

Yours



ณ.ร. สสจ. มุกดาหาร
วันที่ 9/04
วันที่ 9 ส.ค. 2560
เวลา 15.2

ที่ ศธ ๐๕๒๒.๐๘(๐๕)/พิเศษ ๑๐

สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอบางกรี่

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐
กรมส่งเสริมการเกษตร
เลขที่ ๕๖๑
วันที่ 9 ส.ค. 2560
เวลา 10.30

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมและโปรดอนุเคราะห์เผยแพร่ข่าวการฝึกอบรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดมุกดาหาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการฝึกอบรมหลักสูตร “การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด”

ด้วยสำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง ร่วมกับสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จัดฝึกอบรมหลักสูตร “การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด” รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๖ เมษายน ๒๕๖๐ ณ ห้องประชุม ๑๔๘ อาคารสัมมนา ๒ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

การจัดฝึกอบรมมุ่งเน้นให้บุคลากรสาธารณสุขได้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการจัดกระบวนการ และสามารถวางแผนกิจกรรมการเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ในสถานบริการสาธารณสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคณะวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิทั้งจากภายในและภายนอก มหาวิทยาลัย

ในการนี้ สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง จึงขอเชิญบุคลากรที่รับผิดชอบงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) เข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรดังกล่าว สนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ฝ่ายวิเคราะห์โครงการและหลักสูตร การฝึกอบรม สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง หรือที่คุณเอมอรอน พวงทอง (เลขานุการโครงการ) โทรศัพท์หมายเลข ๐ ๒๕๐๔ ๗๗๒๕-๒๖ สำนักหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้มีโอกาสให้บริการฝึกอบรมแก่บุคลากรในหน่วยงานของท่าน และขอพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ผู้สอน นพ. สสจ. มม.

ขอแสดงความนับถือ

- เจริญ ปรารถนา

- สำนักรวมส่งเสริมสุขภาพ สสจ. มุกดาหาร

(นายอภิรักษ์ สำนักรวม)

พรจัตนา กอนนวมแสงสุวรรณ "ประสานพลังร่วมใจพัฒนา" (รองศาสตราจารย์ ดร. นิตยกร เทียนศิริวัฒนา) นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

ผู้อำนวยการโครงการการเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ

ณ วันที่ ๒๔-๒๖ เมษายน ๒๐ ณ ห้องประชุม ๑๔๘ อาคารสัมมนา ๒ สสจ. มุกดาหาร

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๐๔ ๗๗๒๖

- เห็นด้วย ผศ.ดร. นพ. สสจ. มม.

โทรสาร ๐ ๒๕๐๓ ๓๕๕๘

(นายศราวุธ ทองเพ็ญ)

E-mail : oce_03@hotmail.com

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล



สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ถ.แจ้งวัฒนะ ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

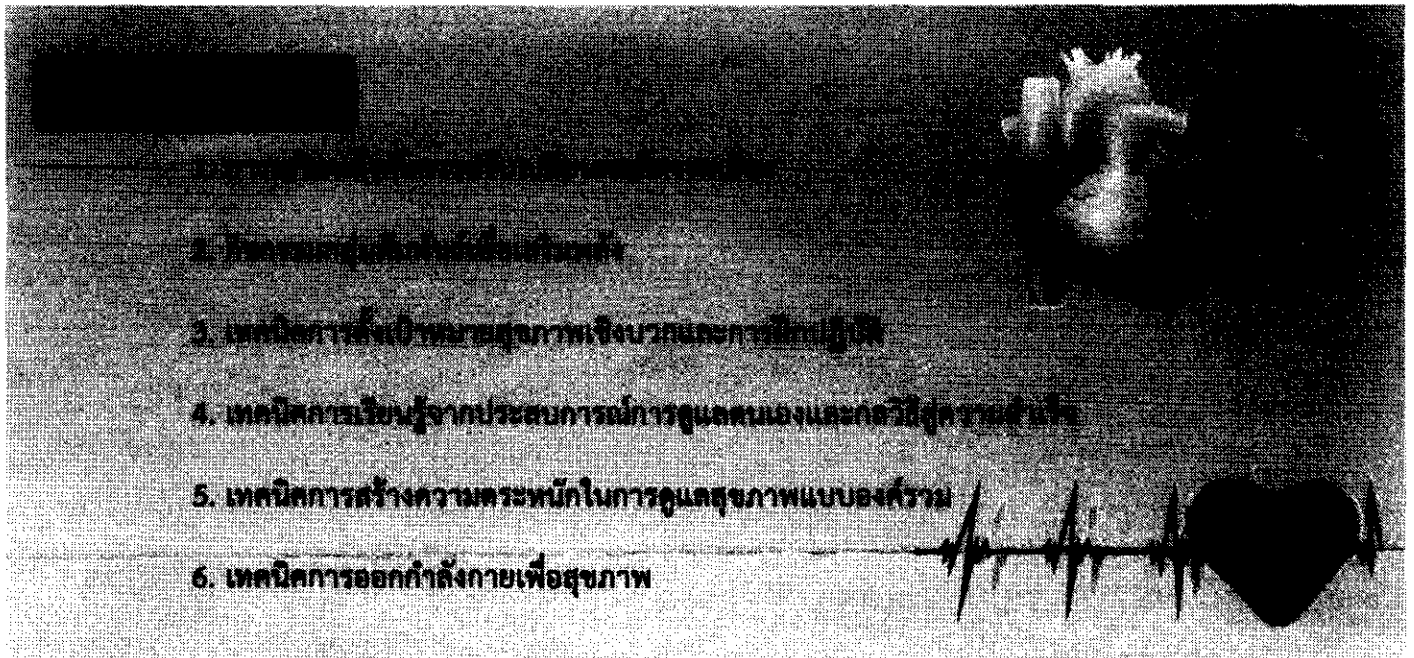
โทรศัพท์ 0 2504 7715-18, 20-21, 25-26 โทรสาร 0 2503 3558

Website : www.stou.ac.th E-mail : oce_03@hotmail.com

"การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด"

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของประเทศไทย โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครที่ผลการตรวจคัดกรองความดันโลหิตพบว่ามีอัตราความดันโลหิตสูงมากที่สุดของประเทศ สะท้อนถึงความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดของประชาชนที่จะทวีความรุนแรงมากขึ้นในอนาคตจึงต้องรีบดำเนินการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เป็นสาเหตุได้แก่ การบริโภค การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและการเลิกบุหรี่อื่น จะส่งผลดีต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนในแนวกว้าง อีกทั้งเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ประหยัดทรัพยากรธรรมชาติมากกว่าวิธีการรักษาที่ต้องใช้เงินบุคลากรและเทคโนโลยีที่มีราคาแพง

ในอดีตที่ผ่านมา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่เน้นการให้ความรู้มักไม่บังเกิดผลพฤติกรรมสุขภาพตามต้องการ จึงเป็นที่มาของการใช้กลวิธีการเสริมพลัง(Empowerment) ที่พบว่าใช้ได้ผลดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วย อีกทั้งเป็นตัวชี้วัดหนึ่งของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ โดยการเสริมพลังเป็นกระบวนการ



1. ทัศนคติของผู้ป่วยที่มีต่อโรคเรื้อรัง

2. เทคนิคการตั้งเป้าหมายสุขภาพเชิงบวกและการฝึกปฏิบัติ

3. เทคนิคการเขียนโปรแกรมการดูแลตนเองและกลวิธีสู่ความสำเร็จ

4. เทคนิคการสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

5. เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริรักษา และคณะ

ท่านละ 3,500 บาท

รุ่นที่ 7 ระหว่างวันที่ 24 - 26 เมษายน 2560 ณ อาคารสัมมนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สนใจติดต่อได้ที่ สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง โทรศัพท์ 0 2504 7715, 25-26 โทรสาร 0 2503 3558

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขาเมืองทองธานี ชื่อบัญชี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เลขที่บัญชี 147-1-03636-7 ชำระการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบกระทรวงการคลัง และไม่ถือเป็นวันลา

กำหนดการ

หลักสูตรการเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด” รุ่นที่ 7

ระหว่างวันที่ 24 - 26 เมษายน 2560

ณ ห้องประชุม 148 อาคารสัมมนา 2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 24 เมษายน 2560

- 08.00-09.00 น. ลงทะเบียน และประเมินผลก่อนการอบรม
- 09.00-09.15 น. พิธีเปิดการอบรม
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา
(ผู้อำนวยการโครงการ)
- 09.15-10.15 น. บรรยาย “การเสริมพลังกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มภาวะโรคเมตาบอลิก
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา
- 10.15-10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.30-12.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมพลัง
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา และคณะวิทยากร
- 12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 น. เทคนิคการตั้งเป้าหมายสุขภาพเชิงบวกและการฝึกปฏิบัติ (สุขภาพที่คาดหวัง)
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา และคณะวิทยากร
- 14.30-14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.45-16.30 น. เทคนิคการเรียนรู้จากประสบการณ์การดูแลตนเองและกลวิธีสู่ความสำเร็จและฝึกปฏิบัติ
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา และคณะวิทยากร

วันที่ 25 เมษายน 2560

- 08.00-09.15 น. เทคนิคการสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และฝึกปฏิบัติ
(รักษสุขภาพต้องปกป้องหัวใจ)
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา และคณะวิทยากร
- 09.15-10.30 น. เทคนิคการฝึกทักษะการเอาชนะอุปสรรค และฝึกปฏิบัติ (ละครคน)
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา และคณะวิทยากร
- 10.30-10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.45-12.00 น. เทคนิคการเรียนรู้จากต้นแบบ และฝึกปฏิบัติ (รักษสุขภาพสร้างชีวิตให้ยืนยาว)
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา และคณะวิทยากร
- 12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

- 13.00-14.30 น. เทคนิคการควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก และควบคุมโรคเบาหวาน **ความดันโลหิตสูง**
โดย วิทยากรด้านโภชนาการ
- 14.30-14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.45-16.30 น. เทคนิคการควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก และควบคุมโรคเบาหวาน **ความดันโลหิตสูง**
(ต่อ)

วันที่ 26 เมษายน 2560

- 08.00-10.30 น. เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
โดย วิทยากรด้านการกีฬา
- 10.30-10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.45-12.00 น. เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ)
- 12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 น. ประชุมกลุ่มย่อยวางแผนและบริหารโครงการเสริมพลังกลุ่มเสี่ยงในกลุ่มภาวะ
โรคเมตาบอลิก และแนวทางการประเมินผล
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา และคณะวิทยากร
- 14.30-14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.45-16.30 น. ประชุมกลุ่มย่อยวางแผนและบริหารโครงการเสริมพลังกลุ่มเสี่ยงในกลุ่มภาวะ
โรคเมตาบอลิก และแนวทางการประเมินผล (ต่อ)
- 16.30-16.45 น. พิธีปิดและมอบวุฒิบัตร
โดย รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา
(ผู้อำนวยการโครงการ)



ใบสมัครเข้ารับการอบรม

(โปรดกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน ด้วยตัวบรรจงแล้วส่งทางโทรสารหมายเลข 0 2503 3558 หรือ E-mail: oce_03@hotmail.com)

หลักสูตร

วันที่

อบรมวันที่

ข้อมูลผู้สมัคร

ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว)

นามสกุล

อาชีพ รับราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน อื่น ๆ (ระบุ)

ตำแหน่ง

ศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม

สถานที่ทำงาน (กรณีทำธุรกิจส่วนตัว กรุณาใส่ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก)

ชื่อหน่วยงาน

เลขที่

หมู่ที่

อาคาร

ซอย

ถนน

ตำบล/แขวง

อำเภอ/เขต

จังหวัด

รหัสไปรษณีย์ □□□□□

โทรศัพท์

โทรสาร

โทรศัพท์มือถือ

E-mail:

ข้อมูลที่ต้องการให้ระบุในใบเสร็จรับเงิน (เพื่อความสะดวกในการเบิกจ่ายของผู้เข้ารับการอบรม)

 ชื่อ-นามสกุลเท่านั้น ชื่อ-นามสกุล / ชื่อหน่วยงานพร้อมที่ดังตามใบสมัคร ชื่อหน่วยงานพร้อมที่ดังตามใบสมัครเท่านั้น อื่น ๆ (ระบุ)

ลงชื่อผู้สมัคร

(.....)

วันที่

เดือน

พ.ศ.

เฉพาะเจ้าหน้าที่

ชำระค่าลงทะเบียนโดย

- โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
เลขที่บัญชี 147-1-03636-7 ธนาคารกรุงไทย สาขาเมืองทองธานี
วันที่ จำนวนเงินบาท
- เงินสด.....บาท

ใบเสร็จรับเงิน

เลขที่.....เล่มที่.....

ลงวันที่/...../.....

เจ้าหน้าที่ผู้รับเงิน

.....