



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 : นางสาวสุวิณา พลศักดิ์ ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

1.2 กลุ่มงาน : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน : สตรีและเด็กปฐมวัย

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “สร้างสุข”

การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพ เพราะได้ผล และประหยัดที่สุด สุขภาพที่ดี คือ ดีทั้งทางกาย และใจ จุดเริ่มต้นของการออกกำลังกาย คือ ลูก โดยเชื่อว่าหากตนเองดูแลตัวเองให้แข็งแรง ก็สามารถดูแลลูกได้ และแม้เมื่อตนเองแก่ตัวลง หากไม่มีโรคประจำตัวมีสุขภาพแข็งแรงไม่ทำให้ลูกต้องเป็นห่วงต้องมาดูแล นั้นหมายถึงว่าเราได้สร้างความสุขส่วนหนึ่งให้ลูกซึ่งเป็นคนที่เรารักมากที่สุดแล้ว ในทุกวันตอนเช้าจะออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และมีบางวันหลังเลิกงานก็จะไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะกับคุณสามี

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ตั้งใจ ลงมือทำทันที ออกกำลังกาย

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

1. ควบคุมอาหาร งดอาหารมันมาก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ กินวิตามินเสริมโดยเฉพาะที่เราบริโภคจากอาหารได้น้อย

2. ดื่มน้ำ 7-8 แก้วต่อวัน

3. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที

2.4 ภาพประกอบ :





-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... ผู้ทรงคุณวุฒิ สสส เป็นคน ทำงานได้คนได้คน
 ได้คนได้ ได้ โดยได้งาน และของตัว คิดไม่ตกใจ ง่ายๆ เป็นเรื่องสำคัญ
 มีอยู่ ๒ คน งานหนัก ๑๒ ชั่วโมง และของตัว ๒ คน ผู้ทรงคุณวุฒิแบบ ๒ คนได้

ลงชื่อ 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
 หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดีขึ้น ให้สามารถทำเป็น Health model ของชุมชนได้

ลงชื่อ 

(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 : นางสาวสุวิณา พลศักดิ์ ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

1.2 กลุ่มงาน : พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน : สตรีและเด็กปฐมวัย

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “คิดบวก” และ “มีความสุข”

ความคิดทางบวกจะเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้คุณมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจและพลังที่จะทำงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายให้ประสบผลสำเร็จ ความคิดทางบวกทำให้เป็นคนที่มีสุขและมีความสุขกับงานที่ทำ แสวงหาโอกาสที่จะช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นอยู่เสมอ โดยความคิดทางบวกทำให้ตนเองมองงานที่ยากคือความท้าทายคือสิ่งที่จะทำให้เราพัฒนาตนเองแม้มันจะไม่สมบูรณ์แบบแต่นั้นคือประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้และถ้าทำงานนั้นๆ ได้ดีนั่นคือความสำเร็จและความภูมิใจ

แต่การที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานก็ไม่ใช่เพียงความคิดทางบวกเท่านั้น ตนเองคิดเสมอว่าจะต้องเป็นคนที่มีหัวใจของการพัฒนาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุคคลลักษณะ พฤติกรรม หรือแม้แต่วิธีการทำงาน โดยต้องเป็นผู้ที่มีการสำรวจและประเมินความสามารถของตนเองอยู่ตลอดเวลา คอยตรวจสอบว่าเรามีจุดแข็งและจุดบกพร่องในด้านใดบ้างและพยายามที่จะหาทาง พัฒนาจุดแข็งและปรับปรุงจุดบกพร่องของตนให้ดีขึ้น เช่น ถ้าไม่เก่งในด้านสติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์หาสาเหตุมารดาตาย ซึ่งจำเป็นต้องนำมาใช้ในการทำงานก็ควรชวนหาโอกาสที่จะเรียนเพิ่มเติม นอกจากนี้ยังต้องเป็นคนที่ไม่ยึดติดกับวิธีการหรือขั้นตอนการทำงานแบบเดิม ๆ โดยควรจะหาเทคนิคและแนวทางใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาการทำงานของตนเองให้ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นอยู่เสมอ

ความอดทนเป็นพลังของความสำเร็จอดทนต่อคำพูด อดทนต่อพฤติกรรมการดูหมิ่นหรือสบประมาท อดทนต่อความเครียดในการทำงาน บางคนลาออกจากที่ทำงานเพราะเจอหัวหน้างานพูดจารุนแรง หรือเพียงแค่ถูกต่อว่าเราไม่เก่ง แต่เราเคยคิดใหม่ว่าการลาออกจากงาน บ่อย ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะเวลาคุณไปสมัครงานที่ใหม่เค้าอาจจะมองว่าคุณเป็นคนไม่มีความอดทน หากคุณต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือไม่ปรารถนา ขอเพียงแต่ให้คุณมีความ



อดทนและอดกลั้นเข้าไว้ แล้วคุณจะสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ ซึ่งตนเองก็เชื่อเสมอว่าทุกอย่างล้วนมีเวลาของมัน สักวันมันก็จะเป็นเวลาของเรา

2.2 **ปรัชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน :** “เมื่อคุณได้แทนที่ความคิดแง่ๆ ด้วยการเริ่มคิดในเรื่องดีๆ เมื่อนั้นคุณก็จะได้รับแต่สิ่งที่ดีๆ เข้ามาในชีวิต”

2.3 **สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :** ในการทำงานเราไม่สามารถทำงานเพียงลำพังคนเดียวได้ ต้องมีการประสานงานกับบุคคลอื่นๆ ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินงาน ซึ่งการประสานงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ จะต้องเริ่มจากการสร้างสัมพันธ์ที่ดี ต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น จึงจะช่วยให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี แต่ก็อาจมีบางคนที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ซึ่งก็ส่งผลทำให้เกิดปัญหาในการทำงานตามมา และอาจส่งผลกระทบต่อไปถึงคุณภาพของงานอีกด้วย ดังนั้นพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรมี อาจจะใช้การฝึกฝน ปรับทัศนคติ มุมมอง แนวคิด มองโลกในแง่บวก หรือด้านอื่นๆ เพื่อให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และเมื่อคุณได้รับความร่วมมือจากบุคคลอื่นๆ ก็ส่งผลทำให้คุณมีความสุข สนุกกับงานที่ทำ

2.4 **เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :** เริ่มต้นจากการย้ายขึ้นมาทำงานในกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นงานที่ตนเองไม่เคยทำมาก่อนเลย ทำให้เกิดความเครียดและความกังวลในการทำงานแต่ในความเครียดก็มีความโชคดีที่มีหัวหน้า รองหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานที่ดีคอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำและให้โอกาสในการพัฒนาตนเองเสมอ และประทับใจในงานที่ตนเองได้รับมอบหมายได้เรียนรู้งานระดับนโยบายลงไปสู่ปฏิบัติได้มีโอกาสออกพื้นที่ได้เห็นกระบวนการทำงานระดับชุมชนและในพื้นที่ห่างไกล รวมทั้งการทำงานเป็นทีมที่ทำให้งานสำเร็จ

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... มาดักกมล นามะตนะญ (บริรักษ์) จากแผนกเวช
ศัลยกรรม ศัลยกรรม หรือ ไม่เคยมาบอก ก็อ้ว กับพวก โฉม และตงนคตง ทัศนศิลป์
ไลโรนงู เพื่อเป็น ผล เป็น คพ ท้าว

ลงชื่อ 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ



ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

จัดรับ นำระดมทุนร่วมกับ จมก ทบ อมก ในประเด็น การรับ มี ๒ กับ ความที่ ไม่ ดัน โดย ให้ มาน มี ได้

ลงชื่อ..... พก ไชรัตน์

(นายพนิต ไช่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖