



สารสำนักหอสมุดกลาง

มหาวิทยาลัยรามคำแหง
R.U. LIBRARY NEWSLETTER

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8631 . 0-2310-8653

โทรสาร 0-2310-8632-4 ต่อ 18

<http://www.lib.ru.ac.th>

สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 20 ฉบับที่ 5 ประจำปีแรก เดือนมีนาคม 2547

X X X X X X X X

ISO 9001 : 2000

ดัชนีชี้วัด(Key Performance Indicators = KPI)

* พุทธชาด แผ่นโผน

ตามมาตรฐาน ISO 9001 : 2000 ลักษณะของระบบจะเปลี่ยนแปลงจาก ฉบับปี 1994 มาก เพราะเน้นการทำงานที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม ไม่ใช่เอกสารที่มากมายแบบแต่ก่อน และหัวใจสำคัญก็คือ เรื่อง KPI เมื่อพูดถึง KPI ให้ถือว่ามีความหมายเช่นเดียวกับข้อกำหนด 5.4.1 วัตถุประสงค์ด้านคุณภาพ (Quality objectives)*

ขั้นตอนการทำ KPI

ในภาพรวมของขั้นตอนการจัดทำระบบ KPI ในองค์กรนั้นจะแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ตามหลักการของ ดร.เดมมิ่ง คือ การวางแผน (Plan)

นโยบายคุณภาพ (5.3) (Quality policy)

กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับลูกค้า (7.2.1) (Determination of requirements related to the product)

จุดมุ่งหมายขององค์กร (5.3a) (Purpose)

ความพึงพอใจของลูกค้า (8.2.1) (Customer satisfaction)

การวางแผนระบบบริหารงานคุณภาพ (5.4.2) (QMS planning)

ข้อกำหนดทั่วไป (4.1 a,b) (General requirements)

วัตถุประสงค์คุณภาพที่ถูกต้องมีลักษณะดังนี้

1. ต้องสามารถวัดได้ (Measurable)
2. ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ (Effectiveness) ขององค์กรได้
3. ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ (Efficiency) ขององค์กรได้
4. สื่อสารให้ทราบทั่วกันทั้งองค์กร

5. กำหนดผู้รับผิดชอบในการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายคุณภาพที่ตั้งไว้

6. ทบทวน (แก้ไข ปรับปรุง) เป็นระยะ ๆ อย่างมีระบบ (PDCA)

7. สอดคล้องกับนโยบาย เป้าหมาย วิสัยทัศน์ ปรัชญาขององค์กร

การปฏิบัติ (Do)

- การวางแผนการทำผลิตภัณฑ์/บริการ (7.1) (Planning of product realization)

การตรวจสอบ (Check)

- การตรวจติดตามภายใน (8.2.2) (Internal audit)
- การเฝ้าระวังและการวัดกระบวนการ (8.2.3) (Monitoring and measurement processes)

การแก้ไขปรับปรุง (Action)

- การปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง (8.5.1) (Continual improvement)
- การปฏิบัติการแก้ไข (8.5.2) (Corrective action)
- การปฏิบัติการป้องกัน (8.5.3) (Preventive action)
- การทบทวนโดยฝ่ายบริหาร (5.6) (Management review)
- ความพึงพอใจของลูกค้า (8.2.1) (Customer satisfaction)

บรรณานุกรม

วรภัทร์ ภูเจริญ และชนกฤต จรัสรุ่งขวลิต. ดัชนีวัดผลงาน (Key Performance Indicators) พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ : สถาบันวิทยาการจัดการแห่งเอเชีย (AIMS), 2546.

วีรพจน์ ลือประสิทธิ์สกุล. TQM Living Handbook ภาคหก ระบบแห่งดัชนีวัดคุณภาพ (Key Quality Indicators) กรุงเทพฯ : บีบีอาร์ แอนด์ ทีคิวเอ็ม คอนซัลแทนท์, 2543.

Edwards, Demming W, Out of Crisis. Mass: Cambridge University Press, 1982.

ข่าวบุคลากร

K ประชุม สัมมนา อบรม

☐ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร “การใช้คอมพิวเตอร์สำหรับงานวิจัย

ด้วยโปรแกรม SPSS” ระหว่างวันที่ 7-9 เมษายน 2547 ณ ศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้น 2 อาคารเวียงคำ

ดังนี้

1. นางสาววาสนา ธนิกภาพ

2. นางมาลี จันทร์ทอง

3. นางสาวอรพิน เชนสมบูรณ์

☐ นางสาวดี สุขอนันต์ และนางสาวพรสุข พงศ์วุฒิศักดิ์ เข้าร่วมสัมมนา E-Content Day ในวันอังคารที่ 2 มีนาคม 2547 ณ ห้องประชุมชั้น 7 สถาบันวิทยการบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☐ นางวิระวรรณ พรพงษ์ และนางชาลินี อันสมักร เข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่อง “MARC” สำหรับการลงรายการบรรณานุกรมโสตทัศนวัสดุ ในวันจันทร์ที่ 15 มีนาคม 2547 ณ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

☐ นางชวนชม สิ้นหนั่ง และนางสาวนงนุช ศรีเอี่ยม เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง “ฐานข้อมูลสิทธิบัตรนานาชาติ ฤกษ์สำคัญในการพัฒนาการวิจัย และประเทศในยุคดิจิทัล” ในวันอังคารที่ 16 มีนาคม 2547 ณ ห้องโสตฯ 2 ชั้น 3 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

☐ นางสาวดี สุขอนันต์ เข้าร่วมสัมมนาทางวิชาการเรื่อง “หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ : แนวทางการจัดการร่วมกัน” ในวันศุกร์ที่ 19 มีนาคม 2547 ณ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม

K ข้าราชการเป็นอาจารย์พิเศษ

สำนักหอสมุดกลาง ส่งนางสาวพรสุข พงศ์วุฒิศักดิ์ และนางสาวกรिता เกษศิริ พร้อมคณะ เป็นอาจารย์พิเศษ สอนนักศึกษาเคมีในการค้นหาข้อมูล ข่าวสารงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อประกอบการเรียนการสอนวิชา CM 489 (Chemical Literature) ตั้งแต่ภาค 1 ปีการศึกษา 2547 เป็นต้นไป

K ข้าราชการเป็นวิทยากร

สำนักกีฬา วิทยุทางสาร อาจารย์ยางกูร เป็นวิทยากรสอนศิลปะในโครงการ “ค่ายเยาวชนฤดูร้อน ประจำปี 2547” ในวันจันทร์ อังคาร ศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 17 มีนาคม – 23 เมษายน 2547 ระหว่างเวลา 13.00-16.30 น. ณ ใต้ถุนอัมพจันทร์สนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

K คณะกรรมการคอมพิวเตอร์และเครือข่ายการสื่อสาร

สำนักหอสมุดกลาง ส่งนายสุชล แก้วประทุม เป็นคณะกรรมการคอมพิวเตอร์และเครือข่ายการสื่อสาร ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

นานาสาระ

* ออกกำลังกายอย่างไรเมื่อคุณคือหญิงหรือชายวัยทอง *

* ชาลิณี อันสมัคร

จากการเข้าร่วมรับฟังการบรรยายพิเศษเรื่อง “ออกกำลังกายอย่างไรเมื่อคุณคือหญิงหรือชายวัยทอง” เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2547 ณ ห้องประชุม 802 อาคารทำชัย โดย รศ.นพ.พินิจ กุลละวณิช สรุปความว่า

สมรรถภาพของร่างกายเราจะเสื่อมลงตามอายุ ผู้ที่มีอายุ 60 ปี จะเสื่อมลง 8 % ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ 30-40 ปี ความยืดหยุ่นของเอ็นและเอ็นข้อต่อจะเสื่อมลงตั้งแต่อายุ 30 ปี และกระดูกจะเสื่อมลงตั้งแต่อายุ 35 ปี

บรรณารักษ์ 6 ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุดและทำบัตรรายการ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปัญหาของผู้สูงอายุเมื่อมีอายุมากขึ้น อัตราการเผาผลาญไขมันของร่างกายจะลดน้อยลง ทำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น สายตา หู ฟัน เสื่อมลง กล้ามเนื้อและกำลังกล้ามเนื้อลดลง เสี่ยงต่อกระดูกพรุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสตรีที่หมดประจำเดือน สมองฟ่อ หลงลืม ฯลฯ ส่วนโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคหลอดเลือด

หัวใจอุดตัน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคสมองเสื่อม โรคกระดูกบาง พรุนและหักทำให้กระดูกหัก โรคมะเร็ง ทุกโรคที่กล่าวมาสามารถป้องกันได้โดยการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถยับยั้งหรือชะลอความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกายได้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจ ระบบหมุนเวียนโลหิตและปอดแข็งแรง ได้แก่การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว ๆ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก ฯลฯ

ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ เช่น แขน ขา อย่างต่อเนื่อง นานพอ คือ อย่างน้อย 20 นาที ถ้าเดินต้อง 40 นาที หนักพอ หัวใจต้องเต้น 70-80% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจเต้นได้ (Maximal heart rate=MHR) วิธีคิด $MHR = 220 - \text{อายุ}$ เช่น อายุ 60 ปี MHR

= 220-60 = 160 แต่ควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นเพียง 112-128 ครั้ง/นาที และควรออกกำลังกาย 3-6 ครั้ง/สัปดาห์ มีวันพักบ้าง เราสามารถ “สะสม” การออกกำลังกายได้ เช่น ออกกำลังกายครั้งละ 10 นาที ทำ 3 ครั้งต่อวัน

การออกกำลังกายมี 5 ขั้นตอน คือ

1. ยืดเส้น
2. อุ่นเครื่อง
3. ออกกำลังกาย (20 นาที)
4. คลายความร้อน
5. ยืดเส้น

การออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องจะเป็นผลเสียต่อร่างกาย เช่น

- ออกกำลังกายผิดเวลา ร้อนจัด ฝนตก หลังอาหาร เป็นต้น
- ออกกำลังกายเวลาไม่สบาย
- ออกกำลังกายโดยไม่ทำตามขั้นตอน
- ออกกำลังกายมากเกินไป
- มีความดันโลหิตสูงและไปออกกำลังกายโดยการยกน้ำหนัก
- เป็นโรคแต่ไม่ไปตรวจก่อนเริ่มออกกำลังกาย
- ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ ผิดประเภท เป็นต้น

ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้ควรตรวจร่างกายก่อนเริ่มต้นออกกำลังกาย เช่น วัดความดัน ฟังหัวใจ เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- ลดความอ้วน
- ลดไขมัน
- เพิ่ม HDL
- ลดความดันโลหิตได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
- ลดอัตราการเต้นของหัวใจ
- ช่วยให้ร่างกายนำไขมันมาเป็นพลังงาน ได้ดีกว่าเดิม
- ช่วยป้องกันโรคเมตาบอลิก เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม
- ลดความเครียด ช่วยทำให้อ่อนหลับ ความจำดีเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
- ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นตัวเอง สง่างาม ผิวพรรณดี
- ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ลดการเจ็บป่วย ฯลฯ

สรุปการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

- นอนให้พอ 6-8 ชม.

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 20 นาที
- ยืดเส้นยืดสายทุกวัน
- บริหารกล้ามเนื้อเข้า คอ หน้าท้อง และหลัง ทุกวัน
- ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ วันละประมาณ 10-15 แก้ว
- คุมน้ำหนักตัวเอง
- รับประทานผัก ผลไม้ ปลา หลีกเลี้ยงของหวาน
- งดสิ่งเสพติดทุกชนิด
- ไม่เครียด
- ถ้ามีอาการผิดปกติปรึกษาแพทย์ประจำทันที
- ตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี

สรุปการดูแลสุขภาพของช่วงวัยทอง

- เดินสายกลางในทุกเรื่องในชีวิต
 - มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม : พื้นไม้ลิ้น ไฟสว่างเปิดง่าย ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง อากาศถ่ายเทดี มีราวให้เกาะ
- เดินในห้องน้ำ มีกระดิ่งเครื่องเรียกคน ประตูล็อกห้องนอน ห้องน้ำต้องเป็นแบบเปิดออก
- ออกกำลังกายที่ดี เช่น เดิน ว่ายน้ำ ถีบจักรยานอยู่กับที่
 - ไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
 - ตรวจสุขภาพเป็นระยะ เช่น ตรวจวัดความดัน ไขมัน เบาหวาน สายตา เต้านม ตรวจภายใน เป็นต้น
- ถ้าเราเอาใจใส่กับสุขภาพ หมั่นออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการมีโภชนาการที่ดี เราก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงวัยทอง

ΨΨ ตราด ΨΨ

คำขวัญ

เมืองเกาะครึ่งร้อย พลอยแดงค่าล้ำ

ระกำแสนหวาน หลังอันหมากดี

ยุทธนาวิเกะช้าง สุดทางบูรพา

ตราประจำจังหวัด

รูปเรือกับโป๊ะและเกาะ

.....

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

↔ ขอเชิญชาว สก. ร่วมแต่งกายด้วยผ้าไทยเพื่อสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทย ↔