



ที่ สธ ๐๒๓๓.๐๓/ ๕๕๖

สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘
๔ ถนนอธิปดี จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

๖๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการประชุมวิชาการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป/
โรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง ในเขตสุขภาพที่ ๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาโครงการประชุมวิชาการฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. กำหนดการฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยโรงพยาบาลอุดรธานี กลุ่มงานโภชนศาสตร์ ได้กำหนดจัดโครงการประชุมวิชาการพัฒนาศักยภาพนักโภชนาการ/โภชนาการ/นักกำหนดอาหาร เครือข่ายเขตสุขภาพที่ ๘ โรงพยาบาลอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ เพื่อเสริมสร้างความรู้การให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพบุคคลากร โดยมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตที่เปรียบเสมือนเสาหลักของการมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ๖ ด้าน ได้แก่ โภชนาการ, กิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายให้เพียงพอ, การนอนหลับที่มีคุณภาพ, การงด (ลด ละ เลิก) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด, การจัดการกับความเครียด, ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง เพื่อนำไปสู่วิถีชีวิตใหม่ที่สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่อง และยั่งยืน ในวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๖๘ ณ ห้องประชุมชั้น ๗ อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ โรงพยาบาลอุดรธานี

สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘ จึงขอเชิญนักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร/โภชนาการ ในโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป/โรงพยาบาลชุมชน ในเขตสุขภาพที่ ๘ และบุคลากรโรงพยาบาลที่สนใจ เข้าร่วมโครงการฯ ดังกล่าว ตามวัน เวลา และสถานที่ข้างต้น กรุณากรอกแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการผ่าน QR Code ท้ายหนังสือนี้ ภายในวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๘ ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ (ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะ) เบิกจากหน่วยงานต้นสังกัด รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิศิษฐ์ วิจิตรโกสม)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘
ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘

ลงทะเบียน



โรงพยาบาลอุดรธานี กลุ่มงานโภชนศาสตร์

โทรศัพท์ ๐ ๔๒๒๑ ๕๑๐๐ ต่อ ๑๓๑๑-๑๓๑๒

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ UDH.Nutrition๖๕@gmail.com

โครงการประชุมวิชาการพัฒนาศักยภาพนักโภชนาการ/โภชนากร/นักกำหนดอาหาร
เครือข่ายเขตสุขภาพที่ ๘ โรงพยาบาลอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

ประเด็นยุทธศาสตร์ : การพัฒนาระบบบริการและบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ

กลยุทธ์ : พัฒนาระบบบริการและฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลอุดรธานี

๑. หลักการและเหตุผล

ภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs (Non-Communicable Diseases) เป็นปัญหาที่หลายประเทศยังไม่สามารถแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ โรคเหล่านี้ล้วนสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของผู้คนโดยเฉพาะเรื่อง พฤติกรรมการบริโภครสเค็ม หวาน มัน ปัจจุบันคนไทยยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมทั้งประเภท และปริมาณ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ยังเป็นปัญหา ได้แก่ การบริโภคผักและผลไม้ น้อย บริโภคอาหาร หวาน มัน เค็มมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย รวมถึงการบริโภคอาหารที่ปรุงไม่สุกและไม่สะอาด การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ล้วนเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของสุขภาพและเป็นปัญหาจึงมีผลกระทบต่อสุขภาพและก่อให้เกิดโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้นๆ ของประเทศ ไม่ว่าจะเป็น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

จากการข้อมูลความถี่ในการบริโภคทุกวันของ อาหารกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พบว่าประชากรอายุ ๖ ปีขึ้นไป มีการบริโภคอาหารในกลุ่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์บรรจุขวดมากที่สุด รองลงมา คือ กลุ่มอาหารแปรรูปประเภทเนื้อสัตว์ และกลุ่มอาหารไขมันสูง (ร้อยละ ๑๔.๓, ๙.๐ และ ๘.๒ ตามลำดับ) สำหรับกลุ่มอาหารที่มีประโยชน์ พบว่า กินครึ่ง (ร้อยละ ๕๐.๑) ของประชากรอายุ ๖ ปีขึ้นไป มีการบริโภค ผักดิบและสุกทุกวัน ส่วนการทานกลุ่มผลไม้สดทุกวัน พบร้อยละ ๒๔.๘

แนวทางจัดการปัญหาในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปัจจุบันมุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค รวมถึงกรณีโรคเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตควบคู่กับการใช้ยาไปด้วยกัน ทำให้ผลการรักษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดการใช้ยาที่ไม่จำเป็น และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ซึ่งเป็นการแพทย์แนวใหม่ที่นำองค์ความรู้หลากหลายแขนง เช่น แพทยศาสตร์ โภชนาวิทยา จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์การกีฬา ฯลฯ มาบูรณาการเชื่อมโยงกัน เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพได้อย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตที่เปรียบเสมือนเสาหลักของการมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ๖ ด้าน ได้แก่ โภชนาการ , กิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายให้เพียงพอ , การนอนหลับที่มีคุณภาพ , การงด (ลด ละ เลิก) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด , การจัดการกับความเครียด , ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง หากประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล จะนำไปสู่วิถีชีวิตใหม่ที่สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่อง และยั่งยืน

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อเสริมสร้างความรู้การให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิถีชีวิต

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติงานในหน่วยงานได้

๓. ระยะเวลาการดำเนินการ วันที่ ๔ เมษายน ๒๕๖๘

๔. สถานที่ดำเนินการ ห้องประชุมชั้น ๗ อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ โรงพยาบาลอุดรธานี

บันทึก/เพื่อติดตามประเมินผลแล้ว
พรส.

โครงการประชุมวิชาการพัฒนาศักยภาพนักโภชนาการ/โภชนากร/นักกำหนดอาหาร
เครือข่ายเขตสุขภาพที่ ๘ โรงพยาบาลอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

-๒-

๕. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑๒๐ คน ดังนี้

๕.๑ นักโภชนาการ/โภชนากร/นักกำหนดอาหาร ใน รพศ./รพท./รพช. เครือข่ายเขตสุขภาพที่ ๘
จำนวน ๖๐ คน

๕.๒ บุคลากรโรงพยาบาลอุดรธานี จำนวน ๔๐ คน

๕.๓ วิทยากรและคณะผู้จัด จำนวน ๒๐ คน

๖. วิธีดำเนินงาน

๖.๑ เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ

๖.๒ ทำหนังสือเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ , สมาคมนักกำหนดอาหาร และโรงพยาบาล
อุดรธานี/รวบรวมเนื้อหาการบรรยาย

๖.๓ ประชาสัมพันธ์โครงการ

๖.๔ ดำเนินการประชุมวิชาการ

๖.๕ สรุปผลการดำเนินงาน

๗. งบประมาณ จากงบประมาณเงินบำรุง โรงพยาบาลอุดรธานี หมวดพัฒนาบุคลากร ประจำปีงบประมาณ
๒๕๖๘ จำนวนเงิน ๒๕,๐๐๐ บาท (สองหมื่นห้าพันบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมโครงการประชุมวิชาการพัฒนาศักยภาพนักโภชนาการ/โภชนากร/นักกำหนดอาหาร
เครือข่ายเขตสุขภาพที่ ๘ โรงพยาบาลอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

๗.๑ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๒๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ จำนวน ๖,๐๐๐ บาท

๗.๒ ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าอบรม ๑๐๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ จำนวน ๗,๐๐๐ บาท

๗.๓ ค่าอาหารกลางวันวิทยากรและผู้จัด ๒๐ คน x ๑๒๐ บาท x ๑ มื้อ จำนวน ๒,๔๐๐ บาท

๗.๔ ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย (บุคลากรภาครัฐ)
๔ คน x ๖๐๐ บาท x ๑ ชั่วโมง จำนวน ๒,๔๐๐ บาท

๗.๕ ค่าสมนาคุณวิทยากรแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ (บุคลากรภาครัฐ)
จำนวน ๒ กลุ่ม x กลุ่มละ ๑ คน x ๖๐๐ บาท x ๑ ชั่วโมง จำนวน ๑,๒๐๐ บาท

๗.๖ ค่าพาหนะเดินทางวิทยากร ๑ คน x ๑๓๐ กม. x ๔ บาท x ๒ เที่ยว จำนวน ๑,๐๔๐ บาท
(โดยรถส่วนตัวจากบ้านพักจังหวัดขอนแก่นถึงโรงพยาบาลอุดรธานี)

๗.๗ ค่าพาหนะเดินทางวิทยากร ๑,๖๕๕ บาท x ๑ คน x ๒ เที่ยว จำนวน ๓,๓๑๐ บาท
(โดยสารเครื่องบินจากสนามบินคอนเมืองถึงสนามบินอุดรธานี)

๗.๘ ค่าวัสดุเครื่องเขียน และอุปกรณ์ จำนวน ๑,๖๕๐ บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๒๕,๐๐๐ บาท (สองหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

๑๖-๑๕๖๘

บันทึก/เพื่อติดตามประเมินผลแล้ว
พรส.

โครงการประชุมวิชาการพัฒนาศักยภาพนักโภชนาการ/โภชนากร/นักกำหนดอาหาร
เครือข่ายเขตสุขภาพที่ ๘ โรงพยาบาลอุตรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

-๓-

๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๘.๑ กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมการฝึกอบรม มากกว่าร้อยละ ๙๐

๘.๒ ผู้เข้าอบรม ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นหลังได้รับการอบรม มากกว่าร้อยละ ๙๐

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ผู้เข้ารับการอบรม ได้รับความรู้และทักษะการให้คำแนะนำและดูแลด้านสมดุลสุขภาพและ
โภชนาการการชะลอวัย

๙.๒ ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่เป็นประโยชน์แก่ประชาชนได้

ลงชื่อ ผู้เขียนโครงการ
(นางสุทรมรัตน์ พูลสี)
นักโภชนาการชำนาญการ

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวประภาพร สุนธงศิริ)
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางปิยะฉัตร วรรณาสุนทรไชย)
รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์คนที่ 2
ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุตรธานี
อนุมัติ

ดำเนินการตามระเบียบ

ลงชื่อ ผู้อนุมัติโครงการ
(นายสมชายโชติ ปิยวัชรเวลา)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุตรธานี

.....
(นางปาริชาติ สาขามุข)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โครงการประชุมวิชาการพัฒนาศักยภาพนักโภชนาการ/โภชนาการ/นักกำหนดอาหาร
เครือข่ายเขตสุขภาพที่ ๘ โรงพยาบาลอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘
กำหนดการ

วันที่ ๔ เดือนเมษายน ๒๕๖๘

ณ ห้องประชุมชั้น ๗ อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ โรงพยาบาลอุดรธานี

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิด - กล่าวรายงาน โดย นางสาวประภาพร สุนธงศิริ - กล่าวเปิดโครงการฯ โดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุดรธานี
๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง แนวทางการดูแลด้านโภชนาการในผู้ป่วยเด็กโรคอ้วน (Childhood obesity Nutrition guideline) โดย พญ.จตุรศรมี เพ็ชรกุล โรงพยาบาลอุดรธานี
๑๐-๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง แนวทางการดูแลด้านโภชนบำบัดในผู้ป่วยโรคอ้วนผู้ใหญ่ (Update guideline Nutrition obesity) โดย พญ.ฐิติภัทร แก้วจันทิก โรงพยาบาลอุดรธานี
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง เวชศาสตร์ชะลอวัยเพื่อสุขภาพที่ดี (Anti - Aging for Healthy) โดย พญ.ธัญชนก กุญจนวน โรงพยาบาลศรีนครินทร์
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	Lunch symposium ผลของอาหารที่มีจุลินทรีย์ชนิดดีต่อสุขภาพ (Impact of food and Microbiome on well being) โดย พญ.ธัญชนก กุญจนวน โรงพยาบาลศรีนครินทร์
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (Diet pattern to wellness) โดย นายสมิทธิ โชติศรีลือชา สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง Enhancing Muscle Health and Immunity with a Breakthrough oral Nutrition Supplement with HMB and YBG โดย นายสมิทธิ โชติศรีลือชา สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติ (Nutrition Workshop) แบ่งกลุ่ม ๒ กลุ่ม วิทยากรประจำกลุ่มๆละ 1 คน Workshop ๑ : Obesity assessment & prevention โดย นางสาววิภาวี ศรีคำภา และนายณฤเบศร์ ดาบุตร โรงพยาบาลอุดรธานี Workshop ๒ : Diet in Bariatric surgery โดย นายอินทวิช นุกสิง และนางสาวอชิรญา ยอดปุ่น โรงพยาบาลอุดรธานี

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.