

โครงการอบรมหลักสูตรการออกกำลังกายในผู้เป็นเบาหวาน

วัตถุประสงค์ของการอบรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้สอนผู้เป็นเบาหวานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกวางแผนการออกกำลังกายสำหรับตนเองและฝึกปฏิบัติจริง

เนื้อหาของการอบรม

1. สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย
2. การปรับตัวของร่างกายต่อการออกกำลังกาย
3. บทบาทของการออกกำลังกายในการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของผู้เป็นเบาหวาน
5. ผลของการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆต่อสุขภาพของผู้เป็นเบาหวาน เช่น โยคะ เต้นแอโรบิกส์ ว่ายน้ำ เทนนิส ไรโบติกส์ ไรโบเทก ไรโบฟล่อง การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือชนิดต่างๆ
6. การประเมินสภาพร่างกาย และการประเมินสมรรถภาพทางกาย
7. ขั้นตอนการออกกำลังกาย
8. การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
9. การวางแผนและเทคนิคการให้คำปรึกษาการออกกำลังกายเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม
10. อาหารกับการออกกำลังกาย

คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม

แพทย์ พยาบาล นักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุข เกษีษกรและบุคลากรในที่สุดภาพที่มีบทบาทในการดูแลและให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวาน

ระยะเวลาการอบรม วันที่ 21-22 สิงหาคม 2552 รวม 2 วัน

สถานที่ ห้องเทพธารินทร์แกรนด์ฮอลล์ ชั้น17 โรงพยาบาลเทพธารินทร์ กรุงเทพมหานคร

อัตราค่าลงทะเบียน

อัตราค่าลงทะเบียน (รวมค่าอาหาร)	ชำระภายในวันที่ 1-25 ก.ค. 53	ชำระหลังวันที่ 25 ก.ค. 53
• สมาชิกสมาคมฯ	3,500 บาท	4,000 บาท
• ผู้สนใจทั่วไป	4,000 บาท	4,500 บาท

** ผู้เข้าอบรมควรแต่งกายพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย รองเท้าผ้าใบ กางเกงวอร์ม เพื่อสะดวกในการปฏิบัติ หากผู้ใดมีโรคประจำตัวควรแจ้งกับสมาคม