

โครงการ การอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง การพัฒนาศักยภาพนักกายภาพบำบัดในการช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่ และ
Kinesio® Taping Fundamentals and Advances (KT1&KT2)

1. **ชื่อโครงการ** การพัฒนาศักยภาพนักกายภาพบำบัดในการช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่ และ Kinesio® Taping Fundamentals and Advances (KT1&KT2)
2. **หน่วยงานที่รับผิดชอบ** คณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ โดยการสนับสนุนของสภากายภาพบำบัด ผ่านทางเครือข่ายกายภาพบำบัดเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ โดยการสนับสนุนของ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
3. **หลักการและเหตุผล** บุหรี่นับเป็นยาเสพติดที่ประชาชนทั่วไปมักมองข้ามถึงภัยอันตราย ทั้งที่บุหรี่มีโทษต่อทั้งผู้สูบและบุคคลข้างเคียง ร้อยละ 80 ของผู้สูบบุหรี่มีความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ แต่เลิกได้ยากเนื่องจากสารนิโคติน ผู้ที่ต้องการเลิกต้องมีความตั้งใจจริงและมีความพยายามอย่างจริงจัง จึงจะเลิกได้อย่างถาวร เคล็ดลับในการเลิกสูบบุหรี่คือการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือนุเคราะห์ทางการแพทย์ การหากำลังใจจากคนใกล้ชิด ในช่วงเวลาที่ต้องต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน นักกายภาพบำบัดนับเป็นบุคลากรทางการแพทย์สาขาหนึ่งที่มีโอกาสสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยรายหนึ่งๆ เป็นเวลาต่อเนื่อง อีกทั้งบทบาทที่สำคัญของ นักกายภาพบำบัดคือ การให้ความรู้และโน้มน้าวให้ผู้ป่วยหรือประชาชนดูแลและปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงและห่างไกลจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะเจ็บป่วย หากนักกายภาพบำบัดสามารถให้คำปรึกษาในการเลิกบุหรี่แก่ผู้มารับบริการทางกายภาพบำบัดที่ติดบุหรี่ ก็จะช่วยส่งเสริมกลไกในการควบคุมการบริโภคยาสูบ ดังนั้น คณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ โดยการสนับสนุนของสภากายภาพบำบัด ผ่านทางเครือข่ายกายภาพบำบัดเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ โดยการสนับสนุนของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จึงเห็นควรจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักกายภาพบำบัดสามารถให้คำปรึกษาเบื้องต้น รวมถึงเทคนิคการรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วย เพื่อให้ นักกายภาพบำบัดเข้าใจและเห็นความเชื่อมโยงของปัญหาทางกายภาพบำบัดกับผลกระทบจากการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นการช่วยเสริมกระบวนการรณรงค์การไม่สูบบุหรี่

4. วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. สร้างเครือข่ายสนับสนุนการดำเนินงานของนักกายภาพบำบัดในการควบคุมการบริโภคยาสูบในระดับประเทศให้มีความเข้มแข็ง
2. นักกายภาพบำบัดสามารถให้คำปรึกษาผู้มารับบริการกายภาพบำบัดที่ติดบุหรี่ ให้ลด ละ เลิกบุหรี่
3. นักกายภาพบำบัดสามารถ ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางกายจากภาวะต่างๆ

5. **ระยะเวลา** วันศุกร์ที่ 15 – วันอาทิตย์ที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2554

6. **สถานที่** คณะกายภาพบำบัด อาคารธนาคารไทยพาณิชย์ ชั้น 2 ห้อง 202 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร

7. **วิทยากรบุหรี่** ทีมวิทยากรโรงพยาบาลตากสิน

1. อาจารย์สุภาภรณ์ ทองน้อม นักจิตวิทยา 7ว. กลุ่มงานอนามัยชุมชน
2. อาจารย์กมลพร จารี พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. กลุ่มงานอนามัยชุมชน
3. อาจารย์จันทร์เพ็ญ เอื้อภัทรเศรษฐ์ พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. ฝ่ายการพยาบาล

8. **วิทยากรหลัก Kinesio® Taping**

Dr.Masahiro Takakura, DC, ND, LAc, CKTI

9. **ผู้ช่วยวิทยากร Kinesio® Taping**

1. อาจารย์นำชัย รัตนพงษ์บัณฑิต งานกายภาพบำบัด ฝ่ายวิทยาศาสตร์ การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
2. อาจารย์สุดารัตน์ อภิบาลทวีสกุล นักกายภาพบำบัดอิสระ
3. อาจารย์ณภัทราลี พุ่มสุทัศน์ คณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

10. **ผู้เข้าอบรม** อาจารย์/นักกายภาพบำบัดจากสถาบันและโรงพยาบาลต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน จำนวน 80 คน

11. **วิธีการประชุม** การบรรยาย และการปฏิบัติ

12. ค่าลงทะเบียน (เฉพาะนักกายภาพบำบัดไทย)

1. เรื่อง การพัฒนาศักยภาพนักกายภาพบำบัดในการช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่	ไม่เสียค่าลงทะเบียน
2. เรื่อง การพัฒนาศักยภาพนักกายภาพบำบัดในการช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่ และ KT1&KT2 (ค่าลงทะเบียนรวม KT Certificate/Kinesio Tape 3 ม้วน / หนังสือ KT1&KT2 1 เล่ม/database access 2 เดือน รวมมูลค่า 3,000 บาท) (เฉพาะนักกายภาพบำบัดที่เคยผ่านการอบรมการเลิกบุหรี่ ที่จัดโดยคณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ และต้องผ่านการอบรมบุหรี่ในวันศุกร์ที่ 15 กรกฎาคม 2554)	8,000 บาท (แนบสำเนาหนังสือผ่านการอบรมฯ)
3. เรื่อง KT1&KT2 (ค่าลงทะเบียนรวม KT Certificate / Kinesio Tape 3 ม้วน / หนังสือ KT1&KT2 1 เล่ม / database access 2 เดือน รวมมูลค่า 3,000 บาท)	12,000 บาท



หมายเหตุ หน่วยงานกายภาพบำบัดที่นักกายภาพบำบัดเข้าอบรม “การพัฒนาศักยภาพนักกายภาพบำบัดในการช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่” และยินดีเข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษาผู้ป่วยติดบุหรี่ที่มารับบริการกายภาพบำบัด จะได้รับค่าสนับสนุนหน่วยงานละ 1,000 บาท โดยส่งรายงานบันทึกการให้คำปรึกษาที่ให้บริการผู้ป่วยอย่างน้อย 5 ราย ภายในวันที่ 30 มีนาคม 2555

ผู้สนใจ Kinesio Taping สามารถศึกษาข้อมูลทางเว็บไซต์

<http://www.kinesiotaping.com/kinesio/index.html>

13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ ผู้เข้าร่วมการอบรม

- มีนักกายภาพบำบัดที่ผ่านการอบรม โครงการการพัฒนาศักยภาพนักกายภาพบำบัดในการช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่ จำนวน 80 คน
- มีนักกายภาพบำบัดที่ผ่านการอบรมให้คำปรึกษาผู้มารับบริการทางกายภาพบำบัดที่ติดบุหรี่ จำนวน 200 คน

14. การประเมินผล

- จัดทำแบบสอบถามผลการอบรมจากผู้เข้าร่วมการอบรม
- สรุปรายงานบันทึกการให้คำปรึกษาผู้ป่วยติดบุหรี่ของนักกายภาพบำบัด

15. คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | | |
|------------------------------|---------------------|----------------------------------|
| 1. ผศ.จกมลณี มาลัย | ที่ปรึกษา | |
| 2. อ.ผกาวัลย์ พุ่มสุทัศน์ | ประธาน | (ฝ่ายประสานงาน) |
| 3. อ.ทิชพร สุขเกษิ | กรรมการ | (ฝ่ายโสตทัศนูปกรณ์/ฝ่ายการเงิน) |
| 4. อ.อุษา ครุครรชิต | กรรมการ | (ฝ่ายประสานงาน/ฝ่ายเอกสาร) |
| 5. อ.สุวรรณา เอื้อจากรุพร | กรรมการ | (ฝ่ายสถานที่และอาหาร) |
| 6. อ.ชาธิปไตย เครื่องพานิชย์ | กรรมการ | (ฝ่ายโสตทัศนูปกรณ์/ฝ่ายทะเบียน) |
| 7. นส.ปรารถนา อ่างทอง | กรรมการ | (ฝ่ายการเงิน) |
| 8. นางปัทมา บุญประเสริฐ | กรรมการ | (ฝ่ายทะเบียน) |
| 9. นายวัชรชัย วิไลจิตต์ | กรรมการ | (ฝ่ายโสต ทัศนูปกรณ์) |
| 10. นส.นัยนา มานิตย์ศิริกุล | กรรมการ | (ฝ่ายประชาสัมพันธ์) |
| 11. นส.นวกัสกร พลอยบ้านแพ้ว | กรรมการและเลขานุการ | (ฝ่ายทะเบียน, ฝ่ายสถานที่/อาหาร) |

กำหนดการ

วันศุกร์ที่ 15 เดือนกรกฎาคม 2554

เรื่อง การพัฒนาศักยภาพนักกายภาพบำบัดในการช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่

- 8.00-8.30 น. ลงทะเบียน
- 8.30-8.50 น. กล่าวรายงาน โดย ผศ. จงกลณี มาลัย คณบดีคณะกายภาพบำบัด
วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
- พิธีเปิดการอบรม โดย อธิการบดีวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
- 8.50-9.50 น. ทบทวน หลัก 5A เพื่อประเมินการเสพติดบุหรี่
หลักพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมและการสร้างแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่
โดย อ.สุภาภรณ์ ทองน้อม
- 9.50-10.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.00-12.00 น. ทักทายเสริมแรงและพฤติกรรมบำบัดเพื่อช่วยผู้รับบริการกลุ่มต่าง ๆ
ให้เลิกสูบบุหรี่ และการป้องกันการกลับมาสูบบุหรี่
โดย อ.สุภาภรณ์ ทองน้อม
- 12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-14.00 น. สาธิตการให้การปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่เป็นรายบุคคล
โดย อ.สุภาภรณ์ ทองน้อม, อ.กมลพร จารี และ อ.จันทร์เพ็ญ เอื้อภัทรเศรษฐ์
- 14.00-16.00 น. ฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่เป็นรายบุคคล
โดย อ.สุภาภรณ์ ทองน้อม, อ.กมลพร จารี และ อ.จันทร์เพ็ญ
เอื้อภัทรเศรษฐ์

Kinesio® Taping Agenda

Kinesio® Taping Fundamentals and Advances (KT1&KT2), Certification 16 hrs.

- Main Lecturer: Dr.Masahiro Takakura
- Practical Assistance: Numchai Rattanapongbundit, Sudarat Apibantawesakul,
and Pakavalee Poomsu-tat

Saturday 16 July 2011 : Fundamental Kinesio® Taping

- 7.30-8.00 Registration
- 8.00-10.00 (2 hrs.) - Introduction to Kinesio Taping History, Concepts and Theory: Physiology & Pathology, Tape Qualities,
- Introduction to the 5 Major Physiological Effects (Skin, Circulatory, Fascia, Muscle and Joint)
- Basic Application Concepts (Finger Demo and Sacrospinalis)
- 10.00-10.15 Break
- 10.15-12.00 (1.45 hrs.) - Joint Function, Biotensegrity, Application Basics, Preparation, Precautions
- Intro to KT Assessments, Q&A
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-15.30 (2.30 hrs.) KT Assessments & Labs (Cervical Paraspinalis, Scalenes Anterior, Quad Femoris, Pectoralis Major, Rhomboid, and Gluteus Medius)
- 15.30-15.45 Break
- 15.45-17.30 (1.45 hrs.) KT Assessment & Labs (Gastrocnemius and Soleus, Deltoid, Wrist Extensors, and Extensor Policis Longus)
- 17.30 Assessment Q&A, KT1 Review and Q&A, Conclusion

Sunday 17 July 2011 : Advanced Kinesio® Taping

- 8:00-10:00 - Overnight Responses, Trouble Shooting
(2 hrs.) - Basic Concepts of Corrective Techniques, Tension, Mechanical Correction, (Patellar Tracking, Shoulder Instability)
- 10:00-10.20 Break
- 10:20-11:20 Lab: Fascia Correction (Lateral Epicondylitis, ITB)
(1 hrs.)
- 11:20-12.20 Lab: Space Tendon and Ligament Correction (Elbow, Lumbar,
(1 hrs.) Carpal Tunnel, Achilles Tendon, Knee)
- 12:20-13:30 Lunch
- 13.30-15.30 Lab: Space Tendon and Ligament Correction (Elbow, Lumbar,
(2 hrs.) Carpal Tunnel, Achilles Tendon, Knee)
- 15.30-15.45 Break
- 15.45-17.45 Lab: Tendon Correction (Plantar Fasciitis), Functional Correction
(2 hrs.) (Ankle and Wrist), Circulatory/Lymph Correction (Edema of Calf Foot),
Intro to Scar Management
- 17.45 Assessment Q&A, Glossary Review, Application Request, Conclusion