



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานพัฒนาและฝึกอบรม สำนักงานมหาวิทยาลัย โทร ๑๓๑๒

ที่ อว ๘๓๙๒(๔)/ วันที่ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติเริ่มดำเนินการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome)

เรียน อธิการบดี (ผ่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชรินทร์ เตชะพันธ์)

**สรุปเรื่อง** ตามที่มหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้ดำเนินการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome) เพื่อให้บุคลากรได้รับความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวขณะทำงาน ซึ่งในปัจจุบันนี้ทุกองค์กรไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชน จะใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการทำงาน เพื่อความรวดเร็ว โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์ การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จะส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิต โดยเฉพาะทางร่างกาย คืออาการปวดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปวดไหล่ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดสะบัก ปวดหัว ปวดข้อมือ ขาเมื่อย ชาเท้า สายตาสีเทา ปวดกระบอกตา ตลอดจน เมื่อยลำเอียง และอาการเหล่านี้คือสาเหตุสำคัญของ โรคจากการทำงาน (Office Syndrome) ด้วยความห่วงใยในเรื่องสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จึงได้กำหนดจัดการอบรมแบ่งออกเป็น ๓ รุ่นดังนี้

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๗ มีนาคม สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัด สำนัก/สถาบันและส่วนงานวิชาการภายใน

รุ่นที่ ๒ วันที่ ๓๐ มีนาคม สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัดส่วนงานต่างๆ

รุ่นที่ ๓ วันที่ ๓๑ มีนาคม สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสายช่างและตำแหน่งที่มีความเสี่ยงต่างๆ

ณ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้น (เอกสารหมายเลข ๑)

แต่เนื่องจากเกิดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙(COVID-๑๙) ขึ้น เพื่อความปลอดภัยของบุคลากร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จึงได้เลื่อนการจัดการอบรมออกไปก่อน (เอกสารหมายเลข ๒) และบัดนี้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว ได้คลี่คลายและเบาบางลง มหาวิทยาลัยจึงประสงค์จะขอเริ่มดำเนินการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome) โดยจะเริ่มดำเนินการและเปลี่ยนแปลงจากเดิมเหลือเพียง ๒ รุ่น คือ

รุ่นที่ ๑ กำหนดจัดในวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัด สำนัก/สถาบันและส่วนงานวิชาการภายใน และ

รุ่นที่ ๒ กำหนดจัดในวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัดส่วนงานต่างๆ และผู้ปฏิบัติงานในสายช่างและตำแหน่งที่มีความเสี่ยงต่างๆ

สำหรับแหล่งงบประมาณเป็นไปตามที่ได้รับอนุมัติเดิม และในการนี้ งานพัฒนาและฝึกอบรมจะดำเนินการจัดอบรมโดยปฏิบัติตามมาตรการควบคุมโรคติดต่อ ตามประกาศของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เรื่อง มาตรการผ่อนผันและผ่อนคลายการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ฉบับที่ ๖: การปฏิบัติของสถาบันอุดมศึกษา และหน่วยงานอื่นภายในกระทรวงเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ต่อไป

**ระเบียบ/ ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง** ๑.โครงการอบรมปฏิบัติการเรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome)และกำหนดการ

๒.บันทึกข้อความที่ อว.๘๓๙๒(๔)/ว ๔๑๐ ลงวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๓ เรื่อง การขอเลื่อนการจัดการอบรม

**ข้อเสนอเพื่อพิจารณา** จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หรือหากเห็นควรประการใดขอได้กรุณามีคำสั่ง

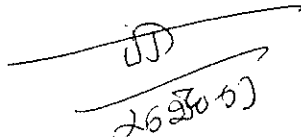
(นางจิตติภรณ์ สวัสดิ์)  
พนักงานปฏิบัติการ

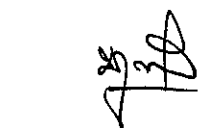
๑๕ มิ.ย. ๖๓

๑๕ มิ.ย. ๖๓

คำสั่ง

อนุมัติ ตามเสนอ

  
๒๖ มิ.ย. ๖๓



๒๕ มิ.ย. ๖๓

(ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์นิเวศน์ นันทจิต)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง โรคจากการทำงาน Office Syndrome  
ในวันที่ ๑๓, ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ณ ห้องอินทนิล สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สำหรับ บุคลากรในสังกัดสำนัก/สถาบันและส่วนงานวิชาการภายใน  
รุ่นที่ ๒ วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สำหรับ บุคลากรในสังกัดส่วนงานต่างๆ และบุคลากรที่ปฏิบัติงาน  
ด้านช่างและตำแหน่งที่มีความเสี่ยง

๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. ลงทะเบียน

๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิด

โดย รองอธิการบดี  
(ผศ.ดร.ชรินทร์ เตชะพันธุ์)

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายและฝึกปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโรคจากการทำงาน

โดย นางสาวสุภางค์ เมืองแก้ว  
(คลินิกโรคจากการทำงาน งานประกันสังคม คณะแพทยศาสตร์)

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้องในการทำงาน

โดย รศ.พญ.อภิชนา ไชวินทะ  
(อาจารย์พิเศษภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์)



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานพัฒนาและฝึกอบรม สำนักงานมหาวิทยาลัย โทร ๑๓๑๒

ที่ อว ๘๓๙๒(๔)/ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome)

เรียน อธิการบดี (ผ่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชรินทร์ เตชะพันธุ์)

**สรุปเรื่อง** ในปัจจุบันนี้ทุกองค์กรไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชน จะใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการทำงาน เพื่อความรวดเร็ว โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์ การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ไม่ได้มีการขยับตัวไปไหนมาไหน เป็นแรมเดือนหรือเป็นปี จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิต โดยเฉพาะทางร่างกาย คือ อาการปวดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปวดไหล่ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดสะบัก ปวดหัว ปวดข้อมือ ขามือ ชาเท้า สายตา เมื่อยล้า ปวดกระบอกตา ตลอดจน เมื่อยล้าเรื้อรัง และนี่แหละคืออาการสำคัญที่เป็นสาเหตุของ โรคจากการทำงาน (Office Syndrome)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ตระหนักและห่วงใยในเรื่องสุขภาพของบุคลากร ดังนั้นจึงได้กำหนดจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome) ขึ้นเพื่อให้บุคลากรได้รับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวขณะทำงานก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน ลดการสูญเสียงบประมาณการรักษา และส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้แก่บุคลากร โดยกำหนดจัดการอบรมแบ่งออกเป็น ๓ รุ่นดังนี้

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๗ มีนาคม สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัด สำนัก/สถาบันและส่วนงานวิชาการภายใน

รุ่นที่ ๒ วันที่ ๓๐ มีนาคม สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัดส่วนงานต่างๆ

รุ่นที่ ๓ วันที่ ๓๑ มีนาคม สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสายช่างและตำแหน่งที่มีความเสี่ยงต่างๆ

ณ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่โดยขออนุมัติเบิกจ่ายดังนี้

๑.งบประมาณรายจ่ายจากเงินจากรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ : กองบริหารงานบุคคลยุทธศาสตร์ที่ ๘: บริหารจัดการเชิงบูรณาการ(Human Capital(พัฒนาอาจารย์และบุคลากร,ทุนการศึกษา ป.เอก) แผนงานการเรียนการสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากร เงินอุดหนุนทั่วไป ข้อ ๔ โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข(Happy University และ Healthy University) จำนวน ๓๒๒,๖๐๐ บาท

๒. ขออนุมัติค่าอาหารกลางวันในอัตราท่านละ ๑๖๐ บาท

**ระเบียบ/ ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง** โครงการอบรมปฏิบัติการเรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome)และกำหนดการ

**ข้อเสนอเพื่อพิจารณา** จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติโครงการดังกล่าว หรือหากเห็นควรประการใดขอได้กรุณามีคำสั่ง

(นางฐิติภัสร์ สวัสดิ์)

พนักงานปฏิบัติงาน

๑๙.๒.๖๓

๑๕๖๖๖๓

คำสั่ง

อนุมัติ

๑๙ ก.พ. ๒๕๖๓

(ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์นิเวศน์ นันทจิต)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๑๕ ก.พ. ๒๕๖๓

๑. ชื่อโครงการ อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome)

๒. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันนี้ทุกองค์กรไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชน จะใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการทำงานการ เพื่อความรวดเร็ว โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์ การนั่งทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ไม่ได้มีการขยับตัวไปไหน มาไหน เป็นแรมเดือนหรือเป็นปี จะส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิตได้ โดยเฉพาะทางร่างกาย คืออาการปวดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปวดไหล่ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดสะบัก ปวดหัว ปวดข้อมือ ขามือ ชาเท้า สายตามื่อยล้า ปวดกระบอกตา ตลอดจน เมื่อยล้าเรื้อรัง

ซึ่งแน่นอนว่าบุคลากรส่วนใหญ่ย่อม รู้จักอาการเหล่านี้ดี และนี่แหละคืออาการสำคัญที่เป็นสาเหตุ ของ Office Syndrome การปวด ไม่ใช่เป็นเพียงแค่ปวดกล้ามเนื้ออย่าง ไหล่ สะบัก หรือคออย่างเดียวเท่านั้น การนั่งนาน ๆ กระตุกสั่นหลังมีการกดทับเส้นประสาท หากเป็นนาน ๆ ก็ส่งผลให้เกิดการปวดหลังเรื้อรังได้ และอาจทำให้กระดูกสัน หลังคดด้วย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ตระหนักและห่วงใยในเรื่องสุขภาพของบุคลากร ดังนั้นจึงได้จัดโครงการอบรมเชิง ปฏิบัติการ เรื่อง โรคจากการทำงาน (Office Syndrome) ขึ้นเพื่อให้บุคลากรได้รับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวขณะ ทำงานก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน ลดการสูญเสียงบประมาณการรักษา และส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้แก่บุคลากร

๓. วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวขณะทำงาน ก่อให้เกิด ประโยชน์ต่อหน่วยงาน และส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้กับบุคลากร

๔. หลักสูตรและวิธีการ เป็นการบรรยายและฝึกปฏิบัติ

๕. วิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะแพทยศาสตร์

๑. นางสาวสุภาวดี เมืองแก้ว คลินิกโรคจากการทำงาน งานประกันสังคม คณะแพทยศาสตร์

๒. รศ.พญ.อภิขนา โฉมวิริยะ (สังกัดภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์)

๖. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมสัมมนา

เป็นผู้ปฏิบัติงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน ๓๐๐ คน

๗. วัน เวลา และสถานที่ แบ่งออกเป็น ๓ รุ่น รุ่นละ ๑๐๐ คน ดังนี้

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๓ สำหรับ บุคลากรในสังกัด สำนัก/สถาบัน และส่วนงานวิชาการภายใน

รุ่นที่ ๒ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓ สำหรับ บุคลากรในสังกัดส่วนงานต่างๆ

รุ่นที่ ๓ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓ สำหรับ บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านช่างและตำแหน่งที่มีความเสี่ยงต่างๆ

ณ ห้องอินทนิล สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๘. ผู้รับผิดชอบ

งานพัฒนาและฝึกอบรม กองบริหารงานบุคคล ร่วมกับคลินิกโรคจากการทำงาน งานประกันสังคม

คณะแพทยศาสตร์

๙. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายจากเงินจากรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ : กองบริหารงานบุคคลยุทธศาสตร์ที่ ๘: บริหารจัดการเชิงบูรณาการ(Human Capital(พัฒนาอาจารย์และบุคลากร,ทุนการศึกษา ป.เอก) แผนงาน การเรียนการสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากร เงินอุดหนุนทั่วไป ข้อ ๔ โครงการ มหาวิทยาลัยแห่งความสุข(Happy University และ Healthy University) จำนวน ๓๒๒,๖๐๐ บาท

ประมาณการค่าใช้จ่าย

๑. ค่าตอบแทนวิทยากรภายใน (๖๐๐ บาทx๑๘ ชั่วโมงx ๒ ท่าน) (๓ รุ่น )	= ๒๑,๖๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่าง (๔๐ บาทx๓๐๐ คนx๖ มื้อ)	= ๗๒,๐๐๐ บาท
๓. ค่าอาหารกลางวัน (๑๖๐ บาทx๓๐๐ คนx๓ มื้อ)	= ๑๔๔,๐๐๐ บาท
๔. ค่าเอกสารประกอบการอบรม (๓ รุ่น)	= ๓๐,๐๐๐ บาท
๕. ค่าเบ็ดเตล็ด	= ๑๐,๐๐๐ บาท
๖. ค่าเช่าห้องประชุมและโสตทัศนูปกรณ์(๓ วัน)	= ๔๕,๐๐๐ บาท
รวม	= ๓๒๒,๖๐๐ บาท

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายถัวเฉลี่ยทุกรายการ

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับความรู้และการปฏิบัติตัวในการทำงานที่ถูกต้องในขณะปฏิบัติงาน และเป็นการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรค Office Syndrome

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง โรคจากการทำงาน Office Syndrome  
ในวันที่ ๑๗ -๑๘ มีนาคม และวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓  
ณ ห้องอินทนิล สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๓ สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัด สำนัก/สถาบันและส่วนงานวิชาการภายใน

๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. ลงทะเบียน

๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิด

โดย...

ผู้ช่วยอธิการบดี

( รศ.นพ.รณภพ เอื้อพันธเศรษฐ )

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายและฝึกปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโรคจากการทำงาน

โดย...

นางสาวสุภาวค์ เมืองแก้ว (คลินิกโรคจากการทำงาน งานประกันสังคม  
คณะแพทยศาสตร์)

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

ฝึกปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้องในการทำงาน

โดย...

รศ.พญ.อภิขนา โฉมวิริยะ (อาจารย์พิเศษภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

คณะแพทยศาสตร์)

๑๖.๐๐

ตอบข้อซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และปิดการอบรม

**หมายเหตุ** ๑. กำหนดการณ์อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

๒. รับประทานอาหารว่างรอบเช้าเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. รอบบ่ายเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓ สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัดส่วนงานต่างๆ

- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายและฝึกปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโรคจากการทำงาน โดย...  
นางสาวสุภางศ์ เมืองแก้ว (คลินิกโรคจากการทำงาน งานประกันสังคม คณะแพทยศาสตร์)
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้องในการทำงาน โดย...  
รศ.พญ.อภิชนา โฉมวิริยะ (อาจารย์พิเศษภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์)
- ๑๖.๐๐ ตอบข้อซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และปิดการอบรม

- หมายเหตุ** ๑. กำหนดการณ์อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม  
๒. รับประทานอาหารว่างรอบเช้าเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. รอบบ่ายเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓ สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสังกัดส่วนงานต่างๆในสายช่างและที่มีความเสี่ยง

- ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยายและฝึกปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโรคจากการทำงาน  
โดย...  
นางสาวสุภาวดี เมืองแก้ว (คลินิกโรคจากการทำงาน งานประกันสังคม  
คณะแพทยศาสตร์)
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้องในการทำงาน  
โดย...  
รศ.พญ.อภิชนา ไชยวิริยะ (อาจารย์พิเศษภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
คณะแพทยศาสตร์)
- ๑๖.๐๐                    ตอบข้อซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และปิดการอบรม

**หมายเหตุ** ๑. กำหนดการณ์อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม  
๒. รับประทานอาหารว่างรอบเช้าเวลา ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. รอบบ่ายเวลา ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.