

สบส.8

ขอ



SPECIAL TALK

“ยึดความถูกต้อง
มากกว่าความถูกต้องใจ”

นพ.ณัฐวุฒิ

อธิบดีกรม สบส.

#Saveworld
SaveLife

Smart
Big Boss

รับมือ
สังคมสูงอายุ

ด้วยรักและผูกพัน

“วันวานที่พากเพียร สู้วันเกษียณที่ภาคภูมิใจ” เข้าสู่เดือนกันยายน ช่วงปิดงบประมาณ เริ่มเข้าสู่ช่วงการเกษียณอายุราชการ หน่วยงานต่างๆ จะจัดกิจกรรมอำลาผู้เกษียณอายุราชการ ด้วยความร่วมมือจิตตาคิดมอบดอกไม้ ของที่ระลึก และความรักที่มิให้กันในการปฏิบัติงานร่วมกัน ผู้เกษียณนั้นเปรียบดั่งผู้ที่มีความรู้ ประสบการณ์เป็นผู้ให้คำปรึกษากับผู้ปฏิบัติงานที่มองเห็นถึงวิสัยทัศน์ เป็นแนวทางให้กับคนรุ่นหลังได้ทำงานอย่างมีเป้าหมาย โดยเป้าหมายคือประชาชนทุกคนมีความสุข

จุฬารออนไลน์ สบส. ชอย 8 ฉบับนี้ ทีมงานได้รับเกียรติจากท่านอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพขึ้นปกจุฬารฯ ซึ่งท่านจะเกษียณอายุราชการในเดือนกันยายนนี้ และท่านได้ให้สัมภาษณ์ถึงประสบการณ์ในการทำงาน และสิ่งที่อยากฝากให้กับบุคลากรของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านระบบบริการสุขภาพและระบบสุขภาพภาคประชาชน นอกจากนี้ทีมงานยังได้รวบรวมภาพความประทับใจในการปฏิบัติงานของท่านอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และภาพผู้เกษียณอายุราชการของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จำนวน 41 ท่าน สามารถติดตามชมได้ในเล่มครับ

สุดท้ายนี้ ทีมงานขอร่วมแสดงความยินดีแก่ผู้เกษียณอายุราชการ ในปี 2562 นี้ ขอให้ทุกท่านมีความสุข สุขภาพแข็งแรง ยามใดว่างๆ มีเวลา เปิดอ่านจุฬารออนไลน์ของเราให้ได้คิดถึงกันนะครับ ผู้อ่านสามารถติดตามสาระดีๆ ได้ทาง เฟซบุ๊กจุฬารออนไลน์ สบส. ชอย 8 และช่อง YOUTUBE ของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพนะครับ ฉบับนี้ลาทุกท่านไปก่อนพบกันใหม่ ฉบับหน้าสวัสดิ์ครับ **สบส**



ที่ปรึกษา

นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิรินุวัตร
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรารุณี จบศรี
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

พิสูจน์อักษร

นางจิตณพัฑฒ อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายปิยะพงศ์ มุสิกะ

นายแบบกิตติมศักดิ์

นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์
อธิบดีกรม สบส.

ต่อมสร้างสรรค์

นายฐานันดร แสงเพ็ญ
นางสาววรลณี กลัดขวัญ

ผลิตโดย

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



นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรม สบส.



เรื่องเด่นเป็นข่าวฉบับนี้ได้รับเกียรติอีกครั้งกับการสัมภาษณ์พิเศษ เปิดใจท่านอธิบดีในดวงใจ “นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์” สุดยอดผู้นำของกรม สบส. ซึ่งกำลังจะเกษียณอายุราชการในเดือนกันยายนนี้ ท่านอธิบดีมาในชุดสีสดใส พร้อมกับรอยยิ้ม แม้ว่าภารกิจงานจะยุ่งเพียงใด แต่ท่านก็ได้ให้เกียรติสละเวลามาให้สัมภาษณ์ ทีมงานไม่รอช้า จ่อไม้ค์สัมภาษณ์ ถ้ามถึงหลักการทำงานเป็นข้อแรก...

“หลักการทำงาน ผมยึดมาโดยตลอดคือ ใช้ความถูกต้องมากกว่าความถูกต้อง แล้วก็ใช้หลักเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ยึดระเบียบ ถ้าเรายึดตามระเบียบ แหน่อนอันนี้ถูกต้อง แต่ยอมไม่ถูกต้อง สำคัญ

ตรงที่ว่าจะทำอย่างไรให้ 2 คำนี้เกิดความสมดุล”

เมื่อถามถึงความภาคภูมิใจในชีวิตท่านอธิบดีกล่าวว่า...

“ผมคิดว่าความภูมิใจของเรามันขึ้นอยู่กับว่าเราได้รับความยอมรับวิเปล่า อันนี้สำคัญมาก ความภูมิใจในการทำงานที่ผ่านมาทุกระดับ ผมมั่นใจว่าผมมีผลงานแล้วนำไปสู่การเกิดความยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน ทำให้ผมภูมิใจมาก เรื่องที่ 2 เรื่องส่วนตัว ผมภูมิใจในเรื่องของครอบครัว ที่ให้การสนับสนุนในการทำงานมาโดยตลอด โดยเฉพาะแม่บ้าน เป็นกำลังสำคัญอย่างมาก”

สำหรับวิธีการดูแลสุขภาพจิตสุขภาพกาย ท่านอธิบดีตอบว่า...

“ผมยึด 2 อ.เป็นหลัก อ.อาหาร กับ อ.ออกกำลังกาย ผมเป็นคนออกกำลังกายสม่ำเสมอ คิดว่าหลังเกษียณผมจะได้มีเวลาออกกำลังกายมากขึ้น อันนี้ถือเป็นความโชคดีของคนเกษียณนะ ที่มีเวลาได้ดูแลสุขภาพทางกาย ส่วนเรื่องอาหาร อย่างกินจนอิ่ม ต้องรอให้หิวก่อนถึงจะกิน กินแค่นี้

รู้สึกหายใจ ถ้าเราทำแบบนี้ได้ เราก็จะไม่อ้วนขึ้นและไม่พอมลง ทานครบ 3 มื้อ แต่กินไม่เยอะ ลดแป้ง น้ำตาลหรือไม่กินก็ยังดี แล้วก็ออกกำลังกายให้พอ ผมเดินกับวิ่ง ส่วนปั่นจักรยานก็ปั่นได้แต่รู้สึกว่า การเดินกับวิ่ง น่าจะเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ลงทุนน้อยที่สุด ทำให้ผมรับรู้ว่ามันดี วันนี้ ผมเหมือนคนที่อายุยังไม่ น่าจะเกษียณนะ ยังปกติทุกอย่าง รู้สึกโชคดีที่มีนิสัย พฤติกรรมการ





ออกกำลังกาย และการกินอาหารที่
ค่อนข้างควบคุมตัวเองได้มาตลอด”

ส่วนสุขภาพจิต ท่านบอกว่า...

“สุขภาพจิต ทำอยู่ 2 ข้อ ข้อแรก
คืออย่าอดนอน ข้อที่ 2 คือ ต้องทำ
อารมณ์ให้แจ่มใสตลอด ผมนี่ปกติ
4 ทุ่มต้องนอนแล้ว เป็นคนโชคดี
ที่นอนแล้วหลับเลย ก็นอนประมาณ
7 ชม. ก็เพียงพอละ ผมคิดว่าด้วย
เหตุที่ผมไม่อดนอน ถึงทำงานหนัก
ก็จริง แต่ผมไม่ค่อยมีอาการเสีย
พอจิตใจเราแจ่มใส เราก็คิดงานได้
ถ้าเราเครียด เราจะคิดอะไรไม่ออก
ผมสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ
ทำให้เราได้พักสมอง พักใจ การนอน
หลับแค่ได้พักกาย คนเราถ้าได้พักทั้ง
ใจกาย จะทำให้เราสดชื่นตลอดเวลา
ถ้าได้หนึ่งสมาธิจะทำให้คิดงานออก
เช่น สมาร์ททาว์ค อสม.และงานหลาย
งานก็คิดออกตอนหนึ่งทำสมาธิ”

**เมื่อถามถึงการวางแผนชีวิตหลัง
เกษียณ ...**

“จริงๆ เขาบอกว่าเกษียณแล้วก็ไม่
ควรจะทำอะไร ควรจะพักผ่อน แต่ว่า
ในอดีตคนอายุ 60 อาจจะเป็นผู้
สูงอายุสมบูรณ์แบบ แต่ว่าตอนนี้
คนอายุ 60 สุขภาพอะไรทุกอย่าง
ยังเหมือนทำงานได้อีก มีความ
รู้สึกเสียดายว่าสุขภาพเรายังดี และ
ประสบการณ์อะไรเยอะมากถ้าเรา
จู่ๆ หยุคเลยนี่นะ ผมมองว่าเราอาจ
จะมีปัญหาสุขภาพนะ ถ้าเราไม่

**“สิ่งสำคัญคือต้องคืน
เวลาให้กับครอบครัว
เพราะผมคิดว่าที่ผ่าน
มาผมขโมยเวลามาจาก
ครอบครัวเยอะ เพื่อมา
ทำงานให้มันสำเร็จ”**

สมาคมกับใคร ไม่ได้พบปะกับใคร
เราอาจสุขภาพจิตแย่งลงได้ เพราะ
ฉะนั้นว่าจะหางานเบาๆ ทำคงไม่
ทำเต็มวัน เพราะต้องมีเวลาพัก
ใครเห็นว่าเรามีประสบการณ์จะ
ไปช่วยเขาได้ เราก็ยินดี ก็มีคนเริ่ม
มาติดต่อผมเยอะพอสมควร ผม
จะพยายามทำงานน้อยลงหลัง
เกษียณ สิ่งสำคัญคือต้องคืน
เวลาให้กับครอบครัว เพราะผม
คิดว่าที่ผ่านมาผมขโมยเวลา
มาจากครอบครัวเยอะ
เพื่อมาทำงานให้มัน
สำเร็จ เพราะ
ฉะนั้นเมื่อ

เกษียณผมต้องคืนเวลาให้กับ
ครอบครัว แต่คงต้องทำงานบ้าง
ถ้าไม่ทำเลย การดำเนินชีวิตก็
คงจะไม่ปกติ”

... บทสัมภาษณ์ยังไม่หมด
เท่านี้ ยังมีสิ่งที่ท่านอธิบดีอยาก
ฝากถึงบุคลากรกรม สบส. อีกด้วย
พลาดไม่ได้เด็ดขาดค่ะ!! ซึ่งผู้อ่าน
สามารถไปติดตามรับชมคลิป
วิดีโอการสัมภาษณ์ของ
ท่านอธิบดีได้เพิ่มเติม
ทาง Facebook
Fanpage
จุลสาร
ออนไลน์
“สบส.ชอย 8”
นะคะ Bye





รับมือสังคมสูงอายุ

ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 สาเหตุหนึ่งมาจากการที่ไทยประสบความสำเร็จในการวางแผนครอบครัว ทำให้ประชากรเพิ่มช้าลงอย่างมาก ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า ปี พ.ศ. 2560 ไทยมีผู้สูงอายุจำนวนเกือบ 12 ล้านคน ซึ่งกรม สบส. ได้เตรียมความพร้อมเกี่ยวกับเรื่องนี้ในฐานะที่กำกับดูแล พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 นอกจากการผลักดันกฎหมายเพื่อควบคุมกำกับกิจการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุแล้วนั้น กรมฯ ยังได้เตรียมความพร้อมด้านบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ โดยในปีนี้ได้จัดอบรมให้แก่



กลุ่มพยาบาลวิชาชีพ หรือนักวิชาการสาธารณสุขที่มีพื้นฐานมาจากพยาบาลวิชาชีพ หรือมีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ จำนวนกว่า 100 คน ให้สามารถเป็นต้นแบบ (วิทยากรครู ก.) ในการถ่ายทอดความรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภค โดยมุ่งมั่นให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในสถานบริการที่มีมาตรฐาน ภายใต้การดูแลของบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญค่ะ สบส.

#SaveWorld SaveLife

จากการเสียชีวิตของพะยูนน้อย "น้องมาเรียม" ทำให้คนไทยหันมาตื่นตัวเรื่องขยะพลาสติกและการรักษาสิ่งแวดล้อมกันมากขึ้น อีกครั้ง สำหรับกรม สบส.

ของเราก็ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาโดยตลอดไม่ว่า



จะเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวภายในและบริเวณโดยรอบอาคาร การรณรงค์เรื่องการคัดแยกขยะ การทิ้งขยะให้ถูกถัง การใช้ถุงผ้า โดยมีจุดรับบริจาคถุงผ้า

จุดให้ยืมถุงผ้าและขอความร่วมมืองดใช้ถุงพลาสติกและโฟมทุกวันพุธ การรณรงค์เรื่องการประหยัดไฟ ประหยัดพลังงาน และการใช้แผงโซลาร์เซลล์เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าใช้ในอาคาร กองวิศวกรรมกรรมแพทย์

จนไปถึงเรื่องการออกแบบอาคาร โดยจัดทำโมเดลสถานบริการสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางเกณฑ์อาคารเขียว และล่าสุดมีการจับมือกับ ม.เกษตรศาสตร์ ในการพัฒนาอาคารสถานบริการสุขภาพสมรรถนะสูงที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพื่อใช้ก่อสร้างในรพ.ภาครัฐ

...การรักษาสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่เรื่องของคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นสิ่งที่เราทุกคนบนโลกต้องช่วยกันคนละไม้คนละมือ เพื่อโลกของเราหน้าอยู่ค่ะ #SaveWorld SaveLife สบส.

I MISS YOU



สราพาทัวริซมบับนี้ขอพา
ทุกท่านรำลึกถึงผู้เกษียณ
อายุราชการ ในรูปแบบชุ้ม
ดอกไม้ที่สวยงาม ชวนฝันให้
บุคลากรกรม สบส. ถ่ายภาพ
สวยๆ เป็นที่ระลึกกับผู้เกษียณ
อายุราชการ โดยจุดถ่ายภาพ
ตั้งอยู่บริเวณชั้น 1 อาคาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ซึ่งจะจัดขึ้นในช่วงเดือน
สิงหาคม-กันยายนของทุกปี
อย่าลืมไปถ่ายภาพกันเยอะๆ
นะคะ **สบส**



แชนแชนรั้วรั้ว



ผู้นำที่ยิ่งใหญ่ อยู่ในใจเราเสมอ





เยี่ยมประเมินมาตรฐาน

ศบส. ที่ 4 เยี่ยมประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพเขต 4 ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพทั้ง 7 ด้าน ณ รพ. ลำสนธิ จ.ลพบุรี **ศบส**



ตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

ศบส. ที่ 5 ลงพื้นที่ต้นแบบระดับจ.นครปฐม เพื่อประชุมเยี่ยมประเมิน ติดตามเสริมพลัง และคัดเลือกผลงานนวัตกรรมสุขภาพชุมชนดีเด่น ระดับเขตสุขภาพที่ 5 โดยมีภาคีเครือข่ายจากภาคส่วนต่างๆ ได้แก่ เจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม ผู้นำชุมชน ประธานชมรมผู้สูงอายุ และแกนนำ อสม. ในพื้นที่ร่วมให้ข้อมูลแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อพัฒนาและขับเคลื่อนตำบลจัดการคุณภาพชีวิต “สุขภาพ สุขใจ สุขเงิน” **ศบส**

เยี่ยมประเมินมาตรฐาน

ศบส.ที่ 6 ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด ตรวจเฝ้าระวังประจำปีสถานพยาบาลประเภทรับผู้ป่วยไว้ค้างคืน ด้านเครื่องมือแพทย์และด้านอาคาร ณ รพ.เกาะช้างอินเตอร์เนชั่นแนล และรพ.กรุงเทพ-ตราด จ.ตราด **ศบส**



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ศบส.ที่ 10 จัดประชุม “เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการดำเนินงานสุขภาพภาคประชาชนเพื่อปรับเปลี่ยนสุขภาพดีเด่น” เขตสุขภาพที่ 10 ประจำปีงบประมาณ 2562 **ศบส**



อบรมเชิงปฏิบัติการ

ศบส.ที่ 12 ร่วมกับศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 12 จ.สงขลา จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “เครื่องวัดความดันโลหิตปลอดภัยคนไทยสุขภาพดี” เนื่องในโอกาส



มหามงคล พระราชพิธีบรมราชาภิเษก” โดยความร่วมมือของเครือข่ายในพื้นที่ให้สามารถทดสอบคุณภาพเครื่องวัดความดันโลหิตอย่างง่ายด้วยตนเอง พร้อมทั้งได้พัฒนาวิธีการทดสอบและจัดชุดอุปกรณ์ที่ใช้งานได้ง่ายเพื่อจัดสรรให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ณ รร.ราชมิ่งคลาสสงขลาเมอริเมด อ.เมือง จ.สงขลา **ศบส**



สนับสนุนโครงการ

สสม.ภาคใต้ ลงพื้นที่สนับสนุนวิชาการในโครงการ “ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนลด ละ เลิกยาเสพติด” ต.เขาพระบาท อ.เชียรใหญ่ จ.นครศรีธรรมราช **ศบส**



กรมส่งเสริมสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



INFOGRAPHIC

งานอดิเรก สุดฮิต ของวัยเกษียณ



ปลูกต้นไม้/พืชผักสวนครัว
เลี้ยงหลาน/เลี้ยงสัตว์
ออกกำลังกาย/เล่นเกมฝึกสมอง

จิตอาสา
อ่านหนังสือ

ท่องเที่ยวในประเทศ/ต่างประเทศ
ทำงานฝีมือ/ทำงานศิลปะ
ทำบุญ/ปฏิบัติธรรม





ด้วยรักและผูกพัน ผูกพันนิรันดร์อายุราชการ กรม สบง.