

ที่ อว 68104.5/66 -000๗๗



สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

26 พฤษภาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ Upskill and Reskill: Diets & Behavioral Techniques for Obesity and Weight Management

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/ นายแพทย์/ ผู้สนใจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ Upskill and Reskill: Diets & Behavioral Techniques for Obesity and Weight Management จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ร่วมกับ สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำหนดจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ Upskill and Reskill เรื่อง Diets & Behavioral Techniques for Obesity and Weight Management ระหว่างวันที่ 30 มิถุนายน 2566 ถึงวันที่ 1 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.30-16.00 น. ณ ห้องประชุมเฉลิมพระบารมี ชั้น 12/1 วัดฤๅษะสงฆ์เพื่อให้ความรู้และพัฒนาทักษะในการดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน แก่บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น แพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ รวมถึงบุคลากรผู้สนใจสาขาต่างๆ เพื่อให้สามารถนำมาปรับใช้ในการดูแลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ในการนี้ สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ จึงใคร่ขอเชิญอาจารย์แพทย์ แพทย์ใช้ทุนและแพทย์ประจำบ้าน พยาบาล เภสัชกร นักโภชนาการ และผู้สนใจ เข้าร่วมอบรมฯ ดังกล่าว โดยมีค่าลงทะเบียนท่านละ 3,000 บาท จำนวน 20 คน ท่านสามารถลงทะเบียนผ่านทาง QR Code ด้านล่างนี้ หรือ URL ที่ <https://forms.gle/PX4ytrLhbG91m8QJA> ตั้งแต่วันที่ 26 พฤษภาคม 2566 จนถึงวันที่ 16 มิถุนายน 2566 และชำระค่าลงทะเบียนภายในวันที่ 16 มิถุนายน 2566 ผู้สนใจเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆตามระเบียบของราชการจากต้นสังกัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการตามวัน เวลา ดังกล่าว จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงจารุรินทร์ ปิตานพวงศ์)

หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชศาสตร์



QR Code ลงทะเบียน

สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์

โทร 074-451351-2

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ Upskill and Reskill:
Diets & Behavioral Techniques for Obesity and Weight Management

สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ร่วมกับ สาขาวิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ Upskill and Reskill: Diets & Behavioral Techniques for Obesity and Weight Management

2. ที่มาและความสำคัญของโครงการ (หลักการและเหตุผล)

ปัญหาโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกินเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญระดับโลก ในปีพ.ศ.2559 มีประชากรผู้ใหญ่มากกว่า 650 ล้านคนทั่วโลกเป็นโรคอ้วน ซึ่งในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาได้รับผลกระทบอย่างมากจากปัญหานี้ โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งบางชนิด (เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่) นอกจากนี้โรคอ้วนยังเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตหรือเจ็บป่วยรุนแรงจากโรคโควิด 19

ปัญหาโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน รวมถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สัมพันธ์กับความอ้วน สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการรับประทานอาหารและเพิ่มกิจกรรมทางกาย อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารให้ดีต่อสุขภาพนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากความเคยชินในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน รวมถึงการอยู่สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น อาหารกลุ่มเบเกอรี่หรือเครื่องดื่มให้พลังงานสูง (ชาไข่มุก ชาเย็น เป็นต้น) การที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมเนือยนิ่ง รับประทานอาหารพลังงานสูง มักส่งผลให้การลดน้ำหนักไม่ประสบผลสำเร็จ หรือน้ำหนักตัวกลับมาเพิ่มขึ้นใกล้เคียงกับน้ำหนักตั้งต้นหลังจากลดน้ำหนักไปได้สักระยะ เพราะการกลับไปมีรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบเดิม ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดโรคอ้วน

การศึกษาวิจัยพบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (behavioral modification) โดยใช้องค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์ เช่น การตั้งเป้าหมาย การควบคุมตนเอง ความสามารถในการจัดการอุปสรรค การสนับสนุนจากคนรอบข้าง เป็นต้น สามารถช่วยให้ผู้ป่วยปรับพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน ลดน้ำหนักและ/หรือค่าน้ำหนักตัวได้ในระยะยาว นอกจากนี้ การใช้องค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์ร่วมกับการให้ความรู้ทางโภชนาการที่เหมาะสม ยังสามารถช่วยเสริมให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

โครงการนี้จึงเน้นการให้ความรู้และพัฒนาทักษะในการดูแลผู้ป่วยแก่บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน เช่น แพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ รวมถึงบุคลากรผู้สนใจสาขาต่างๆ เพื่อให้สามารถนำมาปรับใช้ในการดูแลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งนี้ โครงการไม่ได้จำกัดเพียงบุคลากรผู้สนใจภายในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์เท่านั้น บุคคลภายนอกที่สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดูแลโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกินในวงกว้าง ตั้งแต่ระดับหน่วยงาน ชุมชน ไปจนถึงประชาชนทั่วไป

3. วัตถุประสงค์

- เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผ่านการเรียนการสอน และการทำกิจกรรม ระหว่างวิทยากร และผู้เข้าอบรม และระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกัน
- เกิดความร่วมมือระหว่างผู้อบรมในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน

4. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 40 คน ประกอบด้วย

- บุคลากรภายในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ 20 คน ได้แก่ แพทย์ แพทย์ใช้ทุนและแพทย์ประจำบ้าน พยาบาล เภสัชกร นักโภชนาการ เป็นต้น (ไม่เก็บค่าลงทะเบียน)
- บุคลากรทางการแพทยภายนอกโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ที่สนใจ 20 คน เรียกเก็บค่าลงทะเบียนอัตรา 3,000 บาท)

5. ความเป็นมาและเหตุผล

สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ร่วมกับสาขาวิชาอายุรศาสตร์ ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ Upskill and Reskill: Diets & Behavioral Techniques for Obesity and Weight Management ประจำปีงบประมาณ 2566 โดยใช้รูปแบบ onsite โดยทางด้านจิตเวชศาสตร์จะเน้นการอบรมตั้งแต่ด้านการสื่อสารเบื้องต้น (Communication Skills) การสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) รวมถึงการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมเบื้องต้นเพื่อการลดน้ำหนัก (Cognitive-behavioral therapy for obesity) ส่วนทางอายุรศาสตร์จะเน้นการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ อาหารลดน้ำหนัก การบริโภคพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมในการรักษาโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักตัวเกินรวมถึงโรคร่วมที่อาจเกิดขึ้นจากโรคอ้วน

โครงการนี้เป็นการร่วมมือระหว่างสาขาวิชา ทั้งยังสอดคล้องกับนโยบายการวางแผนการดำเนินงาน OKRs เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ และบุคคลภายนอกที่สนใจ ได้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผ่านการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมระหว่างวิทยากรและผู้เข้าอบรม และระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกัน รวมถึงเพื่อให้เกิดความร่วมมือระหว่างผู้อบรมในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน

6. ที่ปรึกษาโครงการ

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงจารุรินทร์ ปิตานพวงศ์ (หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชศาสตร์)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุษณีย์ บุญศรีรัตน์ (หัวหน้าสาขาวิชาอายุรศาสตร์)

7. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์วรุฒม์ อุ่นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์

ดร. นายแพทย์ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 15 ถ.กาญจนวนิช ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

โทรศัพท์ (074) 451351-2

8. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของคณะ/มหาวิทยาลัย

ตามแผนยุทธศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ ปี 2566-2567 การดำเนินงานด้วยการนำ OKRs มาใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินงาน ด้าน smart organization โดยเน้น OS ในหัวข้อ O9 เปิดหลักสูตร upskill/reskill

ที่มีการเก็บค่าลงทะเบียน อันสอดคล้องกับตัวชี้วัดที่ KR13 หลักสูตร upskill/re-skill/refresh course แบบ onsite สาขาวิชาละ 1 หลักสูตร

9. วิธีดำเนินการ

- บรรยายและอภิปรายให้ความรู้
- ฝึกสัมภาษณ์จริงเป็นกลุ่มย่อยสลับการบรรยาย
- เข้าร่วมสังเกตการณ์การสาธิตการสัมภาษณ์เพื่อการลดน้ำหนัก
- แลกเปลี่ยน/ซักถาม

10. วิทยากร

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์วรุฒม์ อุ่นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีรภัทร์ ธีธำรัตน์กุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์
3. ดร. นายแพทย์ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
4. นักกำหนดอาหาร นางสาวฮัสมา กาโน สาขาวิชาอายุรศาสตร์
5. นักกำหนดอาหาร นายพีรภัทร์ แสงสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
6. นักกำหนดอาหาร นางสาวปรางทิพย์ เกื้อแสง ฝ่ายงานโภชนาการ

11. สถานที่ดำเนินการ

- ห้องประชุม คณะแพทยศาสตร์

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมสามารถสื่อสารกับผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประเมินและสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจในเบื้องต้นได้ รวมถึงมีความรู้เบื้องต้นในการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมเบื้องต้นเพื่อประยุกต์ใช้ในการแนะนำการลดน้ำหนัก
2. ผู้เข้าร่วมมีความรู้ทางด้านโภชนาการ พลังงานที่เหมาะสม การรักษาโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน รวมถึงโรคร่วมที่อาจเกิดขึ้น
3. เกิดความรู้มือในการพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ และบริการ ระหว่างวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรม

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ
- ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

Upskill and Reskill: Diets & Behavioral Techniques for Obesity and Weight Management

สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ร่วมกับ สาขาวิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ในวันศุกร์ และเสาร์ ที่ 30 มิถุนายน – 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

ณ ห้องประชุมเฉลิมพระบารมี ชั้น 12/1

วันที่ 30 มิถุนายน 2566	
เวลา	กิจกรรม
09.00 – 10.00	Weight loss diets ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์ ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์
10.00 – 10.30	Break
10.30 – 12.00	Communication skills using PSU model ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ผศ.นพ.ธีรภัทร์ ธีธาร์ตันกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์
12.00 – 13.00	Launch
13.00 – 14.00	Food exchange, plate model and calories counting นักกำหนดอาหาร นางสาวปรางทิพย์ เกื้อแสง ฝ่ายงานโภชนาการ นักกำหนดอาหาร นางสาวอัสมมา กาโน สาขาวิชาอายุรศาสตร์ นักกำหนดอาหาร นายพีรภัทร์ แสงสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
14.00 – 14.30	Experiencing communication ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
14.30 – 15.00	Break
15.00 – 16.00	Basic cognitive behavioral therapy (CBT) ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์

วันที่ 1 กรกฎาคม 2566	
เวลา	กิจกรรม
09.00 – 10.00	Motivation Interviewing with demonstration ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ่นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
เวลา	กิจกรรม
10.00 – 10.30	Break
10.30 – 11.30	CBT Obesity (cognitive part): Identify problematic thoughts ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ่นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
11.30 – 12.00	Meal replacement ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์ ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ่นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์
12.00 – 13.00	Launch
13.00 – 14.30	CBT Obesity (behavioral part): Controlled stimulus, Active lifestyle, Target problem with behavioral prescription ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ่นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
14.30 – 15.00	Break
15.00 – 16.00	Addressing obstacles: Weight loss, Weight loss dissatisfaction, Weight maintenance ผศ.ดร.นพ.วรุตม์ อุ่นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์

สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ร่วมกับ สาขาวิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ Upskill and Reskill:

Diets & Behavioral Techniques for Obesity and Weight Management

30 มิถุนายน - 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

ห้องประชุมเฉลิมพระบารมี ชั้น 12

อาคารเฉลิมพระบารมี โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

วันที่ 30 มิถุนายน 2566

09.00 - 10.00	Weight loss diets ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์ พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์
10.00 - 10.30	Break
10.30 - 12.00	Communication skills using PSU model พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ พศ.นพ.ธีรภัทร์ ธีรรัตน์กุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์
12.00 - 13.00	Launch
13.00 - 14.00	Food exchange, plate model and calories counting นักร่างกายบำบัด นางสาวปรางทิพย์ เกื้อแสง ฝ่ายงานโภชนาการ นักร่างกายบำบัด นางสาวอัสมา กาโน สาขาวิชาอายุรศาสตร์ นักร่างกายบำบัด นายพีรภัทร์ แสงสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
14.00 - 14.30	Experiencing communication พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
14.30 - 15.00	Break
15.00 - 16.00	Basic cognitive behavioral therapy (CBT) พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์

วันที่ 1 กรกฎาคม 2566

09.00 - 10.00	Motivation Interviewing with demonstration พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
10.00 - 10.30	Break
10.30 - 11.30	CBT Obesity (cognitive part): Identify problematic thoughts พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
11.30 - 12.00	Meal replacement ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์ พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์
12.00 - 13.00	Launch
13.00 - 14.30	CBT Obesity (behavioral part): Controlled stimulus, Active lifestyle, Target problem with behavioral prescription พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์
14.30 - 15.00	Break
15.00 - 16.00	Addressing obstacles: Weight loss, Weight loss dissatisfaction, Weight maintenance พศ.ดร.นพ.วรุฒม์ อุ้นจิตสกุล สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ดร.นพ.ชายธง ชูเรืองสุข สาขาวิชาอายุรศาสตร์

ลงทะเบียน



ค่าลงทะเบียน 3,000 บาท

(ยกเว้นค่าลงทะเบียนสำหรับบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ ม.อ. ที่ต้องผ่านการเก็บข้อมูลจากหัวหน้าสังกัด)

ติดต่อสอบถาม

หน่วยการจัดประชุม คณะแพทยศาสตร์ ม.อ. 074-451147 E-mail : meeting@medicine.psu.ac.th