

-ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค / การปฏิบัติตัวโรคเบาหวาน และ ความดันโลหิตสูง

-ให้ความรู้เกี่ยวกับการประเมินสุขภาพเบื้องต้นพร้อมฝึกปฏิบัติการใช้แบบประเมินสุขภาพและแปลผล ภาวะสุขภาพของตนเอง

-ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

- สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย

- ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด

- สาธิตและฝึกปฏิบัติการฝึกจิตและการคลายเครียด

- ให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

- สาธิตและฝึกปฏิบัติการจัดเมนูอาหารตัวอย่าง

● วางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองสู่เป้าหมายที่ดีของอนาคต

- ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด

- สาธิตและฝึกปฏิบัติการฝึกจิตและการคลายเครียด

- แบ่งกลุ่มย่อยเสริมแรงใจ-สัญญาใจ

- ประเมินความพึงพอใจ

2.2 ผู้ที่ผ่านการอบรมสามารถเป็นแกนนำในการขยายผลสู่ สมาชิกที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงที่อยู่ในชุมชนของตนเอง โดยการถ่ายทอดความรู้เรื่องเบาหวานและความดันโลหิตสูง

2.3 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำหมู่บ้านติดตามตรวจ/ประเมินภาวะสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ดังนี้

- ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว รอบสะโพก เพื่อประเมินค่าดัชนีมวลกาย สัดส่วนร่างกาย พร้อมทั้งทำแบบประเมินความเครียด พฤติกรรมการบริโภคทุก 1 เดือน

- วัดความดันโลหิตตรวจน้ำตาลในเลือด ทุก 3 เดือน

- ทำแบบ สัมภาษณ์ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อทดสอบความรู้และประเมิน

พฤติกรรมสุขภาพหลังเข้าร่วมโครงการ ครบ 1 ปี

2.4 สรรหาบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพพร้อมมอบรางวัล/ใบเกียรติบัตรใน วันประชุมสัมมนา

2.5 จัดประชุมสัมมนาสมาชิกผู้เข้ารับการอบรม เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์การดูแลตนเองกับบุคคลตัวอย่าง ในการศึกษาปัญหาและหาแนวทางพัฒนาการดูแลสุขภาพของตนเอง ต่อไป

2.6 สรุปและประเมินผลโครงการ

### 3. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม 2560 – กันยายน 2561

### 4. สถานที่ดำเนินการ

หอประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลจอบาะ