



สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน Thai Association of Diabetes Educators

3850 ถ.พระราม 4 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2348-7070-1 โทรสาร 0-2348-7070
3850 Rama 4 Rd., Prakanong, Klongtoey, Bangkok 10110 Tel. 0-2348-7070-1 Fax. 0-2348-7070

ที่ สผบ.088/2552

19 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมของสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล / สาธารณสุขอำเภอ / สถานีอนามัย

เอกสารแนบ รายละเอียดโครงการหลักสูตรการออกกำลังกายในผู้เป็นเบาหวาน

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน กำหนดจัดโครงการอบรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานหลักสูตรการออกกำลังกายในผู้เป็นเบาหวาน ประจำปี 2553 ระหว่างวันที่ 21-22 สิงหาคม 2553 ณ ห้องประชุมเทพธารินทร์ แกรนด์ฮอลล์ ชั้น 17 โรงพยาบาลเทพธารินทร์ กรุงเทพมหานคร ให้กับบุคลากรสาธารณสุข โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้สอนผู้เป็นเบาหวานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และได้ฝึกวางแผนการออกกำลังกายสำหรับตนเองด้วย

สมาคมฯ ใคร่ขอประชาสัมพันธ์หลักสูตรดังกล่าวตามเอกสารแนบ และใคร่ขอความร่วมมือจากท่านกรุณาเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์การอบรมหลักสูตรนี้ ให้กับบุคลากรในสังกัดของท่านที่มีบทบาทในการดูแลและให้ความรู้ผู้เป็นเบาหวานสมัครเข้าร่วมอบรมดังกล่าว ท่านสามารถแจ้งความจำนงได้โดยกรอกแบบฟอร์มการสมัครเข้ารับการอบรม โดยสามารถ download เอกสารและติดตามข่าวสารได้จากเว็บไซต์สมาคมที่ www.thaide.org และ FAX เอกสารการสมัครพร้อมสำเนาหลักฐานการชำระเงินมายังสมาคมฯ ทางสมาคมฯ ขอภัยและขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ผู้เข้าอบรมภาครัฐสามารถเบิกค่าใช้จ่ายได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ พศ.2545 โดยไม่ต้องมีหนังสือรับรองจากกรมบัญชีกลาง และไม่ถือเป็นวันลา

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณาส่งบุคลากรในสังกัดของท่าน เข้ารับการอบรมดังกล่าวจักเป็นพระคุณยิ่ง กรณีต้องการข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อผู้ประสานงานของสมาคมฯ ได้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุนิตย์ จันทรประเสริฐ)

นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

ผู้ประสานงาน : คุณสุนทรี ไพรศานติ, คุณญาติา นระอ้อม โทร. 0-2348-7070-1 หรือ 089-898-6667

โทรสาร. 0-2348-7070 Website : www.thaide.org , E-mail : www.thaide1998@yahoo.co.th

โครงการอบรมหลักสูตรการออกกำลังกายในผู้เป็นเบาหวาน

วัตถุประสงค์ของการอบรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้สอนผู้เป็นเบาหวานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกวางแผนการออกกำลังกายสำหรับตนเองและฝึกปฏิบัติจริง

เนื้อหาของอบรม

1. สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย
2. การปรับตัวของร่างกายต่อการออกกำลังกาย
3. บทบาทของการออกกำลังกายในการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของผู้เป็นเบาหวาน
5. ผลของการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆต่อสุขภาพของผู้เป็นเบาหวาน เช่น โยคะ เต้นแอโรบิกส์ รำไทเก๊ก รำไม้พลอง การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือชนิดต่างๆ
6. การประเมินสภาพร่างกาย และการประเมินสมรรถภาพทางกาย
7. ขั้นตอนการออกกำลังกาย
8. การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
9. การวางแผนและเทคนิคการให้คำปรึกษาการออกกำลังกายเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม
10. อาหารกับการออกกำลังกาย

คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม

แพทย์ พยาบาล นักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุข เกษัชกรและบุคลากรในสุขภาพที่มีบทบาทในการดูแลและให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวาน

ระยะเวลาการอบรม วันที่ 21-22 สิงหาคม 2553 รวม 2 วัน

สถานที่ ห้องเทพารินทร์แกรนด์ฮอลล์ ชั้น17 โรงพยาบาลเทพารินทร์ 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

กรุณาส่งใบสมัคร พร้อมชำระเงินโดย (กรุณาโทรสำรองที่นั่งก่อนชำระเงิน)

1) โอนเงินเข้าบัญชี “สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน” บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา พระราม 4 (อาคารสิรินรัตน์) ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ 096-228-242-1 (กรุณาส่ง FAX ใบ pay in มายัง สมาคมฯ โทรสาร: 0-2348-7070

2) เช็คเงินสด สั่งจ่าย “สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน”

การเก็บหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง

ผู้เข้ารับการอบรมที่เป็นแพทย์ เภสัชกรหรือพยาบาลจะได้รับ CME CPE หรือ CNEU ตามลำดับ

ข้อมูลที่พัก

สมาคมฯ ได้ติดต่อที่พักใกล้โรงพยาบาลเทพธารินทร์ไว้ ขอให้ผู้เข้าอบรมติดต่อกับฝ่ายสำรอง ห้องพักของทางโรงแรมโดยตรง โดยแจ้งว่ามาจากสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานและระบุช่วงวันเวลาที่เข้าพักด้วย

- โรงแรม Grand Mercure Park Avenue โทรศัพท์ 0-2262-0000 โทรสาร 0-2258-2328
- โรงแรมเทพธารินทร์สวีท โทรศัพท์ 0-2348-7111 โทรสาร 0-2242-2722

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสุนทรี ไพโรศานติ และ คุณญาดา นระอิม

โทร. 0-2348-7070-1, 089-898-6667 โทรสาร 0-2348-7070 (ใน วัน- เวลาทำการ)

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

โครงการอบรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน หลักสูตรการออกกำลังกายในผู้เป็นเบาหวาน ปี 2553

วัน เดือน ปี	เวลา						
	08.30-09.30	09.30-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-14.30	14.30-15.00	15.00-17.00
เสาร์	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness Test Workshop อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์	พัก	การประเมินสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness Evaluation and Exercise Prescription อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์	พัก	บทบาทและผลของการออกกำลังกาย ต่อผู้เป็นเบาหวาน นพ.ดร.จกวาง ผ่องอักษร	พัก	ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย ด้วยวิธีต่างๆ ที่มหาวิทยาลัย
							<p>15.00-16.00</p> <p>กลุ่ม A (60 นาที)</p> <p>ฐานที่ 1: Fit ball (30')</p> <p>ฐานที่ 2: Body Tube (30')</p> <p>นพ.ดร.จกวาง ผ่องอักษร</p> <p>กลุ่ม B (60 นาที)</p> <p>ฐานที่ 3: Aerobic(30')</p> <p>ฐานที่ 4: Yoga (30')</p> <p>อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์</p>
							<p>16.00-17.00</p> <p>กลุ่ม A (60 นาที)</p> <p>ฐานที่ 5: Aquatic Exercise</p> <p>กลุ่ม B (60 นาที)</p> <p>ฐานที่ 6: Ab & core exercise</p> <p>นพ.ดร.จกวาง ผ่องอักษร</p> <p>อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์</p>

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
โครงการอบรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน หลักสูตรการออกกำลังกายในผู้เป็นเบาหวาน ปี 2553

วัน เดือน ปี	เวลา						
	08.30-09.30	09.30-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-14.30	14.30-15.00	15.00-17.00
อาทิตย์	การให้คำปรึกษา เรื่องการออกกำลังกาย นพ.ดร.จกวาง ผ่องอักษร	พัก		พัก		พัก	ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย ด้วยวิธีต่างๆ ที่มหาวิทยาลัย
			กลุ่ม A (90 นาที) ฐานที่ 1 : Aerobic exercise (45') ฐานที่ 2: Weight Training & Chair Exercise (45') ชั้น 8 นพ.ดร.จกวาง ผ่องอักษร		กลุ่ม A (90 นาที) การประเมินสัดส่วนของร่างกาย อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์ (1/2 ชม) ชั้น 17 ฐานที่ 3: ฝึกปฏิบัติการวัดสัดส่วน ของร่างกาย (Body Composition) อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์		15.00-16.00 กลุ่ม B (60 นาที) ฐานที่ 1: Fit ball (30') ฐานที่ 2: Body Tube (30') นพ.ดร.จกวาง ผ่องอักษร
			กลุ่ม B (90 นาที) การประเมินสัดส่วนของร่างกาย อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์ (1/2 ชม) ชั้น 17 ฐานที่ 3 : ฝึกปฏิบัติการวัดสัดส่วนของ ร่างกาย (Body Composition) อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์		กลุ่ม B (90 นาที) ฐานที่ 1: Aerobic exercise (45') ฐานที่ 2: Weight Training & Chair Exercise (45') ชั้น 8 นพ.ดร.จกวาง ผ่องอักษร		16.00-17.00 กลุ่ม B (60 นาที) ฐานที่ 5: Aquatic Exercise กลุ่ม A (60 นาที) ฐานที่ 6: Ab & core exercise นพ.ดร.จกวาง ผ่องอักษร อ.สิทธา พงษ์พิบูลย์

