

รหัสโครงการ ๖๑-L๘๓๖๘-๑-๓

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มเสี่ยง และ กลุ่มโรค ความดันโลหิตสูง และ โรคเบาหวาน

กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลศรีสาคร

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลศรีสาคร

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

วันอนุมัติ .....

ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๑

งบประมาณ จำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท

๑.หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการดำเนินงานด้านสาธารณสุขของประเทศ ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค มากกว่าการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพ และป้องกันโรคได้ด้วยตนเองจากโรคไม่ติดต่อ ที่เป็นปัญหาสำคัญ ในปัจจุบันมีแนวโน้มว่าสภาพปัญหาจากโรคไม่ติดต่อจะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด สมอง โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

ภาวะความดันโลหิตสูงและเบาหวานเป็นทั้งโรคและปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะ คนในวัยทำงานที่ยังขาดความตระหนัก ถึงความสำคัญของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน จากผลการดำเนินงานคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในประชาชนกลุ่มเสี่ยง ๑๕ ปีขึ้นไปของกลุ่มงานเวชฯ โรงพยาบาลศรีสาคร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกลุ่บีย้อนหลัง ๓ ปี (พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๕๙) พบว่า ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปได้รับการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๖๓, ๙๐.๑๒ และ ๙๒.๗๘ ตามลำดับ ได้รับการรักษาต่อ คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๘๑, ๘๓.๑๖ และ ๘๗.๐๑ ตามลำดับ และประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๕๑, ๘๓.๔๓ และ ๙๒.๗๘ ตามลำดับ ได้รับการรักษาต่อ คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๔๗, ๘๕.๗๖ และ ๙๐.๓๘ ตามลำดับ

เทศบาลตำบลศรีสาคร ร่วมกับโรงพยาบาลศรีสาคร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพกลุ่บีย้อนหลังและเล็งเห็นความสำคัญของการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มเสี่ยง และ กลุ่มโรค ความดันโลหิตสูง และ โรคเบาหวาน

## วิธีดำเนินการ

๑. ตรวจสอบคัดกรองประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรค ความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในชุมชนโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเครือข่าย อสม.

๒. นัดผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงตรวจซ้ำในสถานบริการ

๓. ส่งต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเพื่อรับการรักษาโดยแพทย์

๔. ให้บริการ คัดกรองภาวะซึมเศร้า

๕. ให้ความรู้ทักษะการดูแลตนเองสำหรับกลุ่มเสี่ยง HT, DM, MI, อ้วนลงพุง

๖. จัดตั้งชมรมรักษาสภาพต้นแบบตำบลศรีสาคร

๗. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทุก ๖ เดือน

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ร้อยละ ๘๕ ของกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมอบรมและทำ pre-post ได้ดีขึ้น
- ร้อยละ ๙๐ ของประชากร ๓๕ ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง และเบาหวาน
- ประชาชนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย HT, DM ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นร้อยละ ๒๐

## วัตถุประสงค์

- ๑ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานได้รับความรู้
- ๒ เพื่อให้ประชาชนรับทราบถึงสภาวะสุขภาพของตนเองและการดูแลตนเอง

## ตัวชี้วัด

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดีขึ้นร้อยละ ๒๐  
คะแนน posttest ดีขึ้นร้อยละ ๒๐

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลศรีสาคร จำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารว่างมื้อละ ๒๕ บาท x ๑๐๐ คน x ๒ มื้อ x ๕ วัน เป็นเงิน ๒๕,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวันมื้อละ ๕๐ บาท x ๑๐๐ คน x ๑ มื้อ x ๕ วัน เป็นเงิน ๒๕,๐๐๐ บาท

## ๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

- ๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)
- ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลศรีสาคร
- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
  - ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
  - ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
  - ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
  - ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๓.๕. กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....



ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายประมวล ทองอินทรราช)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

วันที่ เดือน พ.ศ. ....

## กำหนดการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน  
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลศรีสาคร อำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส  
ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๘ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๑

\*\*\*\*\*

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๑

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. - ลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต  
เจาะเลือด คัดกรองความเสี่ยง
- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. - ทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมโครงการ
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. - พิธีเปิด โดยผู้อำนวยการโรงพยาบาลหลวงพ่อกวีศักดิ์ ชูตินุโร อุทิศ  
- แนะนำโครงการ
- เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม  
- แบ่งกลุ่ม คัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม ทำความรู้จักสมาชิกกลุ่มและพี่เลี้ยงกลุ่ม  
- เรียนรู้เรื่องโรคและทางเลือกในการรักษา  
- กิจกรรมตั้งเป้าหมาย
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. - กิจกรรมกลุ่มสร้างความตระหนักให้ทราบและเข้าใจหลัก ๓ Self คือ  
๑. Self care การดูแลตนเอง  
๒. Self regulation การกำกับตนเอง  
๓. Self efficacy การเชื่อในความสามารถของตนเอง
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน  
- บรรยายความรู้เรื่อง ๓ อ  
- กิจกรรมฐานความรู้  
๑. เรียนรู้แนวทางการรับประทานอาหาร  
๒. เรียนรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสม  
๓. เรียนรู้การจัดการด้านอารมณ์  
- กิจกรรมทำสัญญาใจ

หมายเหตุ บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มภายในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.

กำหนดการต่างๆสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

## กำหนดการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน  
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลศรีสาคร อำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส  
ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๑  
\*\*\*\*\*

วันที่ ๒๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๑

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ชี้นำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต เจาะเลือด  |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมฐานความรู้<br>๑. เรียนรู้แนวทางการรับประทานอาหาร<br>๒. เรียนรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสม<br>๓. เรียนรู้การจัดการด้านอารมณ์ |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน  |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>- วิเคราะห์ผลและหาแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับการปรับตนเอง                                      |
| เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - นำเสนอผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม<br>- นัดหมายการเตรียมทำอาหารเพื่อสุขภาพในครั้งต่อไป                                   |

หมายเหตุ บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มภายในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.

กำหนดการต่างๆสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

## กำหนดการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน  
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลศรีสาคร อำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส  
ครั้งที่ ๓ วันที่ ๓๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๑

\*\*\*\*\*

วันที่ ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๑

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต เจาะเลือด  |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมฐานความรู้<br>๑. เรียนรู้แนวทางการรับประทานอาหาร<br>๒. เรียนรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสม<br>๓. เรียนรู้การจัดการด้านอารมณ์ |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน  |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>- วิเคราะห์ผลและหาแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับการปรับตนเอง                                      |
| เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - นำเสนอผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม<br>- นัดหมายกิจกรรมการออกกำลังกายในครั้งต่อไป   |

**หมายเหตุ** บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มภายในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.

กำหนดการต่างๆสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



## กำหนดการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน  
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลศรีสาคร อำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส  
ครั้งที่ ๔ วันที่ ๒๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑

\*\*\*\*\*

วันที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.

- ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต เจาะเลือด

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

- กิจกรรมฐานความรู้

๑. เรียนรู้แนวทางการรับประทานอาหาร

๒. เรียนรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสม

๓. เรียนรู้การจัดการด้านอารมณ์

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

- รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

- กิจกรรมกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- วิเคราะห์ผลและหาแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับการปรับตนเอง

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

- นำเสนอผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม

หมายเหตุ บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มภายในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.

กำหนดการต่างๆสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

## กำหนดการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน  
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลศรีสาคร อำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส  
ครั้งที่ ๕ วันที่ ๒๔ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๑

\*\*\*\*\*

วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๑

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต เจาะเลือด   |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมสรุปบทเรียน<br>๑. สรุปเคล็ดลับการรับประทานอาหาร<br>๒. สรุปเคล็ดลับการออกกำลังกายที่เหมาะสม<br>๓. สรุปเคล็ดลับการจัดการด้านอารมณ์<br>๔. การใช้ยาอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิผลทางการรักษาสูงสุด<br>๕. การป้องกัน ค้นหา และรักษาปัญหาแทรกซ้อนเฉียบพลันและเรื้อรัง |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน   |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. | - กิจกรรมสรุปเคล็ดลับการดูแลตนเอง   |
| เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - นำเสนอผลการเข้าร่วมโครงการของแต่ละกลุ่ม<br>- ประเมินผล  |
| เวลา ๑๖.๐๐ น.         | - พิธีปิด   |

หมายเหตุ บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มภายในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.

กำหนดการต่างๆสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม