

คู่มือสุขภาพตำรวจ



“เราจะมีสุขภาพที่ดี
เพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”



“สำหรับสุขภาพที่ดีของข้าราชการตำรวจทุกคน”
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“ด้วยรักและห่วงใยตำรวจไทยทุกคน”

คำนำ

โครงการ “การพัฒนาสุขภาพและการยกระดับคุณภาพชีวิตข้าราชการตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุขภาพ” ดำเนินการขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการหาแนวทางการดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนของข้าราชการตำรวจ โดย “คู่มือสุขภาพ” นี้ เป็นแนวทางหนึ่ง ที่คณะทำงานได้จัดทำขึ้น เพื่อช่วยให้ข้าราชการตำรวจบรรลุจุดมุ่งหมายในการดูแลสุขภาพของตนเอง อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานที่ดีของข้าราชการตำรวจและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ซึ่งมีการกิจและเป้าหมายในการอำนวยความสะดวกและความยุติธรรมให้กับประชาชน

ขอขอบคุณ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ โรงพยาบาลตำรวจ ผู้บังคับบัญชา ข้าราชการตำรวจของสถานีตำรวจต้นแบบ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า เครือข่ายด้านสุขภาพทุกหน่วยงาน/ทุกท่าน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนทุนให้เกิดโครงการนี้

คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือสุขภาพนี้จะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการตำรวจและผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดีจากใจจริง
พต.พ.ต.ต.ดร.ธวิษ สุตสาคร และคณะ

สารบัญ

บทนำ	1
1. คู่มือการสร้างเครือข่ายและกลไกการตรวจติดตามสุขภาพ	5
2. คู่มือการลดปัจจัยเสี่ยง	9
3. คู่มือการออกกำลังกายและการพักผ่อน	14
4. คู่มือการสร้างปัจจัยสนับสนุน	19
องค์กรแห่งสุขภาพ	21

บทนำ

อาชีพตำรวจเป็นอาชีพที่มีสถิติอัตราการตายและการเจ็บป่วยสูงเป็นลำดับต้น ๆ ของประเทศไทย เนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจในปัจจุบัน มีปัจจัยหลายอย่างส่งผลต่อการดูแลสุขภาพ อาทิเช่น การเข้าเวรตลอด 24 ชั่วโมง หรือการเข้าเวรสลับกลางวันกลางคืน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการพักผ่อน ทำให้ตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามสถานีตำรวจโดยส่วนใหญ่พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ได้รับการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านอื่น ๆ อีกหลายประการที่ทำให้ตำรวจ มีปัญหาด้านสุขภาพกาย ซึ่งยังส่งผลต่อปัญหาด้านสุขภาพจิต ทำให้มีตำรวจฆ่าตัวตายและเป็นโรคซึมเศร้าจำนวนมาก

จากสถิติของโรงพยาบาลตำรวจ พ.ศ.2560 มีตำรวจเข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้า จำนวน 605 ราย คิดเป็น 1 ใน 3 ของจำนวนผู้เข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้าทั้งหมดของโรงพยาบาลตำรวจ และสถิติ พ.ศ.2551-2559 มีตำรวจฆ่าตัวตายสำเร็จ จำนวน 299 ราย มากกว่าสถิติการฆ่าตัวตายของคนปกติกว่า 2 เท่า ซึ่งสาเหตุโดยส่วนใหญ่ของโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายมาจากปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั่นเอง



**“ตำรวจต้องเผชิญกับ
ปัญหาด้านสุขภาพ
และโรคซึมเศร้า
มากขึ้นในทุกปี”**

แนวความคิด “องค์กรสุขภาวะ” หรือ “องค์กรแห่งความสุข” (Happy Workplace) คือ การสร้างความสุขภายในองค์กร ซึ่งให้ความสำคัญกับทรัพยากรบุคคล การสร้างความสุขแก่บุคลากรจึงนำมาซึ่งความสำเร็จ เครื่องมือที่นำไปสู่การสร้างความสุขนี้ เรียกว่า Happy 8 หรือ H8 ประกอบด้วย 1) Happy Body (สุขภาพดี) 2) Happy Heart (น้ำใจงาม) 3) Happy Society (สังคมดี) 4) Happy Relax (ผ่อนคลาย) 5) Happy Brain (หาความรู้) 6) Happy Soul (ทางสงบ) 7) Happy Money (ปลอดภัย) และ 8) Happy Family (ครอบครัวดี)

จากผลการศึกษาของโครงการ “การบริหารงานตำรวจด้านองค์กรสุขภาวะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตำรวจ” พบว่า มีผลการประเมินความสุขใน 2 ด้านที่ผลการประเมินมีสถิติใกล้เคียงกับเดิม ได้แก่ ด้านสุขภาพกายดี (Happy Body) และด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax) ทั้งที่ความสุขทั้ง 2 ด้านนี้ ดูเหมือนจะเป็นความสุขที่สามารถสร้างได้โดยง่าย หากแต่การจัดกิจกรรมและการดำเนินชีวิตของตำรวจในแต่ละสถานีตำรวจอาจยังไม่เพียงพอหรือมีข้อจำกัดอื่น ๆ อีก ผู้บังคับบัญชาจึงต้องให้ความสำคัญต่อการแบ่งเวลาจากการปฏิบัติหน้าที่ราชการ เพื่อให้ตำรวจได้มีเวลาในการออกกำลังกายและเกิดความผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้า รวมทั้งเป็นการส่งเสริม



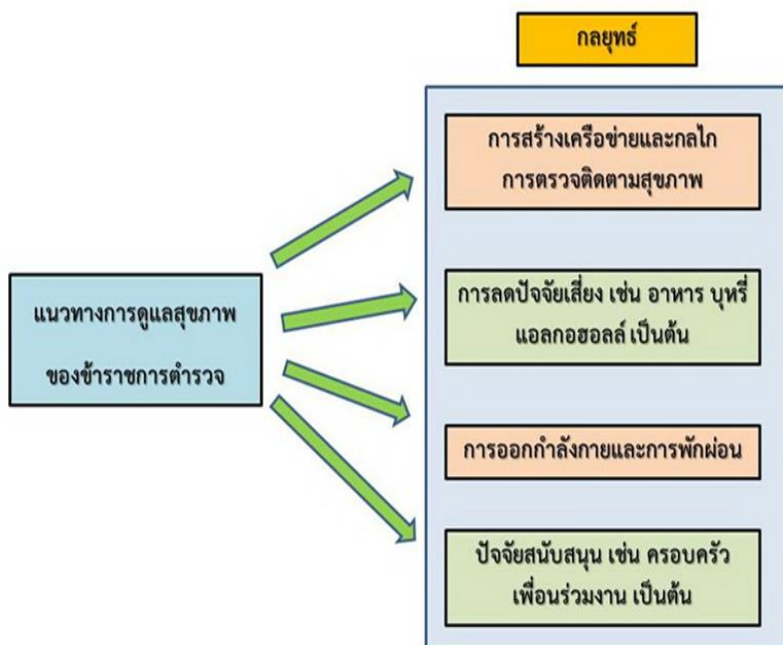
“องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) คือ การสร้างความสุขในองค์กร โดยใช้เครื่องมือ Happy 8”

ให้ตำรวจสามารถจัดสรรเวลาเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง และอาจรวมถึงการส่งเสริมให้ตำรวจและครอบครัวได้มีเวลาในกิจกรรมสันทนาการและการออกกำลังกายร่วมกัน อันจะส่งผลดีต่อความสุขต้านอื่น ๆ อาทิเช่น ด้านครอบครัวดี (Happy Family) ด้านสังคมดี (Happy Society) เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบริหารองค์กรที่มุ่งคน แต่การดำเนินงานที่ผ่านมาของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ โดยเฉพาะตามสถานีตำรวจต่าง ๆ ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร การดูแลที่ดียังขึ้นอยู่กับผู้บังคับบัญชาของสถานีตำรวจที่ให้ความสำคัญเท่านั้น รวมทั้งยังขาดองค์ความรู้หรือคู่มือที่เป็นหลักสำคัญในการดำเนินการ โดยไม่ต้องรอการสั่งการจากผู้บังคับบัญชา

ดังนั้น การนำองค์ความรู้ในการยกระดับคุณภาพชีวิตของตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุภาพะ (Happy Workplace) ที่ได้รับจากการศึกษา ขยายผลไปสู่ตำรวจในกองบัญชาการต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยให้ตำรวจแต่ละกองบัญชาการต่าง ๆ เป็นผู้ขับเคลื่อนและสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมต่อวิถีชีวิตการปฏิบัติหน้าที่ราชการของตำรวจร่วมกับคณะทำงาน รวมทั้งสร้างเครือข่ายในการดูแลสุภาพของตำรวจร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ในพื้นที่ ทำให้ตำรวจได้รับการดูแลต้านสุภาพกายและใจ อันจะส่งผลโดยตรงต่อความสุขและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาชนต่อไป

จากข้อเท็จจริงที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้น คณะทำงานจึงได้จัดทำโครงการเพื่อกาแนวทางในการพัฒนาสุภาพและการยกระดับคุณภาพชีวิตตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุภาพะ เพื่อนำไปสู่การสร้างสุภาพที่ดีให้กับตำรวจทั่วประเทศอย่างยั่งยืน

ซึ่งจากผลการศึกษาของโครงการ “การพัฒนาสุขภาพและการยกระดับคุณภาพชีวิตข้าราชการตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุขภาพ” มีแนวทางการดูแลสุขภาพของตำรวจ โดยแบ่งออกเป็น 4 กลยุทธ์ ดังนี้



โดยการจัดทำคู่มือสุขภาพเล่มนี้ เป็นการนำเอาองค์ความรู้ที่ได้รับจากการพัฒนาสุขภาพตำรวจตามแนวทางดังกล่าว มาประยุกต์รวมกับองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพสำหรับข้าราชการตำรวจโดยเฉพาะ

1 คู่มือการสร้างเครือข่ายและกลไก

การตรวจติดตามสุขภาพ

กลยุทธ์การสร้างเครือข่ายและกลไกการตรวจติดตามสุขภาพ เป็นกลไกที่จะทำให้แนวทางการดูแลสุขภาพของตำรวจ สามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างยั่งยืน เนื่องจากการจัดสวัสดิการต่าง ๆ และการดูแลตำรวจในสถานีตำรวจนั้น มักขึ้นอยู่กับผู้บังคับบัญชาเป็นหลัก ดังนั้น การจะทำให้การดูแลสุขภาพของตำรวจจะยังดำเนินการอยู่ได้ แม้ว่าผู้บังคับบัญชาของสถานีตำรวจจะเปลี่ยนแปลงไป ทุกสถานีตำรวจ จะต้องมีการสร้างเครือข่ายสุขภาพเป็นของตนเองในแต่ละพื้นที่ เพื่อจะได้ดำเนินการต่อไปอย่างยั่งยืน

2.1 การสร้างเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายต้องเริ่มจากสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างบุคคลในเครือข่าย มีความจริงใจ ให้เกียรติซึ่งกันและกันในกลุ่ม เครือข่าย จึงจะสามารถทำให้เครือข่ายนั้นมีความยั่งยืนต่อไปได้ โดยมี แนวทางและขั้นตอน ดังนี้

1 การก่อตัวของเครือข่าย

คือ การสร้างสัมพันธภาพภายในสถานีตำรวจ มีการ ค้นหาและแต่งตั้งผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ (กระบวนการ) ในการร่วมกัน จูงใจให้ตำรวจหันมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง โดยการพูดคุย พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และจัดการประชุมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็น ทางการ

2 การสร้างแนวร่วมของเครือข่าย

ประสานหน่วยบริการสุขภาพที่ตำรวจในแต่ละพื้นที่ส่วนใหญ่ใช้บริการและเป็นหน่วยบริการที่อยู่ใกล้สถานีตำรวจนั้น ๆ ได้แก่ โรงพยาบาลของภาครัฐและภาคเอกชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หน่วยสาธารณสุขของอำเภอหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อนัดหมายและจัดการประชุมสร้างสัมพันธภาพอันดี พร้อมนำเสนอปัญหาด้านสุขภาพและผลกระทบด้านสุขภาพของตำรวจที่เกิดขึ้น รวมทั้งเชิญชวนร่วมเป็นเครือข่ายสุขภาพให้แก่สถานีตำรวจ โดยในแต่ละพื้นที่ที่มีจำนวนการจัดการประชุมและการพบปะพูดคุยกับเครือข่ายในพื้นที่แตกต่างกันไปตามแต่สถานการณ์และความพร้อมของแต่ละพื้นที่จะเอื้ออำนวย ทั้งนี้ในการดำเนินการทุกสถานีตำรวจจะต้องมีตัวแทน (กระบวนกร) เป็นผู้ประสานงานโดยตรง เพื่อให้สถานีตำรวจต้นแบบสามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างยั่งยืนต่อไป

3 การจัดระบบบริหารเครือข่าย

สร้างการติดต่อสื่อสารกันเป็นกลุ่ม เช่น การสร้างกลุ่ม Line เครือข่ายสุขภาพในแต่ละสถานีตำรวจ เพื่อสะดวกในการติดต่อสื่อสารและแสดงความคิดเห็นด้านสุขภาพ เป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับสมาชิกในเครือข่าย ได้มีโอกาสรับรู้ สร้างแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพ และมอบหมายให้กระบวนกรในแต่ละสถานีตำรวจเป็นผู้ประสานงานเครือข่ายในกลุ่มนั้น ๆ

“(กระบวนกร) ในที่นี้ คือ ผู้นำโดยธรรมชาติ ที่สามารถหลอมรวม ความแตกต่างหลากหลาย และนำพาผู้คนให้เกิดการมีส่วนร่วม เรียนรู้ และเติบโตไปด้วยกันอย่าง เคารพเท่าเทียม”

4 การรักษาความเป็นเครือข่าย

โดยการสร้างสัมพันธภาพและจัดกิจกรรมการบริการด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการดำเนินกิจกรรมจะต้องอาศัยความร่วมมือของเครือข่าย และการติดต่อประสานงานอย่างสม่ำเสมอของข้าราชการตำรวจในแต่ละสถานีตำรวจ

2.2 กลไกการตรวจติดตามสุขภาพ

การตรวจติดตามสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นการกระตุ้นเตือนให้ตำรวจรักษาสุขภาพของตนเอง โดยมีแนวทางและขั้นตอน ดังนี้

1 ประสานการตรวจสุขภาพ ในวันทดสอบสมรรถภาพร่างกายของตำรวจ เพื่อความสะดวกต่อการบริหารจัดการ และเพื่อทำการตรวจสุขภาพเบื้องต้นแก่ตำรวจก่อนที่จะมีการทดสอบสมรรถภาพ

2 สร้างช่องทางการเข้ารับบริการบริการด้านสุขภาพ ประสานหน่วยตรวจสุขภาพของโรงพยาบาล ผ่านเครือข่ายสุขภาพในพื้นที่ เพื่อนำร่องการดูแลสุขภาพตำรวจ และเชื่อมโยงส่งต่อข้อมูลสุขภาพ ผ่านแอปพลิเคชันเป็นรายบุคคล (สำหรับบางพื้นที่ที่มีการใช้งานแอปพลิเคชันการติดตามสุขภาพ) เพื่อดูแลติดตามสุขภาพตำรวจ รวมทั้งสิทธิสำหรับการตรวจสุขภาพแบบเป็นองค์กร



“แอปพลิเคชันการตรวจ
ติดตามสุขภาพ ช่วยให้
ตำรวจรับรู้ข้อมูลสุขภาพ
ของตนเองสะดวกขึ้น”

3 จัดทำโครงการดูแลสุขภาพ ในการขอรับสนับสนุนด้านต่าง ๆ จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งสามารถจัดทำเป็นโครงการล่วงหน้าในงบประมาณถัดไปได้ เพื่อตรวจสุขภาพเบื้องต้นแก่ตำรวจ

4 สร้างห้องหรือมุมสุขภาพ เพื่อบริการด้านสุขภาพ เบื้องต้นและให้ความรู้ ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต โภชนาการต่าง ๆ ให้แก่ตำรวจ โดยประสานโรงพยาบาลหรือหน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่มาให้ความรู้และให้บริการ และมีการมอบหมายตำรวจที่มีจิตอาสา หรือมีหน้าที่รับผิดชอบเป็นผู้ประสานการบริการ รวมทั้งจัดเก็บข้อมูลสุขภาพ ดูแลติดตามสุขภาพ และบันทึกผลสุขภาพ ที่สามารถตรวจสอบได้เป็นรายบุคคล ทั้งรอยโรคเบื้องต้น วิธีการรักษา และผลการตรวจรักษาเป็นการเฉพาะ



“มุมสุขภาพประจำสถานีตำรวจ
จะเป็นการให้บริการและความรู้
ที่ทำให้ข้าราชการตำรวจรักษา
ดูแลสุขภาพ และเป็นสวัสดิการ
ที่จัดทำได้โดยง่าย”

2 คู่มือการลดปัจจัยเสี่ยง

การลดปัจจัยเสี่ยงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญประการหนึ่งในการดูแลสุขภาพที่ดีของตำรวจ เนื่องจากการดำเนินชีวิตของตำรวจมีพื้นฐานของการใช้ชีวิตที่อยู่บนปัจจัยเสี่ยง เช่น ลักษณะทางโภชนาการที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การสูบบุหรี่ หรือการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ถึงแม้ว่าในปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพ จะมีมากขึ้นและการระมัดระวังของตำรวจเองในการดำเนินชีวิตจะดีขึ้นกว่าในอดีตมากแล้วก็ตาม แต่ยังมีตำรวจบางส่วนที่มีค่านิยมในการใช้ชีวิตอยู่กับการสังสรรค์และการอยู่ร่วมกับสังคมในลักษณะเดียวกัน ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าโดยส่วนใหญุ่มักจะใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสื่อกลาง รวมทั้งยังมีความนิยมการสูบบุหรี่เพื่อความคลายเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในการก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ

ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยจัดวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถมาให้ความรู้เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ อาหาร การกิน การดูแลสุขภาพเบื้องต้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและช่วงวัย เป็นต้น ซึ่งหากตัวตำรวจเองเกิดความเข้าใจและเห็นถึงโทษภัยที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพ อาจเป็นส่วนช่วยให้ตำรวจผู้นั้นหันมาสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง และเมื่อมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตามกลยุทธ์อื่น ๆ จึงจะทำให้ตำรวจที่อยู่ท่ามกลางปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ ลด ละ เลิก ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยตำรวจทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเองตามคู่มือต่าง ๆ ดังนี้

1 การรับประทานอาหาร



แนวการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. อาหาร อารมณ์
ออกกำลังกาย สร้างเสริมสุขภาพทุกเพศทุกวัย

2:1:1 เคล็ดลับพิชิตพุง สัดส่วนการแบ่งอาหารในจาน
ทำได้ง่ายๆ ได้ทุกมื้อ เพื่อช่วยลดพุง ลดโรค



โอเดี้ยปรับเมนูธรรมดาๆ ให้เป็นเมนู 2:1:1
เพื่อสุขภาพที่ดี ไม่มีพุง

คู่มือแนะนำการเลือกกินผักให้ปลอดภัยเพื่อสุขภาพที่ดี



วิธีการล้างผักผลไม้ให้ปลอดภัยที่ถูกต้อง
สำหรับทุกครัวเรือน

เคล็ดลับกินผัก ผลไม้ 5 สี เลือกกินให้ดี ได้ประโยชน์เยอะ



2 การเลิกเหล้า

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เป็นปัญหากับชีวิตอย่างไร มาทดสอบกัน



เมื่อสุราเป็นปัญหาในชีวิต ค้นหาสถานบำบัด
และสิทธิการรักษาได้ง่ายๆ



คู่มือการดูแลตัวเอง เพื่อลด ละ เลิก สารเสพติด
เพื่อชีวิตที่ดีกว่าเดิม

พี่เต๋ามีเคล็ดลับมาบอก งดเหล้าครบพรรษาใครก็ได้



คิดจะเลิกเหล้า โทร.1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา
มีผู้เชี่ยวชาญพร้อมช่วยคุณ

3 การเลิกสูบบุหรี่

แบบทดสอบประเมินการติดนิโคตินได้ด้วยตัวเอง



เลิกบุหรี่ โทร.1600 บริการโทรศัพท์
ที่ช่วยให้คนเลิกบุหรี่มาแล้วทั่วประเทศ

Ins.
1600

เลิกบุหรี่ มีตัวช่วยนะ มีหลากหลายวิธี
เป็นทางเลือกช่วยคุณเลิกบุหรี่ได้



หมวดแท่งดูดช่วยเลิกบุหรี่ วิธีง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน
ช่วยลดอาการอยากบุหรี่ได้จริง

คุณกำลังพยายามเลิกบุหรี่อยู่ใช่ไหม แอปพลิเคชัน
“ผู้ช่วยเลิกบุหรี่” ช่วยคุณได้



ค้นหาร้านขายยาที่มีบริการเภสัชอาสา
ช่วยเลิกบุหรี่กลับบ้านได้



ขอขอบคุณ

ข้อมูลต่างๆ จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“ชีวิตดีเริ่มที่เรา กับ 108 วิธี สร้างเสริมสุขภาพดีที่ทุกคนทำได้”

3 คู่มือการออกกำลังกายและ การพักผ่อน

การออกกำลังกายและการพักผ่อนเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่จะส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นในทุกสถานีตำรวจควรสนับสนุนส่งเสริมให้ตำรวจได้รับการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่มากขึ้น

การพูดคุย แลกเปลี่ยน และการแชร์ประสบการณ์ในความรู้สึกรจากการออกกำลังกายบ่อย ๆ จะทำให้ตำรวจอีกหลายรายมีความตื่นตัวที่จะออกกำลังกายตามผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพ

“...ตำรวจนายหนึ่ง ซึ่งดูจากภายนอกเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง แต่แท้จริงอยู่ในวัยใกล้เกษียณ มักออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน โดยการปั่นจักรยานร่วมกับครอบครัว ซึ่งไม่ค่อยมีตำรวจคนอื่น ๆ ทราบถึงวิธีการดูแลสุขภาพของเขา ทั้งที่เคยชักชวนเพื่อน ๆ แต่ไม่มีใครสนใจ เมื่อได้มีโอกาสแชร์ประสบการณ์ ในที่ประชุมประจำเดือนของสถานีตำรวจ ในตอนใกล้เกษียณ กลับพบว่า มีตำรวจหลายนายชื่นชอบในการปั่นจักรยาน เช่นเดียวกันกับเขา แต่ไม่มีโอกาสได้พูดคุย ชักชวนกัน จากนั้นมา จึงเริ่มมีการชักชวนกันหันมาปั่นจักรยานมากขึ้นเรื่อย ๆ...”

เรื่องจริงจากสถานีตำรวจต้นแบบ

“...ตำรวจหญิงอีกท่าน มีภาวะโรคอ้วน เดิมทีคิดแต่เพียงว่าจะทำการลดน้ำหนักด้วยวิธีการงดอาหาร และเล่นฟิตเนสเท่าที่ทำได้เท่านั้น แต่เมื่อได้ฟังการแชร์ประสบการณ์การออกกำลังกายจากเครือข่ายสุขภาพ ทำให้เขารู้สึกว่าการออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น อาจจะทำให้ตนเองเกิดความสุขได้มากกว่า จึงได้ไปร่วมเต้นแอโรบิกกับประชาชนในพื้นที่ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนโดยสำนักงานเทศบาลให้มีการจัดกิจกรรมแอโรบิกในทุกวันตอนเย็น และพบว่า การออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นมีความสุขอย่างยิ่ง แถมยังทำให้ตำรวจหญิงรายนี้มีรูปร่างลักษณะที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จึงทำให้ตำรวจหญิงรายอื่นในสถานีตำรวจเดียวกันสนใจที่จะไปร่วมกิจกรรมพร้อมกันในทุก ๆ วัน...”

เรื่องจริงจากสถานีตำรวจต้นแบบ

เห็นได้ว่าการสนับสนุนในการออกกำลังกายและการพักผ่อนแก่ตำรวจสามารถสร้างแรงจูงใจร่วมกันได้ จากการพูดคุยแชร์ประสบการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ของตำรวจที่มีการดูแลสุขภาพที่ดีอยู่แล้ว รวมทั้งนำเรื่องราวจากตำรวจในพื้นที่อื่น ๆ ที่ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพมาเผยแพร่และพูดคุยกัน

นอกจากการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาแล้ว ยังมีวิธีการออกกำลังกายอีกหลากหลายวิธีด้วยกัน ทั้งการทำงานบ้าน การทำงานอดิเรก การประกอบอาชีพเสริม รวมถึงการพักผ่อนด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่นกัน โดยสามารถประยุกต์ใช้จากหลากหลายคู่มือความรู้ดังนี้



อ้วนลงพุง อันตรายรู้ไหม? มาเลือกกิน เลือกยับ
ออกกำลังกาย ช่วยลดพุงลดโรค

ไขมันเริ่มสลาย เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป
ทำให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพที่ดีไปนานๆ



แกว่งแขนให้ถูกวิธี ได้ผลดี ป้องกันการบาดเจ็บ

ทำบริหารร่างกายสไตล์ไทย
ไม่ว่าใครก็ทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา



ยับในออฟฟิศกันเถอะ
ทำบริหารร่างกายง่ายๆ ในที่ทำงาน

ยับแค่ไหนถึงจะพอ? เพื่อสุขภาพที่ดี
มาเรียนรู้วิธียับให้ร่างกายแข็งแรงกัน



10 ท่าพื้นฐานยืดเหยียดร่างกาย บริหารร่างกายง่ายๆ
ทำได้ทุกที่ ทุกวัน

เดินศาสตร์...ศาสตร์แห่งการเดินสำหรับวัยรุ่น



7 เคล็ดลับเตรียมตัววิ่งอย่างปลอดภัย สำหรับนักวิ่ง
หน้าใหม่ จากครุฑิน อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย

ขอขอบคุณ

ข้อมูล ฯ จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“ชีวิตดีเริ่มที่เรา กับ 108 วิธี สร้างเสริมสุขภาพดีที่ทุกคนทำได้”

นอนน้อย แต่นอนนะ



DO



DON'T

นอน – ตื่น
ให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน



ไม่นอนกลางวันหลัง 15.00 น.

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
2 ชม. ก่อนนอน

เตียงนอนสบาย อุณหภูมิ
เหมาะสม ระบายอากาศดี



กำจัดสิ่งรบกวนในห้องนอน
เช่น เสียงรบกวน แสงสว่างจ้า

อาบน้ำอุ่นก่อนนอน
ช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น



ไม่ควรดูภาพยนตร์ตื่นเต้น
สยองขวัญก่อนนอน

ใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น



ไม่ใช่ห้องนอน – เตียงนอน
เป็นที่ทำงาน เล่นมือถือ ดูโทรทัศน์

หากไม่หลับใน 30 นาที
ควรอ่านหนังสือ ฟังเพลงเบา ๆ



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม
ของคาเฟอีน 6 ชม. ก่อนนอน

รับแสงแดดในตอนเช้า
อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน



หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ บุหรี่ และ
อาหารมีหนัก รสจัด 4 ชม. ก่อนนอน

4 คู่มือการสร้างปัจจัยสนับสนุน

ปัจจัยสนับสนุนที่จะทำให้ตำรวจได้รับการดูแลสุขภาพที่ดี อาทิเช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น ทั้งนี้ การจัดการขององค์กรเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สามารถดำเนินการให้กับตำรวจได้โดยทันที ดังนี้

1 การจัดสวัสดิการ

การจัดสวัสดิการให้แก่ตำรวจของแต่ละสถานีตำรวจในปัจจุบัน ดำเนินการโดยใช้งบประมาณส่วนตัวของผู้บังคับบัญชาและการสนับสนุนจากภาคเอกชนเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้การจัดสวัสดิการในแต่ละสถานีตำรวจมีความแตกต่างกันไปตามความสามารถของผู้บังคับบัญชา

ดังนั้น จึงต้องมีการเพิ่มเติมวิธีการในการจัดหาสวัสดิการโดยการจัดหางบประมาณประจำปี เพื่อนำมาใช้ในการจัดสวัสดิการต่างๆ ให้แก่ตำรวจ โดยนำ “คู่มือการบริหารเงินนอกงบประมาณของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ” มาใช้ในการจัดหางบประมาณเพื่อจัดสวัสดิการให้แก่ตำรวจได้



“สวัสดิการเป็นปัจจัยในการสนับสนุน
การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตำรวจ”

2 การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา

ทุกสถานีตำรวจต้องมีผู้บังคับบัญชาที่เล็งเห็นถึงความสำคัญและใส่ใจในสุขภาพของผู้ใต้บังคับบัญชา สนับสนุนให้ตำรวจพัฒนาสุขภาพของตนเอง และจัดหากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของตำรวจ เช่น การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น การจัดหาห้องหรือมุมที่จะใช้ในการบริการสุขภาพ มีการมอบหมายให้มีผู้รับผิดชอบติดต่อประสานงานกับเครือข่ายสุขภาพ ด้วยหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการดูแลสุขภาพของตำรวจในสังกัดให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง อันจะก่อให้เกิดการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์เมื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจมีความพร้อม



“ผู้บังคับบัญชาที่ดี คือ ผู้นำ
ที่เห็นอกเห็นใจ ส่งเสริมสนับสนุน
ให้ผู้ใต้บังคับบัญชา มีสุขภาพที่ดี
พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่อประชาชน”

องค์กรแห่งสุขภาพ

การจะพัฒนาสุขภาพของข้าราชการตำรวจทั่วประเทศ ให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจได้นั้น จะประสบความสำเร็จได้ต่อเมื่อสำนักงานตำรวจแห่งชาติต้องมีความจริงจังในการกำหนดนโยบาย รวมทั้งมีแนวทางในการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจเพื่อบ่มงู่การเป็น “องค์กรแห่งสุขภาพ”

เปลี่ยนแปลงค่านิยมองค์กร

การสังสรรค์เป็นค่านิยมหนึ่งของคนไทย เมื่อคนหมู่มากมาอยู่รวมกัน และต้องการจะสร้างสัมพันธภาพต่อกัน มักจะใช้รูปแบบของการสังสรรค์มาเป็นตัวเชื่อมโยงความสัมพันธ์ รวมทั้งองค์กรตำรวจด้วยเช่นกัน ในการใช้ชีวิตของตำรวจโดยทั่วไป เมื่อถึงคราววาระต่าง ๆ หรือการอยู่ในสังคมขององค์กร มักจะมีการสังสรรค์กันอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งทางด้านการรับประทานอาหาร การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ รวมถึงการสูญเสียเวลาในการพักผ่อนและการออกกำลังกายไป ซึ่งตำรวจบางรายต้องใช้ชีวิตอยู่กับการสังสรรค์ตลอดเวลาเกือบทุกวัน จนกระทั่งกลายเป็นคนที่เสพติดการสังสรรค์ รวมทั้งเสพติดการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

ดังนั้น จึงอาจถือได้ว่าค่านิยมนี้ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตำรวจและคนไทยมีช่วงชีวิตที่เสี่ยงต่อปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งหลายคนเมื่ออยู่ท่ามกลางสังคม ไม่สามารถปฏิเสธได้ เนื่องจากต้องใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมนั้น ๆ จึงต้องร่วมสังสรรค์ไปด้วย การหลีกเลี่ยงจึงทำได้ยาก ฉะนั้นการเปลี่ยนค่านิยมโดยภาพรวมขององค์กร เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง ที่จะทำให้ตำรวจสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมขององค์กรได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพดี

สังสรรค์กันด้วยกีฬา

เมื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่อาจปฏิเสธการสังสรรค์ได้ทุกครั้งไป จึงอาจเปลี่ยนแปลงวิธีการสังสรรค์ จากเดิมที่ใช้การสังสรรค์ผ่านการรับประทานอาหารร่วมกันตามร้านอาหารหรือสถาบันเทিংต่าง ๆ เป็นการพบปะสังสรรค์กันผ่านการแข่งขันกีฬานิตต่าง ๆ ซึ่งกีฬาที่เป็นที่นิยมของตำรวจโดยทั่วไป มีอยู่หลายชนิด อาทิเช่น ฟุตบอล เทนนิส วิ่ง กอล์ฟ เป็นต้น

การดูแลสุขภาพจิตของทุกคน

หากจะทำให้ตำรวจทุกคนเล็งเห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ อาจจะเป็นเรื่องที่ทำได้ยากพอสมควร เนื่องจากมีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพ แต่อย่างไรก็ตาม การกำหนดและดำเนินนโยบายบางอย่าง สามารถเป็นการกระตุ้นให้ตำรวจหันมาให้ความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเองได้

อาทิเช่น **การทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่จริงจัง** ซึ่งในปัจจุบันสำนักงานตำรวจแห่งชาติได้จัดทำคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายข้าราชการตำรวจ ประจำปี พ.ศ.2562 (ฉบับใหม่) โดยการทดสอบอย่างจริงจัง และมีการกำหนดบทลงโทษผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบดังเช่นในช่วงที่ผ่านมา จะทำให้ตำรวจตระหนักได้ว่าตนเองมีหน้าที่ที่จะต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อที่จะเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกถูกบังคับ จึงต้องมีการจัดสวัสดิการและการดูแลสุขภาพที่ดี มีการส่งเสริมสนับสนุนให้ตำรวจได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ รวมทั้งการให้ความรู้ต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ใน “คู่มือสุขภาพตำรวจ” เล่มนี้ และจากเครือข่ายสุขภาพ โดยต้องเป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

หาก สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ผู้บังคับบัญชา และ ข้าราชการตำรวจ สามารถดำเนินการในการดูแลสุขภาพนี้ได้อย่างต่อเนื่อง จะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อ จำนวนตำรวจที่สามารถเปลี่ยนแปลง พัฒนาสุขภาพ และมีร่างกายที่ สมส่วน แข็งแรง มีมากขึ้น จนเป็นค่านิยมของคนในองค์กรตำรวจ ที่จะต้องมี “สุขภาพดี แข็งแรง” แล้วนั้น จึงจะกลายเป็นการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

“สุขภาพดี คือ หน้าที่ของตำรวจทุกคน”

อ้างอิง

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์. (2551). **ความสุข 8 ประการ.**
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ธวิช สุดสาคร และคณะ. (2560). **การบริหารงานตำรวจด้าน
องค์กรสุขภาวะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตำรวจภาวะ.**
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ.

ธวิช สุดสาคร และคณะ. (2563). **การพัฒนาสุขภาพและการ
ยกระดับคุณภาพชีวิตข้าราชการตำรวจตามแนวคิด
องค์กรสุขภาวะ.** กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). **ชีวิตดี
เริ่มที่เรา กับ 108 วิธีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีที่ทุกคน
ทำได้.** กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ.

“ตำรวจไทยใส่ใจสุขภาพ”