



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management
ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล
กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6
“.....รักสุขภาพ รักสิ่งแวดล้อม.....”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล :นางสาวพลอย กองกุด..... ตำแหน่ง :นายแพทย์ชำนาญการ.....
- 1.2 กลุ่มงาน :โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี.....
- 1.3 รับผิดชอบงาน :โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “.....รักสุขภาพ รักสิ่งแวดล้อม.....”

สุขภาพคือสิ่งที่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล อาจเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรมซึ่งเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และปัจจัยทางพฤติกรรมของแต่ละบุคคล. ส่วนสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นสถานะของสิ่งที่อยู่รอบๆตัวเราซึ่งเป็นผลกระทบจากภาพรวม แต่ทั้งสองปัจจัยนี้เชื่อมโยงกันทั้งทางตรงและทางอ้อม สิ่งแวดล้อมที่ดีนั้นสามารถเอื้อให้เกิดสุขภาพที่ดี ดังนั้นการรักสุขภาพและเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีนั้นนอกจากจะต้องเริ่มที่ตัวเองแล้วยังต้องรักษาและพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่ดีควบคู่กันไปด้วย

2.2 ปรัชญา หรือ ทศนคติ :

รักสุขภาพ คือการส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ. สุขภาพกายดีคือ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายตามความเหมาะสม นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนสุขภาพใจดีนั้นคือการพยายามกำจัดความเครียด ซึ่งเมื่อเราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้แล้วนั้น สามารถบอกต่อและแนะนำแก่คนในครอบครัวและคนรอบข้างได้ด้วย

รักสิ่งแวดล้อม คือการกระทำที่ส่งเสริมให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ลดขยะ เพิ่มการใช้เซลล์ ซึ่งถ้าเราเริ่มปฏิบัติ ก็จะสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนรอบข้างเพื่อนำไปปฏิบัติตามได้

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้ :

จากภาระหน้าที่การงานและปัจจัยทางเศรษฐกิจนั้น อาจจะเป็นอุปสรรคหรือข้อจำกัดของคนหลายคนในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย เช่นไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเงินซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ หรือต้องทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน ซึ่งในความเป็นจริงนั้น การดูแลสุขภาพสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยการเพิ่มการเคลื่อนไหวของร่างกาย ปีที่ผ่านมานี้ได้มีโอกาสไปศึกษาต่อปริญญาโทที่ประเทศเนเธอร์แลนด์ ซึ่งถือเป็นโอกาสเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตของชาวต่างชาติในการดูแลสุขภาพทั้งเรื่องการทานอาหารที่มีประโยชน์เน้นผักผลไม้ การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมทางกายเช่นขี่จักรยาน เพื่อเดินทางเป็นหลักแทนการใช้รถยนต์ ซึ่งนอกจากจะช่วยในเรื่องสุขภาพแล้ว ยังช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ลดการปล่อยมลภาวะจากยานพาหนะ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะทำงาน เช่น เปลี่ยนเป็นยืนขณะทำงานเป็นระยะ และเน้นขยับ



เคลื่อนย้ายแทนการนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ มี work life balance ซ้ำพเจ้าได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองตามรูปแบบการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ซึ่งทำให้มีสุขภาพทางกายและใจดี และจะนำแนวคิดนี้มาปฏิบัติต่อและแนะนำต่อคนรอบข้าง

ทางการรักษาสีงแวดล้อมนั้น ประเทศเนเธอร์แลนด์ถือว่าเป็นประเทศตัวอย่างในการรักษาสีงแวดล้อม ทั้งเรื่องการใช้กังหันลมเพื่อผลิตพลังงาน การขี่จักรยานเพื่อลดการปล่อยมลพิษ ลดภาวะโรคร้อน การใช้รถไฟฟ้าแทนรถใช้น้ำมัน การลดการใช้พลาสติกไม่ว่าจะเป็นถุงและแก้วน้ำ. การแยกขยะและรีไซเคิลเป็นประจำทุกที่ ซึ่งซ้ำพเจ้าได้ปรับเปลี่ยนแนวความคิดและพฤติกรรมตนเองเช่นพกถุงผ้าเป็นประจำแทนการใช้ถุงพลาสติก ใช้ขวดน้ำพกพา แยกขยะทุกครั้งทุกที่ เพื่อที่จะรักษาสีงแวดล้อมและจะนำมาแนะนำบอกต่อแก่คนรอบข้าง ซึ่งท้ายสุดแล้วการมีสุขภาพดีขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของแต่ละบุคคล และสีงแวดล้อมดีนั้นเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลให้เรามีสุขภาพที่ดี แต่การที่จะช่วยรักษาสีงแวดล้อมให้ดีขึ้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนๆเดียว แต่ทุกคนต้องร่วมมือร่วมแรงกัน

2.4 ภาพประกอบ :



ปั่นจักรยานไปเรียน



วิ่งมาราธอน



-2-

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์
- 2019/2019 - 2019/2019

(นางสาวศิริพร พุทธสมบัติ)

ท. นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖