



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

คู่มือแนวทางการพัฒนา

แกนนำสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

รอบรู้ด้านสุขภาพ



กองสุขศึกษา
Health Education Division

แนวทางการพัฒนา แกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านรอบรู้ด้านสุขภาพ



กองสุขศึกษา
Health Education Division

คำนำ

แนวทางการพัฒนาแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รอบรู้ด้านสุขภาพ (อสม.รอบรู้ด้านสุขภาพ) นี้พัฒนาขึ้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ และผู้เกี่ยวข้องใช้ประกอบการพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ คาดหวังเพื่อให้ อสม. สามารถจัดการตนเองสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และพัฒนาระดับ อสม. ให้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ทั้งสามารถขยายผลการสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชาชนและกลุ่มเสี่ยง เพื่อการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะกับการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ทั้งนี้ กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเป้าหมายต่อไป

คณะผู้จัดทำ

มกราคม ๒๕๖๕

สารบัญ

คำนำ	หน้า
บทนำ	๑
แนวทางการพัฒนาแกนนำ อสม.รอบรู้ด้านสุขภาพ	๒
ความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนา อสม. รอบรู้ด้านสุขภาพ	๒
๑.ความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	๒
๒.ความรู้ด้านการตรวจคัดกรองสุขภาพ และเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ	๙
๓.การเป็นต้นแบบด้านพฤติกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างพลังใจให้คนในชุมชน	๑๓
เอกสารอ้างอิง	๑๗
ภาคผนวก	๑๙
ภาคผนวก ก ตัวอย่างการจัดกิจกรรมค้นหาข้อมูล	
ภาคผนวก ข ตัวอย่างการจัดกิจกรรมอยากรู้ต้องถาม	
ภาคผนวก ค ตัวอย่างการจัดกิจกรรมเลือกทีมไหนดี	
ภาคผนวก ง ตัวอย่าง การจัดกิจกรรมวางแผนสู่สุขภาพดี	
ภาคผนวก จ ตัวอย่าง เครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ	
ภาคผนวก ฉ แบบประเมินความรู้ ก่อน - หลัง อบรม	
ภาคผนวก ช แบบติดตามความก้าวหน้า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อสม.ต้นแบบ พฤติกรรมสุขภาพ	
คณะทำงาน	

แกนนำ อสม.



๒๒ รอบรู้ด้านสุขภาพ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นบุคคลที่มีจิตอาสา สมัครใจเข้ามาทำงานสุขภาพ เพื่อสังคมโดยได้รับการพัฒนาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งในส่วนของ การเข้ารับการอบรมและการสร้างประสบการณ์จากการปฏิบัติงานด้านสุขภาพ ทั้งยังได้รับการคาดหวังใน บทบาทที่สำคัญคือ การเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) ด้านพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งการสื่อสาร ข่าวสารสาธารณสุข แนะนำและเผยแพร่ความรู้เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

แกนนำ อสม. รอบรู้ด้านสุขภาพ



หมายถึง อสม. ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาทั้งความรู้ พัฒนา ทักษะและการฝึกปฏิบัติให้มีบุคลิกลักษณะเป็นผู้มีความรอบ รู้ด้านสุขภาพ สามารถจัดการตนเองสู่การมีพฤติกรรม สุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้าน สุขภาพในชุมชนและสามารถขยายผลสร้างเสริมสุขภาพแก่ ประชาชนและกลุ่มเสี่ยง

แนวคิดในการพัฒนาแกนนำ อสม.รอบรู้ด้านสุขภาพ

- 1.) ส่งเสริมให้ อสม. มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่
- 2.) ส่งเสริมให้ อสม. เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในชุมชนและขยายผลสู่ประชาชน ทุกครัวเรือน
- 3.) ส่งเสริมให้ อสม. ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาระบบสุขภาพให้สอดคล้องกับวิถีชุมชน

แนวทางการพัฒนาแกนนำ อสม.รอบรู้ด้านสุขภาพ

ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญจากรายงานในปี 2559 – 2564 พบจำนวนและอัตราป่วย/ตายที่เพิ่มขึ้นทุกปีของ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง หลอดลมอักเสบ ถุงลมโป่งพอง และพบว่าปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องคือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมร่วมด้วย ที่สำคัญได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การบริโภคน้ำตาล และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวที่ส่งผลต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ข้างต้นแล้ว ปัจจุบันยังมีปรากฏการณ์การเกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ อาทิ โรคโควิด-19 ที่มีการระบาดอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยเหล่านี้จึงจำเป็นต้องเสริมสร้างให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความสามารถในการจัดระบบการใช้ชีวิต ที่ปลอดภัย มีความรู้ที่เพียงพอ สามารถเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลสุขภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพของตนเอง นำสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมทั้งสามารถบอกต่อผู้อื่นให้เข้าใจได้เช่นกัน จากที่กล่าวมา แกนนำ อสม.รอบรู้ด้านสุขภาพ มีส่วนสำคัญในระบบสุขภาพภาคประชาชนที่มีบทบาทสำคัญในการดำเนินงานพัฒนาความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน โดยมีวิธีการดำเนินงาน 3 ส่วน ดังนี้

๑. พัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
๒. ดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและแจ้งเตือนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนในชุมชน
๓. เป็นต้นแบบด้านพฤติกรรมสุขภาพและเสริมสร้างพลังใจให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

ความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนา อสม. รอบรู้ด้านสุขภาพ

๑. ความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

การพัฒนาและเสริมสร้างให้ประชาชนมี **ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ** เป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลในการธำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน มีการขึ้นาระบบสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของประชาชน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเองร่วมกับผู้ให้บริการ และสามารถคาดการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งกำหนดเป้าประสงค์ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการโรคเรื้อรังที่กำลังเป็นปัญหาระดับโลก ดังนั้น หากประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีระดับ **ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ** ไม่ดี ย่อมจะส่งผลต่อสถานะสุขภาพในภาพรวม กล่าวคือ ประชาชนขาดความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังจะเพิ่มขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มสูงขึ้น ต้องพึ่งพาบริการทางการแพทย์และยารักษาโรคที่มีราคาแพง โรงพยาบาลและหน่วยบริการสุขภาพจะต้องมีภาระหนักในด้านการรักษาพยาบาล จนทำให้เกิดข้อจำกัดในการทำงานส่งเสริมสุขภาพและไม่อาจสร้างความเท่าเทียมในการเข้าถึงบริการอย่างสมบูรณ์ได้

ความหมายความรอบรู้ด้านสุขภาพ

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ให้ความหมาย “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ แปลความหมาย ประเมินข้อมูลข่าวสารและบริการทางสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดการจูงใจตนเองให้มีการตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลตนเอง จัดการสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองไว้เสมอ รวมทั้งชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดี

ความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๓อ. ๒ส. และโรคอุบัติใหม่ (โรคติดเชื้อโควิด-19) หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการ มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ตามหลัก ๓อ.๒ส.(พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่) และโรคอุบัติใหม่ (โรคติดเชื้อโควิด-19) ตามเกณฑ์ที่กำหนด

องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

กองสุศึกษา ได้กำหนดคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นต้องพัฒนาเพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบหลัก

๑.การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (Access skill) หมายถึง การใช้ความสามารถในการเลือกแหล่งข้อมูล รู้วิธีการในการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตน และตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง จนข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ

๒. ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive skill) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ

๓.ทักษะการตัดสินใจ (Decision skill) หมายถึงความสามารถในการกำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติ โดยมีการใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/หลีกเลี่ยง พร้อมแสดงทางเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

๔.ทักษะการประยุกต์ใช้สู่การปฏิบัติ (Apply skill) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติพร้อมทั้งมีการทบทวนวิธีการปฏิบัติตามเป้าหมาย เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้อง

องค์ประกอบคุณลักษณะสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์ประกอบ	จุดประสงค์	คุณลักษณะสำคัญ
๑. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (Access skills)	เพื่อสร้างโอกาสให้ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร/ความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขั้นพื้นฐานตามหลัก ๓อ.๒ส.อย่างเหมาะสม	๑.รู้วิธีการค้นหาและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ ๒. รู้จักตรวจสอบข้อมูลและรู้แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ๓.สามารถตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้านสุขภาพ
๒. ความรู้ความเข้าใจ	เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพ	๑.สามารถอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านสุขภาพ

องค์ประกอบ	จุดประสงค์	คุณลักษณะสำคัญ
	ตามหลัก ๓อ.๒ส.	๒.สามารถเข้าใจความหมายของสัญลักษณ์หรือตัวเลขด้านสุขภาพได้ ๓.สามารถกล้าซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพ
๓. ทักษะการตัดสินใจ	เพื่อให้มีการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและสามารถตัดสินใจในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง	๑.ใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียก่อนตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลด้านสุขภาพ ๒.สามารถแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่น ๓.กำหนดทางเลือกที่เหมาะสมต่อตนเองตามเหตุและผล (ไม่เชื่อการโน้มน้าวของผู้อื่น)
๔. การประยุกต์ใช้สู่การปฏิบัติ	เพื่อให้มีการวางแผนและกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพตามหลัก ๓อ.๒ส. อย่างสม่ำเสมอ	๑.สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ ๒.สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ ๓.มีการทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

ความหมายพฤติกรรมสุขภาพ

คนไทยทุกกลุ่มวัยต้องเผชิญกับภัยคุกคามจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รวมไปถึงสถานการณ์โรคอุบัติใหม่ (โรคติดเชื้อโควิด-19) ก็ยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ซึ่งสาเหตุสำคัญก็มาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงร่วม ๓อ. ๒ส. (พฤติกรรมออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ สุขบุหรี่ สุรา และอนามัยส่วนบุคคล รวมทั้งการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม) ซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพในการดำเนินชีวิตของประชาชนที่เสี่ยงต่อสุขภาพนี้มีปัจจัยหลักจากพื้นฐานทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม และปัจจัยลุ่มทางสังคมและทางกายภาพ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ไม่ว่าจะในลักษณะที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ตนเอง บุคคลอื่นๆในครอบครัว หรือบุคคลอื่นในชุมชนเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต หรือในลักษณะที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่นทำให้ตนเอง บุคคลอื่นๆในครอบครัว หรือบุคคลอื่นในชุมชนมีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ

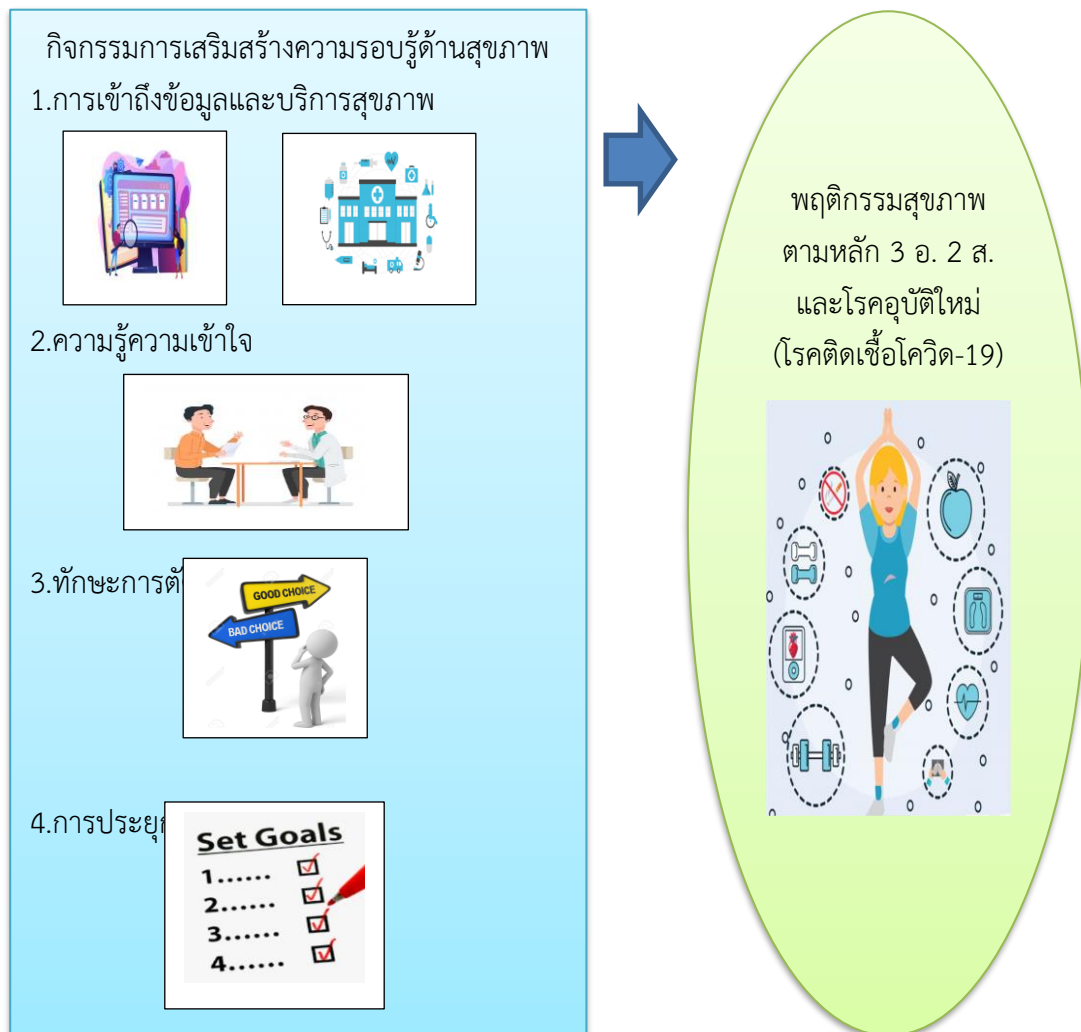
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ตามหลัก ๓อ.๒ส.และโรคอุบัติใหม่ (โรคติดเชื้อโควิด-19)

หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพครอบคลุมพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสุขบุหรี่ การดื่มสุรา และอนามัยส่วนบุคคล รวมทั้งการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม) ได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

ความรอบรู้ด้านสุขภาพส่งผลต่อสุขภาพของคนไทยอย่างไร

เมื่อบุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพน้อย ก็จะส่งผลให้ขาดความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพไม่ดี ไม่รู้จักดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรค ไม่ไปตรวจร่างกาย รวมไปถึงการไม่ปฏิบัติตามการรักษาของแพทย์โดยปัจจัยเหล่านี้ทำให้ล่าช้าในแสวงหาการดูแลตนเองที่เหมาะสม สุขภาพทรุดโทรม และทำให้เพิ่มอัตราการใช้บริการฉุกเฉินและรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึง"ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค" ดังนั้น การเสริมสร้างให้บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะส่งผลต่อการปฏิบัติตัวและการจัดการทางสุขภาพ มีการควบคุมสุขภาพและปรับเปลี่ยนปัจจัยที่ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น

กรอบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. และโรคอุบัติใหม่ (โรคติดเชื้อโควิด-19)



แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขมีหลากหลายวิธีเพื่อเสริมสร้างให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามตารางที่ ๑

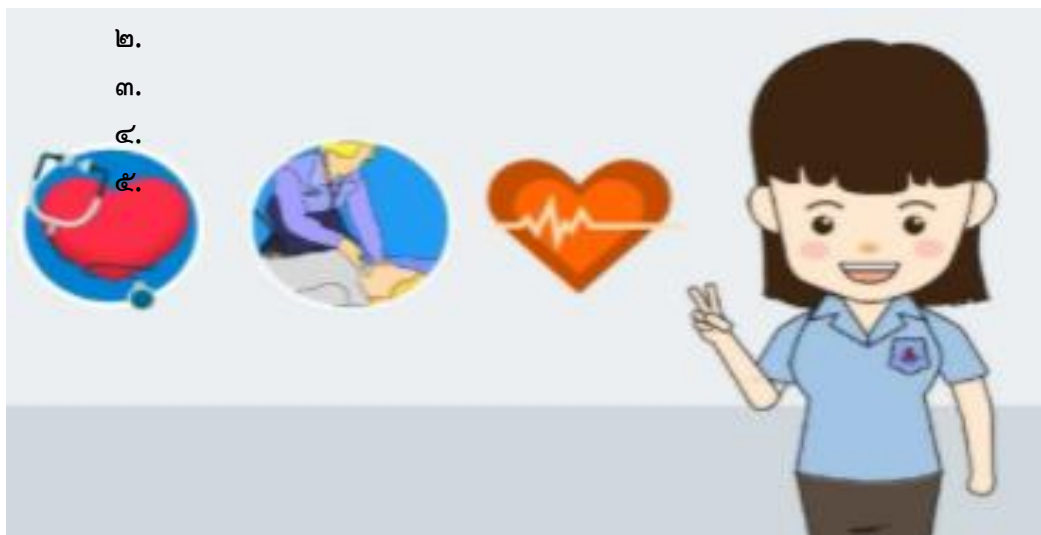
ตารางที่ ๑ การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรม	เกณฑ์พฤติกรรมที่พึงประสงค์	กิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
อ.อาหาร	๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ และมีความหลากหลาย ทุกวัน ๒. กินผักหลากหลายสีและผลไม้สดทุกวันๆละอย่างน้อย ๕ ชีด ต่อคน (ครึ่งกิโลกรัม) (ผัก๔-๖ทัพพี) ต่อวัน (ผลไม้ ๓-๕ ส่วน) ต่อวัน ๓. กินน้ำตาลไม่เกิน ๖ ช้อนชา หรือ ๒๔ กรัม ใน ๑ วัน (รวมน้ำตาลในเครื่องดื่ม ขนมชาพร้อมดื่ม) ๔. กินไขมันไม่เกิน ๖ ช้อนชา หรือ ๓๐ กรัม ใน ๑ วัน (ไขมันในรูปอื่น เช่น หนึ่งสตรว์, มันสตรว์, น้ำมัน, ครีม) ๕. กินเกลือไม่เกิน ๑ ช้อนชา (๕กรัม) หรือโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมใน ๑ วัน (น้ำปลา ซอสปรุงรส ผงปรุงรส) เกลือ ๑ ชช=น้ำปลา๕ชช ๖. กินอาหารปรุงสุก สะอาดทุกครั้งกินอาหารได้มาตรฐาน คุณภาพ โภชนาการ ๗. เลือกรับประทานอาหารธรรมชาติ มากกว่าอาหารดัดแปลง	๑.ฝึกค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพที่เหมาะสม ๒.รู้จักตรวจสอบข้อมูลและรู้แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ๓.ฝึกวิธีการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้านสุขภาพ ๔.อธิบายเนื้อหาความรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมตามเกณฑ์ที่กำหนดและผลกระทบจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ๕.ฝึกทักษะที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การดำเนินชีวิต การล้างมือ การสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น ๖.อธิบายตัวเลขด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อการเกิดโรค เช่น ค่า BMI วัดรอบเอว ค่าความดันโลหิตสูง หรือค่าระดับน้ำตาลในเลือด ๗.ฝึกวิธีการอ่านฉลากโภชนาการและปริมาณที่ควรบริโภคต่อวัน ๘.ฝึกวิธีการคำนวณแคลอรีอาหาร
อ.ออกกำลังกาย	๑.ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างเพียงพอ เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และวิถีชีวิต : ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิต อย่างน้อย ๑ ชนิด <u>ระดับปานกลาง</u> - อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที <u>หรือ</u> อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๕๐ นาที <u>หรือ</u> อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาที <u>ระดับหนักถึงหนักมาก</u> - อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๗๕ นาที	๙.สอนสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น สัญลักษณ์ อย. สัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ ๑๐.ส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลต้นแบบ หรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ เช่น ประภวดี ค้นหาบุคคลต้นแบบ เป็นต้น เพื่อยกย่องชมเชย ๑๑.เปิดโอกาสให้ซักถามเพื่อสร้างความเข้าใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม ๑๒.ฝึกคิดวิเคราะห์พิจารณาผลดี ผลเสียต่อตัดสินใจด้านสุขภาพ ๑๓.ฝึกวิเคราะห์ทางเลือกด้านสุขภาพที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรม	เกณฑ์พฤติกรรมที่พึงประสงค์	กิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
	: ลดเวลาการนั่งอยู่กับที่ : อย่างน้อย ๑๐ นาทีทุกชั่วโมง ๒. ออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง กล้ามเนื้อหลักทุกส่วนของร่างกาย : ออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง กล้ามเนื้อหลักทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย ๑ ชนิด อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ วัน วันละ ๑ ครั้งๆ ละ ๓ เซ็ตๆ ละ ๘-๑๒ ครั้ง ๓. ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ อย่างเพียงพอและเหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิต : ออกกำลังกายแบบฝึกความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย ๑ ชนิดอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละ ๑ ครั้งๆ ละ ๓ - ๕ เซ็ต	๑๔.วางแผนการปฏิบัติตนด้านสุขภาพเหมาะสม เช่น กำหนดตารางอาหารในแต่ละวันที่เหมาะสม จัดปฏิทินการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ๑๕.ฝึกทบทวนแนวทางที่เลือกปฏิบัติเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่สามารถเป็นไปตามเป้าหมาย เพื่อกำหนดแผนปฏิบัติใหม่ที่ดีกว่าเดิม ๑๖.ส่งเสริมให้จัดปัจจัยที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและปลอดภัย เช่น การปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเอง เมนูสุขภาพ มีร้านค้าขายผักปลอดสารพิษในชุมชน จัดลานออกกำลังกาย จัดบริเวณสวนหย่อมนั่งสมาธิ หรือทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย จัดกิจกรรมอาชีพเสริม งานอดิเรก จัดกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น ๑๗.ร่วมกำหนดมาตรการทางสังคม ธรรมเนียม สุขภาพตำบล เพื่อช่วยให้คนในชุมชนมีสุขภาพดี เช่น กำหนดบริเวณห้ามสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ปรับเงินเมื่อพบผู้สูบบุหรี่ในบริเวณที่ห้ามสูบบุหรี่ งานบุญ งานเฝ้า ปลอดภัยและการพนัน ๑๘.จัดให้มีสถานที่ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ/สุขภาพจิต และ สายด่วนปรึกษาปัญหา เป็นต้น
อ.อารมณ์	๑.จัดการความเครียดของตนเองได้ทุกครั้งเมื่อมีความเครียด(อย่างน้อย ๑ วิธี) ๒.การพักผ่อนให้เพียงพอ	
ส.สูบบุหรี่	๑. หลีกเลี่ยงการทดลองสูบบุหรี่(กลุ่มไม่เคยสูบ) : ไม่ทดลองสูบบุหรี่และปฏิเสธการสูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อถูกชักชวน และไม่ได้ถูกชักชวน ๒.ลดและเลิกการสูบบุหรี่ (กลุ่มที่สูบเป็นประจำและเป็นครั้งคราว) ๓.ไม่สูบบุหรี่ในสถานที่ที่ก่อให้เกิดความรำคาญกับบุคคลรอบข้าง	รณรงค์ ลด ละ เลิกอบายมุขในวันสำคัญทางพุทธศาสนา เป็นต้น ๑๘.จัดให้มีสถานที่ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ/สุขภาพจิต และ สายด่วนปรึกษาปัญหา เป็นต้น
ส.สุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	๑. หลีกเลี่ยงการทดลองดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ในกลุ่มไม่ดื่มสุรา) ๒. ลดและเลิกการดื่มสุรา (ในกลุ่มดื่มประจำหรือกลุ่มดื่มเป็นครั้งคราว)	

พฤติกรรม	เกณฑ์พฤติกรรมที่พึงประสงค์	กิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
การป้องกันการติดเชื้อโควิด-๑๙	๑. เว้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร หลีกเลียงการอยู่ในที่แออัด ๒. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ๓. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ๔. การตรวจวัดอุณหภูมิและตรวจหาเชื้อโควิด-19 ในกรณีที่มีอาการเข้าข่าย ๕. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเชื้อโรค ผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อ หรือมีการป้องกันเป็นอย่างดีหากจำเป็นต้องสัมผัส ๖. รับวัคซีนที่จำเป็นตามการแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรสุขภาพ	

การเสริมสร้างให้ อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ Health Literacy เป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถของบุคคลในการดำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน และเป็นต้นแบบด้านสุขภาพให้กับคนในชุมชน ช่วยกันร่วมขับเคลื่อนวิถีสุขภาพตามแนวคิดพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้



๒.ความรู้ด้านการตรวจคัดกรองสุขภาพ และเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

การตรวจคัดกรองสุขภาพ หมายถึง เป็นการซักถามหรือตรวจเบื้องต้น เพื่อค้นหาความเสี่ยงหรือโรคในผู้ที่มีสุขภาพดี เพื่อป้องกัน ลดความเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนจากโรค วิธีการคัดกรองสุขภาพ มีหลากหลายวิธีแตกต่างกัน ตามปัจจัยความเสี่ยง โดยการคัดกรองที่อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถช่วยเหลือ นักวิชาการสาธารณสุขได้ เช่น การคัดกรองค่าดัชนีมวลกาย การวัดระดับค่าความดันโลหิต เป็นต้น ดังตารางที่ ๑ ตารางกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน และภาพที่ ๒ ตารางกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิต

ภาพที่ ๑ ตารางกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน

กลุ่มความเสี่ยง	ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)
ผอม หรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	น้อยกว่า 18.5
ร่างกายสมส่วน	18.5 - 22.9
ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วนระดับที่ 1	23.0 - 24.9
โรคอ้วน หรือโรคอ้วนระดับที่ 2	25.0 - 29.9
โรคอ้วนอันตราย หรือโรคอ้วนระดับที่ 3	ตั้งแต่ 30.0 ขึ้นไป

Body Mass Index (BMI) มีสูตรการคำนวณ = น้ำหนักตัว [kg] / (ส่วนสูง [m] ยกกำลังสอง)

ภาพที่ ๒ ตารางกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิต

กลุ่มความเสี่ยง	ความดันโลหิตตัวบน SBP (มม.ปรอท)		ความดันโลหิตตัวล่าง DBP (มม.ปรอท)
กลุ่มปกติ มีความดันโลหิตปกติ	น้อยกว่า 120	และ	น้อยกว่า 80
กลุ่มเสี่ยง มีความดันโลหิตค่อนข้างสูง	ตั้งแต่ 120 ถึง 139	และ/หรือ	ตั้งแต่ 80 ถึง 89
กลุ่มป่วย มีความดันโลหิตสูง	เท่ากับหรือมากกว่า 140	และ/หรือ	เท่ากับหรือมากกว่า 90

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง เป็นการเฝ้าติดตามดูการกระทำ หรือการปฏิบัติของบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน โดยการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้ป้องกันปัญหาสุขภาพที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

ความสำคัญของการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

๑.เพื่อทราบถึงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฝ้าติดตามพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง

๒.เพื่อดูแนวโน้มว่าพฤติกรรมที่กำลังเฝ้าระวังอยู่นั้นลดลงหรือไม่

๓.เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาโดยให้กลุ่มเสี่ยงได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

วิธีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเกิดขึ้นอย่างมากมาย อาทิ ๓ อ. ๒ ส. คือเรื่อง อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สุรา และ สูบบุหรี่ เพื่อเป็นการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ ในชุมชนมีความเสี่ยงสูง จึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพในชุมชนซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

๑.ทำแผนเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง โดยการกำหนดพฤติกรรมเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังพฤติกรรมให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) นำเครื่องมือไปใช้เก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน ดังเช่น ถ้าในชุมชนมีปัญหาโรคอ้วน หรือน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นจำนวนมาก นักวิชาการสาธารณสุขและ อสม. ร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเสี่ยงโรคอ้วน หรือน้ำหนักเกิน ดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ : พฤติกรรมเสี่ยงที่ควรนำไปเฝ้าระวังพฤติกรรม

ปัญหาสุขภาพ	พฤติกรรมเสี่ยง
๑.โรคเบาหวาน	๑.๑ ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นประจำทุกวัน ๑.๒ กินอาหารหวานหรือขนมหวานเป็นประจำทุกวัน ๑.๓ ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ
๒.โรคความดันโลหิตสูง	๒.๑ กินอาหารเค็ม เป็นประจำทุกวัน ๒.๒ ดื่มน้ำปลาทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ๒.๓ ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ
๓.โรคติดเชื้อโควิด-19	๓.๑ ไม่ล้างมือหลังหยิบจับสิ่งของ หรือก่อนรับประทานอาหาร ๓.๒ ใช้ของใช้ร่วมกับผู้อื่น ๓.๓ ไม่สวมหน้ากากอนามัย

เมื่อได้พฤติกรรมเสี่ยงของปัญหาโรคอ้วนแล้วนำมาจัดทำแผนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ โดยการกำหนดพฤติกรรมเสี่ยงที่ต้องการเฝ้าระวัง กลุ่มเป้าหมาย ระยะเวลา และวิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ดังตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ : แผนการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง

ปัญหาสุขภาพ	พฤติกรรมเสี่ยงที่ต้องการเฝ้าระวังพฤติกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	วิธีการ	เครื่องมือ
โรคเบาหวาน	๒.๑ ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นประจำทุกวัน ๒.๒ กินอาหารหวานหรือขนมหวานเป็นประจำทุกวัน ๒.๓ ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ	คนในชุมชนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน	-ช่วงเวลาเย็น หลังเลิกงาน	สัมภาษณ์	แบบบันทึก แบบสัมภาษณ์



แบบสัมภาษณ์ทางพฤติกรรมกรบบริโภคหวานของคนในชุมชน

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์กลุ่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่ใช่วินิจฉัยโรค หรือเป็นเอกสารส่งในข้อเท็จจริงทางการแพทย์

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

A๑ เพศ ☐ ๑.ชาย ☐ ๒.หญิง

A๒ อายุ.....ปี

A๓ ป้าท่าน.....วิไลคุณ A๔ ส่วนสูง.....เซนติเมตร

A๕ ท่านออกกำลังกาย เป็นทุกวันหรือไม่

☐ ๑.ไม่ได้ออกกำลังกาย

☐ ๒.ออกกำลังกายบางวัน จำนวน.....(ระบุเป็นนาทีหรือชั่วโมง)

☐ ๓.ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน.....(ระบุเป็นนาทีหรือชั่วโมง)

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลปัจจัยในการบริโภคหวาน

B๑ โดยปกติ ในวันของท่านมีอาหารหวานจมนหวานหรือไม่

☐ ๑.ไม่มี ☐ ๒.มี ระบุ.....

B๒ บุคคลในบ้านที่ชอบอาหารหวานจมนหวาน มากที่สุด

☐ ๑.แม่ ☐ ๒.แม่ ☐ ๓.พี่-น้อง ☐ ๔.ลูก-ป้า-น้า-อา ☐ ๕.ปู่-ย่า-ตา-ยาย

☐ ๖.ลูก ☐ ๗.คนอื่น.....

B๓ บุคคลในวัยเด็กที่ชอบอาหารหวานจมนหวาน มากที่สุด

☐ ๑.แม่ ☐ ๒.แม่ ☐ ๓.พี่-น้อง ☐ ๔.ลูก-ป้า-น้า-อา ☐ ๕.ปู่-ย่า-ตา-ยาย

☐ ๖.ลูก ☐ ๗.คนอื่น.....

B๔ ท่านได้บริโภคขนมหวานหรืออาหารหวานจมนหวาน มีรสหวานต่อสุขภาพหรือไม่

☐ ๑.ไม่เลย ☐ ๒.เคย

อาหารหวาน คือ อาหารที่มีรสหวาน เป็นอาหารประเภทต่างๆ มีปริมาณอาหารไม่ต่ำกว่า อาจจะเป็นอาหารที่มีหรือหวานก็ได้ มีทั้ง
 การผสมหวาน หรือเป็นการใช้วัตถุผสมรสหวาน เพื่อรับประทานได้ง่าย อีกทั้งยังอาจจะมีการรับประทานที่มีอาหารที่มีรสหวานและ
 อาหารหวานบางชนิด

ส่วนที่ ๓ ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคหวาน

พฤติกรรมการบริโภคหวาน	ทุกวัน/เกือบทุกวัน	๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์	แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย
C๑ ดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชา ไม่ใส่น้ำตาล หรือน้ำ			
C๒ ดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชา ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์			
C๓ ดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชา ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์			
C๔ ดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชา ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์			
C๕ ดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชา ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์			
C๖ ดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชา ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์			
C๗ ดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชา ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์			
C๘ ดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชา ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์			

C๙ ท่านได้งดการบริโภคอาหารหวาน เป็นวัน/สัปดาห์หรือไม่

โปรดระบุ.....

โดย.....

เมื่อออกแบบเครื่องมือเฝ้าระวังร่วมกันแล้ว นักวิชาการสาธารณสุขนำเครื่องมือที่เฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงให้ อสม.นำไปเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพคนกลุ่มเสี่ยงในชุมชนตามแผนที่ได้กำหนดไว้ ดังตารางที่ ๒ โดยเว้นการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมเป็นระยะเพื่อการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเสี่ยง



๓. สรุปผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง โดยการวิเคราะห์ข้อมูลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและการแปลผล ดังตารางที่ ๓
ตารางที่ ๓ การกำหนดค่าคะแนนพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมการกินหวาน	ดื่มน้ำเปล่า กาแฟดำ ชาไม่ใส่น้ำตาล โซดา	ดื่มน้ำอัดลม กาแฟ ๓ in ๑ กาแฟเย็น กาแฟปั่น เครื่องดื่มชง น้ำหวาน นมเปรี้ยว	ดื่มน้ำผัก ผลไม้ สำเร็จรูป	กินไอศกรีม เบเกอรี่ หรือ ขนมหวานไทย	เติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เพิ่มลงใน อาหาร
ทุกวัน/เกือบทุกวัน	๑	๓	๓	๓	๓
๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์	๒	๒	๒	๒	๒
แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย	๓	๑	๑	๑	๑

รวมคะแนนทั้งหมด.....คะแนน

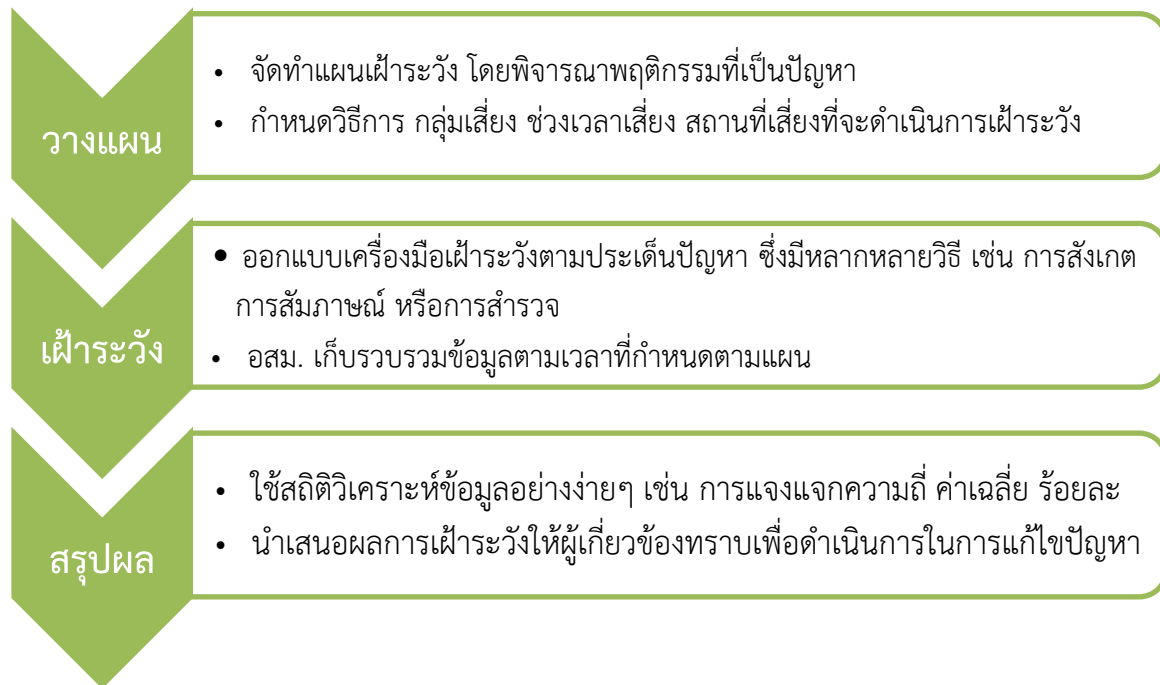
การอ่านคะแนนพฤติกรรมการกินหวาน

พิจารณาคะแนนรวม ซึ่งจะสะท้อนพฤติกรรมและความเสี่ยงที่จะเกิดโรค ดังนั้น อสม.จะต้องไปแนะนำคนกลุ่มเสี่ยงให้ลดพฤติกรรมเสี่ยง ดังตารางที่ ๔

ตารางที่ ๔ คะแนนความเสี่ยง

คะแนน	สี	การแปลผล
๕ คะแนน		ดี บริโภคหวานในปริมาณที่พอเหมาะ มีความเสี่ยงต่ำที่จะมีรอบพุงเกิน (น้ำหนักเกิน)
๖-๙ คะแนน		ปานกลาง บริโภคหวานในปริมาณเสี่ยงปานกลาง อาจจะเริ่มมีพุงเล็กน้อย รวมถึงค่าดัชนีมวลกายอาจเริ่มเกินเกณฑ์มาตรฐาน
๑๐-๑๓ คะแนน		เสี่ยงสูง บริโภคน้ำตาลสูงเกือบทุกวัน และเกินปริมาณที่แนะนำ นั่นคือ บริโภคน้ำตาลเกินวันละ ๖ ช้อนชาต่อวัน และมีความเสี่ยงต่อน้ำหนักเกินและอาจเสี่ยงโรคเบาหวาน
๑๔-๑๕ คะแนน		เสี่ยงสูงมาก บริโภคน้ำตาลเกินกำหนด อยู่ในปริมาณที่สูงมาก ทำให้อ้วนและน้ำหนักตัวเพิ่มได้เดือนละ ๑-๒ กิโลกรัม และมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคอื่นๆ ที่ตามมาอีก

ปัญหาสุขภาพตามที่กล่าวมาล้วนเกิดจากพฤติกรรมเป็นส่วนใหญ่ การเรียนรู้จักวิธีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพให้กับคนในชุมชนจึงเป็นเครื่องมือสำหรับการค้นหาพฤติกรรมเสี่ยงของคนในชุมชน และนำมาวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดี เป็นการสกัดกั้นการเกิดปัญหาสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อของคนในชุมชน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้



การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพเป็นวิธีการที่ช่วยกันดูแลสุขภาพคนในชุมชน โดยนำเครื่องมือที่ได้วางแผนร่วมกันกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นำไปรวบรวมเก็บคนในชุมชน และนำผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงรวบรวมนำเสนอเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อร่วมกันหาทางแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างนี้จะต้องให้ความสำคัญและมีเจตนาที่ดีที่ต้องการให้คนในชุมชนมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย เพราะอาจจะส่งผลกระทบทำให้ขาดงาน ขาดรายได้ เสียค่ารักษาพยาบาล รายละเอียดตัวอย่างเครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงตามภาคผนวก ข

๖. การเป็นต้นแบบด้านพฤติกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างพลังใจให้คนในชุมชน

อสม.ทุกคนเป็นต้นแบบได้ (กลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยง) ดูจากผลลัพธ์ด้านสุขภาพดีขึ้นจากเดิม เช่น ค่า BMI ลดลง สามารถควบคุมระดับน้ำตาลและความดันได้ เมื่อเป็นต้นแบบแล้วก็ควรนำไปขยายผลในชุมชน โดยใช้วิธีการเสริมพลังอำนาจคนในชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

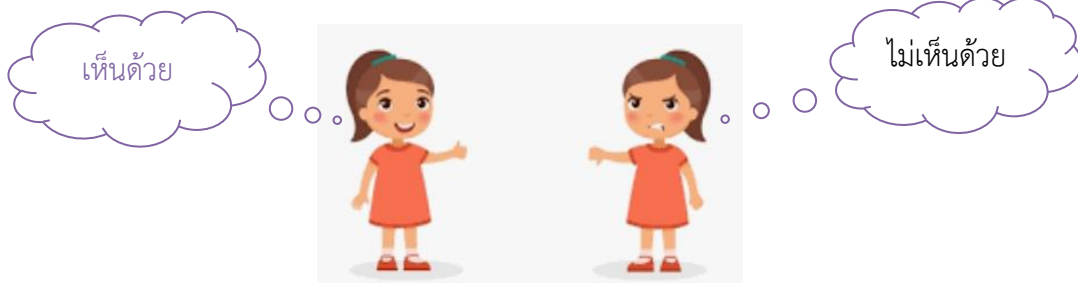
วิธีการดำเนินการเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่จะทำให้คนเกิดความตระหนักรู้ถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงของปัญหา ตระหนักถึงศักยภาพและข้อจำกัดของตนเองในการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปัญหา นั้นๆ กระบวนการนี้เกิดจากการได้มีโอกาสวิเคราะห์สถานการณ์ การได้ปฏิบัติและร่วมมือแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ตามแนวคิด “พลัง ๓ ประสาน พลังสู่ความสำเร็จ” พลังใจ (Heart) พลังสมอง (Head) พลังทำ (Hand) ในการแนวคิดนี้มาใช้ในการสร้างสุขภาพ คนธรรมดาทั่วไป ที่ให้ความสำคัญ และดึงเอาศักยภาพของบุคคล ออกมาใช้ เพื่อให้การ “สร้าง”สุขภาพของตน เพื่อให้สามารถนำไปใช้แนวทางสู่ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

๑.การค้นพบข้อเท็จจริง รู้จักตนเองและสะท้อนคิดอย่างมีเหตุผล โดยนักวิชาการสาธารณสุขสรุปผลสภาวะสุขภาพ และผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ (ถ้ามี) เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) นำผลสภาวะสุขภาพพร้อมทั้งผลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ (ถ้ามี) คืนข้อมูลให้กับคนกลุ่มป่วยกลุ่มเสี่ยง เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุของการมีพฤติกรรมเสี่ยงมาจากอะไร และถ้าไม่แรงแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองแล้วจะเกิดเจ็บป่วยด้วยโรคใด ดังตารางที่ ๕

ปัญหาสุขภาพ	พฤติกรรมเสี่ยง	ปัจจัยสาเหตุ
โรคเบาหวาน	๑. ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นประจำทุกวัน ๒. กินอาหารหวานหรือขนมหวานเป็นประจำทุกวัน ๓. ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ	๑.ขาดความรู้ ๒.ขาดความตระหนัก ๓.มีความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ๔.ขาดทักษะด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และ/หรือการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ๕.คนในครอบครัวชอบทานอาหารรสหวาน

๒.การปรับเปลี่ยนความเชื่อและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาสาสมัครสาธารณสุขเมื่อทราบปัจจัยสาเหตุที่ทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว หลังจากนั้นดำเนินการอธิบายให้ความรู้หรือทักษะตามปัจจัยสาเหตุของกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง รวมทั้งร่วมแลกเปลี่ยนเรื่องความเชื่อผิดๆ ที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง หรือถ้าเป็นเพราะคนในครอบครัวเป็นสาเหตุ ก็ต้องให้ความรู้ความเข้าใจต่อคนในครอบครัวเพื่อให้มีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จนเกิดการยอมรับและพร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในที่สุด



๓.ตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติ อาสาสมัครสาธารณสุขแนะนำแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มาจากประสบการณ์ของตนเอง หรือได้จากประสบการณ์ของผู้อื่นนำมาเล่าให้กลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเป็นทางเลือกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง รวมทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติทั้งข้อดีข้อเสีย เหมาะหรือไม่เหมาะกับใครบ้าง ให้รู้สึกได้ว่า “เขาทำได้ เราก็ทำได้” โดยการตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติด้วยตนเอง



วิธีการกำหนดแนวทางการพัฒนาเป็นอสม.ต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพและขยายผลสู่ชุมชน

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เข้าร่วมอบรมมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และระดมความคิดเห็นในการกำหนดแนวทาง/วิธีการปฏิบัติตนเองด้านสุขภาพเพื่อเป็นต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพของชุมชนโดยการนำประสบการณ์และใช้ผลการประเมินตนเองมาประกอบในการประชุมกลุ่ม โดยประเด็นในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเป็นต้นแบบ ตามตารางที่ ๖

ตารางที่ ๖ การกำหนดแนวทางการพัฒนาเป็นอสม.ต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพและขยายผลสู่ชุมชน

ประเด็น	วิธีการ
๑.วิธีการปฏิบัติตนของอสม.เพื่อเป็นต้นแบบ	
๒.วิธีการขยายผลต้นแบบสู่อสม.คนอื่นและ สู่ชุมชน	

อาสาสมัครสาธารณสุขนำข้อมูลที่แต่ละกลุ่มนำมาสรุปเป็นภาพรวม เพื่อเป็นแนวทาง/วิธีการปฏิบัติตนของอสม.เพื่อเป็นต้นแบบและแนวทางและวิธีการขยายผลต้นแบบสู่อสม.คนอื่น และ สู่ชุมชน ที่ อสม.ทุกคนนำไปใช้ในชุมชนได้

อาสาสมัครสาธารณสุข ถือเป็นชุมพลอันยิ่งใหญ่ มีศักยภาพสูง เสียสละ และมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และเป็นกลุ่มที่อยู่ในทุกภาคส่วนของสังคม และสามารถใช้ศักยภาพในการช่วยเหลือสังคมได้ ด้วยการเป็นต้นแบบด้านสุขภาพและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ตลอดจนดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและการเจ็บป่วยของคนในชุมชน ให้มีการปฏิบัติด้านสุขภาพที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพ กระตุ้นให้เกิดการสร้างสุขภาพขึ้นในชุมชน จนนำไปสู่การปฏิบัติเกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ถูกต้องและเหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ยั่งยืนตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

- กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2563). แนวทางการพัฒนาชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร. บริษัท 25 มีเดีย จำกัด.
- กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2563). รวมเทคนิคการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มวัยทำงาน. นนทบุรี. โรงพิมพ์กองสุกศึกษา.
- กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2564). คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพสำหรับกลุ่มวัยเรียนและกลุ่มวัยทำงาน. กรุงเทพมหานคร. บริษัท 25 จำกัด.
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2564). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน. กรุงเทพมหานคร. บริษัท ไอดี ออล ดิจิตอล พรินท์ จำกัด.
- นิตยา เพ็ญศิริรักษา. (2562). การเสริมพลัง เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด แนวคิด และการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร. บริษัทจรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2552). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร. บริษัท สุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2560). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ:การวัดและการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร. บริษัท สุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างการจัดกิจกรรมค้นหาข้อมูล

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. สามารถสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ
2. สามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการที่น่าเชื่อถือ

ขั้นตอนกิจกรรมเรียนรู้	
ขั้นนำ	1. วิทยากรกล่าวนำแหล่งข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถค้นคว้าด้วยตนเองได้ไม่ยาก แต่ก็ควรเลือกค้นหาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ต้องมีลักษณะที่มีการรวบรวมอย่างมีหลักเกณฑ์มีเหตุผล และมีการอ้างอิงจึงจะทำให้ข้อมูลมีความถูกต้องตรงตามความเป็นจริง 2. วิทยากรนำการฝึกปฏิบัติ วิธีค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคในชุมชนโดยใช้โปรแกรมที่ช่วยในการสืบค้นหาข้อมูลจากคำสำคัญ ที่ผู้ใช้ป้อนเข้าไป จากนั้นก็จะแสดงรายการผลลัพธ์ที่ผู้ใช้ต้องการขึ้นมาเป็นตัวอย่างที่ใช้กันบ่อยๆ คือ https://www.google.co.th หรือเลือก https:// ที่มีการรับรอง
ขั้นดำเนินการ	1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นกลุ่มๆ ละ 5 - 10 คน 2. แจกใบงาน 1.1 “มาค้นหาข้อมูลกันเถอะ” 3. ฝึกปฏิบัติโดยให้แต่ละกลุ่มฝึกสืบค้นข้อมูล และแหล่งเผยแพร่ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตให้ได้ข้อมูลให้มากที่สุดตามประเด็นที่กำหนด และระบุว่าได้จากแหล่งใด สาเหตุที่เลือกข้อมูลจากแหล่งนั้น
ขั้นสรุป	วิทยากรสรุปการค้นหาและเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพหรือข้อมูลอื่นๆ มีได้หลายช่องทาง ทั้งจากชุมชน ห้องสมุด สถานที่ราชการ หรือสถาบันความรู้ทางการศึกษาต่างๆ นอกจากนี้เทคโนโลยีโปรแกรมที่ช่วยในการสืบค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต ก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่เราสามารถค้นหาข้อมูลได้หลากหลาย ซึ่งข้อมูลสุขภาพทางออนไลน์ที่ได้อาจมีทั้งข้อมูลที่เป็นจริง หรือเท็จ จำเป็นต้องเปรียบเทียบและตรวจสอบที่มาเพื่อให้ได้แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง
สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้	1. ใบความรู้ที่ 1 แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และวิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต 2. ใบงานที่ 1 มาค้นหาข้อมูลกันเถอะ
การวัดและการประเมินผล ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ 1 “มาค้นหาข้อมูลกันเถอะ” และ เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมินการฝึกค้นหาข้อมูล โดยมีคะแนนตั้งแต่ 6-9 ผ่านเกณฑ์	

ใบความรู้ที่ 1

แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและการค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

แหล่งข้อมูลสุขภาพเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถค้นคว้าด้วยตนเองได้ไม่ยาก มีอยู่รอบตัวมากมายแต่ที่ควรเลือกค้นหาจาก แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ต้องมีลักษณะที่มีการรวบรวมอย่างมีหลักเกณฑ์ มีเหตุผลและมีการอ้างอิง จึงจะทำให้ข้อมูลมีความถูกต้องตรงความเป็นจริง และเชื่อถือได้

ลักษณะแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

1. **เจ้าของข้อมูล** เป็นผู้มีประสบการณ์ตรง เกี่ยวกับข้อมูลนั้น ๆ สามารถให้ข้อมูลได้ถูกต้องตามความเป็นจริงมากกว่าบุคคลที่ได้รับฟังข้อมูลมาแล้วต่อซึ่งอาจมีการจำผิดพลาด และอาจเสริมแต่งทำให้ข้อมูลผิดเพี้ยนไปได้

2. **หน่วยงานหรือผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน** เป็นหน่วยงาน บุคคลที่ทำงานหรือการศึกษาค้นคว้าในด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้มีความรู้จากประสบการณ์ในการทำงานหรือการศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจัง ลึกซึ้งจึงมีข้อมูลที่ถูกต้องตรงความเป็นจริง

3. **หน่วยงานของรัฐ** เป็นหน่วยงานที่มีข้อมูลซึ่งมีผลต่อความเป็นอยู่ของประชาชน และการพัฒนาประเทศ เนื่องจากข้อมูลของหน่วยงานของรัฐจะถูกนำไปใช้ในการกำหนดนโยบาย วางแผนลงมือปฏิบัติงาน และใช้อ้างอิง จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่ต้องมีการรวบรวมเก็บรักษา หรือสร้างข้อมูลขึ้นอย่างรอบคอบและระมัดระวัง

วิธีสืบค้นข้อมูลในอินเทอร์เน็ต

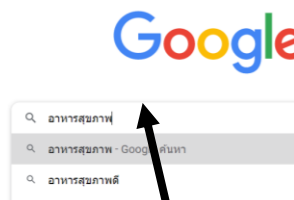
สืบค้นข้อมูลด้วย Search Engine คือโปรแกรมที่ช่วยในการสืบค้นข้อมูล โดยเฉพาะข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต ครอบคลุมทั้งข้อความ รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว เพลง แผนที่ ข้อมูลบุคคล กลุ่มข่าว ฯลฯ

ขั้นตอนวิธีสืบค้นข้อมูลในอินเทอร์เน็ต

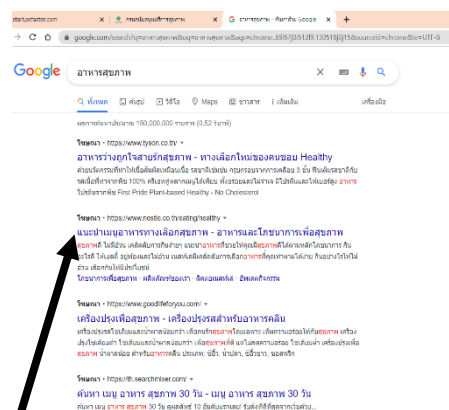
1. ทำการเปิดเว็บไซต์ที่บริการ <http://google.co.th>
2. เลือกหัวข้อข้อความที่ต้องการค้น (เว็บไซต์ ข้อความ รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว เพลง แผนที่ ข้อมูลบุคคล กลุ่มข่าว ฯลฯ) ดังภาพตัวอย่าง สาธิตวิธีค้นหา หรือพิมพ์ข้อความ ที่ต้องการค้นหาลงในช่อง text box
3. กดปุ่มค้นหา ระบบจะทำการค้นหาข้อมูลที่ต้องการและแสดงออกมาในรูปของลิงค์พร้อมคำอธิบาย และลิงค์ที่น่าเชื่อถือ เช่น ต่อท้ายด้วย .go.th ที่เป็นของส่วนราชการ หรือ .ac.th ที่เป็นของ การศึกษา เป็นต้น



1. ทำการเปิดเว็บไซต์



2. พิมพ์หัวข้อที่ต้องการค้นลงไปในกลุ่ม



3. ระบบค้นหาลิงค์แสดงในเลือกกดลิงค์ที่เราต้องการค้น

ใบงานที่ 1 มาค้นหาข้อมูลกันเถอะ

ร่วมกันหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตหรือจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

คำค้นหา	แหล่งค้นหา / สาเหตุที่เลือก
1. การกินอาหารสุขภาพ	1.
	2.
	3.
2. การดูแลและประเมินสุขภาพตนเอง	1.
	2.
	3.
3. การดูแลสุขภาพเบื้องต้น	1.
	2.
	3.
4. การป้องกันโรคติดต่อ	1.
	2.
	3.
5. การสวมใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง	1.
	2.
	3.
6. การช่วยฟื้นคืนชีพ	1.
	2.
	3.
7. การดูแลผู้สูงอายุ	1.
	2.
	3.
8. การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	1.
	2.
	3.
9. สมุนไพรเพื่อสุขภาพ	1.
	2.
	3.

แบบประเมินการฝึกค้นหาข้อมูลกันเอง

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่ปฏิบัติ

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		การค้นหาข้อมูล			ความเข้าใจ			การนำเสนอ					
		3	2	1	3	2	1	3	2	1			

เกณฑ์การประเมิน (คะแนน 6 – 9 ผ่านเกณฑ์)

ระดับคะแนน / เกณฑ์การให้คะแนน		
ระดับ 3 (ดี)	ระดับ 2 (พอใช้)	ระดับ 1 (ปรับปรุง)
ด้านที่ 1 การค้นหาข้อมูล หมายถึง สามารถค้นหาข้อมูลตามเนื้อหาประเด็นสุขภาพที่กำหนด		
สามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ได้ อ่านได้อย่างถูกต้อง	สามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ได้ อ่านถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ได้ อ่าน
ด้านที่ 2 ความเข้าใจ หมายถึง สามารถอธิบายวิธีการค้นหาข้อมูลตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถอธิบายวิธีการค้นหาข้อมูล ตามประเด็นที่กำหนดได้อย่าง ถูกต้อง	สามารถอธิบายวิธีการค้นหาข้อมูล ตามประเด็นที่กำหนดได้ถูกต้อง บางส่วน	ไม่สามารถอธิบายวิธีการค้นหา ข้อมูลตามประเด็นที่กำหนด
ด้านที่ 3 การนำเสนอ หมายถึง การใช้รูปแบบการสื่อสารในการนำเสนอ		
สามารถนำเสนอให้เข้าใจ ตามประเด็นสุขภาพที่กำหนด ครบถ้วน มีรูปแบบนำเสนอที่ น่าสนใจ	นำเสนอให้เข้าใจ ตามประเด็น สุขภาพที่กำหนด เป็นบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอให้เข้าใจ ตาม ประเด็นสุขภาพที่กำหนด

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมการโต้ตอบคำถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1.สามารถโต้ตอบคำถามข้อสงสัยและได้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ต้องการ
- 2.สามารถแลกเปลี่ยนการสนทนาข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

ขั้นตอนกิจกรรมเรียนรู้	
ขั้นนำ 1.วิทยากรถามสมาชิกใครเคยไปโรงพยาบาลแล้วไม่เข้าใจเกี่ยวกับโรคหรือการรักษาที่เราได้รับบ้าง จากนั้นวิทยากรถามต่อว่าเมื่อไม่เข้าใจแล้วเราทำอะไรเพื่อให้เข้าใจ 2.วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง การโต้ตอบคำถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ การตั้งคำถามนั้นสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับการดูแลสุขภาพตนเอง เพราะการตั้งคำถามที่ดีและชัดเจนจะทำให้ผู้ตั้งคำถามเกิดความเข้าใจและมองเห็นช่องทางของการค้นหาคำตอบเพื่อแก้ปัญหาที่สงสัยอยากรู้เกี่ยวกับเนื้อหาที่ต้องการสามารถเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น	
ขั้นดำเนินการ 1. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงาน 2 อายากรู้ต้องถาม วิทยากรชี้แจงถึงรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มอ่านสถานการณ์จำลองแล้วฝึกปฏิบัติสนทนาโต้ตอบในประเด็นที่ไม่เข้าใจ และฝึกอธิบายกลับ 2. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน เพื่อฝึกการสนทนาโต้ตอบให้ได้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ต้องการ วิทยากรแนะนำเพิ่มเติม	
ขั้นสรุป วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นในเรื่องการโต้ตอบคำถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ	
สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 2 การโต้ตอบคำถามและอธิบายซ้ำเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ 2. ใบงานที่ 2 อายากรู้ต้องถาม	
การวัดและการประเมินผล ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ 2 “อายากรู้ต้องถาม” และ เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมินอายากรู้ต้องถาม โดยมีคะแนนตั้งแต่ 6-9 ผ่านเกณฑ์	

ใบความรู้ที่ 2

การโต้ตอบซักถามอธิบายซ้ำเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ

การถามเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนสร้างความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาความคิดใหม่ๆ กระบวนการถามจะช่วยขยายทักษะการคิด ทำความเข้าใจให้กระจ่าง ได้ข้อมูลป้อนกลับทั้งด้านการเรียนการสอน ก่อให้เกิดการทบทวน การเชื่อมโยงความคิดต่างๆ ส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็นและเกิดความท้าทาย

การตั้งคำถามนั้นสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับการดูแลสุขภาพตนเอง เพราะการตั้งคำถามที่ดีและชัดเจนจะทำให้ผู้ตั้งคำถามเกิดความเข้าใจและมองเห็นช่องทางของการค้นหาคำตอบเพื่อแก้ปัญหาที่สงสัย อยากรู้เกี่ยวกับเนื้อหาที่ต้องการ สามารถเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น โดยมีหลักการ ดังนี้

1. ฟังหรืออ่านไม่เข้าใจรีบถาม

การฟังและการอ่านอย่างตั้งใจ จะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาด้านสุขภาพเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง แต่ในบางครั้งหากไม่เข้าใจต้องถามซ้ำ เพื่อการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องของตนเอง ซึ่งหากปล่อยข้อสงสัยนั้น แล้วไม่กล้าถามกลับจะทำให้การตีความผิดพลาด และหากนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้โดยไม่ไตร่ตรองก็อาจเกิดผลเสียต่อตนเองในด้านสุขภาพได้

ผู้ป่วยควรทบทวนการรับรู้และการปฏิบัติตัวภายหลังจากรับบริการแล้ว ดังนี้

1) ปัญหาสุขภาพของฉันทืออะไร? 2) ฉันต้องทำอะไรบ้าง? 3) ทำไมฉันจึงต้องทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมันสำคัญอย่างไร

ความสำคัญของการสื่อสารแบบสองทาง (two-way communication) ด้วยเทคนิค “Ask me 3” นี้ จะช่วยให้ผู้ป่วยกล้าพูดคุยซักถามแพทย์/พยาบาลหรือผู้ที่มีความรู้มากกว่าเพื่อให้ได้สาระสำคัญที่ต้องการอย่างชัดเจน

2. การทวนความหรือเล่าเรื่อง

เป็นการพูดซ้ำในเนื้อความด้านสุขภาพที่ได้ฟัง เป็นการแสดงให้เห็นว่าเข้าใจในเนื้อหาที่ถ่ายทอดหรือไม่ เพื่อผู้สอนจะได้ปรับปรุง/อธิบายซ้ำให้เข้าใจ มีหลักการคือ 1) บอกให้รู้ว่าท่านเข้าใจในเรื่องนี้อย่างไร? ท่านบอกได้ไหมว่าจะรับประทานยาตัวนี้อย่างไร?

2) ให้ท่านอธิบายสิ่งที่ได้รับคำแนะนำทวนซ้ำด้วยคำพูดของท่านเอง

3) บุคลากรจะอธิบายซ้ำเมื่อพบว่าท่านยังเข้าใจไม่ถูกต้อง

ใบงานที่ 2

อยากรู้ต้องถาม

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม“ฝึกปฏิบัติสนทนาโต้ตอบระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกับ อสม.”กรณี อสม.กลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วยเมื่อเจอปัญหาสุขภาพหรือข้อมูลสุขภาพต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าจะซักถามได้ตอบ อย่างไรเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ โดยบทสนทนาขึ้นอยู่กับสถานการณ์ หากได้คำตอบที่สงสัยก็ให้เป็นการจบ การสนทนา

ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ

อสม.อ่านหรือฟังแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

- ☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....
- ☐ ไม่เข้าใจ เพราะ.....

แสดงบทบาทสมมติและโต้ตอบเพื่อให้ได้คำตอบ 1) ปัญหาสุขภาพของฉันทคืออะไร? 2) ฉันต้องทำอะไรบ้าง? 3) ทำไมฉันจึงต้องทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมันสำคัญอย่างไร

อสม. ถาม “ปัญหาสุขภาพของฉันทืออะไร?”

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตอบ “.....”

อสม. ถาม “ฉันต้องทำอะไรบ้าง?”

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตอบ “.....”

อสม. ถาม “ทำไมฉันจึงต้องทำอะไรต่าง ๆ เหล่านั้นมันสำคัญอย่างไร”

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตอบ “.....”

กรณี อสม.กลุ่มปกติเมื่อเจอปัญหาสุขภาพหรือข้อมูลสุขภาพต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าจะซักถามได้ตอบอย่างไรเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ โดยบทสนทนาขึ้นอยู่กับสถานการณ์ หากได้คำตอบที่สงสัยก็ให้เป็นการจบการสนทนา

ปัญหาสุขภาพ เช่น วิถีดแลตนเองเพื่อรับมือกับไวรัสโคโรนา 19

แสดงบทบาทสมมติและโต้ตอบเพื่อให้ได้คำตอบ1) เรื่องนี้เป็นเรื่องใหม่ของฉัน คุณอธิบายให้ฉันฟังอีกครั้งได้ไหม? 2) ฉันต้องทำอะไรบ้าง? 3) ทำไมฉันจึงต้องทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมันสำคัญอย่างไร

อสม. ถาม “เรื่องนี้เป็นเรื่องใหม่ของฉัน คุณอธิบายให้ฉันฟังอีกครั้งได้ไหม?”

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตอบ “.....”

อสม. ถาม “ฉันต้องทำอะไรบ้าง?”

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตอบ “

อสม. ถาม “ทำไมฉันจึงต้องทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมันสำคัญอย่างไร”

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตอบ “.....”

แบบประเมินการอยากรู้ต้องถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่ปฏิบัติ

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		ความเข้าใจเนื้อหา			การซักถาม			การนำเสนอ					
		3	2	1	3	2	1	3	2	1			

เกณฑ์การประเมิน (คะแนน 6 – 9 ผ่านเกณฑ์)

ระดับคะแนน / เกณฑ์การให้คะแนน		
ระดับ 3 (ดี)	ระดับ 2 (พอใช้)	ระดับ 1 (ปรับปรุง)
ด้านที่ 1 ความเข้าใจเนื้อหา หมายถึง สามารถอธิบายผลลัพธ์ด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถอธิบายเนื้อหาสุขภาพตามประเด็นที่กำหนดได้อย่างถูกต้อง	สามารถอธิบายเนื้อหาสุขภาพตามประเด็นที่กำหนดได้บางส่วน	ไม่สามารถอธิบายเนื้อหาสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด
ด้านที่ 2 การซักถาม หมายถึง สามารถซักถามเนื้อหาสุขภาพที่สงสัยตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถซักถามเนื้อหาสุขภาพที่สงสัยตามประเด็นที่กำหนดเพื่อให้เข้าใจชัดเจน	สามารถซักถามเนื้อหาสุขภาพที่สงสัยตามประเด็นที่กำหนดแต่ยังไม่ชัดเจน	ไม่สามารถซักถามเนื้อหาสุขภาพที่สงสัยตามประเด็นที่กำหนด
ด้านที่ 3 การนำเสนอ ให้สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติ		
ซักถาม แสดงถึงเข้าใจเนื้อหาตามประเด็นที่กำหนดครบถ้วนถูกต้อง	ซักถาม แสดงถึงเข้าใจเนื้อหาตามประเด็นที่กำหนดได้บางส่วน	ไม่สามารถซักถาม ไม่เข้าใจเนื้อหาตามประเด็นที่กำหนด

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมเลือกทีมไหนดี

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. สามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเพื่อการตัดสินใจด้านสุขภาพ
2. สามารถตัดสินใจเลือกข้อมูลที่ดีต่อตนเองได้

ขั้นตอนกิจกรรมเรียนรู้	
ขั้นนำ 1. วิทยากรเกริ่นนำ การตัดสินใจ และกำหนดทางเลือกทางสุขภาพจะเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลมีความตระหนักถึงความต้องการของตนเอง(รับรู้ปัญหา) ก็จะค้นหาข้อมูล แล้วจึงเกิดการตัดสินใจเลือก การตัดสินใจที่ดีและถูกต้องจึงต้องมีการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของทางเลือกนั้นๆ ก่อนตัดสินใจเลือก เพราะการตัดสินใจที่ถูกต้องจะส่งผลให้บุคคลนั้นนำแนวทางดังกล่าวไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีไม่เจ็บป่วย หรือลดความรุนแรงของโรค ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพ 2. วิทยากรนำการฝึกปฏิบัติ การเปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียก่อนนำความรู้นั้นไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ และให้ตัดสินใจเลือกว่าจะปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพอย่างไร	
ขั้นดำเนินการ 1. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิกออกกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงาน 3 ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผล 2. ให้กลุ่มร่วมกันฝึกคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจตามใบงานที่กำหนด 3. กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น และบอกเหตุผลประกอบการตัดสินใจ(ข้อดี-ข้อเสียแต่ละทางเลือก) 4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน	
ขั้นสรุป วิทยากรและสมาชิกร่วมกันอภิปรายและสรุปประเด็นทางเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง	
สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 3 การเปรียบเทียบข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจ 2. ใบงานที่ 3 เลือกทีมไหนดี	
การวัดและการประเมินผล ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ 3 “เลือกทีมไหนดี” และ เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมินการเลือกทีมไหนดี โดยมีคะแนนตั้งแต่ 6-9 ผ่านเกณฑ์	

ใบความรู้ที่ 3

การเปรียบเทียบข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นทักษะสำคัญในการดำเนินชีวิตที่ควรจะได้รับฝึกฝน การตัดสินใจเป็นสิทธิ ของบุคคลที่จะเลือกทำหรือไม่ทำอะไร การตัดสินใจที่ดีควรเกิดขึ้นเมื่อได้รับข้อมูลที่ครบถ้วน และผู้ตัดสินใจคิดและเลือกหนทางที่ต่อตนเองที่คิดว่าดีที่สุดแล้ว

การตัดสินใจในทุกเรื่องควรผ่านกระบวนการค้นหาข้อมูล ศึกษาวิธีการ คือ เมื่อทราบเรื่องที่ต้องตัดสินใจให้กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของแต่ละทางเลือก ดังนี้

1.กำหนดตารางเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย

กำหนดปัญหาที่ต้องการตัดสินใจเพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุด โดยแยกข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก พิจารณาผลดีผลเสียของทางเลือกแต่ละด้านให้ครบ แล้วตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น

ควรออกกำลังกายช่วงเวลาไหนดี			
เช้า		เย็นหรือค่ำ	
ข้อดี	ข้อเสีย	ข้อดี	ข้อเสีย
1.สามารถกำหนดเวลาและสามารถทำให้เป็นกิจวัตรได้ง่ายกว่า	1.อากาศที่เย็นในช่วงเช้าอาจทำให้บาดเจ็บได้	1.ออกกำลังกายได้เต็มที่มากกว่า	1.การเผาผลาญไขมันสะสมทำได้ช้ากว่า
2.ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราเผาผลาญพลังงานในระหว่างวัน		2.เสี่ยงกับอาการบาดเจ็บน้อยกว่า	2.นอนไม่หลับนอนหลับไม่สนิท
3.สร้างความรู้สึกรื่นเริงกระปรี้กระเปร่า	2.อุณหภูมิและพลังงานในร่างกายอยู่ในระดับต่ำ	3.ช่วยให้ผ่อนคลายลดความเครียดจากการทำงานตลอดทั้งวัน	3.ทำให้เป็นกิจวัตรและต่อเนื่องได้ยากกว่า
4.ได้รับอากาศที่สดชื่น			

2.กำหนดทางเลือกโดยใช้แผนผังเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย

บางครั้งการกำหนดปัญหาที่ต้องการตัดสินใจเพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุด มีหลากหลายทางการใช้แผนผังความคิดเพื่อเชื่อมโยงทางเลือกทั้งข้อดีข้อเสียเพื่อให้สามารถพิจารณาได้ง่ายขึ้น เช่น

เรื่องที่ต้องตัดสินใจ

ทางเลือกที่มี

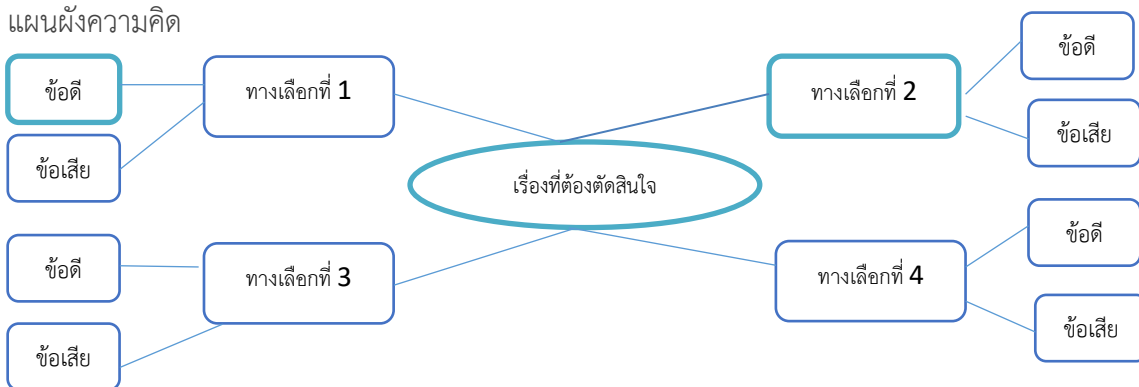
ทางเลือกที่ 1 | ผลดี | ผลเสีย

ทางเลือกที่ 2 | ผลดี | ผลเสีย

ทางเลือกที่ 3 | ผลดี | ผลเสีย

ทางเลือกที่ 4 | ผลดี | ผลเสีย

แผนผังความคิด



ใบงานที่ 3

เลือกทีมไหนดี

คำชี้แจง ให้ อสม.ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในปัญหาสุขภาพที่กำหนดให้ และให้ตัดสินใจกำหนดทางเลือกที่เหมาะสม พร้อมบอกข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

1. อสม.รู้ว่าผักมีประโยชน์ แต่รู้ไหมว่าผักสด หรือ ผักสุก อย่างไรดีต่อสุขภาพ

ผักสด		ผักสุก	
ข้อดี	ข้อเสีย	ข้อดี	ข้อเสีย

ตอบทางเลือก.....

เหตุผล.....

2. ถ้าคุณมีอายุ 60 ปี ขึ้นไป การออกกำลังกายแบบไหนเหมาะสมกับวัยที่สุด

ทางเลือก	ผล
1.การเดิน	ผลดี
	ผลเสีย
2.การเต้นแอโรบิกที่ต้องออกแรงกระโดด	ผลดี
	ผลเสีย
3.การวิ่งช้าๆ	ผลดี
	ผลเสีย
4.การว่ายน้ำ	ผลดี
	ผลเสีย

ตอบทางเลือก.....

เหตุผล.....

แบบประเมินการเลือกทีมไหนดี

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่ปฏิบัติ

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		การตัดสินใจ			การให้เหตุผล			การนำเสนอ					
		3	2	1	3	2	1	3	2	1			

เกณฑ์การประเมิน (คะแนน 6 – 9 ผ่านเกณฑ์)

ระดับคะแนน / เกณฑ์การให้คะแนน		
ระดับ 3 (ดี)	ระดับ 2 (พอใช้)	ระดับ 1 (ปรับปรุง)
ด้านที่ 1 การตัดสินใจ หมายถึง สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเอง		
สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง	สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง
ด้านที่ 2 การให้เหตุผล หมายถึง คำอธิบายเหตุผลมีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเอง		
สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกใช้ข้อมูลได้อย่างละเอียดถูกต้อง	สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกใช้ข้อมูลได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกใช้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง
ด้านที่ 3 การนำเสนอ การใช้รูปแบบการสื่อสาร การสื่อความหมาย และบันทึกผลงานตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถนำเสนอได้ชัดเจน และบันทึกผลงานได้อย่างสมเหตุสมผล	สามารถนำเสนอได้แต่ไม่ชัดเจน และบันทึกผลงานได้เพียงบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอและไม่บันทึกผลงาน

ภาคผนวก ง

ตัวอย่าง การจัดกิจกรรมวางแผนไปสู่สุขภาพดี

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1.สามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามความเหมาะสม
- 2.สามารถรู้จักกำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปตามเป้าหมาย

ขั้นตอนกิจกรรมเรียนรู้	
ขั้นนำ 1.วิทยากรถามสมาชิกใครเคยวางแผนหรือกำหนดเป้าหมายเพื่อสุขภาพของตนเอง จากนั้นถามต่อว่าสมาชิกสามารถทำได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ 2.วิทยากรให้ความรู้ เรื่องวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	
ขั้นดำเนินการ 1. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิกออกกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงาน 5.1 “การจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” - วิทยากรสอนและฝึกให้สมาชิกชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดชีพจร วัดความดันโลหิต และจดบันทึกค่าน้ำตาลในเลือด (ถ้ามี) เพื่อเป็นการสังเกตดูแลสุขภาพตนเองทุกเดือน - ให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนของตนเองที่เป็นไปได้จริง - ให้สมาชิกวางแผนแก้ปัญหาและออกแบบกิจกรรมการจัดการตนเองด้านสุขภาพที่ต้องการ เช่น การเลิกบุหรี่ การลดระดับน้ำตาลในเลือด การควบคุมน้ำหนัก โดยวิทยากรให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะการวางแผน 2. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอพฤติกรรมเป้าหมาย และแผนการปฏิบัติที่ตนเองตั้งใจจะทำ รวมทั้งรางวัลเสริมแรง 3. ให้สมาชิกที่ตั้งเป้าหมายไว้ใกล้เคียงกันจับคู่/จับกลุ่มกันเพื่อจะได้ช่วยเหลือเตือน/กำกับ/ตรวจสอบว่าได้ทำตามแผนที่วางไว้หรือไม่ในชีวิตประจำวันจริงๆ	
ขั้นสรุป วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นในเรื่องการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	
สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 4 การประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ใบงานที่ 4 วางเป้าสู่สุขภาพดี	
การวัดและการประเมินผล ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ 4 เรื่อง วางเป้าสู่สุขภาพดี และเกณฑ์การประเมินวางแผนไปสู่สุขภาพดี โดยมีคะแนนตั้งแต่ 6-9 ผ่านเกณฑ์	

ใบความรู้ที่ 4

การประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน หากละเลยการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพที่จำเป็นแล้ว ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพหรือโรคได้ง่าย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อการแก้ไขปัญาสุขภาพ วิธีการหรือแนวทางที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้กระบวนการกำกับตนเอง การแสดงออกถึงการกระทำในการสังเกตพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของตนเอง พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายและวางแผนในการกระทำที่จะดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีดังนี้

การตั้งเป้าหมาย เมื่อรู้เป้าหมายของการดูแลสุขภาพเป็นผลดีต่อตนเอง แล้ว และรู้ว่าจะใช้ข้อมูลสุขภาพใดเพื่อเหมาะสมกับตนเอง ลำดับถัดไป จึงต้องมีการการทำตารางกิจกรรมในแต่ละวัน ตามเกณฑ์ที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ	
การเตือนตนเอง การดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องดูแลสุขภาพตนเอง หมั่นเตือนตนเองสม่ำเสมอให้ทำกิจกรรมตามที่ได้วางแผนไว้ หากไม่ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ อาจจะมีโอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพได้มากกว่าคนที่ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	
การสังเกตตนเอง หมั่นสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ หรือ ความผิดปกติหลังจากที่ได้วางแผนตามกิจกรรมไว้แล้ว เพื่อตรวจสอบการดำเนินการได้ตามกิจกรรมที่วางแผนไว้หรือไม่ หากไม่สามารถดำเนินการได้ ให้เปลี่ยนแปลงกิจกรรมตามที่เหมาะสมและยังคงเป็นผลดีต่อสุขภาพตนเอง	

ใบงานที่ 4

วางแผนสู่สุขภาพดี

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มจัดทำแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามประเด็นที่ตนเองสนใจ ดังนี้
 ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

การประเมินสภาวะสุขภาพเบื้องต้น (ค่าปกติ หน้าที่ ๕)	การแปลผล
1. ค่าดัชนีมวลกาย กิโลกรัม/ตารางเมตร	() ปกติ () ผิดปกติ
2. เส้นรอบเอว..... นิ้ว	() ปกติ () ผิดปกติ
3. ค่าความดันโลหิต mmHg	() ปกติ () ผิดปกติ
4. ระดับน้ำตาลในเลือด..... มิลลิกรัม/เดซิลิตร	() ปกติ () ผิดปกติ

1. มีความตั้งใจและมุ่งมั่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง (อย่างน้อย 1 ประเด็น หรือมากกว่า) คือ
 (ระบุ) เช่น ลดน้ำหนัก ลดรอบเอว ลดค่าดัชนีมวลกาย ลดค่าความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด หรืออื่น ๆ
2. ตั้งจุดมุ่งหมายจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองในเรื่องที่เลือก (หาแรงจูงใจ เช่น มีสุขภาพดี มีชีวิตยืนยาวเพื่อชื่นชมความสำเร็จของลูกหลาน เพื่อให้ดังคุณยายตาของผู้คน เป็นต้น)
 จุดมุ่งหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของฉันคือ
3. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (ในสิ่งที่เป็นไปได้จริง และกำหนดเวลาอย่างชัดเจน เช่น “ฉันต้องการลดน้ำหนักให้ได้ 2 กิโลกรัม” ภายในระยะเวลา 1 เดือน)
 พฤติกรรมเป้าหมายของฉันคือ
 ภายในระยะเวลา
4. เดือนและกำกับตนเอง ว่าเราได้ทำกิจกรรมตามแผนหรือไม่ ด้วยวิธีการลดละเลิกพฤติกรรมเสี่ยง แล้วบันทึกข้อมูลในตาราง

เดือน	รอบทำกิจกรรม							วิธีการ	ประเมินผล	รางวัล
	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อ			
สัปดาห์1										
สัปดาห์2										
สัปดาห์3										
สัปดาห์4										

หมายเหตุ - ถ้าทำได้ 3-5วัน/สัปดาห์ ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ถือว่าทำได้ตามเป้าหมาย ประเมินผ่าน
 - ให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ตามเป้าหมายหรือแผนที่กำหนดไว้
 - ครบทุก1เดือน ให้ประเมินสภาวะสุขภาพเบื้องต้น โดยชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต น้ำตาลในเลือดเปรียบเทียบก่อน-หลังดำเนินกิจกรรม

แบบประเมินวงเป้าสู่สุขภาพดี

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่สมาชิกปฏิบัติดังนี้

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		การวางแผน			การจัดการ			การนำเสนอ					
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			

เกณฑ์การประเมิน (คะแนน ๖-๙ ผ่านเกณฑ์)

ระดับคะแนน/เกณฑ์การให้คะแนน		
๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านที่ ๑ การวางแผน หมายถึง สามารถกำหนดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเอง		
สามารถกำหนดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	สามารถกำหนดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถกำหนดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเอง
ด้านที่ ๒ การจัดการ หมายถึง สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เป็นตามเป้าหมายที่กำหนด		
สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เป็นตามเป้าหมายที่กำหนดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เป็นตามเป้าหมายที่กำหนดได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เป็นตามเป้าหมายที่กำหนด
ด้านที่ ๓ การนำเสนอ หมายถึง การใช้รูปแบบการสื่อสาร การสื่อความหมาย และบันทึกผลงานตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถนำเสนอได้ชัดเจน และบันทึกผลงานได้อย่างสมเหตุสมผล	สามารถนำเสนอแต่ไม่ชัดเจน และบันทึกผลงานเพียงบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอได้และไม่มีบันทึกผลงาน

ภาคผนวก จ
ตัวอย่าง เครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ



แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคหวานของคนในชุมชน

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะรูปร่างค่อนข้างอ้วน โดยขีดเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความ ลงในช่องที่ตรงกับการให้ข้อมูล

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

A๑ เพศ ☐ ๑.ชาย ☐ ๒.หญิง

A๒ อายุ.....ปี

A๓ น้ำหนัก.....กิโลกรัม A๔ ส่วนสูง.....เซนติเมตร

A๕ ท่านออกกำลังกาย เป็นทุกวันหรือไม่

- ☐ ๑.ไม่ได้ออกกำลังกาย
☐ ๒.ออกกำลังกายบางวัน จำนวน.....(ระบุเป็นนาทีหรือชั่วโมง)
☐ ๓.ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน.....(ระบุเป็นนาทีหรือชั่วโมง)

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลปัจจัยในการบริโภคหวาน

B๑ โดยปกติ ในบ้านของท่านมีอาหารหวาน/ขนมหวานหรือไม่

- ☐ ๑.ไม่มี ☐ ๒.มี ระบุ.....

B๒ บุคคลในบ้านที่ชอบอาหารหวาน/ขนมหวาน มากที่สุด

- ☐ ๑.พ่อ ☐ ๒.แม่ ☐ ๓.พี่-น้อง ☐ ๔.ลุง-ป้า-น้า-อา
☐ ๕.ปู่-ย่า-ตา-ยาย ☐ ๖.ลูก ☐ ๗.อื่นๆ.....

B๓ บุคคลใดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารหวาน/ขนมหวาน มากที่สุด

- ☐ ๑.พ่อ ☐ ๒.แม่ ☐ ๓.พี่-น้อง ☐ ๔.ลุง-ป้า-น้า-อา
☐ ๕.ปู่-ย่า-ตา-ยาย ☐ ๖.ลูก ☐ ๗.อื่นๆ.....

B๔ ท่านได้รับคำแนะนำว่าอาหารหวาน/ขนมหวาน มีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่

- ☐ ๑.ไม่เคย ☐ ๒.เคย

อาหารหวาน คือ อาหารระหว่างมื้อ เป็นอาหารประเภทเบาๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่า อาจจะเป็นอาหารน้ำหรืออาหารแห้ง มีทั้งคาวและหวาน หรือเป็นอาหารชิ้นเล็กๆขนาดพอคำ หยิบรับประทานได้ง่าย จัดให้สวยงามน่ารับประทานเป็นทั้งอาหารไทยและอาหารนานาชาติ

ส่วนที่ ๓ ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคหวาน

พฤติกรรมการบริโภคหวาน	ทุกวัน/เกือบทุกวัน	๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์	แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย
C๑.เติมน้ำเปล่า กาแฟดำ ชาไม่ใส่น้ำตาล โซดา			
C๒.เติมน้ำอัดลม กาแฟ ๓ in ๑ กาแฟเย็น กาแฟปั่น เครื่องดื่มชง น้ำหวาน นมเปรี้ยว			
C๓.เติมน้ำผัก ผลไม้สำเร็จรูป			
C๔.กินไอศกรีม เบเกอรี่ หรือขนมหวานไทย			
C๕.เติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เพิ่มลงในอาหาร			

C๕. ท่านคิดว่าการบริโภคอาหารหวาน มีประโยชน์/โทษต่อสุขภาพอย่างไร

ประโยชน์.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โทษ.....

.....

.....

.....

ขอบคุณในความร่วมมือ

ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินความรู้ ก่อน - หลัง อบรม

คำชี้แจง

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าตัวเลือก ก. ข. ค. ง. ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. บุคคลในข้อใดที่ถือว่ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 - ก. วรัญญา กินอาหารเสริมที่เพื่อนแนะนำ
 - ข. สามารถ ปรุงร่างพอม หุ่นดี จึงไม่ตรวจสุขภาพประจำปีเพราะไม่จำเป็น
 - ค. แอนนา ป่วยด้วยโรคเบาหวานยาหมด จึงเอายามารดาที่เป็นโรคเดียวกันรับประทาน
 - ง. สาวิตรี แต่งงานมา 3 ปีไม่มีบุตรจึงไปปรึกษาแพทย์มีบุตรยาก
2. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน
 - ก. อาหารที่มีรสเปรี้ยว รสขม
 - ข. อาหารที่ใช้การปิ้งย่าง เผา ทอด
 - ค. อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม จัด
 - ง. อาหารอบแห้ง หมักดอง
3. ออกกำลังกายอย่างไร ถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
 - ก. ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที
 - ข. ออกกำลังกายจนเหนื่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
 - ค. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 60 นาที
 - ง. ออกกำลังกายอย่างหนัก และพักดื่มน้ำในปริมาณมาก ๆ สัปดาห์ละ 3 วัน
4. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี
 - ก. นภาพัชญ์ คิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องได้สำเร็จ
 - ข. นันทนา ชอบซื้อหวยรัฐบาลลุ้นโชค
 - ค. พาเพลิน เข้าวัดฟังธรรมแม้จะไม่อยากเข้าก็ตาม
 - ง. สีนินาฏ ตั้งใจทำงานอย่างมีสติด้วยใจที่เป็นสุข
5. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใดมากที่สุด
 - ก. โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง และอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้
 - ข. โรคอ้วน
 - ค. โรคเครียด
 - ง. โรคไตวายเฉียบพลัน
6. ข้อใดไม่ใช่ ผลที่เกิดกับทารก เมื่อแม่สูบบุหรี่ระหว่างการตั้งครรภ์
 - ก. ทารกที่เกิดมาตัวเล็ก น้ำหนักน้อย
 - ข. ทารกมีอัตราการตายแรกคลอดสูง
 - ค. มีบุตรยาก
 - ง. ทารกคลอดก่อนกำหนด

7. หากต้องแนะนำสมาชิกในครอบครัวดูแลสุขภาพตนเองเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ท่านจะแนะนำแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ในช่วงที่มีเวลาว่าง ให้ทุกคนออกกำลังกายเท่าที่สามารถทำได้
 - ข. ถ้าเราไม่ป่วย เราสามารถกินอาหารหวาน มัน เค็มได้ตามปกติ
 - ค. ทุกคนควรกินอาหารครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลายในทุกวัน
 - ง. กินผักผลไม้ให้มาก ๆ แต่ไม่จำเป็นต้องกินทุกวัน
8. บุคคลในข้อใดปฏิบัติตัวได้ถูกต้องในการป้องกันโรคโควิด 19
 - ก. สุรินทร์ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ครบโดส ไม่สวมหน้ากากอนามัย
 - ข. สุพัตร เป็นผู้สูงอายุอยู่ที่บ้าน ไม่ต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19
 - ค. สุภาพ หายจากโรคโควิด 19 ไม่สวมหน้ากากอนามัยเพราะคิดว่าตัวเองเป็นโรคแล้ว
 - ง. สุกัญญา ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ครบโดส สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน
9. บุคคลในข้อใด เป็นโรคความดันโลหิตสูง
 - ก. ธนวิทย์ ชอบกินอาหารรสชาดเค็มจัด
 - ข. สมพร มีค่าความดันโลหิตขณะพัก 144/95 มิลลิเมตรปรอท
 - ค. นรินทร์ เดินมา ศสมช.วัดความดันมีค่าความดันโลหิตทันทีอ่านค่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
 - ง. สาคร กินอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำเสมอ ๆ
10. กิจกรรมใดไม่ใช่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 - ก. รินดา ลดน้ำหนักได้โดยการไม่รับประทานอาหารเช้า
 - ข. อานนท์ ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร
 - ค. เฉลิมศรี ออกกำลังกายทุกวัน วันละ 30 – 50 นาที
 - ง. สมบูรณ์ นอนพักผ่อนวันละ 5 – 8 ชั่วโมง

แบบเฉลยข้อคำถาม

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| ข้อ 1. ง | ข้อ 2. ค | ข้อ 3. ข | ข้อ 4. ง | ข้อ 5. ก |
| ข้อ 1. ค | ข้อ 2. ค | ข้อ 3. ง | ข้อ 4. ข | ข้อ 5. ก |

ภาคผนวก ข

แบบติดตามความก้าวหน้า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อสม.ต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบติดตามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ แกนนำ อสม.ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาตามหลักสูตรพัฒนา“แกนนำ (อสม.) รอบรู้ด้านสุขภาพ”

ข้อมูลตามเกณฑ์ อสม.ต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพ

1. สุขภาพกายดี

- ☐ ไม่มีปัญหาสุขภาพ หรือมีปัญหาสุขภาพแต่สามารถควบคุมได้
- ☐ มีสมรรถภาพของร่างกายที่ดี: ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ
- ☐ มีการตรวจสุขภาพประจำปี และดูแลรักษาปัญหาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- ☐ มีความดันโลหิต ปกติ
 - ค่าความดันโลหิต ตัวบน อยู่ในระหว่าง 120-139 มม.ปรอท
 - ค่าความดันโลหิต ตัวล่าง อยู่ในระหว่าง 80-89 มม.ปรอท
- ☐ มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ
 - ค่า FBS อยู่ในระหว่าง 100-125 mg/dl
- ☐ มีดัชนีมวลกาย หรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ
 - ค่าดัชนีมวลกายปกติ ระหว่าง 18.9 – 22.9 กิโลกรัม/เมตร²
 - วัดรอบเอวผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
 - เพศชายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร หรือ 36 นิ้ว
 - เพศหญิงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร หรือ 32 นิ้ว
- ☐ มีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
- ☐ รับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ
- ☐ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- ☐ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์และหลีกเลี่ยงอบายมุข
- ☐ นอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 7 - 9 ชั่วโมง

2. สุขภาพจิตดี

- ☐ อารมณ์ดีจิตใจแจ่มใส มองโลกในแง่ดี
- ☐ พุดจาดี มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี

3. สังคมดี

- ☐ ช่วยเหลือและทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว
- ☐ ช่วยเหลือและทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน/สังคม อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง



ที่ปรึกษา

นางสาวมะลิ	ไพฑูรย์เนรมิต	ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา
รศ.ดร.นิตยา	เพ็ญศิริินภา	รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช

คณะทำงาน

ดร.ธัญชนก	ชุมทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มวิชาการและพัฒนาคุณภาพงานสุขศึกษา
นางศศิจิรญา	อำมพรพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ (รก.) หัวหน้างานพัฒนาคุณภาพงานสุขศึกษาในชุมชน
นายธนวรรธน์	ยุทธชัย	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ
นายชานนธ์	ศิริหิรัญ	นายช่างศิลปปฏิบัติงาน

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ชั้น 4 อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/44 หมู่ 4 ซอยสาธารณสุข 8 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7050 โทรสาร 0 2149 5650

