



ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โทรศัพท์ 0 24141010 โทรสาร 0 2414 1030

ที่ อว 78.072/คลล 1256

วันที่ 4 ก.ค. 2562

เรื่อง เรียนเชิญร่วมจัดกิจกรรม "แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 5 เฉลิมพระเกียรติ"

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์ / ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทั่วไป

ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้กำหนดจัดกิจกรรม วันโรคหลอดเลือดสมองโลกประจำปี 2562 ระหว่างวันที่ 31 ตุลาคม - 3 พฤศจิกายน 2562 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และส่งเสริมให้มีกิจกรรมออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โดยมุ่งหวังให้ประชาชนมีสุขภาพดี ปราศจากโรค

คณะกรรมการศูนย์ฯ จึงได้จัดกิจกรรมเชิงรุกอย่างต่อเนื่องสู่ชุมชนเพื่อป้องกันโรคและสร้างความตระหนักรู้ถึงอาการ และแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดอาการ ในโครงการ "แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 5 เฉลิมพระเกียรติ" ในวันอาทิตย์ที่ 3 พฤศจิกายน 2562 ตั้งแต่เวลา 03.30 - 08.00 น. ณ บริเวณพระที่นั่งสุทไธสวรรยปราสาท

ในการนี้ศูนย์ฯ จึงขอเชิญชวนท่านร่วมกันจัดกิจกรรมดังกล่าว โดยขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การรับสมัครด้วยอัตราเดียวกันทั่วประเทศ ดังนี้

- | | | | | |
|------------------------------|---------|------|----------|---------------------|
| 1. การเดินเพื่อสุขภาพ | ระยะทาง | 5 | กิโลเมตร | อัตรา 400 บาท ต่อคน |
| 2. การแข่งขันวิ่งเพื่อสุขภาพ | | | | |
| - ประเภทมินิมาราธอน | ระยะทาง | 10 | กิโลเมตร | อัตรา 500 บาท ต่อคน |
| - ประเภท ฮาล์ฟมาราธอนระยะทาง | | 21.1 | กิโลเมตร | อัตรา 800 บาท ต่อคน |
| 3. การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ | ระยะทาง | 11 | กิโลเมตร | อัตรา 400 บาท ต่อคน |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่ง

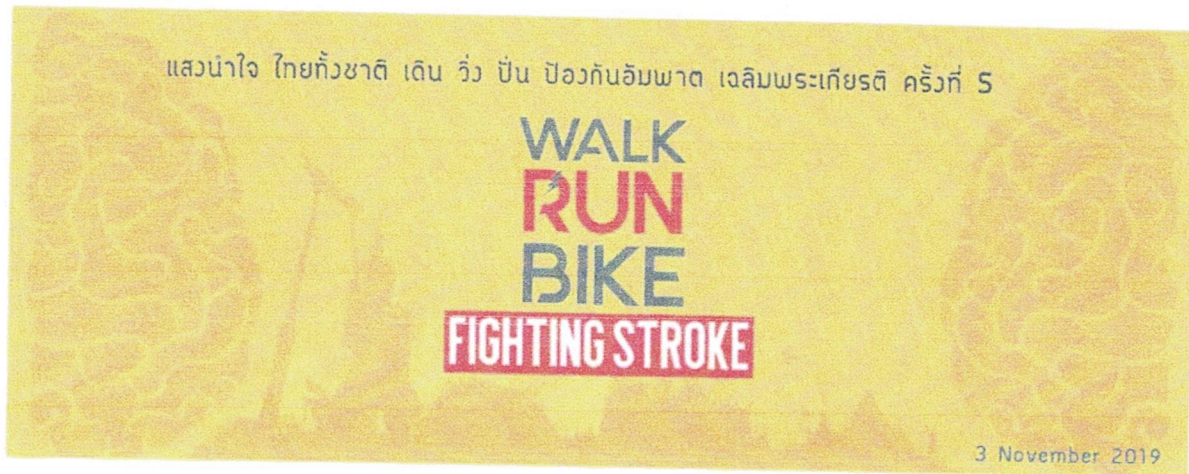
ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์วิศิษฐ์ रामวานิชย์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช

แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๕ เฉลิมพระเกียรติ
 วันอาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



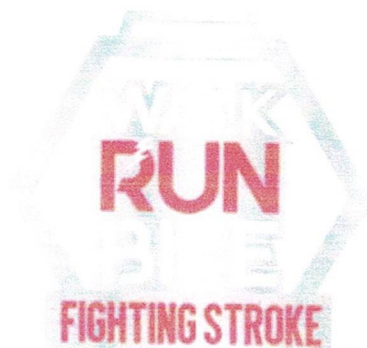
ราคาเสื้อ : 200 บาท

เดิน 5 กม.
 วิ่ง 10 กม.
 ปั่น 11 กม.

GOLD



SILVER



BRONZE



BLACK



C=0 M=0 Y=0 K=100 1



C=0 M=100 Y=100 K=0 1



C=0 M=0 Y=0 K=0

โครงการ “แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๕ เฉลิมพระเกียรติ”

ชื่อโครงการ “แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๕ เฉลิมพระเกียรติ”

หลักการและเหตุผล

โรคหลอดเลือดสมองเป็นปัญหาสำคัญทั่วโลก ปัจจุบันมีผู้ป่วยเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดและหัวใจทั่วโลก ราว ๑๖.๗ ล้านรายต่อปี ในจำนวนนี้เกิดจากโรคหลอดเลือดสมองประมาณ ๕.๕ ล้านราย ยิ่งไปกว่านั้น กว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้ป่วยโรคนี้เกิดขึ้นในประเทศกำลังพัฒนา

ในประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองประมาณ ๑,๘๘๐ รายต่อแสนราย หรือร้อยละ ๒ โดยถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในเพศหญิง อันดับสามในเพศชายรองจากอุบัติเหตุและมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีอัตราความพิการสูง โดยพบว่าในผู้ป่วย ๑๐๐ คนที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจะเสียชีวิตร้อยละ ๕ พิการร้อยละ ๗๐ ซึ่งนอกจากความพิการทางกายแล้ว ยังมีผลทำให้ความจำเสื่อมในภายหลังอีกด้วย ดังนั้นจะเห็นว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่ประเทศกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจะพบโรคนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าประชาชนไม่ได้รับการป้องกันอย่างถูกวิธี

โรคหลอดเลือดสมองเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ถึงร้อยละ ๙๐ ถ้ามีความเข้าใจถึงการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค รวมทั้งหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ในการนี้ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช มูลนิธิไทยคม บริษัท คิง เพาเวอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด และผู้ร่วมสนับสนุนการจัดงานทุกฝ่าย ได้เห็นถึงความสำคัญของการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของประชาชนชาวไทย จึงร่วมกันจัดกิจกรรมเชิงรุกสู่ชุมชนเพื่อป้องกันโรค และสร้างความตระหนักรู้ถึงอาการและแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดอาการ อีกทั้งยังเป็นการรวมพลังขององค์กรภาครัฐ ภาคเอกชนและประชาชนทั่วประเทศ เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจของคนไทยทั้งชาติ ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับประชาชนชาวไทยในเรื่องการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจของคนไทยทั้งชาติ ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับประชาชนชาวไทยในเรื่องการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกาย
๒. ดำเนินงานในเชิงรุกสู่ชุมชนและสังคมเพื่อให้ประชาชนชาวไทยทั่วประเทศตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง
๓. เพื่อส่งเสริมให้มีกิจกรรมในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งจะมีผลลดค่าใช้จ่ายการรักษาและลดภาระของปัญหาโรคเรื้อรัง โดยให้ประชาชนทั่วไป ทุกเพศ ทุกวัย ทุกหมู่เหล่า มีโอกาสออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ เช่น การเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ซึ่งถ้าทำเป็นประจำจะทำให้มีสุขภาพดี ห่างไกลโรค

ผู้รับผิดชอบโครงการ: ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หน่วยงานผู้ให้การสนับสนุน: แหล่งทุนภายนอก

ควบคุมการจัดงานโดย: ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กำหนดวันจัดงาน: วันอาทิตย์ ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

สถานที่จัดงาน: กรุงเทพมหานคร

จุดเริ่มต้นการวิ่ง ณ บริเวณท้องสนามหลวง

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

จังหวัดต่างๆในส่วนภูมิภาค

สถานที่จัดงานขึ้นกับแต่ละจังหวัดดำเนินการตามความเหมาะสม

เงื่อนไขและการสนับสนุนที่จะได้รับ สำหรับโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการ แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๕ เฉลิมพระเกียรติ

๑. ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลสนับสนุน เสื้อ เดิน วิ่ง จำนวน ๒๐๐ ตัว และเหรียญรางวัล จำนวน ๒๐๐ เหรียญ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
๒. เปิดรับสมัครโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการนี้ ตั้งแต่วันที่ ๒๐ สิงหาคม - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. เท่านั้น โดยบันทึกแบบตอบรับตามที่แนบมาและส่งกลับทางอีเมลที่ระบุไว้
๓. ในเบื้องต้นจะรับเข้าร่วมโครงการจังหวัดละ ๑ โรงพยาบาล ในกรณีที่ไม่ครบ ๗๖ จังหวัด ภายในระยะเวลาดังกล่าว โรงพยาบาลอื่นๆ ในจังหวัดเดียวกัน ที่มีความประสงค์ร่วมจัดกิจกรรม สามารถแจ้งความประสงค์ได้ ตั้งแต่วันที่ ๒ - ๖ กันยายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. โดยโรงพยาบาลที่ส่งเอกสารตอบรับการเข้าร่วมโครงการก่อน จะได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการก่อนจนกว่าจะครบ ๗๖ โรงพยาบาล
๔. ขอความร่วมมือโรงพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรม ใช้ชื่อโครงการ “แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๕ เฉลิมพระเกียรติ” และจัดกิจกรรมใน “วันอาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒” โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงชื่อโครงการใดๆ ทั้งสิ้น

ประเภทของกิจกรรม

๑. กรุงเทพมหานคร

- เดินเพื่อสุขภาพ ระยะทาง ๕ กิโลเมตร
- วิ่งเพื่อสุขภาพ ระยะทาง ๑๐ กิโลเมตร และระยะ ๒๑.๑ กิโลเมตร

- ปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ระยะทาง ๑๑ กิโลเมตร

๒. จังหวัดต่างๆ ในส่วนภูมิภาค

ประเภทของกิจกรรมอาจเหมือนหรือต่างกัน ขึ้นกับความเหมาะสมของแต่ละจังหวัด

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ส่วนกลาง (กรุงเทพมหานคร) จำนวน ๑๓,๐๐๐ คน โดยแบ่งเป็น
 - การแข่งขันวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑๑,๐๐๐ คน
 - การเดินเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑,๐๐๐ คน
 - การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑,๐๐๐ คน
- ภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศ จำนวนผู้เข้าร่วมขึ้นกับการจัดการของโรงพยาบาลนั้นๆ

อัตราค่าสมัคร:

การแข่งขันวิ่งเพื่อสุขภาพ

- ประเภทมินิมาราธอน อัตรา ๕๐๐ บาท ต่อคน
- ประเภท ฮาล์ฟมาราธอน อัตรา ๘๐๐ บาท ต่อคน

การเดินเพื่อสุขภาพ อัตรา ๔๐๐ บาท ต่อคน

การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ อัตรา ๔๐๐ บาท ต่อคน

วิธีการรับสมัคร:

กรุงเทพมหานคร เริ่มรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม – ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒ (หรือจนกว่าจะเต็ม)

จังหวัดต่างๆ ในส่วนภูมิภาค เริ่มรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒ เป็นต้นไป

โดยติดตามความคืบหน้าของการจัดกิจกรรมและการรับสมัครได้ที่

- www.sirirajstrokecenter.com

- Facebook: sirirajstrokecenter

กติกาการร่วมกิจกรรม: ใช้กฎกติกาสากล

การให้บริการและอำนวยความสะดวก

- บริการน้ำดื่มฟรี
- บริการอาหารฟรี

- บริการดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน จากแพทย์ พยาบาล พร้อมรถพยาบาล ในเส้นทาง

รางวัลและของที่ระลึก:

กรุงเทพมหานคร

๑. ผู้ชนะเลิศการแข่งขันวิ่งเพื่อสุขภาพ

- ๑.๑ ประเภทฮาล์ฟมาราธอน ระยะทาง ๒๑.๑ กิโลเมตร ผู้เข้าแข่งขันชายจะได้รับถ้วยรางวัลพระราชทาน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และผู้เข้าแข่งขันหญิงจะได้รับถ้วยรางวัลพระราชทานสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พร้อมรับเงินรางวัลมูลค่า ๑๐๐,๐๐๐ บาทถ้วน ทั้งประเภทชายและหญิง
- ๑.๒ ประเภทมินิมาราธอน ระยะทาง ๑๐ กิโลเมตร ผู้เข้าแข่งขันชายจะได้รับถ้วยรางวัลพระราชทาน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และผู้เข้าแข่งขันหญิงจะได้รับถ้วยรางวัลพระราชทานสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พร้อมรับเงินรางวัลมูลค่า ๕๐,๐๐๐ บาทถ้วน ทั้งประเภทชายและหญิง

๒. รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑

- ๒.๑ ประเภทฮาล์ฟมาราธอน ระยะทาง ๒๑.๑ กิโลเมตร ผู้เข้าแข่งขันทั้งประเภทชายและหญิงจะได้รับถ้วยรางวัลรองชนะเลิศจากศูนย์โรคหลอดเลือดสมอง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมรับเงินรางวัล มูลค่า ๕๐,๐๐๐ บาท
- ๒.๒ ประเภทมินิมาราธอน ระยะทาง ๑๐ กิโลเมตร ผู้เข้าแข่งขันทั้งประเภทชายและหญิงจะได้รับถ้วยรางวัลรองชนะเลิศจากศูนย์โรคหลอดเลือดสมอง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมรับเงินรางวัลมูลค่า ๓๐,๐๐๐ บาท

๓. รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๒

- ๓.๑ ประเภทฮาล์ฟมาราธอน ระยะทาง ๒๑.๑ กิโลเมตร ผู้เข้าแข่งขันทั้งประเภทชายและหญิงจะได้รับถ้วยรางวัลรองชนะเลิศ จากศูนย์โรคหลอดเลือดสมอง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมรับเงินรางวัล มูลค่า ๓๐,๐๐๐ บาท
- ๓.๒ ประเภทมินิมาราธอน ระยะทาง ๑๐ กิโลเมตร ผู้เข้าแข่งขันทั้งประเภทชายและหญิงจะได้รับถ้วยรางวัลรองชนะเลิศจากศูนย์โรคหลอดเลือดสมอง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมรับเงินรางวัลมูลค่า ๑๐,๐๐๐ บาท

๔. ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมทุกระยะทางจะได้รับเสื้อ และเหรียญที่ระลึก เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๕ เฉลิมพระเกียรติ

๕. ผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งเพื่อสุขภาพ ประเภทฮาล์ฟมาราธอน เมื่อเข้าเส้นชัยจะได้รับเสื้อผู้พิชิต (finisher) ท่านละ ๑ ตัว

๖. ผู้สมัครผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งเพื่อสุขภาพ ประเภทมินิมาราธอน และฮาล์ฟมาราธอน ๕๐๐ ท่านแรกที่เข้าเส้นชัย

จะได้รับหมวก ท่านละ ๑ ใบ

๗. ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมเดินเพื่อสุขภาพ และปั่นจักรยานทุกท่านที่เข้าเส้นชัย จะได้รับหมวก ท่านละ ๑ ใบ
จังหวัดต่างๆ ในส่วนภูมิภาค

ขึ้นอยู่กับการจัดการและความเหมาะสมของแต่ละโรงพยาบาล

การประชาสัมพันธ์

- Spot ประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านสถานีโทรทัศน์
- Spot ประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านสถานีวิทยุต่าง ๆ
- Website : www.sirirajstrokecenter.org, www.facebook.com/sirirajstrokecenter/

ระยะเวลาดำเนินการ

- เตรียมการ วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒
- เปิดรับสมัครออนไลน์ วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๒
- รับอุปกรณ์การร่วมกิจกรรม วันที่ ๒๕ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๒
- วันจัดกิจกรรม ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

การสนับสนุนที่ได้รับในการร่วมจัดโครงการ
แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๕ เฉลิมพระเกียรติ

๑. สามารถเข้าถึงข้อมูลคำแนะนำเพื่อให้การจัดงานมีคุณภาพ มีมาตรฐาน
 - ๑.๑ “ข้อปฏิบัติที่ดีในการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
 - ๑.๒ “คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่ง ประเภทถนนของประเทศไทย” กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
 - ๑.๓ คำแนะนำจากทีมผู้จัดโครงการ
๒. ได้รับการสนับสนุน Racing Pack ประกอบไปด้วย เสื้อ เดิน วิ่ง จำนวน ๒๐๐ ตัว และเหรียญรางวัล จำนวน ๒๐๐ เหรียญ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
๓. ได้สิทธิการใช้กราฟฟิค และโลโก้ในงานสำหรับโรงพยาบาลที่สมัครเข้าร่วมโครงการ
 - ๓.๑ โลโก้งาน
 - ๓.๒ แบบขั้มปล่อยตัวและเส้นชัย
 - ๓.๓ แบบเวที
 - ๓.๔ แบบโลโก้รางวัล
 - ๓.๕ แบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์งาน
 - ๓.๖ แม่แบบสำหรับป้ายต่างๆ ในขนาดที่หลากหลาย
๔. สามารถร่วมใช้บริการจากซัพพลายเออร์ ในการผลิตเสื้อ เหรียญ ถ้วยรางวัล และอื่นๆ ในอัตราพิเศษ
 - ๔.๑ ระบบรับสมัคร ไม่คิดค่าบริการจากผู้จัด
 - ๔.๒ ระบบค้นหาภาพด้วยหมายเลข ป้ายติดหน้าอก และโบหน้า พร้อมภาพไม่มีลายน้ำขนาด Social Media ไม่คิดค่าบริการจากผู้จัด
๕. เป็นส่วนหนึ่งของข่าวการประชาสัมพันธ์
 - ๕.๑ มีเว็บไซต์ข้อมูลประชาสัมพันธ์งาน (เป็นส่วนหนึ่งของเว็บไซต์หลัก www.walkrunbike4stroke.com)
 - ๕.๒ ส่วนกลาง เป็นผู้ดำเนินการส่งข้อมูลประชาสัมพันธ์แก่เว็บไซต์งานวิ่ง และสื่อต่างๆ ให้
 - ๕.๓ มีอีเมลประชาสัมพันธ์งานไปยังสมาชิกนักวิ่งกว่า ๒๐๐,๐๐๐ รายชื่อ

แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ
แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๕ เฉลิมพระเกียรติ
วันอาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

1. โรงพยาบาล
- ชื่อ - สกุล ผู้รับผิดชอบ.....
- ตำแหน่ง.....
- หน่วยงาน.....สังกัด.....
- โทรศัพท์.....โทรสาร.....
- e-mail.....

ลงชื่อ.....ผู้ส่งข้อมูล
(.....)
วันที่

กรุณาส่งแบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ E-mail: wilaiporn.nga@gmail.com ภายในวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒