



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลเจริญศิลป์

โทร ๐๔๒-๗๐๙๑๔๘

ที่ สน ๐๐๓๓.๓๐๕/๒๓๑

วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการอนุมัติโครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ปี ๒๕๖๗ คปสอ.เจริญศิลป์ อำเภอเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร และขออนุญาตเผยแพร่บนเว็บไซต์ของหน่วยงาน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญศิลป์

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ(ปปช.)ได้ดำเนินโครงการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส ในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (ITA) และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร ให้โรงพยาบาลเจริญศิลป์ ดำเนินการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส ในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ นั้น

เพื่อให้การดำเนินการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส ในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โปร่งใส สามารถตรวจสอบได้ โรงพยาบาลเจริญศิลป์ จึงขอรายงานผลการอนุมัติโครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ปี ๒๕๖๗ คปสอ.เจริญศิลป์ อำเภอเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร และขออนุญาตเผยแพร่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาลเจริญศิลป์ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

(นางพรทิพย์ อุ่นจิตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ทราบ/อนุญาต

(นายสัจพงษ์ โชคคติวัฒน์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญศิลป์

โรงพยาบาลเจริญศิลป์
โทร. ๐๔๒-๗๐๙๑๔๘

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”


แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลเจริญศิลป์
ตามประกาศโรงพยาบาลเจริญศิลป์
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๗
สำหรับโรงพยาบาลเจริญศิลป์


แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลเจริญศิลป์

ชื่อหน่วยงาน :โรงพยาบาลเจริญศิลป์.....
วัน/เดือน/ปี :๘ มีนาคม ๒๕๖๗.....
หัวข้อ:ขออนุญาตเผยแพร่รายงานผลการอนุมัติโครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกัน
ภาวะแทรกซ้อน ปี ๒๕๖๗ คปสอ.เจริญศิลป์ อำเภอเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร เพื่อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โปร่งใส
สามารถตรวจสอบได้ โรงพยาบาลเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร ขออนุญาตเผยแพร่
- ขออนุญาตเผยแพร่รายงานผลการอนุมัติโครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกัน
ภาวะแทรกซ้อน ปี ๒๕๖๗ คปสอ.เจริญศิลป์ อำเภอเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาล
เจริญศิลป์ ต่อไป
หมายเหตุ:


ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

ผู้อนุมัติรับรอง


(นางพรทิพย์ อุ้นจิตร์)
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
วันที่ ๘ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗


(นายสังพงษ์ โชคคติวัฒน์)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญศิลป์
วันที่ ๘ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่


(นายอุทัย สุขานนท์)
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
วันที่ ๘ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

27/67



กลุ่มงานพัฒนาศาสตร์สาธารณสุข

เลขที่รับ ๒๗

วันที่ 4 ส.ค. 2567 เวลา 10.00 น.

ที่ สน ๐๐๓๓.๓๐๕ / ๓๑๖

โรงพยาบาลเจริญศิลป์

อ.เจริญศิลป์ จ.สกลนคร ๔๗๒๙๐

๘ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติโครงการและขออนุมัติดำเนินการกิจกรรมในโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

อ้างถึง หนังสือที่ สน ๐๐๓๓.๐๐๒/๖๒๐๘ ลงวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ปี ๒๕๖๗
คปสอ.เจริญศิลป์ อำเภोजเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนครได้แจ้งให้ คปสอ.เจริญศิลป์ ได้จัดทำแผนปฏิบัติการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ และให้จัดส่งโครงการตามแผนปฏิบัติการฯ นั้น

ในการนี้ โรงพยาบาลเจริญศิลป์ ได้จัดทำโครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ปี ๒๕๖๗ คปสอ.เจริญศิลป์ อำเภोजเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร เป็นโครงการตามแผนปฏิบัติการ คปสอ.เจริญศิลป์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ใช้งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลเจริญศิลป์ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๖,๐๐๐ บาท (สามหมื่นหกพันบาทถ้วน) และจะดำเนินการกิจกรรมในโครงการในระหว่างวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

๒๕๕๕ สกน.สกลนคร.

นายพีรพงศ์ ทองอั้งตั้ง

ขอแสดงความนับถือ

☺

(นายสัจพงษ์ โชคคติวัฒน์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญศิลป์

(นายพีรพงศ์ ทองอั้งตั้ง)

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาศาสตร์สาธารณสุข

อนุมัติ

กลุ่มงานการพยาบาล

โรงพยาบาลเจริญศิลป์ โทร ๐-๔๒๗๐-๙๑๔๘ ถึง ๕๑ ต่อ ๑๓๒

ผู้ประสานงาน นางพรทิพย์ อุ่นจิตร ๐๘๑-๘๗๓๗๙๐๒

นายมานพ ฉลาดธัญญกิจ

(นายมานพ ฉลาดธัญญกิจ)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

โครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ปี ๒๕๖๗
 คปสอ.เจริญศิลป์ อำเภोजเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันทั่วโลกให้ความสำคัญกับการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้นเนื่องจากสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จากรายงานสถิติสุขภาพทั่วโลกปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ขององค์การอนามัยโลก พบว่า ๑ ใน ๑๐ ของประชาชนในวัยผู้ใหญ่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑ ปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลก ๓๗๑ ล้านคนและประมาณ ๒๘๐ ล้านคน เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน คาดว่าปี พ.ศ.๒๕๗๓ จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง ๕๐๐ ล้านคน โรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่สามารถป้องกัน และควบคุมได้

และในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ ๒๑ มีผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติเพียงร้อยละ ๒๙ อีกประมาณร้อยละ ๗๐ คุมระดับน้ำตาลไม่ได้เกิดโรคแทรกซ้อนทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือด ตัดเท้า ไตวายตามมา

อำเภोजเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร. ในปี ๒๕๖๒ - ๒๕๖๖ มี ผู้ป่วยเบาหวาน มีภาวะแทรกซ้อนทางตา ร้อยละ ๒.๖๒,๓.๑๕,๐.๐๕,๐.๒๓,๐.๑๘ ตามลำดับและมีภาวะแทรกซ้อนทางไต ร้อยละ ๒๖.๕๒,๒๘.๔๙,๒๕.๑๙,๑๕.๙๕,๑๙.๐๒ ตามลำดับเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาภาวะแทรกซ้อน ที่รุนแรงต่อไปจากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว คปสอ.เจริญศิลป์ จึงได้ดำเนินการจัดทำโครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนให้ความรู้เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ทำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ทันท่วงทีลดอัตราความพิการและการเสียชีวิตในที่สุด เพื่อให้การดำเนินงานเกิดผลและยั่งยืน

จากสภาพสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนตามสภาพจากเดิมทำให้พฤติกรรมของแต่ละคน เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ถูกต้อง เช่นพฤติกรรม การบริโภคอาหาร พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอันนำไปสู่ ทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะแทรกซ้อนและทำให้เกิดความสูญเสียทั้งทรัพย์สินและชีวิตข้อมูลทางระบาดวิทยาพบว่าจำนวนผู้ป่วยโรค ไม่ติดต่อเรื้อรังทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างมากมาจากการดูแลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนั้นไม่ได้จำกัดระบบการทำงานต่างๆของร่างกายเริ่มจะเสื่อมโทรมลงและมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่ายมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง Metabolic ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคไขมันในเลือดผิดปกติโรคหลอดเลือดหัวใจ อยู่เฉพาะโดยแพทย์เท่านั้นแต่ขึ้นอยู่กับ การดูแลตนเองของผู้ป่วยและการตรวจป้องกันภาวะแทรกซ้อน นอกจากนี้ยังควรมีการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน เพื่อจะได้ทราบถึงปัญหา ของการดูแลตนเอง และร่วมหารือ และแนะนำการแก้ไขปัญหาสุขภาพ กับผู้ป่วยแต่ละราย ปัจจุบันผู้ป่วยที่มาใช้บริการดูแล รักษาโรคเรื้อรังดังกล่าวมีเป็นจำนวนมาก และมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ ก็ยังไม่ได้รับบริการ ดูแลภาวะแทรกซ้อนได้อย่างครบถ้วน และการรักษาส่วนใหญ่ ยังเน้นโรงพยาบาล เป็นศูนย์กลาง (Hospital-based) ถึงแม้หลายๆ โรงพยาบาลจะได้รับการรับรอง เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (HPH)ก็ตาม ทำให้ไม่เกิดความยั่งยืนในระบบการดูแลสุขภาพผู้ป่วยและครอบครัวมีศักยภาพ ในการดูแลตนเองน้อย ทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่ ยังต้องพึ่งแพทย์ และทีมงานเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริงการที่สามารถ ให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยได้ตระหนักในการดูแลตนเองมีความรู้สร้างทัศนคติ จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปฏิบัติตัวให้ห่างจากการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วย เพื่อลดงบประมาณในการรักษาผู้ป่วยได้เป็นจำนวนมาก

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

ดังนั้นเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง Metabolic ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รพ.เจริญศิลป์ จึงได้จัดทำโครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนขึ้น เพื่อดูแล ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันกลุ่มผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคแทรกซ้อนซึ่งจะทำให้สูญเสียชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีความรู้ ในการดูแลตนเองจากภาวะแทรกซ้อนได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อลดอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนทาง ตา ไต เท้า ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวาน /ความดันโลหิตสูงได้เข้าถึงการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน

กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน / ความดันโลหิตสูง จำนวน ๓๖๐ คน

พื้นที่ดำเนินการ

- เขตพื้นที่ ตำบลเจริญศิลป์	วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗	จำนวน ๗๒ คน
-เขตพื้นที่ ตำบลทุ่งแก	วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๗	จำนวน ๗๒ คน
-เขตพื้นที่ ตำบลโคกศิลา	วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗	จำนวน ๗๒ คน
-เขตพื้นที่ ตำบลหนองแปน	วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗	จำนวน ๗๒ คน
-เขตพื้นที่ ตำบลบ้านเหล่า	วันที่ ๗มิถุนายน ๒๕๖๗	จำนวน ๗๒ คน

ระยะเวลาดำเนินการ

๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

กลวิธีดำเนินงาน

๑. ประชุมชี้แจง รายละเอียดโครงการ แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำท้องถิ่น และอาสาสมัครสาธารณสุข
๒. ร่วมกับผู้นำท้องถิ่น และอาสาสมัครสาธารณสุข สสำรวจประชากรกลุ่มเป้าหมาย ในเขตรับผิดชอบ
๓. จัดทำเป็นประชากรกลุ่มเป้าหมายและคัดเลือกผู้ป่วยรายใหม่และผู้ป่วยเก่าที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้
๔. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน
๕. สรุปและประเมินผลโครงการ

งบประมาณ จากเงินบำรุงโรงพยาบาลเจริญศิลป์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

ค่าอบรมเชิงปฏิบัติการผู้ป่วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

๑. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมการอบรม

จำนวน ๓๖๐ คน x มื้อละ ๕๐ บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า -บ่าย) ผู้เข้าร่วมอบรม

จำนวน ๓๖๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้น ๓๖,๐๐๐ บาท (สามหมื่นหกพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยกันได้ทุกรายการ

(นางสาวจุฑามาศ นิลทศ)

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร” เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

(นางสาวอาทิตยา รังกระริน)

นักวิชาการเงินและบัญชีปฏิบัติการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ป่วย และมีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง Metabolic ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม > ร้อยละ ๘๐
2. ร้อยละของผู้ป่วยผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงที่มี CVD risk \geq ร้อยละ ๒๐ หลังได้รับการปรับเปลี่ยนความเสี่ยงแล้วมี CVD risk ลดลง
3. ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการคัดกรองภาวะแทรกซ้อน ตา ไต เท้า \geq ร้อยละ ๖๐


การประเมินผล

1. ประเมินผลความรู้ พฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย ก่อน - หลังการอบรม
2. รายงานอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อน

ผู้รับผิดชอบ


โรงพยาบาลเจริญศิลป์ อำเภोजังหวัดสกลนคร

ผู้เขียนโครงการ


(นางพรทพย์ อุ่นจิตร)


พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ผู้รับผิดชอบงานเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ผู้เสนอโครงการ


(นางเกษฎาภรณ์ กาญจนกัมโท)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
หัวหน้างานผู้ป่วยนอก

ผู้เห็นชอบโครงการ


(นางปิยนันท์ ศรีทิน)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายสังพงษ์ โชคคติวัฒน์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญศิลป์

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายมานพ ฉลาดธัญญกิจ)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

หมายเหตุ : โครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ปี ๒๕๖๗
คปสอ.เจริญศิลป์ อำเภोजเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
(ยุทธศาสตร์ที่ ๒ Service Excellence แผนงานที่ ๕ โครงการที่ ๑ โครงการย่อยที่ ๒) ใช้งบประมาณจาก เงินทุน
หมุนเวียนหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าโรงพยาบาลเจริญศิลป์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
เป็นจำนวนเงิน ๓๖,๐๐๐ บาท (สามหมื่นหกพันบาทถ้วน)

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

โครงการอบรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนปี ๒๕๖๗
โรงพยาบาลเจริญศิลป์ อำเภोजังหวัดสกลนครปีงบประมาณ ๒๕๖๗
ณ โรงพยาบาลเจริญศิลป์

วันที่ พฤษภาคม ๒๕๖๗

๘.๓๐ - ๙.๐๐ น.

ลงทะเบียน

๙.๐๐ - ๙.๓๐ น.

พิธีเปิด

-มอบรางวัล+เกียรติบัตรให้กับผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมอยู่ในระดับดีมาก

-บอกเล่าประสบการณ์เกิดโรคแทรกซ้อนโดยผู้ป่วยไตวายและผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.

- ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

- การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตในเรื่อง การสูบบุหรี่, การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค

- การรับประทานยาให้สม่ำเสมอ

๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.

รับประทานอาหารว่าง

๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.

- การออกกำลังกายที่เหมาะสม

- การจัดการความเครียดและภาวะทางจิตใจ

- การดูแลและปฏิบัติตัวของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเพื่อชีวิตที่เป็นสุข

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.

- ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

- ภาวะแทรกซ้อนของการไม่ดูแลตนเอง เมื่อเป็นเบาหวาน

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อดูแลตนเอง

- การบริโภคอาหารที่สมดุลกับสุขภาพ

- การจำกัดแอลกอฮอล์

๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.

รับประทานอาหารว่าง

๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

- การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต

- การดูแลเท้า

- การออกกำลังกายและทำจิตใจให้เป็นสุข

- การกินยาลดน้ำตาลในเลือด

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”