

Work อย่างไร ไม่เสี่ยงภัย

“ออฟฟิศ ซินโดรม” (Office Syndrome)

“กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดหลัง ปวดคอ ปวดบ่า” หรือ ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) อาการอันตรายของกลุ่มคนทำงานในสำนักงาน ด้วยพื้นที่จำกัดและท่าทางที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้คุณอยู่ในกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมโดยไม่รู้ตัว!



**สร้างองค์ความรู้และความเข้าใจ
เรื่องสาเหตุและการป้องกัน
กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม
ให้แก่บุคลากรในองค์กร**

วิทยากรโดย

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

HOT ISSUE

- ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม
- คลินิกโรคจากการทำงาน
- โรคจากการทำงาน
- สาเหตุของการเกิดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม
- ผลกระทบจากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมที่มีต่อพนักงาน/หน่วยงาน
- ท่าบริหารป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม



โครงการฝึกอบรม หลักสูตร Work อย่างไร ไม่เสี่ยงภัย “ออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome)

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสถานการณ์ของการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระลอกที่สองในประเทศไทย ทำให้รัฐบาลมีมาตรการขอความร่วมมือจากหน่วยงานหลายๆ แห่งเพิ่มมาตรการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยหนึ่งในมาตรการนั้น คือ การให้พนักงานทำงานจากบ้าน (Work Form Home) แต่ด้วยพฤติกรรมในการทำงานของพนักงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม ทำให้พนักงานประสบปัญหาเกิดภาวะออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) หรือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial Pain Syndrome) มากกว่าร้อยละ 60 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) กลุ่มอาการเหล่านี้ส่งผลให้ทำให้พนักงานเจ็บป่วย ไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากมีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณ คอ บ่า ไหล่ ฯลฯ หากไม่ได้รับการรักษาอาจลุกลามถึงขั้นเกิดอาการปวดศีรษะแบบไมเกรน โดยรายงานของสำนักงานกองทุนเงินทดแทน สำนักงานประกันสังคมพบว่าในช่วงปี พ.ศ.2553 - 2557 จำนวนการเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงานที่เกิดขึ้นจากท่าทางการทำงานพบว่าปี 2553 มีจำนวน 5,234 ราย ปี พ.ศ. 2554 มีจำนวน 6,754 ราย ปี พ.ศ. 2555 มีจำนวน 5499 ราย ปี พ.ศ. 2556 จำนวน 3,849 ราย และปี พ.ศ. 2557 จำนวน 3,254 ราย ซึ่งแนวโน้มดังกล่าวมีความรุนแรงมากขึ้นในภาวะการเติบโตของสังคมเมืองและแรงงานที่มีอายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าพนักงานมีอาการปวด/ชา แขน ข้อมือ และ มือ รวมถึงอาการ ปวด/ชา หลัง บริเวณเอวร้าวไปที่ขา รวมทั้งอาการนอนไม่หลับทำให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่แยลง ดังนั้น ผู้บริหาร พนักงาน และบุคคลทั่วไป ควรมีความรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) รู้เท่าทันอาการและทราบถึงอันตรายที่เกิดขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมในการดูแลตนเองและป้องกันภาวะดังกล่าวระหว่างหรือหลังกลับมาปฏิบัติงานตามปกติได้

จากความสำคัญดังกล่าว สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในฐานะหน่วยงานในกำกับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีหน้าที่ให้บริการทางด้านวิชาการและดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการเพิ่มศักยภาพของบุคลากรในหน่วยงานให้มีทักษะความชำนาญในปฏิบัติงาน เล็งเห็นความสำคัญนี้ จึงจัดทำข้อเสนอโครงการฝึกอบรม หลักสูตร Work อย่างไร ไม่เสี่ยงภัย “ออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome) ขึ้น เพื่อให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน ได้เพิ่มพูนความรู้ มีความเข้าใจหลักการสำคัญในการปรับปรุงสภาพงานและท่าทางการทำงานของตนให้ถูกต้อง

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อสร้างองค์ความรู้และความเข้าใจเรื่องสาเหตุและการป้องกันกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม (Office Syndromes) ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย
- 2.2 เพื่อสร้างวิทยากรสำหรับนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปขยายผลลงสู่การปฏิบัติให้มีความต่อเนื่องและเกิดเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน นำไปสู่การปรับปรุงสภาพการทำงานให้เกิดความปลอดภัยในหน่วยงาน
- 2.3 เพื่อส่งเสริมให้หน่วยงานเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมและจัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อการทำงานอย่างปลอดภัย
- 2.4 เพื่อสร้างหน่วยงานต้นแบบการเรียนรู้ “ทำงานปลอดภัยไม่เสี่ยงเป็น Office Syndrome”

3. กลุ่มเป้าหมาย

- 3.1 ผู้บริหาร พนักงานสถานประกอบการ/หน่วยงาน
- 3.2 เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน
- 3.3 เจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์/ฝ่ายบุคคล
- 3.4 ผู้ที่สนใจทั่วไป

4. หัวข้อการฝึกอบรม

- 4.1 ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม
- 4.2 คลินิกโรคจากการทำงาน
- 4.3 โรคจากการทำงาน
- 4.4 สาเหตุของการเกิดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม
- 4.5 ผลกระทบจากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมที่มีต่อพนักงาน/หน่วยงาน
- 4.6 แนวทางการป้องกันและดูแลตนเองให้ห่างไกลจากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

5. ระยะเวลาการฝึกอบรม

จำนวน 6 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 09.00 – 16.00 น.

6. วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ผ่านการฝึกอบรมได้พัฒนาเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานที่ดียิ่งขึ้น

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานส่งเสริมการเรียนรู้ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โทรศัพท์ 053-942874-5
โทรสาร 053-942874
E-mail uniserv.training@gmail.com

9. งบประมาณ (ต่อรุ่น)

- 9.1 จำนวน 30 คน ค่าลงทะเบียนคนละ 800 บาท จำนวนเงิน 24,000 บาท (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน)
- 9.2 จำนวน 50 คน ค่าลงทะเบียนคนละ 600 บาท จำนวนเงิน 30,000 บาท (สามหมื่นบาทถ้วน)

(ค่าลงทะเบียนอัตรานี้ รวมค่าตอบแทนวิทยากรและทีมงาน ค่าเอกสาร-วัสดุกิจกรรม ค่าเดินทาง ค่าบริการวิชาการ ค่าใบประกาศนียบัตรเรียบร้อยแล้ว)

**กำหนดการ โครงการฝึกอบรม
หลักสูตร Work อย่างไร ไม่เสี่ยงภัย “ออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome)
จัดโดย สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

เวลา	กิจกรรม / Workshop
09.00-12.00 น.	1. ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม 2. คลินิกโรคจากการทำงาน 3. โรคจากการทำงาน
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	4. สาเหตุของการเกิดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม 5. ผลกระทบจากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมที่มีต่อพนักงาน/หน่วยงาน 6. แนวทางการป้องกันและดูแลตนเองให้ห่างไกลจากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

หมายเหตุ

1. ใบเสร็จรับเงินออกจากสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 1 ฉบับ (ตามราคางบประมาณรวม)
2. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นนิติบุคคลที่มีใช้บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจำกัด ตามมาตรา 39 แห่งประมวลรัษฎากร ไม่อยู่ในข่ายเสียภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย 3%
3. พักรับประทานอาหารว่าง (เช้า) เวลา 10.30-10.45 น. / (บ่าย) 14.30-14.45 น.
4. กำหนดการและหัวข้อสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม