

# สบาย 8 ชอย

คู่มืออาสาสุขใจ  
ฉบับวัยเกษียณ

**SARAPATOUR**

ห้องปฏิบัติการสอบเทียบ  
เครื่องมือแพทย์

8 อาชีพสุดฮิต  
วัยเกษียณ

SPECIAL  
TALK

“อยากมีชีวิต  
เรียบง่าย สบายๆ  
แค่นี้พอแล้ว”

พญ.ประนอม คำเที่ยง  
อธิบดีกรม สบส.

# ปก.บอกกล่าว



“หากเราต้องจากกัน จากกันด้วยเหตุใด เก็บความคิดที่คล้ายกันกับ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้นไว้” เมื่อได้ยินเพลงนี้เรามักนึกถึงช่วงเวลาแห่งการ เกษียณอายุราชการของผู้ที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานราชการ ซึ่งจะได้มีโอกาสในการอยู่กับครอบครัวและทำงานอดิเรกมากขึ้น ฉบับนี้เราขอส่งมอบความสุข และ สาระความรู้ดีๆ ให้กับผู้เกษียณอายุราชการทุกท่านค่ะ

เปิดประตูต้อนรับผู้อ่านทุกท่านเข้าสู่ “เรื่องเด่นเป็นข่าว” กับท่านอธิบดี ที่ได้เกษียณอายุราชการในปี นี้ ซึ่งท่านได้ให้เกียรติกล่าวอำลาในการปฏิบัติงาน มาอย่างยาวนาน ฉบับนี้เราเอาใจผู้เกษียณโดยเฉพาะด้วยการดูแลสุขภาพ ของผู้เกษียณ ในคอลัมน์ “บอกข่าวเล่าเรื่อง” ตามมาด้วยอาชีพยอดฮิตหลังเกษียณ กับคอลัมน์ INFOGRAPHIC และเรื่องที่ยากจะบอกกับผู้เกษียณ พลิกไปที่ปกหลังได้เลยค่ะ คอลัมน์สรวาพาทั่ว ฉบับนี้ขอพาไป ที่กองวิศวกรรมกรมแพทย์ จะเป็นสถานที่ไหนติดตามในคอลัมน์ได้เลยค่ะ **ชอกแซกชอย 8** ฉบับนี้คัดสรรประมวลภาพกิจกรรมการดำเนินงานของท่าน อธิบดี กรม สบส. ที่ท่านได้ทุ่มเทในการปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ รับชมกันได้เลยคะ

สุดท้ายนี้ ดิฉันในนามของบรรณาธิการซึ่งได้เกษียณอายุราชการ ในปีนี้เช่นเดียวกัน มีความรู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างมากที่ได้ปฏิบัติงาน ด้านประชาสัมพันธ์ของกรม สบส.และกระทรวงสาธารณสุขมาอย่างยาวนาน และสร้างรากฐานให้กับน้องๆ ทีมงานกลุ่มประชาสัมพันธ์ได้ผลิตผลงานที่ดี พร้อมกันนี้ขอส่งความสุขผ่าน **จุลสารออนไลน์สบส.ชอย 8** ต่อไป เพื่อสื่อสาร ให้บุคลากรกรม สบส. และประชาชนได้รับข่าวสารอย่างทั่วถึงและมีพฤติกรรม ที่ดีในการดูแลสุขภาพ ขอขอบคุณจากใจคะ ฉบับหน้าจะมีเรื่องเด็ดๆ อะไรนั้น ต้องรอดติดตามนะคะ ขอขอบคุณและสวัสดีค่ะ **สบส**

## ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง  
นายแพทย์จัญชัย กิริณีทัตยากร  
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริหนูวัตร  
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ  
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

## บรรณาธิการ

นางลัดดา ปิยเศรษฐ์

## กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง  
นายสรวุฒิ จปศรี  
นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี  
นายคงเดช เทศสมบุรณ์

## พิสูจน์อักษร

นายทวิช เทียนคำ  
นางจิดณพัฒน์ อัมบ้านเบิก  
นางสาวกฤติยา อินดา

## ศิลปกรรม/ภาพ

นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี  
นายคงเดช เทศสมบุรณ์

## ต่อมสร้างสรรค์

นายศรวุฒิ สมวงศ์

## ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
พ.ส.สาธารณสุข 8  
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง  
จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2193 7091



# แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง อธิบดีกรม สบส.

เรื่องเด่นเป็นข่าวฉบับนี้ พิเศษสุดๆ!! กักับการสัมภาษณ์  
เปิดใจ “แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง” เป็นครั้งแรก ที่แรกและ  
ที่เดียวในฐานะผู้อำนวยการกรม สบส. ที่อุทิศร่างกายแรงใจทุ่มเท  
กับงานราชการมาอย่างยาวนาน และจะเกษียณอายุราชการใน  
สิ้นเดือนกันยายนนี้



## หลักในการทำงาน

“ตลอดชีวิตการทำงานตั้งแต่เริ่มรับ  
ราชการ อาจารย์ยึดหลักการปฏิบัติตาม  
แนวทางของในหลวงรัชกาลที่ 9 ต้องรับผิดชอบ  
หน้าที่ให้ดีที่สุดด้วยความซื่อสัตย์สุจริต

ถ้าเราทำดีที่สุด  
แล้ว เมื่อหัน  
กลับมา ก็จะมอง  
ได้อย่างภาคภูมิใจ  
ในความเป็น

**// ทำการกุศล โดยรวมกลุ่ม  
กับเพื่อนๆ แบ่งปันให้  
กับผู้ด้อยโอกาสและเด็ก //**

ตัวเรา ก็อยากฝากแนวคิดเหล่านี้ให้พวกเราทุกคน แล้วก็อยาก  
ฝากให้คนรุ่นใหม่อดทน ปรับตัว เรียนรู้จากคนรุ่นเก่า คิดถึง  
เป้าหมายของส่วนรวมให้มากๆ”

## การดูแลสุขภาพ

“เมื่อก่อนไม่ค่อยออกกำลังกาย แต่ตอนนี้หันมาดูแล  
สุขภาพ ไม่กินของหวาน ลดแป้ง ลดน้ำตาล เน้นโปรตีนจากเนื้อ  
นม กินผัก กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายด้วยการทำ  
กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การขึ้นบันได  
ยียดทางสายกลางทั้งการกินอาหารและการปฏิบัติตน อยากมี  
ร่างกายที่แข็งแรง เพื่อจะได้เดินทางท่องเที่ยวหลังเกษียณ”

## สิ่งที่อยากทำหลังวัยเกษียณ

“จะนอนให้เต็มที นอนตื่นสายๆ จิบกาแฟ  
ยามเช้าที่บ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยได้ทำเลยตั้งแต่  
รับราชการมา แล้วก็อ่านหนังสือที่เก็บสะสมไว้  
เยอะมาก อยากไปเที่ยวตามรอยประวัติศาสตร์  
ชอบเที่ยววัด ปราสาทเก่าแก่ในยุโรปตะวันออก  
ริมแม่น้ำสำคัญๆ ที่สำคัญคืออยากทำ  
การกุศล โดยรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ แบ่งปันให้  
กับผู้ด้อยโอกาสและเด็ก”



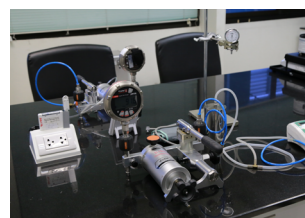
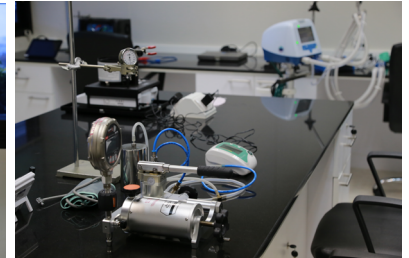
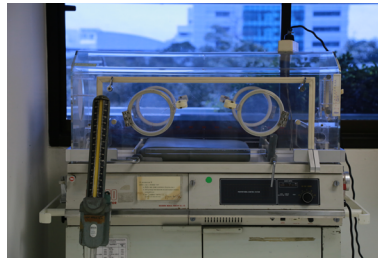
## สุดท้ายนี้...

“อยากใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย สบายๆ  
มีชีวิตเป็นของตัวเอง แค่นี้พอแล้ว” สบส.

# HappyLOOKING



สราพาทวิร์ฉบับนี้ขอพาทุกท่านไปที่ กองวิศวกรรมการแพทย์ ตึกสูง 5 ชั้น และมีอาคารจอดรถที่โดดเด่น และมีประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทหน้าที่ในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านวิศวกรรมการแพทย์ให้สถานบริการสุขภาพมีเครื่องมือแพทย์ และระบบวิศวกรรมในโรงพยาบาลที่มีมาตรฐาน ปลอดภัย พร้อมให้บริการในภาวะปกติและภาวะฉุกเฉิน



ซึ่งภายในตึกมีห้องปฏิบัติการสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025 ในหลายด้าน ทั้งด้านมวล ด้านความดัน ด้านไฟฟ้า ด้านการไหล ด้านอุณหภูมิและความชื้น ด้านอื่นๆ เช่น แสงสว่าง เสียง เวลา ซึ่งให้บริการสอบเทียบแก่โรงพยาบาลและหน่วยงานภาครัฐ

ฉบับหน้าจะไปที่ไหนนั้นต้องรอดติดตามจ้า....ฉบับนี้ขอไปก่อน ไม่รอละนะ!! สบส



# พกติดตัว!!! คู่มือตำรายาสูงใจ ฉบับวัยเกษียณ

เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณต้องดูแลสุขภาพมากขึ้น พร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ บอกข่าวเล่าเรื่องฉบับนี้เรามีคู่มือตำรายาสูงใจ ฉบับวัยเกษียณที่ต้องพกติดตัว และเป็นสุขบัญญัติขั้นดีที่ต้องควรรำนำไปปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1) รักษาความสะอาดร่างกาย/สิ่งของ  
ควรใช้สบู่เด็กที่ไม่ระคายผิว ถ้าจำเป็นต้องดูแลสีผมให้ใช้น้ำยาย้อมผมที่ทำจากสมุนไพร ควรจัดห้องนอนให้มีอากาศถ่ายเท จะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

2) รักษาอนามัยในช่องปาก  
ผู้สูงอายุที่ใส่ฟันปลอม ควรถอดฟันมาทำความสะอาดและดูแลสุขภาพฟันโดยทันตแพทย์จากสถานบริการที่มีใบอนุญาตเท่านั้น

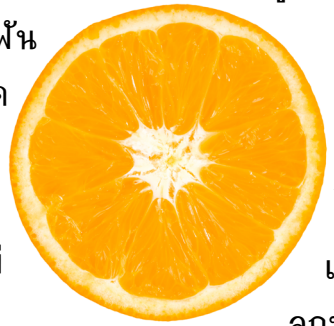
3) ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ  
ควรล้างมือ โดยเฉพาะ ก่อน-หลัง เตรียิม/ปรุงและรับประทานอาหาร และหลังให้ห้องน้ำ ห้องส้วม

4) เลือกสรรอาหารที่เสริมพลังงาน

ควรทานอาหารที่มีเส้นใย/กากใยอาหารเป็นประจำ จะลดความเสี่ยงมะเร็งในลำไส้ ทานอาหารที่มีแคลเซียมเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน และหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด

5) รู้เท่าทันอบายมุข  
ควรรู้และเข้าใจโทษภัยของอบายมุข ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข และถ่ายทอดให้ลูกหลานรู้เท่าทันอย่างชาญฉลาด

6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว  
สร้างกิจกรรม





ร่วมกันในครอบครัว ให้คำแนะนำ  
ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้ลูก  
หลานเป็นข้อคิดในการดำเนิน  
ชีวิต

### 9) ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส

งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หากิจกรรมทำนอกบ้าน  
หรือมีเพื่อนคุยจะช่วยให้สดชื่นไม่เหงา ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

### 7) ระวังอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

ควรระวังในการขึ้นลงบันได และจับราว  
บันไดทุกครั้ง ไม่ควรถือของจำนวนมาก/หนัก ไม่  
ควรให้มีน้ำเปียกบนพื้นบ้าน บันได และพื้นห้องน้ำ  
ต้องไม่ให้มีคราบสบู่หรือแชมพู ซึ่งอาจทำให้ลื่นล้มได้



### 8) เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย และต้องตรวจสุขภาพทุกปี

ออกกำลังกาย  
เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น  
การเดิน หรือ วิ่ง ว่ายน้ำ  
การบริหารท่าต่างๆ หรือ  
การขี่จักรยาน และควรตรวจ  
สุขภาพเป็นประจำทุกปี

### 10) เป็นต้นแบบในการสร้างสรรค์สังคม

ควรเป็นผู้สูงอายุที่สร้างคุณค่าให้ตัวเองด้วยการเป็นตัวอย่าง  
ที่ดีให้แก่ลูกหลาน เช่น การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การแยกขยะ  
การมีส่วนร่วมในการป้องกันโรคในบ้าน ในชุมชน **สสส**



# Be Engraved on Memory





**สรุปผลงาน**

สบส.เขต 1 จ.เชียงใหม่ จัดประชุมสรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาหลักสูตรอิเล็กทรอนิกส์การแพทย์ตามแผนปฏิบัติการ (Area Base) ประจำปีงบประมาณ 2561 เพื่อติดตามความก้าวหน้าและประเมินเนื้อหาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาอิเล็กทรอนิกส์การแพทย์ วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ ณ สบส.เขต 1 จ.เชียงใหม่ **สบส**



**ลงพื้นที่**

สบส.เขต 5 จ.ราชบุรี ลงพื้นที่สำรวจพฤติกรรมสุขภาพชุมชนเพื่อออกแบบสื่อในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ปีงบประมาณ 2561 ณ รร. ต.ชด. บ้านป่าหมาก จ.ประจวบคีรีขันธ์ **สบส**

**ตรวจสอบ**

สบส.เขต 11 จ.สุราษฎร์ธานีเข้าดำเนินการออกแบบสายล่อฟ้าอาคารพักพยาบาลและตรวจสอบออกซิเจนไปป์ไลน์ ณ รพ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี **สบส**

**การประชุม**

สบส.เขต 12 จ.สงขลา ส่งเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมห้องปฏิบัติการเครื่องมือแพทย์ เพื่อขอการรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017 ณ สบส.เขต 6 จ.ชลบุรี **สบส**



**ตรวจประเมิน**

พนส.ชายแดนภาคใต้ จ.ยะลา ร่วมกับ พนส.ภาคใต้ จ.นครศรีธรรมราช พร้อมทีมคณะลงพื้นที่ตรวจประเมินผลงานตำบลจัดการสุขภาพแบบบูรณาการดีเด่นภาคใต้ ปี 2561 ร่วมนำเสนอผลงานในพื้นที่ และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง/เกษตรทฤษฎีใหม่ เช่น ร้านค้าหมู่บ้าน การปลูกผัก/เลี้ยงปลา/เลี้ยงไก่ในโรงเรียน การแปรรูปจากผลผลิตทางการเกษตร ณ จ.กระบี่ **สบส**



**เวทีเรียนรู้**

พนส.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น จัดประชุมเชิงปฏิบัติการสร้างเวทีการเรียนรู้ระดับภาค ตามโครงการเสริมสร้างศักยภาพแกนนำพื้นที่ต้นแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) โดยมีผู้บริหารจากพนส. 4 ภาคเข้าร่วมประชุมเพื่อรับทราบนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ และระบบสุขภาพอำเภอให้ไปในทิศทางเดียวกัน รวมถึงการบริหารจัดการที่มีความชัดเจน และเหมาะสมกับพื้นที่ อาทิ ทรัพยากร บุคลากร พร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาพื้นที่ต้นแบบทั้ง 4 ภาค ณ พนส.จ.ขอนแก่น **สบส**





# 8

# อาชีพสุดท้าย

# วัยเกษียณ



ที่ปรึกษาบริษัท  
หน่วยงานราชการ



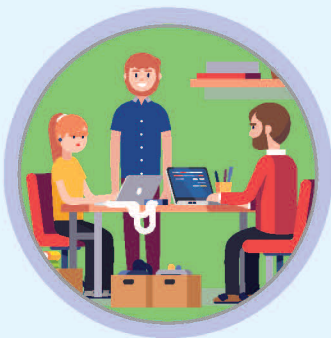
ปลูกต้นไม้ ปลูกผัก  
เกษตรกรรม



อาจารย์พิเศษ วิทยากร



ทำงานฝีมือ งานศิลปะ  
เย็บปักถักร้อย นักดนตรี



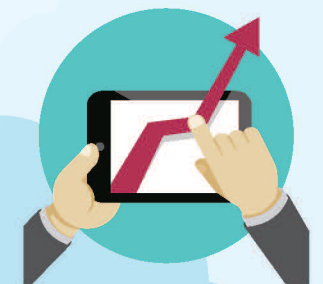
นักเขียน นักแปล



ค้าขาย เปิดร้านสะดวกซื้อ  
ร้านกาแฟ ร้านอาหาร



บ้านหรือคอนโดให้เช่า  
หรือเปิดบ้านพัก โฮมสเตย์



เล่นหุ้น หรือเป็นนักลงทุน



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



“ ด้วยใจรักไม่จืดจาง แม่ไกลห่างยังเฝ้าผูกพัน ”