



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ การดูแลตัวเองและความภาคภูมิใจ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล :นางสาวพรวิมล แสงย้อย ตำแหน่ง : ...เจ้าพนักงานพัสดุปฏิบัติงาน.....
- 1.2 กลุ่มงาน :อำนวยการ.....
- 1.3 รับผิดชอบงาน :พัสดุ.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง“.....ภูมิใจ.....ลดหวานได้.....สุขภาพดี.....

2.2 ประโยชน์ หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน :เป็นคนพุดน้อย แต่ทำอะไรทำจริง.....

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ : ภูมิใจที่เรายังมีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลคนที่เรารักได้

2.4 เรื่องประทับใจจากเหตุการณ์ : ความภาคภูมิใจของตนเองที่สามารถควบคุมใจตนเอง เลิกทานของหวานที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ปกติก่อนเป็นโรคเบาหวาน ชอบกินน้ำอัดลมขวดกลาง ประมาณ 2-3 ขวดต่อวัน แหบจะกินแทนน้ำเปล่า เพราะว่ากินแล้วรู้สึกชอบก็กินแบบนี้เป็นปกติทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่ง มีอาการปวดศีรษะมากๆ และปวดเป็นระยะเวลานาน ไม่หาย ไปตรวจเลือดพบ น้ำตาลในเลือดสูง ได้ประมาณ 500 mg/dl ซึ่งค่าปกติจะอยู่แค่ 70 -100 mg/dl จนกระทั่งหมอให้นอนโรงพยาบาล ได้รับการฉีดยา เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ ที่เป็นระดับที่ปลอดภัย ตอนนั้นรู้สึกว่ามันอายุน้อย กลัวตาย กลัวไม่มีใครดูแล และคนข้างหลังจะลำบาก เลยหันมาดูแลสุขภาพตนเอง โดยควบคุมอาหาร โดยเฉพาะอาหารหวาน จากที่ชอบกินถึงด น้ำอัดลมก็เลิกกิน หันมากินแต่น้ำเปล่า หันมาออกกำลังกายโดยการเดินรอบหมู่บ้านตอนเย็น วันละ 10 นาที ทุกวัน รู้สึกดีที่พอหันมาดูแลสุขภาพตนเอง แล้วพอไปเจอผลเลือดโดยดูผลน้ำตาลซ้ำ ผลปกติ เป็นที่น่าพอใจ จึงรู้สึกภูมิใจที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเรามีผลทำให้สุขภาพเราดีขึ้น และภูมิใจที่สามารถควบคุมตนเองได้แล้วได้ผลลัพธ์ต่อสุขภาพเป็นที่น่าพอใจ



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวศิริพร พูลสมบัติ)

ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ได้รับ มอบหมายจากกลุ่มงานควบคุมและส่งเสริม การสร้างเสริมสุขภาพ
ให้รับผิดชอบงานนี้

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖