



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๐๘(๐๑)/ว. ๗๒๑๗

สำนักงานศึกษาต่อเนื่อง
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมและโปรตอนูเคราะห์เผยแพร่ข่าวการฝึกอบรม
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการฝึกอบรมหลักสูตร “การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและ
หลอดเลือด”

ด้วยสำนักงานศึกษาต่อเนื่อง ร่วมกับสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
จัดฝึกอบรมหลักสูตร “การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด” รุ่นที่ ๘
ในวันที่ ๒๑ - ๒๓ มกราคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุม ๑๔๘ อาคารสัมมนา ๒ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
จังหวัดนนทบุรี

การจัดฝึกอบรมมุ่งเน้นให้บุคลากรสาธารณสุขได้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการจัดกระบวนการ
และสามารถวางแผนกิจกรรมการเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
ในสถานบริการสาธารณสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคณะวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิทั้งจากภายในและภายนอก
มหาวิทยาลัย อนึ่ง ข้าราชการสามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้และไม่ถือเป็นวันลาตามหนังสือของ
กระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๔๑๓ ลงวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๕

ในการนี้ สำนักงานศึกษาต่อเนื่อง จึงขอส่งโครงการฝึกอบรมเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ส่งบุคลากร
เข้าอบรมและเผยแพร่ข่าวการอบรมในหน่วยงานของท่านทราบ สนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ฝ่ายบริหารการ
ฝึกอบรม สำนักงานศึกษาต่อเนื่อง โทรศัพท์ ๐ ๒๕๐๔ ๗๗๑๕-๑๘ สำนักหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้มีโอกาสให้บริการ
ฝึกอบรมแก่บุคลากรในหน่วยงานของท่านและขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปณนิตร์ หมอยาดี)

ผู้อำนวยการสำนักงานศึกษาต่อเนื่อง

ฝ่ายบริหารการฝึกอบรม

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๐๔ ๗๗๑๕-๑๘

โทรสาร ๐ ๒๕๐๓ ๓๕๕๘

E-mail : oce_03@hotmail.com

Website : www.stou.ac.th E-mail : oee_03@hotmail.com

จัดฝึกอบรมหลักสูตร การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง ต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

หลักการและเหตุผล

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของประเทศไทย โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครที่ผลการตรวจคัดกรองความดันโลหิตพบว่ามีความดันโลหิตสูงมากที่สุดของประเทศ สะท้อนถึงความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดของประชาชนที่จะทวีความรุนแรงมากขึ้นในอนาคต จึงจำเป็นต้องรีบดำเนินการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เป็นสาเหตุได้แก่ การบริโภค การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและการเลิกบุหรี่ อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนในวงกว้าง อีกทั้งเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ประหยัดทรัพยากรธรรมชาติมากกว่าวิธีการรักษาที่ต้องใช้เงิน บุคลากร และเทคโนโลยีที่มีราคาแพง

ในอดีตที่ผ่านมา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่เน้นการให้ความรู้มักไม่บังเกิดผลพฤติกรรมสุขภาพตามต้องการ จึงเป็นที่มาของการใช้กลวิธีการเสริมพลัง (Empowerment) ที่พบว่าใช้ได้ผลดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วย อีกทั้งเป็นตัวชี้วัดหนึ่งของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ โดยการเสริมพลังเป็นกระบวนการช่วยให้บุคลากรค้นพบและพัฒนาความสามารถในการที่จะดูแลรับผิดชอบสุขภาพของตนเอง ซึ่งบุคลากรสาธารณสุขต้องปรับบทบาทใหม่มาเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ข้อมูลให้การสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ผู้ป่วยมีทักษะที่จะกำหนดเป้าหมายและวิธีการบรรลุเป้าหมายสุขภาพของตนเอง จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาศักยภาพให้บุคลากรดังกล่าว โดยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร่วมกับสำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จัดการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบงานบริการด้านการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ของสถานพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้บุคลากรเหล่านี้มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการจัดการกระบวนการเสริมพลังให้กับกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถวางแผนโครงการและนำไปใช้ในการจัดการเสริมพลังให้กับกลุ่มเป้าหมายที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมพลังกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
2. มีทักษะในการจัดการกระบวนการเสริมพลังให้กับกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
3. สามารถวางแผนกิจกรรมการเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในสถานบริการสาธารณสุข

หัวข้อการฝึกอบรม

1. การเสริมพลังกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง
2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมพลัง
3. เทคนิคการตั้งเป้าหมายสุขภาพเชิงบวกและการฝึกปฏิบัติ
4. เทคนิคการเรียนรู้จากประสบการณ์การดูแลตนเองและกลวิธีสู่ความสำเร็จ
5. เทคนิคการสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
6. เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
7. เทคนิคการเรียนรู้ด้านโภชนาการ

วิธีการฝึกอบรม

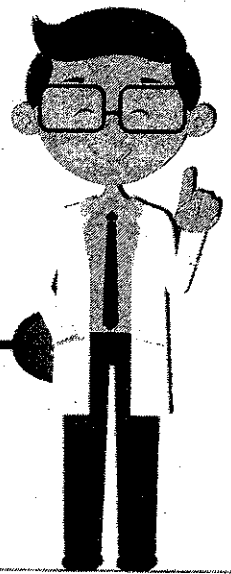
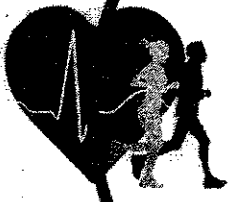
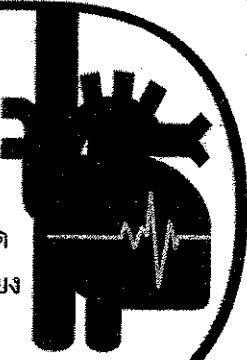
ผู้เข้าอบรมจะได้รับความรู้ด้วยวิธีการบรรยาย การสาธิต การฝึกปฏิบัติเทคนิคและกลวิธี การเสริมพลัง และมีคู่มือการเสริมพลังและวุฒิบัตรมอบให้ผู้เข้าอบรมทุกคน
หมายเหตุ : สุกาผลดีโปรดสวมกางเกงเพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรม

ค่าลงทะเบียน

อัตราค่าธรรมเนียมเอกสาร อาหาร และวัสดุฝึกอบรม สำหรับข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ-สมาคมจัดเบิกค่างวดทะเบียนได้ ตามระเบียบกระทรวงการคลังและไม่ถือเป็นวันลา

การสมัคร

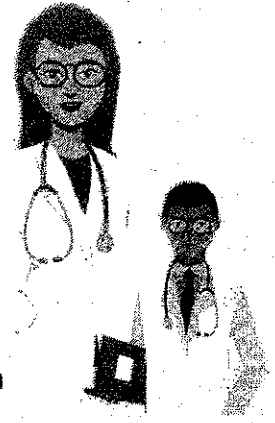
โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขาเมืองทองธานี ชื่อบัญชี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่บัญชี 147-1-03636-7 พร้อมสำเนาใบฝากเงิน (Pay in) และใบสมัครทางโทรสาร 0 2503 3558



อัตราค่าลงทะเบียน



ค่าลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรมท่านละ 4,000 บาท อัตรานี้รวมค่าเอกสารประกอบการฝึกอบรม อาหารกลางวัน อาหารว่าง และค่าวัสดุประกอบการฝึกอบรม ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม ค่าลงทะเบียนอบรมไม่มี VAT และไม่มีการหักภาษี ณ ที่จ่าย



การประเมินผลคะแนนบัตร

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีเวลาเข้าอบรมไม่น้อยกว่า 80% ของระยะเวลาอบรมตลอดหลักสูตร และผ่านการทดสอบความรู้ตามเกณฑ์ประเมินผลของมหาวิทยาลัย โดยใช้แบบประเมินผลหัวข้อวิชา (F8-4) และแบบประเมินผลหลังการฝึกอบรม (F8-5) จะได้รับวุฒิบัตรจากมหาวิทยาลัย

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร่วมกับสำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สอบถามข้อมูลเบื้องต้น



www.stou.ac.th หรือฝ่ายบริหารการฝึกอบรม สำนักการศึกษาต่อเนื่อง มสธ.
โทรศัพท์ 0 2504 7715-18 โทรสาร 0 2503 3558 E-mail : oee_03@hotmail.com

วิธีการชำระเงิน

(กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียนล่วงหน้าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม)
โดยโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขาเมืองทองธานี
ชื่อบัญชี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่บัญชี 147-1-03636-7
พร้อมส่งสำเนาใบฝากเงิน (Pay in) และใบสมัครทางโทรสาร 0 2503 3558

ใบสมัคร

หลักสูตร การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด รุ่นที่ 8
(วันที่ 21 - 23 มกราคม 2562)

(โปรดกรอกข้อมูลให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจง)

ข้อมูลผู้สมัคร

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว)

อาชีพ รับราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน อื่นๆ (ระบุ)

ตำแหน่ง

ศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม

สถานที่ทำงาน (กรุณาใส่ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก)

ชื่อหน่วยงาน

เลขที่ หมู่ที่/อาคาร

ซอย ถนน

ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต

จังหวัด รหัสไปรษณีย์

โทรศัพท์ โทรสาร

โทรศัพท์มือถือ E-mail: