



ที่ บก ๐๖๓๓ / ๑๐๑๑

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบึงโขงหลง  
ถนนโนนหนามแท่ง-โสกก่าม บก ๓๘๒๒๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอนิมนต์เข้ารับการถวายความรู้

นมัสการ พระคุณท่าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.ตารางการอบรมถวายความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๗ ประการฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบึงกาฬ ได้จัดทำแผนงานการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับพระสงฆ์ สามเณรซึ่งเป็นเนื่อนาบุญของโลก โดยกำหนดจัดอบรมถวายความรู้เพื่อให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และป้องกัน โรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นภัยเงียบคุกคามสุขภาพของพระสงฆ์ สามเณรและชี

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบึงโขงหลง จึงขอนิมนต์พระภิกษุ/สามเณร ที่มีรายนาม  
ดังนี้

๑.....

๒.....

๓.....

เข้าร่วมการอบรมถวายความรู้ดังกล่าว ในวันที่ ๓๐-๓๑ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ศาลาการเปรียญวัด  
ศิริมงคลวราราม บ้านโนนสว่าง ตำบลบึงโขงหลง อำเภอบึงโขงหลง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงนมัสการมาเพื่อเชิญท่านเข้าร่วมอบรมตามวัน เวลา ดังกล่าว

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

ว่าที่ร้อยตรี

(จिरศักดิ์ สุวรรณรอด)

ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอ ปฏิบัติราชการแทน  
สาธารณสุขอำเภอบึงโขงหลง

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบึงโขงหลง

โทร. ๐๘๒-๒๙๗๙๒๖๒

## ตารางการอบรม

ถวายความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 7 ประการและการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับพระสงฆ์ สามเณร  
ศาลาการเปรียญ วัดศิริมงคลวราราม อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

\*\*\*\*\*

วัน เดือน ปี	เวลา	หัวข้อการอบรม	วิทยากร
วันที่ 30 มีนาคม 2566	08.00-08.30 น.	ลงทะเบียนและทดสอบการอบรม	นางพาริตา ไชแสงจันทร์
	08.30-09.00 น.	พิธีเปิด	สาธารณสุขอำเภอบึงโขงหลง
	09.00-09.30 น.	-การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคใน พระภิกษุ สามเณร จังหวัดบึงกาฬ	นางไกรสร จุลโยธา หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริม สสจ.บึงกาฬ
	09.30-10.00 น.	-ถวายความรู้โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง	น.ส.มานิตา พิฑูลทอง
	10.00-10.30 น.	-ถวายความรู้โรคไตวายเรื้อรัง	ว่าที่ร.ต.จิระศักดิ์ สุวรรณรอด
	10.30-11.00 น.	-การจัดทำอาหารถวายพระภิกษุ -การตรวจความเค็มอาหารก่อนถวาย พระภิกษุ	นางพาริตา ไชแสงจันทร์
	11.00-12.00 น.	ฉันภัตตาหารเพล	
	12.00-14.30 น.	หลัก 3 อ 2 ส และพฤติกรรม 7 ประการ -ถวายคำแนะนำการบริหารชั้นันท์ (การออก กำลังกาย) -ถวายคำแนะนำการฉันอาหาร ผัก ผลไม้ -ถวายคำแนะนำการฉันน้ำเปล่า -ถวายคำแนะนำการไม่สูบบุหรี่ -ถวายคำแนะนำการจำวัด(นอนหลับ) -ถวายคำแนะนำการดูแลช่องปาก -ถวายคำแนะนำฉันเครื่องดื่มชูกำลัง/น้ำอัดลม	ว่าที่ร.ต.จิระศักดิ์ สุวรรณรอด น.ส.กมลชนก สายรัตน์ นางสาวริกา สุวรรณรอด
14.30-16.30 น.	ถวายความรู้ บุหรี่และผลกระทบจากบุหรี่	นายศัตรุพ่าย คชราช	

หมายเหตุ เปรกเช้า เวลา 10.30 – 10.40 น.

เปรกบ่าย เวลา 14.30 – 14.40 น.

## ตารางการอบรม

ถวายความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 7 ประการและการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับพระสงฆ์ สามเณร  
ศาลาการเปรียญ วัดศิริมงคลวราราม อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

\*\*\*\*\*

วัน เดือน ปี	เวลา	หัวข้อการอบรม	วิทยากร
วันที่ 31 มีนาคม 2566	08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	นางพาริศา ไชแสงจันทร์
	08.30-09.00 น.	ทบทวนบทเรียนจากการอบรมวันแรก	นายศัตรุพ่าย คชราช
	09.00-09.30 น.	-ถวายความรู้ โทษและการเลิกบุหรี่	น.ส.ภานูมาศ นิยมสัตย์
	09.30-10.00 น.	-ถวายความรู้ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น จากอุบัติเหตุ ไข้	นางสุภลักษณ์ ไชยเสน
	10.00-11.00 น.	-ถวายความรู้ และฝึกทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ	นายจรัญ สุวรรณทวีกุล นางสุพรรณณี วงษ์ภูธร
	11.00-12.00 น.	ฉันภัตราหารเพล	
	12.00-13.00 น.	-ถวายความรู้การใช้ยาสามัญประจำวัด	ภก.กฤษณพงศ์ จันผาย
	13.00-14.00 น.	-ถวายความรู้การประเมินโภชนาการ (BMI HT BW วัดรอบพุง)	นายศัตรุพ่าย คชราช
	14.00-15.00 น.	ถวายความรู้การประเมินสัญญาณชีพ (BP PR RR T)	น.ส.มานิตา พิฑูลทอง
	15.00-16.00 น.	-ถวายความรู้การประเมิน CVD Risk และการแปรผล	นางสุภลักษณ์ ไชยเสน
	16.00-16.30 น.	-ทดสอบหลังอบรม	ว่าที่ร.ต.จิระศักดิ์ สุวรรณรอด

หมายเหตุ เบรกเช้า เวลา 10.30 – 10.40 น.

เบรกบ่าย เวลา 14.30 – 14.40 น.