

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง “Exercise prescription for patient with NCDs : The roles of exercise
in prevention and control of NCDs”

ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

ณ ห้องประชุม ชั้น ๕ อาคารคุ้มเกล้า โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ.

หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

๑. กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ.
๒. สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย

หลักการและเหตุผล

เนื่องด้วยปัจจุบันกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Disease : NCDs) เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดความพิการและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การเกิดโรคมียสาเหตุจากหลายปัจจัยเสี่ยงที่มาจากกลไกร่างกาย พฤติกรรมการดำเนินชีวิต การขาดการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลุ่มโรคเหล่านี้ ซึ่งอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยแทรกซ้อนที่สำคัญ อาทิ โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคไตวายเรื้อรัง แผลเรื้อรัง เป็นต้น ความเจ็บป่วยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยตลอดจนค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขโดยรวม ซึ่งข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขสถิติล่าสุดพบว่าประชากรในประเทศไทยมีถึง ๑๔ ล้านคนที่เป็โรคในกลุ่มโรค NCDs และเป็นสาเหตุหลักการเสียชีวิตถึงร้อยละ ๗๓ ของประชากรทั้งหมด และจากสถิติของโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ. ปี ๒๕๖๐ ผู้ป่วยส่วนใหญ่นัที่มารักษาอยู่ในกลุ่มโรค NCDs ร้อยละ ๘๐ ซึ่งเป็นจำนวนมาก การที่จะรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องใช้วิธีการรักษาและการดูแลหลากหลาย เพื่อจะทำให้ภาวะของโรคดีขึ้น

ทั้งนี้ทางสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุขก็ได้ตระหนักถึงความสำคัญที่ต้องสร้างการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน เพื่อแก้ไขและลดปัญหาดังกล่าว ผ่านกระบวนการทำแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๖๓ เพื่อใช้เป็นกรอบในการปฏิบัติการอย่างบูรณาการแก่ประชาชนให้มีศักยภาพในการจัดการปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว เพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตใหม่ที่ลดความเสี่ยงลดโรค ลดอัตราการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคเหล่านี้ รวมถึงลดค่าใช้จ่ายทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ดังนั้นกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ. ร่วมกับสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพ ความรู้ ความสามารถของนักกายภาพบำบัด จึงเห็นควรจัดโครงการ “ Exercise prescription for patient with NCDs : The roles of exercise in prevention and

control of NCDs ” ขึ้นแก่นักกายภาพบำบัดทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งนี้เพื่อให้นักกายภาพบำบัดได้เพิ่มพูนและ ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ ในการตรวจประเมิน การรักษา การส่งเสริม การฟื้นฟู และการป้องกันผู้ป่วยในกลุ่ม โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกวิธี ซึ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะนำไปสู่การพัฒนา วิชาชีพกายภาพบำบัดให้เป็นที่รู้จักและเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจหลักการในการตรวจประเมินและให้การรักษาผู้ป่วยในกลุ่มโรค NCDs ด้วยการออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ
๒. เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจด้านพยาธิสภาพโรคของผู้ป่วยในกลุ่มโรค NCDs
๓. เพื่อเพิ่มทักษะการตรวจประเมินและออกแบบการออกกำลังกาย รวมถึงการเลือกใช้อุปกรณ์ออก กำลังกายต่างๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วยในกลุ่มโรค NCDs
๔. เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยในกลุ่มโรค NCDs
๕. ผู้เข้าร่วมอบรมและนักกายภาพบำบัด รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาการ บริการให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ เพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้ป่วย

วิธีการดำเนินการ

การบรรยายและการฝึกปฏิบัติ

วิทยากร

๑. ผศ.ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล
๒. ผศ.ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์
๓. ผศ.ดร.นพวรรณ จารุสุสินธ์
๔. อ.ดร.นภัสกร ชื่นศิริ

ระยะเวลาการจัดประชุม

วันที่ ๑๗-๑๙ กันยายน ๒๕๖๑ (๓ วัน) เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.

สถานที่จัดการประชุม

ห้องประชุม ชั้น ๕ อาคารคุ้มเกล้า โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ.

ผู้เข้าร่วมโครงการ

- นักกายภาพบำบัดทั่วไป จำนวนทั้งสิ้น ๑๒๐ คน
- นักกายภาพบำบัดกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดชจำนวน พอ. ๓๐ คน (คณะกรรมการดำเนินงาน)

คณะกรรมการดำเนินงาน

| | | |
|-----|---------------------------------|---------------|
| ๑. | น.อ.อิศรพงษ์ ยรรยง | ประธานกรรมการ |
| ๒. | น.อ.ชนะวิชญ์ โหละสุต | ที่ปรึกษา |
| ๓. | พล.อ.ต.หญิง รุ่งทิวา ชินสกุล | ที่ปรึกษา |
| ๔. | น.อ.หญิง ฉันทนา อัครธรรม | ที่ปรึกษา |
| ๕. | น.อ.หญิง จิราวรรณ วรรณวิบูล | ที่ปรึกษา |
| ๖. | น.ท.หญิง นงนุช โกมลหิรัณย์ | กรรมการ |
| ๗. | น.ท.ฉัตรชัย ไตรทอง | กรรมการ |
| ๘. | น.ท.หญิง จาตุชล พรหมบำรุง | กรรมการ |
| ๙. | น.ท.หญิง กุลทิพย์ เหมราช | กรรมการ |
| ๑๐. | ร.อ.หญิง สุจิตรา เจียมวิจิตรกุล | กรรมการ |
| ๑๑. | ร.อ.หญิง กนกพร ลีลาเทพินทร์ | กรรมการ |
| ๑๒. | ร.ท.หญิง เกศสุดา อุ้มบางตลาด | กรรมการ |
| ๑๓. | ร.ท.หญิง พัชรินทร์ ศรีหิรัญ | กรรมการ |
| ๑๔. | ร.ต.หญิง กิรณา พันธุ์อุบล | กรรมการ |
| ๑๕. | ร.ต.หญิง รุ่งทิวา แพทย์จันทร์ | กรรมการ |
| ๑๖. | ร.ต.หญิง เสาวรส ศรีไกรขจรกุล | กรรมการ |
| ๑๗. | ร.ต.หญิง จิตรา หวังอาษา | กรรมการ |
| ๑๘. | ร.ต.หญิง วรางคณา เถาปฐม | กรรมการ |
| ๑๙. | ร.ต.หญิง กมลวรรณ ทองสัมฤทธิ์ | กรรมการ |
| ๒๐. | นาง อรทัย ทองศิริ | กรรมการ |
| ๒๑. | นาย เอนก สืบเพ็ง | กรรมการ |
| ๒๒. | น.ส. โสภิตา พิทักษ์พล | กรรมการ |
| ๒๓. | น.ส. กัญญรัตน์ อินสว่าง | กรรมการ |
| ๒๔. | น.ส. นุตธีรา ประสงค์แสนสุข | กรรมการ |
| ๒๕. | นาย ธิษณพงค์ ชาญกิจ | กรรมการ |
| ๒๖. | น.ส. กัญญา แม่นใจ | กรรมการ |
| ๒๗. | น.ส. กมลวรรณ แก้วเหล็ก | กรรมการ |
| ๒๘. | น.ส. สุธิดา วรพิทยาภรณ์ | กรรมการ |
| ๒๙. | น.ส. รัชยา ศุภลักษณ์ | กรรมการ |
| ๓๐. | น.ส. สุวิมล กิตติมิ่งมงคล | กรรมการ |
| ๓๑. | น.ส. ญาณิศา สงเคราะห์ผล | กรรมการ |
| ๓๒. | นาย วิภรณ์ ภัทรธัญญา | กรรมการ |

| | | |
|-----|-----------------------------|---------|
| ๓๓. | นาง วีรภัทรา ไกรสินธุ์ | กรรมการ |
| ๓๔. | น.ต.จักรี ฝ่ายเทศ | กรรมการ |
| ๓๕. | น.ต.หญิง ปิยะพร ประมุขสรรค์ | กรรมการ |
| ๓๖. | ร.ท.หญิง วิสุทธีณี เทือกทอง | กรรมการ |
| ๓๗. | ร.ท.หญิง นันทภัทร ศรีนวล | กรรมการ |
| ๓๘. | นาง ธันยาจารย์ จันทร์ชู | กรรมการ |
| ๓๙. | นาย อรรถพล ดุลลาพันธ์ | กรรมการ |

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยในกลุ่มโรค NCDs ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพ มาตรฐานการให้บริการทางกายภาพบำบัดแก่ผู้ป่วยในกลุ่มโรค NCDs

หมายเหตุ : ขณะนี้อยู่ในช่วงการขอคะแนนจากศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง สภากายภาพบำบัด

ค่าลงทะเบียน

สามารถเบิกจ่ายค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของทางราชการเมื่อได้รับอนุมัติจากหัวหน้าหน่วยงาน

- นักกายภาพบำบัดที่เป็นสมาชิกปัจจุบัน
ของสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย ๔,๐๐๐ บาท
- นักกายภาพบำบัดทั่วไป ๕,๐๐๐ บาท

วิธีการสมัคร

๑. Download โครงการและใบปะหน้าโครงการ ได้จาก www.thaipt.org/bhumibol/ “เฟสบุ๊กสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย” หรือเฟสบุ๊ก “Rehabteam Bhumibol Adulyadej Hospital”

๒. โอนเงินเข้า นางสาว หทัยรัตน์ สรรพสุข ธนาคารไทยพาณิชย์สาขา เทอร์มินอล 21 บัญชีเลขที่ ๔๐๖ - ๕ - ๔๕๘๒ - ๐ และ ลงทะเบียน online ได้ที่ <http://www.thaipt.org/shop>

*** (รับสมัครทาง online เท่านั้น) ***

๓. แนบไฟล์สำเนาใบโอนเงินมาที่ <http://www.thaipt.org/shop/login.php> รับสมัครถึง วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑ หรือเมื่อได้จำนวนผู้สมัครครบ ๑๒๐ คน

๔. การสมัครจะถือว่าสมบูรณ์ เมื่อได้รับใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนเงิน และผู้สมัครจะได้รับการตอบกลับทาง E-mail โดยจะประกาศรายชื่อผู้ได้รับการตอบรับบนเว็บไซต์สมาคมฯ ภายในวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ และถือเป็นขั้นสิ้นสุด

๕. ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทางอีเมล bhumibol.rehabteam@gmail.com หรือ

โทร ๐ ๒๕๓๔ ๗๙๒๐

๖. แนะนำที่พักบริเวณใกล้เคียง

- หอพัก B8 ROOMS โทร ๐ ๒๙๗๒ ๙๘๐๘, ๐๘ ๓๒๖๒ ๕๕๕๘
- หอพักพหลโยธิน พาร์ค เฟลส โทร ๐ ๒๙๔๒ ๗๖๓๐ ต่อ ๑๑๐๑ - ๑๑๐๒
- โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต โทร ๐ ๒๕๖๖ ๑๐๒๐
- โรงแรมเอเชียแอร์พอร์ต (ดอนเมือง) โทร ๐ ๒๙๙๒ ๖๙๙๙

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง

เรื่อง “Exercise prescription for patient with NCDs : The roles of exercise
in prevention and control of NCDs”

ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

ณ ห้องประชุม ชั้น ๕ อาคารคุ้มเกศ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ.

.....

วันจันทร์ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

- | | |
|------------------|--|
| ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น. | พิธีเปิดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการโดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดชและหัวหน้างานกายภาพบำบัด |
| ๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. | การบรรยาย เรื่อง NCDs: key facts and overview Pre-exercise evaluation <ul style="list-style-type: none">▪ Self-guide evaluation (e.g., PAR-Q)▪ ACSM preparticipation screening algorithm โดย : ผศ.ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล |
| ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| ๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น. | บรรยาย เรื่อง Clinical exercise testing and interpretation: general principle โดย : ผศ.ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์ |
| ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. | บรรยายเรื่อง Clinical exercise testing and interpretation: translation of exercise testing to exercise prescription โดย : ผศ.ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์ |
| ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| ๑๔.๔๕ – ๑๗.๐๐ น. | บรรยายและปฏิบัติการ เรื่อง <ul style="list-style-type: none">▪ The principles of exercise prescription |

- Method of estimating exercise intensity

โดย : ผศ.ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล

- High intensity interval training (HIIT)

โดย: อ.ดร.นภัสกร ชื่นศิริ

วันอังคารที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. บรรยายเรื่อง Cardiovascular diseases and exercise I

- Pathophysiology
- Exercise prescription for individuals with cardiovascular diseases

โดย : ผศ.ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล

๑๐.๓๐– ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง Cardiovascular diseases and exercise II

- Special considerations for exercise programming

โดย : ผศ.ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. บรรยายเรื่อง Diabetes and exercise I

- Pathophysiology
- Exercise prescription for individuals with diabetes

โดย : อ.ดร.นภัสกร ชื่นศิริ

๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๔.๔๕ – ๑๖.๓๐ น. บรรยายและปฏิบัติเรื่อง Diabetes and exercise II

- Exercise prescription for individual with diabetes (cont'd)
- Special considerations for exercise programming

โดย : อ.ดร.นภัสกร ชื่นศิริ

วันพุธที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. บรรยายเรื่อง Chronic respiratory diseases and exercise I

- Pathophysiology
- Exercise prescription for individuals with chronic respiratory diseases
- Special considerations for exercise programming

โดย : ผศ.ดร.นพวรรณ จารุสุสินธ์

๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง Chronic respiratory diseases and exercise II

- Respiratory muscle training

โดย : ผศ.ดร.นพวรรณ จารุสุสินธ์

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. บรรยายเรื่อง Cancers and exercise

โดย : ผศ.ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล

๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๔.๔๕ – ๑๖.๓๐ น. ปฏิบัติการเรื่อง Case scenarios

โดย : ผศ.ดร.นพวรรณ จารุสุสินธ์

ผศ.ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล

อ.ดร.นภัสกร ชื่นศิริ