



# บันทึกข้อความ

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
วันที่ 2848  
08:30



ส่วนราชการ โรงพยาบาลตากสิน (ฝ่ายวิชาการและแผนงาน โทร: ๐ ๒๔๓๗ ๐๑๒๓ ต่อ ๓๕๑๒ โทรสาร: ๐ ๒๔๓๗ ๗๕๕๕)

ที่ กท ๐๖๐๖/ท๐๑๖ วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๕ สพบ.

เรื่อง ขอส่งรายงานการเข้าร่วมการประชุม

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ ๓๐ มี.ค. ๒๕๖๕

ตามหนังสือสถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่ กท ๐๔๐๑/๕๗๔ ลงวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ขออนุมัติให้ข้าราชการเข้าร่วมการประชุมวิชาการประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ เรื่อง "Emerging infections in the geriatric population และ Geriatric Clinic year 2022" ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕ ในรูปแบบออนไลน์ จำนวน ๓ ราย ดังนี้

- |                  |                  |                                    |
|------------------|------------------|------------------------------------|
| ๑. นางสาวศศิพร   | เกรียงเกียรติชาญ | ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ |
| ๒. นางสาวอัปสร   | จันทร์ขจร        | ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ |
| ๓. นางสาวเยาวนิจ | दानวานิชกุล      | ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ |

โดยขอไม่ถือเป็นวันลา และอนุมัติเบิกค่าลงทะเบียน คนละ ๒,๐๐๐.- บาท (สองพันบาทถ้วน) เป็นเงินทั้งสิ้น ๖,๐๐๐.- บาท (หกพันบาทถ้วน) จากเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ของสถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร แผนงานบริหารทรัพยากรบุคคล ผลผลิตพัฒนาบุคลากรงบรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมการศึกษาเพิ่มเติม ฝึกอบรม ประชุม และดูงานในประเทศ และต่างประเทศ นั้น

บัดนี้ ข้าราชการรายดังกล่าวได้เสร็จสิ้นการประชุมแล้ว โรงพยาบาลตากสินจึงขอส่งรายงานการประชุม ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายขจร อินทรบุหรั่น)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน



รายงานการประชุม

กลุ่มงานพัฒนาวิชาการ  
 กลุ่มงานพัฒนาการบริหาร

(นางสาวปิยรัตน์ พรธรรมรังษี)  
ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาบุคลากร  
สำนักงานพัฒนาระบบบริการทางการแพทย์ สำนักงานการแพทย์  
๓๑ มี.ค. ๒๕๖๕  
มอบหมาย สกทวิเทศน์ วัฒนาธรรม



# บันทึกข้อความ

๒๕๖๕

รองปลัดกรุงเทพมหานคร
รับที่... ๕๓๕
วันที่... ๒๖ พย ๒๕๖๕
๒๕๖๕

ที่ลงนาม

ส่วนราชการ สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร (ส่วนยุทธศาสตร์ฯ โทร./โทรสาร ๐๒๖๒๑ ๕๕๓๓ หรือ โทร. ๕๓๖๖)  
 ที่ กท ๐๕๐๑/ ๕๓๕ วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติให้ข้าราชการเข้าร่วมการประชุม

เรียน ปลัดกรุงเทพมหานคร

ต้นเรื่อง ปลัดกรุงเทพมหานคร (นางวันทนีย์ วัฒนะ รองปลัดกรุงเทพมหานครปฏิบัติราชการแทนปลัดกรุงเทพมหานคร) ได้โปรดสั่งการให้สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานครพิจารณาเสนอ กรณีสำนักงานแพทย์ได้ขออนุมัติให้ข้าราชการสังกัดโรงพยาบาลตากสิน จำนวน ๓ ราย ดังนี้

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ๑. นางสาวศศิพร เกரியงเขียวชาญ | ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ |
| ๒. นางสาวอัปสร จันทร์ขจร      | ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ |
| ๓. นางสาวเยาวนิจ ตำนานวนิชกุล | ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ |

เข้าร่วมการประชุมวิชาการประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ เรื่อง "Emerging infections in the geriatric population และ Geriatric Clinic year 2022" ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕ ในรูปแบบออนไลน์ จัดโดยสมาคมพญาวินิจฉัยและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และแสวงหาความร่วมมือจากนักวิชาการหลากหลายสาขาวิชา โดยขอไม่ถือเป็นวันลาและขออนุมัติเบิกจ่ายค่าลงทะเบียนประเภทบุคคลทั่วไป คนละ ๒,๐๐๐.- บาท (สองพันบาทถ้วน) รวม ๓ ราย เป็นเงินทั้งสิ้น ๖,๐๐๐.- บาท (หกพันบาทถ้วน) จากเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ของสถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร แผนงานบริหารทรัพยากรบุคคล ผลผลิตพัฒนาบุคลากร งบรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมการศึกษาเพิ่มเติม ฝึกอบรม ประชุม และดูงานในประเทศและต่างประเทศ และการส่งข้าราชการไปประชุมดังกล่าวเป็นไปตามโครงการของหน่วยงานที่ได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานคร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ของสำนักงานแพทย์ รายละเอียดปรากฏตามหนังสือ ที่ กท ๐๖๐๒/๑๑๙๐๖ ลงวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

ข้อเท็จจริง

๑. สถาบันฯ ได้ตรวจสอบแล้วปรากฏว่า การประชุมดังกล่าวได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
๒. สำนักงานแพทย์ ให้เหตุผลว่าการประชุมดังกล่าวทำให้ผู้เข้าร่วมการประชุมสามารถนำความรู้ความเข้าใจมาใช้ในการปรับปรุงและเป็นการพัฒนาทักษะการให้บริการแก่ผู้ป่วยและผู้สูงอายุที่มาใช้บริการกายภาพบำบัดของโรงพยาบาล ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภารกิจหน้าที่ของผู้ขออนุมัติและกรุงเทพมหานคร โดยขอปรับเปลี่ยนค่าใช้จ่ายต่อคนตลอดหลักสูตร จากที่กำหนดไว้ในแผนฯ คนละ ๖,๐๐๐.- บาท (หกพันบาทถ้วน) แต่ในครั้งนีขออนุมัติค่าลงทะเบียน คนละ ๒,๐๐๐.- บาท (สองพันบาทถ้วน) รวม ๓ คน เป็นเงินทั้งสิ้น ๖,๐๐๐.- บาท (หกพันบาทถ้วน) โดยชี้แจงว่าการกำหนดค่าลงทะเบียนเป็นการประมาณการไว้ล่วงหน้า ๒ ปี ซึ่งในปีนี้ผู้เข้าร่วมการประชุมได้สมัครเข้าร่วมการประชุมในรูปแบบออนไลน์ประเภทบุคคลทั่วไป ดังนั้นจึงทำให้ค่าลงทะเบียนในการประชุมครั้งนี้ไม่เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในแผนฯ

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวณัฐณรี วงษ์มงคล)  
 เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน  
 ฝ่ายวิชาการและแผนงาน โรงพยาบาลตากสิน

ข้อพิจารณา...



สำนักงานพัฒนาระบบบริการทางการแพทย์  
 สำนักงานแพทย์  
 วันที่ 10257 ส่วนพัฒนาบุคลากร  
 ปี - ๓ ธ.ค. ๒๕๖๔

ที่ กท ๐๔๐๑/ ๓๔๕๖

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานแพทย์

เพื่อโปรดทราบและขอได้โปรดแจ้งให้ข้าราชการ

ผู้ได้รับอนุมัติทราบและดำเนินการ ดังนี้

๑. บันทึกประวัติการได้รับอนุมัติ ตาม QR Code

๒. จัดทำรายงานผลการประชุมเสนอต่อ

ปลัดกรุงเทพมหานคร ภายใน ๖๐ วัน นับแต่วันที่กลับจากการประชุม

สพบ.

ฝ่ายวิชาการโรงพยาบาลตากสิน  
 เลขที่รับ 7206 / 64  
 วันที่ ๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๔  
 เวลา 10-16

09.00

~~ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร~~  
 ปรึกษาราชการและกรรมการผู้จัดการ  
 @Mr. J. J. J.

(นายอาภากร ภัคกรธนธรณ์)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

หัวหน้าฝ่ายวิชาการและแผนงาน

โรงพยาบาลตากสิน

๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๔

๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๔

๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๔

โรงพยาบาลตากสิน  
 เลขที่ 1222.6/64  
 วันที่ ๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๔  
 เวลา 08.22.14

ที่ กท ๐๒๐๒.๘/๑.๑๓๕5

เรียน ศพบ.

เพื่อโปรดทราบและแจ้งผู้เข้า

ดำเนินการตามที่ได้รับอนุมัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. จัดทำรายงานผลการ

ภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันกลับจากการ

๒. หากไม่สามารถปฏิบัติตามหนังสืออนุมัติได้ให้ทำ

หนังสือขออนุมัติยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงรายละเอียดมายัง

สพบ. ก่อนวันเริ่มการ ๑๐ วันทำการ

เพื่อ สพบ. จะได้ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายอดิสร วิดตางกูร)

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบบริการทางการแพทย์

สำนักงานแพทย์

- ๓ S.A. ๒๕๖๔

ทราบ

ดำเนินการตามเสนอ

(นายขจร อินทรบุหรีน)  
 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน  
 ๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๔

๑๐/๑๐

ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร  
 กรรมการผู้อำนวยการพิเศษ  
 ๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๔

- กลุ่มงานพัฒนาวิชาการ
- กลุ่มงานพัฒนาการบริหาร

(นางรัตนา มุลนางเดี้ยว)  
 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
 กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการ ส่วนพัฒนาบุคลากร  
 ๑๐ ม.ค. ๒๕๖๕

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน  
 เพื่อโปรดทราบและเห็นควร  
 มอบให้ ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายแผนงาน  
 ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นางจิราภรณ์ ณะแก้ว)  
 นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการพิเศษ  
 ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โรงพยาบาลตากสิน  
 ๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๔

<https://forms.gle/foYLJEPZPNve9UIG9>

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวณัฐณิชา วังข่มขล)  
 เจ้าหน้าที่งานธุรการชำนาญการ

ฝ่ายวิชาการและแผนงาน โรงพยาบาลตากสิน

ข้อพิจารณาและเสนอแนะ สำนักการแพทย์ พิจารณาแล้วเห็นว่าผู้เข้าร่วมการประชุมสามารถนำความรู้ความเข้าใจ มาใช้ในการปรับปรุงและเป็นการพัฒนาทักษะการให้บริการแก่ผู้ป่วยและผู้สูงอายุที่มารับบริการกายภาพบำบัดของโรงพยาบาลตากสิน ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพและเกิดความพึงพอใจต่อผู้ใช้บริการ รวมถึงสามารถนำมาถ่ายทอดให้แก่บุคลากรในหน่วยงานได้ ซึ่งเกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานในหน้าที่ จึงเห็นควรอนุมัติให้ข้าราชการข้างต้นเข้าร่วมการประชุมตามวัน เวลา และงบประมาณตามที่ขออนุมัติ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติอำนาจการอนุมัติเป็นของปลัดกรุงเทพมหานคร ตามระเบียบกรุงเทพมหานครว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. ๒๕๔๑ ข้อ ๗ (๑) โดยมอบอำนาจการอนุมัติให้รองปลัดกรุงเทพมหานคร ตามคำสั่งกรุงเทพมหานคร ที่ ๒๑๕๘/๒๕๔๙ ลงวันที่ ๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙ เรื่อง มอบอำนาจให้รองปลัดกรุงเทพมหานครปฏิบัติราชการแทนปลัดกรุงเทพมหานคร

เรียน ผอ. กฟป.  
พิจารณาเสนอ

*A n*  
(นายเพชรพงษ์ กำจรกิจการ)  
รองผู้อำนวยการสำนักการแพทย์  
ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักการแพทย์

*[Signature]*  
(นางวันทนี วัฒนะ)  
รองปลัดกรุงเทพมหานคร  
ปฏิบัติราชการแทนปลัดกรุงเทพมหานคร  
๒๕ พ.ย. ๒๕๖๔

**อธิบดี** ผู้อำนวยการส่วนยุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษา  
พิจารณาคำเนินการ

*[Signature]*  
(นางสาวประภาศรี ศุภอักษร)  
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร  
๒๕ พ.ย. ๒๕๖๔

**ผู้อำนวยการส่งเสริมการศึกษาและพัฒนา**  
ดำเนินการ

*[Signature]*  
ผู้อำนวยการส่วนยุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษา  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
๒๕ พ.ย. ๒๕๖๔

สำนักงานถูกต้อง  
*[Signature]*  
(นางสาวณัฐกรวีร์ วงษ์มงคล)  
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน  
ฝ่ายวิชาการและแผนงาน โรงพยาบาลตากสิน

*[Signature]*  
(นางสาวมยุรี หิณตุงพานิชย์)  
นักบริหารบุคคลชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมการศึกษาและพัฒนา  
ส่วนยุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษา  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

25 พ.ย. 2564

รายงาน  
การประชุมวิชาการประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕  
เรื่อง “Emerging infections in the geriatric population & Geriatric clinic year 2022”  
รูปแบบออนไลน์  
\*\*\*\*\*

## ส่วนที่ ๑

## ข้อมูลทั่วไป

- ๑.๑ ชื่อ / นามสกุล นางสาวศศิพร เกรียงเชี่ยวชาญ  
อายุ ๕๕ ปี  
การศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด)  
ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ด้านกายภาพบำบัด  
ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ  
หน้าที่ความรับผิดชอบ ตรวจสอบและให้การรักษาทางกายภาพบำบัด
- ๑.๒ ชื่อ / นามสกุล นางสาวอัปสร จันทร์ขจร  
อายุ ๕๔ ปี  
การศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด)  
ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ด้านกายภาพบำบัด  
ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ  
หน้าที่ความรับผิดชอบ ตรวจสอบและให้การรักษาทางกายภาพบำบัด
- ๑.๓ ชื่อ / นามสกุล นางสาวเยาวนิจ ด่านวานิชกุล  
อายุ ๕๓ ปี  
การศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด)  
ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ด้านกายภาพบำบัด  
ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ  
หน้าที่ความรับผิดชอบ ตรวจสอบและให้การรักษาทางกายภาพบำบัด
- ๑.๔ ชื่อเรื่อง/หลักสูตร “Emerging infections in the geriatric population & Geriatric clinic year 2022”
- เพื่อ  ศึกษา ฝึกอบรม ดูงาน สัมมนา  
ปฏิบัติงานวิจัย
- งบประมาณ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร เงินบำรุงโรงพยาบาลตากสิน  
ทุนส่วนตัว
- จำนวนเงิน ๖,๐๐๐.- บาท (หกพันบาทถ้วน)  
วัน เดือน ปี ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕  
สถานที่ รูปแบบออนไลน์  
คุณวุฒิ/วุฒิบัตร -

## ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการอบรม

### ๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจด้านวิชาการ ระบบการบริการและสวัสดิการ ทักษะในการปฏิบัติตน ตลอดจนทิศทางการพัฒนาและนโยบายของประเทศ

๒.๑.๒ แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์และผลงานวิจัยด้านผู้สูงอายุ

๒.๑.๓ สร้างความร่วมมือระหว่างสาขาวิชาและส่งเสริมการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในงานที่รับผิดชอบ

### ๒.๒ เนื้อหาโดยย่อ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและจะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ประเทศไทยต้องมีการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน โดยมีประเด็นสำคัญในทางปฏิบัติสำหรับการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อ COVID 19 ดังนี้

องค์การสหประชาชาติได้คาดว่า ปี พ.ศ. ๒๕๙๓ (ค.ศ. ๒๐๕๐) ประชากรในทุกภูมิภาคของโลกนี้จะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ให้นิยาม “สังคมสูงอายุ” แบ่งเป็น ๓ ระดับ มีเกณฑ์ดังนี้

๑. สังคมสูงอายุ (Aged Society) มีประชากรอายุ  $\geq 60$  ปี ร้อยละ ๑๐ หรืออายุ  $\geq 65$  ปี ร้อยละ ๗

๒. สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) มีประชากรอายุ  $\geq 60$  ปี ร้อยละ ๒๐ หรือ อายุ  $\geq 65$  ปี ร้อยละ ๑๔

๓. สังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super Aged Society) มีประชากรอายุ  $\geq 60$  ปี ร้อยละ ๒๘ หรือ อายุ  $\geq 65$  ปี ร้อยละ ๒๐

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยมีประชากรอายุ  $\geq 60$  ปี ร้อยละ ๑๐.๔ ปัจจุบันมีผู้สูงอายุ ๑๒,๘๔๕,๑๘๗ ล้านคน โดยวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๕ มีประชากรอายุ  $\geq 60$  ปี ร้อยละ ๑๙.๒๑ หรือ อายุ  $\geq 65$  ปี ร้อยละ ๑๒.๗๖ คาดว่าเข้าสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ ปี พ.ศ. ๒๕๖๕ และสังคมสูงอายุระดับสุดยอด ปี พ.ศ. ๒๕๗๘ (ประชากรโลก อายุขัยเฉลี่ย ๗๓.๒ ปี ประชากรไทยอายุขัยเฉลี่ย ๗๗.๗ ปี) ซึ่งผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดเรื่องกิจวัตรประจำวันและมีภาวะพึ่งพิง ๓ แสนคนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันการระบาดของเชื้อ COVID 19 เป็นสายพันธุ์ Omicron BA.2 ซึ่งแพร่กระจายได้รวดเร็วและติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ส่วนใหญ่มีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบน ในประเทศไทยมีอาการที่พบมากที่สุดคือ อาการไอ ร้อยละ ๕๔ เจ็บคอ ร้อยละ ๓๗ มีไข้ ร้อยละ ๒๙ ปวดกล้ามเนื้อ ร้อยละ ๑๕ มีน้ำมูก ร้อยละ ๑๒ และปวดศีรษะ ร้อยละ ๑๐ ระยะการแพร่เชื้ออยู่ที่ ๒ – ๓ วันก่อนมีอาการและ ๓ – ๕ วันหลังมีอาการ พบอาการปอดอักเสบน้อย รักษาด้วยยาต้านไวรัส (Favipiravir) หลังมีอาการภายใน ๓ วัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการดีขึ้นและหายเป็นปกติ ในประเทศไทยผู้ติดเชื้อ COVID 19 สายพันธุ์ Omicron มีอาการที่พบมากที่สุดคือ อาการไอ ร้อยละ ๕๔ และเจ็บคอ ร้อยละ ๓๗

การติดเชื้อ COVID 19 พบว่าผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน แต่อัตราการเสียชีวิตพบว่ามี ร้อยละ ๗๐ ของผู้เสียชีวิตรายวัน มีอายุ  $\geq 60$  ปี ซึ่งมาจากปัจจัยอายุ มีภาวะถดถอยต่าง ๆ (ร่างกาย จิตใจ และสังคม) เป็นหลายโรคในเวลาเดียวกันและได้รับยาหลายชนิด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการจัดระบบบริการสุขภาพ

### การจัดระบบบริการสุขภาพ มีดังนี้

๑. Health Promotion การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการถดถอยของร่างกาย สมองและลดความเครียดโดยเฉพาะในผู้สูงอายุเมื่อต้องเก็บตัวอยู่กับบ้านในช่วงระบาดของเชื้อCOVID 19 โดยยึดหลัก ๕ อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ เอนกายพักผ่อนและออกห่างสังคมนอกบ้าน)

๒. Disease Prevention การป้องกันโดยมาตรการ DMHT ( เว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือและตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย) การจัดบริการฉีดวัคซีนCOVID 19 (พบว่าผู้ที่มีอายุ  $\geq 60$  ปี ได้รับวัคซีน เข็ม ๑ ร้อยละ ๘๓ เข็ม ๒ ร้อยละ ๗๘.๖ เข็ม ๓ ร้อยละ ๓๐.๘) การเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงที่ติดเชื้อได้ง่าย ลดความแออัดในโรงพยาบาลโดยรับยาใกล้บ้าน รับยาทางไปรษณีย์TelemedecineหรือTele-consultation ทำงานรูปแบบ Work from home เลี่ยงไปพื้นที่ที่มีคนพลุกพล่านและแออัด ใช้ชุดตรวจ ATK เพื่อตรวจการติดเชื้อCOVID 19 ด้วยตนเอง

๓. Curation การดูแลรักษาโดยจัดทำและพัฒนาGuideline แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยCOVID 19 สร้างเครือข่ายทุกภาคส่วนและเบอร์สายด่วนโควิดหาเตียง หาโรงพยาบาลหรือให้คำปรึกษา ให้การรักษาในรูปแบบ Home isolation Community isolation Hospitelหรือเข้ารับรักษาในโรงพยาบาล

๔. Rehabilitation การฟื้นฟูผู้ป่วยหลังจากหายจากติดเชื้อCOVID 19 ควรพักให้เพียงพอ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลี่ยงการสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า เล่นเกมสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

### แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อCOVID 19

๑. ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อแยกตัวออกและไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุอย่างเด็ดขาด
๒. ห้ามผู้ที่มีไข้หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุโดยเด็ดขาด
๓. งด/ลดการเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้โทรศัพท์หรือสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ แทน

๔. ขณะเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง รักษาระยะห่างอย่างน้อย ๒ เมตร

๕. ผู้สูงอายุเมื่อต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน ดูแลโดยยึดหลัก ๕ อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ เอนกายพักผ่อนและออกห่างสังคมนอกบ้าน)

๕.๑ Daily orientation ให้ผู้สูงอายุรับรู้บุคคล วันเวลา สถานที่ ทำอะไรและทำไม

๕.๒ Early mobilization ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวหรือลุกจากเตียง Feeding Assistance ดูแลเกี่ยวกับอาหาร น้ำ ออกซิเจน อาการท้องผูกและยาที่ต้องรับประทาน

๕.๓ Pain and sleep protocol บรรเทาอาการปวด ไม่ให้เครียด ไม่ย้ายที่นอนบ่อยๆ จัดตารางเวลาและกิจกรรมให้ใกล้เคียงกันในแต่ละวัน ลดการนอนกลางวัน เพื่อให้หลับกลางคืนดีขึ้นและใช้ยาเมื่อจำเป็น

๕.๔ Hearing and vision care แก้ปัญหาการฟังและการมองเห็น หาสาเหตุและรักษา อาจใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น เครื่องช่วยฟังหรือตัดแว่นสายตาให้เหมาะสม

๕.๕ Meaningful activities จัดกิจกรรมระหว่างวันและฝึกทักษะความจำ

๕.๖ Hospital and family is a team มีทีมรักษาโดยสหวิชาชีพพร้อมกับผู้ดูแล ครอบครัวและชุมชน รวมทั้งจัดการความเครียดของผู้ดูแล(คิดบวก จัดเวลากิจกรรมส่วนตัวและผ่อนคลาย)

๖. เข้ารับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันตนเองและฉีดเข็มกระตุ้นเพื่อให้ภูมิคุ้มกันคงอยู่

๗. กรณีผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด

๗.๑ อาการคงที่และผลตรวจล่าสุดปกติ ให้ญาติรับยาแทน รับยาทางไปรษณีย์หรือรับยาใกล้บ้าน

อาการ Long COVID ที่พบบ่อย ได้แก่ Fatigue เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย พบร้อยละ ๕๘ Dyspnea หายใจลำบาก หายใจไม่อิ่ม พบร้อยละ ๔๓ ความจำสั้น สมาธิสั้น หรือรู้สึกสมองล้า พบร้อยละ ๒๗ นอกจากนี้ยังมีปวดตามข้อต่าง ๆ ปวดศีรษะ ไข้ ไอ เจ็บคอ การรับรสหรือได้กลิ่นน้อยลง ปวดท้อง ท้องเสีย ไม่อยากอาหาร นอนไม่หลับ ผม่วรง อาจมีภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวล

กลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการ Long COVID ได้แก่ ผู้ที่มีอาการรุนแรงหลังติดเชื้อ ผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด เบาหวาน ภาวะอ้วน พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

#### Post-intensive care syndrome

Post-intensive care syndrome เป็นภาวะผู้ป่วย COVID 19 ที่อยู่ในช่วงวิกฤตต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ พบว่าผู้ป่วยมากกว่าร้อยละ ๘๐ จะมีปัญหาหลังจากการใช้เครื่องช่วยหายใจดังนี้

๑. Physical impairments ความบกพร่องทางร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อลีบและอ่อนแรง กะบังลมทำงานผิดปกติ การบาดเจ็บของกล่องเสียง ภาวะกลืนลำบาก การออกเสียงลำบาก

๒. Cognitive impairments ความรู้คิดบกพร่อง ได้แก่ ความจำแย่งลง สมาธิน้อยลง ทักษะการบริหารจัดการตนเองด้อยลง

๓. Mental health impairments ความบกพร่องทางจิตใจต่าง ๆ รวมถึง ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ภาวะจิตใจได้รับการกระทบเหือนจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน

#### การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย Long COVID

๑. การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด โดยการฝึกหายใจ ซ้ำ ๆ ลึก ๆ เท่าที่ได้ วันละ ๕ – ๑๐ นาที จะช่วยลดอาการอ่อนเพลียและหายใจลำบาก ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นและลดอัตราการเสียชีวิตได้

๒. การเพิ่มสมรรถภาพระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยออกกำลังกายแบบแอโรบิก เริ่มจากออกกำลังกายความหนักระดับเบาเท่าที่ทำได้ ค่อย ๆ เพิ่มความหนัก จนสามารถออกกำลังกาย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ที่ความหนักระดับหนักพอควร รู้สึกเหนื่อย หายใจเร็วแต่ยังพูดเป็นคำได้หรือออกกำลังกาย ๗๕ นาทีต่อสัปดาห์ที่ความหนักระดับหนัก รู้สึกเหนื่อยมาก หายใจเร็วและพูดไม่เป็นคำ

๓. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน อย่างน้อย ๒ วันต่อสัปดาห์

#### ข้อควรระวังของการออกกำลังกาย

๑. อัตราการเต้นหัวใจขณะพักเกิน ๑๐๐ ครั้งต่อนาที

๒. ความดันโลหิตสูงมากกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอทหรือต่ำกว่า ๙๐/๖๐ มิลลิเมตรปรอท

๓. ความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดน้อยกว่าร้อยละ ๙๕

ผู้ป่วยจะสามารถกลับมาทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายต่าง ๆ โดยต้องอยู่ใน Asymptomatic period ไม่มีอาการทางระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือดอย่างน้อย ๗ วันและสามารถเดินทางราบได้ ๕๐๐ เมตร เริ่มจาก ๒ สัปดาห์แรกทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายความหนักระดับเบา(light) สัปดาห์ต่อมาเพิ่มระยะเวลาที่ทำต่อเนื่องได้ถึง ๓๐ นาที ต่อมาเพิ่มความหนักเป็นระดับหนักพอควร(moderate) เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยานและท้ายที่สุดเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนหรือต้องทรงตัวมากขึ้น เช่น วิ่งซิกแซก วิ่งไปด้านข้าง โดยไม่มีอาการหายใจไม่ทัน เหนื่อยมากหรือล้ามาก เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาทำกิจวัตรประจำวันได้



### ๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

ตนเอง: ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาผู้ป่วยสูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อ COVID 19 แบบองค์รวมทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม ความสามารถในการดำเนินกิจกรรมประจำวัน เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยสูงอายุกลุ่มต่างๆได้อย่างเหมาะสม

ต่อหน่วยงาน: เผยแพร่ความรู้ที่ทันสมัยให้แก่บุคลากรกายภาพบำบัดที่ปฏิบัติงานในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุ เพื่อรักษามาตรฐานวิชาชีพและสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

### ส่วนที่ ๓ ปัญหา / อุปสรรค

๓.๑ การปรับปรุง เนื้อหาค่อนข้างมากและน่าสนใจ แต่การอบรมเป็นแบบออนไลน์เวลาทำให้วิทยากรตอบข้อซักถามน้อย และการซักถามไม่ค่อยสะดวกสำหรับผู้เข้ารับการอบรม

๓.๒. การพัฒนา ควรมีการจัดอบรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุอีกในครั้งต่อไป เพื่อการดูแลผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง

### ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

เห็นสมควรให้การสนับสนุนเรื่องการอบรมวิชาการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยสูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อ COVID 19 ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยเหลือตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น รวมถึงลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของผู้สูงอายุหรือครอบครัว ตลอดจนงบประมาณของประเทศ

ลงชื่อ..... ศศิพร เกรียงเขียวชาญ  
(นางสาวศศิพร เกรียงเขียวชาญ)  
นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ..... อัสพร จันทร์ขจร  
(นางสาวอัสพร จันทร์ขจร)  
นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ

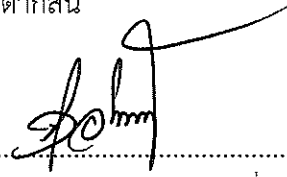
ลงชื่อ..... เยาวงศ์ ด่านวนิชกุล  
(นางสาวเยาวงศ์ ด่านวนิชกุล)  
นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ

## ส่วนที่ ๕

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

ขอให้นำความรู้ที่ได้มาพัฒนาหน่วยงาน และโรงพยาบาลตากสิน

ลงชื่อ .....



(นายจร อินทรบูรณ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน

**แบบรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในประเทศ ในหลักสูตรที่หน่วยงานภายนอกเป็นผู้จัด**

ตามหนังสืออนุมัติที่ ..... กท ๐๔๐๑/๙๗๔ ..... ลงวันที่ ..... ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ .....  
 ข้าพเจ้า (ชื่อ – สกุล) ..... นางสาวศศิพร ..... นามสกุล ..... เกรียงเชี่ยวชาญ .....  
 ตำแหน่ง ..... นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ ..... สังกัด งาน/ฝ่าย/โรงเรียน ..... กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู .....  
 กอง ..... - ..... สำนัก/สำนักงานเขต ..... สำนักการแพทย์ .....  
 ได้รับอนุมัติให้ไป (ฝึกอบรม/ประชุม/ดูงาน/ปฏิบัติภารกิจ) ในประเทศ หลักสูตรอบรมเรื่อง Emerging  
 infections in the geriatric population และ Geriatric clinic year 2022 .....  
 ระหว่างวันที่ ..... ๙ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕ ..... รูปแบบออนไลน์ ..... เบิกค่าใช้จ่ายเป็นเงินทั้งสิ้น ..... ๒,๐๐๐ ..... บาท  
 (สองพันบาทถ้วน) .....

ขณะนี้ได้เสร็จสิ้นการฝึกอบรมฯ แล้ว จึงขอรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในหัวข้อต่อไปนี้

๑. เนื้อหา ความรู้ ทักษะ ที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมฯ
๒. การนำมาใช้ประโยชน์ในงานของหน่วยงาน/ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนางาน
๓. ความคิดเห็นต่อหลักสูตรการฝึกอบรมฯ ดังกล่าว (เช่น เนื้อหา/ความคุ้มค่า/วิทยากร/  
จัดหลักสูตร เป็นต้น)

(กรุณาแนบเอกสารที่มีเนื้อหาครบถ้วนตามหัวข้อข้างต้น)

ลงชื่อ ..... *ศศิพร เกรียงเชี่ยวชาญ* ..... ผู้รายงาน  
 (นางสาวศศิพร เกรียงเชี่ยวชาญ)  
 นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ

## แบบรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในประเทศ ในหลักสูตรที่หน่วยงานภายนอกเป็นผู้จัด

ตามหนังสืออนุมัติที่ ..... กท ๐๔๐๑/๙๗๔ ..... ลงวันที่ ..... ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ .....  
 ข้าพเจ้า (ชื่อ - สกุล) ..... นางสาวอัปสร ..... นามสกุล ..... จันทร์ขจร .....  
 ตำแหน่ง ..... นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ ..... สังกัด งาน/ฝ่าย/โรงเรียน ..... กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู .....  
 กอง ..... - ..... สำนัก/สำนักงานเขต ..... สำนักการแพทย์ .....  
 ได้รับอนุมัติให้ไป (ฝึกอบรม/ประชุม/ดูงาน/ปฏิบัติภารกิจ) ในประเทศ หลักสูตรอบรมเรื่อง Emerging  
 infections in the geriatric population และ Geriatric clinic year 2022 .....  
 ระหว่างวันที่ ..... ๙ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕ ..... รูปแบบออนไลน์ ..... เบิกค่าใช้จ่ายเป็นเงินทั้งสิ้น ..... ๒,๐๐๐ ..... บาท  
 (สองพันบาทถ้วน) .....

ขณะนี้ได้เสร็จสิ้นการฝึกอบรมฯ แล้ว จึงขอรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในหัวข้อต่อไปนี้

๔. เนื้อหา ความรู้ ทักษะ ที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมฯ
๕. การนำมาใช้ประโยชน์ในงานของหน่วยงาน/ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนางาน
๖. ความคิดเห็นต่อหลักสูตรการฝึกอบรมฯ ดังกล่าว (เช่น เนื้อหา/ความคุ้มค่า/วิทยากร/  
จัดหลักสูตร เป็นต้น)

(กรุณาแนบเอกสารที่มีเนื้อหาครบถ้วนตามหัวข้อข้างต้น)

ลงชื่อ ..... อัปสร จันทร์ขจร ..... ผู้รายงาน  
 (นางสาวอัปสร จันทร์ขจร)  
 นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ

แบบรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในประเทศ ในหลักสูตรที่หน่วยงานภายนอกเป็นผู้จัด

ตามหนังสืออนุมัติที่ ..... กท ๐๔๐๑/๙๗๔ ..... ลงวันที่ ..... ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ .....  
 ข้าพเจ้า (ชื่อ – สกุล) ..... นางสาวเยาวนิจ ..... นามสกุล ..... ด่านวานิชกุล .....  
 ตำแหน่ง ..... นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ ..... สังกัด งาน/ฝ่าย/โรงเรียน ..... กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
 กอง ..... - ..... สำนัก/สำนักงานเขต ..... สำนักการแพทย์ .....  
 ได้รับอนุมัติให้ไป (ฝึกอบรม/ประชุม/ดูงาน/ปฏิบัติภารกิจ) ในประเทศ หลักสูตรอบรมเรื่อง Emerging  
 infections in the geriatric population และ Geriatric clinic year 2022 .....  
 ระหว่างวันที่ ..... ๙ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕ ..... รูปแบบออนไลน์ ..... เบิกค่าใช้จ่ายเป็นเงินทั้งสิ้น ..... ๒,๐๐๐ ..... บาท  
 (สองพันบาทถ้วน) .....

ขณะนี้ได้เสร็จสิ้นการฝึกอบรมฯ แล้ว จึงขอรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในหัวข้อต่อไปนี้

๗. เนื้อหา ความรู้ ทักษะ ที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมฯ
๘. การนำมาใช้ประโยชน์ในงานของหน่วยงาน/ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนางาน
๙. ความคิดเห็นต่อหลักสูตรการฝึกอบรมฯ ดังกล่าว (เช่น เนื้อหา/ความคุ้มค่า/วิทยากร/  
จัดหลักสูตร เป็นต้น)

(กรุณาแนบเอกสารที่มีเนื้อหาครบถ้วนตามหัวข้อข้างต้น)

ลงชื่อ ..... เยาวนิจ ด่านวานิชกุล ..... ผู้รายงาน  
 (นางสาวเยาวนิจ ด่านวานิชกุล)  
 นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ