



HAPPY NEW YEAR

2026

WWW.PPAT.OR.TH

จดหมายข่าว ฉบับที่ 9 วันที่ 31 ธันวาคม 2568

☎ 029412320





สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๙

เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ปีเก่ากำลังจะผ่านพ้นไปและปีใหม่ 2569 กำลังจะเริ่มต้นขึ้น ในนามของนายกสมาคมฯ และคณะกรรมการ ผมขอถือโอกาสนี้ ขอบคุณองค์การภาคีเครือข่าย อาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความ วิริยะอุตสาหะ ขับเคลื่อนพันธกิจของสมาคมฯ ให้ก้าวหน้าอย่าง มั่นคงตลอดปีที่ผ่านมา

ในวาระอันเป็นมงคลนี้ ผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและ อำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก โปรดดลบันดาลประทาน พรให้ทุกท่านและครอบครัว ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและ ภัยอันตรายทั้งปวง ขอให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขร่มเย็น มีพลังกาย พลังใจที่เข้มแข็งเพื่อร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งดีงามต่อสังคมสืบต่อไป

รศ.ร.อ.บพ. มานพชัย ธรรมคัมภ์โท ร.น.
นายกสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

เร่งบรรจุ “ชุด บริการฉุกเฉิน MISP” เพื่อ ช่วยเหลือกลุ่ม เปราะบางที่ ประสบภัยน้ำ ท่วมภาคใต้



ระหว่างวันที่ 2- 4 ธันวาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) เร่งดำเนินการเตรียมความพร้อมสำหรับการให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์แก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ภาคใต้ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เช่น หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้พิการ นำโดยคุณดวงกมล พรธานี นายทะเบียนสมาคมฯ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ นักศึกษา ฝึกงาน และอาสาสมัคร ร่วมกันบรรจุสิ่งของจำเป็นในถุง ชุดบริการฉุกเฉินพื้นฐานด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในภาวะวิกฤติ (MISP) เพื่อนำไปส่งต่อให้กับผู้ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ภาคใต้ ซึ่งมีกำหนดการลงพื้นที่เพื่อให้การช่วยเหลือกลุ่มเปราะบางในสัปดาห์หน้าเป็นต้นไป โดยเป็นการดำเนินงานภายใต้ โครงการตอบสนองสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมในภาคใต้ของประเทศไทย (MEETING THE ESSENTIAL SRH NEEDS OF COMMUNITIES AFFECTED BY FLOODS IN SOUTHERN OF THAILAND) จากการสนับสนุนของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) สมาคมฯ ตระหนักถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานในภาวะวิกฤติ และมุ่งมั่นที่จะส่งมอบความช่วยเหลือที่จำเป็นนี้อย่างครอบคลุมและทันเวลาที่





เมื่อช่วงเย็นที่ผ่าน (8 ธันวาคม) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ขนส่งชุดบริการฉุกเฉินพื้นฐานด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในภาวะวิกฤติ (MISP) เพื่อนำไปส่งต่อให้กับกลุ่มเปราะบางที่ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ภาคใต้ นำโดย ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ นักศึกษาฝึกงาน และอาสาสมัคร ร่วมกันบรรจุและขนของไปยังพื้นที่ประสบภัย คาดว่าจะเริ่มแจกจ่ายได้ในวันพรุ่งนี้ การให้ความช่วยเหลือนี้ดำเนินงานภายใต้โครงการตอบสนองสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมในภาคใต้ของประเทศไทย (MEETING THE ESSENTIAL SRH NEEDS OF COMMUNITIES AFFECTED BY FLOODS IN SOUTHERN OF THAILAND)จากการสนับสนุนของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF)

ส่งต่อ “ชุดบริการฉุกเฉิน MISP” ไปยังพื้นที่ภาคใต้

ขณะเดียวกัน ทีมประสานงานในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้ลงพื้นที่ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานในพื้นที่เพื่อเตรียมการส่งมอบชุดบริการฉุกเฉิน MISP อย่างต่อเนื่อง อาทิ วัดแก้วสว่างวนาราม และหน่วยบริการด้านสุขภาพในตำบลคลองแห ได้แก่ โรงพยาบาลตำบลคลองแห และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ เพื่อให้ชุดช่วยเหลือเข้าถึงผู้ประสบภัยได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึง

เปิดเวที! แลกเปลี่ยนความรู้เสริมสร้าง การเข้าถึงอนามัยการเจริญพันธุ์กลุ่ม พนักงานบริการ



เมื่อวันที่ 9 ธันวาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ จัดงาน "ประชุมแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาวะทางเพศของกลุ่มพนักงานบริการกับองค์กรเครือข่ายในพื้นที่" ภายใต้โครงการเสริมสร้างการเข้าถึงอนามัยการเจริญพันธุ์ของพนักงานบริการ SEX WORK CONSORTIUM ณ โรงแรมอวานี ขอนแก่น โฮเทล แอนด์ คอนเวนชันเซ็นเตอร์ จังหวัดขอนแก่น ซึ่งได้รับเกียรติจากคุณวราวุธ ตังศิริ ผู้แทนผู้อำนวยการสมาคมฯ เป็นประธานเปิดการอบรม และยังได้รับเกียรติจากคุณสุรางค์ จันทรเยี่ยม ผู้อำนวยการมูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ (SWING) พร้อมคณะ เป็นวิทยากรหลักในการบรรยายและให้ความรู้ในครั้งนี้ โดยมีผู้แทนจากองค์กรเครือข่ายในพื้นที่เข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียง อาทิ โรงพยาบาลอุบลรัตน์ โรงพยาบาลน้ำพอง โรงพยาบาลเปือยน้อย โรงพยาบาลศรีนครินทร์ โรงพยาบาลพระยีน กลุ่มเอ็มแคนเทศบาลนครขอนแก่น ACTTEAM โรงพยาบาลบ้านฝาง โรงพยาบาลเวียงน้อย โรงพยาบาลเขาสวนกวาง โรงพยาบาลหนองสองห้อง โรงพยาบาลหนองเรือ โรงพยาบาลบ้านไผ่ โรงพยาบาลน้ำพอง ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น เฮลท์เน็ต มหาวิทยาลัยขอนแก่น และศูนย์แพทยศาสตศึกษา

สำหรับการอบรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างองค์กรเครือข่ายที่ทำงานในพื้นที่ เพื่อให้กลุ่มพนักงานบริการสามารถเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ได้อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการตอกย้ำถึงความมุ่งมั่นของสมาคมฯ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสิทธิการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพที่จำเป็นสำหรับกลุ่มพนักงานบริการ (SEX WORKERS)

หนึ่งในหัวข้อการแลกเปลี่ยนที่น่าสนใจคือ การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและลดการตีตราทางสังคมเกี่ยวกับคำนิยามคำว่า "พนักงานบริการ" (SEX WORKERS) ให้ครอบคลุมและเป็นธรรมมากยิ่งขึ้น ประเด็นหลักที่ถูกชี้แจงในที่ประชุมคือ การนิยามคำว่า "พนักงานบริการ" เพียงอย่างเดียว โดยไม่มีการระบุเจาะจงถึงมิติทางเพศ เป็นการใช้ภาษาที่แคบและไม่ตีตรา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนงานด้านสุขภาวะทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อให้กลุ่มพนักงานบริการได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียม เข้าถึงบริการสุขภาพได้โดยปราศจากอคติ และได้รับการยอมรับในฐานะพลเมืองคนหนึ่งคนหนึ่งในสังคม

มอบ “ชุดบริการ ฉุกเฉิน MISP” ให้กับผู้ ประสบภัยน้ำท่วม หาดใหญ่



เมื่อวันที่ 9 ธันวาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) มอบชุดบริการฉุกเฉินพื้นฐานด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในภาวะวิกฤติ (MISP) ให้กับกลุ่มเปราะบางที่ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ภาคใต้ นำโดย นพ.อัยกานต์ อัยกานต์ รอง ผอ.สวท สำนักงานภาคใต้ พร้อมด้วยคุณกรวิทย์ แสงดวง ผู้จัดการโครงการ นำเจ้าหน้าที่หน้าพื้นที่ และอาสาสมัคร แจกจ่ายชุดบริการฉุกเฉินMISP ให้กับประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียงกับคลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ การให้ความช่วยเหลือนี้ดำเนินงานภายใต้ โครงการตอบสนองสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมในภาคใต้ของประเทศไทย (MEETING THE ESSENTIAL SRH NEEDS OF COMMUNITIES AFFECTED BY FLOODS IN SOUTHERN OF THAILAND)จากการสนับสนุนของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF)





ลงพื้นที่เยี่ยมบ้านกลุ่ม เปราะบางที่ประสบภัยน้ำ ท่วมพื้นที่ภาคใหญ่



เมื่อวันที่ 11 ธันวาคมที่ผ่านมา คุณกรวิทย์ แสงดวง ผู้จัดการโครงการฯ นำเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร ลงพื้นที่เข้าเยี่ยมเยียนและมอบชุดบริการฉุกเฉินพื้นฐานด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในภาวะวิกฤติ (MISP) ให้กับกลุ่มเปราะบางที่ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ภาคใต้ การให้ความช่วยเหลือครั้งนี้มุ่งเน้นไปยังชุมชนที่ได้รับผลกระทบอย่างหนัก ได้แก่ ในชุมชนวัดโคกสนามสามัคคี ชุมชนท่าไทร1 ชุมชนท่าไทร2 ชุมชนคลองลาน ชุมชนหนองบัว ชุมชนป่ายาง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อให้แน่ใจว่ากลุ่มเปราะบางเหล่านี้จะสามารถเข้าถึงบริการและอุปกรณ์ด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่จำเป็นได้แม้ในสถานการณ์วิกฤติ

คุณกรวิทย์ กล่าวว่า "ในภาวะน้ำท่วมกลุ่มเปราะบางมักขาดโอกาสในการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐาน รวมถึงการดูแลด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่จำเป็น ชุด MISP ที่เรานำมามอบให้ในวันนี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น ฝ่าอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ผ้าอนามัย เวชภัณฑ์ที่จำเป็น ชุดทำความสะอาดบ้าน โดยเรายังคงมุ่งมั่นให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องเพื่อให้ชุมชนสามารถฟื้นตัวได้อย่างเข้มแข็ง"

การมอบชุดช่วยเหลือในครั้งนี้ นับเป็นการตอบสนองที่รวดเร็วและตรงจุด เพื่อบรรเทาผลกระทบด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกับชุมชนที่ประสบภัยน้ำท่วมในภาคใต้ของประเทศไทย ดำเนินงานภายใต้โครงการตอบสนองสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมในภาคใต้ของประเทศไทย (MEETING THE ESSENTIAL SRH NEEDS OF COMMUNITIES AFFECTED BY FLOODS IN SOUTHERN OF THAILAND) จากการสนับสนุนของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF)



จัดกิจกรรม MILE RECOVERY PROJECT

บริการฉุกเฉิน MISP ให้กับ ผู้ประสบภัยน้ำท่วม

ระหว่างวันที่ 12- 15 ธันวาคมที่ผ่านมา สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย ได้ดำเนินกิจกรรม “MILE RECOVERY PROJECT พื้นที่รอยยิ้ม” เพื่อบรรเทาผลกระทบจากอุทกภัยในพื้นที่ภาคใต้ โดยมุ่งเน้นการสนับสนุนกลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบจากภัยน้ำท่วมในจังหวัดสงขลา กิจกรรมดังกล่าวได้จัดขึ้นในพื้นที่สำคัญหลายแห่ง ณ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้แก่ สถานที่ฟื้นฟูและจัดทำสื่อการเรียนรู้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสะกอม โรงเรียนหาดใหญ่รัฐประชาสรรค์ โรงเรียนหาดใหญ่สมบูรณ์กุลกันยา และโรงเรียนรอมานีเยร์



ในโอกาสนี้ สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย ได้มอบ ชุดบริการฉุกเฉินพื้นฐานด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในภาวะวิกฤติ (MISP) ให้กับกลุ่มเปราะบางที่ประสบภัย เพื่อให้เข้าถึงความช่วยเหลือด้านสุขภาพที่จำเป็นในช่วงหลังเกิดภัยพิบัติ โดยกิจกรรมนี้ได้รับการสนับสนุนจาก สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) ภายใต้โครงการตอบสนองสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมในภาคใต้ของประเทศไทย (Meeting the essential SRH needs of communities affected by floods in Southern of Thailand) ซึ่งเป็นความช่วยเหลือที่ได้รับการสนับสนุนจาก สหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (International Planned Parenthood Federation – IPPF)

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย ร่วมออก หน่วยแพทย์อาสา พอ.สว.



เมื่อวันที่ 16 ธันวาคมที่ผ่านมา คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย โดยสำนักงานโครงการ นำโดย คุณกรณีย์ แสนดวง ผู้จัดการโครงการ และ นายพงศกร เสาร์เขียว เจ้าหน้าที่โครงการ พร้อมด้วยตัวแทนน้องๆ แกนนำเยาวชนกลุ่มชาติพันธุ์ ด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ จ.เชียงราย ร่วมกิจกรรมออกหน่วยแพทย์อาสา สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (พอ.สว.) ครั้งที่ 1 ประจำปี 2569 ณ บ้านสันติคีรี ต.แม่สลองนอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายรุจติศักดิ์ รังษี รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย เป็นประธานในพิธีเปิดงาน

คุณกรณีย์ แสนดวง ผู้จัดการโครงการ เปิดเผยว่า "การนำแกนนำเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรม พอ.สว.ในวันนี้ ถือเป็นโอกาสอันดีที่น้องๆ จะได้เรียนรู้การทำงานอาสาบริการชุมชนร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ รวมถึงเป็นช่องทางในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่ เพื่อให้เยาวชนเหล่านี้เติบโตเป็นผู้นำที่สามารถดูแลและให้คำแนะนำด้านสุขภาพแก่คนในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป"

การเข้าร่วมออกหน่วยแพทย์อาสาในครั้งนี้ เป็นหนึ่งในกิจกรรมสำคัญภายใต้ โครงการพัฒนาศักยภาพเสริมสร้างแกนนำเยาวชนกลุ่มชาติพันธุ์ ด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ พื้นที่จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก มูลนิธิวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (มวท)



“The Family Code 2025: สิทธิ ความฝัน และความหวังในการสร้างครอบครัว”



สมาคมฯ ร่วมกับ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์
สาธารณสุข จุฬาฯ จัดเวทีเสวนา “The
Family Code 2025 : สิทธิ ความฝัน
และความหวังในการสร้างครอบครัว”

เมื่อวันที่ 16 ธันวาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมกับ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดงานเสวนาวิชาการ หัวข้อ “The Family Code 2025: สิทธิ ความฝัน และความหวังในการสร้างครอบครัว” ณ ห้องประชุมใหญ่ อาคารสรรพศาสตร์วิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเป็นเวทีรวบรวมมุมมองและประสบการณ์จากประชากรหลากหลายกลุ่ม รวมถึงนักวิชาการและภาคประชาสังคม ในการผลักดันการปฏิรูปกฎหมายครอบครัวให้สอดคล้องกับหลักการสิทธิมนุษยชนและความเท่าเทียม เพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย (Policy Brief) นำไปสู่การผลักดันให้เกิดการสร้างครอบครัวที่เป็นธรรมและเท่าเทียมสำหรับทุกคน ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ ประธานเปิดงาน ศ.ดร.จิตร์ธาดา อาริย์สันติชัย คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาฯ ดร.สุวดี พันธุ์พานิช นายกสมาคมนิติศาสตร์และบุคลากร วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาฯ

และคณะวิทยากรจากองค์การภาครัฐและภาคประชาสังคม อาทิ ศ.ดร.ชลิตาภรณ์ ส่องสัมพันธ์ อาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คุณกิตติพันธ์ ธรรมรัช นายกสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย คุณณฐกมล ศิวะศิลป์ ที่ปรึกษากฎหมาย เครือข่ายพ่อแม่หลายหลายเพศ คุณพรปฎิมา วุฒิสารวิวัฒนา กรรมการเยาวชนสมาคมฯ คุณกฤษฎิการ์ กิจติเวชกุล กรรมการสมาคมฯ คุณคมสัน พวงเดช นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ กระทรวงมหาดไทย คุณฉัตรภรณ์ ดิษฐศรีพร นักวิชาการชำนาญการพิเศษ กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม คุณพรหมณี พุ่มอัม ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านครอบครัว กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ คุณเอกชาติ นาคาไชย รองผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมแขกผู้มีเกียรติจากหลายหลายสาขาอาชีพและสื่อมวลชน



“The Family Code 2025 : สิทธิ ความฝัน และความหวังในการสร้างครอบครัว”



ผศ.ดร.สมจรรย์ ปรียานนท์

ผศ.ดร.สมจรรย์ ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ ประธานเปิดงาน กล่าวว่า งานเสวนาครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย ทั้งโครงสร้างประชากร และค่านิยมเกี่ยวกับ “ครอบครัว” ที่มีความหลากหลายซับซ้อนมากขึ้น แม้ “กฎหมายสมรสเท่าเทียม” จะมีผลบังคับใช้แล้ว แต่ประชาชนทุกกลุ่มยังคงเผชิญกับกำแพงทางกฎหมายและค่านิยมที่ไม่เท่าเทียมในการสร้างครอบครัว ไม่จำกัดเพียงกลุ่ม LGBTQIAN+ แต่รวมถึงคู่รักต่างเพศที่มีบุตรยาก หรือบุคคลที่มีความพิการ เรายังเห็นว่าประชาชนหลากหลายกลุ่มยังคงถูกปฏิเสธสิทธิสำคัญในการสร้างครอบครัว เช่น การใช้เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ทางการแพทย์ หรือการถูกตั้งข้อสงสัยต่อศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตร นี่เป็นสัญญาณที่ชัดเจนว่าความไม่เท่าเทียมยังคงเป็นอุปสรรคสำหรับทุกคนในสังคมไทย



สมาคมฯ เชื่อมั่นในหลักการที่ว่า ‘ทุกความรักและความปรารถนาในการสร้างครอบครัวมีสิทธิที่จะเป็นจริง’ งานเสวนาในวันนี้จึงเป็นก้าวสำคัญที่ สวท ร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะเข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์ของประชากรทุกกลุ่ม โดยเฉพาะการจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อนำไปสู่ Family Code 2025 ที่รองรับความหลากหลายซับซ้อนของครอบครัวไทยได้อย่างแท้จริง”

“The Family Code 2025 : สิทธิ ความฝัน และความหวังในการสร้างครอบครัว”



ศ.ดร.จิตรลดา อารีย์สันติชัย

ศ.ดร.จิตรลดา อารีย์สันติชัย คณบดี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์
กล่าวว่า “วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข
ตระหนักดีว่า โครงสร้างประชากรที่เข้าสู่
สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ และค่านิยมเกี่ยว
กับ ‘ครอบครัว’ ที่หลากหลายและซับซ้อน
มากยิ่งขึ้นนั้นเป็นความท้าทายครั้งใหญ่ของ
ระบบสาธารณสุขและสวัสดิการสังคม การที่
เราได้เปิดพื้นที่แห่งนี้เพื่อรับฟังมุมมองจาก
ประชากรทุกกลุ่มที่มีความปรารถนาในการ
สร้างครอบครัว จึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะ
สุขภาพและความมั่นคงของครอบครัวทุกรูป
แบบเป็นรากฐานของความมั่นคงของ
ประเทศ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การแลก
เปลี่ยนเรียนรู้ในวันนี้จะช่วยสร้างความเข้าใจ
และลดการตีตราทางสังคมทุกรูปแบบของ
ครอบครัว นำไปสู่การสร้างสรรค์สังคมที่ให้
สิทธิแก่ทุกคนในการสร้างชีวิตและ
ครอบครัวอย่างมีศักดิ์ศรี”



“The Family Code 2025 : สิทธิ ความฝัน และความหวังในการสร้างครอบครัว”



ดร.สุวดี พันธุ์พานิช

ดร.สุวดี พันธุ์พานิช นายกสมาคมนิติศาสตร์และบุคลากร วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า “ในฐานะส่วนหนึ่งของสถาบันการศึกษาและศิษย์เก่า เรามีความมุ่งมั่นที่จะสนับสนุนงานวิชาการที่สร้างผลกระทบเชิงนโยบายอย่างเป็นรูปธรรม การร่วมจัดงาน ‘The Family Code 2025’ ในวันนี้ มีวัตถุประสงค์ชัดเจนคือ เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมอง ประสบการณ์ และข้อจำกัดในการสร้างครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายหลัก เช่น กลุ่ม LGBTQIAN+ คู่รักต่างเพศที่มีบุตรยาก ผู้พิการ และเยาวชน ซึ่งเสียงของท่านเหล่านั้นจะถูกรวบรวมและกลั่นกรองเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายที่เข้มแข็งสมาคมฯ ยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการผลักดันให้กฎหมายและสังคมไทยมีความเท่าเทียมและยุติธรรมสำหรับทุกรูปแบบของครอบครัว”





“พัฒนาจิตวิญญาณให้คนทำงานอย่างมีความสุข”



สวท จัดสัมมนาใหญ่ปี 2568 ชูแนวคิด
“พัฒนาจิตวิญญาณให้คนทำงานอย่างมีความสุข”

ระหว่างวันที่ 19- 23 ธันวาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดงานสัมมนาคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ประจำปี 2568 ภายใต้หัวข้อ “พัฒนาจิตวิญญาณให้คนทำงานอย่างมีความสุข” ณ โรงแรมสยามเบย์ชอร์ รีสอร์ท พัทยา จังหวัดชลบุรี เพื่อเสริมสร้างพลังใจและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานอย่างยั่งยืน ภายในงานได้รับเกียรติจาก รองศาสตราจารย์ เรือเอก นายแพทย์มานพชัย ธรรมคันโท นายกสมาคมฯ เป็นประธานในพิธีเปิด โดยมีคณะกรรมการและผู้บริหารเข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียง อาทิ นพ.กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง อุปนายกสมาคมฯ ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ นางดวงกมล พรขำนิ นายทะเบียน นางรุ่งรัชมี ศรีวงศ์พันธ์ กรรมการ นายเชวง ไทยยิ่ง กรรมการ นายอัครอม เลิศอริยะพงษ์กุล กรรมการ นส.พรปฎิมา วุฒิสารวัฒนา กรรมการเยาวชน นายบุญวัฒน์มัทธัยพาน สาและ กรรมการเยาวชน โดยในงานได้มีพิธีประกาศเกียรติคุณเจ้าหน้าที่ สวท ที่ปฏิบัติงานครบ 10 ปี 15 ปี และ 30 ปี พร้อมกับได้มอบของที่ระลึกให้กับเจ้าหน้าที่ที่เกษียณอายุงานจำนวน 5 ท่าน





“พัฒนาจิตวิญญาณให้คนทำงานอย่างมีความสุข”



รองศาสตราจารย์ เรือเอก นายแพทย์มานพชัย ธรรมคันโท
นายกสมาคมฯ

นายกสมาคมฯ กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการจัดงานว่า การขับเคลื่อนองค์กรให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างมีประสิทธิภาพนั้น “คน” เป็นหัวใจสำคัญที่สุด การส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการทำงาน และมีจิตวิญญาณในการบริการสังคม จะช่วยให้สมาคมฯ สามารถบรรลุพันธกิจในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชนได้อย่างยั่งยืน





“พัฒนาจิตวิญญาณให้คนทำงานอย่างมีความสุข”



สำหรับการสัมมนาในครั้งนี้ ได้รับเกียรติจากวิทยากรชื่อดัง อ.เต็ด จากทีม Teddy Team Training มาเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และนำกิจกรรมสนทนากลุ่ม ซึ่งบรรยากาศตลอดการสัมมนาเป็นไปอย่างสนุกสนาน ผสมผสานสาระความรู้เชิงจิตวิทยาและการทำงานร่วมกันเป็นทีม ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีและเติมเต็มพลังบวกให้กับเจ้าหน้าที่ทุกระดับ เพื่อนำไปปรับใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ช่วยเหลือสังคมต่อไป





จัดอบรมเข้มพัฒนาแผนเตรียมพร้อมช่วยเหลือด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ในสถานการณ์ฉุกเฉิน

ระหว่างวันที่ 22-23 ธันวาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดงานอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ ภายใต้ “โครงการพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในสถานการณ์ฉุกเฉิน” เดินทางยกระดับการบริหารจัดการวิกฤตเพื่อช่วยเหลือประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ ณ โรงแรม ทีเค พาเลซ แอนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้รับเกียรติจาก ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วูดแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ เป็นประธานเปิดการอบรม โดยมีคณะผู้บริหาร ผู้จัดการโครงการ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียง เพื่อร่วมกันระดมสมองพัฒนาแผนเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์ฉุกเฉินภายในองค์กร (Emergency Preparedness Plan: EPP)

ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วูดแฮม เปิดเผยว่า “การเตรียมความพร้อมเป็นหัวใจสำคัญของการทำงานช่วยเหลือ การอบรมในครั้งนี้ไม่เพียงแต่ทบทวนแผนงานเดิม แต่เป็นการถอดบทเรียนจากการปฏิบัติงานจริงที่ผ่านมา เพื่อปิดช่องว่างและเสริมจุดแข็งให้แผนงานมีความทันสมัย สอดรับกับบริบทของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้มั่นใจว่าเมื่อเกิดเหตุไม่คาดฝัน สวท จะสามารถเข้าถึงพื้นที่และช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายได้อย่างรวดเร็วที่สุด”

การจัดพัฒนาแผนเตรียมความพร้อมในครั้งนี้ จะเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้เจ้าหน้าที่ สวท มีแนวทางปฏิบัติงานที่เป็นระบบ (Standard Operating Procedures) หากเกิดเหตุการณ์ อาทิ ภัยสงครามและการสู้รบ อุทกภัย แผ่นดินไหว และภัยพิบัติทางธรรมชาติอื่นๆ ซึ่งจะช่วยลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็น และเพิ่มขีดความสามารถในการช่วยเหลือได้อย่างฉับไว เพื่อดูแลคุณภาพชีวิตของประชากรที่ได้รับผลกระทบอย่างมีประสิทธิภาพ





คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน

10 วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดีทั้งกาย - ใจ

เรียบเรียง ปณัฐพงศ์ นรดี

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปนอกจากมีปัญหสุขภาพร่างกายแล้ว ยังมีปัญหาด้านจิตใจอีกด้วย สาเหตุมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสภาพลง จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด บ้านไหนมีผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ยิ่งต้องให้ความสำคัญ ทั้งในด้านปัญหสุขภาพและสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้ที่มีบทบาทสำคัญคือ บุคคลในครอบครัว ที่ต้องเข้าใจปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้ดูแลได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน ได้รวบรวม 10 วิธีต้องรู้เมื่อดูแลผู้สูงอายุ

1. เลือกอาหารให้เหมาะสม และพอดี

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ใช้พลังงานน้อย ดังนั้นควรลดการบริโภคอาหารกลุ่มของแป้ง น้ำตาล และไขมัน รวมถึงอาหารประเภทของผัด หลีกเลี่ยงของทอด 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 อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อกระดูกและข้อที่ต้องแบบรับน้ำหนักตัวที่มากจนเกินไป นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดัน ได้อีกด้วย

3. พาผู้สูงออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ

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

ประโยชน์อย่างมาก ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ก่อนเริ่มออกกำลังกายควรให้ผู้สูงอายุยืดกล้ามเนื้อ แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักในการออกกำลังกาย และควรจะทำอย่างต่อเนื่องแบบค่อยๆ ซ้ำๆ หากเหนื่อย หรือรู้สึกไม่ดีอย่าให้ฝืนออกกำลังกายเด็ดขาด และควรสังเกตอาการผิดปกติ หากพบความผิดปกติแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

4. มีสภาพแวดล้อมที่ดีและสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง

ผู้สูงอายุควรอยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัย อากาศต้องถ่ายเท มีอากาศที่สดชื่นเพื่อช่วยปัญหาสุขภาพจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ไม่ได้ออกไปไหน เวลาส่วนใหญ่จึงอยู่ที่บ้าน เพราะฉะนั้นบ้านที่พักอาศัยจึงไม่ควรกลิ่นเหม็นๆ อับหรือสิ่งของล่องลอยตามพื้นบ้าน ควรมีการปลูกต้นไม้ ปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด

นี้ลูกหลานควรพาผู้สูงอายุออกไปสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง เช่นพาไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัดที่มีธรรมชาติงดงาม เพื่อดูแลสุขภาพระบบทางเดินหายใจ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หรือหากไม่สะดวกไปต่างจังหวัด อาจเลือกเป็นสวนสาธารณะใกล้ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเปิดหูเปิดตา และสัมผัสกับอากาศที่บริสุทธิ์

5. หากิจกรรมสร้างสรรค์ให้ผู้สูงอายุทำ

ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทำ หรือช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะเพื่อน หรือพูดคุยกับญาติสนิท เพื่อนวัยเดียวกัน โดยอาจจัดกิจกรรมนัดพบ เชิญเพื่อนฝูงญาติมิตร มาสังสรรค์ที่บ้าน หรือพาผู้สูงอายุออกไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าง พาไปวัด หรือเข้าชมรมทำกิจกรรมต่างๆ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมหรืองานอดิเรก ทำจะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของระบบประสาทและสมอง อีกทั้งยังลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อีกด้วย

6. ดูแลผู้สูงอายุ อย่าให้เกิดอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ การพลัด ตก หกล้ม ในผู้สูงอายุ ดูเหมือนจะมาคู่กัน เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่ไม่สะดวก

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



7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม

ผู้ดูแลควมคุมการรับประทานยาของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านอาจมีความรู้ความเข้าใจที่ผิด บางรายอาจซื้อยารับประทานเอง รวมถึงรับประทานยาเกินขนาด จากภาวะหลงลืม การรับประทานยาเกินที่ขาดประสิทธิภาพ 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 แขนงหน้าอก ฯ หากมีอาการดังที่กล่าวมา ควรพามาพบแพทย์ดีที่สุด

9. ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

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

10. ตรวจสุขภาพประจำปี

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

เพื่อความสุขของผู้สูงอายุ ที่ถือเป็นบุคคล อันเป็นที่รักของคนในครอบครัว นอกจากการดูแลสุขภาพ ร่างกายแล้ว เรื่องของสุขภาพจิตใจก็สำคัญไม่แพ้กัน หากผู้สูงอายุมีความเครียด หรือกังวลกับเรื่องต่างๆ ย่อมส่งผลต่อร่างกาย และอาจเกิดภาวะเจ็บป่วยได้ในที่สุด

สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจของผู้สูงอายุในบ้าน เป็นสิ่งที่บุตรหลานจำเป็นต้องใส่ใจและให้ความสำคัญ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนที่เรารัก บุตรหลานคนไหนกำลังหาสถานที่ในการดูแลผู้สูงอายุ สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน สวมคมาวางแผนครอบครัว แห่งประเทศไทยฯ ได้เปิด สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มี ภาวะพึ่งพิงบ้านหอมลำดวน ขึ้น หากสนใจสามารถ สอบถามปรึกษารายละเอียดได้ที่หมายเลข 091 333 1909 ในวันและเวลาราชการ หรือจะเข้าสอบถามผ่านทาง facebook.com/BaanHormlamduan เรายินดีต้อนรับ ทุกท่าน และเว็บไซต์ [www. BaanHormlamduan.com](http://www.BaanHormlamduan.com)

ข้อมูลจาก : พญ.เมธชนัน เลิศขุนหะเกียรติ
แพทย์หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย
โรงพยาบาลพญาไท 3



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