กำหนดการ โครงการวัยทำงาน ปลอดภัยจากโรคเรื้อรังประจำปีงบประมาณ 2561

วันที่ .......................................................

ณ ในพื้นที่ ตำบลกะรุบี อำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี

|  |  |
| --- | --- |
| เวลา |  |
| 08.00 – 08.30 น. - | ลงทะเบียน |
| 08.30 – 09.00 น. –  09.00 – 12.00 น. - | พิธีเปิดโครงการ  โดย ……………………………………………………………………………………………….  กิจกรรมชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ตรวจวัดความดันโลหิตสูง/เจาะน้ำตาลในเลือด |
| 12.00 – 13.00 น. –  13.00 – 14.30 น. - | พักรับประทานอาหารเที่ยง  บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรังกับภัยเงียบที่มีผลต่อสุขภาพ  โดย นางรอปีอ๊ะ มาหะ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ/ทีมงานเจ้าหน้าที่จาก  รพ.กะพ้อ |
| 14.30 – 16.00 น. - | บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง  โดย นางสาวจัสมิลย์ สาแม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ/ทีมงานเจ้าหน้าที่จาก  รพ.กะพ้อ |
| 16.00 - 16.30 น. - | ข้อเสนอแนะ |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างระหว่างการอบรม

กำหนดการ โครงการวัยทำงาน ปลอดภัยจากโรคเรื้อรังประจำปีงบประมาณ 2561

วันที่ .......................................................

ณ ในพื้นที่ ตำบลกะรุบี อำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี

|  |  |
| --- | --- |
| เวลา |  |
| 08.00 – 08.30 น. –  08.30 - 10.00 น. - | ลงทะเบียน  กิจกรรมสันทนาการ |
| 10.00 – 11.00 น. –  11.00 – 12.00 น. - | ให้ความรู้เกี่ยวกับอาการและระดับความรุนแรงของโรคเรื้อรัง(ปิงปองจราจร7สี)  โดย นางนูรีดา เบ็ญเจ๊ะวัน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  /ทีมงานเจ้าหน้าที่จาก รพ.กะพ้อ  ตรวจติดตามชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ตรวจวัดความดันโลหิตสูง  /เจาะน้ำตาลในเลือด |
| 12.00 - 13.00 น. - | พักรับประทานอาหารเที่ยง |
| 13.00 - 14.00 น. - | ให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนสุขภาพ(3อ2ส)  โดย นางรอปีอ๊ะ มาหะ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  /ทีมงานเจ้าหน้าที่จาก รพ.กะพ้อ |
| 14.00 - 16.00 น. -  16.00 – 16.30 น. - | กิจกรรมแบ่งกลุ่มโดยใช้ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี  พร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยวิทยากรประจำกลุ่ม  ถาม-ตอบ ข้อสงสัย |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างระหว่างการอบรม

กำหนดการ โครงการวัยทำงาน ปลอดภัยจากโรคเรื้อรังประจำปีงบประมาณ 2561

วันที่ .......................................................

ณ ในพื้นที่ ตำบลกะรุบี อำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี

|  |  |
| --- | --- |
| เวลา |  |
| 08.00 – 08.30 น. - | ลงทะเบียน |
| 08.30 – 09.00 น. - | พิธีเปิดโครงการ  โดย ……………………………………………………….. |
| 09.00 – 12.00 น. - | บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารตามโซนสี และธงโภชนาการ  โดย นางสาวจัสมิลย์ สาแม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ/ทีมงานเจ้าหน้าที่จาก  รพ.กะพ้อ |
| 12.00 - 13.00 น. - | พักรับประทานอาหารเที่ยง |
| 13.00 - 14.00 น. -  14.00 - 16.00 น. -  16.00 – 16.30 น. - | บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับปริมาณและชนิดของอาหารที่มีผลต่อโรค  โดย นางรอปีอ๊ะ มาหะ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ/ทีมงานเจ้าหน้าที่จาก  รพ.กะพ้อ  การบูรณาการ ตามบริบทของพื้นที่เพื่อปรับเปลี่ยนสุขภาพ  ข้อเสนอแนะ |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างระหว่างการอบรม