



ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร
แห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

MFU Wellness Center



สุขภาพดี มีความสุข ทุกช่วงวัย

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง*
ตั้งอยู่ในศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ระยะเวลาดำเนินการก่อสร้างตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561- 2563



ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง*

ตั้งอยู่ในศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ระยะเวลาดำเนินการก่อสร้างตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561- 2563

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร แห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง MFU WELLNESS CENTER

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้จัดตั้งโครงการศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาระบบบริการสุขภาพแบบครบวงจรที่มีคุณภาพ เป็นศูนย์กลางการดูแลสุขภาพ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการมีสุขภาพที่ดีของประชาชนทุกช่วงวัย ซึ่งกำหนดแผนการดำเนินการตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 โดยในปีแรกของการดำเนินโครงการเน้นการให้บริการด้านวิชาการ การฝึกอบรม และการให้บริการส่งเสริมสุขภาพเบื้องต้นแก่ประชาชนทุกช่วงวัย ในเขตจังหวัด เชียงรายและภาคเหนือตอนบน 2 (จังหวัดเชียงราย จังหวัดแพร่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน)



เป้าหมายของโครงการ

1. เพื่อให้เกิดการดูแลสุขภาพที่ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรง
2. เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและการบำบัดโรคต่างๆ
3. เกิดผลผลิตจากกิจกรรมของศูนย์บริการสุขภาพ เกิดการสร้างงานและรายได้
4. การขยาย ธุรกิจต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพ และธุรกิจที่เติบโต
5. ทำให้เกิดการชะลอวัยอย่างมีสุข

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้มีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักวิชาการแพทย์ในทุกช่วงวัย ซึ่งจะเป็นการลดอัตราการเจ็บป่วย โดยเฉพาะโรคซึ่งมีไข้โรคติดต่อ
2. การให้บริการตรวจเช็คสุขภาพเพื่อเป็นการป้องกันการลุกลามของโรค หรือการเกิดโรคร้ายแรง โดยมีเป้าหมายเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาล
3. การจัดบริการฟื้นฟูสุขภาพรวมถึงการออกกำลังกายที่ถูกวิธีทางกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย และสร้างความเข้มแข็งให้กับอวัยวะต่างๆ
4. จัดให้มีระบบการให้ความรู้และการบำบัดรักษาตามระบบของการแพทย์แผนไทย แผนจีนและแผนปัจจุบัน ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย หรือตามความเหมาะสมกับพยาธิสภาพของบุคคลนั้นๆ

บทบาทหน้าที่

1. Prevention ป้องกันและดูแลสุขภาพทุกช่วงวัย โดยใช้ศาสตร์การแพทย์แบบบูรณาการร่วมกับการตรวจสุขภาพเพื่อประเมินภาวะการเจ็บป่วยทุกช่วงวัย
2. Promotion อบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดีทุกช่วงวัย
3. Rehabilitation ฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ

แนวทางการดำเนินการ ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือ และอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง จะกระทำอย่างต่อเนื่อง คือ

1. พัฒนาความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐานเพื่อให้บริการสุขภาพแบบครบวงจรอย่างมีประสิทธิภาพเป็นอันดับแรก
2. ให้บริการเสริมสร้างสุขภาพแก่ประชาชนและผู้สูงอายุ โดยเน้นการป้องกันและสร้างความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจในทุกช่วงวัย
3. ผสมผสานและบูรณาการศาสตร์การแพทย์แผนไทย ศาสตร์การแพทย์แผนจีน ศาสตร์การแพทย์ชะลอวัยและศาสตร์การแพทย์ปัจจุบันเข้าด้วยกัน เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี
4. ให้บริการตรวจสุขภาพ เพื่อคัดกรองและป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นเป็นการล่วงหน้าเพื่อลดการเจ็บป่วยและสามารถบำบัดรักษาได้ทันเวลา
5. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อปฏิบัติงานร่วมกันทั้งทางด้าน การป้องกัน การบำบัดรักษาและการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ



โครงการระยะแรกในปีงบประมาณ 2561 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. อบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกัน
และให้มีการดูแลสุขภาพที่ดี

2. พัฒนาและสร้างผู้นำสุขภาพชุมชน
เพื่อเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ

3. การประเมินและตรวจสุขภาพแบบองค์รวม
เพื่อให้การบำบัดรักษาที่ถูกต้อง

4. การฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพ
แบบบูรณาการ

1. อบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและให้มีการดูแลสุขภาพที่ดี

โดยทางศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการป้องกันไว้ก่อนดีกว่าป่วย คือ วัยเด็ก วัยเรียน ร่างกาย แข็งแรง พร้อมเดินทาง, วัยทำงาน สุขภาพดี ไม่มีโรค, วัยสูงอายุ อยู่อย่างมีความสุข เป้าหมายเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีทุกช่วงวัย จึงได้จัดโครงการอบรมให้ความรู้ เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี แบ่งรายละเอียดได้ ดังนี้

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมอบรมด้านการสร้าง ความตระหนักรู้ การดูแลสุขภาพ ด้วยการแพทย์บูรณาการ : อบรมบูรณาการสุขภาพกายและจิต ตั้งแต่วัยเยาว์	วันที่ 24-25 กุมภาพันธ์ 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 150 ราย
กิจกรรมอบรมด้านการสร้าง ความตระหนักรู้ การดูแลสุขภาพ ด้วยการแพทย์บูรณาการ : อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้มีความสุข และมีคุณค่า	วันที่ 10-11 มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 200 ราย
กิจกรรมอบรมด้านการสร้าง ความตระหนักรู้ การดูแลสุขภาพ ด้วยการแพทย์บูรณาการ : อบรมธรรมชาติบำบัดเพื่อชีวิตเป็นสุข	ครั้งที่ 1 วันที่ 30-31 มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 60 ราย
	ครั้งที่ 2 วันที่ 11-12 พฤษภาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 60 ราย
กิจกรรมอบรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและภาวะ เจ็บป่วยตามช่วงวัย : โรคและภาวะ เจ็บป่วยในวัยเด็ก	ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย
กิจกรรมอบรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและภาวะ เจ็บป่วยตามช่วงวัย : โรคและภาวะ เจ็บป่วยในวัยรุ่น	ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย

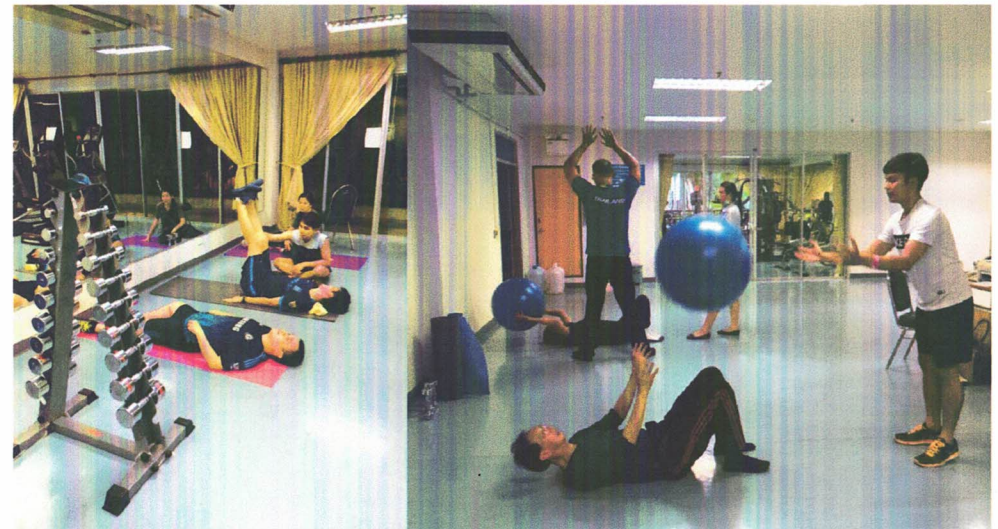
โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมอบรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและภาวะ เจ็บป่วยตามช่วงวัย : โรคและภาวะ เจ็บป่วยในวัยทำงาน	ครั้งที่ 3 กรกฎาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย
กิจกรรมอบรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและภาวะ เจ็บป่วยตามช่วงวัย : โรคและภาวะ เจ็บป่วยในผู้สูงอายุ	ครั้งที่ 4 กรกฎาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 300 ราย
กิจกรรมอบรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ในวัยทำงาน : อบรมแกนนำโยคะ เพื่อนำบัดโรค เสริมสร้างองค์ความรู้ ในการดูแลสุขภาพ ครอบคลุมทั้งกาย จิต และอารมณ์	มกราคม-เมษายน 2561	พนักงาน มหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง จำนวน 10 ราย
กิจกรรมอบรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ในวัยทำงาน : Fit and Firm 45 days challenge	ครั้งที่ 1 1 กุมภาพันธ์-15 มีนาคม 2561	นักศึกษา/พนักงาน มฟล. จำนวน 60 ราย
	ครั้งที่ 2 1 กรกฎาคม-15 สิงหาคม 2561	นักศึกษา/พนักงาน มฟล. จำนวน 60 ราย
กิจกรรมอบรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ในวัยทำงาน : รักษาโรค office syndrome ด้วยศาสตร์โยคะบำบัด และพีลาทิส เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ทุกช่วงวัยอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน	ครั้งที่ 1 มีนาคม 2561 (สัปดาห์ที่ 1-4)	ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 ราย
	ครั้งที่ 2 พฤษภาคม 2561 (สัปดาห์ที่ 1-4)	ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 ราย
	ครั้งที่ 3 มิถุนายน 2561 (สัปดาห์ที่ 1-4)	ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 ราย

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมอบรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ : อบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ	ครั้งที่ 1 วันที่ 5-6 เมษายน 2561	อสม., พนักงานดูแลผู้สูงอายุ, ผู้ดูแลผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป จำนวน 60 ราย
	ครั้งที่ 2 วันที่ 9-10 เมษายน 2561	อสม., พนักงานดูแลผู้สูงอายุ, ผู้ดูแลผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป จำนวน 60 ราย
	ครั้งที่ 3 วันที่ 19-20 เมษายน 2561	อสม., พนักงานดูแลผู้สูงอายุ, ผู้ดูแลผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป จำนวน 60 ราย
	ครั้งที่ 4 วันที่ 23-24 เมษายน 2561	อสม., พนักงานดูแลผู้สูงอายุ, ผู้ดูแลผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป จำนวน 60 ราย
	ครั้งที่ 5 วันที่ 25-26 เมษายน 2561	อสม., พนักงานดูแลผู้สูงอายุ, ผู้ดูแลผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป จำนวน 60 ราย

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านภาวะโภชนาการเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้น : กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้น 4 ช่วงวัย คือ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ ให้ئمบุตร	วันที่ 9 มิถุนายน 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 200 คน
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านภาวะโภชนาการเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้น : กิจกรรมอบรมแกนนำให้ความรู้การใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients เพื่อใช้ในการคำนวณคุณค่าสารอาหารสำหรับจัดทำอาหารบริการคนไข้ในโรงพยาบาล	ครั้งที่ 1 วันที่ 4 สิงหาคม 2561	นักโภชนาการ จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 ราย
	ครั้งที่ 2 วันที่ 5 สิงหาคม 2561	นักโภชนาการ จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 ราย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านภาวะโภชนาการเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้น : กิจกรรมอบรมเรื่องอาหารกับสมุนไพรไทย และกิจกรรมแข่งขันการประกอบอาหาร หัวข้อ "Modernized Thai Herb Cuisine"	เมษายน-พฤษภาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 60 ราย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : กิจกรรม Current trends Physical Therapy management fall in older adults	วันที่ 31 มีนาคม 2561	นักกายภาพบำบัด และนักศึกษา กายภาพบำบัด มหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง จำนวน 200 ราย

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย	สิงหาคม 2561	นักกีฬา และ ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	กรกฎาคม 2561	ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 100 ราย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : การออกกำลังกายสำหรับคุณแม่ ตั้งครรภ์และคุณแม่หลังคลอด	กุมภาพันธ์ 2561	หญิงตั้งครรภ์และ ครอบครัว จำนวน 50 ราย
ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : การเลี้ยงดูลูกให้เป็นเด็กปกติ	มิถุนายน 2561	ผู้ปกครองและเด็ก อายุ 1-10 ปี จำนวน 100 ราย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ด้านจิตบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : โยคะหัวเราะและคลื่นเสียงบำบัด สร้างพลังบวกในชีวิต	ครั้งที่ 1 วันที่ 19-20 พฤษภาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย
	ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ด้านจิตบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : ดึงศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณออกมา ให้เป็นพลังบวก	วันที่ 17-18 มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ด้านจิตบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : เจริญสติแนวเคลื่อนไหว เพื่อการ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข	ครั้งที่ 1 วันที่ 1 เมษายน 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 120 ราย
	ครั้งที่ 2 วันที่ 13 พฤษภาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 120 ราย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ด้านจิตบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี : ดนตรีล้านนา บำบัดสมอง สลดความเครียด	วันที่ 26-27 พฤษภาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 ราย
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ด้านศาสตร์ชะลอวัยกับการมี สุขภาพดี : กิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยศาสตร์ชะลอวัย	วันที่ 25 มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย





2. พัฒนาและสร้างผู้นำสุขภาพชุมชนเพื่อเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ

โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างชุมชนให้เป็นชุมชนที่มีประชาชนสุขภาพดีทุกช่วงวัย ไม่มีโรค โดยแรกเริ่มจะสร้างผู้นำ / ตัวแทนชุมชน ให้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อจะได้นำพาชุมชนให้ดูแลสุขภาพดีในอนาคตอย่างยั่งยืน กลุ่มเป้าหมายในเขตเศรษฐกิจพิเศษและโลจิสติกส์ในเขตกลุ่มประเทศอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอเวียงชัย อำเภอแม่จัน อำเภอแม่สาย อำเภอเชียงแสน และอำเภอเชียงของ แบ่งรายละเอียดได้ ดังนี้

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมอบรมผู้นำชุมชน / ตัวแทนชุมชน เพื่อเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	ครั้งที่ 1 วันที่ 25 พฤศจิกายน 2560	แกนนำสุขภาพ อำเภอเมือง จำนวน 200 ราย
	ครั้งที่ 2 วันที่ 9 ธันวาคม 2560	แกนนำสุขภาพ อำเภอเวียงชัย จำนวน 200 ราย
	ครั้งที่ 3 วันที่ 16 ธันวาคม 2560	แกนนำสุขภาพ อำเภอแม่จัน อำเภอแม่สาย จำนวน 200 ราย
	ครั้งที่ 4 วันที่ 20 มกราคม 2561	แกนนำสุขภาพ อำเภอเชียงแสน จำนวน 200 ราย
	ครั้งที่ 5 วันที่ 27 มกราคม 2561	แกนนำสุขภาพ อำเภอเชียงของ จำนวน 200 ราย

3. การประเมินและตรวจสอบคุณภาพแบบองค์รวมเพื่อให้การบำบัดรักษาที่ถูกต้อง

โดยทางศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาค ลุ่มแม่น้ำโขง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพประชาชนในจังหวัดเชียงราย เป็นลำดับแรก ดังนั้นในการประเมินภาวะสุขภาพโดยทั่วไปของตนเองจากการตรวจเช็คสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อผลการประเมินภาวะสุขภาพหากพบการก่อโรค ในระยะแรกเริ่มจะสามารถรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าตรวจพบในระยะลุกลามมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคนั้นๆ ได้ จึงได้จัดโครงการประเมิน และตรวจสอบสุขภาพเพื่อการป้องกัน แบ่งรายละเอียดได้ ดังนี้

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมประเมินและตรวจสอบสุขภาพ แก่ประชาชน : ตรวจสอบสุขภาพอนามัย และประเมินสภาวะช่องปากและฟัน	มกราคม 2561 (สัปดาห์ที่ 1-4)	อายุ 1-12 ปี (ทุกเพศ) จำนวน 1,000 ราย
กิจกรรมประเมินและตรวจสอบสุขภาพ แก่ประชาชน : ตรวจสอบสุขภาพอนามัย ในวัยรุ่น	กุมภาพันธ์ 2561 (สัปดาห์ที่ 1-4)	อายุ 12-18 ปี (ทุกเพศ) จำนวน 2,000 คน
กิจกรรมประเมินและตรวจสอบสุขภาพ แก่ประชาชน : ตรวจสอบสุขภาพอนามัย และประเมินสุขภาพเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ เรื้อรังในวัยทำงาน	มีนาคม 2561 (สัปดาห์ที่ 1-4)	อายุ 18-60 ปี (ทุกเพศ) จำนวน 2,000 ราย
กิจกรรมประเมินและตรวจสอบสุขภาพ แก่ประชาชน : ตรวจสอบสุขภาพอนามัยและ ตรวจประเมินภาวะสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกระดูกและคัดกรอง มะเร็งเบื้องต้นในผู้สูงอายุ	พฤษภาคม 2561 (สัปดาห์ที่ 1-4)	อายุ 60 ปีขึ้นไป (ทุกเพศ) จำนวน 1,000 ราย

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมประเมินภาวะความสมบูรณ์ ของสมองและประสาทสัมผัส	ครั้งที่ 1 23 กุมภาพันธ์ 2561	ประชาชนทั่วไป ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 200 ราย
	ครั้งที่ 2 31 มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 200 ราย
กิจกรรมประเมินภาวะด้านกายภาพ แก่ประชาชน : การตรวจประเมิน พัฒนาการเด็ก	ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2561	วัยเด็ก อายุ ระหว่าง 1-5 ปี จำนวน 100 ราย
	ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2561	วัยเด็ก อายุ ระหว่าง 1-5 ปี จำนวน 100 ราย
กิจกรรมประเมินภาวะด้านกายภาพ แก่ประชาชน : การตรวจประเมิน ผู้สูงอายุ	ครั้งที่ 1 มกราคม 2561	ผู้สูงอายุและ บุคคลทั่วไป จำนวน 150 ราย
	ครั้งที่ 2 มีนาคม 2561	ผู้สูงอายุและ บุคคลทั่วไป จำนวน 150 ราย
	ครั้งที่ 3 เมษายน 2561	ผู้สูงอายุและ บุคคลทั่วไป จำนวน 150 ราย
	ครั้งที่ 4 พฤษภาคม 2561	ผู้สูงอายุและ บุคคลทั่วไป จำนวน 150 ราย
	ครั้งที่ 5 กรกฎาคม 2561	ผู้สูงอายุและ บุคคลทั่วไป จำนวน 150 ราย



4. การฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ

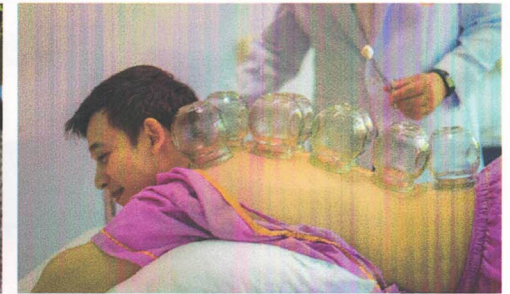
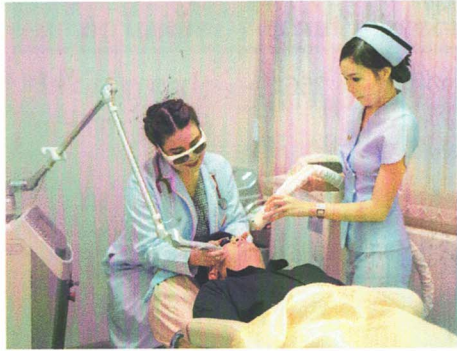
วัยทำงาน เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีจำนวนมากในสังคมปัจจุบัน ซึ่งการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญทำให้ช่วยลดอัตราการเกิดโรคและสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตให้คนในวัยนี้ได้ วัยผู้สูงอายุ ร่างกายจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จะสามารถปรับตัวเข้าสู่ชีวิตในช่วงวัยนี้ได้ดี เป้าหมาย คือ วัยสูงอายุ อยู่อย่างมีความสุข, วัยทำงาน สุขภาพดี ไม่มีโรค ทางศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง จึงได้จัดโครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ แบ่งรายละเอียดได้ ดังนี้

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมกายภาพบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ: เยี่ยมบ้านและให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ	ครั้งที่ 1 มีนาคม 2561	ผู้สูงอายุ ที่นอนติดเตียง จำนวน 40 ราย
	ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2561	ผู้สูงอายุ ที่นอนติดเตียง จำนวน 40 ราย
กิจกรรมโภชนบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ: อบรมโภชนบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ	วันที่ 7 กรกฎาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย
กิจกรรมฟื้นฟูการมองเห็นในผู้สูงอายุ: ตรวจสายตาและตัดแว่นในผู้สูงอายุ	วันที่ 14-25 พฤษภาคม 2561	ผู้สูงอายุที่มีปัญหา ภาวะการมองเห็น ในตำบลท่าสุต จำนวน 100 ราย
กิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย: การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย	วันที่ 25 กุมภาพันธ์ - 2 มีนาคม 2561	แม่หลังคลอดและ ผู้ที่สนใจ จำนวน 30 ราย

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย: ออฟฟิศซินโดรมกับการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย	วันที่ 10 มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย
กิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน: การบริหารกายจิตแบบชี่กง	มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 ราย
กิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน: บริการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน	มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 ราย
กิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน: การฟื้นฟูสุขภาพตามธรรมชาติ	15-17 ธันวาคม 2560	ประชาชนทั่วไป
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้วยศาสตร์ชะลอวัย: ฮอริโมนกับศาสตร์ชะลอวัย	ครั้งที่ 1 วันที่ 3 มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 ราย
	ครั้งที่ 2 วันที่ 17 มีนาคม 2561	ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 ราย

****หมายเหตุ กำหนดการแต่ละโครงการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม**

ทั้งนี้ในปีแรกของการดำเนินการจะเน้นผู้รับบริการในจังหวัดเชียงรายเป็นหลัก และจะขยายขอบเขตการบริการไปยังจังหวัดอื่นในเขตภาคเหนือตอนบน 2 อันได้แก่ จังหวัดเชียงราย พะเยา แพร่และน่าน รวมทั้งอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขงในปีต่อไป





ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ความหวังใหม่ของการมีสุขภาพดีทุกช่วงวัยห่างไกลโรค
พร้อมเป็นเพื่อนคู่คิด มิตรคู่กับสุขภาพของทุกท่าน
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ศูนย์บริการสุขภาพมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
MFU Wellness Center

โทรศัพท์ : 0 5391 7568

Facebook : MFU Wellness Center

e-mail : wellness-center@mfu.ac.th