



ที่ มส ๐๐๒๓.๖/ว ๖๐๘๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ศูนย์ราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน ๕๘๐๐๐

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรเครือข่ายเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ
เครือข่ายเตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ

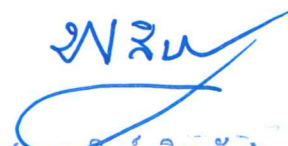
สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ มส ๐๐๓๓.๐๐๓/๓๘๓๙
ลงวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอนแจ้งว่า กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรเครือข่ายเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย
เตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ด้วยประเทศไทยได้เข้าสู่สังคม
ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ ๒๐ ของประชากรไทย ทั้งหมด พบว่าผู้สูงอายุประมาณ
๑ ใน ๓ หกล้มในทุกปี และร้อยละ ๒๐ ของผู้ที่หกล้มได้รับบาดเจ็บเป็นผู้ป่วยนอกกว่า ๓๕๕,๐๐๐ รายต่อปี
และผู้ป่วยในกว่า ๘๕,๐๐๐ รายต่อปี การพลัดตกหกล้มยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองของผู้สูงอายุ
ในกลุ่มการบาดเจ็บโดยไม่ได้ตั้งใจ รองจากอุบัติเหตุทางถนน ปัจจัยเสี่ยงของการพลัดตกหกล้มมาจากทั้งด้านร่างกาย
และด้านสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามการพลัดตกหกล้มสามารถป้องกันได้ ด้วยการขับเคลื่อนมาตรการ "รู้ ปรับ
ยับยั้งเพิ่ม" ซึ่งมุ่งสร้างความตระหนัก ความรอบรู้ การปรับสิ่งแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ และการส่งเสริม
กิจกรรมทางกายให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงให้สำนักงานส่งเสริม
การปกครองท้องถิ่นอำเภอประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ
พัฒนาศักยภาพเครือข่ายเตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘ ผ่านช่องทาง "Facebook กองป้องกันการบาดเจ็บ" ทั้งนี้ ขอความกรุณา
ส่งแบบตอบรับดังกล่าว ภายในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ


(นายพิษณุ เกิดขวัญ)
ท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร./โทรสาร ๐ ๕๓๖๑ ๒๘๔๑

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban_msn@dla.go.th

ที่ มส ๐๐๒๓.๖/ว ๑๐๘๕



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ศูนย์ราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน ๕๘๐๐๐

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรเครือข่ายเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ
เครือข่ายเตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

เรียน นายกเทศมนตรีเมืองแม่ฮ่องสอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ มส ๐๐๓๓.๐๐๓/๓๘๓๙

ลงวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอนแจ้งว่า กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรเครือข่ายเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย
เตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ด้วยประเทศไทยได้เข้าสู่สังคม
ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ ๒๐ ของประชากรไทย ทั้งหมด พบว่าผู้สูงอายุประมาณ
๑ ใน ๓ หกล้มในทุกปี และร้อยละ ๒๐ ของผู้ที่หกล้มได้รับบาดเจ็บเป็นผู้ป่วยนอกกว่า ๓๔๕,๐๐๐ รายต่อปี
และผู้ป่วยในกว่า ๘๕,๐๐๐ รายต่อปี การพลัดตกหกล้มยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองของผู้สูงอายุ
ในกลุ่มการบาดเจ็บโดยไม่ได้ตั้งใจ รองจากอุบัติเหตุทางถนน ปัจจัยเสี่ยงของการพลัดตกหกล้มมาจากทั้งด้านร่างกาย
และด้านสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามการพลัดตกหกล้มสามารถป้องกันได้ ด้วยการขับเคลื่อนมาตรการ "รู้ ปรับ
ยับยั้งเพิ่ม" ซึ่งมุ่งสร้างความตระหนัก ความรอบรู้ การปรับสิ่งแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ และการส่งเสริม
กิจกรรมทางกายให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงขอความร่วมมือเทศบาล
เมืองแม่ฮ่องสอนเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย
และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘ ผ่านช่องทาง "Facebook
กองป้องกันการบาดเจ็บ" ทั้งนี้ ขอความกรุณาส่งแบบตอบรับดังกล่าว ภายในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘
รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ


(นายพิชัญ เกิดขวัญ)
ท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร./โทรสาร ๐ ๕๓๖๑ ๒๘๔๑

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban_msn@dla.go.th



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
เลขที่รับ 8483
วันเดือนปี ๒๕ พ.ย. ๒๕๖๘
เวลา 15.24 น.

ที่ มส ๐๐๓๓.๐๐๓/๒๕๖๘

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน
ถนนขุนลุมประพาส มส ๕๘๐๐๐

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรเครือข่ายเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ
เครือข่ายเตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับการเข้าร่วมประชุม

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้รับแจ้งจาก กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรเครือข่ายเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ด้วยประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ ๒๐ ของประชากรไทย ทั้งหมด พบว่าผู้สูงอายุประมาณ ๑ ใน ๓ หกล้มในทุกปี และร้อยละ ๒๐ ของผู้ที่หกล้มได้รับบาดเจ็บ เป็นผู้ป่วยนอกกว่า ๓๔๕,๐๐๐ รายต่อปี และผู้ป่วยในกว่า ๘๕,๐๐๐ รายต่อปี การพลัดตกหกล้ม ยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองของผู้สูงอายุในกลุ่มการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ รองจากอุบัติเหตุทางถนน ปัจจัยเสี่ยงของการพลัดตกหกล้มมาจากทั้งด้านร่างกาย และด้านสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามการพลัดตกหกล้ม สามารถป้องกันได้ ด้วยการขับเคลื่อนมาตรการ "รู้ ปรับ ขยับเพิ่ม" ซึ่งมุ่งสร้างความตระหนัก ความรอบรู้ การปรับสิ่งแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่าน ประชาสัมพันธ์ให้แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในหน่วยงานของท่าน เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ เครือข่ายเตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลาย และป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘ ผ่านช่องทาง "Facebook กองป้องกันการบาดเจ็บ" ทั้งนี้ ขอความกรุณาส่งแบบตอบรับการ เข้าร่วมการประชุมตาม QR code รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ภายในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ โดยกรม ควบคุมโรคกองป้องกันการบาดเจ็บ มอบหมายให้ นายศุภวิชญ์ หอมหวล ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ปฏิบัติการ เป็นผู้ประสาน โทร. ๐ ๖๕๙๐ ๓๙๕๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป จักเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวทศพรรัตน์ ทองเขียว
(นางสาวทศพรรัตน์ ทองเขียว)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทร.๐ ๕๓๖๑ ๑๒๘๑ ต่อ ๑๒๗

โทรสาร.๐ ๕๓๖๑ ๑๓๒๒



แบบตอบรับการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย

เตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลายและป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

๑. แนวทางการส่งแบบตอบรับลงทะเบียนออนไลน์ผ่าน QR Code ภายในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘



๒. กรอกข้อมูลตามแบบด้านล่างนี้ สแกนเป็นไฟล์ PDF ที่ลงนามแล้วส่งไปยังอีเมล
fallsprevent@gmail.com ภายในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

ข้าพเจ้า

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

โทรศัพท์

ช่องทางการติดต่อกลับอื่น ๆ

ขอตอบรับเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเตรียมความพร้อม
ในวัยทำงานระยะปลายและป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘
ผ่าน "Facebook live กองป้องกันการบาดเจ็บ"

☐ เข้าร่วมประชุมครบทั้ง ๒ วัน (วันที่ ๒ - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘)

☐ ไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ และขอติดตามการประชุมผ่านช่องทางออนไลน์ของ กองป้องกันการบาดเจ็บ

๓. กิจกรรมหลักที่มีการฝึกปฏิบัติดังนี้

กิจกรรม	กรุณาเลือก	หมายเหตุ
ออกกำลังกายเชิงปฏิบัติ (Practical Session) แต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น ชุดกีฬา / กางเกงวอร์ม / รองเท้านิรภัย	☐ ใช่ สามารถร่วมฝึกได้ ☐ ไม่เข้าร่วม มีข้อจำกัด โปรดระบุ	
กิจกรรมฝึกในสระน้ำ (Hydro Exercise) แต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกายในน้ำ เช่น ชุดว่ายน้ำสุภาพ / หมวกว่ายน้ำ / หามสวม เครื่องประดับ โลหะ หรือวัตถุมีคมทุกชนิด	☐ ใช่ สามารถร่วมฝึกได้ ☐ ไม่เข้าร่วม มีข้อจำกัด โปรดระบุ	

๔. การยินยอมให้บันทึกภาพและการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA)

ข้าพเจ้าทราบและเข้าใจว่า ภายในกิจกรรมดังกล่าวอาจมีการบันทึกภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว หรือเสียง เพื่อใช้ในวัตถุประสงค์ด้านการประชาสัมพันธ์เชิงวิชาการและการจัดทำสื่อของกรมควบคุมโรค โดยจะดำเนินการตามหลักเกณฑ์ของพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. ๒๕๖๒ (PDPA) และจะไม่เผยแพร่ข้อมูลในลักษณะที่กระทบต่อสิทธิส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วม

☐ ข้าพเจ้ายินยอมให้มีการบันทึกและเผยแพร่ภาพถ่าย/วิดีโอเพื่อวัตถุประสงค์ข้างต้น

☐ ยินยอมให้เผยแพร่ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่มีใบหน้าข้าพเจ้าอย่างชัดเจน

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่/...../.....



กรมควบคุมโรค
Ministry of Health, Thailand

กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย
เตรียมความพร้อมในวัยทำงานระยะปลายและป้องกันลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมโรงแรม เอเชีย แอร์พอร์ท ดอนเมือง

วันอังคารที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

เวลา	กิจกรรม
๙.๐๐ - ๙.๓๐ น.	เปิดการประชุม โดย นายแพทย์มณฑิรา คณาสวัสดิ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค
๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย สถานการณ์และนโยบายการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บจากการลัดตกหกล้ม โดย แพทย์หญิงศิริรัตน์ สุวรรณฤทธิ์ ผู้อำนวยการกองป้องกันการบาดเจ็บ
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย ยาดี ถ้าใช้ถูก...ไม่มีลัม โดย ดร.ภญ.ศิริรัตน์ ดันปิชาติ ประธานวิทยาลัยเภสัชกรรมชุมชนแห่งประเทศไทย
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย บ้านดี ชีวิตไม่ลัม โดย คุณณนอมศักดิ์ มากชุมโค รองปลัดเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติ Build Strength, Preventing Falls. โดย ผศ.ดร.สันตณี เครือซอน และคณะ ภาควิชากายภาพบำบัด มธ.
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติ Hydro Move+ ขยับนุ่มนวล เคลื่อนไหวแข็งแรง โดย ผศ.ดร.สันตณี เครือซอน และคณะ ภาควิชากายภาพบำบัด มธ.

วันพุธที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๔

๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย Aging Gateway ดักจับลัม ไม่ลัมซ้ำ โดย คุณวราวุธ จิโน และคุณรุจิรา สระชุม โรงพยาบาลสุโขทัย
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย จากแนวคิดสู่ทุนขับเคลื่อนงานป้องกันลัม โดย คุณภาวดี สิทธิปกรณ์ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย Nutri Power+ Eat Smart, Move Strong. โดย ดร.วณะพร ทองโถม นักสุขศึกษา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	อภิปราย ตัวอย่างการดำเนินงาน “รู้ ปรับ ขยับเพิ่ม” จากพื้นที่จริง โดย คุณอรชดา จิราภิรมย์กร คุณศุภศิริ อยู่ชู และคุณประสงค์ คำจันทร์ ดำเนินการอภิปราย โดย ผู้แทนจากกองป้องกันการบาดเจ็บ
๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย Silver Power+ โดย ผู้สูงอายุต้นแบบ
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย Silver Economy+ โดย คุณสุทธิดา เลิศรุจิวิช นักวิจัย
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย การใช้งานและการสาธิตแบบรายงานลัดตกหกล้มดิจิทัล โดย ผู้แทนจากกองป้องกันการบาดเจ็บ
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปภาพรวม

- พักรับประทานอาหารว่าง วันละ ๒ ครั้ง เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และ เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

