



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา  
 รับเลขที่ 10582  
 วันที่ 23 พ.ย. 2563  
 เวลา 13:40 น.

ที่ อว ๖๗.๓๔/ศร. ๑๐๗๖

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง  
 ปทุมธานี ๑๒๑๒๑

๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ประสบผลสำเร็จในกลุ่มโรค NCDs”

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด/ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/สาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ  
 สิ่งที่มาด้วย ใบสมัคร กำหนดการ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ประสบผลสำเร็จในกลุ่มโรค NCDs” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อบรมได้เพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีสร้างเสริมสุขภาพ หลักการกำหนดพลังงานและสัดส่วนอาหาร หลักการออกกำลังกาย การติดตามและประเมินผลภาวะสุขภาพสำหรับการจัดทำคลินิก NCDs หรือโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและนำสู่การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างงานวิจัย นวัตกรรมได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพภายใต้บทบาทวิชาชีพของตนเอง ทั้งนี้สืบเนื่องจากสถานการณ์การระบาดอย่างต่อเนื่องของโรคไวรัสโคโรนา ๑๙ จึงขอเปลี่ยนแปลงในการจัดกิจกรรมในวันที่ ๔ จากเดิมวันที่ ๑๕ - ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๓ เป็นวันที่ ๑๕ - ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๔ โดยมีระยะเวลาอบรม ๕ วัน

ในการนี้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว โดยผู้อบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด รวมทั้งไม่ถือเป็นวันลา โดยปฏิบัติตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๙.๖/ว ๙๕ ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ ทั้งนี้ต้องได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาก่อน ผู้สนใจสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ นางสาวนาฏดญา รักไทย โทร. ๐๒-๔๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒ หรือ ๐๘๘-๒๔๖๙๑๗๐ ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียดโครงการและใบสมัครได้ที่ [www.nurse.tu.ac.th](http://www.nurse.tu.ac.th)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วถึงกัน

จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน นพ. ส.สง. พะเยา  
 เพื่อโปรดพิจารณา  
 เห็นควร ประชาสัมพันธ์ ทง.ขอไปใช้  
 ส.สง. พะเยา โทร. คทง. SP ส.พ  
 NCDs เพื่อให้ผู้สนใจ เข้าร่วมอบรม  
 ตามวัน เวลา ดังที่แนบมา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พวงพกา คงวัฒนานนท์)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและบริการวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

24/11/63

24 พย 63

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์. ๐ ๒๕๔๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒

โทรสาร. ๐ ๒๕๑๖๕๓๘๘

(นายไพรัช รุ่งตุมบุน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ (ด้านบริหารงานทั่วไป)

ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา



**คณะพยาบาลศาสตร์**

**มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**

**จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ**

“กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จ

ในกลุ่มโรคNCDs”

หลักการและเหตุผล ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) จำเป็นต้องมีการจัดการอย่างเป็นระบบเนื่องจากเป็นโรคที่ติดต่อและรักษาอย่างต่อนื่อง และมีค่าใช้จ่ายสูง แนวโน้มสัดส่วนโครงสร้างประชากรไทยมีกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น และเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคเรื้อรังอื่นๆ ในขณะที่ประชากรวัยรุ่นและวัยทำงาน มีวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคเมตาบอลิก ซึ่งนำไปสู่โรคที่รุนแรงอื่นๆ เป็นภาระหนักของระบบสาธารณสุขทั้งด้านการจัดบริการที่มีค่ารักษาพยาบาลที่ค่อนข้างสูงซึ่งนำมาซึ่งปัญหาในกลุ่มโรคนี้ได้รับการตระหนักที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วนทั้งระดับประเทศและนานาชาติ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ได้จัดไปกรมการส่งเสริมสุขภาพ ในกลุ่มผู้ใช้บริการการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ กลุ่ม ผู้ที่มีปัญหาน้ำหนักตัวเกินร่วมกับภาวะอ้วนลงพุง จึงสังเกตเห็นความสำคัญในการจัดการดังกล่าว เพื่อให้พยาบาลวิชาชีพ บุคลากรทางสุขภาพ และผู้สนใจทั่วไป ได้มีความรู้ ความเข้าใจแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มโรค NCDs ที่ต้องแก้ไขทักษะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) จากทีมสหวิชาชีพอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อผู้รับบริการทั้งในด้านสุขภาพ งบประมาณและต่อยอดไปสู่การสร้างผลงานทางวิชาการด้านการวิจัยและนวัตกรรม เพื่อความก้าวหน้าในวิชาชีพ และอาจก่อประโยชน์ส่งผลในการนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางนโยบายด้านการจัดการสุขภาพประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพของภาครัฐได้

**กลุ่มเป้าหมาย**

พยาบาลวิชาชีพ บุคลากรทางสุขภาพ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป จำนวน ๔๕ คน

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้ใช้ร่วมโครงการ

1. เข้าใจทฤษฎีสร้างเสริมสุขภาพและนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการและงานวิจัยได้
2. ได้เรียนรู้รูปแบบการติดตามตัวชี้วัดการประเมินภาวะสุขภาพ ในกลุ่มโรคNCDs และสามารถจัดทำรายงานได้
3. เข้าใจหลักการประเมินพลังงานสารอาหารและฝึกปฏิบัติจัดทำอาหารในกลุ่มโรค NCDได้อย่างเหมาะสม
4. เข้าใจหลักการออกกำลังกายและสามารถจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายในกลุ่มโรค NCDs ได้
5. มีทักษะในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มโรค NCDs ได้อย่างเหมาะสม

**ระยะเวลาโครงการ** ระยะเวลา ๕ วัน

วันที่ ๔ ระหว่างที่ ๑๕ – ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๔

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ** (เชิงปริมาณ / เชิงคุณภาพ)

๑. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจหลักการจัดโครงการด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มโรค NCDsได้อย่างมีคุณภาพ

**คุณภาพ**

๒. ผู้เข้าร่วมอบรมมีแนวทางการนำความรู้ไปประยุกต์ในการจัดทำผลงานวิชาการด้านวิจัยและนวัตกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพได้
๓. ผู้เข้าร่วมอบรมมีรูปแบบการให้บริการที่สามารถจัดเก็บค่าบริการในงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มโรค NCDs เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้ให้กับองค์กร

**อัตราค่าลงทะเบียน ๕,๕๐๐ บาท**

ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

คุณนาฏยา รักไทย

โทรศัพท์ 02 9869213 ต่อ 7362

หรือ 088 – 2469170

หรือ ID Line : 080 5949163

**ใบสมัครโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ**

“กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จในกลุ่มโรค NCDs”

ชื่อ..... นามสกุล.....

สถานที่ในการออกใบสำคัญรับเงิน

ที่.....

เลขที่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง..... ก่อ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

เบอร์โทรศัพท์.....

กรณีตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพโปรดระบุใบอนุญาต

เลขที่.....

ท่านรับประทานอาหาร.....

ท่านแพ้อาหาร/ไม่ทานอาหาร.....

**การชำระเงินค่าลงทะเบียน จำนวน 5,500 บาท**

1. ชำระด้วยตนเองได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา ชั้น 1

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

2. ชำระโดยโอนผ่านธนาคารทหารไทย จำกัด

(มหาชน)

เลขที่บัญชี 050 – 2 – 52357 - 4

ชื่อบัญชี คณะพยาบาลศาสตร์ (ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ)

ประเภทออมทรัพย์ สาขาธรรมศาสตร์ – รังสิต

**หมายเหตุ** กรณีชำระเงินค่าลงทะเบียนแล้ว ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ **ผู้จัดไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน**

**ในขอกกรณี**

กำหนดการจัดอบรมโครงการ “กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ประสบผลสำเร็จในกลุ่มโรคNCDs”  
วันที่ ๔ ระหว่างที่ ๑๕ - ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๔ ระยะเวลา ๕ วัน

วันที่ ๑ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน  
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. กล่าวต้อนรับ โดย คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ (รองศาสตราจารย์ ดร. อีรณัฐ ห่านิรติศัย)  
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. หลักการประเมินพลังงานและสารอาหารในกลุ่มโรคNCDs (คุณกัลยาณี ขาวนา)  
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรคNCDs และรับประทานอาหารกลางวัน  
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. การจัดอาหารและสัดส่วนสารอาหารในกลุ่มโรคNCDs (คุณกัลยาณี ขาวนา)  
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ภาควิชาเครื่องสำอางค์สัมพันธ์สร้างเสริมสุขภาพ (คุณนาฏตยา รักไทย, คุณพรทิพย์ แม่นทรง)  
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรคNCDs และรับประทานอาหารเย็น(คุณกัลยาณี ขาวนา)

วันที่ ๒ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๔

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. การประเมินและการติดตามภาวะสุขภาพในกลุ่มโรค NCDs (พว.วรวรรณ ศักดิ์สวัสดิ์)  
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. หลักการออกกำลังกายในกลุ่มโรค NCDs (อ.ดร.บวรลักษณ์ ทองทวี)  
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรค NCDs และรับประทานอาหารกลางวัน(คุณกัลยาณี ขาวนา)  
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. หลักการออกกำลังกายในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าและหลัง(ภก.ภูวรินทร์ นามแดง)  
๑๔.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายในกลุ่มโรค NCDs และธาราบำบัดผู้มีปัญหาข้อเข่าและหลัง  
(อาจารย์ธนกร ไข่มุสิก, คุณสมยศ พรหมบุตร, พว.วรวรรณ ศักดิ์สวัสดิ์, ภก.สมฤดี หาญมานพ)  
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรค NCDs และรับประทานอาหารเย็น(คุณกัลยาณี ขาวนา)

วันที่ ๓ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๔

- ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. พัฒนาเครือข่ายแกนนำชุมชนอย่างไรให้มีคุณภาพ (รศ.ดร.พวงผกา คงวัฒนานนท์)  
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ทฤษฎีการส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ได้อย่างไรให้ได้ผล(ผศ.ดร.ปริยกุล รัชกุล)  
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรค NCDs และรับประทานอาหารกลางวัน(คุณกัลยาณี ขาวนา)  
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. หลักการและนโยบายการทำงานของสมาพันธ์ NCDs แห่งประเทศไทย  
(รศ.นพ.สมบัติ มุ่งทวีพงษา, เลขาธิการสมาพันธ์ NCDs แห่งประเทศไทย)  
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายในกลุ่มโรค NCDs และธาราบำบัดผู้มีปัญหาข้อเข่าและหลัง  
(คุณสมยศ พรหมบุตร, พว.วรวรรณ ศักดิ์สวัสดิ์, ภก.สมฤดี หาญมานพ)  
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรค NCDs และรับประทานอาหารเย็น(คุณกัลยาณี ขาวนา)

วันที่ ๔ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๔

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. การประเมินและการจัดทำรายงานการติดตามภาวะโภชนาการในกลุ่มโรค NCDs (คุณกัลยาณี ขาวนา)  
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. การจัดทำนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในงานบริการของกลุ่มโรค NCDs  
(รศ.ดร.ปิยธิดา นาคะเกษียร อาจารย์ประจำภาควิชา การพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล)  
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรค NCDs และรับประทานอาหารกลางวัน(คุณกัลยาณี ขาวนา)  
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. การประยุกต์หลักการและทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพสู่ผลงานวิจัยและนวัตกรรม(ผศ.ดร.ปริยกุล รัชกุล)  
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายในกลุ่มโรค NCDs และธาราบำบัดผู้มีปัญหาข้อเข่าและหลัง  
(คุณสมยศ พรหมบุตร, พว.วรวรรณ ศักดิ์สวัสดิ์, ภก.สมฤดี หาญมานพ)  
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรค NCDs และรับประทานอาหารเย็น(คุณกัลยาณี ขาวนา)

วันที่ ๕ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๔

- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อ (Health Literacy for NCDs)  
(พว.ณกุล ตรีเพชรศรีโร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)  
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในกลุ่มโรค NCDs และรับประทานอาหารกลางวัน  
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. นำเสนอผลงานวิจัย/นวัตกรรมในกลุ่มโรค NCDs และสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติสุขภาพสำเร็จ  
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. มอบประกาศนียบัตร โดย รองคณบดีฝ่ายบริหารและบริการวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. พวงผกา คงวัฒนานนท์)

หมายเหตุ : รับประทานอาหารเช้า เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

**CNEU 31**  
**หน่วยคะแนน**

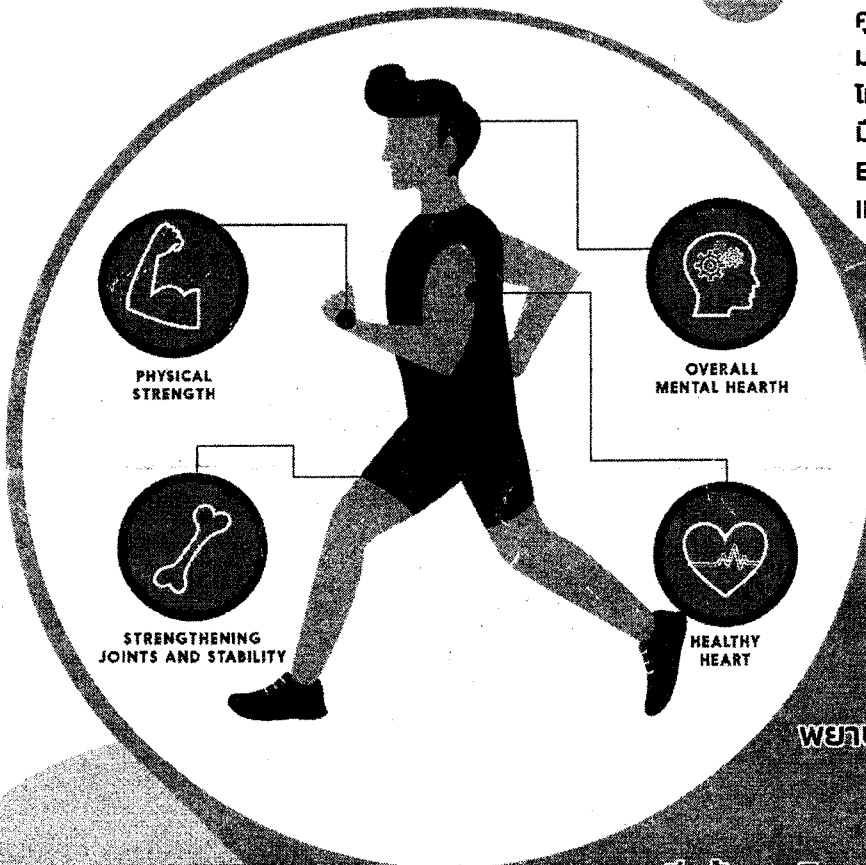
ลงทะเบียน 5,500 บาท  
รับจำนวน 45 คน

# กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ประสบความสำเร็จในกลุ่มโรค NCDs

สืบเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 19  
รุ่นที่ 4 เปลี่ยนแปลงจากเดิม วันที่ 15-19 มิถุนายน 2563  
เป็นวันที่ 15-19 มีนาคม 2564

ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
คุณนาฏตยา รักไทย  
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต  
โทรศัพท์ : 0-2986-9213 ต่อ 7362  
มือถือ : 08-8246-9170  
E-mail : natcha\_kloy@hotmail.com  
ID Line : 0805949163

ทั้งนี้สามารถ Download  
รายละเอียดโครงการและใบสมัครได้ที่  
[www.nurse.tu.ac.th](http://www.nurse.tu.ac.th)



## กลุ่มเป้าหมาย

พยาบาลวิชาชีพ บุคลากรด้านสุขภาพ  
และผู้สนใจทั่วไป

## ข้อดีสำหรับผู้อบรม

- รางวัลนวัตกรรม
- /วิจัยสร้างเสริมสุขภาพ 5,000 บาท
- รางวัลผู้ปฏิบัติสุขภาพสำเร็จ
- ในกลุ่มโรค NCDs 5,000 บาท

- ทฤษฎีสร้างเสริมสุขภาพและพฤติกรรม
- การประเมินพลังงานและจัดอาหารกลุ่มโรค NCDs
- การออกกำลังกายในกลุ่มโรค NCDs
- การติดตามประเมินภาวะสุขภาพกลุ่มโรค NCDs
- ทักษะในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม