



## 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 : นางนงลักษณ์ สุขเอี่ยม ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

1.2 กลุ่มงาน : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน : ส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “เราจะเดินไปด้วยกัน”

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : “ทำอย่างไร ได้อย่างนั้น”

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

รู้ว่าการออกกำลังกายดีต่อสุขภาพ แต่ก็ไม่ได้ออกกำลังกายซักที พอศูนย์ฯเราจัดกิจกรรมเดินนับก้าว ตั้งเป้าหมายร่วมกันก็เริ่มคิดแล้วว่าเราต้องออกกำลังกายแล้วนี่...แต่ก็ขยับมานิดนึง...ลูกเราก็อ้วนให้ลูกออกกำลังกายเองก็ไม่ยอม ต้องมีเราไปด้วย แล้วเราก็คิดว่าถ้าเราไม่ทำลูกก็ไม่ทำ ลูกก็จะยิ่งอ้วนไปอีก...ก็เลยฮึดสู้...ตั้งตั้งแต่ตีห้าครึ่ง ปลูกลูกชวนกันไปเดินหน้าบ้านให้ได้อย่างน้อย 15 นาทีเพราะเราต้องไปทำงานและลูกไปโรงเรียน เริ่ม kick off วันที่ 25 ธ.ค. 62 เป็นวันคริสต์มาสพอดี ทำมาเรื่อยๆต่อเนื่อง วันไหนต้องไปราชการก็จะไม่ได้เดิน ความรู้สึกเป็นยังไงเหรอ...ก็รู้สึกสดชื่น อากาศตอนเช้าเย็นสบายไม่ร้อน ถามลูกว่าเป็นยังไงบ้าง ก็บอกว่าก็ดีนะแม่ (แต่ยังไม่ผอมนะ555) จากที่เดือนนี้นับก้าวได้หลักหมื่นก้าว ตอนนี้หลักแสนแล้วจ้า สุขกายแล้วก็สุขใจด้วย ทำมาจนต้นเดือนกุมภาพันธ์ 63 ก็มาปรับเวลาเดินใหม่เป็นตอนเย็นเพราะตอนเช้าเราเริ่มไม่ไหว บางครั้งทำงานดึก หรือต้องไปราชการแต่เช้า เปลี่ยนมาเป็นตอนเย็นแทน แต่ไม่หยุดเดินนะ จะเดินต่อ เพราะเราต้องแข็งแรงไม่ใช่เพื่อตัวเรานะ...แต่เพื่อที่จะได้ดูแลลูกๆที่รักได้แบบยาวววววไปปปปปจ้า....สรุปเคล็ดไม่ลับของเราคือแรงบันดาลใจนั่นเอง ซึ่งสำหรับเราคือลูกจ้า

2.4 ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... คุณไม่หอบไม่เหนื่อย เมื่อถูกเชิญออกนอกห้องประชุม เราได้  
 ไปร่วม - 11 มี ก็คือพอออกมาก็ไปทันที ข้างนอกก็ไปเลย ก็คือเราวิ่งเล่นนอกห้องประชุม  
 ไปเล่นบ่อเรา เราเล่น ไปเล่นกีฬา ฟุตบอล วิ่งออกกำลังกาย เล่นเทนนิส เวลาออกกำลังกาย  
 ( การวิ่ง วิ่งวันละ 1 และ 2 ชม )


ลงชื่อ ..... 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

.....  .....

ลงชื่อ..... 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6