



# บ้านเราเขานี้

ข่าวสารสืบจับไวเชื่อก็คือได้

เป็นศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน บริการด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย

อัตลักษณ์ รพ.อย. "ชื่อสัตย์ สามัคคี มีน้ำใจ"

## เมฆวันพุธ

### ☆ขอเชิญ

คณะกรรมการบริหารโรงพยาบาล

พระนครศรีอยุธยา เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการบริหารครั้งที่ 6/2565 ในวันที่ 14 มิถุนายน 2565 เวลา 13.30 น.

ห้องประชุมสุพรรณภูมิ ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ (หากหน่วยงานใดมีเรื่องที่จะบรรจุ เข้าในระเบียบวาระหรือมีประสงค์แก้ไขเนื้อหาการประชุมขอได้แจ้งพร้อมจัดส่งหรือเตรียมเอกสารเพื่อรวบรวมเข้าระเบียบวาระ การประชุมได้ที่กลุ่มงานบริหารทั่วไป หรือทางเว็บไซต์รับ-ส่ง หนังสือโรงพยาบาล (โปรแกรม Zimbra mail) และขอให้แจ้งการ เข้าร่วมหรือมอบหมายผู้แทนกรณีติดราชการ)

☆ขอเชิญ เจ้าหน้าที่ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ "ร่วมใจไร้พุง ปี 2565" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้และมีทักษะการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ ในการลดน้ำหนักและรอบเอวได้ โดยจะจัดกิจกรรม "AYH FITNESS CLASS" เชิญมาاسبัด สลัดไขมัน โดยกิจกรรมจัดขึ้นในวันที่ 15,22 มิถุนายน และในวันที่ 6,15,20,27 กรกฎาคม 2565 เวลา 14.30-15.30 น.

ณ ห้องประชุมอุททอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

☆ขอเชิญ เจ้าหน้าที่ทุกท่านร่วมพิธีสถาปนา โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ครบ 81 ปี ในวันที่ 24 มิถุนายน 2565

ณ ห้องประชุมอุททอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

กำหนดการ เวลา 07.19 น. พิธีบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 8 แห่ง โดยนายแพทย์โชคชัย ลิโทชาลิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาและคณะเจ้าหน้าที่

1. พระศรีอยุธยาพิชิตโรคา
2. ศาลตายาย
3. บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์
4. พระพุทธ พระพรหม พระกัมม วิปริเวณดีก ศรีสุริโยทัย
5. เจดีย์
6. พระอนุสาวรีย์พระราชบิดา
7. พระอนุสาวรีย์รัชกาลที่ 9
8. พระศิริทศพลญาณศรีสรรเพชญ บรมไตรโลกนาถ

เวลา 09.19 น. พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ จำนวน 10 รูปเจริญชัยมงคลคาถา ณ ห้องประชุมอุททอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ ถวายภัตตาหารปิ่นโต สังฆทานและเครื่องไทยธรรม พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ จำนวน 10 รูป

หมายเหตุ : การแต่งกายผ้าไทยสวยงาม

☆ยินดีต้อนรับ คณะผู้ตรวจประเมินมาตรฐานการจัดบริการ อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมสำหรับโรงพยาบาลศูนย์/ทั่วไป ในวันที่ 5 กรกฎาคม 2565 เวลา 08.30-16.00 น. ณ ห้องประชุมสุพรรณภูมิ ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

ฉบับที่ 4183

วันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน 2565

ปีชวาล ขึ้น 14 ค่ำ เดือน 7

วิสัยทัศน์

โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

"โรงพยาบาลคุณภาพ คู่คุณธรรม

## เมฆวันพุธ

### ☆ขอเชิญ

คณะกรรมการบริหารโรงพยาบาล

พระนครศรีอยุธยา เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการบริหารครั้งที่ 6/2565 ในวันที่ 14 มิถุนายน 2565 เวลา 13.30 น.

ห้องประชุมสุพรรณภูมิ ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ (หากหน่วยงานใดมีเรื่องที่จะบรรจุ เข้าในระเบียบวาระหรือมีประสงค์แก้ไขเนื้อหาการประชุมขอได้แจ้งพร้อมจัดส่งหรือเตรียมเอกสารเพื่อรวบรวมเข้าระเบียบวาระ การประชุมได้ที่กลุ่มงานบริหารทั่วไป หรือทางเว็บไซต์รับ-ส่ง หนังสือโรงพยาบาล (โปรแกรม Zimbra mail) และขอให้แจ้งการ เข้าร่วมหรือมอบหมายผู้แทนกรณีติดราชการ)

☆ขอเชิญ เจ้าหน้าที่ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ "ร่วมใจไร้พุง ปี 2565" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้และมีทักษะการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ ในการลดน้ำหนักและรอบเอวได้ โดยจะจัดกิจกรรม "AYH FITNESS CLASS" เชิญมาاسبัด สลัดไขมัน โดยกิจกรรมจัดขึ้นในวันที่ 15,22 มิถุนายน และในวันที่ 6,15,20,27 กรกฎาคม 2565 เวลา 14.30-15.30 น.

ณ ห้องประชุมอุททอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

☆ขอเชิญ เจ้าหน้าที่ทุกท่านร่วมพิธีสถาปนา โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ครบ 81 ปี ในวันที่ 24 มิถุนายน 2565

ณ ห้องประชุมอุททอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

กำหนดการ เวลา 07.19 น. พิธีบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 8 แห่ง โดยนายแพทย์โชคชัย ลิโทชาลิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาและคณะเจ้าหน้าที่

1. พระศรีอยุธยาพิชิตโรคา
2. ศาลตายาย
3. บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์
4. พระพุทธ พระพรหม พระกัมม วิปริเวณดีก ศรีสุริโยทัย
5. เจดีย์
6. พระอนุสาวรีย์พระราชบิดา
7. พระอนุสาวรีย์รัชกาลที่ 9
8. พระศิริทศพลญาณศรีสรรเพชญ บรมไตรโลกนาถ

เวลา 09.19 น. พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ จำนวน 10 รูปเจริญชัยมงคลคาถา ณ ห้องประชุมอุททอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ ถวายภัตตาหารปิ่นโต สังฆทานและเครื่องไทยธรรม พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ จำนวน 10 รูป

หมายเหตุ : การแต่งกายผ้าไทยสวยงาม

☆ยินดีต้อนรับ คณะผู้ตรวจประเมินมาตรฐานการจัดบริการ อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมสำหรับโรงพยาบาลศูนย์/ทั่วไป ในวันที่ 5 กรกฎาคม 2565 เวลา 08.30-16.00 น. ณ ห้องประชุมสุพรรณภูมิ ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

**แถลงข่าว**  
**โครงการคุณภาพ คู่คุณธรรม**  
**การปรับตัวเพื่อก้าวผ่านภาวะวิกฤต**  
**(Resilience in healthcare)**  
**และครบรอบ 81 ปี วันสถาปนา**  
**โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา**  
**พบกันในวันที่ 24 มิถุนายน 2565**  
**ณ ห้องประชุมอุททอง**

ตารางการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ ประจำปี 2022 4 สายพันธุ์

วัน เดือน ปี	หน่วยงาน
13 - 17 มิถุนายน 2565	รังสีวิทยา, งาน IC, กลุ่มงานเภสัชกรรม, ฐานพาหนะ, เวชระเบียนและสถิติ, เวชกรรมฟื้นฟู,

ขอให้หน่วยงานให้เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ที่ห้องทำแผลผดุงยาชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ ตั้งแต่เวลา 13.30 -15.30 น.

**4Tips ช่วยดื่มน้ำ**  
**จบใน 1 วัน**  
**"เพื่อสุขภาพจะโถ่ไม่ขาดน้ำ"**

- เริ่มและจบวัน ด้วยการดื่มน้ำ 1 แก้วเสมอ
- ดื่มน้ำ 1 แก้ว ในแต่ละมื้ออาหาร
- บิบเลมอน เล็กน้อยผสมกับน้ำ จะช่วยให้ดื่มน้ำ ได้ไม่ยาก
- ดื่มน้ำ ใส่วดประมาณ 1 ลิตร พกติดตัวไว้เสมอ

www.wircares.com @wircares 087-858-9549

**ขอให้**  
**มีความสุข สมหวัง ตั้งใจหมาย**  
**ครบรอบคล้าย วันเกิด ประเสริฐศรี**  
**อันการงาน มั่นคง ดำรงดี**  
**ให้สุขขี เกิดหนอ ขออวยพร**

คุณวราพร สุนย์ตะคุ พ.พ.โท 5 A

**9 วิธี...จัดการกับความเครียด**



# 9วิธี...จัดการกับความเครียด

เรื่องเล่าเช้านี้  
ฉบับที่ 4183 วันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน 2565



1  
หมั่นสังเกตความ  
ผิดปกติของร่างกาย  
จิตใจและพฤติกรรม  
ที่เกิดจากความเครียด



2  
ผ่อนคลายความ  
เครียด เช่น  
การนวดคลายเครียด  
การฝึกการหายใจ  
การทำสมาธิ



3  
จัดสิ่งแวดลอม  
รอบตัวทั้งที่บ้าน  
และที่ทำงาน ให้สะอาด  
สวยงาม น่าอยู่  
น่าทำงาน



4  
ทำกิจกรรมที่ชอบ  
เช่น ออกกำลังกาย  
ท่องเที่ยว สังสรรค์  
กับเพื่อน ทำบุญให้ทาน  
ฟังเพลง เล่นดนตรี



5  
พยายามหาทาง  
แก้ไขปัญหาคำ  
ให้เครียดโดยเร็ว



6  
ฝึกทักษะที่จำเป็น  
เช่น ทักษะการสื่อสาร  
การสร้างสัมพันธภาพกับ  
ผู้ร่วมงาน การตัดสินใจ  
การแก้ไขปัญหา



7  
ปรับเปลี่ยน  
ความคิดจากแง่ลบ  
เป็นแง่บวก



8  
พูดคุยระบาย  
ความทุกข์ใจ  
กับคนที่ไว้ใจ



9  
รับบริการที่คลินิก  
คลายเครียด หรือใช้  
บริการปรึกษาทางโทรศัพท์  
ที่สายด่วนสุขภาพจิต  
โทร 1323

ที่มา : สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต