



นางสาวรอปี๊ะ แลกเปลี่ยนตัวเองใช้วิธีเดินออกกำลังกายริมคลองวันละประมาณ ๕ กิโลเมตร รู้สึกพอดีแล้ว

จากเนื้อการประชุมและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งหมดได้นำมาสู่การวางแผนการดูแลสุขภาพร่วมกันคือทุกคนตั้งใจลดน้ำหนักของตัวเองให้ได้ตามเป้าหมายระยะสั้นภายใน ๒ สัปดาห์ ตั้งแต่ ๑ กิโลกรัมขึ้นไป และลดให้ได้ตามเป้าหมายในระยะเวลา ๓ เดือน โดยไม่ใช้วิธีงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยปฏิบัติให้เป็นนิสัย ทุกคนจะต้องเลือกรับประทานอาหารให้ได้ตามสัดส่วนที่แนะนำ สำหรับผักและผลไม้รสไม่หวานสามารถเพิ่มได้ แต่ให้ลดพวกแป้ง และน้ำตาล เพิ่มโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ทุกคนเพื่อการดูแลสุขภาพของตัวเองและของคนในชุมชนของเรา ในระยะเวลา ๓ เดือน เมื่อเราลดได้ ให้ทุกคนนำเพื่อนบ้านหรือคนสนิทหรือกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันที่อยู่ในพื้นที่มาเข้าร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนในชุมชนเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ให้ทุกคนเข้าร่วมกลุ่มไลน์ที่จัดตั้งขึ้น และให้ทุกคนส่งภาพอาหาร หรือ ภาพการออกกำลังกาย เพื่อแลกเปลี่ยน ให้โค้ชแนะนำเสนอแนะ ให้กำลังใจ เพื่อการเดินทางไปถึงเส้นชัยด้วยกันหากทุกคนมีข้อสงสัย ข้อเสนอแนะ หรือต้องการแลกเปลี่ยน ให้ใช้ช่องทางคือกลุ่มไลน์ นอกจากติดตามผ่านกลุ่มไลน์แล้ว ให้นัดติดตาม

ครั้งที่ ๑ เมื่อครบ ๑๔ วัน

ครั้งที่ ๒ เมื่อครบ ๓๐ วัน

ครั้งที่ ๓ เมื่อครบ ๓ เดือน

ประธาน หากมีประเด็นอะไรที่ต้องการคำปรึกษา หรือ ขอความช่วยเหลือที่มียินดีที่จะช่วยอย่างเต็มที่ เพราะเราจะสุขภาพดีไปด้วยกัน สำหรับกำหนดนัดกันวันไหนจะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง

ปิดประชุมเวลา ๑๗.๐๐ น

นางเพ็ญสุนีย์  
นางสุพัตร

ผู้บันทึกรายงานการประชุม  
ผู้ตรวจรายงานการประชุม



ที่ สข.๐๐๓๒.๓๐๔/๑๒/ว. ๐๙๕

โรงพยาบาลบางกล้า  
อำเภอบางกล้า จังหวัดสงขลา  
๙๐๑๑๐

๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญร่วมกิจกรรมโครงการชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฯ

เรียน อสม./อสม. กลุ่มเป้าหมายทุกท่าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ ฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่โรงพยาบาลบางกล้าได้จัดทำโครงการชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการควบคุมโรคความดันและเบาหวาน ทั้งนี้ เพื่อให้ท่านเป็นแกนนำของชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

โรงพยาบาลบางกล้า จึงขอเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรม อบรมแกนนำชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อสม./อสมค. ในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมคลินิกชุมชนบ้านโคกเมารายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดเข้าร่วมกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุริยะ สุพงษ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางกล้า

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

โทร ๐๗๔ ๓๒๘๒๒๒ ต่อ ๑๙

โทรสาร ๐๗๔ ๓๒๘๒๒

กำหนดการ  
 อบรมโครงการชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการควบคุมโรคความดันและเบาหวาน  
 “แกนนำชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อสม./อสค.”  
 วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔  
 เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐  
 ณ ห้องประชุม คลินิกชุมชนบ้านโคกเมมา

วัน/เดือน/ปี	เนื้อหา
8.30-9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00-10.00 น.	กิจกรรมชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง หาค่า BMI ,วัดมวลกล้ามเนื้อ,มวลไขมัน โดย..นางสาวทิมากร อ่อนมา/นางสาวเพ็ญสุนีย์ เดชทุ่งคา/นางปรางทิพย์ ศรีรัฐจี
10.00 – 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.15 น.- 11.00 น.	ความคาดหวัง/เป้าหมาย /การเข้าร่วมโครงการ โดย..นางสุพัตร์ เพ็ชรการ
11.00 – 12.00 น.	อาหารต้านโรค และหลักการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดย..นางอุไรวรรณ จินตรัตน์
12.00 น.- 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.- 14.00 น.	การใช้พลังงานของร่างกาย โดย..นางอุไรวรรณ จินตรัตน์
14.00 น-14.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.00 น.- 15.00 น.	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดย..นางสาวธมนวรรณ มณีธนวัฒน์
15.00 น.- 16.00 น.	สรุปบทเรียน/การสร้างช่องทางส่งงาน/กิจกรรม โดย..นางสุพัตร์ เพ็ชรการ นางสาวเพ็ญสุนีย์ เดชทุ่งคา นางสาวธมนวรรณ มณีธนวัฒน์ นางอุไรวรรณ จินตรัตน์ นางปรางทิพย์ ศรีรัฐจี
17.00 น.	ปิดประชุม

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการควบคุมโรค

ความดันและเบาหวาน

กิจกรรมอบรมแกนนำชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อสม/อศค

วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

ณ ห้องประชุมคลินิกชุมชนบ้านโคกเมฆา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เข้า	ป่วย
1	น.ส รอนิดา นัสตง ดัม	111/3 ม.12		
2	นางสาว นมมี้อ	PCU. โคกเมฆา		
3	นาย นิตินันท์ แก้วจาว	120/10 ม.12		
4	อ.อัสรา นิมุหญา	80 ม.7		
5	อ.พิน นิมุหญา	119/1 ม.12		
6	อ.นิลนิต ทรายทอง	2/5 ม.3 ตำบล		
7	อ.วิภา นิมิตสงขร	ม.12 ตำบล		
8	อ.เชษฐ นามขันธ์	212/1 ม.7		
9	อ.วิภา นามขันธ์	133/2 ม.7		
10	อ.นิต 10:110	129 ม.7		
11	น.ส นิมิตา: เพ็ญดา นามขันธ์	14/2 ม.12		
12	อ.อัสรา นิมิตสงขร	818 ม.7		
13	อ.อัสรา นิมิตสงขร	82 ม.12		
14	อ.นิต นามขันธ์	129 ม.7		
15	น.ส นิมิตา นิมิตสงขร	129/11 ม.7		
16	อ.อัสรา นิมิตสงขร	10/1 ม.7		

