

ชื่อคนทำงาน _____
 วันที่ประเมิน _____
 ผู้ประเมิน _____

THE RAPID OFFICE STRAIN ASSESSMENT
 พัฒนาโดย MICHAEL SONNE, MHK, CK. (2012)
 แปลโดย วันเพ็ญ ทรงคำ (2563)

แบบประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์ในสำนักงาน

SECTION A เก้าอี้					SECTION B หน้าจอและโทรศัพท์						
ความสูงของเก้าอี้					คะแนน (2)	หน้าจอ				คะแนน (8)	
					ปรับระดับไม่ได้ (+1)						
พอดี (เข้าตักฉากกับพื้น) (1)	เตี้ยเกินไป (มุมเข่า < 90 องศา) (2)	สูงเกินไป (มุมเข่า > 90 องศา) (2)	สูงมากเกินไป (เท้าลอยไม่แตะพื้น) (3)	พื้นที่ใต้โต๊ะแคบ ขยับขาลำบาก (+1)		ห่างระยะช่วงแขน (40-75 ซม.) หน้าจออยู่ระดับสายตา (1)	ต่ำเกินไป (< 30 องศา) (2) อยู่ไกลเกินไป (+1)	สูงเกินไป (ต้องแหงนคอ) (3)	เอี้ยวคอมากกว่า 30 องศา (+1)	จอภาพมีแสงจ้า (+1)	ไม่มีที่จับ/วางเอกสาร (+1)
ความลึกของเบาะนั่ง					คะแนน (3)	ระยะเวลา (6)		คะแนนหน้าจอ (7)			
					ปรับระดับไม่ได้ (+1)	โทรศัพท์		รวม (11)			
								ไม่มีชุดหูฟังให้เลือกใช้ (+1)			
พอดี (ช่องว่างระหว่างเข่ากับขอบเก้าอี้ 8 ซม.) (1)	ลึกเกินไป (ช่องว่างระหว่างเข่ากับขอบเก้าอี้ < 8 ซม.) (2)	ตื้นเกินไป (ช่องว่างระหว่างเข่ากับขอบเก้าอี้ > 8 ซม.) (2)				ใช้ชุดหูฟัง/ใช้มือถือโทรศัพท์ข้างเดียว คอไม่เอียง (1)	อยู่ไกลเกินเอื้อม (อยู่นอกระยะเอื้อม 30 ซม.) (2)	ใช้คอและไหล่ถือโทรศัพท์ (+2)	ระยะเวลา (9)	คะแนนโทรศัพท์ (10)	
ที่รองแขน					คะแนน (4)	SECTION C เม้าส์และแป้นพิมพ์					
					ปรับระดับไม่ได้ (+1)	เม้าส์		ระยะเวลา (12)		คะแนนเม้าส์ (13)	
								รวม (17)		ฐานแป้นพิมพ์ปรับระดับไม่ได้ (+1)	
มีที่รองแขนพอดีข้อศอก (ไหล่ไม่ยก ไม่ห้อย) (1)	มีที่รองแขนสูงหรือต่ำเกินไป ทำให้ไหล่ยก/แขนส่วนล่างไม่ได้ถูกรองรับ (2)	ที่รองแขนแข็ง/ขรุขระ (+1)	ที่รองแขนห่างจากลำตัวมาก (+1)			เม้าส์อยู่ในแนวเดียวกับไหล่ (1)	ต้องเอื้อมแขน (2)	เม้าส์/แป้นพิมพ์ อยู่ต่างระดับกัน (+2)	จับเม้าส์แน่น (+1)	มีที่พิงฝ่ามือหน้าเม้าส์ (+1)	
พนักพิง					คะแนน (5)	แป้นพิมพ์		ระยะเวลา (15)		คะแนนแป้นพิมพ์ (16)	
					พนักพิงปรับระดับไม่ได้ (+1)	แป้นพิมพ์		รวม (17)		ฐานแป้นพิมพ์ปรับระดับไม่ได้ (+1)	
								ระยะเวลา (15)		คะแนนแป้นพิมพ์ (16)	
มีพนักพิงหลังส่วนล่างเหมาะสม (ปรับเอนได้ 95-110 องศา) (1)	ไม่มีพนักพิงหลังส่วนล่าง/มีแต่เล็กหรือไม่โค้งรับพอดีกับหลัง (2)	มีพนักพิงหลังแต่เอนปรับได้ < 95 องศา หรือ > 110 องศา (2)	ไม่มีพนักพิงหรือคนทำงานนั่งเอนมาด้านหน้า (2)	พื้นที่ทำงานสูงเกินไป (ไหล่ยก) (+1)		ข้อมืออยู่ในแนวตรง ไหล่ผ่อนคลาย (1)	ข้อมือกระดก/แป้นพิมพ์เอียงมากกว่า 15 องศา (2)	ข้อมือปิดขณะพิมพ์ (+1)	แป้นพิมพ์อยู่สูงเกินไป ทำให้ไหล่ยก (+1)	ต้องเอื้อมหยิบของเหนือศีรษะ (+1)	
								ระยะเวลา (15)		คะแนนแป้นพิมพ์ (16)	
								คะแนนแป้นพิมพ์ (16)		รวม (D)	
(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	ข้อเสนอแนะสำหรับระยะเวลา			หน้าจอและองค์ประกอบอื่น		
						ถ้าน้อยกว่า 30 นาทีต่อเนื่องกัน หรือน้อยกว่า 1 ชั่วโมง/วัน (-1)					
						ถ้าอยู่ระหว่าง 30 นาที - 1 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน หรืออยู่ระหว่าง 1 - 4 ชั่วโมง/วัน (0)					
						ถ้ามากกว่า 1 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน หรือมากกว่า 4 ชั่วโมง/วัน (+1)					

ตาราง matrix 1

		ที่รองแขน/พนักพิง (4+5)							
		2	3	4	5	6	7	8	9
ความสูง/ความลึกของเบาะนั่ง (2+3)	2	1	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	3	3	3	4	5	7	7	8
	5	4	4	4	4	5	7	7	8
	6	5	5	5	5	5	8	8	9
	7	6	6	6	7	7	8	9	9
	8	7	7	7	8	8	9	9	9

ตาราง matrix 2

		หน้าจอบ (8)							
		0	1	2	3	4	5	6	7
โทรศัพท์ (11)	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

ตาราง matrix 3

		เบาะพิมพ์ (17)							
		0	1	2	3	4	5	6	7
เก้าอี้ (14)	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

วิธีคิดคะแนน ROSA

Section A

- ใส่คะแนนระยะเวลาของการนั่งเก้าอี้ (1)
- นำคะแนนความสูงและความลึกของเบาะนั่งมาบวกกัน (2+3)
- นำคะแนนที่รองแขนและพนักพิงมาบวกกัน (4+5)
- นำมาเข้าตาราง matrix 1
- ได้ตัวเลขในตาราง matrix 1 เท่าไรให้นำไปบวกกับระยะเวลา (1)
- จะได้คะแนน section A หรือ “เก้าอี้” เท่ากับ (A)

Section B

- ใส่คะแนนระยะเวลาของหน้าจอบ (6)
- นำคะแนนหน้าจอบ (7) บวกระยะเวลา (6) ได้เท่าไร เอาคะแนนรวมไปใส่ที่ (8)
- ใส่คะแนนระยะเวลาของโทรศัพท์ (9)
- นำคะแนนโทรศัพท์ (10) บวกระยะเวลา (9) ได้เท่าไร เอาคะแนนรวมไปใส่ที่ (11)
- นำคะแนนหน้าจอบ (8) และคะแนนโทรศัพท์ (11) มาเข้าตาราง matrix 2
- จะได้คะแนน section B หรือ “หน้าจอบและโทรศัพท์” เท่ากับ (B)

Section C

- ใส่คะแนนระยะเวลาของเก้าอี้ (12)
- นำคะแนนเก้าอี้ (13) บวกระยะเวลา (12) ได้เท่าไร เอาคะแนนรวมไปใส่ที่ (14)
- ใส่คะแนนระยะเวลาของเบาะพิมพ์ (15)
- นำคะแนนเบาะพิมพ์ (16) บวกระยะเวลา (15) ได้เท่าไร เอาคะแนนรวมไปใส่ที่ (17)
- นำคะแนนเก้าอี้ (14) และคะแนนเบาะพิมพ์ (17) มาเข้าตาราง matrix 3
- จะได้คะแนน section C หรือ “เก้าอี้และเบาะพิมพ์” เท่ากับ (C)

ตาราง matrix 4

		เม้าส์และแป้นพิมพ์ (C)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
หน้าจอและโทรศัพท์ (B)	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

ตาราง matrix 5

		หน้าจอและองค์ประกอบอื่น (D)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
เก้าอี้ (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

วิธีคิดคะแนน ROSA (ต่อ)

Section D

- นำคะแนน “หน้าจอและโทรศัพท์” (B) และ “เม้าส์และแป้นพิมพ์” (C) มาเข้าตาราง matrix 4
- จะได้คะแนน section D หรือ “หน้าจอและองค์ประกอบอื่น” เท่ากับ (D)

Final Score

- นำคะแนน “เก้าอี้” (A) และ “หน้าจอและองค์ประกอบอื่น” (D) มาเข้าตาราง matrix 5
- จะได้คะแนนสุดท้าย (F)
- ผลสรุปคือ ถ้าคะแนนสุดท้ายของ ROSA มีค่า ≥ 5 จะถือว่ามีความเสี่ยงสูง (high risk) ควรมีการดำเนินการประเมินทางกายศาสตร์โดยละเอียด รวมทั้งปรับปรุงสถานที่ทำงานอย่างเร่งด่วน