



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

1.1 ส่วนที่ 1 : สุวรรณา จริยา

ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

1.2 กลุ่มงาน : พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน : ผู้สูงอายุ

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

การดูแลสุขภาพร่างกายสิ่งสำคัญที่ตัวเราต้องทำได้คือระเบียบวินัยที่จะออกกำลังกาย การควบคุมเรื่องอาหาร การพักผ่อนนอนหลับและสิ่งที่ขาดไม่ได้คือความเครียดส่วนมากสิ่งที่ใช้กับตัวเองคือการออกกำลังกายอาทิตย์ละ3-4 ครั้ง ออกกำลังกายโดยการวิ่ง เต้นแอโรบิค กายบริหารง่ายอยู่ในห้องวันละ30-45 ชั่วโมงเป็นประจำ ในเรื่องการวิ่งก็มีการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งมาราธอนในจังหวัดและจังหวัดใกล้เคียง เรื่องการรับประทานอาหารส่วนมากจะคุมการรับประทานอาหารในช่วงมือเย็นและฝึกการดื่มน้ำให้ได้วันละ1,500 มิลลิลิตรเพราะเป็นคนที่มีปัญหาในการดื่มน้ำ ดื่มน้ำน้อยทำให้ระบบการขับถ่ายมีปัญหาครั้งหลังปรับตัวในการดื่มน้ำมากขึ้นทำให้หน้าใสมากขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ส่วนในด้านความเครียดก็มีวิธีจัดการโดยการออกเดินทางไปที่เที่ยวในจังหวัดใกล้ช่วงวันหยุดก็ได้เจอสิ่งใหม่ และทำให้เราได้คิดในเชิงบวกมากขึ้น

2.4 ภาพประกอบ :





ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... ก้ม ไรต์สิ่งทูกโธม ไม่ทำงานเลย ๐๐-๓๖-๕๓๗
ของ (สมัน) ผู้กอดมาเร็ว มงคล กะเวท ๑๑ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๒ (สงวนสิทธิ์)
สงวนสิทธิ์ไม่มีการติดต่อได้ กิจกิจ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๒

ลงชื่อ..... *ศกต ภูมิ*

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมพันธ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

..... *ดิกรีน นพคุณ ไชยโรจน์ Health Model ของศูนย์ฯ*

ลงชื่อ..... *ชว*

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : สุวรรณมา จริยา

ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

1.2 กลุ่มงาน : พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน : ผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

2.2 ประเด็น หรือ ทักษะคติ ในการปฏิบัติงาน : .การทำงานคืนบทเรียนในการเรียนรู้

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

การทำงานที่ผ่านมาเป็นบทเรียนให้เราได้เรียนรู้และทำความเข้าใจในสิ่งที่จะคิดที่จะลงมือทำเสมอ ไม่มีสิ่งไหนที่จะสมบูรณ์แบบเสมอ การทำงานก็มีสิ่งที่เราปฏิบัติแล้วบรรลุเป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมายแต่ความสำเร็จของงานคือการเรียนรู้ที่ได้จากการลงมือทำด้วยตนเอง

งานด้านวิชาการ/งานส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เราได้เรียนรู้ที่จะต้องรอยคอยความสำเร็จกับงานที่ทำอยู่ ไม่ได้เห็นผลเหมือนงานบริการ/รักษาที่รักษาหายก็กลับบ้าน แต่งานวิชาการเป็นงานที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและมีความซับซ้อนมากขึ้นทำให้รู้สึกที่เราต้องหาความรู้อยู่เสมอ เรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตามนโยบายใหม่ๆ เรียนรู้การประสานงานกับเครือข่าย การทำงานเป็นทีม ที่ช่วยผลักดันให้งานที่เราทำมีความหมายมากขึ้น สนุกกับการทำงานมากขึ้น

การปฏิบัติงานกับเพื่อนร่วมงานแม้งานจะเยอะแต่การทำงานเป็นทีมทำให้เราช่วยเหลือกันและผลักดันกันเสมอและทุกคนในทีมมีการยอมรับความเห็นซึ่งกันและกันถึงแม้กลุ่มงานเราจะมีคนน้อย งานเยอะ แต่ทุกคนพร้อมที่จะช่วยกันเสมอทำให้งานเดินอย่างต่อเนื่องและที่หัวหน้าทีมก็คอยช่วยในการขับเคลื่อนงาน สนับสนุนตลอดทำให้งานที่เราทำเรารู้สึกสนุก และมีความสุขที่ได้ทำ

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

๑.ประทับใจในเพื่อนร่วมงานที่เรามีความรู้ ความสามัคคี ความอบอุ่นในทีมที่ช่วยเหลือผลักดันให้งานเดินหน้าตลอดเวลาและเมื่อเกิดความผิดพลาดในสิ่งที่เป็นปัญหาทีมได้ช่วยกันแก้ปัญหาตลอดโดยไม่โทษว่าเกิดจากใครแต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วคนในกลุ่มก็ช่วยกันทันทีถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือเรื่องส่วนตัว



เสมอ

๒ ภาควิชาช่วยเข้มแข็งมากเมื่อมีงานหรือนโยบายใหม่ๆพร้อมเสมอที่จะช่วยกันผลักดันงานตลอด

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....
นางคุณทวีพร กิ่งเพชร อดีตรองคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
นางนิตยา กิ่งเพชร อดีตรองคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
นางสาวกัญญา กิ่งเพชร อดีตรองคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ลงชื่อ.....



(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดีครับ มีงานหนักมากเลย ไม่ค่อยมีเวลาว่างกับครอบครัว

ลงชื่อ.....


(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๒