

# จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

E-Newsletter

ฉบับที่ 11/2569



## สวท ผนึกกำลังกรมอนามัย ร่วมแก้ไขวิกฤตประชากร

เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา สวท.ร.อ.บพ.มานพชัย ธรรมคันโท ร.น. นายกสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกล่าวด้วยแถลง ในงานแถลงข่าว “การขับเคลื่อนงานด้านประชากร เพื่อความมั่นคงของประเทศ” หัวข้อ “The Silent Countdown : เมื่อเสียงร้องไห้ในเปล...กำลังจางหายไป” ซึ่งจัดโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ณ โรงแรมนิโก้ กรุงเทพมหานคร โดยมีแพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย เป็นประธานเปิดงาน พร้อมด้วย อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน อธิบดีกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน และสมาคมอนามัยการเจริญพันธุ์ (ไทย) ร่วมกล่าวด้วยแถลง โดยมีนายเอกชาติ นาคาไชย รองผู้อำนวยการสมาคมฯ และนายปณัฐพงศ์ นรดี ผู้จัดการงานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ เป็นตัวแทนของ สวท เข้าร่วมงานในครั้งนี้





รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโท ร.น.

## นายกสมาคมฯ

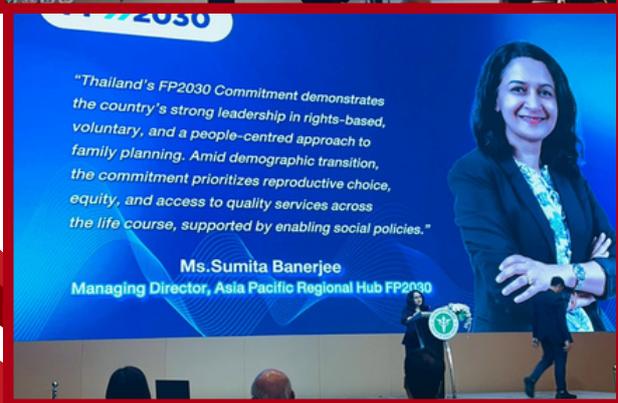
โดย รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโท ร.น. นายกสมาคมฯ กล่าวว่า ประเทศไทยกำลังเผชิญกับ “วิกฤตเชิงโครงสร้างที่รอไม่ได้” ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อลูกโซ่ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมในอนาคต โดยเน้นย้ำว่าภารกิจการวางแผนครอบครัวในยุคปัจจุบันต้องปรับเปลี่ยนนิยามใหม่ ไม่ใช่เพียงการคุมกำเนิดเหมือนในอดีต แต่คือการสร้างสมดุลประชากรผ่าน 3 ยุทธศาสตร์หลัก ดังนี้

- คุณภาพเหนือปริมาณ ในวันที่เด็กเกิดใหม่น้อยลง ทุกหยาดน้ำนมและทุกการเติบโตต้องเปี่ยมด้วยคุณภาพ เราต้องเปลี่ยนผ่านจากการรณรงค์ให้หยุดมีลูกเป็นการรณรงค์ให้ “พร้อมจึงมีและเมื่อมีต้องมีคุณภาพ” อย่างเข้าใจและเหมาะสม
- บูรณาการสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เป็นรากฐานของความมั่นคงของมนุษย์ สอดคล้องกับความรู้และบริการที่ครอบคลุม เพื่อให้มั่นใจว่าคู่สมรสและคนรุ่นใหม่มีความพร้อมทั้งด้านสุขภาพกายและใจ สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม และมีความมั่นคงในการเลี้ยงดูบุตรอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม
- การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ปัญหานี้ซับซ้อนเกินกว่าที่หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งจะแก้ไขได้ ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อผลักดันให้เกิดสภาพแวดล้อมที่คนรุ่นใหม่ “กล้า” มีลูก ไม่ว่าจะเป็นสวัสดิการ เช่น การลดช่องว่างระหว่างการทำงานและการเลี้ยงลูก สภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงทัศนคติของสังคม



# เราจะร่วมกันทำให้เสียงร้องไห้ในเปลกลับมาดังขึ้น อีกครั้งอย่างมั่นคง เพื่อส่งต่อประเทศไทยที่ยั่งยืนให้แก่คนรุ่นต่อไป

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ พร้อมทั้งจะเป็นพันธมิตรที่สำคัญในการสนับสนุนนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข และบูรณาการงานร่วมกับทุกภาคส่วนตามแผนระดับชาติด้านการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม เพื่อเปลี่ยนจาก “วิกฤตประชากร” ให้กลายเป็น “โอกาสในการพัฒนาทุนมนุษย์”





## “ รักปลอดภัยรับวาเลนไทน์ ”

### สวท ปั้นแกนนำเยาวชน ชูทักษะการสื่อสาร Sexual Consent สกัด HIV ในสถานศึกษา



เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ในช่วงเทศกาลแห่งความรัก สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) รุกสร้างภูมิคุ้มกันให้เยาวชน จัดกิจกรรม “อบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพการสื่อสารแก่ครูที่ปรึกษาโครงการและแกนนำเยาวชน” ภายใต้โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา ระยะที่ 2 เพื่อสร้างเครือข่ายเยาวชนรอบรู้เรื่องเพศ พร้อมรับมือความท้าทายในยุคปัจจุบัน นำโดยคุณปวีญา บุรณประภา ผู้จัดการโครงการพร้อมด้วยคณะทำงานและวิทยากร ณ อาคารสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก 44 ทกม.





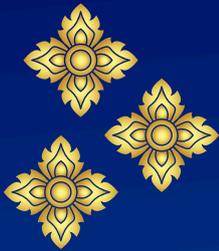
การอบรมในครั้งนี้มุ่งเน้นการปรับทัศนคติและเติมเต็มทักษะรอบด้าน เพื่อให้แก่นำเยาวชนและครูที่ปรึกษาจาก 5 สถาบันการศึกษา ได้แก่ โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสตรีศรีนครปฐมบำเพ็ญ โรงเรียนสตรีศรีนครปฐมบำเพ็ญ วิทยาลัยเทคโนโลยีวิมลบริหารธุรกิจ และวิทยาลัยเทคโนโลยีวราธิปไตยบริหารธุรกิจ สามารถเป็นที่ปรึกษาและส่งต่อข้อมูลที่ถูกต้องให้แก่เพื่อนนักเรียน โดยมีหัวข้อสำคัญ อาทิ Communication Skills เทคนิคการสื่อสารเรื่องเอชไอวี เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้เป็นเรื่องเข้าใจง่าย ไม่น่ากลัว

Safe Sex & Consent สาธิตการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี พร้อมสอดแทรกเรื่อง Sexual Consent (การยินยอมทางเพศ) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการเคารพสิทธิในร่างกายของกันและกัน Effective Contraception อัปเดตวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม



ไฮไลท์สำคัญของการอบรม คือการได้รับเกียรติจากผู้แทน สำนักงานโรคติดต่อทางสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มาร่วมแนะนำและสาธิตการใช้งานโปรแกรมออนไลน์ “ก๊วนก๊น” ซึ่งเป็นเครื่องมือดิจิทัลที่ช่วยให้เยาวชนสามารถประเมินพฤติกรรมเสี่ยงในมิติต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) สุขภาพจิต (ความเครียด และภาวะซึมเศร้า) การใช้สารเสพติด และความรุนแรง ปัญหาด้านการเรียน เครื่องมือนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทันตนเอง แต่ยังเป็น ตัวช่วยสำคัญสำหรับ “ครูที่ปรึกษา” ในการคัดกรองและให้การดูแลช่วยเหลือลูกศิษย์ได้อย่างใกล้ชิดและตรงจุดมากยิ่งขึ้น

เป้าหมายสูงสุดของกิจกรรมนี้ คือการสร้าง “แกนนำด้านการป้องกันเอชไอวีในโรงเรียน” ที่มีความมั่นใจ มีทักษะการสื่อสารที่ดี และพร้อมที่จะจัดกิจกรรมรณรงค์สาธารณสุขในสถานศึกษาของตนเอง เพื่อสร้าง สังคมแห่งการเรียนรู้เรื่องเพศที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ ต้อนรับเทศกาลวาเลนไทน์และต่อเนื่องไปอย่าง ยั่งยืน



**ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้ง  
ต่อการจากไปของ  
นายทวี ศรีครามครัน**



**บุคลากรผู้ทรงคุณค่าที่ได้ร่วมสร้าง  
คุณประโยชน์ให้แก่สมาคมฯ  
ตลอดระยะเวลากว่า 30 ปี**

สมาคมฯ ขอเชิดชูเกียรติในความมุ่งมั่นและความเสียสละ  
ของท่านตลอดช่วงเวลาที่ดำรงตำแหน่ง  
และขอแสดงความเสียใจไปยังครอบครัว "ศรีครามครัน" มา ณ โอกาสนี้



# " Turn on the Lights ใสใจ สุขภาพพนักงานบริการ "



IPPF 2024 Sex Work Consortium

## มุ่งยกระดับสิทธิอนามัยการเจริญ พันธุ์และลดการตีตราในสังคม



เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวก) จับมือภาคีเครือข่าย จัดงาน "Turn on the Lights ใสใจสุขภาพพนักงานบริการ" ณ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร เพื่อสะท้อนปัญหาและผลักดันนโยบายด้านสุขภาพและสิทธิของพนักงานบริการทางเพศ ทั้งในระดับประเทศและภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก โดยมี ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน พร้อมด้วย ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลัย วูดแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ คุณณัฐกานต์ ยิ้มฤทธิ รองผู้อำนวยการ สวก นายเอกชาติ นาคาไชย รองผู้อำนวยการสมาคมฯ คุณวารุณี ตั้งศิริ ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวก ขอนแก่น คุณปณัฐพงษ์ นรดี ผู้จัดการงานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ คุณสิริณ งามณี ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วยคณะทำงานและองค์กรภาคี เครือข่ายเข้าร่วมอย่างคับคั่ง อาทิ คุณสุรางค์ จันทรย์แย้ม ผู้อำนวยการมูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ (SWING) คุณจ้ารอง แพงหนองยางรองผู้อำนวยการ SWING EMPOWER มูลนิธิเครือข่ายเอเชียแปซิฟิก เซอร์วิส เวิร์คเกอร์ (APNSW)



ฉบับที่ 11





โดยโครงการนี้ได้รับความสนับสนุนจาก สหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) ภายใต้โครงการ IPPF Sex Work Policy Consortium มีเป้าหมายหลักคือการสร้างความตระหนักในสังคมเพื่อลดการตีตรา (Stigma) และการเลือกปฏิบัติ รวมถึงการส่งเสริมให้พนักงานบริการเข้าถึงบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างทั่วถึงและมีศักดิ์ศรี

ภายในงานมีไฮไลต์สำคัญ คือ การเสวนา “การดูแลสุขภาพทางเพศในกลุ่มพนักงานบริการ” แลกเปลี่ยนมุมมองการทำงานจริงจากคุณจํารอง แพงหนองยาง SWING และ คุณวารุณี ตั้งสิริ ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวก ขอนแก่น ถึงสถานการณ์สุขภาพในไทย มุมมองระดับภูมิภาค อัปเดตสถานการณ์และนโยบายจาก มูลนิธิเครือข่ายเอเชียแพซิฟิก เซอร์วิส เวิร์คเกอร์ (APNSW) งานวิจัยเจาะลึกโดย รศ.ดร.มณฑาทิ เชื่อมชิต และ Dr.Nyan Linn จาก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นำเสนอผลการศึกษาเรื่องกฎหมายและการตีตราที่ส่งผลกระทบต่อสิทธิทางเพศของพนักงานบริการ และรับชมภาพยนตร์สั้นเรื่อง ‘CONCETTA’ โดยคุณณชนก ยุกภูมิ และการแสดงโชว์สุดพิเศษจาก กลุ่ม EMPOWER ที่สร้างความตระหนักผ่านสุนทรียภาพ





ผศ.ดร.สมจาณี ปรียานนท์ กล่าวในช่วงเปิดงานว่า “การเปิดไฟ Turn on the Lights ให้กับประเด็นสุขภาพของพนักงานบริการ ไม่ใช่เพียงการรักษาโรค แต่คือการมองเห็นความเป็นมนุษย์และสิทธิที่พวกเขาพึงได้รับ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบายที่ใช้ได้จริงในสังคม” งานในครั้งนี้ถือเป็นก้าวสำคัญในการเชื่อมโยงเครือข่ายภาคประชาสังคมและนักวิชาการ เพื่อผลักดันให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีของพนักงานบริการทุกคน



# ผนิกกำลังขับเคลื่อนคุณภาพ ชีวิตครอบครัวแรงงานข้าม ชาติในพื้นที่จังหวัดสงขลา

(ร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU))



เมื่อวันที่ 23 มกราคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ครั้งสำคัญ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตเด็กและครอบครัวแรงงานข้ามชาติ ระยะที่ 3 มุ่งเน้นการสร้างมาตรฐานใหม่ให้อุตสาหกรรมประมงไทยเติบโตอย่างยั่งยืนและมีจริยธรรม โดยมี นพ.อัยยกันต์ อัยยกันต์ รองผู้อำนวยการสมาคมฯ ส่วนภูมิภาค (ภาคใต้) เป็นผู้แทนสมาคมฯ ในการลงนามร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่าย ได้แก่ สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดสงขลา องค์การสะพานปลา ศูนย์อภิบาลผู้เดินทางทะเลสงขลา (Stella Maris) บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน) หรือ CPF ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายจิรวัฒน์ มณีโชติ รองผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา ร่วมเป็นสักขีพยานในพิธี ณ ห้องประชุมทานตะวัน ชั้น 1 โรงแรมกรีนิสเวิลด์พาลาส จังหวัดสงขลา

การดำเนินงานของสมาคมฯ ภายใต้บันทึกข้อตกลงนี้ จะมุ่งเน้นไปที่การสร้างรากฐานครอบครัวที่แข็งแรงในกลุ่มแรงงานข้ามชาติ ผ่าน 4 เสาหลักสำคัญ 1.ส่งเสริมความรู้และการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ถูกต้องแก่แรงงานเยาวชน และสตรี 2.เตรียมความพร้อมให้เด็กข้ามชาติก่อนเข้าสู่ระบบการศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม 3.รณรงค์ป้องกันการใช้แรงงานเด็กและคุ้มครองสิทธิมนุษยชนอย่างเคร่งครัด และ 4. สริมสร้างศักยภาพให้ครอบครัวแรงงานข้ามชาติสามารถพึ่งพาตนเองได้



นพ.อัยยกานต์ กล่าวเน้นย้ำถึงเจตนารมณ์ในการลงนามครั้งนี้ว่า “สมาคมฯ พร้อมปฏิบัติภารกิจอย่างเต็มกำลังความสามารถ ด้วยความรับผิดชอบและความโปร่งใส โดยยึดถือประโยชน์สูงสุดของเด็กและครอบครัวเป็นหัวใจสำคัญ เราเชื่อมั่นว่าการประสานความร่วมมือกับทุกภาคส่วนในวันนี้ จะเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตของแรงงานและครอบครัว ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความเชื่อมั่นและความยั่งยืนของอุตสาหกรรมประมงไทยในระดับสากล” ความร่วมมือในครั้งนี้ถือเป็นก้าวสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ในการแก้ไขปัญหาระงงานและพัฒนาสังคมในพื้นที่จังหวัดสงขลาอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

สมาคมฯ ขอประกาศเจตนารมณ์ในการปฏิบัติภารกิจตามบทบาทหน้าที่อย่างเต็มกำลังความสามารถ ด้วยความรับผิดชอบ โปร่งใส และยึดประโยชน์สูงสุดของเด็กและครอบครัวเป็นสำคัญ พร้อมประสานความร่วมมือกับทุกภาคส่วน เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงานและครอบครัวอย่างยั่งยืนต่อไป



คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน

## 10 วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดีทั้งกาย - ใจ

เรียบเรียง ปณิษฐพงศ์ usดี

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปนอกจากมีปัญหาสุขภาพร่างกายแล้ว ยังมีปัญหาด้านจิตใจอีกด้วย สาเหตุมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสภาพลง จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด บ้านไหนมีผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ยิ่งต้องให้ความสำคัญ ทั้งในด้านปัญหาสุขภาพและสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้ที่มีบทบาทสำคัญคือ บุคคลในครอบครัว ที่ต้องเข้าใจปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้ดูแลได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม 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 อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อกระดูกและข้อที่ต้อแบบรับน้ำหนักตัวที่มากจนเกินไป นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดัน ได้อีกด้วย

## 3. พาผู้สูงออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ

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

ประโยชน์อย่างมาก ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ก่อนเริ่มออกกำลังกายควรให้ผู้สูงอายุยืดกล้ามเนื้อ แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักในการออกกำลังกาย และควรจะทำอย่างต่อเนื่องแบบค่อยๆ ช้าๆ หากเหนื่อย หรือรู้สึกไม่ดีอย่าให้ฝืนออกกำลังกายเด็ดขาด และควรสังเกตอาการผิดปกติ หากพบความผิดปกติแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

## 4. มีสภาพแวดล้อมที่ดีและสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง

ผู้สูงอายุควรอยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัย อากาศต้องถ่ายเท มีอากาศที่สดชื่นเพื่อช่วยปัญหาสุขภาพจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ไม่ได้ออกไปไหน เวลาส่วนใหญ่จึงอายุที่บ้าน เพราะฉะนั้นบ้านที่พักอาศัยจึงไม่ควรกลิ่นเหม็นๆ อับหรือสิ่งของล่องลอยตามพื้นบ้าน ควรมีการปลูกต้นไม้ปรับปรุงทัศนภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด

ทั้งนี้ลูกหลานควรพาผู้สูงอายุออกไปสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง 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 การรับประทานยาเก่าที่ขาดประสิทธิภาพ หรืออาจก่อผลข้างเคียงรุนแรง รวมถึงอันตรายถึงชีวิตได้ ในกรณีที่ผู้สูงอายุมี ยารับประทานประจำ อย่าละเลยหรือขาดยา

## 8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย

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

## 9. ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

เมื่ออายุมากขึ้น และไม่ได้รับผิดชอบในหน้าที่ มากเท่าในอดีต คุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุจะถูกลดทอนลง จนบางครั้งกลายเป็นถูกละเลยความสำคัญ สร้างความทุกข์ใจให้กับผู้สูงอายุ บางรายอาจเกิดความน้อยใจ ซึมเศร้าลง 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 สวมคางแผนครอบครัว แห่งประเทศไทยฯ ได้เปิด สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มี ภาวะพึ่งพิงบ้านหอมล้าตวน ขึ้น หากสนใจสามารถ สอบถามปรึกษารายละเอียดได้ที่หมายเลข 091 333 1909 ในวันและเวลาราชการ หรือจะเข้าสอบถามผ่านทาง facebook.com/BaanHormlamduan เรายินดีต้อนรับ ทุกท่าน และเว็บไซต์ www. BaanHormlamduan.com

ข้อมูลจาก : พญ.เมธชนัน เลิศชอุณหะเกียรติ  
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

