



ศอส.ที่ 8 /2567

บันทึกข้อความ

วันที่ 8 มกราคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากร

เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. QR Code แบบประเมินสภาวะการณารมณ์
2. แบบประเมิน (กรณีไม่สะดวกสแกน QR Code)

ตามที่ กระทรวงสาธารณสุขได้มีหลักการดูแลสุขภาพในประชาชน โดยยึดหลัก 3อ. 2ส. ปัจจุบันศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรได้ดำเนินการดูแลสุขภาพบุคลากร ตามหลักมาตรฐาน แต่ยังคงขาด อ. อารมณ์ ที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคลากร เพื่อครอบคลุมการดูแลสุขภาพ ทางศูนย์จึงได้จัดทำแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากร โดยดูควบคู่กับการตรวจสุขภาพประจำปีนั้น

ในการนี้ ศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร ขอความอนุเคราะห์จากท่าน **แจ้งบุคลากรในหน่วยงานขอความร่วมมือทำแบบประเมินทุกคน โดยสแกน QR Code (ตามเอกสารแนบ 1) กรณีทำแบบประเมินลงกระดาษ (ตามเอกสารแนบ 2)ให้นำส่งใส่ซองให้เรียบร้อย (ข้อมูลทุกอย่างเป็นความลับส่วนบุคคล) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ จัดการดูแลสุขภาพบุคลากรให้เหมาะสม และให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย**

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบ จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผศ.พญ.เลลานี ไพฑูรย์พงษ์)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการฯ ด้านทรัพยากรบุคคล

ตรวจเช็คร่างกายทุกปี....แต่ยังไม่เคยตรวจเช็คสุขภาพใจเลย

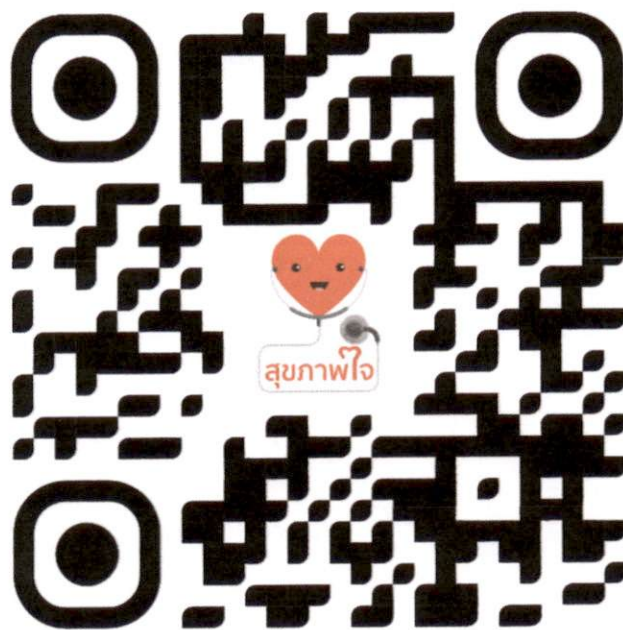
#เพราะสุขภาพใจก็สำคัญ

มาประเมินสุขภาพใจกันเถอะ

ในโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน ปัญหาต่าง ๆ เข้ามากระทบเราได้ทุกเมื่อ เราไม่มีทางรู้ว่าการเจ็บป่วยทางใจเกิดขึ้นได้เมื่อไหร่ จะดีกว่ามั๊ย ถ้าเรามีการตรวจเช็คสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังการเกิดโรค

ขอเชิญชวนบุคลากรโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
และบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
ทำแบบประเมินสภาวะการณอารมณ์ ณ ปัจจุบัน เพื่อตรวจเช็คสุขภาพใจเบื้องต้น

QR Code แบบประเมินสภาวะการณอารมณ์



เมื่อตอบแบบประเมินแล้ว แจ้งผลการประเมินและคำแนะนำตอบกลับทางอีเมลทันที
หากต้องการขอรับคำปรึกษาสามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่ศูนย์อาชีวอนามัยฯ รพ.จุฬาลงกรณ์ โทร 5020

หมายเหตุ ศูนย์อาชีวอนามัย รพ.จุฬาลงกรณ์ จะรักษาข้อมูลทั้งหมดไว้อย่างปลอดภัยและเป็นความลับตามหลักพระราชบัญญัติคุ้มครองส่วนบุคคล

ผู้ประสานงาน : นางสาวชาลิสา รัตนบำรุง

ศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร โทร.02-256-5020 E-mail; OHHP.KCMH@gmail.com

กรณีไม่ได้ทำในระบบอิเล็กทรอนิกส์ (ไม่ได้สแกน QR Code)

ชื่อ นามสกุล.....

หน่วยงาน..... เบอร์ติดต่อ.....

แบบประเมินภาวะสุขภาพ

แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ท่าน เข้าใจอารมณ์และความรู้สึก โดยอ่านข้อความแต่ละข้อ

ชุดที่ 1 จำนวน 5 ข้อ ชุดที่ 2 จำนวน 14 ข้อ และให้ท่านทำเครื่องหมายถูก ในช่องคำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่าน ในช่วง 1 – 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา มากที่สุด และกรุณาตอบทุกข้อ

ชุดที่ 1 แบบประเมิน ST-5

อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น	น้อยมาก หรือแทบ ไม่มี	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2. มีสมาธิน้อยลง				
3. หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				

ชุดที่ 2 แบบประเมิน ThaiHADs

1. ฉันรู้สึกตึงเครียด	8. ฉันรู้สึกว่าตัวเองคิดอะไร ทำอะไร เชื่องช้าลงกว่าเดิม
() เป็นส่วนใหญ่	() เกือบตลอดเวลา
() บ่อยครั้ง	() บ่อยมาก
() เป็นบางครั้ง	() เป็นบางครั้ง
() ไม่เป็นเลย	() ไม่เป็นเลย
2. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินใจกับสิ่งต่างๆที่ฉันเคยชอบได้	9. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ จนทำให้ปั่นป่วนในท้อง
() เหมือนเดิม	() ไม่เป็นเลย
() ไม่มากเท่าแต่ก่อน	() เป็นบางครั้ง
() มีเพียงเล็กน้อย	() ค่อนข้างบ่อย
() เกือบไม่มีเลย	() บ่อยมาก

⇒ มีต่อด้านหลัง

ผู้ประสานงาน : นางสาวชาลิสา รัตนบำรุง

ศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร โทร.02-256-5020 E-mail; OHHP.KCMH@gmail.com

3. ฉันมีความรู้สึกกลัว คล้ายกับว่ากำลังจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น	10. ฉันปล่อยเนื้อปล่อยตัว ไม่สนใจตนเอง
() มี และค่อนข้างรุนแรงด้วย	() ไซ
() มี แต่ไม่มากนัก	() ไม่ค่อยใส่ใจเท่าที่ควร
() มีเพียงเล็กน้อยและไม่ทำให้กังวลใจ	() ใส่ใจน้อยกว่าแต่ก่อน
() ไม่มีเลย	() ยังใส่ใจตนเองเหมือนเดิม
4. ฉันสามารถหัวเราะและมีอารมณ์ขันในเรื่องต่าง ๆ ได้	11. ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย เหมือนกับจะอยู่หนึ่ง ๆ ไม่ได้
() เหมือนเดิม	() เป็นมากที่สุด
() ไม่มากนัก	() ค่อนข้างมาก
() มีน้อย	() ไม่มากนัก
() ไม่มีเลย	() ไม่เป็นเลย
5. ฉันมีความคิดวิตกกังวล	12. ฉันมองสิ่งต่างๆ ในอนาคต ด้วยความเบิกบานใจ
() เป็นส่วนใหญ่	() มากเท่าที่เคยเป็น
() บ่อยครั้ง	() ค่อนข้างน้อยกว่าที่เคยเป็น
() เป็นบางครั้ง แต่ไม่บ่อย	() น้อยกว่าที่เคยเป็น
() นาน ๆ ครั้ง	() เกือบจะไม่มีเลย
6. ฉันรู้สึกแจ่มใสเบิกบาน	13. ฉันรู้สึกผวาหรือตกใจขึ้นมาอย่างกะทันหัน
() ไม่มีเลย	() บ่อยมาก
() ไม่บ่อยนัก	() ค่อนข้างบ่อย
() เป็นบางครั้ง	() ไม่บ่อยนัก
() เป็นส่วนใหญ่	() ไม่มีเลย
7. ฉันสามารถทำตามสบาย และรู้สึกผ่อนคลาย	14. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินไปกับการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เคยเพลิดเพลินได้
() ได้ดีมาก	() เป็นส่วนใหญ่
() ได้โดยทั่วไป	() เป็นบางครั้ง
() ไม่บ่อยนัก	() ไม่บ่อยนัก
() ไม่ได้เลย	() น้อยมาก

นำส่งที่ศูนย์อาชีวอนามัย สธ.17 โดยใช้ของให้เรียบร้อย

(ข้อมูลเป็นความลับตามหลักพระราชบัญญัติคุ้มครองส่วนบุคคล)

ตรวจเช็คร่างกายทุกปี...
แต่ยังไม่เคยตรวจเช็คสุขภาพใจเลย



#เพราะสุขภาพใจก็สำคัญ



มาประเมิน สุขภาพใจ กันเถอะ



ในโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน ปัญหาต่าง ๆ
เข้ามากระทบเราได้ทุกเมื่อ เราไม่มีทางรู้ว่าการเจ็บป่วยทางใจเกิดขึ้นได้เมื่อไหร่

จะดีกว่ามั้ย ถ้าเรามีการตรวจเช็คสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังการเกิดโรค

ขอเชิญชวน บุคลากรโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ
ทำแบบประเมินสภาวะการณั้อารมณ์ ณ ปัจจุบัน
เพื่อตรวจเช็คสุขภาพใจเบื้องต้น

สแกนเลย!



เมื่อตอบแบบประเมินแล้ว
แจ้งผลการประเมินและคำแนะนำ
ตอบกลับทางอีเมลทันที



หากต้องการขอรับคำปรึกษา
สามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่

ศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โทร. 5020

หมายเหตุ : ศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จะรักษาข้อมูลทั้งหมดไว้
อย่างปลอดภัยและเป็นความลับ ตามหลักพระราชบัญญัติคุ้มครองส่วนบุคคล

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

