

FAMILY

ฉบับที่ 36/2564

วารสารสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ครอบครัว
ผู้สูงอายุ



05

บ้านของเรา
เปิดศูนย์ดูแลผู้สูงวัย
ความท้าทายใหม่ของ สวท

12

คอลัมน์พิเศษ
51 ปี วางแผน
ครอบครัว มุ่งมั่นพัฒนา

22

บอกข่าวเล่าเรื่อง
เปิดใจผู้ที่มาสานต่อ
ให้ สวท เติบโตขึ้นอีกก้าว

สารจากนายก

ศ.นพ.สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล นายก สวท

เรียนท่านคณะกรรมการ ผู้บริหาร สมาชิก อาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่ สวททุกท่าน

ในเดือนเมษายนนี้เป็นอีกหนึ่งวาระสำคัญ เนื่องจากครบรอบการก่อตั้ง สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ปีที่ 51 ทุกเดือนเมษายนจึงถือเป็นวันสำคัญของคนไทย โดยทุกวันที่ 14 เมษายนของทุกปี เป็นวันครอบครัว ซึ่งอยู่ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ แสดงให้เห็นว่า สถาบันครอบครัวนั้นเป็นสถาบันที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของคนในครอบครัว

อีกหนึ่งวาระที่สำคัญคือ คณะกรรมการ สวท สมัยที่ 16 กำลังจะหมดวาระลงในเดือนพฤษภาคม ที่จะถึงนี้ ตลอดระยะเวลาของการทำงาน 4 ปีที่ผ่านมา คณะกรรมการ สวท สมัยที่ 16 ได้ดำเนินงานจนบรรลุวัตถุประสงค์หลายเรื่อง เช่น สมาคมฯ ผ่านการ Accreditation จาก สหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ หรือ IPPF สมาคมฯ ได้จัดงานเฉลิมฉลองครบรอบการก่อตั้ง 50 ปี สวท ตลอดจน สมาคมฯ ได้ขยายงานวางแผนครอบครัวไปสู่ผู้สูงอายุด้วยการจัดตั้ง ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขึ้น พัฒนาคุณภาพการให้บริการของคลินิกเวชกรรม สวท รวมถึงการปรับโครงสร้างการบริหารงานเจ้าหน้าที่ใหม่

ในนามของนายกสมาคมฯ ขอแสดงความขอบคุณท่านคณะกรรมการ สมาชิก เจ้าหน้าที่ สวท และหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ตลอดจนอาสาสมัคร สวททุกท่าน ที่มีส่วนในการสนับสนุนงานวางแผนครอบครัว ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และขอขอบคุณทุกท่านอีกครั้งที่ร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทยเสมอมา



CONTENT

ปีที่ 50 ฉบับที่ 35

05



12



16



22



29



34



02 สารจาก นายก สวท

04 Editor's Note : unbussณาริการ

05 คอลัมน์บ้านของรรา

เปิดศุนย์ดูแลผู้สูงวัย ความท้าทายใหม่ ของ สวท
ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล
นายกสมาคมฯ

12 คอลัมน์พิเศษ

51 ปี วางแผนครอบครัว มุ่งมั่นพัฒนา

16 คอลัมน์คนอาสา

“ห้องในวัยเรียน” ปัญหาใหญ่ของเยาวชนไทย

อาจารย์เอกตะวัน ดอกพิกุล
อาจารย์ประจำวิทยาลัยเทคโนโลยีพัฒนการราชดำเนิน

22 คอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่อง

เปิดใจผู้ที่มาสานต่อให้ สวท เติบโตขึ้นอีกก้าว
คุณสมเจตน์ ศรีกนก ผอ.สวท

29 คอลัมน์พันธกิจผลิตผล

การบริหารการเงินช่วงโควิด -19

คุณโจ มณฑานี ต้นติสุข กูรูด้านการเงิน
กรรมการ ที่ปรึกษางานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์

34 คอลัมน์รู้รอบครอบครัว On BOOK

ตั้งครรภ์สังเกตจากอะไร

รศ.รอนพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น. กรรมการ สวท

38 โปรมทสื่อ Social Media PPAT

39 ประชาสัมพันธ์การสมัครสมาชิก

40 คลินิกเวชกรรม สวท

บรรณาธิการอำนวยการ : สมเจตน์ ศรีกนก บรรณาธิการบริหาร/บรรณาธิการ : ปณัฐพงศ์ นรดี

กองบรรณาธิการ : สุทน กาญจนสมรส เกศนีย์ นุชประมุล จัดทำโดย : สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900 โทร 02 941 2320 แฟกซ์ 02 561 5130



Editor's Note

เมษายนของทุกปีถือเป็นวันสำคัญของชาวไทย เนื่องจากในเดือนนี้เป็นเดือนที่เหล่านุชย์เงินเดือนอย่างเราๆ จะได้เดินทางไปเยี่ยมบ้านเยี่ยมเรือน หลังจากต้องเดินทางมาทำงานหาเงินในเมืองหลวง นอกจากนี้แล้วยังมีวันสำคัญอีก 2 วัน คือ วันครอบครัว และวันผู้สูงอายุ

ความสำคัญของทั้ง 2 วันนี้เกี่ยวข้องกับ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย โดยตรง ก็เพราะว่า วันที่ 14 เมษายนของทุกปี ถือเป็นวันก่อตั้ง สมาคมฯ องค์การสาธารณกุศลที่บุกเบิกเริ่มต้นงานวางแผนครอบครัวในประเทศไทยมากกว่า 51 ปี ส่วนวันผู้สูงอายุนั้นนับเป็นวาระพิเศษของ สวท ซึ่งในปีนี้ได้ดำเนินงานจัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขึ้นอย่างเป็นทางการ คาดว่าจะเปิดให้บริการเร็ว ๆ นี้

หากมองย้อนกลับมาที่วันสงกรานต์ คงจะเป็นปีที่ 2 ติดต่อกันที่เราจะไม่ได้สาดน้ำกันเหมือนเคย และจะไม่ได้เดินทางกลับบ้านเยี่ยมพ่อเยี่ยมแม่ เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ยังคงมีความน่าเป็นห่วง แต่ที่น่าเป็นห่วงกว่านั้น เงินในกระเป๋าหลายๆ คนเริ่มเบาบางและหายากขึ้นไปทุกที คุณโจ มณฑานี กูรูด้านการเงิน ได้แนะนำเทคนิคการออมเงินให้เราได้เรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้

ไปไหนมาไหนอย่าลืมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลียงสถานที่แออัด เพราะความหวังเรื่องวัคซีนยังคงต้องรออีกสักพัก ขอขอบคุณสำหรับการติดตามวารสาร Family Online แนะนำติชมได้ที่ Facebook/PPATBANGKOK

ปณัฐพงศ์ นรดี
บรรณาธิการบริหาร



บ้านของเรา

เปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ความท้าทายใหม่ ของ สวท



ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล นายกสมาคมฯ

เรื่อง : เกศนีย์ นุชประมูล / ภาพ : ปณัฐพงศ์ นรดี

สำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี 2565 และในปี 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศปัจจัยสำคัญมาจากคนไทยมีแนวโน้มอายุยืนขึ้น มีบุตรช้าลง และบางครอบครัวไม่มีบุตร ทำให้สัดส่วนประชากรสูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ทุกวันนี้มีศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเกิดขึ้นมากมาย สวท ซึ่งทำงานด้านผู้สูงอายุมากกว่า 20 ปีมองเห็นโอกาสอะไร จึงมีแนวคิดที่จะเปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ศาสตราจารย์นายแพทย์ สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล นายกสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ มีคำตอบ..

มองเห็นโอกาสอะไรในการสร้าง ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

สวท มองเห็นโอกาสในการดำเนินงานศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

1.

โอกาสของ สวท ที่จะได้มีส่วน
ในการพัฒนาระบบสุขภาพอนามัย
เจริญพันธุ์ของประเทศอีกครั้ง จาก
เมื่อ 50 ปีที่แล้ว สวท เข้าไปมีบทบาท
ในเรื่องการคุมกำเนิดหรือวางแผน
ครอบครัว



2.

มองว่าเป็นโอกาสของผู้สูงอายุ ที่จะ
มีโอกาสดำเนินการบริการที่ดีจากศูนย์ดูแล
ผู้สูงอายุของเราด้วยบุคลากรที่มีทักษะ
ความรู้ตามหลักวิชาการ พร้อมกันนี้
เราก็จะมีบริการแบบ Home Care โดย
จะมีเจ้าหน้าที่ของเราไปดูแลผู้สูงอายุ
ถึงที่บ้าน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพ
กายและใจที่ดี

3.

ประเทศและสังคมได้ประโยชน์ เราต้อง
ยอมรับว่าขณะนี้ผู้สูงอายุบางคนได้รับ
การดูแลที่ไม่ถูกต้อง ถูกปล่อยปละละเลย
การที่ สวท เข้ามาดำเนินงานในส่วนนี้
จะเป็นส่วนที่ช่วยทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้
ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เป็นภาระของสังคม
และประเทศชาติ



ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุของ สวท ให้บริการอะไรบ้าง

ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุของ สวท จะเปิดให้บริการดูแลผู้สูงอายุแบบอยู่ประจำในเบื้องต้นนั้น เราจะเปิดรับจำนวน 20 เตียง โดยมีแบบห้องคู่ 4 ห้อง และแบบห้องรวม 6 คน 2 ห้อง มีเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมตามมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข คอยดูแลตลอด 24 ชั่วโมง ภายใต้บรรยากาศที่สวยงาม อบอุ่น นอกจากนี้ลักษณะของอาคารศูนย์ดูแลผู้สูงอายุของเราจะเป็นสถานบริการดูแลผู้สูงอายุที่ได้รับการรับรองตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข



กลุ่มเป้าหมายที่จะมารับบริการ

ในระยะแรกเราอยากได้กลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลตัวเองได้ แต่ไม่มีผู้ดูแลในช่วงกลางวัน เพราะจะได้ไม่ต้องพึ่งพาการรักษาพยาบาล สวท ยินดีที่จะเข้าไปปรับผิดชอบช่วยดูแลแทนลูกหลานหรือคนในครอบครัว ท่านอาจจะมาอยู่แบบประจำหรือแบบมาเข้าเย็นกลับแต่หากต้องการให้เจ้าหน้าที่ของเราไปดูแลผู้สูงอายุที่บ้านเราจะจัดหาคนที่ผ่านการอบรมไปช่วยดูแลที่บ้าน



จุดแข็งของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ



ส่วนแรก คือ สถานที่ที่เราพยายามปรับปรุงให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ทำให้มีความรู้สึกสบาย มีความปลอดภัย และสวยงาม ทำเลตั้งอยู่กลางเมืองเดินทางสะดวก และบุคลากรที่มีศักยภาพสูง มีคุณธรรม จริยธรรม และค่าใช้จ่ายไม่สูงมากนัก อีกเรื่องที่สำคัญคือเรามีเครือข่ายโรงพยาบาลที่พร้อมจะมารับผู้ป่วยภายในศูนย์ฯ ของเรา หากเกิดเหตุฉุกเฉิน



สำหรับความพร้อมด้านบุคลากรตอนนี้ 100% แต่ด้านสถานที่กำลังดำเนินงานปรับปรุงแล้วเสร็จไปแล้วกว่า 80% คาดว่าภายในเดือนมิถุนายนจะเสร็จสิ้นและจะเปิดให้บริการเต็มรูปแบบได้ช่วงเดือนมิถุนายน 2564 นี้ แต่หากไม่ทันจะเป็นช่วงเดือนกันยายนหรือปลายปี 2564



แผนระยะยาวของคุณยู่ดูแลผู้สูงอายุ

หลังจากที่ สวท เปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
ซึ่งตั้งอยู่ที่ซอยวิภาวดีรังสิต 44 กทม. ได้สำเร็จแล้ว เรามีแผน 3 อย่างที่จะทำคือ

1.

ขยายงานเปิดศูนย์
ดูแลผู้สูงอายุไปยังภูมิภาค
ที่มีคลินิกเวชกรรม สวท
ตั้งอยู่ ทั้ง 10 แห่ง
ทั่วประเทศ

2.

เปิดศูนย์ฝึกอบรมดูแล
ผู้สูงอายุซึ่งจะเป็นศูนย์กลาง
การเรียนรู้ด้านผู้สูงอายุ
แห่งแรกของประเทศไทย

3.

ขยายงานการดูแลผู้สูงอายุ
แบบ Home Care โดยเรา
จะมีเจ้าหน้าที่เข้าไปดูแล
ถึงที่บ้านโดยที่ผู้สูงอายุ
ไม่ต้องเดินทางมาที่ สวท

ฝากเทคนิคสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ

คนเราสุขภาพจะแข็งแรงสมบูรณ์ต้องประกอบด้วย



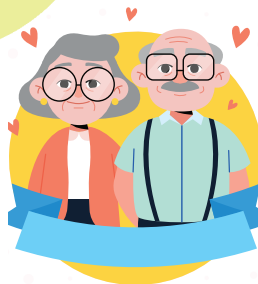
1. อาหาร

ต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ
สารอาหารครบ 5 หมู่



2. อากาศ

ต้องอยู่อาศัยโดยมี
สภาพแวดล้อม และ
อากาศที่ดี



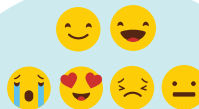
3. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุต้องหมั่น
ออกกำลังกายอยู่เสมอ
และไม่ควรออกกำลังกาย
หนักจนเกินไป



5. นอนหลับพักผ่อน

ผู้สูงอายุต้องนอนหลับ
ให้ครบ 8 ชั่วโมง



4. อารมณ์

ผู้สูงอายุต้องหมั่นดูแล
อารมณ์ของตนเอง ไม่ให้โกรธ
เครียด อยู่ตลอดเวลา
สำคัญคือรู้จักการฝึกสมาธิ

การเปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุของ สวท นับเป็นอีกก้าวที่สำคัญในการขยายงานด้าน
อนามัยการเจริญพันธุ์ของ สวท ให้ครอบคลุม ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งแก่ชรา ศูนย์ดูแล
ผู้สูงอายุแห่งนี้จะประสบความสำเร็จหรือไม่ สิ่งสำคัญที่สุดคือ คุณภาพในการให้บริการ
จะเป็นสิ่งการันตีความสำเร็จ เราต้องติดตามและเป็นกำลังใจให้ สวท ดำเนินงานนี้ให้
สำเร็จตามเป้าหมาย ส่วนใครที่สนใจอยากสอบถามรายละเอียดการเข้ารับบริการของ
ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแห่งนี้ สามารถสอบถามได้โดยตรงที่ เพจ/สมาคมวางแผนครอบครัว
แห่งประเทศไทยฯ หรือจะสอบถามโดยตรงกับผู้จัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ 02-941-2320



51 ปี วางแผนครอบครัว มุ่งมั่นพัฒนา

เรียบเรียง : ปณัฐพงศ์ นรดี

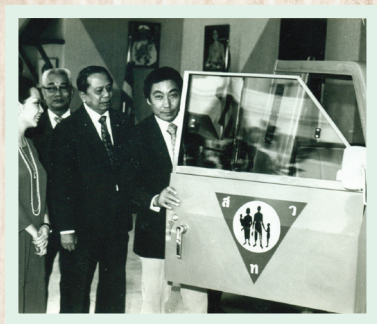
“

ย้อนหลังกลับไปนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2499 ในช่วงที่ยังมีความขัดแย้งทางความคิด
รัฐบาลยังไม่เห็นความจำเป็นในการมีนโยบายประชากร และความสำคัญ
ของการวางแผนครอบครัว ซึ่งประเทศไทยได้รับข้อเสนอแนะ
จากคณะผู้เชี่ยวชาญจากธนาคารโลกที่เข้ามาศึกษาความเหมาะสม
ซึ่งเป็นพื้นฐานของการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจว่า
การเพิ่มจำนวนของประชากรไทยในอัตราที่สูงก่อให้เกิดปัญหาน่าวิตก
เช่น การขาดแคลนโรงเรียน การขาดแคลนบริการสาธารณสุข ตลอดจนที่อยู่อาศัย

”



คณะบุคคลกลุ่มหนึ่ง ทั้งข้าราชการ นักวิชาการ แพทย์จากกระทรวงสาธารณสุข นักสังคมสงเคราะห์ นักธุรกิจ ซึ่งสนใจปัญหาประชากร ได้ร่วมกันพิจารณาหาแนวทางในการช่วยเหลืองานของรัฐบาลทางด้านการชะลออัตราการเพิ่มของประชากร ได้แก่ ศาสตราจารย์ ม.ล.เกษตร สนิทวงศ์ พลเอก เนตร เหมะโยธิน เลขาธิการสภาวิจัยแห่งชาติ และปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ศาสตราจารย์ ดร.วิศิษฐ์ ประจวบเหมาะ จึงมีดำริที่จะก่อตั้งสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย หลังจากที่ได้ประชุมกาชาดสากล ที่กรุงอิสตันบูล ประเทศตุรกี ศาสตราจารย์ ม.ล.เกษตร สนิทวงศ์ ได้ประสานต่อไปยัง กรุงลอนดอนเพื่อเจรจากับสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) เรื่องการก่อตั้งสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เพื่อให้เป็นหน่วยงานอิสระและพร้อมที่จะเป็นสมาชิกของ IPPF โดยให้หลักการทำงานของสมาคมว่าจะยึดถือสถานการณ์และความเหมาะสมของประเทศเป็นสำคัญ คณะผู้บุกเบิกในยุคแรกนี้มีความริเริ่มที่จะเผชิญกับการทำงานท่ามกลางความเห็นที่แตกต่างและแสดงตนเป็น **“หน่วยงานเอกชน ที่ทำงานด้านการวางแผนครอบครัว”** ที่เป็นองค์กรของไทยอย่างเต็มตัว แม้ต้องเผชิญกับแรงเสียดทานมากมาย



จากการก่อร่างสร้างตัวอย่างไม่เป็นทางการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2511 คณะผู้บุกเบิกได้ดำเนินงานจนสำเร็จ และจดทะเบียน สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2513 โดยมีสำนักงานตั้งอยู่ที่ตึกหรั่ง กันตารัตติ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พร้อมกันนั้นยังได้กราบบังคมทูลขอให้สมาคมฯ อยู่ ภายใต้องค์ราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในฐานะที่ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ของสมาคมฯ พระองค์ทรงพระราชทานแนวทางในการดำเนินงานวางแผนครอบครัว โดยบูรณาการกับงานพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนมาโดยตลอด สมาคมฯ ได้น้อมรับแนวทางดังกล่าวมาปฏิบัติงานในอีกหลาย ๆ โครงการ ต่อมาพระองค์ท่านได้พระราชทาน “เงินกันถุง” ให้กับสมาคมฯ ในการดำเนิน “โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตหัดทวน” ซึ่งเป็นพระกรุณาธิคุณและแสดงถึงพระปรีชาสามารถที่ทรงเข้าพระทัยในปัญหาของประชาชนโดยเฉพาะในเรื่อง การอยู่ดี กินดีที่ต้องพัฒนาไปพร้อม ๆ กับงานการวางแผนครอบครัว

ปี พ.ศ. 2518 สมาคมฯ ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนที่มีบทบาทสำคัญในงานด้านประชากรที่ช่วยเหลืองานด้านนี้แก่ประเทศกำลังพัฒนา และเป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนให้สมาคมฯ ดำเนินงานด้านนี้ได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจาก IPPF ให้การสนับสนุนงบประมาณและเวชภัณฑ์ในการดำเนินงาน เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย เป็นต้น ซึ่งยังไม่แพร่หลายในประเทศไทยขณะนั้น



ปัจจุบัน สมาคมฯ มีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ซอยวิภาวดีรังสิต 44 กทม. มีศูนย์ให้คำปรึกษาและคลินิกเวชกรรม บริการวางแผนครอบครัว จำนวน 10 แห่ง กระจายอยู่ทุกภูมิภาคของประเทศ การดำเนินงานในยุคใหม่นี้ยังคงยึดมั่นอุดมการณ์ ดำเนินงานด้วยวิถีของอาสาสมัคร ไม่แสวงหากำไร ไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง ไม่ดำเนินการเพื่อผลประโยชน์เฉพาะของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล

1. เชื้อมั่นในการดำเนินงานตามวิถีทางประชาธิปไตย ตามหลักธรรมาภิบาล โดยไม่เลือกปฏิบัติด้วยเหตุความแตกต่างของสัญชาติ เชื้อชาติ ศาสนา ความหลากหลายทางเพศ 2. เชื้อมั่นว่าสิทธิในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและการเข้าถึงบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ 3. การวางแผนครอบครัวเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ชน 4. เชื้อมั่นว่าเครือข่ายความร่วมมือกับชุมชน รัฐบาล และองค์กรต่างๆ ทั้งภายในและต่างประเทศเป็นกลไกนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ 5. เชื้อมั่นว่าความสมดุลของจำนวนประชากรกับทรัพยากรธรรมชาติ ความสามารถในการผลิตและการพัฒนาเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต เป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ความผาสุก ความเจริญทางเศรษฐกิจ และสันติสุขของมวลมนุษย

ตลอดระยะเวลาการทำงานเพื่อสังคมมากกว่า 51 ปี สมาคมฯ ยังคงมุ่งมั่นทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทยทุกเพศทุกวัยและทุกพื้นที่ ให้มีสุขภาพอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์พร้อมด้วยวิถีของอาสาสมัคร เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรไทยอย่างยั่งยืนต่อไป



คนอาสา

“ท้องในวัยเรียน” ปัญหาใหญ่ ของเยาวชนไทย

อาจารย์เอกตะวัน ดอกพิกุล ครูแกนนำเพศศึกษารอบด้านรุ่นบุกเบิกของ สวท

ข้อมูล : สุธน กาญจนสมรส เรียบเรียง/ภาพ : ปันฐพงศ์ นรดี

เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ การจะห้ามแต่ละชีวิตมิให้ข้องเกี่ยวกับเรื่อง “เพศ” จึงเป็นเรื่องยาก บทบาทของผู้คนที่ร่ายล้อมชีวิตของเด็ก จึงมีหน้าที่สำคัญที่จะต้องปลูกฝังสิ่งดีงามให้พวกเขาตั้งแต่วัยเยาว์ เพื่อสนับสนุนให้เด็ก ๆ เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ คอลัมน์คนอาสาฉบับนี้จะพาทุกท่านไปทำความรู้จัก อาจารย์เอกตะวัน ดอกพิกุล ครูหนุ่ม แผนกวิชาธุรกิจสัมพันธ์ สายธุรกิจการกีฬา วิทยาลัยพณิชยการ-ราชดำเนินที่เข้าร่วมเป็นขบวนการครูแกนนำเพศวิถีศึกษาของ สวท รุ่นที่ 1 หนึ่งในครูแกนนำที่กลับไปทำหน้าที่ให้ความรู้ เพศวิถีศึกษา จนประสบความสำเร็จ สามารถลดจำนวนการท้องไม่พร้อมในสถานศึกษาลงได้





ทำงานป้องกันการตั้งครรภ์ในกลุ่มเยาวชน กับ สวท มาทักปี

เข้าร่วมอบรมเป็นครูแกนนำด้านเพศวิถีศึกษากับ สวท มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2556 โดยในช่วงเริ่มต้นนั้นเข้าร่วมเป็นเครือข่ายสถานศึกษา ภายใต้โครงการ Friendly Corner รู้ทันไม่ท้อง ซึ่งได้จัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันท้องไม่พร้อมร่วมกับ สวท มาโดยตลอดตั้งแต่วันนั้นถึงวันนี้ รวมระยะเวลาที่ร่วมกันทำงานกับ สวท มา 9 ปีเต็ม

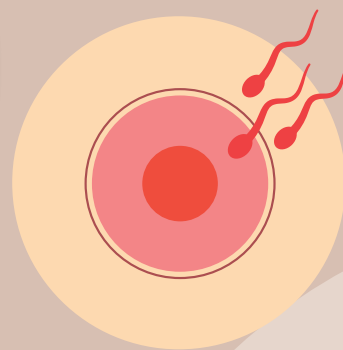
ได้รับรางวัลอาสาสมัครดีเด่น สวท

ได้รับรางวัลอาสาสมัครดีเด่น สวท ประจำปี 2558 รัฐสภาภูมิใจที่ได้รับรางวัลนี้ เพราะเป็นหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมายจากวิทยาลัยฯ ให้ดูแลเยาวชนในเรื่องเพศวิถีศึกษา เราได้เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เยาวชน ในชมรมเพื่อนใจวัยใส ได้ปฏิบัติตามจนเด็ก ๆ เยาวชนได้รับรางวัลในระดับเยาวชนเช่นกัน ถือว่ารางวัลที่สร้างแรงบันดาลใจให้ทำงานกับเยาวชนต่อไป

ทำไมถึงเลือกทำงานป้องกันการตั้งครรภ์ ในสถานศึกษา

ส่วนตัวมองว่า ปัญหาการตั้งครรภ์ในสถานศึกษาของเยาวชนนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะหากเยาวชน 1 คน ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมและยังอยู่ในวัยเรียน จะส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ เป็นปัญหาหลายมิติ เยาวชนเองก็จะมีปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เด็กที่เกิดมาก็อาจได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ดี กลายเป็นปัญหาสังคม จึงคิดว่า การช่วยให้เด็กเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันเรื่องการป้องกันการท้องไม่พร้อม น่าจะเป็นการช่วยให้เด็ก ๆ เหล่านี้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต ประเทศชาติก็จะมีกำลังในการพัฒนาประเทศต่อไป





วิธีการรับมือหากมีนักเรียนท้องไม่พร้อม

สิ่งสำคัญสิ่งแรกที่ทำ คือ การให้ความรู้เชิงป้องกันกับนักเรียนทุกระดับชั้น เพราะบทบาทของเราสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในสภาวะล่อแหลมต่อการตัดสินใจที่ผิดพลาดเมื่อรู้ว่าตนเองตั้งท้อง แต่มันจะง่ายกว่าหรือไม่ถ้าเราป้องกันไม่ให้นักเรียนกลายเป็นผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม โดยการสอนเพศศึกษาให้กับลูกศิษย์ของเราทั้งผู้หญิงและผู้ชายอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าหากเกิดพลาดพลั้งขึ้นมา สิ่งสำคัญคือไม่ช้าเกินไปเลย ใดๆ แต่ควรให้กำลังใจชี้ทางสว่างให้กับเด็กที่ประสบปัญหาเหล่านี้ได้มีทางออก อย่าตัดอนาคตของเยาวชนเพียงเพราะท้องไม่พร้อม วิธีการของเรา คือ ให้เปลี่ยนเวลาเรียนหรือให้เรียนที่บ้านแทน

ให้คำแนะนำยังใบบ้างถ้ามีนักเรียนอุ้มท้องมาปรึกษา

นักเรียนที่ประสบปัญหาท้องไม่พร้อมส่วนใหญ่ ไม่กล้าบอกผู้ปกครอง บทบาทของครูสิ่งที่ต้องทำ คือ พูดคุยกับนักเรียนที่ประสบปัญหา เพื่อหาทางแก้ไขปัญหในเบื้องต้น พร้อมกับเชิญผู้ปกครองมาร่วมกันแก้ไขปัญหาตามลำดับโดยครูจะทำหน้าที่ให้คำแนะนำ เช่น สถานภาพการเรียนเป็นอย่างไร สิทธิตาม พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 เป็นยังไร รวมถึงการแนะนำสถานที่ฝากครรภ์ให้กับผู้ปกครอง ซึ่งเป็นการช่วยกันระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง เมื่อนักเรียนพลาดไปแล้วเราไม่ควรซ้ำเติม แต่ควรให้โอกาสและให้ชีวิตใหม่กับนักเรียนของเรา

ก่อนกับหลังมี พรบ.ท้องไม่พร้อมฯ ต่างกันหรือไม่

สมัยที่ยังไม่มี “พร.บ.ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์วัยรุ่น พ.ศ. 2559” หากมีเด็กนักเรียนท้องไม่พร้อม นักเรียนมักจะต้องถูกเชิญให้ออกจากการเป็นนักเรียน แน่แน่นอนว่าเมื่อนักเรียนซึ่งมีวุฒิภาวะไม่พร้อมที่จะมีครอบครัวไม่พร้อมที่จะมีลูก ต้องถูกทอดทิ้งจากสถานศึกษา และต้องออกไปเผชิญกับชะตากรรมเพียงลำพัง ต้องประสบกับปัญหาชีวิตในหลาย ๆ ด้าน ทั้งปัญหาครอบครัว ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจซึ่งส่งผลกระทบต่อเด็กที่เกิดมา ส่งผลเสียกับสังคมในหลาย ๆ มิติ แต่หลังจากมี “พร.บ.ป้องกันและแก้ไขการตั้งครรภ์ไม่พร้อมฯ” นักเรียนที่ท้องไม่พร้อม สามารถเรียนต่อได้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การช่วยเหลือในหลาย ๆ ด้าน ถ้าทำได้จริงจะเป็นเรื่องที่ดีมาก

หลังจากให้ความรู้ป้องกัน ปัญหาท้องไม่พร้อมดีขึ้นบ้างมั๊ย

หลังจากได้เข้าร่วมเป็นเครือข่ายรณรงค์ป้องกันท้องไม่พร้อมกับ สวท ตั้งแต่ปี 2557 ซึ่งได้มีกิจกรรมจัดในสถานศึกษามากมาย ควบคู่กับการให้ความรู้แบบกลุ่มใหญ่ หน้าเสาธงและแบบกลุ่มย่อยตามห้องเรียน และยังมีกิจกรรมให้ความรู้กับกลุ่มพิเศษ ร่วมกับการทำงานอย่างเข้มแข็งของครูในสถานศึกษา ส่งผลให้ปัญหาการท้องไม่พร้อมในสถานศึกษาเบาบางลงเรื่อย ๆ ซึ่งทุกวันนี้เรายังทำงานรณรงค์ป้องกันภายในสถานศึกษาอย่างเข้มแข็ง มีการตั้ง **ชมรมเพื่อนใจวัยใส** เพื่อให้ความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งดำเนินกิจกรรมโดยแกนนำเยาวชนที่ผ่านการอบรม จาก สวท นับเป็นความยั่งยืนที่น่าภาคภูมิใจ





การสอนเพศวิถีศึกษาส่วนใหญ่สอนเรื่องอะไร

ความรู้ที่สอนนักเรียนส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของการป้องกัน เช่น ทักษะการต่อรอง ทักษะการปฏิเสธ การรู้จักคุณค่าในตัวเอง การรู้จักประเมินสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับเวชภัณฑ์การคุมกำเนิด เช่น การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี การรู้จักกินยาคุมกำเนิด และที่ขาดไม่ได้เลยคือต้องสอนให้นักเรียนรู้จักการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งมันเป็นผลกระทบที่เชื่อมโยงกัน ท้องได้ก็อาจติดโรคได้ด้วย

วิทยาลัยให้ความสำคัญกับการป้องกันมากน้อยแค่ไหน

โรงเรียนที่ผมสังกัดอยู่ให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เชิงป้องกันปัญหาท้องไม่พร้อมเป็น

อย่างมาก สังเกตได้ว่าหากเป็นช่วงเทศกาลสำคัญหรือมีหน่วยงานใดมาให้ความรู้กับนักเรียน ทางโรงเรียนจะสนับสนุนอย่างเต็มที่ เช่น กิจกรรมวัยใสห่างไกลเอดส์ กิจกรรมวันแห่งความรักเพศศึกษา รอบด้าน และกิจกรรมเชิฐวิทยากรมาบรรยาย เป็นต้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม นอกจากนี้โรงเรียนยังได้พยายามแก้ปัญหาด้วยการสอดแทรกและบูรณาการความรู้เชิงป้องกันเข้าไปในทุกรายวิชา เพื่อปลูกฝังทัศนคติให้เยาวชนรู้จักป้องกันตนเองจากปัญหาการท้องไม่พร้อม ซึ่งยั่งยืนและได้ผลดี สิ่งสำคัญคือครูทุกคนในโรงเรียนต้องช่วยกัน

ถ้านักเรียนท้องไม่พร้อม ครูจะรู้เป็นลำดับที่เท่าไร

ครูจะรู้เป็นลำดับที่สอง ต่อจากเพื่อน ครู พ่อแม่ เพราะเพื่อนมีบทบาทและมีอิทธิพลต่อกันมาก

ควรสอนเพศวิถีศึกษากับนักเรียนแค่ไหน จึงจะเหมาะสม

ความเห็นส่วนตัวคิดว่า ควรสอนเพศศึกษาในระดับประถมเลย เพราะว่า หากเด็กนักเรียนถูกปลูกฝังค่านิยมการรักนวลสงวนตัว การรู้จักป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ รู้จักวิธีการใช้ถุงยางอนามัย ที่ถูกต้อง รวมทั้งการสอนให้เด็ก ๆ เหล่านี้รู้จักคิดถึงผลกระทบหากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน เชื่อว่าปัญหาการท้องไม่พร้อมในบ้านเราจะเบาบางลงถ้าเริ่มปลูกฝังความรู้เรื่องเพศให้กับเด็ก ๆ ตั้งวันนี้

นักเรียนกลุ่มไหนเสี่ยงท้องไม่พร้อม

กลุ่มเสี่ยงท้องไม่พร้อมส่วนใหญ่เป็นกลุ่มนักเรียนที่ขาดเรียนบ่อย มาเรียนสาย ไม่ชอบเข้าแถวหน้าเสาธง แต่ก็มีนักเรียนบางส่วนที่เรียนดีแต่พลาดท้องไม่พร้อมก็มีจำนวนมาก เพราะฉะนั้นคิดว่านักเรียนหญิงทุกคนมีโอกาสท้องไม่พร้อมเท่า ๆ กัน หากไม่ได้ป้องกันตนเอง

มองการแก้ไขปัญหาท้องไม่พร้อมของภาครัฐยังไปบ้าง

ท้องไม่พร้อมเป็นปัญหาระดับชาติเลยก็ว่าได้ เพราะมันส่งผลกระทบในหลายมิติ ทั้งสังคม เศรษฐกิจ หรือวัฒนธรรม ทุกวันนี้รัฐบาลเองก็พยายามที่จะรณรงค์ป้องกันและลดจำนวนการท้องไม่พร้อมของเยาวชนลง แต่เรื่องนี้ต้องอาศัยความต่อเนื่องและการทำงานบูรณาการหลาย ๆ ส่วนงาน ซึ่งใน พ.ร.บ.ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ก็ได้ระบุบทบาทหน้าที่ของแต่ละองค์กรไว้อย่างชัดเจน ส่วนตัวเชื่อว่าถ้ารัฐจริงจัง ปัญหาท้องไม่พร้อมจะค่อย ๆ เบาบางลงเรื่อย ๆ ดังนั้นอยากให้รัฐจริงจังกับการแก้ไขปัญหา

ครอบครัวมีส่วนในการแก้ไขปัญหาท้องไม่พร้อม

ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยยับยั้งปัญหาการท้องไม่พร้อมให้เบาบางลง เพราะหากผู้ปกครองดูแลเอาใจใส่บุตรหลาน รวมทั้งเปิดใจพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลานอย่างตรงไปตรงมา ปัญหาเหล่านี้ก็จะค่อย ๆ หดไป อย่าลืมนะครับว่า นักเรียนที่ประสบปัญหาท้องไม่พร้อมส่วนใหญ่มีปัญหาครอบครัวเกือบทุกราย เพราะฉะนั้นครอบครัวจึงเป็นเสมือนประตูด่านแรกที่จะช่วยป้องกันเยาวชนเหล่านี้ ให้มีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญหน้ากับโลกที่ก้าวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วได้

ฝากถึงเยาวชนในวัยเรียน

อยากให้น้อง ๆ เยาวชนในวัยเรียน คติวิเคราะห์ และตระหนักถึงปัญหาที่จะตามมาหากตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม ความรักเป็นสิ่งที่ดีงาม ต้องรักให้ถูก และรักให้เป็น สำคัญที่สุดต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเอง ให้ได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง เชื่อว่าหากเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะเติบโตเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปได้อย่างแน่นอน

ได้รู้จักและได้เห็นมุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาการท้องไม่พร้อมของอาจารย์เอกตะวันไปแล้ว จึงอยากย้ำเตือนให้ทุกท่านช่วยกันสอดส่องดูแลเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศของเรา ให้มีภูมิคุ้มกันที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ เพราะการปกป้องเยาวชนเป็นเรื่องของเราทุกคน



บอกข่าวเล่าเรื่อง



เปิดใจผู้ที่มาสานต่อ ให้ **สวท** เติบโตขึ้นอีกก้าว คุณสมเจตน์ ศรีกนก



ผู้อำนวยการ สวท

ข้อมูล : สุทน กาญจนสมรส

เรียบเรียง/ภาพ : ปณัฐพงศ์ นรดี

ในยุคที่ทุกงานสายอาชีพต่างต้องแข่งขัน สู้กันด้วยความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ มีหน้าซ้ำผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 ทำให้ทุกองค์กรต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์เพื่อความอยู่รอด เช่นเดียวกับ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ที่มีการปรับโครงสร้างองค์กรใหม่ให้ดูกระชับ จับใจ กันต่อความเปลี่ยนแปลง “วารสาร Family” มีโอกาสได้พูดคุยกับ **คุณสมเจตน์ ศรีกนก ผู้อำนวยการสมาคมฯ** จากนักพัฒนาโครงการสู่การเป็นผู้บริหาร แนวทางสร้างการเติบโตให้กับ สวท จะเป็นอย่างไรภายใต้วิกฤตรอบด้าน นับเป็นความท้าทายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

จุดเริ่มต้นทำงานกับ สวท

ช่วงเข้ามาทำงานที่ สวท ครั้งแรกนั้น เข้ามาทำงานในฐานะลูกจ้างรายวัน ในงานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ เนื่องจากในขณะนั้นยังเรียนหนังสือ ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งตอนนั้นเรียนคณะรัฐศาสตร์ หลังจากเรียนจบจึงได้เข้ามาทำงานเผยแพร่ความรู้ อย่างเต็มตัว โดยในช่วงแรกเข้ามาช่วยงานทั่วไป ถือเป็นประสบการณ์ที่ดีเพราะเราได้เรียนรู้จากรุ่นพี่ภายในส่วนงานเผยแพร่ความรู้

เป็นผู้กำกับรายการหน้าต่างชีวิต

หลังจากเข้ามาช่วยงานทั่วไปของฝ่ายเผยแพร่ความรู้ แล้ว ผู้บริหารในยุคนั้นเห็นว่ามีความรู้ จึงบรรจุให้เป็นเจ้าหน้าที่โสตทัศนูปกรณ์ ทำหน้าที่เป็นช่างภาพและคอยตัดต่อรายการวิทยุเทปรีล (เครื่องเล่นเทปในยุคสมัยเก่า) ออกอากาศทางวิทยุกระจายเสียงทั่วประเทศ หลังจากนั้นขยับตำแหน่งเป็นผู้กำกับรายการหน้าต่างชีวิต ออกอากาศทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ซึ่งถือเป็นงานเผยแพร่ความรู้ที่มีผลตอบรับดีมาก



เริ่มทำงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประชากร

หลังจากนั้นได้รับมอบหมายให้ทำงานโครงการ ซึ่งเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม โดยรับผิดชอบในการ สร้างสรรค์และผลิตสื่อ เพื่อนำไปใช้ในโครงการ สิ่งแวดล้อมที่บ้านหัวเขา อ.สิงหนคร จ.สงขลา นับเป็นก้าวแรกที่ได้เข้าไปทำงานโครงการ ต่อมา จึงได้รับมอบหมายให้ไปทำงานโครงการอนามัย เจริญพันธุ์ ในพื้นที่จังหวัดสุรินทร์ งานพัฒนาชุมชน ผสมผสานกับงานวางแผนครอบครัว และการ กระจายเวชภัณฑ์การคุมกำเนิด ในพื้นที่จังหวัด สกลนครและจังหวัดนครพนม พร้อมกับทำงานด้าน สิ่งแวดล้อมในพื้นที่ จังหวัดกระบี่ ควบคู่ไปด้วย

ทำงานกับผู้หนีภัยจากการสู้รบ เมียนมา

ต่อมาได้รับมอบหมายให้เป็นผู้จัดการโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรในกลุ่มผู้หนีภัยจากการ สู้รบเมียนมา ซึ่งมีพื้นที่ดำเนินงาน 5 แห่ง ได้แก่ในพื้นที่ พักพิงชั่วคราว แม่หละ อ.ท่าสองยาง และ อุ่มเปี้ยม

อ.พบพระ จ.ตาก พื้นที่พักพิงฯ แม่ลามาหลวง อ.สบเมย และ แม่ละอูน อ.สบเมย จ.แม่ฮ่องสอน และพื้นที่พักพิงฯ บ้านใหม่ในสอย อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน ซึ่งทำงานร่วมกับ กระทรวงมหาดไทย คณะกรรมการ พื้นที่พักพิงฯ (Camp Committee) ผู้นำกลุ่มสตรี (KWO) ผู้นำกลุ่มเยาวชน (KYO) และองค์กรระหว่าง ประเทศ อาทิ UNHCR นับเป็นอีกหนึ่งผลงานที่ภูมิใจ เพราะเราได้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ให้กับประชากรกลุ่มเหล่านี้ ซึ่งโครงการนี้ปัจจุบัน สวท ยังคงดำเนินงานอยู่อย่างต่อเนื่อง

ได้รับความไว้วางใจให้เป็นผู้อำนวยการ สวท

หลังจากตำแหน่งผู้อำนวยการสมาคมฯ วางลง ในปี พ.ศ.2562 ศ.นพ.สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล นายกสมาคมฯ และคณะกรรมการ ได้สรรหา ผู้อำนวยการสมาคมฯ ที่เป็นบุคลากรภายในองค์กร จึงได้เริ่มกระบวนการสรรหาและสัมภาษณ์ ซึ่งผมเองได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่ง รักษาการ ตำแหน่งผู้อำนวยการสมาคมฯ ในปี 2562 และได้รับ การแต่งตั้งให้เป็นผู้อำนวยการ สวท ในเวลาต่อมา

รัฐศาสตร์กับงานเผยแพร่ความรู้ ความต่างที่ลงตัว

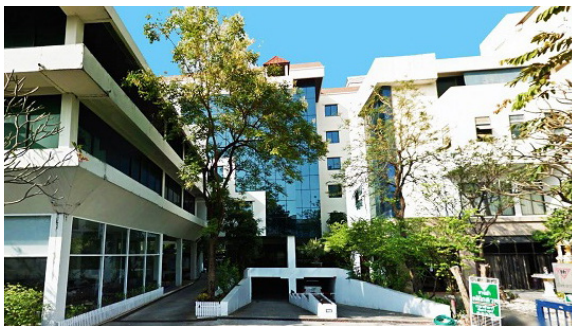
จริง ๆ แล้วศาสตร์ความรู้ของทั้ง 2 ศาสตร์นั้น ถือเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่ง งานด้านรัฐศาสตร์เป็นงาน ที่ต้องเข้าใจคน บริหารคน ส่วนงานเผยแพร่ความรู้ นั้น เป็นงานที่ต้องให้ความรู้สร้างความเข้าใจและ มีความรู้ที่ถูกต้อง เมื่อเราเข้าใจศาสตร์ทั้ง 2 เรื่องแล้ว ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการทำงานได้

ยึดหลักการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำ

ในยุคสมัยใหม่นี้ การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งสำคัญ เพราะโลกเรามีนวัตกรรมใหม่ ๆ เข้ามาเปลี่ยนแปลงโลกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะทำให้องค์กรอยู่ได้ คือ เราต้องไม่หยุดที่จะเรียนรู้เหมือนดังเช่น ทฤษฎีของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ที่บอกว่า “Learning by doing” หรือการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เมื่อลงมือทำแล้วเกิดการผิดพลาดหรือประสบความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้ จะสร้างการเรียนรู้ให้กับเรา

เป้าหมายสำคัญที่จะทำให้สมาคมฯ

สิ่งที่ผมจะทำและกำลังทำอยู่ก็คือการขยายงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับ สวท อย่างยั่งยืน เรื่องแรก คือ 1) การพัฒนาคุณภาพการบริการของคลินิกเวชกรรม สวท อย่างต่อเนื่อง หัวใจสำคัญที่มุ่งเน้นคือ การให้บริการด้วยความเป็นมิตรและให้บริการด้วยความประทับใจ สามารถแก้ไขปัญหาให้กับผู้มารับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) การเปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อขยายงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ของ สวท ให้ครอบคลุมมากขึ้น ซึ่งคาดว่าจะเร็ว ๆ นี้จะเปิดให้บริการ



ปรับโครงสร้างองค์กรให้คึกคักมากขึ้น

ถ้าเราจะบอกว่าองค์กรของเราอายุมาถึง 51 ปี ถ้าเปรียบเทียบกับคนก็เหมือนกับการก้าวเดินมาครึ่งชีวิตแล้ว สวท เปรียบเหมือนวัยกลางคน โจทย์ที่มี คือ แล้วจะทำยังไงให้ สมาคมฯ กระฉับกระเฉงคล่องตัว ทันกับสถานการณ์ปัจจุบันของโลก จึงเริ่มปรับโครงสร้างขององค์กรในปี 2564 เพื่อให้เข้ากับยุคสมัยสามารถแข่งขันกับองค์กรภายนอกได้ดียิ่งขึ้น

เทรนด์การทำงานของ สวท ยุคใหม่

ในยุคสมัยใหม่นี้ การนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาช่วยจัดการการทำงานให้มีความคล่องตัว สะดวกรวดเร็วมากขึ้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ สวท ของเรา จะต้องพัฒนาขีดความสามารถในด้านนี้ สิ่งสำคัญคือ ทุกฝ่ายปฏิบัติงานต้องฝึกที่จะเรียนรู้และตัดสินใจการทำงานด้วยตนเอง โดยขั้นแรกนั้นเราจะต้องพัฒนาทั้งวัสดุอุปกรณ์ให้สอดคล้องกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ ถ้าเรายังคงใช้วิธีทำงานแบบเดิมอยู่มันก็จะไม่เกิดประโยชน์ เมื่อก่อนเราต้องนัดหมายเพื่อมาร่วมกันประชุม แต่ยุคนี้ทุกคนสามารถประชุมทางไกลร่วมกันได้ ประหยัดเวลา ประหยัดทรัพยากร

“

การรับฟังซึ่งกันและกัน
เป็นสิ่งที่อยากให้เกิด
ภายใต้การบริหารงานของผม
ทุกคนสามารถเข้ามาพูดคุย
ทุกเรื่องกับผมได้โดยตรง

”





อยากให้ทุกคนในองค์กรจับมือกันเดิน

สิ่งที่หนักใจมากที่สุด คือ ความคาดหวังของเจ้าหน้าที่ เมื่อมีการเปลี่ยนผู้บริหารความคาดหวังใหม่ ๆ ก็จะสูงขึ้นตามไปด้วยโจทย์สำคัญที่ผมต้องทำคือ ทำยังไงก็ได้ให้เจ้าหน้าที่ของ สวท ทุกส่วนงานจับมือและพากันเดินไปข้างหน้าพร้อมกัน โดยที่เจ้าหน้าที่ทุกคนรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายทำงานอย่างสุดความสามารถ และมีความสุขกับบทบาทหน้าที่ที่ได้ทำ

ความยากของการเป็นผู้บริหาร

ผมมองว่าการบริหารคน เป็นเรื่องที่ท้าทายความเชื่อใจและศรัทธาต่างหากเป็นสิ่งที่ผู้บริหารจำเป็นต้องทำซึ่งต้องใช้เวลา เพราะเมื่อเจ้าหน้าที่เกิดความเชื่อใจ ก็จะทำให้การทำงานนั้นสอดประสานและสำเร็จตามเป้าหมายได้ง่ายขึ้น สุดท้ายคือการรับฟังซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่อยากให้เกิดภายใต้การบริหารงานของผม ทุกคนสามารถเข้ามาพูดคุยทุกเรื่องกับผมได้โดยตรง

ความรู้สึกหลังจากได้รับตำแหน่ง

ช่วงแรกที่รับตำแหน่งรู้สึกหนักใจ เพราะไม่ได้เตรียมตัว แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะเริ่มปรับตัวได้และได้รับคำแนะนำดี ๆ จาก คณะกรรมการและคนรอบข้าง ทำให้เราเองได้เรียนรู้และเริ่มแก้ไขเรื่องที่กำลังกังวลใจ บริหารจัดการกับปัญหาในทุก ๆ วัน โดยใช้วิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา หมั่นเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ เพื่อพา สวท เดินไปข้างหน้าพร้อม ๆ กัน

เกิดน้อยด้วยคุณภาพจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต

จริง ๆ แล้วทุกการเกิดมันเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังความรักจากคนรักกัน ดังนั้นอยากให้มองทุกการเกิดเป็นการเกิดที่มีคุณภาพ แต่จะทำยังไงให้ทุกการเกิดนั้นมันมีคุณภาพที่ดีขึ้น เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทุกหน่วยงานทุกภาคส่วนต้องมาช่วยกัน พุดคุยกันถึงแนวทางส่งเสริมการเกิดให้มีคุณภาพ ตอบสนองไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่ ในส่วนของ สวท เองนั้นก็พยายามที่จะรณรงค์ส่งเสริมให้การเกิดมีคุณภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของเรา

สร้างความร่วมมือกับองค์กรภาครัฐและเอกชน

การสร้างความร่วมมือกับองค์กรรัฐ เอกชน รวมทั้งภาคประชาสังคม เป็นนโยบายสำคัญของ สวท เพราะการทำงานในปัจจุบันจะต้องอาศัยเครือข่าย เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรให้ขยายเป็นวงกว้างและครอบคลุมมากขึ้น



สานต่องานป้องกันท้องไม่พร้อมในกลุ่มวัยรุ่น

การป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน เป็นอีกหนึ่งเป้าหมายสำคัญของ สวท โดย เราได้ดำเนินงานเรื่องนี้มาโดยตลอด โดยเน้นการสร้าง ความเข้าใจในเรื่องเพศวิถีศึกษา ให้กับกลุ่มเยาวชนได้ตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น และสามารถเข้าถึงเวชภัณฑ์การป้องกันได้อย่างสะดวก โดยเราได้ดำเนินนโยบายทั้งเชิงรุกและเชิงรับ โดยเชิงรุกนั้น เราได้ให้ความรู้เรื่องการป้องกันในสถานศึกษา และชุมชน ส่วนเชิงรับนั้นเราเป็นหน่วยงานที่พร้อมจะแก้ไขปัญหาหากกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน หากประสบปัญหา นอกจากนี้แล้ว สวท เองพยายามที่จะรณรงค์ป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้เข้ากับไลฟ์สไตล์ของกลุ่มเยาวชน

ร่วมกันทำงานเพื่อสังคม

อยากเชิญชวนให้สมาชิกทุกท่าน เข้ามาเป็นอาสาสมัครทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทยไปพร้อมกับเรา ใครถนัดอะไรก็ทำในสิ่งที่ตนเองถนัด มีแรงมากก็ทำมากมีแรงน้อยก็ทำตามความเหมาะสม นอกจากนี้ สวท พยายามที่จะหา กิจกรรมให้สมาชิกมีส่วนร่วมกับสมาคมฯ เพิ่มมากขึ้น

ฝากถึงเจ้าหน้าที่ สวท

อยากให้เจ้าหน้าที่ สวท ทุกคน หมั่นเรียนรู้งานและพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา โดยเริ่มจากการทำงานที่ตัวเองรับผิดชอบให้เต็มที่ เต็มกำลังความสามารถ เพราะทุกคนเป็นสิ่งที่มีความค่าที่สุดของ สวท หากพวกเราชาว สวท มุ่งมั่นทำงานอย่างเต็มที่ สวท เองก็จะเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นคง ขอให้ทุกคนเชื่อมั่นกันและกัน สานต่องานต่างๆ เพื่อนำพา สวท ก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง

ได้รู้ถึงแนวทางในการทำงานของผู้อำนวยการ สวท คนใหม่แล้ว เราชาว สวท ทุกคนต้องสนับสนุนและรวมพลังใจขับเคลื่อน สวท ให้เดินไปตามเป้าหมาย เพราะทุกการก้าวเดินของเรา สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย

วางแผนการเงิน รับมือ โควิด – 19

คุณ โจ มณฑาณี ตันติสุข/กูดด้านการเงิน
คณะกรรมการที่ปรึกษา งานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เกศนีย์ นุชประมูล



“

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-2019 หรือโควิด-19 ยังเกิดการระบาดอย่างต่อเนื่องไปทั่วทุกมุมโลก ในส่วนของประเทศไทย การแพร่ระบาดเริ่มขึ้นตั้งแต่ช่วงต้นเดือนมกราคม 2563 นอกจากส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพแล้ว โควิด-19 ยังส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน และส่งผลกระทบต่อทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล

”

photo : thanachartbank





“บริษัท ห้างร้านต่างๆ ต้องปิดกิจการเป็นจำนวนมาก ผู้คนตกงาน ส่งผลต่อการใช้ชีวิตยากลำบากขึ้นทันทีการเตรียมพร้อมด้านการเงินจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรให้ความสำคัญเพื่อให้พร้อมเผชิญกับเหตุการณ์ไม่คาดคิดที่อาจเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา วันนี้ “คุณโอม ทานี ต้นตึสุข กูรูด้านการเงิน” จะมาบอกถึงวิธีการวางแผนการเงินเพื่อรับมือโควิด-19”

เรื่องที่ไม่ควรประมาทคือเรื่องของการเงิน

หลายคนมองว่าโควิด-19 เป็นไวรัสล้างโลก แต่ส่วนตัวมองต่างออกไป เพราะมองว่าโควิด-19 เป็นเหมือนเสียงนาฬิกาปลุก (Wake up call) ให้กับเราเป็นเสียงที่มาเตือนว่า วันนี้เราประมาทกับการใช้ชีวิตกันหรือไม่ มีเงินออมสำรองกันบ้างหรือไม่ ซึ่งตนพูดมาตลอดว่าเราต้องมี “เงินออมสำรองเลี้ยงชีพ”

“เงินออมสำรองเลี้ยงชีพ” คือ การที่เรามีค่าใช้จ่ายต่อเดือนเท่าไร เราต้องมีเงินออมสำรองไว้จำนวนเท่านั้น เช่น ค่าใช้จ่ายต่อเดือน (ณ ที่นี้ หมายถึงค่าใช้จ่ายหลักจริง ๆ) เดือนละ 1 หมื่นบาท เราจะต้องออมเงินให้ได้เดือนละ 1 หมื่นบาทต่อเดือน อย่างน้อย 6 เดือน ซึ่งการออมเงิน 6 เดือน ถือว่าเป็นไปตามหลักสากล แต่บางคนอาจจะออมไว้ 8 เดือน หรือมากกว่านั้นย่อมได้ โดยส่วนตัว คือออมไว้

12 เดือน ซึ่งเหลือย่อมดีกว่าขาด และเป็น การออมที่ปลอดภัยที่สุด

ทำไมต้องมีเงินออมสำรองเลี้ยงชีพ?

เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด ยกตัวอย่าง ที่เห็นชัดเจนที่สุดตอนนี้ เราจะเห็นว่ามีผู้คน ตกงานเป็นจำนวนมากจากการแพร่ระบาดของ โควิด-19 ถ้าเราไม่มีเงินออมสำรองไว้ สำหรับค่าใช้จ่ายรายเดือน ลองคิดกันเล่น ๆ ดูว่าชีวิตจะย่ำแย่ และต้องตกอยู่ในสภาวะ ความเครียดมากแค่ไหน แต่ถ้าเรามีเงินออมสำรองเลี้ยงชีพ ซึ่งเป็นเงินค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่เรากันไว้ทุกเดือน ขอเน้นคำว่า “ค่าใช้จ่าย ที่จำเป็นจริง ๆ ต่อเดือน” สมมติว่าเราออมไว้ 12 เดือน เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินที่คุณบังเอิญ ตกงาน คุณจะมีเงินสำหรับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ต่อเดือนไปอีก 12 เดือน แสดงให้เห็นว่าคุณมี Financial security หรือ ความปลอดภัย ด้านการเงิน แต่ถ้าคุณยังไม่มีเงินส่วนนี้ อย่ามาบอกว่าชีวิตคุณปลอดภัย เพราะแปลว่า คุณกำลังไม่มีความปลอดภัยด้านการเงิน

เงินออมลักษณะนี้ต้องเป็นเงินสดเท่านั้น เพราะเป็นเงินออมในลักษณะฉุกเฉินเลี้ยงชีพ ที่เมื่อออมแล้วต้องสามารถนำออกมาใช้ได้ตลอดเวลา ต้องเป็นเงินที่ไม่ไปจมอยู่ในตลาดหุ้น หรือการลงทุน ไม่ไปจมอยู่ในลักษณะของทอง แต่ต้องถอนได้ตลอดเวลา จะเป็นเงินฝากออมทรัพย์หรือเงินฝากประจำแบบที่สามารถ ถอนได้



“

การฝึกนิสัยเหมือนฝึกจิตได้สำนึก จะทำให้เราใช้เงินน้อยลงโดยอัตโนมัติ
สิ่งที่ตามมาคือนิสัยรักการเก็บออมเป็นประจำ

”



การออมแบบไหนที่ไม่เหมาะกับการ รับมือเมื่อมีความจำเป็นต้องใช้เงิน?

เงินประกันสะสมทรัพย์เป็นรูปแบบการ
ออมที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งกับกรณีนี้ เพราะเป็น
การเอาเงินไปจมไว้ เป็นลักษณะของเงินออม
ระยะยาวมาก ๆ ซึ่งเงินประเภทนี้ดีสำหรับ
คนขายแต่ไม่ดีสำหรับเราเพราะเป็นเงินฝาก
ระยะยาวเกิน 10 ปี และเงินประกันที่ได้
จะเท่ากับเงินที่เราออม ดังนั้น ถ้าใครได้ยินคำว่า
เงินออมดอกเบี้ยสูงให้พึงระวังไว้อย่างหนักว่า
นั่นคือประกัน

สำหรับคนที่หาเช้ากินค่ำ หรือคนที่ประกอบ
อาชีพลักษณะฟรีแลนซ์ควรวางแผนด้าน
การเงินอย่างยิ่ง ฟรีแลนซ์จะต้องไม่มีข้ออ้าง
ทั้งสิ้น ว่าต้องมีเงินเดือนประจำจึงจะเก็บออม
ได้ เพราะทั้งหมดขึ้นอยู่กับนิสัยการใช้เงิน
ซึ่งการออมของคนหาเช้ากินค่ำสมมติถ้าเรา
เป็นลูกจ้างรายวัน วันละ 300 บาท ให้หักไว้
ในการเก็บออม 20% สำหรับใครที่บ่นเสมอ ๆ
ว่ารายได้น้อยยังต้องออมอีก ก็ขอให้ฝึกเป็น
นิสัย ได้เงินน้อยก็ออมน้อย การฝึกนิสัย
เหมือนฝึกจิตได้สำนึก จะทำให้เราใช้เงินน้อย
ลงโดยอัตโนมัติสิ่งที่ตามมาคือนิสัยรักการ
เก็บออมเป็นประจำ



แหล่งรายได้ก็สำคัญ

เราจำเป็นจะต้องมีแหล่งรายได้หลาย ๆ ทาง เวลาที่เราวางแผนการเงินนอกจากเราจะมีเงินออมสำรองเลี้ยงชีพแล้วเราต้องมีแหล่งรายได้หลายทางอย่าพึ่งพารายได้ทางเดียว ส่วนคนที่ไม่มีต้นทุน เราต้องนึกก่อนว่าเราจะทำอะไรโดยไม่ต้องใช้ต้นทุนที่เป็นเงินได้หรือไม่เช่น เรามีแรง มีคอนเนคชั่น หรืออื่น ๆ ก็ต้องคิดดูโดยที่เราต้องไม่กู้



ความจนทำให้คนมีความคิดสร้างสรรค์
พอเราเจอชีวิตที่ไม่ง่ายไม่ได้สบาย
จะทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์
ในการสร้างงานโดยที่เราไม่ต้องไปลงทุนมาก
ดังนั้น อย่ารังเกียจความจน
ความลำบาก ทำให้เราเก่ง



LIVE: #รู้รอบครอบครัวสัญจร EP.27
#วางแผนการเงินรับมือโควิดระลอกใหม่

photo : www.sanook.com

ทำความเข้าใจกับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

ทัศนคติของมนุษย์เงินเดือน คือจะไว้วางใจเงินไม่พอ ต้องเปลี่ยนทัศนคติตรงนี้ได้ ว่ามีเท่าไรให้ใช้ต่ำกว่ารายได้เสมอ มีร้อยใช้ร้อยแบบนี้ไม่ได้ ต้องกินอยู่ให้ต่ำกว่ารายได้ พอฝึกแล้วจะกลายเป็นเราทำได้อัตโนมัติ ถ้าที่ทำงานมีกองทุนสำรองเลี้ยงชีพให้เราเข้าร่วมอยู่ในกองทุน เพราะพระราชบัญญัติกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ถูกปกป้องโดยการตราเป็นพระราชบัญญัติ เจ้าหนี้จะยึดเงินส่วนนี้ของเราไม่ได้ สมมติเราไปกู้เงินเป็นหนี้ 3 แสนบาท เจ้าหนี้จะมาเอาเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพของเราไปเพื่อชดเชยหนี้ไม่ได้ ดังนั้น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ จะช่วยปกป้องเราจากเจ้าหนี้และยังได้ผลตอบแทน 100%

โควิด-19 สอนให้เรามีวินัยและอดทน กองทุนสำรองเลี้ยงชีพก็สอนให้เราอดทนเพื่อที่จะได้เป็นเงินสำหรับการใช้ชีวิตในวันที่เราไม่มีเงิน ไม่ได้ทำงาน และเจ็บป่วย เปรียบเหมือนการเกษียณตอนแก่แบบไม่ลำบาก



สรุปได้ว่าการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งล่าสุดแน่นอนว่าการรับมือกับโควิด-19 สิ่งสำคัญที่สุดคือเรื่องของการออมเงิน และเงินออมสำรองเลี้ยงชีพ รวมถึงแหล่งรายได้หลายทาง จะช่วยให้เราพ้นวิกฤตนี้ได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยที่สำคัญอีกอย่างคือเราต้องมีสติในการใช้เงิน เราต้องทำให้เงินเป็นเรื่องสนุก ทั้งการวางแผน ทำให้จิตวิทยาในตัวเราผูกพันกับเงิน รักเงิน วิธีที่เราปฏิบัติกับเงินจะเป็นกระจกสะท้อนวิธีที่เราปฏิบัติกับตัวเอง การที่เราหลาเงินออกไปเป็นกระจกสะท้อนว่าเราไม่รักตัวเอง เพราะเงินเกี่ยวพันโดยตรงกับคุณค่าที่เรามีกับตัวเอง

ตั้งครรภ์ สังเกตจากอะไร

รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย
ธรรมคันโร ร.น.

เรื่อง : ปณัฐพงศ์ นรติ

photo : www.hfocus.org

มีคำถามเข้ามามากมายเกี่ยวกับ การมีเพศสัมพันธ์แบบไหนจะตั้งครรภ์
กินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบไหนดี สัมภินยาจะอย่างไรหลากหลายคำถามเหล่านี้
รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโร ร.น.อาจารย์ประจำภาควิชาสูติศาสตร์
-นรีเวชวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล/กรรมการ สวก ได้ตอบคำถามเหล่านี้ไว้ใน
รายการรื้อรอบครอบครัวสัญจร

หลังจากมีเพศสัมพันธ์ก็วันจึงจะสามารถ ตรวจสอบการตั้งครรภ์ได้

หมอ หลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
คุณสาว ๆ สามารถตรวจสอบการตั้งครรภ์ได้
ในระยะเวลา 7 วันขึ้นไป แต่ถ้าจะให้ชัวร์ ต้อง
3 สัปดาห์ขึ้นไปหรือ 21 วัน

มีเพศสัมพันธ์แล้วประจำเดือนไม่มา มีโอกาสท้องมั้ย

หมอ หากประจำเดือนไม่มาให้คิดไว้เสมอว่า
มีโอกาสท้อง แต่ทางที่จะรู้ได้แน่ ๆ คือ ต้อง
ตรวจสอบการตั้งครรภ์จึงจะสามารถรู้ได้แน่ชัด
แต่อย่างไรก็ตามสาเหตุที่ประจำเดือนไม่มานั้น
มีมาจากหลายสาเหตุ เช่น เครียด กังวล หรือ
ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เป็นต้น
แต่ในกรณีนี้แนะนำให้ตรวจสอบการตั้งครรภ์

ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิดจะทำยังไง

หมอ หากลืมกิน 1 เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้
ลืม 2 เม็ด ให้กินเช้า เย็น เป็นเวลา 2 วัน
ลืมมากกว่า 3 เม็ด ให้หยุดกินแล้วใช้ถุงยางอนามัย
ขณะมีเพศสัมพันธ์

สามารถหยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิดกลางคัน ได้หรือเปล่า

หมอ สามารถหยุดกินได้แต่จะไม่สามารถ
คุมกำเนิดได้ทั้งนี้ในช่วงที่หยุดอาจจะมีเลือด
ออกกระปริบกระปรอย ซึ่งเป็นผลมาจากการ
หยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิดก่อนเวลา

ช่วงนี้ประจำเดือนไม่มาเลยเกิดจากอะไรบ้าง

หมอ ความเครียดติดตามข่าวสารเรื่องของไวรัส
โคโรนามาก จนทำให้เครียดส่งผลต่อฮอร์โมน
ในร่างกายทำให้ประจำเดือนไม่มาก็เป็นไปได้ แต่
สาเหตุที่ประจำเดือนไม่มานั้นมีหลายสาเหตุ เช่น
ตั้งครรภ์ พักผ่อนน้อย แต่หากประจำเดือน
ไม่มานานเกินกว่า 6 เดือน แนะนำว่าควร
ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและ
ทำการรักษาต่อไป

อาการแบบไหนบ้างที่บ่งบอกว่าท้อง ?

หมอ สิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึงและสงสัยว่า
อาจตั้งครรภ์อันดับแรก คือการขาดหายไป
ของประจำเดือน หากเกิน 2 สัปดาห์ แล้ว
ประจำเดือนยังไม่มา ให้สงสัยไว้ก่อนว่า “ท้อง”
ซึ่งอาจมีอาการอื่นแสดงร่วมด้วย เช่น
คลื่นไส้ อาเจียน เวียนหัว ปวดท้อง หน้าอก
คัดตึงขยาย อารมณ์แปรปรวน กินอาหารไม่ได้
เบื้องต้นแนะนำให้หากสงสัยให้ทำการตรวจสอบ
การตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเอง
หลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันไปแล้ว
2 สัปดาห์หรือ 10 วันขึ้นไป และควรใช้ปัสสาวะ
แรกในช่วงเช้า เพราะมีความเข้มข้นสูง หาก
ตรวจแล้วขึ้น 1 ชิดแสดงว่าไม่ท้อง ขึ้น 2 ชิด
แสดงว่า ท้อง ขึ้น 1 ชิดครึ่งจาง ๆ ต้องทำการ
ตรวจซ้ำอีกครั้งเพื่อความแน่ใจ แต่หากยังไม่
มั่นใจ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการ
ตรวจเลือด ตรวจฮอร์โมน หรือตรวจอัลตราซาวด์
จะได้มั่นใจว่าท้องหรือไม่

มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกันและกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน หลังจากนั้นก็มีก้อนเลือดออกมา ต่อมาประจำเดือนมาแต่มีอาการอาเจียน มีโอกาสท้องหรือไม่คะ

หมอ ประสิทธิภาพของยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินนั้นไม่ค่อยเต็มร้อยซึ่งไม่เหมือนกับยาเม็ดคุมกำเนิดแบบปกติที่กินทุกวันประสิทธิภาพจึงสูงกว่า ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน อาการที่กล่าวมานี้ขึ้นอยู่กับรอบเดือนด้วย เช่น กินก่อนไข่ตกหรือกินหลังไข่ตก ทั้งนี้เนื่องจากฮอร์โมนที่ใช้ในยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินนั้นเป็นโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่มีปริมาณค่อนข้างสูง

อาจจะทำให้มีเลือดออกผิดปกติได้ บางครั้งอาจทำให้มีการเลื่อนของประจำเดือนออกไป เพราะฉะนั้นหากไม่มั่นใจจำเป็นต้องไปตรวจอัลตราซาวด์ เพื่อจะได้รู้แน่ชัดว่าท้องหรือไม่ แต่โดยทั่วไปหลังจากกินยาและมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ไม่น่าจะเกิดขึ้น หรือหากเกิดขึ้นก็เป็นการตั้งครรภ์ที่ผิดปกติ อาจจะมีแนวโน้มที่จะแท้งได้ในอนาคต หรืออาจท้องนอกมดลูกได้ซึ่งเป็นอันตราย ถ้าไม่แน่ใจมีอาการสงสัยคลื่นไส้ อาเจียน ปวดตึงคัดเต้านม แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจจะปลอดภัยมากกว่า

ฉีดยามีโอกาสจะท้องหรือไม่

หมอ ไม่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์นะคะ อาจจะเกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มที่ดื่มในขณะนั้น ชา กาแฟ วิตามินบีรวม หรือว่าดื่มน้ำน้อย ปัสสาวะก็จะฉ่ำเข็ม หรือการตื่นนอนใหม่ ๆ แล้วปัสสาวะ ก็จะมีสีเข้ม

“
หากเรารู้จักการวางแผนครอบครัว
ก็จะช่วยให้การเกิดนั้นเป็นการเกิดที่มีคุณภาพ
ปัญหาทางสังคมก็จะลดน้อยลง
”





สีของประจำเดือนปกติกับไม่ปกติสังเกตจากอะไร
หมอ ต้องดูในเรื่องของระยะเวลา ต้องเข้าใจก่อนว่า ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย สีไม่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของรอบเดือน กลิ่นเหม็นของประจำเดือนต่างหากที่จะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเป็นโรคหรือไม่ และ ประจำเดือนไม่ควรมานานเกินกว่า 7 วัน โดยทั่วไปผู้หญิงไทยจะมาประมาณ 3-5 วันก็หยุด ประจำเดือนมาน้อยดีกว่ามามาก และไม่ควรจะออกมาเป็นลิ่มเลือด ชื่นดับ ไม่ควรจะมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดท้องรุนแรง หรือประจำเดือนมามากจนตัวซีด สรุปว่าหากประจำเดือนมีกลิ่นเหม็นเหมือนปลาเน่า หรือมีลิ่มเลือดออกมาให้ไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจวินิจฉัย เพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

การตั้งครรภ์ เป็นประเด็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย ในหลากหลายมิติ หากเรารู้จักการวางแผนครอบครัว ก็จะช่วยให้เกิดนั้นเป็นการเกิดที่มีคุณภาพ ปัญหาทางสังคมก็จะลดน้อยลง ประเทศชาติก็จะได้บุคลากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศต่อไป

สามารถติดตามรับชมรายการรื้อรอบครอบครัวปี 3 ได้ที่เพจ/สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ หรือติดตามชมคลิปความรู้ได้ที่ YouTube/PPAT CHANNEL หากใครมีประเด็นคำถามสามารถปรึกษาได้ตามช่องทางSocial Media ของ สวท



YouTube/PPAT CHANNEL

ช่องทางการติดต่อสื่อสารกับคลินิกเวชกรรม **สวท**



เว็บไซต์ www.ppat.or.th



หมายเลขโทรศัพท์ 02-941-2320



FACEBOOK PPATBANGKOK



YOUTUBE PPAT CHANNEL



line official account @PPATSAVELIVES (Happy Family By PPAT)



Twitter @PPATHAILAND



Instagram @ppat.bkk





ร่วมเป็นสมาชิก
สวท
(PPAT MEMBER)

เพราะทุกคนเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประชากร
ร่วมสมัครเป็นสมาชิก สวท
เพื่อช่วยกันพัฒนาสังคมไทยให้น่าอยู่

สมัครเป็นสมาชิก สวท ได้ 2 แบบ
แบบที่ 1 สมาชิกรายปีเพียง 50 บาทต่อปี
แบบที่ 2 สมาชิกตลอดชีพ 500 บาท

สิทธิพิเศษ
ที่จะได้รับ

- มีสิทธิลงสมัครเป็นกรรมการของ **สวท**
- ร่วมงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี
- รับเอกสารความรู้ของ **สวท** ได้ฟรี



สนใจสมัครได้ที่ www.ppat.or.th
สอบถามโทร 02-941-2320 ต่อ 135
(คุณยงยุทธ)

คลินิกเวชกรรม สวท

บริการวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่

เลขที่ 200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ ตำบลวัดเกต
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
โทร. 053 - 249 - 406 เปิดบริการวันจันทร์-
ศุกร์ 8.00-17.30 น. วันเสาร์ 9.00 -16.00 น.
ปิดทำการ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย

เลขที่ 810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
โทร. 053-713-090 เปิดบริการจันทร์-ศุกร์
09.00-17.00 น. บริการเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง

เลขที่ 152 /53-54 ถนนลำปาง-แม่ทะ
ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง 52000
โทร. 054-209-577 เปิดบริการวันจันทร์-ศุกร์
เวลา 10.00 - 18.00 น. วันเสาร์เปิดเวลา
09.00-12.00 น. ปิดทำการวันอาทิตย์และ
วันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่

เลขที่ 8-12 ราษฎร์อุทิศ ซอย 9
ถนนราษฎร์อุทิศ ตำบลหาดใหญ่
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110
เปิดทำการ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 074-252-691 และ 085-585-9580

คลินิกเวชกรรม สวท ภูเก็ต

เลขที่ 14/1 อาคารเซ็นทรัลแมนชั่น ชั้นที่ 1
ห้องเลขที่ 107-108 ถนนวิชิตสงคราม
ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
เปิดบริการวันพฤหัสบดี เวลา 11.00 - 18.00 น.
โทร. 087-969-3702 และ 085-585-9580

คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

เลขที่ 752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000
โทร. 043-223-627 สายด่วน 095-661-6551
จันทร์-ศุกร์ เปิด เวลา 10.00 - 18.00 น.
เสาร์-อาทิตย์ เปิด เวลา 9.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี

เลขที่ 154-156
ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี 34000
โทร. 045-243-380
เปิดบริการ จันทร์-ศุกร์
08.30 - 16.30 น.
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์
และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ
เปิดบริการ จันทร์ - ศุกร์ 8.30-16.30 น.
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 02-941-2320 ต่อ 181-182

คลินิกเวชกรรม สวท ดินแดง

เลขที่ 2/11-13 อาคารพามิชย์ 1
ถนนประชาสงเคราะห์ ดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2245-1888, 0-2245-7382-4
เปิดทำการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์ - วันอาทิตย์ -
และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท ปิ่นเกล้า

เลขที่ 3/20 - 21 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
โทร. 0-2433-9077, 0-2433 - 3503,
0 - 2433 - 6561
เปิดวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น.
วันเสาร์ เปิด เวลา 9.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2941-2320 โทรสาร 0-2561-5130 www.ppat.or.th