่ยวข้อง รวมถึงทรัพยากรความรู้ที่เผยแพร่หรืออบรมเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน และนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลฟื้นฟูสมรรถภาพตามหลักสูตรมาตรฐานที่กำหนด **ลงมือ** ในการร่วมดำเนินการ และร่วมติดตามประเมินผลเพื่อเรียนรู้และพัฒนา และ **ลงตัว** โดยร่วมกันรับผลประโยชน์ใน ทุกฝ่าย ทั้งผู้ป่วยที่ได้รับการฟื้นฟูจนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรืออาสาสมัครโสมสุขที่นอกจากได้ความรู้ด้านกายภาพบำบัด ยังได้รับความรู้สึกอิ่มเอมใจจากการช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยได้ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวมีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดระบบสุขภาพชุมชนเข้มแข็งและยั่งยืนโดยประชาชนมีส่วนร่วมจากการได้รับได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่องในชุมชนเพิ่มสูงขึ้น ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และยังเกิดมาตรฐานดำเนินการของศูนย์โสมสุขโดยชุมชนครอบคลุมทุกพื้นที่

เครือข่ายจากภาคส่วนต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทในการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเสริมสร้างขวัญกำลังใจ ในการเป็นจิตอาสาของทีมแกนนำหลักให้มีหัวใจความเป็นมนุษย์ในการดูแลคนในชุมชนเป็นหลักสำคัญ เช่น เครือข่ายวิชาชีพกายภาพบำบัดจากโรงพยาบาลต่าง ๆ สนับสนุนองค์ความรู้ ทักษะในการดูแลฟื้นฟูสภาพผู้พิการและผู้สูงอายุ จัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเสริมสร้างขวัญกำลังใจสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สนับสนุนการดำเนินงานออกบัตรคนพิการ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการของศูนย์โสมสุขและการประเมินคุณภาพ เทศบาลหรือ อบต. สนับสนุนยานพาหนะรับส่งผู้พิการและผู้สูงอายุในการเข้ารับบริการที่ศูนย์โสมสุขหรือส่งต่อ


**H**health

**O**rganization

**M**ind

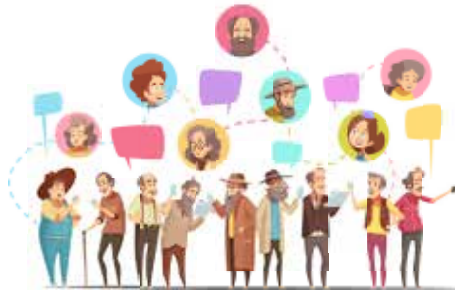
**E**mpowerment

**S**ocial

**U**nity

**K**nowledge

รับบริการที่โรงพยาบาล บริษัท/โรงงานอุตสาหกรรมสนับสนุนงบประมาณในการจ้างงานคนพิการตามกฎหมายการจ้างงานคนพิการในสถานประกอบการภาคเอกชน และหน่วยงานองค์กรที่เป็นหุ้นส่วนความร่วมมือในการทำงาน (Partnership) มีหน้าที่ในการสนับสนุนด้านวิชาการ การเสริมสร้างกำลังใจ เชิดชูเกียรติ เช่น มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมผลิตสื่อการเรียนรู้ และการประยุกต์ใช้อุปกรณ์กายประยุกต์จากวัสดุในท้องถิ่น การสนับสนุนนักศึกษา มาฝึกงานเรียนรู้ในชุมชน ซึ่งทุกทีมทำงานเชื่อมประสานกัน อย่างลงตัว ไปในทิศทางเดียวกัน สร้างความยั่งยืนให้ระบบบริการในชุมชนที่สร้างขึ้น



คุณลักษณะของศูนย์โฮมสุขกาฬสินธุ์จะต้องมีกิจกรรมการดำเนินงานตาม 7 องค์ประกอบของตัวอักษรคำว่า HOME SUK ซึ่งใช้ในการกำหนดเกณฑ์การประเมินคุณภาพของศูนย์โฮมสุข ดังนี้

**H**

= Health คือ ต้องมีการดำเนินกิจกรรม การดูแลสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย โดยการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ สร้างเสริม ป้องกัน และรักษาสุขภาพ

**O**

= Organization คือ องค์กรศูนย์โฮมสุข ต้องเกิดจากการร่วมมือกันของภาคีเครือข่ายในการจัดตั้งเพื่อให้เกิดกระบวนการทำงานแบบบูรณาการ โดยเป็นมติเห็นชอบร่วมกันของคณะกรรมการศูนย์โฮมสุข จำนวน 17 คน ประกอบด้วยผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.), อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ดูแลคนพิการ (อพม.ก.), ผู้แทนกลุ่ม/ชมรมคนพิการ ผู้ช่วยคนพิการ ผู้ดูแลคนพิการ, ผู้แทนกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุ, ผู้แทนศูนย์พัฒนาครอบครัวในตำบล

หรือผู้แทนกองทุนสวัสดิการชุมชนหรือผู้แทนองค์กรชุมชน หรือกองทุนอื่นๆ ในตำบล, ผู้แทนด้านการศึกษาทั้งในและนอกระบบในพื้นที่ ซึ่งมาจากการคัดเลือกกันเองของคนในชุมชน ทั้งนี้มีอาสาสมัครศูนย์โฮมสุข จำนวนศูนย์ละ 10 คนซึ่งชุมชนเป็นคน คัดเลือกกันเองโดยต้องผ่านการอบรมตาม หลักสูตรมาตรฐานที่ได้รับการรับรองโดยสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ และต้องได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นอาสาสมัครศูนย์โฮมสุข โดยกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพจังหวัดกาฬสินธุ์

M

= Mind คือ พลังของชุมชนโดย “อาสาสมัครศูนย์โฮมสุข” ที่มีจิตใจอาสาสมัคร ดูแลผู้พิการผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหวด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanize)

E

= Empowerment คือ การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมทุกขั้นตอน มีอำนาจในการตัดสินใจร่วมกับโดยภาคีเครือข่ายในพื้นที่ สร้างชุมชนให้มีความรู้สึกในการทำงานเพื่อคนในชุมชน

S

= Social คือ การดูแลกลุ่มเป้าหมายให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เกิดกระบวนการทางสังคม

U

= Unity คือ ทีมงานของหน่วยงานองค์กรด้านสุขภาพ และด้านสังคมที่เกี่ยวข้องทั้งในและนอกพื้นที่ มีสื่อสาร ส่งต่อข้อมูล และประสานการดำเนินงาน ทำงานช่วยกันอย่างเป็นระบบไปในทิศทางเดียวกันและเป็นเอกภาพ

K

= Knowledge คือ การพัฒนาความรู้ และศักยภาพของคนในชุมชน เพื่อให้ชุมชนเกิดองค์ความรู้ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายเท ลื่นไหล องค์ความรู้ นำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง ดูแลคนในครอบครัว และชุมชนของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง

## อาสาสมัครศูนย์โฮมสุขเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ

**“อาสาสมัครศูนย์โฮมสุข”** แต่ละคนมาด้วยใจ ไม่มีสินจ้างรางวัล และจะได้รับมือหลายให้รับผิดชอบดูแลผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้พิการ ด้วยการฟื้นฟูสมรรถภาพ การทำการกายภาพบำบัด และอื่น ๆ จากนั้นนักกายภาพบำบัดจะเป็นผู้ประเมินว่าการฟื้นฟูที่ผ่านมามีผลอย่างไร ผ่านการประเมินตามมาตรฐานกลางบัญชีสากลเพื่อการจำแนกการทำงาน ความพิการ และสุขภาพ (International Classification of Functioning Disability and Health : ICF) หรือไม่





การสนับสนุนการดำเนินงานของภาคส่วนต่างๆ ในการสนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์โฮมสุขภาพสิรินธร มีช่องทางในการสื่อสารเพื่อการดำเนินงานดังนี้ (1) การติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีเครือข่ายสัญญาณโทรศัพท์มือถือบริการครอบคลุมทุกพื้นที่ ประชาชนที่เป็นญาติผู้ดูแลผู้พิการและผู้สูงอายุ (2) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศติดต่อสื่อสารทาง Application Line กลุ่มศูนย์โฮมสุขภาพของแต่ละอำเภอในการปฏิบัติงานของประชาชนที่เป็นอาสาสมัครศูนย์โฮมสุขภาพ (3) การประชุมประจำเดือนของศูนย์โฮมสุขภาพ เพื่อการสื่อสารชี้แจงการดำเนินงาน การรับฟังข้อมูลความคิดเห็นสะท้อนกลับของผู้รับบริการและของอาสาสมัครที่เป็นผู้ให้บริการ และ (4) การติดต่อสื่อสาร ประสานงานโดยตรงในศูนย์โฮมสุขภาพที่เปิดบริการในชุมชนที่เป็นมติข้อตกลงร่วมกันของประชาชนในชุมชนร่วมกับคณะกรรมการบริหารจัดการและอาสาสมัครศูนย์โฮมสุขภาพในการกำหนดสถานที่จัดตั้งที่สะดวกแก่การเข้าถึงบริการ และการกำหนดการเปิดให้บริการของศูนย์ฯ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ข้อมูลองค์ความรู้ จัดระบบบริการ ประสานงาน รวมถึงรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอแนะการจัดระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพในชุมชน โดยคนในชุมชน เพื่อคนในชุมชนเองเป็นการดำเนินงานฟื้นฟูสมรรถภาพโดยการใช้ชุมชนเป็นฐานอย่างแท้จริง

ผลงานเด่นที่เกิดขึ้น ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้มีกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำ ทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น และการปรับสภาพบ้านผู้สูงอายุและคนพิการ เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตในบ้านไปอย่างปลอดภัยและมีความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้น “ศูนย์โฮมสุขภาพ” จึงเป็นนวัตกรรมของชาวจังหวัดกาฬสินธุ์แห่งแรกแห่งเดียวของประเทศไทย ทั้งนี้ปัจจุบันจังหวัดกาฬสินธุ์มีศูนย์โฮมสุขภาพ จำนวน 53 แห่ง และมีเป้าหมายในการขยายให้เต็มพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ทั้ง 150 แห่ง ตามความพร้อมของพื้นที่ รวมทั้งมีการถ่ายทอดองค์ความรู้และได้ขยายไปยังจังหวัดอื่น ๆ ได้แก่ 25 ศูนย์ในจังหวัดร้อยเอ็ด 5 ศูนย์ในจังหวัดมหาสารคาม และ 1 ศูนย์นำร่องในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นผลสำเร็จที่สะท้อนการพัฒนาจนสามารถสร้างเมล็ดพันธุ์ “นักกายภาพบำบัดรุ่นใหม่” ที่เห็นความสำคัญของการทำงานด้านสาธารณสุขเชิงรุก



ผลจากการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน ทำให้ “ศูนย์โฮมสุข” เป็นต้นแบบของระบบการดูแลระยะยาว (Long term care) และเป็นสถานที่ฝึกอบรมหลักสูตรนักรักษาพยาบาลบำบัดชุมชน โดยเกิดการขยายผลของศูนย์โฮมสุขและอาสาสมัครศูนย์โฮมสุขมากขึ้นทุกปี โดยกลุ่มผู้พิการสามารถเข้าถึงบริการในปี 2561 ร้อยละ 77.31 เพิ่มขึ้น 2.25 เท่าจากปี 2558 ที่เข้าถึงเพียงร้อยละ 34.30 และกลุ่มผู้สูงอายุเข้าถึงบริการในปี 2561 ร้อยละ 91.43 จากเดิมที่ไม่มีเลย ทำให้กลุ่มคนพิการและผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวเหล่านี้ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง และยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางของผู้ป่วยและญาติได้สูงถึง 32,036,400 บาท

