

รายงานสรุปผลการดำเนินกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมกาสะลอง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง



สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คณาจารย์ ๔๕ คน

เจ้าหน้าที่ ๓๕ คน

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม โดย ดร.ถาวร ล่อกา

๑. บรรยาย เรื่อง “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”

ดูวิดีโอ เรื่อง “เจ้านายนอกเครื่องแบบ: ตอนบริษัทจัดการขยะ”

โดย ดร.ถาวร ล่อกา

๒. ภายหลังดูวิดีโอ สมาชิกทั้งหมดจับกลุ่มตามสมัครใจ กลุ่มละ ๖-๙ คน ทุกกลุ่มประกอบด้วยทั้ง อาจารย์และเจ้าหน้าที่ ส่วนใหญ่จะทำงานในสถานที่ที่เดียวกัน บางส่วนจะอยู่ในครอบครัวเสมือนเดียวกัน ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์จากวิดีโอ ในประเด็น “ท่านคิดอย่างไร” “ท่านคือใคร/เหมือนใคร” ในเรื่องบริษัทจัดการขยะ สมาชิกแต่ละกลุ่มมีการอภิปรายด้วยบรรยากาศเป็นกันเอง ส่วนใหญ่จะวิเคราะห์สถานการณ์โดยเชื่อมโยงกับตัวเองและการทำงาน โดยรวมสรุปประเด็นที่สำคัญคือ อยากให้หัวหน้า/เจ้าของกิจการเป็นอย่างไรในวิดีโอ ที่ศึกษาข้อมูลจริงในองค์กร รู้จักลูกน้อง รู้จักบรรยากาศ รู้จักสถานการณ์จริง ทราบปัญหาที่แท้จริงและให้การช่วยเหลือลูกน้อง ตรงจุด

๓. หลังจากนั้นแต่ละคนในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ คำนิยามของ “สุขคืออะไร” และ “สุขภาพคืออะไร” โดยภาพรวมทั้งหมดคือสุขภาพกายดี ไม่เจ็บป่วย จิตดีไม่เครียด

๔. กำหนดให้แต่ละคนในกลุ่มตอบคำถามดังนี้

- a. สิ่งที่คุณสุขและสุขภาพเท่าที่อยากเล่าสู่กันฟัง
- b. ให้เลือกสิ่งที่ต้องการจะจัดการแก้ไขในข้อ a มา ๑ ข้อ
- c. ถามคำถาม “ทำไมสิ่งนั้นถึงเกิด” ย้อนกลับไป ๕ ครั้ง ทำไม ทำไม ทำไม ทำไม ทำไม
- d. ถามคำถาม “อะไรจะเกิด” หากสิ่งนั้นไม่ได้รับการจัดการแก้ไข

e. ให้แต่ละคนเขียนแผนผังส่วนบุคคล ประกอบด้วย

- i. สิ่งความสุข/ปัญหา
- ii. สาเหตุ
- iii. ผลที่จะตามมาถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข
- iv. เป้าหมายและเวลา
- v. วิธีการจัดการแก้ไขและเวลา

f. Role Model: เล่าสู่กันฟัง ประสบการณ์ที่จัดการสำเร็จเชิงประจักษ์: เมื่อวาน วันนี้และวันพรุ่งนี้ของฉัน โดยอ.ประภาศรี หุ่นมีผล

เนื้อหาโดยสรุปความสำเร็จอยู่ที่การตั้งเป้าหมายชัดเจน คิดว่าทำได้ มุ่งมั่น สม่ำเสมอและควบคุมตัวเอง ทำให้สามารถควบคุมเบาหวานและลดน้ำหนักได้

๕. หลังจากนั้นแต่ละคนนำเสนอแผนผังส่วนบุคคลในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มให้ข้อเสนอแนะ บางคนขอร่วมกลุ่มออกกำลังกาย มีการนัดหมายเวลาสถานที่ กำหนดข้อตกลงร่วมกัน หลายกลุ่มยุบรวมกันในกิจกรรมที่คล้ายกัน เป็นต้น

๖. แต่ละคนแก้ไขแผนผังส่วนบุคคลเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่เลือกและนำไปสู่การปฏิบัติ

อ.ฉวีวรรณ จิตต์สาคร

ผู้บันทึกรายงาน

อ.วิภา เอี่ยมสำอางค์ จารามิลโล

ผู้บันทึกรายงาน