

# จดหมายข่าว

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ฉบับที่ 13 (2569)



## สวท จัดประชุมทบทวนแผนยุทธศาสตร์ มุ่งยกระดับงานอนามัยการเจริญพันธุ์

เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวนแผนยุทธศาสตร์ สวท พ.ศ. 2566-2571 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกทวนความก้าวหน้าและผลลัพธ์ของแผนยุทธศาสตร์ ปัจจุบัน วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ ปรับแนวทางการดำเนินงานที่สอดคล้องกับสถานการณ์ พันธกิจขององค์กรโดยเชื่อมกับนโยบายและแผนอนามัยการเจริญพันธุ์ของชาติและในระดับสากล ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.สมจारी ปริญญานท์ เลขาธิการสมาคมฯ เป็นประธานเปิดงาน โดยมี นางดวงกมล พรธานี นายทะเขียน สมาคมฯ ทำหน้าที่เป็นวิทยากร

## ทบทวนแผนยุทธศาสตร์ สวท พ.ศ. 2566-2571

นอกจากนี้ยังได้รับเกียรติจาก รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโร ร.น. นายกสมาคมฯ นางเพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์ เภรตญักษิณสมาคมฯ นางรุ่งรงค์มี ศรีวงศ์พันธ์ ศ.ดร.รัตนา สำโรงทอง นายจักรอม เลิศอริยะพงษ์กุล น.ส.นดา บินร่อหิม กรรมการเยาวชน และ น.ส.พรปฎิมา วุฒิสารวัตินา กรรมการเยาวชน ร่วมให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นเพื่อการพัฒนาที่เป็นประโยชน์ โดยมีคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของ สมาคมฯ เข้าร่วมประชุมระดมความคิดเห็นอย่างพร้อมเพรียง ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อาคารสมเด็จพระอู๋ทศมภ์ ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ทกม.



# Quality of Care : QOC



## สวท เดินหน้ายกระดับมาตรฐานคุณภาพบริการจัด อบรมเชิงปฏิบัติการเข้มข้น

เมื่อวันที่ 18-20 พฤษภาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดงานอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนามาตรฐานคุณภาพการให้บริการ (Quality of Care: QOC) ประจำปี 2569 ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ และผู้อำนวยการสมาคมฯ เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมและเป็นวิทยากรให้ความรู้ โดยการอบรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพและยกระดับพฤติกรรมบริการของบุคลากรให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล มุ่งเน้นการให้บริการด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างมีประสิทธิภาพ ครอบคลุม และปลอดภัย โดยมีคณะผู้บริหาร เจ้าหน้าที่คลินิกเวชกรรม 9 แห่ง เจ้าหน้าที่โครงการ และส่วนงานสนับสนุน ทั้งจากส่วนกลางและส่วนภูมิภาค เข้าร่วมการประชุมอย่างพร้อมเพรียง บรรยากาศการอบรมเป็นไปอย่างเข้มข้นและสนุกสนาน ณ ห้องประชุม อาคารสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ ชั้น 6 อาคารสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ ซอยวิภาวดีรังสิต 44 กทม.

ไฮไลท์การอบรมที่น่าสนใจตลอด 3 วัน เปิดประเดิมวันแรกด้วยการทบทวนด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ ( SRHR ) ต่อด้วยหัวข้อสำคัญการให้คำปรึกษาทางเลือกและการให้บริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย กิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมบริการ รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตของผู้รับบริการและผู้ให้บริการ (Mental Health) โดยผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ และปิดท้ายด้วยจรรยาบรรณในการปฏิบัติงาน (Code of Conduct) และการคุ้มครอง (Safeguarding)

วันที่สอง มุ่งเน้นความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs) และการให้บริการยา PrEP & PEP โดยวิทยากรจากสถาบันเพื่อการวิจัยและนวัตกรรมด้านเอชไอวี (IHRI) นอกจากนี้ยังมีการอบรมแนวทางช่วยเหลือหญิงตั้งครรภ์และการรกแรกเกิดในสถานการณ์ฉุกเฉินภัยพิบัติ การช่วยคลอดฉุกเฉิน และแพคเกจบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ขั้นต่ำในสถานการณ์ฉุกเฉิน (MISP)

วันสุดท้าย เน้นย้ำแนวทางการช่วยเหลือผู้ได้รับความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ (SGBV) และเทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ก่อนจะเข้าสู่การฝึกภาคปฏิบัติที่สำคัญต่อชีวิต ได้แก่ การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (BLS) การใช้เครื่อง AED และการป้องกันระดับอัคคีภัย

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำองค์ความรู้ เทคนิค และทักษะที่ได้รับ ไปปรับใช้ปรับปรุงกระบวนการดูแลผู้รับบริการให้มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย และได้มาตรฐาน QOC อย่างสูงสุดต่อไป



# สวท ร่วมพลังขับเคลื่อน “We All Pride Thailand 2026@Bangkapi”



เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) นำโดย ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วูดแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วย คุณสิริณ งามณี ผู้จัดการโครงการ และคุณธนบดี นาดี เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ ได้เข้าร่วมงาน แลกง้าวเปิดตัวงาน “We All Pride Thailand 2026@Bangkapi” เพื่อร่วมขับเคลื่อนพลังความหลากหลายทางเพศ สร้างพื้นที่แห่งการยอมรับและความเท่าเทียม พร้อมร่วมเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญในยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อผลักดันประเทศไทยสู่การเป็นเจ้าภาพจัดงานระดับโลกอย่าง WorldPride 2030 ภายใต้แนวคิด “Empowering Diversity, Advancing Equity, Inspiring Inclusion.” (D.E.I.) สอดรับกับจังหวะก้าวสำคัญบนเวทีโลกที่ ประเทศไทยเสนอชื่อและผ่านเข้ารอบแรกในการคัดเลือกเป็นเจ้าภาพจัดงาน WorldPride 2030 ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้ถือเป็นแลนด์มาร์คสำคัญของกรุงเทพฯ ฝั่งตะวันออก ในการแสดงศักยภาพความร่วมมือผ่านเครือข่าย Thailand Pride City Networks ซึ่งจัดโดย RSAT- Rainbow Sky Association of Thailand สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย และองค์กรภาคีเครือข่าย ณ บริเวณหน้า MCC HALL ชั้น 3 เดอะมอลล์ไลฟ์สโตร์ บางกะปิ



# หนุ่ยไทยสู่หมุดหมาย WorldPride 2030



บรรยากาศการเปิดตัวเริ่มต้นขึ้นอย่างยิ่งใหญ่อลังการ ด้วยขบวน Mini Parade @We All Pride Thailand 2026@Bangkapi ที่นำเสนอสีสันอันทรงพลังของชุมชน LGBTQIAN+ ต่อเนื่องด้วยการแสดงแฟชั่นโชว์ Grand Opening ที่ถ่ายทอดเสรีภาพในการแสดงออกและอัตลักษณ์ที่งดงามผ่านงานสร้างสรรค์ร่วมสมัยจาก Mister and Miss Queen Rainbow Sky 2025 โดยในช่วงท้ายของงานได้มีพิธี Highlight Media Interview & Photo Moment ซึ่งเป็นพิธีมอบธงเชิงสัญลักษณ์ We All Pride Thailand สู่มือข่าย 11 พื้นที่จังหวัด เพื่อแสดงถึงเจตนารมณ์ในการกระจายพลังแห่งความเท่าเทียมและการมีส่วนร่วมจากกรุงเทพมหานครสู่ทุกภูมิภาคอย่างทั่วถึง เพื่อตอกย้ำความพร้อมในฐานะ Global Pride Destination ก่อนที่คณะผู้บริหารและภาคีเครือข่ายทั้งหมดจะร่วมถ่ายภาพประวัติศาสตร์ร่วมกัน

สวท พร้อมเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญในยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อผลักดันประเทศไทยสู่การเป็น Global Pride Destination และสร้างสังคมที่โอบรับความแตกต่างหลากหลายอย่างแท้จริง





# สวท จัดประชุมใหญ่ สามัญประจำปี 2568

Workshop เติมน้ำปรับโฉมองค์กรสู่การเปลี่ยนแปลง





## สวท จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2568 ชูความสำเร็จ กว่า 37 โครงการ พร้อมจัด Workshop เดินหน้าปรับโฉม องค์กรสู่การเปลี่ยนแปลง

เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี พ.ศ. 2568 ครั้งที่ 56 เพื่อรายงานผลการดำเนินงานที่โดดเด่นในรอบปี พร้อมเดินหน้านโยบายระดับสุขภาวะทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ (SRHR) ภายใต้แนวคิด "คนเป็นศูนย์กลาง" นำโดย รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น. นายกสมาคมฯ ประธานในพิธี พร้อมด้วยคณะกรรมการสมัชชา 18 สมาชิก สวท เจ้าหน้าที่ ภาคีเครือข่าย และสื่อมวลชนเข้าร่วมงานอย่างคับคั่ง ณ โรงแรมทีเค พาเลส แอนด์ คอนเวนชั่น บางกอก และผ่านระบบออนไลน์

รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น. นายกสมาคมฯ เปิดเผยว่า ในรอบปีที่ผ่านมา ผมมีความภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่ สวท สามารถดำเนินโครงการถึง 37 โครงการ เข้าถึงพี่น้องประชาชนผ่านบริการและกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีคุณภาพจำนวนกว่า 76,681 คน ซึ่งความสำเร็จนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากปราศจากการสนับสนุนจากภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรระหว่างประเทศ ที่เชื่อมั่นในศักยภาพของเราและร่วมสนับสนุนด้วยดีเสมอมา





ผลการดำเนินงานที่โดดเด่นในปี 2568 ที่ผมอยากขอชื่นชมทีมงานทุกภาคส่วน โดยเฉพาะการให้บริการผ่านคลินิกเวชกรรม สวท ทั้ง 9 แห่งทั่วประเทศกว่า 31,000 คน รวมไปถึงการนำระบบการแพทย์ทางไกลมาใช้กับผู้ใช้บริการกว่า 6,273 คน โดยได้รับการประเมินผลในระดับความพึงพอใจสูงถึงร้อยละ 85.6 พร้อมกันนี้ สวท ยังทำงานเชิงรุกใน 77 ชุมชน และพื้นที่ชายแดน รวมไปถึงพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายยากลำบากกว่า 25,570 คน อีกทั้งยังได้รับรางวัล SILVER AWARD ระดับประเทศ ด้านนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุโดยมีอัตราการรอดตายสูงถึงร้อยละ 85

การประชุมในวันนี้เป็นพื้นที่แห่งการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาของ สวท ให้ก้าวหน้า และร่วมกันสร้างสังคมที่ทุกคนเข้าถึงสิทธิและความเสมอภาคด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ได้อย่างแท้จริง รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย กล่าวเพิ่มเติม

หนึ่งในไฮไลต์สำคัญของการประชุมในครั้งนี้คือการจัดกิจกรรม WORKSHOP พิเศษในหัวข้อ “TO CHANGE... สู่การเปลี่ยนแปลง” โดยเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ คุณณภินี รักษาสุข ผู้บริหาร บริษัท ยินดี ดีไซน์ จำกัด มาร่วมระดมความคิดเห็นกับสมาชิกและบุคลากร เพื่อยกระดับประสิทธิภาพการทำงานและเสริมสร้างภาพลักษณ์องค์กรให้ทันสมัย สอดคล้องกับบริบทของโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ภายในงานยังมีพิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณแก่ผู้ทำคุณประโยชน์ และอาสาสมัครดีเด่น ประจำปี 2568 พร้อมมอบของที่ระลึกเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานมาอย่างยาวนานตั้งแต่ 10 ถึง 30 ปี



# GIRLS ACT 2026



เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมกับ มูลนิธิเอ็ดส์ เฮลท์แคร์ ประเทศไทย (AHF Thailand) จัดการประชุมชี้แจงความสำคัญ การดำเนินงานทั้งกระบวนการ ภายใต้ “โครงการ Girls Act 2026” ณ ห้องประชุม Orchid 3 โรงแรมรามารการ์เด็นส์ กรุงเทพฯ โดยมุ่งเน้นการขับเคลื่อนงานพัฒนาศักยภาพเด็กและสตรีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน นำโดย คุณปัฐยา บุรณประภา ผู้จัดการโครงการ สวท และ นางสาววิยะดา พันธุ์สุรินทร์ เจ้าหน้าที่โครงการอาวุโส พร้อมทีมโครงการจาก สวท เป็นผู้นำทีมในการขับเคลื่อนและชี้แจงทิศทางของโครงการ ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อทบทวนบทเรียนจากการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา พร้อมทั้งร่วมกันวางแผนยุทธศาสตร์เพื่อตอบโจทย์บริบทของสถานศึกษาในปัจจุบัน

ภายในงานมีการบรรยายและการทำกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่น่าสนใจ อาทิ การนำเสนอภาพรวมและทบทวนบทเรียนจากปี 2025 เพื่อนำมาพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของ "Girls Act 2026" ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น กิจกรรมกลุ่มย่อยที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ร่วมกันวางแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมจริงของแต่ละสถานศึกษา พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับเจ้าหน้าที่โครงการ กลุ่มงานปฏิบัติการ สมาคมฯ เพื่อสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็ง

โครงการ Girls Act 2026 ถือเป็นก้าวสำคัญในการสร้างกลไกการทำงานที่เน้นย้ำกระบวนการพัฒนาจะต้องไม่เพียงแต่กิจกรรมชั่วคราว แต่ต้องสร้างผลกระทบเชิงบวกที่ยั่งยืนและสามารถเติบโตได้อย่างต่อเนื่องในอนาคต



# วันอนามัยประจำเดือนสากล

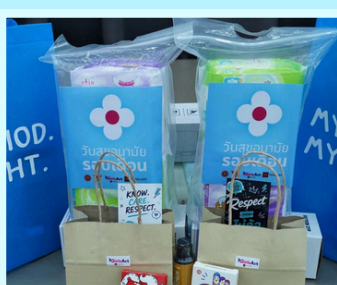
## จัดกิจกรรมวันอนามัยประจำเดือนสากล มุ่งทลายความเชื่อแบบเดิมๆ



เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมกับ มูลนิธิเอ็ดส์เฮลท์แคร์ ประเทศไทย (AHF Thailand) และโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ปทุมธานี จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเนื่องใน วันอนามัยประจำเดือนสากล (Menstrual Health Day 2026) ณ ห้องประชุมใหญ่ โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม เพื่อสร้างความตระหนักรู้และส่งเสริมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ถูกต้องให้แก่เยาวชน โดยได้รับเกียรติจาก นางสาวอรอนงค์ ครองพงษ์ รองผู้อำนวยการโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม เป็นประธานกล่าวเปิดงาน โดยมีคุณณัฐกานต์ ยิ้มฤทธิ์ รองผู้อำนวยการสมาคมฯ คุณปวีญา บุรณประภา ผู้จัดการโครงการ สวท กล่าวต้อนรับและชี้แจงถึงความสำคัญ ของวัน Menstrual Health Day รวมถึงคุณวโรชิตี ลมุดทอง จาก AHF Thailand ร่วมกล่าว รายงานถึงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เรื่องของประจำเดือนเป็นเรื่องที่สามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผยและปลอดภัย

ไฮไลท์สำคัญของงานคือการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ที่เน้นการมีส่วนร่วมของ นักเรียน ผ่าน 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมตอบคำถามเพื่อไขข้อข้องใจและทลายมายาคติ หรือความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับประจำเดือน กิจกรรมทางเลือกในการให้ความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้เยาวชนเข้าใจในสรีระและ พัฒนาการของตนเอง เปิดพื้นที่สะท้อนมุมมองให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และความต้องการเกี่ยวกับเรื่องประจำเดือนในสถานศึกษา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสวัสดิการและ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขอนามัยที่ดีในโรงเรียนต่อไป

การร่วมมือกันของทั้ง 3 ภาคส่วนในครั้งนี้ ไม่เพียงแต่เป็นการให้ความรู้ทางวิชาการ แต่ เป็นการสร้างทัศนคติเชิงบวก ลดการตีตรา (Stigma) และเสริมสร้างพลังให้แก่แกนนำเยาวชนหญิงในการก้าวเข้ามามีบทบาทนำด้านสุขภาพและสิทธิในร่างกายตนเองอย่างยั่งยืน



# สวท จัดประชุมภาคีเครือข่ายป้องกัน เอชไอวีวงอนแก่น มุ่งสร้างระบบส่ง ต่อสุขภาพที่เป็นมิตรและไม่ตีตรา



เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดงาน “การอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพะทางเพศของกลุ่มประชากรพนักงานบริการกับองค์กรภาคีเครือข่ายในพื้นที่ (ครั้งที่ 2)” ภายใต้โครงการเสริมสร้างการเข้าถึงอนามัยการเจริญพันธุ์ของพนักงานบริการ Sex Work Consortium เพื่อสรุปผลการดำเนินงานตรวจคัดกรองโรค และระดมสมองร่วมกับภาคีเครือข่ายในการพัฒนาระบบส่งต่อผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งได้รับเกียรติจาก ดร.นันทกานจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ เป็นประธานกล่าวเปิดงานและชี้แจงวัตถุประสงค์ โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของการสร้างความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐและภาคประชาสังคมเพื่อขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพะอย่างยั่งยืน โดยมี คุณวารุณี ตั้งศิริ ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น คุณสิริน งามณี ผู้จัดการโครงการฯ พร้อมด้วยคณะทำงาน และหน่วยงานองค์กรภาคีเครือข่ายเข้าร่วมงานอย่างพร้อมเพรียง ณ ห้องประชุมวินเทอร์ โรงแรมกราเซียรี่ ขอนแก่น

ภายในงานมีการนำเสนอข้อมูลสำคัญและกิจกรรมที่น่าสนใจ อาทิ การสรุปผลการดำเนินงาน โครงการการออกหน่วยบริการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก และผลการสำรวจประชากรพนักงานบริการ 10 พื้นที่ในจังหวัดขอนแก่น จำนวน 19 ครั้ง ตรวจ HIV/STI จำนวน 720 ราย HPV จำนวน 258 ราย พบผู้ติดเชื้อ HPV จำนวน 70 ราย (119 ราย)





นอกจากนี้ ตัวแทนจากภาคีเครือข่ายภาครัฐ และภาคประชาสังคมในพื้นที่ ได้ร่วมแลกเปลี่ยนผลการดำเนินงาน ความสำเร็จ รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่พบในการทำงาน แนวทางการให้บริการสุขภาพที่เป็นมิตรและไม่ตีตรา (Friendly and Non-stigmatizing Services) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าถึงการรักษาได้อย่างสบายใจ อีกทั้ง คลินิกเวชกรรม สวก ขอนแก่น ได้นำเสนอรูปแบบการส่งต่อผู้ป่วย เพื่อการดูแลสุขภาพของพนักงานบริการในเรื่องไวรัส HPV และ HIV

ในช่วงท้ายของการประชุม เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมจากทุกองค์กร ทั้งหน่วยงานภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชน (NGO) ได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาในพื้นที่ และระดมความคิดเห็นเพื่อพัฒนาเชื่อมโยงระบบการส่งต่อการรักษาให้มีประสิทธิภาพและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น เพื่อมุ่งหวังให้ประชากรกลุ่มพนักงานบริการได้รับบริการทางสาธารณสุขอย่างเท่าเทียมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง





## ตีวงแหวนแกนนำเยาวชนชนกลุ่มชาติพันธุ์ เชียงรายเสริมทักษะอนาคตนามัยการเจริญพันธุ์

เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) เดินหน้าขับเคลื่อนงานด้านสุขภาวะเยาวชน จัดกิจกรรม "เพิ่มทักษะความรู้สุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์" ระหว่างวันที่ 28-29 พฤษภาคม 2569 ณ เอ็มบูติก

รีสอร์ท จังหวัดเชียงราย เพื่อพัฒนาศักยภาพและถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ถูกต้องให้แก่เยาวชนในพื้นที่ภายใต้ โครงการ “พัฒนาศักยภาพเสริมสร้างแกนนำเยาวชนชนกลุ่มชาติพันธุ์ด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ จังหวัดเชียงราย” โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากมูลนิธิวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (มวท) ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายอินชัย อุ่นน้อย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดการอบรม พร้อมด้วยทีมโครงการภาคเหนือ (เชียงใหม่และเชียงราย) เข้าร่วมดูแลและดำเนินกิจกรรมอย่างใกล้ชิด นำโดย นางพิศมัย ไชยหลาก นางสาวณิชารัตน์ ป้องแก้ว นายพงศกร เสาร์เขียว และนายอาทิตย์ จำปาคำ โดยมีเยาวชนชนกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรม

นายอินชัย อุ่นน้อย รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงราย กล่าวเน้นย้ำถึงความสำคัญของกิจกรรมว่า การสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์แก่เยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์ เป็นรากฐานสำคัญในการป้องกันปัญหาทางสุขภาพ และช่วยให้เยาวชนสามารถเติบโตได้อย่างมีคุณภาพ

การอบรมตลอดทั้ง 2 วัน มุ่งเน้นให้เยาวชนที่เข้าร่วมผสมผสานความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาตนเองสู่การเป็น "แกนนำเยาวชน" ที่มีศักยภาพในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสร้างสรรค์ โดยเนื้อหาได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมของพื้นที่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีและยกระดับคุณภาพชีวิตของเยาวชนในจังหวัดเชียงรายอย่างยั่งยืนต่อไป



# จัดอบรม "Safeguarding" มุ่งสร้างองค์กร ปลอดภัยเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (PPAT) เดินหน้าขับเคลื่อนนโยบายความปลอดภัยระดับสากล จัดงานอบรม “ด้านการปกป้องคุ้มครอง (Safeguarding Training)” เพื่อเสริมสร้างทักษะและมาตรฐานการปฏิบัติงานร่วมกับเครือข่ายสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) มุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เคารพสิทธิ และป้องกันการล่วงละเมิดหรือแสวงหาประโยชน์ในทุกมิติ ต่อทั้งผู้รับบริการ อาสาสมัคร และบุคลากร ได้รับเกียรติจาก ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ เป็นประธานเปิดงานและร่วมอบรม โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจาก IPPF Safeguarding Technical Advisor เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ PPAT ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ณ สำนักงานใหญ่ ซอยวิภาวดีรังสิต 44 และผ่านระบบออนไลน์ Zoom

โดยประเด็นเนื้อหาในการอบรมในครั้งนี้เป็นไปอย่างเข้มข้น อาทิ การสร้างความตระหนักรู้เพื่อป้องกันการล่วงละเมิดและการแสวงหาประโยชน์ กลไกการส่งต่อและการจัดการข้อกังวลอย่างเป็นระบบ การประเมินความเสี่ยงและการประยุกต์ใช้แนวปฏิบัติในการทำงานจริง

PPAT มุ่งมั่นยกระดับการทำงานสู่มาตรฐานสากล เพื่อเป็นองค์กรที่โปร่งใส ปลอดภัย และพร้อมคุ้มครองผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนอย่างเท่าเทียม



คอลัมน์ต่างวัยใจเดียวกัน

## อายุเป็นเพียงตัวเลข เมื่อ “ช่องว่างระหว่างวัย” ถูกเชื่อมด้วยความเข้าใจ

นิยามใหม่ของการดูแลผู้สูงอายุในโลกยุค Hybrid

เรื่องโดย...ปณิษฐพงศ์ usดี

ในยุคที่โลกหมุนเร็วพอ ๆ กับการเปิดตัวจอสมาร์ตโฟน คำว่า “ผู้สูงอายุ” กำลังถูกนิยามใหม่ เราไม่ได้กำลังพูดถึงคุณตาคุณยายที่นั่งอยู่บนเก้าอี้โยกเพียงลำพังอีกต่อไป แต่เรากำลังพูดถึง “Silver Generation” กลุ่มคนที่มีประสบการณ์ล้นเหลือ แต่ยังพร้อมจะเรียนรู้ฟีเจอร์ใหม่ ๆ ในแอปพลิเคชัน คอลัมน์ ต่างวัยใจเดียวกัน ฉบับนี้ จึงอยากชวนทุกคนมาร่วมมาปรับจูนทัศนคติ การดูแลผู้สูงอายุยุคใหม่ไม่ใช่แค่เรื่องของ “อาหารและยา” แต่คือเรื่องของ “หัวใจและเทคโนโลยี” เพื่อให้คนต่างวัยใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างลงตัวในบ้านที่เต็มไปด้วยความสุข

## สุขภาพกายที่ออกแบบได้

การดูแลร่างกายในวัย 60+ ยุคนี้ เน้นไปที่การรักษา “Functional Ability” หรือความสามารถในการใช้ชีวิตด้วยตนเองให้นานที่สุด

- โภชนาการแบบ Personalization เลิกบังคับให้ผู้สูงอายุกินแต่ผักต้มเพียงอย่างเดียว เทรนด์ใหม่คือการเน้น “โปรตีนคุณภาพสูง” เพื่อป้องกันภาวะกล้ามเนื้อฝ่อ และการใช้เครื่องปรุงโซเดียมต่ำแต่รสชาติยังดี เพื่อให้มีอาหารยังเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด

- ไม่ใช่แค่การเดิน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายที่เน้นการทรงตัวและความยืดหยุ่น เช่น โยคะผู้สูงวัย หรือการเดินรำเบา ๆ ตามจังหวะเพลงที่ท่านชอบ ซึ่งนอกจากจะช่วยเรื่องกายภาพแล้วยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินได้ดีเยี่ยม

## ป้องกันสมองเสื่อมด้วย “ความสุข”

สุขภาพจิตเป็นเรื่องใหญ่พอ ๆ กับสุขภาพกาย การทำให้ผู้สูงอายู้สึกว่าตนเองยังมี “คุณค่า” คือยาอายุวัฒนะที่ดีที่สุด

- เรียนรู้ไม่มีวันเกษียณ ลองสอนให้ท่านใช้ Social Media อย่างสร้างสรรค์ เช่น การติดต่อศิลปิน ๆ ลง TikTok หรือการเข้ากลุ่ม Community ที่สนใจ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร การปฏิสัมพันธ์ผ่านโลกออนไลน์ช่วยลดความรู้สึกลดเดี่ยวได้จริง หากได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเรื่องความปลอดภัย

- Gamification สำหรับสมอง แทนที่จะเล่นแค้ไฟหรือหมากรุก ลองชวนท่านเล่นเกมฝึกสมองในแท็บเล็ต หรือเกมที่ต้องขยับตัว ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสและการตัดสินใจได้อย่างดีเยี่ยม





ให้ท่าน การแลกเปลี่ยนความรู้แบบสองทางนี้จะช่วยลดกำแพงระหว่างวัย และสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุ

### บ้านที่เข้าใจ “ใจ” และ “กาย”

การปรับปรุงที่อยู่อาศัยแบบ Universal Design คือหัวใจสำคัญ แต่ต้องไม่ลืมเรื่องความสวยงาม เพื่อไม่ให้บ้านดูเหมือนโรงพยาบาล

- Smart Home เพื่อความปลอดภัย ติดตั้งระบบเซนเซอร์ตรวจจับการล้ม หรือกล้องอัจฉริยะที่เชื่อมต่อกับมือถือลูกหลาน ไม่ใช่เพื่อการจับผิด แต่เพื่อความอุ่นใจและการช่วยเหลือที่ทันทั่วทั้ง

- พื้นที่สีเขียวและการเยียวยา จัดมุมสวนเล็กๆ หรือพื้นที่ที่แสงสว่างส่องถึง เพื่อให้ท่านได้รับวิตามินดีธรรมชาติ และมีกิจกรรมอดิเรกที่ช่วยลดความเครียด

### ต่างวัยแต่ใจเดียวกัน

การ “สื่อสาร” ระหว่างวัยเป็นส่วนที่มีความสำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการเชื่อมคนให้เข้าใจกันมากขึ้น โดยคนในครอบครัวต้อง.....

- ฟังให้มากกว่าพูด บ่อยครั้งที่ผู้สูงอายุต้องการเพียงคนรับฟังเรื่องราวความหลัง การตั้งใจฟังโดยไม่ตัดสินหรือพูดแทรกกว่า “เรื่องนี้ฟังแล้ว” คือการให้เกียรติที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างวัยแบบย้อนกลับ (Reverse Mentoring) ให้ท่านเป็นผู้สอนในเรื่องที่ท่านถนัด ขณะเดียวกันเราก็สอนเรื่องใหม่ ๆ





### ความรักคือเทคโนโลยีที่ดีที่สุด

การดูแลผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว เพราะแต่ละครอบครัวมีบริบทที่ต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเป็นความจริงเสมอคือ “ความใกล้ชิดและการใส่ใจ” เทคโนโลยีอาจช่วยให้เราดูแลท่านได้ง่ายขึ้น ยาที่ดีอาจช่วยให้ท่านอายุยืนยาวขึ้น แต่ “ใจที่เชื่อมถึงกัน” ต่างหากที่จะทำให้ปีที่เพิ่มขึ้นนั้น เป็นปีที่มีคุณภาพอย่างแท้จริงลองใช้เวลาสั้น ๆ วันนี้ วางมือถือลง แล้วสบตา พูดคุย หรือกอดท่านสักนิด แล้วคุณจะพบว่า “ต่างวัยใจเดียวกัน” นั้นสร้างได้ง่าย ๆ เริ่มต้นจากที่บ้านของเราเอง





บุตรหลานคนไหนกำลังหาสถานที่ในการดูแลผู้สูงอายุ สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน สวมคามวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ๆ ได้เปิด สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงบ้านหอมเกล้าวน ขึ้น



091 333 1909 ในวันและเวลาราชการ หรือจะเข้าสอบถามผ่านทาง



BaanHormlamduan เรายินดีต้อนรับทุกท่าน และเว็บไซต์



[www. BaanHormlamduan.com](http://www.BaanHormlamduan.com) และเว็บไซต์

- เอกสารอ้างอิง : - World Health Organization. (2002). Active ageing: a policy framework. Geneva: World Health Organization
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ: ชะลอชรา ชีวียืนยาว. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
  - สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA). (2566). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2566 (Thailand Internet User Behavior 2023). กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.



# 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

### 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

### 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

### สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

#### ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

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

