

## แบบเสนอโครงการ

เรื่อง โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียงลัดโรค มาใส่ใจสุขภาพ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น อบต.ต.นาปะปูนีเต๊ะ

ด้วยชุมชนบ้านกม.26นอกมีความประสงค์จะจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียงลัดโรค มาใส่ใจสุขภาพ ในปีงบประมาณ 2561 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น อบต.ต.นาปะปูนีเต๊ะ เป็นเงิน 22,000 บาท โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดโครงการที่...../2561

### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบัน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่งผลคุกคามต่อสุขภาพของประชาชน และการพัฒนาประเทศ จากรายงานขององค์การอนามัยในปี พ.ศ. 2551 พบว่า ทุกปีทั่วโลกจะมีผู้เสียชีวิต จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังประมาณ 36 ล้านคน (ร้อยละ 63) โดยประมาณร้อยละ 44 เสียชีวิตก่อนอายุ 70 ปี จะเห็นได้ว่า ในช่วงปีที่ผ่านมา องค์การระดับชาติ ไม่ว่าจะเป็น องค์การอนามัยโลก องค์การสหประชาชาติ ธนาคารโลก และรัฐบาลจากประเทศต่างๆ ล้วนให้ความสำคัญต่อการจัดการปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าว เกิดเป็นเครือข่าย ระดับนานาชาติขึ้น โดยเป้าหมายของแผนยุทธศาสตร์โลกในเรื่องการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ การลดอัตรา การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ร้อยละ 25 ภายในปี พ.ศ. 2568

สถานการณ์ตอนนี้บ้านกม.26นอกมีอัตราการเกิดผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานของปีงบประมาณ 2560 มากขึ้นจากการสำรวจมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 8 คน เพิ่มขึ้น 2 คน โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 9 คนเพิ่มขึ้น3คน ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันจำนวน2 คน เพิ่มขึ้น1คนและกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคความดันจำนวน11คน กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคความเบาหวาน จำนวน14คน จากพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมาเช่นทางด้านสุขภาพร่างกายมีโอกาสอาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือติดเตียงทำให้คนในครอบครัวมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่ต้องหาเลี้ยงคนเดียวและเพิ่มขึ้นที่ต้องรับการรักษอย่างต่อเนื่อง และอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาของบุตรในครอบครัว การเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพที่เราปฏิบัติไม่ถูกต้องก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ในอนาคต

ดังนั้นเพื่อลดการเกิดโรคเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนโรคเรื้อรังในผู้ป่วยของชุมชนบ้านกม.26นอก จึงหาแนวทางในการให้ความรู้/ฟื้นฟู เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อสร้างความเข้าใจถึง สาเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรค พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ใช้อย่างเหมาะสม รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และออกกำลังกายเป็นประจำ อันเป็นปัจจัยสำคัญของการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ทางชุมชนบ้านกม.26นอกจึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียงลัดโรค มาใส่ใจสุขภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อไป

### 1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อความรู้ให้ชุมชนตระหนักการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานในการดูแลตนเอง
- 1.2 เพื่อลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
- 1.3 เพื่อลดกลุ่มเสี่ยงเกิดโรคความดันเบาหวาน
- 1.4 เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงกลุ่มโรคปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

## 2. วิธีดำเนินการ

- 2.1 ประชุมภาคเครือข่ายในชุมชน อสม.และเจ้าหน้าที่รพ.สต.บ้านกม.26นอก
- 2.2 แจกกลุ่มเป้าหมายที่มีภาวะเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เป็นโรคความดันเบาหวาน เข้ารับการอบรม
- 2.3. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้
- 2.4. ประเมินผลโครงการ จากกิจกรรมอบรมโดยสรุปบทเรียนที่ได้จากการอบรม
- 2.5 ประเมินผล การดำเนินงาน

## 3. ระยะเวลาดำเนินการ

พ.ค. - ก.ย. 2561

## 4. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน บ้านกม.26นอก

วันที่ 1 กลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง-เบาหวาน จำนวน 50 คน

วันที่ 2 กลุ่มเสี่ยงและผู้ดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูง-เบาหวาน จำนวน 50 คน

(เลือกผู้ดูแลที่ทำอาหารให้ผู้ป่วย)

## 5. ขอบประมาณ

จากงบประมาณของกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตาดานะปุเต๊ะ ประจำปี  
งบประมาณ 2561

จำนวน 22,000 บาท รายละเอียด ดังนี้

### 1. กิจกรรม อบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยงลดโรค

-ค่าวัสดุในการอบรม:

ค่าคู่มือการดูแลสุขภาพ 50 คน x 35 บาท เป็นเงิน 1,750 บาท

ค่าปากกา 50 คน x 5 บาท เป็นเงิน 250 บาท

ค่ากระเป่าใส่เอกสาร 50 คน x 45 บาท เป็นเงิน 2,250 บาท

-ค่าป้ายไวนิลโครงการ 1 ผืน ขนาด 1 x 2.5 เมตร x 1000 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท

-ค่าตอบแทนวิทยากร 1 คน x 4 ชั่วโมงๆละ 300 บาท x 1 วัน เป็นเงิน 1,200 บาท

-ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 50 คน x 25 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน เป็นเงิน 2,500 บาท

-ค่าอาหารกลางวันพร้อมเครื่องดื่ม 50 คน x 50 บาท x 1 มื้อ x 1 วัน เป็นเงิน 2,500 บาท

### 2. กิจกรรม สาธิตเมนูอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพให้แก่กลุ่มเสี่ยงและผู้ดูแล

-ค่าคู่มือเมนูอาหารสุขภาพ 50 คน x 35 บาท เป็นเงิน 1,750 บาท

-ค่าอาหารกลางวัน 50 คน x 50 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 2,500 บาท

-ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 50 คน x 25 บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 2,500 บาท

-ค่าตอบแทนวิทยากร 1คน x 4 ชั่วโมงๆละ 300 บาท x 1 วัน เป็นเงิน 1,200 บาท

-ค่าตอบแทนวิทยากร 1คน x 2 ชั่วโมงๆละ 300 บาท x 1 วัน เป็นเงิน 600 บาท

-ค่าวัตถุดิบอาหาร 3 อย่าง เป็นเงิน 500 บาท

-ค่าวัตถุดิบเครื่องดื่ม 3 อย่าง เป็นเงิน 500 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 6.1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานมีความรู้ในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น
- 6.2 กลุ่มเสี่ยงตระหนักการดูแลสุขภาพและมีความรู้โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
- 6.3 ผู้ดูแลสามารถควบคุมการบริโภคอาหารในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานได้ถูกต้อง

(ผู้เสนอ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการ ที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯเมื่อได้รับอนุมัติแล้ว )

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น อบต.ตาเนาะบุ  
โต๊ะ

- 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
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัย

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 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) .....

ลงชื่อ ..... *กานต์ ประดิษฐ์* ..... ผู้เสนอโครงการ  
 (นางสาวยามีละห์ ประดู่)  
 ตำแหน่ง รองประธานหมู่บ้าน

วันที่/เดือน/พ.ศ. ....

ส่วนที่2:ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่อปท.ที่ได้รับมอบหมายลง  
 รายละเอียด)

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง  
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตาเนาะปูเต๊ะ  
ครั้งที่ .....4...../.....2561..... เมื่อวันที่.....27 ๒๗.๐. 2561.....ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 22,000 บาท  
เพราะ โครงการถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนหลักประกันสุขภาพ  
ระดับท้องถิ่น อบต.ตาเนาะปูเต๊ะ

ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้นำรายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3)  
ภายใน 30 วัน หลังจากโครงการดำเนินการสำเร็จเรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ .....

( นายรอชะ หะมะ )

ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ  
องค์การบริหารส่วนตำบลตาเนาะปูเต๊ะ

วันที่/เดือน/พ.ศ. 30 ๒๗.๐. 2561 .....

## กำหนดการ

โครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียงลดโรค มาใส่ใจสุขภาพ

วันที่ พฤษภาคม 2561

ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน บ้านกม.26นอก

กิจกรรม อบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียงลดโรค

เวลา 08.00-09.00 น. ลงทะเบียน

เวลา 09.00-10.00 น. เปิดพิธีการฝึกอบรม โดยผู้ใหญ่บ้านนายมะแอ มะแซ

เวลา 10.00-12.00 น. บรรยาย เรื่อง สาเหตุการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน  
โดยวิทยากรนางสาวนุรฮายาตี มะแซ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
จากโรงพยาบาลบันนังสตา

เวลา 12.00- 13.00 น. พักรับประทานอาหารเที่ยง/ละหมาด

เวลา 13.00- 15.30 น. บรรยาย เรื่อง ยาในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง/การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม3 อ2ส  
โดยวิทยากร นางสาวนุรฮายาตี มะแซ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
จากโรงพยาบาลบันนังสตา

เวลา 15.00-16.00 น. บรรยาย(ต่อ) เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม3 อ2สโดยวิทยากร  
นางสาวนุรฮายาตี มะแซ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการโรงพยาบาล  
บันนังสตา ถาม-ตอบปัญหา/ปิดการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

อาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม เวลา 10.30 น. และ 14.30 น.



## กำหนดการ

โครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียงลัดโรค มาใส่ใจสุขภาพ

วันที่ พฤษภาคม 2561

ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน บ้านกม.26นอกวันที่ 2 วันที่  
กิจกรรม สานิตเมนูอาหารและเครื่องต้มเพื่อสุขภาพให้แก่กลุ่มเสียงและผู้ดูแล

เวลา 08.00-09.00 น. ลงทะเบียน

เวลา 09.00-10.00 น. เปิดพิธีการฝึกอบรม โดยผู้ใหญ่บ้านนายมะแอ มะแซ

เวลา 10.00-12.00 น. บรรยาย เรื่อง การบริโภคอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ  
โรคเบาหวานโดยวิทยากร นางสาวนุรฮายาตี มะแซ ตำแหน่ง พยาบาล  
วิชาชีพชำนาญการ จากโรงพยาบาลบันนังสตา

เวลา 12.00- 13.00 น. พักรับประทานอาหารเที่ยง/ละหมาด

เวลา 13.00- 15.30 น. บรรยาย เรื่อง สานิตเมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและเบาหวาน  
โดยวิทยากร นางสาวนุรฮายาตี มะแซ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
นางสาวโนรฮายาตี ยีเตะ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จาก  
โรงพยาบาลบันนังสตา

เวลา 15.00-16.00 น. บรรยาย(ต่อ)เรื่องสานิตเครื่องต้มเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและ  
เบาหวานโดยวิทยากร นางสาวนุรฮายาตี มะแซ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ  
ชำนาญการนางสาวโนรฮายาตี ยีเตะ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
จากโรงพยาบาลบันนังสตา ถาม-ตอบปัญหา/ปิดการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม  
อาหารว่างพร้อมเครื่องต้ม เวลา 10.30 น. และ 14.30 น.