

1.เรื่อง: คู่มือฝึกอบรมหลักสูตร “พัฒนาศักยภาพ จป. เพื่อเป็นผู้นำการขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะ”

ในหัวข้อที่ 3.1 เรื่อง มาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบกิจการ และ หัวข้อ 3.2 แผนการสอน หลักการและกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพเรื่อง 10 Packages

2.ชื่อ-นามสกุล : นางฐาปะณี คงรุ่งเรือง

3.ชื่อหน่วยงาน : กองอนามัยวัยทำงาน

4.หลักการและเหตุผล :

ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ได้กำหนดให้การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของคนเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยคนที่คนจะมีศักยภาพที่ดีได้นั้น สุขภาวะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาคนในทุกช่วงวัย ซึ่งการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาวะในสถานประกอบกิจการจะช่วยให้สุขภาพโดยรวมของประชากรวัยทำงานดีขึ้นลดภาระการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติและสถานประกอบกิจการเอง ประกอบกับภายหลังจากการแพร่ระบาดของ Covid 19 ประชาชนและสถานประกอบกิจการเริ่มให้ความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานเป็นบุคลากรสำคัญในฐานะเลขานุการของคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งมีโครงสร้างการดำเนินงาน แผนงาน และงบประมาณที่ชัดเจน จึงควรเพิ่มเติมประเด็นการสร้างสุขภาวะในการดำเนินการโดยบูรณาการลงในแผนงานด้านความปลอดภัยฯ จะทำให้เกิดการจัดการ ที่เป็นระบบก่อให้เกิดความคุ้มค่า และความยั่งยืนในการดำเนินงาน

ปัญหาสุขภาพของแรงงานไทย นอกจากโรคจากการทำงานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ยังมีปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ (SDH : Social Determinant of Health)ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแรงงาน ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับยาสูบและสารเสพติด แอลกอฮอล์ สุขภาพจิต ความเครียด สถานะทางการเงินภาวะโภชนาการ และกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งสามารถนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs : Non-Communicable Diseases) อันเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของประชากรวัยแรงงานในปัจจุบัน จึงมีการบูรณาการเครื่องมือของหน่วยงานภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงาน ดังกล่าวให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นหลักสูตรฯ ที่มีรายละเอียดเนื้อหาเกี่ยวกับบทบาทของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานในการขับเคลื่อนสุขภาวะในสถานประกอบกิจการ แนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข การประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพแบบองค์รวม ชุดความรู้สุขภาพ 10 Packages ขั้นตอนการดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพ และมาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบกิจการ เป็นต้น และได้นำหลักสูตรมาดำเนินการเพื่อพัฒนาเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานแล้ว จำนวน 1,825 คน จากสถานประกอบกิจการ 1,140 แห่ง รวมทั้งมีการประเมินหลักสูตรจากเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานที่ได้รับการพัฒนา และนำข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงเนื้อหาให้มีความสมบูรณ์ ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวสามารถใช้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมด้านวิชาการเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

5.วัตถุประสงค์ :

คู่มือฝึกอบรมหลักสูตรฯ

- 1) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธศาสตร์ชาติ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์และความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานประกอบการ
- 2) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรับทราบสถานการณ์และแนวโน้มเกี่ยวกับการดำเนินการสร้างสุขภาวะในสถานประกอบการ รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานประกอบการ
- 3) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาวะแรงงานควบคู่กับกลไกหลักที่มีในสถานประกอบการ เช่น กลไกการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และกลไกคณะกรรมการสวัสดิการของสถานประกอบการ

หัวข้อเรื่อง มาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบการ

- 1) อธิบายความหมายของมาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบการได้
- 2) เข้าใจหลักปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อและการควบคุมการแพร่ระบาดเบื้องต้นของโรคโควิด-19 สำหรับสถานประกอบการ
- 3) สามารถใช้งานระบบ COVID Free Setting บน platform Thai Stop COVID ได้

หัวข้อ แผนการสอนหลักการและกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพเรื่อง 10 Packages

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เรื่อง 10 Packages
- 2) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจหลักการนำ 10 Packages ไปใช้ได้ตามบริบทของตนเองได้

6. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงานตามกระบวนการ

- ทบทวนวรรณกรรมค้นคว้าหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ COVID Free Setting ในสถานประกอบการ หลักปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อและการควบคุมการแพร่ระบาดเบื้องต้นของโรคโควิด-19 สำหรับสถานประกอบการ สิ่งที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพคนวัยทำงานและนำมาพร้อมกับทีมงานวิเคราะห์สังเคราะห์กลุ่มกรองให้ได้ประโยชน์กับหนังสือเล่มนี้มากที่สุด
- เรียบเรียงถ้อยคำให้เหมาะสม เข้าใจง่ายสำหรับผู้ใช้งานมากที่สุด พร้อมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาของทีมงานช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของเนื้อหา
- ส่งพิมพ์และกระจายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้

7.เนื้อหา

- Package 1 หุ่นดีสุขภาพดี (หน้า 134 - 135)
 - "หุ่นดีสุขภาพดี" คืออะไร
 - หุ่นดี สุขภาพดี ด้วย 7 วิธี
 - แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

- Package 3 ครอบครัวยุติธรรม ใส่ใจดูแล (หน้า 140 - 141)

- วิจัยดูแลเพื่อครอบครัวยุติธรรม
- แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

8.สรุปและข้อเสนอแนะ

-

9.ช่องทางการเผยแพร่:

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

วัตถุประสงค์

เมื่อเข้ารับการอบรมหัวข้อนี้แล้วผู้เข้ารับการอบรมต้อง

1. มีความรู้เรื่อง 10 Packages
2. เข้าใจหลักการนำ 10 Packages ไปใช้ได้

Package 1: หุ่นดี สุขภาพดี "หุ่นดีสุขภาพดี" คืออะไร

หุ่นดี คือ ดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 (กิโลกรัม/เมตร²) เส้นรอบเอวน้อยกว่า ส่วนสูงหารสอง(ถ้าเกินกว่านี้ถือว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด)

สุขภาพดี คือ มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ไม่อ้วน พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพช่องปาก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หุ่นดี สุขภาพดี ด้วย 7 วิธี

1. กินถูกกินเป็น กินตามที่ร่างกายต้องการพลังงาน ไม่กิน มากไป หรือน้อยเกินไป กินผัก 5 สี ลดแป้ง ลดหวาน ลดมัน และลดเค็ม
2. ขยับขยับ
 - 2.1 ปรับเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกายทุก 2 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดความเมื่อยล้า ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม
 - 2.2 ออกกำลังกายให้เหมาะสม ประกอบด้วยเหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของร่างกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งอาจเป็นการออกกำลังกายแบบเพิ่มสมรรถนะภาพของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ หรือที่เรียกว่า Cardiorespiratory fitness การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น การออกกำลังกายในยิมหรือสปีดคลิม การออกกำลังกายเพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อสำหรับคนที่ต้องการออกกำลังกายเป็นนักกีฬา เช่น การวิ่งมาราธอน เดินมาราธอน หรือไตรกีฬา การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อการยืดเหยียด เช่น โยคะ พิลาทิส หรือการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสัดส่วนที่เหมาะสม มีรูปลักษณ์ที่สวยงาม เป็นการเทรนนิ่งให้มีซิกแพค ลดเอว กระชับบั้นท้าย กระชับน่องขา เป็นต้น



3. การนอนคุณภาพ ควรมีการพักผ่อนนอนหลับ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง ตื่นขึ้นมาสดชื่น แจ่มใส ไม่่วงเหงาหาวนอน อารมณ์มีประสิทธิภาพในการทำงาน แต่หากว่าไม่สามารถนอนได้ 6-8 ชั่วโมง เนื่องจากภาระงาน ควรนอนให้ได้อย่างน้อย 3-5 ชั่วโมง ให้ได้รอบการนอนอย่างน้อย 1-2 รอบ ของการนอนหลับ (Sleep cycle) เพื่อให้สมองเกิดการพักระบบของภูมิคุ้มกันต้านทาน ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดำเนินไปได้ อย่างปกติ
4. กินเพื่อชะลอวัย
 - 4.1 ลดอาหารหวาน แป้งขาว เพราะน้ำตาลและแป้งขาว เป็นตัวสร้างสารแก่ (AGEs: Advanced Glycation End Products) ทำให้วัยยะต่าง ๆ ที่มีโปรตีนต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบเกิดการเสื่อมโทรม อาทิเช่นเกิดโรคความจำเสื่อม โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบหรืออุดตันกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงทำให้ออกแรงแล้วเหนื่อยง่ายกว่าวัยหนุ่มสาว เป็นตระตริวยบ่ยขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้เป็นหวัดหรือเจ็บป่วยง่ายกว่าวัยหนุ่มสาว
 - 4.2 รับประทานผักให้ครบ 5 สี ในทุกมื้ออาหารทั้ง 3 มื้อ
 - 4.3 สารอาหารที่ได้ไขมันดี มีโอเมก้า 3 6 9 เช่น ปลาทะเล ถั่วเมล็ดแข็ง งา และอาโวคาโด
5. ดื่มน้ำให้เพียงพอและสะอาด อย่างน้อยวันละ 1 ½ ลิตร
6. การดูแลสุขภาพช่องปากและฟันการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีที่สุดคือ การแปรงฟันแบบ 2-2-2 ได้แก่
 - 6.1 แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้าและก่อนนอน เพื่อลดเชื้อจุลินทรีย์หรือคราบ plaque ในช่องปาก
 - 6.2 แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ให้สะอาดทั่วทั้งปากทุกซี่ ทุกด้าน
 - 6.3 ไม่กินขนม หรืออาหารหวานหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ช่องปากสะอาดนานที่สุดเท่าที่จะทำได้
7. รู้เท่าทันป้องกันโรคโรคยอดฮิตสำหรับคนวัยทำงาน ได้แก่ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะอ้วน ภาวะซึมเศร้า เราควรมีการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อประเมินว่า ร่างกายของเรามีความเสี่ยงหรือเป็นโรคเหล่านั้นหรือไม่

Package 3: ครอบครัวสดใส ใสใจดูแล



4 วิธีดูแลเพื่อครอบครัวสดใส

1. ครอบครัวมีความสุข เอื้ออาทรเข้าใจกันและกัน
2. เตรียมความพร้อมก่อนสมรส ควรสมรสในวัยอันควร ไม่ควรตั้งครรถ่อนวัยรุ่นน้อยกว่า 20 ปี หรือถ้าจะตั้งครรถ์ในอายุมากกว่า 35 ปี ควรได้รับการดูแลและคำปรึกษาจากสูติแพทย์
3. เมื่อตั้งครรถ์ควรดูแลสุขภาพครรถ์ ฝากครรถ์ หญิงตั้งครรถ์ควรได้รับการตรวจครรถ์อย่างน้อย 5 ครั้ง รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการอย่างสมดุล ทำให้ลูกน้อยเติบโต สมบูรณ์แข็งแรง มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม ลดความกังวล ความเครียด ดับหูหรืสุรา
4. การออกกำลังกายของหญิงชายก่อนเข้าวัยทอง การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ในการมีความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงผ่านไปสู่การเป็นผู้สูงอายุเนื่องจากวัยผู้สูงอายุมักพบปัญหาสุขภาพเป็นสำคัญ การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงถือเป็นเรื่องควรปฏิบัติ
 - 4.1 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงแล้ว กล้ามเนื้อเฉพาะที่ก็มีความจำเป็นไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้องหรือกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เพราะผู้หญิงวัยนี้ส่วนใหญ่มักมีปัญหาหากกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเมื่อย่างเข้าสู่วัยก่อนผู้สูงอายุ จึงเกิดปัญหาหากลั้นปัสสาวะไม่อยู่ปัสสาวะเล็ด ชะงืดหรือจาม
 - 4.2 กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อโดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง เช่น โยคะ ฤชิตัดตน และรำมวยจีน
 - 4.3 ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมง ควรลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงานนั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ
 - 4.4 กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อโดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน เช่น ดันพื้น ยกน้ำหนัก ยกของ สควอท ชิทอัฟ โหนตัว และบริหารกล้ามเนื้อ

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. ผู้บริหารต้องมีนโยบายส่งเสริมให้พนักงานในสถานประกอบการเห็นความสำคัญและรอบรู้ในเรื่องของการวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิดและการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ประเมินสุขภาพ รวบรวมข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของพนักงาน เช่น จำนวนพนักงาน แยกตามเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น
3. ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงด้วยการใช้แบบคัดกรองหรือติดต่อขอความร่วมมือจากสถานบริการของกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่
4. กำหนดกิจกรรมตามความเหมาะสม ตัวอย่างความรู้และทักษะที่ควรส่งเสริม
 - 4.1 มีความรู้และทัศนคติเชิงบวกเรื่องเพศ/การวางแผนครอบครัว/การคุมกำเนิด
 - 4.2 มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สามารถเชื่อมโยงปัญหาเรื่องเพศ/การคุมกำเนิด/การวางแผนครอบครัว กับบริบทเชิงสังคมและวัฒนธรรมได้
 - 4.3 ติดต่อกับงานผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ตัวอย่างกิจกรรม
 - การเตรียมความพร้อมก่อนการสมรสและก่อนมีบุตร
 - การบริการการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การดูแลตนเองและคนในครอบครัว
 - การฝากครรภ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดในสถานประกอบการ
 - การตรวจสุขภาพประจำปี
5. สนับสนุนและดำเนินการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแก่พนักงานโดยจัดให้มีข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ในการป้องกันอย่างเพียงพอและครอบคลุม โดยเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทุกช่องทางตามความเหมาะสม เช่น วิธีการคุมกำเนิด การฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์ การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย เป็นต้น
6. มีการให้คำปรึกษา แนะนำแก่พนักงาน เมื่อพบปัญหาและต้องการความช่วยเหลือรวมทั้งจัดระบบส่งต่อเพื่อให้พนักงานเข้าถึงสวัสดิการสังคม ด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม
7. สร้างนักส่งเสริมสุขภาพ หรือบุคคลต้นแบบในสถานประกอบการด้านการวางแผนครอบครัว อาจเป็นผู้มีความรู้มีทักษะผ่านการอบรม หรือเป็นผู้มีวิถีชีวิตที่เป็นต้นแบบแก่พนักงานคนอื่น

หน่วยงานให้คำปรึกษา • สำนักอนามัยเจริญพันธ์ กรมอนามัย 02-5904243
• หรือสายด่วน เอดส์ ท้องไม่พร้อม โทร 1663