

๑๑๒

กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร
เลขที่รับ..... 553
วันที่..... ๑๑ เม.ย. ๖๑
เวลา..... ๑.๐๖ น.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่
เลขที่รับ..... 3132
วันที่..... 09 เม.ย. 2561
เวลา..... น.



ที่ กก ๕๑๐๓.๖.๖/ว ๑๕๗๔

ศาลากลางจังหวัดกระบี่
๙/๑๐ ถ.อุตรกิจ กบ. ๘๑๐๐๐

๑๗ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการอบรม หลักสูตร "พิตเข้าให้ดี ห่างหนีข้อเสื่อม ๒๐๑๘"

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกระบี่

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการ "พิตเข้าให้ดี ห่างหนีข้อเสื่อม ๒๐๑๘" จำนวน ๑ ชุด

ด้วย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดกระบี่ จัดทำโครงการ "พิตเข้าให้ดี ห่างหนีข้อเสื่อม ๒๐๑๘" เพื่อแก้ปัญหาใหญ่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย และพบว่าอัตราการป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมเพิ่มสูงขึ้นในทุกๆ ปี การให้ความรู้เพื่อบรรเทาอาการของโรค การชะลอความเสื่อม ชะลอการผ่าตัด จะเป็นการลดจำนวนผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมผู้ที่มีอาการปวดเข่าเรื้อรัง และลดต้นทุนค่าใช้จ่ายของประเทศเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล รวมถึงทำให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีขึ้น

ในการนี้ จังหวัดกระบี่ โดยสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดกระบี่ ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมอบรมโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น ในวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๒ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่ จังหวัดกระบี่

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาเข้ารับการอบรมตามวัน เวลา สถานที่ ดังกล่าว

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกระบี่

- ส่งไปรพทกบ. ๑๓๗๑๖๖๖
- มอบอเนกพัสดุแจ้งประธานคณะทำงาน

ขอแสดงความนับถือ

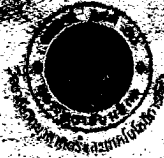
(อภิรักษ์ ฝือกผ่อง)

รองผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่ ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่

๑๗ เม.ย.
๑๗ เม.ย. ๖๑
๑๗ เม.ย. ๒๕๖๑

สำนักงาน กกท.จังหวัดกระบี่
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๗๕๖๒ ๕๕๒๔

(นายเฉลิมพล ไอสถพรหมมา)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน)
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกระบี่
๑๑ เม.ย. ๒๕๖๑



โครงการ "พิชิตเขาให้ดี ห่างหนีข้อเสื่อม" 2018...

1. ชื่อโครงการ พิชิตเขาให้ดี ห่างหนีข้อเสื่อม 2018 ...

2. ข้อมูลทั่วไป

2.1 ความสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล

การยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข และสุขภาพของประชาชน

2.2 ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย

ยุทธศาสตร์ 3 Excellence in professional services and social engagement

2.3 ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของวิทยาลัย

ยุทธศาสตร์ที่ 2 สร้างความเป็นเลิศในการส่งเสริมสุขภาพและบริการวิชาการ (Health Promotion and services Excellence)

2.4 สร้างภาระรายจ่ายเพิ่มขึ้น

มีภาระรายจ่ายเพิ่มขึ้น ไม่มีภาระรายจ่ายเพิ่มขึ้น

3. ลักษณะโครงการ

การอบรมเชิงปฏิบัติการแบบต่อเนื่อง

4. ผู้รับผิดชอบ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

5. หลักการและเหตุผล

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยนั้นส่งผลกระทบต่อรายจ่ายด้านสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นทำให้งบประมาณสำหรับการลงทุนพัฒนาด้านอื่นๆ ลดน้อยลง ดังนั้นการส่งเสริมคุณภาพและการป้องกันโรคและความพิการจึงเป็นนโยบายของชาติในการยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข และสุขภาพของประชาชนและจากข้อมูลการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยปี 2556 พบว่าปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย (ร้อยละ 57.0) และเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้น โดยโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังอันดับ 3 รองจากโรคความดันโลหิตและเบาหวานในผู้สูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและวิจัยผู้สูงอายุไทย, 2557) และจากการศึกษาที่ศูนย์รณรงค์คนไทยโดยหน่วยรณรงค์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ รวมถึงการดำเนินงานโรคพหุความพิการ 113.3/1000 ผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อ ปวดเข่าร้อยละ 59.2 จมเข่าข้อเข่าเสื่อมเป็นอันดับ 1 ในโรค (<http://www.thaiarthritiscare.org/people/23.php>, access 24 พ.ย. 2559) และหากต้องมีการผ่าตัดเข่าในโรงพยาบาลรัฐบาล ค่าใช้จ่ายในค่าผ่าตัดเข่าหนึ่งข้างใช้เงินประมาณ 100,000 บาท

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหนึ่งหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้เล็งเห็นความสำคัญของโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย และพบว่าอัตราการป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมเพิ่มสูงขึ้นในทุกๆ ปี การให้ความรู้เพื่อบรรเทาอาการของโรค การชะลอความเสื่อม ชะลอการผ่าตัด จะเป็นการลดจำนวนผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมผู้ที่มีอาการปวดเข่าเรื้อรัง และลดต้นทุนค่าใช้จ่ายของประเทศเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล รวมถึงทำให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีขึ้น

ดังนั้น วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา จึงเล็งเห็นว่าโครงการ “พิดเข้าให้ดี ห่างหนีข้อเสื่อม” เป็นโครงการที่สนองต่อยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยในด้านความเป็นเลิศในการให้บริการวิชาการและ/หรือวิชาชีพที่ได้มาตรฐานสากล อีกทั้งยังมีผลงานที่ขับเคลื่อนและตอบสนองต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามความต้องการของสังคมอย่างมีส่วนร่วม โดยเฉพาะด้านสุขภาพและสุขภาวะ และสนองตอบนโยบายของรัฐบาลในการยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข และสุขภาพของประชาชน

6. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ที่มีอาการปวดเข่าเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม และผู้ดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม และบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมที่เป็นอยู่และภาวะแทรกซ้อนของโรค
2. เพื่อให้ผู้ที่มีอาการปวดเข่าเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม และผู้ดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมและบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง เข้าใจถึงวิธีการชะลอพัฒนาการของโรค และสามารถดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมได้
3. เพื่อให้ผู้ที่มีอาการปวดเข่าเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม และผู้ดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมและบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง ทราบวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

7. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ที่มีอาการปวดเข่าเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงของโรคข้อเข่าเสื่อมและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม และบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายตามพื้นที่ ดังนี้

พื้นที่เป้าหมาย	จำนวน (คน)
ในเขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 36 จังหวัด 120 คน	360 คน
ในจังหวัดเป้าหมาย (เชียงใหม่ สุราษฎร์ธานีบุรีรัมย์ นครศรีธรรมราช นครปฐมบุรีรัมย์ ชลบุรี ราชบุรี สงขลา นครศรีธรรมราช) จำนวน 10 จังหวัด 120 คน	1,200 คน
รวมทั้งสิ้นจำนวนทั้งสิ้น	1,560 คน

8. ระยะเวลา

เดือนธันวาคม 2561 – เดือน ธันวาคม 2561

9. วิทยากรและทีมงาน

คณะกรรมาธิการและบุคลากรของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

10: รูปแบบกิจกรรม

กรมราชทัณฑ์โครงการฝึกปฏิบัติ

11. วิธีการดำเนินงานและ รายละเอียดของกิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ	บุคลากร (คน)	จำนวน (คน)	เวลา (นาที)
13.00 - 13.30	กล่าวเปิดโครงการ Introduction - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม - ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม - วิธีการดูแลรักษาบรรเทาอาการแบบองค์รวม	ตัวแทนจังหวัด แพทย์ Sports medicine	1-2	120	30
13.30 - 14.30	Physical Fitness Test - Station 1 : วัดความดันโลหิต - Station 2 : วัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน - Station 3 : Single leg balance test - Station 4 : Time up and go test - Station 5 : Sit and Reach test - Station 6 : 4 square test	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา	16 4 4 2 2 2 2	60 30 30 15 15 15 15	1 ชม./รอบ จำนวน 2 รอบ
14.30 - 14.45	พักผ่อนอาหารว่าง				15 นาที
14.45 - 15.45	Modified Activity & Exercise Station 1 : Modified Activity - Gait aids Training (ลูก-มึงเดินทางราบ) - Gait aids Training (ขึ้น-ลง บันได) Station 2 : Exercise - Strengthening Exercise (Knee , Hip , Back) - Stretching Exercise (Knee , Hip , Back)	แพทย์ Sports medicine นักกายภาพบำบัด นักกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬา แพทย์ Sports medicine นักกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬา	4 2 2 4 2 2	30 15 15 30 15 15	30 นาที/รอบ จำนวน 2 รอบ 15 15 30 นาที/รอบ 15 15
15.45 - 16.00	- Question & Answer - กล่าวปิดโครงการ	แพทย์ Sports medicine ตัวแทนจังหวัด		120	15