

# หลักสูตรอาสาสมัคร อาชีวอนามัยในชุมชน

ระยะสั้น จำนวน 1 วัน 

(กลุ่มอาชีพเกษตรกร)

---

ภายใต้โครงการเสริมศักยภาพกลไกการทำงานเชิงรุก  
เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ  
จากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมและแรงงานนอกระบบ  
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค  
สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## คำนำ

คณะผู้จัดทำโครงการเสริมศักยภาพกลไกการทำงานเชิงรุก เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรค และภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในแรงงานนอกระบบ ได้พัฒนาหลักสูตรอบรม อาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) ระยะสั้น จำนวน 1 วัน เพื่อสร้างเสริมศักยภาพของแกนนำ แรงงานนอกระบบในด้านความตระหนักรู้ ความรอบรู้ รวมถึงทักษะที่เกี่ยวข้องในการดูแลและป้องกัน ตนเองจากอันตรายหรือความเสี่ยงจากการทำงาน รวมถึงด้านสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับและด้านสุขภาพ กลุ่มเป้าหมาย คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและผู้เกี่ยวข้อง เนื้อหาหลักสูตร ได้แก่ การวิเคราะห์อาการและการแสดงที่เกิดจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในกลุ่มเกษตรกร (กรณี ยกตัวอย่าง) การจัดสถานที่ทำงาน/บ้านให้ปลอดภัย และการใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงาน องค์กรรวม (TWH-01-PCU) ในการประเมินสุขภาพองค์กรรวมของแรงงานในชุมชนและฝึกปฏิบัติ สรุปและวางแผนการดำเนินงานระยะต่อไป

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยกลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมและแรงงาน นอกระบบ ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้พัฒนา หลักสูตรนี้ขึ้น เพื่อเสริมศักยภาพแก่แกนนำแรงงานในชุมชน ให้เป็นอาสาสมัครอาชีวอนามัย เพื่อให้มี ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการชี้บ่งอันตราย การประเมินความเสี่ยงจากการทำงาน และสนับสนุนการ ดูแลสุขภาพ หน่วยงานที่จะนำหลักสูตรไปใช้ในการอบรมสามารถปรับระยะเวลา หรือเนื้อหาให้เป็นไปตาม บริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย

คณะผู้จัดทำ  
พฤษภาคม 2565

## สารบัญ

| เรื่อง                                                          | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| คำนำ                                                            | ก    |
| สารบัญ                                                          | ข    |
| ความเป็นมา                                                      | 1    |
| ปรัชญาหลักสูตร                                                  | 2    |
| วัตถุประสงค์ทั่วไปของการพัฒนา                                   | 2    |
| วัตถุประสงค์เฉพาะ                                               | 2    |
| โครงสร้างหลักสูตร                                               | 2    |
| กลุ่มเป้าหมาย                                                   | 3    |
| คุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย                                       | 3    |
| ระยะเวลาการอบรม                                                 | 3    |
| การจัดอบรม/สถานที่                                              | 3    |
| วิทยากร                                                         | 3    |
| วิธีการจัดการเรียนการสอน                                        | 3    |
| สื่อการสอน/อบรม                                                 | 4    |
| การประเมินผล                                                    | 4    |
| กิจกรรม / แผนการเรียนรู้                                        | 4    |
| เรียนรู้กิจกรรมที่ 1                                            | 6    |
| 1.1 อาการ และอาการแสดงของผู้สัมผัสสารเคมีกำจัดศัตรูพืช          | 6    |
| 1.2 การวิเคราะห์อาการและอาการแสดง                               | 10   |
| 1.3 อาการ และอาการแสดงที่เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุอื่นๆ           | 10   |
| เรียนรู้กิจกรรมที่ 2                                            | 12   |
| เรียนรู้กิจกรรมที่ 3                                            | 14   |
| ภาคผนวก ก แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์กรรวม (TWH 01-PCU) | 15   |
| ภาคผนวก ข แบบฟอร์ม แกนนำ (อสอช.) - 01                           | 27   |
| ภาคผนวก ค แบบฟอร์ม แกนนำ (อสอช.) - 02                           | 28   |

## หลักสูตรอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) ระยะสั้น จำนวน 1 วัน

### (กลุ่มอาชีพเกษตรกร)

#### ความเป็นมา

ปัญหาสุขภาพในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ แรงงานนอกระบบขาดการคุ้มครองดูแลสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากการทำงานที่เหมาะสม ทั้งนี้กลุ่มแรงงานนอกระบบ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพภาคเกษตรกรรม 11.3 ล้านคน (ร้อยละ 55.6) รองลงมา ทำงานอยู่ในภาคการค้าและการบริการ ร้อยละ 34.1 และภาคการผลิต ร้อยละ 10.3 ในปี 2563 กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้สำรวจปัญหาสุขภาพของแรงงานนอกระบบในพื้นที่รับผิดชอบ ของสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี และสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพ จำนวน 5 อาชีพ ได้แก่ เกษตรกร ประมง ช่างแกะสลักหิน ช่างรถแท็กซี่ ช่างตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า คนเก็บและคัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ พบปัญหาสิ่งคุกคามและปัจจัยเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพจากการทำงาน ได้แก่ ด้านกายภาพ ด้านสารเคมี ด้านชีวภาพ ด้านการยศาสตร์ด้านจิตสังคมในการทำงาน และอุบัติเหตุจากการทำงาน ซึ่งกลุ่มแรงงานนอกระบบเหล่านี้ ควรได้รับการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ พบว่า บุคลากรสาธารณสุข ยังขาดองค์ความรู้ในการประเมินปัญหาด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ยังขาดแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดบริการอาชีวอนามัยที่ได้มาตรฐาน และมีมาตรการจัดการความเสี่ยงจากการทำงานที่เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ดำเนินโครงการเสริมศักยภาพกลไกการทำงานเชิงรุก เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในแรงงานนอกระบบ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ขณะนี้อยู่ในการดำเนินงานระยะที่ ๓ คือ การพัฒนากลไกและเสริมศักยภาพ “ศูนย์สุขภาพดีวัยทำงาน” ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาการจัดบริการอาชีวอนามัยในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ความรับผิดชอบของสำนักงานป้องกันควบคุมโรค จำนวน 6 พื้นที่ ให้กับผู้ประกอบการกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นการนำร่องกลไกในการจัดการความเสี่ยง ลดอัตราการเจ็บป่วย และลดการบาดเจ็บจากการทำงานของแรงงานนอกระบบ เนื่องจากเป็นรูปแบบและกลไกระดับพื้นที่ที่สามารถเข้าถึงแรงงานนอกระบบได้

ดังนั้น กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จึงร่วมกันพัฒนาหลักสูตรอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน สำหรับเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ที่สอดคล้องตามสภาพปัญหาและบริบทของพื้นที่ได้ ตามรูปแบบกลไกศูนย์สุขภาพดีวัยทำงาน รวมทั้งสามารถเป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาชีวอนามัยให้แก่เครือข่าย ชุมชน และแกนนำแรงงานนอกระบบในพื้นที่ เพื่อการดูแลสุขภาพ เฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมได้

## ปรัชญาหลักสูตร

หลักสูตรนี้จัดทำขึ้นเพื่อเสริมศักยภาพแก่แกนนำแรงงานในชุมชน ให้เป็นอาสาสมัครอาชีวอนามัย เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการชั่งอันตราย การประเมินความเสี่ยงจากการทำงาน และสนับสนุน การดูแลสุขภาพ อาชีวอนามัยของแรงงานในชุมชนด้วยกันเองเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากนั้นยังนำความรู้ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาดูแลและเฝ้าระวังสุขภาพให้กับแรงงานในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับสภาพการประกอบอาชีพและความต้องการด้านสุขภาพในพื้นที่ ทั้งนี้ คาดหวังว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้ จะนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอด ให้คำปรึกษาแนะนำแก่แรงงานในชุมชนได้ อย่างเป็นรูปธรรม

## วัตถุประสงค์ทั่วไปของการพัฒนา

เพื่อพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและผู้เกี่ยวข้อง ให้มีความสามารถเป็นแกนนำ ในการดูแลสุขภาพแรงงานในพื้นที่ดำเนินการ หรือในชุมชน และเป็นผู้ประสานระหว่างแรงงานนอกระบบ และเจ้าหน้าที่ที่ร่วมดำเนินการ “ศูนย์สุขภาพด้วยทำงาน”

## วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เสริมสร้างความรู้ และความสามารถในการประเมินความเสี่ยงจากการประกอบอาชีพ
2. ถ่ายทอดองค์ความรู้และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพที่เกิดจากการประกอบอาชีพ ให้แก่แรงงานในชุมชนได้
3. ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพให้แก่แรงงานในชุมชนได้
4. สนับสนุนการดำเนินงานในกิจกรรมต่างๆ ของหน่วยบริการสุขภาพในชุมชน ที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพที่เกิดจากการประกอบอาชีพได้

## โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรการอบรม อสอช. ระยะสั้น 1 วัน (5 ชั่วโมง) ซึ่งโครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วยเนื้อหา 5 หัวข้อวิชา ดังนี้

| หัวข้อการอบรม                                                                                                           | ระยะเวลา          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. เปิดการอบรม นำเข้าสู่บทเรียน แจงวัตถุประสงค์ บทบาทของ อสอช. แนะนำตัว แบ่งกลุ่ม                                       | 15 นาที           |
| 2. การวิเคราะห์อาการและอาการแสดงที่เกิดจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในกลุ่มเกษตรกร (กรณียกตัวอย่าง)                     | 1 ชั่วโมง 45 นาที |
| 3. การจัดสถานที่ทำงาน และบ้านให้ปลอดภัย                                                                                 | 1 ชั่วโมง         |
| 4. การใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์กรรวม (TWH-01-PCU) ในการประเมินสุขภาพองค์กรรวมของแรงงานในชุมชนและฝึกปฏิบัติ | 1 ชั่วโมง 30 นาที |
| 5. สรุปและวางแผนการดำเนินงานระยะต่อไป                                                                                   | 30 นาที           |
| <b>รวม</b>                                                                                                              | <b>5 ชั่วโมง</b>  |

## กลุ่มเป้าหมาย

- อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้เกี่ยวข้อง

## คุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้มีคุณสมบัติคือ
  - เป็นแกนนำแรงงานในกลุ่มอาชีพ หรือแกนนำในชุมชน
  - เป็นแรงงานนอกระบบที่มีความสนใจ
  - เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีความสนใจ
  - มีเวลา และมีความสนใจที่จะเป็นอาสาสมัคร
  - มีความสามารถในการอ่านและเขียน หรือมีทักษะในการถ่ายทอดความรู้ได้
  - สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
2. สามารถเข้ารับการอบรมได้ ตลอดระยะเวลาการอบรม

## ระยะเวลาการอบรม

1 วัน (5 ชั่วโมง)

## วิทยากร

เจ้าหน้าที่ รพ.สต. สสอ. สสจ. และสคร.

## วิธีการจัดการเรียนการสอน

การบรรยายและการฝึกปฏิบัติในรูปแบบ onsite

## สื่อการสอน/อบรม

- เอกสารประกอบการสอน เข้าใจง่าย สอดคล้องกับบริบทของชุมชน
- คลิปวีดีทัศน์ รูปภาพ บัตรคำ
- บทบาทสมมุติ
- แบบคัดกรอง

## การประเมินผล

1. ประเมินผลระหว่างการอบรม โดยการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม เช่น ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ฯลฯ
2. ผู้เข้าร่วมอบรม ต้องเข้ารับการอบรมได้ตลอดการอบรมฯ ร้อยละ 80 ของระยะเวลาการอบรมฯ

## กิจกรรม / แผนการเรียนรู้

| วัตถุประสงค์                                                                              | เนื้อหา/กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ระยะเวลา          | สื่อการเรียนรู้                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดเนื้อหา                                               | เปิดการอบรม นำเข้าสู่บทเรียน แจงวัตถุประสงค์ บทบาทของ อสอช. แนะนำตัว แบ่งกลุ่ม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15 นาที           | - Powerpoint                                                                                                                                                                           |
| เพื่อให้ผู้อบรมสามารถวิเคราะห์อาการและอาการแสดงที่เกิดจากการใช้สารเคมีในกลุ่มอาชีพเกษตรกร | <p>กิจกรรมที่ 1 การวิเคราะห์อาการและอาการแสดงที่เกิดจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในกลุ่มเกษตรกร (กรณียกตัวอย่าง)</p> <p>1.1 อาการต่างๆที่เกิดจากการได้รับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมกลุ่มโดยแบ่งกลุ่มเล่นเกม Body map เช่น อันตรายที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร ซึ่งให้ผู้เข้าอบรมเขียนอาการที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสสารเคมีกำจัดศัตรูพืชลงใน Body map</li> </ul> <p>1.2 การแยกความแตกต่าง ของอาการที่รู้สึกได้ และอาการที่สังเกตเห็นได้จากการใช้สารเคมี อาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุอื่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้เข้าอบรมเล่นเกมใบคำ จากนั้นหยิบบัตรคำ อาการที่สังเกตเห็นได้ อาการที่รู้สึกได้อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วแสดงท่าประกอบพร้อมทั้งแสดงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนั้นๆ เพื่อให้คนอื่นทายบัตรคำ</li> </ul> <p>1.3 การแยกอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช และสาเหตุอื่นๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกอาการและสอบถามผู้เข้าอบรมว่าอาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุอื่นๆ อะไรได้อีกบ้าง</li> </ul> | 1 ชั่วโมง 45 นาที | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Powerpoint</li> <li>- คลิปวีดิทัศน์</li> <li>- กระดาษฟลิปชาร์ต</li> <li>- กระดาษ A4</li> <li>- ปากกาเมจิก</li> <li>- แผ่น Body map</li> </ul> |
| เพื่อให้ผู้อบรมทราบถึงวิธีการจัดสถานที่ทำงานและบ้านให้ปลอดภัย                             | <p>กิจกรรมที่ 2 การจัดสถานที่ทำงาน และบ้านให้ปลอดภัย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มเล่นเกมสร้างบ้าน โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มหาวัสดุอุปกรณ์ใกล้ตัวอะไรก็ได้ ยกตัวอย่าง เช่น วัสดุ 15 ชิ้น นำมาสร้างบ้านของตนเอง แล้วประเมินความเสี่ยงการสร้างบ้านจากวัสดุอุปกรณ์ที่หามาได้</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 ชั่วโมง         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Powerpoint</li> <li>- ยกตัวอย่าง</li> <li>- วัสดุอุปกรณ์</li> <li>- กระดาษฟลิปชาร์ต</li> <li>- ปากกาเมจิก</li> </ul>                          |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | ว่าบ้านมีความเสี่ยงอะไรบ้าง<br>- วิทยาการและสรุปความเสี่ยงด้านความปลอดภัย                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                     |
| เพื่อให้ผู้อบรมทราบถึง<br>แนวทางการคัดกรอง<br>พฤติกรรมสุขภาพคนทำงาน<br>องค์กรรวม | กิจกรรมที่ 3 การใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพ<br>คนทำงานองค์กรรวม (TWH-01-PCU) ในการประเมิน<br>สุขภาพองค์กรรวมของแรงงานในชุมชนและฝึกปฏิบัติ<br>- วิทยาการแนะนำการใช้แบบคัดกรอง TWH-PCU – 01<br>และแบบฟอร์มการจัดทำแผน แกนนำ (อสอช.) - 01,<br>แกนนำ (อสอช.) - 02<br>- ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ฝึกใช้แบบคัดกรองพฤติกรรม<br>สุขภาพคนทำงานองค์กรรวม (TWH-01-PCU) | 1 ชั่วโมง 30<br>นาที | - Powerpoint<br>- ตัวอย่างแบบฟอร์ม<br>- แบบคัดกรอง<br>- บทบาทสมมุติ |
| เพื่อสรุปและวางแผนการ<br>ดำเนินงานระยะต่อไปของ<br>ผู้เข้ารับการอบรม              | สรุปและวางแผนการดำเนินงานระยะต่อไป                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30 นาที              |                                                                     |
| รวม                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5 ชั่วโมง            |                                                                     |

## เรียนรู้กิจกรรมที่ 1

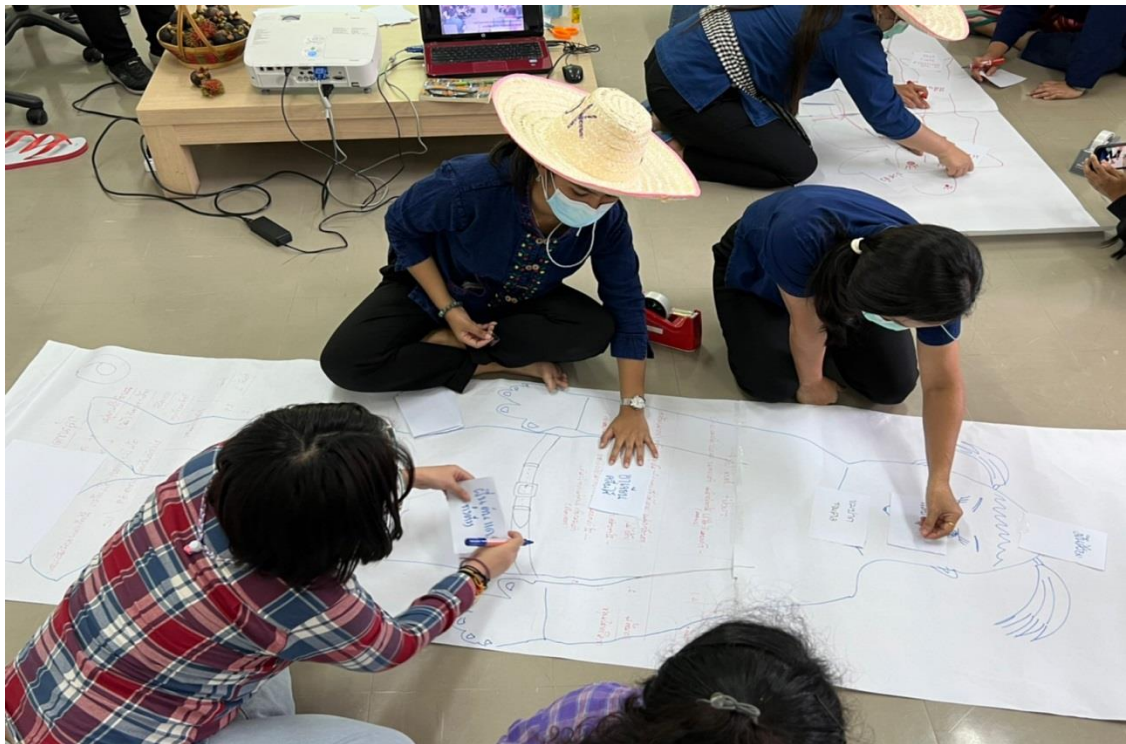
### 1.1 อาการ และอาการแสดงของผู้สัมผัสสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

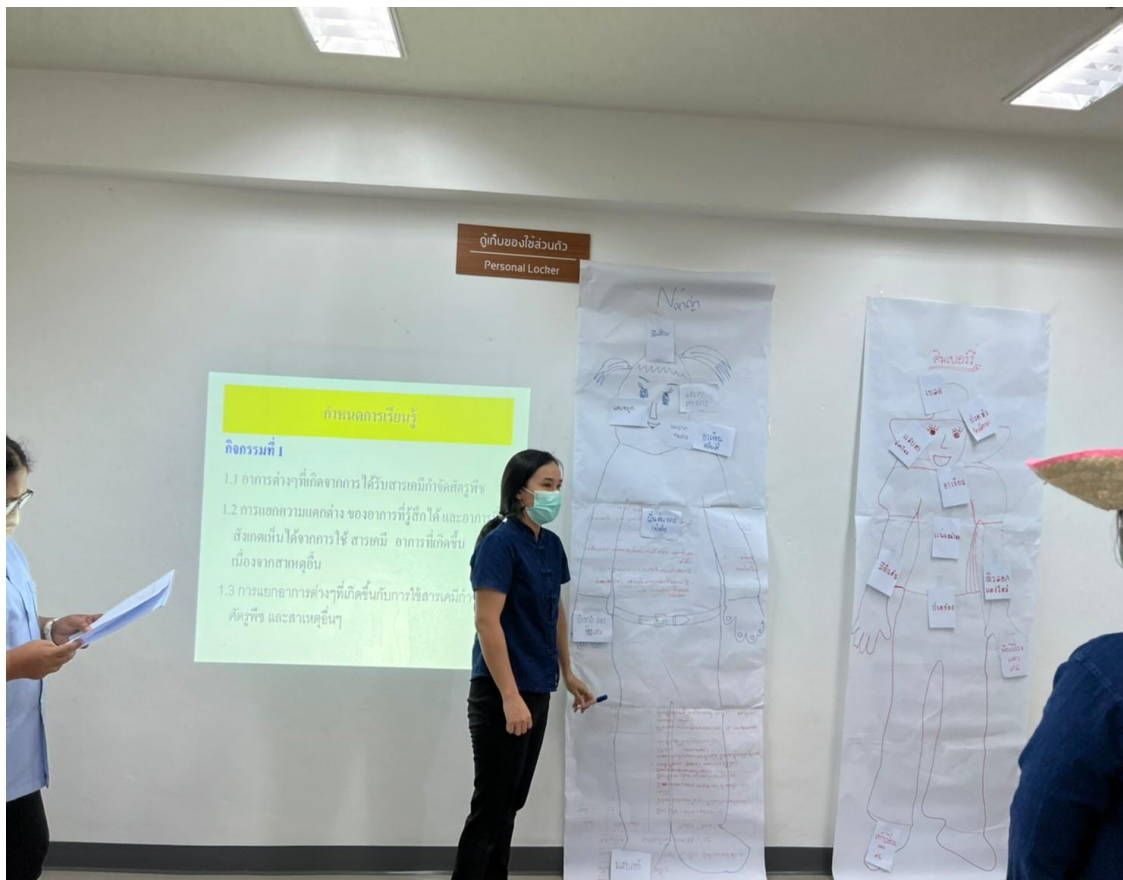
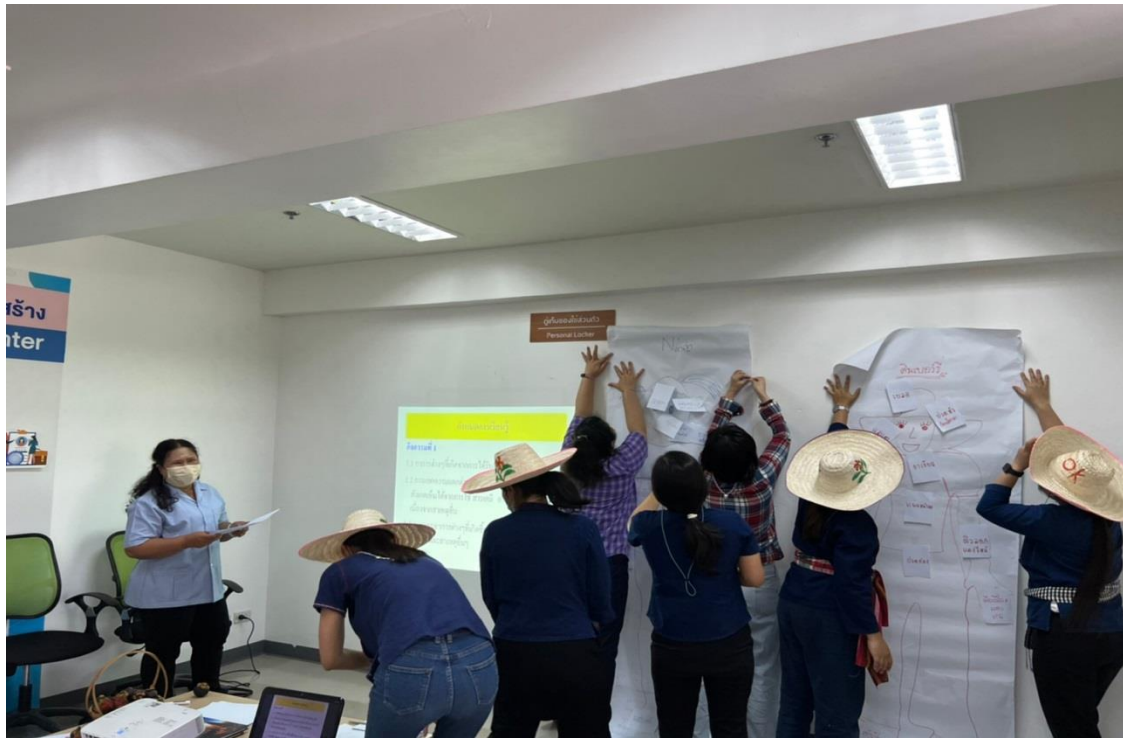


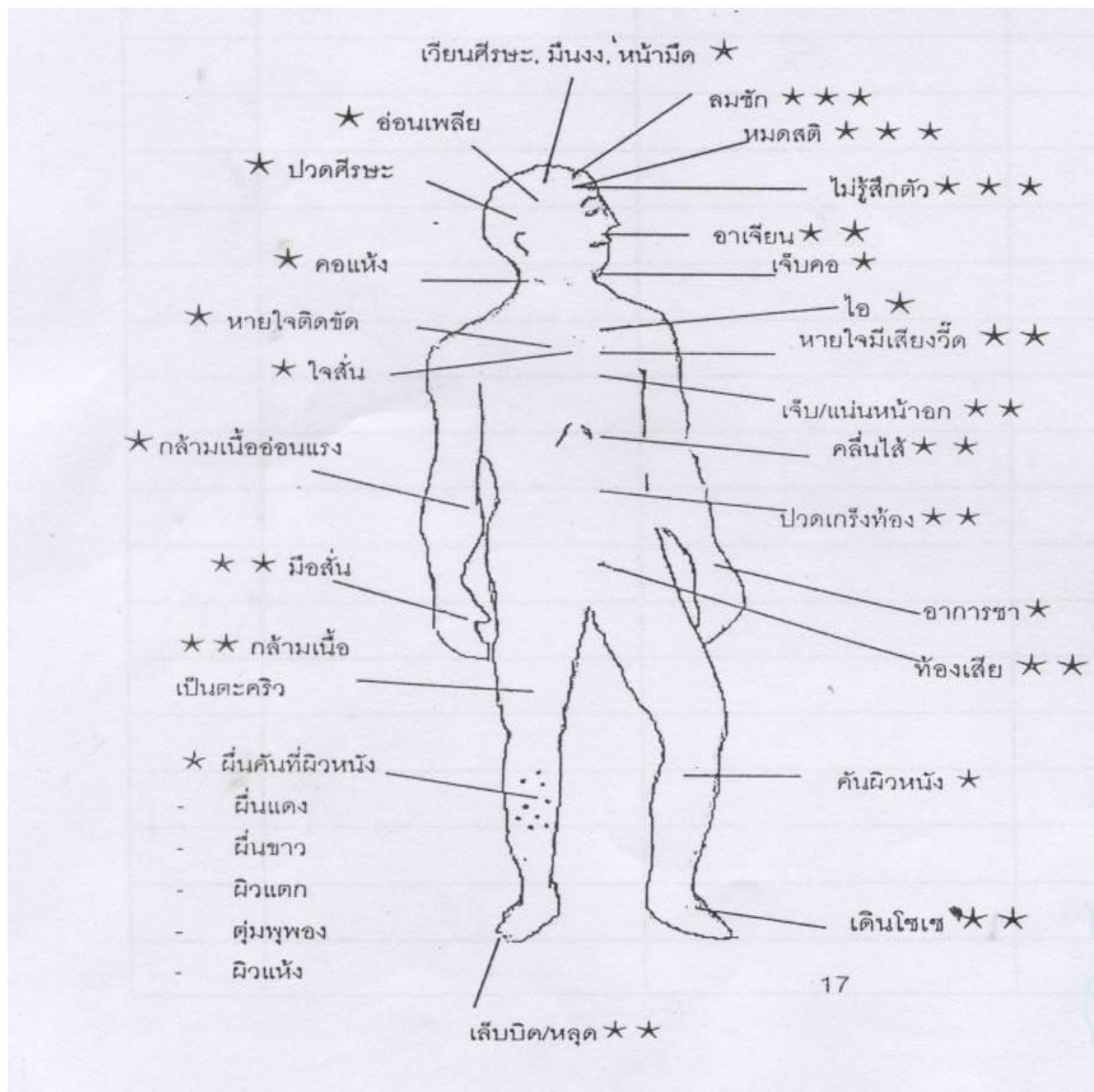
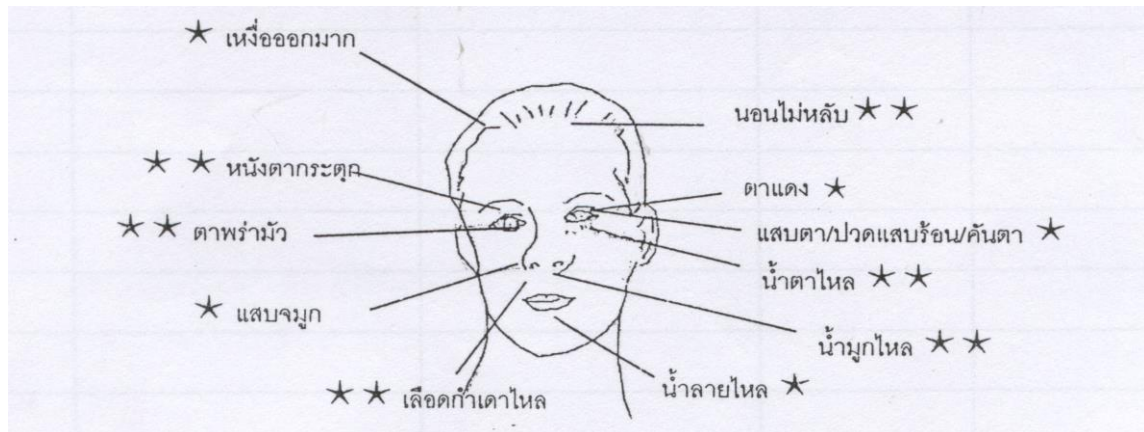
#### รายละเอียดกิจกรรม

##### เล่นเกม แผนภาพรูปคน (body map)

- 1) แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-8 คน
- 2) แจกกระดาษ Flipchart กลุ่มละ 3 แผ่น และปากกาเมจิก
- 3) แจกกระดาษ A 4 แผ่นละ 1 คน
- 4) ผู้เข้าอบรม ต่อกำหนด flip chart ตามแนวยาว
- 5) พับกระดาษ A 4 และฉีกแบ่งออกเป็น 4 ส่วน
- 6) เลือกผู้แทนกลุ่มนอนบนกระดาษ
- 7) ระดมสมองช่วยกันเขียนอาการ หรือ อาการที่อาจเกิดขึ้นหลังฉีดพ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืชภายใน 24 ชม. บนแผ่นกระดาษ A 4 ที่ฉีกไว้
- 8) นำไปแปะบน body map ที่วาดไว้
- 9) หากเสร็จนำไปแปะบนฝาผนัง
- 10) วิทยากรแจกแผ่น body map
- 11) สลับกลุ่มให้ข้อเสนอแนะโดยเทียบกับอาการที่อยู่ใน body map







## 1.2 การวิเคราะห์อาการและอาการแสดง



### เล่นเกม ใบคำ

- 1) เลือกผู้เข้าอบรมให้จับคู่
- 2) วิทยากรให้จับบัตรคำ
- 3) ใบคำ และให้คู่ท่าย
- 4) วิทยากรสรุปอาการ และอาการแสดง

| อาการที่สังเกตได้<br>(อาการแสดง) | อาการที่รู้สึกได้<br>(อาการ) |
|----------------------------------|------------------------------|
| มือสั่น                          | อ่อนเพลีย                    |
| น้ำลายไหล                        | ชา                           |
| อาเจียน                          | คลื่นไส้                     |
| เดินโซเซ                         | ปวดศีรษะ                     |
| ชัก เกร็ง                        | คอแข็ง                       |

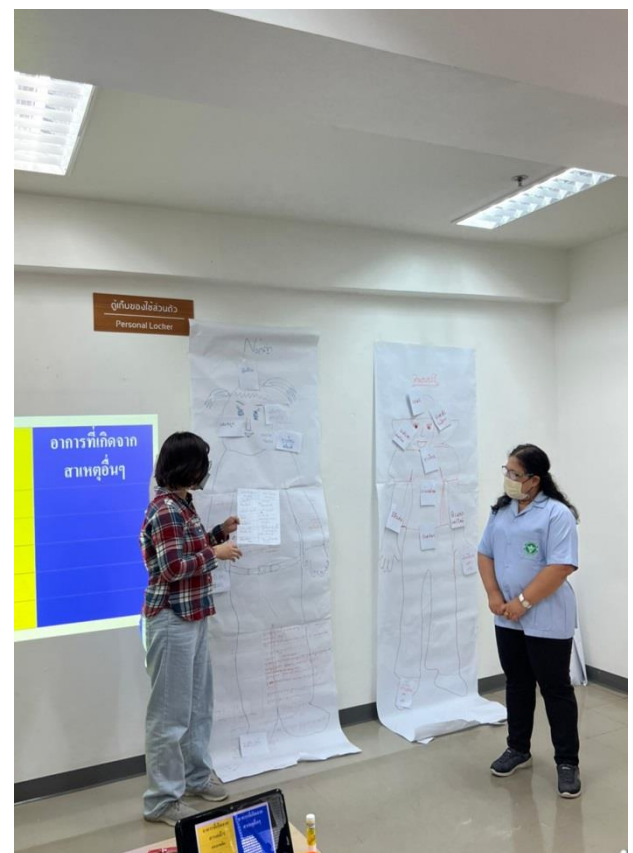
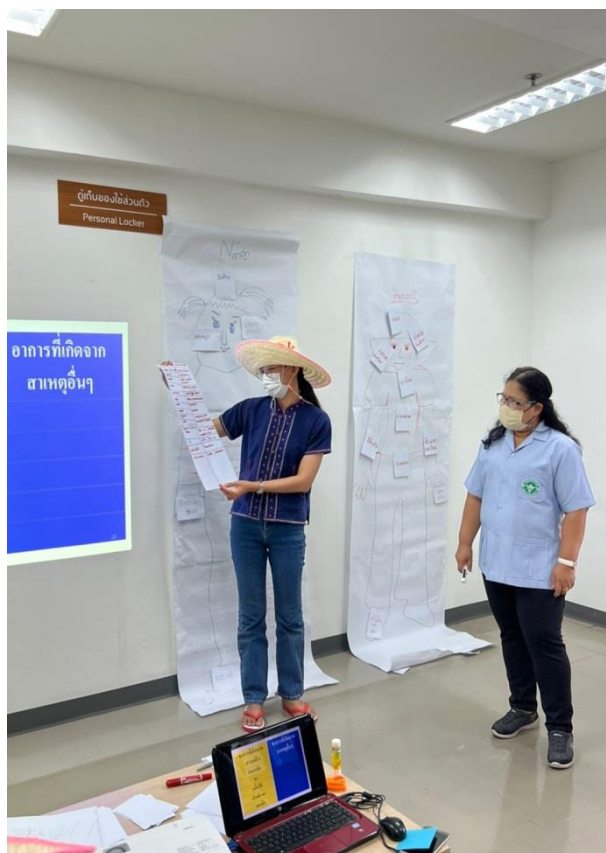
## 1.3 อาการ และอาการแสดงที่เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุอื่นๆ



- 1) เปิด body map
- 2) เลือกรายการและสอบถามผู้เข้าอบรมว่าอาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุอื่นๆ อะไรได้อีกบ้าง
- 3) วิเคราะห์สรุป และให้ข้อมูลเพิ่มเติมระยะเวลาการเกิดอาการเพื่อพิจารณาว่าอาการนั้นเกิดจากการฉีดยา สารเคมีหรือไม่

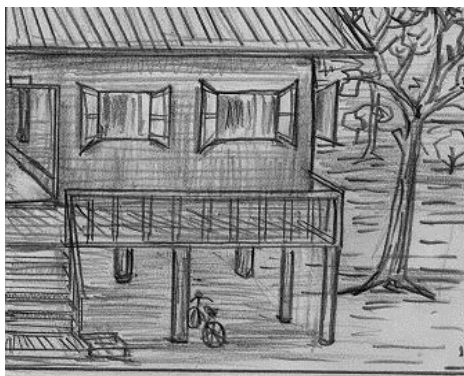
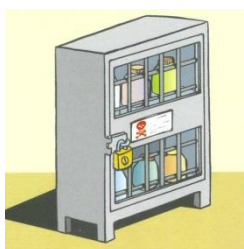
| อาการที่เกิดจาก<br>สารเคมีฯ | อาการที่เกิดจาก<br>สาเหตุอื่นๆ |
|-----------------------------|--------------------------------|
| มือสั่น                     |                                |
| น้ำลายไหล                   |                                |
| อาเจียน                     |                                |
| เดินโซเซ                    |                                |
| ชัก เกร็ง                   |                                |

| อาการที่เกิดจาก<br>สารเคมีฯ | อาการที่เกิดจาก<br>สาเหตุอื่นๆ |
|-----------------------------|--------------------------------|
| อ่อนเพลีย                   |                                |
| ชา                          |                                |
| คลื่นไส้                    |                                |
| ปวดศีรษะ                    |                                |
| คอแห้ง                      |                                |



## เรียนรู้กิจกรรมที่ 2

### การจัดสถานที่ทำงาน/บ้านให้ปลอดภัย



### รายละเอียดกิจกรรม

#### แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่มๆ

แต่ละกลุ่มต้องแข่งขันเก็บวัสดุสิ่งของต่างๆ มากลุ่มละ 15 อย่างเช่น: สิ่งที่มีรูปร่างกลม ทำมาจากพืช มี รูปร่างยาว/แหลมคม, ใช้อ่อของ เป็นต้น

- กลุ่มที่นำของมาได้ครบตามรายการก่อนเป็นผู้ชนะ
- จากวัสดุที่นำมา ให้แต่ละกลุ่มสร้างรูปแบบจำลองบ้านของตน (รวมทั้งแปลงปลูกพืช) ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ แล้วให้วาดบริเวณต่างๆ ดังต่อไปนี้ บริเวณที่เก็บสารเคมีกำจัดศัตรูพืช/ถังฉีดพ่น บริเวณที่ทิ้งภาชนะบรรจุสารเคมีกำจัดศัตรูพืช บริเวณที่ปรุงอาหารและเก็บอาหาร
- แหล่งเก็บน้ำ
- บริเวณที่อยู่ของสัตว์เลี้ยงและบริเวณที่สัตว์เลี้ยงเดินผ่านหรือเข้าไปได้
- บริเวณที่เด็กเล่น
- ให้สลับกลุ่ม ไปเยี่ยมชมบ้านของกลุ่มอื่น ช่วยกันวิเคราะห์รูปภาพของแต่ละบ้าน เพื่อดูว่ามีการจัดเก็บสารเคมีกำจัดศัตรูพืชและ การกำจัดภาชนะบรรจุซึ่งปลอดภัยต่อเด็ก อาหาร น้ำ และสัตว์เลี้ยง

### วิเคราะห์ความปลอดภัยในการจัดเก็บและกำจัดภาชนะบรรจุสารเคมี

| ความเสี่ยงต่อ     | การจัดเก็บ |            | การกำจัด |            |
|-------------------|------------|------------|----------|------------|
|                   | ปลอดภัย    | ไม่ปลอดภัย | ปลอดภัย  | ไม่ปลอดภัย |
| เด็ก              |            |            |          |            |
| อาหาร             |            |            |          |            |
| แหล่งน้ำดื่ม, ไร่ |            |            |          |            |
| สัตว์เลี้ยง       |            |            |          |            |
|                   |            |            |          |            |

### กิจกรรมที่ 2

- สามารถปรับเป็นการจัดสถานที่ทำงาน แยกสลักหิน คัดแยกขยะ หรือจัดบ้านให้ปลอดภัย เช่น งานตัดเย็บเสื้อผ้า (กรณีทำงานที่บ้าน) ขึ้นกับบริบทของพื้นที่



### เรียนรู้กิจกรรมที่ 3

- วิทยากรแนะนำวิธีการใช้แบบประเมิน TWH 01-PCU และแบบฟอร์มการจัดทำแผน แกนนำ (อส.อช.) - 01, แกนนำ (อส.อช.) – 02 จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ฝึกใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงาน องค์กรร่วม สลับกันสอบถามตามแบบประเมิน และสรุปผลตามตารางสรุปความเสี่ยง
- วิทยากรสังเกตการฝึกปฏิบัติและสรุปการนำแบบประเมินไปใช้
- เอกสารประกอบ: TWH 01-PCU

## ภาคผนวก ก

## แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์กรรวม (แบบ TWH 01-PCU)

## คำชี้แจง :

แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์กรรวมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามและบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้มารับบริการ ณ ศูนย์สุขภาพวัยทำงานเป็นรายบุคคล หรือสามารถนำไปปรับใช้กรณีการดำเนินการเชิงรุก ในสถานประกอบการ โดยเป็นการประเมินพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการทำงานจากการสอบถามเบื้องต้นจากผู้รับบริการเท่านั้น หากพบความเสี่ยงควรมีการดำเนินการตามแนวทางที่กำหนดไว้

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว) ..... นามสกุล.....  
เลขบัตรประจำตัวประชาชน 13 หลัก \_\_\_\_\_
- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- วัน/เดือน/ปีเกิด.....
- การตรวจสุขภาพเบื้องต้น น้ำหนัก.....กิโลกรัม  
ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท ส่วนสูง.....เซนติเมตร  
รอบเอว.....เซนติเมตร BMI.....กิโลกรัมต่อเมตร<sup>2</sup>
- อาชีพปัจจุบัน  
☐ เกษ/คัดแยกขยะ ( ) ขยะทั่วไป ( ) ขยะอิเล็กทรอนิกส์  
☐ ตัดเย็บเสื้อผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า ( ) ทอผ้า ( ) ตัดเย็บเสื้อผ้า  
☐ แกะสลักหิน ( ) ครกหิน ( ) เฟอร์นิเจอร์หิน  
☐ ร้อยแห ( ) มาดอวน  
☐ ปั่นเซรามิก

## เกษตรกรรม ประเภท

- ☐ ทำนา ( ) นาข้าว ( ) นาแห้ว ( ) นาบัว ( ) อื่นๆ (ระบุ).....
- ☐ ทำไร่ ( ) อ้อย ( ) ข้าวโพด ( ) มันสำปะหลัง ( ) ดอกไม้ ( ) ยาสูบ ( ) อื่นๆ (ระบุ).....
- ☐ ทำสวน ( ) ยางพารา ( ) ปาล์ม ( ) ผลไม้ ( ) ผัก ( ) อื่นๆ (ระบุ).....
- ☐ ประมง ( ) ประมงน้ำจืด ( ) ประมงชายฝั่งทะเล ( ) ประมงทะเลน้ำลึก ( ) อื่นๆ (ระบุ).....

## อาชีพอื่นๆ

- ☐ รับจ้างทั่วไป ☐ ลูกจ้างในธุรกิจบริการ ☐ ค้าขาย ☐ อื่นๆ.....

โปรดระบุ ลักษณะงาน.....

## 6. โรคประจำตัว

- ☐ ไม่มีโรคประจำตัว ☐ มีโรคประจำตัว โปรดระบุ

☐ เบาหวาน

☐ ความดันโลหิตสูง

☐ โรคถุงลมโป่งพอง

☐ มะเร็ง ระบุ.....

☐ โรคไขมันในเลือดสูง

☐ โรคหัวใจและหลอดเลือด ระบุ.....

☐ อื่นๆ ระบุ.....

7. การเจ็บป่วยโรค/การบาดเจ็บจากการทำงาน

☐ ไม่มีประวัติ ☐ มีประวัติ หากมีประวัติ โปรดระบุละเอียด (สาเหตุ อาการ อวัยวะ ความรุนแรงโดยพิจารณาจากการหยุดงาน/ไม่หยุดงาน ทุกผลภาพ ฯลฯ) .....

8. ข้อมูลการทำงานในปัจจุบัน

8.1 สถานที่ทำงานปัจจุบัน ☐ ที่บ้าน ☐ ชุมชน เช่น ชมรมแม่บ้าน ☐ ที่นา สวน ไร่ นา ☐ โรงงาน

☐ สำนักงาน/บริษัท ☐ อื่นๆ ระบุ.....

8.2 ระบุลักษณะงาน โดยอธิบายข้อความ ระบุ.....

8.3 อายุการทำงาน ☐ < 1 ปี ☐ 2 ปี ☐ 3 ปี ☐ 4 ปี ☐ 5 ปี ☐ > 5-10 ปี ☐ > 10 ปี

8.4 ทำงานวันละ.....ชั่วโมง ☐ < 8 ชั่วโมง ต่อวัน ☐ 8 ชั่วโมงต่อวัน ☐ > 8 ชั่วโมง ต่อวัน ☐ อื่นๆ.....

อาชีพรอง/อาชีพเสริม โปรดระบุ.....

8.5 การทำงานล่วงเวลา ☐ ทำเป็นครั้งคราว รวม.....ชม./สัปดาห์ ☐ ทำเป็นประจำ รวม.....ชม./สัปดาห์ ☐ ไม่ทำ

8.6 การทำงานเป็นกะ ☐ ทำ ☐ ไม่ทำ

9. ข้อมูลสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน **การตอบ** หากตอบ “ใช่” ให้ใส่ 1 คะแนนในช่อง (B) หากตอบ “ไม่ใช่” ให้ใส่ 0 คะแนนในช่อง (B)

| สิ่งคุกคามสุขภาพ                                                                                                                                                                                            | น้ำหนักคะแนน<br>(A) | ไม่ใช่/ใช่<br>(B) | คะแนนรวม<br>(C= A คูณ B) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------|
| 9.1 ท่านทำงานอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก                                                                                                                                                                   | 2                   |                   |                          |
| 9.2 ท่านทำงานอยู่ในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ/แสงจ้ามากเกินไป เช่น แสงจากการเชื่อม แสงจากเตาหลอม                                                                                                         | 1                   |                   |                          |
| 9.3 ท่านทำงานบริเวณที่ร้อน หรือเย็นเกินไป                                                                                                                                                                   | 1.5                 |                   |                          |
| 9.4 ท่านทำงานอยู่ในบริเวณที่มีความสั่นสะเทือน หรือใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ที่มีความสั่นสะเทือน                                                                                                                 | 1                   |                   |                          |
| 9.5 ท่านทำงานในสถานที่ที่มีโอกาสสัมผัสสารเคมี                                                                                                                                                               | 2                   |                   |                          |
| 9.6 ท่านใช้สารเคมีในกระบวนการทำงาน<br><input type="radio"/> กลุ่มสารทำลายอินทรีย์ <input type="radio"/> กลุ่มโลหะหนัก <input type="radio"/> สารเคมีทางการเกษตร<br><input type="radio"/> สารเคมีอื่นๆ.....   | 2                   |                   |                          |
| 9.7 ท่านทำงานในบริเวณที่มีฝุ่นฟุ้งกระจาย<br><input type="radio"/> ฝุ่นฝ้าย <input type="radio"/> ฝุ่นหินทราย <input type="radio"/> แร่ใยหิน <input type="radio"/> ฝุ่นละอองทั่วไป <input type="radio"/> ครว | 2                   |                   |                          |
| 9.8 ท่านทำงานอยู่ในบริเวณที่มีเชื้อโรค สัตว์/แมลงมีพิษ                                                                                                                                                      | 1.5                 |                   |                          |
| 9.9 ท่านทำงานโดยใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ไม่มีสายดิน หรือระบบตัดไฟฉุกเฉิน                                                                                                                               | 2                   |                   |                          |
| 9.10 ท่านทำงานกับยานพาหนะ/เครื่องจักรที่เคลื่อนไหว                                                                                                                                                          | 2                   |                   |                          |
| 9.11 ท่านทำงานบนที่สูง/ต้องปีนป่าย                                                                                                                                                                          | 2                   |                   |                          |
| 9.12 ท่านทำงานด้วยท่าทางที่ผิดธรรมชาติ เช่น บิด หรือเอี้ยวตัวนั่ง หรือยืนนานๆ ออกแรงดึง ดัน ลาก หรือยกสิ่งของที่ม้นน้ำหนักมากๆ                                                                              | 1                   |                   |                          |

|                                                                                                                             |     |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
| 9.13 ท่านทำงานกับคอมพิวเตอร์ หรือการทำงานที่ต้องใช้สายตาในการเพ่งมองหน้าจอ                                                  | 1   |  |  |
| 9.14 ท่านทำงานอยู่บริเวณที่มีการระบายอากาศไม่ดี อบอ้าว อึดอัด                                                               | 1   |  |  |
| 9.15 สถานที่ทำงานของท่านมีความเสี่ยงที่จะเกิดความเสี่ยงรุนแรง เช่น จากผู้รับบริการ เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลภายนอก หรือลูกค้า | 1.5 |  |  |

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนจากช่อง (C=A คูณ B) ทั้งหมด 15 ข้อ **สรุปคะแนน.....คะแนน**

**สรุปตามเกณฑ์** ☐ คะแนนรวม 0-8.5 เท่ากับเสียงต่ำ ☐ คะแนนรวม 9-16.5 เท่ากับเสียงปานกลาง ☐ คะแนนรวม 17-23.5 เท่ากับเสียงสูง

10. ท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยเพียงใด ทำเครื่องหมาย O รอบตัวเลข ในช่องที่ตรงกับตัวคุณ ตามความรู้สึกของคุณเองและตามความเป็นจริง

| หวาน                | เติมน้ำเปล่า กาแฟดำ<br>ชาไม่ใส่น้ำตาล โซดา | เติมน้ำอัดลม กาแฟ 3 in 1<br>กาแฟเย็น กาแฟปั่น<br>เครื่องดื่มชง น้ำหวาน<br>นมเปรี้ยว | เติมน้ำผักผลไม้<br>สำเร็จรูป | กินไอศกรีม<br>เบเกอรี่<br>ขนมหวานไทย | เติมน้ำตาล น้ำผึ้ง<br>น้ำเชื่อม เพิ่ม<br>ลงในอาหาร |
|---------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ทุกวัน/เกือบทุกวัน  | 1                                          | 3                                                                                   | 3                            | 3                                    | 3                                                  |
| 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ | 2                                          | 2                                                                                   | 2                            | 2                                    | 2                                                  |
| แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย   | 3                                          | 1                                                                                   | 1                            | 1                                    | 1                                                  |

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนการเลือกรับประทานอาหารหวานที่คุณเลือกในแต่ละช่อง (ทั้งหมด 5 ช่อง)

รวม คะแนนหวาน.....คะแนน

| ไขมัน               | เลือกกินเนื้อสัตว์<br>ติดมัน ติดหนัง<br>ไขมันแทรก | กินอาหารทอด<br>อาหารฟาสต์ฟู้ด<br>อาหารผัดน้ำมัน | กินอาหารจานเดียว<br>ไขมันสูง หรืออาหาร<br>ประเภทแกงกะทิ | ดื่มเครื่องดื่มที่ขงผสม<br>นมข้นหวานครีมเทียม<br>วิปป์ครีม | ชดน้ำผัดน้ำแกง<br>หรือราดน้ำผัดน้ำ<br>แกงลงบนข้าว |
|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ทุกวัน/เกือบทุกวัน  | 3                                                 | 3                                               | 3                                                       | 3                                                          | 3                                                 |
| 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ | 2                                                 | 2                                               | 2                                                       | 2                                                          | 2                                                 |
| แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย   | 1                                                 | 1                                               | 1                                                       | 1                                                          | 1                                                 |

รวม คะแนนไขมัน.....คะแนน

| เค็ม                | ชิมอาหารก่อนปรุง<br>ซอส น้ำปลา ซีอิ๊ว<br>ปรุงน้อย หรือไม่<br>ปรุงเพิ่ม | ใช้สมุนไพรหรือ<br>เครื่องเทศเป็น<br>ส่วนประกอบอาหาร<br>แทนเครื่องปรุง | กินเนื้อสัตว์แปรรูป<br>ไส้กรอก หมูยอ แฮม<br>ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า | กินบะหมี่ โจ๊กกึ่ง<br>สำเร็จรูป หรือ<br>อาหารกล่องแช่แข็ง | กินผักผลไม้ดอง<br>หรือ ผลไม้แช่อิ่ม<br>จิ้มพริกเกลือ<br>น้ำปลาหวาน |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ทุกวัน/เกือบทุกวัน  | 1                                                                      | 1                                                                     | 3                                                                   | 3                                                         | 3                                                                  |
| 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ | 2                                                                      | 2                                                                     | 2                                                                   | 2                                                         | 2                                                                  |
| แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย   | 3                                                                      | 3                                                                     | 1                                                                   | 1                                                         | 1                                                                  |

รวม คะแนนเค็ม.....คะแนน

**สรุปตามเกณฑ์** ที่มา : แบบประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม (Eat Test) : โรงพยาบาลศิริราช

☐ ความเสียงต่ำ (5 คะแนน)

☐ ความเสียงสูง (10-13 คะแนน)

☐ ความเสียงปานกลาง (6-9 คะแนน)

☐ ความเสียงสูงมาก (14-15 คะแนน)

11. ในระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อสิ่งรอบข้าง มากน้อยเพียงใด กรุณาตอบตามความเป็นจริง

| อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก                   | ระดับอาการ |          |           |         |
|---------------------------------------------|------------|----------|-----------|---------|
|                                             | ไม่เคย     | บางครั้ง | บ่อยครั้ง | ประจำ   |
| 1. มีปัญหาเรื่องการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก | 0 คะแนน    | 1 คะแนน  | 2 คะแนน   | 3 คะแนน |
| 2. มีสมาธิน้อยลง                            | 0 คะแนน    | 1 คะแนน  | 2 คะแนน   | 3 คะแนน |
| 3. หงุดหงิด กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ           | 0 คะแนน    | 1 คะแนน  | 2 คะแนน   | 3 คะแนน |
| 4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง                         | 0 คะแนน    | 1 คะแนน  | 2 คะแนน   | 3 คะแนน |
| 5. ไม่อยากพบปะผู้คน                         | 0 คะแนน    | 1 คะแนน  | 2 คะแนน   | 3 คะแนน |

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนอาการ พฤติกรรม ความรู้สึกที่คุณเลือกในแต่ละข้อ (ทั้งหมด 5 ข้อ)

สรุปคะแนน ความเครียด.....คะแนน ที่มา : สมุดประจำตัวสุขภาพวัยทำงาน, สำนักงานบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย

☐ ความเครียดน้อย (0-4 คะแนน)

☐ ความเครียดปานกลาง (5-7 คะแนน)

☐ ความเครียดสูง (8-9 คะแนน)

☐ ความเครียดสูงมาก (10-15 คะแนน)

12. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คำตอบของคุณจะเป็นความลับ กรุณาให้ X ลงในช่องคำตอบที่ตรงความเป็นจริงมากที่สุดในแต่ละข้อคำถาม

| ข้อคำถาม                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0 คะแนน                          | 1 คะแนน                      | 2 คะแนน                    | 3 คะแนน                      | 4 คะแนน                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1. คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงไร                                                                                                                                                                                                                                                              | ไม่เคยเลย                        | เดือนละครั้ง<br>หรือน้อยกว่า | 2-4 ครั้ง<br>ต่อเดือน      | 2-3 ครั้ง<br>ต่อสัปดาห์      | 4 ครั้งขึ้นไป<br>ต่อสัปดาห์ |
| 2. เลือกตอบเพียงข้อเดียว<br>เวลาที่ดื่มสุรา โดยทั่วไปแล้วคุณดื่มประมาณเท่าไร<br>ต่อวัน<br>2.1 ถ้าโดยทั่วไปดื่มเบียร์ เช่น สิงห์ ไฮเนเกน ลีโอ<br>เชียร์ ไทเกอร์ ช้าง ดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน หรือ<br>2.2 ถ้าโดยทั่วไปดื่มเหล้า เช่น แมโขง หงส์ทอง หงส์<br>ทิพย์ เหล้าขาว 40 ดีกรี ดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน | 1-1.5<br>กระป๋อง/<br>1/2-3/4 ขวด | 2-3 กระป๋อง/<br>1-1.5 ขวด    | 3.5-4<br>กระป๋อง/<br>2 ขวด | 4.5-7<br>กระป๋อง/<br>3-4 ขวด | 7 กระป๋อง/<br>4 ขวดขึ้นไป   |
| 3. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณดื่มเบียร์ 4 กระป๋องขึ้นไป<br>หรือเหล้าวิสกี้ 3 เป๊กขึ้นไป                                                                                                                                                                                                                    | ไม่เคยเลย                        | น้อยกว่า<br>เดือนละครั้ง     | เดือนละครั้ง               | สัปดาห์ละครั้ง               | ทุกวัน หรือ<br>เกือบทุกวัน  |

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนในข้อคำถามที่คุณเลือกในแต่ละช่อง (ทั้งหมด 3 ข้อคำถาม)

สรุปคะแนน.....คะแนน ที่มา : \*Adapted 5 A's guideline for NCD risk behaviours (CDIA, Stellenbosch University)

กรณีได้มากกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน สงสัยว่ามีความเสี่ยงในการดื่ม ควรทำการประเมินต่อตามแบบฉบับสมบูรณ์เพื่อประเมินความเสี่ยง

## 13. พฤติกรรมการสูบบุหรี่

☐ ไม่สูบ

☐ สูบ หากสูบบุหรี่ ให้ตอบข้อ 1-2 เพิ่มเติม

## 1. ปกติสูบบุหรี่วันละกี่มวน

☐ 0-10 มวน (0 คะแนน)

☐ 21-30 มวน (2 คะแนน)

☐ 11-20 มวน (1 คะแนน)

☐ 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

## 2 หลังตื่นนอนตอนเช้า คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร

☐ ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน (3 คะแนน)

☐ 31-60 นาทีหลังตื่นนอน (1 คะแนน)

☐ 6-30 นาทีหลังตื่นนอน (2 คะแนน)

☐ 60 นาทีขึ้นไปหลังตื่นนอน (0 คะแนน)

สรุปคะแนนความเสี่ยง ที่มา : \*Adapted 5 A's guideline for NCD risk behaviours

(CDIA, Stellenbosch University)

☐ ระดับความเสี่ยงต่ำมาก (0-2 คะแนน)

☐ ระดับความเสี่ยงสูง (5 คะแนน)

☐ ระดับความเสี่ยงต่ำ (3 คะแนน)

☐ ระดับความเสี่ยงสูงมาก (6 คะแนน)

☐ ระดับความเสี่ยงปานกลาง (4 คะแนน)

(\*short Fagerstrom test for nicotine dependence)

## 14. ความถี่ของกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ที่มา : สมุดประจำตัวสุขภาพวัยทำงาน, สำนักงานบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย

☐ นั่งทำงานอยู่กับที่และไม่ได้ออกกำลังกายเลย

☐ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณสัปดาห์ละ 6-7 วัน

☐ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณสัปดาห์ละ 1-3 วัน

☐ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก แบบข้อมเพื่อการแข่งขัน

☐ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาปานกลาง ประมาณสัปดาห์ละ 3-5 วัน

เป็นประจำวัน

## ส่วนที่ 2 สรุปความเสี่ยง ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ และแนวทางการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (สำหรับเจ้าหน้าที่ประเมิน)

## 2.1 ตารางสรุปความเสี่ยงจากข้อมูลส่วนที่ 1

| ความเสี่ยง                                                               | ไม่เสี่ยง | เสี่ยง | เกณฑ์ความเสี่ยง                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------------------------------------|
| 1. ความดันโลหิตสูง                                                       |           |        | ระดับความดันโลหิต ตั้งแต่ 130/85 มิลลิเมตรปรอท             |
| 2. น้ำหนักเกิน/อ้วน                                                      |           |        | ดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23.00                       |
| 3. เส้นรอบเอว                                                            |           |        | เส้นรอบเอว $\geq$ ส่วนสูง (ซม.) $\div 2$                   |
| 4. ปัจจัยเสี่ยงการทำงาน                                                  |           |        | เสี่ยง คือ คะแนนรวมเท่ากับ 9-16 (เสี่ยงปานกลาง) ขึ้นไป     |
| 5. การรับประทานอาหาร<br>5.1 อาหารหวาน<br>5.2 อาหารไขมัน<br>5.3 อาหารเค็ม |           |        | ความเสี่ยงสูง-สูงมาก (10-15 คะแนน)                         |
| 6. ความเครียด                                                            |           |        | ความเครียดปานกลางขึ้นไป (5-15 คะแนน)                       |
| 7. การดื่มแอลกอฮอล์                                                      |           |        | มากกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน สงสัยว่ามีความเสี่ยงในการดื่ม   |
| 8. การสูบบุหรี่                                                          |           |        | เสี่ยง คือ มีการสูบบุหรี่                                  |
| 9. กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย                                              |           |        | เสี่ยง คือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ |



## คำอธิบายแบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์กรรวม (แบบ TWH 01-PCU)

แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามและบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้มารับบริการ ณ ศูนย์สุขภาพวัยทำงานหรือศูนย์สุขภาพคนทำงานองค์กรรวมเป็นรายบุคคล หรือสามารถนำไปปรับใช้กรณีการดำเนินการเชิงรุก ในสถานประกอบการ โดยเป็นการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมการทำงานจากการสอบถามเบื้องต้นจากผู้รับบริการเท่านั้น หากพบความเสี่ยงควรมีการดำเนินการตามแนวทางที่กำหนดไว้ แบบคัดกรองฯ นี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

**ส่วนที่ 1** ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป รวมถึงประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคหรือการบาดเจ็บจากการทำงาน ข้อมูลการทำงานในปัจจุบัน ข้อมูลสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อมูลการประเมินความเครียด ข้อมูลพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ข้อมูลพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย โดยส่วนนี้สำหรับผู้รับบริการสามารถกรอกข้อมูลเองได้

**ส่วนที่ 2** สรุปความเสี่ยง ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ และแนวทางการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (สำหรับเจ้าหน้าที่ประเมินและสรุปผล)

### คำอธิบายส่วนต่างๆ ของแบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์กรรวม

#### ส่วนที่ 1 ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ข้อ 1-4) สำหรับการบันทึกชื่อ-สกุล เพศ วัน/เดือน/ปีเกิด ข้อมูลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต ความยาวเส้นรอบเอว

2. อาชีพปัจจุบัน (ข้อที่ 5) ข้อนี้ใช้สำหรับการบันทึกอาชีพหลักในปัจจุบันซึ่งเป็นกลุ่มอาชีพใหญ่ ๆ เช่น รับจ้างทั่วไป ลูกจ้างในธุรกิจบริการ ค้าขาย บุคลากรทางการแพทย์ และลงรายละเอียดในกรณีแรงงานนอกระบบกลุ่มเสี่ยง กรณีประกอบอาชีพอื่นๆ นอกจากนี้ให้เลือก ช่องอื่น ๆ และระบุอาชีพในช่องว่าง โดยข้อความลักษณะงานซึ่งมีความสำคัญในการประเมินความเสี่ยงการทำงาน จึงขอให้ระบุรายละเอียดการงานนั้น (Task) ของผู้รับบริการทุกราย

3. โรคประจำตัว (ข้อที่ 6) ข้อนี้ใช้สำหรับการบันทึกโรคประจำตัวของผู้รับบริการ หากเลือกตอบว่าไม่มีโรคประจำตัวให้ข้ามไปตอบข้อ 7 กรณีมีโรคประจำตัว ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคถุงลมโป่งพอง โรคไขมันในเลือดสูง กรณีมีโรคเมเร็ง ให้ระบุชนิดของเมเร็งในช่องว่าง และกรณีมีโรคหัวใจและหลอดเลือด ให้ระบุชนิดของโรคหัวใจและหลอดเลือดในช่องว่าง กรณีมีโรคประจำตัวอื่นนอกเหนือจากนี้ ให้เลือกช่องอื่นๆ และให้ระบุโรคประจำตัวนั้น

4. ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงาน (ข้อ 7-8) ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคหรือการบาดเจ็บจากการทำงานของผู้รับบริการ หากเคยมีประวัติ ให้ระบุรายละเอียดของโรคหรือการบาดเจ็บ เช่น สาเหตุ อาการ อวัยวะ ความรุนแรงโดยพิจารณาจาก การหยุดงาน/ไม่หยุดงาน ทุพพลภาพ ฯลฯ

ข้อมูลการทำงานในปัจจุบัน ประกอบด้วยคำถามย่อย ดังนี้ สถานที่ทำงานปัจจุบันให้ระบุ ชื่อสถานประกอบการที่ทำงานอยู่ อายุการทำงานในสถานที่ทำงานปัจจุบัน ชั่วโมงการทำงาน โดยdkระบุรายละเอียดช่วงเวลาเข้างานและเลิกงานปกติ กรณีมีการทำงานล่วงเวลาให้ระบุเป็นจำนวนชั่วโมงที่ทำงานล่วงเวลารวมทั้งหมดต่อสัปดาห์ และการทำงานเป็นกะ (Shift Work)

5. ข้อมูลสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน ทำงาน (ข้อ 9) สำหรับบันทึกการสัมผัสสิ่งคุกคามในสถานที่ปฏิบัติงานปัจจุบันของผู้รับบริการ คำถามมีจำนวนทั้งหมด 15 ข้อ แต่ละข้อมี 2 คำตอบ (ไม่ใช่หรือใช่) ให้ตอบคำถามทุกข้อ หากตอบ “ใช่” ให้ใส่ 1 คะแนนในช่อง (B) หากตอบ “ไม่ใช่” ให้ใส่ 0 คะแนนในช่อง (B) วิธีการคิดคะแนน ให้คิดคะแนนช่อง (C) ของแต่ละข้อย่อย โดนคำนวณจากผลคูณของช่อง (A) และ (B) ในแต่ละข้อนั้น จากนั้นให้รวมคะแนนจากช่อง (C) ของทั้ง 15 ข้อ เป็นคะแนนรวมความเสี่ยงจากการทำงานทั้งหมด และนำคะแนนรวมที่คำนวณได้ไปแปลผลความเสี่ยงตามเกณฑ์ความเสี่ยงในตารางสรุปความเสี่ยงส่วนที่ 1

## 6. ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย

### 6.1 สอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หวาน ไขมัน เค็ม

- ข้อ 10 สอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภค สำหรับบันทึกการบริโภคอาหาร 3 ประเภท ได้แก่ อาหารหวาน อาหารไขมัน และอาหารเค็ม โดยแบ่งข้อคำถามเป็น 3 ตารางตามประเภทอาหาร (หวาน ไขมัน เค็ม) ในตารางของแต่ละประเภทอาหารนั้นจะมีข้อคำถาม 5 ข้อย่อยที่แบ่งตามพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทนั้นๆ

การตอบแบบสอบถามให้ผู้รับบริการตอบทุกข้อ (5 ข้อย่อย) ตามความถี่ที่ตรงกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้นๆ และตอบทุกประเภทอาหาร ความถี่ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ให้เลือกตอบ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ทุกวัน/เกือบทุกวัน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ และแทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย โดยมีคะแนนตั้งแต่ 1-3 คะแนน (ตามตาราง)

การคำนวณคะแนน ให้คำนวณแยกตามประเภทอาหาร แต่ละประเภทอาหารจะมีคะแนนระหว่าง 5-15 คะแนน (5 ข้อย่อย ข้อย่อยละ 1-3 คะแนน) จากนั้นนำคะแนนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่คำนวณได้ ไปแปลผลความเสี่ยงตามเกณฑ์ความเสี่ยงในตารางสรุปความเสี่ยงส่วนที่ 1

### 6.2 สอบถามพฤติกรรม หรืออาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

- ข้อ 11 สอบถามอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อสิ่งรอบข้างเพื่อประเมินระดับความเครียด ในระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยข้อนี้จะมีข้อคำถาม 5 ข้อย่อย แบ่งตามอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกให้ผู้รับบริการตอบทุกข้อตามความถี่ของระดับอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่มีต่อสิ่งรอบข้าง

การคิดคะแนนเป็น 0-3 คะแนน ตามความถี่ของอาการตั้งแต่น้อยไปมาก คือ ไม่เคย บางครั้ง บ่อยครั้ง ประจำ การคำนวณคะแนนให้คำนวณจากทุกข้อคำถามตามระดับความถี่ที่เลือกตอบ โดยจะมีคะแนนระหว่าง 0-15 คะแนน (5 ข้อย่อย ข้อย่อยละ 0-3 คะแนน) จากนั้นนำคะแนนที่คำนวณได้ไปแปลผลความเสี่ยง ตามเกณฑ์ความเสี่ยงในตารางสรุปความเสี่ยงส่วนที่ 1

### 6.3 สอบถามพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ข้อ 12 สอบถามพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีข้อคำถาม 3 ข้อย่อย

ข้อย่อย 1 ถามความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ข้อนี้จะมีคะแนนระหว่าง 0-4 คะแนน แบ่งตามระดับความถี่ของการดื่มจากน้อยไปมาก ได้แก่ ไม่เคยเลย เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า 2-4 ครั้งต่อเดือน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์

ข้อย่อย 2 เป็นคำถามปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ผู้รับบริการเลือกตอบข้อเดียวตามชนิดของเครื่องดื่มที่ดื่มบ่อยที่สุด เช่น กรณีดื่มเบียร์ให้ตอบข้อ 2.1 และกรณีดื่มเหล้าให้ตอบข้อ 2.2 ข้อใดข้อหนึ่งเท่านั้น ทั้งข้อ 2.1 และ 2.2 นี้จะมีคะแนนระหว่าง 0-4 คะแนน แบ่งตามปริมาณของการดื่มต่อวัน โดยเรียงคะแนนจากน้อยไปมาก

ข้อย่อย 3 ให้ผู้รับบริการเลือกตอบคำถามตามความถี่ของการดื่มแต่ละครั้งที่มีการดื่มปริมาณมาก คือ การดื่มเบียร์ 4 กระป๋องขึ้นไป หรือเหล้าวิสกี้ 3 เป๊กขึ้นไป โดยเรียงลำดับความถี่จากน้อยไปหามาก (0-4 คะแนน) ได้แก่ ไม่เคยเลย น้อยกว่าเดือนละครั้ง เดือนละครั้ง สัปดาห์ละครั้ง และทุกวันหรือเกือบทุกวัน

การคิดคะแนน ให้รวมคะแนนในข้อคำถามที่เลือกในแต่ละช่อง (ทั้งหมด 3 ข้อคำถาม) กรณีได้มากกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน ให้สงสัยว่ามีความเสี่ยงในการดื่ม ควรทำการประเมินต่อตามแบบฉบับสมบูรณ์เพื่อประเมินความเสี่ยง และนำคะแนนที่คำนวณได้ไปแปลผลความเสี่ยงตามเกณฑ์ความเสี่ยงในตารางสรุปความเสี่ยงส่วนที่ 1

### 6.4 สอบถามพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่

- ข้อ 13 สอบถามพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ หากผู้รับบริการตอบแบบคัดกรองตอบว่าไม่สูบบุหรี่ ให้ข้ามไปข้อถัดไป หากผู้รับบริการตอบว่าสูบบุหรี่ ให้ผู้รับบริการตอบคำถามเพิ่มเติมอีก 2 ข้อย่อย

- ข้อย่อย 1 ปริมาณที่สูบบุหรี่ต่อวัน ข้อนี้จะมีคะแนนตั้งแต่ 0-3 คะแนน ตามลำดับปริมาณ ที่สูบบุหรี่ต่อวันจากน้อยไปหามาก

- ข้อย่อย 2 ระยะเวลาที่เริ่มสูบบุหรี่หลังตื่นนอน ข้อนี้จะมีคะแนนตั้งแต่ 0-3 คะแนน ตามระยะเวลาที่เริ่มสูบบุหรี่หลังตื่นนอน

การตอบคำถามเพิ่มเติม 2 ข้อย่อยนี้เพื่อเป็นการประเมินความเสี่ยงการติดบุหรี่ การคิดคะแนน ให้รวมคะแนนในข้อคำถามที่เลือกในแต่ละช่อง (ทั้งหมด 2 ข้อคำถาม) จากนั้นให้แปลผลความเสี่ยงตามเกณฑ์ความเสี่ยงในตารางสรุปความเสี่ยง ส่วนที่ 1

#### 6.5 สอบถามพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

ข้อ 14 สอบถามความถี่ของกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย โดยให้ผู้รับบริการเลือกคำตอบตามความถี่ของกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย และนำคำตอบไปแปลผลความเสี่ยงตามเกณฑ์ความเสี่ยงในตารางสรุปความเสี่ยงส่วนที่ 1

เจ้าหน้าที่จะเป็นผู้สรุปผลความเสี่ยงและแจ้งให้ผู้รับบริการรับทราบ และให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ตามแนวทางที่กำหนดไว้ เช่น การจัดโปรแกรมส่งเสริม ป้องกันโรค การส่งต่อแผนกที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

**ส่วนที่ 2 ของแบบคัดกรองฯ** ให้สำหรับเจ้าหน้าที่ประเมินและสรุปผลความเสี่ยง ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ และแนวทางการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค แบ่งเป็น 2 หัวข้อ ดังนี้

**2.1 ตารางสรุปความเสี่ยงส่วนที่ 1** สำหรับสรุปเบื้องต้นว่า ผู้รับบริการรายนี้มีความเสี่ยงพฤติกรรมสุขภาพทั่วไป และความเสี่ยงจากการทำงานหรือไม่ โดยมีเกณฑ์ความเสี่ยงดังนี้

| ความเสี่ยง                                                               | เกณฑ์ความเสี่ยง                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1. ความดันโลหิตสูง                                                       | ระดับความดันโลหิต ตั้งแต่ 130/ 85 มิลลิเมตรปรอท*           |
| 2. น้ำหนักเกิน/อ้วน                                                      | ดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23.00**                     |
| 3. เส้นรอบเอว                                                            | เส้นรอบเอว $\geq$ ส่วนสูง (ซม.) $\div$ 2                   |
| 4. ปัจจัยเสี่ยงการทำงาน                                                  | เสี่ยง คือ คะแนนรวมเท่ากับ 9-16 (เสี่ยงปานกลาง) ขึ้นไป     |
| 5. การรับประทานอาหาร<br>5.1 อาหารหวาน<br>5.2 อาหารไขมัน<br>5.3 อาหารเค็ม | ความเสี่ยงสูง-สูงมาก (10-15 คะแนน)                         |
| 6. ความเครียด                                                            | ความเครียดปานกลางขึ้นไป (5-15 คะแนน)                       |
| 7. การดื่มแอลกอฮอล์                                                      | มากกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน สงสัยว่ามีความเสี่ยงในการดื่ม   |
| 8. การสูบบุหรี่                                                          | เสี่ยง คือ มีการสูบบุหรี่                                  |
| 9. กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย                                              | เสี่ยง คือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ |

\*การแปลผลความเสี่ยงให้เกณฑ์ High normal blood pressure จากแนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562 ของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย

\*\*กรณีเสี่ยงจะสามารถแบ่งระดับได้เป็น น้ำหนักเกิน อ้วนระดับที่ 1 อ้วนระดับที่ 2

#### 2.2 ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

เป็นตารางที่ใช้กรอกข้อมูลผลการตรวจสุขภาพทั่วไปทางห้องปฏิบัติการ ที่อาจใช้ร่วมกับการประเมิน ความเสี่ยงทางสุขภาพ เช่น ผลตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ผลตรวจระดับไขมันในเลือด เป็นต้น

แบบสรุปข้อมูลการดำเนินงานศูนย์สุขภาพดีคนทำงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (TWH 01sum-PCU)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สคร.....ชื่อรพ.สต.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินงาน

1. จำนวนผู้เข้ารับบริการของศูนย์ฯ ทั้งหมด.....คน
2. อายุเฉลี่ย.....ปี
3. กลุ่มเป้าหมายผู้เข้ารับบริการของศูนย์ฯ

| กลุ่มเป้าหมาย                  | จำนวนทั้งหมด (คน)                       | จำนวนแยกแผนก/อาชีพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ผู้ประกอบอาชีพ<br>(เชิงรุก) | รวม.....<br>ชาย = .....<br>หญิง = ..... | รับจ้างทั่วไป ..... คน<br>ลูกจ้างในธุรกิจบริการ ..... คน<br>ค้าขาย ..... คน<br>ลูกจ้างในสถานประกอบการ..... คน<br>ตำรวจ ทหาร..... คน<br>บุคลากรทางการแพทย์ .....คน<br>บุคลากรในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจอื่นๆ..... คน<br>เกษตรกร ประมง<br>ทำนา .....คน<br>ทำไร่ ..... คน<br>ทำสวน .....คน<br>เลี้ยงสัตว์ ..... คน<br>ประมง ..... คน<br>เก็บ/คัดแยกขยะ .....คน<br>ตัดเย็บเสื้อผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า .....คน ขับรถรับจ้าง .....คน<br>แกะสลักหิน .....คน<br>อาชีพอื่นๆ..... คน |
| 2. ผู้ประกอบอาชีพ<br>(เชิงรับ) | รวม.....<br>ชาย = .....<br>หญิง = ..... | รับจ้างทั่วไป ..... คน<br>ลูกจ้างในธุรกิจบริการ ..... คน<br>ค้าขาย ..... คน<br>ลูกจ้างในสถานประกอบการ..... คน<br>ตำรวจ ทหาร..... คน<br>บุคลากรทางการแพทย์ .....คน<br>บุคลากรในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจอื่นๆ..... คน<br>เกษตรกร ประมง<br>ทำนา .....คน<br>ทำไร่ ..... คน<br>ทำสวน .....คน<br>เลี้ยงสัตว์ ..... คน<br>ประมง ..... คน<br>เก็บ/คัดแยกขยะ .....คน<br>ตัดเย็บเสื้อผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า .....คน ขับรถรับจ้าง .....คน                                             |

| กลุ่มเป้าหมาย | จำนวนทั้งหมด (คน) | จำนวนแยกแผนก/อาชีพ                       |
|---------------|-------------------|------------------------------------------|
|               |                   | แกะสลักหิน .....คน<br>อาชีพอื่นๆ..... คน |

4. ข้อมูลการคัดกรองความเสี่ยง ตามแบบคัดกรอง TWH 01-PCU

| ความเสี่ยง                   | บุคลากรโรงพยาบาล |             | ผู้ประกอบการอาชีพ (เชิงรุก) |             | ผู้ประกอบการอาชีพ (เชิงรับ) |             |
|------------------------------|------------------|-------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                              | ไม่เสี่ยง (คน)   | เสี่ยง (คน) | ไม่เสี่ยง (คน)              | เสี่ยง (คน) | ไม่เสี่ยง (คน)              | เสี่ยง (คน) |
| 10. ความดันโลหิตสูง          |                  |             |                             |             |                             |             |
| 11. น้ำหนักเกิน/อ้วน         |                  |             |                             |             |                             |             |
| 12. เส้นรอบเอว               |                  |             |                             |             |                             |             |
| 13. ปัจจัยเสี่ยงการทำงาน     |                  |             |                             |             |                             |             |
| 14. การรับประทานอาหาร        |                  |             |                             |             |                             |             |
| 14.1อาหารหวาน                |                  |             |                             |             |                             |             |
| 14.2อาหารไขมัน               |                  |             |                             |             |                             |             |
| 14.3อาหารเค็ม                |                  |             |                             |             |                             |             |
| 15. ความเครียด               |                  |             |                             |             |                             |             |
| 16. การดื่มแอลกอฮอล์         |                  |             |                             |             |                             |             |
| 17. การสูบบุหรี่             |                  |             |                             |             |                             |             |
| 18. กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย |                  |             |                             |             |                             |             |

5. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและปกป้องความเสี่ยงจากการทำงาน

☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุรายละเอียดในตารางด้านล่าง)

5.1 ผู้ประกอบการอาชีพ (เน้นแรงงานนอกระบบ)

| ลำดับที่ | ประเภทสถานประกอบการ/กลุ่มอาชีพ/รับงานไปทำที่บ้าน/เกษตรกร ประเภทสถานประกอบการ | โปรแกรม/กิจกรรม การดำเนินงาน | จำนวนกลุ่มเป้าหมาย |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|
|          |                                                                              |                              |                    |
|          |                                                                              |                              |                    |
|          |                                                                              |                              |                    |
|          |                                                                              |                              |                    |
|          |                                                                              |                              |                    |
|          |                                                                              |                              |                    |
|          |                                                                              |                              |                    |
|          |                                                                              |                              |                    |
|          |                                                                              |                              |                    |

หมายเหตุ : ในที่นี้แบ่งสถานประกอบการ ออกเป็น 16 ประเภทตามสำนักงานประกันสังคม

0100 การสำรวจ การทำเหมืองแร่ 0200 การผลิตอาหาร เครื่องดื่ม 0300 การผลิตสิ่งทอผ้า เครื่องประดับ

0400 การทำป่าไม้ ผลิตภัณฑ์จากไม้ 0500 ผลิตภัณฑ์จากกระดาษ การพิมพ์ 0600 ผลิตภัณฑ์เคมี น้ำมันปิโตรเลียม

0700 ผลิตภัณฑ์จากแร่โลหะ 0800 การผลิตโลหะขั้นมูลฐาน 0900 ผลิตภัณฑ์จากโลหะ  
 1000 ผลิตภัณฑ์ประกอบยานพาหนะ 1100 อุตสาหกรรมการผลิตอื่นๆ 1200 สาธารณูปโภค  
 1300 การก่อสร้าง ติดตั้งเครื่องจักร 1400 การขนส่ง การคมนาคม 1500 การค้า  
 1600 ประเภทกิจการอื่น ๆ โปรดระบุ.....

## 5.2 บุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (ถ้ามีการดำเนินการ)

| ลำดับที่ | กลุ่มเป้าหมาย<br>(ตำแหน่ง/หน้าที่หลัก) | โปรแกรม/กิจกรรมการดำเนินงาน | จำนวนกลุ่มเป้าหมาย |
|----------|----------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
|          |                                        |                             |                    |
|          |                                        |                             |                    |
|          |                                        |                             |                    |
|          |                                        |                             |                    |
|          |                                        |                             |                    |

## 6. ข้อจำกัด/ข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน

.....

.....

.....



## ภาคผนวก ค

## แบบฟอร์ม แขนงนำ (อสอช.) – 02

ผลการดำเนินงานของแกนนำแรงงานนอกระบบ (อสอช.) ที่ได้รับการอบรมตามรูปแบบ “ศูนย์สุขภาพดีวัยทำงาน”

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล..... จังหวัด .....

ผู้รายงาน..... แขนงนำ (อสอช.) เบอร์โทร ..... e-mail.....

| ลำดับ<br>ที่ | วัน/เดือน/ปี | กิจกรรม/ดำเนินการ                                                                                 | จำนวน<br>(คน) | ชื่อ - สกุล | อายุ<br>(ปี) | อาชีพหลัก | อาชีพรอง<br>(ถ้ามี) | ระดับการศึกษา | ที่อยู่ | เบอร์โทรศัพท์ |
|--------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-----------|---------------------|---------------|---------|---------------|
| 1            |              | 1.การคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพ<br>คนทำงานองค์กรวม                                                     |               | 1.นาย.....  |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 2.นาง.....  |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 3.          |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 4.          |              |           |                     |               |         |               |
| 2            |              | 2.ให้ความรู้แนะนำวิธีการป้องกัน<br>ตนเองจากการทำงานให้แก่แรงงาน<br>ในชุมชน                        |               | 1.นาย.....  |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 2.นาง.....  |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 3.          |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 4.          |              |           |                     |               |         |               |
| 3            |              | 3.แนะนำวิธีการสร้างความรอบรู้ด้าน<br>สุขภาพจากการทำงาน ผ่าน<br>Application (อยู่ระหว่างดำเนินการ) |               | 1. นาย....  |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 2.นางสาว... |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 3.          |              |           |                     |               |         |               |
| 4            |              | 3.ติดตามผลการแนะนำหรือการ<br>ปฏิบัติตนเองของแรงงานในชุมชน                                         |               | 1.นาย.....  |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 2. นาง..... |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 3.          |              |           |                     |               |         |               |
|              |              |                                                                                                   |               | 4.          |              |           |                     |               |         |               |

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

ดร.อรพันธ์ อันติมานนท์ รองผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

### คณะผู้จัดทำ

กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมและแรงงานนอกระบบ

นางสาวขวัญภา อุทัยทอง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นางสาวจุไรรัตน์ ช่างไชยยะ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นางสาวภัทราภรณ์ พันธุ์วิเศษ นักวิชาการสาธารณสุข

### รวบรวมและเรียบเรียงเนื้อหา

นางสาวภัทราภรณ์ พันธุ์วิเศษ นักวิชาการสาธารณสุข

### บรรณาธิการ

นางสาวภัทรินทร์ คณะมี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

### หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมและแรงงานนอกระบบ กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

กรมควบคุมโรค

### สนับสนุนงบประมาณ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

