



E-Newsletter

จดหมายข่าว

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ฉบับที่ 5 วันที่ 31 กรกฎาคม 2568

เรื่องเด่นประจำเดือน



คณะกรรมการสมาคมฯ ร่วมบันทึก เทปถวายพระพรชัยมงคลรัชกาลที่ 10

เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคมที่ผ่านมา รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น. นายกสมาคมฯ พร้อมด้วย นายอนุกุล ปัดแก้ว อุปนายกสมาคมฯ ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ นางรุ่งรัตมี ศรีวงศ์พันธ์ นายเชวง ไทยยิ่ง นางสาวนดา บินร่อหิม นำคณะกรรมการสมัชชา 18 คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 วันที่ 28 กรกฎาคม เพื่อแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ ห้องบันทึกเทปโทรทัศน์ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT)



ช่องทางการติดต่อพูดคุย



www.ppat.or.th



029412320



สวท จัดกิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ คลินิกเวชกรรม

เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคมที่ผ่านมา ดร.บัณฑิตกาญจน์ สูงสุมาลัย วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการมาตรฐานคุณภาพการให้บริการ Quality of Care (QOC) ประจำปี 2568 เพื่อพัฒนาศักยภาพการบริการของคลินิกเวชกรรม สวท และสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ทุกส่วนงาน ได้พัฒนาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน พร้อมกับทบทวนและอัปเดตความรู้เกี่ยวกับงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในประเด็นยา PrEP และการให้บริการ PEP เทคนิคการให้คำปรึกษาทางเลือกการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและการวางแผนครอบครัว การบริหารจัดการความเสี่ยงและอุบัติการณ์ เรียนรู้ศิลปะป้องกันตัว พร้อมกับเยี่ยมชมศึกษาดูงานคลินิกนักเทคนิคการแพทย์ มูลนิธิซิสเตอร์ ศูนย์ระยอง สำหรับการอบรมพัฒนาศักยภาพของเจ้าหน้าที่คลินิกเวชกรรม สวท และเจ้าหน้าที่โครงการของ สวท นั้นจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 16-18 กรกฎาคม 2568 ณ โรงแรมโนโวเทล ระยอง สตาร์ คอนเวนชั่น เซ็นเตอร์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง





ร่วมเฉลิมฉลองวันประชากรโลก2568

เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคมที่ผ่านมา ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ ร่วมเสวนาในหัวข้อ "อนาคตประเทศไทย : การส่งเสริมสิทธิและทางเลือกอนามัยการเจริญพันธุ์ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไป" เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันประชากรโลก ประจำปี 2568 ภายใต้แนวคิด “เพื่อสิทธิและทางเลือกของประชากรทุกคน สร้างอนาคตที่ยั่งยืนร่วมกัน” UNFPA State of World Population (SWOP) report launch towards the World Population Day 2025 celebration Advancing Rights and choices for Everyone Shaping a Sustainable Future ซึ่งจัดโดย กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) โดยมี นายวรารุณ ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นประธานเปิดงาน พร้อมกล่าวเน้นย้ำถึง "นโยบายแบบบูรณาการเพื่อแก้ไขปัญหาคอขวดด้านภาวะเจริญพันธุ์ มุ่งสู่การพัฒนาประชากรที่ยั่งยืน ครอบคลุมทุกช่วงวัย" โดยมีตัวแทนภาคีเครือข่ายจากภาครัฐ ภาคเอกชน สถาบันการศึกษา ภาคประชาสังคม และเครือข่ายเยาวชนเข้าร่วมหารือถึงความท้าทายที่แท้จริงด้านภาวะเจริญพันธุ์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องของจำนวนประชากรที่มีจำนวนน้อยเกินไป แต่เป็นการสร้างความมั่นใจว่าทุกคนมีอิสระในการตัดสินใจสิทธิและทางเลือกเกี่ยวกับสิทธิสุขภาพทางเพศและการอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อส่งเสริมการพัฒนา สิทธิ และทางเลือกสำหรับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นการ เสริมสร้างศักยภาพของเยาวชนและคนรุ่นใหม่ในสังคม ณ โรงแรมพูลแมน คิงเพาเวอร์ กรุงเทพฯ

นอกจากนี้ บุรุษกิจกรรมของ สวท ยังได้รับเกียรติจากนายอนุกุล ปัดแก้ว ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ /อุปนายก สวท พร้อมด้วยผู้บริหาร เข้าร่วมชมบุรุษกิจกรรม



จัดประชุมระดับชาติเสริมสร้างความร่วมมือด้าน SRHR เพื่อผู้หนีภัยจากการสู้รบ

เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดการประชุมความร่วมมือประเด็นสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ระดับชาติ National Coordination Meeting on Sexual and Reproductive Health Right (SRHR) ณ ห้องประชุม โรงแรมทีเค พาเลส โฮเทล แอนด์คอนเวนชัน ซึ่งได้รับเกียรติจากคุณปภาวีย์ ไชยรักษ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติกล่าวเปิดงาน โดยมี นางรุ่งธัมมี ศรีวงศ์พันธ์ กรรมการบริหารสมาคมฯ ดร.บันทกกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ Dr. Rose McGready จาก Shoklo Malaria Research Unit (SMRU) ผศ.ดร.พิชญ์รักษ์ กันทวิ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และภาคีองค์กรเครือข่าย เข้าร่วมการประชุม ซึ่งการประชุมครั้งนี้ถือเป็นก้าวสำคัญในการเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานและองค์กรต่างๆ เพื่อยกระดับการดำเนินงานด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในระดับชาติ ที่มุ่งการช่วยเหลือ ประชาชนทุกกลุ่ม ประชาชนชาวไทย กลุ่มชนเผ่า ชาติพันธุ์ แรงงานข้ามชาติ และผู้หนีภัยการสู้รบ ที่ประชุมได้มีการหารือถึงแนวทางการดำเนินงานเพื่อการดูแลและสนับสนุนกลุ่มเป้าหมายให้เข้าถึงบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ที่จำเป็นได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป



ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมวิชาการนานาชาติ สตรีวัยหมดประจำเดือน

เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคมที่ผ่านมา สหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF ESEAOR) และ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดงานประชุมวิชาการนานาชาติ "Clinical Management on Menopause and Fertility Care" ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 21-25 กรกฎาคม 2568 ณ โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ กรุงเทพฯ นำโดย ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วยคณะแพทย์ประจำคลินิกเวชกรรม สวท อุดรธาธรานี และเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์จากคลินิกเวชกรรม สวท ได้เข้าร่วมการประชุมในครั้งนี้ โดยการประชุมครั้งนี้เป็นเวทีสำคัญสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจาก 15 ประเทศ ใน เอเชีย แปซิฟิก ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ ร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และนวัตกรรมล่าสุดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสตรีในวัยหมดประจำเดือน (Menopause) และการดูแลภาวะเจริญพันธุ์ (Fertility Care) โดยเน้นไปที่การบริหารจัดการทางคลินิกเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของสตรีวัยหมดประจำเดือน

สำหรับการร่วมเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมระดับนานาชาติในครั้งนี้ ตอกย้ำถึงบทบาทและความมุ่งมั่นของสมาคมฯ ในการเป็นองค์กรชั้นนำด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ในประเทศไทยและระดับสากล สอดคล้องกับพันธกิจในการพัฒนาองค์ความรู้และยกระดับมาตรฐานการให้บริการทางการแพทย์ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพ



หารือแนวทางดำเนินงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ ในกลุ่มผู้หนีภัยจากการสู้รบ

เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคมที่ผ่านมา คุณปภาวี ไชยรักษ์ ที่ปรึกษาโครงการ สวก และ ดร.บันทกกาญจน์ สูงสุมาลย์ วูดแฮม ผู้อำนวยการ สวก นำคณะผู้บริหาร เข้าร่วมการประชุมกับ นายทรงกลด วาวแจ้ง ผู้อำนวยการกลุ่มงานประสานนโยบายผู้อพยพและหลบหนีเข้าเมือง และผู้ช่วยหัวหน้าสำนักงานศูนย์ดำเนินการเกี่ยวกับผู้อพยพ กระทรวงมหาดไทย พร้อมด้วยคณะเจ้าหน้าที่ ณ ห้องประชุมสำนักงานศูนย์ดำเนินการเกี่ยวกับผู้อพยพ โดยการประชุมครั้งนี้มีจุดประสงค์หลักเพื่อหารือแนวทางความร่วมมือในการดูแลและสนับสนุนกลุ่มผู้หนีภัยจากการสู้รบในประเด็นด้านอนามัยการเจริญพันธุ์

สวก ในฐานะองค์กรที่มีความเชี่ยวชาญด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว ได้นำเสนอข้อมูลและแนวปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ เพื่อบูรณาการการทำงานร่วมกับสำนักงานศูนย์ดำเนินการเกี่ยวกับผู้อพยพ กระทรวงมหาดไทย โดยมีเป้าหมายร่วมกันในการยกระดับคุณภาพชีวิตและเข้าถึงบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และการวางแผนครอบครัวที่จำเป็นสำหรับกลุ่มผู้หนีภัยจากการสู้รบต่อไป



ผอ.สวก ให้สัมภาษณ์รายการ “หาทางออก Find the Exit”

เมื่อช่วงบ่ายที่ผ่านมา (7 กรกฎาคม) ดร.บันทกกาญจน์ สูงสุมาลย์ วูดแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ ให้สัมภาษณ์รายการ “หาทางออก Find the Exit” ทางสถานีโทรทัศน์รัฐสภา ช่อง 10 ออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา 18.00 น.ในประเด็น “การตั้งครรภในวัยรุ่น” เพื่อหาทางออกของประเด็นนี้ร่วมกัน ขอบขอบคุณผู้ผลิตรายการ บริษัท ทีวี พลัส วัน เอเชีย จำกัด



ให้ความรู้เยาวชนในสถานศึกษาป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม คณะวิทยากรจากสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ให้ความรู้ เรื่อง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม อาทิ การฝึกใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี การเข้าสู่ระบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง/ความเปราะบางด้วยโปรแกรมออนไลน์ทิวทัน แก่น้องๆนักเรียนโรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 2 โดยมีนางสาวธันยาณัฐ เกตุมี ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร กล่าวเปิดงานกิจกรรมให้ความรู้ในครั้งนี้



สวท ออกหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่พื้นที่ปทุมธานี

เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม ที่ผ่านมา คณะทำงานโครงการ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ลงพื้นที่ออกหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ และตรวจคัดกรองการติดเชื้อเอชไอวีโดยความสมัครใจ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ให้แก่พนักงานบริการ ในสถานบริการพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ภายใต้โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ในกลุ่มพนักงานบริการหญิงและกลุ่มชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 4 สระบุรี



เลขาธิการสมาคมฯ ร่วมระดมความคิดเห็น ขจัดความรุนแรงต่อสตรี

เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคมที่ผ่านมา นายอนุกุล ปัดแก้ว ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (ปลัด พม.) เป็นประธานเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระดับประเทศ เรื่องแผนปฏิบัติการระดับภูมิภาคอาเซียนว่าด้วยการขจัดความรุนแรงต่อสตรี (RPA on EVAW) พร้อมกล่าวปาฐกถาพิเศษ ในส่วนของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ มี ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ และ ดร.นันทกานจน์ สูงสุมาลย์ วุฒแอม ผู้อำนวยการสมาคมฯ เข้าร่วมการประชุมระดมความคิดเห็นในครั้งนี้ โดยมีผู้แทนเครือข่ายด้านสตรีและผู้แทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วม ณ โรงแรมปรินซ์ พาเลซ กรุงเทพมหานคร



ไม่เสี่ยง ไม่ติด! สวท จับมือ มทร.ธัญบุรี สร้างเกราะป้องกัน HIV/STIs ให้เยาวชนอย่างยั่งยืน

เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) เดินหน้าจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการป้องกัน HIV/AIDS โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs) และการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ แก่น้องๆ เยาวชน จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ภายใต้โครงการ "ส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อ HIV กลุ่มเยาวชนในสถานศึกษาพื้นที่จังหวัดปทุมธานี" กิจกรรมนี้ได้รับเกียรติจาก นางศศิประภา อัสวะวิบูลย์ ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เป็นประธานกล่าวเปิดงาน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักศึกษาได้ประเมินพฤติกรรมเสี่ยง รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง และรับบริการตรวจคัดกรอง HIV/STIs นอกจากนี้ยังมีการ แจกถุงยางอนามัย เพื่อส่งเสริมการป้องกันอย่างครอบคลุม โครงการนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดีและความเข้าใจที่ถูกต้องในกลุ่มเยาวชน เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ HIV และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



ให้ความรู้ “ความหลากหลายทางเพศ” เสริมความเข้าใจเยาวชนสันติราษฎร์

เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมกับวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จัดกิจกรรมให้ความรู้ “PPAT Moon Blood Festival” แก่กลุ่มนักเรียนนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ เพื่อส่งเสริมความเข้าใจในเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศ รสนิยมทางเพศ สัมพันธภาพทางเพศ การแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสม ความหลากหลายทางเพศ รวมถึงการเคารพซึ่งกันและกันในสังคม ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง โดยมี นางสาวสิริน งามมณี ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วยคณะ ได้ร่วมกันดำเนินการจัดกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ซึ่งการจัดกิจกรรมครั้งนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนสังคมให้เกิดความเข้าใจและยอมรับในความหลากหลายทางเพศ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสังคมที่เท่าเทียมและเปิดกว้างสำหรับทุกคน



ให้ความรู้การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ม.กรุงเทพ

เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมกับสถานพยาบาลประจำมหาวิทยาลัยกรุงเทพ จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการป้องกันการติดเชื้อ HIV/AIDS โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs) และการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ แก่นักศึกษาในสถานศึกษา พร้อมทั้งออกหน่วยให้บริการตรวจคัดกรอง HIV/STIs แก่ นักศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ดำเนินงานภายใต้ โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อ HIV กลุ่มเยาวชนในสถานศึกษาพื้นที่จังหวัดปทุมธานี โดยมีคุณปดญา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วยคณะ เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม มีวัตถุประสงค์หลักคือการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สร้างความตระหนักถึงวิธีการป้องกันตนเองอย่างถูกต้อง และลดการแพร่ระบาด นอกจากนี้จะมีการบรรยายให้ความรู้ที่เข้าใจง่ายแล้ว ยังมีการให้บริการตรวจคัดกรอง HIV/STIs แก่ นักศึกษาที่สนใจ และมีการแจกจ่ายถุงยางอนามัย เพื่อส่งเสริมการป้องกันตนเองอย่างปลอดภัย ได้รับความสนใจจากนักศึกษาเป็นจำนวนมาก แสดงให้เห็นถึงความตื่นตัวในประเด็นสุขภาพทางเพศของเยาวชนในปัจจุบัน



เยี่ยมชม!!คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น แลกเปลี่ยนหาหรือความร่วมมือ

เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคมที่ผ่านมา นางวารุณี ตั้งศิริ ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น ให้การต้อนรับคณะเจ้าหน้าที่จาก มูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ (SWING) นำโดย คุณสมาน สุมาลย์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ คุณอัฐชัย พันธุ์กร ผู้จัดการคลินิก และคุณอรรถกร สมแวง เจ้าหน้าที่โครงการ ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมสำนักงานคลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น การเยี่ยมชมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับภาพรวมของการดำเนินงานของคลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น รวมถึงหาหรือแนวทางความร่วมมือที่เป็นไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการและเป้าหมายของคลินิก เพื่อยกระดับการให้บริการและสนับสนุนกลุ่มเป้าหมายร่วมกันในอนาคต



คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น ลงพื้นที่ให้ความรู้ป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในสถานบริการ

เมื่อช่วงค่ำที่ผ่านมา (23 กรกฎาคม) คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น ร่วมกับโรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น และอาสาสมัคร ลงพื้นที่เชิงรุกออกหน่วยให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงให้บริการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีโดยสมัครใจ ในสถานบริการเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น กิจกรรมครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของ โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อ HIV ในกลุ่มพนักงานบริการหญิง ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 7 โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่งเสริมการเข้าถึงบริการตรวจคัดกรอง HIV ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อลดอัตราการติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ โดยกลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเองและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สวท ร่วมประชุมหารือแนวทางแก้ไขปัญหาวิกฤต ในศูนย์พักพิงฯ 9 แห่ง

เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคมที่ผ่านมา นางสาวนุชนารถ ธีระรัตน์ ผู้จัดการโครงการ สวท แม่สอด จังหวัดตาก เป็นผู้แทนสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เข้าร่วมการประชุมรายงานความก้าวหน้าผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการดำเนินงานของหน่วยงานภาคีเครือข่ายองค์กรพัฒนาเอกชน (NGOs) ที่ดำเนินงานในศูนย์พักพิงผู้หนีภัยการสู้รบตามแนวชายแดนไทย-เมียนมา ทั้ง 9 แห่ง ซึ่งครอบคลุมพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ตาก กาญจนบุรี และราชบุรี ณ พื้นที่พักพิงชั่วคราวสำหรับผู้หนีภัยการสู้รบจากเมียนมา บ้านแม่หละ อ.ท่าสองยาง จ.ตาก การประชุมครั้งนี้มีประเด็นสำคัญคือ การรายงานผลกระทบจากการตัดงบประมาณสนับสนุนศูนย์พักพิงฯ รวมถึงการหารือแนวทางการเตรียมแผนรองรับผลกระทบดังกล่าว นอกจากนี้ที่ประชุมยังได้ร่วมกันเรียกร้องให้ภาครัฐพิจารณาอนุญาตให้ผู้หนีภัยการสู้รบได้มีโอกาสดูแลครอบครัวที่อยู่นอกศูนย์พักพิงฯ เพื่อช่วยลดปัญหาการขาดแคลนแรงงานลดภาระงบประมาณสนับสนุน และบรรเทาปัญหาความรุนแรงในครอบครัวที่อาจเกิดขึ้นภายในศูนย์ฯ

นอกจากนี้ ในการประชุมครั้งนี้ได้มีการเสนอและเรียกร้องให้ สวท เข้าไปดำเนินกิจกรรม “วางแผนครอบครัว” ให้ครบทั้ง 9 แห่ง เพื่อสนับสนุนการแก้ไขปัญหาด้านประชากรและการดูแลด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ของประชาชนในศูนย์พักพิงฯ



จัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจประเด็นความหลากหลาย ทางเพศให้เยาวชน

เมื่อช่วงเช้าที่ผ่านมา (29 กรกฎาคม) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) เดินหน้าจัดกิจกรรมภายใต้โครงการ “PPAT Moon Blood Festival” โดยล่าสุดได้จัดการอบรมให้ความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับ ความหลากหลายทางเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ รสนิยมทางเพศ สัมพันธภาพทางเพศ และการแสดงออก แก่กลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์ กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและเปิดกว้างในประเด็นความหลากหลายทางเพศ โดยมีการบรรยายให้ความรู้ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมและเกมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ นำโดย นางสาวสิริน รามมณี ผู้จัดการโครงการ พร้อมคณะทำงาน ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

สำหรับการจัดกิจกรรมครั้งนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนสังคมให้เกิดความเข้าใจและยอมรับในความหลากหลายทางเพศ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสังคมที่เท่าเทียมและเปิดกว้างสำหรับทุกคน



สวท ร่วมกับ ม.รังสิต รณรงค์ Safe Sex ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เมื่อช่วงบ่ายที่ผ่านมา (29 กรกฎาคม) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) โดยคุณปติยา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการและเจ้าหน้าที่โครงการฯ ร่วมกับ ชมรม Just be happy และ ชมรมเด็กอัจฉริยะ สำนักงานกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต จัดกิจกรรมออกหน่วยให้บริการตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีโดยความสมัครใจ (HIV/STIs) พร้อมให้ความรู้ด้านอนามัยเจริญพันธุ์ เอชไอวี/เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต กิจกรรมครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของ โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษาพื้นที่จังหวัดปทุมธานี ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรพงษ์ วงศ์ธีระธรณ ผู้อำนวยการ สำนักงานกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต กล่าวเปิด โครงการ Safe Sex Safe โรค ครั้งที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักวิธีการป้องกันตนเองอย่างถูกต้อง และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยภายในงานได้มีการแจกถุงยางอนามัยให้กับน้องๆ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้มีการป้องกันอย่างทั่วถึง



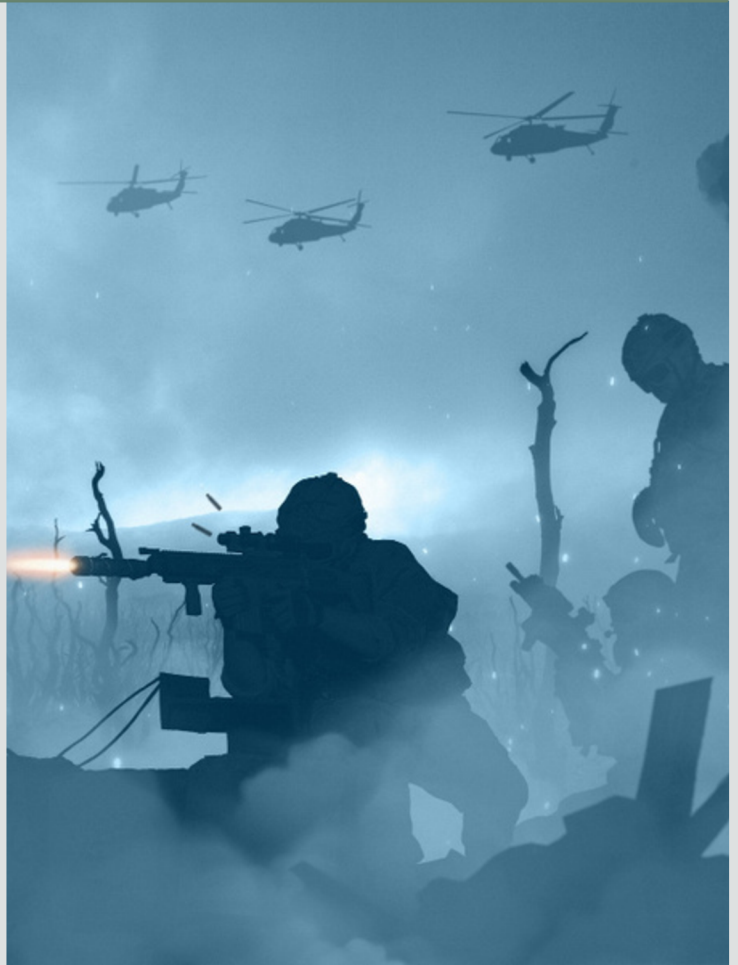
UNFPA และ สวท ลงพื้นที่แม่สอดประเมินงานอนามัยเจริญพันธุ์ และลดความรุนแรงในภาวะวิกฤต

ระหว่างวันที่ 16-18 กรกฎาคม 2568 คุณศิริลักษณ์ เชียงว่อง ผู้อำนวยการกองทุนประชากรสหประชาชาติ ประจำประเทศไทย (UNFPA Thailand) ได้เดินทางลงพื้นที่อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ร่วมกับ คณะทำงานโครงการในพื้นที่ตาก สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) เพื่อประเมินความต้องการด้านงานอนามัยการเจริญพันธุ์ งานลดอัตราการตายของแม่และเด็ก งานลดความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ และงานเสริมพลังเยาวชน การลงพื้นที่ในครั้งนี้มีขึ้นท่ามกลางสถานการณ์ที่สำคัญ คือ การปรับลดงบประมาณสนับสนุนในศูนย์พักพิงฯ ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อการดำเนินงานด้านมนุษยธรรมและบริการที่จำเป็นสำหรับกลุ่มเปราะบางในพื้นที่ชายแดน คณะทำงานได้เข้าพบปะและหารือกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่สำคัญในพื้นที่ ได้แก่ ศูนย์เรียนรู้ทางการแพทย์ชายแดน โรงพยาบาลแม่สอด มูลนิธิสุวรรณนิมิตร์ มูลนิธิช่วยไร้พรมแดน และสถานสงเคราะห์ Life Impact International เพื่อร่วมกันวางแผนและวิเคราะห์สถานการณ์อย่างรอบด้าน

การลงพื้นที่ร่วมกันของ UNFPA และ สวท ในครั้งนี้ ถือเป็นการตอกย้ำถึงความมุ่งมั่นในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนการเข้าถึงบริการที่จำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่กำลังท้าทาย เพื่อให้มั่นใจว่ากลุ่มเปราะบางในพื้นที่ชายแดนยังคงได้รับความคุ้มครองและบริการด้านสุขภาวะที่เหมาะสม

การดูแล สุขภาพจิตใจ ในสถานการณ์ ฉุกเฉิน

เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ฉุกเฉินไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติอย่างน้ำท่วมในภาคเหนือ หรือความขัดแย้งบริเวณแนวชายแดนไทย-กัมพูชา สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และทรัพย์สินเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อ สุขภาพจิตใจ ของเรา ด้วย ความรู้สึกกลัว วิตกกังวล สิ้นหวัง หรือแม้กระทั่งความเครียดจากการต้องรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่อาจควบคุมได้ ล้วนเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้



ผลกระทบทางจิตใจที่อาจเกิดขึ้น

สถานการณ์ฉุกเฉินสามารถทำให้เกิดปฏิกิริยาทางจิตใจที่หลากหลาย เช่น

- 1. ความเครียดและวิตกกังวล** กังวลเรื่องความปลอดภัยของตนเองและคนในครอบครัว อนาคตที่ไม่แน่นอน และความเสียหายที่เกิดขึ้น
- 2. ความรู้สึกเศร้าและสิ้นหวัง** เมื่อต้องสูญเสียบ้าน ทรัพย์สิน หรือบุคคลอันเป็นที่รัก
- 3. ความโกรธและความหงุดหงิด** โกรธในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือหงุดหงิดที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก
- 4. อาการทางกาย** ปวดหัว นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว หรือเบื่ออาหาร
- 5. ความรู้สึกโดดเดี่ยว** รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกของเรา





วิธีการดูแลสุขภาพจิตใจใน สถานการณ์ฉุกเฉิน

การดูแลสุขภาพจิตใจให้เข้มแข็งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ นี่คือนแนวทางปฏิบัติที่เราสามารถนำไปใช้ได้ ดังนี้

1.ยอมรับความรู้สึก สิ่งสำคัญที่สุดคือการอนุญาตให้ตัวเองรู้สึกเศร้า โกรธ หรือกลัวได้โดยไม่ต้องรู้สึกผิด การยอมรับความรู้สึกเหล่านี้เป็นก้าวแรกของการก้าวผ่าน

2.จำกัดการรับข่าวสาร การติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ควรจำกัดเวลาในการดูข่าวและเลือกรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น

3.ดูแลสุขภาพกาย พยายามพักผ่อนให้เพียงพอทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายเบา ๆ แม้จะเป็นเรื่องที่ทำได้ยากในสถานการณ์ฉุกเฉิน แต่การดูแลร่างกายจะส่งผลดีต่อจิตใจอย่างมาก

4.พูดคุยกับคนรอบข้าง แบ่งปันความรู้สึกและความกังวลกับครอบครัว เพื่อน หรือผู้ที่สามารถให้กำลังใจได้ การได้พูดคุยจะช่วยให้ความรู้สึกอัดอั้นผ่อนคลายลง

5.ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย หากมีโอกาส ลองหากิจกรรมง่าย ๆ ที่ช่วยให้จิตใจสงบ เช่น การฟังเพลง การอ่านหนังสือ การวาดรูป หรือการทำสมาธิ

6.ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การได้ช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถที่เรามี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหน ก็สามารถสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและบรรเทาความเครียดได้



หากรู้สึกว่าความเครียดและความวิตกกังวลมีมากจนเกินจะรับมือไหว ไม่ควรลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจาก ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ หรือโทรศัพทสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพื่อรับคำปรึกษา คำแนะนำ และการสนับสนุนที่เหมาะสม

การดูแลสุขภาพจิตใจในสถานการณ์วิกฤตเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้การดูแลสุขภาพกาย การที่เราเข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตัวเองได้ จะช่วยให้เรามีพลังกายและใจที่เข้มแข็งพอที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและกลับคืนสู่ชีวิตปกติได้อีกครั้ง



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.
ปิดบริการวันเสาร์ - 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