



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ ต่อ ๓๐๓

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/ ๕๐

วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอส่งรายงานผลการเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)” รุ่นที่ ๓

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง

ตามหนังสือ ที่ อว ๗๘.๑๘/๑๔๗๙ ลงวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ขอเชิญเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)” รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล จังหวัดนครปฐม นั้น

ในการนี้ สถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง ได้อนุมัติส่งบุคลากรเข้าร่วมการอบรมตามวันและเวลาดังกล่าว ทั้งนี้กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน ขอส่งรายงานผลการเข้าร่วมฝึกอบรมประชุม/สัมมนา เพื่อเป็นข้อมูลในการรายงานผลการดำเนินงานพัฒนาศักยภาพบุคลากร ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ (รอบ ๖ เดือนแรก) และเผยแพร่ลงเว็บไซต์ของสถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมืองต่อไป รายละเอียดตามแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

นร ✓

(นางสาวเกศรา โชนำชัยสิริ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน

Ohnu

1/๓๐

18๓๖5

(นายเกษม เวชสุทธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง

แบบฟอร์มรายงานผลการเข้ารับการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ข้าพเจ้า.....นายสรณ์ดี.....นามสกุล.....ลลิตวงศา.....  
 กลุ่มงาน.....สาธิตแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก.....  
 ได้รับอนุมัติเข้ารับการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา เรื่อง.....การอบรมเชิงปฏิบัติการด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต.....  
 ( Lifestyle Medicine ).....  
 ระหว่างวันที่.....๑๑-๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔.....รวมระยะเวลา.....๖.....วัน.....  
 ณ (ระบุสถานที่จัด).....สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน..Zoom Meeting.....  
 อำเภอ.....ศาลายา.....จังหวัด.....นครปฐม.....  
 หน่วยงานผู้จัดฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา.....สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน.....มหาวิทยาลัยมหิดล.....  
 งบประมาณที่ใช้จ่ายในการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา จำนวนรวม.....๓๐๐๐ บาท ( สามพันบาทถ้วน ).....  
 สรุปสาระสำคัญการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา

Module 1 : Principle and self-care

Social Determinants of Health : ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ

1. General socio-economic, cultural and environmental conditions
2. Living and working conditions
3. Social and community networks
4. Individual lifestyle factor
5. Age, sex, constitutional factors

Theories of behavior change : Stage of change : Transtheoretical model

Pre-contemplation —> Contemplation —> Determination —> Action —>

Maintainance —> Recurrence

Motivational interviewing (MI) : patient oriented counseling

- Building motivation for change
- Strengthening commitment
- Maintenance

4 techniques of MI

1. Roll with resistance : Listen without argument
2. Express empathy
3. Develop discrepancy : ทำให้เห็นความแตกต่าง
4. Support self-efficacy : ทำให้มั่นใจว่าจะทำได้

MI : Supporting technique : ORAS

O : Open ended questions

R : Reflect listening

A : Affirmation : complement patient's determination

S : Summarization

Smart goal : Self-determined goal

S : Specific : Goal ชัดเจน

M : Measurable : วัดผลได้

A : Achievable : reasonably accomplish

R : Realistic

T : Timely : specific timeframe

## Module 2 : Nutrition

### Part 1 : Weight Management

In general → weight loss 1 kg/Week = Proper

Approach health problem mechanism

A : Assessment

A : Advocacy

I : Intervention

M : Management

กรณี Children : Social cognitive theory : อาศัยความร่วมมือของผู้ปกครอง ครอบครัว โรงเรียน

เพื่อน

### Part 2 : Nutrition

Chain of food : Agriculture → Food → Nutrition → Health

Safe food → Nutritious food → Functional/Health food

Dietary guideline

- Energy balance
- Limit fat
- Limit sugar
- Limit salt
- Increase fruit & Vegetable

Ex : อาหารจานสุขภาพ Veg : Carb : Protein = 2 : 1 : 1

Health literacy

Ex : สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ, หวานน้อยสั่งได้, ฉลากอาหาร

ให้ counseling ผ่าน Stage of change โดยใช้ ORAS

ให้บริการผ่านรูปแบบ

- คลินิกบริการ
- หน่วยบริการเคลื่อนที่
- Community setting : ชุมชนภาคีเครือข่าย

## Module 3 : Physical activity (PA)

Definition PA : การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการใช้พลังงาน

- Exercise : มีแบบแผน ทำซ้ำๆ มีเป้าหมายชัดเจน
- Sport : มีการแข่งขัน มีกติกา มุ่งชัยชนะ

### Type of PA

1. Work-related
2. House-hold
3. Transportation
4. Leisure

### Global action plan on PA 2018

- create active society
- create active environment
- create active people
- create active system

Assessment : Function, Health problems, contraindication

Exercise prescription : Cardio, Flexibility, Weight control, Strength&Endurance of muscle

### Guideline

#### 1. Children 5-17 years

PA สะสมรวมกัน 60 mins/day (Mod-vigorous intensity)

At least 3 days ให้มีการเสริมสร้างกล้ามเนื้อกระดูก Ex. Jump

#### 2. Adult 18-64 years

PA สะสมรวมกัน 150-300 mins/week (Moderate intensity)

PA สะสมรวมกัน 75-150 mins/week (Vigorous intensity)

At least 2 days ให้มีการเสริมสร้าง Core muscle

#### 3. Older > 65

PA สะสมเหมือนกลุ่ม adult แต่คำนึงถึงข้อจำกัดของร่างกายและโรคประจำตัว

#### 4. Pregnancy&Postpartum

PA สะสมรวมกัน 150 mins/week ( Moderate, aerobic ) เน้น muscle +

flexibility

Prescription Exercise : FITT

F : Frequency ความถี่

I : Intensity ความหนัก

T : Time เวลา

T : Type ชนิดการออกกำลังกาย

## Module 4 : Sleep management

### Sleep deprivation effect

Depression, Weaken immunity, High risk of accident,

Increase risk of DM, Heart disease, HT

Amount of sleep : requirement 7-8 hr.

Genetic test of sleep : Gene

Ex : Sleep apnea gene, Sleep depth

Gene PER and CRYs in Circadian rhythm

Hormone : GH, Cortisol, Melatonin, DHEA

Mental wellness : Future trend เน้น meditation, mindfulness

Intervention to improve sleep

Drug : Herbal, sedative, amino acid, melatonin

Lifestyle : diet, stress, light exposure, environment

## Module 5 : การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

จากหลักฐานการศึกษา

Mental health กับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการให้คุณค่ากับตนเอง

ความเครียดสัมพันธ์กับภาวะลงพุง

Lifestyle change ชะลอการเป็น DM ได้ดีกว่า Metformin และ placebo

Stress associate with cortisol and Sympathetic

increase insulin resistance, increase visceral fat

Key concept : Motivation interview

- Collaboration : ความร่วมมือ

- Evocation : ดึงความต้องการจากภายใน

- Autonomy : ให้ความเป็นใหญ่ วางแผนเอง

กระบวนการสนทนา

- Engagement : สัมพันธภาพ

- Find out : สร้างแรงจูงใจ

- Advice with menus : แนะนำแบบมีทางเลือก

ทักษะการสนทนา

Affirmation : ชื่นชม

Ask for reason : ถามให้ถกคิด

Advice with menus : ให้ทางเลือก

## Module 6 : Smoking and alcohol cessation

Substance use dependent : Strong desire or sense of compulsion to control substance

Cluster of Psycho, Physiology, Behavior, Cognitive

Pleasure → regular long term lead to dependence → tolerance stopping substance with withdrawal syndrome

Promoting factor

- Psychological factor
- Illness
- Stress
- Socio-cultural
- Environmental
- Biological : genetic

Principle : Screen → Assess → Advice → Agree → Monitor

Pharmacology : specific pharmacology : ใช้ยาร่วมด้วย โอกาสสำเร็จมีมากกว่า

Non-Pharmacological intervention

- Counseling
- MI
- Brief intervention : Passion, Motivation

ประโยชน์ที่ได้รับและนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน คือ

เพื่อนำองค์ความรู้ของเวชศาสตร์วิถีชีวิตมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยที่สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง เพื่อเพิ่มคุณภาพในการให้บริการ และนำความรู้มาถ่ายทอดให้กับทีมที่มีส่วนร่วมในการดูแลรักษา

ลงชื่อ.....ผู้เข้ารับการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน  
(นายธนภัทร จิตินานนท์)

ลงชื่อ.....รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
(นางสาวศรดา เล็กอุทัย)  
ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ

รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

หมายเหตุ กรุณามั่นทิกตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ครบถ้วน และจัดส่งให้งานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน หลังจากเข้าร่วมประชุม / อบรม / สัมมนา ภายใน ๗ วันทำการ เพื่อบันทึกในทะเบียนประวัติส่วนบุคคล ทั้งนี้ ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม ที่ Link [http://mwi.anamai.moph.go.th/more\\_news.php?cid=๙๑&filename=meeting\\_report](http://mwi.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=๙๑&filename=meeting_report) หรือ



QR Code

(นายเกษม เวชสุทธานนท์)  
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ว.ประวิทย์ คุณ  
นางสาวศรดา

(นางสาวเกศรา ไข่มุกดาชัยศิริ)  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาสุขภาพเขตเมือง