

โครงการพัฒนา เรื่อง กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพิเศษและกิจกรรมตรวจวัดสมรรถภาพทางกาย
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพิเศษ (โยคะ) เพื่อสุขภาพกายและใจ
ฝ่ายออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ชื่อโครงการ

โครงการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพิเศษ (โยคะ) เพื่อสุขภาพกายและใจ

หลักการและเหตุผล

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่คุณทุกคนตระหนักดีว่ามีความสำคัญและจำเป็น แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองเท่าที่ควร มักมีเหตุผลว่าไม่มีเวลา จึงเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนักเพราะร่างกายคนเราก็เหมือนเครื่องจักร เครื่องกล หากเราใช้งานไปทุกวันโดยไม่มีการบำรุงดูแลรักษา มีโอกาสที่จะรวนเหมือนเครื่องจักรหยุดชะงักบ้าง ถ้าเป็นน้อยก็ซ่อมแซมได้ในระยะเวลาสั้น หากทรุดโทรมมากอาจถึงขั้นเสียหายไม่อาจซ่อมรักษาให้กลับมาใช้งานดังเดิมได้ เปรียบเทียบได้กับร่างกายคนเรา หากไม่ดูแลสุขภาพใช้งานจนร่างกายทรุดโทรมถึงขั้นเจ็บป่วยก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในฝ่ายออร์โธปิดิกส์ และเป็นการต่อยอดการตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์จัดสวัสดิการให้กับบุคลากร ฝ่ายฯ จึงได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพิเศษ (โยคะ) จำนวนประมาณ 10 ครั้ง/ปี อันจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ เกิดพลังกายและพลังจิต ทำให้มีความต้านทานในร่างกายสูง เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ อีกทั้งยังทำให้เกิดสมาธิในการปฏิบัติงาน และฝ่ายฯ จะดำเนินกิจกรรมตรวจวัดสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป็นการต่อยอดให้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตลอดจนสร้างความพึงพอใจให้แก่บุคลากรในฝ่ายฯ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. บุคลากรมีสุขภาพดี
2. บุคลากรมีความพึงพอใจ
3. บุคลากรมีความสุขในการทำงาน

เครื่องชี้วัดและเป้าหมายของโครงการ

1. บุคลากรเข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า 10 คน
2. บุคลากรมีความสุขและพึงพอใจในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ร้อยละ 90

วิธีการดำเนินงานหรือกิจกรรม

| กิจกรรม | กรอบเวลา | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|------|------|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|------|
| | ต.ค. | พ.ย. | ธ.ค. | ม.ค. | ก.พ. | มี.ค. | เม.ย. | พ.ค. | มิ.ย. | ก.ค. | ส.ค. | ก.ย. |
| 1. ประชุมทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง | | | | | | ← | → | | | | | |
| 2 ดำเนินการกิจกรรมตามแผน | | | | | | | | | ← | → | | |
| 3. ดำเนินการประเมินผล | | | | | | | | | | | | ↔ |

ผู้เข้าร่วมโครงการหรือกลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรภาควิชา/ฝ่ายออร์โธปิดิกส์ จำนวนประมาณ 10 คน

งบประมาณในการดำเนินงาน (ตามระเบียบสภาวิชาชีพ)

| | | |
|----------------|---------------|-----|
| หมวด ค่าตอบแทน | 10,000 | บาท |
| หมวด ค่าวัสดุ | <u>1,250</u> | บาท |
| รวมงบประมาณ | <u>11,250</u> | บาท |

รหัสโครงการ/กิจกรรม

HA 3300-8-018

วัน เดือน ปี หรือ ระยะเวลาดำเนินงาน

วันที่ 1 มิถุนายน – 31 สิงหาคม 2554

ผู้รับผิดชอบโครงการและหน่วยงาน

นายสมชาย สุนทรสงฆ์ หน่วยธุรการ ฝ่ายออร์โธปิดิกส์