**แบบรายงานผลการดำเนินงาน**

**ชื่อโครงการ** โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดหวาน มัน เค็ม ในกลุ่มโรคเรื้อรัง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ประจำปี ๒๕๖1

**หน่วยงานที่รับผิดชอบ** กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชำผักแพว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนจาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโป่งก้อนเส้า

**หลักการและเหตุผล**

เนื่องด้วยภาวะที่เร่งรีบจากกระแสการพัฒนาในยุคปัจจุบัน ภาวะการเติบโตทางเศรษฐกิจของลัทธิวัตถุนิยม ที่มุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ เอาเงินเป็นตัวตั้ง การดำเนินธุรกิจที่ขาดความรับผิดชอบ ผู้ผลิตไม่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ประชาชนมีวิถีการดำรงชีวิตที่เร่งรีบ เกิดค่านิยม วัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่เพียงพอ ขาดความสมดุล ทำให้ประชาชนขาดการเอาใส่ใจดูแล ควบคุม และป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและฟุ่มเฟือย นิยมบริโภคอาหารขยะหรือจั๊งค์ฟู้ด (Junk Food) ที่มีส่วนประกอบหลัก ซึ่งประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ไขมัน ผงชูรส และเกลือมากขึ้น แต่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสติปัญญาอยู่ในปริมาณน้อยมาก ได้แก่ อาหารประเภทฟาสต์ฟูด อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน อาหารทอด อาหารขบเคี้ยว ลูกอม หมากฝรั่ง ขนมหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน เป็นต้น โดยสามารถหาซื้อได้ง่าย สะดวก มีการแข่งขันทางการตลาดและมีการลงทุนโฆษณาสูงมาก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๓) ส่วนการประกอบอาหารกินเองที่บ้าน และการปลูกผักไว้กินเองมีลดน้อยลง ซึ่งพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้น้อยลง ขาดการออกกำลังกาย มีภาวะความเครียดเรื้อรัง ไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้ มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น (ไพจิตร์ วราชิต. ออนไลน์ ,๑ มีนาคม ๒๕๕๕)

โรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาที่พบบ่อยและเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งโรคดังกล่าวเป็นโรคเรื้อรังซึ่งเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่พฤติกรรมเสี่ยงในการบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การที่ไม่ออกกำลังกาย ความเครียด โรคอ้วน โรคเรื้อรังดังกล่าวโรคที่ต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง และมีภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง ถ้าไม่ได้รับการดูแลอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ในเขตตำบลชำผักแพว มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีแนวโน้มจะสูงขึ้น และคาดว่าจะมีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี

จากสถานการณ์ดังกล่าว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชำผักแพว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนจาน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโป่งก้อนเส้า ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาโรคเรื้อรังดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดหวาน มัน เค็ม ในกลุ่มเรื้อรังเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ รวมถึงผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และกลุ่มเสี่ยง สนใจดูแลสุขภาพของตนเอง โดยตระหนักถึงอันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

**พื้นที่ดำเนินการ**

เขตพื้นที่ตำบลชำผักแพว อำเภอก่งคอย จังหวัดสระบุรี

**ระยะเวลาดำเนินการ**

ตุลาคม2560 - กันยายน2561

**เป้าหมาย**

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังเขตรับผิดชอบตำบลชำผักแพวจำนวน 120 คน

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

กลวิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเสนอต่อ องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

๒. ประชุมชี้แจงโครงการกับองค์กรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อชี้แจงโครงการ การจัดทำแผนการดำเนินงาน

๓. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรมตามโครงการในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ

๔. กิจกรรมในคลินิกผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๔.๑ ผู้ป่วยในคลินิกได้รับการตรวจภาวะแทรกซ้อนปีละ ๑ ครั้ง เช่นคลื่นไฟฟ้าหัวใจภาวะแทรกซ้อนทางตา ตรวจเท้า ตรวจเลือดเพื่อหา ไขมันในเลือด และภาวะแทรกซ้อนทางไต

๔.๒ วิเคราะห์ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๔.๓. เยี่ยมบ้านผู้ป่วยเรื้อรังที่พบปัญหาเพื่อให้ความรู้และติดตามการรับยาต่อเนื่อง

๕. ดำเนินกิจกรรมอบรม กลุ่มโรคเรื้อรังในเขตรับผิดชอบตำบลชำผักแพว จำนวน 120 ราย จำนวน 3 วัน วันโดยวิทยากรจากรพช.แก่งคอย

กิจกกรรมวันที่1

-ทดสอบก่อน – หลังการอบรม

-ถอดบทเรียนในกลุ่มโรคเรื้อรังในเขตรับผิดชอบตำบลชำผักแพว

-ให้ความรู้เรื่อง ๓ อ.เน้นงดหวาน มัน เค็ม

กิจกรรมวันที่2

กิจกกรรมกลุ่มเข้าฐานแลกเปลี่ยนการเรียนรู้

กิจกรรมวันที่3

-กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและใจ

5. กิจกรรมคัดกรองความเสี่ยงของโรคหัวใจ(CVD Risk)ในชุมชน

6. สรุปผลและประเมินผลโครงการ

**งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ. ตำบลชำผักแพวจำนวน ๘0,000 บาท รายละเอียด ดังนี้

1.กิจกรรมที่ถอดบทเรียนในกลุ่มโรคเรื้อรัง รวมเป็นเงิน 1๙,๓๐๐ บาท

๑.1. ค่าอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรมรวมวิทยากรจำนวน ๑๓๐ คน ๆละ๘๐ บาท/มื้อ จำนวน ๑ เวลาเป็นเงิน ๑๐,๔๐๐ บาท

1.๒. ค่าเครื่องดื่มและอาหารว่าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรมรวมวิทยากรจำนวน ๑๓๐ คน ๆละ๒๕ บาท/มื้อจำนวน ๒ เวลา เป็นเงิน ๖,๕๐๐ บาท

1.3. ค่าวิทยากรในการอบรมจำนวน 2 คน ๆละ 400 บาท จำนวน 3 ชั่วโมงเป็นเงิน 2,400 บาท

ชญานี สุขสมบัติเจริญ , จรรยา จันพางาม

2.กิจกรรมเข้าฐานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมเป็นเงิน 1๙,๓๐๐ บาท

๑.1. ค่าอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรมรวมวิทยากรจำนวน ๑๓๐ คน ๆละ๘๐ บาท/มื้อ จำนวน ๑ เวลาเป็นเงิน ๑๐,๔๐๐ บาท

1.๒. ค่าเครื่องดื่มและอาหารว่าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรมรวมวิทยากรจำนวน ๑๓๐ คน ๆละ๒๕ บาท/มื้อจำนวน ๒ เวลา เป็นเงิน ๖,๕๐๐ บาท

1.3.ค่าวิทยากรในการอบรมจำนวน 2 คน ๆละ 400 บาท จำนวน 3 ชั่วโมงเป็นเงิน 2,400 บาท

ชญานี สุขสมบัติเจริญ , จรรยา จันพางาม

๓.กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและใจ รวมเป็นเงิน 1๙,๓๐๐ บาท

๑.1. ค่าอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรมรวมวิทยากรจำนวน ๑๓๐ คน ๆละ๘๐ บาท/มื้อ จำนวน ๑ เวลาเป็นเงิน ๑๐,๔๐๐ บาท

1.๒. ค่าเครื่องดื่มและอาหารว่าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรมรวมวิทยากรจำนวน ๑๓๐ คน ๆละ๒๕ บาท/มื้อจำนวน ๒ เวลา เป็นเงิน ๖,๕๐๐ บาท

4. ค่าวิทยากรในการอบรมจำนวน 2 คน ๆละ 400 บาท จำนวน 3 ชั่วโมงเป็นเงิน 2,400 บาท

ชญานี สุขสมบัติเจริญ , จรรยา จันพางาม

5. ค่าวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรมตลอดโครงการ จำนวน 8,800 บาท

๖. ค่าจัดทำเอกสารความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองในคลินิกโรคเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง

จำนวน ๑๒0 ชุดๆละ 3๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

๗.ค่าป้ายไวนิลโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ขนาด 3\*1.5 เมตรจำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 700 บาท

๘.ค่าป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรังแบบขาตั้ง จำนวน 6 ป้ายๆล่ะ 1,500 บาทเป็นเงิน 9,000 บาท

**หมายเหตุ งบประมาณถัวเฉลี่ยในแต่ละกิจกรรม**

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. กลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และไม่เกิดโรค

๒. จำนวนการเกิดภาวะแทรกซ้อนในคลินิกลดลง

**ประเมินผล**

๑. ระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มป่วยในคลินิก ประเมินจากแบบสอบถาม เกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น

๒. ระดับความดันโลหิต  ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเป้าหมายลดลง อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่

ร้อยละ ๕๐ จากการตรวจติดตามหลังเข้าร่วมกิจกรรม ๓ เดือน

๓. จากการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพในชุมชน  ทั้งแกนนำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคราชการในระดับตำบลและอำเภอ

๔. สถิติของการเกิดภาวะแทรกซ้อนในคลินิกโรคเรื้อรังไม่เพิ่มขึ้น

**ผังควบคุมกำกับโครงการ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **กิจกรรม** | **ระยะเวลาดำเนินการ** | | | | | | | | | | | |
| **ตค.** | **พย.** | **ธค.** | **มค.** | **กพ.** | **มีค.** | **เมย.** | **พค.** | **มิย.** | **กค.** | **สค.** | **กย.** |
| ๑.ประสานงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงโครงการ  ๒.จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  ๓.ดำเนินการอบรมผู้ป่วยโรคเรื้อรังในคลินิก  ๔.ผู้ป่วยในคลินิกได้รับการตรวจภาวะแทรกซ้อน เช่น คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ภาวะแทรกซ้อนทางตา ตรวจเท้า ตรวจเลือดเพื่อหา ไขมันในเลือด และภาวะแทรกซ้อนทางไต  ๕. สรุปผลและประเมินผลโครงการ | 🗸  🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |  | 🗸 |

**กิจกรรมวันที่ 1 กิจกรรมที่ถอดบทเรียนในกลุ่มโรคเรื้อรัง**

|  |  |
| --- | --- |
| เวลา | กิจกรรม |
| 07.30 น-08.00 น. | ลงทะเบียน |
| 08.00 น.-08.30 น. | สำรวจความรู้และพฤติกรรมก่อนและหลังการอบรม |
| 08.30 น.-09.00 น. | พิธีเปิด |
| 09.00 น.-09.30 น. | ชี้แจงแนวทางและความเป็นมาของโครงการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม |
| 09.30 น.-10.30 น. | - ถอดบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันในกลุ่มและกลุ่มสัมพันธ์ร่วมแรงต้านโรคภัยเงียบ |
| 10.30 น.-11.00 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 11.00 น.-12.00 น. | ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน |
| 12.00 น.-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 น.-14.00 น. | ให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง |
| 14.00 น.-14.30 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 14.30 น.-15.30 น. | ให้ความรู้เรื่องอารมณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม |
| 15.30 น.-16.30 น. | ฝึกสมาธิบำบัด |

**กิจกรรมวันที่2 กิจกรรมเข้าฐานแลกเปลี่ยนเรียนรู้**

|  |  |
| --- | --- |
| เวลา | กิจกรรม |
| 07.30 น-08.00 น. | ลงทะเบียน |
| 08.00 น.-08.30 น. | ถอดบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันในกลุ่ม |
| 08.30 น.-09.00 น. | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ |
| 09.00 น.-09.30 น. | ให้ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองและการป้องกัน |
| 09.30 น.-10.30 น. | ให้ความรู้เรื่องโรคหัวใจและหลอดเลือดและการป้องกัน |
| 10.30 น.-11.00 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 11.00 น.-12.00 น. | ให้ความรู้เรื่องโรคไตวายและการป้องกัน |
| 12.00 น.-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 น.-14.00 น. | ให้ความรู้เรื่องโรคการดูแลเท้าและการป้องกันการเป็นแผลที่เท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน |
| 14.00 น.-14.30 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 14.30 น.-15.30 น. | ให้ความรู้เรื่อง3อ.ในการเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน |
| 15.30 น.-16.30 น. | ฝึกสมาธิบำบัด |

**กิจกรรมวันที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและใจ**

|  |  |
| --- | --- |
| เวลา | กิจกรรม |
| 08.00 น.-09.00 น. | บรรยายความรู้เกี่ยวกับ “ลด ละ เลิก บุหรี่-สุรา เลี่ยงภัยสุขภาพ” |
| 09.00 น.-10.00 น. | ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 10.00 น.-10.30 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 10.30 น.-11.00 น. | กลุ่มสัมพันธ์ |
| 11.00 น.-12.00 น. | ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 12.00 น.-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 น.-14.00 น. | ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 14.00 น.-14.30 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 14.30 น.-15.30 น. | พันธะสัญญาใจกลุ่มเสี่ยงเลี่ยงภัยจากโรคเงียบ |
| 15.30 น.-16.30 น. | ทดสอบ/ประเมินผลหลังการอบรม |
| 16.30 น. | ปิดการอบรม |

**ผลการดำเนินงาน**

**ผลการดำเนินงานเชิงปริมาณ :**

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังเขตรับผิดชอบตำบลชำผักแพวจำนวน 97 คน คิดเป็นร้อย 80.83 ของกลุ่มเป้าหมาย

**ผลการดำเนินงานเชิงคุณภาพ :**

ผลการทดสอบความรู้ก่อน-หลังการอบรมผลการทดสอบความรู้เป็นดังนี้

10-9 คะแนน ดีมาก 8-7 คะแนน ดี

6-5 คะแนน พอใช้ น้อยกว่า 5 คะแนน ต้องปรับปรุง

(หมายเหตุ) จำนวนผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด 97 คน

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ระดับคะแนน | ก่อนการอบรม | ร้อยละ | หลังการอบรม | ร้อยละ |
| 10-9 คะแนน | 2 | 2.06 | 4 | 4.12 |
| 8-7 คะแนน | 12 | 12.37 | 24 | 24.74 |
| 6-5 คะแนน | 19 | 19.58 | 21 | 21.64 |
| น้อยกว่า 5 คะแนน | 64 | 65.9 | 48 | 49.48 |

จากการอบรมจะเห็นได้ว่าหลังการอบรมกลุ่มเป้าหมายมีความรู้มากขึ้น เนื่องจากได้คะแนนมากขึ้นอยู่ในระพอใช้ แสดงให้เห็นว่าการจัดอบรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดหวาน มัน เค็ม ในกลุ่มโรคเรื้อรัง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ประจำปี ๒๕๖1 ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองและการป้องกัน ความรู้เรื่องโรคการดูแลเท้าและการป้องกันการเป็นแผลที่เท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความรู้เรื่อง3อ.ในการเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการฝึกสมาธิบำบัด

**สรุปผลการดำเนินงาน**

จากการดำเนินงานพบว่า รพ.สต.ผักแพว รพ.สต.ดอนจานและรพ.สต.โป่งก้อนเส้า สามารถดำเนินงานโครงการได้ตามวัตถุประสงค์ของโครงการกลุ่มเป้าหมายมีความรู้มากขึ้น เนื่องจากได้คะแนนมากขึ้นอยู่ในระพอใช้ แสดงให้เห็นว่าการจัดอบรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดหวาน มัน เค็ม ในกลุ่มโรคเรื้อรัง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ประจำปี ๒๕๖1 ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองและการป้องกัน ความรู้เรื่องโรคการดูแลเท้าและการป้องกันการเป็นแผลที่เท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความรู้เรื่อง3อ.ในการเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการฝึกสมาธิบำบัด

**ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

 บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

* ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ ……………………………………………

**ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน**

 ไม่มี

 มี

**ปัญหา/อุปสรรค**

**1. กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ไม่สามารถอ่านแบบทดสอบได้ จึงทำให้ผลคะแนนในทดสอบคลาดเคลื่อน**

**แนวทางการแก้ไข**

**1. เปลี่ยนแบบทดสอบความรู้ จากแบบอ่านตอบคำถามเป็น แบบกาถูกผิดคำตอบใช้แบบรูปภาพ**

ภาคผนวก

**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**

****

ภาพประกอบกิจกรรมลงทะเบียนเข้ารับการอบรม

****

**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**



ภาพประกอบกิจกรรมพิธีเปิดโครงการอบรม



**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**



ภาพประกอบกิจกรรมชี้แจงแนวทางและความเป็นมาของโครงการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**



ภาพประกอบกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน 

ภาพประกอบกิจกรรมให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูง

**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**



ภาพประกอบกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองและการป้องกัน



ภาพประกอบกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคไตวายและการป้องกัน

**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**



ภาพประกอบกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคการดูแลเท้าและการป้องกันการเป็นแผลที่เท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน



ภาพประกอบกิจกรรมให้ความรู้เรื่อง3อ.ในการเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน

**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**



ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**



ฝึกสมาธิบำบัด



**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**



ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



**ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ**





ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในคลินิกโรคเรื้อรัง

