



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management
ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล
กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6
“การดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรค”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : นางสาววิมล เสาวรส ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 1.2 กลุ่มงาน : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
- 1.3 รับผิดชอบงาน : ส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

- 2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “การดูแลสุขภาพการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคโดยใช้หลัก 3อ 2ส 1พ”
- 2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ความไม่โรคเป็นลาอันประเสริฐ
- 2.3 เคล็ดลับไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเอง :

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนอยากจะได้ อยากจะเป็น ไม่มีใครที่จะมีความสุขกาย สุขใจเท่ากับสิ่งนี้อีกแล้ว เพราะการที่คนใดคนหนึ่ง เป็นโรคใดโรคหนึ่งขึ้นมาแล้ว ย่อมส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลนั่นเอง และยังไม่มีพียงส่งผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัว ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพกาย สุขภาพจิต หน้าที่การทำงาน เป็นต้น บางคนต้องออกจากงานเพื่อมาดูแลสุขภาพตนเอง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ทำให้คิดฆ่าตัวตาย ตามที่เห็นเป็นข่าวในทีวีมากมาย ดังนั้นการดูแลสุขภาพตนเองไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การดูแลสุขภาพด้วย 3อ. 2ส. 1พ. ก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง เริ่มจาก 3อ. ซึ่งประกอบด้วย อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย

1. อ.อาหาร กินครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ ตามสูตร 2:1:1 เน้นผักให้เยอะๆ สารพัดผัก เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่นปลาเล็กปลาน้อย เพราะเมื่ออย่างก้าวเข้าอายุเลขสี่แล้วต้องดูแลตัวเองบ้างเดี่ยวกระดูกจะบางและหักง่าย ถ้าเป็นโปรตีน ก็จะเน้นอาหารที่ย่อยง่าย เช่นเนื้อปลาและเสริมพวกถั่วชนิดต่าง ๆ หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเค็มจัด หวานจัด และควรปรุงสุกใหม่ ๆ ทุกมื้อ

2. อ.อารมณ์ รู้จักผ่อนคลายอารมณ์เครียดทางานอดิเรกที่ชอบ ที่ชอบก็คือปลูกต้นไม้ทั้งไม้ดอกและไม้แตก เช่น ชมพู่อ้อไว้นเอง หนอนกินบ้าง คนกินบ้างแบ่งกันกินไป ช่างหัวมันเถอะ แล้วก็ปลูกผักสวนครัว เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อด้วย เพราะว่าเวลาจะทำกับข้าวก็ต้องซื้อเค้าและก็ใช้ไม่เยอะด้วย ถ้าหากซื้อมาก็เหลือทิ้ง เสียหายของ แล้วอีกอย่างคือเลี้ยงปลา (ปลาดุก) ให้อาหารเค้า ดูเค้าก็เพลินดี ผ่อนคลาย และการนอนก็นอนพักผ่อนให้เพียงพอต้องหลับให้ลึกดูเป็นตัวอย่างก่อนนะคะ ลูกจะได้หลับตาม

3. อ.ออกกำลังกาย โดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ก็พยายามจะหาเวลามาเดิน วิ่งบ้าง ตีแบตมินตันกับลูกบ้าง หรือไม่ก็เปิดเพลงเต้นที่บ้าน เน้น Inner Studio ค่ะ แล้วก็เพลงมันส์ๆ

2 ส.

- 1.ไม่สูบบุหรี่
- 2.ไม่ดื่มสุรา

ทราบกันดีว่าการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา นำมาซึ่งผลเสียต่อสุขภาพมากมาย ควรหลีกเลี่ยงภัยร้ายต่อสุขภาพเหล่านี้ จะได้มีชีวิตยืนยาว

1 ฟ.

การดูแลทำความสะอาดฟันทุกวัน โดยเลือกแปรงสีฟันที่มีขนแปรงที่นิ่ม ปลายมน แปรงฟันอย่างถูกวิธี และแนะนำให้ทำความสะอาดช่องฟันโดยใช้ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟันเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี

2.4 ภาพประกอบ :





ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ

(นางวรรณภาพร งามศิริ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ลงชื่อ

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖