

แบบสำรวจอาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงาน
สำหรับบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำชี้แจง

1. แบบสำรวจนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการยกระดับความปลอดภัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานของสำนักงาน ประจำปี 2567 ดำเนินการโดยศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาฯ
2. แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อสำรวจอาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงานสำหรับบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา
3. แบบสอบถามนี้ใช้โดยการตอบแบบสอบถามแบบออนไลน์ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 3 นาที
4. อาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกในการสำรวจนี้ หมายถึง อาการปวดบริเวณ คอ ไหล่ หลัง ส่วนบน ศอก หลังส่วนล่าง มือ/ข้อมือ สะโพก/ต้นขา เข่า และเท้า/ข้อเท้า
5. การยศาสตร์ หมายถึง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมในสภาวะการทำงาน เพื่อนำมาออกแบบและจัดสภาพการปฏิบัติงานให้เกิดความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน
6. แบบสอบถามนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 15 ข้อ
ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงาน จำนวน 24 ข้อ
ส่วนที่ 3 อาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวน 9 ข้อ
7. ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวมเพื่อพัฒนาหรือปรับปรุงความปลอดภัยในสำนักงานด้านการยศาสตร์ต่อไป
8. กรณีมีข้อสงสัยเกี่ยวกับแบบสอบถามฉบับนี้ สามารถติดต่อ ดร.จุฑาสิริ โรหิตร์ตนะ ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาฯ โทร 02-218-6190 หรือ อีเมล Juthasiri.r@chula.ac.th

QR code link แบบสอบถามนี้



https://bit.ly/MSDS_SO2024

ขอขอบคุณทุกท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสำรวจ
คณะทำงานฯ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ-นามสกุล.....
2. เพศ
 ชาย หญิง ไม่ระบุ
3. อายุ.....ปี
4. น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร
5. ระดับการศึกษา
 ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี
 ปริญญาโท ปริญญาเอก
 อื่นๆ
6. สถานะภาพทางสุขภาพ
 ไม่มีโรคประจำตัว มีโรคประจำตัว (โปรดระบุโรคประจำตัว)
7. ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาท่านได้รับ ท่านได้รับอุบัติเหตุ/กิจกรรม ที่ส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อหรือไม่
 ไม่มี มี (โปรดระบุส่วนที่มีความผิดปกติ)
8. คณะ/วิทยาลัย/สถาบัน/ศูนย์/อื่นๆ.....
9. ภาควิชา/กลุ่มงาน.....
10. ลักษณะงานหลักที่ท่านปฏิบัติ (เลือกตอบได้หลายข้อ)
 งานสำนักงาน งานภาคสนาม
 งานห้องปฏิบัติการ งานสอน
 อื่นๆ (โปรดระบุ)
11. ท่านมีอายุงานในสาขาฯ จำนวน.....ปีเดือน
12. ท่านทำงานคอมพิวเตอร์ประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน..... กี่วันต่อสัปดาห์.....
13. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านทำงานหลักส่วนใหญ่ที่ใด
 ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่พักอาศัย
 ทำทั้งสองที่เท่าๆ กัน
14. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านใช้อุปกรณ์หลักประเภทใดในการทำงาน
 คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์พกพา
 แท็บเล็ต หรือ มือถือ อื่นๆ (โปรดระบุ)

15. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

- ไม่ได้ออกกำลังกายเลย (ข้ามไปตอบส่วนที่ 2)
- ออกกำลังกายบ้าง (โปรดตอบคำถามข้อ 14.1 และ 14.2)

15.1 ท่านออกกำลังกายนานเท่าใด

- ออกกำลังกายน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ออกกำลังกาย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์
- ออกกำลังกายมากกว่า 300 นาทีต่อสัปดาห์

15.2 ท่านออกกำลังกายรูปแบบใดบ้าง (เลือกตอบได้หลายข้อ)

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิก
- ออกกำลังกายแบบแรงต้าน
- ออกกำลังกายแบบยืดเหยียด
- เล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 ปัจจัยกับอาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงาน

คำชี้แจง จงเลือกปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงาน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก	ใช่	ไม่ใช่
ปัจจัยด้านสถานีงาน (Workstation factors)		
1 เก้าอี้มีพนักพิงและที่พักแขน		
2 เก้าอี้ปรับระดับความสูงได้		
3 มีบริเวณสำหรับสอดเท้า		
4 มีบริเวณสำหรับที่วางเท้า		
ปัจจัยด้านพฤติกรรมส่วนบุคคล (Personnel behavior factors)		
5 ศีรษะอยู่ในระดับสมดุลตั้งตรง		
6 หนาวจอยู่ระดับสายตาตามแนวราบ		
7 ไขว่คว้าบอร์ดและเมาส์แยกจากอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หลัก		
8 แขนส่วนล่างทั้ง 2 ข้างอยู่ในแนวราบ		
9 ต้นขาทั้ง 2 ข้างอยู่ในแนวราบ		
10 หัวเข่างอ 90-100 องศา		
11 ข้อศอกงอ 90-100 องศา		
12 ไม่มีการบิดหรือหมุนข้อมือ		
13 ไม่มีการงอหรือกระดกข้อมือ		

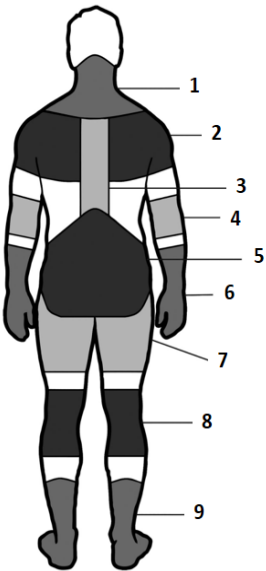
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก	ใช่	ไม่ใช่
14 เท้าสามารถวางบนพื้นตามแนวราบได้		
ปัจจัยด้านจิตภาพ (Psychosocial factors)		
15 ทำงานคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องนานกว่า 1.5 ชั่วโมง		
16 การพักผ่อนไม่เพียงพอในช่วงวันทำงาน		
17 ต้องทำงานที่เร่งรีบแข่งกับเวลาเป็นประจำ		
18 ความเครียดจากการทำงาน เช่น มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน / ผู้บังคับบัญชา		
19 รูปแบบงานซ้ำซากจำเจ		
20 นอนหลับยาก/ตื่นกลางดึกมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์		
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors)		
21 อุณหภูมิห้องทำงานมีความเหมาะสมไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป		
22 มีแสงสว่างที่เพียงพอ		
23 ทิศทางของแสงตกกระทบหน้าจอคอมพิวเตอร์		
24 ไม่มีเสียงรบกวนรอบๆ โต๊ะทำงาน		

ส่วนที่ 3 อาการผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงาน

คำชี้แจง จงแสดงระดับความรู้สึกเจ็บปวดของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงาน ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

โดยใช้มาตรวัดความปวด ดังนี้

ตัวเลข	ระดับความปวด
0	ไม่ปวดเลย
1 – 3	ปวดเล็กน้อย
4 – 6	ปวดปานกลาง
7 – 9	ปวดมาก
10	ปวดมากที่สุด

แผนภาพร่างกาย	กล้ามเนื้อและกระดูก	ระดับความรู้สึกความเจ็บปวด
	1. คอ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	2. ไหล่	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	3. หลังส่วนบน	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	4. สอก	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	5. หลังส่วนล่าง	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	6. มือ/ข้อมือ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	7. สะโพก/ต้นขา	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	8. เข่า	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	9. เท้า/ข้อเท้า	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10