



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management  
ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน ผู้ระดับบุคคล  
กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6  
“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : พัทธพร การปลื้มจิตต์  
ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 1.2 กลุ่มงาน : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
- 1.3 รับผิดชอบงาน : งานแม่และเด็ก

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “เคล็ดลับ ชะลอวัย และสร้างซิกแพค”

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :

- “A mind is like a parachute it doesn't work if it's not open” Frank Zappa  
จิตใจเราก็เหมือนกับร่มชูชีพ ถ้าไม่เปิดกางออก มันก็ไม่มีทางใช้งานได้
- ไม่ต้องสู้กับใคร สู้กับใจเราเอง

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

ไม่มีเวลาออกกำลังกาย หรือไม่ให้ความสำคัญกับมัน ? นี่เป็นคำถามที่ถามตัวเองอันดับแรก จะมีเวลาหรือไม่ขึ้นอยู่กับเราให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น ๆ รีบเล่าวันหนึ่ง 24 ชั่วโมงแบ่งมาออกกำลังกายแค่วันละ 30-45 นาที ทุก ๆ คนรู้จักการออกกำลังกายดี แต่มีหลายคนยังไม่ถูก ก็เกิดการบาดเจ็บ และคาดหวังต้องการเห็นผลเร็วๆ เมื่อไม่ได้ผลในเวลาอันสั้น ก็จะท้อ บางครั้งพอมแล้วแต่กลับมาอ้วนกว่าเดิมในภายหลัง ยิ่งท้อหนักเข้าไปอีก ทั้งหมดแค่ขาดความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง และความสม่ำเสมอ คำถามสำหรับการเริ่มต้นออกกำลังกาย มีมากมายและข้ออ้างก็แทรกอยู่ในนั้น ต้องหยุดถามว่าเมื่อไหร่จะพอม? เมื่อไหร่พุงยุบ มันจะทำให้เราท้อ ไม่มีใครตอบได้ว่าเมื่อไหร่ เพราะรูปร่างแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำไปเรื่อยๆ หยุดบ้าง หลังจากนั้นก็เริ่มลุยต่อ แต่ที่สำคัญคือมีเป้าหมาย และเป้าหมายแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน เพื่อตัวเอง , เพื่อครอบครัว , หาแรงบันดาลใจให้ตัวเองลุยต่อไม่รอช้า....

ทั้งหมด เรียกว่า วินัย

คุยกับร่างกายตัวเองบ่อย ๆ หรือเรียกว่า ทะเลาะกับตัวเอง สู้ใหม่ , ไปต่อน่า , พักนะ ไม่ได้อีกนิดนะ , ลุกขึ้นไป ๆ ๆ

Go Go ฯลฯ



-2-

สำหรับตัวเอง มีแค่ 7 ตัว ทำให้เราไปถึงเป้าหมาย

1. อาหาร
2. ออกกำลังกาย
3. อารมณ์
4. พักผ่อน
5. น้ำ
6. วินัย
7. ถ้ามารู้

อาหารก็กินปกติเหมือนคนทั่วไป

วันนี้กินมาก ก็ไปเบิร์นออก ไม่ทำให้ชีวิตตึงเกินไป ตึงไปไม่ดี บางครั้งแค่นอนพอ ท้องแบนๆ ก็มา เพราะเราออกกำลังกายต้องให้เค้าได้พักผ่อน ได้ซ่อมได้สร้างตัวเอง ( คุยกับร่างกายตัวเอง ) เรื่องการเลือกกินยิ่งปล่อยไว้นาน ไขมันมันจะยิ่งสะสมหนาขึ้น เหมือนกำแพงป้อมปราการ เวลาผู้ช่วยจะต้องใช้เวลาและแรงฮึดใช้ยุทธโศปกรณ์มาก รับผิดชอบต่อสู่นานขึ้น

สำหรับตัวเอง จะบอกว่าพอแล้ว ออกกำลังกายมาแทบตาย จะล้มสลายวันนี้ไม่ได้ มันเหนื่อยนะ เสียหายชิสอัพแทบตาย

เลือกอาหารดี ไขมันน้อย , แป้งน้อย , น้ำตาลน้อย สักพักท้องลีน ๆ ก็จะมา ไขมันที่หน้าก็ค่อยๆหาย

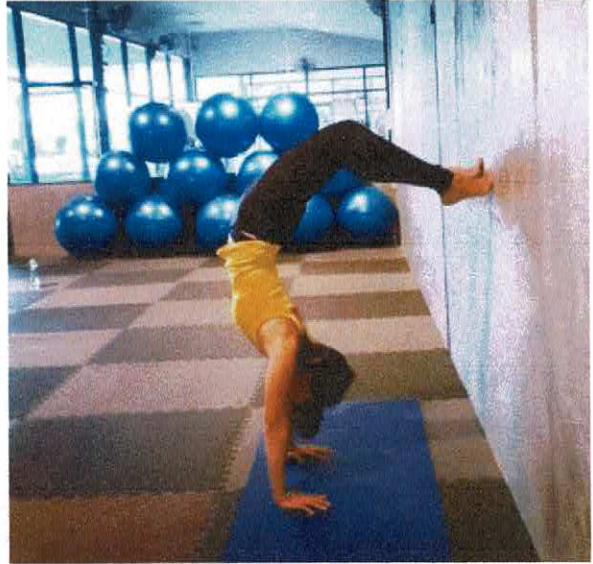
กล้ามเนื้อกระชับขึ้น แข็งแรงขึ้น หลัง, ไหล่แข็งแรง บุคลิกดีขึ้นแค่ออกกำลังกาย

เคล็ดลับ เมื่อมีกล้ามเนื้อแล้ว เปรียบเสมือนเตาเผา กินเข้าไปมันจะเผาให้เรา เผาๆ กินและบ้าง มันก็ช่วยเผา โอกาสสะสมน้อยลง

สำหรับซิกแพค หรือ ร่อง 11 เมื่อก่อนไม่เคยเข้าใจทำทุกอย่างแล้วทำไมไม่ขึ้นสักที คำตอบ เพราะ เรายังออกกำลังกายไม่หนักพอ กล้ามเนื้อยังหนาไม่พอ



2.4 ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ  .....

(นางวรรณภาพร งามศิริ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่ม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ



-4-

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

ดัดจริต อยกมาใหม่แล้วแรงขึ้นตรงใจในกรณีนี้จริงหรือไม่

ลงชื่อ..... นพ. ใส

(นายพนิต โสเสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖