



## 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 : นางสาวกนิษฐ พุ่มเพ็ญ ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

1.2 กลุ่มงาน : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น

1.3 รับผิดชอบงาน : ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาพยาบาลวิชาชีพในการฝังยาคุมกำเนิดและให้คำปรึกษา เขตสุขภาพที่ 6

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “กินอย่างมีความสุข ไม่ทุกข์เรื่องโรคภัย”

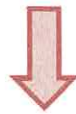
2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :

กินอย่างมีความสุข สุขภาพดี ไม่แก่ ไม่ติดเตียง

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

ในภาวะปัจจุบันจะเห็นได้ว่า ผู้คนส่วนใหญ่มักจะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ฯ กันมากขึ้น จากสถิติแล้ว มักจะเป็นโรคเรื้อรังในอายุน้อยกว่าเดิม ตัวดิฉันคิดว่าส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเป็นโรคเรื้อรังตั้งแต่อายุน้อยคือการกิน เนื่องจากปัจจุบันอาหารมีความหลากหลายมากขึ้น การเข้าถึงมากขึ้น ถ้าเปรียบกับสมัยก่อนการจะทานอาหารต้องเดินไปตลาด ซุปเปอร์มาเก็ต หรือตามร้านอาหาร แต่ด้วยความสะดวกสบายของคนในยุคปัจจุบัน เราอยู่ที่บ้านสามารถสั่งอาหารที่อยากทานโดยไม่ต้องออกไปซื้อข้างนอก ทำให้ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย และอาหารปัจจุบัน เน้นเป็นอาหารจานด่วน บุฟเฟต์ เช่น สุกี้ ชาบู หมูกระทะ ในแต่ละครั้งคนก็มักจะกินให้ได้เยอะที่สุด ให้คุ้มกับเงินที่เสียไป โดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ เครื่องดื่มก็มีหลากหลาย เช่น ชาไข่มุกซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน สามารถหาซื้อได้ง่ายและมีการแข่งขันกันสูง โดยที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลเป็นจำนวนมากทำให้ติดรสหวาน และเป็นโรคเบาหวานกันมากขึ้น ดังนั้นดิฉันจึงเลือกรับประทานโดยจะจำกัดการกินเช่น พวกเครื่องดื่ม ชาไข่มุก จะจำกัดกินอาทิตย์ละหนึ่งถึงสองแก้ว และจะสั่งรสชาติหวานน้อย อาหารจำพวกบุฟเฟต์จะจำกัดกินเดือนละหนึ่งครั้ง โดยส่วนตัวจะไม่กินเนื้อสามชั้นอยู่แล้ว จะเน้นกินพวกผักและวุ้นเส้น และจะเน้นกินเป็นแบบต้มมากกว่าปิ้งย่างซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรค เนื่องจากดิฉันไม่ชอบการออกกำลังกาย เลยเน้นจำกัดการกินอาหารเพื่อไม่ให้น้ำหนักและไขมันเกินกำหนด ซึ่งจะก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง และทำให้เราไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการที่เราจำกัดการกินช่วยเตือนสติในการกินอาหาร ช่วยชะลอวัย และทำให้เรามีสุขภาพกายที่แข็งแรง ไม่แก่ ไม่ติดเตียง

2.4 ภาพประกอบ :



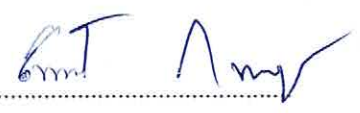
Happy Meal  
Happy Life





ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน

ผู้ถอดบทเรียน มีภารกิจหลักตามงาน และใช้เวลาว่างอดทน อารมณ์ดี  
กิจกรรมต่างๆ เช่น เล่นดนตรี 1 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ออกกำลังกาย เพื่อให้อารมณ์  
ไม่ทุกข์โศกใจ ไร้อคติ

ลงชื่อ 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

ดีครับ ผมเอา Health Model ของคุณไปใช้ครับ

ลงชื่อ 

(นายพินิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖