

(ตัวอย่าง)

(ร่าง) หลักสูตรแพทย์ประจำบ้านด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (แพทยศาสตรศึกษา)

กองนวัตบริการสุขภาพ

**วิชาบังคับ**

**Fundamental of Lifestyle Medicine I**

วิชา Introduction to lifestyle medicine

วิชา Sleep health

วิชา Physical Activity science

วิชา Nutrition science

วิชา Fundamental of health behavior

วิชา emotional and mental well being

วิชา tobacco, alcohol and substance used and addiction

วิชา Relationship

**Fundamental of Lifestyle Medicine II**

วิชา Lifestyle management and prevention of chronic diseases

วิชา Lifestyle management and prevention for all age group

**วิชาเลือก**

วิชา Epigenic lifestyle medicine

วิชา Lifestyle –Related Aspects of various health

วิชา Leadership and Health management in Lifestyle Medicine

วิชา Future health in lifestyle medicine

การฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้านสาขาเวชศาสตร์ป้องกันแขนงเวชศาสตร์วิถีชีวิต ปี 2566

สถาบันฝึกอบรมกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อวิชา Introduction to lifestyle medicine

ชั้นปี ปีที่ 1

เทอม เทอมที่ 1

ลักษณะวิชา /คำอธิบายรายวิชา

วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายรายวิชา

ผู้รับผิดชอบวิชา อาจารย์นายแพทย์ สมพงษ์ ชัยโอภาณนท์

จำนวนชั่วโมงอบรม 7 ชั่วโมง

หัวข้อรายวิชา

	หัวข้อวิชา	จำนวนชั่วโมง	รูปแบบการเรียนการสอน	ผู้รับผิดชอบ
1	History and overview of Lifestyle Medicine Definition, role and evidence base for LM Epidemiology of Chronic disease	1	Lecture	
2	The importance of LM in treating the world's lifestyle disease burden Environmental lifestyle factors and their impact on NCDs Lifestyle medicine and other medicines	3	Lecture/ seminar	
3	The of physician health and physician advocacy Multidisciplinary team approach	3	seminar	

วิธีการจัดการเรียนการสอน การบรรยาย /สัมมนาวิชาการ

การวัดการประเมินผลการเรียน

กระบวนการเรียนรู้	การวัดประเมินผล	สัดส่วนคะแนน (ร้อยละ)
การบรรยาย /สัมมนาวิชาการ	สอบปลายภาค	ร้อยละ 60
Reading /Journal assignment	ผลงานการนำเสนอ	ร้อยละ 30
จิตพิสัย	สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน	ร้อยละ 10
รวม		100

topic	detail
<p>1. Principle and Self-care in Lifestyle Medicine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definition of Lifestyle Medicine</li> <li>- Dimensions of the Definition                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Core competencies in Lifestyle Medicine                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lifestyle Medicine Basics</li> <li>- Health Behavior Change</li> <li>- Effective Clinical Processes   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taking Clinical History and Physical Examination</li> </ul> </li> <li>- Provider/Personnel Health/Self-Care</li> <li>- Community Advocacy</li> <li>- Healthy Nutrition</li> <li>- Physical Activity</li> <li>- Mental and Emotional Well-Being</li> <li>- Sleep Health</li> <li>- Tobacco Cessation and Managing Risky Alcohol Use</li> <li>- Weight Management</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Lifestyle Medicine Clinical Processes                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lifestyle Medicine in the Clinic</li> <li>- Lifestyle-Focused History</li> <li>- Risk Factors and Vital Signs</li> <li>- Physical Activity Assessment</li> <li>- Lifestyle Assessment (Short Form)</li> <li>- Nutritional Assessment</li> <li>- Lifestyle Exercise Assessment</li> <li>- Mental Health Assessment                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Depression Screening</li> <li>- Generalized Anxiety Disorder</li> <li>- Mental and Emotional Well-Being</li> </ul> </li> <li>- Metabolic Syndrome Assessment</li> <li>- Diabetes Risk Assessment</li> <li>- Lifestyle Focused Physical</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overweight and Obesity Identification</li> <li>- Blood Pressure</li> <li>- Fitness Measures</li> <li>- Anthropometric Measurements and Body Composition</li> <li>- Cardio-Respiratory Fitness Testing</li> <li>- Sub-Maximal Cox Test for VT1</li> <li>- Rockport Fitness Walking Test</li> <li>- Six-minutes Walk Test</li> <li>- Step Test</li> <li>- Muscular Fitness Testing</li> <li>- Laboratory Testings</li> <li>- Lifestyle Medicine Team-Based Approach <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chronic Care Model</li> <li>- Sample Effectiveness Program</li> </ul> </li> <li>- Lifestyle Office System <ul style="list-style-type: none"> <li>- Information System</li> <li>- Shared-Medical Appointment</li> <li>- Community and Digital Connection</li> </ul> </li> <li>- Lifestyle Medicine Quality Improvement <ul style="list-style-type: none"> <li>- Process Mapping</li> <li>- Plan-Do-Study-Act</li> <li>- Root Cause Analysis</li> </ul> </li> <li>- Categories of Medicine</li> <li>- Lifestyle Medicine - Compare and Contrast <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unique Role of Lifestyle Medicine within Allopathic Medicine</li> <li>- Clinical Applications</li> </ul> </li> </ul>
<p>82. Definition of Lifestyle Medicine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defining Lifestyle Medicine <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dimensions of the Definition</li> <li>- Definition Constructs</li> <li>- Categories of Medicine</li> <li>- Lifestyle Medicine—Compare and Contrast</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unique Role of Lifestyle Medicine within <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allopathic Medicine</li> </ul> </li> <li>- Clinical Applications</li> </ul>
<p>106. Motivation as Medicine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- The Complexities of Lifestyle</li> <li>- What is Motivation?</li> <li>- Self-Determination Theory</li> <li>- Autonomous Motivation</li> <li>- Controlled Motivation</li> <li>- Respecting Patients’ Fundamental Human Needs</li> <li>- Crossing the Motivation Chasm—From Extrinsic to Intrinsic</li> </ul> </li> <li>Motivation <ul style="list-style-type: none"> <li>- Need-Supportive Guidance</li> <li>- The Nature of Willpower</li> <li>- Help Patients Strengthen their Willpower “Muscle”</li> <li>- The Healing Power of the Doctor–Patient Encounter</li> <li>- Holding Compassion</li> <li>- The Importance of Listening</li> <li>- Personal Goals, Purpose, and Meaning</li> <li>- Motivational Interviewing</li> <li>- Clinical Applications</li> </ul> </li> </ul>

การฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้านสาขาเวชศาสตร์ป้องกันแขนงเวชศาสตร์วิถีชีวิต ปี 2566

สถาบันฝึกอบรมกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อวิชา Sleep health

ชั้นปี ปีที่ 1

เทอม เทอมที่ 1

ลักษณะวิชา / คำอธิบายรายวิชา

วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายรายวิชา

ผู้รับผิดชอบวิชา อาจารย์นายแพทย์ สมพงษ์ ชัยโอภาณนธ์

จำนวนชั่วโมงอบรม 33 ชั่วโมง

หัวข้อรายวิชา

	หัวข้อวิชา	จำนวนชั่วโมง	รูปแบบการเรียนการสอน	ผู้รับผิดชอบ
1	Basic concept of sleep medicine Physiology of sleep	3	lecture	
2	Sleep disturbances and disorder I	3	lecture	
3	Sleep disturbances and disorder II	3	lecture	
4	Basic History taking and Exam Tools for sleep diagnosis	3	lecture	
5	Sleep Evaluation and management	3	lecture	
6	Drug and Effect on sleep	3	seminar	
7	Sleep hygiene and sleep environment	3	seminar	
8	Sleep health in all groups	3	seminar	
9	Sleep Lab	3	workshop	
10	CPAP and oral appliance	3	workshop	
11	Sleep hygiene modification	3	workshop	

วิธีการจัดการเรียนการสอน การบรรยาย /สัมมนาวิชาการ

Reading assignment

workshop

การวัดการประเมินผลการเรียน

กระบวนการเรียนรู้	การวัดประเมินผล	สัดส่วนคะแนน (ร้อยละ)
การบรรยาย /สัมมนาวิชาการ	สอบปลายภาค	ร้อยละ 60
Reading /Journal assignment	ผลงานการนำเสนอ	ร้อยละ 30
จิตพิสัย	พฤติกรรมระหว่างเรียน	ร้อยละ 10
<b>รวม</b>		<b>100</b>

เอกสาร/ตำราหลัก

topic	Detail
<p>85. Sleep as Medicine and Lifestyle Medicine for Optimal Sleep</p>	<p><b>85. Sleep as Medicine and Lifestyle Medicine for Optimal Sleep</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sleep is Fundamental to Health</li> <li>- Sleep and Chronic Disease                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Excessive BMI and Metabolic Disorders</li> <li>- Cardiovascular Diseases</li> <li>- Mood Disorders</li> <li>- Inflammatory Disorders</li> <li>- Cancer</li> </ul> </li> <li>- Circadian Biology in Relation to Sleep                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sleep and Light</li> <li>- Sleep and Thermoregulation</li> </ul> </li> <li>- Sleep Assessment</li> <li>- Lifestyle Prescriptions for Optimal Sleep                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Light Exposure Interventions for Sleep</li> <li>- Dietary Habits for Sleep Enhancement</li> <li>- Thermal Regulation Interventions for Sleep</li> <li>- Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy Interventions for Sleep</li> </ul> </li> <li>- Conclusions</li> <li>- Clinical Applications</li> </ul>

วิธีการจัดการเรียนการสอน การบรรยาย /สัมมนาวิชาการ

Reading assignment

workshop

การวัดการประเมินผลการเรียน

กระบวนการเรียนรู้	การวัดประเมินผล	สัดส่วนคะแนน (ร้อยละ)
การบรรยาย /สัมมนาวิชาการ	สอบปลายภาค	ร้อยละ 60
Reading /Journal assignment	ผลงานการนำเสนอ	ร้อยละ 30
จิตพิสัย	พฤติกรรมระหว่างเรียน	ร้อยละ 10
รวม		100