



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management
ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล
กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6
“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : ...นางสาวเสาวลักษณ์ ท้วมเจริญ..... ตำแหน่ง :นักวิชาการสาธารณสุข.....
- 1.2 กลุ่มงาน :กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6.....
- 1.3 รับผิดชอบงาน : ...Cluster ้วยทำงาน.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

- 2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “Work-Life Balance จะทำให้ชีวิตและการทำงานมีความสุข”
- 2.2 ประโยชน์ หรือ ทักษะคติ ในการปฏิบัติงาน : การรู้จักจัดลำดับความสำคัญของแต่ละด้านในชีวิตจะทำให้เรามีความสุข
- 2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

เรื่องงานมีทั้งตัวเนื้องานที่เราต้องรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน และภาคีเครือข่ายของเขตสุขภาพที่ 6 ของเรา ในด้านส่วนตัว แค่ตัวเรา 1 ชีวิตที่ต้องดูแลก็มีรายละเอียดมากมาย ทั้งความฝันส่วนตัวที่นอกเหนือจากการทำงาน งานอดิเรกและความชอบที่สร้างความชุ่มชื่นหัวใจ สุขภาพร่างกายที่ต้องบำรุงรักษาเพื่อให้มีแรงและประสิทธิภาพในการทำงาน ความสามารถพิเศษที่ต้องเรียนรู้เพื่อเพิ่มทักษะให้ตัวเอง แค่เพียง 1 ชีวิตยังมีเรื่องให้ต้องดูแลมากมายขนาดนี้ ไม่เพียงแค่นั้น เราต้องดูแลครอบครัวคือ พ่อแม่ สามี และลูกน้อยซึ่งเราเรียกว่า “มนุษย์เด็ก” ตัวน้อยของเรานั้นเอง 555 ก็ต้องเริ่มดูแลพ่อแม่ ต้องสละเวลา เอาใจใส่ จะเริ่มเห็นท่านเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องเป็นหน้าที่ของเราในฐานะลูกคนหนึ่ง

ขึ้นอยู่กับแต่ละช่วงของชีวิต จะพบว่าในแต่ละช่วงของชีวิตมีเรื่องที่ต้องรับผิดชอบ เรื่องที่สนใจ เรื่องที่ต้องทำให้ดีแตกต่างกัน วันที่อายุ 21 ปี เริ่มทำงาน อายุ 30 มีครอบครัวความสมดุลก็เปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง และต้องดูแลพ่อแม่ที่เจ็บป่วยพร้อมกับครอบครัวเราเองไปด้วย เราค่อยๆ ปรับไปให้ได้

ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานและวัฒนธรรมองค์กร งานบางงานอาจมีลักษณะที่เรียกร้องให้เราต้องอุทิศเวลาทั้งหมดให้โดยไม่สามารถแบ่งเวลาไปทำอย่างอื่นได้ การที่จะปลีกเวลาไปดูแลชีวิตด้านอื่นๆ จึงไม่สามารถทำได้จริง ต้องห้ามรุ่งห้ามค่ำเพื่อทำงานออกมาให้ทัน หรือต้องใช้ชีวิตตอนกลางคืน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่ามันจะไม่ใช่งานที่ดี ถ้าสุดท้ายอยากทำงานนี้ลองถามตัวเองดูว่าคุ้มไหมที่จะแลกชีวิตส่วนตัวทั้งหมดเพื่อให้ได้ทำงานนี้ พิจารณาประสิทธิภาพทั้งร่างกายและจิตใจว่าเราสู้ได้ไหม ถ้าเราสู้ไหวก็อาจเป็นงานที่เหมาะสมกับเราก็ได้

ขึ้นอยู่กับวิธีการทำงาน ด้วยเทคโนโลยีของทุกวันนี้เอื้อเราสามารถทำงานได้ทุกที่ทุกเวลามากขึ้น เราสามารถผสมกลมกลืนชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวโดยที่ไม่แยกขาดออกจากกัน เช่น ในขณะที่เลิกงานแล้วและใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว เราก็สามารถตอบภาคีเครือข่ายของเขตสุขภาพที่ 6 ของเราได้ ทางโทรศัพท์มือถือเพื่อให้งานดำเนินต่อไปได้ ถ้าเป็นเวลางานเราก็ควรอยู่ในฐานะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ต้องทุ่มเททำงานอย่างเต็มที่ และเมื่ออยู่นอกเวลางาน หลีกเลี่ยงใจความของเราคือการต้องมีชีวิตส่วนตัวที่ดี เป็นลูก เป็นแม่และเป็นคนรักที่ดี การเตือนตัวเองอยู่บ่อยๆ แบบนี้ก็อาจทำให้ชีวิตและการทำงานของเรามีความสุขที่ดีได้

ขึ้นอยู่กับทำให้ความสำคัญ เราต้องเลือกทำสิ่งที่สำคัญที่สุดในช่วงเวลานั้นให้สำเร็จ ก่อนจะทำอย่างอื่นต่อไป คือการจัดลำดับก่อน-หลังของแต่ละอย่างที่ต้องทำในชีวิต หากช่วงนี้เรามีงานที่ต้องรับผิดชอบ เราก็ทำงานก่อน ซึ่งอาจกินเวลาการอยู่กับครอบครัวไปบ้างก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะนั่นคือความสมดุล ณ เวลานั้น แต่หากร่างกายเราเริ่มไม่ไหวป่วย การให้ความสำคัญที่เคยให้งานเป็นที่หนึ่งนั้นก็ต้องถูกจัดลำดับใหม่ให้สุขภาพร่างกายของเราขึ้นมาเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด กฎแห่งสำคัญของ Work-Life Balance จึงคือการรู้จักจัดลำดับความสำคัญของแต่ละด้านในชีวิต ซึ่งเราสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา

ขึ้นอยู่กับความพอใจ มองตัวเองว่า ในแต่ละด้าน แต่ละบทบาท เราพอใจกับมันหรือยัง ถ้าเราพอใจและคิดว่ามีความสุขแล้ว ก็ไม่ต้องสนใจภาพความสำเร็จที่หลายคนเป็นอยู่ก็ได้ เพราะนั่นคือความประสบความสำเร็จของเรา เราอาจเป็นลูกที่ละเลยพ่อแม่บ้าง เป็นแม่ที่ละเลยลูกบ้าง แต่เมื่อไรที่เรารู้ตัว เรามีเวลา เราก็ดูแลพ่อแม่ สามี และลูกอย่างเต็มที่ หรือช่วงเวลาที่อยู่กับคนรัก เราอาจแอบเอางานมาทำบ้างเพราะต้องทำให้เสร็จ มันก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะในความเป็นจริงแล้วแทบไม่มีคนไหนที่สมบูรณ์แบบในทุกด้านตลอดเวลา กฎแห่งสำคัญมันขึ้นอยู่กับว่าเราพอใจตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้หรือเปล่า

การบริหารจัดการทั้งด้านชีวิตและงานได้อย่างมีคุณภาพ ทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินงานและสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบให้กับหน่วยงานต่างๆหรือองค์กรได้อย่างมีคุณภาพ เช่น

- การรับรางวัลบุคคลต้นแบบที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๒
- การรับรางวัลคนดีศรีอนามัยประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑และ ๒๕๖๒
- พัฒนางานเป็นที่ศึกษาดูงานของกรมอนามัยในด้านมาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ(HPHNQC) ประจำปี ๒๕๕๗
- การจัดทำนวัตกรรมเรื่องชุดการเรียนรู้“เรื่องเกณฑ์คุณภาพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ” ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ และเป็นต้นแบบได้นำเสนอให้การประชุมกรมอนามัยในด้านมาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ(HPHNQC)

2.4 ภาพประกอบ :

กิจกรรม“Work-Life Balance ฉบับสาวลักษณ์ ท้วมเจริญ”

รางวัลความภาคภูมิใจ



บุคคลต้นแบบ
ในการส่งเสริมสุขภาพ



รางวัลคนดีศรีอนามัยประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐



รางวัลคนดีศรีอนามัย
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑

- พัฒนางานเป็นที่ศึกษากุณของกรมอนามัยในด้านมาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ(HPHNQC) ประจำปี 2557
- นวัตกรรมเรื่องสุขภาพเรียนรู้“เรื่องเกณฑ์คุณภาพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ” ปีงบประมาณ 2560



อาหาร

- ปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินในครอบครัวและแจกเพื่อนบ้านและเพื่อนร่วมงาน



อารมณ์

- ในครอบครัวมีคุณปู่ คุณย่า คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ และลูก จะมีอารมณ์ดีกันทั้งบ้าน สนุกสนาน เพลิดเพลินไปกับลูกๆ หลานๆ เช่น กินอาหารนอกบ้าน เที่ยวสถานที่ต่างๆ เป็นต้น



ออกกำลังกาย

- เราจะวิ่งเคียงข้างกันไป 555 ขำ



บุหรี+สุรา

- ครอบครัวงบบุหรีและเหล้าค่ะ พี่สาวคือคุณสามีทำงานคอยควบคุมบุหรีและสุราของเขตสุขภาพที่ 6 ค่ะ 555 ขำไปอีก





-4-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน

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

ลงชื่อ 

(นางวรรณภาพร งามศิริ)

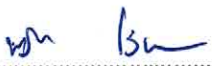
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

.....

.....

ลงชื่อ 

(นายพินิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖