

สเปส 8

ชอย

สปอर्टดีเวลอปเม้นท์

สบส.สุขภาพดี

EXCLUSIVE
WITH

นพ.ประภาส

รองอธิบดีกรม สบส.

ด้วยความรักและคิดถึง...

ผู้เกษียณอายุราชการ

เมื่อถึงสิ้นปีงบประมาณ ความภาคภูมิใจของผู้เกษียณอายุราชการ คือ การทำงานเพื่อให้ประชาชนมีความสุข และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ต้องมีวินัย และมุ่งมั่นในการปฏิบัติต้งาน ยอมเสียสละเวลาส่วนตัว เพื่อปฏิบัติงานให้ลุล่วงไปด้วยดี ผมขอส่งกำลังใจด้วยความคิดถึงและความปรารถนาดี ร่วมมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการของกรม สบส.ทุกท่านครับ

จุลสารออนไลน์ สบส. ๗๐๒ ๘ ฉบับนี้ ทีมงานได้รับเกียรติจากนายแพทย์ประภาส จิตตาศิริภูวัตต รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ซึ่งท่านจะเกษียณอายุราชการในปีนี้ ให้เกียรติขึ้นปกจุลสารออนไลน์ มาพูดคุยกับท่านแบบสบายๆ นอกจากนี้ทีมงานยังได้คว่า ทีมเลขฯ ของท่าน มาบอกเล่าถึงความรู้สึกที่ได้ปฏิบัติงานกับท่านรองฯ ประภาส พลาดไม่ได้จริงๆ ครับ พบในคอลัมน์เรื่องเด่น เป็นข่าว



สุดท้ายนี้ ทีมงานร่วมมุทิตาจิตขออำนวยการอวยพร ให้ผู้เกษียณอายุราชการทุกท่านมีความสุข สุขภาพแข็งแรง ใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีความสุข ในปีนี้ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ มีผู้เกษียณอายุราชการ จำนวน 43 ท่าน มีท่านใดบ้างไว้พบกันท้ายปกครับ ฉบับนี้ผมขอลาผู้อ่านไปก่อน กำลังจะไปซื้อของที่ระลึกให้กับผู้เกษียณอายุราชการ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า ขึ้นปีงบประมาณ 2564 สวัสดีครับ สบส

ที่ปรึกษา

นายแพทย์จรุศ กรัชชัยวิวงศ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริภูวัตต
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายสำโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรวุฒิ จปศรี
นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม

นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายธนกฤต วรวัฒนวิษ

นายแบบกิตติมศักดิ์

นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริภูวัตต
รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ต่อมสร้างสรรค์

นายฐานันดร แสงแจ้ง

ผลิตโดย

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



คุยสบายๆ

กับท่านรองฯ ประภาส

ปีงบประมาณ 2563 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ มีผู้เกษียณอายุราชการจำนวน 43 ท่าน โดยนายแพทย์ประภาส จิตตาศิรินิวัตกร ผู้บริหารคนเก่งและอารมณ์ดีของกรม สบส. ได้เกษียณอายุราชการในปีนี้ได้ด้วย ทีมงานได้รับเกียรติจากท่านรองฯ ประภาส มาพูดคุยแบบสบายๆ เป็นกันเอง เล่าเรื่องย้อนอดีตและความรู้สึกที่มีต่อการรับราชการ และพาไปพูดคุยกับทีมเลขานุการของท่านรองฯ ที่บอกเล่าถึงความประทับใจที่มีต่อท่านรองฯ คุยกันในห้องประชุมครับ

**สิ่งจูงใจที่ท่านสนใจเข้าศึกษาในวิชา
ด้านการแพทย์**

“แรงจูงใจ ที่อยากเป็นหมอ คือ อยากให้การรักษาดูแลพี่น้องประชาชน ผมเป็นเด็กบ้านนอกซึ่งการพบแพทย์แต่ละครั้งลำบาก จึงเป็นสิ่งจูงใจที่อยากเรียนแพทย์ครับ”



การรับราชการครั้งแรก ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

“ย้อนหลังไป 35 ปี ผมรับ
ราชการอายุ 25 ปี ผมจบ
แพทยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ ครั้งแรกเป็นแพทย์
ประจำที่โรงพยาบาลนภลัย
อ.บางคนที่ จ. สมุทรสงคราม
ความรู้สึกที่เป็นหมอบ คือ



การได้รักษาคนไข้และหาย
กลับบ้านได้ การดูแลใกล้ชิด
ประชาชนทำให้ประชาชนมี
ความสุข”

สิ่งที่ท่านประทับใจที่สุดใน
ชีวิต คือ เรื่องใด

“ถ้าเป็นเรื่องการรักษา คือ
เมื่อครั้งเป็นหมอบที่โรงพยาบาล
พัทลุง มีคนไข้ถูกยิงมาเสียเลือด
มาก ถ้าส่งโรงพยาบาลจังหวัด
ต้องใช้เวลานาน ไม่รอดแน่ จึงได้

ตัดสินใจให้การรักษาด้วย
การผ่าตัดและสามารถช่วย
เหลือคนไข้ให้รอดชีวิตได้
เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ผม
เรียนด้านศัลยกรรมต่อครั้น
ด้านการบริหาร ได้ร่วมกับ
เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมพร
ผ่านการประเมินโรงพยาบาล
เพื่อพัฒนาสิ่งที่ดีให้กับ
ประชาชน ด้านครอบครัวผม
มีความสุข ครอบครัวเราจะรับ
ประทานอาหารร่วมกันทุกวัน
อาทิตย์ครับ”

ภายหลังเกษียณอายุ
ราชการท่านตั้งใจจะทำสิ่งใด
บ้าง

“1 ตุลาคม อยากนอนสบายๆ
ตื่นมาออกกำลังกาย รับประทาน
อาหาร หาหนังสือ
มาอ่าน ตลอดอายุรับราชการ
ผมทำงานมา 35 ปี ใน 1 วัน

ทำงานเกือบ 10 ชั่วโมง ถือเป็น
โอกาสดีที่ราชการให้เราได้
พักผ่อน” **ศบส**



ความในใจของเธอ
“ทำแล้วสบายใจ
เหมือนได้
ทำงานอยู่กับ
พ่อ”
สุธาสินี สุไขว้วัฒนกิจ (หุ่ย)



“นายคือผู้
ให้ให้ความ
รู้ ให้โอกาส
ให้ความสบายใจ”
วิมลนันท์ วสุนราเศรษฐ์ (หมวย)





สปอร์ตวัยเก๋า

เมื่อเกษียณอายุแล้ว ผู้สูงอายุจะมีเวลาในการดูแลสุขภาพ ได้มากขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายแต่ต้องเลือกวิธีการ ให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย เช่น

การเดิน ควรเดินเร็วกว่าปกติ ก้าวทำสม่ำเสมอ แกว่ง แขนสบายๆ

กายบริหาร เป็นวิธีการที่ดี เพราะมีหลายท่า เคลื่อนไหว ได้ทุกสัดส่วน

ว่ายน้ำ/เดินในน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะกล้ามเนื้อทุกส่วนได้มีการเคลื่อนไหว เหมาะสำหรับ ผู้ที่ข้อเข่าเสื่อม

ขี่จักรยาน เป็นการฝึกความอดทน การทรงตัว สร้างความสนใจ

เช่นเดียวกับ **รำมวยจีน** แต่การรำมวยจีนจะช่วยฝึกการ ยืดหยุ่นด้วย

โยคะเบื้องต้น เป็นการออกกำลังกายที่ได้ทั้งร่างกายและ จิตใจ แต่การฝึกโยคะเป็นเรื่องละเอียดอ่อน จำเป็นต้องฝึก กับผู้มีความรู้ความชำนาญ ไม่แนะนำให้ฝึกด้วยตนเอง

และสุดท้าย **การฝึกออกกำลังกายในสวนสุขภาพ** ซึ่งมักจะ จัดให้มีฐานฝึกเป็นจุดๆ เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้ฝึกความ อดทน ความแข็งแรง ยืดหยุ่น การทรงตัว ความคล่องแคล่ว รวดเร็ว นับว่าเหมาะสมกับผู้สูงอายุเช่นกัน **สปส**



กฎหมาย

คุ้มครองกิจการดูแลผู้สูงอายุ

กฎหมายลูกฉบับล่าสุด ของ พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อ สุขภาพ พ.ศ. 2559 ตาม มาตรา 3(3) ประกาศใช้แล้ว มีผลคุ้มครองกิจการดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง เริ่มบังคับ ใช้ 28 ม.ค. 64 ผู้ประกอบ กิจการและผู้ปฏิบัติงานทั้ง รายเก่า/ใหม่ ต้องขออนุญาต ประกอบกิจการ ขออนุญาต เป็นผู้ดำเนินการ และขอขึ้น ทะเบียนเป็นผู้ให้บริการกับ กรม สบส.

รายเก่าที่เปิดกิจการ และ ประกอบอาชีพอยู่ก่อนแล้ว ต้องขออนุญาต และขอขึ้น ทะเบียน ภายใน 180 วัน (28 มกราคม - 27 กรกฎาคม 2564)

รายใหม่ ต้องขออนุญาต และขอขึ้นทะเบียน ก่อนเปิด กิจการ และประกอบอาชีพ

สอบถามหรือศึกษาราย ละเอียดได้ทางสายด่วน 1426 (ในวันและเวลาราชการ) และ ทางเว็บไซต์ www.hss.moph.go.th **สปส**

สปส. สุขภาพดี



อยากสุขภาพดี อยากแข็งแรง ต้องมาที่นี่ ห้องออกกำลังกาย “สปส. สุขภาพดี” เปิดแล้ววว มีเครื่องเล่นครบครัน สราไม่พลาดมาทัวร์เช่นกัน ด้วยการแบ่งโซนที่ชัดเจน พื้นที่โปร่งสบาย ใช้สีม่วงโทนเย็นเพิ่มความกว้างของห้องด้วยกระจก และผนังห้องที่มีการมองเห็นด้วยกระจกใส ซึ่งห้องออกกำลังกาย “สปส. สุขภาพดี” ได้เปิดอย่างเป็นทางการแล้วตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน ที่ผ่านมา โดยท่านอธิบดีกรม สปส. ได้ให้เกียรติเปิดห้องออกกำลังกายไปชมโซนต่างๆ กันเลย

โซนปั่นจักรยาน

สายชอบปั่นห้ามพลาด ไม่อยากปั่นข้างนอก มาปั่นที่นี่ได้ มีเครื่องที่เพียงพอสำหรับสายปั่นแน่นอน



โซนเวทเทรนนิ่ง

โซนที่ไฝ่ฝันสำหรับสายสตรีท ชอบสร้างกล้ามเนื้อ มีให้เล่นทุกสัดส่วน ทั้งอก หลัง ไหล่ หน้า แขน หลังแขน กระชับทุกสัดส่วน ด้วยดัมเบลที่มีหลายขนาดให้เลือกเล่น บาร์เบล และเครื่องเล่น กระชับต้นขา ที่ใครมาต้องว้าวจนวางไม่ลง



โซนวิ่ง

สายคาร์ดิโอห้ามพลาด หากเบื่อวิ่งลาน มาวิ่งลูได้ เรามีเครื่องวิ่งจำนวน 4 เครื่อง



ประกาศแล้วสำหรับผู้ชนะการประกวดการจัดซื้อห้องออกกำลังกาย สบส. สุขภาพดี ได้แก่ **คุณยุวลักษณ์ ขันอาสา** จากสำนักผู้เชี่ยวชาญ ยินดีด้วยค่าบบขณะนี้ห้องออกกำลังกายยังให้บริการเฉพาะบุคลากรของกรม สบส. โดยให้บริการวันจันทร์ถึงศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.30-19.30 น. นะครับ สราวุฒิไปห้องออกกำลังกายไปพิตร่างกายก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าบายยยครับ สบส



รู้หรือไม่ว่า

กรม สบส. ได้พัฒนาการบริการ จนโดนใจกรมการควารางวัลเลิศรัฐ ประเภทเปิดใจใกล้ขีดประชาชน ระดับดี 2 ปีซ้อน จากสำนักงาน ก.พ.ร.วัดผลจากการที่ประชาชนเข้าถึงข่าวสารของกรมฯ ได้ง่ายผ่านหลายช่องทาง และเข้าถึงบริการของกรมฯ ได้สะดวกด้วยระบบออนไลน์



รับเสด็จ

นพ.ชเรศ กรัษนัยรวิวงค์ อธิบดีกรม สบส. เข้าร่วมการรับเสด็จฯ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ศูนย์สุขภาพพระราชทาน รร.ตชด.บ้านปี่อากคี ต.ปี่อาก อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี **สบส**



ตรวจเยี่ยม

นพ.ประภาส จิตตาศิรินุวัตร รองอธิบดีกรม สบส. ลงพื้นที่ที่ตรวจเยี่ยมห้องทันตกรรม ห้องฉุกเฉิน อาคารรองรับผู้ป่วยโควิด 19 ศูนย์เครื่องมือแพทย์ และสอบถามความคืบหน้าโครงการก่อสร้างอาคารผู้ป่วยนอก ณ รพ.บางสะพาน จ.ประจวบคีรีขันธ์ **สบส**

ร่วมต้อนรับ



นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมต้อนรับ

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เยี่ยมเสริมพลัง ให้กำลังใจเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ อ.สม. ที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์โควิด 19 ที่ผ่านมาร่วมมมอบนโยบายการดำเนินงานภายใต้สถานการณ์เฝ้าระวัง โควิด 19 ณ ม. การกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย จ.สุโขทัย **สบส**



เตรียมความพร้อม

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมเป็นวิทยากร การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมความพร้อม (Reopen) ใน 4 ผลผลิตหลัก (Medical Service, Wellness, Product และ Academic) ที่มีศักยภาพสูง (Magnet) รองรับมาตรการผ่อนปรน จากสถานการณ์โรคโควิด 19 ณ จ.ระยอง **สบส**

Wellness, Product และ Academic) ที่มีศักยภาพสูง (Magnet) รองรับมาตรการผ่อนปรน จากสถานการณ์โรคโควิด 19 ณ จ.ระยอง **สบส**

เก็บข้อมูล



กองวิศวกรรมทางการแพทย์ ร่วมกับสถาบันมาตรวิทยาแห่งชาติทำการเก็บข้อมูลเครื่องให้ความอบอุ่นสำหรับทารกแรกเกิด (Infant radiant warmer) เพื่อนำเป็นข้อมูลในการจัดทำมาตรฐานการทดสอบเครื่องมือวัดทางการแพทย์ต่อไป ณ รพ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี **สบส**



พัฒนาศักยภาพ

กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ดำเนินการจัดสัมมนาพัฒนาศักยภาพเครือข่ายธุรกิจบริการสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและแนวทางป้องกันควบคุมโรคโควิด 19 เพื่อขับเคลื่อนและยกระดับคุณภาพมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพสู่สากล และขับเคลื่อนงานกิจการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงภายใต้พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 ณ รร. อุครธานี จ.อุครธานี **ศบส**



หารือสถานกักกัน

ศบส.ที่ 2 ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จ.พิษณุโลก สสจ.ตาก สสอ.แม่สอด รพ.แม่สอด จัดหางาน

จังหวัดตาก และผู้ประกอบการโรงแรม ร่วมประชุมเพื่อหารือสรุปแนวทางการดำเนินการสถานกักกันตามมาตรการป้องกันโรคสำหรับแรงงานต่างด้าว โดยการจัดรูปแบบประเภท (Organizational Quarantine) และสรุปผลการดำเนินการ นำเสนอต่อรองผู้ว่าราชการจังหวัดตาก ณ ห้องประชุมสภาารณ สุข อ.แม่สอด จ.ตาก **ศบส**



เยี่ยมเสริมพลัง

ศบส.ที่ 5 ร่วมกับสสม.ภาคกลาง จ.ชลบุรี กองสุศึกษา สสจ.ประจวบคีรีขันธ์ สสจ.เพชรบุรี ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง การดำเนินงานพัฒนา “สุศาลาพระราชทาน” ตามโครงการพระราชดำริ ณ สุศาลาพระราชทานบ้านป่าหมาก อ.สามร้อยยอด สุศาลาพระราชทานบ้านแพรวตะคร้อ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ และสุศาลาพระราชทาน

บ้านโป่งลึก อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี **ศบส**

ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยม



ศบส.ที่ 7 ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ อ.โนนศิลา อ.พล อ.บ้านไผ่ อ.มัญจาคีรี จ.ขอนแก่น และได้อำนวยความสะดวกในการลงทะเบียนประเมินตนเอง (self-assessment) ของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพในการป้องกันการระบาดของโรคโควิด 19 **ศบส**



สำรวจ

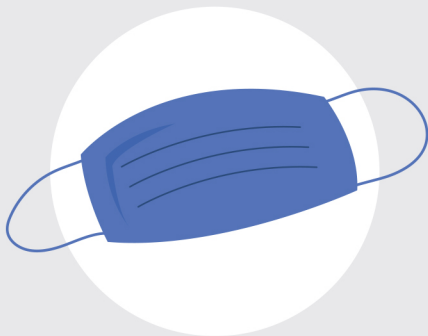
ศบส.ที่ 8 เข้าสำรวจเพื่อปรับปรุงห้องแยกโรคผู้ป่วยความดันโลหิต ระบบป้องกันฟ้าผ่า และระบบสายดินของอาคาร ณ รพ.ศรีวิภา จ.อุครธานี **ศบส**



บ้านพักผู้สูงอายุวิถีใหม่

ปลอดภัยจากโควิด-19

ข้อปฏิบัติของผู้เข้าเยี่ยม



สวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลา



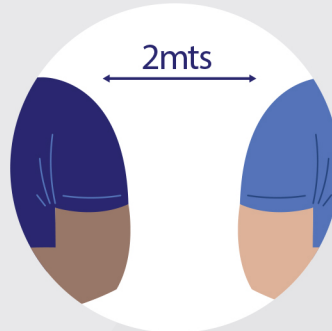
ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอทุกครั้ง
ก่อนและหลังสัมผัสผู้สูงอายุ
ไม่นำมือมาสัมผัส ตา จมูก ปาก
ของตนเอง และผู้สูงอายุ



หากมีไข้ ไอ เจ็บคอ
มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ
ให้ดเยี่ยมผู้สูงอายุเด็ดขาด



หากมีประวัติเดินทางมาจาก
พื้นที่เสี่ยงในระยะเวลา 14 วัน
ก่อนหน้า ควรงดไปเยี่ยม
ผู้สูงอายุ



รักษาระยะห่าง
หลีกเลี่ยงการแสดง
ความรักด้วยการกอด
หอมผู้สูงอายุ



งดการพาผู้สูงอายุออก
นอกสถานประกอบการ
เว้นแต่พาไปพบแพทย์
ตามแผนการรักษา





เกษียณอย่างเกษม