

รายงานการถอดบทเรียนการดำเนินงานหรือแนวปฏิบัติที่ดี
ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี
เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “เรื่องเล่าเร้าพลัง” ครั้งที่ ๑
เรื่อง ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบความสำเร็จ

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาการจัดการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำปี ๒๕๕๘ กิจกรรมที่ ๒ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเล่าเร้าพลัง สำหรับบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำเดือน

๒. เป้าหมาย ๕๐ คน

๓. กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ที่มีประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในการดำเนินงาน

๔. วันเดือนปีที่ถอดบทเรียน วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ เวลา ๑๑.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

๕. สถานที่ ห้องประชุมบุษราคัม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี

๖. จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๗. งบประมาณ จากศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี จำนวน ๕,๐๐๐ บาท

๘. รายชื่อผู้ร่วมถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๑	พญ.ทิพา ไกรลาศ	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
๒	นางวรรณภา อินตะราชา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ
๓	นางสาวสุกัญญา ศิลปราชะ	นักวิชาการสาธารณสุข	กลุ่มอนามัยสิ่งแวดล้อม

๙. รายชื่อทีมงานถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางสิริพันธ์ ศิริโสภาพงษ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	คุณอำนวย
๒	นางสาวศุภิสรา ดวงจำปา	พนักงานธุรการ ส ๓	คุณอำนวย
๒	นายศตวรรษ ศรีพรหม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	คุณลิขิต (กระดาน)
๓	นางสาวไพโรรินทร์ พุดินอก	นักทรัพยากรบุคคล	คุณลิขิต (คอมฯ)

๑๐. รายชื่อผู้อำนวยความสะดวก

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางภัทรภร เอี่ยมอุตมะ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	คุณเอื้อ
๒	นางอัญชลี มูลจัต	บรรณารักษ์	คุณประสาน
๓	นางสาวเยาวลักษณ์ แสนทวีสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ลงทะเบียน
๔	นางสาวลัดดา ใบดำ	นักประชาสัมพันธ์	ช่างภาพ/พิธีกร

๑๑. วัตถุประสงค์ของการถอดบทเรียน

เพื่อให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ เทคนิค วิธีการลดน้ำหนัก อย่างไร ให้ประสบความสำเร็จ

๑๒. บทสรุปการถอดบทเรียนและการรวบรวมองค์ความรู้

1. ต้องมีแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก ได้แก่ อยากให้ตัวเองดูดีเวลาใส่เสื้อผ้า มีความมั่นใจ อยากทำเพื่อตัวเอง ให้ตัวเองดูดี ถ่ายรูปแล้วสวย มีสุขภาพดี เมื่ออายุสูงขึ้น ไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน

2 วิธีการลดน้ำหนัก คือ

2.1 ออกกำลังกาย โดยเลือกกีฬา/วิธีออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะกับตัวเอง ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จัดสรรเวลาในการออกกำลังกายสำหรับตัวเองอย่างสม่ำเสมอ หรือ อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ มีวินัยในการออกกำลังกาย มีความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ในการออกกำลังกาย

2.2 การรับประทานอาหาร รับประทานอาหารข้าวกล้อง ข้าวกล้อง ไม่เน้นข้าวขาว ไม่รับประทานของทอด เลือกอาหารไขมัน เน้นผักสด และผลไม้ในสัดส่วนที่นักโภชนาการแนะนำ กินมังสวิรัต สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถือศีล 8 ทุกวันพระ ไม่เสียดายอาหารที่รับประทานไม่หมด งดรับประทานอาหารประเภทเนื้อ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ใหญ่ เลือกรับประทานอาหารที่เน้น ไข่ ปลา เต้าหู้ เป็นหลัก ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของนักโภชนาการอย่างเคร่งครัด มีสติในการรับประทานอาหาร

2.3 ต้องไม่เครียด

2.4 เอาแรงใจในด้านลบ มาเป็นแรงผลักดัน เช่น เห็นคนป่วยนอนโรงพยาบาล ต้องคิดว่าไม่ใช่ตัวเองที่ต้องมานอนโรงพยาบาล ทำให้เกิดแรงผลักดันที่จะออกกำลังกาย และดูแลตัวเองถูกวิธี

3. กำลังใจจากครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ที่รู้ว่าเรากำลังอยู่ในช่วงลดน้ำหนัก เป็นสิ่งสำคัญและมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก

4 . การลดน้ำหนัก สำคัญที่ใจ ต้องใจแข็ง โดยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เลือกรับประทานอาหารประเภทปลา ไม่เน้นเนื้อสัตว์ และอาหารประเภทแป้ง เน้นการรับประทานผักและผลไม้

5. การลดน้ำหนักสำเร็จ ส่งผลให้สุขภาพดี บุคลิกดี สวยขึ้น มีคนชม ทำให้รู้สึกดี มั่นใจขึ้น สบายใจ รักตัวเองมากขึ้น

๑๔. ปัจจัยแห่งความสำเร็จตามหัวข้อที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Key Success Factor:KSF)

- จิตใจเข้มแข็ง มุ่งมั่น และมีความอดทน
 - มีวินัยในการออกกำลังกาย
- สร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง เช่น อยากสวย
 - เลือกชนิดกีฬาที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น ปั่นจักรยาน

๑๕. ปัญหาอุปสรรคจากการจัดกิจกรรม

- การมีส่วนร่วมของบุคลากรในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับผู้เล่ายังมีน้อย

๑๖. ภาพกิจกรรม



การลดน้ำหนักอย่างไรให้ประสบผลสำเร็จ

วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2558 ห้องประชุมทัตติมสยาม เวลา 13.00-16.30 น.

ผู้เล่า	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สัปดาห์วิธีการลดน้ำหนัก
คุณสิริพันธ์ (อำนวยการ)	แนะนำคุณกิจ แนะนำข้อปฏิบัติการร่วมวงแลกเปลี่ยน	
คุณศุภิสรา (อำนวยการ)	-	
คุณหมอทิพา(กิจ)	อะไรแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก? - เริ่มจากไปเที่ยวกับเพื่อนกลับมาถึงที่พักก็ถอดเสื้อออก เพื่อนเห็นหุ่นก็ทักว่า “แกน่าเกลียดมาก” จึงเริ่มคิดอยากจะลดน้ำหนัก จึงเริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ซึ่งปกติเป็นคนค่อนข้างสุดโต่ง ออกกำลังกายมาก และหลังจากนั้น ก็เริ่มตีเบต จนได้เป็นตัวแทนนักกีฬา สาธารณสุข แต่ด้วยที่ออกกำลังกายมาก จึงได้รับบาดเจ็บและต้องเข้ารับการผ่าตัดหัวเข่า - จึงคิดว่า ต้องเล่นแบบสายกลาง -เลือกกีฬาที่ชอบ คือ ขี่จักรยาน ซึ่งจะทำให้ safe เข่าด้วย และเวลาซึ่งจะได้รับลมชมวิวไปด้วย คิดว่าตัวเองเกิดมาเพื่อสิ่งนี้ ทำอย่างไร? -ปกติตื่นตีห้าครึ่ง ทำธุระส่วนตัวเสร็จ ก็จะเริ่มปั่นตั้งแต่หกโมง จะออกไปปั่น กับ พี่นิพนธ์ เพราะการเป็นผู้หญิงปั่นคนเดียว น่ากลัว ซึ่งสัปดาห์หนึ่งปั่นประมาณ 5 วัน อยากรู้กินอย่างไร ถึง ผอม? -อาหารมื้อเช้า กินข้าวกล้อง ข้าวต้ม จะไม่เน้นกินข้าวขาว พยายามไม่กินของทอด และมีผักทุกมื้อ ผักสดหน่อทานตะวันออก ประเภท ผักชีอ้ว ข้าวมันไก่ จะไม่กินเลย -มื้อเย็น ไม่เน้นทานข้าว ส่วนใหญ่จะทานผลไม้ เพราะขี้เกียจออกไปหากิน - กินมังสวิรัส สัปดาห์ละ 1 วัน และจะถือศีล 8 ในทุกวันพระ ดูแลตัวเองอย่างไรบ้างเมื่อเพื่อนชวนไปกินข้าว ? -ถ้าเพื่อนชวนไปกินก็จะทำเนียนๆ ถ้าเพื่อนชวนไปทานอาหารมื้อเย็น ถ้าไม่ฟรีจะไม่กิน มีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่ม? -จะดื่มกาแฟทุกเช้า และเทคนิคการกินกาแฟ 3 in 1 คือ อย่าคนเวลาชงกาแฟเพราะน้ำตาลละลายช้า จะกอง	-แรงบันดาลใจคือ อยากทำให้ตัวเองดูดีเวลาใส่เสื้อผ้า มีความมั่นใจ คนอื่นมองมาแล้วรู้สึกดี -วิธีออกกำลังกาย คือ ต้องออกกำลังกายแต่พอดี เลือกกีฬาที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น ปั่นจักรยาน -การรับประทานอาหาร จะไม่เน้นกินข้าวขาว จะกินข้าวต้ม ข้าวกล้อง ไม่กินของทอด เน้นผักสด ผลไม้ - กินมังสวิรัส สัปดาห์ละ 1 ครั้งและตั้งใจจะถือศีล 8 ในทุกวันพระ -มีสติในการรับประทานอาหาร อาหาร -เครื่องดื่มกาแฟ เวลาชงกาแฟจะไม่คนเพราะมีผลต่อการละลายของน้ำตาล -การลดน้ำหนักต้องไม่เครียด -การลดน้ำหนัก สำคัญที่ใจ คือ ต้องใจแข็ง หาสิ่งที่เราชอบกีฬา หาโคชดูแล

ผู้เล่า	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดวิธีการลดน้ำหนัก
	รวมอยู่กันแล้ว รูปร่างดี มีผลต่ออารมณ์หรือเปล่า? -มองว่า คนลดน้ำหนักหลายคนเครียดเพราะใจเราคาดหวัง แต่โดยส่วนตัวจะรู้สึกสบายๆ ซึ่งคนรอบข้างมีผลกับการลดน้ำหนัก คือ คนในครอบครัวพี่น้องทุกคนจะผอม และคุณแม่จะกระตุ้นให้ออกกำลังกาย -ไม่ได้ใช้น้ำหนักเป็นหลักที่เป็นตัวชี้วัด แต่จะดูที่รอบเอว -การลดน้ำหนัก สำคัญที่ใจ คือ ต้องใจแข็ง หาสิ่งที่เราชอบกีฬา หาโคชดูแล	
คุณสุกัญญา(กิจ)	อะไรแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก? -แรงจูงใจในการลดน้ำหนัก เริ่มจากที่ การที่ศูนย์ฯ กลับมามีวันสปอร์ตเดย์ พี่ๆที่ฝ่าย(กลุ่มงานสิ่งแวดล้อม) ก็จะชวนกันไปออกกำลังกาย แต่ตอนนั้นยังไม่พร้อมในการเข้าฟิตเนต พยายามเดินเลี้ยวงาน DPAC วันนั้นหลังจากกลับจากที่ทำงานและพักผ่อนที่หอพัก ได้ดูอินเทอร์เน็ตจากเว็บไซต์ Pantip เรื่องเกี่ยวกับคุณหมอลดน้ำหนักได้สำเร็จ จึงอยากจะลองลดน้ำหนัก -และพี่อึ้งหัวหน้าฝ่ายจะชวนมาลดน้ำหนักตลอด ทำอย่างไร? -วิธีการออกกำลังกาย 2 เดือนแรกจะมาก่อออกกำลังกายที่ลานออกกำลังกายศูนย์ตอนเย็น และ 2 เดือนหลัง เริ่มปั่นจักรยาน โดยจะเริ่มปั่นตั้งแต่ หกโมง ไป 40 km ศูนย์- ปทต. สว่างวีรวงศ์ อาหารการกิน กินอย่างไรบ้าง ? -ได้รับคำแนะนำจากนักโภชนาการ แนะนำให้กินผักผลไม้ โดยช่วงแรกที่ทาน คือ ช่วงเช้าหุงข้าวทานเอง โดยทาน 2 ทัพพี เคี้ยวช้าๆ ไข่ 1 ฟองผัก ผลไม้ ไม่เกิน 6 คำ นมพร่องมันเนย ซึ่งจะ ไม่เสียดายของที่เหลือ และตัดใจ จากกาแฟ มือเที่ยง จะพยายามออกไปกินคนเดียว จะกิน กล้วยเดี่ยว จะพยายามไม่ใส่น้ำตาลและไม่ปรุงเพิ่ม และซื้อผลไม้มาทาน ดูแลตัวเองอย่างไรบ้างเมื่อเพื่อนชวนไปกินข้าว ? - คือ จะเลือกกิน เช่น ไก่ทอดจะไปกินหนัง ครู (โคช) ให้กินอาหารมื้อหนักได้เดือนละ 1 ครั้ง มีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่ม?	-แรงบันดาลใจคือทำเพื่อตัวเอง -วิธีการคือ ต้องหาแรงบันดาลใจ และเริ่มหาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต -ต้องมีสติในการกิน มีวินัยในการออกกำลังกาย และปฏิบัติตามคำแนะนำของนักโภชนาการอย่างเคร่งครัด -การรับประทานอาหาร ต้องเลือกอาหารไม่มัน เน้นผักผลไม้ในสัดส่วนที่นักโภชนาการแนะนำ ไม่เสียดายอาหารที่กินไม่หมด -เมื่อเรลดน้ำหนักได้สำเร็จ จะทำให้เราสุขภาพดี สวยขึ้น มีคนชม และให้กำลังใจ ทำให้ตัวเองรู้สึกดี มั่นใจขึ้น -การออกกำลังกายทุกอย่างอยู่ที่ใจ ลดไปทำไปอย่างต่อเนื่องจะทำให้เสพติดการออกกำลังกาย -อยากให้เรารักตัว อยากให้วิ่งเข้าหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่ง การออกกำลังกายถือเป็นยาวิเศษ

ผู้เล่า	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดวิธีการลดน้ำหนัก
	2 เดือนแรกจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ น้ำหวานไม่ดื่ม และช่วงหลังก็จะมีบ้าง ส่วนกาแฟจะเป็นกาแฟดำ รูปร่างดี มีผลต่ออารมณ์หรือเปล่า? -ได้กำลังใจ มีคนชม รู้สึกดีขึ้น ก่อนหน้านั้นเวลาเดินขาจะเบียดกัน แต่ช่วงหลังอาการขาเบียดหายไป คนรอบข้างมีผลต่อการลดน้ำหนัก คือ ที่ทำงานจะให้กำลังใจ -เห็นการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ก่อนลดน้ำหนักจะปวดท้องเมน และหลังลดน้ำหนัก อาการดังกล่าวหายไป โรคเบาหวานจะไม่มี และแต่ทางเก่งหลวม ซึ่ง ก่อนลดน้ำหนัก 82 กก ตอนนี้ 67 กก. ลดได้ 15 กก สิ่งที่ตั้งใจไว้ คือ จะลดไปเรื่อยๆ ให้น้ำหนักน้อยกว่า 60 กก. -ทุกอย่างอยู่ที่ใจ ทำเพื่อตัวเอง ลดไปทำไมจะทำให้เราเสพติดการออกกำลังกาย -อยากให้เรารักตัว อยากให้วิ่งเข้าหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งขอบอกว่า การออกกำลังกายเป็นยาวิเศษจริงๆ	
คุณวรรณ(กิจ)	อะไรแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก? -แรงบันดาลใจเริ่มตั้งแต่ ถูกรับเชิญไปเป็นคณะแสดงต้อนรับ ผอ. ชัยพร ที่จะย้ายมา ซึ่งผู้จัดการแสดงจะให้อยู่แถวหน้า แต่สังเกตเห็นตัวเองเป็น หมีควาย ทำให้มีความกังวล ตอนนั้น นน. 64 กก. จึงมีความพยายามจะลดน้ำหนัก ภายใน 2 สัปดาห์ ซึ่งสามารถลดได้ 2 กก. สามารถใส่ชุดแสดงได้ ซึ่งหลังจากวันนั้น ตั้งใจจะลดให้ได้ 58 กก. ทำอย่างไร? -วิธีการออกกำลังกาย คือจะออกกำลังกายที่ศูนย์ฯ เริ่มตอนบ่าย สามโมง ถ้าวันไหนไม่ได้ออกกำลังกายที่ศูนย์ฯ จะกระโดดเชือกที่บ้าน วันละ 20 นาที เพราะต้องเผาผลาญอาหารที่กิน จะออกกำลังกาย 5 วัน พัก 2 วัน อาหารการกิน กินอย่างไรบ้าง ? -เข้ากินข้าว และผลไม้ -เที่ยงจะกินพวกก๋วยเตี๋ยว -เย็น จะพยายามดแบ่ง และจะกินผัก นมพร่องมันเนย ซึ่งเดิมที เป็นคนชอบกิน ซึ่งพี่ๆ ที่ฝ่าย (กลุ่มอนามัย ผู้สูงอายุ)จะชอบซื้อของกินมาหลากหลาย หลังๆมาพี่ๆที่ฝ่ายเข้าใจ จะพยายามไม่กินให้น้องเห็น ดูแลตัวเองอย่างไรบ้างเมื่อเพื่อนชวนไปกินข้าว ? -ปกติเพื่อนชวนจะไปกับเพื่อน แต่ก็เลือกทานพวก	-แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนักคือเพื่อเพิ่มความมั่นใจในการออกแสดงโชว์หน้าเวที -วิธีการออกกำลังกาย คือต้องแบ่งเวลาให้ตัวเองในการออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วัน -การรับประทานอาหารจะเน้นทานผัก ผลไม้ ไม่เน้นอาหารประเภทแป้ง เลือกรับประทานปลา ไม่เน้นเนื้อสัตว์ -ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ที่เข้าใจว่าเรากำลังลดน้ำหนัก มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้เรามีกำลังใจในการลด -การลดน้ำหนักสำเร็จทำให้สุขภาพดี บุคลิกดี สบายใจ ทำให้เรารักตัวเองมากขึ้น

ผู้เล่า	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดวิธีการลดน้ำหนัก
	ปลา มีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่ม? -จะตัดรื่องน้ำชากาแฟ แต่จะดื่มกาแฟบ้างช่วงขับรถ ระยะทางไกล จะดื่มน้ำเยอะๆ ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มไม่เป็น รูปร่างดี มีผลต่ออารมณ์หรือเปล่า? -จะต่างเฉพาะช่วงแรก และช่วงหลังจะสบายใจ ไม่เครียด จะใช้ชีวิตปกติ -ครอบครัวจะเข้าใจและเป็นกำลังใจให้ และรู้ว่า เรากำลังจะลดน้ำหนัก และรู้ว่า จะเน้นกินผัก -หัวหน้าเพื่อนร่วมงานจะมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก เช่น ถึงเวลาออกกำลังกายจะเตือน ก่อนลดน้ำหนัก 64 กก. หลังลดน้ำหนัก เหลือ 58 กก. ซึ่งจะลดไปเรื่อยๆ ให้เหลือประมาณ 55 กก. ลดได้ 6 กก. ซึ่งการลดน้ำหนักมันเกี่ยวกับสุขภาพ และบุคลิกที่ดีขึ้น จะทำให้รักตัวเองได้	
พี่สิริพันธ์	ถามพี่ไปทำอะไรสวย	
พี่เป่า	เริ่มต้นจากการชอบถ่ายภาพตัวเอง แล้วเห็นภาพตัวเอง และอยากให้ตัวเองดูดีขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะแอโรบิกทุกวัน มาออกกกำลังกายที่ศูนย์ฯ รู้สึกว่าไม่ได้เหงื่อ และไปเห็นการออกกำลังกายที่ทุ่งศรีเมือง เดือนหนึ่งจะได้เหงื่อ และจะเริ่มผอม แรงจูงใจส่วนหนึ่งมาจากพี่ตุ้ม	-แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก คือ ต้องการให้ตัวเองดูดี ถ่ายรูปออกมาแล้วสวย -หาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง -เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่ตนเองชอบ
พี่เป่า	วิธีการลดน้ำหนักของพี่ตุ้ม ทำอย่างไร?	
พี่สิริพันธ์	เริ่มแรกคือการลดกินเนื้อ และลูกไปเรียนหมด และอยากดูแลตัวเองให้แข็งแรง ก็ใช้ชีวิตตั้งใจ และหักดิบจะเลิกกินเนื้อสัตว์ใหญ่ทุกชนิด และ ทำให้ปวดหัวอยู่เป็นเดือน และหันมากินเต้าหู้ ปลา เลิกเบียดเบียนตัวใหญ่ เพื่อเป็นสะพานบุญให้ลูก ซึ่งก็ได้สิ่งนั้นกลับมา หลังจากไม่กินหลายไป เลยทำให้กินไม่ได้ เคยคิดว่าจะเสียสถาบันครอบครัวไหม และจะใช้วิธีการเลือกกิน และถ้ากินอาหารตามสั่งจะสั่งเฉพาะสิ่งที่เราอยากได้ เป็นความโชคดีตัวเองจะไม่กินกาแฟเย็น แต่จะกินกาแฟร้อน กาแฟดำ	-แรงบันดาลใจการลดน้ำหนัก คือ อยากให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดี ดูแลตัวเองได้เมื่ออายุสูงขึ้น ไม่เป็นภาระให้ลูก -เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง ชอบและเหมาะสมกับตัวเอง รวมถึงเลือกสถานที่ออกกำลังกายที่ตัวเองชอบ -การรับประทานอาหาร คือ

ผู้เล่า	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดวิธีการลดน้ำหนัก
	วันละ 1 แก้ว ในส่วนของการกิน คือ มื้อเช้า ต้องกินให้อิ่ม มื้อเย็นจะเป็นผลไม้ แต่จะงดกินปลา มีเงี่ยง และหนังลื่นจะทำให้ปวดขา แต่กินผลไม้คือ กล้วย ซึ่งจะไม่ชอบออกกำลังกายตามฟิตเนส แต่จะชอบไปตามสนามโรงเรียน ชอบเดินรำ ไปว่ายน้ำ เป็นการหากีฬาที่ชอบ หลังจากที่ได้ดูแลตัวเองมา อาการหวัดจะหายไป กลิ่นตัวจะไม่มี ทำให้เราเห็นความตั้งใจของตัวเองและปรารถนาอะไรที่อยากได้ก็ได้ ตั้งใจอยากจะให้เหลือ ไข่และเต้าหู้	หาวิธีในการงดอาหารประเภทเนื้อ คือ การงดการทอดเองในการงดกินเนื้อสัตว์ใหญ่ และต้องเลือกรับประทานอาหารที่เน้น ไข่ ปลา เต้าหู้ เป็นหลัก
เปิดวงนอนกรน แลกเปลี่ยน	พี่ป๋ม ด้วยความชอบไม่ชอบการออกกำลังกาย แต่มาเห็นทั้งสามท่าน คือเห็นความตั้งใจ จะเน้นในเรื่องอาหารเลือกกินโดยจะเน้นผัก ออกกำลังกายเป็นรื่องยาก พี่ปุกปิ๊ก พยายามลดน้ำหนักมาตลอด จากตอนแรกที่เข้าทำงานน้ำหนัก 87 กก. ทุกวันนี้ เกือบจะร้อยแล้ว และไม่เคยกินข้าวเช้า แต่จะไปหนักข้าวเย็น เพราะต้องรอสามี แต่มีการตกลงกับสามีว่าต่อไปนี้จะกินข้าวเช้าที่ศูนย์ ตอนนี้ กำลังเลือกหากีฬาที่ชอบ เป้าหมายการลดน้ำหนัก ให้มาอยู่ที่size xl พี่ซิง เหตุผลน้ำหนักขึ้น คือสนุกกับการกินกับเพื่อนๆ พอซิงน้ำหนักคิดว่าตัวเองต้องลดน้ำหนักแล้ว เพราะเสื้อผ้าคับ โดยสิ่งที่เลือกกินคือน้ำขิง และเมื่อเห็นเพื่อนๆที่ผอมกินก็อย่างกินกับเพื่อนๆ แต่พยายามลดน้ำหนักเพื่อให้สวยเท่ากลุ่มเพื่อน ไม่เห็นมุมมองของคุณหมอเคยผ่าตัดโรคหัวใจมาก่อน ลองทำอะไรทำในสิ่งที่เราตั้งให้ได้ 3 เดือน กินผัก กินข้าวกล้อง พี่หยง แรงจูงใจด้านลบมาเป็นแรกผลักดัน คือ ถ่ายรูปกับเพื่อนแล้ว เห็นรูปตัวเองเห็นว่าตัวเองตัวใหญ่ หน้าบานมาก และไปเยี่ยมญาติที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิ เห็นแล้วไม่อยากเป็นเช่นนั้น อยากดูแลสุขภาพตัวเองอยากลดน้ำหนัก สามีเลยบอกให้ตั้งสโลแกน คือ สวย และ รวยมาก เลยมีหนังสือมาอ่าน มีที่ปรึกษา วิชิตี และลดอาหารให้เหลือ 1200กิโลแคล ต่อวัน และกินอาหารพอให้หายอยาก และมีการเดิน ที่ 25 ระหว่างลูกทำการบ้าน ได้ประมาณ 1 เดือน ลูกอยากมาเดินด้วย ปัจจุบันเดินทุกวัน การลดน้ำหนักอย่าพยายามหาข้อมูลด้านเดียว พี่อึ้ง ประสบการณ์คือ มีลูกน้องอ้วนเกือบทุกคน แต่หัวหน้าจะออกกำลังกายด้วยฟิตเนสประจำในช่วงตอนบ่าย ผู้ดูแลฟิตเนสอยากให้มาออกกำลังกาย จึงพยายามชวนลูกน้องมาออกกำลังกาย สิ่งที่ตัวเองตั้งใจ	-เหตุผลที่ทำให้ลดน้ำหนักไม่สำเร็จ บางคนมองว่า ไม่ชอบออกกำลังกาย การออกกำลังกาย เป็นเรื่องยาก ไม่มีเวลาออกกำลังกาย หรือเกิดจากการกินอาหารกับกลุ่มเพื่อนๆ ที่ค่อนข้างจะหลีกเลี่ยงและยับยั้งใจได้ยาก -วิธีลดน้ำหนักอีกอย่างหนึ่ง คือ การเอาแรงจูงใจในด้านลบมาเป็นแรงผลักดัน เช่น เห็นคนป่วยนอนโรงพยาบาล ต้องคิดว่าจะต้องไม่ใช่ตัวเองที่ต้องมานอนโรงพยาบาล ดังนั้นต้องเริ่มหาวิธีการออกกำลังกาย และดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี -การตั้งสโลแกนให้ตัวเองมีแรงผลักดัน เช่น “สวยและรวยมาก” -ต้องจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสติ มีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น -ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน คนรอบข้าง มีผลต่อการลดน้ำหนัก ดังนั้น ต้องคอยให้กำลังใจ และสนับสนุน ความตั้งใจให้กับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก -ต้องหาจุดดีในการลดน้ำหนัก เช่น ผู้ที่ต้องการเพิ่ม

ผู้เล่า	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดวิธีการลดน้ำหนัก
	คือ มีลูกคนเดียว อยากจะทำให้ตัวเองแข็งแรงจึงหาวิธีการออกกำลังกาย จะออกกำลังกายด้วยวิธีไหนก็ได้ อย่าหาข้อเสีย จะเป็นคนที่กระตุ้นคนในครอบครัวออกกำลังกาย ถ้าอยากให้งานมีประสิทธิภาพต้องดูแลตัวเองก่อน พักงานออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ประเทศชาติไม่ล่มจมหรอก ตอนนี้ กำลังควบคุมอาหาร อยากให้ทุกคนสุขภาพดี กรมอนามัยไร้พุง พี่ปอย ยังทานเหมือนเดิม หลีกเลียงความมัน ออกกำลังกาย ลดลงไป 5 กก. พี่แนน พยายามน้ำหนักมาหลายปี แต่ติดที่ เหนื่อย ชี้แจง ปีที่แล้ว ก็ออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร เมื่อปีใหม่เห็นรูปตัวเองอ้วนลงการมาก ก็เลยเริ่มจริงจังในการน้ำหนัก พยายามศึกษาวิธีการลดน้ำหนักที่ปลอดภัยสำหรับตัวเอง ซึ่งตอนนี้ พยายามคุมน้ำตาล คุมไขมัน ทำอาหารเข้ากินเอง ควบคุมอาหารไม่ให้เกิน 1100 กิโลแคลต่อวัน เพื่อนๆให้กำลังใจเยอะ ซึ่งมีผลต่อการออกกำลังกายเยอะ พี่ตุ้ม เสนอ การเกาะกลุ่มคนที่จะอ้วนน้ำหนัก คนที่จะลดน้ำหนัก ให้เกาะกลุ่มไปด้วยกัน	น้ำหนักอาจจะต้องมาเกาะกลุ่มกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก จะได้ช่วยดูแลกัน

ไพรรินทร์ พุดินอก
คณะกรรมการบริหารจัดการความรู้ ฯ
ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
ผู้สรุปและรวบรวมประเด็นการถอดบทเรียน

รายงานการถอดบทเรียนการดำเนินงานหรือแนวปฏิบัติที่ดี
ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี
เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “เรื่องเล่าเจ้าพลัง” ครั้งที่ ๒
เรื่อง เทคนิคการจูงใจอย่างไร ให้คนไข้เข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาการจัดการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำปี ๒๕๕๘ กิจกรรมที่ ๒ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเล่าเจ้าพลัง สำหรับบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำเดือน

๒. เป้าหมาย ๕๐ คน

๓. กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ที่มีประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในการดำเนินงาน

๔. วันเดือนปีที่ถอดบทเรียน วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๑.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

๕. สถานที่ ห้องประชุมบุษราคัม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี

๖. จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๗. งบประมาณ จากศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี จำนวน ๕,๐๐๐ บาท

๘. รายชื่อผู้ร่วมถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๑	นายนิพนธ์ กุลนิตย์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กลุ่มอนามัยวัยทำงาน
๒	นางลักขณา แยมพิวัน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กลุ่มอนามัยวัยทำงาน
๓	นายอนุสรณ์ ส่องแสง	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	กลุ่มอนามัยวัยทำงาน
๔	นางสาวจินตนา ทิฆะพันธ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กลุ่มอนามัยวัยทำงาน
๕	นางสาวศศิธร บุญสุข	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กลุ่มอนามัยวัยทำงาน

๙. รายชื่อทีมงานถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางสาวปรียา นาสมบูรณ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	คุณอำนวย
๒	นายศตวรรษ ศรีพรหม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	คุณลิขิต (กระดาน)
๓	นางสาวไพโรรินทร์ พุดตินอก	นักทรัพยากรบุคคล	คุณลิขิต (คอมฯ)

๑๐. รายชื่อผู้อำนวยความสะดวก

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางภัทรภร เอี่ยมอุตมะ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	คุณเอื้อ
๒	นางอัญชลี มูลจิต	บรรณารักษ์	คุณประสาน
๓	นางสาวเยาวลักษณ์ แสนทวีสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ลงทะเบียน
๔	นางสาวลัดดา ใบคำ	นักประชาสัมพันธ์	ช่างภาพ/พิธีกร

๑๑. วัตถุประสงค์ของการถอดบทเรียน

เพื่อให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ เทคนิค วิธีการดำเนินงาน เทคนิคเชิงใจอย่างไรให้คนไข้เข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก

๑๒. บทสรุปการถอดบทเรียนและการรวบรวมองค์ความรู้

1. ตัวผู้ให้บริการ

1.1 ต้องมีบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตัวเองเพื่อให้เป็นแบบอย่างแก่ผู้รับบริการ มีความพร้อมในการให้บริการ เป็นคนช่างสังเกต ในพฤติกรรมของผู้รับบริการ รอจังหวะที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปสร้างสัมพันธภาพ ชื่นชม และสร้างความคุ้นเคย เป็นเพื่อน เป็นกันเอง ดูแล เอาใจใส่

1.2 พยายามพูดจูงใจและแนะนำบริการที่มี แสดงให้เห็นข้อดีของการออกกำลังกาย

1.3 เมื่อผู้รับบริการสนใจแล้ว จำแนกผู้รับบริการเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัยทำงาน เพื่อจัดโปรแกรมให้เหมาะสมตามกายภาพและสรีระ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย แสดงข้อมูลให้เห็นเป็นตัวเลข เพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ ให้ข้อมูลวิชาการที่ถูกต้องเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายได้ถูกต้อง เหมาะสม

1.4 เมื่อผู้รับบริการมีความพร้อม ให้บริการตามโปรแกรมพื้นฐานก่อน โดยให้ผู้รับบริการเลือกอุปกรณ์ตามความสนใจ เริ่มจากง่ายไปหายาก จากช้าๆ แล้วเพิ่มเวลาและความถี่ขึ้น เสริมแรงให้ผู้รับบริการมองเห็นความสำเร็จ โดยการชื่นชม และกระตุ้นให้มีความมุ่งมั่น

2. จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

3. บริหารจัดการหน่วยบริการ โดยจัดให้มีผู้ให้บริการหมุนเวียนสับเปลี่ยนกัน และอยู่ประจำ ณ จุดบริการอย่างน้อย 1 คน

๑๓. แนวปฏิบัติที่ดี ที่ได้จากการถอดบทเรียน (Best Practice)

ปัญหาและแนวทางการแก้ไข

- กรณีคนไข้เดินเข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง ต้องแนะนำข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อรักษาไว้
- กรณีถูกบังคับหรือส่งตัวมาเพราะ BMI เกิน แบ่งเป็น 2 จำพวก 1) เข้ามาแล้วให้ข้อมูลเห็นสิ่งแวดล้อมเกิดความสนใจ 2) เข้ามาแล้วไม่สนใจ ให้ข้อมูลเบื้องต้น อดทน เก็บอารมณ์ ค่อยพูดจูงใจ
- กรณีเชื้อสื่อโฆษณาชวนเชื่อเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ใช้เทคนิคการให้ข้อมูลที่สวนทางกับการโฆษณา ข้อมูลเชิงวิชาการที่ถูกต้องพร้อมด้วยเหตุผล และส่งเสริมให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

๑๔. ปัจจัยแห่งความสำเร็จตามหัวข้อที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Key Success Factor:KSF)

- ต้องจำแนกกลุ่มผู้รับบริการเพื่อให้คำปรึกษาได้ตรงตามความพร้อม
- ต้องพัฒนาบุคลิกภาพ และฝึกฝนพัฒนาตนเองให้เกิดความเชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ
- ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ

๑๕. ปัญหาอุปสรรคจากการจัดกิจกรรม

- การมีส่วนร่วมของบุคลากรในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับผู้เล่ายังมีน้อย

๑๖. ภาพกิจกรรม



**ถอดบทเรียนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ประเด็น“เทคนิคจูงใจอย่างไร ให้คนไข้เข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก”**

วันที่ 27 มีนาคม 2558

ห้องประชุมบุษราคัม ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เวลา 12.00-16.00 น.

นางสาวปรียา นาสมบูรณ์ (ปฏิบัติหน้าที่คุณอำนวย)

นายศตวรรษ ศรีพรหม (ปฏิบัติหน้าที่คุณลิขิต)

ผู้เล่า (คุณกิจ)	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดความรู้
คุณนิพนธ์ กุลนิตย	เริ่มด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพ (ทางตา) โดยการสังเกตผู้มารับบริการ พยายามจูงใจและแนะนำการให้บริการ แสดงให้เห็นข้อดีของการออกกำลังกาย ส่งเสริมเรื่องของการออกกำลังกาย	- สังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการ - เข้าไปสร้างสัมพันธ์ภาพ - แสดงให้เห็นข้อดีของการออกกำลังกาย
คุณลักขณา แยมพิวัน	เริ่มจากจิตใต้สำนึก (ต้องมีเพื่อน 1 คน ในการให้บริการ 1 วัน) วางเป้าหมายส่วนบุคคลเป็นกรอบการทำงาน ทดลอง ผักฝืนพัฒนาตนเองให้เกิดความเชี่ยวชาญ (เชื่อในสิ่งที่ทำ ทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง) เน้นบุคลิกภาพ ร่างกาย สายตา คำพูด <u>กำหนดขั้นตอนการให้บริการ โดยจำแนกผู้รับบริการเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้</u> - คนที่ไม่เอา ไม่ชอบ (ให้ข้อมูล ให้ข้อคิด) - คนที่รู้ทุกเรื่อง (ฟังเขาให้ข้อมูลวิชาการที่ถูกต้อง) - คนที่มาแบบเบลอ ๆ (ใจเย็น รับฟัง) - คนที่มีความพร้อมอยากเข้าโปรแกรม (ให้ข้อมูล ชื่นชม) <u>การสื่อสาร</u> พยายามสร้างความคุ้นเคย เป็นเพื่อน เป็นคนสนิท กระตุ้นต่อมเอ๊ะ กระตุกให้คิด	- วางเป้าหมายในการทำงานของตนเอง (มีเพื่อน 1คน/การให้บริการ 1 วัน) - พัฒนาบุคลิกภาพ และ ผักฝืนพัฒนาตนเองให้เกิดความเชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ - จำแนกกลุ่มผู้รับบริการ เพื่อให้คำปรึกษาได้ตรงตามความพร้อม - สร้างความคุ้นเคย ชื่นชม และเป็นกันเอง
ครูอนุสรณ์ ส่องแสง	เริ่มจากแบ่งจำแนกกลุ่มผู้รับบริการเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มทั่วไปวัยทำงาน ขั้นตอนการให้บริการ ออกกำลังกายทั่วไป สังเกตอยู่ห่าง ๆ รอจังหวะที่เหมาะสมเข้าไปแนะนำถามเป้าหมายของผู้รับบริการ เมื่อทราบเป้าหมายแล้วจึงให้ข้อมูลทางวิชาการพร้อมทั้งแนะนำบริการ และให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประมวลผลข้อมูลให้ทราบเป็นตัวเลข เมื่อทราบข้อมูลแล้วทำการเสริมแรงสร้างพลังให้ผู้รับบริการตามกลุ่ม โดยเสริมแรงทั้งทางบวกและทางลบ	- จำแนกผู้รับบริการตามกลุ่มวัย เพื่อการจัดโปรแกรมให้เหมาะสมตามกายภาพและสรีระ - ต้องสังเกตผู้รับบริการตามความพร้อมเพื่อรอจังหวะที่เหมาะสมในการเข้าไปแนะนำการรับบริการ - เน้นการให้ข้อมูลทางวิชาการที่ถูกต้องเพื่อ

ผู้เล่า (คุณกิจ)	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดความรู้
	ขั้นตอนสุดท้ายแนะนำและประเมินผลเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักในการเข้ารับบริการครั้งต่อไป	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ถูกต้องและเหมาะสม - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย แสดงข้อมูลให้เห็นเป็นตัวเลขเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ - เสริมแรงสร้างพลังทั้งทางบวกและทางลบ ให้เกิดแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก
คุณจินตนา ทิฆะพันธ์	เริ่มจากการสร้างภาพลักษณ์ให้แก่ตนเอง ควบคุมน้ำหนัก อาหาร ออกกำลังกาย เพื่อภาพลักษณ์และความน่าเชื่อถือ จัดสิ่งแวดล้อมให้อื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ใช้เทคโนโลยีเป็นจุดขาย อุปกรณ์ที่ทันสมัยเป็นแรงจูงใจ <u>วิเคราะห์ผู้รับบริการ</u> - เดินเข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง ต้องแนะนำเพิ่มเติม เพื่อรักษาไว้ - ถูกบังคับส่งตัวมาเพราะ BMI เกิน แบ่งเป็น 2 จำพวก 1) เข้ามาแล้วให้ข้อมูลเห็นสิ่งแวดล้อมเกิดความสนใจ 2) เข้ามาแล้วไม่สนใจ ให้ข้อมูลเบื้องต้น อดทน เก็บอารมณ์ ค่อยพูดจูงใจ	- ผู้ให้บริการต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองให้เป็นต้นแบบแก่ผู้รับบริการ และเพื่อความน่าเชื่อถือ - จัดสิ่งแวดล้อมให้อื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ใช้จุดแข็งในด้านเทคโนโลยีเป็นจุดขาย - วิเคราะห์ผู้รับบริการ ให้การดูแล และใส่ใจ
คุณศศิธร บุญสุข	เริ่มด้วยการให้ข้อมูลเพื่อให้ผู้รับบริการมองเห็นความสำคัญ ให้บริการตามความพร้อมโดยการประเมินผู้รับบริการว่าอยู่ในระยะไหน	- ให้บริการตามความพร้อม
คุณนิพนธ์ กุลนิตย์	ผู้รับบริการต้องมีความพร้อม ให้บริการตามโปรแกรมพื้นฐานก่อน เริ่มจากง่ายไปหายาก ให้ผู้รับบริการเลือกอุปกรณ์ตามความสนใจ ควบคุมด้วยเวลา ให้เริ่มทำช้า ๆ และค่อยเพิ่มเวลาและความถี่ขึ้นเรื่อย ๆ ให้กิจกรรมเบา ๆ เสริมแรงสร้างให้มองเห็นความสำเร็จ ชื่นชม พูดกระตุ้นให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่น	- ให้บริการตามโปรแกรมพื้นฐาน จากง่ายไปหายาก เพื่อให้ผู้รับบริการมองเห็นความสำเร็จ - กระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดความมุ่งมั่น - ให้ผู้รับบริการเลือกอุปกรณ์ตามความสนใจ
คุณอนุสรณ์ ส่องแสง	ใช้เทคนิคการข้อมูลที่สวนทางกับการโฆษณา ข้อมูลเชิงวิชาการที่ถูกต้องพร้อมด้วยเหตุผล ส่งเสริม	- ให้ข้อมูลทางวิชาการที่ถูกต้องให้รู้เท่าทันการ

ผู้เล่า (คุณกิจ)	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดความรู้
	ให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	โฆษณาจูงใจ อื่น ๆ
	แลกเปลี่ยนเรียนรู้	
คุณสิริพินท์ ศิริโสภา พงษ์	ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ปรับพฤติกรรมผู้ให้บริการให้เป็นแบบอย่าง ปรับพฤติกรรมมารักให้เป็นเวลา การจัดวางของใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบ ผู้ให้บริการต้องมีความพร้อมในการให้บริการ และต้องมีผู้ให้บริการสับเปลี่ยนหมุนเวียนและอยู่ประจำอย่างน้อย 1 คน ดูแลสิ่งแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ ทั้งนี้ผู้ให้บริการต้องสร้างแรงจูงใจให้องค์กรด้วย	- จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ - ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้เป็นแบบอย่างแก่ผู้รับบริการ - ผู้ให้บริการต้องมีความพร้อม สับเปลี่ยนหมุนเวียนให้มีผู้ให้บริการประจำทุกเวลา - สร้างแรงจูงใจและต้นแบบให้แก่องค์กร

ศตวรรษ ศรีพรหม

งานจัดการความรู้ ฯ

กลุ่มจัดการความรู้และการศึกษาด้านสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

ผู้สรุปและรวบรวมประเด็นการถอดบทเรียน

รายงานการถอดบทเรียนการดำเนินงานหรือแนวปฏิบัติที่ดี

ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี

เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “เรื่องเล่าเร้าพลัง” ครั้งที่ ๓

เรื่อง วิธีต้มน้ำคลอโรฟิลด์ อย่างไรให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาการจัดการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำปี ๒๕๕๘ กิจกรรมที่ ๒ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเล่าเร้าพลัง สำหรับบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำเดือน

๒. เป้าหมาย ๕๐ คน

๓. กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ที่มีประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในการดำเนินงาน

๔. วันเดือนปีที่ถอดบทเรียน วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๑.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

๕. สถานที่ ห้องประชุมบุษราคัม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี

๖. จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๗. งบประมาณ จากศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี จำนวน ๕,๐๐๐ บาท

๘. รายชื่อผู้ร่วมถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๑	นางสุนีย์ วงศ์มาศ	พนักงานธุรการ ส ๒	งานธุรการ
๒	นางสาวรินทิพย์ ไชยรักษ์	พนักงานพัสดุ	งานพัสดุ
๓	นางบุญเหลือ วังแสนแก้ว	พนักงานนวดแผนไทย	งานแพทย์แผนไทย
๔	นางนิตยา คำทอง	พนักงานซักฟอก	งานซักฟอก
๕	นางแจ่มจัน คำวัน	คนไข้	
๖	นายอุทัย วรรณปลา	คนไข้	

๙. รายชื่อทีมงานถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางสาววรรณวิไล ฤทธิ์เนื่อง	นักการแพทย์แผนไทย	คุณอำนวย
๒	นายศตวรรษ ศรีพรหม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	คุณลิขิต (กระดาน)
๓	นางสาวไพโรรินทร์ พถินนอก	นักทรัพยากรบุคคล	คุณลิขิต (คอมฯ)

๑๐. รายชื่อผู้อำนวยความสะดวก

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางภัทรภร เอี่ยมอุดมะ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	คุณเอื้อ
๒	นางอัญชลี มูลจิต	บรรณารักษ์	คุณประสาน
๓	นางสาวเยาวลักษณ์ แสนทวีสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ลงทะเบียน
๔	นางสาวลัดดา ไบดำ	นักประชาสัมพันธ์	ช่างภาพ
๕	นายบวรพจน์ สุทธิกุล	นักเทคนิคการแพทย์	พิธีกร

๑๑. วัตถุประสงค์ของการถอดบทเรียน

เพื่อให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ เทคนิค วิธีการดื่มน้ำคลอโรฟิลด์อย่างไร ให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

๑๒. บทสรุปการถอดบทเรียนและการรวบรวมองค์ความรู้

แรงจูงใจในการดื่มน้ำคลอโรฟิลด์

ผู้ที่เลือกดื่มน้ำคลอโรฟิลด์ส่วนใหญ่จะมีประวัติเจ็บป่วย และเข้ารับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันมาก่อน บางรายมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังและทานยาแผนปัจจุบันมาเป็นเวลานานแต่อาการเจ็บป่วยไม่หาย จึงลองรักษาด้วยแนวทางแพทย์ทางเลือก คือ การดื่มน้ำคลอโรฟิลด์ ซึ่งช่วยให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้น

อาการเจ็บป่วยที่ทำให้ผู้ป่วยหันมาดื่มน้ำคลอโรฟิลด์

- อาการออฟฟิศ ซินโดรม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
 - ปวดกระดูก ปวดข้อ นิ้วล็อค
 - มะเร็ง
- โรคภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวก นอนกรน
- อาการปัสสาวะบ่อย
 - การขับถ่ายไม่เป็นปกติ

ปัจจัยที่มีผลต่ออาการป่วย

- การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ดื่มน้ำกาแฟเป็นประจำ
- รับประทานอาหารไม่ครบหมู่ การขับถ่ายไม่ปกติ

การรับรู้ข้อมูลน้ำคลอโรฟิลด์

- ได้รับความรู้เกี่ยวกับน้ำคลอโรฟิลด์จากการอบรมแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียว
- ศึกษาข้อมูลจากเอกสารแผ่นพับของแพทย์แผนไทย เกี่ยวกับน้ำคลอโรฟิลด์
- จากการประชาสัมพันธ์ของงานแพทย์แผนไทย

ผลข้างเคียงจากการดื่มน้ำคลอโรฟิลด์

ผู้ป่วยบางรายที่ดื่มน้ำคลอโรฟิลด์ช่วงสัปดาห์ที่ ๑ – ๒ อาจทำให้รู้สึกวิงเวียน ปวดตามตัว เนื่องจากร่างกายปรับสมดุล ดังนั้นจึงควรลดปริมาณการดื่มลงหรือเจือจางด้วยน้ำเปล่าก่อนดื่ม หรือ ดื่มน้ำอุ่นๆ ดื่มน้ำตะไคร้ จนอาการวิงเวียนจะหายไป จากนั้นสามารถดื่มต่อเนื่องได้

ผลจากการดื่มน้ำคลอโรฟิลด์

- ทำให้เบาสบายตัวขึ้น การขับถ่ายเป็นปกติ
- อาการปวดกล้ามเนื้อดีขึ้น
 - ผิวพรรณสดใสขึ้น
- ในกรณีผู้ป่วยให้คีโม ในช่วง ๑ – ๒ วันแรก จะไม่รู้สึกอ่อนเพลีย และจะไม่เหนื่อย
- ลดกลิ่นปากได้
- รอบเดือนมาปกติ

ทั้งนี้ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ลดกินกาแฟ

๑๓. แนวปฏิบัติที่ดี ที่ได้จากการถอดบทเรียน (Best Practice)

วิธีทำน้ำคลอโรฟิลล์

วิธีที่ ๑ การนำมาโขลกกับครก โดยล้างสมุนไพรรให้สะอาดแล้วนำมาโขลกให้ละเอียด และตักออกมาใส่ภาชนะที่สะอาด เทน้ำลงไปผสม กรองด้วยผ้าขาวบาง กากที่เหลือนำไปเป็นปุ๋ยใส่โคนต้นไม้

วิธีที่ ๒ การปั่น โดยล้างสมุนไพรรให้สะอาดที่ละชนิด เพื่อให้สะดวกต่อการแยกชนิด โดยล้างผ่านน้ำไหล ๕ – ๑๐ นาที จากนั้นนำมาปั่นที่ละชนิดให้ละเอียด การปั่นอย่าปั่นต่อเนื่องเป็นเวลานาน เพราะความร้อนจากเครื่องปั่น ทำให้สรรพคุณทางยาลดลง ควรใช้เวลาประมาณ ๑๐ วินาที หรือนับ ๑๐ จากนั้นนำมาใส่ภาชนะสะอาดกรองด้วยผ้าขาวบาง กากที่เหลือของหยู๋นางสามารถนำมาหมักผสมได้

ระยะเวลาการเก็บรักษา

สามารถเก็บรักษาในตู้เย็นได้ ๑ วัน หรือสังเกตตะกอนที่นอนอยู่ก้นขวด ถ้าเป็นสีน้ำตาลไม่ควรนำมาดื่ม

วิธีการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์

ดื่มก่อนรับประทานอาหารเช้า ๓๐ นาที ครั้งละ ๑ – ๒ แก้ว และจิบระหว่างวันแทนการดื่มน้ำได้ ไม่ควรดื่มหลังรับประทานอาหารทันที เพราะน้ำคลอโรฟิลล์มีฤทธิ์เย็นจะไปยับยั้งการย่อยอาหาร ทำให้ท้องอืด

๑๔. ปัจจัยแห่งความสำเร็จตามหัวข้อที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Key Success Factor:KSF)

- ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ
- ใส่ใจดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง
- พึ่งพาตนเอง ปลูกพืชสมุนไพร ศึกษาวิธีการกิน การใช้ ลองผิดลองถูก

๑๕. ปัญหาอุปสรรคจากการจัดกิจกรรม

- การมีส่วนร่วมของบุคลากรในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับผู้เล่ายังมีน้อย
- ผู้เล่าบางรายยังขาดความมั่นใจในการเล่า ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ได้ครบถ้วนสมบูรณ์

๑๖. ภาพกิจกรรม



**การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง น้ำคลอโรฟิลล์สดเพื่อสุขภาพ**

วันที่ 13 กรกฎาคม 2558 ณ ห้องประชุมบุษราคัม เวลา 13.00-14.00น.

ผู้เล่า	เรื่องเล่า	สกัดความรู้
นายบรรพจน์ พิธีกรและ fasilitator	แนะนำกติกาการเล่า 1. fasilitator เป็นผู้ซักถาม 2. ผู้เล่า ตอบตามประเด็นคำถามคนละ 5 นาที 3. เป้าหมายคือ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่ ผู้เล่า ประกอบไปด้วย -เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี 1.นางสุนีย์ วงศ์มาศ 2.นางสาวชรินทิพย์ ไชยรักษ์ 3.นางบุญเหลือวังแสนแก้ว 4.นางนิตยา ทองคำ -ประชาชนผู้มาใช้บริการตึมน้ำคลอโรฟิลล์ 1.นางแจ่มจัน คำวัน 2.นายอุทัย วรรณปลา	
วรรณวิไล ฤทธิ์เนื่อง (fasilitator)	แนะนำพืชสมุนไพรหลักที่ใช้ในการทำน้ำคลอโรฟิลล์ จำนวน 6 ชนิด ได้แก่ 1.ใบย่านาง 2. ใบอ่อนแมง 3. ใบเตย 4. ผักบุ้งแดง 5. หญ้าปราบนา 6. หญ้าม้า	
คำถาม	ทำไมถึงเลือกการตึมน้ำคลอโรฟิลล์ ในการรักษาสุขภาพ	สกัดความรู้
ชรินทิพย์ไชยรักษ์	โดยส่วนตัวไม่ชอบทานผัก ไม่ค่อยออกกำลังกาย มีการปวดเมื่อย ตามเนื้อตัว เป็นอาการคล้ายออฟฟิตซินโดรม จึงสนใจการตึมน้ำคลอโรฟิลล์ ซึ่ง พอ ตึมน้ำแล้วทำให้เบาตัว	- แรงจูงใจที่ทำให้หันมาตึมน้ำคลอโรฟิลล์เพื่อสุขภาพ ผู้ที่เลือกตึมน้ำคลอโรฟิลล์ ส่วนใหญ่จะป่วยและเข้ารับการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันมาก่อน บางรายมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังและทานยาแผนปัจจุบันมาเป็นเวลานาน แต่อาการป่วยไม่หาย จึงลองรักษาด้วยแนวทางแพทย์ทางเลือก คือ การตึมน้ำคลอโรฟิลล์ ซึ่งช่วยให้เบาสบายตัว อาการเจ็บป่วยดีขึ้น การรับรู้ข้อมูลน้ำคลอโรฟิลล์
แจ่มจันทร คำวัน	เป็นครูที่โรงเรียนศรีโค โดยส่วนตัวเป็นลูกศิษย์หมอเขียว ปัจจุบันกำลังเข้ารับการรักษาระดับขั้นที่ 2 โดยให้คีโม รอบที่ 2 ซึ่งโดยปกติถ้าคนให้คีโมวันแรกจะเพลีย แต่ป้าแจ่ม ไม่มีอาการเพลีย ข้างในจะไม่ร้อน จะไม่ปวด จะฝาลมบ่อย ซึ่งบ้านใกล้กับบ้านน้อย (นางบุญเหลือ วังแสนแก้ว เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี) จึงได้ทานน้ำคลอโรฟิลล์ทุกวัน และรู้สึกว่าร่ากายดีขึ้น ได้ผลดี	
อุทัย วรรณปลา	ตอนแรกอ่านในแผนพับแพทย์แผนไทย จึงเกิดความอยากรู้และสงสัยตัวสมุนไพรที่นำมาทำน้ำ	

ผู้เล่า	เรื่องเล่า	สกัดความรู้
	คลอโรฟิลล์ จึงเข้ามาสอบถามที่แพทย์แผนไทย และสนใจอยากลองนำกลับมาทำดื่มเอง จึงกลับไปหาพี่ชมาทำดื่มเอง ซึ่งปกติจะเป็นภูมิแพ้ โดยเฉพาะเวลาอยู่ในห้องแอร์ จะมีเสมหะ ไม่สบายตัว หลังจากได้ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ ทางเดินหายใจสะดวกขึ้น สบายตัวขึ้น และขับถ่ายเป็นปกติ	1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับน้ำคลอโรฟิลล์จากการอบรมแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียว 2. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารแผ่นพับของแพทย์แผนไทยเกี่ยวกับน้ำคลอโรฟิลล์
บุญเหลือ วังแสนแก้ว	ก่อนหน้านี้ หกล้ม เท้าจะออกร้อน ก็น้ำก็ไม่หาย พอได้ไปอบรมกับหมอเขียวได้ลองกินน้ำเขียว ช่วงอบรม ความร้อนทุเลาลง ท้องไม่ผูก บางวันจะกินแทนน้ำ ซึ่งจะกินทุกเช้า จะไม่ปัสสาวะบ่อย ไม่ต้องเอากระโถนไว้รองปัสสาวะตอนกลางคืน ผิดดีขึ้น แต่ก่อนจะร้อนวูบวาบ ตอนนี้ หายไป	3. จากการประชาสัมพันธ์ของงานแพทย์แผนไทย
นิตยา ทองคำ	เริ่มจากเป็นนิ้วล็อก จึงมาพบหมอฝน ก็ให้แช่มือแช่เท้า และได้ลองกินน้ำเขียว ได้ทานฟรี ทานวันละลิตร หลังจากทานแล้ว อาการดีขึ้นมาก ปัสสาวะ ไม่บ่อย	
สุนีย์ วงศ์มาศ	แรกรๆ สงสัยเค้าทำอะไรกัน ไปส่งเอกสารเห็นน้ำคลอโรฟิลล์ จึงลองกิน กินแล้วรู้สึกสดชื่นที และทานประจำเรื่อยมา เพราะ ปกติปวดกระดุก ปวดต้นคอ	
ประเด็น	ลักษณะการทำงานคิดว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับอาการป่วยและทำให้สนใจที่จะมาดื่มน้ำคลอโรฟิลล์หรือไม่?	สกัดความรู้
ชรินทิพย์ ไชยรักษ์	- ปกติจะนั่งทำงานหน้าคอม ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายและปกติจะกินกาแฟ ทุกวันนี้ ลดกาแฟกินน้ำเขียว ออกกำลังกาย ปริมาณการดื่ม 1 แก้วกาแฟ ก่อนอาหารเที่ยง และตอนบ่ายเวลา 14.00 ปริมาณ 1 แก้วกาแฟ	ปัจจัยที่มีผลต่ออาการป่วย -การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลา ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ดื่มน้ำกาแฟเป็นประจำ รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การขับถ่ายไม่เป็นปกติ ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 40 ปีขึ้นไป
สุนีย์ วงศ์มาศ	-แรกรๆ จะเป็นประจำเดือนติดต่อกัน 4 เดือน เลยสงสัย ว่าเกิดอะไรกับตัวเอง และไปพบคุณหมอๆ บอกว่า เป็นอาการวัยทอง และคุณหมอให้ทานยาฮอร์โมน หลังจากมาปวดกระดุก ปวดหลัง ปวดต้นคอ และไปพบคุณหมอตรวจอาการแล้วก็ไม่พบอะไร หมอให้กินยาแคลเซียมลดความเสี่ยงการเป็นกระดูก	-อาการเจ็บป่วยที่ทำให้ผู้ป่วยหันมาดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ 1.อาการออฟฟิตซินโดรม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ 2.ปวดกระดุก ปวดข้อ นิ้วล็อก

ผู้เล่า	เรื่องเล่า	สกัดความรู้
	พรุณ แต่ทำให้ท้องผูก ก็พยายามกินผลไม้ แต่ก็ยังมีอาการอยู่ -พอมากินน้ำคลอโรฟิลล์ ทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นทันที ระบบขับถ่ายดีขึ้น อาการปวดกระดูก ความอ่อนเพลียหายไป ตอนแรกเคยสงสัยว่าเป็นมะเร็งกระดูก แต่เมื่อไปตรวจแล้วไม่ใช่ แต่ก่อนไม่ค่อยสนใจตัวเอง กินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ สองเดือนแรกที่ทานน้ำคลอโรฟิลล์จะกินก่อนอาหาร ประมาณครึ่งชั่วโมง 3 แก้ว และจะทานข้าว และตอนเย็น 1 ขวด 800 ml ทานสองเดือนแล้วให้หยุดประมาณ 2 สัปดาห์ แล้วค่อยเริ่มทานใหม่	3.มะเร็ง 4.โรคมะเร็ง หายใจไม่สะดวก นอนกรน 5. อาการปัสสาวะบ่อย 6.การขับถ่ายไม่เป็นปกติ - วิธีการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ ดื่มก่อนรับประทานอาหารเช้า 30 นาที ครั้งละ 1-2 แก้ว และจิบระหว่างวันแทนการดื่มน้ำได้ ไม่ควรดื่มหลังรับประทานอาหารทันที เพราะน้ำคลอโรฟิลล์ มีฤทธิ์เย็นจะไปดับไปย่อยอาหาร ทำให้ท้องอืด
แจ่มจันทร์ คำวัน	ดื่มมาได้ประมาณ 5 เดือน เข้าดื่มเต็มแก้ว จากนั้นก็จิบตลอดวัน ซึ่งไม่ได้เจือจาง คิดว่ากินต่อเนื่องไม่มีผลต่อการทำงานของไต กินทั้งวันประมาณ 1.5 ลิตร และบางครั้ง เอามาแกง	รับประทานอาหารทันที เพราะน้ำคลอโรฟิลล์ มีฤทธิ์เย็นจะไปดับไปย่อยอาหาร ทำให้ท้องอืด
อุทัย วรรณปลา	กินมาประมาณ 3 เดือน และศึกษาด้วยา/วิธีการทำจากแผ่นพับแพทย์แผนไทย ดื่มตอนเช้า 2 แก้ว เทียงก่อนกินข้าว 1 แก้ว ก่อนนอน 2 แก้ว ซึ่งแต่ก่อนจะแพ้อากาศในห้องแอร์ นอนกรน ทุกวันนี้อาการดีขึ้น และได้นำเอาสมุนไพร ไปปลูกด้วยตัวเอง ซึ่งได้ทำน้ำคลอโรฟิลล์ด้วยตัวเอง ด้วยการตำในครก แล้วใช้ผ้าขาวกรอง ทุกวันนี้ทำให้เพื่อนบ้านกินด้วย ซึ่งเพื่อนบ้านสุขภาพดีขึ้น	- ผลข้างเคียงจากการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ ผู้ป่วยบางรายที่ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ช่วยสัปดาห์ที่ 1-2 อาจทำให้รู้สึกวิงเวียน ปวดตามตัว เนื่องจากร่างกายกำลังปรับสมดุล ดังนั้น ควรลดปริมาณการดื่มลงหรือเจือจางด้วยน้ำเปล่าก่อนดื่ม หรือ ดื่มน้ำอุ่นๆ ดื่มน้ำตะไคร้ จนอาการวิงเวียนจะหายไป จากนั้นสามารถดื่มต่อเนื่องได้
บุญเหลือ วังแสนแก้ว	จะดื่มตอนเช้า 1 แก้ว ตอนบ่าย 1 แก้ว ตอนกลับบ้านกิน 0.6 ลิตร กินทุกวัน และเอาไปให้สามีกินด้วย สุขภาพดีขึ้น และให้น้องสาวกินด้วย แต่ก่อนน้องสาวจะป่วยวิงเวียน ตอนนี้อาการดีขึ้นมาก	- ผลจากการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ 1.ทำให้เบาสบายตัวขึ้น การขับถ่ายเป็นปกติ 2.อาการปวดกล้ามเนื้อดีขึ้น 3.ผิวพรรณสดใสขึ้น 4.ในกรณีผู้ป่วยที่ให้คีโม ในช่วง 1-2 วันแรก จะไม่รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่เหนื่อย 5. ลดกลิ่นปากได้ 6.ประจำเดือนมาปกติ
นิตยา ทองคำ	เริ่มแรกทานมั่วมาก คือทาน ตลอด ซึ่งหลังจากทานแล้ว อาการนี้้อคงจะดีขึ้น อาการกลืน ปัสสาวะดีขึ้น อาการเหงื่อออกเหนียวดีขึ้น อากาศร้อนในที่ทำงาน เวลาเหงื่อออกจะเย็น ตอนนี้เหมือนกลับมาเป็นสาวอีกครั้งประจำเดือนหลังจากที่หมดประจำเดือนไปเมื่อ 2 ปีแล้ว ทานทุกวัน หลังการดื่มน้ำเขียว	- ผลจากการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ 1.ทำให้เบาสบายตัวขึ้น การขับถ่ายเป็นปกติ 2.อาการปวดกล้ามเนื้อดีขึ้น 3.ผิวพรรณสดใสขึ้น 4.ในกรณีผู้ป่วยที่ให้คีโม ในช่วง 1-2 วันแรก จะไม่รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่เหนื่อย 5. ลดกลิ่นปากได้ 6.ประจำเดือนมาปกติ
ประเด็น	ผลข้างเคียงที่เกิดจากการน้ำเขียว	
บุญเหลือ วังแสนแก้ว	น้องสาวป้าน้อยทานแรก 2 อาทิตย์ จะวิงเวียน บ้านหมุน เลยดื่มน้ำขิงอุ่นๆ ไปให้กิน สามีก็เป็นกิน	

ผู้เล่า	เรื่องเล่า	สกัดความรู้
	แรกจะปวดทั้งตัว และตม้มน้ำอุ่นๆให้ อาการเหล่านี้จะดีขึ้นเพราะร่างกายกำลังปรับสมดุล	หน้าอกเต่งตึงขึ้น ทั้งนี้ ต้องออกกำลังกาย และ ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดกินกาแฟ
ประเด็น	วิธีการทำน้ำคลอโรฟิลล์ด้วยตนเอง ทำอย่างไร	
อุทัย วรรณปลา	ใช้ตัวยาทุกตัวล้างสะอาด และตำใส่ครก ใช้ผ้าขาวกรอง กินวันต่อวัน กากที่เหลือทิ้งหรือใส่ต้นไม้	วิธีการทำน้ำคลอโรฟิลล์ วิธีที่ 1. การนำมาโขลกกับครก โดย ล้างสมุนไพรรให้สะอาดแล้วนำมาโขลกให้ละเอียด และตัดออกมาใส่ภาชนะที่สะอาดเทน้ำลงไปผสม กรองด้วยผ้าขาวบาง กากที่เหลือนำไปเป็นปุ๋ยใส่โคลนต้นไม้ วิธีที่ 2. การปั่น โดยล้างสมุนไพรรให้สะอาดที่ละชนิด เพื่อให้สะดวกในการแยกชนิด โดยล้างผ่านน้ำไหล 5 – 10 นาที จากนั้น นำมาปั่นที่ละชนิดให้ละเอียด การปั่นอย่าปั่นต่อเนื่องเป็นเวลานาน เพราะความร้อนจากเครื่องปั่นทำให้สรรพคุณทางยาลดลง ควรใช้เวลาประมาณ 10 วินาที หรือ 10 นั้บ จากนั้น นำมาใส่ภาชนะสะอาด กรองด้วยผ้าขาวบาง กากที่เหลือของหลั้านาง สามารถนำหมักผมได้ ระยะการเก็บรักษา 1.สามารถเก็บรักษาในตู้เย็นได้ 1 วัน ให้สังเกตตะกอนที่นอนอยู่ก้นขวด ถ้าเป็นสีน้ำตาลคือ ไม่ควรดื่มให้ทั้ง
บุญเหลือ วังแสนแก้ว	วิธีการ จะล้างน้ำไหลผ่าน 5 –10 นาที ใช้ถังใหญ่ล้างที่ละชนิดเพื่อแยกกากไว้พอกหน้า และกากเก็บไว้ทำปุ๋ย แนะนำให้เอาไปผสมกับดินสอพอง แล้วเอาไปพอก เก็บใส่ตู้เย็นแล้วจะเอาไปพอกได้ การปั่นกดประมาณ 10 นั้บ แล้วปล่อยเพราะความร้อนจะทำให้ทำลายฤทธิ์เย็นลง น้ำเขียวที่ตกตะกอนเอามาพอกผมแก้ผมหงอกผมร่วง	
ประเด็น	อยากให้เชิญชวนทานน้ำคลอโรฟิลล์	
สุนีย์ วงศ์มาศ	อยากเชิญทุกท่านลองทานกันดู	อยากให้ทุกท่านได้ลองดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ เพราะดีต่อ
ชรินทิพย์ ไชยรักษ์	อยากบอกต่อว่ากินแล้วดี	

ผู้เล่า	เรื่องเล่า	สกัดความรู้
แจ่มจันทร์ คำวัน	ทานแล้วทำให้สุขภาพดี	สุขภาพ
อุทัย วรรณปภา	อยากให้ลองทานกันดู เพราะเห็นผลไวต่อสุขภาพ	
บุญเหลือ วังแสนแก้ว	อยากเชิญชวนให้ทุกท่านลองหันมาทานน้ำสมุนไพร หรือวิธีการทำ ยินดีให้คำแนะนำไปทำที่บ้าน ป้าน้อยเพาะชำไว้ที่บ้าน	
นิตยา ทองคำ	อย่าละทิ้งโอกาสที่ดีไปเลย และให้มั่นใจในความสะอาด	
	เปิดประเด็นให้ผู้เข้าร่วมรับฟังร่วมแลกเปลี่ยน	
คำถามจากผู้เข้าร่วม	1.ทำแล้วจะเก็บได้นาน ไหม ? -คือจริงๆแล้วอยากให้กินสด ๆ 2.ถ้าอยากเพิ่มรสชาติเราสามารถผสมอะไรลงไปได้? -สามารถผสมน้ำมะพร้าว แต่จะทำให้สรรพคุณลดลง เพราะน้ำมะพร้าว จะมีฤทธิ์ร้อน หรือใช้น้ำผึ้งก็ได้ -กากที่เหลือสามารถนำมาหมักผมได้ ผสมน้ำชาข้าวแก้วผมหอม ทำให้ผมดกดำ 3.เวลาแช่ตู้เย็นตกตะกอนจะเสียไหม? - คือดูที่สีถ้าสีน้ำตาล จะเสียอย่ากิน รากใบเตย สรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด น้ำเชียวควรกินก่อนอาหาร เพราะมีฤทธิ์ถ้ากินหลังอาหารจะทำให้ดับไฟร้อน ทำให้ท้องอืด ถ้าเป็นช่วงหน้าหนาวก็สามารถผสมน้ำตะไคร้ดื่มได้ -ป่าหมวยกินแล้วหน้าอกเต่งตึงขึ้น -ป้านิตรู้สึกว่กลับมาเป็นสาวอีกครั้ง -ลุงอุทัย ก็มีคนที่กว่าไปทำอะไรหน้าสดใสกว่าเก่า ร่างกายแข็งแรงกว่าเดิม -ป้าน้อย ทานแล้วทำให้ห้วนมเป็นสีชมพู	

ไพรรินทร์ พุดินอก
คณะกรรมการบริหารจัดการความรู้ ฯ
ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
ผู้สรุปและรวบรวมประเด็นการถอดบทเรียน

รายงานการถอดบทเรียนการดำเนินงานหรือแนวปฏิบัติที่ดี
ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี
เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “เรื่องเล่าเจ้าพลัง” ครั้งที่ ๔
เรื่อง เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ๖ เดือนอย่างไร ให้ประสบความสำเร็จ

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาการจัดการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำปี ๒๕๕๘ กิจกรรมที่ ๒ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเล่าเจ้าพลัง สำหรับบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำเดือน

๒. เป้าหมาย ๕๐ คน

๓. กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ที่มีประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในการดำเนินงาน

๔. วันเดือนปีที่ถอดบทเรียน วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๑.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

๕. สถานที่ ห้องประชุมบุษราคัม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี

๖. จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๗. งบประมาณ จากศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี จำนวน ๕,๐๐๐ บาท

๘. รายชื่อผู้ร่วมถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๑	นางกมลวรรณ ทองดีแท้	เภสัชกรชำนาญการ	งานเภสัชกรรม
๒	นางณฐมน สมเสนาะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก
๓	นางพันพะยอม บรรดาตั้ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
๔	นางพัชรภรณ์ โตสงค์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก

๙. รายชื่อทีมงานถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางเกษแก้ว เกตุพันธ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	คุณอำนวย
๒	นายศตวรรษ ศรีพรหม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	คุณลิขิต (กระดาน)
๓	นางสาวไพโรรินทร์ พุดินอก	นักทรัพยากรบุคคล	คุณลิขิต (คอมฯ)

๑๐. รายชื่อผู้อำนวยกระบวนการ

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางภัทรภร เอี่ยมอุตมะ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	คุณเอื้อ
๒	นางอัญชลี มูลจิต	บรรณารักษ์	คุณประสาน
๓	นางสาวเยาวลักษณ์ แสนทวีสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ลงทะเบียน
๔	นางสาวลัดดา ใบดำ	นักประชาสัมพันธ์	ช่างภาพ/พิธีกร

๑๑. วัตถุประสงค์ของการถอดบทเรียน

เพื่อให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ เทคนิค วิธีการเลี้ยงลูก ๖ เดือนอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ

๑๒. บทสรุปการถอดบทเรียนและการรวบรวมองค์ความรู้

อารมณ์ความรู้สึกของการเป็นแม่

- ความรู้สึกแรกของแม่ที่ให้นมลูกครั้งแรก รู้สึกตื่นเต้น ช่วงแรกจะรู้สึกเจ็บจี๊ด ผ่านไปประมาณ ๒ ชั่วโมงจะคัดเต้านม
- ครั้งแรกลูกดูดไม่เป็น ต้องกระตุ้นนมทุกวัน พอให้นมมีให้ลูกดูดจะทำให้มีความรู้สึกรักและผูกพันกับลูกมาก
- การโดนบล็อกหลังขณะทำคลอดพอฟื้นขึ้นมา อาจทำให้การฟื้นตัวได้ยาก และลูกค่อนข้างหลับนาน และแม่ไม่มีน้ำนม ลูกตัวเหลืองต้องเข้า admit ทำให้ต้องซื้อเครื่องปั๊ม และได้รับคำแนะนำจากพยาบาลว่าต้องบีบด้วยมือทำให้ได้น้ำนมสีเหลืองๆ หรือหัวน้ำนม

แรงจูงใจและสิ่งที่ได้รับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ๖ เดือน

- คำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเป็นหลัก อยากให้สิ่งที่ดีกับลูก อยากให้ลูกได้กินอาหารที่มีประโยชน์ เป็นภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูก
- มีพัฒนาการสมวัย ร่างกายแข็งแรง
- อยากอยู่กับลูก ให้ลูกได้รับความอบอุ่นจากการสัมผัส อยากให้ลูกมีสายสัมพันธ์แม่ลูก
- ประหยัดค่าใช้จ่าย
- รูปร่างดี พุงยุบเร็วขึ้น

๑๓. แนวปฏิบัติที่ดี ที่ได้จากการถอดบทเรียน (Best Practice)

ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหา

ปัญหาด้านความเชื่อของบุพการี ปู่ย่าตายาย ว่าการให้นมลูกอย่างเดียวยัง ๖ แรก จะทำให้ลูกหิว โตช้า ต้องให้กินนมด้วยและกินกล้วยบด อาหารเสริมด้วย ทำให้แม่เกิดความเครียดในการเลี้ยงลูก แก้ปัญหาโดยอาศัยความนิ่ง อย่างพยายามได้เถียง

ปัญหาน้ำนมไหลไม่เพียงพอกับความหิวของลูก

- คุณแม่ ต้องมีการวางแผนการสต็อกนมวันละถุง
- ชื่อ ตู๋เย็นเพิ่มสำหรับการแช่แข็งโดยเฉพาะ เพราะจะต้องมีการเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม และปริมาณที่เพียงพอ

ปัญหา แม่ถนัดข้างใดข้างหนึ่ง จะเคยชินกับการให้ลูกดูดนมด้านนั้นด้านเดียวทำให้เต้านมไม่เท่ากัน

- คุณแม่ต้อง ฝึกอุ้มลูกให้ดูดนมได้ทั้งสองข้าง

ปัญหาการปั๊มนม

- ให้ ลูกดูดนมหนึ่งเต้า และคุณแม่ก็ต้องปั๊มอีกข้างไปพร้อมกัน และต้องปั๊มไว้ทุกสองชั่วโมง
- คุณแม่ต้อง ปั๊มไว้อย่างน้อยวันละ ๑ ถุง โดยเวลาที่เหมาะสมคือปั๊มไว้ช่วงเช้า

๑๔. ปัจจัยแห่งความสำเร็จตามหัวข้อที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Key Success Factor:KSF)

- คุณแม่ต้องมีความตั้งใจจริง
- ศึกษาวิธีการเลี้ยงลูก เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย และจิตใจ
- ปรึกษาผู้ที่มีความรู้ ทั้งในประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติ และทางวิชาการ

๑๕. ปัญหาอุปสรรคจากการจัดกิจกรรม

- การมีส่วนร่วมของบุคลากรในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับผู้เล่ายังมีน้อย

๑๖. ภาพกิจกรรม



การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือนอย่างไรให้ประสบผลสำเร็จ
วันที่ 15 มิถุนายน 2558
ณ ห้องประชุมบุษราคัม เวลา 13.00 น.

ผู้เล่า	เรื่องเล่า	สกัดความรู้
คุณเกตุแก้ว(fa)	อยากทราบทำไมถึงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ?	
คุณพัชราภรณ์	-ประสบการณ์จากการมีลูก 3 คน คนแรกค่อนข้างจะเจ็บป่วยบ่อย จึงเริ่มมาศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน	-สิ่งที่อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือการคำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเป็นหลัก ได้แก่ 1 เป็นการภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูก อยากให้สิ่งที่ดีและให้ลูกได้กินอาหารที่เป็นประโยชน์ สร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแม่ลูก 2 เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย
พันพยอม	-อยากให้สิ่งที่ดีกับลูก อยากประหยัดค่าใช้จ่าย -อยากรูปร่างสวย ซึ่งคนแรกเลี้ยงได้ 3 เดือน ส่วนคนที่ 2 เลี้ยงด้วยนมแม่ตลอด 6 เดือน -อยากให้ลูกได้กินอาหารที่มีประโยชน์	รูปร่างดี พุงยุบเร็วขึ้น
คุณณัฐมน	-อยากอยู่กับลูก -ช่วงแรกลูกดูดนนมจากเต้า จึงเปลี่ยนมาเป็นขวดโดยการปั๊มนม ทำให้ลูกติดจุกนม แต่เป็นกลยุทธ์หนึ่งในการทำให้อยู่กับลูก - การที่เป็นพยาบาลเด็ก ทำให้มีความมั่นใจว่า การให้นมแม่เป็นสิ่งที่ดี	
คุณกมลวรรณ	-คิดว่าการให้นมแม่จะทำให้พุงยุบเร็ว และได้เข้ารับการอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อยากให้ลูกมีสายสัมพันธ์แม่ลูก นอกจากนั้น คือ ประหยัด	
คุณเกตุแก้ว(fa)	ความรู้สึกแรกที่ลูกดูดนนมจากเต้ารู้สึกอย่างไร?	
คุณกมลวรรณ	-รู้สึกตื่นเต้น แต่นึกถึงหลักการให้นมลูกจากทีมงานอนามัยแม่และเด็ก รู้สึกจืด สักสองชั่วโมงจะคัดค้านม	ความรู้สึกแรกของแม่ที่ให้นมลูกครั้งแรก แบ่งได้ 2 ลักษณะ 1 ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ รู้สึกเจ็บจืดๆ คัดค้านม 2 ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ รู้สึกตื่นเต้น รักผูกพันเหมือนจะขาดกันไม่ได้ ตื่นเต้นจนน้ำตาไหล ภูมิใจ
คุณณัฐมน	- ครั้งแรกลูกดูดไม่เป็น กระตุ้นนมวันถึงน้ำนมจะมา ทำให้ความรู้สึกรักและผูกพันกับลูก	
คุณพันพยอม	-รู้สึกจืดๆ รู้สึกผูกพันกับลูก เหมือนแม่ลูกจะขาดกันไม่ได้ คิดว่าน้องผู้ชายกินนมเก่ง	

ผู้เล่า	เรื่องเล่า	สกัดความรู้
คุณพัชราภรณ์	- การโดนบล็อกหลังขณะทำคลอดพอฟื้นขึ้นมาทำให้การฟื้นตัวได้ยาก และลูกค่อนข้างหลับนาน และแม่มไม่มีน้ำนม ลูกตัวเหลืองต้องเข้า admid ทำให้ต้องซื้อเครื่องปั๊ม และได้รับคำแนะนำจากพยาบาลว่า ต้องปั๊มด้วยมือการบีบด้วยมือทำได้ น้ำนมสีเหลืองๆ หรือหัวน้ำนมวัน สองวันแรก ครั้งแรกที่ลูกดูดนม น้ำตาไหลเลย ซึ่งบอกความรู้สึกไม่ดี (คนพูดน้ำตาไหล)ซึ่งรู้สึกเจ็บมากแต่ต้องอดทน เพื่อให้ลูกได้กินนม ภูมิใจและดีในต้น	
คุณเกตุแก้ว (fa)	ปัญหาอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่?	
คุณพัชราภรณ์	-คุณย่ามีอิทธิพลมากในการเลี้ยงลูกจนเครียด พอท้องสองเลี้ยงเอง และรู้ว่ากินอาหารอะไรที่เพิ่มน้ำนมได้ คือ ยาจีน ท้องแรกเราไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูก ต้องอาศัยคำแนะนำจากแม่	1 ปัญหาด้านความเชื่อของบุพการี ปู่ย่าตายาย ว่าการให้นมลูกอย่างเดียวช่วง 6 แรก จะทำให้ลูกหิว โตช้า ต้องให้กินนมด้วยและกินกล้วยบด ซีลีแล็ค ด้วย ทำให้แม่เกิดความเครียดในการเลี้ยงลูก แต่ต้องอาศัยความนิ่งอย่าพยายามโต้เถียง
คุณพันพยอม	-ท้องแรกให้ยายเลี้ยง และ หลัง3 เดือนต้องกลับมาทำงาน แต่ปั๊มนมไม่ออก และทำงานออกหน่วยทำให้เวลาคัดเต้าต้องรอช่วงตรวจคนไข้ให้เสร็จก่อน	2 ปัญหาคุณแม่ต้องทำงาน ทำให้หาช่วงเวลาปั๊มนมได้ยากขึ้น
คุณณัฐมน	-จากความเชื่อดั้งเดิมจากพ่อแม่ ว่าต้องกินนมด้วยกินข้าวด้วย ตอนนั้นเราคิดถึงว่าจะอธิบายไปก็ไม่มีผล จึงใช้ความนิ่งในช่วงที่เลี้ยงอยู่บ้านพ่อแม่ ให้กินซีลีแล็คและกล้วยบด ปัญหาลูกติดจุก ปัญหาคือต้องตื่นมาปั๊มนมตอนกลางคืน ถือว่าเป็นอุปสรรค คิดว่าการให้กินจากเต้าจะดีกว่าไหม เพราะเหนื่อยมากถ้ามีลูกคนที่จะไม่ให้ติดจุก	3 การปั๊มนมใส่ขวดให้ลูกดูด ทำให้ลูกติดจุก และเหนื่อย ขี้เกียจที่ต้องตื่นขึ้นมาปั๊ม ทำให้ต้องเปลี่ยนมาให้นมจากเต้า
คุณกมลวรรณ	-แม่จะกดดันขวทำให้ลูกดูดแต่ทางขวาทำให้เต้าไม่เท่ากัน แต่ได้คำแนะนำจากเพื่อนฝึกอุ้มให้ดูดได้ทั้งสองข้าง -พอคนที่สองให้นมแม่ถึงปีหนึ่ง แต่ขี้เกียจปั๊ม จะให้กินสลับขวดกับเต้า -ปัญหาการร่อนนมยากกว่า	4 ปัญหาการร่อนนมยาก

ผู้เล่า	เรื่องเล่า	สกัดความรู้
คุณเกตุแก้ว (fa)	ทำอย่างไรจะมีน้ำนมเพียงพอ ?	
คุณกมลวรรณ	- ต้องมีการวางแผนการนมวันสต็อกวันละถุง จากประสบการณ์การที่เคยเลี้ยงมาคนแรก และออกตู้เย็นเฉพาะสำหรับการแช่แข็ง ซึ่งลูกเต้าหนึ่งจะปั๊มอีกเต้าหนึ่ง	1 ต้องวางแผนการสต็อกนมวันละถุง ซึ่งปั๊มสะสมไว้โดยมีต้องช่วงเวลาในการปั๊มขึ้นอยู่กับแม่แต่ละคน
คุณณัฐมน	- ตอนแรกคิดว่าน้ำนมตัวเองจะเพียงพอทำให้ไม่ได้สต็อกน้ำนมไว้ ปั๊มไว้วันละถุง ปั๊มสะสมไว้ และปั๊มไว้ช่วงเช้า	2 ต้องมีตู้แช่หรือตู้เย็นเก็บน้ำนมอย่างเพียงพอ
คุณพันพยอม		
คุณพัชราภรณ์	- ให้ลูกดูดข้างหนึ่งและปั๊มอีกข้างหนึ่งพร้อมกัน ปั๊มทั้งสองชั่วโมง - ข้างหนึ่งจะให้ลูกดูดและอีกข้างจะไว้ปั๊มจะสต็อกไว้ ถ้าตั้งใจให้นมลูกจริงจึงจะสำเร็จ	
คุณเกตุแก้ว (fa)	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ส่งผลต่อลูกอย่างไรบ้าง?	
คุณพันพยอม	- ลูกจะดูแข็งแรงเมื่อเทียบกับคนแรก โอ้จามน้อยมาก เห็นความแตกต่างในเรื่องสุขภาพ ความจำดีกว่า อาจจะเป็นเพราะลูกคนแรกลูกกับยาย ส่วนคนที่สองเลี้ยงเอง	1 มีภูมิคุ้มกันที่ดี แข็งแรง
คุณณัฐมน		2 มีพัฒนาการสมวัย และเด็กบางคนมีพัฒนาการเกินไวก่อนและมีพัฒนาการด้านอารมณ์
คุณกมลวรรณ	- คลอดก่อนกำหนดแต่พัฒนาการเป็นไปตามอายุ แต่ลูกไม่ตั้งใจ แต่ลูกเดินเลย เริ่มพูดเป็นคำตอนขวบกว่าๆ พัฒนาการด้านอารมณ์ค่อนข้างดี รู้สึกว่าตอนให้นมแม่ ลูกไม่ป่วยเลย	
คุณพัชราภรณ์	- ลูกตัวเล็กแต่แข็งแรง ลูกไม่เคยเจ็บป่วยที่ต้องนอนโรงพยาบาล พัฒนาการทางอารมณ์ดีมาก - แข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย เหมือนคนแรก	

ไพโรรินทร์ พุดินอก

คณะกรรมการบริหารจัดการความรู้ ฯ

ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

ผู้สรุปและรวบรวมประเด็นการถอดบทเรียน

รายงานการถอดบทเรียนการดำเนินงานหรือแนวปฏิบัติที่ดี
ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี
เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “เรื่องเล่าเจ้าพลัง” ครั้งที่ ๕
เรื่อง เตรียมความพร้อมของลูกอย่างไร ให้มีความสุขและสำเร็จกับการเรียน

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาการจัดการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำปี ๒๕๕๘ กิจกรรมที่ ๒ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเล่าเจ้าพลัง สำหรับบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ประจำเดือน

๒. เป้าหมาย ๕๐ คน

๓. กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี ที่มีประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในการดำเนินงาน

๔. วันเดือนปี ที่ถอดบทเรียน วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๑.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

๕. สถานที่ ห้องประชุมบุษราคัม ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี

๖. จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๗. งบประมาณ จากศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี จำนวน ๕,๐๐๐ บาท

๘. รายชื่อผู้ร่วมถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๑	นางสิริพินท์ ศิริโสภางษ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	กลุ่มอนามัยวัยทำงาน
๒	นางกาญจนา แสงส่อง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
๓	นางสาวเปรมพิศา เลิศวิไล	เจ้าพนักงานเวชสถิติชำนาญงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
๔	นางพรพิมล ช้างสาร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
๕	นางพิชยา กลิ่นหอม	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

๙. รายชื่อทีมงานถอดบทเรียน

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางสาวไยดา วิรัมย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	คุณอำนวย
๒	นายศตวรรษ ศรีพรหม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	คุณลิขิต (กระดาน)
๓	นางสาวไพโรรินทร์ พุดินอก	นักทรัพยากรบุคคล	คุณลิขิต (คอมพิวเตอร์)

๑๐. รายชื่อผู้อำนวยความสะดวก

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ปฏิบัติหน้าที่
๑	นางภัทรกร เอี่ยมอุทุมมะ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	คุณเอื้อ
๒	นางอัญชลี มูลจัต	บรรณารักษ์	คุณประสาน
๓	นางสาวเยาวลักษณ์ แสนทวีสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ลงทะเบียน
๔	นางสาวลัดดา ใบดำ	นักประชาสัมพันธ์	ช่างภาพ/พิธีกร

๑๑. วัตถุประสงค์ของการถอดบทเรียน

เพื่อให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ เทคนิค วิธีการเตรียมความพร้อมลูกอย่างไร ให้มีความสุขสำเร็จกับการเรียน

๑๒. บทสรุปการถอดบทเรียนและการรวบรวมองค์ความรู้

การเตรียมความพร้อมของลูกระดับอนุบาลและประถม

- วางแผนการเรียนรู้ให้ลูก เช่น ให้ฝึกเรียน ๒ ภาษา
- ส่งเสริมและเตรียมความพร้อมของลูกตามพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย เมื่อลูกมีความพร้อมให้เริ่มส่งเสริมพัฒนาการด้านนั้น ๆ
- พ่อแม่ปรึกษาหารือกัน เพื่อมองหาความสามารถพิเศษของลูก ช่วยกันคิดวิเคราะห์ และส่งเสริมลูกไปในแนวทางเดียวกัน
- เมื่อผู้ปกครองพบความถนัด ความชอบของลูกด้านใดต้องหาจังหวะและโอกาสในการส่งเสริมสนับสนุนตามความถนัดและความชอบ
- ผู้ปกครองต้องชื่นชมกับความสำเร็จของลูก ทันทที ที่ลูกทำได้ และทำสำเร็จ
- ส่งเสริมเรื่องการอ่านเพื่อให้ลูกมีนิสัยรักการอ่าน โดยให้อ่านหนังสือทุกวันก่อนทำกิจกรรมอื่น ๆ
- เรียนพิเศษหลังเลิกเรียนอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง
- ให้ลูกเล่าเรื่องที่โรงเรียนให้ฟังทุกวัน เพื่อให้ลูกรู้สึกมีความสุขกับการเรียน
- ผู้ปกครองต้องเอาใจใส่ในการฝึกฝนลูก
 - ฝึกให้ลูกรู้จักค้นคว้าด้วยตนเอง

การเตรียมความพร้อมของลูกระดับมัธยม

- ผู้ปกครองต้องสังเกตพฤติกรรม ความชอบของลูก โดยการถามพูดคุยและถามเหตุผลว่าทำไมถึงชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถามว่าอยากเป็นอะไร เพื่อช่วยให้คำแนะนำก่อนการตัดสินใจ
- เมื่อพบว่าลูกชอบสิ่งไหน ต้องสร้างบรรยากาศให้ลูกได้เข้าใกล้ และได้ทดลองทำในสิ่งที่ชอบ เพื่อให้ได้ตรวจสอบตนเองว่าสิ่งนั้นคือสิ่งที่ชอบจริงหรือไม่ อย่างไร
- ผู้ปกครองต้องคอยตรวจสอบความชอบ ความมั่นใจของลูกเสมอ
- ทำการบ้านพร้อมลูก เรียนรู้ไปพร้อมลูก
- ผู้ปกครองต้องพูดกระตุ้นสร้างแรงบันดาลใจ และให้ลูกยึดบุคคลที่ประสบความสำเร็จ หรือที่ลูกประทับใจเป็นต้นแบบ
- ชื่นชมกับความสำเร็จของลูกทุกครั้ง แม้ความสำเร็จนั้น ๆ เป็นแค่เรื่องเล็กน้อย
- ผู้ปกครองต้องพร้อมผลักดันลูก ในทุกด้านอย่างเต็มความสามารถ

การเตรียมความพร้อมของลูกระดับอุดมศึกษา

- ผู้ปกครองต้องสอบถามความพร้อมด้านการเรียนของลูก เพื่อตรวจสอบความพร้อมความมั่นใจ และส่งเสริมให้เลือกเรียนตามความถนัดความชอบ
- ให้ลูกมองหาบุคคลต้นแบบให้พบ เพื่อมุ่งมั่นทำตามความฝันที่อยากจะเป็น
- ให้ลูกฝึกทำข้อสอบเก่า ๆ เพื่อให้เกิดความเคยชินกับข้อสอบ
- ฝึกความเป็นผู้นำ การรับผิดชอบหน้าที่ตนเอง และการช่วยเหลือผู้อื่น

๑๓. แนวปฏิบัติที่ดี ที่ได้จากการถอดบทเรียน (Best Practice)

ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหา

- ไม่กดดันและบังคับลูกจนมากเกินไป สำหรับวิชาที่ลูกทำได้ไม่ดี อาจจะวางเป้าให้เรียนแค่ผ่าน และผู้ปกครองต้องฝึกทบทวนวิชาที่ลูกทำได้ไม่ดี และทำหน้าที่ติวเตอร์ให้ลูก
- ผู้ปกครองต้องฝึกเทคนิควิธีการเรียนการสอน หรือเรียนรู้ไปพร้อมกับลูกเพื่อช่วยแก้ไขโจทย์ปัญหาทางการเรียนให้กับลูก พร้อมได้รับรู้ถึงพัฒนาการทางด้านการเรียน ความถนัดความชอบของลูกด้วย
- ต้องคอยให้คำปรึกษา เมื่อถึงช่วงเวลาเปลี่ยนความชอบเปลี่ยนจากสิ่งหนึ่งไปสิ่งหนึ่ง เพื่อให้ลูกมีความมั่นใจกับการตัดสินใจทุกครั้ง
- ฝึกทักษะด้านภาษาโดยให้ดูภาพยนตร์ภาษาต่างประเทศ และฝึกสนทนาภาษาต่างประเทศกับผู้ปกครองทุกวัน
- ติดตามพฤติกรรมของลูกทั้งในและนอกโรงเรียน เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้ตามช่วงวัย
- สร้างกติการ่วมกัน กำหนดบทลงโทษตามข้อตกลง เพื่อให้เกิดการยอมรับตามข้อตกลง
- กำหนดบทบาทหน้าที่ เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบ
- ฝึกวินัยด้านการเงิน ฝึกให้ลูกใช้เงินให้เป็น สามารถวางแผน บริหารจัดการรายรับรายจ่ายได้ด้วยตนเอง จะจ่ายเท่าไร เก็บเท่าไร โดยฝึกให้จัดการรายรับรายจ่ายตามลำดับ เป็นรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน
- ลูกวัยรุ่นเริ่มอยากรู้ อยากเห็นและอยากไปเที่ยวกับเพื่อน ทั้งกลางวัน กลางคืน ผู้ปกครองต้องเสนอตัวโดยการชวนลูกและเพื่อนไปเที่ยวไปพบเห็น เรียนรู้กับสิ่งที่ลูกอยากรู้ อยากเห็น เด็กจะได้ไม่รู้สึกว่าคุณผู้ใหญ่ขัดขวาง อีกทั้งผู้ปกครองก็สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้องได้ตามสถานการณ์
- ผู้ปกครองต้องปฏิบัติตัวให้เป็นแบบอย่างแก่ลูก

๑๔. ปัจจัยแห่งความสำเร็จตามหัวข้อที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Key Success Factor:KSF)

- ผู้ปกครองต้องคอยสังเกตพฤติกรรมของลูก
- ผู้ปกครองปลูกฝังและฝึกเรื่องระเบียบวินัย ความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น ผู้ปกครองต้องสังเกตและสร้างวินัยให้กับลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ผู้ปกครองต้องวางตัวเป็นเพื่อนกับลูก ทำกิจกรรมร่วมกับลูก เพื่อให้ลูกไว้วางใจและสามารถปรึกษาได้ทุกเรื่อง
- ผู้ปกครองต้องชื่นชมเมื่อลูกทำสำเร็จ
- ผู้ปกครองต้องกระตุ้นให้ลูกมองหาบุคคลต้นแบบ เพื่อเดินตามรอย

๑๕. ปัญหาอุปสรรคจากการจัดกิจกรรม

- การมีส่วนร่วมของบุคลากรในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับผู้เล่ายังมีน้อย

๑๖. ภาพกิจกรรม



**ถอดบทเรียนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ประเด็น“เตรียมความพร้อมลูกอย่างไร ให้มีความสุขสำเร็จกับการเรียน”**

วันที่ 10 กันยายน 2558

ห้องประชุมบุษราคัม ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เวลา 11.00-16.30 น.

นางสาวไพบดา วัชรวิทย์ (ปฏิบัติหน้าที่คุณอำนวย)

นายศตวรรษ ศรีพรหม (ปฏิบัติหน้าที่คุณลิขิต)

ผู้เล่า (คุณกิจ)	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดความรู้
คุณสิริพินท์ ศิริโสภาพงษ์	ลูกไม่ได้เรียนเก่ง คนโตเรียนวิศวะ คอมพิวเตอร์ คนเล็กเรียนแพทย์ คนโตลักษณะนิสัยสุขุมเอื้อเฟื้อเห็นใจผู้สูงอายุ รักการอ่าน ชอบร้องเพลง เล่นดนตรี เป็นเด็กติดบ้าน รู้จักประหยัด อดออม ชอบหารายได้ ด้วยตนเอง อยากได้สิ่งของต้องเก็บสะสมเงินเพื่อซื้อเอง ครอบครัวใหญ่ มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว แม่ต้องฝึกให้มีความรับผิดชอบ	- ฝึกลูกให้มีความรับผิดชอบ รู้จักประหยัด อดออม อยากได้สิ่งของต้องเก็บสะสมเงินเพื่อซื้อเอง
คุณกาญจนา แสงส่อง	มีลูกสองคน คนแรกมีตอนอายุ 25 ปี คนโตเรียนแพทย์ปี 4 ม.ขอนแก่น คนเล็กเรียนปี 3 ม.ขอนแก่น เลี้ยงลูกโดยการพึ่งพาคนอื่น พี่เลี้ยง ย่า และญาติพี่น้อง คนโตเป็นคนอารมณ์ดี มีความสุข ชอบร้องเพลง คนเล็กเป็นคนคิดมากคิดลึก มีอุดมการณ์ ชอบธรรมะ มีการวางแผนชีวิตและเตือนตนเอง	-
ครูเปรมพิศา เลิศวิไลย์	มีลูกคนเดียวเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเบญจมะมหาราช ลูกมีความสุข ชอบอยู่บ้าน สุขุมเรียบ ชอบพูดปรึกษาแม่ และพูดได้ทุกอย่าง แม่ทำตัวเป็นเพื่อนสนิท และคอยสังเกตพฤติกรรมลูก	- ทำตัวเป็นเพื่อนสนิทและคอยสังเกตพฤติกรรมลูก
คุณพรพิมล ช้างสาร	ลูกสองคน คนโต 8 ขวบ คนเล็ก 4 ขวบ วางแผนการเรียนของลูกให้ฝึก 2 ภาษา คนโตเป็นคนมีระเบียบวินัย กินง่ายนอนง่าย จริงจังมีความสุข สนุกกับการเล่นกับเพื่อน คนเล็กขี้เล่น มีปัญหาการพูดภาษาไทยไม่ชัด ยายเป็นคนเลี้ยง	
คุณพิชยา กลิ่นหอม	มีลูกคนเดียว อยู่ชั้น ป 3 โรงเรียนมูลนิธิวัดศรีอุบลรัตนาราม ลักษณะนิสัยเป็นเด็กร่าเริง คุยเก่ง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นคนเปิดเผย ทานอาหารยาก เลือกกิน ชอบกินอาหารอีสาน ชอบอ่านการ์ตูน ชอบร้องรำทำเพลง ขี้เล่น ชอบปั่นปาย	- ให้บริการตามความพร้อม

ผู้เล่า (คุณกิจ)	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดความรู้
คุณพิชยา กลิ่นหอม	มองเห็นความสามารถของลูกตอนไหน ลูกชอบงานศิลปะ วาดภาพ ประดิษฐ์ภาพ ชอบกีฬาวิ่ง ได้เป็นตัวแทนโรงเรียน แข่งวิ่งได้ที่ 1 ชอบคิดชอบแก้ปัญหาด้วยตนเอง ฝึกฝนด้วยตนเอง แม่จะชื่นชมเมื่อลูกทำสำเร็จ เก่งภาษาไทย แม่คิด เทคนิควิธีการสอน ให้ลูกได้ฝึกปฏิบัติ เช่นการฝึก วรรณยุกต์ ดนตรีมีความสามารถในการรำและตีซิม แม่รอจังหวะในการส่งเสริมลูก	- ให้บริการตามโปรแกรม พื้นฐาน จากง่ายไปหายาก เพื่อให้ผู้รับบริการมองเห็น ความสำเร็จ - กระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิด ความมุ่งมั่น
คุณพรพิมล ช้างสาร	ปรึกษากับสามีเพื่อมองหาความสามารถ พิเศษของลูก ทดสอบพัฒนาการลูกตามช่วงวัย เมื่อลูกมีความพร้อม จะเริ่มส่งเสริมพัฒนาการด้าน นั้น สำหรับวิชาภาษาอังกฤษลูกมีความพร้อมมาก จึงได้รับการคัดเลือกเป็นหัวหน้าห้อง ภาษาอังกฤษ จะส่งเสริมเรื่องการอ่าน บทสนทนาภาษาอังกฤษ โดยฝึกการสนทนากับพ่อทุกวัน เรียนพิเศษหลัง เลิกเรียน 1 ชั่วโมง ให้ความสำคัญของลูก เน้นการมี ระเบียบวินัย การอ่านต้องฝึกอ่านทุกวันก่อนทำ กิจกรรมอื่น ๆ ความสามารถด้านวิทยาศาสตร์ จะ ค้นหาสิ่งที่ตนเองชอบทางยูทูบ ฝึกประดิษฐ์สิ่งของ มีความใฝ่ฝัน อยากทำช่องยูทูบของตนเอง	- ผู้ปกครองต้องปรึกษากัน เพื่อมองหาความสามารถ พิเศษของลูกและ ช่วยกัน ผลักดันส่งเสริม - ทดสอบพัฒนาการของลูก ตามช่วงวัย เมื่อลูกมีความ พร้อมให้เริ่มส่งเสริมด้านนั้น ๆ เช่น ภาษาต่างประเทศ
คุณเปรมพิศา เลิศวิไลย์	เลี้ยงลูกด้วยตนเอง สังเกตเห็นว่าลูกมี ความจำดี ถามความชอบของลูกพบว่าลูกชอบเต้น เพลงเกาหลี เต้นจนผอม จำชื่อเพลงได้ทุกเพลง คุย กับลูกเยอะ และถามเหตุผลว่าทำไมชอบ ชื่นชมกับ ความสำเร็จของลูกแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย เข้าชั้น มัธยมได้เรียนห้อง EP และความชอบของลูกก็ เปลี่ยนอยากเรียนแพทย์ ทางจิตแพทย์ แม่พร้อม ผลักดันทุกด้านเต็มที่ คอยพูดกระตุ้นสร้างแรง บันดาลใจ ส่วนเป้าหมายการเรียนเริ่มชัดเจนอยาก เป็นแพทย์	- ผู้ปกครองต้องสังเกต พฤติกรรมลูก ความรัก ความชอบ ความถนัด - ผู้ปกครองต้องชื่นชมทุก ความสำเร็จของลูกแม้ ความสำเร็จนั้นเป็นเรื่อง เล็กน้อย
คุณกาญจนา แสงส่อง	ถามความพร้อมด้านการเรียนของลูก ส่งเสริมตามความพร้อม การสอบถามเพื่อ ตรวจสอบความมั่นใจ น้องได้ยึดที่เป็นต้นแบบ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี	- ถามความพร้อมด้านการ เรียนของลูก ส่งเสริมตาม ความพร้อม การสอบถามเพื่อ ตรวจสอบความมั่นใจ
คุณสิริพินท์ ศิริโสภาพงษ์	เลี้ยงลูกด้วยตนเอง ฝึกวินัยให้รับผิดชอบ ตนเอง ตั้งแต่ตื่นนอน ไปโรงเรียน ลูกคนโตสังเกต พบว่าตอนอนุบาล 2 ลูกเริ่มวาดรูปการ์ตูนได้ และเป็นคนถนัดซ้าย วาดรูปได้ดี และ ป 3 เริ่มแต่ง	- ผู้ปกครองต้องฝึกวินัยให้มี ความรับผิดชอบต่อตนเอง - ผู้ปกครองต้องสังเกตและ ตรวจสอบความชอบความ

ผู้เล่า (คุณกิจ)	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดความรู้
	กลอนเป็น ชอบอ่านหนังสือประวัติศาสตร์ไทยจีน ชอบดูรายการทีวี รายการเซฟกระทะเหล็ก สังเกตลูกไปเรื่อย ลูกเป็นคนชอบกิน คอยถามเรื่อง ๆ ว่า ลูกชอบอะไรอยากเป็นอะไร เมื่อพบว่าชอบอะไรก็จะให้เข้าไปใกล้สิ่งนั้น ลูกอยากเป็นเซฟ ก็พาลูกเข้าครัว ให้ฝึกล้างจานหั่นผัก ม 2 มาเล่นที่ทำงานแม่ เห็นพี่ ๆ ที่ทำงานแม่ ทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ก็เลยบอกแม่ว่าอยากทำคอม ฯ แม่ต้องคอยเช็คความมั่นใจของลูกเสมอ ชอบแต่งกายพิ กลอน โคลง ฉันท์ รับจ้างแต่งกลอนให้เพื่อน การเรียนแม่ทำการบ้านพร้อมกับลูก เรียนคู่กับลูก วิชาที่ลูกไม่ชอบไม่บังคับ วางเป้าให้เรียนแค่ผ่าน แม่ต้องฝึกวิชาที่ลูกทำได้ไม่ดี และทำหน้าที่ติวเตอร์ให้ลูก (สิ่งที่ลูกทำไม่ได้ต้องช่วย) ลูกคนเล็กแม่จะสอบถามว่าลูกอยากเป็นอะไร มีโอกาสจากการเห็นแพทย์ในที่ทำงานแม่ แม่ต้องคอยสังเกตและคอยดึงลูก ลูกมีความเชื่อว่า วิชาชีพแพทย์ เป็นวิชาชีพที่มีเกียรติ เลือกที่ทำงานได้ แม่เตรียมลูกโดยการปรีนข้อสอบเก่าให้ฝึกหัดทำ ฝึกเองทำเองจนทำได้หมด ความใฝ่ฝันของลูกไม่มีที่สิ้นสุด บอกลูกว่าเลือกแล้วต้องอดทนเรียนต้องมีความสุขกับสิ่งที่ทำ สำหรับลูกชายจำฝึกความเป็นผู้นำ แม่คอยช่วยเกื้อหนุน ให้กำลังใจ ต้องขยันสอบถามลูก สนับสนุนผลักดันตามความชอบ	มั่นใจของลูกเสมอ เช่น ชอบสิ่งไหนก็ให้เข้าไปใกล้และลองทำสิ่งนั้น - ผู้ปกครองต้องช่วยเหลือลูก เรื่องการเรียน เช่น เรียนคู่กับลูกฝึกทำไปพร้อมกัน วิชาไหนที่ลูกไม่ชอบไม่บังคับ ต้องฝึกวิชาที่ลูกทำได้ไม่ดี และเป็นติวเตอร์ให้ลูก (สิ่งที่ลูกทำไม่ได้ต้องช่วย) - ให้ลูกมองหาต้นแบบ ที่อยากเป็น - แม่คอยช่วยเกื้อหนุน ให้กำลังใจ ต้องขยันสอบถามลูก สนับสนุนผลักดันตามความชอบ
คุณเปมพิศา เลิศวิไลย์	การส่งเสริมจุดเด่น ส่งเสริมสนับสนุนตามความชอบ แม่ลูกจะเปลี่ยนความชอบในภายหลัง ฝึกลูกให้เรียนให้หาแหล่งเรียนตามความสนใจ ไปกับลูกทำกับลูกทุกอย่าง ทำตัวเป็นเพื่อนสนิท เขาจะพูดปรึกษาทุกเรื่อง	- ส่งเสริมสนับสนุนตามความชอบ แม่ลูกจะเปลี่ยนความชอบในภายหลัง - ไปกับลูกทำกับลูกทุกอย่าง ทำตัวเป็นเพื่อนสนิท เขาจะพูดปรึกษาทุกเรื่อง
คุณพรพิมล ช้างสาร	ให้ดูหนังภาษาอังกฤษ หาโอกาสสอนลูกตามจินตนาการของลูก แสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ลูกเกิดจินตนาการ ให้ลูกเล่าเรื่องที่ตนเองพบในแต่ละวัน เพื่อให้ลูกมีความสุขกับการเรียน เอาใจใส่ในการฝึกฝนลูก จับจุดสอนลูกตามจินตนาการของช่วงวัย สืบพฤติกรรมลูกเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาตามช่วงวัย	- ให้ลูกเล่าเรื่องที่ตนเองพบในแต่ละวัน เพื่อให้ลูกมีความสุขกับการเรียน - เอาใจใส่ในการฝึกฝนลูก จับจุดสอนลูกตามจินตนาการของช่วงวัย

ผู้เล่า (คุณกิจ)	เรื่องเล่า/ประสบการณ์	สกัดความรู้
คุณสิริพันธ์ ศิริโสภาพงษ์	เน้นเรื่องฝึกวินัย สำคัญมาก อยู่กับปู่ ย่า ถูกตามใจต้องสังเกตและสร้างวินัยให้ลูกแบ่งหน้าที่ ความรับผิดชอบ (ต้องเข้มงวดกำกับอย่าให้อ่อน) สร้างกติการ่วมกัน กำหนดบทลงโทษ ตามข้อตกลง ลูกจะมีความรับผิดชอบติดตัวจนโต วินัยเรื่องการเงิน ให้ใช้เงินให้เป็น ฝึกให้ใช้เงินเป็นสัปดาห์ ฝึกการบริหารให้เป็น มีเงินเก็บมากขึ้น เริ่มจากให้ใช้ 2 วัน/ครั้ง เป็นครึ่งสัปดาห์ และขยับมาเป็นสัปดาห์ เด็กจะรู้จักการวางแผนจะใช้เท่าไรเก็บเท่าไร ลูกโตเป็นวัยรุ่นอยากไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน แม่ใช้วิธีเสนอตัวโดยเป็นคนชวนลูกเอง พาไปให้ได้เรียนรู้ เขาจะรู้สึกว่าได้ถูกกีดขวาง ลูกทำอะไรเราก็กทำสิ่งนั้นด้วย ต้องเสนอตัว อย่าให้ลูกบ่นว่า คอยสังเกตพฤติกรรมลูก	- เน้นเรื่องฝึกวินัย สร้างกติการ่วมกัน กำหนดบทลงโทษ ตามข้อตกลง ลูกจะมีความรับผิดชอบติดตัวจนโต - วินัยเรื่องการเงิน ให้ใช้เงินให้เป็น ฝึกให้ใช้เงินเป็นสัปดาห์ ฝึกการบริหารให้เป็น มีเงินเก็บมากขึ้น - ลูกโตเป็นวัยรุ่นอยากไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน แม่ใช้วิธีเสนอตัวโดยเป็นคนชวนลูกเอง พาไปให้ได้เรียนรู้ เขาจะรู้สึกว่าได้ถูกกีดขวาง ลูกทำอะไรเราก็กทำสิ่งนั้นด้วย
คุณพิชยา กลิ่นหอม	เรียนรู้ไปพร้อมลูก มีตารางเวลาให้ลูกอ่านหนังสือทุกวัน วันละ ครั้ง ชั่วโมง อ่านอย่างน้อยสามหน้า ดิวให้ลูกเฉพาะวิชาสำคัญ ฝึกการค้นคว้าด้วยตนเอง พูดกับลูกทุกวัน ฝึกทักษะต่าง ๆ ตามความพร้อม ทำตัวเป็นตัวอย่างให้ลูก ฝึกการวางตัวให้ลูกเข้าเรียนตามเกณฑ์	- เรียนรู้ไปพร้อมลูก มีตารางเวลาให้ลูก อ่านหนังสือทุกวัน วันละ ครั้ง ชั่วโมง อ่านอย่างน้อยสามหน้า - ดิวให้ลูกเฉพาะวิชาสำคัญ - ฝึกการค้นคว้าด้วยตนเอง
คุณกาญจนา แสงส่อง	ฝึกการช่วยเหลือตนเอง เข้มงวดกับกติกา เพื่อให้มีความรับผิดชอบ สิทธิประโยชน์ของลูกอย่าตัดโอกาสของลูก ต้องควบคุมกำกับและอำนวยความสะดวกลูก	- ฝึกการช่วยเหลือตนเอง เข้มงวดกับกติกา เพื่อให้มีความรับผิดชอบ - สิทธิประโยชน์ของลูกอย่าตัดโอกาสของลูก ต้องควบคุมกำกับและอำนวยความสะดวกลูก

ศตวรรษ ศรีพรหม

งานจัดการความรู้ ฯ

กลุ่มจัดการความรู้และการศึกษาด้านสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

ผู้สรุปและรวบรวมประเด็นการถอดบทเรียน

