

กิจกรรมถอดบทเรียน การออกกำลังกาย “คู่หู Buddy สุขภาพดี x2”

ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้ดำเนินกิจกรรมถอดบทเรียนในวันที่ 24 มีนาคม 2564 ในกิจกรรมถอดบทเรียน การออกกำลังกาย “คู่หู Buddy สุขภาพดี x2” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้สุขภาพที่สามารถนำมาประยุกต์และนำมาปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และเกิดผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพที่ดีอย่างชัดเจนจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ

- การถอดบทเรียน



กิจกรรมถอดบทเรียนเทคนิค ทำอย่างไร ให้เพื่อนสุขภาพดี ด้วยตนเอง ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 “คู่หู Buddy สุขภาพดี X2”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

ชื่อ - สกุล :คุณศิริพร ชุณหสมบัติ และคุณเกสรี สัจจกุล (ผู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้).....
.....คุณอนรรฆวี ศรีเมือง (ผู้ถอดบทเรียน).....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่องถอดบทเรียนเรื่อง “คู่หู Buddy สุขภาพดี X2”

จากคนที่ไม่ชอบการออกกำลังกาย น้าหนักเกินเกณฑ์ เป็นคนที่ชอบกินหวาน กินขนม และมีโรคประจำตัวมา รุมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นหมอนรองกระดูก ปัญหาเกี่ยวกับดวงตา การทรงตัว มือและแขนทั้ง 2 ข้างชาไม่มีแรงเรามาลอง ฟัง เคล็ดลับดีๆที่มาเล่าสู่กันฟังดูนะค่ะ

คุณศิริพร (พี่แก้ม) : “จุดเริ่มต้นของการออกกำลังกาย ต้องเริ่มที่เจ้าตัวอยากก่อน แต่จุดเริ่มต้นของที่เกสรเริ่ม ด้วยการเจ็บป่วย เนื่องจากคุณเกสรมีปัญหาด้านสุขภาพ มือและแขนทั้ง 2 ข้างชาไม่มีแรง จึงมาปรึกษาคุณคุดกับพี่ ซึ่ง เป็นเพื่อนสนิทกันเพื่อหาทางแก้ไข เนื่องจากเรารู้นิสัยว่าเพื่อนชอบแบบเห็นผลเร็ว เห็นผลไว และทำหายตัวเอง จึงนำ จุดแข็งนี้มาตั้งเป้าหมาย ร่วมกับตนเองมีความรู้และความถนัดด้านการออกกำลังกายจนเกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตนเองแล้ว จึงวางแผนที่จะบอกต่อถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของตนเองเพื่อวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในรูปแบบเชิงทำลายให้เพื่อน จึงได้ชักชวนคุณเกสรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแผนที่วางไว้ในใจร่วมกับการ ดำเนินการตามกิจกรรมก้าวทำใจ โดยการศึกษาหาข้อมูลมาจัดตารางกิจกรรมให้พี่เกสรในแต่ละวันทั้งด้านอาหารและการออกกำลังกาย โดยในด้านอาหาร งดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ และทำ IF ร่วมด้วย ในด้าน ออกกำลังกายได้ให้ยกดรัมเบล เพื่อบริหารกล้ามเนื้อแขนที่อ่อนแรง และการเดินตามระยะทางที่ไม่เคยเดินมาก่อนแล้ว ให้พี่เกสรทำตาม ซึ่งครั้งแรกของการพาเดินออกกำลังกาย จะชักชวนไปในแหล่งที่เพื่อนชอบ เช่น แหล่งที่บรรพชาศศี มีอาหารขาย จากนั้นก็ปรับระยะทางให้ไกลขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยคำพูดท้าทายว่า “อยากรู้ไหม ว่าตัวเราเองจะเดินได้สักกี่ กิโลเมตร” ซึ่งได้ผลจริง ๆ พี่เกสรสามารถเดินได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ จนสามารถเดินได้มากถึงวันละ 10 กม. ซึ่งพี่แก้มก็ได้ เตรียมแผนการออกกำลังกายในระดับต่อไปไว้แล้วเพื่อให้เพื่อนมีสุขภาพที่ดี”

จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและออกกำลังกายด้วยการยกดรัมเบลและเดินได้สูงสุดจนบรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้กลายเป็น ผลลัพธ์สุขภาพดี มือและแขนมีแรงเหมือนเดิม น้ำหนักลดลง และมีผลการเดินก้าวทำใจเกิน 100 กม. ในลำดับต้นๆของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

คุณเกสรี (พี่เกสร) : “เค้าจะรู้นิสัยเรา เราชอบอะไรเห็นผลเร็ว และอยากรู้ว่าตนเองจะทำได้แบบที่เค้าท้ามา หรือเปล่าก็เลยทำตาม และเมื่อออกกำลังกายตามเป้าหมายที่พี่แก้มวางแผนไว้แล้วเห็นว่า ผลลัพธ์คือตนเองสุขภาพดี

ขึ้น รู้สึกเหนื่อยง่าย มีความเครียดมากขึ้น และการนอนหลับดีขึ้นคือหลับเร็ว จึงนำแนวคิดนี้ไปใช้กับน้องๆ ในกลุ่มงานต่อไปทำหยาต่อ เช่น "อยากวิ่งไหมจะเดินได้สูงสุดวันละกี่กิโลเมตร" และ "ลองดูไหม 100 กม. จะใช้เวลากี่วัน" เพราะเราหวังจะให้เขาสุขภาพดีขึ้นเหมือนเรา"

ซึ่งจากการทำตามแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามที่คุณศิริพรตั้งไว้แล้วเกิดผลลัพธ์ชัดเจนกับตนเอง จึงได้เกิดกระบวนการบอกต่อการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งถือว่าเกิดความรู้ด้านสุขภาพเกิดขึ้น จากการนำแนวทางนี้มาใช้โดยการชักชวนน้องๆและทำหยาให้เกิดความสงสัยในสมรรถนะของตนเอง ซึ่งได้เกิดผลลัพธ์ที่ดี โดยกลุ่มอำนวยความสะดวกเป็นกลุ่มงานแรกที่ดำเนินการก้าวเท้าวิ่ง 100 กม. ทุกคน หรือคิดเป็นร้อยละ 100 โดยใช้เวลาแค่ 1 เดือน

2.2 **ปรัชญา หรือ ทัศนคติ :** ความรอบรู้ด้านสุขภาพเริ่มจากความมุ่งมั่นตั้งใจของเรา ร่วมกับการได้รับการบอกต่อด้วยความห่วงใย

2.3 **สิ่งที่ได้เรียนรู้ :** กระบวนการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกรณีนี้ เกิดจากความต้องการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จึงทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเองร่วมกับการได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมจากครอบครัวเป็นแรงผลักดันให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในระยะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จนสามารถบอกต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 **เรื่องประทับใจ :** ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จะเกิดผลที่ชัดเจน เริ่มจากการส่งต่อความหวังดีเป็นทอดๆ เริ่มจากตัวเราสุขภาพดีก่อน รวมไปถึงต้องการเห็นเพื่อนสุขภาพดี และต่อเนื่องไปถึงต้องการเห็นเพื่อนร่วมงานสุขภาพดี ส่งมอบให้เกิดองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ นพ. โสภณ
(นายพนิต โสภณศิริกิจ)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖

ภาพประกอบ

- การจัดประชุมถอดบทเรียนในวันที่ 24 มีนาคม 2564 ณ ห้องประชุมประกายพฤกษ์ ศูนย์อนามัยที่ 6



วันที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2564 ศูนย์อนามัยที่ 6 โดยมี นายแพทย์พนิต โฉเลิศกิจ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นประธาน เปิดการประชุมชี้แจงการดำเนินงาน HWP (สมดุลชีวิต) และกิจกรรมก้าวทำใจ season 3 ณ ห้องประชุมประกายพฤกษ์ นำโดยแพทย์หญิงพรเชย กองกุล รองผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 (ด้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ) และนายแพทย์จิรศักดิ์ ขอบทำกิจ และทีมคณะกรรมการสถานที่ทำงานนำผู้ทำงานด้านสมดุลชีวิต) และทีมคณะกรรมการการดำเนินงานก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกันแจ้งการดำเนินงานกิจกรรมผสมผสานการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ทั้งด้านการลงชื่อลงทะเบียนก้าวทำใจ และการปรับเปลี่ยนรูปแบบ กิจกรรมทั้งด้านอาหารและออกกำลังกาย เพื่อมุ่งผลในการดูแลสุขภาพ ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 อย่างยั่งยืน ในงานมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ "สู่ Healthy สุขภาพดี X2" โดยได้รับเกียรติจาก คุณศิริพร พุฒสมบัติ หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการ และคุณเกษวิ สิงจุฑ และกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ โดย คุณวริสา คุณภากรธำรง ซึ่งได้รับความสนใจจากเจ้าหน้าที่เป็นอย่างดี



ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย เขตสุขภาพที่ 6 กระทรวงสาธารณสุข

ประชาสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่ 6
หกขลุ่ย อยู่กับ Pensri Gongsumrit
 และคนอื่นๆ อีก 7 คน
 26 มี.ค. · 🌐

ภาพข่าวเด่น

ศอ.6 ประชุมชี้แจงการดำเนินงาน HWP (สมดุลชีวิต) และก้าวทำใจ season 3

วันที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2564 ศูนย์อนามัยที่ 6 โดยมี นายแพทย์พนิต โฉเลิศกิจ



วันที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2564 ศูนย์อนามัยที่ 6 โดยมี นายแพทย์พนิต โฉเลิศกิจ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นประธาน เปิดการประชุมชี้แจงการดำเนินงาน HWP (สมดุลชีวิต) และกิจกรรมก้าวทำใจ season 3 ณ ห้องประชุมประกายพฤกษ์ นำโดยแพทย์หญิงพรเชย กองกุล รองผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 (ด้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ) และนายแพทย์จิรศักดิ์ ขอบทำกิจ และทีมคณะกรรมการสถานที่ทำงานนำผู้ทำงานด้านสมดุลชีวิต) และทีมคณะกรรมการการดำเนินงานก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกันแจ้งการดำเนินงานกิจกรรมผสมผสานการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ทั้งด้านการลงชื่อลงทะเบียนก้าวทำใจ และการปรับเปลี่ยนรูปแบบ กิจกรรมทั้งด้านอาหารและออกกำลังกาย เพื่อมุ่งผลในการดูแลสุขภาพ ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 อย่างยั่งยืน ในงานมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ "สู่ Healthy สุขภาพดี X2" โดยได้รับเกียรติจาก คุณศิริพร พุฒสมบัติ หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการ และคุณเกษวิ สิงจุฑ และกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ โดย คุณวริสา คุณภากรธำรง ซึ่งได้รับความสนใจจากเจ้าหน้าที่เป็นอย่างดี