

๑. ชื่อโครงการ โครงการ SMART aging to fall prevention

๒. ยุทธศาสตร์ที่ ๗ สนับสนุนการผลิต และพัฒนาบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุขตามมาตรฐาน

๓. หน่วยงานที่รับผิดชอบ กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

๔. หลักการและเหตุผล

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ประเทศไทยมีประชากรรวม ๖๗ ล้านคน ซึ่งมีประชากรผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๙.๗ ล้านคน คาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเสื่อมลง รวมถึงความแข็งแรงและสมรรถภาพทางกายลดลงด้วย โดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของระบบการมองเห็น (Visual system) ระบบเวสติบูลาร์ (Vestibular system) ระบบการรับความรู้สึก (Somatosensory system) ระบบประสาท (Nervous system) ระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal system) เป็นต้น และปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยผู้สูงอายุมักเกิดจากการหกล้ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป เสี่ยงต่อการหกล้ม ร้อยละ ๒๘ - ๓๕ และผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๗๐ ปีขึ้นไป เสี่ยงต่อการหกล้มเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๓๒ - ๔๒ ซึ่งอัตราการหกล้มพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เกือบสองเท่า (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๔)

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้น มีอายุยืนยาวขึ้น ในขณะที่อัตราการเกิดลดลง ทำให้สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น จากข้อมูลทางสถิติในปี พ.ศ. ๒๕๖๕ ประเทศไทยมีประชากรรวม ๖๖ ล้านคน มีจำนวนประชากรที่มีอายุเกิน ๖๐ ปี จำนวน ๑๒.๕ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๙.๒๑ ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, ๒๕๖๕) การล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายปัจจัย แบ่งได้เป็น ปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ความผิดปกติของโครงสร้างและกล้ามเนื้อ สายตาที่ผิดปกติ โรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ปวดข้อ เป็นต้น และปัจจัยภายนอกของผู้สูงอายุ เช่น สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย แสงสว่างที่ไม่เพียงพอ บ้านไต่บันไม่มีราวเกาะจับ พื้นในบ้านลื่น เป็นต้น การตรวจประเมินการทรงตัวเพื่อหาความเสี่ยงต่อการล้มในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ยำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งการประเมินการทรงตัวในผู้สูงอายุเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบการรักษา รวมไปถึงรูปแบบการให้โปรแกรมออกกำลังกาย เพื่อลดอัตราการล้มในผู้สูงอายุ จากการศึกษาของคุณละออม สร้อยแสง พบว่า อุบัติการณ์การหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มและแนวทางป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของชุมชนมิตรภาพพัฒนา จังหวัดนครราชสีมา ได้พัฒนาแนวทางการป้องกันการหกล้ม ประกอบด้วย การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน การส่งเสริมการออกกำลังกายและการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มในชุมชนที่ช่วยลดผลกระทบจากการหกล้มได้ และจากการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายที่บ้าน จำนวน ๓ ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา ๑ ปี โดยพบว่าสามารถช่วยลดอัตราการหกล้มและบาดเจ็บจากการหกล้มได้ถึง ร้อยละ ๓๕ (Robertson, ๒๐๐๒) ชะลอความเสื่อม เพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมทั้งภายในครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ และเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการหกล้มส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง ทำให้เกิดภาวะกลัวการหกล้ม (fear of fall) หรือความไม่มั่นใจในการทรงตัว ด้วยเหตุนี้กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จึงได้เล็งเห็นความสำคัญในการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยคณาจารย์วิทยากรผู้มีประสบการณ์ และความชำนาญ

เฉพาะทางมาให้ความรู้ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้นักกายภาพบำบัด ได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับวิทยากร เพื่อพัฒนาวิชาชีพกายภาพบำบัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการรักษาและฟื้นฟูผู้สูงอายุต่อไป

๕. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาศักยภาพนักกายภาพบำบัด ในการประเมินความกลัวในการหกล้มของผู้สูงอายุได้ (fear of fall assessment)
๒. พัฒนาองค์ความรู้และทักษะด้านการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ
๓. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุระหว่างนักกายภาพบำบัดกับผู้ทรงคุณวุฒิ และวิทยากร

๖. กลุ่มเป้าหมาย

นักกายภาพบำบัด จำนวน ๑๐๐ คน (นักกายภาพบำบัดเขตสุขภาพที่ ๙)

๗. วิธีการดำเนินการ

๑. จัดประชุมวิชาการ ในรูปแบบอบรมเชิงปฏิบัติการ มีทั้งการตรวจประเมิน และการปฏิบัติการให้รักษาเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความสามารถในการทรงตัว เพื่อป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ
๒. มีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายในการอบรม
๓. ผู้รับผิดชอบหลัก คือ กลุ่มงานกายภาพบำบัด ซึ่งมีหน้าที่ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

๘. แผนปฏิบัติงาน

รายการ/กิจกรรม	ปีงบประมาณ ๒๕๖๗						หมายเหตุ
	ธ.ค. ๖๖	ม.ค. ๖๗	ก.พ. ๖๗	มี.ค. ๖๗	เม.ย. ๖๗	พ.ค. ๖๗	
๑. เขียนโครงการ/จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน	←→						
๒. จัดทำข้อมูลนำเข้าการจัดโครงการ	←→						
๓. ประชุมคณะทำงานดำเนินการจัดการอบรมและแผนงานทบทวนตัวชี้วัด		←→					
๔. ดำเนินการเชิญวิทยากรและขอหน่วยคะแนนให้ผู้เข้าร่วมอบรม			←→				
๕. ประชุมโครงการอบรมและจะทำ CPG					←→		
๖. สรุปผลการดำเนินการจัดอบรม						←→	

หมายเหตุ: กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

๙. ระยะเวลาดำเนินงาน

ระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๖๖ - พฤษภาคม ๒๕๖๗

๑๐. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมภายใน โรงพยาบาลมหาราชานครราชสีมา

๑๑. รายละเอียดงบประมาณ

๑. ค่าตอบแทนวิทยากร

๑.๑ วิทยากร ภาคบรรยาย (๖๐๐ บาท X ๒ คน X ๗ ชั่วโมง) เป็นจำนวนเงิน ๘,๔๐๐ บาท

๑.๒ วิทยากร ภาคปฏิบัติ (๖๐๐ บาท X ๒ คน X ๗ ชั่วโมง) เป็นจำนวนเงิน ๘,๔๐๐ บาท

๒. ค่าที่พักวิทยากร

ห้องพักเดี่ยว (๑,๒๐๐ บาท X ๒ ห้อง X ๒ คืน) เป็นจำนวนเงิน ๔,๘๐๐ บาท

๓. ค่าเดินทางของวิทยากร

เป็นจำนวนเงิน ๔,๐๐๐ บาท

๔. ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่าง และเครื่องดื่ม

๔.๑ ค่าอาหารกลางวัน (๕๐ บาท X ๑๐๐ คน X ๒ มื้อ) เป็นจำนวนเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท

๔.๒ ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม (๒๐ บาท X ๑๐๐ คน X ๔ มื้อ) เป็นจำนวนเงิน ๘,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๓,๖๐๐ บาท (สี่หมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน)

๑๒. การประเมินผล/ติดตามโครงการ

๑. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องการทรงตัว (balance) มากกว่า ๕๐ %

๒. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจของการจัดโครงการอยู่ระดับดี - ดีมาก

๑๓. วิทยากร

๑. รองศาสตราจารย์ ดร. พรพรรณ ปิงสุวรรณ สาขากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

๒. นางสาวสุพรรณษา ศรีคง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองมหาสารคาม

๑๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการตรวจประเมิน และการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความสามารถในการทรงตัว ป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ

๒. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถประยุกต์หลักการในการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความสามารถในการทรงตัว และป้องกันการล้มให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ผู้เขียนโครงการ/ผู้รับผิดชอบโครงการ

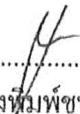
.....
ศัทธา วัชรกุล

(นางฉันทนา รุ่งอยู่ศิริ)

นักกายภาพบำบัดชำนาญการ



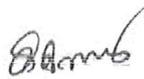
ผู้เสนอโครงการ

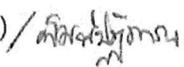

.....
(นางพิมพ์ชนก ปานทอง)
นักรายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ

ผู้เห็นชอบโครงการ


.....
(นายสุชาติ เจนเกรียงไกร)
รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์คนที่ ๑

ผู้อนุมัติโครงการ


.....
(นายประวิณ ตันตประภา)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

หมายเหตุ โครงการ SMART aging to fall prevention โดยใช้งบประมาณเงินบำรุงโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ตามแผนงานโครงการเลขที่ ๖๖๐๖๐๐๒๕๓๘ ลำดับที่ ๑๐๖ หน้าที่ ๕๗/๘๓ จำนวนเงิน ๔๓,๖๐๐ บาท (สี่หมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน) / 



กำหนดการ

เรื่อง โครงการอบรม SMART aging to fall prevention

ในวันที่ ๒๖ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมสวนหม่อน ชั้น ๗ อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

วัน	เวลา	บรรยายเรื่อง	วิทยากร
๒๖ มีนาคม ๒๕๖๗	๐๘.๐๐-๐๘.๓๐	ลงทะเบียน	
	๐๘.๓๐-๐๙.๐๐	พิธีเปิดงาน โดย ผอ.นพ.ประวีณ ตันตพระภา	
	๐๙.๐๐-๑๐.๐๐	หัวข้อบรรยาย : ผู้สูงอายุกับการหกล้ม (Elderly with fall)	รศ.ดร.พรรณี ปingsuwan
	๑๐.๐๐-๑๐.๑๕	พักเบรก ๑๕ นาที	
	๑๐.๑๕-๑๑.๐๐	หัวข้อบรรยาย : การเปลี่ยนแปลงตามวัยสูงอายุในการทรงตัว: ทบทวนและปัจจุบัน (Age-related changes in postural balance: Review and update)	รศ.ดร.พรรณี ปingsuwan
	๑๑.๐๐-๑๒.๐๐	หัวข้อบรรยาย : แนวปฏิบัติทางคลินิกในการคัดกรองและการประเมินความเสี่ยงหกล้ม (Clinical practice guideline for fall risk screening and assessment)	ภก.สุพรรณษา ศรีคง
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐-๑๔.๔๕	หัวข้อปฏิบัติการ: การคัดกรองและการประเมินความเสี่ยงหกล้ม (Fall risk screening and assessment)	รศ.ดร.พรรณี ปingsuwan
	๑๔.๔๕-๑๕.๐๐	พักเบรก ๑๕ นาที	
	๑๕.๐๐-๑๖.๐๐	หัวข้อบรรยาย : ทบทวนนักกายภาพบำบัดสำหรับภาวะหกล้มและกลัวหกล้ม (PT management for fall and fear of fall)	รศ.ดร.พรรณี ปingsuwan
	๑๖.๐๐-๑๖.๓๐	อภิปราย/ ซักถาม	รศ.ดร.พรรณี ปingsuwan
๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗	๐๘.๓๐-๐๙.๐๐	Morning talk	รศ.ดร.พรรณี ปingsuwan
	๐๙.๐๐-๑๐.๐๐	แนวทางการป้องกันหกล้มและการจัดการสำหรับผู้สูงอายุ (World guidelines for falls prevention and management for older adults)	รศ.ดร.พรรณี ปingsuwan
	๑๐.๐๐-๑๐.๑๕	พักเบรก ๑๕ นาที	
	๑๐.๑๕-๑๑.๐๐	โปรแกรมป้องกันการหกล้ม: ทบทวนและปัจจุบัน (Falls prevention program: Review and update)	ภก.สุพรรณษา ศรีคง
	๑๑.๐๐-๑๒.๐๐	การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม (Exercise for falls Prevention)	รศ.ดร.พรรณี ปingsuwan

วัน	เวลา	บรรยายเรื่อง	วิทยากร
๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐-๑๔.๔๕	โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโอทาโก Otago Exercise Program (OEP)	ภก.สุพรรณษา ศรีคง
	๑๔.๔๕-๑๕.๐๐	พักเบรก ๑๕ นาที	
	๑๕.๐๐-๑๖.๐๐	ปฏิบัติการ: การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการทกล้ม	รศ.ดร.พรรณี ปึงสุวรรณ ภก.สุพรรณษา ศรีคง
	๑๖.๐๐-๑๖.๓๐	อภิปราย/ ซักถาม	รศ.ดร.พรรณี ปึงสุวรรณ ภก.สุพรรณษา ศรีคง
	๑๖.๓๐-๑๗.๐๐	พิธีมอบของที่ระลึกให้กับคณะวิทยากร	



ขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ

SMART AGING TO FALL PREVENTION

รูปแบบ On-site (hand on practice)



ระหว่างวันที่ 26-27 มีนาคม 2567

สถานที่อบรม (On-site)

ณ ห้องประชุมสวนหม่อม ชั้น 7
อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ
โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

เปิดลงทะเบียน

ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2567

ลงทะเบียน



SCAN QR CODE
ลงทะเบียน

***อบรมฟรี ไม่มีค่าลงทะเบียน**

สำหรับนักกายภาพบำบัด เภตศุงภาพที่ 9

รับจำนวน 100 คน

วิทยากรโดย

รศ.ดร. พรรณี ปิงสุวรรณ

สาขากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น



นางสาว สุพรรณษา ศรีคง

นักกายภาพบำบัดชำนาญการ
ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมือง
มหาสารคาม

Topic

- ผู้สูงอายุกับการหกล้ม (Elderly with fall)
- การเปลี่ยนแปลงตามวัยสูงอายุในการทรงตัว
- การคัดกรองและการประเมินความเสี่ยง หกล้ม
- แนวปฏิบัติทางคลินิกในการคัดกรองและการประเมินความเสี่ยงหกล้ม
- บทบาทนักกายภาพบำบัดสำหรับภาวะหกล้มและกลัวหกล้ม
- แนวทางการป้องกันหกล้มและการจัดการสำหรับผู้สูงอายุ
- โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโอทาโก Otago Exercise Program (OEP)
- ปฏิบัติการ: การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม



มีคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง

อยู่ระหว่างการดำเนินการ



สอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการอบรม

089-6268621 (คุณ ฉันทนา)

083-6733729 (คุณ วันวิสาห์)

