



ที่ นน ๐๐๓๓.๐๑๒/ ๗๕๐

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
ถนนน่าน - พุ่งช้าง นน ๕๕๐๐๐

๒๗ มกราคม ๒๕๖๙

เรื่อง ส่งแผนปฏิบัติการฯ ฉบับอนุมัติ

เรียน สาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง

อ้างถึง หนังสือสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง ที่ นน ๐๙๓๓/๑๘๗ ลงวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๘

ตามที่หน่วยงานของท่านได้ส่งโครงการป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
รายใหม่ด้วยรูปแบบการจัดการสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน อำเภอบ้านหลวง นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน จึงส่งโครงการฯ ดังกล่าว ที่ได้รับการอนุมัติ
มายังท่าน เพื่อดำเนินกิจกรรมและเร่งรัดการเบิกจ่ายงบประมาณโครงการฯ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาแจ้งให้ผู้ที่เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายภูซงค์ ชื่นชม)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อฯ

โทรศัพท์ ๐ ๕๕๗๑ ๙๖๒๓ ต่อ ๓๒๒

ผู้ประสานงาน นางประทุมพร อินทร์ศรีมี มือถือ ๐๘ ๔๓๗๔ ๓๔๑๔

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban-nan@moph.go.th



“ช่วย เมืองสวรรค์ เมืองแก้วที่ยั่งยืนสู่เมืองมรดกโลก”



โครงการป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ ด้วยรูปแบบการจัดการสุขภาพ
แบบมีส่วนร่วมของชุมชน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ปี 2569

1. หน่วยงานผู้รับผิดชอบ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง

1.1 หัวหน้าโครงการ/คณะผู้ดำเนินการ

- นางดาวรุ่ง งามสม เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน โทร 091-8569424

2. หลักการและเหตุผล

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกและของประเทศไทย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น ภาวะอ้วน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดสูง และระดับความดันโลหิตสูง นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อ (NCDs) รวมถึงกลุ่มเป้าหมายบางรายไม่เข้ารับการตรวจคัดกรองสุขภาพ ทำให้เกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน และก่อให้เกิดโรคอื่นๆตามมา ในกลุ่มโรค NCDs เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคไตวายเรื้อรัง ฯลฯ ซึ่งหากไม่ดูแลอย่างเหมาะสมอาจทำให้เกิดภาวะพิการ และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต ส่งผลกระทบต่อระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศ ที่ค่าใช้จ่ายสูงในการรักษาโรค

สถานการณ์ในจังหวัดน่าน ในปีงบประมาณ 2566 - 2568 พบผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ เพิ่มขึ้น 703,628 และ 758.13 ต่อแสนประชากรตามลำดับ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ เพิ่มขึ้น 1,737, 1,723 และ 1,989.13 ต่อแสนประชากรตามลำดับ และพบผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 30.25, 18.69 และ 30.24 ตามลำดับ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จากกลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 10.00, 9.72 และ 6.25 ตามลำดับ (ข้อมูลจาก HDC วันที่ 27 พฤศจิกายน 2568) ปีงบประมาณ 2568 อำเภอบ้านหลวง ได้ดำเนินการคัดกรองความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 4,921 ราย พบกลุ่มเสี่ยง Pre-DM 971 ราย คิดเป็นอัตราร้อยละ 19.73 กลุ่มเสี่ยงสงสัยป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 55 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.66 กลุ่มสงสัยป่วยเป็นผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 27.27 กลุ่มเสี่ยง Pre-HT จำนวน 570 ราย คิดเป็นร้อยละ 11.58 กลุ่มเสี่ยงสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 547 ราย คิดเป็นร้อยละ 95.96 และผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน 50 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.14 ปัจจุบันมีผู้ป่วยเบาหวานที่ยังรักษาอยู่สะสม จำนวน 861 ราย โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1,935 ราย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง จึงดำเนินงานขับเคลื่อนการจัดการโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมาอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุข ได้ขับเคลื่อนนโยบายการจัดการโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ที่มุ่งเน้นการบูรณาการในทุกระดับภายใต้การดำเนินงานศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs ศูนย์ป้องกันโรค NCDs (NCDs prevention center) ในขณะที่กลุ่มป่วยจะได้รับบริการใน NCDs Clinic Plus และ NCDs remission clinic โดยเฉพาะอย่างยิ่ง DM remission ซึ่งการขับเคลื่อนดังกล่าว พบว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมถือเป็นแนวทางที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยลดอัตราป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภายใต้ความรู้ด้านสุขภาพที่จะนำไปสู่การจัดการตนเองด้านสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง ได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาระบบบริการและคุณภาพการดูแลกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ภายใต้การมีส่วนร่วมของภาคีทุกภาคส่วนร่วมบูรณาการจัดการโรคไม่ติดต่อแบบองค์รวมผสมผสาน ทั้งด้านปัจเจกบุคคล (Individual behavior) ครอบครัว & ชุมชน (Family & Community) และระบบการดูแลโรคไม่ติดต่อ (Systems) โดยมุ่งขับเคลื่อนการดำเนินงานของศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs และศูนย์ป้องกันโรค NCDs (NCDs prevention center) ให้บูรณาการจัดการกลุ่มโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ด้วยการเสริมสร้างทักษะชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.3ส. มุ่งหวังลดจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ลดปัญหาค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ ด้วยรูปแบบการจัดการสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ปี 2569 ขึ้น เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่ม Pre DM, Pre HT ลดการเกิดผู้ป่วยรายใหม่และการบริหารจัดการโรคที่มีประสิทธิภาพต่อไป

3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อสนับสนุนรูปแบบการดำเนินงานของศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs และศูนย์ป้องกันโรค NCDs (NCDs prevention center) ในการจัดการโรค NCDs ในพื้นที่
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายประชาชนกลุ่มเสี่ยงป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีระดับรอบรู้ด้านสุขภาพมากกว่าระดับดี ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหลัก 3อ. 3ส.
3. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตประชาชนกลุ่มเสี่ยงช่วยให้สามารถจัดการสุขภาพตนเองให้ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
4. เพื่อลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่
5. เพื่อให้การจัดการโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่ที่มีประสิทธิภาพ ลดการใช้ทรัพยากรสุขภาพในการรักษาโรคลงทั้งระยะสั้นและระยะยาว

4. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ / Area based / นโยบายกระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข ได้ขับเคลื่อนนโยบายการจัดการโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ที่มุ่งเน้นการบูรณาการ ในทุกระดับภายใต้การดำเนินงานศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs ศูนย์ป้องกันโรค NCDs (NCDs prevention center) ในขณะที่กลุ่มป่วยจะได้รับบริการใน NCDs Clinic Plus และ NCDs remission clinic โดยเฉพาะอย่างยิ่ง DM remission ซึ่งการขับเคลื่อนดังกล่าว พบว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมถือเป็นแนวทางที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยลดอัตราป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภายใต้ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จะนำไปสู่การจัดการตนเองด้านสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม นอกจากนี้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ยังจำเป็นต้องอาศัยชุมชนและภาคีเครือข่าย (Community participation) เข้ามามีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อที่จะให้เกิดการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป จะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี และภาครัฐสามารถลดปัญหาค่าใช้จ่ายทางสุขภาพของประเทศลงได้

5. ขั้นตอนดำเนินการ

ระดับพื้นที่/อำเภอบ้านหลวง

1. จัดทำแผนงาน/โครงการ
2. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายตามเกณฑ์คัดเข้าคือ อายุ 25 -59 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือโรคความดันโลหิตสูง ทุกสิทธิ์ จำนวน 125 คน และกลุ่มเสี่ยงป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูงทุกสิทธิ์ ร่วมกับ มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน (BMI \geq 23) และ/หรือรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้หญิง >80 เซนติเมตร ผู้ชาย >90 เซนติเมตร) จำนวน 60 คน และอยู่ในหน่วยบริการปฐมภูมิที่ขึ้นทะเบียน (PCU) ในจังหวัดน่าน จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทำกิจกรรม ดังนี้
 - 2.1 ชื่อ - สกุล, อายุ, เลขบัตรประชาชน
 - 2.2 ประเมินสถานะสุขภาพเกี่ยวกับโรคเบาหวาน (เจาะเลือดปลายนิ้วหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง เพื่อตรวจระดับน้ำตาล (FCBG))
 - 2.3 ประเมินสถานะสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง (วัดระดับความดันโลหิต)
 - 2.4 ประเมินภาวะซึมเศร้า, ความเครียด
 - 2.5 ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 - 2.6 คัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 2.7 ประเมินดัชนีมวลกาย (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เส้นรอบเอว)
3. หน่วยบริการบันทึกใน Hos.XP และส่งออก 43 แฟ้ม
4. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.3ส. แก่กลุ่มเสี่ยงป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูงทุกสิทธิ์ตามแผน กลุ่มเป้าหมาย 125 คน จำนวน 1 ครั้ง

5. ประชุมติดตามประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

5.1 ระยะเวลา 1 เดือน หลังทำกิจกรรม ติดตามระดับน้ำตาลในเลือด (เจาะเลือดปลายนิ้วหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง: FCG), ระดับความดันโลหิต

5.2 ระยะเวลา 3 เดือน หลังทำกิจกรรม ติดตามระดับน้ำตาลในเลือด (เจาะเลือดปลายนิ้วหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง: FCG), ระดับความดันโลหิต, ประเมินภาวะซึมเศร้า, ความเครียด, ประเมินความรู้ด้านสุขภาพ, คัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง การสูบบุหรี่/การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, ประเมินดัชนีมวลกาย (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เส้นรอบเอว) และสรุปสถานะสุขภาพเกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

6. จัดกิจกรรมโรงเรียนสุขสันต์ รู้ทันเบาหวาน อำเภอบ้านหลวง ในกลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือโรคความดันโลหิตสูง ร่วมกับมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน (BMI \geq 23) และ/หรือรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้หญิง > 80 เซนติเมตร ผู้ชาย > 90 เซนติเมตร) จำนวน 60 คน ตามหลักสูตร จำนวน 12 สัปดาห์ ดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 เนื้อหา ได้แก่ เรียนรู้สุขภาพตนเอง และความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ ภาวะอ้วนลงพุง

- สัปดาห์ที่ 2 เนื้อหา ได้แก่ อาหารพร้อมแปรง ผักปฏิบัติฉบับคาร์ป

- สัปดาห์ที่ 3 เนื้อหา ได้แก่ เรียนรู้ข้อมูลโภชนาการ ฉลากอาหาร

- สัปดาห์ที่ 4 เนื้อหา ได้แก่ ทางเลือกทางรอด จากโรค NCD /Low carb / HF / IF การเลือกรับประทานอาหารโปรตีนที่เพียงพอและเหมาะสม

- สัปดาห์ที่ 5 เนื้อหา ได้แก่ อาหารทดแทน / อาหารแลกเปลี่ยน

- สัปดาห์ที่ 6 เนื้อหา ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแรงต้าน และแบบ Hill ที่เหมาะสมกับตนเอง

- สัปดาห์ที่ 7 เนื้อหา ได้แก่ เรียนรู้อารมณ์และการจัดการความเครียด

- สัปดาห์ที่ 8 เนื้อหา ได้แก่ สุขภาพวิถีไทย การดูแลสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรพื้นบ้าน กัญชาทางการแพทย์ พอกเข้า แช่มือ แช่เท้า การตรวจสุขภาพของแพทย์แผนไทย

- สัปดาห์ที่ 9 เนื้อหา ได้แก่ การใช้ยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ยาควบคุมระดับความดันโลหิตสูง การจัดการอาการข้างเคียงของยา การเก็บรักษา ยา การใช้ยาที่สัมพันธ์กับการควบคุมอาหาร Low carb /GF/ IF

- สัปดาห์ที่ 10 เนื้อหา ได้แก่ ทบทวนบทเรียน ตรวจสุขภาพหลังการเรียนรู้ด้วย Body composition การจัดการน้ำตาลหลังอาหาร

- สัปดาห์ที่ 11 เนื้อหา ได้แก่ เยี่ยมพ่อาข้าว เข้าถึงครัว หรือการทำอาหาร Low carb (ให้นักเรียนเตรียมอาหารกลางวันมาจากบ้าน แล้วนำมาเสนอ)

- สัปดาห์ที่ 12 เนื้อหา ได้แก่ กิจกรรมผ่อนคลาย ทบทวนบทเรียนทั้งหมด มอบใบประกาศ มอบรางวัลนักเรียนเรียนดี

7. ผู้รับผิดชอบระดับพื้นที่/ทีม 3 หมอ ประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายเป็นระยะ ติดตามประเมินผลสุขภาพกายและจิต และให้การช่วยเหลือ (ผ่านรูปแบบการเยี่ยมบ้าน, Line, Tele-med)

8. จัดตั้งกลุ่มไลน์หรือข่ายระดับอำเภอ เพื่อเป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสาร และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาพ ผ่านรูปแบบการเรียน การสอนแบบ Online ในกลุ่มเสี่ยง โดยมีทีมแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำปรึกษา สนับสนุนข้อมูลตามหลักวิชาการด้านสุขภาพ

9. ผู้รับผิดชอบระดับอำเภอ/พื้นที่/ทีม 3 หมอ สรุปรายงานผลการดำเนินงาน ประสานและส่งต่อการรักษา ในรายที่พบปัญหาและมีความผิดปกติไปยังสถานพยาบาลที่สูงกว่า และคืนข้อมูลให้พื้นที่

6. กลุ่มเป้าหมาย

6.1 ผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 185 คน ได้แก่

- กลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูง ทุกสิทธิ์ จำนวน 125 คน

- กลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูง ทุกสิทธิ์ ร่วมกับมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน (BMI \geq 23) และ/หรือรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้หญิง >80 เซนติเมตร ผู้ชาย > 90 เซนติเมตร) จำนวน 60 คน

6.2 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน จำนวน 6 คน

6.3 วิทยากร จำนวน 5 คน

7. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน มกราคม 2569 – เดือน กรกฎาคม 2569

8. สถานที่ดำเนินการ

8.1 กิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูง สถานที่อบรม ณ ห้องประชุมศาลาประชาคมอำเภอบ้านหลวง

8.2 กิจกรรมที่ 2 ประชุมติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูง สถานที่ประชุมติดตามผล ณ ห้องประชุมศาลาประชาคมอำเภอบ้านหลวง

8.3 กิจกรรมที่ 3 การดำเนินกิจกรรมโรงเรียนสุขสันต์ รู้ทันเบาหวาน อำเภอบ้านหลวง สถานที่จัดกิจกรรม ณ ห้องประชุม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง

9. งบประมาณ

เงินนอกงบประมาณ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน) รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 1 เชียงใหม่ (PPA) โครงการป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ด้วยรูปแบบการจัดการสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดน่าน รหัสคู่สัญญา ๐๐๐๔๒ ชื่อคู่สัญญา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน รหัสงบประมาณ ๖๙-๐๓-๐๓-๐๒-๐๓๑๐ ๐๑-๐๑ จำนวน 65,625 บาท (หกหมื่นห้าพันหกร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน) ซึ่งมีรายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ ดังนี้

9.1 ค่าใช้จ่ายในกิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามหลัก 3๐.3๕. แก่กลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูงทุกสิทธิ์ตามแผน กลุ่มเป้าหมาย 125 คน จำนวน 1 วัน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 125 คน x 70 บาท x 1 มื้อ	เป็นเงิน 8,750 บาท
- ค่าอาหารว่าง จำนวน 125 x 35 บาท x 2 มื้อ	เป็นเงิน 8,750 บาท
- ค่าวัสดุในการอบรม (สมุดบันทึก) เล่มละ 5 บาท x 125 เล่ม	เป็นเงิน 625 บาท
	<u>รวมเป็นเงิน 18,125 บาท</u>

9.2 ค่าใช้จ่ายกิจกรรมที่ 2 ประชุมติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน กลุ่มเป้าหมาย 125 คน จำนวน 1 วัน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 125 คน x 70 บาท x 1 มื้อ	เป็นเงิน 8,750 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 125 x 35 บาท x 2 มื้อ	เป็นเงิน 8,750 บาท
	<u>รวมเป็นเงิน 17,500 บาท</u>

9.3 ค่าใช้จ่ายในกิจกรรมที่ 3 โรงเรียนสุขสันต์ รู้ทันเบาหวาน อำเภอบ้านหลวง กลุ่มเป้าหมาย 60 คน จำนวน 12 ครั้ง ดังนี้

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 60 คน x 35 บาท x 12 มื้อ	เป็นเงิน 25,200 บาท
- ค่าวัสดุ (สมุดบันทึกประจำตัวนักเรียน) เล่มละ 40 บาท X 60 เล่ม	เป็นเงิน 2,400 บาท
- ค่าประกาศนียบัตรพร้อมกรอบ จำนวน 10 ชุด X 240 บาท	เป็นเงิน 2,400 บาท
	<u>รวมเป็นเงิน 30,000 บาท</u>

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 65,625 บาท (หกหมื่นห้าพันหกร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการ ทุกกิจกรรม สามารถถัวเฉลี่ยจ่ายแทนกันได้

10. ตัวชี้วัด

1. กลุ่มเป้าหมายมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดี ร้อยละ 70
2. กลุ่มเป้าหมายที่สงสัยป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการ มีระดับน้ำตาลในเลือด 100-125 mg/dl ร้อยละ 50
3. กลุ่มเป้าหมายที่สงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโครงการ มีค่าความดันโลหิตตัวบนเฉลี่ย (SBP) < 140 mmHg และ/หรือ ค่าความดันโลหิตตัวล่างเฉลี่ย (DBP) < 90 mmHg ร้อยละ 50
4. กลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มสงสัยป่วย โรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูง ไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ ร้อยละ 50

11. การติดตามและประเมินผล

11.1 ติดตามและประเมินผล จากแบบรายงานผลการติดตาม กลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ กลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง

11.2 ติดตามและประเมินผล จากแบบรายงานผลการติดตาม เป็นกลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูง ร่วมกับ มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน (BMI \geq 23) และ/หรือรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้หญิง >80 เซนติเมตร ผู้ชาย > 90 เซนติเมตร)

12. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดรูปแบบการดำเนินงานของศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs และศูนย์ป้องกันโรค NCDs (NCDs prevention center) ในการจัดการโรค NCDs ในพื้นที่
2. กลุ่มเป้าหมายประชาชนกลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีระดับรอบรู้ด้านสุขภาพมากกว่าระดับดี ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหลัก 3อ.3ส.
3. ประชาชนกลุ่มสงสัยป่วยมีทักษะชีวิต สามารถจัดการสุขภาพตนเองให้ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
4. อัตราการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ลดลง

ผู้เสนอโครงการ



(นางดารุ่ง งามสม)

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายฉลองชัย สิทธิวงษ์)

สาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายภุชงค์ ชื่นชม)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

**โครงการป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ ด้วยรูปแบบการจัดการสุขภาพ
แบบมีส่วนร่วมของชุมชน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ปี 2569**

กิจกรรม	ระยะเวลา									หมายเหตุ
	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	
จัดทำแผนงาน/โครงการ	↔									
คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายตามเกณฑ์		↔								
จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผน		↔								
ติดตามประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย				↔			↔			
จัดกิจกรรม รร.สุขสันต์รู้ทันเบาหวาน			↔		↔					
ประสานและส่งต่อในรายที่พบปัญหาและมีความผิดปกติเพื่อรับการรักษา								↔		
สรุปรายงานผลการดำเนินงาน								↔		

**กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๓อ.๓ส.
 แก่กลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูงทุกสิทธิ์ตามแผน
 โครงการป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ ด้วยรูปแบบการจัดการสุขภาพ
 แบบมีส่วนร่วมของชุมชน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ปี ๒๕๖๔
 วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๔ ณ ศาลาประชาคมอำเภอบ้านหลวง**

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดอบรม/ชี้แจงวัตถุประสงค์การอบรม โดย สาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง / ภัยเงียบจาก NCDs โรคจากพฤติกรรม โดย นางสาวพิชญา आयูยืน นักสาธารณสุขชำนาญการ สสอ.บ้านหลวง
๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	อบรม กิจกรรม ๓ อ. (อาหาร , รู้จักน้บคาร์บ) โดย นายเอกราช ราชจักร โภชนากร รพ.บ้านหลวง
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	อบรม กิจกรรม ๓ อ. (อารมณ์) โดย นส.พิริยาภรณ์ เชื้อหอม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.บ้านหลวง
๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๔๕ น. - ๑๕.๔๕ น.	อบรม กิจกรรม ๓ อ. (ออกกำลังกาย) โดย นส.มณีรัตน์ ศรีวิละ นักวิชาการสาธารณสุข รพ.สต.บ้านนาวี
๑๕.๔๕ น. - ๑๖.๐๐ น.	อบรม กิจกรรม ๓ ส. (งดสูบบุหรี่, งดดื่มสุรา , สร้างระบบนิเวศ) โดย นายบรรณพงษ์ ก้อนจันทร์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.บ้านนาวี
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	การส่งผลการตรวจสุขภาพ ณ สถานีสุขภาพชุมชน ผ่าน google forms ซักถามปัญหา
๑๖.๓๐ น. - ๑๖.๔๕ น.	พิธีปิด

**กำหนดการประชุมติดตามประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
กลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูงทุกสิทธิ์ตามแผน
โครงการป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ ด้วยรูปแบบการจัดการสุขภาพ
แบบมีส่วนร่วมของชุมชน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ปี ๒๕๖๙
วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ ศาลาประชาคมอำเภอบ้านหลวง**

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	ติดตามระดับน้ำตาลในเลือด (เจาะเลือดปลายนิ้วหลังอดอาหาร ๘ ชั่วโมง) (โดย จนท.รพ.สต.บ้านนาวิ)
๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	ติดตามวัดความดันโลหิต, ประเมินภาวะซีมีเศร้า, ความเครียด, ประเมินความ รอบรู้ด้านสุขภาพ, คัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง (การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์) ประเมินดัชนีมวลกาย กลุ่มเสี่ยงทุกราย (โดย จนท.รพ.สต.บ้านนาวิ / สสอ.บ้านหลวง / อสม.)
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	(ต่อ)ติดตามวัดความดันโลหิต, ประเมินภาวะซีมีเศร้า, ความเครียด, ประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, คัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง (การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์) ประเมินดัชนีมวลกาย กลุ่มเสี่ยงทุกราย (โดย จนท.รพ.สต.บ้านนาวิ / สสอ.บ้านหลวง / อสม.)
๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๔๕ น. - ๑๖.๐๐ น.	สรุปผลความก้าวหน้า สถานะสุขภาพตามความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดัน โลหิตสูง รายบุคคล (โดย จนท.รพ.สต.บ้านนาวิ / สสอ.บ้านหลวง)
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	ซักถามปัญหา
๑๖.๓๐ น. - ๑๖.๔๕ น.	พิธีปิด

กำหนดการจัดกิจกรรมโรงเรียนสุสสันต์ รู้ทันเบาหวาน จำนวน ๑๒ ครั้ง

ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง
ตามโครงการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ ด้วยรูปแบบการจัดการสุขภาพ
แบบมีส่วนร่วมของชุมชน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ปี ๒๕๖๙

หลักสูตร	ครั้งที่	กลุ่มเป้าหมาย	กำหนดการ	กิจกรรม	นัดครั้งต่อไป
โรงเรียนสุสสันต์ รู้ทันเบาหวาน	ครั้งที่ ๑	กลุ่มสงสัยป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	พฤหัสบดี ที่ ๑๒ ก.พ ๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. เวลา ๑๐.๔๕ น. - ๑๑.๐๐ น. เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน, เรียนรู้สุขภาพตนเองจากผล Lab และแปลผล Body composition (Before) - เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด - พักรับประทานอาหารว่าง - ระบบเฝ้าผลอายุพัง และการดื้ออินซูลิน 	พฤหัสบดี ที่ ๑๙ ก.พ ๖๙
	ครั้งที่ ๒	กลุ่มสงสัยป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	พฤหัสบดี ที่ ๑๙ ก.พ ๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. เวลา ๑๐.๔๕ น. - ๑๑.๐๐ น. เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย - อาหาร และสารอาหารที่จำเป็น - เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด - พักรับประทานอาหารว่าง - อาหารพร้อมแปรง หรือโลว์คาร์บ และการฝึกกินคาร์บ 	พฤหัสบดี ที่ ๒๖ ก.พ ๖๙
	ครั้งที่ ๓	กลุ่มสงสัยป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	พฤหัสบดี ที่ ๒๖ ก.พ ๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. เวลา ๑๐.๔๕ น. - ๑๑.๐๐ น. เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย - การเลือกรับประทานโปรตีนที่เพียงพอ และเหมาะสม - เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด - พักรับประทานอาหารว่าง - การจดอาหารเป็นช่วงหรือ IF ไขมันเลวที่แท้จริง 	พฤหัสบดี ที่ ๕ มี.ค ๖๙

	ครั้งที่ ๔	กลุ่มสงสัยป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	<p>พฤษภาคม ที่ ๕ มี.ค ๖๕</p> <p>เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๕ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย - ทบทวนอาหารลดคาร์บ - เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด - พักปรับประทานอาหารว่าง - อาหารทดแทน/อาหารแลกเปลี่ยน 	พฤษภาคม ที่ ๑๒ มี.ค ๖๕
	ครั้งที่ ๕	กลุ่มสงสัยป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	<p>พฤษภาคม ที่ ๑๒ มี.ค ๖๕</p> <p>เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๕ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย - ทางเลือกเลี้ยงเบาหวาน - เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด - พักปรับประทานอาหารว่าง - ทางรอดจากโรค เบาหวาน (LC,GF, IF) 	พฤษภาคม ที่ ๑๙ มี.ค ๖๕
	ครั้งที่ ๖	กลุ่มสงสัยป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	<p>พฤษภาคม ที่ ๑๙ มี.ค ๖๕</p> <p>เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๕ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย - การออกกำลังกาย แบบแรงต้าน - เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด - พักปรับประทานอาหารว่าง - การออกกำลังกาย แบบ HIIT 	พฤษภาคม ที่ ๒๖ มี.ค ๖๕
	ครั้งที่ ๗	กลุ่มสงสัยป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	<p>พฤษภาคม ที่ ๒๖ มี.ค ๖๕</p> <p>เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๕ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย - การจัดการอารมณ์และคลายเครียด - เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด - พักปรับประทานอาหารว่าง - ฝึกปฏิบัติการทำ SKT 	พฤษภาคม ที่ ๒ เม.ย ๖๕

	ครั้งที่ ๘	กลุ่มเสี่ยงป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	<p>พฤษภาคมที่ ๒ เม.ย ๖๙</p> <p>เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๕ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.</p>	<p>- ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>- การชั่งยา, เก็บรักษา</p> <p>- เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด</p> <p>- พักรับประทานอาหารว่าง</p> <p>- จัดการอาการข้างเคียงของยา</p>	พฤษภาคมที่ ๙ เม.ย ๖๙
	ครั้งที่ ๙	กลุ่มเสี่ยงป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	<p>พฤษภาคมที่ ๙ เม.ย ๖๙</p> <p>เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๕ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.</p>	<p>- ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>- การชั่งยาสมุนไพรในผู้ป่วยเบาหวาน</p> <p>- เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด</p> <p>- พักรับประทานอาหารว่าง</p> <p>- แซมมื่อ แซ่เท้าด้วยสมุนไพรในผู้ป่วยเบาหวานลดอาการ</p>	พฤษภาคมที่ ๑๖ เม.ย ๖๙
	ครั้งที่ ๑๐	กลุ่มเสี่ยงป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	<p>พฤษภาคมที่ ๑๖ เม.ย ๖๙</p> <p>เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๕ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.</p>	<p>- ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>- Body Composition (After)</p> <p>- เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด</p> <p>- พักรับประทานอาหารว่าง</p> <p>- จัดการน้ำตาลหลังอาหาร</p>	พฤษภาคมที่ ๒๓ เม.ย ๖๙
	ครั้งที่ ๑๑	กลุ่มเสี่ยงป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	<p>พฤษภาคมที่ ๒๓ เม.ย ๖๙</p> <p>เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๕ น.</p> <p>เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.</p>	<p>- ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>- ลงเยี่ยมพ่อก้าว ถึงกันครัว</p> <p>- เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด</p> <p>- พักรับประทานอาหารว่าง</p> <p>- สรุปผลจากการเยี่ยมพ่อก้าว / แนะนำอาหารประเภทเครื่องปรุง</p>	พฤษภาคมที่ ๓๐ เม.ย ๖๙

	ครั้งที่ ๑๒	กลุ่มเสี่ยงป่วย DM และ/หรือ HTทุกสิทธิ์ ร่วมกับBMI เกิน จำนวน ๖๐ คน	พฤษภาคม ที่ ๓๐ เม.ย ๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. เวลา ๑๐.๔๕ น. - ๑๑.๐๐ น. เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดความดันโลหิต/ประเมินค่าดัชนีมวลกาย - กิจกรรมผ่อนคลาย ประมวลภาพกิจกรรม ก่อน - หลังดำเนินการ - เจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด - พักรับประทานอาหารว่าง - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน/ เล่าประสบการณ์แห่งความสำเร็จ 	จบหลักสูตร
--	-------------	---	--	--	------------

** หมายเหตุ** เวลาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม