



## หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

“ปรับสมดุลให้ชีวิต”

### ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : .....นางสาวอนุสรฯ กัณนิกา.....ตำแหน่ง : .....พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ.....

1.2 กลุ่มงาน : .....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....

1.3 รับผิดชอบงาน : .....งานแม่และเด็ก.....

### ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

#### 2.1 ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง “ปรับสมดุลให้ชีวิต”

“ไม่เคยเสียเวลาที่ผ่านมา แต่จะเสียตายนมากกว่าถ้าอายุ40แล้วยังต้องเฝ้าบ้านเฝ้าเด็กแล้วยังต้องหัวนอยกับการเขียนชาร์ทเอกสารงานคุณภาพต่างๆ” ความคิดนี้วนเวียนอยู่ในหัวตลอดเวลา จึงตัดสินใจเลือกแบบที่เรามีความสุข ครอบครัวมีความสุข ตั้งแต่ลาออก ไม่เคยบ่นว่าเหนื่อย ทุกครั้งที่ญาติพี่น้องถาม เพื่อนถามชีวิตเป็นไงบ้างสบายดีไหม จะบอกทุกคนเลยว่า ดี มีความสุขขึ้นเยอะเลย ไม่ต้องขึ้นเฝ้าให้เสียสุขภาพ แต่มันก็จะมีแหละ คนที่ชอบคิดแทนคนอื่น ทำไม่ต้องรับลาออก

ใน1เฝ้าต้องทำอะไรบ้าง เราอยากภูมิใจที่ได้ทำอะไรเพื่อคนไข้ ไม่ใช่ภูมิใจกับเอกสารมากมายที่เราต้องมาเขียนสารยายให้คนอื่นมาตรวจว่าเราทำอะไรบ้าง ซึ่งบางครั้งไม่มีเวลาทานข้าวเลย เฝ้าออนไลน์ก็มีตลอด เหมือนเชือกที่พันรัดตัวเรา ไปไหนไม่ได้ ลงเฝ้าก็ไม่กล้ากลับบ้านไปกินข้าวกับครอบครัว เพราะกลัวโดนเรียกแล้วมาไม่ทัน เราต้องทำเหมือนตัวเองสบายดีต่อหน้าครอบครัว เพื่อไม่ให้เค้ากังวลว่าเราจะไม่มีความสุข เราเคยเป็นคนที่สุขภาพดี ไม่ป่วยบ่อย พอต้องขึ้นเฝ้าติดๆกันทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อนต้องเป็นไข้และโรคทางเดินหายใจถามหาอยู่บ่อยครั้ง แต่เราไม่มีเวลามาอธิบายให้คนที่คิดแทนเราเค้าเข้าใจหรอก แม้แต่ครอบครัวของเราเอง แต่ถ้าชีวิตเราต้องอยู่แบบนั้น ในความอึดอัดกับระบบที่ไม่เอื้อต่อหัวใจคนทำงาน ต่อให้ทนอยู่สักวันก็ต้องวนมาคิดเรื่องลาออกอยู่ดี

ตอนที่ตัดสินใจลาออกจากโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่งเนื่องจากกรมอนามัยประกาศรับสมัครพยาบาล จึงตัดสินใจมาสมัคร เมื่อถึงเวลาประกาศผลสมัครได้ติดบัญชีรอเรียกระยะเวลาภายใน 2 ปี เมื่อใกล้เวลาหมดอายุประมาณ 6 เดือนมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น และปลายทงกล่าวว่าคุณได้ทำงานที่กรมอนามัย ตอนนั้นดีใจมาก จึงรีบลาออกจากที่เดิมทันที หลังจากลาออกเราเลยเริ่มงานใหม่ที่ ไม่มีเวลาหยุดพักผ่อนอยู่กับชีวิตที่ผ่านมา พอมาเจองานที่ดี มีเวลาในการดูแลสุขภาพของตัวเองและมีเวลาให้ครอบครัวครอบครัว ก็สบายใจ ชีวิตมันก็เริ่มรันไปในทางที่ดี เริ่มรู้จักผู้คนใหม่ๆ



สถานที่ใหม่ๆ ได้ทำอะไรที่ไม่เคยทำ ในเช้าวันเสาร์ อาทิตย์มีเวลาอยู่กับครอบครัว เราอยากได้แบบนี้ ประสบการณ์ชีวิต ถ้าเรายังอยู่กับที่เดิม อดทนในระบบเดิมๆ ยังปลอบใจตัวเองว่าเราเก่งเราเป็นคนที่ดีได้ แล้วเมื่อไหร่ชีวิตเราจะได้เจอกับความสุข มีความสมดุลในชีวิตทั้งในหน้าที่การงานและครอบครัว

2.2 ประชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : Work-Life Balance ปรับเพื่อสมดุลชีวิตกับการทำงาน

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน : การให้ความสำคัญกับชีวิตด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปอาจก่อให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงานหนักเกินไป สุขภาพที่ถดถอย ความท้อแท้จากการไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต หรือการขาดความก้าวหน้า หากรู้สึกว่ ชีวิตยังขาดด้านใดด้านหนึ่ง ก็พอจะเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงชีวิตที่ขาดสมดุล ซึ่งเราจำเป็นต้องสร้างความสมดุลให้ชีวิตเรา เพื่อให้เรามีความสุขและอยู่กับงานที่เรารักไปนานๆ

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน : งานที่ทำอยู่ในปัจจุบันตอบโจทย์สำหรับตัวเองมากทำให้ไม่อยากลาออกไปไหนเลย

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน

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

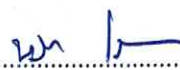
ลงชื่อ ..... 

(นางวรรณาภพร งามศิริ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

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

ลงชื่อ ..... 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)  
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖