

รายงานผลการดำเนินโครงการ/กิจกรรม Happy Workplace ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559

1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม : เตรียมพร้อมรับมือเข้าสู่วัยทอง

2. ชื่อหน่วยงานที่รับผิดชอบ : ศูนย์บริการการศึกษา

3. หลักการและเหตุผล :

ศูนย์บริการการศึกษา มีบุคลากรส่วนใหญ่อายุเฉลี่ย 40 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะมีการผลิตฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลในวัยนี้ และอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นในครอบครัวและสังคมได้ จะรู้ได้อย่างไรว่าความเป็นจริงแล้วประจำเดือนนั้นหมดช่วงอายุเท่าไร? หลายคนอาจจะเคยตั้งคำถามนี้แน่นอน โดยเฉพาะคนที่อายุเลข 3 ไปแล้ว และอีกไม่นานก็จะเริ่มเข้าสู่สาววัยเลข 4 ดังนั้นเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเข้าวัยทองแล้วจริง ๆ เพราะบางอาการก็อาจจะไม่ใช่สัญญาณบ่งบอกวัยทองเสมอไป

คณะทำงานฯ จึงเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมพร้อมรับมือเข้าสู่วัยทอง เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มคุณภาพชีวิต หลีกเลี่ยงและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ มีผลบั่นทอนคุณภาพชีวิตของคนวัยนี้ เช่น อ้วนลงพุง กระดูกโปร่งบาง โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ (มะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก) รวมไปถึงปัญหาสุขภาพทางเพศด้วย ที่จะเกิดตามมา ฉะนั้นเพื่อเป็นการป้องกัน และการลดผลกระทบของคนวัยทอง จึงจัดโครงการนี้ขึ้นมาเพื่อให้บุคลากรศูนย์ฯ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัยทอง และเตรียมพร้อมรับมือกับวัยทองอย่างเข้าใจ

4. วัตถุประสงค์ :

4.1 เพื่อให้บุคลากรมี ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจในวัยทอง

4.2 เพื่อให้บุคลากรได้ทราบเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยทอง

4.3 เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ทราบแนวทางการป้องกัน และการลดผลกระทบของวัยทอง

5. กลุ่มเป้าหมาย : บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา จำนวน 31 คน

6. ระยะเวลาดำเนินการ : 1 มกราคม - 30 ธันวาคม 2559

7. กิจกรรมที่ทำ : เชิญวิทยากรมาบรรยาย

8. ผลที่ได้รับ :

8.1 บุคลากรได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ในช่วงอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

8.2 สามารถนำไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตทั้งในเรื่องโภชนาการ ลดผลกระทบของวัยทองได้