



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ชั้นตรงต่อ อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0-2618-2323 ต่อ 1904

ที่ นร 0201.02/3294

วันที่ 25 ธันวาคม 2550

เรื่อง รายงานสรุปผลการร่วมประชุมเพื่อเตรียมพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ

วันที่	3	เดือน	ธันวาคม	ปี	2550	ที่	13
หมายเลข	14924						
<input type="checkbox"/>	ก.ท.บ.	<input type="checkbox"/>	ค.ท.พ.				
<input type="checkbox"/>	ส.ท.ค.	<input type="checkbox"/>	ส.ท.ด.				
<input checked="" type="checkbox"/>	ส.ท.อ.	<input checked="" type="checkbox"/>					

1. เรียน อปส.

ตามที่มอบหมายให้ดิฉันเป็นผู้แทนไปร่วมประชุมในโครงการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต วิทยากร เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุงาน ในวันที่ 18 ธันวาคม 2550 ณ ห้องประชุม 2 อาคาร 1 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี นั้น

ดิฉันขอรายงานสรุปผลการไปเข้าร่วมประชุมในครั้งนี้ ซึ่งเป็นขั้นตอนของการรับฟังความคิดเห็น และความต้องการของกลุ่มบุคคลวิทยากรก่อนเกษียณอายุงานและหลังเกษียณอายุงาน เพื่อกรมสุขภาพจิต จะได้นำข้อมูลที่ได้มาจัดทำแนวทางการพัฒนาองค์กรความรู้สุขภาพจิต ให้เป็นคู่มือเพื่อแจกจ่ายและประชาสัมพันธ์ต่อไป ดังนี้

1. อนาคต ผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น ปัญหาสุขภาพกายและใจสูงขึ้น ควรมีการสร้างเสริมสุขภาพใจควบคู่ไปกับสุขภาพกาย โดยเน้นให้วิทยากรมีความรู้ความเข้าใจในสาเหตุและปัญหาสุขภาพจิต เพื่อหาทางแก้ไข และให้การช่วยเหลือเบื้องต้น
2. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ เกิดโรคพิษต่างๆ เช่น พิษสุราเรื้อรัง โรคติดเชื้อ โรคหลอดเลือด โรคซึมเศร้า โรคสมองเสื่อม ภัยอันตรายต่างๆ ความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ต่อมาไร้อาหารผิดปกติ ขาดสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ขาดการนอนหลับ ขาดการฝึก (ต้องนอนหลับสนิท จึงฝึกและมีความสุข) การถูกแยกจากสังคม เป็นต้น
3. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความท้อแท้, ความรุนแรงของปัญหา, สภาพทางจิตใจ, กลไกทางจิต, การถ่ายทอดหรือเลียนแบบ, อารมณ์ความคิดและพฤติกรรม
4. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ฐานะทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น, เพื่อนบ้าน, ชุมชน ชมรม เครือข่าย
5. ความคาดหวังของผู้สูงอายุ เช่น มีบ้าน มีที่อยู่อาศัย สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ มีญาติ มีเพื่อน มีสังคมนอกบ้าน มีเงินใช้ มีงานอดิเรก สามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาต่างๆ ได้ มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ซึ่งจะต้องมีการวางแผนเตรียมการนับตั้งแต่เริ่มต้นทำงานอายุยังน้อย จะได้ไม่ต้องลำบากและมีความสุข สมปรารถนาเมื่อเกษียณอายุ

6. ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุจากรัฐ ชุมชน ครอบครัว และตนเอง ด้านสุขภาพมีการส่งเสริม ป้องกันและรักษา ด้านที่อยู่อาศัยมีผู้ดูแล ด้านรายได้เพื่อยังชีพมีเงินบำนาญ เงินออม การลงทุน สวัสดิการของรัฐ เช่น เบี้ยยังชีพ ค่าเลี้ยงดูจากลูกหลาน

7. แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้น ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความเป็นจริง ให้การปรึกษาเบื้องต้น ให้กำลังใจ มีการพูดคุยที่แสดงถึงความรู้สึกห่วงใย ให้ทำกิจกรรมต่างๆ ตามอาการของแต่ละบุคคล และส่งพบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง อาจให้เข้าร่วมในการรักษา รวมทั้งพยายามให้องค์ความรู้ด้านสุขภาพจิต

8. เป้าหมายในการดูแลผู้สูงอายุ

8.1 เพื่อคงความมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต

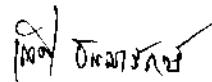
8.2 ค้นพบโรค (กาย/ใจ) ในระยะแรก รักษาถูกต้องทันเวลาฟื้นฟูสภาพอย่างเหมาะสม

8.3 ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีโรคเรื้อรัง

8.4 ให้การดูแลระยะสุดท้าย เพื่อการจากไปอย่างสมศักดิ์ศรี

9. การเตรียมตัวของผู้เกษียณอายุ ให้สุขภาพดีต้องมี 3 อ. ประกอบด้วย อาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายที่เหมาะสมสม่ำเสมอ และอารมณ์ดี สมัครเข้าร่วมกิจกรรมชมรมต่างๆ ที่ชอบ ซึ่งจะมีรองรับอยู่ทั้งที่ใกล้บ้าน ชุมชน และที่ทำงาน เช่น ชมรมพืชมงคลนำสุข ชมรมลีลาศ ชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ การเป็นอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมหรือเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาที่มีอยู่ตามความถนัดเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เป็นการช่วยลดความเสื่อมของสมอง โดยอาจสมัครเป็นสมาชิกชมรมคลังสมองแห่งประเทศไทย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และเห็นควรแจ้งเวียนให้ผู้สนใจได้ทราบต่อไปด้วย



(นางสาวเรวดี ชรรमारักษ์)

นักวิชาการประชาสัมพันธ์ 8ว

2

-ทราบ

-ดำเนินการตามเสนอ



(นายปราโมช รัฐวินิจ)

อปส.

28 S.A. 2550

4) เรียน ขอ. สำนัก/กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

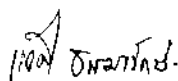
เพื่อโปรดทราบและกรุณาแจ้งเวียนแจ้งให้ทราบโดยทั่วกันด้วย

จะเป็นพระคุณยิ่ง

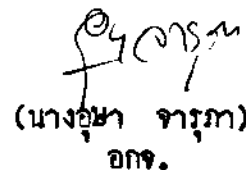
3

เรียน อทจ.

เพื่อโปรดทราบและกรุณาแจ้งเวียนให้  
ผู้สนใจได้ทราบต่อไปด้วย



3 ม.ค. 51



(นางอุษา จารุม)

อทจ.

8 ม.ค. 2551



กรมประชาสัมพันธ์  
รับที่ 50954  
วันที่ 11/01/50 14.09น.

ที่ ศธ ๐๘๐๖/๑ ๓๓๐๑

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๓ ธันวาคม ๒๕๕๐

กองการผู้ดูแล  
รับที่ ๑๑.๒๓๐๒ ๕ 50954  
หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบเวลา 15.50 น.  
 กทบ.  กอท.  
 สบต.  สสป.   
 สบพ.

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการฯ

จำนวน ๑ ฉบับ ✓

๒. แบบตอบรับการประชุม

จำนวน ๑ ฉบับ ✓

ด้วยกรมสุขภาพจิต ได้จัดทำ โครงการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตวัยทำงาน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการดำเนินโครงการดังกล่าวนี้จำเป็นต้องขอรับฟังความคิดเห็นและความต้องการของกลุ่มบุคคลวัยทำงานก่อนเกษียณอายุงานและหลังเกษียณอายุงาน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาจัดทำแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้สุขภาพจิตสุขภาพจิตวัยทำงาน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุงาน

กรมสุขภาพจิต จึงขอเชิญผู้แทนจากหน่วยงานของท่านที่อายุระหว่าง ๕๕ - ๕๘ ปี จำนวน ๑ คน เข้าร่วมประชุมในวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๐ ณ ห้องประชุมชั้น ๒ อาคาร ๑ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี รายละเอียดตามกำหนดการที่ส่งมาด้วย ๑ โดยขอให้แจ้งรายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ ให้กรมสุขภาพจิตทราบ ภายในวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรียน คุณพระภักดิ์ จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความร่วมมือและดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ เพื่อโปรดดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

ท.น.  
ท.น.ท.

13 / ๕.๑. / 50  
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๑๘๗

โทรสาร. ๐ ๒๕๕๑ ๑๓๘๔

(นายวิระ เพ็งจันทร์)  
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

ท.น. น.ท.  
เพ็ญมา  
..... 11/1 50

# ด่วนที่สุด

ที่ นร 0203.04/ 0806/๖๖๖๐1

เรียน อปส.

ด้วย กรมสุขภาพจิต ได้จัดทำโครงการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตวัยทำงาน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอเชิญผู้แทนจาก กปส. ที่อายุระหว่าง 55-59 ปี จำนวน 1 คน เข้าร่วมประชุมในวันอังคารที่ 18 ธ.ค. 50 เวลา 08.00-16.00 น. ณ ห้องประชุม ชั้น 2 อาคาร 1 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี

เห็นสมควรมอบนางสาวเรวดี ธรรมารักษ์ ตำแหน่ง นักวิชาการประชาสัมพันธ์ 8๖ กปส. เป็นผู้แทนข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ในปีงบประมาณ 2551 เข้าร่วมประชุมในวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

  
(นางอุษา จารุหา)

ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

17 ธ.ค. 2550

เรียน อกจ.

เพื่อโปรดลงนาม / ทราบ




น.ส.ปต. 1๗๑๖๖

เจ้าของเรื่อง..... 2/1๖๓๕๖

พิมพ์ / ทาน..... ๒/1๖๓๕๖

วันที่ ๑๖ / 1 / ๕๐

  
N. S. S.

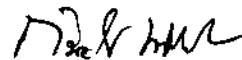
# ด่วนที่สุด

ที่ นร 0203.04/ 0806/๖๖๖๐1

เรียน นางสาวเรวดี ธรรมารักษ์

เพื่อโปรดทราบ และเข้าร่วมประชุมตามวัน

เวลา และสถานที่ดังกล่าว



(นางสาวกัญรัตน์ เทียนน้อย)

น.ส.ปต.

ป.ราชการแทน อกจ.

17 ธ.ค. ๕๐

**กำหนดการประชุม**  
**สัมมนาณัรยกรลุ่มเพื่อเตรียมควมพร้อมด้นจิตใจองบุคคลวัยท้งน**  
**ก่อนเกษียณอายุงนในกรลุ่มข้รชกร**  
**วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๐**  
**ณ ห้องประชุมชั้น ๒ อาคาร ๑ กรมสุขภาพจิต**

---

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต นายแพทย์วัชรระ เพ็งจันทร์ กล่าวรายงานโดย ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดโครงการ โดย นางสาวสุวิมล ปริญญาสุรณั
๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง สุขภาพจิตผู้สูงอายุ : การส่งเสริมและป้องกันปัญหา สุขภาพจิต โดย นางสาวอินทิดร ปัทมินทร
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	ชี้แจงการประชุมกรลุ่มย่อย โดย นางสาวอินทิดร ปัทมินทร
๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.	การประชุมกรลุ่มย่อย ๔ กรลุ่ม เรื่อง การเตรียมควมพร้อมก่อนเกษียณ อายุงน วิทยากรกรลุ่มที่ ๑ นางสาวอินทิดร ปัทมินทร วิทยากรกรลุ่มที่ ๒ นางสาวสุวิมล ปริญญาสุรณั วิทยากรกรลุ่มที่ ๓ นางจิตรัตน์ ชุนประเสริฐ วิทยากรกรลุ่มที่ ๔ นางธัญลักษณ์ แก้วเมือง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	การประชุมกรลุ่มย่อย (ต่อ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	นำเสนอผลการประชุมกรลุ่มย่อย
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	อภิปรายซักถาม และสรุปการประชุม โดย นางสาวอินทิดร ปัทมินทร

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.