

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	การป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
	<input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input checked="" type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านควนเคี่ยม กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ 1 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2564 ถึง วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ.2565
งบประมาณ	จำนวน รวม 21,150บาท (สองหมื่นหนึ่งพันหนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

จากข้อมูล กระทรวงสาธารณสุขไทยเปิดเผยว่า คนไทยป่วยด้วย 5 โรคไม่ติดต่อเรื้อรังอันตราย เพิ่มขึ้นนาทีละ 1 คน โดยในปี 2551 พบผู้ป่วยสะสมจำนวนกว่า 2 ล้านคน และคาดว่าจะยังมีผู้ป่วยซ่อนเร้นอีกเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะกลุ่มคนที่อายุต่ำกว่า 40 ปี ที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ หากพบว่าความดันโลหิตสูงจะหมายถึงว่าไตเริ่มเสื่อม และทำให้อัตราตายจากโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น การทำงานของไตเสื่อมเร็วขึ้น 2-3 เท่า การเสื่อมของประสาทตาเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการคุมความดันโลหิตสูงให้ดี ก็จะสามารถป้องกันโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวานและความดัน ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต โรคจอประสาทตาเสื่อม ได้อีกด้วย

จากสถิติ ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน และความดันของหน่วยงาน รพ.สต.บ้านควนเคี่ยม 3 ปีซ้อนหลัง พบว่าปี 2560 - 2564 มีอัตราเพิ่มขึ้นทุกปี และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ และจากการศึกษาวิถีชุมชน พบว่า เป็นประชาชนกลุ่มวัยทำงาน มักชอบรับประทานอาหารแบบเร่งรีบ ง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก และไม่ตระหนักถึงประโยชน์และโทษของอาหารที่ตนได้รับ จึงไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินในส่วนนี้ได้

จากการศึกษาพบว่า ปัจจุบันศาสตร์การแพทย์แผนไทยเข้ามามีส่วนในการช่วยป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย อย่างกว้างขวาง และได้ผลอย่างเห็นได้ชัด แพทย์แผนไทย รพ.สต.บ้านควนเคี่ยม จึงได้เข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันโรคดังกล่าวในกลุ่มเสี่ยง โดยการนำ การออกกำลังกายแบบไทย สมาธิบำบัด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วย ให้หันมาดื่มน้ำสมุนไพรมากขึ้น รวมถึงการใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหารของตนเอง ทั้งหมดนี้ เพื่อ ช่วยลดการใช้ยาแผนปัจจุบัน ลดค่าใช้จ่ายเรื่องยาที่เพิ่มขึ้นของหน่วยงาน ลดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่เกิดจากโรคเบาหวาน ความดันฯ ให้ยั่งยืน และคงอยู่กับประชาชนบ้านควนเคี่ยมต่อไป

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. เสนอแผนเพื่อจัดทำโครงการ
2. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
3. ประชาสัมพันธ์โครงการฯ และคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันฯ จำนวน 180 คน พร้อมแจ้งกลุ่มเป้าหมายให้ทราบอย่างทั่วถึง
4. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม
5. ดำเนินการโครงการโปรแกรมการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม
6. สรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนที่ได้เข้าร่วมโครงการ สามารถสามารถคุมค่าระดับน้ำตาลในกระแสเลือด และระดับความดันโลหิตของตนเองได้ และสามารถดูแลตนเอง โดยนำทฤษฎีการแพทย์แผนไทยเข้ามามีส่วนร่วม ผสมผสานกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยในปัจจุบันได้อย่างยั่งยืน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการสามารถคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด และระดับความดันโลหิตได้ในเกณฑ์ปกติ	ตัวชี้วัดความสำเร็จ หลังการเข้าร่วมโครงการผู้เข้าร่วมโครงการสามารถคุมค่าระดับน้ำตาลในกระแสเลือด และระดับความดันโลหิตได้ ร้อยละ 80
ข้อที่ 2 ประชาชน ที่เข้าร่วมโครงการสามารถนำทฤษฎีการแพทย์แผนไทยเข้ามามีส่วนร่วม ผสมผสานกับการดูแลตนเองได้	หลังการเข้าร่วมโครงการผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 80

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในกลุ่มเสี่ยง ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม	17,550 บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)	ต.ค. 64 - ก.ย.2565
1.1 กิจกรรมย่อย จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในกลุ่มเสี่ยง ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม แบ่งเป็น 6 รุ่น รุ่นละ 30 คน รวมทั้งสิ้น 180 คน	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 180 คนๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 4,500 บาท - ค่าเอกสารในการอบรม จำนวน 180 ชุด ชุดละ 30 บาท เป็นเงิน 5,400 บาท - ค่าวิทยากร จำนวน 6 วันๆละ 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท เป็นเงิน 7,200 บาท - ค่าป้ายไวนิล ชื่อโครงการฯ จำนวน 1 ผืน เป็นเงิน 450 บาท	

2. ดำเนินงานโครงการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม	3,600 บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)	ต.ค. 64 - ก.ย.2565
2.1 กิจกรรมย่อย - ให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ปฏิบัติตามโปรแกรมการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ด้วยตนเองที่บ้าน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที รวม 10 วัน โดยใช้แบบบันทึกโปรแกรมการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม	- ค่าคู่มือบันทึกโปรแกรมการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม จำนวน 180 ชุด ชุดละ 20 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท	
	รวม 21,150 บาท (สองหมื่นหนึ่งพันหนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน)	

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ

พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]

7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ

พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....180.....คน.....
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

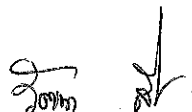
- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
 - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

อารมณ์


อารมณ

- 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ).....
- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
 - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ).....
- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
 - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ).....

- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
 - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เขียนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางสาวรัตนา สีม)

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
วันที่ 23 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2564

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางเตือนใจ ชูพล)

ตำแหน่ง ผอ.รพ.สต.บ้านควนเคี่ยม
วันที่ 23 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2564

กำหนดการ

การป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ของประชาชนบ้านควนเคี่ยม รุ่นที่ ๑- ๒
ณ รพ.สต.บ้านควนเคี่ยม หมู่ ๒ บ้านควนเคี่ยม ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาวจังหวัดตรัง

วันที่	เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
	๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ	
	๑๓.๐๐ น.- ๑๓.๑๕ น.	ประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมโครงการ	
	๑๓.๑๕ น.-๑๓.๓๐ น.	เปิดโครงการโดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านควนเคี่ยม	
	๑๓.๓๐ น.- ๑๔.๓๐ น.	ให้ความรู้เรื่อง และปฏิบัติ การรับประทานอาหาร ในการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในกลุ่มเสี่ยง	
	๑๔.๓๐ น.- ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
	๑๔.๔๕ น.- ๑๕.๔๕ น.	สอน/สาธิต - สอน/สาธิต การทำสมาธิบำบัด การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน และ SKT	
	๑๕.๔๕ น.- ๑๖.๐๐ น.	- ประเมินความรู้หลังเข้าร่วมโครงการ - แจกและอธิบายแบบบันทึกโปรแกรมการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย	
๑๐ วัน หลังเข้าร่วมโครงการ ทำการรวบรวมแบบบันทึกโปรแกรมการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย และประเมินผล			