



ราชวิทยาลัย จุฬาภรณ์

ที่ รจก ๐๐๑/๑๔๙๙

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการจัดอบรมการเป็นผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลเพื่อสุขภาพและเวลเนส โรงเรียน
วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสุขภาพ

เรียน ผู้บังคับบัญชา/ ผู้อำนวยการ/ คณบดี/ หัวหน้าแผนก/ หัวหน้างาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. โปสเตอร์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย โรงเรียนวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสุขภาพ คณะเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์สุขภาพ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ กำหนดจัดโครงการอบรมการเป็นผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลเพื่อสุขภาพและเวลเนส ประจำปี ๒๕๖๘ ในหัวข้อ "การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งและผู้ที่ย้ายจากมะเร็งแล้ว (Best Movement and Exercise for Cancer Survivor)" เพื่อเป็นการให้บริการทางวิชาการในการเผยแพร่ความรู้ พัฒนาทักษะด้านการจัดการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเจาะจงกับกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งและผู้ที่ย้ายจากมะเร็งแล้ว ให้แก่นักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัดที่สนใจการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง โดยรูปแบบการอบรมเป็นรูปแบบ On-site จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๗ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘ ณ ห้อง ๓D-๓๐๒ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

โรงเรียนวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสุขภาพ พิจารณาเห็นว่าโครงการดังกล่าวเป็นประโยชน์แก่นักบุคลากรในหน่วยงานของท่าน จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมโครงการดังกล่าว สามารถลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมได้ที่ <https://exerciseforcancer.cra.ac.th/home> หรือทาง Facebook page: School of Human kinetics and Health – PCCMS โดยสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมโครงการอบรมในครั้งนี้ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์รัชตะ รัชตะนาวิน)

รักษาการรองเลขาธิการราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

ปฏิบัติหน้าที่แทนเลขาธิการราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

โรงเรียนวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสุขภาพ

มือถือ ๐๖ ๔๕๘๖ ๒๔๒๙

โครงการจัดอบรมการเป็นผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลเพื่อสุขภาพและเวลเนส ประจำปีงบประมาณ 2568
โรงเรียนวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสุขภาพ คณะเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์สุขภาพ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
หัวข้อการอบรม Best Movement and Exercise for Cancer Survivor
(การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายในผู้ป่วยมะเร็งและผู้ที่ยาจากโรคมะเร็งแล้ว)

กำหนดการจัดอบรม วันที่ 7-8 กรกฎาคม พ.ศ.2568
สถานที่จัดอบรม ห้อง 3D-302 คณะแพทยศาสตร์ศรีสวางควัฒน
คุณสมบัติผู้สมัคร นักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว
 นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
 ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal trainer)
 นักกายภาพบำบัด

กำหนดการอบรม

วันจันทร์ที่ 7 กรกฎาคม 2568

8.15-8.45 น. ลงทะเบียน

8.45-9.00 น. พิธีเปิดการอบรม

9.00-10.30 น. โรคมะเร็งและการรักษาโรคมะเร็ง โดย แพทย์หญิงจอมธนา ศิริไพบุลย์

10.30-10.45 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

10.30-12.00 น. การฟื้นฟูร่างกายหลังจากรับการรักษา โดย นักกายภาพบำบัดอชิรญา ปักษา

- Overview of Cancer with/ without Complication

- Screening risk stratification and triage guideline

- Benefit of exercise in cancer survivor

- Exercise prescription in cancer survivor

12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00-14.30 น. โภชนาการที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่ยาจากมะเร็งแล้ว

โดย นายธีรเมธ ทิตยสีแดง (นักกำหนดอาหาร)

14.30-14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.45 – 16.15 น. แนวทางการส่งเสริมด้านใจ สภาวะแวดล้อม กิจกรรมส่งเสริมใจ

โดย Dr. Sumita Dsvila (Ayurveda Doctor & Wellness Professional จาก RAKxa Wellness)

วันอังคารที่ 8 กรกฎาคม 2568 โดย อาจารย์เมธี จิรเมธาธิติ (อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตการเคลื่อนไหวและสุขภาพ) และผู้ช่วยวิทยากรหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตการเคลื่อนไหวและสุขภาพ

8.30-9.00 น. ลงทะเบียน

9.00 – 10.30 น. แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวให้แก่ผู้ป่วยที่หายจากมะเร็งแล้ว

การตรวจประเมินร่างกายเบื้องต้น ที่เหมาะสมสำหรับกลุ่ม Cancer Survivor

10.30 – 10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

10.45 – 12.00 น. การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับสมรรถภาพร่างกาย

13.00 – 14.00 น. การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับสมรรถภาพร่างกาย (ต่อ)

14.00 – 14.30 น. Workshop กรณีศึกษา

14.30 – 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.45 – 16.00 น. Workshop กรณีศึกษา (ต่อ)

รายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับหัวข้อการบรรยาย วันที่ 8 กรกฎาคม 2568 (โดยอาจารย์เมธี จิรเมธาธิติ)

- ทดสอบก่อนและหลังอบรม

1. Introduction to cancer survivorship

อธิบายถึงจำนวนผู้ป่วยที่ผ่านการรักษามะเร็ง และความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพหลักจากผ่านระยะการรักษาทางกายภาพในโรงพยาบาล

2. The Role of Kinesiology in Rehabilitation

วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวคืออะไร และมีความสำคัญอย่างไรในการส่งเสริมสุขภาพหลังจากผ่านระยะการรักษาทางกายภาพบำบัดในโรงพยาบาล ในแง่ของการส่งเสริมการเคลื่อนไหว การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และคุณภาพชีวิต โดยอาศัยหลักการทางชีวกลศาสตร์ สรีรวิทยาและวิทยาศาสตร์ในแขนงที่เกี่ยวข้อง

3. Movement and exercise prescription for cancer survivors

การออกแบบการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเฉพาะบุคคล (tailored exercise programs) ข้อห้าม ข้อควรระวังหรือผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายเฉพาะบุคคลใน Cancer survivor

4. Evidence-based approaches

งานวิจัยด้าน exercise oncology and case study ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

5. Practical integration of kinesiology in home care

แนวทางการประยุกต์หลักการการออกกำลังกาย และใช้อุปกรณ์/เครื่องมือ ที่ช่วยออกกำลังกายที่บ้าน

BEST MOVEMENT AND EXERCISE FOR



CANCER SURVIVOR



การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งและผู้ที่ยาจากมะเร็งแล้ว

จัดโดย โรงเรียนวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสุขภาพ
 คณะเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์สุขภาพ ราชวิทยาลัยจุฬารักษ์



7-8 | กรกฎาคม | 2568



สถานที่จัดอบรม
 ห้อง 3D-302 คณะแพทยศาสตร์ศรีสวางควัฒน

หัวข้อการอบรม



ความรู้และการรักษาโรคมะเร็ง

Update ความรู้เรื่องโรคมะเร็งและการรักษาโรคมะเร็ง
 จากแพทย์และนักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญด้านโรค
 มะเร็งของโรงพยาบาลจุฬารักษ์



การดูแลร่างกายและจิตใจ

การดูแลกายและใจในผู้ป่วยมะเร็งและผู้ที่ยาจาก
 มะเร็งแล้ว จากทีมสหวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแล
 ผู้ป่วยที่ยาจากมะเร็งแล้ว



การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย

หลักการและการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายและ
 การเคลื่อนไหวที่จำเพาะเจาะจงกับผู้ป่วยมะเร็ง โดย
 อาจารย์จากโรงเรียนวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและ
 สุขภาพ

เปิดรับสมัครตั้งแต่

ตั้งแต่วันนี้ ถึง

25 มิถุนายน 68

REGISTER
 NOW

รับสมัครจำนวนจำกัด!!

30 คน

ค่าลงทะเบียน
 3,000



ลงทะเบียนสมัครเข้าอบรม



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม



โทร. 06-4586-2429



School of Human kinetics and Health

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

- นักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว
- นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal trainer)
- นักกายภาพบำบัด

- * ที่สนใจเกี่ยวกับการดูแล ให้คำปรึกษาและสอนการออกกำลังกาย ในกลุ่ม
 ผู้ที่เคยเป็นมะเร็ง
- * มีความรู้เบื้องต้นทางด้านระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ กลไกการเคลื่อนไหว
 ของร่างกายและการออกกำลังกาย

วิทยากร



แพทย์หญิงจอมธนา ศิริไพฑูรย์
 ผู้อำนวยการศูนย์มะเร็งรักษา โรงพยาบาลจุฬารักษ์



ธีรเมธ ติตติสัง
 นักกายภาพบำบัดวิชาชีพ สำนักการแพทย์และสุขภาพแห่งราชวิทยาลัย



Dr. Smita Dsilva
 Ayurveda Doctor & Wellness Professional
 จาก RAKsa Wellness



อาจารย์เมธี จิรเมธาธิติ
 อาจารย์โรงเรียนวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสุขภาพ



นักกายภาพบำบัด อธิษฐา ปิกษา
 นักกายภาพบำบัดโรงพยาบาลจุฬารักษ์

