

รายละเอียดหลักสูตร

หลักสูตรเวชศาสตร์วิถีชีวิต (หลักสูตรอบรมระยะสั้น)

วัตถุประสงค์

1. เสริมสร้างองค์ความรู้และทักษะด้านการดูแลสุขภาพโดยใช้ศาสตร์ของเวชศาสตร์วิถีชีวิต
2. พัฒนาทักษะภาวะผู้นำและการบริหารจัดการเพื่อให้เกิดการให้บริการสุขภาพวิถีใหม่
3. พัฒนาทักษะในการวิเคราะห์ วางแผน กำกับ ติดตาม และประเมินสถานะวิถีชีวิตของผู้เข้ารับบริการ

รวมถึงให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม

โครงสร้างหลักสูตร

เนื้อหาแบ่งออกเป็น 7 รายวิชา (Module) ประกอบด้วย

1. หลักการเวชศาสตร์วิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง
(Principle of Lifestyle Medicine and Self-care)
2. โภชนาการและหลักปฏิบัติทางโภชนาการ
(Nutrition and Guidelines)
3. กิจกรรมทางกาย
(Physical Activity)
4. การนอนหลับและผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี
(Sleep and its Effect on Health and Well-being)
5. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
(Mental Health Resilience)
6. การลด ละ เลิกบุหรี่ แอลกอฮอล์ และสารเสพติด
(Alcohol, Smoking, and Addiction)
7. ภาวะผู้นำและการบริหารจัดการ
(Leadership and Management)

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปด้านแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ หรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง และมีประสบการณ์ทำงาน ด้านสุขภาพอย่างน้อย 5 ปี

ลักษณะของหลักสูตรและระยะเวลาการศึกษา

1. จัดการเรียนการสอนแบบผสมผสานระหว่างการบรรยาย อภิปราย และฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน
2. การประเมินผลประกอบด้วยการทำแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน และทดสอบภาคปฏิบัติ
3. เรียนวันพฤหัสบดี และวันศุกร์ของทุกสัปดาห์เป็นเวลา 3 สัปดาห์

สถานที่ฝึกอบรม

ผ่านระบบออนไลน์ Zoom Meeting หรือ การอบรมเชิงปฏิบัติการในสถานที่จริง (On-site) (กรณีสามารถจัดได้)