



**โครงการ** ประชุมวิชาการ เรื่อง “บทบาทพยาบาล: ศาสตร์ชะลอวัยเพื่อการดูแลสุขภาพองค์รวม”

### หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

### หลักการและเหตุผล

เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-Aging Medicine) เป็นที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน เนื่องจากจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงมีความสดใสมากกว่าอายุจริงทั้งภายในและภายนอก คำว่า “เวชศาสตร์ชะลอวัย” ไม่ได้หมายความว่าเพียงแค่การมีริ้วรอยเหี่ยวย่นของผิวหนังเท่านั้น แต่หมายรวมถึงความแก่ของอวัยวะภายในร่างกายด้วย ดังนั้น เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-Aging Medicine) จึงเน้นการดูแลอวัยวะและระบบภายในร่างกายให้แข็งแรง ป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคที่อาจเกิดตามวัยตามความเสื่อมของอวัยวะและร่างกาย หรือตามความเสื่อมของการใช้ชีวิต ควบคู่กับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีแบบยั่งยืน

สมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีชลบุรี เห็นความสำคัญของการนำศาสตร์ชะลอวัย ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อให้พยาบาลมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิต สังคม สามารถปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ อีกทั้งสามารถนำความรู้ด้านศาสตร์ชะลอวัยไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนา ปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพการบริการพยาบาล นอกจากนี้ยังเป็นการขยายบทบาทของพยาบาลด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้ใช้บริการทั้งในสถานบริการและในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตอบสนองความต้องการและความคาดหวังของประชาชน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน จึงจัดโครงการประชุมวิชาการ เรื่อง “บทบาทพยาบาล: ศาสตร์ชะลอวัยเพื่อการดูแลสุขภาพองค์รวม” ขึ้น เพื่อเผยแพร่ให้แก่พยาบาลในสถานบริการสาธารณสุข และผู้ที่สนใจนำไปศึกษาและปรับใช้ให้เหมาะสมกับหน่วยงานต่อไป

### วัตถุประสงค์ เพื่อ

1. เผยแพร่องค์ความรู้ด้านศาสตร์ชะลอวัยในการดูแลสุขภาพ ให้กับพยาบาล และผู้สนใจ
2. ผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ ความเข้าใจในศาสตร์ชะลอวัย และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและปฏิบัติการพยาบาลในการดูแลสุขภาพผู้ใช้บริการได้

### ตัวชี้วัด

1. จำนวนผู้เข้าร่วมประชุมเป็นไปตามเป้าหมาย
2. ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมประชุมในระดับมาก-มากที่สุด > ร้อยละ 80

### เป้าหมาย

**กิจกรรมที่ 1** แต่งตั้งคณะกรรมการและประชุมคณะกรรมการจัดประชุมวิชาการ ประจำปี

**กิจกรรมที่ 2** จัดประชุมวิชาการ “บทบาทพยาบาล: ศาสตร์ชะลอวัยเพื่อการดูแลสุขภาพองค์รวม” ในวันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2566 ณ ศูนย์ประชุมอเนกประสงค์ชั้นฮอลล์สวนนนุช พัทยา จ.ชลบุรี จำนวนผู้เข้าร่วมประชุม 400 คน

**วิธีดำเนินการ** ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ดังนี้

**กิจกรรมที่ 1** แต่งตั้งและประชุมคณะกรรมการจัดประชุมวิชาการ ประจำปี 2566

**วิธีดำเนินการกิจกรรมหลัก**

1.1 แต่งตั้งคณะกรรมการจัดประชุมวิชาการ ประจำปี 2566

1.2 ร่วมวางแผน ออกแบบกิจกรรมและมอบหมายผู้รับผิดชอบในแต่ละฝ่าย จัดทำรายละเอียดโครงการ ร่างกำหนดการจัดประชุม

1.3 ประชาสัมพันธ์โครงการไปยังองค์กรพยาบาล หน่วยงานบริการพยาบาลทั่วประเทศ เพื่อเข้าร่วมการประชุม

**กิจกรรมที่ 2** จัดประชุมวิชาการ “บทบาทพยาบาล: ศาสตร์ชะลอวัยเพื่อการดูแลสุขภาพองค์รวม” ในวันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2566 ณ ศูนย์ประชุมอเนกประสงค์ชั้นฮอลล์สวนนนุช พัทยา จ.ชลบุรี จำนวนผู้เข้าร่วมประชุม 400 คน

**วิธีดำเนินการกิจกรรมหลัก**

2.1 จัดส่งหนังสือเชิญพยาบาลวิชาชีพ ศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี และพยาบาลวิชาชีพผู้สนใจ

2.2 ประสานงานและศึกษาดูงานสถานที่จัดประชุมเพื่อเตรียมความพร้อม

2.3 ประสานวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ประชุมเตรียมความพร้อมวิทยากรภาคสนาม

2.5 จัดประชุม

**กิจกรรมที่ 3** ประชุมคณะกรรมการจัดประชุมวิชาการ ประจำปี 2566 ภายหลังจากจัดประชุมวิชาการฯ เพื่อวิเคราะห์ผลการประเมินผลโครงการฯ และนำเสนอผลการดำเนินงานและการประเมินผลโครงการต่อคณะกรรมการสมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

**ระยะเวลาการดำเนินการ**

กิจกรรมที่ 1 เดือนมีนาคม ถึง พฤศจิกายน 2566

กิจกรรมที่ 2 จัดประชุม ในระหว่างวันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2566

กิจกรรมที่ 3 ในระหว่างวันที่ 20-30 พฤศจิกายน 2566

**สถานที่ดำเนินการ**

กิจกรรมที่ 1 ประชุมคณะกรรมการฯ ณ ห้องประชุมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก และประชุมผ่านระบบการประชุมทางไกล ทุก 1 เดือน

กิจกรรมที่ 2 จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ “บทบาทพยาบาล: ศาสตร์ชะลอวัยเพื่อการดูแลสุขภาพองค์รวม” ในระหว่างวันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2566 ณ ศูนย์ประชุมอเนกประสงค์ชั้นฮอลล์สวนนนุช พัทยา จ.ชลบุรี

กิจกรรมที่ 3 ประชุมคณะกรรมการฯ ณ ห้องประชุมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

## งบประมาณ

รายรับ จากค่าลงทะเบียนของผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 400 คน

- กรณีลงทะเบียนภายใน 15 ตุลาคม 2566 ค่าลงทะเบียนคนละ 2,500 บาท
  - กรณีลงทะเบียนภายหลัง 15 ตุลาคม 2566 ค่าลงทะเบียนคนละ 2,700 บาท
- เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 1,000,000 บาท (หนึ่งล้านบาทถ้วน)

รายจ่าย ผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 400 คน เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 1,000,000 บาท (หนึ่งล้านบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ค่าใช้จ่าย ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมประชุม วิทยากร และผู้จัดการประชุม (จำนวน 2 วัน ๆ ละ 1 มื้อ ๆ ละ 450 คน ๆ ละ 450 บาท)	405,000	บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมประชุม วิทยากร และผู้จัดการประชุม (จำนวน 2 วัน ๆ ละ 2 มื้อ ๆ ละ 450 คน ๆ ละ 60 บาท)	126,000	บาท
- ค่าอาหารเย็นผู้เข้าร่วมประชุม วิทยากร และผู้จัดการประชุม (จำนวน 1 วัน ๆ ละ 1 มื้อ ๆ ละ 450 คน ๆ ละ 600 บาท)	270,000	บาท
- ค่าเอกสารประกอบการประชุม (จำนวน 400 คน ๆ ละ 250 บาท)	100,000	บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร		
บรรยาย ชั่วโมง ละ 1,200 บาท X 11 ชั่วโมง	13,200	บาท
วิทยากรกลุ่ม ชั่วโมง ละ 600 บาท X 2 ชั่วโมง X 10 คน	12,000	บาท
- ค่าที่พักวิทยากร (จำนวน 5 ห้อง ๆ ละ 1 คืน ๆ ละ 2,000 บาท)	10,000	บาท
- ค่าเดินทางวิทยากร (จำนวน 5 คน ๆ ละ 3,500 บาท)	17,500	บาท
- ค่าเดินทางผู้จัดการประชุม (จำนวน 50 คน ๆ ละ 800 บาท)	40,000	บาท
- ค่าธรรมเนียมหน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่องและการดำเนินการ	3,000	บาท
- ค่าจัดทำใบรับรองหน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง	1,300	บาท
- ค่าวัสดุสำนักงาน	2,000	บาท
	1,000,000	บาท

รวมเป็นเงิน 1,000,000 บาท (หนึ่งล้านบาทถ้วน)

หมายเหตุ สามารถถัวเฉลี่ยกันได้ทุกรายการ

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. มีการขยายผลการนำศาสตร์ชะลอวัยเพื่อใช้ในการให้บริการพยาบาลครอบคลุมทุกหน่วยบริการพยาบาล และให้บริการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามเกณฑ์มาตรฐานกำหนด
2. ผู้เข้าร่วมประชุม สามารถจัดการสุขภาพตนเองโดยใช้ศาสตร์ชะลอวัย ได้อย่างเหมาะสม และสามารถเป็นต้นแบบการจัดการสุขภาพตนเองให้กับประชาชนได้

ผู้เขียนและเสนอโครงการ



(นางสาวไศภิชฐ์ สุวรรณเกษาวงษ์)

ประธานฝ่ายวิชาการคณะกรรมการจัดประชุมวิชาการ ประจำปี 2566

ผู้อนุมัติโครงการ



(นางสาวนิภาวรรณ สามารถกิจ)

นายกสมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

## กำหนดการประชุมวิชาการและการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566

สมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ร่วมกับ  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก  
เรื่อง “บทบาทพยาบาล: ศาสตร์ชะลอวัยเพื่อการดูแลสุขภาพองค์รวม”  
ณ ศูนย์ประชุมณงูชเทรตดิชั่นฮอลล์สวนนงูช พัทยา จ.ชลบุรี  
.....

วันศุกร์ที่ 10 พฤศจิกายน 2566

- 7.30 - 8.30 น. ลงทะเบียน
- 8.30 - 8.45 น. พิธีเปิด โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ  
นายกสภาการพยาบาล  
กล่าวรายงานโดย รองศาสตราจารย์ ดร.นิภาวรรณ สามารถกิจ  
นายกสมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
- 8.45 - 9.15 น. ปาฐกถา เรื่อง บทบาทพยาบาล: การประยุกต์ศาสตร์ชะลอวัยในการดูแลสุขภาพใน  
อนาคต โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ
- 9.15 - 9.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 9.30 - 11.30 น. บรรยายเรื่อง แนวคิดศาสตร์ชะลอวัยในการดูแลสุขภาพ:ทุกช่วงวัย  
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ ภาศ ไม้ประเสริฐ
- 11.30 - 12.30 น. บรรยายเรื่อง บุคคลต้นแบบการประยุกต์ศาสตร์ชะลอวัยกับผลลัพธ์สุขภาพดี  
โดย พว. จารุณี ชัยชาญชีพ
- 12.30 - 13.30 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 - 14.30 น. บรรยายเรื่อง ชะลอวัยอย่างสง่า: คุณค่า แนวคิด เพื่อความสำเร็จในชีวิต  
โดย คุณกัมพล ต้นสังจา  
ผู้อำนวยการ บริษัทนงูชแลนดส์เคป แอนด์ การ์เด็น ดีไซน์ จำกัด
- 14.30 - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.45 - 16.45 น. ธรรมชาติบำบัดกับการชะลอวัย  
อภิปรายกลุ่มย่อยที่ 1 โดย วิทยากรประจำกลุ่ม รศ.ดร.นิภาวรรณ  
สามารถกิจ และ นางสุทัศน์า ลิขิตกุลธนพร  
อภิปรายกลุ่มย่อยที่ 2 โดย วิทยากรประจำกลุ่ม ดร.ศุภกรใจ เจริญสุข และ  
นางสุปราณี ศรีพลาวงษ์  
อภิปรายกลุ่มย่อยที่ 3 โดย วิทยากรประจำกลุ่ม นางสาวไศภิชฐ์  
สุวรรณเกษาวงษ์ และ ผศ.ธนวรรณ อาษารัฐ  
อภิปรายกลุ่มย่อยที่ 4 โดย วิทยากรประจำกลุ่ม ดร.ยุพาวรรณ ทองตะนูนาม  
และ นางสาวพิสมัย ฉายแสง  
อภิปรายกลุ่มย่อยที่ 5 โดย วิทยากรประจำกลุ่ม ดร.รุ่งนภา เขียวช่อ และ  
นางนิภา ศิริวัฒน์โก
- 18.00 - 22.00 งานเลี้ยงสังสรรค์

## วันเสาร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2566

- 7.30 – 8.00 น. ลงทะเบียน
- 8.00 – 9.00 น. ประชุมใหญ่สามัญประจำปีสมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี  
โดย รศ.ดร.นิภาวรรณ สามารถกิจ  
นายกสมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
- 9.00 – 10.30 น. บรรยายเรื่อง แนวคิดศาสตร์ชะลอวัยด้วยการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร  
โดย ภญ.ดร. ผกากรอง ขวัญข้าว  
หัวหน้าศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี
- 10.30 – 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.00 – 12.30 น. บรรยายเรื่อง บทบาทพยาบาล: การบูรณาการแนวคิดศาสตร์ชะลอวัยกับการ  
ดูแลสุขภาพ  
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย  
อาจารย์ประจำหลักสูตรการแพทย์บูรณาการ วิทยาลัยแพทยศาสตร์นานาชาติ-  
จุฬารัตน์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
- 12.30 – 13.30 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 – 15.00 น. Power of Art and Music for Anti - Aging  
โดย ดร. รุ่งนภา เขียวชะอ้า  
อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ  
วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรม-  
ราชชนก
- 15.00 – 15.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.15 – 15.45 น. ประเมินผลการประชุม
- 15.45 – 16.00 น. พิธีปิดการประชุม  
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นิภาวรรณ สามารถกิจ  
นายกสมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี