

# คู่มือพัฒนาศักยภาพ อาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน (อสอช.)



โครงการพัฒนากลไกและนโยบาย  
การส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ  
โดยฐานท้องถิ่นสำหรับกลุ่มแรงงานนอกระบบ



## บทนำ

**อาสาสมัครอาชีวอนามัย (ออสอช.)** คือ แกนนำแรงงานในกลุ่มอาชีพ แกนนำหรือผู้ประกอบการ ชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข หรือเป็นอาสาสมัครชุมชนอื่นๆ ที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพเพื่อให้มีความรู้ ทักษะการจัดการระบบสุขภาพ เรื่องโรคที่เกิดจากการทำงาน สามารถเป็นกลไกจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ กลุ่มอาชีพชุมชน เพื่อการส่งเสริมป้องกันตนเอง ครอบครัวและกลุ่มร่วมกัน รวมถึงการทำหน้าที่ในการติดตาม เฝ้าระวังสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน ร่วมกับหน่วยบริการสุขภาพในระดับปฐมภูมิและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่เป็นหน่วยงานสนับสนุนและเป็นภาคีหุ้นส่วนในระดับพื้นที่

การรวบรวมบทเรียน องค์ความรู้ที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ทำงานที่ผ่านมา และการปรับปรุง ให้เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทและช่วงเวลาการขับเคลื่อนงาน **“การสร้างเสริมสุขภาพ ความปลอดภัยและ สิ่งแวดล้อมในการประกอบอาชีพ ”** เป็นกิจกรรมหลักหนึ่งในโครงการพัฒนาโลก และนโยบายการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพโดยฐานท้องถิ่นสำหรับกลุ่มแรงงานนอกระบบ เพื่อสนับสนุนภาคีเครือข่ายนำไปขยายผลต่อเนื่องในการพัฒนาโลกในพื้นที่ **“อาสาสมัครอาชีวอนามัย (ออสอช.)”** ให้มีศักยภาพตามที่มุ่งหวังร่วมกันดังกล่าวเบื้องต้น โดยผ่านกลไก **“พี่เลี้ยง” กองทุนหลักประกัน สุขภาพท้องถิ่น (กปท.)** และได้มีการสรุปบทเรียนร่วมกันทั้งในด้านกระบวนการค้นหา คัดเลือกผู้นำที่จะร่วม เป็นกลไกขับเคลื่อนงานร่วมกันในพื้นที่ กระบวนการพัฒนาศักยภาพ และผลงาน ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการ ขับเคลื่อนงานของ ออสอช. ร่วมกับพี่เลี้ยงในพื้นที่เป้าหมาย และได้องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสรุปบทเรียน การพัฒนา ออสอช. ร่วมกันในช่วงการดำเนินงานโครงการ จำนวน 3 ชุดความรู้ ได้แก่ ชุดความรู้ที่ 1 แนวทางการพัฒนาอาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน **ชุดที่ 2 : คู่มือการพัฒนาศักยภาพ ออสอช.** และชุดความรู้ที่ 3 : คู่มือการปรับปรุงสภาพการทำงานที่บ้าน (Work Improvement for Safe Home : WISH ) และการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย (Job Safety Analysis : JSA)

**คู่มือการพัฒนาศักยภาพ ออสอช.** ประกอบด้วย 4 เนื้อหาพร้อมชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ 1) รู้ตนเอง และงานที่จะทำร่วมกัน : สถานการณ์ปัญหาการประกอบอาชีพในชุมชน รู้ตนเองและบทบาท ในการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ 2) ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงาน **“ความเสี่ยงและภัยคุกคาม”** ด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน และความสำคัญในการดูแลสุขภาพคนทำงาน 3) ความรู้ และทักษะจัดการความเสี่ยง และ 4) การประสานทรัพยากรกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหรือพื้นที่ โดยการนำไปใช้สามารถปรับหรือประยุกต์ให้เข้ากับบริบทและสถานการณ์ของแต่ละพื้นที่ แต่ละกลุ่มอาชีพ และ เวลา ให้เกิดการเรียนรู้เชิงประสิทธิผลเพื่อนำสู่การลงมือปฏิบัติการจริงด้วยความรู้ ความเข้าใจ การมีทักษะ และความรอบรู้ด้านสุขภาพที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีร่วมกัน ต่อไป

สมาคมวิถีสานเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน  
กุมภาพันธ์ 2564

## สารบัญ

หน้า

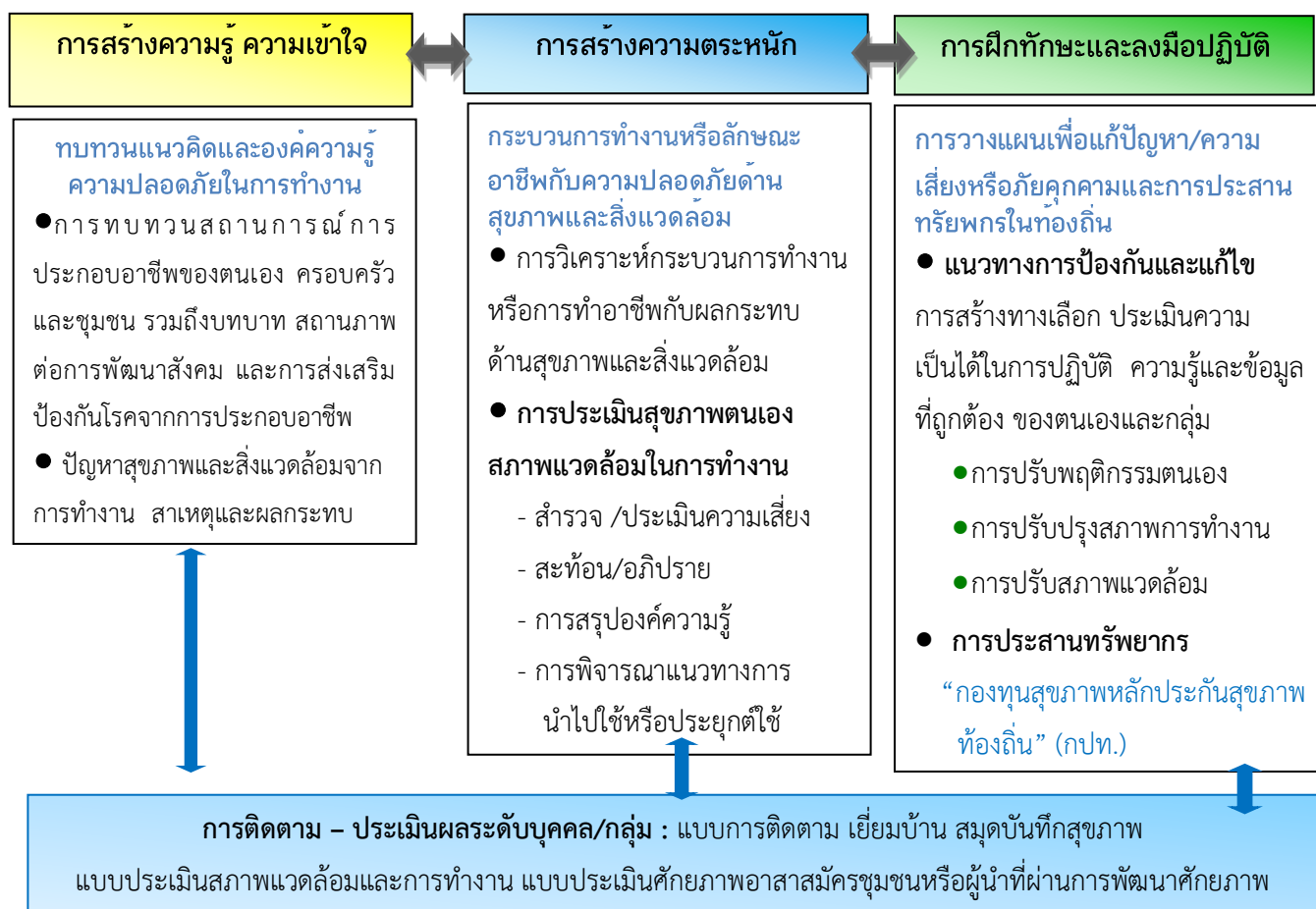
|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ภาพรวมคู่มือการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน                                                                  | 4  |
| กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1. เราคือใคร? และทำอะไรบ้าง                                                                     | 6  |
| กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : ความเสี่ยงและภัยคุกคาม จากการทำงาน<br>สิ่งที่มองไม่เห็นและอันตรายต่อความมั่นคงในชีวิตและงาน | 6  |
| กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ความรู้และทักษะการจัดการความเสี่ยง                                                            | 12 |
| กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 การประสานทรัพยากร : กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น (กปท.)                                     | 15 |



ขอบเขตเนื้อหาการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน เพื่อเป็นกลไกสร้างเสริมสุขภาพ ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในการทำงานสำหรับกลุ่มอาชีพชุมชน



ขอบเขตเนื้อหา

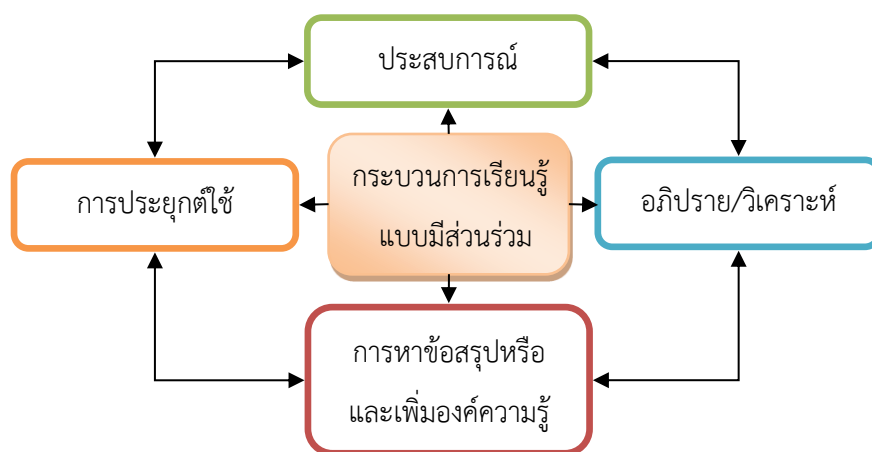


จากประสบการณ์ดำเนินงานที่ผ่านมา การบริหารจัดการเนื้อหาเพื่อนำไปสู่กระบวนการเสริมสร้างความตระหนักในการพัฒนาความปลอดภัยในด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น พิจารณาแนวทางการดำเนินการดังนี้

1. ใช้ข้อมูลและประสบการณ์จริงของผู้เข้าอบรม ในการจัดกิจกรรมกระบวนการสร้างความตระหนักควบคู่ไปกับการให้ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อให้ผู้ผลิตสามารถวิเคราะห์เชื่อมโยงได้ระหว่างความรู้กับสภาพที่เป็นจริง
2. จัดหลักสูตร 3 ช่วง เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วิธีการทำงานของกลุ่มผู้ผลิตและไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย โดยในแต่ละส่วนจะต้องมีการเชื่อมโยงให้เห็นถึงความต่อเนื่องและเหมาะสมทั้งเนื้อหากระบวนการและสรุปความคิดรวบยอดโดยเวลาแต่ละช่วงที่ใช้ในการอบรมไม่ควรเกิน 2 วัน
3. การจัดกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมระหว่างทีมวิทยากรและผู้เข้าร่วม กิจกรรม
4. การบริหารจัดการหลักสูตรเน้นการพัฒนาศักยภาพทีมงาน โดยการแบ่งความรับผิดชอบเป็นทีมงานย่อยให้ฝึกปฏิบัติร่วมกันทั้งในด้านการเป็นผู้ดำเนินการผลิตสื่อ สังเกตการณ์ ประเมินผล และบริหารจัดการ
5. ในกระบวนการดำเนินงานจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้และเชี่ยวชาญในเรื่อง อาชีวอนามัย เทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม หรือเป็นผู้มีประสบการณ์ในด้านการจัดระบบความปลอดภัยในการทำงาน
6. ควรจัดหลักสูตรเสริมประเด็นเนื้อหา/สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากการจัดกิจกรรม ซึ่งไม่ได้อยู่ในโครงสร้างเนื้อหาแต่มีความสัมพันธ์กับการบรรลุวัตถุประสงค์โครงการในระหว่างกระบวนการทำงาน
7. การจัดอบรมจะต้องแยกผู้เข้าอบรมตามประเภทงานโดยใช้สื่อและสถานการณ์ที่สอดคล้องกับประเภทการผลิตนั้นๆ
8. การจัดกิจกรรมการอบรมเพื่อให้เกิดความรู้สึกถึงความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความปลอดภัยในการทำงาน จำเป็นจะต้องใช้สื่อที่เป็นสภาพจริงประกอบการจัดกิจกรรมดังกล่าวและหลักการพร้อมตัวอย่างสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแนบท้าย

### กระบวนการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมตามโครงสร้างเนื้อหา ไม่ได้แยกส่วนกันอย่างชัดเจนกระบวนการจัดกิจกรรมจะผสมผสานเนื้อหาที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยเฉพาะในส่วนที่เป็นเนื้อหาสำหรับการสร้างความรู้ความเข้าใจกับเนื้อหาสำหรับการสร้างความตระหนัก ดังจะเห็นได้จากกระบวนการจัดกิจกรรมว่าบางช่วงเป็นการให้ความรู้และความเข้าใจ บางช่วงเป็นการวิเคราะห์ประเมิน เพื่อให้เกิดและรู้ถึงสภาพปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้นด้วยตัวเองโดยพิจารณาถึงศักยภาพของกลุ่มผู้ผลิตที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งได้ออกแบบโดยใช้หลักการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นแนวทางในการจัดการกิจกรรมซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 4 ส่วนดังนี้



○ ชุดความรู้ประกอบการจัดกิจกรรมตามคู่มือ ประกอบด้วย :

ชุดความรู้ที่ 1 : แนวทางการพัฒนาอาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน

ชุดความรู้ที่ 3 : เครื่องมือการสำรวจ ประเมินสภาพการทำงาน

## กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1. เราคือใครในกระบวนการผลิต ทำอะไรบ้าง เราคือใครในกระบวนการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ ทำอะไรบ้าง

**ขอบเขตเนื้อหา :** นิยาม ความหมาย “แรงงานนอกระบบ” : กลุ่มอาชีพชุมชน คนทำงานหารายได้  
บพบาทและสถานภาพปัจจุบันและต่อการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ โดยมีเนื้อหาย่อย  
ดังนี้

- (1) ความเข้าใจ ตัวตนแรงงานนอกระบบ กับกลุ่มอาชีพชุมชน กระบวนการผลิตและปัจจัยการผลิต  
ที่สำคัญต่อการทำหรือมีอาชีพและรายได้
- (2) ความเสี่ยงและปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานในมิติสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม
- (3) อาชีพของเราและครอบครัว ปัจจุบันทำอะไรบ้าง และมีปัญหาอะไรบ้าง
- (4) ทำไมเราถึงมาร่วมกิจกรรมในวันนี้ บทบาทและสถานภาพของเราในครอบครัวและสังคม
- (5) ความสัมพันธ์และความสำคัญของเรา(ผู้เข้าร่วม) กับการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ
- (6) บทบาทของอาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน

### วัตถุประสงค์ :

- (1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ทบทวน ตนเอง ประสบการณ์ ต้นทุนและปัญหาเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ  
ของตนเอง ครอบครัวและชุมชนร่วมกัน
- (2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้วิเคราะห์บทบาท ในฐานะแรงงานหรือคนทำงาน ในฐานะประชาชน ฯ และ  
รวมถึง สถานภาพของตนเองในครอบครัวและสังคม และต่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันโรคจาก  
การทำงาน
- (3) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจบทบาทและเห็นคุณค่าของการร่วมเป็นอาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน

### กิจกรรมและขั้นตอนการเรียนรู้

- (1) **ชวนคิด ชวนคุย :** โดยการตั้งคำถามเกี่ยวกับ (1) อาชีพในชุมชนว่ามีอะไรบ้าง อย่างไร รวมถึงของ  
ตนเองและครอบครัว (2) คนทำงานในระบบกับนอกระบบโรงงาน (3) ปัญหาและสาเหตุในการ  
ประกอบอาชีพหรือทำงานในครอบครัวและชุมชน (อาจจะทีละคำถาม หรือรวบรวมทุกคำถามครั้งเดียว )  
โดยให้เริ่มจากตั้งสติ ทบทวนของตนเองก่อน และหลังจากนั้นเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนร่วมกัน
- (2) ให้ตัวแทนกลุ่มหรืออาสาสมัคร เล่าถึงผลการทบทวน คิดและแลกเปลี่ยนร่วมกัน ว่าเห็น เข้าใจ หรือ  
ได้รับข้อมูลความรู้ใหม่อะไรบ้าง
- (3) สรุปประมวลคำตอบที่ได้จากการตั้งคำถามและการพูดคุยหารือ และเพิ่มเติมข้อมูล องค์ความรู้เกี่ยวกับ  
แรงงานนอกระบบ กลุ่มอาชีพหรือคนทำงานอิสระ และให้เพิ่มเติมแลกเปลี่ยนร่วมกันใน และฉายคลิป

เกี่ยวกับแรงงานนอกระบบและสถานการณ์ปัญหาและแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับแรงงานนอกระบบคือใคร มี ปัญหาอะไรบ้าง เพิ่มเติมหลังจากดูคลิปหรือฟังเรื่องเล่าจากกรณีศึกษา

- (4) **เราคือใคร ? ในครอบครัวและชุมชน :** ทบทวนตนเองร่วมกัน “ปัจจุบันฉันทำอะไรบ้างเพื่อชุมชน/สังคม /ครอบครัว” ใส่หมวกก็ใบ อะไรบ้าง และหมวกทุกใบ เป็นประโยชน์อะไรกับตนเองและครอบครัวบ้าง และอยากเห็นคนทำงานหรือกลุ่มอาชีพเป็นอย่างไรบ้าง และเน้นการแลกเปลี่ยน “บทบาททางสังคมกับปัญหาด้านสุขภาพ ความปลอดภัยจากการทำงาน”

- (5) **ถกแถลงเรื่องบทบาททางสังคมและต่อสุขภาพ ความปลอดภัยในการทำงาน**

“อาสาสมัครชุมชนกับการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ” สามารถทำควบคู่กับการจิตอาสาอื่นได้ไหม อย่างไร

- (6) สรุปร่วมกัน ประเด็นเราคือใคร และทำอะไรได้บ้าง ในเรื่องการส่งเสริมป้องกันโรค จากการประกอบอาชีพ และคิดว่าต้องการเพิ่มเติมความรู้ ความสามารถในเรื่องอะไรบ้าง อย่างไร และใครควรจะเป็นแนวร่วมได้บ้างในชุมชน
- (7) สรุปการแลกเปลี่ยนและนำเสนอบทบาทและศักยภาพของอาสาสมัครอาชีพอนามัยชุมชน ที่ควรเป็นเพิ่มเติมจากการสรุปร่วมกันความเห็นจากวงพูดคุย และฟังความเห็นเพิ่มเติมจากผู้เข้าร่วม

### สื่อ อุปกรณ์ :

- สื่อบุคคล
- คำถามชวนคิดชวนคุยและคำถามเพื่อทบทวนตนเองและบทบาท
- คลิปหรือกรณีศึกษาตัวอย่าง เกี่ยวกับสถานการณ์/ปัญหาแรงงานนอกระบบ



## กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : ความเสี่ยงและภัยคุกคาม จากการทำงาน สิ่งที่มองไม่เห็นและอันตรายต่อความมั่นคงในชีวิตและงาน

### ขอบเขตเนื้อหา :

- (1) ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานความสำคัญของการดูแลสุขภาพในคนทำงาน เชื่อมโยงให้เห็นผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น ความพิการ หากไม่มีการป้องกันที่ดี ยกตัวอย่างการสูญเสียทางเศรษฐกิจ
- (2) ข้อมูลการเจ็บป่วยจากการทำงาน : สถิติการเกิดปัญหาสุขภาพที่สำคัญเช่น สถิติเรื่องของผลกระทบจากการใช้สารเคมีต่อสุขภาพทั้งแบบเฉียบพลัน และเรื้อรังที่เกิดขึ้นจากการทำงาน (การพิการแต่กำเนิด สารเคมีที่ผ่านรกได้ ภูมิแพ้ โรคผิวหนัง) สถิติการบาดเจ็บและอุบัติเหตุจากการทำงาน ข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิดจากท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งผลกระทบที่เกิดจากความเครียดจากการทำงาน (ใช้ข้อมูลปัจจุบันจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่นจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงาน กระทรวงเกษตร และจากงานวิจัย รวมถึงบทความ ทางวารสารและหนังสือพิมพ์ และนำมาจัดการเป็นสื่อเพื่อใช้ประกอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับ อาการเจ็บป่วยที่เห็นและเป็นอยู่ในชุมชน )
- (3) บทบาทของอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน กับการเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ ความปลอดภัยในการทำงาน

### วัตถุประสงค์

- (1) เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงและภัยคุกคาม อันเนื่องมาจากการทำงานหรือการประกอบอาชีพชุมชน และแนวทาง/หลักการการจัดการเพื่อส่งเสริมป้องกันโรคก่อนเกิดเหตุ หรือการรักษา ฟื้นฟู/เยียวยา หลังจากที่เกิดเหตุแล้ว
- (2) เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานของตนเอง ครอบครัว และกลุ่มอาชีพในชุมชนเรา และความสำคัญในการดูแลสุขภาพในคนทำงาน
- (3) เพื่อพิจารณากำหนดแนวทาง/วิธีการป้องกันตนเองและการจัดการเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคหรือทำให้บรรเทาหรือลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น

### กิจกรรมและขั้นตอนการเรียนรู้

- (1) นำสู่การเรียนรู้ด้วย เหตุการณ์ตัวอย่างจากพาดหัวข่าว การเจ็บป่วย การตายหรืออุบัติเหตุจากการทำงาน จากหนังสือพิมพ์ทั้งในอดีตและปัจจุบันหรือคลิปวิดีโอเรื่องการเจ็บป่วยจากการทำงาน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยน : รู้สึกอย่างไรจากข่าวนี้บ้าง โอกาสจะเกิดขึ้นกับตัวเรา ครอบครัว หรือสมาชิกในชุมชนมีไหม และถ้าไม่ให้เกิดกับตัวเรา ครอบครัวหรือชุมชน จะมีวิธีการจัดการอย่างไร หรือถ้าเกิดแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไรต่อ

- (2) ระดมความเห็นเกี่ยวกับชนิด อาการ หรือประเภท ของโรคหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตัวเราหรือจากการที่เห็นคนใกล้ชิดในครอบครัว หรือคนทำงานในชุมชนที่คิดว่าเนื่องมาจากการทำงาน ว่ามีอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคอะไรบ้าง
- (3) แลกเปลี่ยนและจัดกลุ่มอาการ การเจ็บป่วย หรือโรค และสรุปว่ามีกี่กลุ่ม และถกเถียงถึงสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่เป็นต้นตอของการเกิดอาการเจ็บป่วย ดังกล่าว
- (4) ให้ความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับประเภทการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการทำงาน และความเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยดังกล่าว ว่ามีกี่กลุ่ม เพิ่มเติมจากผลการระดมความเห็น โดยเน้นสื่อที่เป็นรูปภาพ เพื่อให้เห็นชัดเจน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนว่า ในชีวิตการทำงานจริง มีไหม ความเสี่ยงหรือโรคดังกล่าวเหล่านี้

### ความรู้เรื่องประเภทความเสี่ยง 6 ด้าน ประกอบด้วย

- 1) **ด้านกายภาพ :** ความเสี่ยงด้านกายภาพ ได้แก่ เสียงดัง ความสั่นสะเทือน ความร้อนความเย็น แสงสว่างการทำงานในภาคเกษตร มีโอกาสได้รับสิ่งคุกคามทางกายภาพ เช่น การทำงานในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้เกิดการสูญเสียเหงื่อจากเหงื่อออกมากเกินไป อ่อนเพลีย หมดสติเป็นลมแดด และอาจเสียชีวิตได้ เป็นต้น
- 2) **ด้านเคมี :** สารเคมีรูปของสารละลาย ของแข็ง ก๊าซ ในกระบวนการผลิตประเภท อาจเข้าสู่ร่างกายผ่านทางช่องทางต่างๆ เช่น การสัมผัส การหายใจ การกิน เป็นต้น พิษของสารเคมีเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะทำปฏิกิริยาต่ออวัยวะต่างๆของร่างกายทั้งเกิดการเจ็บป่วยทั้งเกิดอาการได้เฉียบพลันและเกิดเป็นโรคเรื้อรัง
- 3) **ด้านชีวภาพ :** ได้แก่ เชื้อโรค เชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ ในกระบวนการทำงาน เช่น โรคจากการติดเชื้อจากการทำงานกับสัตว์ โรคปอดอักเสบจากฝุ่นฝ้าย เป็นต้น รวมถึงการบาดเจ็บจากการถูกสัตว์ร้ายกัด งูหรือสัตว์มีพิษ กัดต่อย เป็นต้น
- 4) **ด้านกายศาสตร์ :** หรือท่าทางและสภาพการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น การยกของหนักไม่ถูกวิธี การใช้ท่าทางเดียวซ้ำๆ การบิดเอี้ยวตัว การเพ่งสายตาเป็นเวลานานๆ เป็นต้น อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังปวดกล้ามเนื้อและอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อ ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพ
- 5) **ด้านจิตวิทยาสังคม :** ได้แก่ ความเครียดจากการประกอบอาชีพมักเกิดจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ เช่น จาการคาผลผลิตตกต่ำไม่ได้ผลผลิตตามที่คาดหวังไว้จนเป็นหนี้ทั้งในและนอกระบบซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการซึมเศร้าหรือพยายามฆ่าตัวตายหรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น อาจป่วยเป็นโรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น
- 6) **ด้านอุบัติเหตุจากการทำงาน :** เกิดจากสภาพของสถานที่ทำงานที่ไม่ปลอดภัย หรือเกิดจากพฤติกรรมการทำงานของตัวเอง ซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดการบาดเจ็บ

(5) นำอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยกับตนเองหรือสมาชิกในครอบครัว/ชุมชน ว่าแต่ละประเภทหรือกลุ่มความเสี่ยง/โรคมิแนวทางการจัดการหรือป้องกันไม่ให้เกิดอย่างไรบ้าง และสรุปให้ความรู้เพิ่มเติมความรู้หลักการป้องกัน ควบคุม และจัดการ ความเสี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดโรคหรือผลกระทบต่อร่างกายน้อยที่สุด ได้แก่การควบคุมป้องกันที่จุดกำเนิด ระหว่างทางหรือระหว่างการทำงาน และที่ตัวคนทำงานเอง โดยวิธีการปรับพฤติกรรม และวิธีการทำงาน ปรับปรุง/เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ใกล้ตัว ทำกฎกติกาและระเบียบในการใช้ การจัดการร่วมกัน การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อการมีทักษะและแนวปฏิบัติที่ดี

## การให้ข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยทางสุขภาพ เชิญบุคคลากรด้านสาธารณสุข  
มาเป็นผู้ให้ข้อมูลความรู้

- (6) สรุปและเน้นย้ำความคิดความเข้าใจ ถึงความเสี่ยงและภัยคุกคามที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและสมาชิก  
ถ้าไม่ป้องกันก่อนเกิด อาจจะต้องตายผ่อนส่ง จะรู้ตัวก่อนเมื่อสายแล้ว

สื่อ อุปกรณ์ :

- รูปภาพ พาดหัวข่าวหนังสือพิมพ์
- คลิปวีดีทัศน์
- สื่อบุคคลบุคลากร
- เอกสารประกอบเรื่อง ความเสี่ยงและโรคจากการประกอบอาชีพ และแนวทางการป้องกัน



### กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ความรู้และทักษะการจัดการความเสี่ยง การสำรวจสภาพการทำงานในสถานที่ทำงาน และการวิเคราะห์/ประเมินความเสี่ยงในงาน

ขอบเขตเนื้อหา :

- (1) ความรู้และทักษะการใช้เครื่องมือการประเมิน/วิเคราะห์ความเสี่ยงในงาน และการสำรวจสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน เช่น บ้าน สวน หุ่นยนต์ หรือที่ทำการกิจกรรมของกลุ่มอาชีพ
- (2) แนวทางการป้องกันด้วยตนเอง กลุ่ม และชุมชน

วัตถุประสงค์

- (1) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือ และแนวทางการจัดการ ป้องกัน ควบคุม เพื่อลดความเสี่ยง
- (2) เพื่อฝึกปฏิบัติจริงในการสำรวจสภาพการทำงานในสถานที่ทำงานของกลุ่ม/ของตนเอง
- (3) เพื่อพิจารณากำหนดแนวทางการป้องกันแบบที่ทำได้เอง ทำด้วยกระบวนการกลุ่ม ทำด้วยกรณีหรือใช้ข้อมูล/ความรู้ที่ถูกต้อง และการประสานการสนับสนุนจากหน่วยงานหรือภายนอก

#### กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3.1 ความรู้และทักษะการใช้เครื่องมือ

ขั้นตอนกระบวนการ ( แบ่งตามเครื่องมือ ในการดำเนินการอาจจะพิจารณาเลือกเครื่องมือใดเครื่องมือหนึ่งโดยศึกษารายละเอียดจากชุดความรู้ที่ 3 : เครื่องมือการประเมิน/สำรวจและวิเคราะห์ความเสี่ยง )

##### ① เครื่องมือ การสำรวจสภาพการทำงาน

- 1) บรรยายประกอบสื่อโดยวิทยากรที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน (Wise) ในเรื่องต่อไปนี้
  - ความหมายของการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน
  - ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนา
  - องค์ประกอบของงานที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการพัฒนาและขอบเขตความหมายในแต่ละองค์ประกอบ
- 2) แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม เพื่อเตรียมการฝึกปฏิบัติการสำรวจสภาพการทำงานในสถานที่ผลิตงานจริงของตน/กลุ่ม ในประเด็นดังนี้
  - การจัดเก็บและขนย้ายวัสดุสิ่งของ
  - หน่วยงานที่ทำงาน
  - ความปลอดภัยของเครื่องจักร
  - การควบคุมสารเคมีอันตราย
  - แสงสว่าง
  - อาคารสถานที่
  - การจัดรูปงาน
- 3) ศึกษาแบบสำรวจสภาพการทำงาน ประกอบกับรูปภาพการทำงานที่จัดเตรียมให้แต่ละกลุ่มตามสายงานการผลิตของตนก่อนลงไปสำรวจในพื้นที่

- 4) ลงพื้นที่สำรวจตามประเด็นที่ได้รับในแต่ละกลุ่ม
- 5) เดินทางกลับและสรุปผลการสำรวจและสัมภาษณ์เพื่อประเมินสภาพจริงในการทำงานของกลุ่มโดยใช้สื่อที่เป็นรูปภาพซึ่งเป็นสภาพการทำงานจริงในแต่ละประเภทการผลิตตามแบบสำรวจหรือรูปภาพที่แจกให้และนำไปติดในกระดานชาร์ตตั้งรูปซ้ายมือ (วิธีการสรุปประเมินและการตีรูปภาพผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายและทำเป็นตัวอย่างก่อน)
- 6) ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน
- 7) ผู้นำกิจกรรมสรุปจากทุกกลุ่มและเพิ่มเติมถึงสิ่งที่ผู้ร่วมสำรวจได้พบเห็นจากสภาพการปฏิบัติงานจริงของผู้เข้าอบรมแต่ยังขาดไป และให้บุคคลกรด้านสาธารณสุขหรืออาสาสมัครเพิ่มในส่วนที่เป็นความรู้ที่ยังขาดหายไป
- 8) ผู้นำกิจกรรมสรุปโดยใช้กรณีศึกษาเกี่ยวกับตัวอย่างการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน โดยการเล่าประกอบรูปภาพหรือถ้ามีสไลด์หรือวิดีโอช่วยจะทำให้เห็นภาพประกอบกับหลักสูตรและเพิ่มเติมองค์ความรู้เกี่ยวกับการสร้างประสิทธิภาพการทำงานในทุกองค์ประกอบพร้อมทั้งย้ำถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นทั้งในด้านเวลา สุขภาพและสิ่งแวดล้อม

สื่อประกอบ : แบบฟอร์มการสำรวจสภาพการทำงาน

## ② เครื่องมือ การประเมิน/วิเคราะห์ความเสี่ยงในการทำงาน

### ขั้นตอนกระบวนการ

- 1) ระดมความคิดเห็นขั้นตอนการผลิตและให้ผู้เข้าอบรมกำหนดหรือเลือกขั้นตอนการผลิตที่ตนเองเกี่ยวข้องมาลงในแบบฟอร์มและพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นหรืออาจเกิดขึ้นแต่ละขั้นตอนโดยใช้ข้อมูลที่ได้เรียนรู้ในช่วงที่ผ่านมาทั้งหมด
- 2) แบ่งกลุ่มย่อยตามขั้นตอนการทำงาน (พิจารณากลุ่มจากขั้นตอนและจำนวนผู้เข้าร่วม) แล้วร่วมกันวิเคราะห์ในแต่ละขั้นตอนการทำงานว่ามีความเสี่ยงที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนมีอะไรบ้าง และจะมีแนวทางการแก้ไข ปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างไร
- 3) ให้แต่ละคนพิจารณาแนวทางการแก้ไขปัญหาและการป้องกันตนเองโดยใช้แบบฟอร์มตามตัวอย่าง

สื่อประกอบ : ตารางการวิเคราะห์ ประเมินความเสี่ยงในงาน

| แนวทางการแก้ไข | ความเสี่ยงด้านสุขภาพ | ขั้นตอนการทำงาน | ความเสี่ยงสิ่งแวดล้อม | แนวทางการแก้ไข |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------------------|----------------|
|                |                      |                 |                       |                |
|                |                      |                 |                       |                |
|                |                      |                 |                       |                |

### ③ เครื่องมือ ประเมินอาการการเจ็บป่วยของตนเอง (Body mapping)

#### ขั้นตอนกระบวนการ

- 1) ผู้นำกิจกรรมเชื่อมโยงผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ได้จากการนำเสนอในกิจกรรมข้อ 4 เข้าสู่ความจำเป็นในการประเมินสุขภาพของตนเองและ ให้แต่ละคนประเมินโดยใช้แบบฟอร์ม Body mapping
- 2) อธิบายให้ผู้เข้าร่วมสำรวจตนเองเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย คือความไม่สบายของร่างกายที่เกิดขึ้นระหว่างทำงานหรือหลังเลิกงาน ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยการระบุอาการและให้คะแนนความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละส่วนของร่างกายในตารางเป็นตัวเลข ดังนี้

|   |                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 0 | ปกติ                                                                              |
| 1 | มีอาการผิดปกติ พักแล้วหาย                                                         |
| 2 | มีอาการผิดปกติ ต้องซื้อยามากินเอง หรือต้องดูแลรักษาด้วยตนเอง เช่น การประคบ อบ นวด |
| 3 | มีอาการผิดปกติ ต้องไปพบแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขเพื่อรับการรักษา                  |
| 4 | มีอาการผิดปกติ แพทย์ให้นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล                                    |

- 3) ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แลกเปลี่ยนพูดคุยถึงผลการประเมินสุขภาพของตนเอง
- 4) ผู้นำกิจกรรมสรุปประมวผลรวมผลจากการประเมินสุขภาพของผู้เข้าอบรมบนกระดานชาร์ต

#### สื่อ และอุปกรณ์

- 1) ปากกา
- 2) แบบฟอร์ม Body mapping

### กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3.2 การวิเคราะห์ และวางแผนการจัดการความเสี่ยงของในระดับบุคคล

#### และระดับกลุ่ม

#### ขั้นตอนกระบวนการ

1. กิจกรรมสรุปกิจกรรมหลักที่ผ่านมาโดยใช้แผนผังแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของกิจกรรมทั้งหมดตั้งแต่  
  - 1) การสำรวจสถานที่ทำงาน
  - 2) การสำรวจตนเอง
  - 3) การวิเคราะห์ขั้นตอนการผลิต และผลกระทบ
2. ให้ผู้เข้าร่วมวางแผนจัดการความเสี่ยงจากผลการวิเคราะห์/สิ่งที่ได้เรียนรู้ใน 3 ขั้นตอน โดยให้เลือก 3 ลำดับความเสี่ยงในการวางแผนการจัดการความเสี่ยงที่คิดว่าสำคัญและต้องจัดการใน 3 ลำดับ โดย  
  - 1) ระดับบุคคลใครอยากจะปรับปรุงอะไร 3 เรื่อง โดยใช้เครื่องมือแบบฟอร์ม 1 วางแผนการจัดการความเสี่ยง

- 2) ระดับกลุ่มจะปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้าง 3 เรื่อง และจะมีแนวทางในการประสานเชื่อมโยงกับหน่วยงานมีอะไรบ้าง ในแบบฟอร์มที่ 2
3. นำเสนอแผนการจัดการความเสี่ยง และผู้นำกิจกรรมสรุปภาพรวมของแผนพัฒนาความปลอดภัยของตนเอง และของกลุ่ม โดยอาจจะใช้กรอบแนวทางในการสรุปดังนี้
  - 1) การปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานของตนเอง
  - 2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม
  - 3) การประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ และองค์กรท้องถิ่น/ชุมชน

## สื่อ และอุปกรณ์

| แบบฟอร์ม 1 วางแผนการจัดการความเสี่ยงระดับบุคคล |                       |          |
|------------------------------------------------|-----------------------|----------|
| ความเสี่ยงที่เลือก                             | วิธีการแก้ไข ปรับปรุง | ระยะเวลา |
| 1                                              |                       |          |
| 2                                              |                       |          |
| 3                                              |                       |          |

| แบบฟอร์ม 2 วางแผนการจัดการความเสี่ยงระดับกลุ่ม |                       |                   |          |
|------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------|
| ความเสี่ยงที่เลือก                             | วิธีการแก้ไข ปรับปรุง | การประสานหน่วยงาน | ระยะเวลา |
| 1                                              |                       |                   |          |
| 2                                              |                       |                   |          |
| 3                                              |                       |                   |          |

## กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 การประสานทรัพยากร : กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น (กปท.)

### ขอบเขตเนื้อหา :

- (1) กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น : วัตถุประสงค์ กรอบการสนับสนุน กระบวนการ ช่วงเวลา และตัวอย่างโครงการ
- (2) ฝึกปฏิบัติโดยใช้ข้อมูลสถานการณ์ของกลุ่มหรือชุมชน

### วัตถุประสงค์

- (1) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และเข้าใจกองทุนสุขภาพท้องถิ่น วัตถุประสงค์การจัดตั้ง องค์ประกอบของกรรมการ กองทุน
- (2) ผู้นำสามารถจัดทำข้อเสนอโครงการประเด็นการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ต่อกองทุนสุขภาพท้องถิ่นได้

### ขั้นตอนกระบวนการ

- (1) เกริ่นนำ : สอบถามใครเคยได้ยินและรู้จักหรือมีประสบการณ์การทำงานหรือใช้ประโยชน์จากกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นบ้าง ความยากง่าย และวิธีการทำอย่างไรบ้างที่ผ่านมา ใครเกี่ยวข้องบ้างอย่างไร แลกเปลี่ยนกันโดยกำหนดเวลาให้คนละ...นาที่เพื่อฝึกทักษะการนำเสนอและควบคุมเวลาด้วย
- (2) กองทุนสุขภาพท้องถิ่นคืออะไร
  - 1) แลกเปลี่ยนวิธีการจัดทำแผนงาน/โครงการเสนอต่อกองทุนสุขภาพท้องถิ่นใครเคยจัดทำบ้างมีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร
  - 2) ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปกองทุนสุขภาพท้องถิ่นวัตถุประสงค์ ประโยชน์ หลักเกณฑ์และเงื่อนไข กรรมการกองทุนสุขภาพท้องถิ่น
  - 3) ความรู้และฝึกปฏิบัติการจัดทำแผนกองทุนสุขภาพท้องถิ่น
    - 1) ชี้แจงขั้นตอนและขบวนการจัดทำแผนเพื่อของบประมาณจากกองทุนสุขภาพท้องถิ่น
    - 2) ทำความเข้าใจปฏิทินการจัดทำแผนและเนื้อหาสาระในแต่ละช่วงเวลาว่าทำอะไรและทำไปทำไม
    - 3) ทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับ เนื้อหาสาระและวิธีการเขียน : หลักการเขียน แผนงานโครงการ (ความจำเป็น วัตถุประสงค์ วิธีการงบประมาณ การติดตามผล)
    - 4) ฝึกปฏิบัติการจัดทำโครงการโดยดูจากแบบฟอร์มกองทุนสุขภาพท้องถิ่น
- (3) จัดทำแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนข้อเสนอโครงการฯ ต่อกองทุนสุขภาพท้องถิ่นว่าจะทำอะไร เมื่อไร อย่งไรกับกลุ่มหรือชุมชนของตนเอง เรื่องการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ

### สื่อ และอุปกรณ์

- คู่มือกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น
- PowerPoint ประกอบการนำเสนอสาระสำคัญของกองทุนฯ
- ตัวอย่างข้อเสนอโครงการ
- สื่อบุคคล : ผู้แทนจากคณะกรรมการกองทุน ได้แก่ แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และ/หรือบุคคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ หรือผู้แทนกรรมการกองทุนภาคประชาสังคม



## ชุดความรู้ที่ 2 คู่มือพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน

### กองบรรณาธิการ

|                            |                                                                                                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ประมวลและเรียบเรียง        | : อรพิน วิมลภูษิต                                                                                                                             |
| ประสานงาน / สนับสนุนข้อมูล | : วรกมล ไชยกัน<br>พัชรินทร์ ศรีวิสัย<br>ยุคนธร พรหมเดช                                                                                        |
| อำนวยการจัดทำ              | : รวีวรรณ ไชยกัน                                                                                                                              |
| ผู้สนับสนุน                | : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ<br>สสส.                                                                                           |
| องค์กรรับผิดชอบ            | : โครงการพัฒนาศักยภาพกลไกและนโยบาย<br>การส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพโดยฐานท้องถิ่น<br>ภายใต้ สมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน |
| วัน / เดือน / ปี           | : 20 กุมภาพันธ์ 2564                                                                                                                          |



## สมาคมวิถีสานทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (SADA)

โครงการเชียงใหม่วิพลส 2 อาคาร B-04 หมู่ที่ 1 ถนนมหิตล

ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์/โทรสาร : 053 200 208

E-mail : [sadathai.org@gmail.com](mailto:sadathai.org@gmail.com)

Website : [www.sadathailand.org](http://www.sadathailand.org)

Facebook : [sadathailand](https://www.facebook.com/sadathailand)