

โครงการป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ ของ อสม.
และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

ประเด็นยุทธศาสตร์

บริการเป็นเลิศ (Service Excellence)

เป้าประสงค์ตามแผนยุทธศาสตร์ของ สสจ.

มีระบบบริการสุขภาพที่ได้คุณภาพมาตรฐาน

ตัวชี้วัดระดับเป้าประสงค์ตามแผนยุทธศาสตร์ของ สสจ.

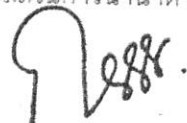
อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life Expectancy : LE) ไม่น้อยกว่า ๘๕ ปี

๑. หลักการและเหตุผล

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs อาทิ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งกินอาหารไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกาย กระทบวงสาธารณสุข จึงใช้กลไก อสม. ที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพเบื้องต้นของคนในพื้นที่ เป็นผู้ส่งต่อความรู้ ความเข้าใจในการปรับพฤติกรรมการกินไปสู่ประชาชน โดยสอนให้เข้าใจถึงการคิดคำนวณพลังงานที่ร่างกาย ต้องการในแต่ละวัน และกินอาหารแบบนั้บคาร์บ หรือคาร์โบไฮเดรต ที่มาจากรู่มข้าว แป้งและน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทย ไม่ให้เกินร้อยละ ๒๐ ของพลังงานที่ร่างกายต้องการ ส่วนที่เหลือให้เพิ่มเติม ด้วยกลุ่มโปรตีนจากเนื้อสัตว์ นม ถั่ว และไขมันดี หรือยัดหลักง่ายๆ ว่า “โปรตีนอย่าให้ขาด คาร์บอย่าให้เกิน เพิ่มเติมด้วยไขมันดี” ส่งเสริมการออกกำลังกาย และสนับสนุนให้เกิดมาตรการชุมชน เกิดการจัดตั้งศูนย์คนไทย ห่างไกลโรคNCDs ในชุมชน

อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนมีสุขภาพดี หรือเจ็บป่วยได้ นอกจากนี้ยังใช้อาหารเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกัน หรือรักษาบำบัดโรค ดังนั้นทุกคนควรมีความรู้เรื่องอาหาร ให้มากพอที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัว หากสามารถให้คำแนะนำ หรือชี้แนะให้คนรอบข้างปฏิบัติได้ด้วยจะเป็นวิทยาทานที่เกิดประโยชน์ในวงกว้างเพราะทำให้ประเทศไทยมี ประชากรที่สุขภาพดี มีคนเจ็บป่วยน้อยลง สารอาหารที่เรียกว่าคาร์โบไฮเดรต หรือเรียกย่อๆว่าคาร์บ คือ กลุ่มข้าวแป้ง เป็นสารตั้งต้นพื้นฐานของน้ำตาลกลูโคสที่ไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือด และร่างกายนำไปใช้ เป็นพลังงานได้ง่าย เป็นสารอาหารที่ในแต่ละวันคนส่วนใหญ่บริโภคในปริมาณมากกว่าสารอาหารอื่น ๆ และมีโอกาสสูงที่จะบริโภคมากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็ นโรคเบาหวาน หรือผู้ที่เสี่ยงจะเป็นโรคเบาหวาน

คาร์โบไฮเดรตเป็นหนึ่งในสารอาหารหลัก ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนประกอบเมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ขณะเดียวกันตับอ่อนจะหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมาในเลือด เพื่อนำน้ำตาลเข้าไปให้เซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายใช้เป็นพลังงาน สำหรับผู้ที่ไม่เป็นเบาหวานนั้น เมื่อรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณ ที่พอดีกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ตับอ่อนจะหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมา ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อตอบสนองต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น หลังมีอาหารช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ สำหรับผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะดื้ออินซูลิน ตับอ่อนสามารถหลั่งอินซูลินออกมาทำงานได้ แต่ประสิทธิภาพในการทำงาน หรือการออกฤทธิ์ที่เซลล์ในการนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์เสื่อมไป หรือผู้เป็นเบาหวาน



/-๒- ชนิดที่ ๑...

ชนิดที่ ๑ ที่มีสาเหตุเกิดจากกลุ่มเบต้าเซลล์ในตับอ่อนเสื่อมสลายไป ไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ทำให้ร่างกายขาดอินซูลินเซลล์ต่างๆจึงไม่สามารถรับน้ำตาลเข้าไปใช้เป็นพลังงานได้ ดังนั้นผู้ที่ เป็นเบาหวานทั้ง ๒ กลุ่มนี้ หลังรับประทานอาหารเข้าไปแล้วจะทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าคนปกติ การทำให้ระดับน้ำตาลลดลงมาให้ใกล้เคียงปกติเร็วที่สุด จึงขึ้นอยู่กับ การสมดุลของปริมาณอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ยาที่ใช้ และกิจวัตรประจำวัน การนับคาร์โบไฮเดรตจึงมีส่วนสำคัญต่อผู้เป็นเบาหวานที่จะต้องทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติ จะทำให้สามารถควบคุมให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่ใกล้เคียงปกติหรือเป็นไปตามเป้าหมายของการรักษาได้ดีกว่า ในผู้ใหญ่วัยรุ่นทั่วไปหรือผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานการรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ กับกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการใช้พลังงานที่ใกล้เคียงกับพลังงานที่ได้รับจากอาหาร จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ ไม่เกิดภาวะน้ำหนักเกิน หรืออ้วน ที่จะนำไปสู่ภาวะเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานชนิดที่ ๒ และไม่ทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารต่างๆจนเกิดทุกโภชนาการ หรือสุขภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง

จากสถานการณ์การคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงในประชากร ๓๕ ปีขึ้นไป ในเขต รพ.สต.บ้านโคกโขง ทั้ง ๙ หมู่บ้าน ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ จำนวนประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๒,๒๗๕ คน ได้รับการคัดกรองความเสี่ยงฯ ๒,๒๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๕๐ พบว่า มีกลุ่มเสี่ยงสูงโรคเบาหวาน จำนวน ๑๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๒๕ กลุ่มสงสัยป่วยจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๓๕ พบผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ ๒ คน และ กลุ่มเสี่ยงสูงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๖๗ กลุ่มสงสัยป่วยจำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๑๑ พบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงใหม่ ๒ คน เพื่อให้ประชาชนเข้าใจและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินแบบนับคาร์บ ร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ลดการเกิดผู้ป่วย NCDs รายใหม่

ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคดังกล่าวในระยะยาว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง จึงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บ ของ อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ เพื่อส่งเสริมให้ อสม. และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต มีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการนับคาร์บ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดผลลัพธ์เปลี่ยนแปลงเป็นกลุ่มปกติ มีบุคคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน ลดอัตราการเกิดผู้ป่วย NCDs รายใหม่ต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้ อสม. และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต มีความรู้ และความเข้าใจ เกี่ยวกับการนับคาร์บ

๒.๒ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดผลลัพธ์เปลี่ยนแปลงเป็นกลุ่มปกติ

๒.๓ เพื่อให้มีบุคคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน

๒.๔ เพื่อให้มีศูนย์ NCD ใน รพ.สต.และในชุมชน ในการดูแล คัดกรอง กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCD

๒.๕ เพื่อลดอัตราการเกิดผู้ป่วย NCDs รายใหม่

(นายเกียรติศักดิ์ คำดีราช)
นักสาธารณสุขชำนาญการ

๓. กลุ่มเป้าหมาย ทั้งหมด ๒๖๓ คน ประกอบด้วย

๓.๑ กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บ แก่ อสม. ในเขต รพ.สต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ จำนวน ๑๑๓ คน

๓.๒ จัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บของ แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพ.สต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ จำนวน ๑๕๐ คน

๔. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่ดำเนินการ

๔.๑ กิจกรรมการจัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บ แก่ อสม. ในเขต รพ.สต.บ้านโคกโขง ในวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๘ ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓ ตำบลปงไฮ อำเภอลำดวน จังหวัดบุรีรัมย์

๔.๒ กิจกรรมการจัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บ แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต ในวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๘ ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ ๕ ตำบลปงไฮ อำเภอลำดวน จังหวัดบุรีรัมย์

๕. วิธีดำเนินการ

๕.๑ วิเคราะห์สถานการณ์ สภาพปัญหา แนวโน้ม ความรุนแรง อุบัติการณ์การเกิดโรค พฤติกรรมและ ภัยสุขภาพจัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บ

๕.๒ จัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บ แก่ อสม. ในเขต รพ.สต.บ้านโคกโขง จำนวน ๑๑๓ คน จำนวน ๑ วัน

๕.๒ จัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บ แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต จำนวน ๑๕๐ คน จำนวน ๑ วัน

๕.๓ จัดตั้งศูนย์ NCD ในรพ.สต และในชุมชน จำนวน ๓ ศูนย์ คือ

ศูนย์ที่ ๑ ศูนย์ NCD รพ.สต.บ้านโคกโขง

ศูนย์ที่ ๒ ศูนย์ NCD บ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓

ศูนย์ที่ ๓ ศูนย์ NCD บ้านดอนก่อ หมู่ ๙

โดยภายในศูนย์มีการจัดกิจกรรม ดังนี้

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว วัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน วัดเปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อ วัดอายุเซลล์ วัดอัตราการเผาผลาญ และคำนวณค่า BMI

- นับคาร์บของคนในชุมชน

- ให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารตามจำนวนคาร์บ การออกกำลังกาย การลด ละ เลิกบุหรี่ และสุรา การลดความเครียด

๕.๔ ประเมินผลโครงการ

๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลปงไฮ ประจำปี ๒๕๖๘ จำนวน ๖๔,๙๔๐ บาท (หกหมื่นสี่พันเจ็ดร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

๖.๑ กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บ แก่ อสม.ในเขต รพ.สต.บ้านโคกโขง จำนวน ๑๑๓ คน

- ค่าอาหารกลางวัน ๑๑๓ คนๆละ ๑ วันๆ ละ ๘๐ บาท

เป็นเงิน ๙,๐๔๐ บาท

- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม ๑๑๓ คนๆจำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท

เป็นเงิน ๕,๖๕๐ บาท

- ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย จำนวน ๒ คน ๆ ละ ๓ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
- ป้ายไวนิลโครงการจำนวน ๑ ป้าย ขนาด ขนาด ๒*๓ เมตร รวมเป็น ๖ ตร.ม. ๆ ละ ๑๕๐ บาท

เป็นเงิน ๙๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๑๙,๑๙๐ บาท

๖.๒ กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต จำนวน ๑๕๐ คน

- ค่าอาหารกลางวัน ๑๕๐ คนๆ ละ ๑ วันๆละ ๘๐ บาท เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม ๑๕๐ คนๆ จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๗,๕๐๐ บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๒ คน ๆ ละ ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒๓,๑๐๐ บาท

๖.๓ กิจกรรมที่ ๓ การจัดตั้งศูนย์ NCD ในรพ.สต.บ้านโคกโขงและในชุมชน จำนวน ๓ ศูนย์

- ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก/วัดไขมันในร่างกาย จำนวน ๓ เครื่องๆ ละ ๗,๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๒,๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒๒,๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๖๔,๗๙๐ บาท (หกหมื่นสี่พันเจ็ดร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

(ขออนุมัติด้วยจ่ายทุกรายการ)

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๗.๑ อสม.และ เยาวชน มีความรู้ ความเข้าใจในการนั้บคาร์บ

๗.๒ อัตราการเกิดผู้ป่วยรายใหม่โรค NCDs ลดลง

๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต มีความรู้ ความเข้าใจในการนั้บคาร์บ ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และครัวเรือนที่รับผิดชอบ

๘.๒ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดผลลัพธ์เปลี่ยนแปลง เป็นกลุ่มปกติ

๘.๓ มีบุคคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน

๘.๔ อัตราผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่ลดลง

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ตำบลป่งไธ อำเภอกงหรา จังหวัดบึงกาฬ

โครงการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ งบประมาณทั้งสิ้น ๖๔,๗๙๐ บาท (หกหมื่นสี่พันเจ็ดร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวกรรณิกา สุวรรณมาใจ)

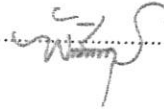
นักสาธารณสุขชำนาญการ

(นายเกียรติศักดิ์ คำดีราช)

นักสาธารณสุขชำนาญการ

โครงการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ
๒๕๖๘ งบประมาณทั้งสิ้น ๖๔,๗๙๐ บาท (หกหมื่นสี่พันเจ็ดร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

ลงชื่อ..... ผู้เสนอโครงการ

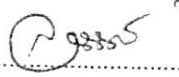


นางศรีนพ ใจโรง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง



(นายเกียรติศักดิ์ คำดีราช)
นักสาธารณสุขชำนาญการ

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายสมาน โคตรจันทน์)
สาธารณสุขอำเภอเข็ก

ลงชื่อ..... ผู้อนุมัติโครงการ



(นายกมล คุ้ม)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดบึงกาฬ
ปฏิบัติราชการแทนปลัดกระทรวงสาธารณสุข

กำหนดการอบรมโครงการป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ แก่ อสม.
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘
ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก้งทราย หมู่ ๑๓ ตำบลป่งไฮ อำเภอเสกา จังหวัดบึงกาฬ

วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๘

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. เปิดการอบรม ชี้แจงนโยบาย/สถานการณ์ และแนวทางการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และเยาวชน
โดย นางพัชรินทร์ วัฒนโรจน์ ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านโคกโขง
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. บรรยาย เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต
- ความหมายของแต่ละโรค
- สาเหตุการเกิดโรค
- การป้องกันและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรค
- การรักษาเมื่อเกิดโรค
โดย นางชุตติภา แก้วสือ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
รพ.สต.บ้านดอ อ.เสกา จ.บึงกาฬ
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย เรื่องความรู้เกี่ยวกับคาร์โบไฮเดรต คืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร
- การนั้บคาร์บ
- ใครบ้างที่ควรนั้บคาร์บ
- อุปกรณ์เครื่องมือในการนั้บคาร์บ
โดย นางชุตติภา แก้วสือ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
รพ.สต.บ้านดอ อ.เสกา จ.บึงกาฬ
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. บรรยาย เรื่องความรู้เกี่ยวกับนั้บคาร์บ
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรต โดยแบ่งตามหมวดอาหาร
- ฝึกปฏิบัติการเลือกรับประทานอาหารตามจำนวนคาร์บ ของแต่ละบุคคล
โดย นายเทพคนอง มหาวัง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สสอ.เสกา
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ตอบข้อซักถาม

หมายเหตุ : ๐๙.๓๐ - ๐๙.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๐ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม



(นายเกียรติศักดิ์ คำดีราช)
นักสาธารณสุขชำนาญการ

กำหนดการอบรมโครงการป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ
แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘
ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ ๕ ตำบลบึงไฮ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดบึงกาฬ

วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๘

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. เปิดการอบรม ชี้แจงนโยบาย/สถานการณ์ และแนวทางการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และเยาวชน
โดย นางพัชรินทร์ วิมลโรจน์ ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านโคกโขง
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. บรรยาย เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต
- ความหมายของแต่ละโรค
- สาเหตุการเกิดโรค
- การป้องกันและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรค
- การรักษาเมื่อเกิดโรค
โดย นางชุตติภา แก้วสือ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
รพ.สต.บ้านดอ อ.เซกา จ.บึงกาฬ
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย เรื่องความรู้เกี่ยวกับคาร์โบไฮเดรต คืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร
- การนั้บคาร์บ
- ใครบ้างที่ควรนั้บคาร์บ
- อุปกรณ์เครื่องมือในการนั้บคาร์บ
โดย นางชุตติภา แก้วสือ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
รพ.สต.บ้านดอ อ.เซกา จ.บึงกาฬ
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. บรรยาย เรื่องความรู้เกี่ยวกับนั้บคาร์บ
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรต โดยแบ่งตามหมวดอาหาร
- ฝึกปฏิบัติการเลือกรับประทานอาหารตามจำนวนคาร์บ ของแต่ละบุคคล
โดย นายเทพคนอง มหาวัง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สสอ.เซกา
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ตอบข้อซักถาม

หมายเหตุ : ๐๙.๓๐ - ๐๙.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๐ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม



นางชุตติภา แก้วสือ
นักสาธารณสุขชำนาญการ

ผังการดำเนินงานโครงการ การป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับสนุนของ อสม. และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต
รพ.สต.บ้านโคกโฆง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ											หมายเหตุ	
	ต.ค	พ.ย	ธ.ค	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค		ก.ย
๑. ประชุมชี้แจงจนท. เพื่อจัดทำโครงการ	↔												
๒. ประสานงานกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง			↔										
๓. นำเสนอโครงการเพื่อขอรับงบประมาณ จาก งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น หรือพื้นที่เทศบาลตำบลโป่งไฮ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘						↔							
๔. อบรมให้ความรู้เรื่องให้ความรู้การป้องกันและลด ความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับสนุน กลุ่มเป้าหมาย อสม. และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรค ความดันโลหิต ในเขต รพ.สต.บ้านโคกโฆง จำนวน ๒๖๓ คน												↔	
๕. ติดตามและประเมินผลโครงการ													↔

๗๕
(นายเกียรติศักดิ์ ศรี เตชะกุล)
นักสาธารณสุขชุมชนเขตบริการ

ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม
 โครงการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความ
 ดันโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

๒๒ กันยายน ๒๕๖๘

ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่ (บ้านเลขที่ / หมู่ / ตำบล)	ลายมือชื่อ ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ลายมือชื่อ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	หมายเหตุ
1	นล พรมรินทร์ คำดี	130 ม. 1 ต.ป่าไร่	พรมรินทร์	พรมรินทร์	
1	นางประจักษ์ คุ้มดี	161 ม. 13 ต.ป่าไร่	ประจักษ์	ประจักษ์	
3	นาง สมธรรม อธิเดช	14/36 ต.ป่าไร่	สมธรรม	สมธรรม	
4	นาง. สุนทร ตาแก้วทราย	1 ม. 6 ต.ป่าไร่	สุนทร	สุนทร	
5	น.ส. นพณี ใจเวธ	57 ม. 17 ต.ป่าไร่	นพณี	นพณี	
6	นาง วิภาณี ใจเวธ	104 ม. 5 ต.ป่าไร่	วิภาณี	วิภาณี	
7	นาง ยุทธยา อึ้ง	22 ม. 6 ต.ป่าไร่	ยุทธยา	ยุทธยา	
8	นางกรรณิณี รัตนเรืองนา	2 ม. 17 ต.ป่าไร่	กรรณิณี	กรรณิณี	
9	นาง ไกรดา นวลสงวน	87 ม. 6 ต.ป่าไร่	ไกรดา	ไกรดา	
10	นาง นงนารถ นวลสงวน	99 หมู่ 4 ต.ป่าไร่	นงนารถ	นงนารถ	
11	นาง อรุณี เวฬุรักษ์	78 ม. 4 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
12	นางสุนทร ใจเวธ	6 ม. 5 ต.ป่าไร่	สุนทร	สุนทร	
13	นางชงชัย นวลสงวน	1 ม. 5 ต.ป่าไร่	ชงชัย	ชงชัย	
14	นาง อรุณี นวลสงวน	146/5 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
15	นาง อรุณี นวลสงวน	20/17 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
16	นาง อรุณี นวลสงวน	81 ม. 6 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
17	นาง อรุณี นวลสงวน	119/13 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
18	นาง อรุณี นวลสงวน	32 ม. 12 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
19	นาง อรุณี นวลสงวน	4/13 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
20	นาง อรุณี นวลสงวน	50 ม. 13 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
21	นาง อรุณี นวลสงวน	149 ม. 2 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
22	นาง อรุณี นวลสงวน	18 ม. 18 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
23	นาง อรุณี นวลสงวน	171/4 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	
24	นาง อรุณี นวลสงวน	145/4 ต.ป่าไร่	อรุณี	อรุณี	

(Handwritten signature)

ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม
โครงการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความ
ดันโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

๒๒ กันยายน ๒๕๖๘

ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่ (บ้านเลขที่ / หมู่ / ตำบล)	ลายมือชื่อ ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ลายมือชื่อ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	หมายเหตุ
25	นางบุญใจ งามใจ	45 ส. ๖ ต.บึงไธ	บุญใจ	บุญใจ	
26	นายสัมพันธ์ นามเพ็ญ	๖๘ ส. ๖ ต.บึงไธ	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
27	นายสัมพันธ์ สิมจันทร์	13 หมู่ 4 ต.บึงไธ	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
28	นางอุทัย สิวราช	55/19 หมู่ 1๘	อุทัย	อุทัย	
29	นายสัมพันธ์ สิวราช	140/13 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
30	นายสัมพันธ์ นาม	49/16 หมู่ 1๘	นุติ	นุติ	
31	นางสาว สนิททิพย์	144/13 หมู่ 1๘	นางสาว	นางสาว	
32	นางสาววิไล เทวราช	19/16 หมู่ 1๘	วิไล	วิไล	
33	นายสมภาร สุวราช	166/15 หมู่ 1๘	สมภาร	สมภาร	
34	นางพรทิพย์ สุกน	20/16 หมู่ 1๘	พรทิพย์	พรทิพย์	
35	นายสัมพันธ์ นาม	98/5 -	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
36	นายสัมพันธ์ สิวราช	148/13	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
37	นายสัมพันธ์ นาม	95/1 หมู่ 1๘	นุติ	นุติ	
38	นายสัมพันธ์ นาม	1๗A/4 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
39	นายสัมพันธ์ นาม	1๐6/5 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
40	นายสัมพันธ์ นาม	118/9 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
41	นายสัมพันธ์ นาม	145/9 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
42	นายสัมพันธ์ นาม	63/13 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
43	นายสัมพันธ์ นาม	61/19 หมู่ 1๘	นุติ	นุติ	
44	นายสัมพันธ์ นาม	9๐/4 -	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
45	นายสัมพันธ์ นาม	54/16 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
46	นายสัมพันธ์ นาม	73/16 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
47	นายสัมพันธ์ นาม	26/16 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
48	นายสัมพันธ์ นาม	32/16 หมู่ 1๘	สัมพันธ์	สัมพันธ์	

นายสัมพันธ์

ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม

โครงการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนับคาร์บของ อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

๒๒ กันยายน ๒๕๖๘

ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่ (บ้านเลขที่ / หมู่ / ตำบล)	ลายมือชื่อ ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ลายมือชื่อ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	หมายเหตุ
49	นางจันทิมา มุกตพันธ์	157 ม.4 ต.ม่วงไข่			
50	นางอภิญญา เวชชาชีวะ	107 ม.13 ต.ม่วงไข่			
51	นางวิลาวัณย์ ฮาดด	30 ม.4 ต.ม่วงไข่	วิลาวัณย์	วิลาวัณย์	
52	นาง อรุณวรรณ อรุณวงษ์	18 ม.4 ต.ม่วงไข่	อรุณวรรณ	อรุณวรรณ	
53	นาง อรุณวรรณ อรุณวงษ์	12 ม.6 ต.ม่วงไข่			
54	นางนันทพิศ รัตนา	42 ม.13 ต.ม่วงไข่	นันทพิศ	นันทพิศ	
55	น.ส. เกียรติวิภา พงศ์วิเศษ	77 ม.4 ต.ม่วงไข่	เกียรติวิภา	เกียรติวิภา	
56	นาง ไชยวิมล วัฒนศิริ	47/4 ต.ม่วงไข่	ไชยวิมล	ไชยวิมล	
57	นาง นงนุช นรมศิริ	14/4 ต.ม่วงไข่	นงนุช	นงนุช	
58	นาง อรุณวรรณ อรุณวงษ์	49/4 ต.ม่วงไข่	อรุณวรรณ	อรุณวรรณ	
59	นาง สมใจ นามแดง	4/4 ต.ม่วงไข่	สมใจ	สมใจ	
60	น.ส. สิริมาลย์ คำทอง	52 ม.8 ต.ม่วงไข่	สิริมาลย์	สิริมาลย์	
61	นาย สกีน คำทอง	1 ม.8 ต.ม่วงไข่	สกีน	สกีน	
62	นาง อรุณวรรณ อรุณวงษ์	2 ม.8 ต.ม่วงไข่	อรุณวรรณ	อรุณวรรณ	
63	นาง อรุณวรรณ อรุณวงษ์	116 ม.9 ต.ม่วงไข่	อรุณวรรณ	อรุณวรรณ	
64	นาง โฉมฉาย คำทอง	89/9 ต.ม่วงไข่	โฉมฉาย	โฉมฉาย	
65	นาง อรุณวรรณ อรุณวงษ์	109/4 ต.ม่วงไข่	อรุณวรรณ	อรุณวรรณ	
66	นาง กรรณิการ์ อรุณวงษ์	105 ม.9 ต.ม่วงไข่	กรรณิการ์	กรรณิการ์	
67	นาง อรุณวรรณ อรุณวงษ์	81 ม.9 ต.ม่วงไข่	อรุณวรรณ	อรุณวรรณ	
68	น.ส. จิตติธิดา อรุณวงษ์	16/9 ต.ม่วงไข่	จิตติธิดา	จิตติธิดา	
69	นาง สุกัญญา นามแดง	112 ม.9 ต.ม่วงไข่	สุกัญญา	สุกัญญา	
70	น.ส. สิริมาลย์ คำทอง	20 ม.4 ต.ม่วงไข่	สิริมาลย์	สิริมาลย์	
71	นาง อรุณวรรณ อรุณวงษ์	110 ม.6 ต.ม่วงไข่	อรุณวรรณ	อรุณวรรณ	
72	น.ส. สุกัญญา นามแดง	211 ม.13 ต.ม่วงไข่	สุกัญญา	สุกัญญา	

ผู้อำนวยการโรงเรียน

ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม
 โครงการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความ
 ดันโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

๒๒ กันยายน ๒๕๖๘

ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่ (บ้านเลขที่ / หมู่ / ตำบล)	ลายมือชื่อ ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ลายมือชื่อ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	หมายเหตุ
73	นาง พวงมา งามตา	๕๐/๓ ต.ม่วงโอง	พวงมา	พวงมา	
74	น.ส. ทัศนีย์ งามตา	๕/๑๖ ต.ม่วงโอง	ทัศนีย์	ทัศนีย์	
75	นางสาว นงน	๔๗๘ ม.๑ ต.ม่วงโอง	นงน	นงน	
76	นางสาว อรุณนิษฐ์	30/๗	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
77	นางสาว นงน	24/๗	นงน	นงน	
78	นางสาว นงน	21-13	นงน	นงน	
79	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	62/๗	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
80	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา		อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
81	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๒๐๖/๑ ต.ม่วงโอง	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
82	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๕๒/๑๕ ต.ม่วงโอง	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
83	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	59/15 ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
84	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๗๐/๑๖ ต.ม่วงโอง	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
85	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๖๑/๑๖ ต.ม่วงโอง	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
86	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๖8 ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
87	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	133 ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
88	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๗0 ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
89	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๒47 ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
90	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	61 ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
91	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	14 ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
92	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๕ ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
93	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๕ ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
94	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	๑ ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
95	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	42 ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	
96	นางสาว อรุณนิษฐ์ งามตา	42 ม.๑๖ ม.๑๖	อรุณนิษฐ์	อรุณนิษฐ์	

(Handwritten signature)

ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม
 โครงการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความ
 คับโลหิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

๒๒ กันยายน ๒๕๖๘

ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่ (บ้านเลขที่ / หมู่ / ตำบล)	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	
๐๗	นาย นานชัย เชื้อทอง	๗๖ ม.๑ ต.บึงไธ	นานชัย	นานชัย	
๐๘	นาย พาวุฒิ กลิ่นศรีสุข	๖๔ ม.๑ ต.บึงไธ	พาวุฒิ	พาวุฒิ	
๐๙	นาย อธิ เกษศิริ	๗๙ ม.๑ ต.บึงไธ	อธิ	อธิ	
๑๐	นาย สันต์ บุญคำ	๔๐ ม.๑๓ ต.บึงไธ	สันต์	สันต์	
๑๐๑	นาย วิเศษ สันต์	๑๕ ม.๑๓ ต.บึงไธ	วิเศษ	วิเศษ	
๑๐๒	นาย สันต์ เกษศิริ	๑๑๒ ม.๑๓ ต.บึงไธ	สันต์	สันต์	
๑๐๓	นาย วิเศษ เกษศิริ	๑๒๓ ม.๑๓ ต.บึงไธ	วิเศษ	วิเศษ	
๑๐๔	นาย วิเศษ เกษศิริ	๑๓๐ ม.๑๓ ต.บึงไธ	วิเศษ	วิเศษ	
๑๐๕	นาย ประพนธ์ เกษศิริ	๑๔๖ ม.๑๓ ต.บึงไธ	ประพนธ์	ประพนธ์	
๑๐๖	นาย พรวัย สันต์	๗๒ ม.๑๓ ต.บึงไธ	พรวัย	พรวัย	
๑๐๗	นาย ประพนธ์ เกษศิริ	๑๕๐ ม.๑๓ ต.บึงไธ	ประพนธ์	ประพนธ์	
๑๐๘	นาย ประพนธ์ เกษศิริ	๑๑๑ ม.๑๓ ต.บึงไธ	ประพนธ์	ประพนธ์	
๑๐๙	นาย ชวัลใจ สันต์	๒๗ ม.๑๒ ต.บึงไธ	ชวัลใจ	ชวัลใจ	
๑๑๐	นาย แดง พงษ์	๑๕ ม.๑๗ ต.บึงไธ	แดง	แดง	
๑๑๑	นาย ประพนธ์ เกษศิริ	๑๑ ม.๑๗ ต.บึงไธ	ประพนธ์	ประพนธ์	
๑๑๒	นาย สันต์ เกษศิริ	๕ ม.๑๗ ต.บึงไธ	สันต์	สันต์	
๑๑๓	นาย ประพนธ์ เกษศิริ	๑๒๑ ม.๑๓ ต.บึงไธ	ประพนธ์	ประพนธ์	

(Handwritten signature)

ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ ของ อสม.และกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รหัสต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 25 กันยายน 2568

ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ 4

กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่	ลายมือชื่อ 08.30-12.00 น.	ลายมือชื่อ 13.00-16.00 น.	หมายเหตุ
1	นางสาวศรีใจ พงษ์ชัย	27/9	ศรีใจ	ศรีใจ	
2	นาง บุญชม งามคง	140 ม.15	บุญชม	บุญชม	
3	คุณ นงนุช งามคง	339 ม.13	นงนุช	นงนุช	
4	นางสาว นงนุช งามคง	40 ม. 5	นงนุช	นงนุช	
5	นางสาว นงนุช งามคง	59 ม. 5	นงนุช	นงนุช	
6	นางสาว นงนุช งามคง	106 ม.0	นงนุช	นงนุช	
7	นางสาว นงนุช งามคง	49 ม. 5	นงนุช	นงนุช	
8	นางสาว นงนุช งามคง	144/9	นงนุช	นงนุช	
9	นางสาว นงนุช งามคง	49/5	นงนุช	นงนุช	
10	นางสาว นงนุช งามคง	52/5	นงนุช	นงนุช	
11	นางสาว นงนุช งามคง	92/5	นงนุช	นงนุช	
12	นางสาว นงนุช งามคง	171/9	นงนุช	นงนุช	
13	นางสาว นงนุช งามคง	171/9	นงนุช	นงนุช	
14	นางสาว นงนุช งามคง	178/4	นงนุช	นงนุช	
15	นางสาว นงนุช งามคง	179/4	นงนุช	นงนุช	
16	นางสาว นงนุช งามคง	117/8	นงนุช	นงนุช	
17	นางสาว นงนุช งามคง	232/4	นงนุช	นงนุช	
18	นางสาว นงนุช งามคง	128/4	นงนุช	นงนุช	
19	นางสาว นงนุช งามคง	160/4	นงนุช	นงนุช	
20	นางสาว นงนุช งามคง	36/4	นงนุช	นงนุช	
21	นางสาว นงนุช งามคง	331/13	นงนุช	นงนุช	
22	นางสาว นงนุช งามคง	47/4	นงนุช	นงนุช	
23	นางสาว นงนุช งามคง	39/4	นงนุช	นงนุช	
24	นางสาว นงนุช งามคง	33/5	นงนุช	นงนุช	
25	นางสาว นงนุช งามคง	21-13	นงนุช	นงนุช	
26	นางสาว นงนุช งามคง	39/13	นงนุช	นงนุช	

(Handwritten signature)

ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ ของ อสม.และกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 25 กันยายน 2568

ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ 4

กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่	ลายมือชื่อ 08.30-12.00 น.	ลายมือชื่อ 13.00-16.00 น.	หมายเหตุ
27	นางสาว อรุณรัตน์ ใจดี	18/4	อรุณรัตน์	อรุณรัตน์	
28	นาง แฉวมา ใจดี	20/17	แฉวมา	แฉวมา	
29	นาง สัมพาน นิมิตต์	82/4	สัมพาน	สัมพาน	
30	นาง นงนุช ฤกษ์	56/13	นงนุช	นงนุช	
31	นางสาวพร ศักดิ์	103/13	พร	พร	
32	นาง สัมพันธ์ นาม	188/13	สัมพันธ์	สัมพันธ์	
33	นาง นิตยา ใจดี	150/13	นิตยา	นิตยา	
34	นาง น. นิมิตต์ นาม	66/16	นิตยา	นิตยา	
35	นาง นิมิตต์ นาม	50/4	นิตยา	นิตยา	
36	นาง นิมิตต์ นาม	165/4	นิตยา	นิตยา	
37	นางสาว นิมิตต์ นาม	141/13	นิตยา	นิตยา	
38	นาง นิมิตต์ นาม	18/4	นิตยา	นิตยา	
39	นาง นิมิตต์ นาม	20/4	นิตยา	นิตยา	
40	นาง นิมิตต์ นาม	89/4	นิตยา	นิตยา	
41	นาง นิมิตต์ นาม	16/16	นิตยา	นิตยา	
42	นาง นิมิตต์ นาม	50/13	นิตยา	นิตยา	
43	นาง นิมิตต์ นาม	38/7	นิตยา	นิตยา	
44	นาง นิมิตต์ นาม	33/6	นิตยา	นิตยา	
45	นาง นิมิตต์ นาม	34/4	นิตยา	นิตยา	
46	นาง นิมิตต์ นาม	12/6	นิตยา	นิตยา	
47	นาง นิมิตต์ นาม	220/8	นิตยา	นิตยา	
48	นาง นิมิตต์ นาม	126/4	นิตยา	นิตยา	
49	นาง นิมิตต์ นาม	49/6	นิตยา	นิตยา	
50	นาง นิมิตต์ นาม	61/6	นิตยา	นิตยา	
51	นาง นิมิตต์ นาม	87/6	นิตยา	นิตยา	
52	นาง นิมิตต์ นาม	119/17	นิตยา	นิตยา	

นางสาว นิมิตต์ นาม
หัวหน้างาน

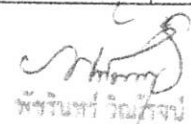
ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ ของ อสม.และกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 25 กันยายน 2568

ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ 4

กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			08.30-12.00 น.	13.00-16.00 น.	
53	น.ส. นิตติยา ลากรัมย์	140/9	นิตติยา	นิตติยา	
54	นาง จันทร์เพ็ญ โคกอี	144/9	จันทร์เพ็ญ	จันทร์เพ็ญ	
55	นาง มณีวรรณ ด้วงศรี	43/9	มณีวรรณ	มณีวรรณ	
56	นางสาว วินิตา หามรัมย์	79/9	วินิตา	วินิตา	
57	นาง นริวัล ไส พลัคคิ	66/9	นริวัล ไส	นริวัล ไส	
58	นาง ศิริชัย เขมรัมย์	106/9	ศิริชัย	ศิริชัย	
59	นาย นนเคือง นิ่มพิน	109/9	นนเคือง	นนเคือง	
60	นาง นารี อนุศักดิ์	84/9	นารี	นารี	
61	นาง เสด็จ เสด็จ ด้วงศรี	64/9	เสด็จ เสด็จ	เสด็จ เสด็จ	
62	นาง อารมณ์ นนรัมย์	103/13	อารมณ์	อารมณ์	
63	นาง นนรัมย์ ด้วงศรี	100/14	นนรัมย์	นนรัมย์	
64	นาง บังอร อปศิริ	79 ม.6	บังอร	บังอร	
65	นาย สิงห์ นนรัมย์	68/4	สิงห์	สิงห์	
66	นาย ธีรภาพ ทนวิธา	116/4	ธีรภาพ	ธีรภาพ	
67	นาง นนรัมย์ นนรัมย์	63/13	นนรัมย์	นนรัมย์	
68	นาง อารมณ์ นนรัมย์	99/4	อารมณ์	อารมณ์	
69	นาง นนรัมย์ นนรัมย์	88/5	นนรัมย์	นนรัมย์	
70	นาง นนรัมย์ นนรัมย์	58 ม.4	นนรัมย์	นนรัมย์	
71	นาง นนรัมย์ นนรัมย์	94/5	นนรัมย์	นนรัมย์	
72	นาง นนรัมย์ นนรัมย์	84/13	นนรัมย์	นนรัมย์	
73	น.ส. นนรัมย์ นนรัมย์	20/6	นนรัมย์	นนรัมย์	
74	น.ส. นนรัมย์ นนรัมย์	2/6	นนรัมย์	นนรัมย์	
75	นาง นนรัมย์ นนรัมย์	35/7	นนรัมย์	นนรัมย์	
76	น.ส. นนรัมย์ นนรัมย์	15/6	นนรัมย์	นนรัมย์	
77	นาง นนรัมย์ นนรัมย์	98/5	นนรัมย์	นนรัมย์	
78	นาง นนรัมย์ นนรัมย์	88/1	นนรัมย์	นนรัมย์	


พัชรินทร์ วัฒนรัมย์

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง

ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ ของ อสม.และกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 25 กันยายน 2568

ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ 4

กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			08.30-12.00 น.	13.00-16.00 น.	
79	นาย สิทธิพงษ์ อึ้ง	125 ม.5			
80	นาง เพ็ง ทนหาชัย	91 ม.13	เพ็ง	เพ็ง	
81	นางสาว ดิเรกต์ ศรีพิทักษ์	25 ม.13	ดิเรกต์	ดิเรกต์	
82	นาง บุญกมล นันทพันธ์	392 13	บุญกมล	บุญกมล	
83	นาง ปราณี สีขาว	152-13	ปราณี	ปราณี	
84	นาง อหวิลา อึ้ง	125 ม.5	อหวิลา	อหวิลา	
85	นาง ศัมพร ศรีพิทักษ์	19 - ม.13	ศัมพร	ศัมพร	
86	น.ส. ชนบท นันทพร	2 ม.8	ชนบท	ชนบท	
87	น.ส. ศุภสิน อันทอง	22 ม.8	ศุภสิน	ศุภสิน	
88	น.ส. ศัมพร งามคำ	61 ม.6	ศัมพร	ศัมพร	
89	นาง อภัยศรี นันทพร	51 ม.4			
90	น.ส. นงนิตย์ นงนิตย์	16 ม.11	นงนิตย์	นงนิตย์	
91	วิภาดา อธิพันธ์	93/13	วิภาดา	วิภาดา	
92	นางสาว ประภาพร ศรีพิทักษ์	16 ม.4	ประภาพร	ประภาพร	
93	นาง สัมพรศรี นันทพร	11 ม.13	สัมพรศรี	สัมพรศรี	
94	นาง ศัมพร งามคำ	45 ม.4	ศัมพร	ศัมพร	
95	นาง อธิษฐา นันทพร	90 ม.4	อธิษฐา	อธิษฐา	
96	น.ส. กัญญา สอน	64/16	กัญญา	กัญญา	
97	น.ส. กิ่งแก้ว นันทพร	150/9	กิ่งแก้ว	กิ่งแก้ว	
98	นาง พิชชา นันทพร	74/4	พิชชา	พิชชา	
99	น.ส. ดิเรกต์ นันทพร	56/4	ดิเรกต์	ดิเรกต์	
100	นาง อธิษฐา นันทพร	94/4	อธิษฐา	อธิษฐา	
101	นาง อธิษฐา นันทพร	2/13	อธิษฐา	อธิษฐา	
102	น.ส. อธิษฐา นันทพร	238/13	อธิษฐา	อธิษฐา	
103	นาง อธิษฐา นันทพร	143/4	อธิษฐา	อธิษฐา	
104	นาง อธิษฐา นันทพร	72/13	อธิษฐา	อธิษฐา	

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง

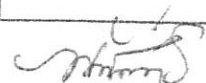
ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ ของ อสม.และกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 25 กันยายน 2568

ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ 4

กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่	ลายมือชื่อ 08.30-12.00 น.	ลายมือชื่อ 13.00-16.00 น.	หมายเหตุ
105	นาง ปงดิษฐ์ เทอดคำ	110 ม. 13	ปงดิษฐ์	ปงดิษฐ์	
106	นางราตรี สว่าง	226 ม. 4	ราตรี	ราตรี	
107	น.ส. นพวงตา สดดา	10 ม. 4	นพวงตา	นพวงตา	
108	น.ส. จิมาวรรณ ไธสง	116- ม. 0	จิมาวรรณ	จิมาวรรณ	
109	น.ส. สมนิภา สดดา	121. ม. 4	สมนิภา	สมนิภา	
110	น.ส. นพวงตา สดดา	95 ม. 4	นพวงตา	นพวงตา	
111	น.ส. นพวงตา สดดา	45- ม. 4	นพวงตา	นพวงตา	
112	น.ส. นพวงตา สดดา	91- ม. 4	นพวงตา	นพวงตา	
113	น.ส. รัชฎา สดดา	99- 4	รัชฎา	รัชฎา	
114	น.ส. สมนิภา สดดา	63- 4	สมนิภา	สมนิภา	
115	น.ส. สมนิภา สดดา	4- 4	สมนิภา	สมนิภา	
116	น.ส. สมนิภา สดดา	86- 4	สมนิภา	สมนิภา	
117	น.ส. สมนิภา สดดา	120- 4	สมนิภา	สมนิภา	
118	น.ส. สมนิภา สดดา	60- 4	สมนิภา	สมนิภา	
119	น.ส. สมนิภา สดดา	164 - 4	สมนิภา	สมนิภา	
120	น.ส. สมนิภา สดดา	6- 4	สมนิภา	สมนิภา	
121	น.ส. สมนิภา สดดา	302 ม. 13	สมนิภา	สมนิภา	
122	น.ส. สมนิภา สดดา	22- 13	สมนิภา	สมนิภา	
123	นางจิตาพรรณ สดดา	30 ม. 4	จิตาพรรณ	จิตาพรรณ	
124	น.ส. สมนิภา สดดา	241- 4	สมนิภา	สมนิภา	
125	น.ส. สมนิภา สดดา	51 ม. 13	สมนิภา	สมนิภา	
126	น.ส. สมนิภา สดดา	91- 6	สมนิภา	สมนิภา	
127	น.ส. สมนิภา สดดา	84- 4	สมนิภา	สมนิภา	
128	น.ส. สมนิภา สดดา	129- 4	สมนิภา	สมนิภา	
129	น.ส. สมนิภา สดดา	102- 13	สมนิภา	สมนิภา	
130					


พื้ชานนท์ วัฒนโรจน์

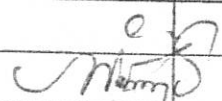
ทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บ ของ อสม.และกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 25 กันยายน 2568

ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ 4

กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต

ลำดับ	ชื่อ	ที่อยู่	ลายมือชื่อ 08.30-12.00 น.	ลายมือชื่อ 13.00-16.00 น.	หมายเหตุ
131	นาง ชัยชนะ ดนตรี	322, 13	ชัยชนะ	ชัยชนะ	
132	นางอรอนภาต ชื่นอนันต์	31 พ. 2	อรอนภาต	อรอนภาต	
133	นาง สว่างจันทร์ สว่างพร	14. 5	สว่าง	สว่างจันทร์	
134	นาย กฤษณะ รักสาร	14. 5	กฤษณะ	กฤษณะ	
135	นาง นงนิต ศรีคง	203/4	นงนิต	นงนิต	
136	นาง สว่างจันทร์ สว่างพร	58 / 13	สว่าง	สว่าง	
137	น.ส. นงนิต นงนิต	198 ม. 13	นงนิต	นงนิต	
138	นางนงนิต นงนิต	96 ต. 13	นงนิต	นงนิต	
139	นาย นงนิต นงนิต	116 ต. 13	นงนิต	นงนิต	
140	นาง นงนิต นงนิต	85 . 4	นงนิต	นงนิต	
141	นาง นงนิต นงนิต	11 / 4	นงนิต	นงนิต	
142	นาง นงนิต นงนิต	116 / 4	นงนิต	นงนิต	
143	นาง นงนิต นงนิต	42 - 13	นงนิต	นงนิต	
144	นาง นงนิต นงนิต	280 / 13	นงนิต	นงนิต	
145	นาง นงนิต นงนิต	25 / 13	นงนิต	นงนิต	
146	นาง นงนิต นงนิต	150 / 13	นงนิต	นงนิต	
147	น.ร. นงนิต นงนิต		นงนิต	นงนิต	
148	นาง นงนิต นงนิต	51 / 13	นงนิต	นงนิต	
149	นาง นงนิต นงนิต	98 - 4	นงนิต	นงนิต	
150	นาง นงนิต นงนิต	1 - 13	นงนิต	นงนิต	
151	นาง นงนิต นงนิต	129 - 13	นงนิต	นงนิต	
152	นาง นงนิต นงนิต	229 - 13	นงนิต	นงนิต	



เจ้าหน้าที่ รพ.สต.

ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านโคกโขง

151

ภาพกิจกรรม

โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ
 อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง
 ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

กิจกรรมที่ ๑. จัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม. รพ
 สต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ จำนวน ๑๑๓ คน ในวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๘
 ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓



ภาพกิจกรรม

โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม.และ
 กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง
 ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

กิจกรรมที่ ๒. จัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ กลุ่ม
 เสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ จำนวน ๑๕๐ คน ใน
 วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๘ ณ ศาลาประชาคมบ้านโคกโขง หมู่ ๔



ภาพกิจกรรม

โครงการการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ
 อสม.และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต รพสต.บ้านโคกโขง

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

กิจกรรมที่ ๑. จัดอบรมให้ความรู้การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ด้วยการนั้บคาร์บของ อสม. รพ
 สต.บ้านโคกโขง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ จำนวน ๑๑๓ คน ในวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๘
 ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองแก่งทราย หมู่ ๑๓



พัชรินทร์ วิจิตรรัมย์

พัชรินทร์ วิจิตรรัมย์

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกโขง



"สุขภาพดีมีหลักประกัน ท้องถิ่นสร้างสรรค กปท.สนับสนุน"