

# จดหมายข่าว



E-NEWS

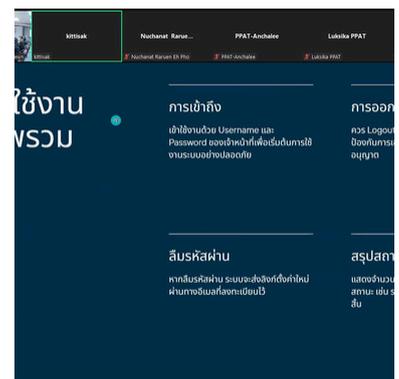
sletter

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

ฉบับที่  
10/2569



## สวท ทำบุญปีใหม่ 2569



# จัดกิจกรรมทำบุญเนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่

พุทธศักราช 2569

## กิจกรรมทำบุญเสริมสิริมงคลแก่องค์กร



เมื่อวันที่ 13 มกราคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดกิจกรรมทำบุญเนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่พุทธศักราช 2569 เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่องค์กร และเป็นการสร้างขวัญกำลังใจให้แก่เจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติงานเพื่อสังคมสืบไป โดยได้รับเกียรติจากคณะผู้บริหารระดับสูงเข้าร่วมพิธีอย่างพร้อมเพรียง นำโดย ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ พร้อมด้วย นางดวงกมล พรธานี นายทะเบียน ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลัย วูดแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ คุณณัฐกานต์ ยืนฤกษ์ รองผู้อำนวยการสมาคมฯ และ นายเอกชาติ นาคาไชย รองผู้อำนวยการสมาคมฯ ตลอดจนคณะเจ้าหน้าที่สมาคมฯ เข้าร่วมในพิธีสงฆ์ถวายภัตตาหารและเครื่องสังฆทาน ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 6 อาคารสมเด็จอุปถัมภ์ ซอยวิภาสดีรังสิต 44 กทม.

กิจกรรมครั้งนี้นอกจากจะเป็นการสืบสานประเพณีอันดีงามแล้ว ยังเป็นโอกาสอันดีที่ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ได้พบปะสังสรรค์ ส่วมอบความสุข และแสดงความขอบคุณในความร่วมมือน้อมใจปฏิบัติหน้าที่ตลอดปีที่ผ่านมา เพื่อพร้อมเดินหน้าขับเคลื่อนภารกิจอย่างเต็มกำลังในปี 2569 นี้

## “โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา ระยะที่ 2”



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน “โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา ระยะที่ 2” มุ่งเน้นการทำงานเชิงรุกที่ต่อเนื่องและยั่งยืนให้เยาวชนเป็นศูนย์กลางในการออกแบบกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมสถานศึกษาที่ปลอดภัย มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงานและกิจกรรมต่างๆ ซึ่งให้ความสำคัญกับ “การดำเนินงานทั้งกระบวนการ” ตั้งแต่การป้องกัน การสร้างความตระหนักรู้ ไปจนถึงการส่งต่อความรู้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งในระยะที่ 2 นี้ สวท มุ่งหวังที่จะเห็นการดำเนินงานที่ไม่ใช่เพียงแค่กิจกรรมสัญจร แต่เป็นการวางรากฐานที่สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืนตามบริบทที่เหมาะสมของแต่ละสถาบัน โดยมีคุณปฎิยา บุรณประภา ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วยคณะทำงาน ดำเนินการประชุมในครั้งนี้ ณ โรงแรมเบสท์เวสเทิร์น นาดา ดอนเมือง แอร์พอร์ต กทม.

ไฮไลท์สำคัญของการดำเนินงานในระยะนี้คือการเปิดโอกาสให้ “แกนนำเยาวชน” มีบทบาทหลักในการวิเคราะห์บริบทของสถานศึกษาตนเอง และออกแบบกิจกรรมรณรงค์ที่เข้าถึงกลุ่มเพื่อนเยาวชนได้อย่างแท้จริง โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เพื่อให้เกิดโมเดลการป้องกันที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักเรียนนักศึกษาในปัจจุบัน การอบรมในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายและสถานศึกษาเข้าร่วมวางแผนการดำเนินงาน ดังนี้ ผู้แทนจากสำนักงานโรคติดต่อทางสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ โรงเรียนสตรีเศรษฐบุตรบำเพ็ญ วิทยาลัยเทคโนโลยีวิมลบริหารธุรกิจ และวิทยาลัยเทคโนโลยีวาริปปบริหารธุรกิจ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เชื่อมั่นว่าการรวมพลังระหว่างภาครัฐ สถานศึกษา และพลังของคนรุ่นใหม่ในครั้งนี้ จะเป็นก้าวสำคัญในการลดอัตราการติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ และสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

# ยกระดับองค์กรสู่ดิจิทัล

## (PROJECT MANAGEMENT SOFTWARE)

### การเข้าใช้งาน และภาพรวม ระบบ

#### การเข้าถึง

เข้าใช้งานด้วย Username และ Password ของเจ้าหน้าที่เพื่อเริ่มต้นการใช้งานระบบอย่างปลอดภัย

#### การออกจากระบบ

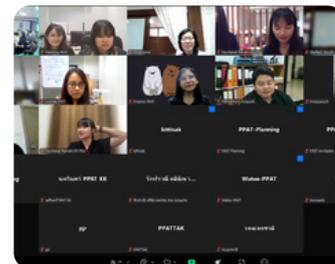
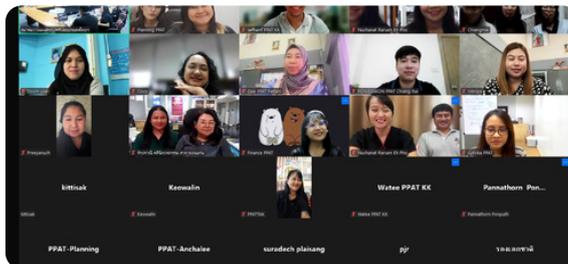
ควร Logout ทุกครั้งหลังใช้งานเพื่อป้องกันการใช้ข้อมูลโดยไม่ได้รับอนุญาต

#### สิทธิ์ผ่าน

หากสิทธิ์ผ่าน ระบบจะส่งลิงค์ตั้งค่าใหม่ผ่านทางอีเมลที่ลงทะเบียนไว้

#### สรุปสถานะ

แสดงจำนวนโครงการทั้งหมด แบ่งตามสถานะ เช่น รอดำเนินการ, กำลังทำ, เสร็จสิ้น



เมื่อวันที่ 21 มกราคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การใช้งานโปรแกรมบริหารจัดการโครงการ (Project Management Software)” ผ่านระบบการประชุมออนไลน์ เพื่อขับเคลื่อนองค์กรสู่การทำงานที่เป็นระบบและทันสมัย การอบรมในครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วูดแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ เป็นประธานเปิดการอบรม พร้อมด้วย คุณณัฐกานต์ ยืนฤทธิ์ และ นายเอกชาติ นาคาไชย รองผู้อำนวยการสมาคมฯ ตลอดจนคณะเจ้าหน้าที่สมาคมฯ เข้าร่วมรับฟังและฝึกปฏิบัติอย่างพร้อมเพรียงกัน

เป้าหมายหลักของการนำโปรแกรมบริหารจัดการโครงการมาใช้ในครั้งนี้ เพื่อมุ่งเน้นการปฏิรูปกระบวนการทำงานใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ ความเป็นระบบและประสิทธิภาพช่วยให้การจัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลโครงการมีความถูกต้อง แม่นยำ และสามารถติดตามความคืบหน้าได้แบบ Real-time ลดภาระงานด้านเอกสารปรับเปลี่ยนจากการบันทึกข้อมูลแบบเดิมสู่ระบบดิจิทัล ช่วยลดความซับซ้อนและประหยัดเวลาให้กับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน และช่วยให้ผู้บริหารเข้าถึงข้อมูลสรุปและรายงานผลได้ง่ายขึ้น นำไปสู่การตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำโดยอาศัยฐานข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน



## ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้ง

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี  
ขอแสดงความเสียใจ อย่างสุดซึ้ง ต่อการจากไปของ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์ อดีตเลขาธิการสมาคมฯ  
(คณะกรรมการสมัยที่ 17)  
และคณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน

## กุญแจสู่ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

เรื่องโดย...ปณิษฐพงศ์ นรดี

เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงสูงวัย ร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา การดูแลเอาใจใส่สุขภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ใช่เพียงเพื่อยืดอายุขัยเท่านั้น แต่เพื่อให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรี คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกันจะนำเสนอแนวทางการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ



## 1. โภชนาการที่เหมาะสมอาหารคือยา

การกินอาหารที่ดีมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรเน้นอาหารที่

- **ครบ 5 หมู่** เน้นโปรตีนจากเนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ นม ถั่วเหลือง เพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและรักษามวลกล้ามเนื้อ
- **ผักและผลไม้หลากสี** อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและระบบขับถ่าย
- **ลดเค็ม หวาน มัน** หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- **เพียงพอต่อความต้องการ** ผู้สูงอายุอาจมีความอยากอาหารลดลง ควรแบ่งมื้อย่อย ๆ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี ป้องกันภาวะขาดน้ำ ซึ่งพบบ่อยในผู้สูงอายุ



## 2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เคลื่อนไหวเพื่อให้ชีวิตชีวา

การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก และระบบหัวใจ และหลอดเลือด ควรเน้นการออกกำลังกายเบา ๆ ถึงปานกลาง เช่น



- **เดิน** เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายและดีต่อหัวใจ
- **รำไทเก๊ก โยคะ** ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและการทรงตัว ลดความเสี่ยงในการหกล้ม
- **กายบริหาร** การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อรักษากำลังกล้ามเนื้อ
- **กิจกรรมที่ชอบ** เช่น ทำสวน เดินรำ เพื่อให้รู้สึกสนุกและทำได้ต่อเนื่อง **ข้อควรระวัง** : ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเพื่อเลือกชนิดและระดับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ





### 3. การดูแลสุขภาพจิต หัวใจที่แข็งแรง คือความสุข

สุขภาพจิตที่ดีมีความสำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย ผู้สูงอายุอาจเผชิญกับความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล การดูแลสุขภาพจิตทำได้โดย

- พุดคุยและรับฟัง ให้เวลาพุดคุยกับผู้สูงอายุ รับฟังความรู้สึกและความคิดของพวกเขาอย่างตั้งใจ
- ส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ชวนไปทำบุญ พบปะเพื่อนฝูง หรือเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เพื่อลดความเหงาและสร้างคุณค่าในตนเอง
- หากิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นเกม ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร หรือทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ
- สังเกตสัญญาณซึมเศร้า หากพบอาการ เบื่อหน่าย ท้อแท้ นอนไม่หลับ หรือแยกตัว ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

- ให้ความรู้สึกมีคุณค่า เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และรู้สึกว่าตนเองยังเป็นส่วนสำคัญของครอบครัว

### 4. การตรวจสุขภาพและจัดการโรคประจำตัว

การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาและป้องกันโรคล่วงหน้า รวมถึงการจัดการโรคประจำตัวที่มีอยู่ให้ดีขึ้น

- ตรวจสุขภาพตามนัดแพทย์ ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิต เบาหวาน ไขมันในเลือด หรือโรคอื่น ๆ
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง อย่างสม่ำเสมอ และไม่ปรับยาเอง
- ฉีดวัคซีนที่จำเป็น เช่น วัคซีนไขหวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ ตามคำแนะนำของแพทย์

- ดูแลช่องปากและฟัน พาไปพบทันตแพทย์เป็นประจำ เพราะสุขภาพช่องปากที่ดีส่งผลต่อการเคี้ยวอาหารและสุขภาพโดยรวม

- ดูแลเรื่องสายตาและการได้ยิน ตรวจสอบเป็นประจำ หากมีปัญหาควรปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไขหรือหาอุปกรณ์ช่วยเหลือ

## 5. การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่าย ซึ่งอาจนำไปสู่การบาดเจ็บรุนแรง การจัดบ้านให้ปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ

การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทุกคนในครอบครัวและสังคม การให้ความรัก ความเข้าใจ และการดูแลเอาใจใส่อย่างรอบด้าน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ บุตรหลานคนไหน กำลังหาสถานที่ในการดูแลผู้สูงอายุ สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ได้เปิด สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงบ้านหอมลำดวน ขึ้น

### หากสนใจสามารถสอบถามปรึกษารายละเอียดได้ที่



091 333 1909 ในวันและเวลาราชการ หรือจะเข้าสอบถามผ่านทาง

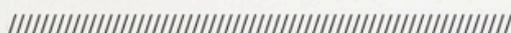


BaanHormlamduan เรายินดีต้อนรับทุกท่าน และเว็บไซต์



www. BaanHormlamduan.com และเว็บไซต์

ข้อมูลจาก : คู่มือการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข





# 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  
โทร. 0 2941 2320 โทรสาร. 0 2561 5130 www.ppat.or.th