



## หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : นายกิตติธัช สารท ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
- 1.2 กลุ่มงาน : พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ
- 1.3 รับผิดชอบงาน : ส่งเสริมสุขภาพอนามัยแม่และเด็กปฐมวัย

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “ลดเครียด เพิ่มชีวิตยืนยาว”

2.2 ปรัชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ความเครียด

ภัยร้าย ที่ไม่ส่งเสียงเตือน ; Stress is not noise warning signs.

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm:

- แยกความเครียดออกจากชีวิตประจำวันด้วยการไม่คิดถึงกับเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต , ไม่ยึดติดกับเรื่องในอดีตที่ผ่านมา , เน้นการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน
- หาวิธีผ่อนคลายความเครียด เมื่อเจอความเครียด ให้เปลี่ยนหรือก้าวเดินออกมาจากสิ่งนั้น เมื่ออารมณ์ดีขึ้น ค่อยกลับมาจัดการแก้ไข
- ออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอหนังฟังเพลง หรืองานอดิเรกที่ชอบ

2.4 ภาพประกอบ : -



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... ผู้กองคณกรเรียน โดยมีคุณเจดิสิต ปุทธิจิตตาม  
ได้รับก เพื่อไม่ให้ได้รับกได้ดี เนหาสทธิชัยพรโรจน์, 11.16.16

ลงชื่อ.....

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....  
จัดรับ กิ่งไม้ตามงาน และกลุ่มไม่ได้รับก จึงก กิ่งคนแคระ

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)  
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖