



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

2 ถ.วังหลัง บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทร. 0 2419 7508

ที่ อว 78.0720/0769

วันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์และเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมการอบรมสำหรับ
ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล และผู้ติดตาม เรื่อง “สูงวัย เดินดี ปลอดภัย ไม่หกล้ม”

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / อธิการบดี / คณบดี / ผู้อำนวยการโรงพยาบาล และหัวหน้าหน่วยงานอื่นๆ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดการประชุมวิชาการ

ด้วยภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มีกำหนดจัดการอบรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล และผู้ติดตาม เรื่อง “สูงวัย เดินดี ปลอดภัย ไม่หกล้ม” ในวันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2567 ณ ห้องประชุมจุฬารมย์ ดิگสยามินทร์ ชั้น 2 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการหกล้ม ทั้งในด้านผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุทั้งในและนอกบ้าน รวมถึงการฝึกทักษะการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม เปิดรับสมัครผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแล และผู้ติดตาม จำนวน 90 ท่าน

ในการนี้ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เห็นว่าการจัดอบรมครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรในสังกัดของท่าน จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมการอบรมดังกล่าว โดยขอให้ผู้เข้าอบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ และไม่ถือเป็นวันลา เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาตามรายละเอียดของโครงการที่แนบ มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดของท่านทราบ และอนุมัติให้เข้าร่วมการอบรมดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงปิยะภัทร เดชพระธรรม)

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การอบรมสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ดูแล

เรื่อง “สูงวัย เกินที ปลอดภัย ไม่หกล้ม”

วันเสาร์ที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2567

ณ ห้องประชุมจุฬารักษ์ ตึกสยามินทร์ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช

หลักการและเหตุผล

จากการสำรวจของกรมกิจการผู้สูงอายุ รายงานในเดือนมิถุนายน พบผู้สูงอายุร้อยละ 20 ของประชากรไทยหรือราว 13 ล้านคน หากผู้สูงอายุและครอบครัวไม่มีความรู้ในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม รวมทั้งการป้องกันที่ทันการ ผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีโอกาสเกิดกลุ่มอาการสูงอายุน่ากลัว ซึ่งภาวะหกล้มจัดเป็นหนึ่งในกลุ่มอาการสูงอายุ จากการศึกษาระบาดวิทยาพบว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป มีภาวะหกล้มประมาณ ร้อยละ 30 หากอายุ 80 ปีขึ้นไปภาวะหกล้มจะสูงขึ้นเป็นร้อยละ 50 ภายหลังการหกล้มจะมีผลกระทบตามมาอย่างมากมาย บางรายมีการบาดเจ็บเล็กน้อยแต่ไม่สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติเพราะเกิดภาวะกลัวหกล้ม (fear of falling) จึงเก็บตัวอยู่บ้านไม่กล้าเดินและไม่กล้าออกสังคม สภาพร่างกายก็จะถดถอยลง หลังหกล้ม อาจเกิดโรคผู้สูงอายุอย่างอื่นตามมา เช่น หกล้มแล้วเจ็บปวด นอนพักแล้วกลายเป็นภาวะติดเตียง (immobility) มีแผลกดทับหรือการติดเชื้อในระบบอื่น ๆ ตามมา นอกจากนี้การหกล้มยังทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยที่รุนแรงมากตามมาก็คือกระดูกสะโพกหัก เสียชีวิต เป็นต้น ภาวะเหล่านี้สามารถป้องกันได้หากทั้งผู้ดูแลและครอบครัวมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับภาวะหกล้ม ทั้งปัจจัยเสี่ยง วิธีการดูแลปัจจัยเสี่ยงที่ตนเองมีและการจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย รวมทั้งวิธีการดูแลตนเองเบื้องต้นด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันหกล้ม

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟูเห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ รวมทั้งการดูแลรักษาในกรณีที่เกิดการหกล้มแล้ว จึงเห็นควรจัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและมีการฝึกทักษะจริงเพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการหกล้ม ทั้งในด้านผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม
- เสริมสร้างความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงของการหกล้มและการป้องกัน
- เสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุทั้งในและนอกบ้าน
- ฝึกทักษะการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ลักษณะการอบรม

การอบรม ประกอบด้วยการบรรยาย การสาธิต และการซักถาม

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมอบรม

ประชาชนทั่วไป หรือผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ≥ 55 ปี

กำหนดการอบรม

เวลา	หัวข้อการบรรยาย / หัวข้อการฝึกปฏิบัติ
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน พร้อมชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
08.30 - 09.30 น.	ทำการทดสอบตามฐานต่างๆ • ฐานที่ 1 วัดแรงบีบมือและเส้นรอบบ้อง • ฐานที่ 2 การประเมินความสามารถทางกายสำหรับผู้สูงอายุ • ฐานที่ 3 วัดมวลกล้ามเนื้อ • ฐานที่ 4 แบบสอบถามประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มและแบบสอบถามความกลัวหกล้ม • ฐานที่ 5 ประเมินความเสี่ยงการเกิดกระดูกหัก (Frax)
09.30 - 09.40 น.	พิธีเปิดการอบรมโดยหัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
09.40 - 10.30 น.	บรรยาย เรื่อง “หกล้ม รู้ไว้ ป้องกันได้” รศ.พญ.ปิยะภัทร เดชพระธรรม (แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู)
10.30 - 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
11.00 - 12.00 น.	บรรยาย เรื่อง “ความกลัวหกล้ม” คุณพัชรลัมอำไพ /คุณสืบพงศ์ ฉัตรธรรมลักษณ์ (นักจิตวิทยาการปรึกษา)
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	บรรยาย เรื่อง “ปรับบ้านให้ปลอดภัย ช่วยผู้สูงวัยไม่ลื่นล้ม” ทีมนักกิจกรรมบำบัด
14.00 - 14.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.30 - 16.00 น.	ฝึกปฏิบัติ “การออกกำลังกาย เพิ่มทรงตัวและกำลังกล้ามเนื้อ” ทีมนักกายภาพบำบัด

จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม

- ประชาชนทั่วไป หรือผู้สูงอายุ ที่มีอายุ > 55 ปี จำนวน 60 คน
- ผู้ดูแล ,ผู้ติดตาม จำนวน 20 คน

อัตราค่าลงทะเบียน

- ประชาชนหรือผู้สูงอายุ 1,200 บาท
- ผู้ดูแล ผู้ติดตาม 600 บาท

สมัคร / สอบถามรายละเอียดได้ที่

คุณสุธิดา / คุณชวลิต โทร. 0 2419 7508 ต่อ 107 และ 113

Website: www.sirirajconference.com
