

ศูนย์บริการสุขภาพฯ มฟล. ร่วมกับสำนักวิชาการแพทยบูรณาการ ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ สร้างเสริมภูมิคุ้มกันสุขภาพและจิตทุกช่วงวัย

กิจกรรมโปรแกรมบูรณาการศาสตร์การแพทย์ทางเลือกในผู้ที่มีอาการปวดศีรษะไมเกรน
(การแพทย์แผนปัจจุบัน/การแพทย์แผนไทย/การแพทย์แผนจีน)

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ผู้ที่มีอายุระหว่าง 18 - 59 ปี
2. มีอาการปวดศีรษะอย่างน้อย 8 ครั้ง/เดือน นาน 6 เดือนขึ้นไป
3. ระยะเวลาของการปวดในแต่ละครั้งนาน 30 นาที ถึง 7 วัน
4. ผู้ที่เข้าร่วมโครงการต้องมีลักษณะอาการปวดตึงศีรษะ 2 ใน 4 ข้อ ต่อไปนี้
 - ปวดศีรษะข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง
 - ปวดตุบๆ ตามจังหวะชีพจร
 - ปวดปานกลางถึงรุนแรง
 - อาการมากขึ้นหากเคลื่อนไหวออกแรง

กิจกรรม

1. คัดกรองและประเมินภาวะปวดศีรษะไมเกรน (ก่อน-หลังสิ้นสุดโครงการ)
2. อบรมให้ความรู้ในเรื่องวิธีการผ่อนคลายการปวดศีรษะไมเกรน (แผนปัจจุบัน/แผนไทย/แผนจีน)
3. อบรมเชิงปฏิบัติการ การนวดผ่อนคลายและการเลือกใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดไมเกรน ด้วยศาสตร์การแพทย์แบบบูรณาการ (แผนไทยและแผนจีน)
4. รายงานการปฏิบัติตนตามคำแนะนำของวิทยากร ทุกวัน ผ่านทาง google form และรับคำแนะนำเพิ่มเติม พร้อมทั้งส่งรูปการปฏิบัติตน ความก้าวหน้า และกิจกรรมที่ปฏิบัติ ส่งให้กับผู้รับผิดชอบโครงการทุกวัน (ระหว่างการปฏิบัติตน)

กิจกรรมเริ่มวันที่ 12 - 22 ก.ค. 2564

ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ - 7 ก.ค. 2564

รับจำนวนจำกัด 30 คน

(ทางทีมงานจะคัดเลือกและประกาศรายชื่อในวันที่ 9 ก.ค. 2564)



สแกน Qr Code เพื่อลงทะเบียน

เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการ

Pretest - วันจันทร์ที่ 12, วันอังคารที่ 13, วันพุธที่ 14
เวลา 16.00 - 19.30 น.

Posttest - วันอังคารที่ 20, วันพุธที่ 21, วันพฤหัสบดีที่ 22
เวลา 16.00 - 19.30 น.

ณ ห้องประชุมชั้น 3 ศูนย์บริการสุขภาพ มฟล. สำนักงานชั่วคราว
(อาคารโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในมอ)