

การประชุมวิชาการ

เรื่อง “Holistic Sleep Care in Chronic Diseases: Bridging Evidence to Nursing Practice”(Online)

ระหว่างวันที่ 25 – 26 พฤษภาคม 2569

อบรมแบบ Online ผ่าน Application Zoom

หลักการและเหตุผล

การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกกลุ่มวัย และโดยเฉพาะผู้ที่มีโรคเรื้อรัง และผู้สูงอายุ ปัญหาการนอนหลับผิดปกติเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคเมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคทางระบบประสาท ซึ่งการนอนหลับที่ไม่เพียงพอหรือนอนหลับไม่มีคุณภาพ ส่งผลกระทบต่อตรงต่อการดำเนินโรค การฟื้นฟูของร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพการรักษาตกลง และมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว ปัญหาการนอนหลับในผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังมักเกิดจากพยาธิสภาพของโรค การรักษา พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย รวมถึงสิ่งแวดล้อมในการรักษาในโรงพยาบาลเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ โรงพยาบาลมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยไม่เพียงแต่ให้การพยาบาลทางด้านร่างกาย แต่ยังรวมถึงการประเมินปัญหาการนอนหลับ การให้คำแนะนำ การปรับสิ่งแวดล้อม การให้การสนับสนุนด้านจิตใจ และการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ (evidence-based practice) เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลแบบองค์รวม (holistic sleep care) ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างสมดุลสุขภาพทั้งกายและใจของผู้ป่วย

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพการนอนหลับในผู้รับบริการดังกล่าว จึงได้จัดโครงการประชุมวิชาการ เรื่อง "Holistic Sleep Care in Chronic Diseases: Bridging Evidence to Nursing Practice" ระหว่างวันจันทร์ที่ 25 – วันอังคารที่ 26 พฤษภาคม 2569 เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและความตระหนักเกี่ยวกับความสำคัญของการนอนหลับ การจัดการเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้รับบริการทั้งในโรงพยาบาลและในชุมชนภายใต้เทคโนโลยีและวิทยาการการดูแลที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้

1. มีความรู้เกี่ยวกับกลไกและความสำคัญของการนอนหลับในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
2. มีความรู้ในการประเมินและวินิจฉัยปัญหาการนอนหลับที่พบบ่อยในผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้
3. มีความรู้ในการวางแผนและดำเนินการดูแลส่งเสริมการนอนหลับแบบองค์รวม
4. มีแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการพัฒนาการพยาบาลด้านการนอนหลับ
5. มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ตลอดจนแนวทางการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ และการดูแลผู้รับบริการที่มีปัญหาการนอนหลับ

วิทยากร

- รองศาสตราจารย์ นพ.ธีรกร ชีริกิตติกุล
อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกพร จิตปัญญา
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทรา พรหมน้อย
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินดารัตน์ ชัยอาจ
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรวรรณ ดีเหลือ
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญพนมพร ธรรมไทย
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรทีมสุขภาพจากสถานบริการสุขภาพของรัฐและเอกชนและสถาบันการศึกษาทางการพยาบาล 150 คน

วัน เวลา และสถานที่

วันจันทร์ที่ 25 – วันอังคารที่ 26 พฤษภาคม 2569 เวลา 08.30 – 16.30 น. อบรมทาง Online ผ่าน Application Zoom

กำหนดการจัดประชุม

วันจันทร์ที่ 25 พฤษภาคม 2569

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการประชุม
09.00 – 10.00 น.	สรีรวิทยาการนอนหลับ: รู้ลึกเรื่องการนอนและปัญหาการนอนหลับ
10.00 – 10.15 น.	พัก
10.15 – 11.00 น.	การตรวจวินิจฉัย และการรักษาปัญหาการนอนหลับ
11.00 – 12.00 น.	การนอนหลับ ความสำคัญในผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.45 น.	การประเมินปัญหาการนอนหลับในผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง
14.45 – 15.00 น.	พัก
15.00 – 16.30 น.	ปัญหาการนอนหลับที่พบบ่อยและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการนอนหลับในผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังในระบบต่างๆ

วันอังคารที่ 26 พฤษภาคม 2569

08.30 – 10.15 น.	แนวทางการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับแบบองค์รวมด้านร่างกาย และด้านสิ่งแวดล้อม
10.15 – 10.30 น.	พัก
10.30 – 12.00 น.	เสวนา แนวทางการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับแบบองค์รวมด้านพฤติกรรม
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.15 น.	แนวทางการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับแบบองค์รวมด้านจิตใจ
14.15 – 14.30 น.	พัก
14.30 – 16.30 น.	การประยุกต์ใช้หลักฐานเชิงประจักษ์สู่การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการนอนหลับ
16.30 น.	สรุป ประเมินผล และปิดการประชุม

การสมัครลงทะเบียน

รับสมัครทางลงทะเบียนด้วยตัวเองและระบบออนไลน์

****ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2569****

การส่งเอกสารการสมัคร

1. สมัครออนไลน์ได้ที่ <https://cmu.to/nsc>
2. Email : nscmunews@gmail.com
3. Line ID : NSCCMU / เบอร์ 081-9925828
4. โทรสาร : 053-212629
5. ไปรษณีย์ : ศูนย์บริการพยาบาล

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
เลขที่ 110/406 ถนนอินทวโรรส ตำบลสุเทพ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200



website



สมัครสมาชิก

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ 1 ฉบับ
3. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ
4. กรณีการออกที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ให้ชัดเจนเพื่อ
ศูนย์บริการพยาบาล จะนำส่งใบเสร็จรับเงิน
ค่าลงทะเบียนให้ท่านทางไปรษณีย์ไทย

ค่าลงทะเบียน

- อัตราค่าลงทะเบียนการอบรม คนละ 1,200 บาท
(หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน)

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมกับชำระ
ค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียน
ผ่านบัญชีออมทรัพย์

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาคาร 4 ชั้น 3 เลขที่ 110/406 ถนนอินทวโรรส
ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์: 053-936074, 053-949151, 081-9925828
โทรสาร: 053-212629 Email: nscmunews@gmail.com

* ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ ขอสงวนสิทธิ์
ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน กรณีที่ผู้ลงทะเบียนไม่สามารถเข้า
รับการอบรมได้
**** ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ในการเลื่อน/ ยกเลิก
การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนต่ำกว่า 50 คน**



ศูนย์บริการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การประชุมวิชาการ
เรื่อง “Holistic Sleep Care in Chronic
Diseases: Bridging Evidence to Nursing
Practice”

ระหว่างวันที่ 25 - 26 พฤษภาคม 2569
อบรมแบบ Online ผ่าน Application Zoom

หลักสูตรนี้ได้รับการรับรอง
หน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง (CNEU)
จากสภาการพยาบาล

ใบสมัครลงทะเบียน

การประชุมวิชาการ

เรื่อง “Holistic Sleep Care in Chronic Diseases: Bridging Evidence to Nursing Practice”

ระหว่างวันที่ 25 – 26 พฤษภาคม 2569

อบรมแบบ Online ผ่าน Application Zoom

ชื่อ-สกุล.....

หน่วยงาน(กรุณาระบุจังหวัด).....

ที่อยู่(ผู้จัดจะจัดส่งเอกสารและใบเสร็จรับเงินค่าลงทะเบียน ตามที่ท่านระบุที่อยู่นี้เท่านั้น)

เลขที่สมาชิกสภาการพยาบาล.....เลขที่ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

E-Mail.....Line ID.....

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2569

ค่าลงทะเบียน

อัตราค่าลงทะเบียนการอบรม คนละ 1,200 บาท (หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน)

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ 1 ฉบับ
3. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนด

โดยชำระค่าลงทะเบียนผ่าน

บัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อบัญชี “ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เลขที่บัญชี 566-4-12445-8

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nscmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110/406 ถ.อินทวโรรส ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ <https://cmu.to/nsc>

โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า ทั้งนี้ การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ยกเลิก/เลื่อนการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 50 คน
และจะแจ้งให้ทราบล่วงหน้า 1 สัปดาห์