



MFU WELLNESS CENTER

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



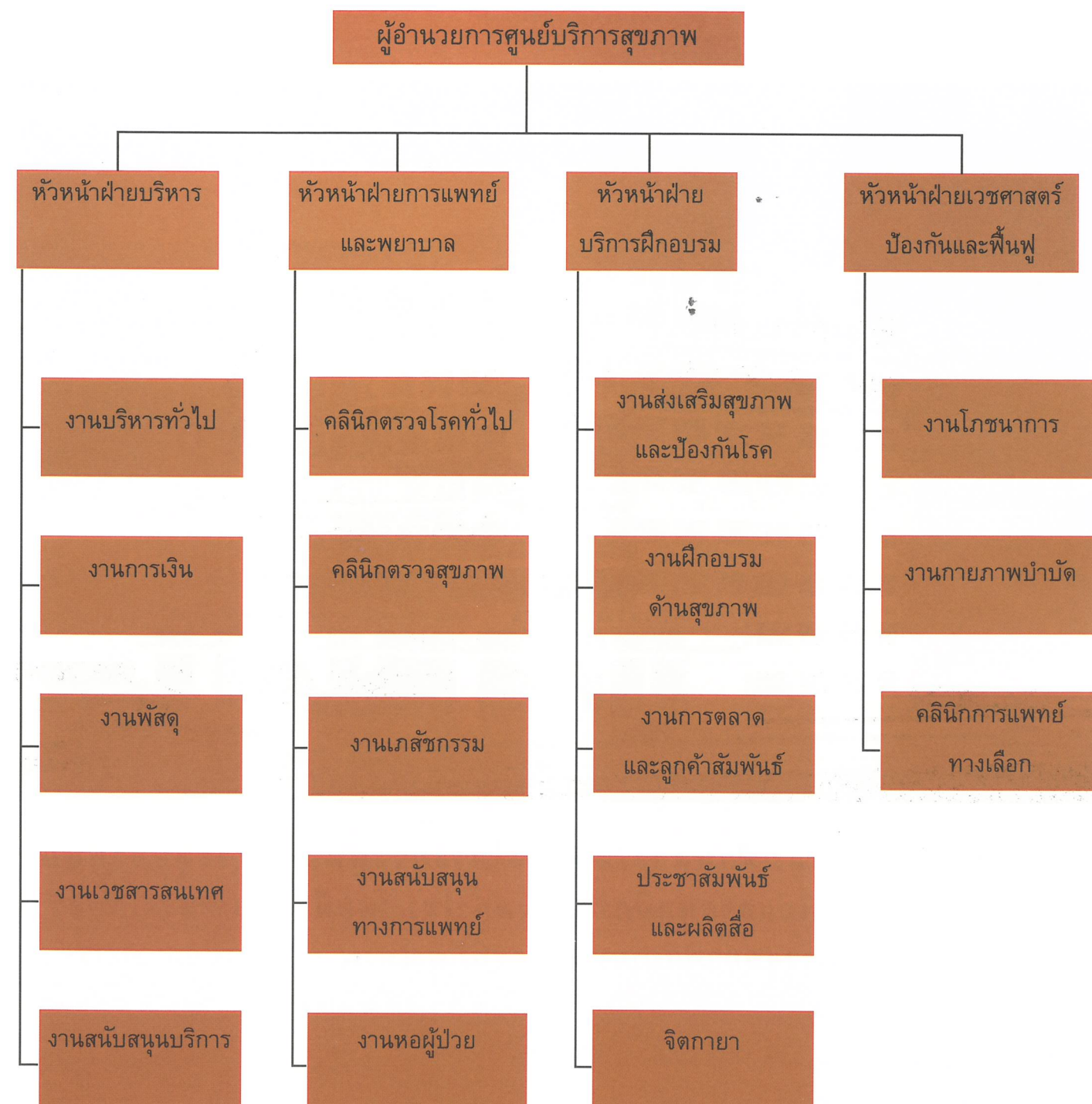
สุขภาพดี มีความสุข ทุกช่วงวัย

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร
แห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง
ตั้งอยู่ในศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ระยะเวลาดำเนินการก่อสร้าง
ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561- 2563



โครงสร้างการบริหารงาน โครงการศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง



ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร
แห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง

MFU WELLNESS CENTER



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

เป้าหมายของโครงการ

- เพื่อทำให้เกิดการดูแลสุขภาพที่ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรง
- เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและการบำบัดโรคต่างๆ
- เกิดผลผลิตจากกิจกรรมของศูนย์บริการสุขภาพ เกิดการสร้างงานและรายได้
- การขยาย ธุรกิจต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพ และธุรกิจที่เติบโต
- ทำให้เกิดการชะลอวัยอย่างมีความสุข

บทบาทหน้าที่

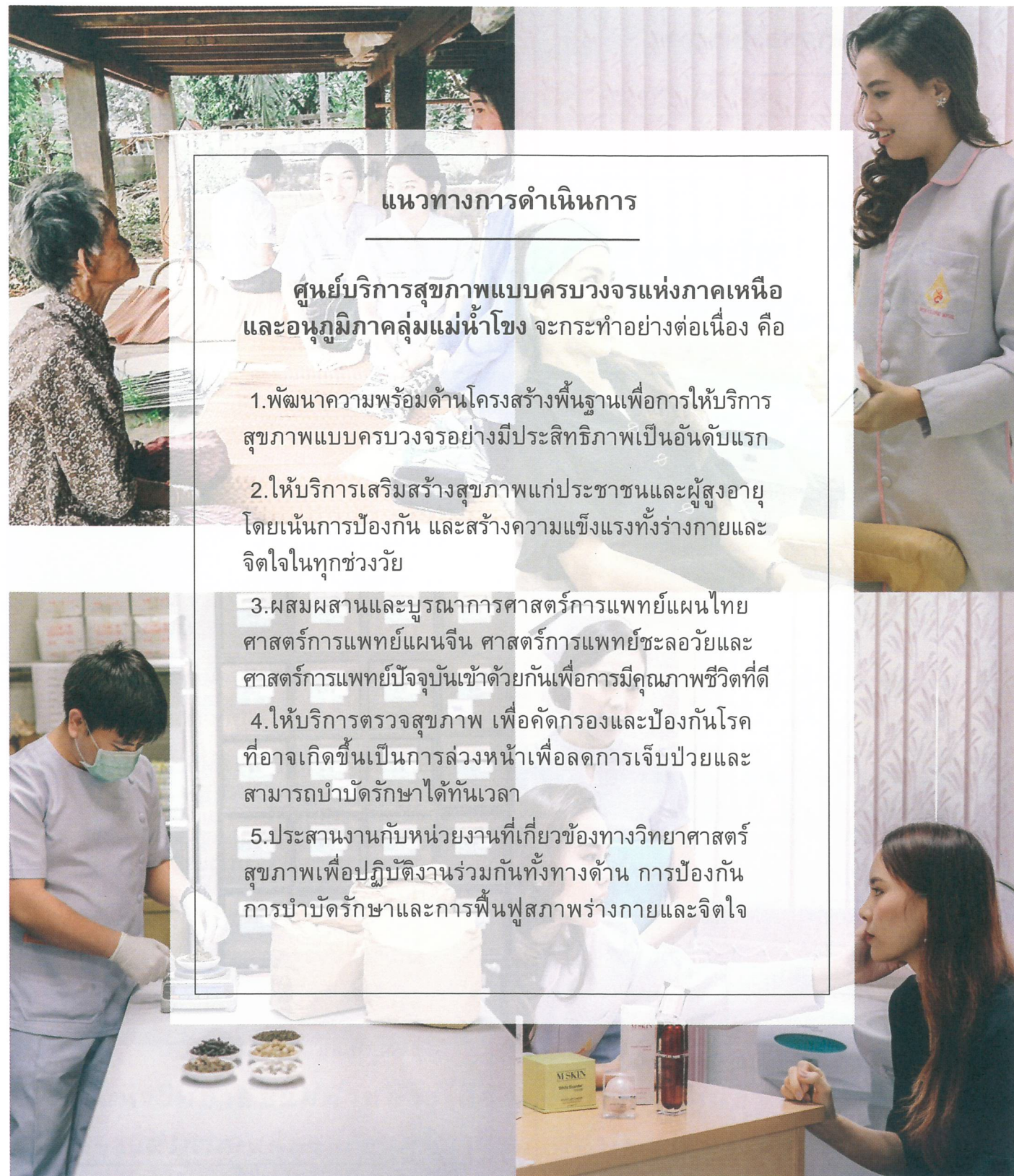
- Prevention ป้องกันและดูแลสุขภาพทุกช่วงวัย โดยใช้ศาสตร์การแพทย์แบบบูรณาการร่วมกับการตรวจสุขภาพเพื่อประเมินภาวะการเจ็บป่วยทุกช่วงวัย
- Promotion อบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดีทุกช่วงวัย
- Rehabilitation ฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ



วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้มีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักวิชาการแพทย์ในทุกช่วงวัย ซึ่งจะเป็นการลดอัตราการเจ็บป่วย โดยเฉพาะโรคซึ่งมีไข้โรคติดต่อ
2. การให้บริการตรวจเช็คสุขภาพเพื่อเป็นการป้องกันการลุกลามของโรคหรือการเกิดโรคร้ายแรง โดยมีเป้าหมายเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วย และการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาล
3. การจัดการบริการฟื้นฟูสุขภาพรวมถึงการออกกำลังกายที่ถูกวิธีทางกายภาพบำบัด เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย และสร้างความเข้มแข็งให้กับอวัยวะต่างๆ
4. จัดให้มีระบบการให้ความรู้และการบำบัดรักษาตามระบบของการแพทย์แผนไทยแผนจีนและแผนปัจจุบัน ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย หรือตามความเหมาะสมกับพยาธิสภาพของบุคคลนั้นๆ





แนวทางการดำเนินการ

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง จะกระทำอย่างต่อเนื่อง คือ

1. พัฒนาความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐานเพื่อให้บริการสุขภาพแบบครบวงจรอย่างมีประสิทธิภาพเป็นอันดับแรก
2. ให้บริการเสริมสร้างสุขภาพแก่ประชาชนและผู้สูงอายุ โดยเน้นการป้องกัน และสร้างความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจในทุกช่วงวัย
3. ผสมผสานและบูรณาการศาสตร์การแพทย์แผนไทย ศาสตร์การแพทย์แผนจีน ศาสตร์การแพทย์ชะลอวัยและศาสตร์การแพทย์ปัจจุบันเข้าด้วยกันเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี
4. ให้บริการตรวจสุขภาพ เพื่อคัดกรองและป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นเป็นการล่วงหน้าเพื่อลดการเจ็บป่วยและสามารถบำบัดรักษาได้ทันเวลา
5. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อปฏิบัติงานร่วมกันทั้งทางด้าน การป้องกัน การบำบัดรักษาและการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ

โครงการระยะแรกในปีงบประมาณ 2561 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- ด้านที่ 1 อบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและให้มีการดูแลสุขภาพที่ดี
- ด้านที่ 2 พัฒนาและสร้างผู้นำสุขภาพชุมชนเพื่อเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ
- ด้านที่ 3 การประเมินและตรวจสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อให้การบำบัดรักษาที่ถูกต้อง
- ด้านที่ 4 การฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ

กิจกรรมที่ได้ดำเนินการแล้วเสร็จตั้งแต่เดือนตุลาคม 2560 ถึง เดือนมีนาคม 2561 ดังนี้



โครงการเปิดตัวศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง

1. เพื่อประชาสัมพันธ์ศูนย์บริการสุขภาพให้เป็นที่รู้จักผ่านคณะผู้บริหารทั้งภาครัฐและภาคเอกชน, ผู้บริหารมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และสื่อมวลชน ในจังหวัดเชียงราย
2. เพื่อให้คณะผู้บริหารทั้งภาครัฐและภาคเอกชน, ผู้บริหารมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และสื่อมวลชน มีส่วนร่วมในการดำเนินงานของศูนย์บริการสุขภาพ
3. เพื่อสามารถสร้างเครือข่ายในการดำเนินการกิจกรรมต่างๆ ของโครงการได้



อบรมผู้นำชุมชน/ตัวแทนชุมชน
เพื่อเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในการ
ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

1. เพื่อให้ผู้นำชุมชน หรือตัวแทนชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่อง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
2. เพื่อสร้างแกนนำชุมชนในการ สร้างเสริมสุขภาพ
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรและ ภาคีเครือข่ายที่ทำงานด้านการดูแล ในชุมชนแบบองค์รวม
4. เพื่อให้ผู้นำชุมชนได้ประชาสัมพันธ์ โครงการของศูนย์บริการสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงและเชิญชวน เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์บริการ สุขภาพมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงต่อไป



การประเมินภาวะด้านกายภาพแก่ประชาชน ครั้งที่ 1

1. เพื่อเป็นการตรวจประเมิน คัดกรองสุขภาพทางกายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับแผนส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้เข้ากิจกรรมทราบถึงวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง



การตรวจประเมินพัฒนาการเด็ก ครั้งที่ 1

1. เพื่อให้ผู้นำชุมชน หรือตัวแทนชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่อง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
2. เพื่อสร้างแกนนำชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพ
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรและภาคีเครือข่าย ที่ทำงานด้านการดูแลในชุมชนแบบองค์รวม
4. เพื่อให้ผู้นำชุมชนได้ประชาสัมพันธ์โครงการ ของศูนย์บริการสุขภาพมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์บริการ สุขภาพมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงต่อไป

วิธีอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงวิธีการเตรียมตัว การฝึกซ้อม การเลือกอุปกรณ์อย่างเหมาะสม อย่างถูกต้องและปลอดภัย
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทราบถึงการรักษายาบาลที่ถูกต้อง หลังการบาดเจ็บ



การฟื้นฟูสุขภาพแบบบูรณาการ

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจการฟื้นฟูสุขภาพตามแบบธรรมชาติ
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพได้
3. เพื่อให้โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นที่รู้จักในด้านการแพทย์ทางเลือกมากขึ้น



ออฟฟิศซินโดรมกับการรักษา ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

1. เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ในเรื่องการบริการด้านสุขภาพแบบแพทย์แผนไทย
2. เพื่อเสริมสร้าง บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย
3. เพื่อยกระดับการแพทย์แผนไทยให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในอนุภูมิภาค ลุ่มแม่น้ำโขง





การฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยศาสตร์ชะลอวัย

1. เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับวิทยาการความก้าวหน้าของศาสตร์ชะลอวัย
2. เพื่อให้มีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามศาสตร์ชะลอวัย และเพื่อป้องกันการเกิดอัตราการเจ็บป่วย
3. เพื่อให้สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

ค้นพบ เป้าหมาย และ Passion เพื่อชีวิตที่ประสบความสำเร็จ และมีความสุขอย่างยั่งยืน

1. เพื่อค้นหาวิสัยทัศน์และพัฒนาศักยภาพที่มีในตัวเอง
2. เพื่อเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวกทั้งกาย จิต อารมณ์ และสังคม



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

*กิจกรรมที่จะจัดขึ้นตั้งแต่เดือน เมษายน - สิงหาคม 2561

โครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ	รายชื่อวิทยากร	กลุ่มเป้าหมาย
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อ การป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้ออบรม “การส่งเสริมสุขภาพให้มีความสุขและมีคุณค่า”	24 มีนาคม 2561	- แพทย์หญิงคุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์ - นพ.สมปรารถน์ ห่มั่นจิต สำนักวิชาแพทยศาสตร์	กลุ่มผู้เริ่มสูงอายุ และผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อ การป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้ออบรม เรื่อง “Current trends in Physical Therapy for fall management in older adults”	31 มีนาคม - 1 เมษายน 2561	- Prof. Dr. Keith Hill, Curtin University, Australia - อาจารย์พลอยไพลิน นามกร - อาจารย์วิลาวัณย์ ไชยอุดม - อาจารย์กิจชนะ แก้วแก่นอาจารย์ - ดร.ฉัตรฐา สุตาลังกา - อาจารย์ ดร. สุรพงษ์ อุตมา - อาจารย์ ดร. วรศักดิ์ เรืองศิริรักษ์ - นายพีรณัฐ แก้วธรรมมา - นางพัชรารัตน์ ไชยวงศ์ศักดิ์ดา	นักกายภาพบำบัด นักศึกษากายภาพบำบัด
โครงการประเมินและตรวจ สุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้อ “การตรวจประเมินภาวะสุขภาพ กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป”	เริ่ม 31 มีนาคม - มิถุนายน 2561	อาจารย์เฉลิมพรรณ เมฆลอย สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	ผู้สูงอายุ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อ การป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้ออบรม “การให้ความรู้ ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ”	31 มีนาคม 2561	นพ.สมปรารถน์ ห่มั่นจิต สำนักวิชาแพทยศาสตร์	ผู้สูงอายุ
โครงการประเมินและตรวจ สุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้ออบรม“Brain Anti-Aging Program ครั้งที่ 1”	31 มีนาคม 2561	ผศ.ดร.ภัทรวรรณ สิทธิประภาพร สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ	-วัยทำงาน (50ปีขึ้นไป) -ผู้สูงอายุ
โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษา สุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “บริการดูแลสุขภาพด้วย ศาสตร์การแพทย์แผนจีน” (ออกหน่วย)	มีนาคม 2561		ประชาชน

โครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ	รายชื่อวิทยากร	กลุ่มเป้าหมาย
โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษา สุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “กิจกรรมกายภาพเพื่อผู้สูงอายุ ดิตเตียง”	ครั้งที่ 1 มีนาคม 2561 ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2561		ผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง
โครงการอบรม “กิจกรรมอบรม เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคและภาวะเจ็บป่วย ตามช่วงวัย” ครั้งที่ 4 โรคและ ภาวะเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ	7 เมษายน 2561 และ 21 เมษายน 2561	นพ.สมปรารถน์ ห่มั่นจิต สำนักวิชาแพทยศาสตร์	ผู้สูงอายุ
โครงการประเมินและตรวจ สุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้อ “ตรวจสุขภาพอนามัย และประเมินสุขภาพในวัย ผู้สูงอายุ”	7 เมษายน 2561 21 เมษายน 2561 28 เมษายน 2561	- อาจารย์เฉลิมพรรณ เมฆลอย สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ - อาจารย์ ดร.พิมพ์รัตน์ บุญยะภักดิ์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	ผู้สูงอายุ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อ การป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “บูรณาการสุขภาพกาย และจิตตั้งแต่วัยเยาว์”	21เมษายน 2561 22 เมษายน 2561 28 เมษายน 2561 3 มิถุนายน 2561	- คุณมยุริญ ผ่องผุดพันธ์ (ก๊ก) - นพ.วิธาน ฐานะวุฒม์ - นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ - คุณวนิษา เรช (หนูดี)	-วัยทำงาน -หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร -บุคคลในครอบครัว
โครงการประเมินและตรวจ สุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้อ การตรวจประเมินสมรรถภาพผู้ สูงอายุและบุคคลทั่วไป ครั้ง 2	28 เมษายน 2561		-ผู้สูงอายุ -บุคคลทั่วไป
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อ การป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “Fit and Firm 45 days challenge” ครั้งที่ 1	1 พฤษภาคม - 15 มิถุนายน 2561	- นายจิรพันธ์ โป่งคำ ผู้เชี่ยวชาญด้านเพาะกาย - อ.กิตตินนท์ จรูญศรีสวัสดิ์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	-วัยเรียน -วัยทำงาน
โครงการอบรมให้ความรู้ เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพ ที่ดี หัวข้อ “อบรมดูแลสุขภาพวัย หัวงโยใส่ใจสุขภาพ”	2 - 3 พฤษภาคม 2561	นพ.สมปรารถน์ ห่มั่นจิต สำนักวิชาแพทยศาสตร์ อ.ดร.รัชนี มิตกิตติ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	-อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) -พนักงานผู้ดูแลผู้สูงอายุ -ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ที่สนใจ -ศูนย์บริบาล
โครงการประเมินและตรวจ สุขภาพเพื่อการป้องกันหัวข้อ “การประเมินภาวะความสมบูรณ์ ของสมองและประสาทสัมผัส” ครั้งที่ 2	5 พฤษภาคม 2561	- ผศ.ดร.ภัทรวรรณ สิทธิประภาพร สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและ ฟื้นฟูสุขภาพ - พญ.ปัทมา โกมตรบุตร คณะแพทยศาสตร์ มช. ผู้เชี่ยวชาญสาขาประสาทวิทยา	-วัยทำงาน (อายุ 50 ปีขึ้นไป) -วัยสูงอายุ

โครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ	รายชื่อวิทยากร	กลุ่มเป้าหมาย
โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้อ “การตรวจสุขภาพอนามัยและประเมินสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ”	5 พฤษภาคม 2561 12 พฤษภาคม 2561 19 พฤษภาคม 2561 26 พฤษภาคม 2561	- อาจารย์ เฉลิมพรรณ เมฆลอย สำนักวิทยาศาสตร์ - อาจารย์ ดร.พิมพ์รัตน์ บุญะภักดี สำนักวิทยาศาสตร์	ผู้สูงอายุ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้ออบรม “สมาธิบำบัดเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข” ครั้งที่ 1	12 พฤษภาคม 2561	- เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จ.พระนครศรีอยุธยา	-วัยทำงาน -วัยสูงอายุ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้ออบรม “สมาธิบำบัดเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข” ครั้งที่ 2	13 พฤษภาคม 2561	- เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ จ.พระนครศรีอยุธยา	-วัยเด็ก -วัยรุ่น
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “โยคะหัวเราะและคลื่นเสียงบำบัดสร้างพลังบวกในชีวิต” ครั้งที่ 1	18-19 พฤษภาคม 2561	อาจารย์วรารักษ์ สุโนทอง ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสตร์โยคะหัวเราะ	-วันเรียน, -วัยทำงาน -วัยเกษียณ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ดนตรีบำบัดลดความเครียด”	19 พฤษภาคม 2561	ศ.ดร.นพ.ธัมมทิวัดถ์ นารัตน์วันชัย สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ	-วัยทำงาน
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย หัวข้อ “สํารับอาหารไทยจากตำรับอาหารเป็นยาได้จริง”	19-20 พฤษภาคม 2561	ผศ.ดร.ระวีวรรณ เจริญทรัพย์	ประชาชนทั่วไป
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ธรรมชาติบำบัดเพื่อชีวิตเป็นสุข”	26 - 27 พฤษภาคม 2561	แพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ	-วัยทำงาน -วัยสูงอายุ
โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้อ การตรวจประเมินสมรรถภาพผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป	ครั้งที่ 3 5 พฤษภาคม 2561 ครั้งที่ 4 12 พฤษภาคม 2561 ครั้งที่ 5 19 พฤษภาคม 2561 ครั้งที่ 6 26 พฤษภาคม 2561		-ผู้สูงอายุ -บุคคลทั่วไป

โครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ	รายชื่อวิทยากร	กลุ่มเป้าหมาย
โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้อ “กิจกรรมประเมินและตรวจสุขภาพแก่เด็ก ที่มีอายุ 1-12 ปี”	พฤษภาคม 2561	อาจารย์ณฐมน สีธีแก้ว	เด็กอายุ 1-12 ปี
โครงการประเมินและตรวจสุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้อ “การตรวจสุขภาพอนามัยในวัยเด็กและวัยรุ่น”	พฤษภาคม - มิถุนายน 2561	อาจารย์อาจารย์ วรเชษฐ์ จันติยะ	ช่วงอายุ 12- 18 ปี
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ให้ความรู้ด้านภาวะโภชนาการเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับวัยเด็กเล็ก”	พฤษภาคม 2561	- อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ - ผศ.ดร. ชนิตา ปโชติการ - อาจารย์ฐนิต วินิจจะกุล - พญ.พัชรพร แซ่เอ้า - อาจารย์สำนักแพทยศาสตร์และสำนักวิทยาศาสตร์	-ผู้ปกครอง -กลุ่มบุคคลทั่วไปที่สนใจ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “การส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด ด้วยศาสตร์บูรณาการ 4 องค์รวม”	ครั้งที่ 1 6 พฤษภาคม 2561 ครั้งที่2 8 กรกฎาคม 2561	- ผศ.ดร. ชนิตา ปโชติกุล - อาจารย์ฐนิต วินิจจะกุล - พญ.พัชรพร แซ่เอ้า - อาจารย์สำนักแพทยศาสตร์และสำนักวิทยาศาสตร์	-กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ -หญิงหลังคลอด ให้นมบุตร -กลุ่มบุคคลทั่วไปที่สนใจ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “รักษาโรค office syndrome ด้วยศาสตร์โยคะบำบัดและฟิลาทิส ”	รุ่นที่ 1 1 - 30 มิถุนายน 2561 รุ่นที่ 2 1 - 31 กรกฎาคม 2561 รุ่นที่ 3 1 - 31 สิงหาคม 2561	- ครูจิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะบำบัด	-วัยรุ่น -วัยทำงาน
กิจกรรมประเมิน และตรวจสุขภาพแก่ประชาชน ตรวจสุขภาพอนามัย และประเมินสุขภาพในวัย“ผู้สูงอายุ”	2 มิถุนายน 2561 9 มิถุนายน 2561	- อาจารย์ฉลิมพรรณ เมฆลอย สำนักวิทยาศาสตร์ - อ.ดร.พิมพ์รัตน์ บุญะภักดี สำนักวิทยาศาสตร์	ผู้สูงอายุ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “การอบรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและภาวะเจ็บป่วยในวัยเด็ก”	9 มิถุนายน 2561 (ร่วมกับโครงการเลี้ยงลูกในยุคปัจจุบัน)	สำนักวิชาแพทยศาสตร์ และสำนักวิทยาศาสตร์	-คุณครูชั้นอนุบาล -คุณครูศูนย์เด็กเล็ก
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “การอบรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและภาวะเจ็บป่วยในวัยรุ่น”	21- 22 มิถุนายน 2561	สำนักวิทยาศาสตร์	วัยรุ่น

โครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ	รายชื่อวิทยากร	กลุ่มเป้าหมาย
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “การอบรมให้ความรู้ด้านภาวะโภชนาการเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้นอบรมให้ความรู้ด้านภาวะโภชนาการสำหรับวัยรุ่น”	มิถุนายน 2561	- อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ - ผศ.ดร. ชนิตา ปโชติการ - อาจารย์ฐนิต วินิจจะกุล - อาจารย์สำนักวิชาแพทยศาสตร์ และสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	-วัยรุ่น -วัยทำงาน
โครงการประเมินและตรวจสอบสุขภาพเพื่อการป้องกัน หัวข้อ “การตรวจประเมินพัฒนาการเด็ก ก่อนวัยเรียน ครั้ง 2”	มิถุนายน 2561		เด็กที่มีอายุ 1 – 5 ปี
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “การเลี้ยงลูกในยุคปัจจุบัน”	มิถุนายน 2561		ผู้ปกครอง เด็กอายุ 1-10 ปี
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ฮอริโมนกับศาสตร์ชะลอวัย”	9 มิถุนายน 2561	- ศ.ดร.นพ.ธัมมทัตต์ นรารัตน์วันชัย สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ - นพ.ไพศาล รมณ์ยัธร สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ	-กลุ่มนักธุรกิจ -นักลงทุน -ข้าราชการ -รัฐวิสาหกิจ -ผู้ที่สนใจ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “Fit and Firm 45 days challenge” รุ่นที่ 2	1 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม 2561	- นายจิรพันธ์ โป่งคำ ผู้เชี่ยวชาญด้านเพาะกาย - อ.กิตติพันธ์ จรูญศรีสวัสดิ์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	-วัยเรียน -วัยทำงาน
โครงการอบรมให้ความรู้ด้านจิตบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ “โยคะหัวเราะและคลื่นเสียงบำบัดสร้างพลังบวกในชีวิต” ครั้งที่ 2	1 กรกฎาคม - 31 กรกฎาคม 2561	- อาจารย์ยัวร์รักษ์ สุโนนทอง ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสตร์โยคะหัวเราะ	-วันเรียน -วัยทำงาน -วัยเกษียณ
โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “กิจกรรมโภชนาการบำบัดเพื่อผู้สูงอายุ”	7 กรกฎาคม 2561	อาจารย์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ และวิทยาศาสตร์สุขภาพ	ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “ฮอริโมนกับศาสตร์ชะลอวัย”	7 กรกฎาคม 2561	- ศ.ดร.นพ.ธัมมทัตต์ นรารัตน์วันชัย สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ - นพ.ไพศาล รมณ์ยัธร สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ	-กลุ่มนักธุรกิจ -นักลงทุน -ข้าราชการ -รัฐวิสาหกิจ -ผู้ที่สนใจ

โครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ	รายชื่อวิทยากร	กลุ่มเป้าหมาย
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการออกกำลังกาย”	กรกฎาคม 2561	- อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ - ผศ.ดร. ชนิตา ปโชติการ - อาจารย์ฐนิต วินิจจะกุล	วัยทำงาน กลุ่มบุคคลทั่วไปที่สนใจ
โครงการอบรม“กิจกรรมอบรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและภาวะเจ็บป่วยตามช่วงวัย” ครั้งที่ 3 โรคและภาวะเจ็บป่วยในวัยทำงาน	13 กรกฎาคม 2561	สำนักวิชาแพทยศาสตร์ และสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	วัยทำงาน
โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “การอบรมให้ความรู้ด้านภาวะโภชนาการเพื่อการมีชีวิตที่ดีวัยผู้ใหญ่”	กรกฎาคม 2561	- อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ - ผศ.ดร. ชนิตา ปโชติการ - อาจารย์ฐนิต วินิจจะกุล	วัยทำงาน กลุ่มบุคคลทั่วไปที่สนใจ
โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “การบริหารกายจิตแบบชี่กง”	15 กรกฎาคม 2561	- พญ.สุลลัคนา น้อยประเสริฐ (วิทยากรภายใน)	-ประชาชน -นักท่องเที่ยว -นักธุรกิจ -นักลงทุน -ผู้สูงอายุ โดยเน้นบุคลากรทางการแพทย์และผู้นำชุมชนในเขตจังหวัดเชียงราย
โครงการฟื้นฟูและบำบัดรักษาสุขภาพแบบบูรณาการ หัวข้อ “ฟื้นฟูสภาวะการมองเห็นในผู้สูงอายุ”	4 สิงหาคม 2561		ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านภาวะการมองเห็นและมีที่อยู่ในตำบลท่าสุด ตำบลแม่ข้าวต้ม และตำบลนางแล
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี หัวข้อ “อาหารกับสมุนไพรไทยและกิจกรรมแข่งขันการประกอบอาหาร Herbal Taste of MFU Wellness Center” ครั้งที่ 1 ภายใต้หัวข้อ “Modernized Thai Herb Cuisine”	สิงหาคม 2561	นายพล ดันตเสถียร ผู้เชี่ยวชาญในด้านการประกอบอาหาร	นักศึกษา บุคคลทั่วไป

**หมายเหตุ กำหนดการแต่ละโครงการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ทั้งนี้ในปีแรกของการดำเนินการจะเน้นผู้รับบริการในจังหวัดเชียงรายเป็นหลัก และจะขยายขอบเขตการบริการไปยังจังหวัดอื่น ในเขตภาคเหนือตอนบน 2 อันได้แก่ จังหวัดเชียงราย พะเยา แพร่และน่าน รวมทั้งอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงในปีต่อไป

MFU WELLNESS CENTER

ศูนย์บริการสุขภาพมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ความหวังใหม่ของการมีสุขภาพดีทุกช่วงวัยห่างไกลโรค
พร้อมเป็นเพื่อนคู่คิด มิตรคู่กับสุขภาพของทุกท่าน
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



0 5391 7568



MFU Wellness Center



www.wellnesscenter.ac.th



wellness-center@mfu.ac.th