



แบบฟอร์มการจัดการความรู้

การจัดการความรู้ของหน่วยงาน....งานเวชภัณฑ์กลาง, งานเวชศาสตร์ฟื้นฟู, งานอาชีวอนามัย

หัวข้อในการจัดการความรู้ (Knowledge Vision)

เรื่อง ปรับการยศาสตร์ เพื่อสุขภาพที่ดีในการทำงาน

วัน/เดือน/ปี ที่จัดการความรู้ 13 มิถุนายน 2567

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. นางสาวสุภานันท์ สุทธินาค	ผู้จัดการความรู้ (KM Manager)
2. นางสาวสุวรรณา สีนสวาท	คุณอำนวย (Facilitator)
3. นางศศิธร ตันติวานิชกิจ	คุณลิขิต (Note Taker)
4. นางจุฬาลักษณ์ ฌ ลำปาง	คุณกิจ
5. นางสาวณัฐจิรา เลาะกลาง	คุณกิจ
6. นางสาวศวิตา ยิ้มไพบูลย์	คุณกิจ
7. นางสาววีรนุช เรืองบุญ	คุณกิจ
8. นางสาวชนากานต์ มหาราช	คุณกิจ
9. นางรัตนา เฉิดฉาย	คุณกิจ
10. นางสาวเบญจมาศ ประมวลทรัพย์	คุณกิจ
11. นางสาวพรสุดา หมัดตานี	คุณกิจ
12. นางสาวสุภาพร พร้อมสินทรัพย์	คุณกิจ
13. นายอดิศักดิ์ ประภักย์	คุณกิจ

1. หลักการและเหตุผล

สภาพแวดล้อมและกิจกรรมในการทำงานนั้น ย่อมส่งผลทั้งในระยะสั้น (เฉียบพลัน)และระยะยาว (เรื้อรัง) ต่อภาวะสุขภาพของวัยทำงาน เช่น ความเครียด ภาระงาน การนั่ง ยกของ ก้มตัว หรือท่าทางที่ผิดธรรมชาติล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุของการเกิดการบาดเจ็บจากการทำงาน เมื่อการปวดเมื่อยถามหา ย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง อาการปวดศีรษะ ปวดตามร่างกายแล้วยังส่งผลต่อภาวะอารมณ์และสุขภาพทางจิตใจ เป็นที่มาของการเกิดกลุ่มอาการทางการยศาสตร์ต่างๆ จนอาจทำให้เกิดเป็นโรคที่เรื้อรังได้

การยศาสตร์ ประกอบด้วย ปัญหาที่เกิดจากรูปร่าง โครงสร้างของตัวบุคคล สรีรวิทยา การใช้พลังงานในการทำงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน และทางจิตวิทยา การตัดสินใจในการทำงาน ความเหมาะสมของงาน ความเครียด เพียงเรารู้เท่าทัน รับผิดชอบต่อทางและปัญหาที่เหมาะสมในของแต่ละบุคคลก็อาจจะป้องกันโรคและกลุ่มอาการทางการยศาสตร์ได้

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ในการป้องกันอาการบาดเจ็บจากการทำงาน
2. เพื่อให้บุคลากรรับรู้ช่องทางเมื่อมีอาการบาดเจ็บจากการทำงานสามารถเข้ารับการรักษาย่าง

เหมาะสมตามสิทธิการรักษาที่ตนมี

3. เป้าหมาย/ตัวชี้วัด

1. ร้อยละการบาดเจ็บจากการทำงานลดลง ≥ 50
2. มี Flowการส่งต่อเข้ารับการรักษตามสิทธิที่บุคลากรได้รับ

4. วิธีการ/รูปแบบการจัดการความรู้ *** (กรณีระบุ) ***

The World Cafe (กรณีเลือกข้อนี้ให้ใส่ข้อมูลตามตารางข้อ 5.2)

The World Cafe

ผู้เล่าเรื่อง (Narrator)	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share & Learn)	เทคนิค/วิธีการ (Action)
นางสาวสุวรรณา สิ้นสวาท	ปัจจุบันหน่วยงานเวชภัณฑ์กลางได้ให้บริการเบิกจ่ายเวชภัณฑ์ทั้งของผู้รับบริการทั้งภายในและภายนอก ซึ่งปริมาณภาระงานนั้นไม่เพียงพอ เนื่องจากผู้รับบริการมีจำนวนมากขึ้น ผู้ให้บริการมีจำนวนไม่เพียงพอ ประกอบกับบุคลากรมีปัญหาในเรื่องของปวดกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่ การนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมอย่างต่อเนื่อง บางคนเคยประสบอุบัติเหตุ ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิผลของงาน	- หากได้แนวทางการรักษาส่งต่อหรือวิธีการจัดการที่ถูกต้องก็สามารถที่จะป้องกันภาวะการบาดเจ็บจากการทำงานได้อย่างยั่งยืน รวมทั้งการเข้ารับการรักษตามสิทธิที่บุคลากรควรได้รับ
คุณสุภานันท์ สุทธินาค	การยศาสตร์ หรือ ergonomics การยศาสตร์เป็นเรื่องของการศึกษาสภาพการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับผู้ปฏิบัติงานและศึกษาสภาพแวดล้อมการทำงาน โดยพิจารณาว่าสถานที่	- ให้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อที่จะได้มีการผ่อนคลาย และการไหลเวียนของเลือดที่เพียงพอ ป้องกันอาการปวดศีรษะ - การยกของควรระมัดระวังเรื่อง

<p>ผู้เล่าเรื่อง (Narrator)</p>	<p>การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share & Learn)</p>	<p>เทคนิค/วิธีการ (Action)</p>
<p>คุณสุภานันท์ สุทธินาค</p>	<p>ทำงานนั้นๆ มีการออกแบบหรือปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานหรือไม่ เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ อันมีผลกระทบต่อความปลอดภัยและสุขอนามัยในการทำงาน</p> <p>การยศาสตร์ ถือเป็นศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับหลายสาขาวิชา เช่น วิศวกรรมศาสตร์ จิตวิทยา สังคมศาสตร์ สุขศาสตร์อุตสาหกรรม ไปจนถึงแพทยศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งได้มีการนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันเพื่อปรับปรุงคุณภาพในการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดและเกิดความปลอดภัย โดยจะให้ความสำคัญกับผู้ปฏิบัติงานเป็นอันดับแรกว่ามีผลกระทบต่อความปลอดภัยของเครื่องจักร เครื่องมือ และสภาพแวดล้อมในการทำงานอย่างไรบ้าง รวมถึงวิธีการทำงานหรือท่าทางการทำงานที่เหมาะสม หากไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดความเมื่อยล้า ความตึงเครียด และเกิดความผิดปกติได้รับบาดเจ็บสะสมเรื้อรัง แต่หากมีสภาพการทำงานที่เหมาะสม ผู้ปฏิบัติงานจะใช้พลังงานในการทำงานน้อยที่สุด เกิดความเครียด ความเมื่อยล้าน้อยลง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือมีความสบายในการทำงาน มีประสิทธิภาพในการทำงานและมีความปลอดภัยในการทำงานด้วย หากหลักการของการยศาสตร์ไม่ถูกให้ความสำคัญในองค์กรหรือสถานที่</p>	<p>การก้มยก ระยะการยกควรเหมาะสม</p> <p>ปรับท่านั่งให้หลังตรง เปิดหัวไหล่ เก็บคางเพื่อป้องกันการรับน้ำหนักที่ผิดปกติส่งผลต่อหมอนรองกระดูก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นำมือประสานท้ายทอยแล้วกางออก เปิดหัวไหล่และสะบัก 2. ใช้มือจับศีรษะเอียงศีรษะไปด้านซ้าย 3. ใช้มือจับศีรษะเอียงศีรษะไปด้านขวา <p>ทุกท่าควรทำให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ ไม่ออกแรงเยอะเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ</p>

ผู้เล่าเรื่อง (Narrator)	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share & Learn)	เทคนิค/วิธีการ (Action)
คุณสุภานันท์ สุทธินาค	<p>ทำงาน อาจนำไปสู่ความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เรียกว่า MSDs (Musculoskeletal Disorders) ที่ส่งผลกระทบต่อเนื้อเยื่ออ่อน (กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเส้นประสาท) และข้อต่อ ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดโรคเรื้อรังและส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสาเหตุของ MSDs เกิดจากการสัมผัสปัจจัยเสี่ยง มีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่าทางที่ไม่เหมาะสม (Awkward posture) หมายถึง ตำแหน่งของร่างกายที่เบี่ยงเบนจากตำแหน่งที่เป็นกลางในขณะที่ทำกิจกรรมบางอย่าง ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพน้อยลงและต้องใช้แรงกำลังมากขึ้นเพื่อให้งานสำเร็จ ตัวอย่างลักษณะท่าทางของร่างกายที่ไม่เหมาะสม เช่น การบิด การงอ การเอี้ยว การดึง การยก การทำงานด้วยมือที่ขู่เหนือศีรษะ หรือข้อศอกอยู่เหนือไหล่ การทำงานที่คอหรือหลังมีการงอหรือโค้งมากกว่า 30 องศา หรือทำท่าทางเดิมค้างไว้นาน ๆ เป็นต้น 2. การออกแรงที่มากจนเกินไป (Forceful Exertion) จะเกิดขึ้นในกรณีการยกของหนักขึ้นและลง การเคลื่อนย้ายพัสดุหรือผลักรถเข็นที่มีน้ำหนักมาก ซึ่งงานที่ 	

ผู้เล่าเรื่อง (Narrator)	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share & Learn)	เทคนิค/วิธีการ (Action)
คุณสุภานันท์ สุทธินาค	<p>หนักจำเป็นต้อง ใช้กำลังสูง อาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าเร็วขึ้น และนำไปสู่การระคายเคือง การอักเสบ การตึงและการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเนื้อเยื่ออื่น ๆ ได้</p> <p>3. การทำงานซ้ำๆ (Repetitive motion) หรือระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม เป็นเวลานานๆ ในท่าทางเดิม เมื่อรวมกับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น การออกแรงที่มากเกินไปกำลัง หรือท่าทางที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลต่อการเกิด MSDs ที่เกี่ยวข้องกับงาน แรงกดที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย (Contact Stress) เกิดขึ้นเมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเสียดสีกับส่วนประกอบของเครื่องมือ อุปกรณ์ เช่น การสัมผัสของข้อมือและขอบโต๊ะ ทำให้เกิดแรงกดที่ข้อมือ ซึ่งอาจส่งผลต่อเส้นประสาทและหลอดเลือด</p> <p>4. การสั่นสะเทือน (Vibration) อาจส่งผลต่อเส้นเอ็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นประสาท ซึ่งการสั่นสะเทือนส่งผลกระทบต่อ 2 ลักษณะ คือการสั่นสะเทือนเฉพาะที่ เกิดจากการใช้เครื่องจักรหรือเครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือน ซึ่งจะทำให้เส้นประสาทและหลอดเลือด</p>	

ผู้เล่าเรื่อง (Narrator)	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share & Learn)	เทคนิค/วิธีการ (Action)
คุณสุภานันท์ สุทธินาค	<p>เลือดของมือและแขนเสียหายได้ ส่วนอีกลักษณะหนึ่ง คือการ สิ้นสะเทือนทั้งร่างกาย เกิดขึ้นกับ ผู้ปฏิบัติงานที่ขับรถบรรทุก รถ ประจำทางบนพื้นถนนที่ขรุขระ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่ออาการปวด หลังส่วนล่างและความเสียหายต่อ หมอนรองกระดูกสันหลัง</p> <p>5. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Factor) เช่น อุณหภูมิที่สูงเกินไป แสงสว่างที่ไม่ เหมาะสม และรบกวน ซึ่งมี ผลกระทบอย่างมากต่อ ประสิทธิภาพการทำงานของมนุษย์ และส่งผลต่อคุณภาพในการทำงาน</p>	
คุณณัฐจิรา เลาะกลาง	<p>ประเภทการรักษา</p> <p>1. การบำบัดด้วยคลื่นกระแทก (shockwave) คือ คลื่นกระแทก จากคลื่นเสียงเพื่อนำมาใช้ในการ รักษาอาการปวดเรื้อรัง กลไกจะเป็นการใช้พลังงานจากคลื่น กระแทกกระตุ้นให้ร่างกายเกิด อาการบาดเจ็บใหม่ (Re-injury) ในบริเวณที่อักเสบเรื้อรัง เพื่อตัด วงจรอักเสบเรื้อรังและกระตุ้นให้ ร่างกายเกิดกระบวนการซ่อมสร้าง เนื้อเยื่อใหม่ นอกจากนี้ยังกระตุ้น การหลั่งสารลดปวดทำให้บริเวณที่ ปวดดีขึ้นได้</p> <p>2. การรักษาด้วยคลื่นอัลตราซาวด์ (Ultrasound Therapy)</p>	

ผู้เล่าเรื่อง (Narrator)	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share & Learn)	เทคนิค/วิธีการ (Action)
คุณณัฐจิรา เกษะกลาง	<p>เป็นอีกเทคนิคและวิธีการรักษาอย่างหนึ่งทางกายภาพบำบัด เป็นการรักษาด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (1-3 Hz) ส่งผ่านเข้าไปในเนื้อเยื่อ โดยอาศัยเจลอัลตราซาวด์ ทำหน้าที่เป็นตัวกลางส่งผ่านคลื่นเข้าไปในเนื้อเยื่อ เป็นการใช้คลื่นความร้อนเข้าไปรักษาในระดับที่ลึกถึงชั้นกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้เกิดความร้อนลึกขึ้นภายในเนื้อเยื่อ ส่งผลให้เกิดการเพิ่มการไหลเวียนเลือดในบริเวณที่รักษา ไล่ของเสียที่คั่งค้าง กระตุ้นการหลั่งสารลดปวด ลดอักเสบ มีส่วนช่วยลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยเร่งการซ่อมแซมของเนื้อเยื่อ และช่วยให้อาการปวด การอักเสบหายได้เร็วขึ้น</p>	
คุณศวิตา ยิ้มไพบูลย์	<p>กตจตุไทย คือ กรรมวิธีในการใช้องค์ความรู้ ศาสตร์ และศิลป์ บำบัดโรค โดยใช้นิ้ว เป็นมาจากการนวดแบบราชสำนัก การกตจตุไทย เป็นหัตถการที่ช่วย ปรับการเดินชีพจร ชีพจร หมายถึง “เลือดและลม” (ไม่ได้หมายถึงหลอดเลือดทางการแพทย์แผนปัจจุบัน) เมื่อชีพจรเดินไม่ดี หมายความว่าร่างกายมีปัญหา จากทางเดินหรือชีพจร การกตจตุไทยคือ การทำให้ชีพจรเดินได้สะดวก ทางแผนปัจจุบันเทียบได้กับการฟื้นฟูการทำงานของระบบหลอดเลือด ระบบ</p>	<p>วิธีกตจตุต่างๆได้ด้วยตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้นิ้วชี้กดบริเวณระหว่างคิ้วทั้งสองข้าง 2. ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างกตจตุบริเวณร่องข้างหัวคิ้ว 3. ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกตจตุบริเวณขมับทั้งสองข้าง 4. ใช้นิ้วหัวแม่มือกตจตุบริเวณร่องด้านหลังศีรษะ 5. ใช้นิ้วหัวแม่มือกตจตุบริเวณร่องหัวไหล่ของด้านตรงข้ามพร้อมกับบีบกล้ามเนื้อบริเวณนั้น

ผู้เล่าเรื่อง (Narrator)	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share & Learn)	เทคนิค/วิธีการ (Action)
คุณศวิตา ยิ้มไพบูลย์	กลั่นเนื้อ ระบบประสาท และระบบ อื่นๆ เพื่อให้สามารถกลับมาทำงานได้ อย่างสมบูรณ์ผ่านกรรมวิธีการกดจุดใน ตำแหน่งที่มีความสัมพันธ์กับระบบ หลอดเลือด ระบบกล้ามเนื้อ ระบบ ประสาทและระบบอื่นๆ	
คุณจุฬาลักษณ์ ณ ลำปาง	เนื่องจากบุคลากรหลายท่านยังไม่ ทราบว่าสามารถเข้ารับบริการได้โดยใช้ สิทธิประกันชีวิต และประกันสังคม อาจทำให้มีอาการปวดเรื้อรังจนส่งผล ต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้	การเข้ารับบริการ <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถเข้ารับบริการได้ทั้งใน เวลาราชการโดยเข้ารับบริการนัด ตรวจร่างกายได้ที่งานเวชศาสตร์ ฟื้นฟู เพื่อให้แพทย์ได้ประเมิน รูปแบบการรักษา 2. สามารถใช้สิทธิการรักษาได้ทั้ง ประกันชีวิตและประกันสังคม 3. สามารถเข้ารับบริการบริการได้ใน นอกเวลาราชการ ติดต่อทำนัดได้ ที่งานเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คุณศศิธร ต้นติวาณิชกิจ	ความปลอดภัยในการทำงานเป็นสิ่ง สำคัญ เราควรสร้างความตระหนักใน การป้องกันและดูแลตนเองเมื่อเริ่มมี อาการ	ประโยชน์ของการนวด <ol style="list-style-type: none"> 1. ระบบไหลเวียนเลือด 2. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ 3. ระบบผิวหนัง 4. ระบบทางเดินอาหาร 5. ภาวะอาหารและลำไส้ ทำงานได้ดีขึ้น ย่อยและดูด ซึมได้ดีขึ้น ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ทำให้การขับถ่าย ปกติ 6. ด้านจิตใจ

6.สรุปความถี่ (ข้อมูลที่ได้มาจากข้อ 5.1 หรือ 5.2)

เรื่อง	จำนวนความถี่
การเจ็บปวดกล้ามเนื้อ	4
การเข้ารับบริการในเวชศาสตร์ฟื้นฟู	4

7. Key Success Factor (ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ สรุปจากกระบวนการจัดการความรู้ในข้อ.6 (โดยเรียงจากความถี่ที่ได้จากข้อ 6 จากความถี่มากที่สุดไปหาน้อยสุด)

1. การดูแลตนเองก่อนมีอาการบาดเจ็บจากการทำงาน
2. การเข้ารับบริการการรักษาตั้งแต่เริ่มมีอาการ

8. นวัตกรรมหรือสิ่งที่ได้จากการจัดการความรู้ (กรุณาแนบหลักฐาน)

- คู่มือ
- แผ่นพับ

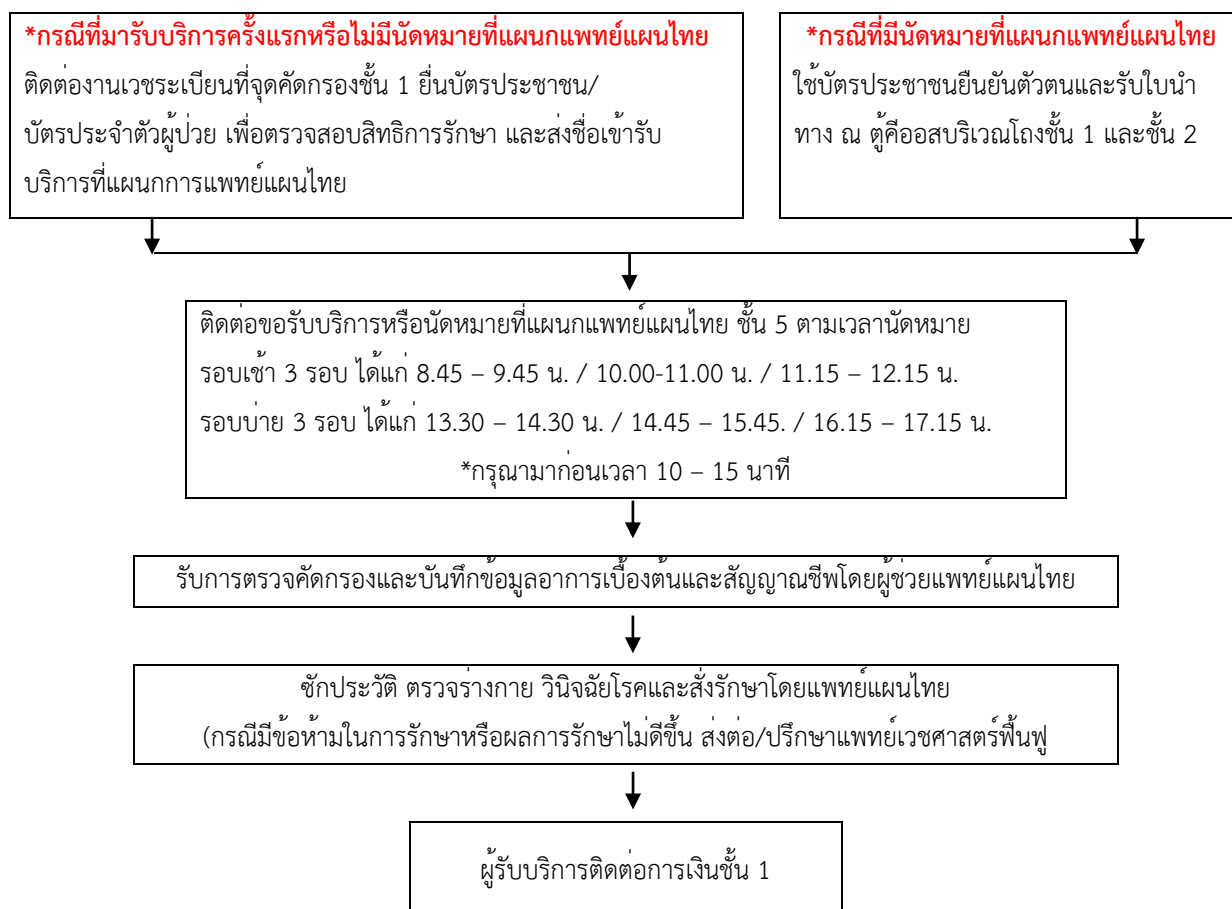
และ มีการเผยแพร่ความรู้ผ่านโปรแกรมหรือระบบต่างๆ..เมื่อวันที่..19 มิ.ย.67....

เพื่อการตรวจสอบ (พร้อมปรีนเอกสารแนบ หน้า website KM หน่วยงานมาด้วย)

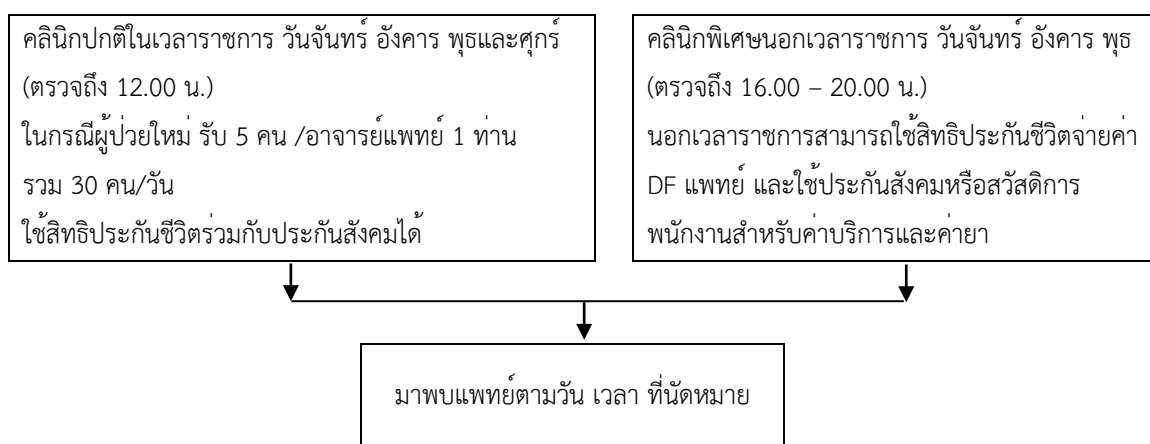
The screenshot shows a website for the Center for Health Promotion, Rajabhat Surin. The main header includes the university name and navigation links. A red box highlights a 'KM' logo and a 'Visitor Counter' widget. The counter shows 107567 total visits, with a breakdown by time period and device type. Below the counter, there is a 'Service Mind' banner with a heart icon and a 'KM' logo. A red box at the bottom left highlights the text 'ปรีนเอกสารเพื่อสุขภาพที่ดีในการทำงาน' (Print documents for good health in the workplace).

9. ผลจากการดำเนินการทำกิจกรรม KM

ขั้นตอนการเข้ารับบริการแผนกแพทย์แผนไทย



ขั้นตอนการทำนัดเพื่อพบแพทย์



10. สรุปผลการนำเทคนิคไปปฏิบัติใช้

1. มีแนวทางการเข้ารับบริการการรักษาเกี่ยวกับการบาดเจ็บกล้ามเนื้อจากการทำงานทั้งแพทย์แผนไทยและแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
2. เข้าใจในเรื่องสิทธิการรักษาของตน ซึ่งสามารถเข้ารับบริการได้ทั้งในเวลาราชการและนอกเวลาราชการตามสิทธิ

11. After Action Review (AAR)

1. ท่านสามารถนำองค์ความรู้ไปพัฒนาหน่วยงานของท่านได้อย่างไร
 - สามารถเข้ารับบริการในการรักษาตนเองได้ตั้งแต่ระยะเริ่มมีอาการได้ตามสิทธิ โดยไม่ต้องรอให้เกิดอาการเรื้อรัง ซึ่งส่งผลกระทบยาวต่อภาวะสุขภาพ ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของงาน
2. ท่านสามารถนำองค์ความรู้ไปพัฒนาองค์กรได้อย่างไร
 - การป้องกันอุบัติเหตุและความปลอดภัยในการทำงานในหน่วยงานที่มีลักษณะที่คล้ายกัน

12. ภาพประกอบการทำกิจกรรม



.....

(ลงชื่อ นางสาวสุวรรณา สิ้นสวาท)

หัวหน้าหน่วยงานเวชภัณฑ์กลาง