



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลสูงเนิน ๒๘๐ หมู่ ๘ ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา ๓๐๑๗๐  
ที่ นม.๐๐๓๓.๓๐๑.๑/๔ วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการความรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานคลินิกโรคเรื้อรัง  
โรงพยาบาลสูงเนิน ปี ๒๕๖๖ ขออนุมัติเผยแพร่ข้อมูลดังกล่าว ผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลสูงเนิน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสูงเนิน

ตามข้อกำหนดในการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity and Transparency Assessment: ITA) ซึ่งจัดทำโดยศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข ในข้อ MOIT๑๑ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของหน่วยงานหรือไม่และมีการรายงานเสนอผู้บังคับบัญชา นั้น

ในการนี้ กลุ่มงานบริหารทั่วไป ได้ดำเนินการเผยแพร่โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการความรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานคลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลสูงเนิน ปี ๒๕๖๖ ตามที่ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุขกำหนดเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังรายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้และเพื่อให้เกิดความโปร่งใสในการดำเนินงาน จึงขออนุมัติเผยแพร่ข้อมูลดังกล่าว ผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลสูงเนิน เพื่อให้เจ้าหน้าที่ภายในโรงพยาบาลสูงเนินและประชาชนทั่วไปได้รับทราบข้อมูล

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดอนุมัติ

(นางเพ็ญภา ตั้งปณิธานนท์)  
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ  
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

เสนอ ผอภ.เพื่อพิจารณาอนุมัติ

(นายวิชาญ คิตเห็น)  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสูงเนิน



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลสูงเนิน จ.นครราชสีมา โทร. ๐-๔๔๒๘-๖๔๒๒ ต่อ ๓๒๓, ๑๒๔

ที่ นม ๐๐๓๒.๓๐๕.๑/.....๑๖๓.....

วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการความรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานคลินิกโรค  
เรื้อรังโรงพยาบาลสูงเนินปี ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสูงเนิน

ด้วยกลุ่มงานการพยาบาลโรงพยาบาลสูงเนินมีความประสงค์ขออนุมัติดำเนินการ  
โครงการอบรมความรู้ด้านสุขภาพ ผู้ป่วยโรคเบาหวานคลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลสูงเนิน ปี ๒๕๖๖  
โดยจัดประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกับกลุ่มกัลยาณมิตรอำเภอสูงเนิน ณ ห้องประชุมปรางค์เมืองแขก  
โรงพยาบาลสูงเนิน โดยจัดกิจกรรม ๑ รุ่น โดยมีกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ต่อเนื่องระหว่าง เดือน ตุลาคม  
- มกราคม ๒๕๖๖ จำนวน ๕ ครั้ง

ตามแผนพัฒนาคุณภาพงานโรงพยาบาลสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ปีงบประมาณ ๒๕๖๖  
แหล่งงบประมาณ เงินบำรุง ขออนุมัติดำเนินโครงการ เป็นเงิน ๒๙,๒๐๐ บาท (สองหมื่นเก้าพันสองร้อย  
บาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

วอน

(นางวัลลภา ทองศรี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล

จ่ายเงินแล้ว

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มงานประกันสุขภาพฯ

นางวารารัตน์ ปทุมบุญศรี

(นางวารารัตน์ ปทุมบุญศรี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

(นายวิชาญ คัดเห็น)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสูงเนิน

(นางดวงเนตร ชันติพงษ์)

เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

ได้รับ ๒๐๓.  
กลุ่มงานประกันสุขภาพฯ  
คิงสูงเนิน จ.นครราชสีมา  
ทนายทนาย รุ่งเรือง (16.๗.๖)  
ขอยุทธยา (๒๕.๗.๖) ๒๙,๒๐๐ บาท .

นายรังสิวุฒิ เบ็ญจมาศ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

โครงการบรณความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ในคลินิกโรคเรื้อรังโรงพยาบาลสูงเนิน  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

รหัสงบประมาณ.....

จังหวัด

จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลสูงเนิน

หน่วยงานกระทรวง

โรงพยาบาลสูงเนิน สสจ.จังหวัดนครราชสีมา กระทรวงสาธารณสุข

ตอบ ผลผลิต/ยุทธศาสตร์ สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้รับบริการ (โรคเบาหวาน)

๑. หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานานส่งผลให้อวัยวะเสื่อมสมรรถภาพและการทำงานล้มเหลวเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา องค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์จำนวนผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกมากกว่า 170 ล้านคน และจะเพิ่มขึ้นเป็น 208 ล้านคนใน ปี ค.ศ. 2045 โดยภูมิภาคเอเชียจะเป็นภูมิภาค หลักที่พบผู้ป่วยโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังคาดการณ์ว่ามากกว่า 54% ของผู้ป่วยยังไม่ได้รับการวินิจฉัย ที่ถูกต้องซึ่งนำไปสู่การเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายต่อผู้ป่วยและการสูญเสียทางเศรษฐกิจในการใช้งบประมาณในการรักษา ผู้ป่วยเบาหวานเป็นงบประมาณจำนวนมาก

ในคลินิกโรคเรื้อรังโรงพยาบาลสูงเนินมีผู้ป่วยเบาหวานได้รับการขึ้นทะเบียน จำนวน 3,750 ราย และมีจำนวน 35% ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือดเกณฑ์ที่ดี ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้อวัยวะเสื่อมสมรรถภาพและทำงานล้มเหลวเป็นเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ตาที่นำสู่การสูญเสีย การมองเห็น ไตเสื่อมจนต้องล้างไต และภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือด สมอง โดยโรคเรื้อรังเหล่านี้ ส่งผลให้เกิดความพิการและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตได้ เป้าหมายการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่สำคัญที่สุด คือ การควบคุมระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติ ลดและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผล ให้ผู้ป่วยไม่สามารถที่จะควบคุมระดับ น้ำตาลใน เลือด คือ การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม การดื่มสุรา การออกกำลังกายไม่เพียงพอ การ รับประทานยาไม่ต่อเนื่อง ความเครียดและการ ไม่ไปรับการตรวจตามนัด แนวทางรักษา โรคเบาหวาน คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การ ดำเนินชีวิต เกี่ยวกับการรับประทาน อาหาร การ ออกกำลังกาย การพักผ่อน การจัดการความ เครียดและการใช้ยา ซึ่งผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะต้องมึบทบาทที่สำคัญ ในการที่จะควบคุมและ ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน จากการศึกษาอำเภอสสูงเนินมีกลุ่มต้นแบบด้านสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถหยุดยาได้ (กลุ่มกัลยาณมิตร) เพื่อให้ผู้ป่วยคลินิกเบาหวานได้รับความรู้แลกเปลี่ยนโดยผู้ที่เคยเป็นเบาหวานมาก่อนด้วยเหตุผลดังกล่าวคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจึงได้จัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้ป่วยคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลสูงเนิน

จ่ายเงินแล้ว

(นางดวงเนตร ชันติพงษ์)  
เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

นายรังสิวุฒิ เบ็ญจมาศ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๒.วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีทักษะความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
- ๒. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวกเพื่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ๓. เพื่อลดโอกาสในการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
- ๔. เพื่อส่งเสริมการสร้างภาคีเครือข่ายในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลสูงเนิน

๓.กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

๑. ผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลสูงเนิน จำนวน ๔๐ คน และกลุ่มกัลยาณมิตรผู้ร่วมดำเนินการคนต้นแบบ ๑๐ คน รวม ๕๐ คน

๔.ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

- ๔.๑ ผู้ป่วยเบาหวานเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในเชิงบวก
- ๔.๒ ได้โปรแกรมการสร้างความรู้ด้านสุขภาพในการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลสูงเนิน
- ๔.๓ เกิดการทำงานร่วมกันของภาคีเครือข่าย กลุ่มกัลยาณมิตร และโรงพยาบาลสูงเนิน

๕.ประเภทโครงการ

โครงการตามผลผลิต  โครงการ PP.  โครงการอื่นๆ.....

๖.สถานะโครงการ

โครงการต่อเนื่อง  โครงการใหม่

จ่ายเงินแล้ว

๗.ระยะเวลาและสถานที่

ตุลาคม ๒๕๖๕ - มกราคม ๒๕๖๖

สถานที่จัดประชุม ห้องประชุมปราศรัยเมืองแขก โรงพยาบาลสูงเนิน

๘.วงเงินของโครงการ งบประมาณทั้งโครงการ

รายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ ตามกิจกรรม

| ที่   | รายการ                                   | งบประมาณ (บาท) | คำอธิบาย  |
|-------|--|----------------|---|
| ๑     | งบดำเนินการ จากเงินบำรุงโรงพยาบาลสูงเนิน |                |   |
| ๑.๑   | ค่าใช้จ่ายและวัสดุ                       |                |   |
| ๑.๑.๑ | ค่าวัสดุ<br>๑.ค่าวัสดุในการประชุม        | ๑,๒๐๐ บาท      | ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดการอบรมจำนวน ๔๐ คน x ๓๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท<br>๑. ป้ายชื่อผู้เข้าอบรม จำนวน ๔๐ ป้าย |

(นางดวงเนตร ชันติพงษ์)  
เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

นายรังสิวุฒิ เบญจมาศ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

| ที่  | รายการ           | งบประมาณ (บาท) | คำอธิบาย   |
|--|------------------|----------------|--|
| ๑.๒  | ค่าอาหารว่าง     | ๑๒,๕๐๐ บาท     | ๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าอบรมและกลุ่มกัลยาณมิตร 25 บาท x 50 คน x 2 มื้อ จำนวน 5 ครั้ง = 25 x 50 x 2 x 5 เป็นเงิน 12,500 บาท |
| ๑.๓  | ค่าอาหารกลางวัน  | ๑๒,๕๐๐ บาท     | 2. ค่าอาหารกลางวันสำหรับจัดกิจกรรมกลุ่มผู้เข้าอบรมและกลุ่มกัลยาณมิตร 50 บาท x 50 คน x 5 ครั้ง เป็นเงิน 12,500 บาท                      |
| ๑.๔  | ค่าตอบแทนวิทยากร | ๓,๐๐๐ บาท      | 1. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 600 บาท /ชม. จำนวน 5 ชม. เป็นเงิน = 3,000 บาท  |
| รวมค่าใช้จ่าย ๒๘,๒๐๐ บาท (สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน) |                  |                |  |

หมายเหตุ:  มีเอกสารรายละเอียดแนบท้าย

ไม่มีเอกสารรายละเอียดแนบท้าย

ส่วนที่ ๒ วิธีดำเนินการ และแผนการดำเนินงาน

๑. วิธีดำเนินการ

ดำเนินการเอง

จ้างเหมา

จ่ายเงินแล้ว

๒. แผนการดำเนินงาน

| กิจกรรม  | หน่วย<br>นับ<br>(วัน) | แผนการดำเนินงาน |                        |           |           |           |
|--|-----------------------|-----------------|------------------------|-----------|-----------|-----------|
|  |                       | รวมทั้งสิ้น     | ต.ค.๖๕                 | พ.ย.๖๕    | ธ.ค.๖๕    | ม.ค.๖๖    |
| ๑. ประชุมเชิงปฏิบัติ<br>ความรู้ด้าน<br>สุขภาพผู้ป่วย<br>โรคเบาหวาน<br>คลินิกโรคเรื้อรัง<br>โรงพยาบาลสูง<br>เนิน (ร่วมกับกลุ่ม<br>กัลยาณมิตร) | ๕ วัน                 | ๕ วัน           | ๑๖ ต.ค.๖๕<br>๓๐ ต.ค.๖๕ | ๑๓ พ.ย.๖๕ | ๑๑ ธ.ค.๖๕ | ๑๕ ม.ค.๖๖ |

(นางดวงเนตร ชันดีพงษ์)  
เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

นายรังสีวุฒิ เบ็ญจมาศ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๓. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

| กิจกรรม   | หน่วยนับ<br>(บาท) | แผนการดำเนินงาน |        |        |        |        |
|---|-------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
|   |                   | รวมทั้งสิ้น     | ต.ค.๖๕ | พ.ย.๖๕ | ธ.ค.๖๕ | ม.ค.๖๖ |
| ๑. ประชุมเชิงปฏิบัติความรู้ด้าน<br>สุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน คลินิกโรค<br>เรื้อรัง โรงพยาบาลสูงเนิน<br>(ร่วมกับกลุ่มกัลยาณมิตร) | ๒๙,๒๐๐            | ๒๙,๒๐๐          | ๑๓,๐๐๐ | ๕,๐๐๐  | ๖,๒๐๐  | ๕,๐๐๐  |

ส่วนที่ ๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ทักษะความรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง
๒. ได้โปรแกรมต้นแบบการสร้างความรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลสูงเนินเพื่อนำไปดำเนินการในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ



(นางเดือนเพ็ญ สิงห์ทอง)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หัวหน้าคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโรงพยาบาลสูงเนิน

ผู้เสนอโครงการ

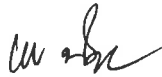


(นางวัลลภา ทองศรี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลโรงพยาบาลสูงเนิน

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นางวรารัตน์ ปทุมกุลศรี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มงานประกันสุขภาพ ฯ

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายวิชาญ คิตเห็น)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสูงเนิน

(นางดวงเนตร ชันติพงษ์)

เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

นายรังสิตูฒิ เบ็ญจมาศ

ศึกษาดูงานสาธารณสุขปฏิบัติกร

จ่ายเงินแล้ว


ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๕


- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. - ลงทะเบียน  
- ตรวจ LAB  
- ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดรอบเอว ตรวจวัด Body composition โดยพยาบาลคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและ  
กายภาพ
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. - ทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. - กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพ สัมภาษณ์คุณภาพ แนะนำตัวกลุ่ม  
ผู้เข้าร่วมอบรมความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการแนะนำกลุ่ม  
กัลยาณมิตร
- ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. - กิจกรรมการบอกผลเลือด การสนทนากลุ่มเปิด
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. - การเรียนรู้ค่าผลการตรวจเลือดในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน
- ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. - การฝึกทักษะด้านการสื่อสาร

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๑๕ น. - ลงทะเบียน เจาะ DTX
- ๐๘.๑๕ - ๐๙.๐๐ น. - การบรรยายความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การใช้ยาและสมุนไพร  
ผ่านสื่อวีดีโอ
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - การสนทนากลุ่มเปิดโดยกลุ่มกัลยาณมิตร เรื่อง โรคเบาหวาน  
ร่วมกับการพัฒนาทักษะ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการ  
ด้านสุขภาพ และทักษะความรู้ ความเข้าใจ (คุณอัมพรภัทรา)  
- การตั้ง LINE กลุ่มเพื่อติดตามข้อมูลและเสริมพลังของกลุ่มขณะ  
กลับไปที่บ้าน
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. - กิจกรรม Time line เส้นทางการเจ็บป่วยด้วยเบาหวาน
- ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. - การฝึกทักษะด้านความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวาน

จ่ายเงินแล้ว

  
(นางดวงเนตร ขันดีพงษ์)  
เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

  
นายรังสิวุฒิ เบ็ญจมาศ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ


ครั้งที่ ๓ วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕


- |               |    |   |
|---------------|----|---|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๑๕ | น. | - ลงทะเบียน เจาะ DTX  |
| ๐๘.๑๕ - ๐๘.๓๐ | น. | - ทบทวนความรู้จากครั้งก่อนเรื่องโรคเบาหวาน  |
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ | น. | - กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องแนวทางการเลือกรับประทานอาหาร<br>โดยผ่านสื่อโมเดลอาหาร   |
| ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ | น. | - กิจกรรมการฝึกการออกกำลังกายที่ตัดต้น  |
| ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ | น. | - กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตามคำแนะนำ<br>เรื่องอาหารและการออกกำลังกาย ร่วมกับการพัฒนาทักษะการ<br>สื่อสารและการจัดการตนเอง |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ | น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ | น. | - กิจกรรมการเรียนรู้การออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ  |
| ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ | น. | - การฝึกทักษะด้านการจัดการตนเอง ( ต่อ )   |

ครั้งที่ ๔ วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๕

- |               |    |  |
|---------------|----|--|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๑๕ | น. | - ลงทะเบียน เจาะ DTX   |
| ๐๘.๑๕ - ๐๘.๓๐ | น. | - ทบทวนความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกาย   |
| ๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ | น. | - กิจกรรมการรับรู้อุปสรรคเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและ<br>พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยผ่านกลุ่มกัลยาณมิตร ร่วมกับฝึก<br>ทักษะการตัดสินใจและรู้เท่าทันสื่อ (คุณอัมพรภักตรา) |
| ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ | น. | - กิจกรรมการเรียนรู้การจัดการอารมณ์โดยการเรียนรู้ผ่านบุคคล<br>ต้นแบบของกลุ่มกัลยาณมิตร   |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ | น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ | น. | - กิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์ และอุปสรรคในการ<br>ควบคุมเบาหวาน ( ต่อ )   |
| ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ | น. | - การฝึกทักษะการตัดสินใจ ( ต่อ )   |

จ่ายเงินแล้ว

  
(นางดวงเนตร ขันดีพงษ์)  
เจ้าหน้าที่งานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

  
นางรังสิวุฒิ เบ็ญจมาศ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ





ครั้งที่ ๕ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๖

- |               |    |  |
|---------------|----|--|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ | น. | - ตรวจ LAB   |
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ | น. | - ทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ   |
| ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ | น. | - กิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น บุคคลที่ทำได้สำเร็จ<br>ปัจจัยส่งเสริม และอุปสรรคต่อความสำเร็จ |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ | น. | - กิจกรรมประเมินความพึงพอใจ  |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ | น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ | น. | - กิจกรรมเปิดใจ ความรู้ที่ได้จากการอบรม  |
| ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ | น. | - การฝึกทักษะการจัดการตนเองหลังอบรม  |

หมายเหตุ เสาร์อาหารว่างในที่ประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น./ ๑๔.๓๐ น.

จ่ายเงินแล้ว

  
(นางดวงเนตร ขันดีพงษ์)  
เจ้าหน้าที่งานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

  
นายรังสิวุฒิ เบ็ญจมาศ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ