

การประชุมวิชาการ

เรื่อง “Beyond the Night: การนอนหลับและบทบาท
ที่ทำนายของพยาบาลยุคใหม่”(Online)

ระหว่างวันที่ 9 – 10 มิถุนายน 2568

อบรมแบบ Online ผ่าน Application Zoom

หลักการและเหตุผล

การนอนหลับเป็นกลไกธรรมชาติที่ทำให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกายและจิตใจ และมีความสำคัญทั้งในยามปกติและเจ็บป่วย ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต บริบทของสังคม และความเจ็บป่วยต่าง ๆ ส่งผลต่อการนอนหลับของบุคคลซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาต่อทั้งสุขภาพ และสังคมส่วนรวมได้ ปัญหาที่เกี่ยวกับการนอนหลับมีหลายประการ เช่น การนอนไม่หลับ การหยุดหายใจขณะนอนหลับ การอดนอน ความง่วงนอนที่ผิดปกติในระหว่างวัน และการมีพฤติกรรมนอนหลับที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัญหานอนหลับดังกล่าว ยังอาจไม่ได้รับความสนใจและตระหนักถึงความสำคัญอย่างเพียงพอ ประกอบกับยังมีความก้าวหน้าที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องการนอนหลับและวิธีการส่งเสริมการนอนหลับอย่างมากมาย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลวิชาชีพจะต้องมีความรู้ที่ทันสมัย และมีทักษะในการจัดการคุณภาพการนอนหลับของผู้รับบริการทุกคน เพื่อให้ผู้รับบริการมีสุขภาพที่ดี ลดอัตราการเจ็บป่วยที่เกิดจากปัญหานอนหลับ และหากเกิดความเจ็บป่วยจะสามารถฟื้นฟูสภาพจากความเจ็บป่วยได้โดยเร็ว ส่งผลต่อภาวะสุขภาพโดยรวมของผู้รับบริการต่อไป

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพการนอนหลับในผู้รับบริการดังกล่าว จึงได้จัดโครงการประชุมวิชาการ เรื่อง "Beyond the Night: การนอนหลับและบทบาทที่ทำนายของพยาบาลยุคใหม่" ระหว่างวันจันทร์ที่ 9 - วันอังคารที่ 10 มิถุนายน 2568 เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและความตระหนักเกี่ยวกับความสำคัญของการนอนหลับ การจัดการเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้รับบริการทั้งในโรงพยาบาลและในชุมชนภายใต้เทคโนโลยีและวิทยาการการดูแลที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้

1. มีความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ของการนอนหลับ: กลไก ความสำคัญของการนอนหลับ การตรวจวินิจฉัยและการบำบัดรักษาความผิดปกติของการนอนหลับ
2. ระบุวิธีการประเมินปัญหาการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับได้อย่างเหมาะสมตามบทบาทหน้าที่ของพยาบาลวิชาชีพ
3. ระบุแนวทางการจัดการการส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้รับบริการต่าง ๆ ที่มีปัญหาการนอนหลับ
4. มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ตลอดจนแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ และการดูแลผู้รับบริการที่มีปัญหาการนอนหลับ

วิทยากร

- รองศาสตราจารย์ นพ.ธีรกร อธิ์กริตติกุล
อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกพร จิตปัญญา
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินดารัตน์ ชัยอาจ
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวรรณ ดีเหลือ
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญพนมพร ธรรมไทย
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรทีมสุขภาพจากสถานบริการสุขภาพของรัฐและเอกชน และสถาบันการศึกษาทางการพยาบาล 150 คน

วัน เวลา และสถานที่

วันจันทร์ที่ 9 – วันอังคารที่ 10 มิถุนายน 2568 เวลา 08.30 – 16.30 น. อบรมทาง Online ผ่าน Application Zoom

กำหนดการจัดประชุม

วันจันทร์ที่ 9 มิถุนายน 2568

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการประชุม
09.00 – 10.00 น.	การนอนหลับกับสุขภาพ: ผลกระทบและปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม
10.00 – 10.20 น.	พักเบรก
10.20 – 12.00 น.	เช็กอินสุขภาพการนอน: วิธีการประเมินในทางปฏิบัติ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	วิทยาศาสตร์ของการนอนหลับ: รู้ลึกเรื่องการนอนและปัญหาการนอนหลับ
14.00 – 14.20 น.	พักเบรก
14.20 – 15.00 น.	วิทยาศาสตร์ของการนอนหลับ: การตรวจวินิจฉัย และการรักษาเพื่อการนอนที่มีคุณภาพ
15.00 – 16.30 น.	การนอนไม่หลับ: ปัญหาสำคัญในผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว

วันอังคารที่ 10 มิถุนายน 2568

08.30 – 9.45 น.	ราตรีที่ไม่หลับใหล: การนอนหลับในผู้ที่ทำงานเป็นกะ
09.45 – 10.45 น.	นอนหลับดี คุณแม่มีความสุข: การนอนหลับระหว่างตั้งครรภ์
10.45 – 11.00 น.	พักเบรก
11.00 – 12.00 น.	ภัยเงียบในยามหลับ: พยาบาลกับการส่งเสริมการนอนในผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	เสวนา สุขอนามัยการนอน: กฎหมายสำคัญสู่สุขภาพที่ดี
14.30 – 14.45 น.	พักเบรก
14.45 – 16.30 น.	เทคนิคการส่งเสริมการนอนหลับ: หลับสบาย ผ่อนคลายอารมณ์
16.30 น.	สรุป ประเมินผล และปิดการประชุม

การสมัครลงทะเบียน

รับสมัครทางลงทะเบียนด้วยตัวเองและระบบออนไลน์

****ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 30 พฤษภาคม 2568****

การส่งเอกสารการสมัคร

1. สมัครออนไลน์ได้ที่ <https://cmu.to/nsc>
2. Email : nsccmunews@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 2,000 บาท
(สองพันบาทถ้วน)

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: nsccmunews@gmail.com

*** ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ ขอสงวนสิทธิ์
ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน กรณีที่ผู้ลงทะเบียนไม่สามารถเข้า
รับการอบรมได้**

**** ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ในการเลื่อน/ ยกเลิก
การอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนต่ำกว่า 50 คน**



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การประชุมวิชาการ
เรื่อง “Beyond the Night: การนอนหลับ
และบทบาทที่ท้าทายของพยาบาลยุคใหม่”

ระหว่างวันที่ 9 - 10 มิถุนายน 2568
อบรมแบบ Online ผ่าน Application Zoom

หลักสูตรนี้ได้รับการรับรอง
หน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง (CNEU)
จากสภาการพยาบาล

ใบสมัครลงทะเบียน

การประชุมวิชาการ

เรื่อง “Beyond the Night: การนอนหลับและบทบาทที่ทำนายของพยาบาลยุคใหม่”

ระหว่างวันที่ 9 – 10 มิถุนายน 2568

อบรมแบบ Online ผ่าน Application Zoom

ชื่อ-สกุล.....

หน่วยงาน(กรุณาระบุจังหวัด).....

ที่อยู่(ผู้จัดจะจัดส่งเอกสารและใบเสร็จรับเงินค่าลงทะเบียน ตามที่ท่านระบุที่อยู่นี้เท่านั้น)

.....

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

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

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

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 30 พฤษภาคม 2568

ค่าลงทะเบียน

อัตราค่าลงทะเบียนการอบรม คนละ 2,000 บาท (สองพันบาทถ้วน)

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.อินทวโรสถ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
4. สมัครออนไลน์ที่ <https://cmu.to/nsc>

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