



ประกาศคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
เรื่อง นโยบายสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรในองค์กร (Healthy Organization Policy)
พ.ศ. ๒๕๖๗

.....

โดยที่คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีตระหนักเป็นอย่างดีว่าการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการปฏิบัติงานของบุคลากร นำมาซึ่งประสิทธิภาพในการทำงาน และความก้าวหน้าขององค์กร รวมถึงมีความมุ่งมั่นสู่ความยั่งยืนในการเป็นองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ (Healthy Organization) มุ่งเน้นในการสนับสนุน สร้างเสริมและเพิ่มความสามารถให้บุคลากรมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี โดยในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ - ๒๕๗๐ สมควรมีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ “บุคลากรแข็งแรง ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases; NCDs)” เพื่อเป็นหลักการและแนวปฏิบัติให้บุคลากร มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มุ่งสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรงแบบองค์รวม

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๗ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๕๐ คณะบดีโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการประจำคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ในการประชุมครั้งที่ ๑๙/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงออกประกาศไว้ ดังนี้

ข้อ ๑ ในประกาศนี้

“คณะฯ” หมายความว่า คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

“บุคลากร” หมายความว่า ข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย พนักงานมหาวิทยาลัย (ชื่อส่วนงาน) ลูกจ้างประจำเงินงบประมาณ ลูกจ้างประจำเงินนอกงบประมาณ และลูกจ้างชั่วคราวเงินนอกงบประมาณ ซึ่งสังกัดคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานเต็มเวลา

“การสร้างเสริมสุขภาพ” หมายความว่า กระบวนการในการเพิ่มความสามารถให้กับบุคคล/ประชาชน เพื่อให้สามารถควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพและพัฒนาสุขภาพของตนเองได้

“โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” หมายความว่า โรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรค และไม่สามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

“สุขภาพองค์รวม” หมายความว่า ความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค แต่ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข

ข้อ ๒ คณะฯ จะส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรทราบ ตระหนัก ปฏิบัติและให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสารเสพติดทุกชนิด ที่ส่งเสริมให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

SCAN 24 ก.ค. 2567

ข้อ ๓ คณะฯ...

มุ่งเรียนรู้ คู่คุณธรรม ใฝ่คุณภาพ ร่วมสานภารกิจ คิดนอกกรอบ รับผิดชอบสังคม

ข้อ ๓ คณะฯ จะสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคลากรมีแนวทางในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ทั้งสภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคมและปัญญา ผ่านการบริการที่คณะฯ จัดให้ เช่น ศูนย์กีฬารามาริบัติ และกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

๓.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดอาหารว่าง (Healthy break) เพื่อสุขภาพสำหรับการประชุมให้เป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำ ลดการบริโภคขนมที่มีไขมัน แป้ง และน้ำตาลสูง โดยจัดเป็นผลไม้ และเครื่องดื่มที่หวานน้อยหรือไม่มีน้ำตาลแทน

๓.๒ สนับสนุนให้มีการออกกำลังกายระหว่างการประชุมอย่างน้อย ๕ นาที (Healthy Meeting) กรณีที่มีการประชุมระยะเวลานานกว่า ๒ ชั่วโมง

๓.๓ ปรับปรุงโรงอาหารของคณะฯ ให้เป็นโรงอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Canteen) โดยให้จำหน่ายอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม และจัดให้มีการจำหน่ายอาหารประเภท ผักผลไม้ที่มีความหลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกเพิ่มเติม

๓.๔ สนับสนุนให้บุคลากรทราบถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ผ่านกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้ (Healthy workshop) ให้เกิดความตระหนักและสนใจในการดูแลสุขภาพ ครอบคลุมทั้งกลุ่มคนปกติที่รักสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค และกลุ่มที่เกิดโรคแล้ว

ข้อ ๔ คณะฯ จะต้องสนับสนุนทรัพยากรทุกด้านอย่างเหมาะสม เพื่อให้การดำเนินงาน ด้านสร้างเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนด โดยมีการแต่งตั้ง คณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ หรือคณะทำงานเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร เพื่อขับเคลื่อนนโยบายดังกล่าวและติดตามการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้เป็นไปตามนโยบายในประกาศนี้ ประกอบด้วย

๔.๑ คณะกรรมการอำนวยการสร้างเสริมสุขภาพและนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ

๔.๒ คณะกรรมการดูแลสุขภาพบุคลากร

๔.๓ คณะกรรมการคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีปลอดบุหรี่

๔.๔ คณะกรรมการป้องกันและจัดการโรคอ้วนแบบครบวงจร

๔.๕ คณะอนุกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์อาทิพย์ อังกานนท์)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี