

ภาพกิจกรรมโครงการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖
วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.
ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอเขาชะเมา





ตารางการอบรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่มีความเสี่ยงโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง
วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

- ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น. - ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น. - พิธีเปิดโครงการ
- ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. - ทดสอบก่อนการอบรม (Pre - Test)
- ส่วนที่ ๑ : ด้านโรค (Diabetes and Hypertension Management)
ความรู้เบื้องต้นเรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยงและ
ภาวะแทรกซ้อนของโรค
(นางปาริชาติ ทองแก้ว พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ)
- ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. - ส่วนที่ ๒ :ด้านโภชนาการ (Nutritional Management)
(นางปาริชาติ ทองแก้ว พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ)
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.....พักเที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน.....
- ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น. - ส่วนที่ ๓ :ด้านอารมณ์ (Emotional Intelligence/Mental Health)
(นายมรรควรรณ บัญชา นักร่างกายบำบัดปฏิบัติการ)
- ๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น. - ส่วนที่ ๔ :ด้านร่างกาย (Physical Activities/Exercise)
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
(นายมรรควรรณ บัญชา นักร่างกายบำบัดปฏิบัติการ)
- ๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น. - ทดสอบหลังการอบรม (Post - Test)
- Discussion

* หลังการอบรม ในแต่ละหน่วยบริการดำเนินการติดตามผล ครั้งที่ ๑ หลังการอบรม ๑ เดือน และครั้งที่ ๒
หลังการอบรม ๓ เดือน

** ตารางการอบรมอาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

ภาคเช้า เวลา ๑๐.๓๐น.

ภาคบ่าย เวลา ๑๔.๓๐น.

สำเนาถูกต้อง