

รายงานการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศและต่างประเทศ
(ระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน และ ระยะยาวตั้งแต่ ๙๐ วันขึ้นไป)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ นางสาวศศิณัฐฎ์ จิระเดชภูวินทร์

อายุ ๓๖ ปี การศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต

๑.๒ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หน้าที่ความรับผิดชอบ ร่วมประเมินลักษณะงานที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ งานควบคุมป้องกันโรคจากการทำงาน โรคอุบัติใหม่ โรคระบาดตามฤดูกาล ตั้งแต่การเฝ้าระวัง การป้องกันก่อนเกิดโรค การควบคุมการแพร่กระจายโรคในกลุ่มเสี่ยง การติดตามขณะเกิดโรค และการป้องกันผลกระทบหลังเกิดโรค แก่บุคลากรผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล

๑.๓ ชื่อเรื่อง / หลักสูตร อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “พยาบาลอาชีวอนามัยขั้นพื้นฐาน

๖๐ ชั่วโมง” รุ่นที่ ๔

เพื่อ ศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

งบประมาณ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร เงินบำรุงโรงพยาบาล

ทุนส่วนตัว

จำนวนเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท

ระหว่างวันที่ เร็ยนทฤษฎี Online ระหว่างวันที่ ๒-๕ และ ๙-๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ฝึกปฏิบัติ Onsite (สัปดาห์สุดท้าย) ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สถานที่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คุณวุฒิ / วุฒิบัตรที่ได้รับ พยาบาลอาชีวอนามัยขั้นพื้นฐาน ๖๐ ชั่วโมง

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ เพื่อศึกษาความรู้พื้นฐาน ได้แก่ สภาพปัญหาและนโยบายงานอาชีวอนามัย หลักสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย พิษวิทยา ระบาดวิทยา การยศาสตร์ โรคจากการประกอบอาชีพ การประเมินและการบริหารความเสี่ยงด้านสุขภาพ รวมทั้งกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีวอนามัย

๒.๑.๒ เพื่อศึกษากระบวนการพยาบาลอาชีวอนามัย การป้องกันโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน การส่งเสริมสุขภาพจิตและการฟื้นฟูสุขภาพ

๒.๒ เนื้อหา

๑. สถานการณ์ แนวโน้มปัญหา และนโยบายงานอาชีวอนามัยยุคไทยแลนด์ ๔.๐

ประเด็นสำคัญ :

แผนการเฝ้าระวัง การป้องกัน และการควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมระดับชาติ (พ.ศ.๒๕๖๔-๒๕๘๐) โดยมีวิสัยทัศน์ “ประชาชนมีสุขภาพที่ดีด้วยการป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมที่มีประสิทธิภาพ ภายในปี ๒๕๘๐”

เนื้อหา...

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

การลดโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมในประเทศไทยอย่างบูรณาการ และมีส่วนร่วมในระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคที่มีประสิทธิภาพ และบริการอาชีพเวชกรรมและเวชกรรม สิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน

๒. การป้องกันโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน

ประเด็นสำคัญ :

หลักการป้องกันโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน

- การแก้ไขที่คนทำงาน เช่น การให้ความรู้ การให้วัคซีน การตรวจสุขภาพประจำปี การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง จัดหาอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย
- การแก้ไขที่สิ่งคุกคาม เช่น การไม่ใช้หรือกำจัดสิ่งคุกคามนั้น การใช้สิ่งอื่นทดแทน การลดปริมาณการใช้หรือลดความเข้มข้นของสิ่งคุกคามนั้นลง
- การแก้ไขที่สิ่งแวดล้อม เช่น การควบคุมที่แหล่งกำเนิด ทางผ่านและตัวบุคคล

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

ช่วยในการค้นหาโรคและอาการเจ็บป่วยใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้น สามารถระบุกลุ่มเสี่ยงได้ และนำมาบริหารจัดการเพื่อป้องกันโรคและลดการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

๓. สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย

ประเด็นสำคัญ :

๓.๑ สิ่งคุกคามในสภาพแวดล้อม

๓.๑.๑ ด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม

- สิ่งคุกคามด้านกายภาพ ได้แก่ เสียง แสง ความร้อน การสั่นสะเทือน รังสี
- สิ่งคุกคามด้านเคมี ได้แก่ สารเคมีในครอบครอง สารเคมีในบรรยากาศการทำงาน
- สิ่งคุกคามด้านชีวภาพ ได้แก่ แบคทีเรีย ไวรัส สารก่อภูมิแพ้
- สิ่งคุกคามด้านจิตสังคม/ การยศาสตร์

๓.๑.๒ ด้านความปลอดภัย

- อุบัติการณ์ : อุบัติเหตุ/ เหตุการณ์เกือบเกิดอุบัติเหตุ

๓.๒ หลักสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย

- การคาดการณ์ (Anticipation)
- การตระหนัก (Recognition)
- การประเมิน (Evaluation)
- การควบคุม (Control)

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

ความรู้เกี่ยวกับพิษวิทยาของสิ่งคุกคามด้านต่าง ๆ ช่วยในการประเมินสิ่งที่จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ (การเจ็บป่วยหรือการประสพอันตรายจากการทำงาน) ทำให้สามารถควบคุมสิ่งคุกคามให้อยู่ในความปลอดภัย

๔. พิษวิทยาในงานอาชีวอนามัยและการจัดการภาวะฉุกเฉินสารเคมี

ประเด็นสำคัญ :

๑. บทบาทพยาบาลอาชีวอนามัยในงานพิษวิทยา

- ประเมินความเป็นพิษจากสารเคมี
- คาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้น เพื่อนำมาวางแผนป้องกัน/ แก้ไข ควบคุมป้องกัน
- วิเคราะห์อัตราเสี่ยงต่อสุขภาพ
- เป็นข้อมูลประกอบ วางแผนโครงการ งบประมาณ
- พัฒนาสารเคมีให้มีความปลอดภัยยิ่งขึ้น

๒. บทบาทพยาบาลอาชีวอนามัยในการจัดการภาวะฉุกเฉินสารเคมี

- การดำเนินการป้องกันและลดผลกระทบ (Prevention and Mitigation)
- การเตรียมความพร้อมรองรับภาวะฉุกเฉิน (Preparedness)
- การโต้ตอบภาวะฉุกเฉิน (Response)
- การฟื้นฟูภาวะฉุกเฉิน (Recovery)

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

- การใช้ข้อมูลพิษวิทยา เพื่อนำมาประเมินการรับสัมผัสและวัดระดับสารเคมีในร่างกาย
ช่วยวินิจฉัยโรคจากการประกอบอาชีพ

- การวางแผนและจัดการภาวะฉุกเฉินสารเคมี โดยการประเมินสถานการณ์ หรือความ
เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสารเคมีและปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม

๕. หลักระบาดวิทยาในงานอาชีวอนามัย การเฝ้าระวัง และการควบคุมโรค

ประเด็นสำคัญ :

หลักการควบคุมและป้องกันโรค ตามแนวคิดปัจจัยสามทางระบาดวิทยา

- ปัจจัยทางด้านมนุษย์ (Host) ได้แก่ ส่งเสริมสุขภาพ การให้วัคซีน
- สิ่งที่ทำให้เกิดโรค (Agent) ได้แก่ กำจัดและลด agent ควบคุมแหล่งแพร่เชื้อ
- สิ่งแวดล้อม (Environment) ได้แก่ ควบคุมสิ่งแวดล้อม สุขาภิบาลน้ำเสียและขยะ

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

การวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค การแพร่กระจายของโรคตามบุคคล
เวลา สถานที่ เพื่อนำมาคาดคะเนแนวโน้มของโรค เพิ่มประสิทธิภาพการเฝ้าระวังและควบคุมโรคในบุคลากร

๖. หลักการยศาสตร์ในการทำงาน

ประเด็นสำคัญ :

แนวความคิดของการยศาสตร์ คือ การออกแบบ สร้าง และปรับปรุงระบบงานและ
องค์ประกอบให้เหมาะสมกับบุคลากร

ความผิดปกติทางระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal disorders : MSDs)
เป็นกลุ่มอาการที่ก่อให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับข้อต่อ กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ เส้นประสาท
และเนื้อเยื่ออ่อนอื่น ๆ มีอาการสำคัญคือ อาการปวดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณข้อต่อ มีระดับ
ความรุนแรงน้อย จนกระทั่งเข้าขั้นพิการ

เนื้อหา...

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

การนำหลักการวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ โดยทำให้งานนั้นง่ายต่อการกระทำ และเพิ่มความปลอดภัย ลดความเหนื่อยล้า และความเครียดจากการทำงาน

๗. สิ่งคุกคามต่อสุขภาพ

ประเด็นสำคัญ :

- สิ่งคุกคามด้านกายภาพ ได้แก่ เสียง ความร้อน ความเย็น รั้งสี และการสั่นสะเทือน
- สิ่งคุกคามด้านเคมี แบ่งกลุ่มสารเคมีออกเป็น ๖ กลุ่ม ได้แก่ Solvents Corrosives

Dust Metals Gases Pesticides & Herbicide

- สิ่งคุกคามทางด้านชีวภาพ ได้แก่ แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา
- สิ่งคุกคามด้านการยศาสตร์
- สิ่งคุกคามด้านจิตสังคม
- อุบัติเหตุ

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

- การประเมินปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน เพื่อประเมินการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงนั้น ๆ เช่น ตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน ตรวจสอบความสามารถการมองเห็น ตรวจสอบสมรรถภาพปอด และแนะนำการใช้ อุปกรณ์ป้องกันร่างกายที่เหมาะสมกับงาน

๘. การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพและการบริหารความเสี่ยง

ประเด็นสำคัญ :

การประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพ ทำให้ทราบปัญหาสิ่งคุกคามในการทำงาน นำมาใช้ ในการวางแผนและแก้ไข้ปัญหา เพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการด้านสุขภาพ มีระบบติดตามเฝ้าระวัง สิ่งแวดล้อมและเฝ้าระวังทางสุขภาพ เป็นฐานข้อมูลที่ชัดเจน ก่อให้เกิดความโปร่งใส ช่วยกระตุ้นผู้ปฏิบัติงานให้ ตื่นตัวมากขึ้น

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

การศึกษาความเสี่ยงของสิ่งคุกคามที่มีผลต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน เพื่อนำมาใช้ ประกอบการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงนั้น ๆ

๙. การตรวจทางอาชีพเวชศาสตร์

ประเด็นสำคัญ :

- Audiometry (การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน) ช่วยในการคัดกรองความผิดปกติจากการทำงานที่ต้องสัมผัสเสียงดัง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะประสาทหูเสื่อม

- Spirometry (การตรวจสอบสมรรถภาพปอด) ผู้สัมผัสกับปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ เช่น ฝุ่นฝ้าย แป้งสาลี สารละลาย หรือสารเคมีต่าง ๆ

- Vision test (การตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น) เนื่องจากงานบางประเภทต้องใช้สมรรถภาพของสายตาที่แตกต่างกันออกไป เช่น พนักงานขับรถ

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

การตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยง ช่วยในการประเมิน เฝ้าระวังสุขภาพและความปลอดภัย ให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน และโรคจากการทำงานในกลุ่มเสี่ยง

๑๐. การพยาบาลอาชีวอนามัยเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ประเด็นสำคัญ :

- การสังเคราะห์หลักการพยาบาลและสาธารณสุขมาใช้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานทุกอาชีพภายใต้สภาพแวดล้อมการทำงานนั้น ๆ
- การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน โดยพยาบาลอาชีวอนามัยจะเกี่ยวข้องกับการป้องกันตั้งแต่ระดับปฐมภูมิ (primary prevention) ทุติภูมิ (secondary prevention) และตติภูมิ (tertiary prevention)

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ นำไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งคุกคามด้านสุขภาพในการทำงาน

๑๑. การดูแลสุขภาพจิตผู้ประกอบอาชีพ

ประเด็นสำคัญ :

พยาบาลควรมีความเข้าใจในบุคคลหรือผู้ป่วย เข้าใจและรู้ถึงกลไกการตอบสนองพื้นฐานและกลไกทางด้านพยาธิสรีรวิทยาต่อการตอบสนองต่อความเครียด การจัดการปัญหาความเครียด ให้การช่วยเหลือดูแลสุขภาพและป้องกันภาวะเครียดที่อาจจะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และอาจนำไปสู่อาการทางคลินิกได้

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

แนวคิดในการดูแล การจัดการกับความเครียด

๑๒. การฟื้นฟูสุขภาพผู้ประกอบอาชีพและการประเมินการกลับเข้าทำงาน

ประเด็นสำคัญ :

การเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรัง อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและคุณภาพชีวิต การเจ็บป่วยบางอย่างทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ หรืออาจจะไม่สามารถทำงานบางอย่างได้เลย ยาบางชนิดก็มีผลข้างเคียงกระทบต่อการทำงาน เช่น ง่วงซึม สมาธิลดลง จำเป็นต้องฟื้นฟูสุขภาพและจัดการให้สามารถกลับเข้าทำงานได้อย่างปลอดภัย

เนื้อหาที่นำไปใช้ :

การค้นหาความเสี่ยงทางสุขภาพในการกลับเข้าทำงาน เพื่อไม่ให้เกิดสภาวะแทรกซ้อนหรืออาการเจ็บป่วยแยกลง

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑ ต่อตนเอง

มีความรู้พื้นฐานในกระบวนการพยาบาลอาชีวอนามัย ขอบเขตของงานอาชีวอนามัยรวมทั้งกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีวอนามัย

๒.๓.๒ ต่อหน่วยงาน

การบริหารจัดการเชิงระบบในงานอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของบุคลากร

ในโรงพยาบาล

ส่วนที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรค

๓.๑ การปรับปรุง

เนื้อหาสาระดีมาก วิทยากรที่บรรยายในแต่ละหัวข้อล้วนเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญสูง และทำงานเกี่ยวข้องในด้านอาชีวอนามัย แต่เนื้อหาสาระในงานอาชีวอนามัยค่อนข้างมาก และมีข้อจำกัด เรื่องเวลาในการเรียนน้อย จึงไม่สามารถเรียนได้ลงลึกถึงรายละเอียดในบางหัวข้อ

๓.๒ การพัฒนา

นำความรู้ ทักษะและประสบการณ์ มาพัฒนางานอาชีวอนามัยและความปลอดภัยให้กับ
โรงพยาบาล

การพัฒนาต่อยอดความรู้ เรียนเฉพาะทางพยาบาลอาชีวอนามัย หลักสูตร ๔ เดือน

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

- จัดทำแผนการเฝ้าระวังและควบคุมโรคระบาดตามฤดูกาล โรคอุบัติใหม่
- สํารวจและให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่บุคลากรกลุ่มเสี่ยง
- นำความรู้และประสบการณ์ในการใช้เครื่องมือตรวจทางอาชีวเวชศาสตร์มาตรวจบุคลากร

กลุ่มเสี่ยง

(ลงชื่อ) (ผู้รายงาน)
(นางสาวศศิณัฐฎ์ จิระเดชภูวินทร์)

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรม เกี่ยวกับความรู้พื้นฐานในกระบวนการการพยาบาล อาชีวอนามัย ขอบเขตของงานอาชีวอนามัยรวมถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีวอนามัย และการบริหาร จัดการเชิงระบบในงานอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของบุคลากรในโรงพยาบาล

(นายพรเทพ แซ่เต๋)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

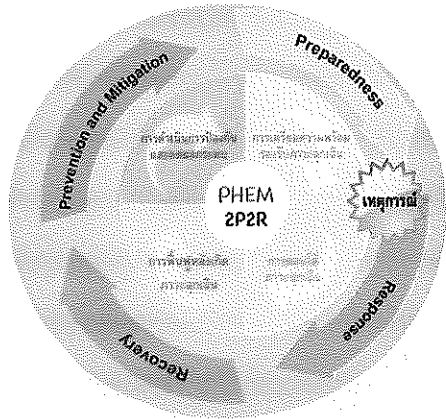


โครงการพัฒนาการพยาบาลอาชีวอนามัยขั้นพื้นฐาน: 60 ชั่วโมง

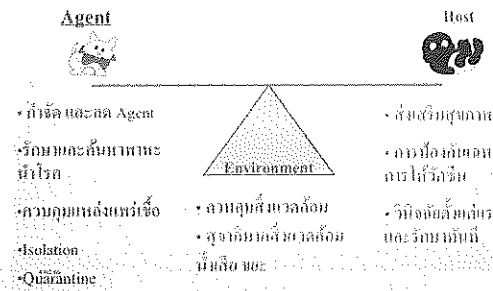
รุ่นที่ 4 : วันที่ 2-5, 9-12, 17-19 กุมภาพันธ์ 2566 ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การจัดการภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข

น.ส.ศศิณัฐ จิระเดชภูรินทร์

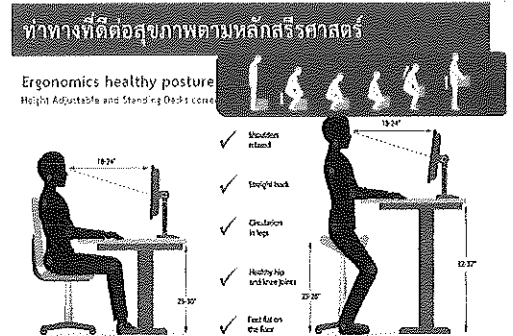
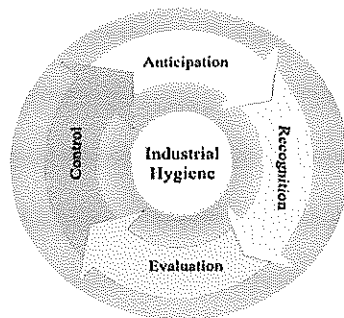
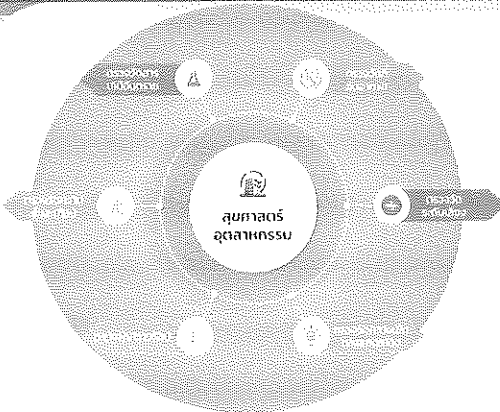


หลักการระบาดวิทยาในทางอาชีวอนามัย



สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย

หลักการยศาสตร์ในการทำงาน



การดูแลเพื่อการกลับเข้าทำงาน

การตรวจทางอาชีพเวชศาสตร์

