

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ
เลขที่ ๒๑๖.๖
วันที่ ๒๗ / ก.ย / ๖๕
เวลา ๑๙.๓๕ น.

ที่ / พิเศษ

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลห้วยซ้อง
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

๒๖ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอส่งแผนงาน/โครงการ

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลห้วยซ้อง อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ขอส่งโครงการเพื่อ
ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น อบต.หนองกะปุ จำนวน ๑ โครงการดังนี้
๑. โครงการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

ขอแสดงความนับถือ



(นายประสิทธิ์ สวยงาม)

ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลห้วยซ้อง



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.. โครงการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ปีงบประมาณ2565..

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ) ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลห้วยซ้อง มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการ คัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ปีงบประมาณ 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.หนองกะป๋อ เป็นเงิน 19,400 บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

หลักการเหตุผล

ภัยเจ็บของโรค โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองและภาวะอ้วนลงพุง ได้คุกคามชีวิตของคนไทยจำนวนมากซึ่งเป็นสาเหตุของการป่วย พิการ และเสียชีวิตตลอดจนเป็นภาระต่องบประมาณด้านการดูแลสุขภาพของคนไทยที่เพิ่มมากขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้จากสถานบริการสาธารณสุขทั้งของภาครัฐเอกชนและสถานบริการทุกระดับตั้งแต่ปฐมภูมิ ทุติยภูมิและตติยภูมิต่างแออัดไปด้วยผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงส่งผลให้งบประมาณที่รัฐจัดสรรให้สำหรับโครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้าตามรายหัวประชากรจะต้องเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายด้านยาบุคลากร การจัดสถานที่และเครื่องมือแพทย์ต่าง ๆ ในขณะที่งบประมาณของประเทศมีอยู่อย่างจำกัด การมีมาตรการเชิงรุกในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองและภาวะอ้วนลงพุง โดยมีการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคโดยมีเป้าหมายเป็นประชากรกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ต้องได้รับการตรวจคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยการวัดความดันโลหิต การชั่งน้ำหนัก วัดความสูงและการวัดเส้นรอบพุง การเจาะน้ำตาลในเลือดเพื่อค้นหาพฤติกรรมเสี่ยงและค้นหาโรคในระยะเริ่มต้นเพื่อที่จะมีการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงโดยเป้าหมายกลุ่มเสี่ยงต้องได้รับความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรวมทั้งกลุ่มที่สงสัยจะเป็นโรคต้องส่งไปรับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรกจะส่งผลให้ลดความรุนแรงของโรคได้

ทางชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลห้วยซ้อง จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อตรวจคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงแก่ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปในพื้นที่หมู่1- หมู่3 ตำบลห้วยซ้องเพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนัก ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชนสามารถจัดการสุขภาพตนเองโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

1. วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน ,โรคความดันโลหิตสูงอย่างน้อย

2. เพื่อค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ และส่งต่ออย่างเป็นระบบ

2. วิธีดำเนินการ

1. จัดทำแผน/โครงการเสนอกองทุนฯ เพื่อของบประมาณ
2. ประชุมชี้แจงโครงการแก่ อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
3. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนรับรู้
4. ดำเนินการคัดกรองสุขภาพตามแผน
5. ส่งต่อรายที่ผิดปกติให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขดูแล
6. ประเมินผลโครงการ

3. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 450 คน

4. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 1 ตุลาคม - 31 ธันวาคม 2565

5. สถานที่ดำเนินการ

หมู่ 1-3 ตำบลห้วยซ้อ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะบู่
จำนวน 19,400 บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันสี่ร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดดังภาคผนวก

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ร้อยละ 90 ได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง
2. กลุ่มเสี่ยงได้รับการส่งต่อ และดูแลสุขภาพทุกราย
3. กลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนสุขภาพอย่างเหมาะสม

8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว
โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)

8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน).....

1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10 (1)]
2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10 (1)]
3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10 (1)]
4. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10 (2)]
5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10 (3)]
7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10 (4)]

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10 (1)]
- 2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ 10 (3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 5. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 10. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ) ประชาชนอายุ35ปี ขึ้นไป จำนวน... 450.....คน

8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

9. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

9. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

8. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

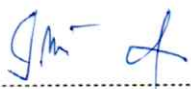
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - 9. อื่น ๆ (ระบุ)
- 8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 8. อื่น ๆ (ระบุ)
- 8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 6. อื่น ๆ (ระบุ)
- 8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
 - 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
 - 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
 - 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
 - 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)
- 8.4.10 กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....
- 1. อื่น ๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นายประสิทธิ์ สวยงาม)

ตำแหน่ง ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลห้วยซ้อง
วันที่-เดือน-พ.ศ.

ภาคผนวก

รายละเอียดค่าใช้จ่ายงบประมาณ

โครงการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนปี 2566

งบประมาณจากเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ตำบลหนองกะปูล จำนวน 19,400 บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันสี่ร้อยบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

1. ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าร่วมจำนวน 450 คนๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 11,250 บาท
2. ป้ายไวนิลโครงการ จำนวน 1 ผืน ขนาด 1 x 3 เมตร เป็นเงิน 500 บาท
3. ค่าแผ่นตรวจน้ำตาลในเลือด จำนวน 450 แผ่น ๆ ละ 12 บาท จำนวนเงิน 5,400 บาท
4. ค่าเข็มเจาะปลายนิ้ว จำนวน 450 อัน ๆ ละ 4 บาท จำนวนเงิน 1,800 บาท
5. ค่าแบบคัดกรองสุขภาพจำนวน 450 ชุดละ 1 บาท เป็นเงิน 450 บาท

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ อำเภอ...บ้านลาด...จังหวัดเพชรบุรี

ประเภทกิจกรรมที่ 1 เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคขององค์กรหรือ กลุ่มประชาชนหรือหน่วยงานอื่น

ชื่อโครงการ....โครงการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน..ปีงบประมาณ 2566.....

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย/ พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา	งบประมาณ	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
1	1. ออกปฏิบัติงานเชิงรุก ตรวจคัดกรองสุขภาพตาม แบบประเมินประเมิน ซึ่ง น้ำหนัก, วัดความสูง, วัดรอบ เอว, ประเมินค่าดัชนีมวล กาย, วัดความดันโลหิต,เจาะ ปลายนิ้วหาระดับน้ำตาลใน เลือดในพื้นที่ จำนวน 3 หมู่บ้าน ร่วมกับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข	1. เพื่อให้ประชาชน อายุ 35 ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัด กรองโรคเบาหวาน ,โรคความดันโลหิต สูงอย่างน้อยร้อยละ 90 2. เพื่อค้นหาผู้ป่วย รายใหม่และส่งต่อ อย่างมีระบบ 3. เพื่อให้ประชาชน กลุ่มเสี่ยงได้รับการ ดูแลและมีการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ ให้เหมาะสม	1. จัดทำแผน/ โครงการเสนอกองทุน ฯเพื่อของบประมาณ 2. ประชุมชี้แจง โครงการแก่ อสม.และเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข 3. ประชาสัมพันธ์ โครงการให้ประชาชน รับรู้ 4. ดำเนินการคัดกรอง สุขภาพตามแผน 5. ส่งต่อรายที่ผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขดูแล 6. ประเมินผล โครงการ	ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 450 คน	วันที่ 1 ต.ค. -31 ธ.ค 65	จำนวน 19,400 บาท 1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ 450 คนๆละ 25 บาทเป็นเงิน 11,250 บาท 2. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์ 1ป้าย เป็นเงิน 500 บาท 3. ค่าเติมเจาะปลายนิ้ว จำนวน 450 อันๆละ4 บาทเป็นเงิน 1,800 บาท 4. ค่าแผ่นตรวจน้ำตาลในเลือด จำนวน 450 อันๆละ 12 บาท เป็นเงิน 5,400 บาท 5. ค่าแบบคัดกรองสุขภาพเบา จำนวน 450 ชุดละ 1บาท เป็นเงิน 450 บาท	1. ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปร้อยละ 90 ได้รับการ ตรวจคัดกรอง โรคเบาหวาน,โรค ความดันโลหิตสูง 2. กลุ่มเสี่ยง ได้รับการส่งและ ดูแล ทุกราย 3. กลุ่มเสี่ยงได้รับ การปรับเปลี่ยน สุขภาพอย่าง เหมาะสม	นายประสิทธิ์ สวายงาม ประธานชมรม อสม.ตำบล ห้วยซ้อ่ง	

กำหนดการ

โครงการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ปี2566

เวลา	กิจกรรม
06.-30 - 09.-30 น.	ตรวจสุขภาพเบื้องต้น (ชั่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง, วัดรอบเอว, เจาะปลายนิ้ว, บันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ตามสมุดพร้อมประเมินผล โดยอสม.และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)
09.-30 - 10.30น.	ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว อาหารที่เหมาะสม ,การออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย , สุขภาพจิตและการบำบัดความเครียด (3อ 2 ส) โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
10.30 - 11.00 น.	รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ