



ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๑๑ ปีชวเชษฐ เดือน มิถุนายน ๒๕๕๑



ISO 9001 : 2000



การนำกลยุทธ์ต่างๆ มาใช้ในการบริหารงานคุณภาพ ISO 9001 : 2000

การบริหารงานคุณภาพ ISO 9001 : 2000 นั้น สามารถนำกลยุทธ์การบริหารต่างๆ หรือเครื่องมือต่างๆ มาใช้ในการบริหารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และเป็นการดำรงรักษาระบบได้อย่างมีคุณค่าอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเป็นการเพิ่มผลผลิต และพัฒนาองค์กรได้เป็นอย่างดี กลยุทธ์ที่นำมาใช้ ได้แก่

1. Balance Score Card หรือ BSC
2. Benchmarking (การวัดเทียบเคียง)
3. Competency หรือการวัดสมรรถนะของบุคลากร
4. Key Performance Indicator (KPI)
5. PDCA (Plan – Do – Check – Act)
6. 6 Sigma หรือ ชิกส์ ชิกมา
7. Fish Bone Diagram (ผังก้างปลา)
8. Pareto Diagram (แผนผังกาเรโด)
9. Five S (5 ส)

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการใช้โปรแกรม Thai Digital Collection เพื่อพัฒนาฐานข้อมูลบทความวิชาการของสถาบัน



สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การใช้โปรแกรม Thai Digital Collection เพื่อพัฒนาฐานข้อมูลบทความวิชาการของสถาบัน” เพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีทักษะ ความรู้ ความชำนาญให้สูงขึ้น ตามยุทธศาสตร์ ที่ 1 : เพิ่มศักยภาพและวิธีการนำเทคโนโลยีมาบริหารงานในองค์กร ในวันพฤหัสบดีที่ 19 มิถุนายน 2551 มีกำหนดการ ดังนี้

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน / รับเอกสาร
08.30-09.00 น.	พิธีเปิด โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑารัตน์ วรประทีป รองผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง ฝ่ายวิชาการ
09.00-10.30 น.	การบรรยาย เรื่อง “โปรแกรม Thai Digital Collection กับการจัดเก็บข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์” วิทยากร : นายสุชล แก้วประทุม
10.30-10.45 น.	พัก – อาหารว่าง
10.45-12.00 น.	การบรรยายเรื่อง “การพัฒนาฐานข้อมูลบทความวิชาการดิจิทัลของ มหาวิทยาลัยรามคำแหง” วิทยากร : นางสาวธรรณา อินทร์รักษา
12.00-13.00 น.	พัก – อาหารกลางวัน
13.00-15.00 น.	การบรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง “หลักเกณฑ์การลงรายการฐานข้อมูลบทความดิจิทัล และการค้นคืน” วิทยากร : นางยุพิน บรรณาการ
15.00-15.15 น.	พัก – อาหารว่าง
15.15-16.30 น.	การบรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง “การจัดเก็บบทความฉบับฉบับเต็ม (Full text) และการ Upload เข้าสู่ฐานข้อมูล” วิทยากร : นางสาวณีย์ กำเนิดเรือง

“ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ”

ข่าวบุคลากร

👉 ร่วมเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลถวายพระศพ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมพระศพ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท พระบรมมหาราชวัง ในวันศุกร์ที่ 6 มิถุนายน 2551 สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมจำนวน 10 คน ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. ผศ.จุฑารัตน์ วรรณประทีป | 6. นางฟิลิปดา นาคะประทีป |
| 2. นายชัยฤทธิ์ สาลี | 7. นางสุพัตรา ศิริวัฒน์ |
| 3. นางสาวพรสุข พงศ์วุฒิสักดิ์ | 8. นางวรรณภา แทนม้วน |
| 4. นางสาวอนงค์ ภู่อภิรมย์ | 9. นางชวนชม ปทุมลักษณ์ |
| 5. นางเบญจวรรณ เล็กเจริญสุข | 10. นางสาวพร ภูติโชชิน |

👉 สัมมนาอบรม

สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากร เข้าร่วมฝึกอบรม ดังนี้

☞ ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การจัดการระบบการควบคุมภายใน การติดตามและการรายงานผลตามระเบียบคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดิน ครั้งที่ 3” ระหว่างวันที่ 17-18 มิถุนายน 2551 ณ หอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช จำนวน 16 คน ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. นางวีระวรรณ พราพงษ์ | 9. นายชัยฤทธิ์ สาลี |
| 2. นางสาววรรณ อินทร์รักษา | 10. นายกนก จันทโรจน์ |
| 3. นางลัดดาณี ทรงผาสุข | 11. นางลัดดาณัฏฐ์ ปั่นเพ็ชร |
| 4. นางจุฑามาศ มงคลพิทักษ์สุข | 12. นางวรรณภา แทนม้วน |
| 5. นางสาวดี สุxonันต์ | 13. นางมารยาท พุ่มโพธิ์ |
| 6. นางจินดา จิตเพียร | 14. นางชวนพิศ สุคันสนีย์ |
| 7. นางสาวพรสุข พงศ์วุฒิสักดิ์ | 15. นางมุกดา มีลาภ |
| 8. นางครองทรัพย์ เจิดนภาพันธุ์ | 16. นางสาวพิสมัย บุญอยู่ |

☞ ฝึกอบรมเรื่อง “การตรวจสอบอุปกรณ์และบำรุงรักษาเครื่องคอมพิวเตอร์” ระหว่างวันที่ 16-20 มิถุนายน 2551 ณ สถาบันคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 2 คน ดังนี้

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. นายกฤษดา เรืองสถาน | 2. นางสาวสุชาภา คัสตุล |
|-----------------------|------------------------|

☞ ฝึกอบรมเรื่อง “การใช้คอมพิวเตอร์สำหรับงานวิจัยด้วยโปรแกรม SPSS” ระหว่างวันที่ 17, 19-20 มิถุนายน 2551 ณ สถาบันคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 2 คน ดังนี้

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. ม.ล.เบญจลักษณ์ นวรัตน์ | 2. นางสาวมัญญกานต์ ช่อผกา |
|---------------------------|---------------------------|

👉 กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

นางชวนพิศ สุคันสนีย์ และนางมารยาท พุ่มโพธิ์ ได้รับเชิญจากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิตรวจประเมินคุณภาพการศึกษาของภาควิชาบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ ในวันที่ 19 มิถุนายน 2551

บันทึบบนสาระ **ดูแลตนเองอย่างไร** **เมื่อเลข 5(0) มาเยือน**

ณัฐวีร์ หาญสุทธินาทร ผู้เรียบเรียง*

ชีวิตคนเรานั้นเมื่อเข้าสู่วัยเลข 5 ส่วนต่างๆ ของร่างกายเริ่มมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น สิ่งต่างๆ อันไม่พึงปรารถนาหลายอย่างจะเริ่มปรากฏ และจะชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าเราจะหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพร่างกาย หมั่นรักษาสุขภาพให้ดี เข้าใจเรียนรู้ถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายเป็นอย่างดีเสียก่อน เราก็สามารถที่จะชลอ หรือบรรเทาได้อย่างถูกต้อง เมื่อสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตก็จะดีตามมาด้วย บางคนอายุก้าวขึ้นสู่เลข 5 แล้ว แต่ดูเหมือนหัวใจหยุดไว้ที่ 30 ค่ะ สุขภาพดูแข็งแรง มีชีวิตชีวา พร้อมที่จะหาความบันเทิง เริงรมย์ สร้างความสุข ความอบอุ่นให้กับชีวิตตนเอง และผู้อื่นที่อยู่รอบข้างเสมอ เรามาดูความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น ในช่วงระหว่างอายุกันดีกว่า ว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง

ช่วงอายุ 40 ปี เป็นช่วงของการเริ่ม ด้วยความเปลี่ยนแปลงเริ่มมาเยือน เริ่มมาปรากฏให้เห็นลงๆ โดยเฉพาะลายเส้นบริเวณใบหน้า เริ่มมากขึ้นและดูจะถาวรเพราะเริ่มลึก ผิวเริ่มแห้ง ผมเริ่มมีสีเทาแซม เส้นเลือดลง และเริ่มบางลง

ช่วงอายุ 50 ปี เซลล์ต่างๆ ของผิวหนัง ตลอดจนต่อมต่างๆ ได้ผิวหนังจะมีประสิทธิภาพการทำงานลดลง เช่นความยืดหยุ่นหรือความตึงตึงลดลง ความหยวบกระชับเริ่มปรากฏ สีผิวไม่สม่ำเสมอ บางคนจะมีจุดด่างดำน้ำตาลปะปลายบนผิวหนังทั่วไป นั่นเป็นสัญลักษณ์แสดงว่า ขณะนี้เรานั้น ก้าวเข้าสู่ยุคทอง หรือวัยทองอย่างแท้จริง กล้ามเนื้อยืดหยุ่นน้อยลงเช่นกัน กระดูกเริ่มบางลง เรียกได้เต็มปากว่า เข้าสู่วัยเม็นโอพอส สำหรับผู้หญิง และแอนโดรโพสสำหรับผู้ชาย

ช่วงอายุ 60-70 ปี ระบบประสาทสัมผัสการรับรู้ส่วนต่างๆ เริ่มเชื่องช้า ทั้งสายตา การรับฟัง การคิด การเคลื่อนไหว ตลอดจนการรับรสของลิ้นก็ไม่ได้เหมือนเดิม จนอาจทำให้ไม่เจริญอาหาร เกิดการเบื่ออาหาร ระบบการย่อยอาหารก็เริ่มช้าลง เส้นเลือดแข็งขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจก็เริ่ม ไม่ได้เหมือนเดิมด้วย

ช่วงอายุ 80 ปี การทำงานของระบบปัสสาวะจะควบคุมได้ลำบากขึ้น ความจำต่างๆ เริ่มไม่ดี

อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครฟันธงธรรมชาติได้ แต่เราสามารถที่จะชลอ หรือยืดอายุให้ยืนยาวได้ ด้วยกันดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าอายุจะผ่านเลยไปถึงไหน เลขอะไรก็ตาม เรามาสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขตามวัยของเราด้วยวิถีการดูแลตัวเองอย่างง่ายๆ ในเรื่องต่างๆ คือ

การดูแลผิวพรรณ

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น ถ้าจำเป็นควรเปิดเครื่องทำน้ำอุ่นให้น้อยที่สุด หมั่นทาครีมบำรุงผิวหลังอาบน้ำเสมอ เพื่อช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ไม่แห้ง เป็นการปกป้องผิวจากปัญหาต่างๆ ได้ในระดับหนึ่ง เช่น ผิวแห้งอักเสบ ตกสะเก็ด คัน แล้วผล剥กลายเป็นแผล หลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงกลางวัน และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารเคมีต่างๆ เช่น ผงซักฟอก ถ้าจำเป็นให้ใส่ถุงมือทุกครั้ง

การดูแลสุขภาพผม

สระผมทุก 3-4 วัน โดยใช้แชมพูอ่อนๆ และให้ใช้น้ำเย็นหรือน้ำอุ่นสระผมเท่านั้น เพราะน้ำร้อนหรือน้ำอุ่นเกินไปจะทำให้รากผมหลุดร่วง และหากต้องใช้ครีมหวดผม ให้ใช้เท่าที่จำเป็น สำหรับบางคนผมเริ่มเปลี่ยนเป็นขาว ถ้าไม่ชอบผมขาว ก็ช่วยได้ด้วยการโกนกรร ข้อมสีตามใจชอบ ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วย

การดูแลสุขภาพดวงตา

เมื่อรู้สึกว่ามีปัญหาควรรีบไปตรวจเช็คสายตากับจักษุแพทย์ รวมทั้งอย่าลืมตรวจวัดสายตาเป็นระยะๆ และ ควรเปลี่ยนแว่นสายตาให้พอดีเสมอ ไปพบจักษุแพทย์ทุก 2-3 ปี เพื่อตรวจเช็คกระจกตาและความดันโลหิตในตา จัดแสงในบ้านให้สว่างพอเพียง

การดูแลหู

หลีกเลี่ยงการได้รับเสียงดังเป็นเวลานาน ถ้ารู้สึกว่าการได้ยินลดลงจากปกติ ควรไปพบแพทย์ เพราะบางครั้งอาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น มีขี้หูในรูหูมาก และอุดตัน หรืออาจเกิดการอักเสบของหูชั้นนอก ชั้นกลาง และถ้าหูมีปัญหา แพทย์แนะนำต้องใช้เครื่องช่วยฟัง ควรปฏิบัติตาม เพราะการใช้เครื่องช่วยฟังจะช่วยให้การได้ยินดีขึ้น

*บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุดและทำรายการ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

การดูแลสุขภาพฟัน

ในผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาเรื่องเหงือกและฟัน ดังนั้นต้องแปรงฟันให้สะอาดทั้งตอนเช้าและก่อนนอน เลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ผสม ควรใช้ไหมขัดฟันวันละครั้ง สำหรับคนที่ฟันเหลือน้อย ควรใส่ฟันปลอมเพื่อช่วยในการขบเคี้ยว และควรพบทันตแพทย์ปรับเปลี่ยนฟันปลอมเมื่อรู้สึกรู้สึกว่ามีปัญหา เช่น ไม่แน่นพอดี หรือใส่แล้วเจ็บ เป็นต้น สิ่งที่สำคัญและทำให้เป็นปกตินิสัยคือไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนเพื่อตรวจสุขภาพเหงือกและฟัน

การขับถ่ายปัสสาวะ

เมื่อคุณมีปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะ ควรไปพบแพทย์ เพราะปัญหานี้อาจจำเป็นต้องได้รับการรักษา บางรายที่ไม่สามารถควบคุมระบบขับปัสสาวะได้ ควรใช้ผ้าอ้อมสำหรับผู้ใหญ่ เพื่อความสะดวกสบายในการเดินทางไปไหนๆ โดยไม่ต้องกังวล

การดูแลกล้ามเนื้อและหัวใจ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี แต่ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนว่า มีข้อควรระวังอย่างไรบ้าง เลือกบริหารกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ เช่น บริหารแขน ขา ด้วยการแกว่งไปมา หรือยกขึ้นลง เลือกการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไป เพื่อให้กล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหว ปอด และหัวใจ ทำงานได้มีประสิทธิภาพขึ้น การเดิน วาดน้ำ รำมวยจีน เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกาย ให้เริ่มต้นเบาๆ อย่าหักโหม แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละนิดในวันต่อไป ควรออกกำลังกายใน 3-5 วันต่อสัปดาห์ และวันละ 15-60 นาที ต่อครั้ง หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกาย เช่น หน้ามืด เป็นลม แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก มีไข้ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ฯลฯ ควรรีบไปพบแพทย์ อย่ารีรอ

การดูแลข้อต่อต่างๆ

เมื่ออายุมากขึ้น ข้อต่างๆ ก็จะเข้าสู่ระยะเสื่อมหรือถดถอย การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นในทุกอวัยวะของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะต่างๆ ทั้งที่มีอาการและไม่มีอาการ ดังนั้นเราควรที่จะรักษาข้อต่อต่างๆ ด้วยการบริหารอย่างสม่ำเสมอ โดย

- หมุนคอ ข้อมือ ข้อมือ ข้อมือ ข้อมือ และ เอว
- ยืดข้อศอก และเข่า
- บิดหมุนลำตัวไปมา
- sit ups ถ้าสามารถทำได้
- แกว่งขาไปมาหน้า-หลัง
- บริหารนิ้วบ่งๆ ด้วยการเล่นดนตรี พิมพ์คอมพิวเตอร์ หรือทำงานอดิเรกอื่นๆ ที่ใช้นิ้วมาๆ เล่นโยคะ โยคะ

จะทำให้ข้อต่อต่างๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น และทำให้การหายใจ และเลือดลมในร่างกายหมุนเวียนดี มีความสมดุลมากขึ้น รักษาข้อและเท้าด้วยการใส่ support หรือถุงเท้า ถุงมือในยามนอนตอนกลางคืน เพื่อป้องกันความเย็นทำให้กล้ามเนื้อยึดเกร็งเป็นตะคริวได้

การดูแลกระดูก

คนที่อายุ 60 ปีไปแล้ว โดยเฉพาะผู้หญิง มักจะพบปัญหากระดูกบางลง ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง และเสริมด้วยผลิตภัณฑ์แคลเซียมอื่นๆ นอกจากนั้นควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัยทอง เมื่อเข้าสู่วัยเมโนปอส เพราะอาจจำเป็นต้องได้รับการบำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทน

จะเห็นว่าสิ่งที่พึงปฏิบัติเหล่านี้ ล้วนเป็นกิจวัตรประจำวันของทุกคนที่กระทำอยู่แล้ว เพียงแต่อาจลืมนึกถึงไปบ้างในบางครั้ง (เป็นไปตามวัย...) ฉะนั้นควรหันมาใส่ใจเพิ่มขึ้นอีกนิด เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เรา

บรรณานุกรม

รัช ประสาทฤทธา. (2548). รู้ทันอาการอันตรายกับโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
เกล็ดคลับดูแลร่างกาย... เมื่อเลข 5(0) มาเยือน. (2550). ค้นเมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2550 จาก

<http://women.impaqmsn.com/articles/646/46001644.html>

