

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	AB - LSSSS -X-YZ ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔
ชื่อกองทุน	กองทุนสุขภาพตำบลกะบุรี
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input 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 checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร..กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิ องค์กรรวมและยุทธศาสตร์ รพ.กะพ้อ.. กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑.นางยุพิน สาเมาะ ๒.นส.มาสะนะ ลาสะ ๓.นส.รอฮานา เต็งมะ ๔.นส.ฮาลีมาะ เต็งโต ๕.นส.พาริตะห์ รอมือชา
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่.....๑...เดือน...ตุลาคม.....พ.ศ....๒๕๖๓..... ถึง วันที่...๓๐...เดือน...กันยายน.....พ.ศ....๒๕๖๔....
งบประมาณ	จำนวน.....๗๑,๙๕๐.....บาท

<p>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</p> <p>ปัจจุบันแนวโน้มของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้เพิ่มมากขึ้น จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อุบัติการณ์ของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้นและเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆมากขึ้น ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป สังคมชนบทเริ่มเป็นสังคมกึ่งเมืองมากขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรมต่างๆ เช่น รับประทานอาหารประเภทกับข้าวสำเร็จรูป อาหารหวานและมันมากขึ้น อาหารรสเค็มจัด และพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยลง</p> <p>จากสถิติของโรงพยาบาลกะพ้อ มีผู้ป่วยเหล่านี้เพิ่มขึ้นทุกปีโดยในปี๒๕๖๑มีผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงอยู่ในความดูแล ๔๕๐ คน และ ๑,๕๘๐ คน ตามลำดับ ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ม.๑ ม.๒ ม.๓ ม.๔และหมู่๗ ตำบลกะรุบี มีผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงอยู่ในความดูแล ๑๒๓ คน และ ๓๙๗ คน ตามลำดับ</p> <p>จากปัญหาดังกล่าว ทางชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลกะรุบีจึงเล็งเห็นความสำคัญและได้จัดทำโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ประจำปีงบประมาณ๒๕๖๔ โดยให้กลุ่มเสี่ยงได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน และ๓๐.๒๘ และเป็นหมู่บ้านต้นแบบที่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากกลุ่มโรคดังกล่าว</p>	
<p>วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)</p> <p>๑.แลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐๒๘ ในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง/เบาหวาน</p> <p>๒.การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>๓.ติดตามวัดความดันโลหิตสูง และเจาะน้ำตาลในเลือด ในกลุ่มเสี่ยง</p>	
<p>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</p> <p>๑.กลุ่มเสี่ยงมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง /โรคเบาหวาน และ ๓๐๒๘ ร้อยละ ๘๐</p> <p>๒.เป็นหมู่บ้านต้นแบบที่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ ๖๐</p>	
เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์โดยตรง	
<p>วัตถุประสงค์</p> <p>๑.เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน และ ๓๐ ๒๘</p>	<p>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</p> <p>๑.กลุ่มเสี่ยงมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน และ ๓๐ ๒๘ ร้อยละ๘๐</p>
<p>ข้อที่ ๒.เพื่อให้เป็นหมู่บ้านต้นแบบที่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p>	<p>๒.เป็นหมู่บ้านต้นแบบที่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ ๖๐</p>

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระชนิตกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม รมรงค์ จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐ ๒๕ ในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิต/เบาหวาน		
๑.๑ กิจกรรมย่อย และเปลี่ยนเรียนรู้การ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐ ๒๕ ในกลุ่มเสี่ยง ความดันโลหิตสูง/เบาหวาน	-ค่าไว้นิล ขนาด ๑ เมตร x ๒ เมตร = ๗๐๐ บาท -ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม ๕๐ บาท x ๑๕๐ คน x ๑ มื้อ x ๓ ครั้ง = ๒๒,๕๐๐ บาท -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๑๕๐ คน x ๒ มื้อ x ๓ ครั้ง = ๒๒,๕๐๐ บาท	
๑.๒ กิจกรรมย่อย การออกกำลังกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพ	-ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๑๕๐ คน x ๑ มื้อ x ๓ ครั้ง = ๑๑,๒๕๐ บาท	
๑.๓ กิจกรรมย่อย ติดตามวัดความดันโลหิตสูง และเจาะน้ำตาลในเลือดในกลุ่มเสี่ยง	-เครื่องวัดความดัน ๓,๐๐๐ บาท x ๕ เครื่อง = ๑๕,๐๐๐ บาท	
	รวม ๗๑,๙๕๐ บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
การจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติ
แล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.

๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน..ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลกะรุบี อำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี..

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ

๗(๑)]

๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

[ข้อ ๗(๒)]

- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.

๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- อารมณ์
 - ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- อารมณ์
 - ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)
-

- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
-

- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)
-

- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)
-

- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)
-

- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)
-

ลงชื่อ ยุพิน ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(.....นางยุพิน สาเมาะ.....)
ตำแหน่ง...ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข...
ต.กะรุบี อ.กะพ้อ จ.ปัตตานี
วันที่ เดือน-พ.ศ.

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลละงูปี.....
ครั้งที่ ..๑... / ๒๕๖๔..... เมื่อวันที่ ..๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๔... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/
กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ..๗๑,๖๕๐..... บาท
เพราะ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน
วันที่

ลงชื่อ
(นายอรรถเดช กาว)
ตำแหน่ง นาย กอ.ภ.ภ.ภ.
วันที่ เดือน-พ.ศ.

กำหนดการ

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

วันที่

ณ

(กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓ ๑๒๕ ในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน)

เวลา

- | | | |
|------------------|---|--|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | - | ลงทะเบียน |
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | - | พิธีเปิดโครงการ
โดย นายอับดุลเลาะ การี นายกองค้การบริหารส่วนตำบลกะรุบี/ตัวแทนจาก
อบต.กะรุบี. |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. | - | กิจกรรมการล้างมือปราศจากโรค ๗ ขั้นตอน |
| ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - | บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
จากเจ้าหน้าที่รพ.กะพ้อ |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - | พักรับประทานอาหารเที่ยง |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | - | บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. | - | การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้หลัก ๓๑ ๒๕ |
| ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | - | แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างระหว่างการอบรม

กำหนดการ

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

วันที่

ณ

(กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ)

เวลา

- | | | |
|-------------------|---|--|
| ๑๓.๐๐น. - ๑๓.๓๐น. | - | ลงทะเบียน |
| ๑๓.๓๐น. - ๑๔.๐๐น. | - | กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๔.๐๐น. - ๑๖.๓๐น. | - | กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ |
| ๑๖.๓๐น. - ๑๖.๔๕น. | - | พักรับประทานอาหารว่าง |

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง