



กำหนดการอบรมหลักสูตรนักบริหารระดับสูงด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต (นบส.วช.) รุ่นที่ 13

(Mini Management in Lifestyle Medicine (Mini LM): Batch 13th)

โดยความร่วมมือระหว่าง สถาบันสุขภาวะพิสิฐ สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย

กับ เขตสุขภาพที่ 7 โรงพยาบาลขอนแก่น และศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

จัดการอบรมโดย สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย ณ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

ระหว่างวันที่ 8 กันยายน 2568 – 18 ธันวาคม 2568

การอบรมรุ่นที่ 13 รอบที่ 1 ระหว่างวันที่ 8 กันยายน 2568 – 10 กันยายน 2568

วันจันทร์ที่ 8 กันยายน 2568

- | | |
|---------------------|---|
| 8.00 น. – 8.30 น. | ลงทะเบียน
ตรวจร่างกายด้วยเครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย (Body Composition Analyzer) |
| 8.30 น. – 9.00 น. | พิธีเปิดการอบรม
กล่าวต้อนรับ โดย ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยเขต ๗ ขอนแก่น และ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขอนแก่น
กล่าวรายงาน โดย รศ.ดร.นพ.ภูติ เทชาติวัฒน์ ผู้อำนวยการหลักสูตร นบส.วช.
กล่าวให้โอวาท โดย ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ ๗
กล่าวเปิด โดย ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
นายกสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย |
| 9.00 น. – 12.00 น. | Basic Preventive Medicine for Lifestyle Medicine Physicians
โดย ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ |
| 12.00 น. – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 น. – 16.00 น. | การจัดการโภชนาการด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต
โดย ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ |
| 16.00 น. - 17.00 น. | กิจกรรมกลุ่ม |

วันอังคารที่ 9 กันยายน 2568

8.00 น. – 8.30 น.	ลงทะเบียน
8.30 น. – 9.00 น.	กิจกรรม Reflection
9.00 น. – 12.00 น.	จิตวิทยาสติกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดย นพ.ยงยุทธ วงษ์ภิรมย์ศานต์
12.00 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 16.00 น.	จิตวิทยาสติกับการสื่อสารและการเป็นโค้ช โดย นพ.ยงยุทธ วงษ์ภิรมย์ศานต์
16.00 น. – 17.00 น.	กิจกรรมกลุ่ม

วันพุธที่ 10 กันยายน 2568

8.00 น. – 8.30 น.	ลงทะเบียน
8.30 น. – 9.00 น.	กิจกรรม Reflection
9.00 น. – 10.30 น.	หลักการและแนวคิดเวชศาสตร์วิถีชีวิต โดย รศ.ดร.นพ.ภูติ เทชาติวัฒน์
10.30 น. – 12.00 น.	บริการเวชศาสตร์วิถีชีวิตและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดย รศ.ดร.นพ.ภูติ เทชาติวัฒน์
12.00 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 16.00 น.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (Physical Activity) โดย นพ.เกษม เวชสุวานนท์
16.00 น. – 17.00 น.	กิจกรรมกลุ่ม และ มอบการบ้าน

การอบรมรุ่นที่ 13 รอบที่ 2 ระหว่างวันที่ 8 ตุลาคม 2568 – 10 ตุลาคม 2568

วันพุธที่ 8 ตุลาคม 2568 เข้าค่ายเวชศาสตร์วิถีชีวิต จ.อุดรธานี

8.00 น. – 8.30 น.	ลงทะเบียน
9.00 น. – 12.00 น.	เดินทางไปเข้าค่ายเวชศาสตร์วิถีชีวิต จ.อุดรธานี
12.00 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 13.30 น.	ชี้แจงการเข้าค่ายเพื่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตนเอง (Mini LM 13)
13.30 น. – 16.30 น.	ต้อนรับโดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์อุดรธานี และคณะ บรรยายและศึกษาดูงานการพัฒนางานด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต รพศ.อุดรธานี และ เครือข่ายบริการสุขภาพจังหวัดอุดรธานี โดย ดร.นพ.สมชายโชติ ปิยวัชรเวลา นพ.ทรงเกียรติ เล็กตระกูล และคณะ
18.00 น. – 20.00 น.	กิจกรรมกลุ่ม

วันพฤหัสบดีที่ 9 ตุลาคม 2568

- 6.30 น. – 8.30 น. กิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- 9.00 น. – 12.00 น. กิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและควบคุม NCDs ด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต โดย วิทยาการของหลักสูตรและสถาบันสุขภาพะพิสิฐ
- 12.00 น. – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. – 16.30 น. กิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านอาหารและโภชนาการ (เรียนรู้การเลือกและปรุงอาหารสุขภาพด้วยตนเองและการทำ Probiotics อย่างง่าย) โดย วิทยาการของหลักสูตรและสถาบันสุขภาพะพิสิฐ
- 18.00 น. – 20.00 น. กิจกรรมกลุ่ม

วันศุกร์ที่ 10 ตุลาคม 2568

- 6.30 น. – 8.30 น. กิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- 9.00 น. – 12.00 น. Sleep Medicine for Lifestyle Medicine Physicians โดย ผศ.นพ.จิริศ จินตนาติก
- 12.00 น. – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. – 14.00 น. สรุปลการเข้าค่ายเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Mini LM 13)
- 14.00 น. – 16.30 น. เดินทางกลับสู่จ.ขอนแก่น

การอบรมรุ่นที่ 13 รอบที่ 3 ระหว่าง 27 ตุลาคม 2568 – 29 ตุลาคม 2568

วันจันทร์ที่ 27 ตุลาคม 2568

- 8.00 น. – 8.30 น. ลงทะเบียน
- 8.30 น. – 9.00 น. กิจกรรม Reflection
- 9.00 น. – 12.00 น. เทคนิคการไค้สำหรับแพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิต โดย พญ.กอบกาญจน์ ชุณหสวัสติกุล
- 12.00 น. – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. – 16.00 น. Lifestyle Health Tech: นวัตกรรมดิจิทัลเพื่อการดูแลและเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดย นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสติกุล
- 16.00 น. – 17.00 น. กิจกรรมกลุ่ม

วันอังคารที่ 28 ตุลาคม 2568

- 8.00 น. – 8.30 น. ลงทะเบียน
- 8.30 น. – 9.00 น. กิจกรรม Reflection

- 9.00 น. – 12.00 น. การจัดการโภชนาการด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (ฝึกปฏิบัติ)
โดย คณะวิทยาการสถาบันสุขภาวะพิสิฐ
- 12.00 น. – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. – 16.00 น. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (Physical Activity)
(ฝึกปฏิบัติ)
โดย นพ.เกษม เวชสุธานนท์ และคณะวิทยาการจากสถาบันสุขภาวะพิสิฐ
- 16.00 น. – 17.00 น. กิจกรรมกลุ่ม

วันพุธที่ 29 ตุลาคม 2568

- 8.00 น. – 8.30 น. ลงทะเบียน
- 8.30 น. – 9.00 น. กิจกรรม Reflection
- 9.00 น. – 12.00 น. การจัดการความเครียดและการส่งเสริมสุขภาพจิต (Stress Management and Mental Well-being)
โดย นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง
- 12.00 น. – 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. – 14.30 น. การจัดการความเครียดและการส่งเสริมสุขภาพจิต (Stress Management and Mental Well-being) (ฝึกปฏิบัติ)
โดย นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง
- 14.30 น. – 15.00 น. รับประทานอาหารว่าง
- 15.00 น. – 16.30 น. ศึกษาดูงานการบูรณาการเวชศาสตร์วิถีชีวิตในระบบบริการสุขภาพของศูนย์อนามัยที่ 7
โดย นพ.ชาตรี เมธธาธิป และคณะ

การอบรมรุ่นที่ 13 รอบที่ 4 ระหว่างวันที่ 17 พฤศจิกายน 2568 – 19 พฤศจิกายน 2568

วันจันทร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2568

- 8.00 น. – 8.30 น. ลงทะเบียน
- 8.30 น. – 9.00 น. กิจกรรม Reflection
- 9.00 น. – 12.00 น. การจัดการเพื่อการลดละเลิกการสูบบุหรี่
โดย นพ.นิพนธ์ ชินานนท์เวช และคณะ
- 12.00 น. – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. – 16.00 น. การจัดการเพื่อการลดละเลิกการดื่มแอลกอฮอล์
โดย นพ.นิพนธ์ ชินานนท์เวช และคณะ
- 16.00 น. – 17.00 น. กิจกรรมกลุ่ม

วันอังคารที่ 18 พฤศจิกายน 2568

- 8.30 น. – 9.00 น. ลงทะเบียน

- 8.30 น. – 9.00 น. กิจกรรม Reflection
- 9.00 น. – 12.00 น. นโยบายและกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพและสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการมีวิถีชีวิตที่สนับสนุนการป้องกันและควบคุมโรค NCDs
โดย ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม
- 12.00 น. – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. – 16.00 น. Precision, Genomic and Personalized Medicine in Wellness Clinic
โดย ผศ.ดร.นพ.อมรพันธุ์ เสรีมาศพันธุ์

วันพุธที่ 19 พฤศจิกายน 2568

- 8.00 น. – 8.30 น. ลงทะเบียน
- 8.30 น. – 9.00 น. กิจกรรม Reflection
- 9.00 น. – 12.00 น. การจัดการวิถีชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงภัยจากสารให้โทษในสิ่งแวดล้อม
โดย นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์
- 12.00 น. – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. – 16.00 น. Wellness is the Future: แพทย์ยุคใหม่กับโลกธุรกิจสุขภาพและเวชศาสตร์วิถีชีวิต
โดย นพ.นรินทร์ สุรสินธน์
- 16.00 น. – 17.00 น. กิจกรรมกลุ่ม

การอบรมรุ่นที่ 13 รอบที่ 5 ระหว่างวันที่ 16 ธันวาคม 2568 – 18 ธันวาคม 2568

วันอังคารที่ 16 ธันวาคม 2568

- 8.00 น. – 8.30 น. ลงทะเบียน
- 8.30 น. – 9.00 น. กิจกรรม Reflection
- 9.00 น. – 12.00 น. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสถานประกอบการเวชศาสตร์วิถีชีวิตและ Wellness และนโยบายการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์และสุขภาพกับโอกาสของการบริการเวชศาสตร์วิถีชีวิต
โดย ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ
- 12.00 น. – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. – 16.00 น. Evidence-based Lifestyle Strategies for Longevity เวชศาสตร์วิถีชีวิตกับกลยุทธ์การมีอายุยืน
โดย พญ.วรรณวิพุธ สรรพสิทธิ์วงศ์
- 16.00 น. – 17.00 น. กิจกรรมกลุ่ม

วันพุธที่ 17 ธันวาคม 2568

- 8.30 น. – 9.00 น. กิจกรรม Reflection

9.00 น. – 12.00 น.	สอบรวบยอด โดย คณะกรรมการบริหารหลักสูตรฯ
12.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 16.00 น.	การนำเสนอกรณีศึกษาการบริการด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต โดยผู้เข้าอบรมและให้ข้อเสนอแนะโดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิของหลักสูตร
16.00 น. – 17.00 น.	กิจกรรมกลุ่ม

วันพฤหัสบดีที่ 18 ธันวาคม 2568

8.30 น. – 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 น. – 12.00 น.	นำเสนอรายงานกลุ่มเรื่องการพัฒนาเวชศาสตร์วิถีชีวิตและเวลเนส โดยผู้เข้าอบรมและให้ข้อเสนอแนะโดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิของหลักสูตร
12.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 14.00 น.	ปาฐกถาพิเศษ ทิศทางการพัฒนาเวชศาสตร์วิถีชีวิตและธุรกิจเวลเนสของประเทศไทย โดย ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
14.00 น. – 16.30 น.	พิธีมอบประกาศนียบัตร และพิธีปิดการอบรม โดย นายกสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย

หมายเหตุ	1. กำหนดการ หัวข้อ และวิทยากร อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
	2. รับประทานอาหารว่าง (เช้า) เวลา 10.30 น. - 10.45 น.
	และรับประทานอาหารว่าง (บ่าย) เวลา 14.30 น. - 14.45 น.