



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 : .นางสาวมณีนุช เสียงพานิช..... ตำแหน่ง :พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ.....

1.2 กลุ่มงาน :กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ.....

1.3 รับผิดชอบงาน :ผู้สูงอายุ.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “.....สุขภาพหลังมีลูก.....”

ต้องบอกก่อนเลยค่ะว่า หมิวนั้นเป็นผู้หญิงไม่อ้วน ก่อนมีลูกหนัก แค่ 47 กก. สูง 161 ซม. ตอนตั้งครรภ์หนัก 67 กก. หลังคลอด 3 เดือน เหลือ 55 กก. พอเรามาทำงานกลางวัน กลางคืนเลี้ยงลูก เหนื่อยมาก แทนที่น้ำหนักจะลด กลับเพิ่มขึ้นมาตลอดทุกเดือน เราติดนิสัยการกินจุบจิบ กินไม่เป็นเวลามาจากตอนท้อง ทำให้เราหิวตลอดเวลา ต้องเอาของกินเข้าปากตลอดเวลา จนตอนนี้ผ่านมา 1 ปี น้ำหนักเราอยู่ที่ 61.8 กก. อาการที่ตามมาหลังจากที่เราอ้วนคือ เราปวดเข่า ปวดเท้า เหนื่อยง่าย มันทำให้เรารู้สึกไม่โอเคกับร่างกายตัวเอง เราจึงตัดสินใจที่จะเริ่มคุมอาหาร และออกกำลังกายตามที่เราสามารถทำได้

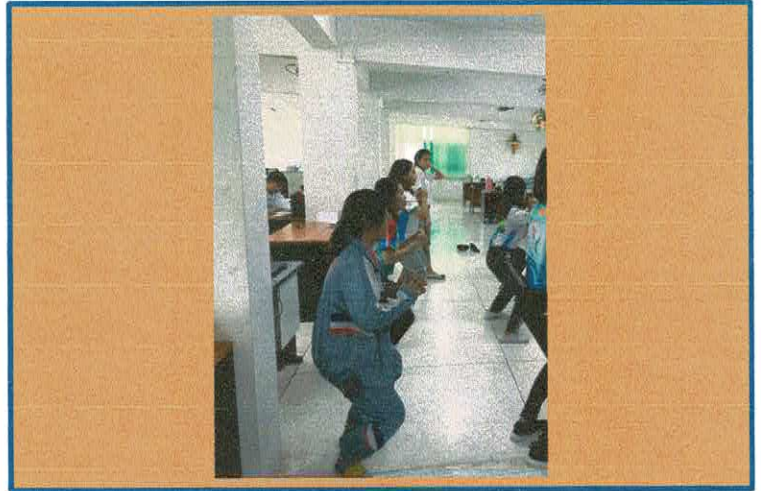
2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา

.....

เราเป็นคนกำหนดแนวทางเกี่ยวกับสุขภาพของเราเอง ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารและน้ำ เราเป็นคนเลือกที่จะเอาอาหารเหล่านั้นเข้าปาก เราเป็นคนเลือกเองว่าเราจะออกกำลังกายหรือไม่ออก ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีจึงเริ่มขึ้นที่ตัวเรา

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

1. หาเวลาพาลูกไปเดินเล่น ออกกำลังกายหลังเลิกงาน
2. นั่งทำงานไม่เกิน 2 ชม. แล้วหาเวลาลุกขึ้นเดินออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย
3. หลังพาลูกเข้านอน หาเวลาออกกำลังกาย เต้นแอโรบิค
4. ควบคุมอาหาร งดอาหารทอด อาหารรสจัด งดการปรุงเพิ่ม
5. ดื่มน้ำเยอะๆเพื่อทดแทนอาการหิวตลอดเวลา



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน ผู้กำกับพัฒนาโรงเรียน มีผลกระทบตบวงกว้างมีทุกกิจกรรมทั้งใน
 มคอ.ของโรงเรียนทั้งในและนอกโรงเรียนไม่เพียงแต่พัฒนาโรงเรียน ทั้งยังได้ผลส่งมอบ รวดเร็ว
 และ (ประสิทธิภาพ) สืบ อภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ ส่งมอบให้โรงเรียน ส่งมอบให้โรงเรียน


ลงชื่อ 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
 หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

ดิฉัน ขอชื่นชมโรงเรียน Health Model ของโรงเรียน

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 : นางสาวมณีนุช เสียงพานิช..... ตำแหน่ง :พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ.....

1.2 กลุ่มงาน :กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ.....

1.3 รับผิดชอบงาน :ผู้สูงอายุ.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “.....การทำงานอย่างมีความสุข.....”

สำหรับการทำงาานนั้น เปรียบเสมือน 50% ของชีวิต เพราะตั้งแต่อายุ 23 – 60 ปี เราใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่ทำงาน เวลาในการตื่น ทำกิจวัตรประจำวันของเราก็คืองาน เวลาอยู่บ้านส่วนใหญ่เป็นเวลานานอน และวันหยุดอันน้อยนิด 5555+ ดังนั้นการทำงานอย่างมีความสุข ก็สามารถทำให้ชีวิตเรามีความสุขมากยิ่งขึ้น และเมื่อเรามีความสุขกับงานที่ทำ เราก็จะสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

2.2 ประชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : การมีความสุขกับสิ่งที่ทำ ทำในสิ่งที่รักมักจะออกมาดี

.....

เมื่อเรามีความสุขกับงานที่ทำ เรามักจะตั้งใจ ทุ่มเท ทำมันอย่างเต็มที่ จนทำให้งานเหล่านั้นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่ว่าจะม็อุปสรรค หรือปัญหาต่างๆเข้ามา เราก็จะมีสติ สมานธิในการแก้ปัญหาต่างๆ โดยไม่รู้สึทเบื้อหน่ายหรือท้อถอย

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

งานวิชาการงานที่แตกต่างจากงานเดิมที่ทำอย่างมาก ค่อนข้างยากและทำทายสำหรับตัวเอง เนื่องจากไม่เคยทำงานด้านนี้มาก่อน งานมีความหนักพอสมควร มีงานกลับไปที่บ้านเกือบทุกวัน ซึ่งการทำงานที่ผ่านมาทำให้เห็นถึงกระบวนการการทำงานของเขตสุขภาพที่ ๖ ได้รู้จักภาคีเครือข่าย ได้ฝึกทักษะหลายๆด้าน ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ช่วงแรกดูหนัก และลำบากมาก เพราะไม่ใช่งานที่ถนัด แต่พอเรามีความตั้งใจ มีความสุขกับงาน เราก็สามารถทำงานออกมาได้ดีเช่นเดียวกัน



2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

ศูนย์อนามัยที่ 6 มีผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุเพียง 3 คน ด้วยภาระงานที่มาก มีการดำเนินงานหลายโครงการ ทั้งตัวชี้วัด กพร. จัดประชุม 3 ครั้งใน 1 เดือน งานวิชาการ บางครั้งเหนื่อยมาก ทำงานดึกตื่นไม่ได้นอน แต่ด้วยความร่วมมือของทีมงานทั้ง 3 คนทำให้งานสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี มีความสามัคคีร่วมแรงร่วมใจกัน

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....
ขอบคุณพี่ๆ ทีมงานทุกคนที่ช่วยกันทำให้งานผ่านพ้นไปได้ด้วยดี มีความสามัคคีร่วมแรงร่วมใจกัน

ลงชื่อ.....

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดีครับ มาชมและขอบคุณไปพร้อม ท่วงท้วงใจ ไว้ทราบครับ

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖