



## 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 : ....นางสาวกฤษณา วงษ์วรรณ..... ตำแหน่ง : .....นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ..

1.2 กลุ่มงาน : .....พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ.....

1.3 รับผิดชอบงาน : .....สตรีและเด็กปฐมวัย.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “.....การดูแลสุขภาพในภาวะวิกฤตของการทำงาน.....”

2.2 ปรัชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : .....ยิ่งแก่ต้องยิ่งสวย.....

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

เคยรู้สึกเหนื่อยล้า เครียด นอนดึก อ่อนเพลีย เพราะการทำงานหรือไม่ คำตอบคือเป็นทุกวัน เป็นมาตลอดระยะเวลาจนบางครั้งมีอาการแสดงทางร่างกายแบบไม่รู้ตัว เมื่อรู้สึกอีกทีน้ำหนักขึ้นมา 10 กว่าโล จาก 52 กิโลกรัม ตอนนี้ 62 เข้าสู่ภาวะอ้วนลงพุง สิ่งที่เกิดขึ้นครั้งนี้ น่าจะจุดสูงสุดของภาวะสุขภาพย่ำแย่ ดังนั้นเมื่อเรายู่จุดสูงสุดของสิ่งที่ย่ำแย่จึงเป็นจุดเปลี่ยนครั้งยิ่งใหญ่ เริ่มต้นด้วยปรับระบบหัวใจ ปรับปากก๊กก๊ก ก้นหาปัญหาตัวเองและปรับสมดุลร่างกาย แล้วอีก 3 เดือนมาดูกันอีกที

2.4 ภาพประกอบ :





-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... ความเห็นของพี่ใน ความสำเร็จ ก็รออยู่ตรงหน้า  
กับมูลนิธิ Health Model ..... พี่เชื่อว่า เทคโนโลยีไม่ควรมี สหกรณ์ได้  
เพราะมันคนกับ โลกออนไลน์

ลงชื่อ..... 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดีครับ ถ้าโครงการมาจะ มาแลกเปลี่ยนกับ นักทบทวน ไม่รู้เรื่อง กับ พี่เอง  
Health Model ครับ

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 : ....นางสาวกฤษณา วงษ์วรรณ..... ตำแหน่ง : .....นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ..

1.2 กลุ่มงาน : .....พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ.....

1.3 รับผิดชอบงาน : .....สตรีและเด็กปฐมวัย.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “...แค่ปรับวิถีคิด ชีวิตก็มีความสุข.....”

2.2 ปรัชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : .....ทำทุกวันให้สนุกและมีความสุขในการทำงาน.....

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

โลกหมุนเร็วมาก ในแต่ละวันมีสิ่งใหม่ๆ เกิดซ้ำๆ ทำให้เราเรียนรู้กับการจัดการสิ่งเดิมได้ดีขึ้น และในขณะเดียวกันก็ต้องเจอกับสิ่งใหม่ เพื่อนใหม่ วิธีการใหม่ ซึ่งบางครั้งมาแบบไม่ตั้งตัว หงายเจ็บบ้างก็มี บางทีมาแบบไม่คาดฝันวูบมาแบบไม่ทันคิดแล้วก็ผ่านไปรู้สึกตัวอีกทีงานจบแล้วก็มี นี่คือวิถีของคนทำงานในยุคนี้จริงๆ ดังนั้นในวิธีการทำงานหรือการใช้ชีวิตควรมีเป้าหมาย แนวคิดเพื่อทำให้ตัวเองไม่อ่อนไหวกับภาวะแวดล้อมที่เข้ามากดดัน และสร้างพลังบวกเมื่อพบเจอกับปัญหา สะสมความแกร่งของตัวเอง “ทำทุกวันให้สนุกและมีความสุขในการทำงาน” เพราะทุกวันนี้เราใช้ชีวิตกับการทำงานมากกว่าการชีวิตส่วนตัวคือหน้าที่ที่เราได้เลือกและถูกเลือกให้ต้องทำค้ำยันชีวิตคือ “ข้าราชการ” ที่ต้องทำเพื่อประชาชนตามภารกิจที่ถูกมอบหมาย นี่คือการชีวิตที่ไม่เหมือนใคร และไม่มีใครเหมือน เราได้เรียนรู้โลกใบใหม่เพียงแค่ปรับมุมมองเชิงบวก และลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำ เมื่อในวันหนึ่งเราจะเป็นนางฟ้าให้กับใครอีกหลายคนในอนาคต



## 2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

การยอมรับ ปรับมุมมอง และได้รับโอกาสหน้าที่ที่สำคัญกับงานที่มีคุณค่า ตลอดระยะเวลาการทำงานไม่เคยมีวันไหนที่ได้รับงานที่ไม่สำคัญ เพราะงานทุกงานและคนทุกคนคือส่วนหนึ่งของความสำเร็จ การทำงานกับคนเป็นเรื่องยากที่สุด ความประทับใจเกิดกับคนทุกคนที่ได้ร่วมงานทุกงาน ไม่ว่าจะดีหรือไม่ก็ถือว่าเป็นรหัสลับของชีวิตที่ผ่านเข้ามาให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... เมื่อสิ่งต่างมองออก ฝ่อ ฝ่อให้คนอื่นดู ได้เรียนรู้  
โดยเคารพ กับคิดมาก กับโลกยังงั้นกับมัน เป็นทบทวน หรือ เต้าเต้า

ลงชื่อ..... ส. น.

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดีครับ น่าสนใจมาก ประทับใจมาก ไม่ประเดี๋ยว ทบทวนของให้ให้ ประเด็นน่าสนใจ

ลงชื่อ..... น. น.

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖