

โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น เรื่อง ธาราบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ

1. ชื่อโครงการ

โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น เรื่อง ธาราบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ

2. ผู้รับผิดชอบ

หน่วยกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ร่วมกับภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

3. หลักการและเหตุผล

ธาราบำบัด (Hydrotherapy หรือ Aquatic therapy) รูปแบบหนึ่งของกายภาพบำบัดเป็นการฝึก กระตุ้นการเคลื่อนไหวด้วยการบริหารและการออกกำลังกายในน้ำ มิใช่การว่ายน้ำทั่วไป ซึ่งให้ผลดีต่อสุขภาพ ร่างกายทั้งกายและใจของผู้ปฏิบัติ ผลที่ได้รับคือ การพัฒนาการที่ดีขึ้นทางด้าน การผ่อนคลายความเครียด การลดปัญหาหรือชะลอความเสื่อมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การไหลเวียนของโลหิต การเพิ่มความแข็งแรงหรือ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ตลอดจนการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นทุกปี ปัญหาทางกายด้านการทรงตัว และการเคลื่อนไหวที่เสื่อมลงทำให้เกิดการล้ม การบาดเจ็บและการเสียชีวิต การบริหารกายและการออกกำลังกายในน้ำเป็นรูปแบบที่มีความปลอดภัยอย่างมากและลดแรงกระแทกต่อส่วนต่างๆของร่างกาย ให้ผลดีต่อ ระบบสรีระต่างๆ ซึ่งมีผลดีต่อผู้ปฏิบัติทุกเพศทุกวัยโดยไม่จำเป็นต้องว่ายน้ำเป็น ซึ่งการรู้ถึงหลักการและวิธีการ ปฏิบัติที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพตามเป้าหมาย แต่ในปัจจุบันผู้รักสุขภาพส่วนมากค้นคว้าหาความรู้ ด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ โดยขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในรายละเอียดของวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ปัจจัยสำคัญ ข้อห้ามและข้อควรระวัง ทำให้ไม่เกิดประสิทธิผลที่ดี จำเป็นต้องมีผู้รู้หรือครูพี่เลี้ยงที่มีประสบการณ์ ให้คำแนะนำหลักการและวิธีการที่ถูกต้อง เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลที่ดีและไม่เกิดอันตรายจากการออกกำลังกาย ในน้ำ

นักกายภาพบำบัด เป็นบุคลากรที่ทำหน้าที่นี้ได้เหมาะสมที่สุด ให้การดูแลผู้สูงอายุด้วยรูปแบบการฝึก ที่หลากหลายตามลำดับขั้นและปลอดภัย ไม่ว่าผู้สูงอายุจะมีโรคหรือปัญหาสุขภาพประจำตัวหรือไม่ก็ตาม การประเมินร่างกายตามหลักวิชาการเป็นสิ่งสำคัญที่บ่งบอกการพัฒนาการที่ดีขึ้น ดังนั้น นักกายภาพบำบัดต้อง มีความพร้อมในการให้บริการและพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย นเรศวร เห็นความสำคัญบทบาทนี้และได้รับความร่วมมือจากวิทยากรที่มีประสบการณ์ด้านนี้เป็นอย่างดี จึงจัดโครงการนี้ขึ้นเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านธาราบำบัดให้แก่นักกายภาพบำบัดเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

4. วัตถุประสงค์

- อธิบายความหมาย รูปแบบและประโยชน์ของธาราบ้ำบัตและธาราพลานามัย
- อธิบายหลักการพื้นฐานพลศาสตร์ของไหล ความรู้สึก การเคลื่อนไหวและการทรงตัวในน้ำ
- อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของผู้สูงอายุจากการปฏิบัติธาราบ้ำบัตและธาราพลานามัยได้อย่างถูกต้อง
- อธิบายข้อห้ามและข้อควรระวัง ของการออกกำลังกายในน้ำได้อย่างถูกต้อง
- อธิบายและปฏิบัติรูปแบบตามหลักการธาราพลานามัยในผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง
- ปฏิบัติการวัดและประเมินผลทางกายได้อย่างถูกต้อง

5. เป้าหมายโครงการ

5.1 เป้าหมายการดำเนินงาน

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์กิจกรรม	ตัวชี้วัด	เชิงผลลัพธ์(Outcome)
1	การให้ความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเกี่ยวกับธาราบ้ำบัตและธาราพลานามัย	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเกี่ยวกับธาราบ้ำบัตและธาราพลานามัย	<input checked="" type="checkbox"/> ปริมาณ ร้อยละจำนวน ผู้เข้าร่วมโครงการ <input checked="" type="checkbox"/> คุณภาพ ร้อยละผู้เข้าร่วม ได้รับความรู้เพิ่ม มากขึ้นเกี่ยวกับ ธาราบ้ำบัตและ ธาราพลานามัย	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 80 ผู้เข้าร่วมโครงการมี ความรู้เกี่ยวกับธาราบ้ำบัต และธาราพลานามัย เพิ่มขึ้น ร้อยละ 80

5.2 กลุ่มเป้าหมาย

- นักกายภาพบำบัดจากหน่วยงานต่าง ๆ จำนวน 40 คน
- บุคลากรหน่วยกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 5 คน
- บุคลากรคณะสหเวชศาสตร์ จำนวน 5 คน

5.3 กิจกรรม

- การบรรยาย การนำเสนอด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์
- การสังเกต การสาธิต
- การศึกษาจากสื่อการอื่นๆ เช่น สไลด์ วิดีโอเทป
- การฝึกปฏิบัติในชั้นเรียนและในสระน้ำ เป็นงานกลุ่มและการสรุปเสนอผลงาน

5.4 ขอบเขตเนื้อหา

พลศาสตร์ของไหล หลักการการฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวในน้ำ ผลของธาราบ้ำบัต ข้อห้ามและข้อควรระวัง รูปแบบการบริหารและการออกกำลังกาย ตลอดจนกิจกรรมในน้ำสำหรับผู้สูงอายุและการวัดประเมินผล

6. วิทยากร และผู้ช่วยวิทยากร

วิทยากร

ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นายเมธิศ จันทรสุธาเสน

นักกายภาพบำบัดประจำคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

7. วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการ

วันที่ 9-10 มิถุนายน 2565 ณ ห้องบรรยาย 3405/1-2 ชั้น 4 อาคารปฏิบัติการ และสธาราบำบัด อาคารธรรมาบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

8. ค่าลงทะเบียน และวิธีการชำระค่าลงทะเบียน (โปรดอ่านอย่างละเอียด)

8.1 ค่าลงทะเบียน (รับสมัครภายในวันที่ 6 พฤษภาคม 2565)

คนละ 4,000 บาท

8.2 วิธีการชำระค่าลงทะเบียน

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพ สาขาออมมหาวิทยาลัยนเรศวร

ชื่อบัญชี น.ส. นิลยา ลาโพธิ์ และ น.ส. พิรุณรักษ์ เรืองฤทธิ์ เลขที่บัญชี 620-0-40467-8

ส่งหลักฐานการชำระเงินมาที่ thammaratd@nu.ac.th (ผู้รับผิดชอบโครงการ)

การสมัครจะสมบูรณ์ เมื่อท่านได้รับ E-mail ตอบรับจากผู้จัดกิจกรรม และสถานะการชำระค่าลงทะเบียนในระบบ แสดงข้อความ “ชำระเรียบร้อยแล้ว” แล้วเท่านั้น และหากชำระค่าลงทะเบียนแล้วจะไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้นและไม่รับชำระค่าลงทะเบียนหน้างาน

หมายเหตุ ยกเว้นในกรณีที่มาตรการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการเปลี่ยนแปลงและไม่สามารถจัดโครงการได้ จะทำการคืนเงินค่าลงทะเบียนให้

9. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ได้รับประสบการณ์จากวิทยากรผู้ที่ประสบการณ์ตรง ชักถามแลกเปลี่ยนแนวคิดและฝึกทักษะได้เต็มที่
- ได้แนวทางที่ถูกต้องทางธรรมาบำบัดและธรรมาพลาแนมัย สามารถปฏิบัติด้วยความมั่นใจได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

หมายเหตุ

1. ผู้เข้ารับการอบรมต้องมีส่วนร่วมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ สามารถลงสระน้ำได้ครบเวลา จึงจะได้ใบประกาศนียบัตร ทั้งนี้เพื่อคุณภาพในการอบรมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ
2. ต้องสวมใส่ชุดว่ายน้ำหรือชุดเต้นแอโรบิก ผ้ายืดแบบโพลีเอสเตอร์ หรือไลก้า ไม่ควรใส่เสื้อยืดหรือกางเกงทำด้วยผ้าฝ้าย ใส่หมวกกันผมร่วงหลุดลงสระน้ำหากผมยาวเกินไหล่ ห้ามทำโลชั่นหรือน้ำมัน นอกจากโลชั่นทากันแดด
3. ต้องล้างเท้า ล้างตัวก่อนลงสระทุกครั้ง เพื่อความสะอาดของน้ำในสระ

กำหนดการโครงการอบรมวิชาการระยะสั้น เรื่อง ธาราบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ
วันที่ 9-10 มิถุนายน 2565 ตั้งแต่เวลา 08.00 – 17.30 น.
ณ ห้องบรรยาย 3405/1-2 ชั้น 4 อาคารปฏิบัติการ และสระธาราบำบัด อาคารธาราบำบัด
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่ 9 มิถุนายน 2565

08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 08.45 น.	พิธีเปิด โดย ศ.ดร.นพ.ศิริเกษม ศิริลักษณ์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์
08.45 - 09.45 น.	บรรยาย เรื่อง หลักการธาราบำบัดและผลทางสรีรวิทยา โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
09.45 - 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.00 - 11.00 น.	บรรยาย เรื่อง พลศาสตร์ของไหล (Fluid mechanics) โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
11.00 - 12.00 น.	บรรยาย เรื่อง เทคนิคเฉพาะ 10 ชั้น(Water Specific Therapy Halliwick) โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	บรรยาย เรื่อง การเลือกเทคนิคเฉพาะ 10 ชั้น โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
14.00 - 15.00 น.	บรรยาย เรื่อง การเคลื่อนไหวพื้นฐานในน้ำ โดย นายเมธิศ จันทรสุภาเสน
15.00 - 15.30 น.	กิจกรรมกลุ่ม การวางแผนการรักษา โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
15.30 - 17.30 น.	ฝึกปฏิบัติในสระน้ำ เรื่อง เทคนิคเฉพาะ 10 ชั้น โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ และนายเมธิศ จันทรสุภาเสนวันที่

วันที่ 10 มิถุนายน 2565

08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น.	บรรยาย เรื่อง การวัดและประเมินผลทางกาย โดย นายเมธิศ จันทรสุภาเสน
10.00 - 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.15 - 12.00 น.	บรรยาย เรื่อง กลยุทธ์กันการล้ม (Strategies for Fall Prevention) โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	ฝึกปฏิบัติในสระน้ำ เรื่อง การวัดและประเมินผลทางกาย โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ และนายเมธิศ จันทรสุภาเสน
14.00 - 16.00 น.	ฝึกปฏิบัติในสระน้ำ เรื่อง กลยุทธ์กันล้ม โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ และนายเมธิศ จันทรสุภาเสน
16.00 - 17.15 น.	ฝึกปฏิบัติในสระน้ำ เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ และนายเมธิศ จันทรสุภาเสน

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม