

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒ / ๒๐๕๖๖

ถึง เรือนจำ ทัณฑสถานและสถานกักขัง

กองบริการทางการแพทย์ ขอส่งสื่อความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายตามกลุ่มวัย และความเหมาะสมต่อโรค ให้เรือนจำ ทัณฑสถาน และสถานกักขัง นำไปประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ ให้ผู้ต้องขังได้เข้าถึงข้อมูล มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ให้แก่ผู้ต้องขัง โดยการเปิดสื่อความรู้ให้กับผู้ต้องขังรับชมก่อนการเปิดรายการอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่ผู้ต้องขังอยู่บนเรือนนอนเป็นประจำทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ประจำเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ รายละเอียดปรากฏตามแผนการเผยแพร่สื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพที่แนบมาพร้อมนี้




กองบริการทางการแพทย์
กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
โทร /โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

# แผนการเผยแพร่สื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพ เดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๖

| สัปดาห์ที่ | เรื่อง | ระยะเวลา (นาที) |
|---|---|---|
| ๑ | การออกกำลังกายตามช่วงวัย | ๑.๐๑ |
| | การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับคนที่อายุ ๓๐ ปีขึ้นไป | ๑.๑๗ |
| ๒ | การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ | ๓.๑๒ |
| | การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ | ๓.๒๗ |
| ๓ | การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ | ๓.๐๓ |
| | ท่าบริหารหัวใจด้วยท่านั่ง | ๒.๕๒ |
| ๔ | ท่าบริหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน | ๓.๕๘ |
| | วิธีออกกำลังกายชะลอสมองเสื่อม | ๒.๑๔ |

QR code เพื่อดาวน์โหลดสื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพ