



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 : นางสาวกรรณิกา ขอมีกกลาง  
ตำแหน่ง : พนักงานพิมพ์ ๓
- 1.2 กลุ่มงาน : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
- 1.3 รับผิดชอบงาน : งานเวชระเบียน

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

- 2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “ การออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องยาก ”
- 2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :
  - ไม่ต้องสู้กับใคร สู้กับใจเราเอง
- 2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

หลาย ๆ คนคงคิดว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องยาก ไม่มีเวลา ออกไม่ไหว ตัวเองก็เป็นคนหนึ่งที่เคยแบบนั้น ไม่อยากออกกำลังกาย ทำงานก็เหนื่อยแล้ว อยากพักผ่อน แต่มาวันหนึ่ง ก็มีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของเรา จากคนที่ไม่เคยแพ้อะไรเลย ร่างกายแข็งแรงดี จู่ ๆ ทำไม่มีผื่นขึ้นตามร่างกาย โคนอะไรหน้อยลมพิษก็ขึ้น ปวดเมื่อยตัวบ่อยครั้ง ร่างกายไม่มีแรง รู้สึกว่าทำไมร่างกายตัวเองถึงได้อ่อนแอขนาดนี้ ซ้ำยามากินก็ไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น ไม่ได้การแล้วหะ คงต้องทำอะไรสักอย่าง เป็นสาวโสด ไม่มีคนดูแลด้วยสิเรา เพราะฉะนั้น เราเนี่ยจะต้องดูแลตัวเอง เราไม่ดูแลตัวเองแล้วใครจะมาดูแล จนได้รับการชักชวนจากเพื่อนร่วมงาน มาออกกำลังกายได้แล้ว เสียงเรียกจาก น้องทราย คุณปริยาพร ทองคำ เรียกทุกวันที่เข้าทุกวัน “พี่มาออกกำลังกายนั่งอืดอยู่นั้นหะ” เอาหะวะ คงถึงเวลาที่เรามาต้องตอบแทนร่างกายสักที หลังจากวันนั้นจนถึงวันนี้ การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในการใช้ชีวิตประจำวันไปแล้ว ตอนแรกก็ออกได้แป๊บเดียวก็เหนื่อยไม่ไหว รู้สึกท้อ แต่ก็ได้คนรอบข้างที่คอยกระตุ้นให้ออกกำลังกายทุกวัน ปัจจุบันไม่ต้องเรียกแล้วละ พอถึงเวลา 15.00 น เปลี่ยนเสื้อผ้า เปิดเพลงเดินทุกวัน ช่างเย็นบางวันก็เดินออกกำลังกายได้ระยะไกล ๆ รู้สึกเลยว่าร่างกายสุขภาพดีขึ้น ผื่นที่เคยแพ้หายไปหมดไม่กลับมาเป็นอีกเลยละ รู้แบบนี้ออกกำลังกายตั้งนานแล้วละ สัญญากับตัวเองไว้ว่า เราจะออกกำลังกายทุกวันละ

2.4 ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน

.....  
.....


ลงชื่อ .....

(นางวรรณภาพร งามศิริ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

.....  
ดัสกร เวียงสุวรรณ กับ จักรกฤษณ์ ดัสกร  
.....

ลงชื่อ..... 

(นายพนิต โสเสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)  
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖