



ตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) รุ่นที่ 4
ระหว่างวันที่ 7 – 23 ธันวาคม 2564 (รวม 6 วัน)

เวลา	กิจกรรม	ผู้สอน/วิทยากร
7 ธันวาคม 2564 (ผ่าน Zoom meeting)		
8.30 – 9.00 น.	พิธีเปิดการอบรม - ผู้อำนวยการสถาบันฯ กล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม - ถ่ายภาพหมู่	รศ.ดร.นพ. ภูติท เตชาติวัฒน์ ผู้อำนวยการสถาบันฯ
09.00 – 12.00	รู้จักตนเอง รู้จักศาสตร์: แนะนำตัวผู้เข้าอบรมและที่มาของเวชศาสตร์วิถีชีวิต - ประวัติและพัฒนาการของเวชศาสตร์วิถีชีวิต - ผู้เข้าอบรมแนะนำตนเอง	- รศ.ดร.นพ. ภูติท เตชาติวัฒน์ - พญ. จูติภรณ์ ตวงรัตนานนท์
	Module 1: แนวคิดกับการดูแลตนเอง (Principle and Self-care) - ภาพรวมของการอบรมด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต	
	Module 1: แนวคิดกับการดูแลตนเอง (Principle and Self-care) - หลักการให้คำแนะนำทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต - การตั้งเป้าหมายปรับพฤติกรรมสุขภาพตามบริบทผู้รับบริการ	- พญ. จูติภรณ์ ตวงรัตนานนท์
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-15.00 น.	Module 1: แนวคิดกับการดูแลตนเอง (Principle and Self-care) - Case study	- พญ. จูติภรณ์ ตวงรัตนานนท์
15.00–16.30 น.	Module 2: อาหารและโภชนาการ - สรุปภาพรวมของอาหารและโภชนาการเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	- รศ.ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ - ศ.ดร. วิสิฐ จະวะสิต
8 ธันวาคม 2564 (ผ่าน Zoom meeting)		
09.00-12.00 น.	Module 2: อาหารและโภชนาการ (ภาคต่อ) - การเลือกสรรอาหารและโภชนาการ รวมถึงข้อพึงระวังสำหรับผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง - การให้คำแนะนำทางโภชนาการแก่ผู้รับบริการ	- รศ.ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ - ศ.ดร. วิสิฐ จະวะสิต
	Module 2: อาหารและโภชนาการ - Case study	
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	



13.00-15.00 น.	Module 3: เวชศาสตร์กิจกรรมทางกาย - นิยามของกิจกรรมทางกายและความแตกต่างจากการออกกำลังกาย - ประโยชน์และข้อพึงระวังต่อการให้คำแนะนำด้านกิจกรรมทางกาย แก่ผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	- ผศ. มนต์ชัย โชติดาว - อาจารย์ ดร. อารีกุล พวงสุวรรณ - อาจารย์ ดร. อัมพิกา นันทปัญญา
15.0-16.30 น.	Module 3: เวชศาสตร์กิจกรรมทางกาย (ภาคต่อ) - แนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมใน ผู้รับบริการกลุ่มต่าง ๆ	- ผศ. มนต์ชัย โชติดาว - อาจารย์ ดร. อารีกุล พวงสุวรรณ - อาจารย์ ดร. อัมพิกา นันทปัญญา
16 ธันวาคม 2564 (ผ่าน Zoom meeting)		
09.00-10.30 น.	Module 3: เวชศาสตร์กิจกรรมทางกาย - นิยามของกิจกรรมทางกายและความแตกต่างจากการออกกำลังกาย - ประโยชน์และข้อพึงระวังต่อการให้คำแนะนำด้านกิจกรรมทางกาย แก่ผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	- ผศ. มนต์ชัย โชติดาว - อาจารย์ ดร. อารีกุล พวงสุวรรณ - อาจารย์ ดร. อัมพิกา นันทปัญญา
10.40-12.00 น.	แบบฝึกหัด Case seminar แบบบูรณาการ	
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-15.00 น.	Module 4: การนอนหลับ (Sleep and Its Effects on Health and Well-Being) - ประโยชน์ของการนอนหลับต่อการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	- ผศ. วุฒิคุณ นพ. ตนุพล วิรุฬหการุญ - แพทย์หญิงสร้อยเพชร ประเทืองเศรษฐ์ - แพทย์หญิงสุรียรัตน์ ศรีตั้งรัตนกุล
15.10-16.30 น.	Module 4: การนอนหลับ (Sleep and Its Effects on Health and Well-Being) - การส่งเสริมการนอนหลับที่ดี	- ผศ. วุฒิคุณ นพ. ตนุพล วิรุฬหการุญ - แพทย์หญิงสร้อยเพชร ประเทืองเศรษฐ์ - แพทย์หญิงสุรียรัตน์ ศรีตั้งรัตนกุล
17 ธันวาคม 2564 (ผ่าน Zoom meeting)		
09.00-12.00 น.	Module 5: การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ - สุขภาพจิตกับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	- พญ. อัมพร เบญจพลพิทักษ์และคณะ
	Module 5: การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ - การจัดการกับความเครียด - การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการให้คุณค่ากับตนเอง	- พญ. อัมพร เบญจพลพิทักษ์
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-15.00 น.	Module 6: การสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติด - สารเสพติดและผลต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	- นพ. รุ่งเรือง กิจผาติ - นพ. ปราการ ถมยางกูร
15.00-16.30 น.	Module 6: การสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติด - หลักการให้คำแนะนำเพื่อลด ละ เลิกสารเสพติดอย่างถูกวิธี	- นพ. รุ่งเรือง กิจผาติ - นพ. ปราการ ถมยางกูร



22 ธันวาคม 2564 (ผ่าน Zoom meeting)		
09.00-12.00 น.	Online study visit with BDMS Wellness Clinic (part 1)	- ผศ.วุฒิคุณ นพ. ตนุพล วิรุฬหการุญ และคณะ
	- Online study visit with BDMS Wellness Clinic (part 2) - แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคณะแพทย์ BDMS Wellness Clinic	ผศ.วุฒิคุณ นพ. ตนุพล วิรุฬหการุญ และคณะ
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-15.00 น.	Module 7: Leadership & Management - สุขภาพจิตกับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	ผศ.วุฒิคุณ นพ. ตนุพล วิรุฬหการุญ และคณะ
15.00-16.30 น.	Module 7: Leadership & Management - การจัดการกับความเครียด - การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการให้คุณค่ากับตนเอง	- ผศ.วุฒิคุณ นพ. ตนุพล วิรุฬหการุญ และคณะ
23 ธันวาคม 2564 On-Site ณ.....		
08.30-09.00 น.	ทำแบบทดสอบหลังเรียน	- พญ. จิตติภรณ์ ตวงรัตนานนท์
09.00-10.00 น.	Group reflection - แลกเปลี่ยนมุมมองต่อองค์ความรู้ด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต - สะท้อนความเป็นไปได้ของการนำไปปฏิบัติในอนาคต	- พญ. จิตติภรณ์ ตวงรัตนานนท์
10.10-12.00 น.	สอบภาคปฏิบัติด้วย Case seminar (ภาคเช้า)	- คณะกรรมการคุมสอบ
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-16.00 น.	สอบภาคปฏิบัติด้วย Case seminar (ต่อ)	- คณะกรรมการคุมสอบ
16.00-16.30 น.	พิธีปิด	โดย ดร.นพ. พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ นายกสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย รศ.ดร.นพ. ภูทธิ เตชาติวัฒน์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพ อาเซียน

หมายเหตุ: กิจกรรมและกำหนดเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม