



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : นายจิรภัทร ไชยพิมพ์ ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

1.2 กลุ่มงาน : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น

1.3 รับผิดชอบงาน : การจัดประชุมคณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาในวัยรุ่น ระดับจังหวัด

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “การมีสุขภาพพอเพียง”

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :

เทคนิคกินอย่างพอเพียง

ด้วยภาวะเศรษฐกิจที่ยุคอาหารแพง เราควรเลือกกินอย่างพอเพียง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ไม่เกิดภาวะขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกินด้วย 11 เทคนิคต่อไปนี้

1. กินพออิ่ม ควรกินแค่พออิ่มในแต่ละมื้อ โดยตักอาหารที่พอดีจนเกิดเป็นนิสัย ไม่เยอะจนเกินไป

2. ไม่กินทิ้งกินขว้าง ต้องคำนวณให้ดีในการซื้อแต่ละครั้ง เพราะหากซื้อมากเกินไป กินไม่หมด ก็ทำให้เราเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์

3. อาหารที่มีคุณค่าราคาถูก อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาจใช้เต้าหู้ หรือถั่วเมล็ดแห้งผสม ซึ่งมีโปรตีนและใยอาหารสูง หรือเลือกกินปลาน้ำจืดสลับกับปลาทะเล และกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม โดยเลือกเป็นผักผลไม้พื้นบ้าน ที่หาได้ง่ายและราคาถูก รวมไปถึงการกินไข่ ที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ราคาไม่แพงแถมได้สุขภาพดีอีกด้วย

4. กินผลไม้แทนขนมหวาน ควรเลือกผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เนื่องจากหาซื้อง่าย ราคาถูก ที่สำคัญคือร่างกายได้รับใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แทนความหวานและไขมันจากน้ำตาล และกะทิในขนมหวาน

5. ลดการกินจุบจิบ ของกินส่วนใหญ่ที่นอกเหนือจากผักผลไม้ที่เรากินแล้ว บางชนิดก็ยังให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ จนทำให้เกิด ภาวะอ้วนลงพุงได้ และไม่ควรกินวันละหลายๆ มื้อ เพราะหากติดเป็นนิสัยแล้วผลที่ตามมาคือ ภาวะโรคอ้วน



6. ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด เพราะดื่มน้ำเท่าไรก็ไม่อ้วน สิ่งสำคัญคือต้องเลือกน้ำสะอาด เพราะน้ำจะช่วยให้ร่างกายขับของเสียออกมาทางเหงื่อ หรือปัสสาวะ และยังช่วยลดอาการอ่อนเพลียของร่างกายได้

7. กินอาหารไทย เพราะอาหารไทยเลือกใช้วัตถุดิบภายในประเทศ คุณค่าทางอาหารถือว่าครบถ้วนใน 1 เมนู และถือว่าการช่วยเศรษฐกิจชาติอีกด้วย

8. ลดการสั่งอาหารราคาพิเศษ เช่น เพิ่มข้าว เพิ่มกับข้าว แต่กินไม่หมด จึงสิ้นเปลืองทั้งเงินและเสียดายอาหารที่เหลือด้วย

9. งดกินอาหารมึนเมา เมื่อกินอาหารแล้วเข้านอนทันที ทำให้ร่างกายไม่ได้เผาผลาญพลังงาน สะสมเป็นไขมัน จึงทำให้เกิดภาวะอ้วนได้

10. เคี้ยวอาหารช้าๆ อย่ารีบร้อน เพราะการเคี้ยวอาหารแบบช้าๆ จะทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็ว ลดปัญหาของระบบย่อยอาหาร และการกินอาหารแบบเร่งรีบจะทำให้เราจุกและกินอาหารมากขึ้นกว่าเดิม

11. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แทนนมผง ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นอกจากจะมีสารอาหารครบถ้วน ปกป้องลูกน้อยจากโรคภัยต่างๆ แล้ว ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผงได้อีกด้วย

การเลือกปฏิบัติตัวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านการกินอาหาร นั่นคือ การประมาณตน กินเท่าที่อิ่ม และเพียงพอต่อปริมาณที่ร่างกายจะได้รับในแต่ละวัน และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพียงเท่านี้ก็ทำให้เรามีสุขภาพที่ดี และยังเห็นคุณค่าของการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันมากขึ้น

2.3 เคล็ดลับไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :



2.4 ภาพประกอบ :





ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน

11. ทราบว่า งานที่มีคุณภาพเพิ่มขึ้น ทั้งด้านสุขภาพจิต และสุขภาพกาย โดยลดต้นทุน
ในการดำเนินงาน โดยยังคงได้คุณภาพที่ดี และลดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้เป็น
อย่างมาก เป็นวิสัยทัศน์ของหน่วยงานที่มุ่งพัฒนา

ลงชื่อ 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

ดีครับ เห็นผลในเชิง Health Model ของศูนย์ที่พัฒนา

ลงชื่อ 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖