



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ศิริราชประชาสัมพันธ์

ปีที่ 30 ฉบับที่ 406 พฤษภาคม 2561

www.si.mahidol.ac.th ISSN 0858-0642

ALTRUISM

INTEG

RESPONSIBILITY



ALTRUISM • INTEGRITY • RESPONSIBILITY

ศิริราช คณะแพทยศาสตร์

7 พ.ค.นี้ รวมพลังชาวศิริราช มาร่วมกันประกาศเจตนารมณ์

ศิริราช องค์การคุณธรรมและความโปร่งใส

พบกัน 12.45 น. ณ ห้องราชประสงค์ตาสีรินธร อาคารศรีสวรินทิรา ชั้น 1

“เมื่อพบเห็นสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร อย่าเพียงแต่ตำหนิหรือเฝ้าหาผู้กระทำ บางครั้งการลงมือแก้ไข หรือรีบแจ้งผู้เกี่ยวข้องก็สามารถเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ถูก ไม่ควร ให้กลายเป็นสิ่งที่ถูกที่ควรได้ทันที หรือในเวลาอันสั้น ทำให้ไม่เกิดความเสียหาย หากเราช่วยกันแก้ไขก่อนเกิดความเสียหาย สังคมจะดีขึ้น”

วารสารศิริราชประชาสัมพันธ์ฉบับนี้ ขอเริ่มต้นทักทายกันด้วยข้อคิดดี ๆ จาก ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ที่ฝากให้บุคลากรทุกคนของศิริราช เนื่องด้วยตลอดการเดินทางยาวนานกว่า 130 ปี ของโรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลหลวงแห่งแรกของไทยนั้น บุคลากรของศิริราชเป็นกำลังสำคัญหลัก ที่ได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจ ค้นคว้าหาวิธีการใหม่ ๆ ในการรักษา และผลิตแพทย์บุคลากรทางการแพทย์ ออกมารับใช้สังคมตลอดเวลาที่ผ่านมา

ในวันนี้ คณะฯ ยังมีนโยบายขับเคลื่อนศิริราชสู่การเป็น “องค์กรแห่งคุณธรรม และความโปร่งใส” (Siriraj Model Integrity and Transparency) โดยดึงอัตลักษณ์ที่สำคัญของวัฒนธรรมศิริราชออกมา 3 ข้อ ประกอบด้วย A (Altruism) คำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่น และส่วนรวมเป็นที่ตั้ง I (Integrity) ซื่อสัตย์ ถูกต้อง เชื่อถือได้ R (Responsibility) รับผิดชอบ มีประสิทธิภาพ ตรงต่อเวลา ซึ่งนโยบายนี้ จะทำให้โรงพยาบาลศิริราชเป็นโรงพยาบาลที่ได้รับ ความไว้วางใจจากประชาชนทุกเศรษฐานะ และพร้อมที่จะก้าวสู่ความเป็นเลิศในเอเชียอาคเนย์ ซึ่งความคืบหน้า เราจะนำมาเสนอต่อไต่

สุดท้ายนี้ขอฝากเนื้อหาสาระมากมายที่น่าสนใจของวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์ฉบับนี้ ขอเชิญติดตามทุกตัวอักษรกันนะคะ ทีมงานตั้งใจทำเต็มที่เพื่อคุณผู้อ่านค่ะ

แผนที่ยุทธศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

พ.ศ. 2558-2562



อันเนื่องจากปก
กราฟิก : จิรอาจ สมิงชัย
หัวหน้างานผลิตและ
บริการสื่อ สถานเทคโนโลยี
การศึกษาแพทยศาสตร์

คำถามประจำฉบับ

“ศูนย์ความรู้สูงวัย” ตั้งอยู่ที่ไหน มีประโยชน์อย่างไร ?”

ผู้โชคดีจากการร่วมตอบปัญหาชิงรางวัลในฉบับ มี.ค. 61

- คุณนัยนา ไทยตระกูล งานบริหารทรัพยากรสุขภาพ
- คุณเอกราช จันทรประดิษฐ์ งานจัดการความรู้
- คุณอัจฉรา แคนยุกต์

ส่งคำตอบที่

กองบรรณาธิการวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์
ตึกอำนวยการ ชั้น 1 ภายในวันที่ 21 พ.ค. 61



บรรณาธิการ :
รศ.พญ.รังสิมา วณิชภักดีเดชา



ที่ปรึกษา : ศ.ดร.บว.ประสิทธิ์ วัฒนาภา รศ.บว.นริศ ทิถันรงค์
ผศ.บว.ประภัทร วาณิชพงษ์พันธุ์

Contact us
: waranssiriraj@gmail.com
: 0 2419 6916 0 2419 9273

บทความหรือข้อคิดเห็นใด ๆ ในเอกสารฉบับนี้ เป็นลิขสิทธิ์ของผู้เขียนแต่ละท่าน และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้นเขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์



The Editorial Crews

กองบรรณาธิการ : น.ส.มิชัญทิสา ห่อนาวรัตน์
น.ส.อุรวสิ นุรักษ์วิธ เจ้าหน้าที่งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ
งานกิจกรรมเพื่อสังคม สถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์
ฝ่ายนโยบายและแผน ฝ่ายสารสนเทศ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
ฝ่ายการศึกษา ฝ่ายวิชาการ งานวิเทศสัมพันธ์ งานพัฒนาคุณภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ และ sw.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จัดพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่สรรเสริญยิ่งดิเรกคุณาภรณ์ ประจำปี 2559 และ 2560 โดยมี ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และ ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย รองคณบดี เป็นผู้เชิญเครื่องราชอิสริยาภรณ์เบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว แก่ผู้ทำคุณประโยชน์ให้คณะฯ ณ ประชุมตรีเพชร อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ ชั้น 15 โดยในปี 2559 คณะฯ ได้ดำเนินการขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ฯ จำนวนทั้งสิ้น 98 ราย และ ในปี 2560 จำนวนทั้งสิ้น 210 ราย เพื่อเป็นเกียรติแก่ครอบครัวและวงศ์ตระกูลสืบไป

31st
MAR



28th
MAR



ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข มอบโล่รางวัล DMSc Award ประเภท หนังสือ/ตำราทางวิทยาศาสตร์การแพทย์เรื่อง “การตรวจเอ็ม.อาร์.ไอ หัวใจ (Cardiac MRI)” แก่ ศ.พญ.ธัญญา บุญศิริพันธ์ สาขาวิทยภาคหเวชอายุรศาสตร์ ในงานประชุมวิชาการวิทยาศาสตร์การแพทย์ ครั้งที่ 26 ภายใต้หัวข้อ “Medical Sciences Innovation for healthy Thailand; Thailand 4.0 นวัตกรรมวิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อเมืองไทยแข็งแรงประเทศไทย 4.0” ณ ศูนย์การประชุม อิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี จัดโดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และมูลนิธิกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์... คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลขอแสดงความยินดีด้วย...

nd
2-27th
APR



ปิดเทอมนี้เด็ก ๆ กลุ่มนี้จะได้รับความรู้ในหลักธรรมไปพัฒนาคุณภาพชีวิต... คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล ร่วมกับ กรมการขนส่งทหารเรือ วัดอมรินทราราม กลุ่มเพื่อชีวิตดีงาม และศูนย์ประสานงาน 43 ชุมชนเขตบางกอกน้อย เปิดกิจกรรม “ค่ายคุณธรรมเยาวชนบางกอกน้อย ครั้งที่ 6” (วันที่ 2 - 27 เม.ย. 61) โดยมี ผศ.นพ.เสถียร สุขพฒินันท์ รองประธานโครงการค่ายคุณธรรมเยาวชนบางกอกน้อย ครั้งที่ 6 ศ.นพ.นันทวัช สิทธิรักษ์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคล ผู้แทนคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และนาวาตรีจิรพงศ์ กลมดวง ผู้แทนเจ้ากรมการขนส่งทหารเรือ ร่วมในพิธี ณ อาคารโรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดอมรินทรารามวรวิหาร



27th
MAR

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์ประธานกรรมการศิริราชมูลนิธิ เสด็จฯ มาทรงเป็นประธานการประชุมสามัญ ประจำปี 2561 ของคณะกรรมการศิริราชมูลนิธิ ณ ห้องประชุมศิริราชมูลนิธิ ตึกมหิตลบำเพ็ญ ชั้น 2 รพ.ศิริราช โดยมี ศ.เกียรติคุณ นพ.อรุณ เผ่าสวัสดิ์ รองประธานกรรมการศิริราชมูลนิธิ คนที่ 1 ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิช ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช พร้อมด้วย คณะกรรมการศิริราชมูลนิธิ ตลอดจนบุคลากรคณะฯ และประชาชนเฝ้าฯ รับเสด็จ

การประชุมครั้งนี้ เป็นการรายงานผลการดำเนินงานของศิริราชมูลนิธิ ปี 2560 และพิจารณาเงินสนับสนุนการพัฒนาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ตลอดจนรายงานความคืบหน้าของ “โครงการรักษาผู้ป่วยด้วยโอกาสด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงและค่าใช้จ่ายสูง เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ปี 2559-2561”

ผู้มีจิตศรัทธาสามารถร่วมบริจาคสมทบทุนช่วยเหลือผู้ป่วยในโครงการดังกล่าว หรือสนับสนุนการดำเนินงานด้านต่าง ๆ เพื่อผู้ป่วยของศิริราชได้ที่ ศิริราชมูลนิธิ ตึกมหิตลบำเพ็ญ ชั้น 1 รพ.ศิริราช ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ โทร. 0 2419 7658-60, 0 2414 1414



9th
APR

ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล เป็นประธานในพิธีมอบปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ประจำปีการศึกษา 2560 พร้อมกล่าวต้อนรับและให้โอวาท ร่วมด้วย ผศ.นพ.รัฐพล ดวงทอง รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา นอกจากนี้ยังได้รับเกียรติจากผู้บริหาร อาจารย์แพทย์ ร่วมในพิธี ณ ห้องประชุมราชปนัดดาสิรินธร อาคารศรีสวรินทรา ชั้น 1

11th
APR



ศิริราชร่วมสืบสานประเพณีไทย...
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จัดกิจกรรม
ประเพณีสงกรานต์ศิริราช ประจำปี 2561
“ศิริราชสงกรานต์ กตเวกิตาต่ออาจารย์
สืบสานมงคลธรรม” เมื่อวันที่ 11 ม.ย. ที่ผ่านมา
กิจกรรมเริ่มด้วยพิธีบำเพ็ญกุศลโดยมี
รศ.นพ.สุโรจน์ ศุภเวคิน รองคณบดีฝ่ายทรัพยากร
บุคคล เป็นประธาน ผู้เข้าร่วมพิธีร่วมถวายน้ำ
สงฆ์พระพุทธรูปจากนั้น ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล นำผู้บริหาร
บุคลากรคณะฯ และประชาชน ร่วมสรงน้ำพระสงฆ์



รดน้ำขอพรอาจารย์แพทย์อาวุโส รวมถึงผู้สูงอายุจากชุมชนในเขตบางกอกน้อย ณ ศาลาศิริราช ๑๐๐ ปี
ส่วนบริเวณ โถงอาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ ก็คึกคักตั้งแต่เช้าจรดเย็นเพราะมีการออกร้านจำหน่าย
อาหาร-ขนมไทย และสินค้าต่าง ๆ จากชุมชนในเขตบางกอกน้อย แถมยังมีซุ้มเกมปาเป้าลุ้นรางวัล จบงานด้วย
ความสนุกสนานถ้วนหน้า

19th
APR



งานคุณธรรมและจริยธรรม จัดโครงการ “ศิริราชปฏิบัติบูชา ถวายแด่
พระมหากษัตริย์ราช และผู้ทรงคุณูปการต่อแผ่นดินไทย ประจำปี 2561” โครงการนี้
มีต่อเนื่องไปจนถึงเดือน ก.ย. 61 (วันที่ 11 พ.ค., 13 มิ.ย., 11 ก.ค., 8 ส.ค., 12 ก.ย. 61
ณ ห้องประชุมตรีเพชร อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ ชั้น 15
เวลา 08.30 - 17.00 น.) สอบถาม โทร. 0 2419 9294 * กรุณาการแต่งกายสุภาพ

nd th
2-5
APR

หน่วยพัฒนา
งานประจำสู่งานวิจัย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาลร่วมกับ โครงการ
สนับสนุนการพัฒนางาน
ประจำสู่งานวิจัยระดับ
ประเทศ (โครงการ R2R
ประเทศไทย) จัดการ
อบรมเชิงปฏิบัติการ
เพื่อเพิ่มศักยภาพกับ
สนับสนุนงานวิจัย “R2R
Facilitator Advanced



Course” รุ่นที่ 5 ระหว่างวันที่ 2-5 เม.ย. และ 21-23 พ.ค. 61
โดยได้รับเกียรติจากคณาจารย์และแพทย์ศิริราช และวิทยากร
ผู้ทรงคุณวุฒิจาก รพ.หาดใหญ่ การอบรมดังกล่าวได้มีผู้แทน
จากโรงเรียนแพทย์และสถานบริการสาธารณสุขทั่วประเทศ
จำนวน 50 ท่าน มาร่วมกันฝึกฝนทักษะที่สำคัญสำหรับ Facilitator
ในเครือข่ายวิจัย R2R และเพื่อให้เกิดเครือข่าย Facilitator
ผู้สนับสนุนรวมทั้งเครือข่ายการจัดการที่สนับสนุนการทำงานวิจัย



11th
APR

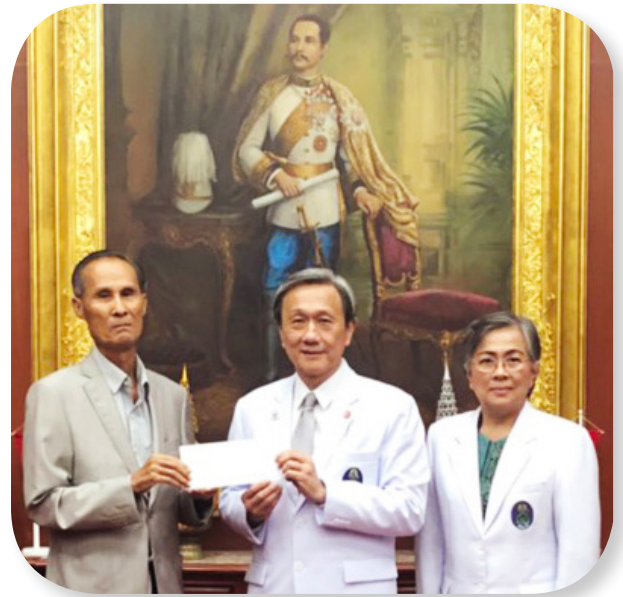
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จัดบรรยายเรื่อง “หมาป่า
อย่าป่าตอ” โดยได้รับเกียรติจาก ศ.เกียรติคุณ นพ.ประเสริฐ ทองเจริญ
ที่ปรึกษารมวควบคุมโรค นพ.โสภณ เอี่ยมศิริถาวร ผู้อำนวยการสำนักงาน
โรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค อ.นพ.พีระวงษ์ วีวารักษ์ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เป็นวิทยากร และ ศ.พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ณ ห้องประชุมราชบัณฑิตยสถาน อาคารศรีสุรินทรา ชั้น 1
<http://77kaoded.com/พิชสุนันท์>



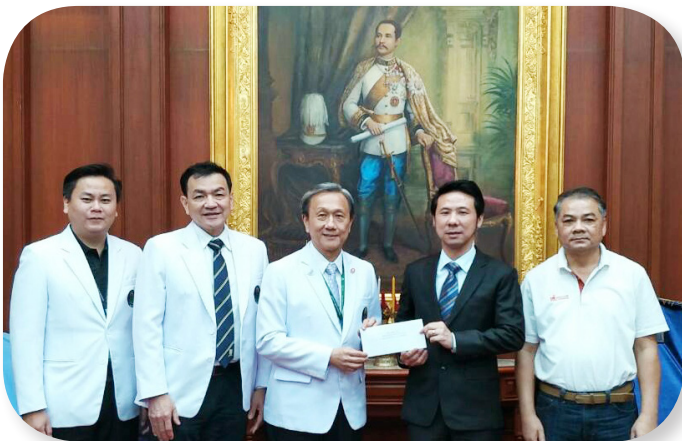
ธารน้ำใจเพื่อผู้ป่วย



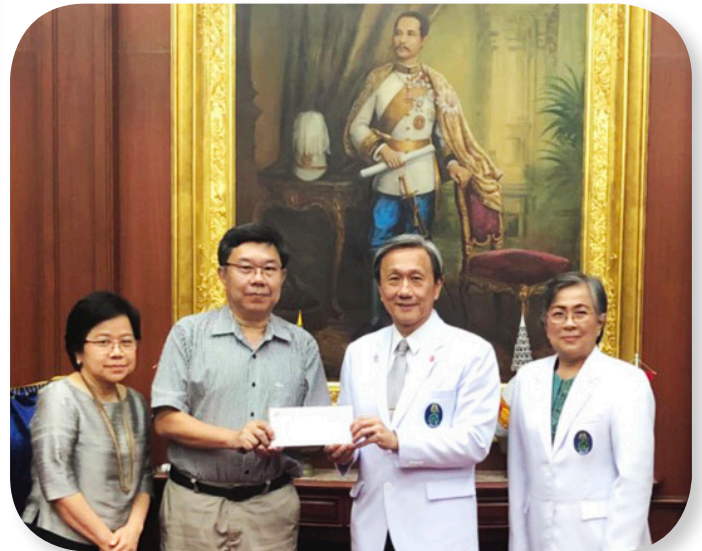
คุณภักศนา เต็งอำนาจ พร้อมครอบครัวเต็งอำนาจ มอบเงินจำนวน 10,400,000 บาท เนื่องในวาระอายุครบรอบ 7 รอบ 84 ปี คุณภักศนา เต็งอำนาจ เพื่อสมทบทุน “อาคาร นวมินทร์พมิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล รองคณบดีฝ่ายบริหาร ผศ.นพ.จักรพงษ์ นมะมาตร หัวหน้าภาควิชาจักษุวิทยา และ ผศ.พญ.สุชาดา กัมปนาทแสนยากร ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรมเพื่อสังคม เมื่อวันที่ 17 ธ.ค. 60 ณ ห้องแกรนด์ฮอลล์ โรงแรม Plaza Athenee Bangkok



คุณประสาธ สุธิวงค์ มอบเงิน จำนวน 10,000,000 บาท เพื่อสมทบทุน “อาคารนวมินทร์พมิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และ ผศ.พญ.สุชาดา กัมปนาทแสนยากร ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรมเพื่อสังคม เมื่อวันที่ 16 มี.ค. 61 ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2



บริษัท เวสต์คอน จำกัด โดย คุณสมบุญณ์ วีรปรกรณ์ รองกรรมการผู้จัดการ และ คุณบรรณยุทธ ศรีสุข ผู้อำนวยการโครงการ อาคารนวมินทร์พมิตร ๘๔ พรรษา มอบเงินจำนวน 2,000,000 บาท เพื่อสมทบทุน “อาคารนวมินทร์พมิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ผศ.นพ.ยุทธนา อุดมพร รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ และ รศ.นพ.เกียรติ เจริญกุลวณิช กรรมการประจำคณะฯ เมื่อวันที่ 21 ก.พ. 61 ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2



พันเอกชินกานต์ ไชวินทะ มอบเงิน จำนวน 15,000,000 บาท เพื่อสมทบทุน “อาคารนวมินทร์พมิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และ ผศ.พญ.สุชาดา กัมปนาทแสนยากร ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรมเพื่อสังคม เมื่อวันที่ 16 มี.ค. 61 เวลา 15.30น. ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 รพ.ศิริราช



บริษัท เทพผดุงพระมหารัฐ จำกัด โดยคุณแม่จริพร เทพผดุงพร พร้อมครอบครัว มอบเงิน จำนวน 10,000,000 บาท เนื่องในวาระอายุครบ 90 ปี คุณแม่จริพร เพื่อสมทบทุน “อาคาร นวมินทร์พมิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราช เมื่อวันที่ 25 มี.ค. 61 ณ โรงแรมแชงกรี-ล่า กรุงเทพฯ



ศิริราชเดินหน้า 3R มุ่งรักษาสิ่งแวดล้อม

REDUCE REUSE RECYCLE

ยังคงตื่นตัวและทำทุกอย่างเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม สำหรับชาวศิริราช เราให้ความสำคัญและพยายามที่จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของพลังด้านนี้มาอย่างต่อเนื่อง ที่เห็นได้ชัดคือทุกคนต่างร่วมกันรณรงค์รักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อลดขยะลดโลกร้อน และเพื่อให้ผู้อ่านได้ทราบความหมายเกี่ยวกับ 3R จึงขอนำความหมายมาให้ทราบ และร่วมช่วยกันปฏิบัติเพื่อลดโลกร้อนกันนะครับ



R : Reduce

คือ ลดการบริโภคทรัพยากรต่าง ๆ ลง วิธีนี้เป็นขั้นตอนแรก เพราะทำได้ง่ายที่สุดและดีที่สุด การลดการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ลงจะช่วยให้ประหยัดทรัพยากรลงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เช่น วิธีง่าย ๆ คือ การรับประทานอาหารให้หมด แม้นี้ก็ช่วยลดขยะได้อย่างมากมาย หรือลดการใช้ถุงพลาสติก เปลี่ยนมาใช้ถุงผ้าแทน ใครมีถุงผ้าอยู่แล้วลองหยิบมาใช้กันดูสิครับ พกติดกระเป๋าเอาไว้ ถ้าซื้อของอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็หยิบเอาถุงผ้าออกมาใช้แทนถุงพลาสติก ถ้ายังไม่มียอดหาซื้อจาก Blisby.com ก็ได้ครับ มีหลายสอย ๆ ให้เลือกซื้อมากมายเลย



R : Reuse

ใช้ซ้ำ คือ การใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด การนำเอาของที่ยังใช้ได้กลับมาใช้ซ้ำอีกครั้ง (หรืออีกหลาย ๆ ครั้งได้ก็ยิ่งดี) เช่น การใช้ถุงพลาสติกใสของที่ได้มาจากร้านสะดวกซื้อไปใช้ใส่ขยะ เอาขวดน้ำพลาสติกกลับมาใส่น้ำใช้อีกครั้ง หรือว่าจะเอากล่องคุกกี้ที่รับประทานหมดแล้วมาใส่ของใช้กระจุกกระจิกต่าง ๆ วิธีนี้ก็ช่วยลดการสิ้นเปลืองทรัพยากรได้อีกระดับหนึ่ง



R : Recycle

คือ การนำสิ่งที่เราไม่สามารถที่จะใช้ซ้ำได้แล้ว ซึ่งอาจจะฉีกขาดแตกหัก กลับไปเข้ากระบวนการแปรรูปให้เป็นวัตถุดิบ โดยอาจจะใช้วิธีหลอมเพื่อนำกลับมาผลิตของขึ้นมาใหม่ เช่น การนำเอาขวดน้ำพลาสติกมาผ่านกระบวนการย่อยให้กลายเป็นเม็ดพลาสติกแล้วนำกลับมาหลอมขึ้นเป็นเส้นใย นำไปทักเป็นเสื้อยืด หรือการหลอมแก้ว การนำเอากระดาษใช้แล้วมาบ้นทำเป็นกระดาษอีกครั้ง วิธีนี้เป็นวิธีที่อยู่ในขั้นสุดท้าย เพราะวิธีนี้จำเป็นจะต้องใช้พลังงานในการแปรรูป ซึ่งก็จะทำให้ต้องใช้ทรัพยากรอย่างเช่นน้ำมันอีกอยู่ดี



ข้อมูลสาธารณูปโภค คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล			
	มกราคม 61	กุมภาพันธ์ 61	
ไฟฟ้า (ไม่รวม SIPH)	8,144,589 kwh 27,024,719 บาท	7,411,193 kwh 24,559,738 บาท	ลดลง 733,396 kwh 2,464,981 บาท
ประปา (ไม่รวม SIPH)	119,877 ลบ.ม. 1,883,740 บาท	139,052 ลบ.ม. 2,183,586 บาท	เพิ่มขึ้น 19,175 ลบ.ม. 299,845 บาท
ขยะ จำนวน (ก.ก.)	405,480 kg	373,954 kg	ลดลง 31,526 kg

ฝ่ายวิศวกรรมบริการและอาคารสถานที่

มาร่วมกันเป็นพลัง 3R เพื่อโลกที่น่าอยู่ของเราครับ



การเปลี่ยนแปลงของสังคมกับการปรับตัวของศิริราช ในมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิ



เข้าสู่ปีที่ 4 ที่ทีมผู้บริหารคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ชุดปัจจุบัน เข้าบริหารงาน ซึ่งทีมผู้บริหารชุดนี้ได้กำหนดที่จะจัดการประชุมสัมมนาทบทวนยุทธศาสตร์คณะฯ เป็นประจำทุกปีเพื่อทบทวนกระบวนการทำงานให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป พร้อมทั้งหาความร่วมมือเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่กำหนดในแผนยุทธศาสตร์ โดยปี 2561 นี้ จัดประชุมสัมมนาทบทวนยุทธศาสตร์คณะฯ ภายใต้หัวข้อ “การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกกับการปรับตัวของศิริราชในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญระดับนานาชาติ และการจัดทำ Model อาจารย์แพทย์ในอนาคต” เมื่อวันที่ 24 - 25 มี.ค. 61 ณ โรงแรมไมด้า ทวารวดี จ.นครปฐม โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก คุณหญิงลักษณาจันทร เลาห์พันธุ์ กรรมการสภามหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ในฐานะเอกอัครราชทูตในหลายประเทศ และยังคงดำรงตำแหน่งผู้แทนถาวรแห่งประเทศไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครนิวยอร์ก ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองประธานสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ฝ่ายบริหาร โอกาสนี้ ฝ่ายนโยบายและแผนได้สรุปใจความสำคัญมาให้ท่านผู้อ่านดังนี้

“การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่สำคัญของไทย มีหลายประเด็น ในส่วนของปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเปลี่ยนจุดเน้นการพัฒนาขององค์การสหประชาชาติ “Sustainable Development Goal” โดยเน้นการพัฒนา “คน” เป็นหัวใจหลักของการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศทั่วโลก และการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง Biosensor การพัฒนา AI และ Virtual Technology ส่วนสภาพแวดล้อมภายในที่สำคัญคือ ประเทศไทย กำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ และกำลังจะก้าวสู่การเป็นสังคมเมือง ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคร้ายในรูปแบบใหม่ และที่สำคัญที่สุดคือผลกระทบจากนโยบาย Thailand 4.0 ซึ่งศิริราชเฝ้าติดตามการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ตั้งแต่ปี 2560

สำหรับศิริราชในฐานะผู้นำของโรงเรียนแพทย์ของประเทศไทยนั้น มีความท้าทายในอนาคตหลายประการ เช่น การพัฒนาหลักสูตรเพื่อผลิตนักศึกษาให้มี “ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์” (Creativity) และ “สามารถสร้างนวัตกรรม” (Innovation) ด้านการแพทย์ ผ่านการสร้างผลงานวิจัยใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมให้แก่ประเทศและประชาคมโลก พร้อมทั้งควรเร่งพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานด้านสารสนเทศเพื่อรองรับการเป็น SMART Hospital ในอนาคต สำหรับเรื่อง Model อาจารย์แพทย์ในอนาคตนี้จะนำเสนอต่อไปผ่านช่องทางที่เกี่ยวข้องต่อไป”



อย่างไรคือการออกกำลังกายแบบ Core muscles

หากกล่าวถึงการออกกำลังกาย เราคงมีภาพท่าทาง และวิธีออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบในความคิด ในที่นี้ เราจะขอพาไปทำความรู้จักกับการออกกำลังกายในส่วนของ Core muscles หรือที่เรียกว่า กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่เกาะติดอยู่บริเวณตรงกลางลำตัวกึ่งทาง ด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลังของร่างกาย โดยกล้ามเนื้อเหล่านี้ทำงานร่วมกันเพื่อพยุงให้ลำตัวให้ตั้งตรง ไม่ให้เกิดการบิดเอียง หรือเกิดการคดโค้งไปด้านใดด้านหนึ่ง อันจะทำให้เกิดการดึงตัวของกล้ามเนื้อและมีการปวดเมื่อยตามมาได้ และการมีกล้ามเนื้อแกนกลางที่แข็งแรง ย่อมทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงและสุขภาพดีซึ่งเราสามารถบริหารได้ด้วยท่าง่าย ๆ ดังนี้มาทำไปพร้อม ๆ กันเลยครับ

1 Push up (วิดพื้น)



2 Sit up



3 Plank



4 Superman



การออกกำลังกายในส่วนของ Core muscles ทั้ง 4 ท่าข้างต้น ควรทำให้ครบ ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ทำละประมาณ 10 - 12 ครั้ง ส่วนในท่า Plank ให้ทำค้างไว้ 15 - 20 วินาที การออกกำลังกายดังกล่าว แค่วันละทุกวัน ก็จะช่วยให้คุณมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง และมีสุขภาพกายที่ดีขึ้นได้แล้วครับ และเพื่อความปลอดภัยสูงสุดสำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว หรือมีอาการไม่สบายในส่วนของกล้ามเนื้อมาก่อน อาจควรเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ หรือ ออกกำลังกายภายใต้คำแนะนำจากนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อที่ท่านจะได้รับความรู้ และสามารถออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายครับ



ทีมวิจัยโรคอ้วน



ทีมดูแลผู้ป่วยโรคอ้วน

ด้วยเหตุนี้ สาขาวิชาโภชนาการคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์ จึงได้ทำการศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนาการรักษาโรคอ้วนด้วยวิธีต่าง ๆ มาตั้งแต่ปี 2550 – ปัจจุบัน เช่น นำการวัดปริมาณไขมันและกล้ามเนื้อในร่างกายมาช่วยในการติดตามผู้ป่วยระหว่างลดน้ำหนัก เนื่องจากขณะที่ลดน้ำหนัก ถ้าร่างกายสูญเสียมวลกล้ามเนื้อในปริมาณมาก จะทำให้อัตราการเผาผลาญพลังงานลดลง และยังอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ การมีมวลกล้ามเนื้อน้อยจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้หลายประการ การติดตามมวลกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ป่วยทราบได้ว่า จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารโดยรับประทานโปรตีนให้เพียงพอ และเพิ่มการออกกำลังกายแบบสร้างกล้ามเนื้อ เช่น เล่นเวท โยคะ เป็นต้น เพื่อให้รักษามวลกล้ามเนื้อไว้ให้ได้มากที่สุดขณะที่กำลังลดน้ำหนัก

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการใช้อาหารทดแทนเพื่อช่วยให้อาหารผู้ป่วยลดน้ำหนัก โดย อ.พญ.กฤษมา ไชยสูตร และ รศ.พญ.ปริยานุช แยมวงษ์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่าทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสลดน้ำหนักได้สำเร็จมากขึ้น ทำให้สามารถนำผลการศึกษาวิจัยดังกล่าว มาพัฒนาการดูแลรักษาผู้ป่วยได้

และเนื่องจากผู้ป่วยโรคอ้วน มักจะมีปัญหาสุขภาพหลาย ๆ ด้านพร้อม ๆ กัน ในปัจจุบันการรักษาโรคอ้วนที่ ร.พ.ศิริราช มีการพัฒนาทีมสหสาขาวิชา ได้แก่ อายุรแพทย์ ศัลยแพทย์ ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ พยาบาล นักกำหนดอาหาร นักกายภาพบำบัด ทำให้สามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างครบวงจร ลดความถี่ที่จะต้องมาตรวจที่โรงพยาบาล และทำให้ผลการรักษาดีขึ้น

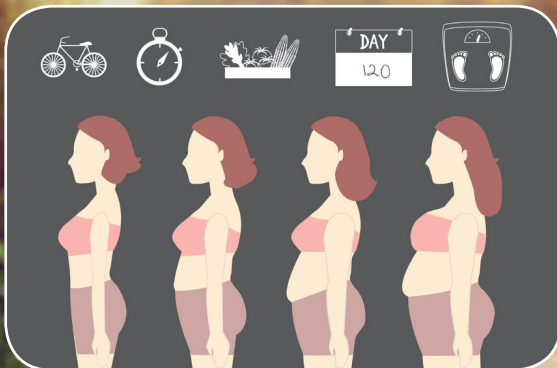
และด้วยความพร้อมของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ทั้งบุคลากร เครื่องมือ และองค์ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ รวมทั้ง

มีการพัฒนาคุณภาพการดูแลรักษาผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ด้วยการทำการศึกษาวิจัยในด้านต่าง ๆ ล่าสุดจึงได้ดำเนินงานวิจัย “ความแปรผันของยีนที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน” คณะผู้ทำการวิจัย มีความหวังว่า ผลการศึกษาด้านยีนและพันธุกรรม จะมีประโยชน์ ทำให้สามารถทำนายได้ว่า การรักษาแบบใดจะเหมาะสมกับผู้ป่วยรายใด เพื่อให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด และเกิดภาวะแทรกซ้อนน้อยที่สุด

ในอนาคต ทีมแพทย์ พยาบาล นักกำหนดอาหาร นักกายภาพ มีความมุ่งมั่นที่จะให้การดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนอย่างทันสมัยและครบวงจร เพื่อให้สุขภาพของทุกท่านดีขึ้น และจะพัฒนา นำความรู้ใหม่ ๆ มาใช้ในการรักษาให้ได้ผลดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ก่อนจากกัน ขอฝากท่านผู้อ่านว่า “หากคุณหรือคนที่คุณรัก อยู่ในสภาวะอ้วน ควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและรับคำแนะนำที่เหมาะสม แม้ว่าพันธุกรรมจะมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วน แต่ปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่น อาหาร การออกกำลังกาย ก็มีความสำคัญพอ ๆ กัน ดังนั้นการดูแลสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารมีรสหวานมันเค็มก็จะเป็นผลดีไม่น้อย รับประทานผักผลไม้ อย่างน้อยวันละ 6 ทัพพี ออกกำลังกายให้เริ่มรู้สึกที่หัวใจเต้นเร็วและเริ่มหอบ สัปดาห์ละ 150 นาที (เช่น ครึ่งละ 15 นาที วันละ 2 ครั้งตอนเช้าและเย็น จำนวน 5 วันต่อสัปดาห์) จะช่วยให้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนได้

นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยเรื่องการรักษาโรคอ้วนจะสามารถพัฒนาไปได้อีกมากในอนาคต หากได้รับการสนับสนุนทุนวิจัย ผู้ที่สนใจจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือ กรุณาติดต่อ สาขาวิชาโภชนาการคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โทร. 0 2419 9322”





ศิริราชมอบรางวัล

“แพทย์ดีเด่นในชนบท” ให้หมอรัชฎาพร ฤญเจริญ แพทย์ทวิญท้วใจแกร่ง

ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดี

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ประธาน

งานแถลงข่าวประกาศผลและมอบรางวัลแพทย์

ดีเด่นในชนบท ประจำปี 2560 ให้ แพทย์หญิงรัชฎาพร ฤญเจริญ

ผู้อำนวยการ รพ.ขุนหาญ จ.ศรีสะเกษ ร่วมกับ อ.นพ.สมุท จงวิศาล

ประธานคณะกรรมการคัดเลือกฯ เมื่อวันที่ 4 เม.ย.ที่ผ่านมา

คุณหมอสุขภาพสตรีท่านนี้มีแนวทางการดำเนินชีวิตและ
การทำงานอย่างไร วันนี้เราได้รับเกียรติจาก พญ.รัชฎาพร มาพูดคุย
ไปติดตามพร้อม ๆ กันค่ะ

เริ่มต้นบนเส้นทางแพทย์

จบแพทยศาสตรบัณฑิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ในโครงการส่งเสริมการศึกษาแพทย์สำหรับชาวชนบท (MESRAP รุ่นที่ 8)
เมื่อปี 2534 จริง ๆ แล้วเมื่อครั้งเรียนระดับมัธยมศึกษาไม่ได้ตั้งใจไปหาหมอ
อย่างจริงจังว่าจะเรียนหรืออยากเป็นอะไร แต่คุณพ่ออยากให้เรียนแพทย์
และได้สอบติดโควตาแพทย์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งต้องกลับมา
ใช้ทุนที่โรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดศรีสะเกษ จึงเริ่มหันมาสนใจเส้นทาง
ชีวิตความเป็นแพทย์และมีคำถามตลอดระยะเวลาที่เรียนว่าเราจะเป็น
หมอได้หรือไม่ ช่วงหยุดภาคเรียนของทุกปีได้ออกไปฝึกปฏิบัติงาน
ในโรงพยาบาลชุมชนหลายแห่ง มีโอกาสได้สัมผัสชีวิตการทำงาน
ของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลทุกระดับ ระบบงานในโรงพยาบาลชุมชน
และได้มีโอกาสเรียนรู้กับอาจารย์แพทย์ที่เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาล
ในโรงพยาบาลชุมชน บางช่วงออกไปเป็นกลุ่มได้เรียนรู้การทำงาน
เป็นทีม ถือเป็นเตรียมความพร้อมก่อนที่จะจบไปเป็นแพทย์ที่
โรงพยาบาลชุมชน หลังจากจบการศึกษาได้เลือกไปปฏิบัติงานที่
รพ.ขุนหาญ จ.ศรีสะเกษ พอเป็นหมอต้องปรับตัวเยอะมากตั้งแต่เรื่อง
ทักษะการตรวจรักษาที่มีข้อจำกัดเรื่องเครื่องมือและการสืบค้นทาง
ห้องปฏิบัติการ ไม่มีช่องทางการขอคำปรึกษากับโรงพยาบาลแม่ข่าย
และสิ่งที่ต้องปรับตัวอีกเรื่องก็คือว่าสำคัญมากในการเป็นหมอใน
โรงพยาบาลชุมชน คือทักษะด้านการสื่อสาร การปรับตัวด้านภาษาท้องถิ่น
(เขมร ส่วย) เป็นแพทย์ใช้ทุนได้ 3 ปี ได้ลาศึกษาต่อกุมารเวชศาสตร์



ที่โรงพยาบาลเด็กในขณะนั้น สำเร็จการศึกษากุมารเวชศาสตร์เมื่อปี
2540 ได้กลับมาทำงานต่อที่โรงพยาบาลขุนหาญตามที่ตั้งใจไว้ ต่อมาปี
2543 ได้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลจนถึงปัจจุบัน

สาเหตุที่เลือกมาทำงานที่ sw.ขุนหาญ

มีความประทับใจเมื่อครั้งเป็นนักศึกษาแพทย์ปี 2 มาฝึกงานที่นี้
แม้ระยะเวลาสั้น ๆ แต่ได้เห็นบรรยากาศดี ๆ ในการทำงาน หมอ พยาบาล
และเจ้าหน้าที่ทุกคนมาทำงานพร้อมกัน ช่วยกันทำงาน นอกเวลา
ก็ชวนกันออกให้สูดศึกษาในหมู่บ้าน เหมือนเป็นครอบครัวใหญ่ที่อบอุ่น
สัมผัสได้ถึงความสุขที่ได้ทำหน้าที่ในบทบาทของตน เกิดแรงบันดาลใจ
อยากจะไปอยู่และเมื่อจบแพทย์ จึงขอเลือกลงที่อำเภอขุนหาญ

การพัฒนาที่เกิดขึ้น

จากการเรียนรู้ร่วมกันในองค์กรและการมีส่วนร่วมของทุก
ภาคส่วนในการขับเคลื่อนการพัฒนาเพื่อแก้ปัญหาระบบสุขภาพในอำเภอ
ขุนหาญ ก่อเกิดระบบส่งต่อ “รถแม่ข่ายสุขภาพ” เพื่อเพิ่มการเข้าถึง
บริการสุขภาพแบบไร้รอยต่อ โครงการผ่าตัดต่อกระดูกเฉลิมพระเกียรติ
ในโรงพยาบาลชุมชน เป็นโครงการร่วมระหว่างเทศบาลตำบลขุนหาญ
โรงพยาบาลขุนหาญและจักษุแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษเพื่อเพิ่ม
การเข้าถึงบริการของผู้ป่วยต่อกระดูก การบริการการแพทย์แผนไทย
ครบวงจรทั้งด้านส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟู ทำงานผสมผสานกับ
แพทย์แผนปัจจุบันส่งเสริมให้ชุมชนได้ใช้ภูมิปัญญาไทยและส่งเสริม
การใช้สมุนไพรที่มีในพื้นที่ดูแลตัวเองเบื้องต้นอย่างง่ายได้ การพัฒนา
งานแม่และเด็กโดยเฉพาะโรงเรียนพ่อแม่คลินิกฝากครรภ์ และนวัตกรรมการ
กล่อมฉลากเพื่อกระตุ้นพัฒนาการเด็ก เป็นต้น

อนาคตอยากเห็นประชาชนรู้เท่าทัน และมีพฤติกรรมที่เอื้อ
ต่อการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หน่วยงานสาธารณสุข
จัดระบบบริการสุขภาพที่มีมาตรฐานที่จำเป็นในพื้นที่

ความประทับใจในการทำงานและการใช้ชีวิต

ดีใจที่มีโอกาสได้เรียนรู้และใช้ศักยภาพความเป็นแพทย์ได้อย่างเต็มที่ทุกด้านนอกเหนือจากการทำงานในโรงพยาบาล และการได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ทำให้ได้รับการยอมรับ ได้รับโอกาสและความร่วมมือที่ดีจากทุกภาคส่วนราชการ ภาคเอกชน ท้องถิ่น ท้องที่ และประชาชน มีการประสานและการทำงานเป็นทีมที่เข้มแข็งของคปสอ.ขุนหาญ ได้รับการสนับสนุนเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการทำงานจากผู้บริหารระดับจังหวัด เขตตรวจราชการและกระทรวงสาธารณสุข มีองค์กรแพทย์และชมรมผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดที่คอยดูแลและช่วยเหลือกัน มีเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลที่เป็นกำลังใจและกำลังหลักสำคัญในการขับเคลื่อนงาน ทำให้มีความมั่นใจในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่มี ที่สำคัญภาคภูมิใจที่การทำงานที่ผ่าน มาประสบความสำเร็จและส่งผลลัพธ์ที่ดีต่อระบบสุขภาพของชุมชน



ทราบว่าคุณหมอลึกความสำคัญกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน

หมอดิฉันว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ช่วยให้เราได้มองเห็นความสัมพันธ์ของผู้คนในพื้นที่ รู้จักบุคคลสำคัญในชุมชน ที่มีอิทธิพลต่อการขับเคลื่อนการพัฒนาและช่วยเป็นกระบอกเสียงในการสื่อสารข้อมูลสาธารณสุขได้เรียนรู้วิถีชีวิตและความเชื่อของชุมชน ที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และได้เห็นศักยภาพของชุมชนที่สามารถร่วมหาวิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ได้อย่างดี กล่าวได้ว่าการที่เราได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ทำให้เราเข้าใจ (ชุมชน) เข้าถึง (ชุมชน) นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนได้

คติในการทำงานและใช้ชีวิต

ทำวันนี้ให้ดีที่สุด และให้มีความสุขในงานที่ทำ อยากให้น้อง ๆ แพทย์ได้เปิดโอกาสตัวเองในการทำกิจกรรมและเรียนรู้หลากหลายไปพร้อม ๆ กับการทำงาน



นอกเหนือจากบทบาทแพทย์และผู้บริหารแล้ว คุณหมอยังให้ความสำคัญกับการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ...กว่าจะได้แพทย์ดีเด่นในชนบทแต่ละปี ท่านมีบทบาทสำคัญอย่างไร และมีวิธีคัดเลือกกันอย่างไร ติดตามกันค่ะ...



ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

“แพทย์ในชนบท ถือเป็นกำลังสำคัญของประเทศไทย การที่แพทย์เสียสละความสุขของตนเพื่อส่วนรวม เพื่อเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย เป็นสิ่งที่น่านับถือยกย่องและเป็นคุณธรรมสำคัญของคนดี ยิ่งมีความวิริยะอุตสาหะ มีคุณธรรมจริยธรรม มีลักษณะความเป็นผู้นำและมีมนุษยสัมพันธ์ ดังเช่นแพทย์ท่านนี้ ซึ่งเป็นแพทย์สตรีที่มีความสามารถไม่ว่าจะเป็นงานทางด้านบริหาร วิทยาพยาบาล และการพัฒนา จากผลงานของท่านที่มีรางวัลเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าท่านเป็นผู้บริหารองค์กร เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม สร้างเครือข่ายและพัฒนาการให้บริการทั้งในองค์กร ในชุมชน สานต่อระบบบริการสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชาชนเกิดความศรัทธาต่อองค์กร จนเป็นตัวอย่างแก่โรงพยาบาลชุมชนอื่น ๆ เป็นแบบอย่างอันดีต่อทีมบริการสุขภาพชุมชนอย่างแท้จริง จนเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง ไม่จำกัดเฉพาะในหน่วยบริการสาธารณสุขเท่านั้น สามารถปรับรูปแบบการบริการและนำทีมผู้ให้บริการ และยังเป็นต้นแบบด้านการแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกร่วมกับการรักษาตามมาตรฐานสากลจนมีความพร้อมและมั่นใจในการเสียสละดูแลประชาชนอย่างต่อเนื่องตลอดมา

นอกจากนี้ยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้แพทย์ที่จบใหม่และนักศึกษาแพทย์เห็นคุณค่าของการทำงานในโรงพยาบาลชุมชน และเรียนรู้ถึงความสุขของชีวิตแพทย์ในชนบท ท่ามกลางกระแสโลกยุคดิจิทัล ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผมรู้สึกยินดีแทนทุกท่านในองค์กร ชุมชนและครอบครัว ขอเป็นอีกหนึ่งกำลังใจในการทำงานเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนอย่างยั่งยืนต่อไป ขอแสดงความยินดีด้วยใจจริงครับ”

อ.นพ.สมุท จงวิศาล ประธานคณะกรรมการคัดเลือกแพทย์ดีเด่นในชนบท ประจำปี 2560

“สำหรับการคัดเลือกแพทย์ดีเด่นในชนบทของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลนั้น มีการพิจารณาคุณสมบัติหลายประการ ประกอบด้วย การให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งเชิงรุกและเชิงรับ การบริหารโรงพยาบาล บริหารบุคคล มนุษยสัมพันธ์ทั้งภายในและภายนอก ความเสียสละ จริยธรรม ความใฝ่รู้ในวิชาการ ความเป็นผู้นำที่ดี และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม รวมทั้งระยะเวลาในการปฏิบัติงานทางการแพทย์ในชนบทติดต่อกันไม่น้อยกว่า 5 ปี ทั้งนี้คณะกรรมการจะคัดเลือกแพทย์ผู้ที่มีความเหมาะสมที่สุดซึ่งแพทย์ผู้ได้รับการพิจารณานั้น ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นศิษย์เก่าแพทย์ศิริราช

“โดยในปี 2560 ได้มีการเสนอชื่อแพทย์ที่ปฏิบัติงานในชนบทให้คณะกรรมการฯ พิจารณาก่อนเดินทางไปเยี่ยมชมการปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นการพิจารณาขั้นสุดท้ายจำนวน 9 ราย ในการเดินทางไปแต่ละครั้งคณะกรรมการฯ ได้สัมภาษณ์แพทย์ ผู้ร่วมงาน ผู้มารับบริการ ตลอดจนเยี่ยมชมผลงานและโรงพยาบาลดังกล่าว อีกทั้งได้นำผลงานแพทย์ที่คณะกรรมการฯ ได้เดินทางไปเยี่ยมและสัมภาษณ์เมื่อปีก่อนมาพิจารณาดูด้วย

“เป็นที่น่ายินดีว่า ประเทศไทยมีแพทย์ที่ตั้งใจทำงานในชนบทอย่างมุ่งมั่นทุ่มเทหลายคน ทำให้เป็นที่หนักใจแก่คณะกรรมการในการตัดสินใจ ทุกครั้งที่เราไปเยี่ยมแพทย์ที่ได้รับการพิจารณาในชนบท เราได้เรียนรู้แนวคิด วิธีการและผลงานที่มีคุณค่าน่าประทับใจ เช่น การบริหารโรงพยาบาลสู่ความเป็นเลิศ การพัฒนาคุณภาพบริการที่เป็นเลิศ การบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยและครอบครัว ตลอดจนจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรัก ความสามัคคีให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข มีผลงานประจักษ์ได้รับการยอมรับจากประชาชนในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ เป็นต้น

“ที่สุดเราได้คัดเลือกแพทย์ดีเด่นในชนบท คนที่ 44 ประจำปี 2560 ซึ่งเป็นผู้ที่เกิด เติบโต ศึกษา ใช้ชีวิตรับราชการเป็นแพทย์อยู่ในภูมิภาคบ้านเกิดตั้งแต่จบการศึกษามาจนถึงปัจจุบัน มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เป็นผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ชายแดนอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด แม้ว่าจะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์แล้ว แต่ยังให้บริการ



อื่น ๆ แก่ประชาชน ทั้งการผ่าตัด และทำคลอด และยังเป็นผู้นำกระบวนการมาตรฐานการบริการสุขภาพระดับชาติมายังพื้นที่ห่างไกล เป็นผู้นำเครือข่ายการบริการสุขภาพในพื้นที่ใกล้เคียงอย่างเป็นระบบ ทั้งแนวระนาบ และกับโรงพยาบาลจังหวัด โดยเฉพาะระบบส่งต่อ ปรีกษา ทั้งในแง่ข้อมูล การสื่อสาร 2 ทาง ด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การบริหารจัดการร่วมกับปัญหาหลักของผู้ป่วย โดยเฉพาะการเดินทางร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีพยาบาลให้การดูแลตลอดทาง ไม่ต้องเสียเวลารอที่โรงพยาบาลจังหวัด จนเป็นตัวอย่างแก่ชุมชนต่าง ๆ และได้รับการสนับสนุนจากประชาชน และผู้ป่วย นอกจากนี้ยังเป็นผู้ประสานความร่วมมือของการบริการสุขภาพ การปกครองท้องถิ่น มหาตไทย ชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่น จนถึงระดับผู้ปฏิบัติการบริเวณชายแดนอย่างเป็นรูปธรรม จนแก้ปัญหาในพื้นที่ได้อย่างไร้รอยต่อ นับว่าเป็นเรื่องที่น่าทึ่งและน่าชื่นชมในความเสียสละของคุณหมอครับ”

ในวันเดียวกันแพทย์ดีเด่นในชนบทยังได้รับเกียรติแสดงปาฐกถาอุดม โปะชะกฤษณะ เรื่อง “องค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อชุมชนที่เป็นสุข” ด้วย

รางวัลแพทย์ดีเด่นในชนบท ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ.2516 เพื่อเชิดชูเกียรติแพทย์ผู้อุทิศตนปฏิบัติหน้าที่ในชนบท และมีส่วนสำคัญในการพัฒนาบริการทางการแพทย์และงานส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ให้เจริญก้าวหน้า เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนร่วมวิชาชีพและนักศึกษาแพทย์ โดยเฉพาะบัณฑิตแพทย์ที่ต้องออกไปปฏิบัติงานในชนบท ให้มีทัศนคติที่ดีและมองเห็นคุณค่าของการทำประโยชน์สูงสุดแก่ชุมชนและสังคมในชนบท รางวัลนี้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยแพทย์ผู้รับรางวัลจะได้รับเกียรติให้แสดงปาฐกถาอุดม โปะชะกฤษณะ เพื่อเป็นเกียรติและอนุสรณ์แก่ ศ.เกียรติคุณ นพ.อุดม โปะชะกฤษณะ อดีตคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และอดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ท่านเป็น “ครูแพทย์” ที่สำคัญของศิริราช ที่มีความรู้อย่างกว้างขวางลึกซึ้งในวิทยาการหลายสาขา เป็นผู้ที่เอาใจใส่ ดูแล สนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติงานของแพทย์ไทยในชนบทอย่างดีตลอดมา แม้ว่าท่านจะเกษียณอายุราชการแล้ว ยังไปเยี่ยมเยียนเป็นกำลังใจและเป็นที่ปรึกษาแก่แพทย์ที่ทำงานในชนบท โดยเฉพาะการถ่ายทอดความรู้ทักษะในการทำผ่าตัดต่างๆ ต่อมาเป็นเวลาหลายปี นามของท่านจึงสมควรปรากฏเพื่อเป็นตัวอย่างอันดีแก่บุคคลรุ่นหลังสืบไป โดยบรรดาศิษย์และญาติมิตรของท่านอาจารย์ได้ร่วมกันบริจาคเงินจำนวนหนึ่งก่อตั้ง “ทุนศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดม โปะชะกฤษณะ” ใช้ดอกผลดำเนินงานเกี่ยวกับ “ปาฐกถาอุดม โปะชะกฤษณะ” และเป็นรางวัลแก่แพทย์ดีเด่นในชนบทจนถึงปัจจุบัน

ปรับปรุงภูมิทัศน์ช่วย “คลองทรงเทวดา” ได้หายใจ



คลองทรงเทวดา เป็นคลองที่อยู่ติดกับสวนสิรินธรพาณิชยกรรม ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินการปรับปรุงเป็นสวนสาธารณะ โดยทรงมีพระราชดำริให้อนุรักษ์สภาพภูมิทัศน์เดิมไว้ให้มากที่สุด คลองนี้เชื่อมต่อกับคลองซึกพระ 1 ใน 3 คลองสายหลักของเขตบางกอกน้อย ลักษณะเป็นคลองตาดพื้นคอนกรีต ยาวประมาณ 1,430 เมตร (คลองซึกพระ – วัดอัมพวา)

จากการที่งานกิจกรรมเพื่อสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ดำเนินการร่วมกับประธานกลุ่มอนุรักษ์คลองซึกพระ ชุมชนในเขตบางกอกน้อย พบปัญหาในคลองมีสีคล้ำ ตะกอนลอย มีกิ่งไม้ กีดขวางทางน้ำ ขยะมูลฝอย ริมคลองมีต้นไม้ขึ้นหนาแน่น กีดขวางทางเดิน ริมคลอง และรูกกล้าคลอง ทำให้ในบางจุดแสงอาทิตย์ไม่สามารถส่องถึงน้ำได้ ส่งผลให้น้ำในบริเวณดังกล่าวไม่สามารถใช้แสงในการบำบัดตามธรรมชาติได้อย่างเต็มที่



เดือนมีนาคมที่ผ่านมา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยงานกิจกรรมเพื่อสังคม จึงได้จัดกิจกรรมปรับปรุงภูมิทัศน์คลองทรงเทวดา ร่วมกับสำนักงานเขตบางกอกน้อย สำนักการระบายน้ำ กรุงเทพมหานคร ฐานทัพเรือกรุงเทพมหานคร สารวัตรทหารเรือ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ 109 กรมทหารปืนใหญ่ที่ 9 สวนสิรินธรพาณิชยกรรม จิตอาสาโครงการเราทำความดีด้วยหัวใจ ชุมชนบางกอกน้อย และอาสาสมัครโดยศูนย์อาสาสมัครศิริราช ได้ร่วมกันจัดเก็บขยะมูลฝอยและกิ่งไม้ที่กีดขวางทางน้ำ เปิดทางเดินริมคลอง ตัดแต่งต้นไม้ริมคลอง ซึ่งช่วยให้น้ำในคลองสามารถไหลเวียน และบำบัดตามธรรมชาติได้ดียิ่งขึ้น

โดยภายหลังจากกิจกรรม คณะฯ ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะดำเนินการหารือแนวทางบริหารจัดการน้ำเสียในคลองทรงเทวดา เพื่อให้คลองมีคุณภาพน้ำที่เหมาะสม ลดผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน รวมถึงสร้างความตระหนักให้กับประชาชนในพื้นที่ให้เกิดความรักหวงแหนและมีส่วนร่วมในการฟื้นฟูดูแลคลองของตนเองต่อไป

สำหรับท่านใดที่สนใจร่วมทำกิจกรรมเพื่อสังคมด้านพัฒนาคูคลอง สามารถติดตามที่ได้ทาง **Facebook : คูคลองน้ำใส Clean Canal** หรือกิจกรรมด้านการแพทย์และสาธารณสุข รวมถึงอาสาสมัครด้านอื่น ๆ สามารถติดตามข่าวสารและเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร ได้ที่เว็บไซต์ **“ศูนย์อาสาสมัครศิริราช”** ตามรายละเอียดด้านล่างนี้

ร่วมเป็นอาสาสมัครศิริราช เพียง Search คำว่า “ศูนย์อาสาสมัครศิริราช” หรือ แสแกน QR Code



ติดตามความเคลื่อนไหวและลงทะเบียนอาสาได้ที่ <http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/csr/volunteersiriraj>

งานกิจกรรมเพื่อสังคม อาคารเรียนทวนสุนทรานุสรณ์ ชั้น 1 โทร. 0 2419 9350-1 โทรสาร 0 2419 7652 e-mail : csrsiriraj@hotmail.com, csrsiriraj@gmail.com, <http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/csr>





ศิริราชจับมือ เอสซีจี เปิดตัว “ศูนย์ความรู้สูงวัย” รองรับสังคมผู้สูงอายุ



ภายในโรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ บริเวณชั้น 4 โซน C เป็นที่ตั้งของ “ศูนย์ความรู้สูงวัย” ซึ่งเปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 7 มี.ค. ที่ผ่านมา สถานที่แห่งนี้นับเป็นมิติใหม่ของการบูรณาการองค์ความรู้ ด้านการแพทย์และที่อยู่อาศัย โดยความร่วมมือระหว่างคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และ เอสซีจี (SCG) ความเป็นมาของศูนย์ฯ แห่งนี้ และประโยชน์ที่สังคมจะได้รับเป็นอย่างไร ติดตามจาก ศ.ดร.นพ. ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และ คุณนิตี ภัทโรชค Vice President Building Products and Distribution Business เอสซีจี ซีเมนต์ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง



“อีกไม่นานประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ นับเป็นเรื่องที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงให้ความห่วงใยในพลนิกรของพระองค์ ด้วยตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนของผู้สูงอายุ และเพื่อร่วมสืบสานพระราชปณิธานของในหลวงรัชกาลที่ 9 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลยังคงมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการรักษาโรคแก่ผู้ป่วยทุกกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานสากล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และมีโรคเฉพาะทางที่จำเป็นต้องให้การรักษาอย่างถูกต้องและใส่ใจเป็นพิเศษ ด้วยเหตุนี้เราเล็งเห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนางานวิจัยเพื่อให้เกิดองค์ความรู้เฉพาะทางสำหรับกลุ่มผู้ป่วยสูงวัยขึ้นในศิริราชที่ผ่านมา ศิริราชเป็นสถาบันการแพทย์แห่งแรก ๆ ของประเทศไทยที่ส่งอาจารย์แพทย์ไปศึกษาทางด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ หลังจากนั้นก็มีอาจารย์จากคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ไปร่ำเรียน ก็เลยเริ่มเป็นกลุ่มอาจารย์กลุ่มแพทย์ที่ทำงานทางด้านนี้



ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

ในช่วง 5 - 6 ปีที่ผ่านมา ศิริราชรุกคืบเตรียมความพร้อมด้านบุคลากรทางการแพทย์และพยายามคิดค้นงานวิจัยที่จะมาช่วยสนับสนุนการให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้สูงวัยให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขณะเดียวกันก็ใช้ช่องทางการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงวัยออกสู่สังคมอย่างต่อเนื่อง และที่เราทำเพิ่มเติมก็คือ พยายามมองหาความร่วมมือที่จะมาทำงานร่วมกับเราในการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงวัย โดยมุ่งไปที่ผู้สูงวัย 2 กลุ่ม คือ

- กลุ่มผู้สูงอายุที่ยังเดินไปเดินมาทำงานได้ดี จะทำอะไรให้เขาคงสภาพนี้ไปให้นานที่สุด
- กลุ่มผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ทำอย่างไรจะให้เขาฟื้นตัวกลับมาได้เร็วที่สุด รวมทั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วไม่ฟื้นกลับมา ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นอกจากนี้เรายังแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ย่อยอีก 2 กลุ่ม คือ
- กลุ่มที่เริ่มทำงานแย่งลงของสมองในส่วนของการนึกคิด การตัดสินใจ เริ่มทำอะไรไม่ได้ เป็นอัลไซเมอร์ เริ่มหลง ๆ ลืม ๆ ไม่สามารถตัดสินใจได้แล้ว
- กลุ่มความจำยั้งดี แต่แขนขาเคลื่อนไหวลำบาก

ซึ่งหากเกิดการหกล้มหรือเจ็บป่วยเมื่อไหร่ สมองมีแนวโน้มจะทำงานแย่งลง เพราะคนสูงอายุทุกครั้งเวลาเจ็บป่วยหนัก ๆ ขึ้นมาแม้แต่นิดเดียว การทำงานของสมองจะทรุดลงตามไปด้วยเสมอ จากการแบ่งสองกลุ่มผู้สูงอายุนี้เราเริ่มวางเป้าหมายว่า จะต้องเข้าหาทั้งสองกลุ่ม แล้วเราก็เริ่มมองหาใครจะเป็น Solution ให้กับเรา และเป็นความร่วมมือให้กับเราได้ที่สุดเราเลือก “SCG”

ความร่วมมือกับ SCG นับเป็นการต่อยอดงานวิจัยของเราให้สมบูรณ์และเป็นรูปธรรมมากขึ้น เป็นมิติใหม่ในการผนวกองค์ความรู้ทั้งด้านการแพทย์และการอยู่อาศัยเข้าด้วยกัน

ในส่วนของศิริราช เกิดความร่วมมือระหว่าง ภาควิชาอายุรศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู และโรงเรียนกายอุปกรณ์สิรินธร และ ภาควิชาอื่น ๆ ที่ดูแลผู้สูงอายุ เข้าไปร่วมคุยตั้งแต่ที่เราเริ่มต้นทำเรื่องนี้ ทำให้ 4-5 ปีนี้ค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมาเรื่อย ๆ พอพัฒนามาถึงจุดหนึ่ง เรามองว่าทำอย่างไรจะให้การพัฒนานี้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม และนี่คือที่มาของการจัดตั้ง “ศูนย์ความรู้สูงวัย” ขึ้น

นอกจากนี้เรายังนำองค์ความรู้ต่าง ๆ มาจัดทำเป็นหนังสือ “คู่มือความรู้ผู้สูงวัย” เพื่อเผยแพร่ให้ได้รับความรู้ ที่ไม่จำกัดอยู่เฉพาะที่ศูนย์ฯ นี้เท่านั้น ซึ่งความร่วมมือกันในครั้งนี้ นอกจากจะให้บริการและรักษาผู้ป่วยได้ครบวงจรมากขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรของโรงพยาบาล

ผู้ป่วยและญาติ ได้มีพื้นที่มาทดลองและฝึกปฏิบัติจริง ถือเป็น การเตรียมตัวก่อนออกจากโรงพยาบาล เรายังไม่หยุดเพียงเท่านี้ ในอนาคต ศิริราชมีโครงการที่จะทำ “ศูนย์วิทยาการผู้สูงอายุ” ด้วย ซึ่งโชคดีที่เราได้ผู้ประกอบการท่านหนึ่งบริจาคที่ดินให้ 25 ไร่ เราจึงอยากสร้างที่ตรงนี้ให้เป็นแม่แบบ เป็นโมเดล เพราะในฐานะโรงเรียนแพทย์ หน้าที่เราคือ “ให้ความรู้” กับ “สร้างโมเดล” และหวังว่าโมเดลนี้จะได้รับการต่อยอดจากองค์กรที่มีหน้าที่ดูแลระบบสุขภาพในเมืองไทยทำให้เกิดขึ้นทั่วประเทศ ซึ่งความคืบหน้าของ “ศูนย์วิทยาการผู้สูงอายุ” จะนำมาบอกเล่าในโอกาสต่อไปครับ

“เอสซีจี เราให้ความสำคัญกับเรื่องผู้สูงอายุมาโดยตลอด มีการต่อยอดและพัฒนาความรู้ด้านนวัตกรรมที่อยู่อาศัยต่อเนื่อง ทั้งในด้านการศึกษาวิจัยเชิงลึก เพื่อนำมาพัฒนาผลิตภัณฑ์และโซลูชันที่มีคุณภาพ มีความปลอดภัยเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ และได้เปิดตัวเอสซีจี เอลเดอร์แคร์ โซลูชัน (SCG Eldercare Solution) มาตั้งแต่ปี 2557 โดยมุ่งเน้นการสร้างนวัตกรรมและบริการเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตได้ด้วยตัวเองอย่างอิสระ สะดวกปลอดภัย และมีสุขภาวะที่ดีภายในบ้านร่วมกับสมาชิกภายในครอบครัว

การร่วมมือกับโรงเรียนแพทย์ชั้นนำของประเทศอย่าง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ในครั้งนี้ เอสซีจี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นการตอบโจทย์ให้กับผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ญาติ และผู้ดูแล ให้เกิดการตระหนักรู้และมีการป้องกัน เพื่อพร้อมรับมือกับโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างรู้เท่าทัน โดยได้ผนวกองค์ความรู้ด้านการแพทย์จากศิริราชกับความรู้อันล้ำค่าด้านนวัตกรรมที่อยู่อาศัยที่เอสซีจีมีความเชี่ยวชาญ มาบูรณาการ

เป็นองค์ความรู้ใหม่ เรื่องโรคผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิต โดยเน้นการออกแบบที่มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาวะที่ดี สามารถใช้ชีวิตได้สะดวกสบาย ลดการพึ่งพา ลดการเกิดอุบัติเหตุในสภาพแวดล้อมที่จัดเตรียมไว้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับญาติและผู้ดูแลอีกด้วย

ซึ่งเอสซีจีมีความภูมิใจที่เราได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์สังคมไทยให้เกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างยั่งยืน เพื่อเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่มุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นครับ”



คุณนิธิ กัทโสธ
Vice President-Building Products and Distribution Business เอสซีจี ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง

จัดห้องแบบนี้ดีต่อผู้สูงวัย...

ณ “ศูนย์ความรู้ผู้สูงวัย” ได้มีการจัดแสดงตัวอย่างห้องนอนและห้องน้ำ รวมถึงวัสดุอุปกรณ์ที่มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายที่จะเกิดขึ้น

ห้องนอน

- **ราวจับพยุงตัว (Handrail)** ช่วยพยุงตัวและป้องกันการลื่นล้ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ข้อเข่าเสื่อมและมีความเสี่ยงต่อการลื่นล้ม
- **ระบบพื้นลดแรงกระแทก (Shock absorption floor)** ช่วยดูดซับแรงกระแทกและลดอาการบาดเจ็บหากหกล้มกระแทกกับพื้น
- **ไฟส่องสว่างอัจฉริยะ (Intelligent night light)** ช่วยนำทางจากห้องนอนสู่ห้องน้ำ ไม่ทำให้ตาพร่าจากไฟบ้าน ไฟจะสว่างเมื่อก้าวลงจากเตียงและค่อยๆ หรี่ดับลง เมื่อกลับขึ้นเตียง และลูกหลานสามารถควบคุมและติดตามการใช้งานผ่าน Application บนมือถือได้
- **เตียงปรับระดับสำหรับผู้สูงอายุ (Elderly Bed)** เตียงระบบไฟฟ้าที่สามารถปรับระดับสูงต่ำด้วยรีโมทคอนโทรล ด้วยคุณสมบัติที่ออกแบบมาให้รองรับสรีระผู้ใช้งาน



ห้องน้ำ

(ตัวอย่างในหน้า 14)

- **สุขภัณฑ์** มีช่องเปิดด้านหน้า เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ดูแลในการช่วยทำความสะอาด มีความสูงใกล้เคียงเก้าอี้/รถเข็น สายชำระยาวพิเศษ ลดการเอี้ยวตัวของผู้สูงอายุ และลดการออกแรงกดเพื่อชำระล้าง (Flush)
- **อ่างล้างหน้า** ติดตั้งในระดับที่นั่งรถเข็นก็สามารถใช้งานได้สะดวกมากขึ้น ติดตั้งพร้อมชุดขาเหล็กแขวนผนังเพิ่มความแข็งแรง
- **เก้าอ้นั่งอาบน้ำ** สามารถรับน้ำหนักได้สมดุล มั่นคง ไม่พลิกคว่ำง่าย ไม่ลื่นไถล แม้อยู่ในที่เปียก สามารถเปิด-ปิดที่วางแขนเพื่อช่วยในการลุกนั่ง รับน้ำหนักได้สูงสุดถึง 160 กก. ปรับความสูงได้ 5 ระดับ
- **ราวพยุงตัว Solf Serie** ผลิตจากโลหะเคลือบด้วยโพลียูรีเทนพาวเดอร์ หนา 0.8 ไมครอน ให้สัมผัสสบายไม่ลื่นมือผ่านการทดสอบตามมาตรฐานยุโรป รับน้ำหนักได้ถึง 150 กก.
- **ก๊อกผสมย่นอาบน้ำแบบก้านโยกพร้อมวาล์วควบคุมอุณหภูมิ** มีความยาวก้านพิเศษ เปิด-ปิดโดยใช้แรงน้อยกว่า มีสีแดง-น้ำเงิน แสดงน้ำร้อนและน้ำเย็นที่ชัดเจน และมีวาล์วควบคุมอุณหภูมิ น้ำให้มีความเสถียร ไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส

ทั้งนี้ “ศูนย์ความรู้ผู้สูงวัย” พร้อมทำหน้าที่เป็นศูนย์ถ่ายทอดองค์ความรู้สำหรับผู้ป่วย ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป ขอเชิญทุกท่านแวะไปเยี่ยมชมได้ที่ บริเวณชั้น 4 โซน C โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ เปิดให้เข้าชมทุกวัน โดยมีผู้เชี่ยวชาญจากเอสซีจีให้คำปรึกษาในวันอังคาร พุธ และศุกร์ ตั้งแต่เวลา 09.00 - 16.00 น. หรือนัดหมายล่วงหน้าได้ที่ โทร. 09 9049 4044, 06 1404 7922 และสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง www.si.mahidol.ac.th/th/ศูนย์ความรู้ผู้สูงวัย

นอกจากนี้ ศิริราชยังร่วมกับ SCG จัดทำ หนังสือ “ชีวิตดี...ออกแบบได้” แจกฟรี ติดต่อยุโรปได้ที่ เคาน์เตอร์งานประชาสัมพันธ์ อำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช ในวันเวลาราชการ สอบถาม โทร. 0 2419 7646 - 47 (มีจำนวนจำกัด)



โครงการติดตาม ประจำปี 2560

การพัฒนาคุณภาพ และสร้างนวัตกรรม (Innovation) อย่างต่อเนื่อง เป็นค่านิยมสำคัญของพวกเราชาวศิริราช โดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มคิตล ส่งเสริมให้มีการคิดค้นนวัตกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ เนื่องจากจะทำให้สร้างความผูกพันแก่ผู้ใช้บริการ และคณะฯ มีความโดดเด่นและแตกต่างจากองค์กรอื่น จึงนับเป็นความท้าทายอย่างยิ่งในการดำเนินพันธกิจของคณะฯ ในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี และความต้องการของผู้ใช้บริการอย่างรวดเร็ว



คณะฯ จึงต้องมีกระบวนการส่งเสริม สนับสนุน ให้เกิดการสร้างนวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง ภายใต้กิจกรรมคุณภาพ “โครงการติดตาม” ประจำปี ตั้งแต่ปี 2546 โดยมีการพัฒนาปรับปรุงเกณฑ์และกระบวนการ เพื่อให้หน่วยงานมีการพัฒนา นวัตกรรมจากงานประจำ และจัดให้มีการมอบรางวัลในงานมหกรรมคุณภาพ (Quality Fair) ประจำปี ฉบับนี้ เรามาทราบกำหนดการสำคัญของโครงการฯ เพื่อเตรียมความพร้อมของทุกทีม ก่อนเสนอผลงานเข้ารับการประเมินรางวัลโครงการติดตาม ประจำปี 2560 กันนะคะ

กระบวนการ	ระยะเวลา	เวลา / สถานที่
ประชุมชี้แจงแนวทางการเสนอผลงานผ่านระบบ เครือข่ายคอมพิวเตอร์ (ระบบ IT)	วันที่ 26 เมษายน 2561	เวลา 13.30-15.30 น. ณ ห้องประชุมทิตยาทรกิติคุณ ตึกสยามินทร์ ชั้น 7
ภาควิชา/หน่วยงาน เสนอผลงานเข้ารับการประเมินรางวัลฯ	ประเภทนวัตกรรม : วันที่ 7-18 พฤษภาคม 2561	
	ประเภทหน่วยงาน : วันที่ 21-25 พฤษภาคม 2561	
คณะกรรมการฯ ดำเนินการเยี่ยมเยียน (verify)	วันที่ 18-29 มิถุนายน 2561	

ทั้งนี้ สามารถ download คู่มือโครงการติดตาม/ เกณฑ์รางวัลฯ/ แบบฟอร์มที่เกี่ยวข้องได้ที่ website งานพัฒนาคุณภาพ และ SiNet หัวข้อ พัฒนาคุณภาพ (HA) และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ งานพัฒนาคุณภาพ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 โทร 98764 ต่อ 111

ก่อนจากกัน ขอเสนอหลักคิดในการพัฒนางาน ที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ในการทำงานประจำ คือ 3 P-PDCA ซึ่ง P แรก หมายถึง Purpose คือ หน้าที่ บริบทของหน่วยงานและตัวเรา และรู้เป้าหมายของงานที่ทำ P ที่สอง คือ Process ออกแบบ และพัฒนากระบวนการทำงานที่เหมาะสม สอดคล้องกับกฎระเบียบ มาตรฐาน ภายใต้ทรัพยากรที่มีจำกัด ตอบสนอง

ความต้องการของผู้ใช้บริการ สถานการณ์ของประเทศ/สังคม และผลการดำเนินการที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย P ที่สาม Performance วัดผลการดำเนินการเป็นระยะ ให้ครอบคลุม 5 มิติคุณภาพของตัวชี้วัด ได้แก่ ความปลอดภัย (Safety) คุณภาพ (Quality) การส่งมอบ (Delivery) ความคุ้มค่า (Cost) และความพึงพอใจ (Satisfaction)

ทั้งทศนี้ก็เพื่อส่งเสริมให้มีการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ที่สอดคล้องในทิศทางเดียวกัน สนับสนุนให้คณะฯ ขับเคลื่อนสู่ความเป็นเลิศและยั่งยืนร่วมกันค่ะ

เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย... AAR สัตว์ศิริราช

การทบทวนหลังปฏิบัติงาน (After Action Review : AAR) เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ควรนำมาใช้ในกระบวนการทำงาน เพื่อทบทวนวิธีการทำงานทั้งด้านความสำเร็จและปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ไม่ใช่เพื่อกันทบทวนที่กำเนิดพลาด ไม่ใช่การกล่าวโทษใครทั้งสิ้น แต่เป็นการทบทวนเพื่อร่วมกันสะท้อน และทบทวนกระบวนการต่าง ๆ นำบทเรียนที่ได้จากความสำเร็จและปัญหาที่เกิดขึ้น มาจัดทำ และพัฒนากระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น โดยมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน แบ่งวิธีการเป็น 2 ลักษณะ คือ การทำ AAR สำหรับผู้ร่วมกิจกรรม และการทำ AAR สำหรับผู้จัดการกิจกรรม

ขั้นตอนการทำ AAR

การทำ AAR สำหรับผู้ร่วมกิจกรรม เพื่อสะท้อนความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค และสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ โดยใช้ 5 คำถาม หลังจากนั้นผู้จัดการกิจกรรมจะรวบรวมข้อมูลที่ได้จากผู้ร่วมกิจกรรมไปพัฒนาปรับปรุงกระบวนการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คำถามที่ใช้ในการทำ AAR ประกอบด้วย

- เป้าหมาย/ความคาดหวังของการเข้าร่วมประชุมครั้งนี้คืออะไร
- สิ่งที่ยบรรลุเป้าหมาย คืออะไร
- สิ่งใดที่เกินความคาดหวัง เพราะอะไร
- สิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมาย คืออะไร เพราะอะไร
- คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ

1. **ควรทำ AAR ทันที** หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมนั้น ๆ อาจกำหนดเป็นหัวข้อสุดท้ายในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของแต่ละกิจกรรม เพื่อสะท้อนมุมมองต่าง ๆ จากผู้ร่วมกิจกรรม

2. มี **“คุณอำนวย” คอยกระตุ้น ตั้งคำถาม** ให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และผู้ร่วมกิจกรรมเกิดพลังในการนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการทำงานต่อไป

3. **สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง** เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม รู้สึกผ่อนคลาย กล้าพูด กล้าแลกเปลี่ยนประสบการณ์

4. **ทุกคนต้องเปิดใจและยอมรับที่จะเรียนรู้ร่วมกัน** จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มากกว่าการวิจารณ์

5. **บันทึกประเด็นสำคัญที่ได้จาก AAR** เพื่อรวบรวมและสรุปเป็นแนวทาง เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป และในกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งเป็นแหล่งความรู้สำหรับบุคลากรหรือทีมอื่น ๆ ต่อไป

การทำ AAR สำหรับผู้จัดการกิจกรรม เพื่อสะท้อนการจัดการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยทบทวนทุกกระบวนการ ตั้งแต่ก่อน ระหว่าง และหลังจัดกิจกรรม ทำให้ทีมงานเกิดการเรียนรู้ร่วมกันว่า อะไรคือสิ่งที่ทำได้ดี อะไรคือปัญหาอุปสรรค และสรุปแนวทางแก้ปัญหาร่วมกัน และจัดทำเป็นแนวทาง/ขั้นตอน ของการทำงานกิจกรรมครั้งต่อไป เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำ BAR (Before Action Review) ก่อนเริ่มกิจกรรมครั้งต่อไป

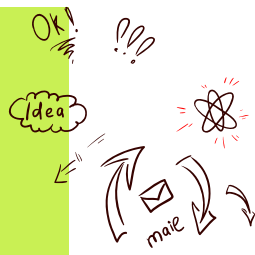
งานจัดการความรู้ขอเชิญชวนให้ทุกภาควิชา หน่วยงาน นำ AAR ไปใช้ในทุกกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนากระบวนการทำงานร่วมกันให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล สร้างเสริมวัฒนธรรมการเรียนรู้ของคณะฯ และสนับสนุนการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ตามเป้าหมายของคณะฯ

แบบฟอร์มการดำเนินการหลังจัดกิจกรรม (AAR)
เรื่อง _____
วัน _____ เดือน _____ ปี _____ เวลา _____
สถานที่ _____
ความพึงพอใจ (เป้าหมาย 4.10) _____ การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ (เป้าหมาย 4.00) _____

กระบวนการ	สิ่งที่ประสบผลสำเร็จ	ปัญหา/อุปสรรค	แนวทางแก้ไข/แนวทางการพัฒนา	การดำเนินการ	
				ระยะเวลา	ผู้ควบคุม

Lean OPD

“ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู”



ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู ให้บริการผู้ป่วยนอกที่มีนัดหมาย ซึ่งผู้ป่วยที่เข้ารับบริการมีประมาณ 100-200 ราย/วัน โดยหลังจากผู้ป่วยได้รับการตรวจจากแพทย์แล้ว ต้องเข้ารับบริการฟื้นฟูในหน่วยรักษาต่าง ๆ ที่กระจายอยู่ในแต่ละชั้นภายในตึกศรีสังวาลย์ ตั้งแต่ชั้น 1-6 อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความสับสนหรือเดินทางไปหน่วยตรวจเหล่านั้นไม่ถูกต้อง มีโอกาสได้รับการรักษาในวันนั้นไม่ครบถ้วน และต้องรอคอยการรับบริการเฉลี่ยประมาณ 45 นาที ส่งผลให้ผู้ป่วยและญาติเกิดความไม่พึงพอใจ

จากปัญหาดังกล่าว ภาควิชาฯ จึงได้วิเคราะห์ปัญหา ทบทวนกระบวนการทำงาน และนำเครื่องมือพัฒนาคุณภาพ “Lean” มาพัฒนากระบวนการตั้งแต่การลงทะเบียน การตรวจรักษา การส่งต่อภายในภาควิชา จนถึงการบันทึกข้อมูลผู้ป่วยในระบบ ดังนี้

ปัญหาที่พบ	แนวทางการแก้ไข และเครื่องมือ Lean ที่ใช้
1. การลงทะเบียน - ผู้ป่วยมาลงทะเบียนที่ห้องตรวจ (ตึกศรีสังวาลย์ ชั้น 1) พร้อมกันในเวลาเช้า ทำให้สถานที่แออัด	- จัดระบบนัดหมายแยกตามช่วงเวลา - แนะนำผู้ป่วยมายืนในนัดก่อนเวลานัดตรวจ 15-30 นาที ตามช่วงเวลาและชื่อแพทย์ที่ระบุในนัด เพื่อลดความแออัดหน้าห้องตรวจ (workload leveling/ visual management) - พยาบาลคัดกรองผู้ป่วย และสื่อสารปัญหาที่ต้องติดตามดูแลต่อเนื่อง เช่น ความดันโลหิตสูง โดยใช้ป้ายแขวนที่เตียงหรือรถเข็น รวมทั้งกำหนดพื้นที่/ Layout ผู้ป่วยเปล-รถนั่ง/ใช้ป้ายสีประจำห้องตรวจ โดยมอบหมายพยาบาลดูแลพื้นที่และห้องตรวจ (cell concept) - ผู้ป่วยติดบัตรคิว รถตรวจบริเวณที่นั่งหน้าห้องตรวจ แบ่ง Zone ตามหมายเลขห้องและสีที่ระบุไว้ (visual management) เพื่อให้สะดวกต่อการระบุตัวผู้ป่วย
2. การตรวจรักษา - ผู้ป่วยรอคอยการรับบริการนานและไม่ทราบคิวตรวจของตน - เอกสารและอุปกรณ์เกี่ยวกับการตรวจรักษามีจำนวนมาก/ไม่พร้อมใช้	- ใช้ระบบคิวอัตโนมัติ แสดงคิวตรวจของแพทย์แต่ละห้องบนหน้าจอ โดยแพทย์เรียกผู้ป่วยเข้าห้องตรวจได้โดยไม่ต้องรอพยาบาลเรียก (visual board/ continuous flow/ pull system) - จัดเตรียมเอกสารและอุปกรณ์การตรวจของแพทย์ให้ครบถ้วน พร้อมใช้ นำระบบอิเล็กทรอนิกส์มาใช้ค้นหาข้อมูลการรักษา รวมทั้งฝึกพยาบาล/ผู้ช่วยพยาบาล เตรียมข้อมูล/ทำหัตถการบางอย่างแทนแพทย์ (Quick setup/ 5ส/ Training/ standardized work)
3. กรณีส่งต่อผู้ป่วยไปรับการรักษาที่หน่วยงานอื่นภายในภาควิชา - ผู้ป่วยต้องเดินทางขึ้น-ลง ระหว่างหน่วยตรวจ ตั้งแต่ชั้น 1-6 - ผู้ป่วยต้องเดินทางไปแจ้งขอเปิดสิทธิ์กับเจ้าหน้าที่เวชสถิติ (ชั้น 1)	- จัดทำแบบส่งต่อภายในภาควิชาฯ โดยพยาบาลระบุชื่อและที่ตั้งของหน่วยงานที่ส่งต่อเพื่อสื่อสารข้อมูลกับผู้ป่วย - กำหนดให้เจ้าหน้าที่ของทุกหน่วยงานสื่อสารข้อมูลการรักษาหรือนัดหมายผ่านแบบบันทึกการรักษา โดยหน่วยงานสุดท้ายที่ผู้ป่วยเข้ารับบริการจะตรวจสอบความครบถ้วนของการรักษา (standardized work) และรวบรวมแบบบันทึกฯ ส่งให้เจ้าหน้าที่เวชสถิติในช่วงบ่าย - ปรับขั้นตอนการเปิดสิทธิ์การรักษา โดยให้เจ้าหน้าที่ของหน่วยตรวจต่างๆ โทรศัพท์แจ้งขอเปิดสิทธิ์แทนการให้ผู้ป่วยเดินทางไปแจ้งขอเปิดสิทธิ์ที่ตึกศรีสังวาลย์ ชั้น 1
4. การบันทึกข้อมูลการรักษาในระบบ - เจ้าหน้าที่เวชสถิติมีภาระงานมากในช่วงเช้า ต้องเปิดสิทธิ์รักษา/พิมพ์แบบบันทึกฯ/ scan ข้อมูลเข้าระบบ	- กระจายภาระงานของเจ้าหน้าที่เวชสถิติ โดยในช่วงเช้าทำการเปิดสิทธิ์การรักษาและพิมพ์ใบบันทึกการรักษา ส่วนในช่วงบ่ายทำการพิมพ์ข้อมูลผู้ป่วยบนแบบบันทึกฯ โดยหน่วยงานสุดท้ายที่ผู้ป่วยเข้ารับบริการรวบรวมส่งมา และ scan เข้าระบบ SiIT (workload leveling)

ผลลัพธ์ที่ได้จากการปรับกระบวนการทำงาน ทำให้ผู้ป่วยได้รับการบริการเต็มเวลาและรวดเร็วขึ้น โดยระยะเวลาจากเวลานัดหมายจนพบแพทย์ ลดลงจาก 44.57 เหลือ 25.17 นาที ผู้ป่วยได้รับการตรวจ/นัดหมาย/รักษาครบทุกสาขาวิชาชีพตามคำสั่งแพทย์ เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 99.15 ระยะทางการเดินของผู้ป่วย/ญาติลดลง เจ้าหน้าที่ผู้ให้การรักษาสารภบริการจัดการเวลาให้การรักษาได้ง่ายและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และคะแนนความพึงพอใจในด้านระยะเวลาารับบริการ (ในระดับ 5/5 คะแนน) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 18.4 เป็น ร้อยละ 36



เติมพลังใจคน R2R กับรางวัล R2R Award 2018



ขอเชิญบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ส่งผลงานวิจัยเข้าประกวด
“ R2R Award 2018 ”

คุณสมบัติผลงานวิจัย

- แล้วเสร็จระหว่างปี 2558-2560
- ไม่เคยได้รับรางวัลจากการประกวด R2R ศิริราช
- ไม่จำเป็นต้องได้รับทุนจากหน่วย R2R

ขั้นตอนการสมัคร

➤ **สามารถดาวน์โหลดใบสมัครแบบประเมินตนเองได้ที่** <http://www.si.mahidol.ac.th/r2r>

รางวัล 3 ประเภท

- R2R award
- Lean R2R Award
- New Investigator R2R Award

ขั้นตอนการสมัคร

➤ ส่งเอกสารทั้งหมดพร้อมกับ **Manuscript** และ **เอกสารรับรองจาก SIRB (electronic file+เอกสารทั้งหมด)**

➤ **มาที่** หน่วย R2R อาคาร SiMR ชั้น 2 ห้อง 211

ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ 2 เมษายน - 31 พฤษภาคม 2561

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณศิริรัตน์ ทินบุตร โทร.92661

R2R Award เป็นการจัดประกวดผลงานวิจัย R2R จากชาวศิริราชที่ได้ลงมือทำวิจัย R2R เพื่อพัฒนาคุณภาพงานจากปัญหาที่เกิดขึ้นในหน่วยงานของตนเอง ได้สำเร็จเสร็จสิ้นดังเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยผลงานที่ส่งเข้าประกวดประจำปีนี้ จะต้องเสร็จสิ้นระหว่างปี 2558-2560 และไม่จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วย R2R

การจัดประกวด R2R Award ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อ “สร้างความเด่นดัง” แต่เราตั้งใจ “ดันสิ่งดี” ให้ได้ขยายประโยชน์สู่หน่วยงานต่าง ๆ โดยสนับสนุนให้คนหน่วยงานชาวศิริราชเกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ทั้งการนำผลการวิจัยที่ได้รับรางวัลมาถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่าแรงบันดาลใจหรือนำเสนอในรูปแบบโปสเตอร์ อีกทั้งยังเป็นการเติมกำลังใจให้คนหน่วยงานผู้ที่ถูกขึ้นมาทำวิจัย แม้ภาระงานจะมากมายเพียงใด แต่ผู้วิจัยเหล่านั้นยังสามารถบริหารจัดการเวลาจนกระทั่งโครงการวิจัยสำเร็จได้

ไม่เพียงแค่ว่ารางวัล R2R Award 2018 เท่านั้น แต่ยังมีรางวัล Lean R2R Award 2018 สำหรับผลงานวิจัยที่ตอบสนองด้าน Lean และรางวัล New Investigator R2R Award 2018 สำหรับผลงานที่เป็นผลงานวิจัยชิ้นแรกของนักวิจัยหลักอีกด้วย

สำหรับเกณฑ์ในการตัดสินรางวัล จะมีรายละเอียดแตกต่างกันในแต่ละประเภท อย่างไรก็ตาม ทุกผลงานจะต้องผ่านเกณฑ์ R2R Award นั่นคือ กระบวนการสร้างผลงานวิจัยและการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ หากท่านสนใจส่งผลงานวิจัยเข้าร่วมประกวดสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.si.mahidol.ac.th/r2r/> หรือติดต่อสอบถามได้ที่ คุณศิริรัตน์ ทินบุตร โทร 0 2419 2661

ท่านใดที่กำลังเร่งทำวิจัยอยู่ ไม่ต้องเสียใจไปนะคะ ปีหน้าฟ้าใหม่หลังงานวิจัยเสร็จสิ้น ได้พบกับการประกวด R2R Award อย่างแน่นอนค่ะ แต่สำหรับท่านใดที่อยากทำวิจัย R2R แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร สามารถติดต่อเข้ามาขอรับคำแนะนำจากอาจารย์และทีมงานที่เตรียมพร้อมต้อนรับท่านอยู่เสมอ ได้ที่ คุณกรณวิภา กิจสวัสดิ์ หรือ คุณอริสรา โพธิ์ชัยสาร โทร. 0 2419 2662



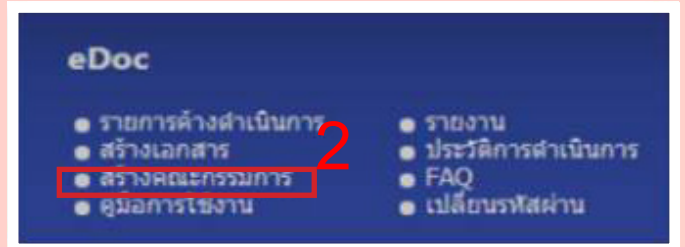
How to ?... การสร้างคณะกรรมการในระบบ e-Doc

หลังจากที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล ได้มีการเปิดใช้งานระบบ e-Doc มาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วนั้น มีผู้ใช้งานจากหลาย ๆ ภาควิชาและหน่วยงานส่งคำถามผ่านมาทางระบบสอบถาม online เกี่ยวกับการสร้างคณะกรรมการในระบบ e-Doc ว่าใช้งานอย่างไรนั้น ฝ่ายสารสนเทศจึงขอแนะนำเสนอวิธีการสร้างคณะกรรมการมาให้ทราบกันดังนี้ครับ

1 เลือกที่เมนู e-Doc Electronic Document



2 มุมซ้ายด้านล่างของหน้าจอ e-Doc คลิก “การสร้างคณะกรรมการ”



3 กดสร้างคณะกรรมการ

สังกัดหน่วยงาน	รหัสคณะกรรมการ	ชื่อคณะกรรมการ	เลขที่คำสั่ง
ฝ่ายสารสนเทศ	70000004	คณะกรรมการนโยบายสารสนเทศ	363/2558
งานจัดซื้อและคลังเวชภัณฑ์	70000005	คณะกรรมการตรวจสอบราคาและกำหนดราคาขายยาและเวชภัณฑ์	3130/2558
ฝ่ายสารสนเทศ	70000006	คณะกรรมการดำเนินงานสารสนเทศ (IT Leader Team)	3421/2559

4 กรอกข้อมูลคณะกรรมการ แล้วกด “บันทึก”

- * วันสิ้นสุดไม่จำเป็นต้องกรอก
- * กรุณาระบุสังกัดหน่วยงานให้ถูกต้อง เลข ศธ. จะออกตามสังกัดของหน่วยงานคณะกรรมการ

5 กรอกข้อมูลคณะกรรมการ แล้วกดเพิ่มพนักงาน

คำแนะนำ สามารถใส่ชื่อคณะกรรมการที่เราสร้างแล้วกดปุ่ม “ค้นหา”

6 กรอกข้อมูลบุคคลในคณะกรรมการ

เลือกประเภทบุคคล และภาระในคณะกรรมการ โดยกำหนดภาระในคณะกรรมการ ดังต่อไปนี้

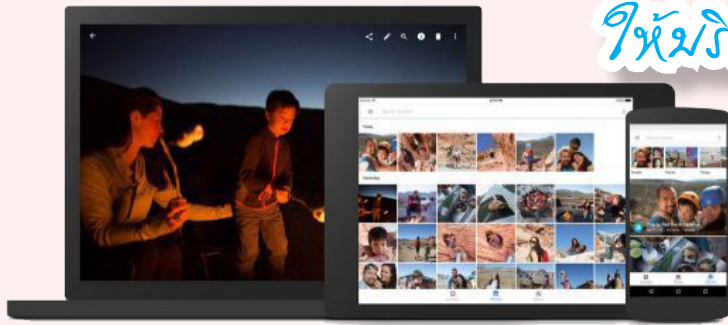
ประธาน/ประธานกรรมการ/ประธานอนุกรรมการ/ประธานคณะทำงาน/รองประธาน/รองประธานกรรมการ/รองประธาน/อนุกรรมการ/รองประธานคณะทำงาน จะมีสิทธิลงนามในเอกสารได้

- ใส่ชื่อบุคคลที่จะระบุในคณะกรรมการ โดยกรอกตัวอักษรอย่างน้อย 3 ตัว แล้วกด “บันทึก”

กรอกรายชื่อบุคคลในคณะกรรมการจนครบ แล้วกดปุ่ม “กลับหน้าคณะกรรมการ”

- * ผู้ที่มีสิทธิแก้ไขคณะกรรมการ คือบุคคลที่สร้างคณะกรรมการเท่านั้น
 - * สามารถกดปุ่ม “ถึงขยะ” เพื่อลบรายชื่อคณะกรรมการที่ไม่ต้องการได้
- สอบถามเพิ่มเติมที่ ฝ่ายสารสนเทศ โทร. 41062 ในวันเวลาราชการ

ภาพไม่มีที่เก็บ



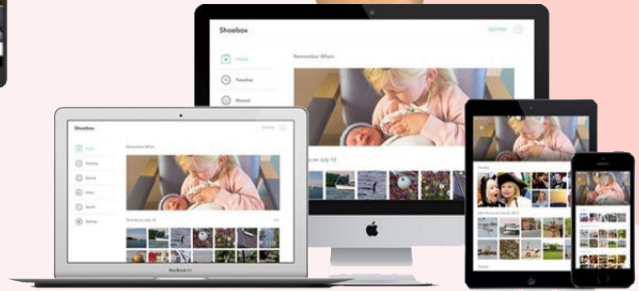
คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่ที่ประสบภาวะหน่วยความจำภายในสมาร์ตโฟนใกล้จะเต็ม จนติดตั้ง Application ไม่ได้ ถ่ายรูปถ่ายวิดีโอไม่ได้ หรือหน่วยความจำภายในคอมพิวเตอร์ก็ใกล้จะเต็ม แต่อยากเก็บภาพประทับใจไว้ สิ่งที่ทำได้ง่ายและรูปไม่หายแน่ ๆ คือการ Backup รูป หรือการสำรองไฟล์ภาพขึ้น Cloud นั่นเอง วันนี้เราจะพาท่านไปรู้จักกับเว็บไซต์ยอดฮิตที่ใจกว้างเปิดให้ใช้บริการที่สำรองไฟล์ภาพขึ้น Cloud ได้ไม่อั้น ไม่จำกัดรูป ที่สำคัญไม่มีค่าใช้จ่าย จะมีเว็บไซต์อะไรบ้าง ไปดูกันครับ



1. <http://photos.google.com>

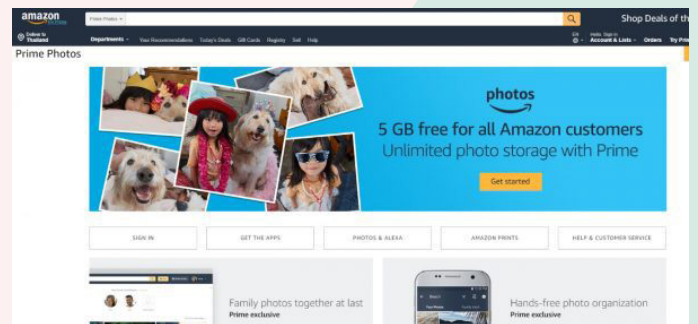
Google บุกเบิกการ Backup รูปได้อิมนั้นเป็นรายแรก ๆ และน่าจะโดนใจทุกคน เพราะสามารถ Backup ได้ทั้งภาพและวิดีโอ โดยจะบีบอัดไฟล์ทุกรูปให้มีขนาดเล็กลง คมชัด ขึ้นเว็บไซต์ Google Photo และที่สำคัญสามารถแต่งภาพ ใส่ฟิลเตอร์ ไฮไลต์วิดีโอแบบอัตโนมัติ ตลอดจนค้นหารูปคน สัตว์ สถานที่ และเรียงตามอัลบั้มที่คุณต้องการได้ด้วย คุณสามารถอัปโหลดรูปและวิดีโอได้อิมนั้นจำกัด แต่ถ้าต้องการคงความเป็นต้นฉบับไว้ละก็ ขึ้นพื้นที่บน Google Drive ก็ราคาไม่แพงมากนัก Google Photos ใช้ได้ทั้งบนเว็บเบราว์เซอร์ และแอปบน iOS และ Android

3 เว็บไซต์ ให้บริการสำรองไฟล์ภาพขึ้น cloud ได้อิมนั้น และฟรี



2. <http://www.shoeboxapp.com>

รองรับการ backup ทั้งคอมพิวเตอร์ สมาร์ตโฟน และแท็บเล็ต มีระบบความปลอดภัยต่อข้อมูลส่วนตัวของคุณ รองรับ การอัปโหลดรูปได้อิมนั้นในความละเอียดรูปไม่เกิน 10.6 ล้านพิกเซล และรองรับการอัปโหลดวิดีโอไว้ใน shoebox 15 นาที หากต้องการแบบไม่ถูกบีบอัดภาพต้นฉบับ สามารถสมัครแบบโปรได้ ราคาเพียง 5\$ ต่อเดือน ซึ่งจะสามารถอัปโหลดภาพต้นฉบับขึ้น Cloud ได้ไม่อั้น และอัปโหลดวิดีโอฝากบน Cloud รวม 10 ชั่วโมง



3. <https://www.amazon.com/photos/apps>

จาก Amazon ก็สามารถ Backup รูปขึ้น Cloud ได้ไม่อั้น และฟรีเช่นกัน แต่เฉพาะภาพเท่านั้น ส่วนวิดีโอ และไฟล์อื่น ๆ สามารถอัปโหลดได้ รวม 5GB หากต้องการพื้นที่ฝากวิดีโอ ฝากไฟล์เพิ่ม ก็ขึ้นพื้นที่เพิ่มเติมได้ และมีแอปทั้งบน iOS และ Android ให้ Backup ได้สะดวกขึ้น

ลองไปใช้บริการดูนะครับ 3 เว็บไซต์นี้ อาจช่วยให้คุณบริหารจัดการไฟล์ภาพที่มีคุณค่าทางจิตใจ รวมถึงมีประโยชน์ในการใช้งานได้เป็นอย่างดี ครั้งหน้ามีอะไรน่าสนใจในโลก IT เราจะนำมาบอกกล่าวครับ



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอเชิญแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ฯ

เข้าร่วมการประชุมวิชาการนานาชาติด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ประจำปี 2561

“Siriraj International Conference in Medicine and Public Health (SICMPH) 2018

SICMPH 2018
Siriraj International Conference in Medicine and Public Health

Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital

Moving forward through
AGED SOCIETY
1 - 3 AUGUST 2018

AT FACULTY OF MEDICINE SIRIRAJ HOSPITAL,
MAHIDOL UNIVERSITY BANGKOK, THAILAND

Online Registration & Abstract Submission
www.sicmph.com

Contact Email: siriraj.conference@gmail.com

Theme

“Moving forward through Aged society”

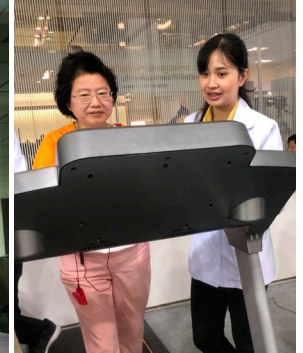
การประชุมในครั้งนี้ เน้นความสำคัญทั้งทางด้านความรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ นวัตกรรมทางการแพทย์ และระบบสุขภาพและสังคมผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างศาสตร์ด้านสุขภาพในสาขาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านการแพทย์และการสาธารณสุขทั้งในระดับประเทศและระดับอาเซียน ซึ่งจะส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่นับวันจะมีอัตราเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยคำนึงถึงการดูแลผู้สูงอายุให้ครบในทุกมิติ ซึ่งกิจกรรมของ SICMPH 2018 ในครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. การประชุมสัมมนา (Symposia) เชิงวิชาการ
จะกล่าวถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ และการพัฒนาด้านนวัตกรรมทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องสำหรับสังคมผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ รวมถึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้เข้าฟังบรรยายและสนทนากับผู้ทรงคุณวุฒิจากทั้งในประเทศและต่างประเทศ

2. การนำเสนอผลงานวิจัยแบบโปสเตอร์หรือแบบบรรยาย (Poster/oral presentation) และมีการมอบรางวัลให้แก่ผู้ได้รางวัลวิจัยดีเด่นในระดับต่าง ๆ

* การบรรยายและการนำเสนอผลงานวิจัยในงานประชุมวิชาการฯ จะเน้นภาษาอังกฤษเป็นหลัก

ลงทะเบียนหรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.sicmph.com> สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ งานวิชาการ โทร. 0 2419 2673 (ธีรภัทร) โทร. 0 2419 2675 (อภิญญา) หรือ e-Mail : siriraj.conference@gmail.com



ศูนย์โรคไต โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ จัดงาน “เลิฟไต แครีไลฟ์สไตล์” นำโดย อ.นพ.สมเกียรติ วิศวัญกุล รองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ฝ่ายพัฒนาคุณภาพ เป็นประธานเปิดงาน กิจกรรมพูดคุยเกี่ยวกับ “โรคไตเรื้อรัง” การให้ความรู้และตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะไตวาย รวมทั้งยังให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรคไตเรื้อรัง โดย พญ.นพรัตน์ เลาวหุตานนท์ จากศูนย์โรคไต

พร้อมรับฟังสาระความรู้เรื่อง “การรับประทานอาหารสำหรับผู้เป็นโรคไตเรื้อรัง” แนวทางในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมแก่ผู้เป็นโรคไตเรื้อรัง รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง โดย ผศ.นพ.พรพจน์ เปรมโยธิน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนศาสตร์คลินิก นอกจากนี้ ผู้ร่วมงานยังได้รับความรู้ในเรื่อง “การดูแลผิวสำหรับผู้เป็นโรคไตเรื้อรัง” โดย พญ.ปิยศิริ เศรษฐบุตร แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง เนื่องจากผู้เป็นโรคไตร่างกายไม่สามารถขับของเสียได้เท่ากับคนปกติ จึงควรได้รับการดูแลผิวเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับการฟอกเลือด

ช่วงท้ายผู้ร่วมงานยังได้ร่วมกิจกรรม “ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” จากนักกายภาพบำบัด ด้วยการยืดเส้นยืดสายกับท่าออกกำลังกายง่าย ๆ และปลอดภัย โดยมีคุณจ๊ะจ๋า พิมรดา เดชอุดม รับหน้าที่เป็นพิธีกร

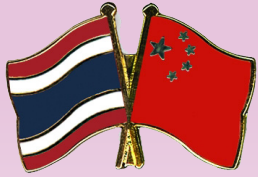
ในงานมีบูท SiPH Mall ให้ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารจากทีมนักกำหนดอาหาร พร้อมกันนี้ยังมีการให้คำปรึกษาในการรับประทานยาอย่างปลอดภัยจากทีมเภสัชกร การให้คำแนะนำในการออกกำลังกายจากทีมนักกายภาพบำบัด และการตรวจสภาพผิวหนังจาก Healthy Max งานจัดขึ้นเมื่อวันที่ 29 มี.ค. 61 ณ โถงบริการผู้ป่วยนอก ชั้น 2 SiPH



วิเทศสัมพันธ์

เรื่อง : พุฒินันท์ ธีรสรรค์โลหะกุล
ภาพ : อรรถวิทย์ ธีรวิชญ์

Faculty's Trip to the People's Republic of China



การเดินทางไปเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนของคณะฯ เพื่อสร้างความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง



พิธีลงนามระหว่างศิริราชและโรงพยาบาล Nanjing Drum Tower, China



ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พร้อมด้วยผู้บริหารได้เดินทางไปยังโรงพยาบาล Nanjing Drum Tower สาธารณรัฐประชาชนจีน เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2561 เพื่อลงนามข้อตกลงความร่วมมือระหว่างสองสถาบันในด้านการแลกเปลี่ยนทางวิชาการและด้านการศึกษา ทั้งนี้ทางคณะฯ ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจาก นพ.ฮั่น กวงซู อธิการบดี และทีมผู้บริหารโรงพยาบาล Nanjing Drum Tower โดยมี นางสาวพงนา เซาว์นัสุขุม กงสุลจากสถานกงสุลใหญ่ ณ นครเซี่ยงไฮ้ ร่วมเป็นสักขีพยาน

พิธีลงนามระหว่างศิริราชและโรงพยาบาล Nanjing Drum Tower, China



ในช่วงบ่ายของวันที่ 28 มีนาคม 2561 ศ.ดร.นพ. ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พร้อมด้วยผู้บริหารได้เดินทางไปยังโรงพยาบาลการแพทย์แผนจีนแห่งมณฑลเจียงซู สาธารณรัฐประชาชนจีน เพื่อลงนามข้อตกลงความร่วมมือระหว่างสองสถาบันในด้านการแลกเปลี่ยนทางวิชาการและด้านการศึกษา ทั้งนี้ทางคณะฯ ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจาก ศ.นพ.ไฉ่ ยู่เซียง เลขาธิการและทีมผู้บริหารโรงพยาบาลการแพทย์แผนจีนแห่งมณฑลเจียงซู โดยมี นางสาวรณพพัฒน์ กปิตถัย รองกงสุลใหญ่ รักษาการกงสุลใหญ่ ณ นครเซี่ยงไฮ้ และ นางสาวพงนา เซาว์นัสุขุม กงสุลจากสถานกงสุลใหญ่ ณ นครเซี่ยงไฮ้ ร่วมเป็นสักขีพยาน

Foreign Doctors and Medical Students @ Siriraj

แพทย์และนักศึกษาแพทย์ต่างชาติ ณ ศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลยังคงเดินทางนำพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนแพทยศาสตรอย่างต่อเนื่อง และเป็นที่น่าภูมิใจที่ได้รับการยอมรับจากนานาชาติจนให้ความไว้วางใจในการเลือกมาฝึกอบรม โดยที่ผ่านมากลางคovid-19 ต่าง ๆ มีโอกาสต้อนรับและมอบความรู้แก่แพทย์ นักศึกษาแพทย์ ตลอดจนนักศึกษาในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และการสาธารณสุขจากทั่วโลก นับเป็นความร่วมมือที่ส่งผลต่อผู้คนจำนวนมากในระยะยาว และยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันอันจะนำมาซึ่งความร่วมมือต่อไปในอนาคต และสำหรับครั้งนี้ ขอแนะนำแพทย์จากไต้หวันและฟิลิปปินส์ ซึ่งได้รับการต้อนรับและมอบความรู้จากคณาจารย์เป็นอย่างดี ผู้มาเยือนจะเป็นใคร ติดตามพร้อมกันครับ



นพ.ช้วน จาง ไช่ ศัลยแพทย์จากโรงพยาบาลมะเร็งอี ดี เอ แห่งไต้หวัน เข้าร่วมอบรมหลักสูตรระยะสั้นในหัวข้อมะเร็งเต้านม ณ ภาควิชาศัลยศาสตร์ ระหว่างวันที่ 21 มกราคม - 16 กุมภาพันธ์ 2561



ขอแสดงความยินดีกับ พญ.คริสตี้ เอลเซา อีวานเจลิสต้า จากสถาบันวิจัยและโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ฟิลิปปินส์ ที่ได้สำเร็จการฝึกอบรมในหลักสูตร “Cutaneous Laser & Surgery” ณ ภาควิชาตจวิทยา ระหว่างวันที่ 3 - 31 มกราคม 2561 โดยมี ศ.นพ.วรวงษ์ มั่นสกีเกียรติ ผู้เชี่ยวชาญด้านเลเซอร์ผิวหนังและผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์มอบประกาศนียบัตรให้ เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2561 ที่ผ่านมา

English for you

by Mr. Worldwide

English for you by Mr. Worldwide

สำนวนภาษาอังกฤษโดย มิสเตอร์ เวิร์ดไวด์ ตอน “A storm in a teacup”

สวัสดีคุณผู้อ่านที่น่ารัก ผม Mr. Worldwide กลับมารายงานตัวพร้อมกับเสนอคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่น่าสนใจ วันนี้ขอนำเสนอสำนวนที่ว่า “A storm in a teacup” สำนวนนี้ใช้กันมากในหมู่นักอังกฤษและออสเตรเลีย แปลว่า การทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งเป็นการเปรียบเปรยพายุเข้าไปอยู่ในถ้วยนั่นเองครับ เวลาต้องการจะใช้งานหรือพูดเป็นประโยค สามารถใช้ว่า



“The outsiders might think our problem is a storm in a teacup but it is not!” แปลว่า “พวกคนนอกอาจจะคิดว่าปัญหาของเราคือเรื่องเล็กน้อย แต่จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่เลย”

สุดท้ายนี้หวังว่าคุณผู้อ่านจะนำเกร็ดความรู้ดังกล่าวไปใช้กันอย่างถูกต้องในชีวิตประจำวัน แล้วกลับมาพบกันอีกกับผม Mr. Worldwide ในฉบับหน้า สวัสดีครับ...



ติดต่อ

สอบถาม

สวัสดิคค์: วันนี้ฝ่ายทรัพยากรบุคคลจะมาแจ้ง
ช่องทางการติดต่อสื่อสารข้อมูลด้านทรัพยากรบุคคล
ที่บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลจะสามารถ
ติดต่อ สอบถาม หรือรับทราบข้อมูลด้านทรัพยากรบุคคล
ได้จากช่องทางต่าง ๆ ดังนี้

ช่องทางแรก เป็นที่รู้จักกัน
อย่างดี ได้แก่ “HR One Stop
Service” ซึ่งตั้งอยู่ ณ ตึกศรีสังวาลย์
(ตึกเล็ก) ชั้น 4 เปิดให้บริการตั้งแต่
8.00 – 16.30 น. โทร. 97705 (ในวัน
เวลาราชการ)

ช่องทางที่สอง ได้แก่
Website ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
[www.si.mahidol.ac.th/th/
division/hr/](http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hr/)

ช่องทางที่สาม จดหมายเวียน
ที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคลจะส่งเพื่อสื่อสารข้อมูล
ข่าวสารให้กับบุคลากรทุกท่านทราบ
ผ่านระบบเอกสารอิเล็กทรอนิกส์
(Electronic Document ; e-DOC)

www.si.mahidol.ac.th/th/division/hr/



นอกจากนี้ ท่านยังสามารถติดตามข่าวสารด้านทรัพยากรบุคคลในเรื่องต่าง ๆ ได้จาก 3 ช่องทางข้างต้น แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค้ะ

งานพนักงานสัมพันธ์และสื่อสาร (ERC)



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

“ศิริราช องค์กรแห่งคุณธรรมและความโปร่งใส”

การดำเนินการในการกำหนดอัตลักษณ์

จากที่เคยกล่าวถึงในเล่มที่ผ่านมาว่า คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมีนโยบายจะขับเคลื่อนสู่การเป็น “องค์กรแห่งคุณธรรมและความโปร่งใส” (Siriraj Model Integrity and Transparency) นั้น วันนี้เรามาเล่าถึงขั้นตอนการดำเนินการในการกำหนดอัตลักษณ์ ซึ่งเป็นการอ้างอิงแนวทางจากโรงเรียนคุณธรรม โรงพยาบาลคุณธรรม ไปติดตามพร้อมกันค่ะ:

1. **ปรึกษาหารือทุกภาคส่วน** เพื่อวิเคราะห์และมิมิตว่า “ทุกภาคส่วนต้องการเปลี่ยนให้ดีขึ้น”
2. **ระดมความคิด** ระดมความคิดเห็นเพื่อทำบัญชี 2 ชุด
ชุด ก : พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ “ปัญหาที่อยากแก้ไข”
ชุด ข : พฤติกรรมที่พึงประสงค์ “ความดีที่อยากทำ”
3. **กำหนดคุณธรรม** ระดมความคิดเห็นจากทุกภาคส่วน ให้ได้คุณธรรมหลัก 3 ประการ ที่เชื่อมั่นว่า
(ก) จะขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

- (ข) จะเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์
4. **แปลง “คุณธรรม” ให้เป็น “จริยธรรม”**
(ก) แต่ละภาคส่วนให้ประชุมหารือเพื่อร่วมกันกำหนด “นโยบาย” แต่ละคุณธรรมจนครบทั้ง 3 ประการ
(ข) ช่วงเวลาของการปฏิบัติคือ 1 ปี
5. **กำหนดตัวชี้วัดและเป้าหมายในช่วง 1 ปี**
6. **พัฒนาวงจร “ปฏิบัติ - ประเมินผล - ปรับปรุง”** สำหรับปีต่อไป

โดยขณะนี้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลของเราอยู่ระหว่างดำเนินการขั้นที่ 3 สู่ ขั้นที่ 4 ซึ่งมีการทบทวนวัฒนธรรมศิริราช เพื่อกำหนดเป็นอัตลักษณ์ 3 ประการได้แก่



ขอเชิญชวนบุคลากรศิริราชทุกท่านร่วมสร้างให้ “ศิริราชเป็นองค์กรแห่งคุณธรรมและความโปร่งใส” (Siriraj Model Integrity and Transparency) ผ่านการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมศิริราชของเรากันนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

วัฒนธรรมศิริราช
SIRIRAJ CULTURE

 รักกันดูใจน้อง Seniority	 รับผิดชอบ มีประสิทธิภาพ ตรงต่อเวลา Integrity	 ให้เกียรติ เอาใจเขา มาใส่ใจเรา Innovation	 คำนึงถึงประโยชน์ ของผู้อื่นและ ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง Altruism	 มุ่งมั่นพัฒนา สู่ความเป็นเลิศอย่างยั่งยืน ความเป็นเลิศ Journey to Excellence and Sustainability
--	--	---	--	---



Look Forward @ Siriraj



ศูนย์ถันยรักษ์ ขอเชิญผู้หญิงไทย “ตรวจแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์
ในราคาพิเศษ” เพื่อเทิดพระเกียรติเนื่องในวันคล้ายวันประสูติสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ
เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ องค์ประธานกิตติมศักดิ์
มูลนิธิถันยรักษ์ฯ ในราคาพิเศษ เริ่ม 1 - 31 พ.ค. 61 สอบถาม โทร. 0 2411 5657-9,
Line : @thanyarak, Facebook : thanyarak breast center,
www. thanyarak.or.th




มะเร็งเต้านม
ภัยร้ายของผู้หญิงไทย

“วางใจ...ให้เราดูแลคุณภาพเต้านมของคุณ ด้วยรถเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่ของเรา”
ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม
ด้วยเครื่องดิจิตอลแมมโมแกรม + อัลตราซาวด์ (Digital Mammogram + Ultrasound)

ราคา **1,150 บาท*** ~~ปกติ 2,300 บาท~~
* โปรโมชันนี้เฉพาะบริการตรวจที่รถเอกซเรย์เคลื่อนที่เท่านั้น

พญ.ทิชากร ศรีอนุชาต
ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์และวิชาการ




งานพัฒนาและสร้างประโยชน์จากนวัตกรรมและเทคโนโลยี ฝ่ายวิจัย ขอเชิญบุคลากร นักศึกษาและประชาชน
เข้าฟังการบรรยาย Siriraj iTalk Series “นวัตกรรม...
สร้างความสุข” โดย นายสัตวแพทย์กษิตีเดช อธิธาธาธาร
ประธานเจ้าหน้าที่นวัตกรรม บริษัท กรีน อินโนเวทีฟ ไบโอ
เทคโนโลยี จำกัด ในวันที่ 4 พ.ค. 61 เวลา 13.30 - 15.30 น.
ณ ห้องประชุม 101 อาคารศูนย์วิจัยการแพทย์ศิริราช (SIMR)
ชั้น 1 สอบถาม โทร. 0 2419 2831


เครดิต : <http://blogs.web-nms.com/iot/2014/02/16/m2m-application-platform-innovation/>

งานพัฒนาคุณภาพ ขอเชิญทุกภาคีฯ/
หน่วยงานภายในคณะฯ เสนอผลงานเข้ารับประเมิน
รางวัลโครงการติดตาม ปี 2560 โดยเสนอผ่าน
ระบบ IT ประเภทนวัตกรรม วันที่ 7 - 18 พ.ค. 61
ประเภทหน่วยงาน วันที่ 21 - 25 พ.ค. 61

ดาวนโหลดคู่มือโครงการติดตาม / เกณฑ์รางวัล / แบบฟอร์มที่เกี่ยวข้อง
ได้ทาง <http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/soqd/> สอบถาม โทร. 98764,
98776 ต่อ 111, 104




เครดิต : www.saintmarystarofthesea.com/support/fundraising.cfm



ขอเชิญผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยโรคมะเร็ง
เข้าร่วมกิจกรรมโครงการสานพลังพลีชีพผู้ป่วย
มะเร็ง 13,000 ราย ในหัวข้อ “พลังมุมมองใหม่
เพื่อรับมือกับโรคมะเร็ง” ครั้งที่ 6 ในวันที่ 9 พ.ค. 61
เวลา 12.30 - 16.00 น. ณ ห้องประชุมสิรินธร
อาคารเฉลิมพระเกียรติ ชั้น G

พิเศษ ! ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับสมุดบันทึกพิชิตมะเร็ง คนละ 1 เล่ม ฟรี
สำรองที่นั่ง โทร. 02 419 4471-3 (สิริพร, ดลยา)

เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ...งานการพยาบาลอายุรศาสตร์และ
จิตเวชศาสตร์ ฝ่ายการพยาบาล รพ.ศิริราช ขอเชิญฟัง
บรรยายให้ความรู้ เรื่อง “การเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ”
โดย ผศ.ดร.รุ่งนภา ภาณีรัตน์ ภาควิชาสุขภาพจิตและ
การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล
ในวันที่ 23 พ.ค. 61 ณ ห้องประชุม 7008 ตึกสยามินทร์ ชั้น 7
เวลา 13.30 - 15.30 น. (บริการตรวจวัดความดันโลหิตและ
บริการอาหารว่างฟรี) สอบถาม โทร. 0 2419 7805,
0 2419 7700




ประกาศสำคัญ

**เนื่องด้วยกรมบัญชีกลางได้ประกาศปรับเปลี่ยนรูปแบบ
การใช้สิทธิเข้ารับการรักษาพยาบาลของข้าราชการ
ประเภทผู้ปวยนอกในโครงการเบิกจ่ายตรง
โดยเปลี่ยนมาใช้บัตรประชาชนแทน**

**ทั้งนี้ ตั้งแต่
วันศุกร์ที่ 4 พฤษภาคม 2561 เป็นต้นไป**

ผู้ใช้สิทธิเข้ารับการรักษาพยาบาลข้าราชการ กรมบัญชีกลาง จะต้อง
นำบัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริง มาโรงพยาบาลด้วยทุกครั้ง
เพื่อบันทึกข้อมูลออนไลน์การใช้สิทธิข้าราชการ
หากท่านไม่นำบัตรประชาชนมาแสดง ต้องสำรองจ่ายค่ารักษาไปก่อน
แล้วนำใบเสร็จไปเบิกคืนภายหลัง

หากท่านผู้รับบริการ มีข้อสงสัยหรือ
ต้องการสอบถามเพิ่มเติม กรุณา
ติดต่อ Call Center กรมบัญชีกลาง
โทร. 02-127-7000 ต่อ 4441,
4355, 6852 และ 6854



สำนักงานผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช โทร. 02-4197672-4



**รู้ได้อย่างไร
ว่า...?
วันตาเสื่อม**



หน่วยฟักดูอาการก่อนและหลังผ่าตัด งานการพยาบาลผ่าตัด
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ขอเชิญทุกท่านฟังการบรรยาย
ในโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนและงานขึ้นต้นสังคม ในวันที่
24 พ.ค. 61 เวลา 12.30 - 16.00 น. ณ ห้องบรรยายสุขุม ภัทราคม
- “รู้ได้อย่างไร...? วันตาเสื่อม” โดย รศ.นพ.นริศ กิจณรงค์
ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล
- “การเตรียมตัวก่อนผ่าตัดและการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด”
โดย พว.เบญจวรรณ พวงเพชร คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล
รับจำนวนจำกัด 200 ท่าน สอบถามและสมัครตั้งแต่บัดนี้
โทร. 0 2419 9054 (ธวัชชัย)

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
ขอเชิญสตรีอายุครรภ์ไม่เกิน 14 สัปดาห์
(ตั้งครรภ์เดี่ยว และอายุ 18 ปีขึ้นไป
อ่านและเขียนภาษาไทยได้) สมัครเข้าร่วม
โครงการ “ความแม่นยำในการทำนายภาวะครรภ์เป็นพิษ โดยการ
วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ในสตรีตั้งครรภ์ ช่วงไตรมาส 1-3
สนใจติดต่อ หน่วยฝากครรภ์ ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 3 โทร. 0 2419 8815
(สุไรยา)



1 มิ.ย. – 31 ส.ค. 61

ศิริราชเริ่มบริการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ฟรี !

ผู้มีสิทธิ

1. หญิงมีอายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป ติดต่อ หน่วยฝากครรภ์ OPD ชั้น 3 วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 07.00-12.00 น. สอบถาม โทร. 0 2419 8815 , 0 2419 4671
2. เด็กอายุ 6 เดือน – 2 ปี ติดต่อ ตึกเจ้าฟ้ามหาจักรี ชั้น 1 วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00 -12.00 น. (ยกเว้นวันหยุดหัตถ์) สอบถาม โทร. 0 2419 5731 (07-15.00 น.)
3. ผู้มีโรคเรื้อรัง (ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หัวใจ หอบหืด ไตวาย หลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยมะเร็งได้รับยาเคมีบำบัด และเบาหวาน) และผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 65 ปี)
* ทุกคน ติดต่อ ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 4 ห้อง 433 วันจันทร์-ศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) เวลา 07.00-15.00 น. (พักเที่ยง) สอบถาม โทร. 0 2419 7387

รับๆ หน่อย ! วัคซีนมีจำนวนจำกัด



ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ม.มหิดล (SHEE)
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ขอเชิญเข้าร่วม ดังนี้



1.โครงการ Pearls in Medical Education “Quality Assurance in Medical Schools” การประกันคุณภาพการศึกษาในโรงเรียนแพทย์ โดย อ.นพ.จิโรจน์ สุรพันธุ์ รองคณบดีฝ่ายการศึกษา คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล ม.นวมินทรราชินี ในวันที่ 9 พ.ค. 61 เวลา 14.00 - 16.00 น. ณ ห้องบรรยาย 3A01 ชั้น 3A รพ.ศิริราช สำหรับอาจารย์และผู้สนใจ ได้มีโอกาสร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะ ด้านแพทยศาสตรศึกษา สอบถาม โทร. 0 2419 6454, 0 2419 6637



รับชมออนไลน์

2. โครงการอบรมเชิงปฏิบัติ เรื่อง “Essential skills for clinical teachers” เข้าใจ เข้าถึง การสอนอย่างมีประสิทธิภาพ รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 23 – 24 พ.ค. 61 เวลา 08.30 – 16.00 น. ณ ห้องประชุมสมาคมศิษย์เก่าฯ ชั้น 2 รพ.ศิริราช



เพื่อมอบความรู้เกี่ยวกับการเรียนการสอนทางคลินิก และออกแบบ การสอนแบบต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของแต่ละวิชา สามารถสอดแทรกการสอน Professionalism และ Attitude ในระหว่างการสอน แบบต่าง ๆ นำไปสู่การพัฒนา รูปแบบวิธีการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป สอบถาม โทร. 0 2419 9978, 0 2419 663



ศึกษารายละเอียดและลงทะเบียนโครงการอบรมต่าง ๆ ตั้งแต่บัดนี้ทาง shee.si.mahidol.ac.th หรือ Facebook : mahidol.shee



ขอเชิญทุกท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้าง “อาคารนวมินทรบพิตร ๘๘ พรรษา” พร้อมครุภัณฑ์ทางการแพทย์ครบครัน กันสมัย

บริจาค โดย

1. “ศิริราชมูลนิธิ” ตึกคิดลาห์เพ็ญ ชั้น 1 รพ.ศิริราช จันทร์-ศุกร์ เวลา 07.30 - 17.30 น. เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30 - 16.30 น. โทร. 0 2419 7658 - 60, 0 2414 1414
2. งานการเงิน ฝ่ายการคลัง อาคารย่นทบทบนธราอนุสรณ์ ชั้น 2 จันทร์ – ศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดราชการและนักขัตฤกษ์) เวลา 08.30 – 15.30 น.
3. บริจาคผ่านธนาคาร ประเภท: แสรวิน ชื่อบัญชี “สมทบทุนสร้างอาคารนวมินทรบพิตร ๘๘ พรรษา”
 - ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช เลขที่บัญชี 016-3-04546-0
 - ธนาคารกรุงเทพ สาขาทำน้ำศิริราช เลขที่บัญชี 939-3-50022-9
 - ธนาคารกสิกรไทย สาขาโรงพยาบาลศิริราช เลขที่บัญชี 987-1-00199-2

กรุณาส่งสำเนาใบนำฝากธนาคาร พร้อมระบุ ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ โดยส่งผ่านทาง e-mail : sicashier@mahidol.ac.th หรือทางโทรสาร 0 2419 9440, เพื่อจะได้จัดส่งใบเสร็จ ให้ท่านต่อไป

* สามารถนำใบเสร็จไปลดหย่อนภาษีได้ตามที่กฎหมายกำหนด สอบถามรายละเอียด โทร. 0 2419 7646, 0 2419 7656

พลังแห่ง “การให้” พลังแห่ง “ความสุข”

เริ่มแล้ว !

ก่อสร้างทางยกระดับข้ามแยกศิริราช

ด้วยกรุงเทพมหานครจะทำการก่อสร้างทางยกระดับข้ามแยกศิริราชด้านถนนอรุณอมรินทร์ โดยจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 20 เมษายน 2561 จนกว่าจะแล้วเสร็จ เพื่อให้การดำเนินงานต่อเนื่อง และป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น จึงขอความร่วมมือประชาชน ดังนี้

1. ยกเลิกป้ายจอดรถโดยสาร หน้าโรงพยาบาลศิริราชและฝั่งตรงกันข้ามชั่วคราว ไปใช้ป้ายศาลาต้นจันทร์ วัดระฆัง ฯ และวัดวิเศษฯ แทน

2. ผู้ป่วยฉุกเฉิน ที่มาจากกรมอุทกหารเรือหรือแยกพรานนก ให้เข้าประตูอุบัติเหตุ (ประตู 1) และจอดส่งผู้ป่วยที่หน้าศูนย์ภาพวินิจฉัย ดึกผู้ป่วยนอก ชั้น G ส่วนที่มาจากแยกอรุณอมรินทร์ ให้ขึ้นทางลาดตึกผู้ป่วยนอกตามปกติ

3. กรณีนำรถยนต์ส่วนตัวมาโรงพยาบาลศิริราช โดยเฉพาะผู้ที่มาจากแยกอรุณอมรินทร์ ขอให้ใช้เส้นทางเบี่ยงสะพานอรุณอมรินทร์ ขั้ตรงผ่านโรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการอุภัย วนขวาเข้าประตูด้านหลังโรงพยาบาลศิริราชแทน (ประตู 7)



ยกเลิกป้ายรถประจำทางตั้งแต่ 20 เม.ย. 61 และขอภัยในความไม่สะดวก

อย่างไรก็ตามเพื่อความสะดวกในการเดินทางขอให้ประชาชนเลือกใช้บริการรถโดยสารสาธารณะหรือโดยสารทางเรือแทน และหลีกเลี่ยงเส้นทางหากไม่มีกิจกรรมบริเวณดังกล่าว จึงขอภัยในความไม่สะดวกมา ณ โอกาสนี้

กรุณาส่ง

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตนเลขที่ 2/2523
ไปรษณีย์ศิริราช

เหตุขัดข้องก็นำจ่ายไม่ได้

- จำนวนไม่ชัดเจน
- ไม่มีเลขที่หน้าตามจ่ายหน้า
- เล็กกิจการ
- ย้ายไม่ครบที่อยู่ใหม่
- อื่นๆ
- ลวงชื่อ.....

