



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ ๒.๒.๒ Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๖”

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

๑.๑ชื่อ - สกุล :นางอรอนงค์ พวงเกาะ ตำแหน่ง :พนักงานพิมพ์ สด.....

๑.๒กลุ่มงาน :โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....

๑.๓รับผิดชอบงาน :ห้องทันตกรรม.....

ส่วนที่ ๒ : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

๒.๑ ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง “เปลี่ยนตนเองให้เป็นต้นแบบ”

เราเป็นลูกจ้างของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพเข้ามาตลอดแต่ก็ไม่ได้ใส่ใจอะไรมากแค่คิด ออกกำลังกายให้ผ่านไปแต่สำหรับโครงการเดินวันละ ๑๐,๐๐๐ ก้าว โดยมี นางอารยา เกษมสำราญกุล ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (หัวหน้าโครงการ) รู้สึกนึกสนุกอยากออกมาเดินให้ได้เป้าในแต่ละวันอีกส่วนหนึ่งอยากจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกว่าถ้าเราจะทำอะไรสักอย่างด้วยความตั้งใจแล้วไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้(เพราะลูกที่บ้านชอบมีข้ออ้างเยอะ๕๕๕ เลยต้องทำโชว์ลูกสักหน่อย)แต่ตัวเองก็นึกสนุกด้วย จินตนาการว่าถ้าเราเดินตามเป้าหมายทุกวันหน่วยงานคงมีรางวัลอะไรให้สักอย่าง๕๕๕ ก็น่าจะเพ่หัดนะหลังจากเดินวันละ ๑๐,๐๐๐ ก้าว ได้ตามเป้าหมายทุกวัน บางวันก็เกินเป้าหมายที่ตั้งไว้จากน้ำหนัก ๖๓ กิโลกรัมลดเหลือ ๕๖ กิโลกรัม ลดไปทั้งหมด ๗ กิโลกรัม ทำให้มีหน้าตาผ่องใส พุงยุบตัวบางลงรู้สึกสดชื่นมีความคล่องตัวมากขึ้น ที่สำคัญนอนหลับสบายศิยเวิร์คสำคัญที่สุดเลยคือสามารถเอาชนะใจตัวเองทำในสิ่งที่คิดว่าจะทำไม่ได้แต่พอเราโฟกัสในสิ่งที่เราทำไม่ว่าจะมีอุปสรรคปัญหาอะไรเราก็ไม่เคยมีข้อแม้ข้ออ้างในสิ่งที่เราตั้งใจทำให้ประสบความสำเร็จ ไม่หลุดโฟกัสสามารถทำตามเป้าหมายภารกิจเดินวันละ ๑๐,๐๐๐ ก้าวได้สำเร็จเป็นระยะเวลา ๖ เดือนเต็ม อย่างภาคภูมิใจ

๒.๒ ปรัชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ความสุข ตามด้วย ความสนุก

๒.๓ เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm : การออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป แค่เพียงเรามีความสุขแล้วสนุก ศิยเวิร์คที่สำคัญของการออกกำลังกายคือเราจัดเวลา โฟกัสลงมือทำอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ในที่สุดกลายเป็นนิสัยรักการออกกำลังกายอย่างถาวร



๒.๔ ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....

ลงชื่อ 

(นางวรรณภาพร งามศิริ).

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....



.....

ลงชื่อ..... 

(นายพนิต โสเสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖