



ที่ อว 8703.1/ ๒๐๑

คณะกายภาพบำบัด
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
63 หมู่ 7 ตำบลอครักษ์
อำเภออครักษ์ นครนายก 26120

๒ พฤษภาคม 2566

- เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 4: หลักฐานเชิงประจักษ์ด้วยหลัก 3 อ (ออกกำลัง อาหาร อารมณ์) สำหรับจัดการภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง (Wellbeing volume 4: evidence-based approach in exercises, nutrition, and emotion for management of hypertension/ diabetes/ dyslipidemia)
- เรียน ผู้บังคับบัญชาการ / ผู้อำนวยการ / คณบดี / ประธาน / นายก อบต. / นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / สาธารณสุขอำเภอ / หัวหน้าแผนก

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 4: หลักฐานเชิงประจักษ์ด้วยหลัก 3 อ (ออกกำลัง อาหาร อารมณ์) สำหรับจัดการภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง (Wellbeing volume 4: evidence-based approach in exercises, nutrition, and emotion for management of hypertension/ diabetes/ dyslipidemia)

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำหนดจัดโครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 4: หลักฐานเชิงประจักษ์ด้วยหลัก 3 อ (ออกกำลัง อาหาร อารมณ์) สำหรับจัดการภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง (Wellbeing volume 4: evidence-based approach in exercises, nutrition, and emotion for management of hypertension/ diabetes/ dyslipidemia) ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม - 17 สิงหาคม 2566 อบรมออนไลน์ผ่านระบบ SWU Moodle และวันที่ 18 สิงหาคม 2566 สัมมนาออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting ให้กับนักกายภาพบำบัดและบุคคลทั่วไป

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรมในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคลากรในหน่วยงานของท่าน ในการนี้ จึงขอเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมอบรมโครงการดังกล่าว โดยผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเข้าร่วมอบรมได้โดยไม่ถือเป็นวันลาและมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของทางราชการ เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว ทั้งนี้ หากประสงค์จะเข้ารับการอบรมสามารถลงทะเบียนออนไลน์ได้ที่ <https://physicaltherapy.swu.ac.th>

จึงเรียนมา.../

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์แก่บุคลากรในหน่วยงานของท่านหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง
ได้ทราบ และพิจารณาอนุมัติให้เข้าร่วมอบรม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิตยา วิริยะธารากิจ)

คณบดีคณะกายภาพบำบัด

สำนักงานคณบดีคณะกายภาพบำบัด
โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27315



ชื่อโครงการ	โครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 4: หลักฐานเชิงประจักษ์ด้วยหลัก 3 อ (ออกกำลัง อาหาร อารมณ์) สำหรับจัดการภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง (Wellbeing volume 4: evidence-based approach in exercises, nutrition, and emotion for management of hypertension/ diabetes/ dyslipidemia)
หน่วยงานผู้รับผิดชอบ	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้รับผิดชอบโครงการ	อาจารย์ ดร.พิรยา เต็มเจริญสุข

หลักการและเหตุผล

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases) เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้ว มักจะเกิดการเรื้อรังของโรคตามมา ตัวอย่างของกลุ่มโรค NCDs ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นโรคที่พบได้มากเป็นอันดับต้นๆของประเทศไทย จากการเก็บข้อมูลของกรมการแพทย์พบจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นทุกปีและมีอายุน้อยลงกว่าเดิม อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ และความเครียด กลุ่มโรค NCDs นี้ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหลายโรค เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคชามือขาเท้า โรคตาฟาง โรคไตวาย ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพ และการดำเนินชีวิตตามมาได้

ในผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อควบคุมและป้องกันความรุนแรงของโรคเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการอารมณ์ ซึ่งต้องใช้เวลา ความสม่ำเสมอ และความเข้าใจของผู้ป่วยและผู้ที่เกี่ยวข้องในการปรับพฤติกรรมอย่างมาก เพื่อให้กระบวนการจัดการควบคุมโรค NCDs เป็นไปตามหลักวิชาการที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ มีผลสัมฤทธิ์ได้จริง และเกิดการปรับเปลี่ยนอย่างยั่งยืน ในการนี้ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการผสมผสานศาสตร์ความรู้ร่วมกันระหว่างสาขากายภาพบำบัด และสาขาการส่งเสริมสุขภาพ จึงจัดโครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 4: หลักฐานเชิงประจักษ์ด้วยหลัก 3 อ (ออกกำลัง อาหาร อารมณ์) สำหรับจัดการภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง (Wellbeing volume 4: evidence-based approach in exercises, nutrition, and emotion for management of hypertension/ diabetes/ dyslipidemia) นี้ขึ้น เพื่อให้ นักกายภาพบำบัดและบุคคลทั่วไป สามารถนำความรู้จากการศึกษาที่แสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ในการจัดการกลุ่มโรค NCDs มาใช้เป็นแนวทางสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต รวมทั้งสามารถให้คำแนะนำในการดูแลตนเองกับผู้ป่วยคนอื่นๆต่อไป ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และห่างไกลจากภาวะแทรกซ้อนอื่นๆที่จะตามมาได้มากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำหลักฐานเชิงประจักษ์การออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง
2. เพื่อแนะนำหลักฐานเชิงประจักษ์ด้านโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง
3. เพื่อแนะนำหลักฐานเชิงประจักษ์การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง

ระยะเวลา ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม - 18 สิงหาคม 2566

รูปแบบการอบรม

อบรมออนไลน์ผ่านระบบ SWU Moodle ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม - 17 สิงหาคม 2566

สัมมนาออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting วันที่ 18 สิงหาคม 2566

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 100 คน

1. นักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไป จำนวน 80 คน
2. วิทยากร คณะกรรมการโครงการ คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ คณะกายภาพบำบัด จำนวน 20 คน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยากร

- | | | |
|--------------------|------------|---|
| 1. อาจารย์สุวัฒน์ | จิตรดำรงค์ | คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ยุพรัตน์ | อดกลั่น | คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ปิยนุช | ยอดสมสวย | คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้หลักฐานเชิงประจักษ์ ในการออกกำลังกาย โภชนาการ และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง
2. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถอ้างอิงหลักฐานเชิงประจักษ์มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย การจัดการโภชนาการ และการจัดการอารมณ์ให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง

การประเมินผลโครงการ

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีผลการประเมินความรู้หลังอบรมมากกว่า 50%
- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจของการจัดโครงการอยู่ในระดับดี - ดีมาก

การลงทะเบียนและวิธีการลงทะเบียน

1. โอนผ่านทางธนาคาร

ชื่อบัญชี “คณะกายภาพบำบัด มศว” ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา มศว องค์กรฯ

ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 283 - 204359-3

2. ถ้ามีการเปลี่ยนชื่อ - นามสกุล กรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อนวันอบรม 1 สัปดาห์

3. สมัครลงทะเบียนออนไลน์พร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน ภายในวันที่ 15 กรกฎาคม 2566

ทางโทรสาร 037 395438 หรือ E-mail: physical.swu@gmail.com

หากชำระค่าลงทะเบียนแล้ว จะไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น และไม่รับชำระค่าลงทะเบียนในวันที่จัดอบรม การสมัครอบรมจะสมบูรณ์ต่อเมื่อได้รับใบสมัครพร้อมใบโอนเงินเรียบร้อยแล้ว และจะปิดรับสมัครเมื่อผู้เข้ารับการอบรมครบตามจำนวนที่รับสมัคร

ทั้งนี้ หลังจากการจัดโครงการเสร็จสิ้นแล้ว และไม่มีผู้แสดงหลักฐานการโอนเงิน ภายในวันที่ 31 สิงหาคม 2566 ถือว่าท่านสละสิทธิ์ คณะจะนำเงินส่งเป็นเงินรายได้มหาวิทยาลัย

ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ	
นักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไป (รับจำนวน 80 คน) คนละ 2,200 บาท	
ลงทะเบียนออนไลน์	ตรวจสอบรายชื่อการลงทะเบียน
	
https://forms.gle/NXPeAqMC2c38HGNA	https://shorturl.asia/X71pL

4. ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฉพาะวันและเวลาราชการ เวลา 08.30 - 16.30 น.

- การรับสมัคร คุณชนิษฐา ใจกล้า โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27315 , 08 3237 8627
 - การชำระค่าลงทะเบียน คุณสุภาพร สิบบุญ โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27312 , 06 2316 5488
- ใบสมัครและรายละเอียดโครงการ สามารถดาวน์โหลดได้จาก <https://physicaltherapy.swu.ac.th>

5. สามารถตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าอบรม ได้ทาง <https://physicaltherapy.swu.ac.th>

ก่อนการอบรม 1 สัปดาห์เฉพาะผู้สมัครที่ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนแล้วเท่านั้น

กำหนดการ

โครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 4: หลักฐานเชิงประจักษ์ด้วยหลัก 3 อ (ออกกำลัง อาหาร อารมณ์)

สำหรับจัดการภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง

(Wellbeing volume 4: evidence-based approach in exercises, nutrition, and emotion for management of hypertension/ diabetes/ dyslipidemia)

ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม - 18 สิงหาคม 2566

จำนวนชั่วโมงทั้งหมด: บรรยาย 10 ชั่วโมง และสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3 ชั่วโมง รวม 13 ชั่วโมง

(ให้เอกสารประกอบการอบรมในรูปแบบ Electronic file)

ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม - 17 สิงหาคม 2566 อบรมออนไลน์ผ่านระบบ SWU Moodle		
SWU Moodle เป็นระบบ e-learning ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งสามารถเรียนได้จากเว็บไซต์ www.moodle.swu.ac.th		
บรรยาย (ชั่วโมง)	รายละเอียด	วิทยากร
-	ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม	-
4	บรรยายหัวข้อ “Evidence-based exercise programs recommendation for NCDs patients”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์
1.5	บรรยายหัวข้อ “Update concept of nutrition for NCDs patients”	อาจารย์ ดร.ยุพารัตน์ อดกกลิ่น
1.5	บรรยายหัวข้อ “ข้อสังเกตในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับโรค NCDs”	อาจารย์ ดร.ยุพารัตน์ อดกกลิ่น
1	บรรยายหัวข้อ “แนวทางการประยุกต์ใช้ความรู้ทางโภชนาการสำหรับโรค NCDs ในการดำเนินชีวิต”	อาจารย์ ดร.ยุพารัตน์ อดกกลิ่น
2	บรรยายหัวข้อ “รูปแบบการดูแลและจัดการตนเองทางความคิดและอารมณ์ในผู้ป่วย NCDs”	อาจารย์ ดร.ปิยนุช ยอดสมสวย
-	ทำแบบทดสอบหลังการอบรม	-

วันที่ 18 สิงหาคม 2566 เวลา 13.30 - 16.30 น. สัมมนาออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting		
เวลา	รายละเอียด	วิทยากร
13.00 - 13.30 น.	ลงทะเบียนเข้าระบบ Zoom meeting	
13.30 - 16.30 น.	สัมมนาหัวข้อ “Case discussion: การประยุกต์หลักฐานเชิงประจักษ์สู่การดูแลผู้ป่วย NCDs”	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ อาจารย์ ดร.ยุพารัตน์ อดกกลิ่น อาจารย์ ดร.ปิยนุช ยอดสมสวย