



วารสารสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ฉบับที่ 48/2568



www.ppat.or.th



PPATBANGKOK



[ppat.official](https://www.youtube.com/ppat.official)





CONTENT

3	Editor's Note: unbussnarihar
4	คอลัมน์พันธกิจผลิตผล : 55 ปี สวท “การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนเริ่มต้นจากความตั้งใจ”
10	คอลัมน์ สวท สปเชียล : ผสานความร่วมมือ สร้างพื้นที่ปลอดภัย ส่งเสริมความเท่าเทียมในสถานศึกษา
15	คอลัมน์รายงานพิเศษ : อดีตนายกสมาคมฯ ยุคนุกเบิก “ผู้สูงอายุแห่งชาติ”
18	คอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่อง : ข่าวกิจกรรม สวท
35	คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน : 10 วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดีทั้งกาย - ใจ

บรรณาธิการอำนวยการ : ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุดแฮม

บรรณาธิการบริหาร / บรรณาธิการ : ปณัฐพงศ์ นรดี

กองบรรณาธิการ : สุทน กาญจน์สมรส สุรเดช พลายแสง เพชรรัตน์ จันบรรจง

จัดทำโดย : สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม.10900

โทร 02 941 2320 แฟกซ์ 02 561 5130

Editor's Note >>>

14 เมษายนของทุกปีเป็นวันก่อตั้ง สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี องค์กรสาธารณกุศลที่ริเริ่มบุกเบิก งานวางแผนครอบครัวในประเทศไทยยาวนานกว่า 55 ปี ยืนหยัดเป็นองค์กรสาธารณกุศลและเป็นองค์กรแห่งการพึ่งพิงที่ช่วยเหลือผู้คนให้ได้มีทางออกของชีวิตที่เหมาะสม พร้อมกับการเดินทางพัฒนาประชากรของชาติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยความเสมอภาค เท่าเทียม ไม่เลือกปฏิบัติ

วารสาร Family วาระลึกถึง ศาสตราจารย์พิเศษ นพ.เอก ณะสิริ อดีตนายกสมาคม ฯ ยุคบุกเบิกริเริ่มก่อตั้งสมาคม ฯ ผู้อุทิศตนเพื่องานสาธารณสุขและสังคมมาอย่างยาวนาน คุณูปการที่ท่านได้มอบไว้ให้กับประเทศชาตินั้นมากมาย

วารสารฉบับนี้มีข่าวสารความเคลื่อนไหวของ สวท ตลอด 5 เดือนที่ผ่านมาให้สมาชิก ได้อัพเดท โดยเฉพาะคอลัมน์พันธกิจผลิตผล 55 ปี มุ่งมั่นสู่การแข่งขันด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรไทย พร้อมกับการสื่อสารความรู้เรื่องสุขภาพสำหรับผู้สูงวัย ขอคุณสำหรับการติดตามวารสาร Family แนะนำติชมได้ที่ Facebook/PPATBANGKOK

ปณัฐพงศ์ นรดี
บรรณาธิการบริหาร



คอลัมน์ พันธกิจผลิตผล

55 ปี สวท “การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนเริ่มต้นจากความตั้งใจ”

เรื่อง ปณัฐพงศ์ usดี

ในวาระครบรอบ 55 ปี สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ยังคงยืนหยัดด้วยหัวใจของการทำงาน “ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง” โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง กลุ่มชายขอบ และผู้ที่เข้าถึงระบบสุขภาพและบริการทางสังคมด้วยความเชื่อมั่นว่าสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์คือสิทธิมนุษยชนพื้นฐาน ที่ทุกคนพึงได้รับอย่างเสมอภาคและเท่าเทียม

ย้อนหลังกลับไปนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2499 ในช่วงที่ยังมีความขัดแย้งทางความคิด รัฐบาลยังไม่เห็นความจำเป็นในการมีนโยบายประชากรและความสำคัญของการวางแผนครอบครัว ซึ่งประเทศไทยได้รับข้อเสนอแนะจากคณะผู้เชี่ยวชาญจากธนาคารโลกที่เข้ามาศึกษาความเหมาะสมซึ่งเป็นพื้นฐานของการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจว่าการเพิ่มจำนวนของประชากรไทยในอัตราที่สูงก่อให้เกิดปัญหาหน้าวิกฤต เช่น การขาดแคลนโรงเรียน การขาดแคลนบริการสาธารณสุข ตลอดจนที่อยู่อาศัย

จนคณะบุคคลกลุ่มหนึ่ง ทั้งข้าราชการ นักวิชาการ แพทย์จากกระทรวงสาธารณสุข นักสังคมสงเคราะห์ นักธุรกิจ ซึ่งสนใจปัญหาประชากร ได้ร่วมกันพิจารณาหาแนวทางในการช่วยเหลืองานของรัฐบาลทางด้านการชะลออัตราการเพิ่มของประชากร ได้แก่ ศาสตราจารย์ ม.ล.เกษร สนิทวงศ์ พลเอก เนตร เขมะโยธิน เลขาธิการสภาวิจัยแห่งชาติ และปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ศาสตราจารย์ ดร.วิศิษฐ์ ประจวบเหมาะจึงมีดำริที่จะก่อตั้งสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

หลังจากที่ได้ประชุมกาชาดสากลที่กรุงอิสตันบูล ประเทศตุรกี ศาสตราจารย์ ม.ล.เกษตร สนิทวงศ์ ได้ประสานต่อไปยัง กรุงลอนดอนเพื่อเจรจากับสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) เรื่องการก่อตั้งสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย เพื่อให้เป็นหน่วยงานอิสระและพร้อมที่จะเป็นสมาชิกของ IPPF โดยให้หลักการทำงานของสมาคมว่าจะยึดถือสถานการณ์และความเหมาะสมของประเทศเป็นสำคัญ คณะผู้บุกเบิกในยุคแรกนี้มีความริเริ่มที่จะเผชิญกับการทำงานท่ามกลางความเห็นที่แตกต่างและแสดงตนเป็น “หน่วยงานเอกชนที่ทำงานด้านการวางแผนครอบครัว” ที่เป็นองค์กรของไทยอย่างเต็มตัว แม้ต้องเผชิญกับแรงเสียดทานมากมาย

จากการก่อร่างสร้างตัวอย่างไม่เป็นทางการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2511 คณะผู้บุกเบิกได้ดำเนินงานจนสำเร็จ และจดทะเบียน สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2513 โดยมีสำนักงานตั้งอยู่ที่ ดึกหรั่ง กันตารัตติ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พร้อมกันนั้นยังได้กราบบังคมทูลขอให้สมาคมฯ อยู่ภายใต้องค์ราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในฐานะที่



ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ของสมาคมฯ พระองค์ทรงพระราชทานแนวทางในการดำเนินงานวางแผนครอบครัว โดยบูรณาการกับงานพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนมาโดยตลอดสมาคมฯ ได้น้อมรับแนวทางดังกล่าวมาปฏิบัติงานในอีกหลายๆ โครงการ ต่อมาพระองค์ท่านได้พระราชทาน “เงินกันตุง” ให้กับสมาคมฯ ในการดำเนิน “โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตหาคอน” ซึ่งเป็นพระกรุณาธิคุณ และแสดงถึงพระปรีชาสามารถที่ทรงเข้าพระทัยในปัญหาของประชาชนโดยเฉพาะในเรื่อง การอยู่ดี กินดี ที่ต้องพัฒนาไปพร้อมๆ กับงานการวางแผนครอบครัว

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





จากจุดเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2513 จนถึงปัจจุบัน สวท ได้ขยายบทบาทจากการให้บริการวางแผนครอบครัว ไปสู่การสนับสนุนสิทธิของประชากรกลุ่มเปราะบาง ทั้งพนักงานบริการ ผู้มีความหลากหลายทางเพศ เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้หนีภัยจากการสู้รบประเทศพม่า ตลอดจนกลุ่มบุคคล ไร้สัญชาติ ด้วยบริการที่ปลอดภัย เป็นมิตร และไม่ตีตรา

พลังของการเปลี่ยนแปลงจากพื้นที่ชายขอบสู่ เวทีนโยบาย

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา สวท ได้ทำงาน ร่วมกับภาคีทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม ภาคเอกชน และองค์กรระหว่างประเทศ เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนกฎหมาย และนโยบายสาธารณะที่ส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ และสิทธิในการเข้าถึงบริการสุขภาพ โดยร่วมสนับสนุน การแก้ไขกฎหมายการยุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัย การผลักดันให้เกิดการยอมรับสิทธิของผู้มีความหลากหลาย ทางเพศ และการส่งเสริมให้พนักงานบริการได้รับการปฏิบัติด้วย ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

นอกจากนี้ สวท ยังร่วมผลักดันการนำหลักการ สิทธิมนุษยชนและเพศภาวะ (Gender, Equity and Human Rights - GER) เข้าสู่กระบวนการนโยบายและการออกแบบ บริการอย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นความมีส่วนร่วมของชุมชน และการฟังเสียงของผู้มีประสบการณ์ตรง

เสียงจากชายขอบ : เพราะคุณภาพชีวิตไม่ควรถูก จำกัดด้วยพิกัดภูมิศาสตร์หรือสถานะทางสังคม

ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา สวท ให้ความสำคัญ กับการ “เข้าถึง” ของกลุ่มประชากรเปราะบางและชายขอบ อย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงและเด็กในพื้นที่ห่างไกลที่ ขาดแคลนข้อมูลและบริการด้านสุขภาพแม่และเด็ก คนไทย กลุ่มชาติพันธุ์และชนเผ่าบนพื้นที่สูง ที่ยังคงเข้าไม่ถึงบริการ ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างเหมาะสม พนักงานบริการ ทางเพศ ที่มักเผชิญกับการตีตรา การเลือกปฏิบัติ และการขาด สิทธิต่อสุขภาพพื้นฐาน และผู้หนีภัยจากการสู้รบ และผู้อพยพ ไร้รัฐ โดยเฉพาะตามแนวชายแดนที่ระบบสุขภาพไม่สามารถ รองรับกลุ่มคนเหล่านี้ได้อย่างทั่วถึง





สวท ได้พัฒนารูปแบบการให้บริการเชิงรุก เช่น คลินิกการแพทย์ทางไกล คลินิกสุขภาพเคลื่อนที่ การให้คำปรึกษาและบริการผ่านแกนนำและอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง โดยมุ่งเน้นการให้บริการที่ “ปลอดภัย ไม่ตีตรา ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เข้ารับบริการอย่างแท้จริง”

ก้าวพ้นกรอบ “วัยเจริญพันธุ์” : เมื่อสุขภาพทางเพศไม่สิ้นสุดทางอายุ

หนึ่งในพัฒนาการสำคัญของ สวท ในทศวรรษหลัง คือ การขยายขอบเขตของการทำงาน จากมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายเฉพาะวัยเจริญพันธุ์ ไปสู่การดูแลสุขภาพอนามัยของประชากรวัยหลังเจริญพันธุ์ โดยเฉพาะวัยทองและผู้สูงอายุ ซึ่งมักถูกละเลยจากระบบบริการสุขภาพแบบเดิม แนวคิด “SRHR ตลอดช่วงชีวิต” หรือ Sexual and Reproductive Health and Rights Across the Life Course กลายเป็นหัวใจสำคัญของการทำงาน ที่ สวท ยึดถือ ซึ่งตระหนักว่าคุณภาพชีวิตที่ดีมิใช่เพียงการ “อยู่รอด” หากแต่ต้องเป็นการ “อยู่ดี” จนถึงวัยปลาย สวท มุ่งเน้นให้เกิดการดูแลสุขภาพครอบคลุมในมิติทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม อาทิ การคัดกรองและป้องกันโรคในระบบสืบพันธุ์ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และโรคที่สัมพันธ์กับฮอร์โมน การส่งเสริม สุขภาวะจิตใจและเพศวิถีในวัยสูงอายุ ลดการตีตราและเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูล ความรู้ และการดูแลที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละคน การจัดการบริการผ่าน สถานดูแลผู้สูงอายุและผู้มีภาวะพึ่งพิง “บ้านหอมลำดวน” ที่บูรณาการการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสังคมให้แก่ผู้สูงวัย

ความยุติธรรมทางเพศเริ่มต้นจากการฟังและเข้าใจ

หนึ่งในภารกิจสำคัญของ สวท คือ การสร้างความเข้าใจเรื่องความเท่าเทียมทางเพศในสังคมไทย ผ่านการอบรม วาทกรรมเชิงสิทธิมนุษยชน และการสนับสนุนชุมชนให้กล้าพูดถึงเรื่องสุขภาพทางเพศอย่างเปิดเผย สวท ร่วมมือกับภาคีเครือข่ายทั่วประเทศในการผลักดันประเด็นต่างๆ ทางสังคม ได้แก่ การส่งเสริมสิทธิของผู้มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) การยอมรับและคุ้มครองสิทธิของผู้หญิงในการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย การลดการตีตรา และเลือกปฏิบัติต่อ พนักงานบริการทางเพศ และการให้ความรู้ด้าน สิทธิทางเพศและเพศศึกษาแบบครอบคลุม (Comprehensive Sexuality Education) ในโรงเรียนและชุมชน



ขับเคลื่อนนโยบาย เปลี่ยนแปลงกฎหมาย สร้างอนาคตที่เท่าเทียม

ตลอดทศวรรษที่ผ่านมา ภายใต้การขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์ สวท เป็นหนึ่งในองค์กรแนวหน้าในการขับเคลื่อนกฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับสิทธิทางเพศ โดยร่วมกับเครือข่ายภาคประชาชนและพันธมิตรภาครัฐ เพื่อผลักดันการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน อาทิ การผลักดันนโยบายการยอมรับ สิทธิของกลุ่ม LGBTQ+ อย่างครอบคลุมในระบบบริการสุขภาพ การเสนอแนวทางในการยอมรับและรับรองสิทธิสถานะของ คู่พหุเพศและคนไร้รัฐ ในบริบทของอนามัยการเจริญพันธุ์ การสนับสนุนการเปลี่ยนผ่านจากมาตรการควบคุมสู่ การพัฒนาทางเลือกและศักยภาพของกลุ่มพนักงานบริการ

ในโลกที่เผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม สวท ยังคงเดินหน้า พัฒนารูปแบบ การให้บริการที่ทันสมัย เข้าถึงได้ง่าย และตอบสนองต่อชีวิตจริงของผู้คนในทุกมิติ พร้อมทั้งเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้ การรักษา และการเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

จากบริการวางแผนครอบครัว สู่อการผลักดันกฎหมายจากการเยียวยา สู่อการเสริมพลัง สวท ยังคงเชื่อมั่นว่า “สุขภาวะทางเพศ” ต้องมาพร้อมกับ “ความเป็นธรรมทางสังคม” และเราจะไม่หยุดยั้งในการสร้างสังคมที่เท่าเทียม สำหรับทุกคน





55 ปีแห่งการลงมือทำ และคำมั่นสัญญาเพื่ออนาคต

วันนี้ สวท ยังคงเดินหน้าด้วยความเชื่อมั่นว่า สุขภาวะทางเพศคือรากฐานของสังคมที่เท่าเทียม ความมั่นคงของประชากรไทยไม่ได้วัดจากเพียงอัตราการเกิด หรือจำนวนประชากรที่มีรายได้สูง แต่คือความสามารถของแต่ละคนในการมีชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี ได้รับบริการสุขภาพที่ตอบโจทย์ชีวิตจริง และมีโอกาสในการกำหนดอนาคตของตนเอง

จากชุมชนในหุบเขาสูงของภาคเหนือสู่ศูนย์พักพิงชายแดนในตะวันตก จากคลินิกกลางเมืองใหญ่ ขับเคลื่อนขยายงานไปถึงดินแดนใต้ ไม่ว่าวันนี้หรือวันข้างหน้า สวท จะยังคงอยู่เคียงข้างประชากรทุกคน ไม่ว่าเค้าเหล่านั้นจะอยู่ตามแนวชายขอบ ไร้รัฐ หญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อม ผู้สูงอายุ หรือสตรีที่ต้องการความมั่นใจในสุขภาพของตนเองเพราะเราเชื่อมั่นว่า “การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน” เริ่มต้นจากความตั้งใจ และ 55 ปีของ สวท คือ บทพิสูจน์ของความตั้งใจนั้น



คอลัมน์ สวท สปเปเชียล

ผสานความร่วมมือ สร้างพื้นที่ปลอดภัย ส่งเสริมความเท่าเทียม ในสถานศึกษา

เรื่องโดย ปณัฐพงศ์ นรดี / เพชรรัตน์ จันบรรจง
ภาพ สุคนธ์ กาญจนสมรส / สุริเดช พลายนแสง

เมื่อพูดถึงสถานศึกษาทุกคนคงจินตนาการอยากให้เป็นพื้นที่ “ปลอดภัย” ปลอดภัยในการดำเนินชีวิต ทั้งทางกายและจิตใจ ปลอดภัยในการเรียนรู้ กล้าแสดงออกซึ่งตัวตนและความรู้สึกนึกคิด โดยไม่ต้องถูกตัดสินหรือรังเกียจจากใคร โอบรับความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเพศสภาพไหน ทุกคนล้วนเป็นคนเท่าเทียมกัน สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (สวท) จัดพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) กับสมาคมวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (ส.ว.อ.ท.) ดำเนินงานส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ และการสนับสนุนให้เยาวชนสามารถเข้าถึงบริการที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม ผ่านโครงการการส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศและการเข้าถึงสิทธิและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ของเยาวชน



ผศ.ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์

ร่วมกันส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศในสถานศึกษา

ผศ.ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์ เลขาธิการ สวท : การร่วมลงนามความร่วมมือในครั้งนี้ เกิดขึ้นจากความตระหนักร่วมกันของทั้งสององค์กร ถึงความสำคัญของการส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ และการสนับสนุนให้เยาวชนสามารถเข้าถึงบริการที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม ผ่านโครงการส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศและการเข้าถึงสิทธิและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ของเยาวชนโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศและการเข้าถึงสิทธิและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ของเยาวชนในสถานศึกษา สร้างความตระหนักและให้ความรู้แก่เยาวชนเกี่ยวกับสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ สนับสนุนและพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในด้านสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในสถานศึกษา



นายวิเชียร เนียมน้อม

สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย

นายวิเชียร เนียมน้อม นายก ส.ว.อ.ท. กล่าวว่า การที่ทั้งสององค์กรได้ตกลงที่จะร่วมมือกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทยอย่างเป็นทางการ หลังจากนั้นไปน่าจะมีกิจกรรมหรือโครงการที่จะมีโอกาสดำเนินการร่วมกันมากขึ้น สิ่งที่เราอยากให้เกิดขึ้นจริง คือสร้างพื้นที่ปลอดภัยในสถานศึกษาให้เหมาะสมกับทุกคนทุกเพศทุกวัย และส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ ตอนนี้เครือข่ายสถานศึกษาอาชีวศึกษาเอกชนมีสมาชิกอยู่ทั่วประเทศกว่า 400 แห่ง มีนักเรียนนักศึกษากว่า 340,000 คน จำนวนนี้กว่า 80 เปอร์เซ็นต์เป็นผู้หญิง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่เยาวชนเหล่านี้จะได้เรียนรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในปัจจุบันการที่ ส.ว.อ.ท. ได้ลงนามความร่วมมือกับองค์กรระดับโลกก็คือ สวท เป็นองค์กรที่มีความน่าเชื่อถือมีมาตรฐานมีเครือข่าย ส่วนการดำเนินงานร่วมกันจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องมาวางแผนงานร่วมกันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ขอขอบคุณสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย เป็นอย่างสูงที่ร่วมกันขับเคลื่อนงานเยาวชนในครั้งนี้



ดร.ธิตี มหบุญพาชัย

ก้าวผ่านประเด็นความท้าทายด้วยความร่วมมือ

ดร.ธิตี มหบุญพาชัย เลขาธิการ ส.ว.อ.ท. : ด้วยจำนวนนักศึกษาอาชีวเอกชนมีจำนวนกว่า 340,000 คน ก็มีหลายกลุ่มปัญหา เช่น การตั้งครุฑก่อนวัยอันควรซึ่งเป็นปัญหามาก เมื่อก่อนเราจะพยายามรณรงค์ประเด็นนี้ แต่กลับกลายเป็นว่านักศึกษาไม่รู้ว่าจะต้องมีแผนรับมืออย่างไรหากมีครุฑรอบรั้ว เรื่องเหล่านี้จำเป็นอย่างมากเพื่อให้ทุกการเกิดเป็นการเกิดที่มีคุณภาพ เรื่อง LGBTQ เป็นประเด็นที่สังคมไทยให้การยอมรับเปิดกว้างเรื่องนี้พอสมควร ดังนั้นเราจำเป็นต้องส่งเสริมเรื่องสิทธิความเท่าเทียมของน้องๆ เหล่านี้ เพื่อสนองนโยบายของหน่วยงานภาครัฐที่ผลักดันเรื่องนี้ อีกหนึ่งประเด็นปัญหาที่พบมาคือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่น้องๆ นักศึกษาเหล่านี้จะได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเอง ประเด็นสำคัญทั้ง 3 เรื่องจึงเป็นเรื่องที่ทำลายที่คิดว่าทั้งสององค์กรน่าจะมีบทบาทร่วมกัน

เชื่อมั่นในความตั้งใจขององค์กรไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

นายวิเชียร : เราเชื่อมั่นว่าเมื่อเรามีความตั้งใจและเจตนาที่ดี ผลที่ออกมา ก็จะเป็นไปตามที่เราหวังอย่างแน่นอน โดยเราสามารถร่วมมือกันตั้งแต่การกำหนดแผนงานร่วมกัน เพื่อให้มีความชัดเจนว่าในแต่ละภาคเรียนนักเรียนของเราจะได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับการส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ และอนามัยการเจริญพันธุ์ พร้อมกับมีการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมสร้างทักษะในแก่เยาวชนของเรา และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของเราอีกด้วย ในส่วนของกลุ่ม LGBTQ ในอาชีวเอกชนในปัจจุบันก็มีเพิ่มมากขึ้น ต้องยอมรับว่าเด็กกลุ่มนี้มีความ Active และ Performance เพราะฉะนั้นก็เป็นอีกหนึ่งความท้าทายของเราที่จะมาช่วยกันพัฒนาพวกเขาให้มากขึ้นไปอีก โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง



พร้อมส่งเสริมการเกิดอย่างมีคุณภาพ

ดร.ธิตี : ในการส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ และอนามัยการเจริญพันธุ์ ในแต่ละพื้นที่อาจมีความแตกต่างกันไป เราจะต้องมีโครงการที่เป็นลักษณะเฉพาะของพื้นที่นั้นๆ เพื่อแก้ปัญหาให้ตรงจุด ในส่วนของอาชีวศึกษาภาคเอกชนก็พร้อมให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ อย่างเช่นในอดีตมีปัญหาเรื่องคุณแม่วัยใส



ทุกๆ หน่วยงานก็ให้ความร่วมมือกันในการแก้ปัญหาจนสำเร็จ แต่กลับกลายเป็นว่า ณ ตอนนี้องค์กรของเรากลับเกิดน้อยลงแทน เราอาจต้องกลับมาทบทวนกันใหม่เรื่องของการเรียนการสอนเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว ซึ่งหากเราเริ่มต้นด้วยความตั้งใจของทุกฝ่าย เราก็จะนำพาไปสู่การแก้ปัญหานี้ได้อย่างลุล่วงอย่างแน่นอน ทุกการเกิดจะเป็นการเกิดที่มีคุณภาพ

ขอบคุณที่ร่วมผสานความร่วมมือเพื่อประชาชน

ผศ.ดร.สุกัญญา : ด้วยความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานศึกษา เครือข่ายของ สมาคมวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยฯ จะเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญให้โครงการนี้จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ในนามของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ขอขอบคุณทุกท่านและหวังเป็นอย่างยิ่งว่ากรอบความร่วมมือตามบันทึกข้อตกลงนี้ จะนำไปสู่กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อเยาวชนและประเทศชาติอย่างยั่งยืนต่อไป



การลงนามความร่วมมือในครั้งนี้ นับเป็นอีกหนึ่งจุดเริ่มต้นที่จะผลักดันกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะประเด็นเรื่องความเท่าเทียมทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษา ให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เราเชื่อมั่นว่าหากทุกคนช่วยกันสังคมไทยจะเป็นสังคมแห่งความเสมอภาคและเท่าเทียมกันอย่างยั่งยืน





ศาสตราจารย์พิเศษ นายแพทย์เอก ธนะสิริ
อดีตนายกสมาคมฯ ยุคบุกเบิก “ผู้สูงอายุแห่งชาติ”

คอลัมน์รายงานพิเศษ

ศาสตราจารย์พิเศษ นายแพทย์เอก ธนะสิริ อดีตนายกสมาคมฯ ยุคบุกเบิก “ผู้สูงอายุแห่งชาติ”

เรื่อง ปณัฐพงศ์ นรดี

ศาสตราจารย์พิเศษ นพ.เอก ธนะสิริ เกิดเมื่อเดือนกันยายน พ.ศ.2468 หรือช่วงปลายรัชกาลที่ 6 ฟันเฟเป็นคนกรุงเทพมหานคร ศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนเทพศิรินทร์ เรียนประถมชั้นเดียวกันกับในหลวง รัชกาลที่ 8 ก่อนเข้าชั้น ป.4 พระองค์เสด็จฯ ไปเรียนต่อที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ จากนั้นเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจนจบมัธยมศึกษา ต่อที่คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ศึกษาต่อระดับปริญญาโท จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ก่อนศึกษาต่อด้านสาธารณสุขศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยจอนส์ฮอปกินส์ รัฐแมริแลนด์ สหรัฐอเมริกา

นายแพทย์เจกเริ่มรับราชการที่กองควบคุมการโรคและศัตรูพืช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข รับหน้าที่เป็นนายแพทย์อนามัย จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างปี พ.ศ.2497 - 2506 จากนั้นขยับขึ้นเป็นผู้อำนวยการสำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร และเป็นรองปลัดกรุงเทพมหานคร ระหว่างปี พ.ศ.2524 - 2529

นายแพทย์เจกถือเป็นหนึ่งในบุคคลที่มีความสำคัญต่อ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เนื่องจากท่านอาสาเข้ามาเป็นกรรมการสมาคมฯ ในยุคเริ่มบุกเบิกงานวางแผนครอบครัวในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 จนกระทั่งต่อมาปี พ.ศ. 2513 ได้มีการก่อตั้งสมาคมฯขึ้นอย่างเป็นทางการ และดำรงตำแหน่งเป็นกรรมการสมาคมฯ ชุดแรกในปี พ.ศ.2513 - 2515 ต่อมาได้ขึ้นดำรงตำแหน่งเป็นอุปนายกสมาคมฯในคณะกรรมการชุดที่ 2 ปี พ.ศ.2516-2517 และชุดที่ 3 ปี พ.ศ. 2518 - 2519 และในคณะกรรมการชุดที่ 4 พ.ศ. 2519 - 2520 ท่านได้ดำรงตำแหน่งเป็นนายกสมาคมฯ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย และมีส่วนสำคัญในการผลักดันนโยบายด้านประชากรของประเทศในขณะนั้น

นอกจากนี้ท่านยังเคยทำหน้าที่ เป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ กรรมการอำนวยการสภาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กรรมการวางแผนสาธารณสุขแห่งชาติ กรรมการอำนวยการสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย นายกสมาคมศิษย์เก่าแพทย์ศิริราช ผู้ก่อตั้งมูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมและชมรมอยู่ 100 ปี - ชีวิตเป็นสุข





มีผลงานเขียนมากมาย อาทิ หนังสือชุด กินอยู่อย่างไรให้ปลอดภัยโรค ชีวิตนี้มีหัตถ์จรรยและพิสดารยิ่งนัก เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขภาพดีปลอดภัยโรค 100 ปี ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข สมานกับคุณภาพชีวิต ธรรมชาติของชีวิต การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต สูดยอดแห่งพลังชีวิต 22 วันผจญภัยในป่าดงดิบแอฟริกาและเกาะค้ำทาสแซนชิบาร์ และผลงานเขียนบทความชื่อ วิธีทำให้อายุยืน 120 ปี และชมรมอยู่ 100 ปี - ชีวิตเป็นสุข ได้รับการเชิดชูเกียรติ รางวัลนราธิป ประจำปี 2549 และรางวัลผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี 2564 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ขอระลึกถึง ศาสตราจารย์พิเศษ นพ.แจก ธนะสิริ อดีตนายกสมาคมฯ ผู้อุทิศตนเพื่องานสาธารณและสังคม



เตรียมความพร้อมจัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันเอชไอวีพื้นที่ปทุมธานี

เมื่อวันที่ 17 มกราคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ นำโดย คุณปัทมา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการ พร้อมคณะทำงาน จัดกิจกรรมการประชุมชี้แจงการดำเนินงานทั้งกระบวนการ โดยเน้นความต่อเนื่องและความยั่งยืนในสถานศึกษา ภายใต้โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มเยาวชนในสถานศึกษาพื้นที่จังหวัดปทุมธานี เพื่อชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมโครงการและวางแผนการดำเนินงานโครงการร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและแกนนำเยาวชนในสถานศึกษา ซึ่งมีหน่วยงานและสถานศึกษาเครือข่ายที่เข้าร่วม ดังนี้ สำนักงานป้องกันควบคุมโรค สระบุรี มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ วิทยาเขตรังสิต มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม และโรงเรียนที่ปทุมธานีพัฒนา (มัธยมวัดหัตถสารเกษตร) ในพระราชูปถัมภ์ ณ ห้องประชุม Playground Rom 3 ร้านเพกะลาว ลำลูกกา คลอง 4 จังหวัดปทุมธานี



คลินิกเวชกรรม สวก เชียงราย ร่วมหารือปัญหาอุปสรรคการให้บริการยุติ การตั้งครรภ์ในพื้นที่

เมื่อวันที่ 21 มกราคมที่ผ่านมา คุณกรณัฏฐ์ วิเศษดวง ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวก เชียงราย เป็นตัวแทนสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เข้าร่วมประชุม ติดตามการดำเนินงานเครือข่าย การให้บริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยจังหวัดเชียงราย ซึ่งจัดโดย สำนักงานอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อติดตามการดำเนินงานของหน่วยบริการที่ให้บริการยุติการตั้งครรภ์ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย ให้มีการดำเนินงานเป็นไปตามแนวทางที่กำหนด และให้ผู้ปฏิบัติงานได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงาน รวมถึง ปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมการประชุมประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ทั้งแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยมีนายแพทย์สุรพันธ์ แสงสว่าง รองผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ เป็นประธานการประชุม ณ ห้องประชุม กาสะลองคำ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ทั้งนี้ผู้เข้าร่วม การประชุมประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ทั้งแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง จากสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดเชียงราย โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ โรงพยาบาลพาน โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และ PDA สาขาเชียงราย



พัฒนาศักยภาพการสื่อสารแก่แกนนำเยาวชนป้องกันเอชไอวี

เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา คุณปฎิยา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วยคณะวิทยากรจากสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพการสื่อสารแก่ครูที่ปรึกษาโครงการและแกนนำเยาวชนเพื่อเป็นแกนนำด้านเอดส์ในสถานศึกษา ภายใต้โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษาพื้นที่จังหวัดปทุมธานี โดยการให้ความรู้เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีประเด็นการบรรยายความรู้ ได้แก่ ความรู้เรื่องสถานการณ์เอชไอวี / เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง และกิจกรรมเชิงปฏิบัติ เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมกับฝึกให้คำปรึกษาเบื้องต้นเพื่อให้แกนนำสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่ต่อแก่เพื่อนในสถานศึกษาของตนเอง ซึ่งการอบรมเป็นไปอย่างสนุกสนานอัดแน่นไปด้วยความรู้



คลินิกเวชกรรม สวก เชียงราย ออกบูธให้ความรู้อนามัยการเจริญพันธุ์แก่นักเรียน

เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา คุณกรณวีร์ แสندวง ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวก เชียงราย นำคณะทำงานคลินิกเวชกรรม สวก เชียงราย ลงพื้นที่ร่วมออกบูธ กิจกรรมให้ความรู้อนามัยการเจริญพันธุ์ ในงานกิจกรรม M.R. Open House 2024 “เปิดบ้านวิชาการ สืบสานวัฒนธรรม ก้าวล้ำเทคโนโลยี” ณ โรงเรียนเมืงรายมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง เชียงราย จ.เชียงราย ซึ่งได้รับความสนใจจากน้องๆ เยาวชนเป็นจำนวนมาก



อบรมแกนนำอาสาสมัครผู้สูงอายุฝึกทำอาหารสุขภาพบ่อฝรัง

เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา คุณณัฐกานต์ ยัมฤทธิ รองผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วย คุณวรโชติ ลมุดทอง ผู้จัดการโครงการฯ คุณปณิธา บุรณะประภา คณะเจ้าหน้าที่ สวก และนักศึกษาฝึกงานจาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน) ร่วมกันลงพื้นที่จัดกิจกรรมอบรมแกนนำอาสาสมัคร เพื่อให้ความรู้สู่การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี พร้อมกับเข้าเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในพื้นที่ให้กับผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมชนบ่อฝรังริมน้ำ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภายในงานมีกิจกรรมมีอันนี้มันวุ่น สุขวัย Healthy อาทิ การฝึกความจำ สอนทำน้ำสลัด ดองผักเพื่อสุขภาพ โดยผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้จะได้รับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ณ สหกรณ์เคหสถานบ่อฝรังริมน้ำพัฒนา



หารือสถานศึกษาวางแผนทำงานป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา คุณปัทมา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการ และคณะทำงาน จัดกิจกรรมประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มเยาวชน ในสถานศึกษา เพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงานโครงการโดยเน้นด้านการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เยาวชน มีความรู้เรื่องเอชไอวี / เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตระหนักถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย การคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง / ความเปราะบางของเยาวชน ในด้านต่างๆ ด้วยโปรแกรมออนไลน์ก๊วนทิน และวางแผนการดำเนินงานโครงการตามบริบทของสถานศึกษา ร่วมกับ ผู้แทนจากสำนักงานโรคติดต่อทาง สาธารณสุข สำนักงานมัธยม กรุงเทพมหานคร ครูที่ปรึกษาโครงการ จากสถานศึกษาในเครือข่าย ได้แก่ โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา โรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) โรงเรียนราชวินิตบางเขน และอาสาศัมคร โครงการ ณ ห้องประชุม โรงแรมพักพิงอิงทาง บูติก โฮเต็ล จ.นนทบุรี



ร่วมแลกเปลี่ยนกับ FAMILY PLANNING ALLIANCE AUSTRALIA

เมื่อช่วงปลายที่ผ่านมา (20 กุมภาพันธ์) ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วย คุณณัฐกานต์ ยิ้มฤทธิ รองผู้อำนวยการสมาคมฯ คุณปติวิธดา เดิมสันเทียะ ผู้จัดการแผนงานและประเมินผล คุณปณัฐพงศ์ นรดี ผจก.งานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ และคุณสิริน รามณี ผู้จัดการโครงการ สวท ร่วมให้การต้อนรับ คุณ Daile Kelleher, Chief Executive Officer จาก FAMILY PLANNING ALLIANCE AUSTRALIA เพื่อแลกเปลี่ยนการทำงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และการวางแผนครอบครัว และเข้าเยี่ยมชมสถานดูแลผู้สูงอายุ บ้านหอมลำดวน และคลินิกเวชกรรม สวท บางเขน



ผอ.สวก ร่วมรณรงค์ส่งเสริมสิทธิวันสตรีสากล

เมื่อวันที่ 11 มีนาคมที่ผ่านมา ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลัย วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ เข้าร่วมเวทีพูดคุยแลกเปลี่ยนในหัวข้อ “การดำเนินการเพื่อส่งเสริมสิทธิเท่าเทียมทางเพศและเสริมพลังผู้หญิงและเด็กผู้หญิงจากมุมมองของแต่ละหน่วยงาน” เนื่องในวันสตรีสากลประจำปี 2568 ภายในงานมีนิทรรศการ “Her Awards 2024” และกิจกรรมที่สนับสนุนการเสริมพลังให้กับผู้หญิงและเด็กผู้หญิง เพื่อสร้างสังคมที่เท่าเทียมและยั่งยืน ซึ่งจัดโดย BMN : THE HAPPY COMMERCIAL HUB OF MRT และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) ประเทศไทย ณ Metro Mall | MRT สถานีศูนย์วัฒนธรรม



สมาคมฯ ผ่านการตรวจประเมินรับรองคุณภาพองค์กรสมาชิกจาก IPPF

เมื่อวันที่ 15 มีนาคมที่ผ่านมา ผศ.ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์ เลขาธิการสมาคมฯ พร้อมด้วยคุณดัชนียา รัตนศิริ นายทะเบียนและกรรมการเยาวชน สวท ดร.นันทกานญาณ์ สูงสุมาลย์ วุฒธัมม ผู้อำนวยการสมาคมฯ คณะผู้บริหาร สวท เข้าร่วมรับฟังผลการตรวจประเมินรับรองคุณภาพองค์กรสมาชิก (In Country Accreditation Review : ICAR) โดยคณะผู้แทน จากสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) ได้ตรวจประเมินไปตั้งแต่วันที่ 10 - 15 มีนาคม 2568 ที่ทำการสมาคมฯ ซอยวิภาวดีรังสิต 44 กทม. ผลการประเมินอย่างไม่เป็นทางการเป็นที่น่ายินดี สมาคมฯ ผ่านการประเมินทุกหัวข้อ โดยเฉพาะประเด็นด้านนโยบายขององค์กรที่มีความทันต่อยุคสมัย มีระบบการเงินที่เข้มแข็ง การพัฒนาสถานดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวนให้ทันสมัย มีประสิทธิภาพ มีกระบวนการคัดเลือกคณะกรรมการสมาคมฯ ที่มีระบบขั้นตอนชัดเจนโปร่งใส การติดตามประเมินผล การบริหารจัดการคลินิกเวชกรรม สวท ที่ให้บริการทุกคนด้วยความเท่าเทียมมีมาตรฐาน รวมทั้งระบบในการบริหารจัดการด้านทรัพยากรขององค์กรที่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

ผศ.ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์ เลขาธิการสมาคมฯ กล่าวระหว่างการรับฟังผลการประเมินว่า การประเมินในครั้งนี้เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงมาตรฐานในการทำงานของสมาคมฯ ได้เป็นอย่างดี ผลการประเมินนี้ช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กับองค์กรภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนทั้งในและต่างประเทศ ในนามของคณะกรรมการสมาคมฯ อยากขอบคุณคณะผู้ประเมิน คณะกรรมการสมัยที่ 17 ผู้บริหารสมาคมฯ เจ้าหน้าที่ อาสาสมัครทุกคน ตลอดจนหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งองค์กรภาครัฐบาล องค์กรภาคประชาสังคมและองค์กรภาคเอกชน ที่ช่วยกันสนับสนุนการทำงานของ สวท ให้สำเร็จตามเป้าหมาย



ให้การต้อนรับคณะดูงานจากมหาวิทยาลัยโตเกียว

เมื่อวันที่ 18 มีนาคมที่ผ่านมา ดร.นันทกานจน์ สูงสุมาลย์ วุฒธัม ผู้อำนวยการสมาคมฯ คุณสิริณ รมณี ผู้จัดการโครงการ สวท และเจ้าหน้าที่ สวท ให้การต้อนรับและบรรยายเกี่ยวกับการทำงานของ สวท ให้กับ คณะดูงานจากมหาวิทยาลัยโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น พร้อมกับแลกเปลี่ยนแนวทางการทำงานร่วมกัน โดยมี รศ.ดร.ณัฐรา ฐานีพานิชกุล วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมแลกเปลี่ยน ในครั้งนี้



รับเกียรติบัตรขอบคุณจากคณะกรรมการผู้ลี้ภัยชาวกะเหรี่ยง

เมื่อวันที่ 20 มีนาคมที่ผ่านมา นางสาวนุชนารถ ระรื่น ผู้จัดการโครงการพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาพทางเพศ และอนามัยการเจริญพันธุ์ในสถานการณ์ฉุกเฉิน (SPRINT 2) เป็นผู้แทนสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เข้ารับเกียรติบัตรแสดงความขอบคุณ จากคณะกรรมการผู้ลี้ภัยชาวกะเหรี่ยง (KRC) เนื่องในโอกาสที่สมาคมฯ ร่วมทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตกับผู้ที่หนีภัยจากการสู้รบในพื้นที่จังหวัดตากมาอย่างยาวนาน โดยปัจจุบันนี้สมาคมฯ ยังคงทำงานในพื้นที่ชายแดนไทย - เมียนมา ในประเด็นเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัวและการป้องกันเอชไอวี ณ พื้นที่พักพิงชั่วคราวบ้านแม่หละ อ.ท่าสองยาง จ.ตาก



สวท เชียงใหม่ จัดกิจกรรมอบรมแกนนำเยาวชนเสริมสร้างทักษะป้องกันเอชไอวี

ระหว่างวันที่ 26 - 27 มีนาคมที่ผ่านมา คุณดัชนียา รัตนศิริ นายทะเบียนและกรรมการเยาวชนสมาคมฯ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากคลินิกวัยรุ่นอำเภอเชียงดาว จ.เชียงใหม่ และเจ้าหน้าที่จาก สวท สำนักงานภาคเหนือจังหวัดเชียงใหม่ ร่วมจัดกิจกรรมและเป็นวิทยากรให้ความรู้กิจกรรมค่ายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานของแกนนำเยาวชน ภายใต้โครงการเพิ่มโอกาสการเข้าถึงความรู้และบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในสถานศึกษาและชุมชนพื้นที่ภาคเหนือ จัดขึ้นเพื่อให้แกนนำเยาวชนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานจริงของแต่ละสถานศึกษา พร้อมกับฝึกทักษะความเป็นผู้นำ เสริมสร้างความมั่นใจในการสื่อสาร ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย และพัฒนากระบวนการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างเครือข่ายช่วยเหลือเยาวชนในพื้นที่อย่างเป็นระบบ ณ ริมตอยริสอร์ท อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีแกนนำเยาวชนจากสถานศึกษา 11 แห่ง เข้าร่วมประกอบด้วย โรงเรียนเชียงดาววิทยาคม โรงเรียนแม่อาววิทยาคม ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแม่อาว แกนนำเยาวชน ตำบลแม่นะ อำเภอเชียงดาว วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ โรงเรียนอมก๋อยวิทยาคม วิทยาลัยเทคนิคลำพูน วิทยาลัยอาชีวพาณิชยการเชิงทราย วิทยาลัยเทคนิคเชิงทราย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 61 เชียงดาว และโรงเรียนแม่ต๋นวิทยาคม



ร่วมออกบูธให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จ.ตาก

เมื่อวันที่ 4 เมษายนที่ผ่านมา นางสาวนุชนารถ ะริน ผู้จัดการโครงการ นำคณะทำงานโครงการ สวท แม่สอด จ.ตาก ร่วมออกบูธกิจกรรมให้ความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในงานพิธีมอบรางวัลสถานประกอบการดีเด่นและสถานศึกษาดีเด่น และการอบรมเชิงปฏิบัติการเชิงปฏิบัติการการนำไปปฏิบัติจริงในการปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยในการทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความปลอดภัยในสถานประกอบการเป้าหมายภายใต้ โครงการเสริมสร้างศักยภาพและเครือข่ายของ CSO เพื่อการคุ้มครองสิทธิแรงงานข้ามชาติ (CNMRP) ได้รับการสนับสนุนจากสหภาพยุโรป (EU) ดำเนินงานโดย Adventist Foundation for Development and Relief (ADRA Thailand) ณ โรงแรมเซ็นทาราไลฟ์ แม่สอด แม่สอด ตาก โดยบูธกิจกรรมของ สวท ได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก



บ้านหอมลำดวนจัดกิจกรรมรดน้ำขอพรถวายสังฆทานพระ

เมื่อวันที่ 11 เมษายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ โดย สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง บ้านหอมลำดวน จัดกิจกรรม “รดน้ำขอพรถวายสังฆทานพระเนื่องในวันสงกรานต์ประจำปี พ.ศ. 2568” ซึ่งได้รับเกียรติจาก ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วย คณะผู้บริหารเจ้าหน้าที่สมาคมฯ ผู้พักฟื้นและครอบครัว ร่วมกันสรงน้ำพระรดน้ำขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคล สืบสานประเพณีไทย เนื่องในประเพณีสงกรานต์ ณ สถานดูแลผู้สูงอายุนบ้านหอมลำดวน ซอยนิภาวดีรังสิต 44 ทพ. ซึ่งบรรยากาศเป็นไปอย่างอบอุ่น



สวท จัดพิธีลงนามความร่วมมือกับ ส.ว.อ.ท. ส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ ในสถานศึกษา

เมื่อวันที่ 25 เมษายนที่ผ่านมา ผศ.ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์ เลขาธิการสมาคมฯ ร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ระหว่าง สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (สวท) กับสมาคมวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (ส.ว.อ.ท.) เพื่อดำเนินงานส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ และการสนับสนุนให้เยาวชนสามารถเข้าถึงบริการที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม ผ่านโครงการการส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศและการเข้าถึงสิทธิและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ของเยาวชน ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายวิเชียร เนียมน้อม นายก ส.ว.อ.ท. เป็นประธานร่วมลงนามในพิธี และแขกผู้มีเกียรติเข้าร่วมเป็นสักขีพยานในครั้งนี้ ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 6 อาคารสมเด็จพระอริยวงศะนเรศวรมหาราช สวท กทม.

สำหรับการลงนามในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศและการเข้าถึงสิทธิและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ของเยาวชนในสถานศึกษา สร้างความตระหนักรู้และให้ความรู้แก่เยาวชนเกี่ยวกับสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ สนับสนุนและพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในด้านสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในสถานศึกษา



สวท แม่สอด ร่วมรณรงค์เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ 2568

เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคมที่ผ่านมา นางสาวนุชนารถ ะริน ผู้จัดการโครงการ นำคณะทำงานโครงการ สวท แม่สอด จ.ตาก ร่วมเดินรณรงค์เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติประจำปี 2568 ภายใต้ธีม “แรงงานตากปลอดภัย พันภัยยาเสพติด พัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้มีตรสานสัมพันธ์” ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายสวณิต สุริยกุล ณ อยุรยา รองผู้ว่าราชการจังหวัดตาก เป็นประธานเปิดงานและร่วมรณรงค์พร้อมกับองค์กรภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชนในพื้นที่ อาทิ สวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดตาก ณ วัดดอนมูล ต.พระธาตุผาแดง อ.แม่สอด จ.ตาก นอกจากนี้ สวท ยังได้ร่วมออกบูธกิจกรรมให้ความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งรองผู้ว่าราชการจังหวัดตาก ได้เข้าเยี่ยมชมบูธและร่วมเล่นกิจกรรมโดยบูธของ สวท นั้นได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก



ออกหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ฟรีแก่แรงงานข้ามชาติจังหวัดตาก

เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคมที่ผ่านมา นางสาวชนารัต ธารีรัตน์ ผู้จัดการโครงการ นำคณะทำงานโครงการ สวท แม่สอด จ.ตาก ร่วมออกหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ฟรีแก่แรงงานข้ามชาติ ภายในงาน “เครือข่าย MRPWG May Day 2025” เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติประจำปี 2568 ณ ตลาดนัดวันอาทิตย์แม่ดาวใหม่ ต.พระธาตุผาแดง อ.แม่สอด จ.ตาก ซึ่งจัดขึ้นโดย เครือข่ายส่งเสริมสิทธิแรงงานข้ามชาติ (Migrant Rights Promotion Working Group / MRPWG) โดยหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ได้รับความนิยมจากแรงงานข้ามชาติเป็นจำนวนมาก

นอกจากนี้ภายในงานได้มีการจัดเวทีเสวนาและได้มีข้อเสนอต่อรัฐบาล หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง รวมถึงภาคธุรกิจ ในอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่แรงงานข้ามชาติอย่างเป็นรูปธรรม โดยต้องดำเนินการเชิงรุกในการกำหนดความคุ้มครองทางกฎหมายและมุ่งเน้นให้เกิดการเคารพลีขิมนุษยชน ต่อแรงงานข้ามชาติ ดังนี้

1. ขอให้กระทรวงแรงงานเร่งสั่งการให้สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน จังหวัดตาก ดำเนินการให้นายจ้างในพื้นที่อำเภอแม่สอด และพื้นที่อำเภอใกล้เคียง ปฏิบัติตามกฎหมาย คุ้มครองแรงงาน และกฎหมายแรงงานสัมพันธ์รวมถึงกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับแรงงานโดยตรง อย่างเคร่งครัด

2. ขอให้กระทรวงแรงงานเร่งสั่งการให้สำนักงานจัดหางานจังหวัดตาก ดำเนินการให้นายจ้างจัดเก็บค่าทำเอกสารใบอนุญาตทำงานในอัตราตามที่กฎหมายกำหนดและเป็นธรรม
3. ขอให้กระทรวงแรงงานเร่งสั่งการให้สำนักงานประกันสังคมจังหวัดตาก ดำเนินการให้นายจ้างนำลูกจ้างมาขึ้นทะเบียนประกันสังคม
4. ขอให้รัฐบาลไทยปรับปรุงนโยบายการจ้างงานตามมาตรา 64 ในพระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2561 ให้เป็นการจ้างงานตามฤดูกาลเท่านั้นเนื่องจากในปัจจุบันการจ้างงานตามมาตรา 64 ถูกนำมาใช้ในการจ้างงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีการจ้างงานต่อเนื่อง โดยกำหนดให้การจ้างงานในโรงงานอุตสาหกรรมต้องเป็นการจ้างงานในแบบอื่น ๆ ได้แก่ พาสปอร์ต หรือ CI เพื่อสร้างความมั่นคงในการทำงานของแรงงาน
5. ขอให้รัฐบาลไทยรับรองอนุสัญญา ILO ฉบับที่ 87 ว่าด้วยเสรีภาพในการสมาคมและการคุ้มครองสิทธิในการรวมตัว และเร่งดำเนินการรับรองอนุสัญญา ILO ฉบับที่ 98 ว่าด้วยสิทธิในการรวมตัวและการเจรจาต่อรอง





สวท จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปีสรุปผลการดำเนินงานในรอบปี 2567

เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ จัดงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2567 ครั้งที่ 55 เพื่อสรุปผลการดำเนินงานในปี 2567 และปรึกษาพุดคุดหาแนวทางการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน ซึ่งได้รับเกียรติ **รศ.ดร.ฤาเดช เกิดวิชัย นายกสมาคมฯ** เป็นประธานเปิดงาน พร้อมด้วยนาง**เพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์** ทรัสต์นิคมสมาคม นางสาว**ดุษณีญา รัตนศิริ** นายทะเบียน และนาย**วิเชียร เนียมน้อม** ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติภารกิจแทนเลขาธิการ สวท พร้อมด้วยคณะกรรมการสมัยที่ 17 คณะกรรมการสมัยที่ 18 สมาชิก สวท และเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียง ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร และผ่านโปรแกรมออนไลน์



นอกจากนี้ภายในงานยังได้มอบรางวัลผู้ทำคุณประโยชน์แก่ สมาคมฯ ประจำปี 2567

รางวัลผู้ทำคุณประโยชน์แก่ สมาคมฯ ประจำปี 2567



ดร.นพ.บุญฤทธิ์ สุจริตน์ ผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

รางวัลอาสาสมัครดีเด่น สมาคมฯ ประจำปี 2567



1. นางสาวจันทรรัตน์ นฤมิตรวิชยนันท์ พยาบาลวิชาชีพ (พยาบาลเวชปฏิบัติ) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทุ่งข้าวพวง สังกัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงดาว จ.เชียงใหม่
2. นางรุสนาณี ตามะ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 4 ตำบลศาลาใหม่ อำเภอดงขลับ จังหวัดนราธิวาส

พร้อมกันนี้ยังได้แนะนำพุดคุยกับกรรมการสมาคมฯ สมัยที่ 18 ซึ่งเป็นคณะกรรมการ สวท ชุดใหม่ที่จะเริ่มปฏิบัติภารกิจต่อจากคณะกรรมการสมัยที่ 17





คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน

10 วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดีทั้งกาย - ใจ

เรียบเรียง ปณัฐพงศ์ นรดี

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปนอกจากมีปัญหาลักษณะร่างกายแล้ว ยังมีปัญหาด้านจิตใจอีกด้วย สาเหตุมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสภาพลง จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด บ้านไหนมีผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองได้น้อยยิ่งต้องให้ความสำคัญ ทั้งในด้านปัญหาลักษณะร่างกายและสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้ที่มีบทบาทสำคัญคือ บุคคลในครอบครัว ที่ต้องเข้าใจปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้ดูแลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน ได้รวบรวม 10 วิธีต้องรู้เมื่อดูแลผู้สูงอายุ

1. เลือกอาหารให้เหมาะสม และพอดี

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ใช้พลังงานน้อย ดังนั้นควรลดการบริโภคอาหารกลุ่มของแป้ง น้ำตาล และไขมัน รวมถึงอาหารประเภทของผัด หลีกเลียงของทอด แนะนำให้เน้นอาหารจำพวกโปรตีนจากเนื้อปลา หรืออาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ เป็นหลัก นอกจากนี้ในกลุ่มผู้สูงอายุยังมีแนวโน้มขาดสารอาหารโดยเฉพาะแคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่มากในอาหารประเภทนม ถั่วเหลือง รวมถึงในกลุ่มของผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ ดังนั้นจึงแนะนำ

ให้ผู้ดูแลปรับเปลี่ยนโดยการนำอาหารเหล่านี้มาทำเป็นอาหารมื้อหลักของผู้สูงอายุ และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด หรือเค็มจัด เพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน และควรพยายามให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำอย่างน้อย 6 - 8 แก้วต่อวัน เพื่อลดภาวะท้องผูก และช่วยให้ระบบทางเดินอาหารและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น



2. พยายามควบคุมน้ำหนักตัวผู้สูงอายุไม่ให้อ้วน

เป็นที่ทราบกันดีว่าความอ้วน ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในทุกเพศทุกวัย และยิ่งผู้สูงอายุด้วยแล้วยิ่งต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ เพื่อช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องตัว ลดปัญหาการพลัดตกหกล้ม อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการกระดูกและข้อที่ต้องแบบรับน้ำหนักตัวที่มากเกินไป นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดัน ได้อีกด้วย

3. พาผู้สูงออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ แต่ในกรณีนี้ที่ผู้สูงอายุไม่เคยออกกำลังกาย ผู้ดูแลจำเป็นต้องศึกษาหลักการให้ถูกต้องและค่อยๆ ทำ และไม่ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบหักโหมจนเกินไป และถ้าหากมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ แต่ในกรณีที่ผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีโรคประจำตัว แนะนำให้เริ่มต้นออกกำลังกายแบบแอโรบิค สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้งๆ ละ 30 นาที ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมี

ประโยชน์อย่างมาก ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ก่อนเริ่มออกกำลังกายควรให้ผู้สูงอายุยืดกล้ามเนื้อ แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักในการออกกำลังกาย และควรจะทำอย่างต่อเนื่องแบบค่อยๆ ซ้ำๆ หากเหนื่อย หรือรู้สึกไม่สบายให้ฝืนออกกำลังกายเด็ดขาด และควรสังเกตอาการผิดปกติ หากพบความผิดปกติแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

4. มีสภาพแวดล้อมที่ดีและสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง

ผู้สูงอายุควรอยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัย อากาศต้องถ่ายเท มีอากาศที่สดชื่นเพื่อช่วยปัญหาสุขภาพจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ไม่ได้ออกไปไหน เวลาส่วนใหญ่จึงอยู่ที่บ้าน เพราะฉะนั้นบ้านที่พักอาศัยจึงไม่ควรกลิ่นเหม็นๆ อับหรือสิ่งของล่องหล่นตามพื้นบ้าน ควรมีการปลูกต้นไม้ปรับปรุงทัศนภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด

ทั้งนี้ลูกหลานควรพาผู้สูงอายุออกไปสัมผัสสภาพอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง เช่นพาไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัดที่มีธรรมชาติงดงาม เพื่อดูแลสุขภาพระบบทางเดินหายใจ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หรือหากไม่สะดวกไปต่างจังหวัด อาจเลือกเป็นสวนสาธารณะใกล้ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเปิดหูเปิดตา และสัมผัสกับอากาศที่บริสุทธิ์

5. หากิจกรรมสร้างสรรค์ให้ผู้สูงอายุทำ

ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทำ หรือช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะเพื่อน หรือพูดคุยกับญาติสนิท เพื่อนวัยเดียวกัน โดยอาจจัดกิจกรรมนัดพบ เชิญเพื่อนฝูงญาติมิตร มาสังสรรค์ที่บ้าน หรือพาผู้สูงอายุออกไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าง พาไปวัด หรือเข้าชมรมทำกิจกรรมต่างๆ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดของระบบประสาทและสมอง อีกทั้งยังลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อีกด้วย

6. ดูแลผู้สูงอายุ อย่าให้เกิดอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ การพลัด ตก หกล้ม ในผู้สูงอายุดูเหมือนจะมาคู่กัน เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่ไม่สะดวก

ประกอบกับสายตาที่มองได้ไม่ชัดเหมือนเช่นแต่ก่อน ดังนั้นการเลือกกิจกรรม หรือการเตรียมที่อยู่อาศัย ควรมีความเหมาะสม ไม่เสี่ยงต่อการสะดุด หรือลื่นล้ม หมั่นตรวจดูความเรียบร้อยบริเวณบันได จัดบ้านให้เป็นระเบียบ เนื่องจากการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ถือเป็นเรื่องใหญ่ อาจเกิดการบาดเจ็บ กระดูกหัก ซึ่งแน่นอนผลที่ตามมาจากอุบัติเหตุไม่ใช่เรื่องดี



7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม

ผู้ดูแลควมคุมการรับประทานยาของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านอาจมีความรู้ความเข้าใจที่ผิด บางรายอาจซื้อยารับประทานเอง รวมถึงรับประทานยาเกินขนาด จากภาวะหลงลืม การรับประทานยาเก่าที่ขาดประสิทธิภาพ หรืออาจก่อผลข้างเคียงรุนแรง รวมถึงอันตรายถึงชีวิตได้ ในกรณีที่ผู้สูงอายุมี ยารับประทานประจำ อย่าละเลยหรือขาดยา

8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่สามารถเกิดภาวะเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยจากการใช้งานมานาน ดังนั้นอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย จึงทำงานได้ไม่ดีดังเดิม จึงสามารถเกิดสารพัดโรคได้ ดังนั้นควรหมั่นเช็ค ความผิดปกติในร่างกายเพื่อป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ เช่น คลำได้ก้อน มีแผลแล้วหายยากเรื้อรัง กลืนอาหารลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง ท้องผูกบ่อยๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก ฯ หากมีอาการดังที่กล่าวมา ควรพามาพบแพทย์ดีที่สุด

9. ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

เมื่ออายุมากขึ้น และไม่ได้รับผิดชอบในหน้าที่ มากเท่าในอดีต คุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุจะถูกลดทอนลง จนบางครั้งกลายเป็นถูกละเลยความสำคัญ สร้างความทุกข์ใจให้กับผู้สูงอายุ บางรายอาจเกิดความน้อยใจ ซึมเศร้าลง และมีความเสี่ยงต่อภาวะ ซึมเศร้าสูง ดังนั้นการให้ผู้สูงอายุเข้ามามีบทบาทต่อการตัดสินใจ ในบางเรื่องก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่า ของตนเองมากขึ้น

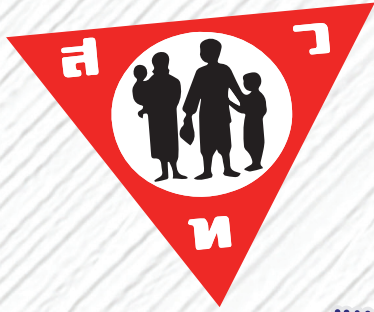
10. ตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย สำหรับการดูแลผู้สูงอายุ แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็น ประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก 2 ปี เพื่อลดปัจจัยเสี่ยง ต่อการเกิดโรค และค้นหาโรคเพื่อวางแผนการรักษา ในระยะแรกเริ่ม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคมะเร็ง

เพื่อความสุขของผู้สูงอายุ ที่ถือเป็นบุคคล อันเป็นที่รักของคนในครอบครัว นอกจากการดูแลสุขภาพ ร่างกายแล้ว เรื่องของสุขภาพจิตใจก็สำคัญไม่แพ้กัน หากผู้สูงอายุมีความเครียด หรือกังวลกับเรื่องต่างๆ ย่อมส่งผลต่อร่างกาย และอาจเกิดภาวะเจ็บป่วยได้ในที่สุด

สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจของ ผู้สูงอายุในบ้าน เป็นสิ่งที่บุตรหลานจำเป็นต้องใส่ใจและ ให้ความสำคัญ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนที่เรารัก บุตรหลานคนไหนกำลังหาสถานที่ในการดูแลผู้สูงอายุ สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน สมาคมวางแผนครอบครัว แห่งประเทศไทยฯ ได้เปิด สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มี ภาวะพึ่งพิงบ้านหอมล้าตวัน ขึ้น หากสนใจสามารถ สอบถามปรึกษารายละเอียดได้ที่หมายเลข 091 333 1909 ในวันและเวลาราชการ หรือจะเข้าสอบถามผ่านทาง facebook.com/BaanHormlamduan เรายินดีต้อนรับ ทุกท่าน และเว็บไซต์ www. BaanHormlamduan.com

ข้อมูลจาก : พญ.เมธชนัน เลิศขุนหะเกียรติ
แพทย์หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย
โรงพยาบาลพญาไท 3



ร่วมเป็นสมาชิก สวท (PPAT MEMBER)

เพราะทุกคนเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประชากร
สมัครเป็นสมาชิก สวท เพื่อช่วยกันพัฒนาสังคมไทยให้น่าอยู่

สมัครเป็นสมาชิก สวท ได้ 2 แบบ

- แบบที่ 1 สมาชิกรายปีเพียง **50** บาทต่อปี
แบบที่ 2 สมาชิกตลอดชีพ **500** บาท



สิทธิพิเศษที่จะได้รับ

- มีสิทธิลงสมัครเป็นกรรมการของ สวท
- ร่วมงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี
- รับเอกสารความรู้ของ สวท ได้ ฟรี

สนใจสมัครได้ที่ : www.ppat.or.th
สอบถามโทร : 02 941 2320 ต่อ 123

เปิดบริการ
แล้ว

ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

บ้านหอมลำดวน

ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย น่าอยู่

รับดูแลผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงที่ต้องการผู้ดูแล เช่น ผู้ป่วยหลังผ่าตัดระยะพักฟื้น ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม

การออกแบบที่ได้มาตรฐาน

1. ออกแบบตามมาตรฐานกฎกระทรวงกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พ.ศ.2563
2. มาตรฐานการป้องกันและควบคุมโรคสำหรับกิจการดูแลผู้สูงอายุและผู้มีภาวะพึ่งพิง ในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)

ฉลองเปิดใหม่รับสิทธิพิเศษมากมาย

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่...

คุณกรณ์รวี แสนดวง



098 903 8059



บ้านหอมลำดวน



www.baanhormlamduan.com





คลินิกเวชกรรม สวท 9 แห่ง

บริการวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

ภาคเหนือ

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่

เลขที่ 200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ ตำบลวัดเกต
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ เปิดเวลา 09.00-15.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 053 249 406

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย

เลขที่ 810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 053 713 090

คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง

เลขที่ 152/53-54 ถนนลำปาง-แม่ทะ ตำบลพระบาท
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ เปิดเวลา 09.00-12.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 054 209 577

ภาคใต้

คลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่

เลขที่ 8-12 ราษฎร์อุทิศ ซอย 9 ถนนราษฎร์อุทิศ
ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
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
เปิดบริการวันศุกร์ เวลา 09.00-14.00 น.
โทร. 087 969 3702 และ 085 585 9580

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

เลขที่ 752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ 10.00-18.00 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เปิดเวลา 09.00-17.00 น.
หยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 043 223 627 สายด่วน 095 661 6551

คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี

เลขที่ 154-156 ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี 34000
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์
เวลา 08.30-16.30 น.
เปิดบริการวันเสาร์ - วันอาทิตย์
และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 045 243 380

กรุงเทพมหานคร

คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
เปิดบริการเวลา 09.00-17.00 น.
ปิดบริการ วันหยุดต่อเนื่องที่ตรงกับวันเสาร์ - วันอาทิตย์
โทร. 0 2941 2320 ต่อ 181-182

คลินิกเวชกรรม สวท ปิ่นเกล้า

เลขที่ 3/20-21 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร 10700
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดทำการวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 0 2433 9077, 0 2433 3503, 0 2433 6561

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

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

