

มาตรการการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน
หน่วยงาน สำนักทันตสาธารณสุข
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565

จากการประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนและประเมินผลสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของสำนักทันตสาธารณสุข วันที่ 15 มีนาคม 2565 เวลา 13.00-16.30 น. มีมติไม่ปรับเปลี่ยนมาตรการดำเนินงาน Healthy Workplace โดยให้คงมาตรการเดิมตาม 5 เดือนแรก ดังนี้

PIRAB	มาตรการ	หลักการและเหตุผล	กลวิธี	องค์ความรู้	หลักการและเหตุผล
Partner	มาตรการสร้างความร่วมมือในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันทุกหน่วยงานทุกองค์กรให้ความสำคัญกับการดำเนินงาน ในลักษณะเครือข่ายความร่วมมือ เนื่องจากเครือข่ายเป็นระบบความร่วมมือของบุคคล กลุ่มบุคคลหรือหน่วยงานที่มีจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์เดียวกัน จัดกระบวนการต่าง ๆ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายร่วมกัน ทั้งนี้ เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในองค์กรและภาคส่วนต่าง ๆ ได้มีโอกาสเข้ามาดำเนินการร่วมกันตลอดจนเป็นการแบ่งปันทรัพยากรและความรู้ในด้านต่าง ๆ รวมถึงค้นพบแนวทางการปฏิบัติงานร่วมกัน	1. แต่งตั้งคกก. และประชุมเพื่อจัดทำแผนและติดตามผล 2. ประชุมสำนักทันตสาธารณสุขเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนขับเคลื่อนสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน 3. กิจกรรมชมรม	การจัดตั้งชมรม	กิจกรรมชมรม ถือเป็นกิจกรรมที่สร้างความร่วมมือของสมาชิกในองค์กรได้เป็นอย่างดี ชมรมหรือชุมนุม คือกลุ่มกิจกรรมที่เกิดจากการรวมตัวกันของสมาชิกที่มีแนวคิด ในการดำเนินงานตามกิจกรรมสอดคล้องหรือคล้ายคลึงกัน มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีนโยบายและวัตถุประสงค์ที่แน่นอนซึ่งไม่ขัดแย้งต่อนโยบายโดยสวนรวมขององค์กร การจัดตั้งชมรม จึงเป็นแนวที่สอดคล้องกับมาตรการสร้างความร่วมมือ

PIRAB	มาตรการ	หลักการและเหตุผล	กลวิธี	องค์ความรู้	หลักการและเหตุผล
Invest	มาตรการจัดโครงสร้างพื้นฐานเพื่อพัฒนาสถานที่ทำงานนอกระบบ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต	กิจกรรมพัฒนาสถานที่ทำงานนอกระบบ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เป็นปัจจัยพื้นฐานการบริหารคุณภาพที่จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในที่ทำงาน เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่นาทำงานเกิดความสะอาดเรียบร้อย ถูกสุขลักษณะ ลดความสูญเปล่าที่ก่อให้เกิดต้นทุนที่ไม่จำเป็น ประการสำคัญช่วยสร้างทัศนคติที่ดีของพนักงานต่อองค์กร ทำให้พนักงานสามารถไขศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ การดำเนินงานในบางกิจกรรม จึงต้องมีการพัฒนา/ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานของสำนักงานเพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบ สะอาด สะดวก และปลอดภัยยิ่งขึ้น	1. จัดโครงสร้างพื้นฐานเพื่อตอบสนองเกณฑ์ 5 ส และ Healthy Workplace	แนวทางการพัฒนาสถานที่ทำงานนอกระบบ ส่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน	การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพของคน ทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ย่อมส่งผลให้เรามีความสุขในการทำงาน แนวทางการดำเนินงานสถานที่ทำงานนอกระบบ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา” ที่จัดทำโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงเป็นความรู้แนวทางที่ผู้ปฏิบัติควรศึกษาเพื่อนำมาปรับใช้และพัฒนาสถานที่ทำงานนอกระบบ เพื่อคุณภาพชีวิตและความสุขของคนในองค์กร
Regulator	มาตรการติดตาม ประเมินผล ภาวะสุขภาพ	การตรวจและประเมินภาวะสุขภาพ เป็นการคัดกรองโรคเบื้องต้น และเป็นการหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รับการรักษาดูแล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่าง ๆ การตรวจสุขภาพด้านต่าง ๆ ประจำปี	1. ตรวจประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากร 1.1 ตรวจสุขภาพประจำปี 1.2 ตรวจสุขภาพช่องปาก 1.3 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1.4 วัดดัชนีมวลกาย (BMI)	ค่ามาตรฐานสุขภาพ	ความเข้าใจตัวเลขสุขภาพเบื้องต้นและ เกณฑ์ความเสี่ยง เริ่มตั้งแต่ค่าเส้นรอบเอว ค่าดัชนีมวลกาย ค่าความดันโลหิต ค่าระดับ น้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดูแลสุขภาพ

PIRAB	มาตรการ	หลักการและเหตุผล	กลวิธี	องค์ความรู้	หลักการและเหตุผล
		<p>จึงมีประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้รับบริการ ตรวจและแพทย์เพราะช่วยให้มีโอกาสป้องกันและรักษาก่อนที่โรคจะพัฒนาไปมากขึ้น</p>	<p>2. ประเมินภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิต</p> <p>2.1 ประเมินภาวะสุขภาพ</p> <p>2.2 ประเมินคุณภาพชีวิต</p> <p>2.3 ประเมิน CV Risk Score (เฉพาะอายุ 35 ปีขึ้นไป)</p>		<p>เป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง และยังสามารถใช้เกณฑ์ความเสี่ยงนี้เพื่อติดตามสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการเฝ้าระวังสุขภาพของบุคคลที่ควรทราบ</p>
Advocate	<p>มาตรการขับเคลื่อนสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน ส่งเสริมคุณภาพชีวิต</p>	<p>บุคลากรสำนักทันตสาธารณสุขส่วนใหญ่จบการศึกษาด้านสุขภาพและทำงานในองค์กรด้านการส่งเสริมสุขภาพ จึงน่าจะมีความเข้าใจนำ คือ ความรู้ เจตคติ และการรับรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี อีกทั้งกรมอนามัยเป็นองค์กรหลักที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน องค์กรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น สวนสุขภาพ ฟิตเนส หรือการจัดโรงอาหาร Healthy canteen เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและบริโภคอาหารสุขภาพเพิ่มมากขึ้น แต่จากข้อมูลยังพบว่า เจ้าหน้าที่เกือบครึ่งหนึ่งยังไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ และมีค่าดัชนีมวลกายที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน</p>	<p>1. ดำเนินกิจกรรมด้านอาหาร</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายสร้างสุข</p> <p>3. ดำเนินกิจกรรม Buddy BMI</p>	<p>การส่งเสริมสุขภาพเพื่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน</p>	<p>สุขภาพดีเป็นสิ่งมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทอง ทุกคนย่อมปรารถนาที่จะให้ตนเองมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะประชากรวัยทำงาน ในทุกสาขาอาชีพจะต้องอาศัยสุขภาพที่ดีแข็งแรง เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน มีสติปัญญาที่จะเรียนรู้ สร้างสรรค์ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ หากสุขภาพไม่ดีจะส่งผลให้ทำงานได้ไม่เต็มศักยภาพ และต้องลางาน หรือหยุดงานเพื่อรักษาตัวเอง ซึ่งการขับเคลื่อนให้ประชากรวัยทำงานมีสุขภาพดีนั้น หน่วยงานองค์กรมีบทบาทสำคัญเนื่องจากพลังของชุมชน/</p>

PIRAB	มาตรการ	หลักการและเหตุผล	กลวิธี	องค์ความรู้	หลักการและเหตุผล
		<p>การดำเนินการขับเคลื่อนสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน จึงควรเน้นไปที่การสร้างปัจจัยด้านการเสริมแรง เพื่อการกระตุ้นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความพร้อมและเอื้ออยู่แล้ว รวมทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมด้านอาหารและการออกกำลังกายให้เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมมากยิ่งขึ้น</p>			<p>องค์กรจะเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน</p>
Building Capacity	มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ	<p>บุคคลที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพต่ำจะส่งผลต่อการใช้ข้อมูลการเข้ารับบริการสุขภาพ การดูแลโรคภัยไข้เจ็บด้วยตนเอง และการป้องกันโรค (DeWalt et al., 2004) รวมทั้ง มีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาสุขภาพตั้งแต่อายุน้อย และมักจะมีสุขภาพแย่กว่าหรือป่วยหนักจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมากกว่า (NAAL, 2003) และมีรายงานการศึกษาพบว่า ผู้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพต่ำมีความเสี่ยงสูงที่จะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและโรคมะเร็ง (Baker et al., 2007)</p>	1. พัฒนาความรู้ด้านสุขภาพเป็นองค์รวม	ความรู้ด้านสุขภาพและด้านสุขภาพช่องปาก	<p>สำนักทันตสาธารณสุข เป็นองค์กรหลักของประเทศในการส่งเสริมสุขภาพช่องปากของประชาชน ดังนั้น บุคลากรสำนักทันตสาธารณสุข จึงจำเป็นต้องมีความรู้และความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นอย่างดี เพื่อการเป็นตัวอย่างและการให้คำแนะนำ ออกแบบระบบการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของประเทศ นอกจากความรู้ด้านสุขภาพช่องปากแล้ว การส่งเสริมสุขภาพเป็นองค์รวมก็เป็นภารกิจสำคัญของกรมอนามัยที่บุคลากรกรมอนามัย</p>

PIRAB	มาตรการ	หลักการและเหตุผล	กลวิธี	องค์ความรู้	หลักการและเหตุผล
		<p>เนื่องจากมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องและขาดทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงเชิงกระบวนการที่ต้นเหตุของปัญหาดังกล่าว โดยการนำแนวคิดเรื่องความรู้ด้านสุขภาพไปใช้ในการสร้างความเปลี่ยนแปลง จะก่อให้เกิดผลกระทบ ต่อการดูแลสุขภาพของบุคคลและระบบสุขภาพโดยรวม เนื่องจากการพัฒนาด้านสถานะแวดล้อม และสังคมขาดความสมดุล ประเทศชาติจะเสียโอกาสในการสร้างความเจริญก้าวหน้าอย่างที่ควร จะเป็น และในที่สุดประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศจะไม่สามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้</p>			<p>ต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในองค์รวมในระดับดีขึ้นไป เพื่อการสื่อสารต่อยอดองค์ความรู้สู่ประชาชน</p>