



ที่ อว 8703.1/ ๒๖๐

คณะกายภาพบำบัด  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
63 หมู่ 7 ตำบลองครักษ์  
อำเภอองครักษ์ นครนายก 26120

▲ มิถุนายน 2563

เรื่อง ขอเปลี่ยนแปลงกำหนดการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

เรียน ผู้บังคับบัญชาการ / ผู้อำนวยการ / คณบดี / ประธาน / นายก อบต. / หัวหน้าแผนก

อ้างถึง หนังสือเลขที่ อว.8703.1/111 ลงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2563 เรื่องขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1 : การออกกำลังกายและโภชนาการ สำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

ตามที่คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้กำหนดจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs) ระหว่างวันที่ 11-12 กรกฎาคม 2563 ณ คลินิกกายภาพบำบัด ชั้น 6 อาคารบริการ : ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซอยสุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ให้กับนักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไป เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค COVID-19 นั้น

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงขอแจ้งเปลี่ยนแปลงกำหนดการโครงการดังกล่าว จากเดิมระหว่างวันที่ 11-12 กรกฎาคม 2563 เปลี่ยนเป็นระหว่างวันที่ 13-14 สิงหาคม 2563 เป็นการอบรมแบบออนไลน์ รายละเอียดตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รัมภา บุญสินสุข)  
คณบดีคณะกายภาพบำบัด

สำนักงานคณบดีคณะกายภาพบำบัด  
โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27315  
โทรสาร 0 2649 5450



มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เลขที่รับ 573

วันที่ 25 พ.ค. 63

เวลา 14.06

### บันทึกข้อความ

รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร  
เลขที่รับ 2473  
วันที่ 22 พ.ค. 2563  
เวลา 8.50 น.

ส่วนบริหารงานกลาง  
เลขที่รับ 3407  
วันที่ 15 พ.ค. 2563  
เวลา 10.54 น.

ส่วนการคลัง  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
เลขที่รับ 2180  
วันที่ 15 พ.ค. 2563  
เวลา 13.25 น.

ส่วนงาน คณะกายภาพบำบัด โทร. 27312  
ที่ อว 8703.1 / 214 วันที่ 19 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขออนุมัติเปลี่ยนแปลงการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร

ตามที่คณะกายภาพบำบัด ได้รับอนุมัติให้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs) ระหว่างวันที่ 11 - 12 กรกฎาคม 2563 ณ คลินิกกายภาพบำบัด ชั้น 6 อาคารบริการ : ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นั้น เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค COVID-19 ในกรณี คณะกายภาพบำบัด จึงขออนุมัติเปลี่ยนแปลงการจัดโครงการตามรายละเอียดดังนี้

1. ขออนุมัติเปลี่ยนแปลงวันจัดโครงการอบรม จากระหว่างวันที่ 11 - 12 กรกฎาคม 2563 เป็นระหว่างวันที่ 13 - 14 สิงหาคม 2563
2. ขออนุมัติปรับกิจกรรมสำหรับการจัดโครงการอบรม ระหว่างวันที่ 13 - 14 สิงหาคม 2563

#### เป็นการอบรมแบบออนไลน์

ทั้งนี้ โดยผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการประจำคณะกายภาพบำบัด ครั้งที่ 7/2563 เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2563 แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

คณะกายภาพบำบัด

ตรวจเสนอ *สุกรม*

*อุทัย 21 พ.ค. 63*

*สุกรม 21 พ.ค. 63*

(รองศาสตราจารย์ ดร.รัมภา บุญสินสุข)

คณบดีคณะกายภาพบำบัด

อนุมัติ

รศ.ดร.ทพ.ณรงค์ศักดิ์ เหล่าศรีสิน  
22 พ.ค. 2563

*เว็อน คณบดี*  
*เพื่อโปรดทราบ ทศ.ภาว.ชม.ต.ร*  
*ทศ.ร.ทศ.น. ทศ.ร.ทศ.น. ดร.รศ.ต.ร*  
*อ.ทศ.ร.ทศ.น. อ.ทศ.ร.ทศ.น. อ.ทศ.ร.ทศ.น.*  
*อ.ทศ.ร.ทศ.น. ทศ.ร.ทศ.น. อ.ทศ.ร.ทศ.น.*  
*อ.ทศ.ร.ทศ.น. 25 พ.ค. 63*

ชชว, ดำเนินการตาม 1540

5  
4 ธ.ค. 63

**วิธีการอบรม** ใช้วิธีการเรียนการสอนแบบ online ผ่านสื่อสารสนเทศ (**การบรรยายและปฏิบัติ โดยศึกษา VDO**)  
**กำหนดการ** โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง  
 (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

ระหว่างวันที่ 13 - 14 สิงหาคม 2563

จำนวนชั่วโมงทั้งหมด : บรรยาย (online) 4 ชั่วโมง และปฏิบัติ โดยศึกษา VDO 9 ชั่วโมง รวม 13 ชั่วโมง รายละเอียดดังนี้

จำนวน (ชั่วโมง)	รายละเอียด	อาจารย์ผู้สอน
1	บรรยาย (online) หัวข้อ “Exercise prescription for people with NCDs I: Strength training and endurance exercise”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์
2.5	ศึกษา VDO ปฏิบัติการ หัวข้อ “Exercise prescription for people with NCDs I: Strength training and endurance exercise”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ อาจารย์ ดร.อรรธรณ เยี่ยมพัฒนพร
1	บรรยาย (online) หัวข้อ “Exercise prescription for people with NCDs II: Cardiovascular exercise”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์
2	ศึกษา VDO ปฏิบัติการ หัวข้อ “Exercise prescription for people with NCDs II: Cardiovascular exercise”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ อาจารย์จินตนา ตันหยง
1	บรรยาย (online) หัวข้อ “Nutrition for NCDs: Hypertension and diabetes”	อาจารย์ยุพารัตน์ อดกัลฉ์
1	บรรยาย (online) หัวข้อ “Nutrition for NCDs: Dyslipidemia and obesity”	อาจารย์ยุพารัตน์ อดกัลฉ์
1	ศึกษา VDO ปฏิบัติการ หัวข้อ “Nutrition for NCD (part 1)”	อาจารย์ยุพารัตน์ อดกัลฉ์
2	ศึกษา VDO ปฏิบัติการ หัวข้อ “Nutrition for NCD (part 2)”	อาจารย์ยุพารัตน์ อดกัลฉ์
1.5	ศึกษา VDO ปฏิบัติการ หัวข้อ “Case discussion: Exercise prescription and nutrition for NCDs”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ อาจารย์ยุพารัตน์ อดกัลฉ์

**หมายเหตุ** เพื่อความสะดวกในการเรียนรู้จะเปิดให้ผู้เข้าอบรมสามารถเข้าศึกษาเรียนรู้ผ่านสื่อออนไลน์ได้  
 ตั้งแต่วันที่ 8 -14 สิงหาคม 2563

แผนการสอนโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

1. **Lecture:** “Exercise prescription for people with NCDs I: Strength training and endurance exercise” โดย อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 1 ชั่วโมง

เนื้อหาการสอน

1. พยาธิสรีรวิทยา อาการแสดง การประเมิน สาเหตุ ภาวะแทรกซ้อน ของโรคความดันสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคอ้วน
2. การประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (1RM) ความดันโลหิต การวัดเส้นรอบวงเอว การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย
3. การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อรวมถึง ข้อห้าม/ ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ในผู้ป่วยที่มีโรคความดันสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคอ้วน

2. **Lab:** “Exercise prescription for people with NCDs I: Strength training and endurance exercise”

โดย อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ และอาจารย์ ดร.อรวรรณ เขี่ยมพัฒนพร

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 2.5 ชั่วโมง

เนื้อหาการสอน

1. วิดีโอสาธิตวิธีการประเมินการตรวจประเมินความดันโลหิต การวัดเส้นรอบวงเอว การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (ใช้เวลา 30 นาที)
2. วิดีโอสาธิตวิธีการประเมินการตรวจประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ใช้เวลา 45 นาที)
3. วิดีโอสาธิตวิธีการสาธิตการคำนวณและการทดสอบโปรแกรมการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อ แขน และขา (ใช้เวลา 45 นาที)
4. วิดีโอการอธิบายเคสผู้ป่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายกล้ามเนื้อ โดยผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องตอบคำถามทำวิดีโอนี้เป็นการบ้าน (ใช้เวลา 30 นาที)

3. **Lecture:** “Exercise prescription for people with NCDs II: Cardiovascular exercise”

โดย อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 1 ชั่วโมง

เนื้อหาการสอน

1. การประเมินความสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดโดยใช้เครื่องวัดงาน เช่น Exercise stress test, Leg cycle ergometer, treadmill arm cycle ergometer, step
2. การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและหลอดเลือดรวมถึง ข้อห้าม/ ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ในผู้ป่วยที่มีโรคความดันสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคอ้วน

4. **Lab:** “Exercise prescription for people with NCDs II: Cardiovascular exercise”

โดย อาจารย์สุวิวัฒน์ จิตรดำรงค์ และอาจารย์จินตนา ตันหยง

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 2 ชั่วโมง

เนื้อหาการสอน

1. วิดีโอสาธิตวิธีการประเมินการตรวจประเมินความสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดโดยใช้เครื่องวัดงาน เช่น Exercise stress test, Leg cycle ergometer, treadmill arm cycle ergometer, step (ใช้เวลา 45 นาที)
2. วิดีโอสาธิตวิธีการคำนวณและการทดสอบโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด (ใช้เวลา 45 นาที)
3. วิดีโอการอธิบายเคสผู้ป่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด โดยผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องตอบคำถามท้ายวิดีโอนี้เป็นการบ้าน (ใช้เวลา 30 นาที)

5. **Lecture:** “Nutrition for NCDs: Hypertension and diabetes”

โดยอาจารย์ยุพารัตน์ อดกกลิ่น

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 1 ชั่วโมง

6. **Lecture:** “Nutrition for NCDs: Dyslipidemia and obesity”

โดยอาจารย์ยุพารัตน์ อดกกลิ่น

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 1 ชั่วโมง

7. **Lab:** “Nutrition for NCD” (part 1)

โดยอาจารย์ยุพารัตน์ อดกกลิ่น

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 1 ชั่วโมง

เนื้อหาการสอน

1. วิดีโอสาธิตการคำนวณความต้องการพลังงานต่อวัน
2. วิดีโอสาธิตการคำนวณคุณค่าทางอาหารด้วยโปรแกรม Thai Nutri Survey
3. แบบฝึกหัด : ผู้เข้าร่วมอบรมได้ฝึกปฏิบัติการบันทึกการบริโภคอาหาร 1 วัน และนำมาแปรผลคุณค่าทางอาหารด้วยโปรแกรม Thai Nutri Survey โดยผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องตอบคำถามท้ายวิดีโอนี้เป็นการบ้าน

8. **Lab:** “Nutrition for NCD” (part 2)

โดยอาจารย์ยุพารัตน์ อดกกลิ่น

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 2 ชั่วโมง

เนื้อหาการสอน

1. วิดีโอสาธิตการออกแบบเมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรค NCD
2. แบบฝึกหัด : ผู้เข้าร่วมอบรมจะได้ฝึกออกแบบเมนูอาหารและการให้คำแนะนำที่เหมาะสมสำหรับกรณีศึกษาที่กำหนดให้ โดยผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องตอบคำถามท้ายวิดีโอนี้เป็นการบ้าน

9. **Lab:** “Case discussion: Exercise prescription and nutrition for NCDs”

โดย อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ และอาจารย์ยุพารัตน์ อดกลิ่น

ลักษณะการสอน สอนออนไลน์ 1.5 ชั่วโมง

เนื้อหาการสอน

วิถีโอการอธิบายเคสผู้ป่วยที่มีภาวะ NCDs โดยจะมีการอธิบายสภาวะของผู้ป่วยและให้ผู้เข้าร่วมอบรมสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายและการให้การปรับโภชนาการที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วยจำลอง 3 เคส เคสละ 30 นาที (ใช้เวลา 90 นาที)

การลงทะเบียนและวิธีการลงทะเบียน

สมัครลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ ภายในวันที่ 10 สิงหาคม 2563

\*\*\* หลังจากลงทะเบียนแล้วกรุณาชำระค่าลงทะเบียนภายใน 7 วันทำการ \*\*\*

ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ	
สำหรับ นักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไป (รับจำนวน 40 คน ) คนละ 2,900 บาท	
ลงทะเบียนออนไลน์	ตรวจสอบรายชื่อการลงทะเบียน
	
<a href="https://qrgo.page.link/DJKbD">https://qrgo.page.link/DJKbD</a>	<a href="https://qrgo.page.link/VySVs">https://qrgo.page.link/VySVs</a>

- ชำระค่าลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ  
โอนผ่านทางธนาคาร ชื่อบัญชี “คณะกายภาพบำบัด มศว” ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา มศว องค์กรฯ ประเภท ออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 283-204359-3
- ส่งสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน ทางอีเมล physical.swu@gmail.com  
หากชำระค่าลงทะเบียนแล้ว จะไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น และไม่รับชำระค่าลงทะเบียนหน้างาน  
**การสมัครอบรมจะสมบูรณ์ต่อเมื่อได้รับข้อมูลการลงทะเบียนพร้อมใบโอนเงินเรียบร้อยแล้ว**  
**หมายเหตุ : คณะฯ จะปิดรับสมัครเมื่อผู้เข้ารับการอบรมครบตามจำนวนที่รับสมัครแล้ว**
- ถ้ามีการเปลี่ยนชื่อ - นามสกุล กรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อนวันอบรม 1 สัปดาห์
- ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฉพาะวันและเวลาราชการ เวลา 08.30 - 16.00 น.
  - การรับสมัคร คุณณิชชฎา ใจกล้า โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27315 โทรศัพท์เคลื่อนที่ 08 3237 8627
  - การชำระค่าลงทะเบียน คุณสุภาพร สิบบุญ โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27312 โทรศัพท์เคลื่อนที่ 06 2316 5488ใบสมัครและรายละเอียดโครงการ สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://healthsci.swu.ac.th>
- สามารถตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าอบรม ได้ทาง <http://healthsci.swu.ac.th>  
ก่อนการอบรม 1 สัปดาห์เฉพาะผู้สมัครที่ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนแล้วเท่านั้น  
**หมายเหตุ : คณะฯ จะปิดรับสมัครเมื่อผู้เข้ารับการอบรมครบตามจำนวนที่รับสมัครแล้ว**





ที่ อว 8703.1/ 111

คณะกายภาพบำบัด  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
63 หมู่ 7 ตำบลองครักษ์  
อำเภองครักษ์ นครนายก 26120

17 กุมภาพันธ์ 2563

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

เรียน ผู้บังคับบัญชาการ / ผู้อำนวยการ / คณบดี / ประธาน / นายก อบต. / หัวหน้าแผนก

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

ด้วยคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำหนดจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs) ระหว่างวันที่ 11-12 กรกฎาคม 2563 ณ คลินิกกายภาพบำบัด ชั้น 6 อาคารบริการ : ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซอยสุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ให้กับนักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไป

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรมในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคลากรในหน่วยงานของท่าน ในกรณีนี้ จึงขอเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมอบรมโครงการดังกล่าว โดยผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเข้าร่วมอบรมได้โดยไม่ถือเป็นวันลาและมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง จากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของทางราชการ เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว ทั้งนี้หากประสงค์จะเข้ารับการอบรมสามารถลงทะเบียนออนไลน์ได้ที่ <http://healthsci.swu.ac.th>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์แก่บุคลากรในหน่วยงานของท่านหรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบ และพิจารณาอนุมัติให้เข้าร่วมอบรม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วยจะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รัมภา บุญสินสุข)

คณบดีคณะกายภาพบำบัด

สำนักงานคณบดีคณะกายภาพบำบัด

โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27315

โทรสาร 0 2649 5450



**ชื่อโครงการ** โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

**หน่วยงานผู้รับผิดชอบ** คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ผู้รับผิดชอบโครงการ** อาจารย์ ดร.พีรยา เต็มเจริญสุข

### หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงถือเป็นโรคเรื้อรังที่มีอัตราป่วยมาเป็นอันดับต้นๆของประเทศไทย จากการเก็บข้อมูลของกรมการแพทย์ตั้งแต่ปี 2548 – 2561 จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี อีกทั้งพบผู้ป่วยที่อายุน้อยลง (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2562) อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหลายโรค เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคชามือชาเท้า โรคตาฟาง โรคไตวาย เป็นต้น การป้องกันและควบคุมความดันโลหิตสูง ควบคุมเบาหวาน เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอันดับแรกในการดูแลกลุ่มอาการนี้ ด้วยการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการออกกำลังกายที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่มีการหด คลายของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยการออกกำลังกายต้องมีการกำหนดรูปแบบ และวิธีการที่ชัดเจน มีการกระทำซ้ำ ๆ เพื่อเสริมสร้างหรือคงไว้ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์ ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของสมรรถภาพของหัวใจ ความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อ ความสมดุลของร่างกาย และเหมาะสมปลอดภัยกับกลุ่มอาการที่ต่างกัน นอกจากนี้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารก็มีความสำคัญเทียบเท่ากับการออกกำลังกาย เพื่อลดโรค ลดปัจจัยเสี่ยง และภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง

ดังนั้นสาขากายภาพบำบัด และสาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการผสมผสานศาสตร์ความรู้ร่วมกันทั้งสองสาขา จึงจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง (Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs) สำหรับบุคคลทั่วไปที่สนใจในการดูแลสุขภาพ และนักกายภาพบำบัดขึ้น เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจในด้านการออกกำลังกายที่ปลอดภัย และโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับการดูแลสุขภาพในกลุ่มโรคเรื้อรัง เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยหรือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเรื้อรังให้ดียิ่งขึ้น และป้องกันโรคหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นตามมาในอนาคต

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรังประเภทต่าง ๆ
2. เพื่อแนะนำหลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรังประเภทต่าง ๆ

## ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

ระหว่างวันที่ 11 - 12 กรกฎาคม 2563

ณ คลินิกกายภาพบำบัด ชั้น 6 อาคารบริการ: ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 55 คน

1. นักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไป จำนวน 40 คน
2. วิทยากร คณะกรรมการโครงการ คณาจารย์คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 15 คน

## วิธีการอบรม บรรยายและปฏิบัติการ

วิทยากร อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. อาจารย์ ดร. กนกวรรณ วิชัยวงศ์
2. อาจารย์ ดร. ยุภาภรณ์ รัตนวิจิตร
3. อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์
4. อาจารย์จินตนา ต้นหยง
5. อาจารย์ยุพารัตน์ อดกลั่น
6. อาจารย์สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรังประเภทต่าง ๆ
2. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการในกลุ่มโรคเรื้อรังประเภทต่าง ๆ
3. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถประยุกต์หลักการออกกำลังกาย และหลักโภชนาการให้เหมาะสมกับผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง

## ตัวชี้วัดโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในกลุ่มโรคเรื้อรัง
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการในกลุ่มโรคเรื้อรัง

## การประเมินผลโครงการ

ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีผลการประเมินความรู้หลังอบรมเพิ่มขึ้นจากก่อนอบรม

การลงทะเบียนและวิธีการลงทะเบียน

สมัครลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ ภายในวันที่ 30 มิถุนายน 2563

\*\*\* หลังจากลงทะเบียนแล้วกรุณาชำระค่าลงทะเบียนภายใน 7 วันทำการ \*\*\*

ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ	
สำหรับ นักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไป (รับจำนวน 40 คน ) คนละ 2,900 บาท	
ลงทะเบียนออนไลน์	ตรวจสอบรายชื่อการลงทะเบียน
	
<a href="https://qrgo.page.link/DJKbD">https://qrgo.page.link/DJKbD</a>	<a href="https://qrgo.page.link/VySVs">https://qrgo.page.link/VySVs</a>

- ชำระค่าลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ  
โอนผ่านทางธนาคาร ชื่อบัญชี “คณะกายภาพบำบัด มศว” ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา มศว องค์กรฯ ประเภท ออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 283-204359-3
- ส่งสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน ทางอีเมล physical.swu@gmail.com  
หากชำระค่าลงทะเบียนแล้ว จะไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น และไม่รับชำระค่าลงทะเบียนหน้างาน  
**การสมัครอบรมจะสมบูรณ์ต่อเมื่อได้รับข้อมูลการลงทะเบียนพร้อมใบโอนเงินเรียบร้อยแล้ว**  
**หมายเหตุ : คณะฯจะปิดรับสมัครเมื่อผู้เข้ารับการอบรมครบตามจำนวนที่รับสมัครแล้ว**
- ถ้ามีการเปลี่ยนชื่อ - นามสกุล กรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อนวันอบรม 1 สัปดาห์
- ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฉพาะวันและเวลาราชการ เวลา 08.30 - 16.00 น.
  - การรับสมัคร คุณณิชชฎา ใจกล้า โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27315 โทรศัพท์เคลื่อนที่ 08 3237 8627
  - การชำระค่าลงทะเบียน คุณสุภาพร สิบบุญ โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27312 โทรศัพท์เคลื่อนที่ 06 2316 5488ใบสมัครและรายละเอียดโครงการ สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://healthsci.swu.ac.th>
- สามารถตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าอบรม ได้ทาง <http://healthsci.swu.ac.th>  
ก่อนการอบรม 1 สัปดาห์เฉพาะผู้สมัครที่ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนแล้วเท่านั้น  
**หมายเหตุ : คณะฯ จะปิดรับสมัครเมื่อผู้เข้ารับการอบรมครบตามจำนวนที่รับสมัครแล้ว**

กำหนดการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 1: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับกลุ่มโรคเรื้อรัง  
(Wellbeing volume I: exercise prescription and nutrition for people with NCDs)

ระหว่างวันที่ 11 - 12 กรกฎาคม 2563

ณ คลินิกกายภาพบำบัด ชั้น 6 อาคารบริการ: ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันที่ 11 กรกฎาคม 2563

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน พร้อมรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
09.00 - 12.30 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ “Exercise prescription for people with NCDs I: Strength training and endurance exercise”	อาจารย์ ดร.กนกวรรณ วิชัยวงศ์ อาจารย์ ดร.ยุภาภรณ์ รัตนวิจิตร
12.30 - 13.20 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.20 - 13.30 น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
13.30 - 16.30 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ “Exercise prescription for people with NCDs II: Cardiovascular exercise”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ อาจารย์จินตนา ต้นหยง

หมายเหตุ : เวลา 08.30 - 09.00 น. ประเมินและแปลผลสภาวะร่างกาย (ดัชนีมวลกาย, เเปอร์เซ็นต์ไขมัน, เส้นรอบวงเอว)  
โดย อาจารย์ ดร.อ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล ผศ.ดร.สายธิดา ลากอนันตสิน ผศ.ดร.สุกัญญา กฤษณเกรียงไกร และ  
อาจารย์ ดร.อรวรรณ เขี่ยมพัฒนพร

วันที่ 12 กรกฎาคม 2563

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน พร้อมรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
09.00 - 12.00 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ “Nutrition for NCDs: Hypertension and diabetes”	อาจารย์ยุพารัตน์ อดกกลิ่น อาจารย์สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้
12.00 - 12.50 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
12.50 - 13.00 น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
13.00 - 15.00 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ “Nutrition for NCDs: Dyslipidemia and obesity”	อาจารย์ยุพารัตน์ อดกกลิ่น อาจารย์สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้
15.00 - 16.30 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ “Case discussion: Exercise prescription and nutrition for NCDs”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ อาจารย์ยุพารัตน์ อดกกลิ่น

หมายเหตุ : เวลา 08.30 - 09.00 น. ประเมินระดับน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว โดยนักเทคนิคการแพทย์  
โดย อาจารย์สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้

\*\*\*\*\*