



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 : นางสาวศศิมาภรณ์ อิ่มชม ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

1.2 กลุ่มงาน : พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

1.3 รับผิดชอบงาน :

1. โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช
2. การส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตวัยแรงงานในสถานประกอบการ
3. การพัฒนารูปแบบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุของวัยทำงานตอนปลาย

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “ดูแลสุขภาพตนเองอย่างไรให้ห่างไกลโรค”

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

การดูแลสุขภาพตนเองอย่างไรให้ห่างไกลโรค จะต้องเริ่มจากตัวเราเองเพราะไม่มีใครรู้จักตัวเรา สุขภาพของเรา เท่าตัวเราเอง ฉะนั้นเราจะต้องสังเกตและประเมินสุขภาพตนเองอยู่เสมอ จากผลตรวจสุขภาพประจำปี 2563 พบว่า BMI อยู่ระดับน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำในเซลล์น้อย กล้ามเนื้อน้อย เมื่อเรารู้สถานะสุขภาพของตนเองแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพ โดยส่วนตัวแล้วไม่ค่อยออกกำลังกาย ทานผักน้อย ชอบรับประทานอาหารรสหวาน อาหารทอด และกินกาแฟเกือบทุกวัน จึงพยายามปรับพฤติกรรมกินและการออกกำลังกายของตนเอง โดยพยายามลดการกินกาแฟ และเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายให้มากขึ้น กินผักผลไม้เพิ่มมากขึ้น กินอาหารที่เพิ่มโปรตีนเพิ่มกล้ามเนื้อ และเพิ่มน้ำหนักรักษาให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



2.4 ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน ผู้สอนบทเรียน | กิจกรรม | ผลิตสื่อ | ม.ป.ส. | เรียนพบ | โดย | เริ่มจาก
 Input → Process → Output โดยมีเป้าหมาย B.W. อยู่ในการผลิตปกติ เพื่อ
 B.M.I. ปกติ | ใช้เป็นผลลัพธ์เชิงบวก | ในทาง | ของเรา | ส่ง | ไป | กระ | เวช | ม.ป.ส. | ทั้ง | ทาง

ลงชื่อ 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

จัดรับ สุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต Health Model ต่อไปได้

ขอชื่นชม

ลงชื่อ 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖