

รายงานกรณีศึกษา (Case Study) ด้านอาชีวอนามัย

หัวข้อ: โรค Office Syndrome ในฝ่ายบริหารทั่วไป โรงพยาบาลกาบัง

หัวข้อ	รายละเอียด
1. ข้อมูลทั่วไปของกรณีศึกษา	
ชื่อกรณีศึกษา	ผลกระทบของโรค Office Syndrome ต่อพนักงานฝ่ายบริหารทั่วไป โรงพยาบาลกาบัง
วันที่เกิดเหตุการณ์	ปีงบประมาณ 2567
สถานที่เกิดเหตุ	ฝ่ายบริหารทั่วไป โรงพยาบาลกาบัง
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	เจ้าหน้าที่ในฝ่ายบริหารงานทั่วไป โรงพยาบาลกาบัง จำนวน 13 คน
2. ลักษณะของเหตุการณ์	
รายละเอียดเหตุการณ์	พนักงานฝ่ายบริหารทั่วไปจำนวนมากประสบปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงานในท่า นั่งเป็นเวลานาน โดยเฉพาะบริเวณคอ บ่า ไหล่ หลัง และข้อมือ
ประเภทของอันตราย	ความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก (Musculoskeletal Disorders - MSDs)
ผลกระทบที่เกิดขึ้น	อาการปวดเมื่อยเรื้อรัง, อาการปวดศีรษะจากความเครียด, อาการชาตามมือและแขน, ผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน
3. สาเหตุของเหตุการณ์	
ปัจจัยด้านพฤติกรรม	- นั่งทำงานเป็นเวลานานโดยไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ - การจัดทำทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง - ขาดการออกกำลังกายและการบริหารร่างกายระหว่างวัน
ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม	- โต๊ะและเก้าอี้ไม่มีการปรับระดับให้เหมาะสมกับสรีระของผู้ใช้งาน - จอคอมพิวเตอร์อยู่ในระดับที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดอาการปวดคอและตา - แสงสว่างไม่เหมาะสม ทำให้ต้องเพ่งสายตานาน
ปัจจัยด้านระบบการบริหารจัดการ	- ไม่มีการส่งเสริมให้พนักงานมีการยืดเหยียดร่างกายระหว่างวัน - ไม่มีมาตรการลดความเสี่ยงต่อโรค Office Syndrome ในองค์กร
4. มาตรการแก้ไขและป้องกัน	
การแก้ไขปัญหาหลังเกิดเหตุ	- ปรับสภาพแวดล้อมการทำงาน เช่น ปรับระดับโต๊ะ เก้าอี้ และจอคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมกับหลักการยศาสตร์ (Ergonomics) - ให้คำแนะนำพนักงานเกี่ยวกับท่าทางการนั่งทำงานที่ถูกต้อง - จัดกิจกรรมอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับ Office Syndrome
มาตรการป้องกันในอนาคต	- ส่งเสริมให้พนักงานพักเบรกทุก ๆ 1 ชั่วโมงเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สนับสนุนให้มีพื้นที่หรืออุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในสำนักงาน

	<ul style="list-style-type: none"> - จัดให้มีโปรแกรมตรวจสุขภาพประจำปีโดยเน้นด้านโรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก - พัฒนานโยบายด้านสุขภาพในการทำงานเพื่อป้องกันปัญหา Office Syndrome
5. บทสรุปและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษาคำถาม	Office Syndrome เป็นโรคที่พนักงานฝ่ายบริหารทั่วไปของโรงพยาบาลกาบังต้องเผชิญ และสามารถป้องกันได้หากมีมาตรการที่เหมาะสม
ข้อเสนอแนะเพื่อป้องกันการเกิดเหตุซ้ำ	<ul style="list-style-type: none"> - โรงพยาบาลควรให้ความสำคัญกับการออกแบบสถานที่ทำงานตามหลักการยศาสตร์ - พนักงานควรได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับท่าทางการทำงานที่เหมาะสม - มีนโยบายให้พนักงานได้ขยับร่างกายและพักสายตาอย่างเหมาะสม
6. ผู้จัดทำรายงาน	
ชื่อ	นายปรารภ ทองหลิม
ตำแหน่ง	นักสาธารณสุขชำนาญการ
วันที่จัดทำรายงาน	20 ตุลาคม 2567