

เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สำหรับ อสม.



เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สำหรับ อสม.

คำนำ

“เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำหรับ อสม.” เป็นคู่มือที่แนะนำวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับอสม. ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในชุมชน ให้ประชาชนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ในเรื่องการกินอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ การจัดการความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา รวมเรียกว่า การปฏิบัติตัวตามหลัก 3อ.2ส. เพื่อลดความเสี่ยงและเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อันจะส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดูแลสุขภาพ และจัดการสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง

คู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำหรับ อสม. ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ บทนำ หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และความรู้เพื่อการปฏิบัติตน ตามหลัก 3อ.2ส. ซึ่งทั้ง 4 ส่วน อสม. สามารถนำไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ร่วมกับบริบทของแต่ละพื้นที่เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การจัดทำคู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำหรับ อสม. เป็นคู่มือที่ได้พัฒนาขึ้นจากความร่วมมือของผู้มีประสบการณ์ และผู้เชี่ยวชาญจากกองสุศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำหรับ อสม.จะสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ แก่อสม. สามารถนำไปใช้ประโยชน์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในชุมชนต่อไป

กองสุศึกษา

มีนาคม 2568

สารบัญ

»»» ส่วนที่ 1 บทนำ

1. ความสำคัญของการพัฒนาคู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 1
2. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้คู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 2
3. กระบวนการใช้คู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 2

»»» ส่วนที่ 2 หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

1. ความหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3
2. ความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3
3. กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3

»»» ส่วนที่ 3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

1. เทคนิคการสร้างแรงจูงใจเพื่อพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 6
2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย 9
3. เทคนิคการเสนอตัวแบบ 11
4. เทคนิคการสนับสนุนทางสังคม 13
5. เทคนิคการเตือนตนเอง 16
6. เทคนิคการเสริมแรง 18

»»» ส่วนที่ 4 ความรู้เพื่อการปฏิบัติตน ตามหลัก 3อ.2ส 21

»»» ภาคผนวก

1. ตัวอย่างจานอาหาร 2:1:1 33
2. ตัวอย่างปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในอาหาร 35
3. ตัวอย่างปริมาณคาร์บในอาหาร 39
4. แบบบันทึกสภาวะสุขภาพ 40
5. แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ 41

ส่วนที่ 1 บทนำ

1. ความสำคัญของการพัฒนาคู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs : Noncommunicable diseases) เป็นภัยเงียบที่ส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ความพิการ และตายก่อนวัยอันควร จากรายงานสถานการณ์โรค NCDs ของกรมควบคุมโรค พบว่าประชาชนมีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (อายุ 30-69 ปี) จากโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ประกอบด้วย โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และภาวะความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และจากรายงานการตรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563 พบการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญเพิ่มขึ้น โดยความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจาก 8.9 ในปี พ.ศ.2557 เป็นร้อยละ 9.5 คิดเป็นจำนวนประมาณ 6.2 ล้านคน และความชุกของโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจาก 24.7 ในปี พ.ศ.2557 เป็นร้อยละ 25.4 คิดเป็นจำนวนประมาณ 16.7 ล้านคน

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ โรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรคต่าง ๆ และไม่สามารถแพร่กระจายโรคจากคนสู่คนได้ ส่วนใหญ่แล้วโรคในกลุ่มนี้จะมีการดำเนินโรคอย่างช้า ๆ คือค่อย ๆ สะสมอาการทีละนิดโดยผู้ป่วยไม่รู้ตัว ซึ่งหากไม่ได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำก็จะไม่ทราบและไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องทันเวลา จนโรคค่อย ๆทวีความรุนแรงขึ้น และกลายเป็นอาการเรื้อรังในที่สุด จนถึงภาวะอันตรายและส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างมาก สาเหตุสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ การกินอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น กินอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล เกือบมากเกินไป กินผักผลไม้ไม่เพียงพอ การไม่ออกกำลังกาย นั่งทำงาน นอนเล่นโทรศัพท์ นอนนิ่งนาน ๆ การมีความเครียด นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ การสูบบุหรี่และดื่มสุราเป็นประจำ ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ ได้แก่ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จัดการความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการปฏิบัติตัวตามหลัก 3อ.2ส. จะสามารถช่วยลดการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยก้าวข้ามความเคยชินของพฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยทำ มาสู่พฤติกรรมใหม่ ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ต้องใช้ความมุ่งมั่น ความมั่นใจว่าปฏิบัติได้ ความเข้าใจถึงอุปสรรคหรือข้อจำกัด การได้รับกำลังใจ และความช่วยเหลือจากเพื่อนและคนรอบข้าง ล้วนส่งผลต่อการนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับประชาชน เป็นบุคคลที่ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทั้งด้านการกินอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์/ความเครียด รวมถึงการลดละเลิกสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ อันเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนี้จะเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มพูนทักษะความรู้ความเข้าใจ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ อสม. เพื่อช่วยประชาชนให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่การมีสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจะช่วยลดรายจ่ายด้านสุขภาพที่ไม่จำเป็นของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน

2. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้คู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) นำคู่มือฯ ไปใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง หรือกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในชุมชน รวมทั้งให้อสม.ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง หรือกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เอง ได้ศึกษาและปฏิบัติตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง เพื่อลดความเสี่ยงหรือเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในกลุ่มที่ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

3. กระบวนการใช้คู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

- 1) อสม. ศึกษาทำความเข้าใจคู่มือเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- 2) อสม. นำความรู้จากคู่มือฯ ไปถ่ายทอดให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ภายใต้การให้คำปรึกษาโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- 3) อสม. นำความรู้จากคู่มือฯ ไปใช้ในการให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ขณะติดตามเยี่ยมบ้านในชุมชน เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วยรู้ว่าตนเองพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพถึงขั้นใดแล้ว และจะปฏิบัติตนอย่างไรต่อไป
- 4) อสม. ดำเนินการติดตามกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วยอย่างต่อเนื่องจนกว่าพฤติกรรมสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และกลุ่มเป้าหมายสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

ส่วนที่ 2 หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

1. ความหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การที่บุคคลปรับวิธีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างให้มีพฤติกรรมสุขภาพใหม่เกิดขึ้น รวมถึงส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอยู่แล้วให้มีความต่อเนื่องและเพิ่มมากขึ้น และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลง หรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป

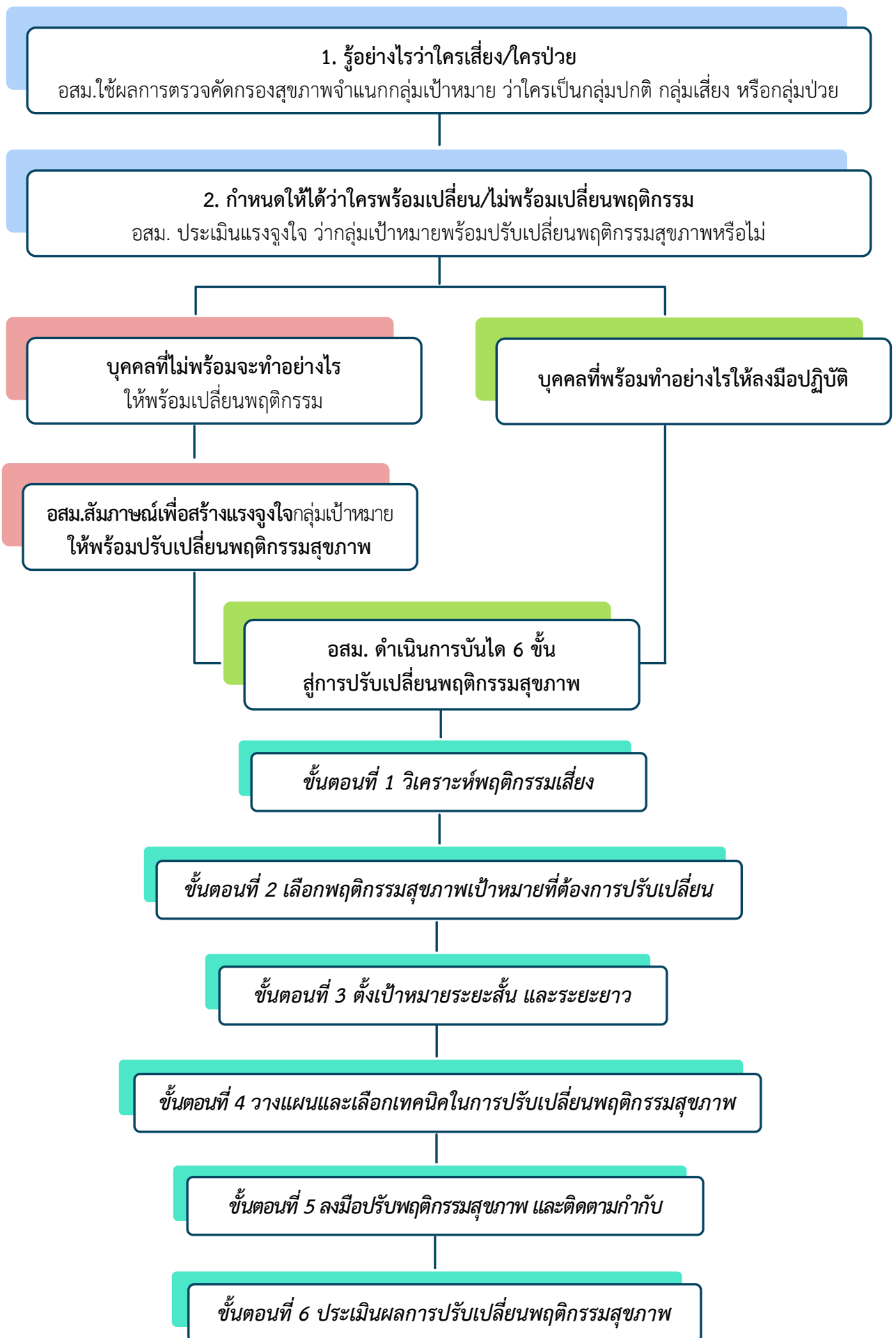
2. ความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

เนื่องจากพฤติกรรมด้านสุขภาพ ที่เราปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกกินอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน หรือการจัดการความเครียด ล้วนเป็นสาเหตุที่ส่งผลโดยตรงต่อการเกิดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หากเรามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสม จะเป็นสาเหตุทำให้เราป่วย แต่หากเราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมให้เป็นพฤติกรรมที่ดีขึ้น จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคมะเร็งได้

3. กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ถึงแม้คนส่วนใหญ่จะมีความรู้ และเข้าใจถึงการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดโรค และปัญหาสุขภาพได้ แต่ยังขาดการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเปลี่ยนความเคยชินของพฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยทำ มาสู่พฤติกรรมใหม่ ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ต้องใช้ความมุ่งมั่น การควบคุมกำกับตนเอง และมีความมั่นใจว่าตนเองปฏิบัติได้ ถึงแม้จะมีอุปสรรคหรือข้อจำกัด จึงต้องได้รับกำลังใจ และความช่วยเหลือจากเพื่อนและครอบครัว และรับผิดชอบตนเองเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

อสม. เป็นผู้ทำงานใกล้ชิดกับประชาชน เป็นบุคคลที่จะเป็นแบบอย่าง และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตน ที่ถูกต้องทั้งด้านการกินอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์/ความเครียด รวมถึงการลด ละเลิกบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ด้วยการควบคุมพฤติกรรม อสม.จึงเป็นผู้นำหน้าที่เป็นนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดังภาพ



บันได 6 ขั้นสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง

อสม.กับกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกันวิเคราะห์หาพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ โดยการพิจารณาระบุพฤติกรรมเสี่ยงที่กลุ่มเป้าหมายเคยปฏิบัติ อย่างน้อยในช่วง 2-3 สัปดาห์ที่ผ่านมา ว่ามีการปฏิบัติพฤติกรรมอะไรบ้าง ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง จากการสอบถามเบื้องต้นพบสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับระดับระดับน้ำตาลในเลือดสูง คือ มีพฤติกรรมการกินอาหารหวานจัด และขาดการออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 2 เลือกพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยน

อสม.ร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย เลือกพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาของเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยเน้นพฤติกรรมที่เห็นได้ชัด มีความถี่ในการปฏิบัติมาก มีผลกระทบมาก เช่น ลดหรืองดการกินอาหาร/เครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ตั้งเป้าหมายระยะสั้น และระยะยาว

1) อสม. รวบรวมข้อมูลพร้อมให้กลุ่มเป้าหมายจดบันทึก เช่น น้ำหนัก รอบเอว ระดับความดันโลหิต และความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมาย ก่อนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน

2) ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมาย ตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง โดยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพที่อยากเห็น ที่เป็นไปได้จริง โดยตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น (ภายใน 1 เดือน) และตั้งเป้าหมายระยะยาว (ภายใน 3 เดือน หรือ 6 เดือน)

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนและเลือกเทคนิคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

อสม.กับกลุ่มเป้าหมายร่วมวางแผนกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ร่วมกันใช้เทคนิคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (โดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จะอธิบายรายละเอียดเนื้อหาในส่วนที่ 3) และกำหนดระยะเวลาในการเก็บรวบรวมและบันทึกข้อมูลหลังการปรับเปลี่ยน เพื่อประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ คือพฤติกรรมเพิ่มขึ้นหรือลดลง หรือยังคงที่

ขั้นตอนที่ 5 ลงมือปรับพฤติกรรมสุขภาพ และติดตามกำกับ

อสม. เป็นพี่เลี้ยงให้กลุ่มเป้าหมายลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และกำกับพฤติกรรมตนเองให้บรรลุตามเป้าหมายระยะสั้น โดย อสม.จะต้องสังเกต หรือสอบถามพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายว่าทำตามเงื่อนไขที่ตกลงกันไว้หรือไม่ ในขณะที่กลุ่มเป้าหมายดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนั้น อสม.ควรให้ข้อมูลย้อนกลับกับกลุ่มเป้าหมายตลอดเวลา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้ว่าตนได้พัฒนาถึงขั้นใดแล้ว และเมื่อกลุ่มเป้าหมายกระทำพฤติกรรมสุขภาพบางประเด็นได้ อสม.ให้กำลังใจ ให้การเสริมแรง เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป และเพิ่มเป้าหมายที่ท้าทายยิ่งขึ้น และให้คำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาในรายที่มีอุปสรรค

ขั้นตอนที่ 6 ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

อสม. สนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายประเมินผลระยะยาวของตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ในการประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อสม. ทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมปัจจุบันกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ ว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายหรือไม่ ถ้าไม่ได้ ควรสอบถามถึงปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้ ถ้าสามารถปรับพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย แสดงว่าได้การดำเนินการประสบผลสำเร็จ อสม.ควรพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องได้ผลตามที่กำหนดหรือไม่ ถ้ายังไม่ได้ผลจะต้องช่วยกลุ่มเป้าหมายตั้งเป้าหมายการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ วางแผนและดำเนินการต่อ จนกลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ และติดตามผลต่อไป หรืออาจจะเลือกพฤติกรรมอื่นที่เป็นปัญหาและต้องการจะปรับต่อไปมาดำเนินการ

ส่วนที่ 3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

เทคนิคหรือวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีหลากหลายแนวทางที่สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เกิดขึ้นและคงอยู่ในระยะยาว ในคู่มือเล่มนี้ ขอแนะนำเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 6 เทคนิค ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจเพื่อพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2) การตั้งเป้าหมายเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3) การเสนอตัวแบบ 4) การสนับสนุนทางสังคม 5) การเตือนตนเอง และ 6) การเสริมแรงทางบวก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เทคนิคการสร้างแรงจูงใจเพื่อพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

• การสร้างแรงจูงใจ คืออะไร

การสร้างแรงจูงใจ คือ การให้ข้อมูล โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งแรงจูงใจนี้จะเป็แรงผลักดันให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามข้อมูลที่ได้รับ ซึ่งเป็นการสนทนาแบบสุนทรียะมากกว่าการชี้แนะเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และพากลุ่มเป้าหมายก้าวข้ามความไม่สนใจหรือยังลังเลไปสู่การปฏิบัติ

การสร้างแรงจูงใจ เน้นที่การผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเชื่อมโยงสิ่งสำคัญในชีวิต เข้ากับการเปลี่ยนแปลง มีการถามว่า “อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต” และเชื่อมโยงความเสี่ยงด้านสุขภาพเข้ากับสิ่งสำคัญนั้น มากกว่าการให้คำแนะนำ

• การสร้างแรงจูงใจ สำคัญอย่างไร

การสร้างแรงจูงใจ ด้วยการให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการสนทนาในปัญหาสุขภาพของตน ทำให้มีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ทำให้กลุ่มเป้าหมายได้เสนอความคิดเห็น และเป็นผู้ตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

ข้อดีของการสร้างแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. กลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะมีอิสระในการตัดสินใจ
2. ช่วยกระตุ้นความคิดและความต้องการเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเอง
3. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำแนะนำ ก็คือ อสม.และกลุ่มเป้าหมาย

• วิธีการสร้างแรงจูงใจ

ขั้นตอนของการสนทนาสร้างแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เริ่มจาก

1) การสร้างสัมพันธภาพด้วยการสนทนา /แสดงความชื่นชม ในเรื่องสำคัญ สิ่งดี ความพยายามของบุคคลเป้าหมาย อสม.เริ่มต้นด้วยการสร้างความไว้วางใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี อสม.รับฟังอย่างตั้งใจและแสดงความสนใจในปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย

2) การใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ เช่น การถามเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมต่อเป้าหมาย/สิ่งสำคัญในชีวิต การถามเกี่ยวกับความพยายามที่ผ่านมา โดยใช้คำถามต่อไปนี้

- (1) อสม. ค้นหาเป้าหมายหรือสิ่งสำคัญในชีวิต และใช้คำถามเพื่อค้นหาแรงจูงใจ

ตัวอย่าง

- เป้าหมายหรือสิ่งสำคัญในชีวิต “อะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของคุณ”
- พฤติกรรมสุขภาพที่ผ่านมา กระทบต่อสิ่งสำคัญนั้นอย่างไร “การที่คุณไม่ออกกำลังกาย จะมีผลกระทบกับชีวิตคุณอย่างไร”

(2) อสม. เน้นและชี้ให้เห็นความแตกต่างของสิ่งที่ทำอยู่ กับสิ่งที่ต้องการจะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิด ความกังวลและตัดสินใจเปลี่ยนตนเอง

ตัวอย่าง “คุณบอกว่าอยากมีร่างกายแข็งแรง แต่คุณก็ไม่มีเวลาออกกำลังกาย”

3) การให้ข้อมูลที่จำเป็น ซึ่งควรสั้นและมีลักษณะที่มีทางเลือกโดยใช้เวลา 5-10 นาที ในแต่ละครั้งที่อสม. ลงเยี่ยมกลุ่มเป้าหมาย การสนทนาใช้หลักการแสดงความชื่นชมในสิ่งดี การถามกระตุ้นแรงจูงใจ และการแนะนำให้ข้อมูล

➤ **เทคนิคการชื่นชมและถามเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

(1) **เทคนิคการชื่นชมที่ความตั้งใจหรือสาเหตุของความตั้งใจ**

ตัวอย่าง การสนทนา กรณีกลุ่มเสี่ยงน้ำหนักลดลงมา 2 กิโลกรัม (ชื่นชมที่ความตั้งใจ)

กลุ่มเสี่ยง : อสม.คะ น้ำหนักปาลลดลงมา 2 กิโลกรัมค่ะ

อสม. : ว้าว มันไม่่ายเลยนะป้า ที่เราจะลดน้ำหนักลงได้
สงสัยว่าป้าตั้งใจเพราะอะไร มีสาเหตุมาจากอะไรคะ

(2) **เทคนิคการชื่นชมที่วิธีการ**

ตัวอย่าง การสนทนา กรณีกลุ่มเสี่ยงน้ำหนักลดลงมา 2 กิโลกรัม (ชื่นชมที่วิธีการ)

กลุ่มเสี่ยง : อสม.คะ น้ำหนักปาลลดลงมา 2 กิโลกรัมค่ะ

อสม. : ว้าว ป้าทำอะไรมาเนี่ย มันไม่่ายเลยนะป้าที่คนเราจากน้ำหนัก
85 กิโลกรัม อยู่มาวันหนึ่งสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
จนน้ำหนักลงมาเหลือ 83 กิโลกรัมได้ มันอาจไม่มากนัก
แต่ก็แสดงว่าป้ามีความตั้งใจ ป้าช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้มั๊ย
ว่าป้าทำอะไรมาบ้าง

➤ **การแนะนำแบบมีตัวเลือกให้กลุ่มเป้าหมายได้เลือกเอง**

คือแนะนำทางเลือกที่เป็นไปได้ซึ่งกลุ่มเป้าหมายจะพิจารณาด้วยตนเอง และมีความเป็นเจ้าของ
ตัวเลือกนั้น เช่น “คุณจะไม่ออกกำลังกายแบบเดิมก็ได้ แต่ก็ต้องคอยสังเกตสุขภาพ อีกทางคุณอาจเลือกเพิ่มการเดิน
รอบ ๆ บ้าน และหากความตั้งใจสูงมากการเดินวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ย่อมทำให้ระดับความดันโลหิตของคุณ
ลดลงได้”

4) **การวางแผนและสรุปผล**

อสม. ร่วมกับกลุ่มเป้าหมายวางแผนที่ชัดเจน เป็นไปได้ ซึ่งอาจเป็นแผนสั้น ๆ ทำเพียงเล็กน้อยก็ได้
เช่น การเดินไปตลาดแทนการนั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้าง (เป็นการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต)

● ตัวอย่างการสร้างแรงจูงใจ

ตัวอย่างบทสนทนาในการการสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สถานการณ์ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีระดับน้ำตาลในเลือด 120 มก./ดล.

บุคคล	บทสนทนา	วัตถุประสงค์ของการสนทนา
อสม.	สวัสดีค่ะคุณป้า วันนี้หนูแวะมาคุยเรื่องผลตรวจสุขภาพของป้านะคะ พอดีหมอบอกว่าระดับน้ำตาลในเลือดของป้าเริ่มสูงแล้ว ถ้ายังเป็นแบบนี้ต่อไป อาจจะเสี่ยงเป็นเบาหวานได้ค่ะ และถ้าเป็นแล้วจะควบคุมยากขึ้นค่ะ โรคนี้ไม่ได้แสดงอาการทันที แต่มันสะสมไปเรื่อยๆ จนเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตาพร่ามัว ไตเสื่อม หรือแผลหายช้าค่ะ ลดกินขนมหวาน และขานมเย็นนะป้า	ทักทายสร้างสัมพันธภาพ ค้นหาปัญหา
กลุ่มเป้าหมาย	ป้าจะพยายามลดกินขนมหวาน ขานมเย็นลง	ปัญหา
อสม.	ถ้าป้าสามารถลดน้ำตาลได้ ป้าอยากให้สุขภาพตัวเองเป็นอย่างไรในอีก 5 ปี ข้างหน้า	การใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ
กลุ่มเป้าหมาย	ป้าอยากแข็งแรง อยากเดินไปไหนมาไหนเองได้ ได้ไปงานวันรับปริญญาหลาน เห็นเขาเรียนจบป้าก็ชื่นใจ	
อสม.	ผลน้ำตาลวันนี้ 120 เลย ป้าต้องลดน้ำตาลลงนะค่ะ	
กลุ่มเป้าหมาย	ก็พยายามลดอยู่จ้ะ แต่บางวันก็อดใจไม่ไหว ผลอกินไปหลายครั้งเลย ในเมืองของกินมันเยอะ ป้าลำบากใจ ลูกมักจะซื้อขนมหวาน ขานมเย็นมาอยู่เรื่อย ถ้าป้าไม่กินกลัวเขาเสียใจ	อุปสรรค
อสม.	หนูเข้าใจ เวลาที่คนที่เรารักซื้ออะไรมาให้ เราไม่อย่าทำให้เขารู้สึกไม่ดีใช่ไหมคะ แล้วลูกป้ารู้ไหมว่าป้ากำลังพยายามลดน้ำตาลอยู่?	
กลุ่มเป้าหมาย	ยังไม่ได้บอกตรงๆ หรอกหนู กลัวว่าเขาจะคิดว่าป้าไม่อย่ากินของที่เขาซื้อมา	
อสม.	ถ้าป้าบอกลูกว่า “แม่กำลังดูแลสุขภาพ เพื่อจะได้ไปงานวันรับปริญญาหลาน ซื้อขนมที่หวานน้อย ขอน้ำสมุนไพรไม่ใส่น้ำตาลแทนนะ” ลูกๆ หลานๆ น่าจะดีใจมากกว่าน้อยใจนะค่ะ	การให้ข้อมูลที่จำเป็น
กลุ่มเป้าหมาย	ฟังดูดีนะหนู แบบนี้ลูกคงไม่เสียใจ ซื้อขนมที่หวานน้อยและน้ำสมุนไพรดีต่อสุขภาพ	
อสม.	ใช่ค่ะ สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าลดน้ำตาลในขนมหวาน และขานมเย็นลงได้ ไปเจาะน้ำตาลรอบหน้า น้ำตาลป้าไม่เกินเกณฑ์แน่นอนค่ะ	การวางแผนและสรุปผล

จากบทสนทนาทำให้อสม.รู้ว่าสิ่งจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คือ ป้าอยากแข็งแรง อยากเดินไปไหนมาไหนเองได้ และได้ไปงานวันรับปริญญาหลาน อุปสรรค คือ ลูกซื้อขนมหวาน ขานมเย็นมาให้กิน ทำให้อสม. สามารถโยงประเด็นมาสู่การสนทนาเพื่อให้ข้อมูลที่จำเป็น คือ การเสนอแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นไปได้ หัวใจสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คือ ต้องค้นหาแรงจูงใจของแต่ละคน

2. เทคนิคการตั้งเป้าหมายเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

• การตั้งเป้าหมาย คืออะไร

การตั้งเป้าหมาย ในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การตั้ง/กำหนดพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมายที่ต้องการ โดยพิจารณาตั้งเป้าหมายจากพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกตั้งที่ต้องการนั้นคืออะไร มีเกณฑ์หรือข้อกำหนดการปฏิบัติทางวิชาการอย่างไรที่จะส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี

• การตั้งเป้าหมาย สำคัญอย่างไร

การตั้งเป้าหมายพฤติกรรม ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีทิศทางที่จะดำเนินการปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่ลงมือกระทำกับพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้

• วิธีการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายมี 2 วิธี คือ

1) การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง

คือการที่กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วยเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งมีข้อดีคือ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และพยายามทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้

2) การตั้งเป้าหมายร่วมกันกับอสม.

คือการที่อสม. เป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้กับบุคคล วิธีการนี้มีข้อดีคือ จะช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมให้สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมกับความสามารถตนเองยิ่งขึ้น

การตั้งพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยน ให้สามารถประเมินได้และมีประสิทธิภาพ ควรมีลักษณะดังนี้

1) ควรเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง

ควรกำหนดเป้าหมายในการทำพฤติกรรมที่เจาะจงชัดเจนว่าจะต้องทำพฤติกรรมอย่างไร หรือเท่าไร

2) ควรเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทาย

การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายจะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมให้มากขึ้น

3) ควรเป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทาง

ควรตั้งเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน โดยไม่มีทางเลือก เช่น “สัปดาห์นี้ฉันจะออกกำลังกาย วันละ 30 นาที ทุกวัน”

4) ควรเป็นเป้าหมายระยะสั้น

การตั้งเป้าหมายระยะสั้นในการกระทำพฤติกรรมจะมีผลต่อแรงจูงใจ เนื่องจากบุคคลจะพบความสำเร็จได้ง่าย และเร็ว เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในเป้าหมายระยะสั้นที่ตั้งไว้ก็จะมีคามพึงพอใจ และเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวเพิ่มมากขึ้น

5) ควรเป็นเป้าหมายที่อยู่ในระดับใกล้เคียงกับความเป็นจริง

ควรตั้งเป้าหมายที่อยู่ในระดับใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ ไม่เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเพ้อฝัน คือสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง และเป้าหมายที่ตั้งขึ้นควรปฏิบัติได้

● ตัวอย่างการตั้งเป้าหมาย

ตัวอย่างบทสนทนาในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด

สถานการณ์: กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน มีระดับน้ำตาลในเลือด 120 มก./ดล. มีพฤติกรรมชอบทานอาหารหวาน และชานมเย็น

บุคคล	บทสนทนา
อสม.	สวัสดีค่ะคุณป้า วันนี้หนูแหวะมาคุยเรื่องลดน้ำตาลที่เราคุยกันไว้ ป้ารู้สึกว่ายังติดขัดตรงไหนบ้างไหมคะ
กลุ่มเป้าหมาย	ก็ดีขึ้นนะหนู แต่ก็ยังผลอกินหวานอยู่บ้าง บางทีลูกหลานซื้อมาก็อดใจไม่ไหว
อสม.	หนูเข้าใจเลยค่ะป้า การเปลี่ยนแปลงต้องใช้เวลา วันนี้หนูอยากลองชวนตั้งเป้าหมายให้ชัดขึ้น จะได้เห็นผลชัดเจนด้วยดีไหมคะ
กลุ่มเป้าหมาย	ก็ดีนะ แต่ป้าต้องตั้งเป้าหมายยังไงล่ะ?
อสม.	ป้าคิดว่า เป้าหมายที่ป้าอยากได้จากการลดน้ำตาลคืออะไรคะ? เช่น อยากให้สุขภาพดีขึ้น อยากลดน้ำหนัก หรืออยากอยู่กับลูกหลานไปนานๆ ไปเที่ยวก็ไม่ต้องกลัวเบาหวาน
กลุ่มเป้าหมาย	ป้าอยากมีสุขภาพดี เดินได้คล่องไปไหนก็สะดวก
อสม.	เยี่ยมเลยนะคะ! ทีนี้ลองตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ช่วยให้ป้าไปถึงเป้าหมายใหญ่ขึ้น ดีไหมคะ เช่น ใน 1 เดือนนี้ ป้าจะลดน้ำตาลจากอะไรบ้าง
กลุ่มเป้าหมาย	จ้ะป้าจะลดชานมเย็นทุกวัน เหลืออาทิตย์ละครั้ง แล้วก็ลองไม่เติมน้ำตาลในกาแฟ
อสม.	เยี่ยมเลยนะคะ นอกจากนั้น อย่าลืมการออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยนะคะ อาจจะเริ่มจากการเดินเร็ว 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ก็ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดีค่ะ
กลุ่มเป้าหมาย	ขอบคุณค่ะ จะลองทำดูค่ะ
อสม.	หนูเป็นกำลังใจให้นะคะป้า เชื่อว่าป้าต้องทำได้แน่นอนค่ะ

ในบทสนทนานี้จะเห็นว่า การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องการในระยะสั้นและระยะยาวที่มีความชัดเจน

พฤติกรรมที่ต้องการ	การตั้งเป้าหมายระยะสั้น	การตั้งเป้าหมายระยะยาว
ควบคุมอาหาร/ผลไม้รสหวาน ในผู้ที่ระดับน้ำตาลในเลือดเกิน	ภายใน 1 เดือน - ในแต่ละวันลดอาหาร/ผลไม้หวานทุกวัน - ออกกำลังกายโดยการเดินเร็วให้ได้ต่อเนื่อง 30 นาทีต่อวัน	ระดับน้ำตาลในเลือด น้อยกว่า 130 มิลลิกรัม% ภายใน 3 เดือน

3. เทคนิคการเสนอตัวแบบ

การเสนอตัวแบบ เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมเทคนิคหนึ่ง ที่ใช้ได้ผลดี ช่วยให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ หรือบุคคลต้นแบบ และการเรียนรู้จากตัวแบบ ไม่ใช่การเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบเท่านั้น แต่เป็นการเรียนรู้ที่ผ่านกระบวนการทางการใช้ปัญญาของกลุ่มเป้าหมายที่ต้องคิดวิเคราะห์และวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองตามตัวแบบอย่างมีเหตุผล

ตัวแบบ หมายถึง บุคคลตัวอย่าง บุคคลต้นแบบ หรือสัญลักษณ์ ที่ได้รับการคัดเลือกแล้วว่าเป็นตัวอย่างที่ดี สามารถใช้เป็นแบบอย่างของการกระทำพฤติกรรมสุภาพที่ถูกต้องให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้

การเสนอตัวแบบ คือ การที่บุคคลเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น หรือสัญลักษณ์แทนบุคคล และสร้างความคิดเป็นข้อมูลในการที่จะเลียนแบบ และแสดงพฤติกรรมของตนเองต่อไป

➤ ประเภทของตัวแบบ

- 1) ตัวแบบที่มีชีวิต ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลทั่วไปที่ผู้สังเกตสามารถติดต่อสัมพันธ์ได้
- 2) ตัวแบบสัญลักษณ์ เป็นภาพตัวแบบในสื่อ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือ

➤ ลักษณะของตัวแบบ

- 1) ตัวแบบ ควรจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย ทั้งในด้านเพศ เชื้อชาติ และเจตคติ
- 2) ตัวแบบ ควรจะเป็นผู้มีชื่อเสียงในสายตาของกลุ่มเป้าหมาย
- 3) ระดับของความสามารถของตัวแบบ ควรจะมีระดับที่ใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย
- 4) ตัวแบบนั้น ควรจะมีลักษณะที่เป็นกันเองและสร้างความอบอุ่นใจเมื่ออยู่ใกล้
- 5) ตัวแบบเมื่อแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับการเสริมแรง จะทำให้ได้รับความสนใจจากกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น

● การเสนอตัวแบบ สำคัญอย่างไร

- 1) ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเป้าหมาย หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อย ๆ เกิดขึ้น และค่อย ๆ มีความถี่สูงขึ้นและคงทนถาวรยิ่งขึ้น
- 2) ทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดพฤติกรรมที่ไม่เคยเกิดมาก่อน
- 3) ช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมาย
- 4) ช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้วมีแนวโน้มที่จะแสดงออกมา

● วิธีการเสนอตัวแบบ

- 1) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้กลุ่มเป้าหมายเรียนรู้
- 2) เลือกตัวแบบที่มีปัญหาหรือมีพฤติกรรมสุภาพใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย แต่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างดีเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม
- 3) ฝึกหัดตัวแบบให้มีความชำนาญในการถ่ายทอดการปรับพฤติกรรมอย่างเป็นขั้นตอน
- 4) ให้ตัวแบบแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแก่กลุ่มเป้าหมาย
- 5) ให้การเสริมแรงแก่ตัวแบบทันทีที่แสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

- 6) ให้การเสริมแรงแก่กลุ่มเป้าหมายทันทีที่แสดงพฤติกรรมตามอย่างตัวแบบได้ตามความต้องการ
- 7) ให้ข้อมูลย้อนหลังกลับหรือชี้แนะข้อมูลบางอย่างแก่กลุ่มเป้าหมาย ในกรณีที่ยังไม่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

● ตัวอย่างการเสนอตัวแบบ

ตัวอย่างการเสนอตัวแบบ โดยการใช้ตัวแบบจากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่สามารถปฏิบัติตัวในการควบคุมการบริโภคอาหารหวาน และออกกำลังกาย จนระดับน้ำตาลในเลือดกลับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ มาเล่าถึงการปฏิบัติตัวให้กลุ่มเสี่ยงที่มีระดับน้ำตาลในเลือดเกินเกณฑ์ฟัง

อสม.	สวัสดีค่ะ ป้า วันนี้จะให้ฟังเรื่องเล่าจากคุณป้าแสงค่ะ ป้าแสงเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้กลับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายค่ะ
กลุ่มเป้าหมาย	ฟังดูน่าสนใจค่ะ เพราะตอนนี้ป้าก็เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับระดับน้ำตาลบ้างแล้ว อยากรู้ว่าป้าแสงทำยังไงค่ะ
ป้าแสง	ป้าแสงเริ่มต้นจากการปรับการกินอาหารค่ะ ก่อนหน้านี้กินอาหารหวานเยอะมาก กินขนมหวานหลังอาหารเสมอเลย แต่หลังจากที่รู้ตัวว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลเกินเกณฑ์ จึงเริ่มลดการทานขนมหวานและของที่มีน้ำตาลสูง
กลุ่มเป้าหมาย	ลดขนมหวานเป็นเรื่องที่ยากมากค่ะ ฉันก็ชอบทานของหวาน
ป้าแสง	ตอนแรกป้าแสงก็รู้สึกว่าการเลิกหวานคงยากมาก พอได้คุยกันก็เริ่มค่อยๆ เปลี่ยนทีละนิด ขอยกตัวอย่าง เปลี่ยนจากขนมหวานเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง แทนการทานขนมเค้ก หรือขนมหวานที่มีน้ำตาลสูง ดื่มน้ำสมุนไพรแทนชานมเย็น
กลุ่มเป้าหมาย	ก็ไม่ต้องอดขนมหวานเลยสินะคะ แค่เปลี่ยนเป็นผลไม้แทน
ป้าแสง	ใช่ค่ะ และป้าแสงยังเลือกทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง และผักที่มีกากใยเยอะ เช่น คื่นช่าย กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว เพราะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่พุ่งสูงเร็วเกินไป ลดการทานอาหารที่มีแป้งขัดขาวและอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันมากเกินไป
กลุ่มเป้าหมาย	การเลือกอาหารแบบนี้ก็น่าจะยากนะคะ แต่ต้องใส่ใจมากขึ้น
ป้าแสง	ถูกต้องค่ะ และอีกสิ่งหนึ่งที่ป้าแสงทำก็คือการออกกำลังกายค่ะ เริ่มต้นจากการเดินเร็วทุกเช้า หลังตื่นนอน วันละ 30 นาที ก็ช่วยให้ระดับน้ำตาลลดลงอย่างเห็นได้ชัด
กลุ่มเป้าหมาย	เดินแค่ 30 นาทีมันจะช่วยให้จริง ๆ หรือค่ะ
ป้าแสง	ค่ะ การเดินช่วยกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากน้ำตาลในเลือด เป็นการลดระดับน้ำตาลได้ดีมาก และยังทำให้ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้ดีขึ้นด้วยค่ะ
กลุ่มเป้าหมาย	ฟังดูดีค่ะ น่าจะช่วยให้ได้เยอะเลย
ป้าแสง	ถูกต้องค่ะ เมื่อป้าแสงเริ่มปฏิบัติตามวิธีนี้อย่างเคร่งครัด ระดับน้ำตาลในเลือดก็กลับมาปกติได้ภายในระยะเวลาไม่นานค่ะ สิ่งที่สำคัญคือความสม่ำเสมอในการปรับพฤติกรรมและการไม่ยอมแพ้ค่ะ
กลุ่มเป้าหมาย	ฟังแล้วรู้สึกมีแรงบันดาลใจมากเลยนะคะ จะลองนำวิธีของป้าแสงไปปรับใช้ดูบ้าง

เป้าแส	ดีใจที่ได้ช่วยคะ อย่าลืมเริ่มต้นจากการปรับเล็ก ๆ น้อย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความเข้มข้นขึ้นนะคะ ถ้ามีอะไรอยากถามเพิ่มเติมก็สามารถปรึกษาได้เสมอ
กลุ่มเป้าหมาย	ขอบคุณมากคะ จะลองทำตามดูคะ

บทสนทนาที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ตัวแบบเล่าเรื่องประสบการณ์ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้กลับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ตัวแบบที่ดีต้องมีความน่าเชื่อถือ คล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย ทำตามได้จริง และแสดงให้เห็นผลลัพธ์ที่ดี

4. เทคนิคการสนับสนุนทางสังคม

● การสนับสนุนทางสังคม คืออะไร

การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน เช่น พ่อแม่ ญาติ เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม. ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนบรรลุเป้าหมายได้ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยสร้างแรงจูงใจและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่ออยู่ในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

● การสนับสนุนทางสังคม สำคัญอย่างไร

การสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุน เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพดีขึ้น ได้ดังนี้

- 1) เพิ่มแรงจูงใจ การได้รับคำชมและการสนับสนุนทำให้มีพลังในการเปลี่ยนแปลง
- 2) ลดความเครียด ความช่วยเหลือจากคนรอบข้างทำให้รู้สึกว่าได้เผชิญปัญหาคนเดียว
- 3) เสริมความมั่นใจ การที่คนรอบข้างเชื่อมั่นในกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วย ช่วยเพิ่มความสามารถในตนเอง
- 4) ส่งเสริมความยั่งยืน การทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกายช่วยให้พฤติกรรมใหม่นั้นคงอยู่ในระยะยาว

● วิธีการสนับสนุนทางสังคม

อสม.เป็นบุคคลหนึ่งที่สามารถเป็นผู้สนับสนุนทางสังคมให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้ โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร การให้คำแนะนำการปฏิบัติพฤติกรรม เป็นต้น นอกจากนี้อาจเลือกบุคคลอื่น ๆ เพื่อเป็นผู้สนับสนุนทางสังคมให้แก่กลุ่มเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้ดังนี้

- 1) คัดเลือกหาบุคคลที่จะเป็นผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคม ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งอาจถามจากกลุ่มเป้าหมายก็ได้ ว่าบุคคลใดที่กลุ่มเป้าหมายเชื่อถือ ศรัทธา ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมอาจจะหนึ่งคนหรือมากกว่าก็ได้
- 2) เตรียมความพร้อมให้กับผู้ที่ให้แรงสนับสนุนทางสังคม ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ให้กับกลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้ให้แรงสนับสนุนถ้าจะทำหน้าที่แนะนำ หรือกระตุ้นเตือนให้กลุ่มเป้าหมายออกกำลังกายให้ถูกต้อง ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมจะต้องปฏิบัติได้ถูกต้อง และสามารถสาธิตให้แก่คนอื่นได้
- 3) กำหนดบทบาทให้ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมได้ทราบและเข้าใจ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง ให้แรงสนับสนุนประเภทใด แก่ใคร บ่อยแค่ไหน และที่ไหน และอาจมีการติดตามการปฏิบัติงานของผู้ให้แรงสนับสนุนด้วย

➤ แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

- 1) แหล่งสนับสนุนจากครอบครัว และญาติพี่น้อง
- 2) แหล่งสนับสนุนจากเพื่อน
- 3) แหล่งสนับสนุนด้านศาสนา เช่น พระ นักบวชที่กลุ่มเป้าหมายศรัทธา
- 4) แหล่งสนับสนุนให้การดูแลจากกลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล
- 5) แหล่งสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพอื่น ๆ เช่น กลุ่มอาสาสมัคร กลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง

เหมือนกัน

➤ ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม มี 4 ประเภท ดังนี้

- 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ คือ การให้กำลังใจ แสดงความเข้าใจ และความใส่ใจ เช่น “คุณทำได้ดีมากในการเริ่มออกกำลังกาย อย่างยอดเยี่ยมนะ”
- 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร คือ การให้คำแนะนำหรือข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เช่น “ลองลดน้ำตาลในกาแฟดูก่อนนะ หรือเลือกผลไม้หวานน้อยแทนขนมหวาน”
- 3) การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ (Instrumental Support) คือ การช่วยเหลือทางกายภาพหรือสิ่งที่จำเป็นต้องได้ เช่น ช่วยเตรียมอาหารสุขภาพ เงิน เวลาการเป็นเพื่อนร่วมกิจกรรม เช่น “เราไปวิ่งด้วยกันทุกเช้าเลยดีไหม จะได้มีกำลังใจทำต่อ”
- 4) การสนับสนุนด้านการประเมินผล (Appraisal Support) คือ การให้ข้อมูลป้อนกลับจากการปรับพฤติกรรม การบอกให้ทราบถึงผลดีของการปฏิบัติพฤติกรรมได้ถูกต้อง เช่น “พอเธอออกกำลังกายทุกวัน หน้าตาเธอสดชื่นมากเลย”

● ตัวอย่างการสนับสนุนทางสังคม

➤ กรณี กลุ่มเสี่ยงต้องการลดน้ำหนัก

ประเภทการสนับสนุน	วิธีการ
1.การสนับสนุนทางอารมณ์	คุณลดน้ำหนักได้ตั้ง 2 กิโลแล้ว เก่งมากเลยนะ
2.การสนับสนุนทางข้อมูล	ลองกินข้าวกล้องกับผักเพิ่มดูนะ จะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้น
3.การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ	ช่วยทำอาหารเพื่อสุขภาพในครอบครัว ชวนกันไปเดินในสวนสาธารณะ
4.การสนับสนุนด้านการให้ข้อมูลป้อนกลับ	ลดน้ำหนักได้ 2 กิโลแล้ว เก่งมากเลยนะ ผ่านมาแล้ว 1 เดือนเอง

➤ กรณี กลุ่มเสี่ยงต้องการออกกำลังกาย

ประเภทการสนับสนุน	วิธีการ
1.การสนับสนุนทางอารมณ์	ดีมากเลยที่คุณเริ่มเดินวันละ 10 นาที สู้ ๆ นะ!
2.การสนับสนุนทางข้อมูล	ลองเดินให้มากขึ้นวันละ 10 นาทีต่อวัน ช่วยลดความดันโลหิต
3.การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ	จัดหาอุปกรณ์ เช่น รองเท้าวิ่ง ชวนกันตั้งทีมวิ่ง หรือเข้าชมรมออกกำลังกาย
4.การสนับสนุนด้านการประเมิน	เห็นไหมคะ รู้สึกว่าหน้าตาสดชื่น สุขภาพดีขึ้นมากเลยจากการออกกำลังกาย ไข้ไหมคะ

ตัวอย่างบทสนทนาการสนับสนุนทางสังคม

กรณีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน

บุคคล	บทสนทนา	วัตถุประสงค์ของการสนทนา
อสม.	สวัสดีค่ะ ลุงชัย ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ รู้สึกดีขึ้นไหมคะ	
กลุ่มเป้าหมาย	ก็พอไหวครับ แต่บางทีรู้สึกท้อ เหมือนต้องคุมอาหารทุกอย่างเลย กินอะไรก็ต้องระวัง	
อสม.	หนูเข้าใจค่ะ มันไม่ง่าย แต่ลุงชัยเก่งนะคะ ที่ยังพยายามดูแลตัวเอง อยากให้ลุงรู้ว่าไม่ได้สู้คนเดียว เพื่อนบ้านหลายคนเป็นกำลังใจให้ลุงนะคะ	สนับสนุนทางอารมณ์
กลุ่มเป้าหมาย	แต่บางที ผมก็ไม่แน่ใจว่าควรกินอะไรได้บ้าง หรือต้องออกกำลังกายแบบไหนดี	
อสม.	หนูมีข้อมูลจาก รพ.สต.มาฝากค่ะ มีรายการอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน รวมถึงตัวอย่างเมนูที่สามารถปรับใช้ได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน ลองดูนะคะ ลุงอาจจะเพิ่มผักในมื้ออาหาร หรือเลือกผลไม้ที่หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แทนขนมหวาน นอกจากนี้ ถ้าลุงอยากออกกำลังกาย การเดินเล่นวันละ 30 นาที ก็ช่วยได้เยอะเลยนะคะ	การสนับสนุนทางข้อมูล
กลุ่มเป้าหมาย	แหม..ไม่ยากเลย เดี่ยวลองดูครับ	
อสม.	ตอนเย็นๆ ที่คนไปออกกำลังกายที่สวนสุขภาพใกล้ตลาดกันเยอะเลย ลุงชัยลองไปเดินเล่นที่สวนสุขภาพซัก 30 นาที ด้วยกันก่อนไหมคะ	การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ
	1 เดือนผ่านไป	
อสม.	สวัสดีค่ะ ลุงชัย ผลการตรวจน้ำตาลเป็นอย่างไรบ้าง	1 เดือนผ่านไป
กลุ่มเป้าหมาย	บอกหมอน้ำตาลลดลงจาก 180 เหลือ 140 มก./ดล ลุงดีใจมากเลย แต่ก็กลัวจะเพิ่มขึ้นอีก	
อสม.	โอ้โฮ! เก่งมากเลยนะคะ ลุงชัย นี่เป็นสัญญาณที่ดีมากเลยนะคะ แสดงว่าลุงดูแลตัวเองดีขึ้น	การสนับสนุนด้านการให้ข้อมูลป้อนกลับ
กลุ่มเป้าหมาย	น้ำหนักก็ลดลง 2 กิโล ลุงกินผักทุกวัน บางวันก็ทานฝรั่งบ้างชมพู่บ้าง ว่าเมื่อไหร่ก็ได้เดินออกกำลังกาย	
อสม.	เยี่ยมมากเลยนะคะ หนูเป็นกำลังใจให้ทำต่อไปนะคะ แล้วอีก 2 เดือนมาดูกันว่าน้ำตาลลงอีกไหม	
กลุ่มเป้าหมาย	ได้เลยครับ ชอบใจมากนะ	

จากบทสนทนาจะเห็นว่า อสม. เป็นบุคคลหนึ่งที่สามารถทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนทางสังคมให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้ โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร การแนะนำการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง หรือการกระตุ้นเตือนในการปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านั้น เมื่อได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม ก็จะช่วยให้รักษาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ในระยะยาว

5. เทคนิคการเตือนตนเอง

• การเตือนตนเอง คืออะไร

การเตือนตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลติดตามสังเกตและบันทึกการปฏิบัติตามพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ

• การเตือนตนเอง สำคัญอย่างไร

การเตือนตนเองจะทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด ทำให้มองเห็นความสำเร็จหรือความล้มเหลวของกระบวนการปรับพฤติกรรมที่ดำเนินการอยู่ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ตามเป้าหมาย

• วิธีการเตือนตนเอง

ขั้นตอนในการเตือนตนเองมีดังนี้

- 1) จำแนกเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร
- 2) กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
- 3) กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม
- 4) ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง
- 5) แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมตนเองเป็นกราฟหรือแผนภาพ
- 6) วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับและเพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

• ตัวอย่างการเตือนตนเอง

กรณีผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตั้งเป้าหมาย “ฉันจะเดินวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ใน 3 เดือนนี้”

ใช้วิธีเตือนตัวเองด้วยการบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองในแต่ละวัน และสรุปผลเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

วันที่	เดือน		
	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน
1	✓	✓	
2		✓	
3	✓	✓	
4	✓	✓	
5	✓	✓	
6		✓	
7	✓		
รวมวันที่ทำตามเป้าหมาย	5 วัน	6 วัน	
8	✓	✓	
9		✓	
10	✓	✓	

วันที่	เดือน		
	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน
11	✓	✓	
12	✓	✓	
13		✓	
14	✓	✓	
รวมวันที่ทำตามเป้าหมาย	5 วัน	7 วัน	
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20			
21	✓		
รวมวันที่ทำตามเป้าหมาย	6 วัน		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
รวมวันที่ทำตามเป้าหมาย	7 วัน		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
สรุป	ทำได้		

ตัวอย่างบทสนทนาการเตือนตนเอง

กรณีผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควบคุมการกินอาหารและออกกำลังกาย

บุคคล	บทสนทนา
อสม.	สวัสดีค่ะ ลุงชัย ยังกุมอาหารกับออกกำลังกายอยู่ไหมค่ะ
กลุ่มเป้าหมาย	ก็พยายามอยู่นะ แต่บางทีก็ลืม วันไหนยุ่งๆ ก็ไม่ได้ออกกำลังกาย บางวันก็กินเพลินไปหน่อย
อสม.	อืม เข้าใจเลยนะคะ บางทีถ้าเราไม่จดไว้ เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าเรากินหรือออกกำลังกายมาน้อยแค่ไหน ลองลงบันทึกพฤติกรรมการกินกับการออกกำลังกายบ้างไหมค่ะ
กลุ่มเป้าหมาย	ไม่เคยเลย มันยุ่งยากไหมหะ
อสม.	จริงๆ ไม่ยุ่งยากเลยนะคะ ลองแค่จดแบบง่ายๆ ว่า วันนี้กินอะไรไปบ้าง ออกกำลังกายหรือป่าว เช่น เช้านี้ลุงกินข้าวก็จาน กินของหวานหรือไม่ แล้วตอนเย็นได้เดินออกกำลังกายไหม จดบันทึกลงในสมุด ทำเป็นตารางอาหารแต่ละมื้อ และช่วงเวลาออกกำลังกาย
กลุ่มเป้าหมาย	อืม ฟังดูง่ายกว่าที่คิด

อสม.	ใช้คะ หรือถ้าลุงไม่ยอมใช้สมุดจด ลุงอาจใช้ปฏิทินทำเครื่องหมาย วันไหนที่ลุงออกกำลังกาย หรือเพิ่มผัก ผลไม้ลดหวาน แบบนี้จะช่วยให้ลุงรู้ว่าแต่ละวันลุงดูแลตัวเองได้ดีแค่ไหน และจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองชัดเจน
กลุ่มเป้าหมาย	จริงด้วย บางทีเราก็กะลอมแบบไม่รู้ตัว
อสม.	ใช้คะ แล้วถ้ามีการตั้งเป้าหมายด้วยก็จะดีคะ เช่น ลุงจะเดินวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มผักทุกมื้อ ใน 3 เดือน
กลุ่มเป้าหมาย	ดีเลย ชอบคุณมาก เดียวลุงลองเริ่มบันทึกตั้งแต่วันนี้เลย

จากบทสนทนา ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีเป้าหมายควบคุมการกินอาหารและออกกำลังกาย จะใช้วิธีการเตือนตนเองด้วยการจดบันทึกลงในสมุด ทำเป็นตารางอาหารแต่ละมื้อ และช่วงเวลาออกกำลังกาย และมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน คือ จะเดินวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มผักทุกมื้อ ใน 3 เดือน ปัจจัยสำคัญ คือ การเลือกวิธีการเตือนที่เหมาะสมกับตนเอง และปรับเปลี่ยนเทคนิคเมื่อจำเป็น เมื่อใช้การเตือนตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพจะง่ายขึ้นและมีโอกาสสำเร็จสูงขึ้นในระยะยาว

6. เทคนิคการเสริมแรงทางบวก

• การเสริมแรงทางบวก คืออะไร

การเสริมแรงทางบวก คือ การให้สิ่งเร้า หรือสิ่งที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น หลังจากกลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น คำชมเชย รางวัล อาหาร หรือให้สิ่งของ เป็นต้น

• การเสริมแรงทางบวก สำคัญอย่างไร

➤ ข้อดีของการเสริมแรง คือ

- 1) ใช้ได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ที่กำลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการ
- 2) ช่วยเสริมให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น
- 3) การเสริมแรงที่ดีต้องเป็นไปในทิศทางสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มป่วยหรือกลุ่มเสี่ยง

➤ ประเภทของตัวเสริมแรง

- 1) ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ หรืออาหาร เช่น ผัก ผลไม้ ของรางวัล
- 2) ตัวเสริมแรงทางสังคม เช่น ชมเชย ยิ้ม จับมือ สบตา
- 3) ตัวเสริมแรงเป็นกิจกรรมที่บุคคลชอบทำ
- 4) ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกร เช่น การใช้จ่ายเงิน ดาว แด้มสะสม คะแนน
- 5) ตัวเสริมแรงที่เป็นข้อมูลป้อนกลับ เช่น ผลตรวจสุขภาพ

• วิธีการเสริมแรงทางบวก

การเสริมแรงทางบวก สามารถใช้ได้กับพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา หรือพฤติกรรมพึงประสงค์ ซึ่งจะต้องเลือกตัวเสริมแรงที่เหมาะสม และมีหลักการ ดังนี้

- 1) การเสริมแรงทางบวก ต้องให้หลังจากการเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย เช่น การชมเชยเมื่อกลุ่มเสี่ยงสามารถเดินวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ ได้
- 2) การเสริมแรงจะต้องทำทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น
- 3) การเสริมแรงควรให้สม่ำเสมอ คือควรให้การเสริมแรงทุกครั้งที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น

● ตัวอย่างการเสริมแรงทางบวก

การเสริมแรง ผู้ป่วยเบาหวาน ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย

บุคคล	บทสนทนา	วัตถุประสงค์ของการสนทนา
อสม.	สวัสดีค่ะ ลุงชัย ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ ได้ลองปรับเรื่องอาหารกับการออกกำลังกายที่เราคุยกันไว้หรือยังคะ	
กลุ่มเป้าหมาย	ก็พยายามนะ แต่ยังไม่เต็มที่ บางทีก็เพลอกินของหวาน แล้วยังขี้เกียจเดินออกกำลังกาย	
อสม.	หนูเข้าใจค่ะ บางทีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมันต้องใช้เวลา แต่ลุงชัยรู้ไหมคะว่าจริงๆ แล้วลุงเริ่มต้นได้ดีมากเลยนะ แค่ว่าพยายามลดของหวานได้บ้างก็ดีมากแล้วค่ะ ค่อยๆลดทีละนิดเดี๋ยวร่างกายก็ปรับตัวได้เองค่ะ	เสริมแรงทางสังคมด้วยคำชมเชย
กลุ่มเป้าหมาย	จริงหรือ ลุงก็คิดว่าลุงทำได้ไม่ดีเท่าไร ฟังแล้วมีกำลังใจเลย	
อสม.	อ้อ แล้วเรื่องออกกำลังกายละคะ ลุงได้ลองเดินออกกำลังกายบ้างไหม	
กลุ่มเป้าหมาย	ก็มีบ้างนะ เดินไปตลาด เดินรอบๆ บ้าน	
อสม.	จริงหรือคะ ถ้าลุงทำได้แบบนี้ต่อเนื่อง หนูมั่นใจว่าน้ำตาลของลุงจะดีขึ้นแน่นอน และถ้าลุงอยากเพิ่มอีกนิด ลองเพิ่มเวลาการเดินอีกวันละ 30 นาทีสัก 3 วัน ในสัปดาห์ก็จะดีค่ะ	
กลุ่มเป้าหมาย	น่าสนใจ แบบนี้ลุงจะลองเดินเล่นหลังอาหารเย็นสักหน่อย	
อสม.	เยี่ยมเลยคะ และถ้าลุงทำได้สัก 1 สัปดาห์ หนูแนะนำให้ลุงให้รางวัลตัวเองนะค่ะ เช่น ซื้อผลไม้ที่ชอบ หรือไปนั่งพักผ่อนที่สวนสุขภาพ	เสริมแรงด้วยสิ่งของ
กลุ่มเป้าหมาย	ดีจัง แบบนี้ลุงมีแรงจูงใจขึ้นเยอะ	
อสม.	มีอีกเรื่อง พอดีผู้ใหญ่บ้านฝากมาบอก ถ้ามาออกกำลังกายที่สวนสุขภาพ จะได้แต้มคะแนนสะสมครั้งละ 1 แต้ม เมื่อครบ 30 แต้ม ผู้ใหญ่บ้านจะมีรางวัลให้ค่ะ	เสริมแรงด้วยสะสมแต้มแลกรางวัล
กลุ่มเป้าหมาย	โอ้โฮ น่าสนุกจริงๆ ลุงมีเป้าหมายมากขึ้น	
อสม.	หนูมั่นใจว่า ลุงทำได้ สู้ๆ ค่ะ	

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ความมุ่งมั่นและเทคนิคต่าง ๆ ในการช่วยให้ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้น โดยคู่มือเล่มนี้ได้นำเสนอ

- เทคนิคการสร้างแรงจูงใจเพื่อพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งการสร้างแรงจูงใจจะช่วยให้มีความมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการเข้าใจถึงผลดีที่เกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และสามารถบรรลุได้ เช่น ตั้งเป้าหมายการออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ แบ่งเป้าหมายใหญ่ให้กลายเป็นเป้าหมายย่อย ๆ ที่สามารถทำได้ง่ายในแต่ละวันหรือสัปดาห์

- เทคนิคการเสนอตัวแบบ การใช้ตัวแบบจากคนที่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การแชร์ประสบการณ์จากผู้ที่เคยปรับตัวแล้วพบผลลัพธ์ดี ๆ การเรียนรู้จากตัวอย่างที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เห็นว่า "เราก็ทำได้เหมือนกัน" ตัวแบบอาจมาจากเพื่อน ครอบครัว หรือผู้ที่มีประสบการณ์ตรงในเรื่องนั้น ๆ

- เทคนิคการสนับสนุนทางสังคมการมีเครือข่ายหรือกลุ่มคนที่สนับสนุนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มผู้ที่มีความสนใจเหมือนกันการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ช่วยให้การปรับพฤติกรรมเป็นเรื่องสนุกและไม่เหงา

- เทคนิคการเตือนตนเอง การใช้วิธีการเตือนตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเขียนโน้ตเตือนในที่ที่มองเห็นชัดเจน หรือการใช้แอปพลิเคชันในโทรศัพท์เพื่อเตือนให้ทำกิจกรรมสุขภาพต่าง ๆ หรือการทำตารางบันทึกหรือแผนการออกกำลังกายเพื่อให้เห็นความคืบหน้าและทำให้ตัวเองรับรู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง

- เทคนิคการเสริมแรงการเสริมแรงจากผลลัพธ์หรือรางวัลเมื่อบรรลุเป้าหมาย เช่น การให้รางวัลตัวเองเมื่อสามารถปฏิบัติตามแผนได้อย่างต่อเนื่องการใช้การเสริมแรงในเชิงบวก เช่น การชมตัวเองหรือได้รับคำชมจากผู้อื่นเมื่อลงมือทำได้สำเร็จ การเสริมแรงจากการเห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้น เช่น รู้สึกสุขภาพดีขึ้น น้ำหนักลดลง หรือระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

เทคนิคเหล่านี้สามารถใช้ร่วมกันเพื่อช่วยสร้างความมั่นใจและความมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จในระยะยาว

นอกจากเทคนิคเหล่านี้ หากวิเคราะห์ว่ากลุ่มเป้าหมาย ขาดทักษะที่จำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก็ควรพัฒนาทักษะที่ขาดดังกล่าว เช่น ทักษะการปฏิเสธ

ส่วนที่ 4 ความรู้เพื่อการปฏิบัติตน ตามหลัก 3อ.2ส.

1. พฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. คืออะไร

พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำสิ่งที่มีผลดีต่อสุขภาพ หรือลดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง ได้แก่ พฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสม พฤติกรรมออกกำลังกาย พฤติกรรมจัดการอารมณ์ พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ พฤติกรรมงดดื่มสุรา

พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. จัดเป็นพฤติกรรมสุขภาพพื้นฐานของการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หากประชาชนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ตามคำแนะนำ จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และลดความรุนแรงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

2. คำแนะนำการปฏิบัติตน ตามหลัก 3อ.2ส.

2.1 อ.อาหาร

การกินอาหารที่ไม่สมดุล กินมากเกินไปจนเกินไป มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในส่วนนี้จะนำเสนอรูปแบบในการกินอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 3 แบบ ดังนี้ 1) กินถูกส่วน 2:1:1 ไร้พุง ลดโรค 2) ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และ 3) การนับคาร์บ

1) กินถูกส่วน 2:1:1 ไร้พุง ลดโรค

การกินอาหารด้วยสูตร 2:1:1 หมายถึง การกินอาหารให้ถูกส่วนดีต่อสุขภาพ ด้วยการกำหนดปริมาณอาหารให้เหมาะสมโดยใช้จานอาหารในการควบคุมชนิดและปริมาณอาหารที่จะกินในแต่ละมื้อ ใช้จานกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว หรือจานข้าวขนาดมาตรฐาน สามารถปรับให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมอาหารไทย และกำหนดแนวทางการกินอาหารถูกสัดส่วนด้วยสูตร 2:1:1 เพื่อรณรงค์ให้คนไทยกินอาหารได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ



ที่มา : คู่มือเทคนิคการดำเนินงาน “โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลดหวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค” สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การกินแบบ 2:1:1 จานข้าวแบบกลม (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว) แบ่งขนาดของจานออกเป็น 4 ส่วน ตักอาหารใส่จานโดยให้ความสูงไม่เกิน 1/2 นิ้ว แบ่งสัดส่วนของอาหารประเภทต่าง ๆ ที่จะใส่ลงในจาน ดังนี้

(1) 2 ส่วน คือ ผักสดหรือผักสุกชนิดต่าง ๆ ปริมาณ 2 ส่วนของจาน เน้นผักให้ได้หลากหลายสีสด ผักตามฤดูกาล หรือผักพื้นบ้านก็ได้

(2) 1 ส่วน คือ ปริมาณอีก 1 ส่วนของจาน ให้เน้นเป็น ข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว หรือบะหมี่ ที่ไม่ผ่านการขัดสี หรือขัดสีน้อยเพื่อจะได้ใยอาหารและวิตามินมากกว่า

3. 1 ส่วน คือ ปริมาณ 1 ส่วนสุดท้ายของจานให้เป็น เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง

4. รสชาติของอาหารให้ปรุงหรือเลือกอาหารที่มีรสชาติพอดี ไม่เค็ม ไม่หวาน ไม่มัน หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงโดยการทอดน้ำมัน

หากสามารถกินแบบ 2:1:1 ได้ในทุกมื้ออาหาร ก็จะทำให้กินผักผลไม้เกือบ 400 กรัมต่อวัน กินข้าวและโปรตีน หรือเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสมช่วยลดปัญหาและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูงได้

2) ลดอาหารหวาน มัน เค็ม

อาหาร “หวาน มัน เค็ม” เป็นรสชาติและชนิดของอาหารที่เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเกิดโรคภัยที่เรียกว่า “NCDs” (Noncommunicable diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน กลุ่มโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคถุงลมโป่งพอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง กลุ่มโรคเหล่านี้คือสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทยทั้งในอดีตและปัจจุบัน

อาหารหวาน

ความหวานที่รู้จักกันดี คือ น้ำตาล ซึ่งถือเป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย หากกินอาหารหวานมากเกินไปและร่างกายนำไปใช้ไม่หมดจะกลายเป็นพลังงานส่วนเกิน และเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้เสี่ยงเป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวาน ดังนั้นการกินหวานที่พอดีเหมาะสมกับร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยผู้ใหญ่ ควรกินน้ำตาลต่อวันนับทั้งที่เติมลงในอาหารหรือเครื่องดื่มรวมกัน ต้องไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน (หรือ 24 กรัม) ส่วนเด็กไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน (หรือ 16 กรัม) โดย 1 ช้อนชาเท่ากับ 4 กรัม

อาหารมัน

อาหารมัน หมายถึง อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงหรืออาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ติดมัน หรือ ปรุงจากผลิตภัณฑ์จากนม ไขมันสัตว์เต็มส่วน แม้ว่าไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ที่จำเป็นต่อสุขภาพ แต่ต้องกินในปริมาณที่พอดี ไม่มากจนเกินไป เพราะการกินอาหารที่มีไขมันสูงมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

อาหารที่มีไขมันสูง มาจากแหล่งใดบ้าง...?

- ◆ อาหารธรรมชาติ ไขมันจากสัตว์ ได้แก่ น้ำมันหมู เนื้อหมู/เนื้อสัตว์ติดมัน ไขมันจากพืช ได้แก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิและอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ
- ◆ จากการปรุงอาหาร ได้แก่ การทอด การผัดที่ใช้ไขมันมาก
- ◆ จากการอาหารแปรรูป ได้แก่ ไส้กรอก กุนเชียง ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่

ในแต่ละวันควรกินไขมันไม่เกิน 65 กรัมต่อวัน หรือใช้น้ำมันประกอบอาหารไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

อาหารเค็ม

คนทั่วไป รู้จักความเค็มในรูปของเกลือแกง ซึ่งมีสารประกอบทางเคมีที่เรียกว่า โซเดียมคลอไรด์ โดยประกอบด้วยโซเดียม ร้อยละ 40 และคลอไรด์ ร้อยละ 60 โซเดียมเป็นแร่ธาตุธรรมชาติที่ร่างกายต้องการและร่างกายไม่สามารถผลิตได้เอง จำเป็นต้องได้รับจากการกินอาหารเท่านั้น ซึ่งการกินโซเดียมปริมาณมาก เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง **อาหารที่มีโซเดียมสูงได้แก่**

- ◆ อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง อาหารกระป๋องทุกชนิด เช่น ปลากระป๋อง ปลาเค็ม เนื้อตากแห้ง ผักกาดดอง ปลากระป๋อง เป็นต้น
- ◆ เครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น ซุปผง ซุปก้อน บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม เป็นต้น
- ◆ ขนมที่มีการเติมผงฟู เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง เป็นต้น
- ◆ น้ำและเครื่องดื่ม เช่น น้ำบาดาลและน้ำประปา มีโซเดียมปนอยู่บ้างในจำนวนไม่มาก
- ◆ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำผลไม้บรรจุขวด กล่องหรือกระป๋อง เป็นต้น

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงมักมีรสชาติเค็ม แต่ก็มีอาหารที่โซเดียมสูงแต่ไม่เค็ม ซึ่งเรียกว่า โซเดียมแฝง ทำให้เรากินโซเดียมโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเราควรทราบปริมาณของโซเดียมที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิด เพื่อกินได้ถูกต้อง ซึ่งไม่ควรกินเกลือมากกว่า 6 กรัม/วัน (เกลือ 1 ช้อนชาหนักประมาณ 5 กรัม)

สุขภาพดี เริ่มต้น...อาหาร
ลด **หวาน** **มัน** **เค็ม**
เติมเต็ม **ผัก** **ผลไม้**

น้ำตาล : น้ำมัน : เกลือ 6:6:1 ช้อนชา

กินผัก ผลไม้ วันละ 400 กรัม หรือ ผักมื้อละ 2 กำมือ ผลไม้มื้อละ 1-2 ส่วน

ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์



3) การนับคาร์บ

การนับคาร์บ หรือการนับคาร์โบไฮเดรต เป็นการวางแผนมื้ออาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และดูแลน้ำหนักตัว ซึ่งจะช่วยให้รู้ปริมาณของคาร์โบไฮเดรตที่สามารถกินได้ในแต่ละวัน

➤ คาร์บ คืออะไร

คาร์บ หรือชื่อเต็มว่า คาร์โบไฮเดรต คือ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งเมื่อกินแล้วจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือด

➤ **คาร์บ อยู่ที่ไหนบ้าง**

คาร์บ พบได้ในอาหาร 4 ประเภทหลัก ได้แก่ ข้าว/แป้ง ผลไม้ นม/โยเกิร์ต และขนมหวาน หรือ จำง่าย ๆ ว่า “ข้าว ผล นม หวาน” แต่หากกินมากเกินไป อาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยเฉพาะ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน และผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

➤ **ใน 1 วัน ควรกินกี่คาร์บ**

1 คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม

(คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี)

จำนวน คาร์บ ที่แต่ละบุคคลควรกินจะขึ้นอยู่กับน้ำหนักที่ควรจะเป็น ดังนี้

น้ำหนักที่ควรจะเป็น

(หน่วย: กิโลกรัม)

ผู้ชาย = ส่วนสูง - 100

ผู้หญิง = ส่วนสูง - 105

น้ำหนัก ที่ควรจะเป็น	จำนวนคาร์บรวม ทั้งหมดต่อวัน	แบ่งเป็นจำนวน ข้าว-แป้ง ต่อวัน	ปริมาณการกินคาร์บ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ต่อวัน	
			ปริมาณคาร์บรวม ทั้งหมดต่อวัน	ปริมาณคาร์บที่เป็นข้าว- แป้ง ที่แนะนำต่อวัน
41-50 กิโลกรัม	8 คาร์บ	5 คาร์บ	6 คาร์บ	3 คาร์บ
51-60 กิโลกรัม	10 คาร์บ	6 คาร์บ	7 คาร์บ	4 คาร์บ
61-70 กิโลกรัม	12 คาร์บ	7 คาร์บ	8 คาร์บ	5 คาร์บ
71-80 กิโลกรัม	14 คาร์บ	8 คาร์บ	9 คาร์บ	6 คาร์บ
81-90 กิโลกรัม	16 คาร์บ	9 คาร์บ	10 คาร์บ	7 คาร์บ

** ทั้งนี้ปริมาณการกินอาหารขึ้นอยู่กับคำแนะนำของแพทย์ นักกำหนดอาหาร นักโภชนาการ

ตัวอย่าง

นางสาว ก. ส่วนสูง 160 เซนติเมตร

น้ำหนักที่ควรจะเป็น

$$= 160 - 105 = 55 \text{ กิโลกรัม}$$

ดังนั้น ใน 1 วัน นางสาว ก. ควรกินข้าว-แป้ง วันละ 6 คาร์บ

➤ ตัวอย่างอาหาร 1 คาร์บ ในแต่ละกลุ่ม

กลุ่มข้าว-แป้ง		กลุ่มผัก		กลุ่มผลไม้		กลุ่มนม		น้ำตาล	
อาหาร	ปริมาณ	อาหาร	ปริมาณ	อาหาร	ปริมาณ	อาหาร	ปริมาณ	อาหาร	ปริมาณ
ข้าว	1 ทัพพี	ผักสด	6 ทัพพี	ฝรั่ง	6 ชิ้นคำ	นม	1 กล่อง (240 มิลลิลิตร)	น้ำตาล	3 ช้อน ชา
เส้นทุกชนิด	1 ทัพพี	ผักสุก	3 ทัพพี	กล้วย น้ำว้า	1 ผล	โย เกิร์ต	1 ถ้วย (200 มิลลิลิตร)		
ขนมปัง	1 แผ่น			มะละกอ สุก	1 ชิ้นคำ				
				แตงโม	1 ชิ้นคำ				

2.2 อ.ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นการปฏิบัติตัวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย การออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่อง การเคลื่อนไหวออกแรง การลดพฤติกรรมเนือยนิ่งช่วยสร้างเสริมสุขภาพป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงได้

➤ ประเภทของการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ คือ ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย ไม่สามารถพูดเป็นประโยคยาว ๆ ได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาที อย่างต่อเนื่องหรือสะสม เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ยืนแกว่งแขน เป็นต้น
2. ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3 เซ็ต ๆ 8-12 ครั้ง เช่น การยกน้ำหนัก กายบริหารมือเปล่า ฝึกกล้ามเนื้อขา/สะโพก ด้วยสควอชข้างเก้าอี้ การดึงยางยืด เป็นต้น
3. ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3-5 เซ็ต เช่น เล่นโยคะ กายบริหาร รำไม้พอง เป็นต้น

ข้อแนะนำ

ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัย สภาพร่างกาย อาชีพ และความชอบ เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ และลดความน่าเบื่อ

สำหรับคนที่ปัญหาสุขภาพ หรือไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



➤ คำแนะนำก่อนออกกำลังกาย

- ◆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรทำทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย โดยยืดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ไปถึงจุดที่ตึงที่สุด และค้างไว้อย่างน้อย 30 วินาที
- ◆ อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น การไหลเวียนเลือด และเพิ่มความผ่อนคลาย ควรใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้มีเหงื่อออกแต่ไม่ถึงกับเหนียว
- ◆ เรียนรู้เทคนิค และทักษะที่ถูกต้องเมื่อเริ่มออกกำลังกาย
- ◆ รู้ขีดจำกัดของตัวเอง ควรเริ่มอย่างช้า ๆ และค่อยเพิ่มระดับความแรงขึ้น
- ◆ การทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย อย่างน้อย 15 นาทีหลังออกกำลังกาย ทำกิจกรรมเบา ๆ เช่น เดิน หรือยืดกล้ามเนื้อที่ใช้งาน
- ◆ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากอย่างรวดเร็ว
- ◆ พักผ่อนให้เพียงพอ และหาวันพักผ่อนในแต่ละสัปดาห์เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัว
- ◆ ออกกำลังกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย

➤ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ยังช่วยให้สุขภาพจิตดี และยังมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

- ◆ กระดูกและข้อต่อ การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของกระดูก รักษาความแข็งแรงของกระดูก และป้องกันภาวะกระดูกพรุนในอนาคตได้
- ◆ หัวใจ การออกกำลังกายสามารถลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง และยังช่วยปรับสมดุลคอเลสเตอรอลในร่างกายได้อีกด้วย

◆ โรคเรื้อรัง การออกกำลังกายลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน สามารถช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด และป้องกันภาวะแทรกซ้อนในระยะยาวได้

◆ สุขภาพจิต การออกกำลังกายสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

◆ น้ำหนักตัว การออกกำลังกายสามารถช่วยจัดการน้ำหนักตัวได้ ด้วยการเผาผลาญพลังงาน และช่วยสร้างสมดุลของพลังงาน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนในการควบคุมน้ำหนักตัวที่เหมาะสม อยู่ในระดับปกติ

2.3 อารมณ์

“สุขภาพใจ” ส่งผลต่อ “สุขภาพกาย” หาก “ใจป่วย” กายก็จะป่วยตามไปด้วย ดังนั้นการมีสุขภาพใจดี หรือมีอารมณ์ที่ดีจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข (endorphin) ทำให้มีอารมณ์สดชื่น มีความรัก ความอบอุ่น ทำให้การไหลเวียนของโลหิตเร็วขึ้น ผิวหน้าร้อนแดง การทำงานของร่างกายดีขึ้น ความสุขสนุกส่งผลให้ร่างกาย ตื่นตัว การทำของสมองดี ความคิดอ่านดี ทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดจากการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ แล้วทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือวิตกกังวล จนบางครั้งอาจทำให้เรารู้สึกเครียดหรือเกิดอาการเครียดสะสมโดยที่ไม่รู้ตัว อาการดังกล่าว อาจส่งผลเสียต่อสภาวะสมดุลของร่างกายและเกิดปัญหาสุขภาพต่อไปได้

หลัก 5 ข้อสำหรับการจัดการอารมณ์และความเครียด

- 1) ออกกำลังกายคลายเครียด (การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ)
แค่ลองเดิน 10 นาที หลังเลิกงาน หรือหาเวลาเดินผ่อนคลาย 30 นาที/วัน ให้ได้ 3 – 5 วัน/สัปดาห์ “ฮอร์โมนแห่งความสุข” ก็สามารถหลั่งออกมาให้ร่างกายเราสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
- 2) นิ่งสมาธิ ฝึกจิต ลดเครียด
ให้ลองเปลี่ยนมาสนใจที่ร่างกายหรือลมหายใจ ซ้ำๆ ซัดๆ เป็นการเบี่ยงเบนความคิดที่วิ่งวนให้หายไป
- 3) จัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน
ใน 1 วัน ทุกคนมี 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่คนมักจะจัดแบ่งเวลาไม่เท่ากัน คนที่สามารถจัดสมดุลชีวิตในแต่ละวันได้ก็จะสามารถเข้าถึงความสุขได้ โดยกิจกรรมหลักๆ มีดังนี้
 - (1) ทำงาน/ทำมาหากิน = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)
 - (2) พักผ่อนนอนหลับ = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)
 - (3) กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งครอบครัว เพื่อน และที่สำคัญคือ การดูแลตัวเอง/เวลาส่วนตัว = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)
- 4) การผ่อนคลายด้วยการดูหนังฟังเพลง หรือเป็นกิจกรรม งานอดิเรกที่ชอบ
- 5) ปรับเปลี่ยนความคิด อยู่กับปัจจุบัน นั่นคือรู้ตัวแล้วพิจารณาอย่างรอบด้านในหลากหลายมุมมองเพื่อหาทางออกของปัญหานั้นๆ

หลัก 5 สำหรับการจัดการอารมณ์และความเครียด

1. ออกกำลังกายคลายเครียด (การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ)

แค่ลองเดินสัก 10 นาทีหลังเลิกงาน หรือหาเวลาเดินผ่อนคลาย 30 นาที/วัน ให้ได้ 3-5 วัน/สัปดาห์ “ฮอร์โมนแห่งความสุข” ก็สามารถหลั่งออกมาให้ร่างกายเราสดชื่น กระปรี้กระเปร่า



2. นั่งสมาธิ ฝึกจิต ลดเครียด

ให้เราลองเปลี่ยนมาสนใจที่ร่างกายหรือลมหายใจ ซ้ำๆ ซักๆ เป็นการเบี่ยงเบนความคิดที่วุ่นวายให้หายไป



3. จัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน

ใน 1 วัน ทุกคนมี 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่จะคนจะจัดแบ่งเวลาไม่เท่ากัน

คนที่สามารถจัดสมดุลชีวิตในแต่ละวันได้ก็จะสามารถเข้าถึงความสุขได้ โดยกิจกรรมหลักๆ มีดังนี้

- 1) ทำงาน/ทำมาหากิน = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)
- 2) พักผ่อนนอนหลับ = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)
- 3) กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งครอบครัว เพื่อน และที่สำคัญคือ การดูแลตัวเอง/เวลาส่วนตัว = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)



4. การผ่อนคลายด้วยการดูหนังฟังเพลง หรือเป็นกิจกรรม งานอดิเรกที่ชอบ



5. เปลี่ยนเปลี่ยนความคิด อยู่กับปัจจุบัน นั่นคือรู้ตัว แล้วพิจารณาอย่างรอบด้านในหลากหลายมุมมอง เพื่อหาทางออกของปัญหานั้นๆ



ผู้ที่ต้องการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต สามารถติดต่อได้ที่



2.4 ส.ไม่สูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผู้ที่สูบบุหรี่ควรเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพที่ดี ลดเสี่ยง ห่างไกลโรค

➤ คำแนะนำสำหรับการเลิกบุหรี่

- 1) **ลด** โดยการลดปริมาณจำนวนมวนที่สูบแต่ละวัน ออกกำลังกายทำให้ช่วยลดความอยากเก็บหมากฝรั่งหรือลูกอมไว้ในกระเป๋ เพื่อช่วยลดความรู้สึกอยากบุหรี่
- 2) **ละ** ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เมื่อเพื่อนชวน หรืออยู่ห่างคนที่สูบบุหรี่ หรือสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่อยู่ เพื่อลดการสูดควันบุหรี่
- 3) **เลิก** โดยกำหนดวันที่จะเริ่มงดสูบบุหรี่ บอกสมาชิกในครอบครัว เพื่อนและคนรอบข้างว่าจะเลิกบุหรี่ ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกโดยสร้างแรงจูงใจในการเลิก เช่น เลิกเพื่อลูก ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์ให้หมด

ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ สามารถติดต่อได้ที่



2.5 ส.ไม่ดื่มสุรา

การดื่มแอลกอฮอล์หรือสุรา เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต การดื่มสุราเป็นประจำส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำลายเซลล์สมอง ทำลายตับ ทำลายระบบภูมิคุ้มกัน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

➤ คำแนะนำสำหรับการดื่มสุรา

- 1) **ลด** โดยการลดปริมาณการดื่ม เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อย ๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด
- 2) **ละ** ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน และทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย
- 3) **เลิก** โดย กำหนดวันที่จะเลิกดื่ม บอกสมาชิกในครอบครัว เพื่อนและคนรอบข้างว่าจะเลิกดื่ม ตั้งเป้าว่าจะเลิกโดยสร้างแรงจูงใจในการเลิก เช่น เลิกเพื่อลูก ไม่นำสุราเข้าบ้าน



3. คำแนะนำการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงโดยใช้ทักษะปฏิเสธ

ในหลายสถานการณ์ การปฏิเสธอาจทำให้ไม่สะดวกใจหรือเกรงใจ เมื่อเพื่อนชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น แรงกดดันทางสังคม ความสัมพันธ์ส่วนตัว และความรู้สึกไม่มั่นใจ แต่อย่างไรก็ตาม คุณสามารถปฏิเสธอย่างสุภาพและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีได้ด้วยวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธได้ถ้าฟังแล้วสิ่งนั้นส่งผลกระทบต่อชีวิตเรา

คุณเป็นเหตุผลที่หนักแน่นและคงไม่มีใครโกรธถ้าเราปฏิเสธเขาอย่างสุภาพ และแสดงความจริงใจว่าสิ่งที่เราปฏิเสธเป็นเรื่องจริง เช่น หากเพื่อนชวนเรากินไก่ทอด ขาหมู แต่สุขภาพเราไม่ดี เราก็สามารถบอกเขาได้ว่า “ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและสุขภาพ กลัวว่าจะมีปัญหาอีก”

2. ปฏิเสธได้ถ้าฟังแล้วสิ่งนั้นไม่เกี่ยวข้องกับเรา

ให้ปฏิเสธโดยให้เหตุผลว่าสิ่งที่เขาร้องขอนั้นมันไม่เกี่ยวข้องอะไรกับเรา เช่น หากมีคนขอร้องให้ไปซื้อ บุหรี่ 2 ซอง สูบเพื่อคลายเครียด ก็ให้เหตุผลถึงความไม่เกี่ยวข้องกับเรามาปฏิเสธ เราก็สามารถบอกเขาได้ว่า “ฉันไม่สูบบุหรี่อยู่แล้ว ก็เลยไม่ค่อยรู้เรื่องบุหรี่ เต็มใจซื้อผิดยี่ห้อ”

3. ปฏิเสธได้ถ้าฟังแล้วสิ่งนั้นมีความไม่ชัดเจน

เรามักจะไม่กล้าปฏิเสธ ก็เพราะรู้สึกผิดต่อคนที่เราปฏิเสธ แต่สิ่งที่ร้องขอไม่ชัดเจน เช่น หากเพื่อนชวนเราดื่มสุราเราก็สามารถบอกเขาได้ว่า “ขอบคุณที่ชวนนะ ฉันขอผ่านดีกว่า เพราะไม่มั่นใจว่าขวดเดียวมันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพแค่ไหน”

4. ปฏิเสธได้ถ้าฟังแล้วสิ่งนั้นไม่สมเหตุสมผล

การปฏิเสธโดยใช้เหตุผลของความไม่สมเหตุสมผลนี้ ต้องพูดจางุนงง สุกๆ และให้เหตุผลที่ทั้งสองฝ่ายรับได้ โดยอาจจะใช้เทคนิคการปฏิเสธในข้อที่ 1 – 3 มาปฏิเสธร่วมด้วยได้ เช่น หากเพื่อนชวนเราดื่มน้ำอัดลมไม่มีแคลอรี เพื่อลดกระหาย เราก็สามารถบอกเขาได้ว่า “ขอบคุณที่ชวนนะ ฉันกำลังดูแลสุขภาพ มันไม่เข้ากับเป้าหมายสุขภาพของฉัน”

การปฏิเสธอย่างสุภาพสามารถทำได้โดยใช้เหตุผลส่วนตัว สุขภาพ หรือการชื่นชมเพื่อรักษาน้ำใจ หากใช้คำพูดที่เหมาะสม จะช่วยลดความรู้สึกไม่ดีของอีกฝ่ายรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้

ทักษะการปฏิเสธ

1 ปฏิเสธได้ถ้าฟังแล้วส่งผลกระทบต่อชีวิตเรา

แสดงความจริงใจว่าสิ่งที่เราปฏิเสธเป็นเรื่องจริง เช่น หากเพื่อนชวนเรากินไก่ทอด ขาหมู แต่สุขภาพเราไม่ดี เราสามารถบอกเขาได้ว่า

"ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และสุขภาพ กล่าวว่าจะมีปัญหาอีก"



2 ปฏิเสธได้ถ้าฟังแล้วไม่เกี่ยวข้องกับเรา

สิ่งที่เขาร้องขอนั้นมันไม่เกี่ยวข้องอะไรกับเรา เช่น หากมีคนขอเราให้ไปซื้อบุหรี่ 2 ซอง สูบเพื่อคลายเครียด ก็ให้เหตุผลถึงความไม่เกี่ยวข้องกับเราปฏิเสธ เราสามารถบอกเขาได้ว่า

"ฉันไม่สูบบุหรี่อยู่แล้ว ก็เลยไม่ค่อยรู้เรื่องบุหรี่เลยขออภัยนะคะ"



3 ปฏิเสธได้ถ้าฟังแล้วมีความไม่ชัดเจน

สิ่งที่ร้องขอไม่ชัดเจน เช่น หากเพื่อนชวนเรา ดื่มสุรา เราก็สามารถบอกเขาได้ว่า

"ขอบคุณที่ชวนนะ ฉันขอผ่านดีกว่า เพราะฉันไม่แน่ใจว่าฉันจะดื่มสุราได้"



4 ปฏิเสธได้ถ้าฟังแล้วไม่สมเหตุสมผล

ให้เหตุผลที่ฟังสองฝ่ายรับได้ โดยอาจจะใช้เทคนิคการปฏิเสธใบจอกที่ 1 - 3 มา ปฏิเสธร่วมด้วยได้ เช่น หากเพื่อนชวนเรา ดื่มน้ำอัดลมไม่มีแคลอรีเพื่อลดน้ำหนัก เราสามารถบอกเขาได้ว่า

"ขอบคุณที่ชวนนะ ฉันกำลังดูแลสุขภาพ ฉันไม่จิบน้ำอัดลมสักแก้วนะคะ"

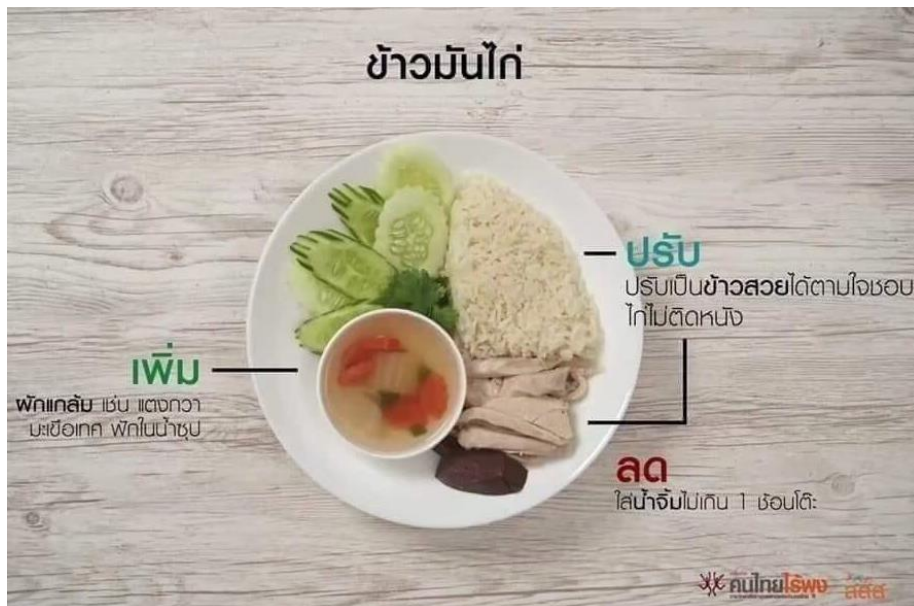


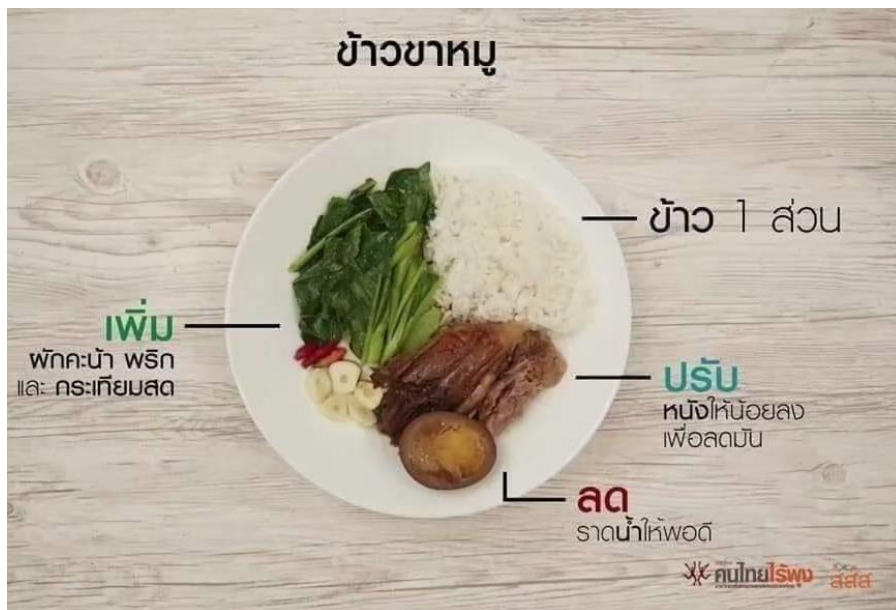
สรุป

พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ได้แก่ พฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสม พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมไม่ดื่มสุรา เป็นพฤติกรรมสุขภาพพื้นฐานของการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หากประชาชนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ตามคำแนะนำ ในเรื่อง อ.อาหาร อ.ออกกำลังกาย อ.อารมณ์ ส.ไม่สูบบุหรี่ และ ส.ไม่ดื่มสุรา จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และลดความรุนแรงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

ภาคผนวก

1. ตัวอย่างจานอาหาร 2:1:1





2. ตัวอย่างปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในอาหาร

1) ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในอาหาร



ทองหยิบ 1 ดอก
น้ำตาล 2 ช้อนชา



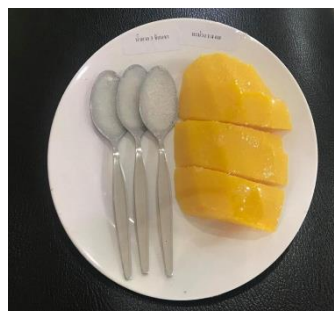
น้ำเชื่อม 1 ช้อนชา
น้ำตาล 3 ช้อนชา



กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล 3 ช้อนชา



ลำไย 8 ผล
น้ำตาล 2 ช้อนชาครึ่ง



มะม่วง 1/4 ผล
น้ำตาล 3 ช้อนชา



สับปะรด 6 ชิ้น
น้ำตาล 2 ช้อนชาครึ่ง



เงาะ 4 ผล
น้ำตาล 3 ช้อนชา



แตงโม 6 ชิ้น
น้ำตาล 5 ช้อนชา



สัปรดกวน 1 ช้อน
น้ำตาล 4 ช้อนชา



น้ำอัดลมกระป๋อง
น้ำตาล 8 ช้อนชาครึ่ง



มะขามคลุก 100 กรัม
น้ำตาล 20 ช้อนชา



กล้วยกวน 100 กรัม
น้ำตาล 10 ช้อนชา

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2556

2) ตัวอย่างปริมาณไขมันในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณไขมัน (ช้อนชา)
ไข่ดาว 1 ฟอง	4
ไข่เจียว 1 ฟอง	5
ไส้กรอกทอด 1 ช้อน	3
ปาต่องโก๋ 1 คู่	1
มันฝรั่งทอด 20 ช้อน	3
พิซซ่า 1 ช้อน	4
กะทิ 1 ช้อนกินข้าว	1
หมูทอด 1 ช้อน	3
ผัดซีอิ๊ว 1 จาน	7

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2556

3) ตัวอย่างปริมาณโซเดียม

◆ ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส

ยี่ห้อ	ปริมาณโซเดียมต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)	ยี่ห้อ	ปริมาณโซเดียมต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
ปริมาณโซเดียมในน้ำปลา		ปริมาณโซเดียมในซีอิ๊ว	
ทิพรส	1,620 / 1 ช้อนโต๊ะ	แม่ครัวฉลาดทอง	1,270 / 1 ช้อนโต๊ะ
เมกาเซฟ	1,520 / 1 ช้อนโต๊ะ	เด็กสมบูรณ์	1,240 / 1 ช้อนโต๊ะ
คนแบกกุ้ง	1,300 / 1 ช้อนโต๊ะ	ภูเขาทองฉลาดเขียว	1,179 / 1 ช้อนโต๊ะ
ปลาหมึก	1,200 / 1 ช้อนโต๊ะ	ปริมาณโซเดียมในซอสหอยนางรม	
หอยนางรม	1,195 / 1 ช้อนโต๊ะ	เด็กสมบูรณ์	610 / 17 กรัม
หอยหลอด	1,170 / 1 ช้อนโต๊ะ	แม็กกี้	540 / 14 กรัม
ตราช้าง	1,170 / 1 ช้อนโต๊ะ	แม่ครัว	440 / 16 กรัม

หมายเหตุ: 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 15 มิลลิลิตร

ที่มา: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2556

◆ ปริมาณโซเดียมในอาหาร

รายงานอาหาร น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)	รายงานอาหาร น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
หมวดข้าวแป้ง		หมวดผลไม้	
ข้าวเหนียว (35 กรัม)	4	สับปะรด (125 กรัม)	6
ข้าวเจ้า (55 กรัม)	19	กล้วยหอม (50 กรัม)	11
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก (30 กรัม)	42	แตงโม (285 กรัม)	17
บะหมี่ลวก (75 กรัม)	135	ฝรั่ง (120 กรัม)	18
ขนมจีน (90 กรัม)	50	เงาะ (85 กรัม)	19
หมวดเนื้อสัตว์ ไข่ และ นม		มะละกอสุก (115 กรัม)	28
เนื้อหมูสุก (30 กรัม)	107	มะม่วงสุก (80 กรัม)	35
เนื้อไก่สุก (30 กรัม)	32	ส้ม (150 กรัม)	50
ปลาหมึกสุก (30 กรัม)	76	แอปเปิ้ล (100 กรัม)	64
ลูกชิ้นหมูสุก (30 กรัม)	200	ชมพู (250 กรัม)	65
เนื้อกุ้งสุก (30 กรัม)	207	หมวดอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
หมูยอสุก (30 กรัม)	227	กาแฟ (20 กรัม)	1
ปลาทอด (50 กรัม)	305	น้ำอัดลม (325 กรัม)	15
ไส้กรอกหมู (30 กรัม)	388	ชาเย็น (100 กรัม)	25

หมวดผัก	
ถัวยาวสุก (60 กรัม)	19
ผักกาดขาวสุก (60 กรัม)	46
ผักบุ้งจีนสุก (60 กรัม)	70
ผักคะน้าสุก (60 กรัม)	86
ถัวยาวสุก (60 กรัม)	19

ที่มา: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2556

น้ำเต้าหู้ (200 กรัม)	26
น้ำส้ม (200 กรัม)	50
ปาต่องโก๋ (20 กรัม)	112
ขนมปังสังขยา (80 กรัม)	322

◆ ปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียว

รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ข้าวไข่เจียว	1 จาน	236	362
ข้าวหมูกรอบ	1 จาน	318	700
ขนมจีนน้ำยา	1 จาน	410	877
บะหมี่สำเร็จรูป	1 ห่อ	50	977
ส้มตำอีสาน	1 จาน	100	1,006
น้ำพริกกะปิ	4 ช้อนโต๊ะ	60	1,100
แกงส้มผักรวม	1 ถ้วย	100	1,130
ข้าวมันไก่	1 จาน	485	1,184
ข้าวขาหมู	1 จาน	372	1,205
ข้าวคลุกกะปิ	1 จาน	250	1,248
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว	1 จาน	354	1,325
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	1 ถ้วย	494	1,417
ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ	1 จาน	300	1,450
บะหมี่หมูแดง	1 จาน	350	1,480
สุกี้	1 ถ้วย	585	1,560
เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว	1 จาน	248	1,741

ที่มา: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2556

3. ตัวอย่างปริมาณคาร์บในอาหาร

- หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก

อาหาร	ปริมาณ	จำนวนคาร์บ
ข้าวขาว	1 ถ้วย	1 คาร์บ
ข้าวกล้อง	1 ถ้วย	1 คาร์บ
ข้าวเหนียว	½ ถ้วย	1 คาร์บ
เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก	1 ถ้วย	1 คาร์บ
ขนมปัง	1 แผ่นเล็ก	1 คาร์บ
ฟักทองสุก	1 ถ้วย	1 คาร์บ
ข้าวโพดสุก	½ ถ้วย	1 คาร์บ

- หมวดผัก

ผัก	ปริมาณ	จำนวนคาร์บ
แครอท/บร็อคโคลี/ดอกกะหล่ำ/ข้าวโพดอ่อน	3 ถ้วย	1 คาร์บ

- หมวดผลไม้

ผลไม้	ปริมาณ	จำนวนคาร์บ
กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ลเขียว ส้มเขียวหวาน	1 ลูก	1 คาร์บ
แอปเปิ้ลลูกใหญ่ แก้วมังกร ฝรั่ง	½ ลูก	1 คาร์บ
แคนตาลูป มะละกอ สับปะรด	6-8 ชิ้นคำ	1 คาร์บ
ลองกอง ลำไย ลิ้นจี่	i. ลูก	1 คาร์บ

- หมวดนมและผลิตภัณฑ์

นมและผลิตภัณฑ์	ปริมาณ	จำนวนคาร์บ
นมรสจืด	1 แก้ว	1 คาร์บ
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1 ถ้วย	1 คาร์บ

4. แบบบันทึกสภาวะสุขภาพ

วันเดือนปี ที่ตรวจ	ผลสภาวะสุขภาพ							คำแนะนำ และชื่อผู้ให้คำแนะนำ
	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ค่า BMI	รอบเอว (เซนติเมตร)	ค่าความ ดันโลหิต (มม.ปรอท)	ชีพจร (ครั้ง/นาที)	ระดับน้ำตาล ในเลือด (มก./เดซิลิตร)	

5. แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.1) ลดการกินอาหารไขมันสูง (อาหารทอด อาหารปรุงด้วยกะทิ หมูสามชั้น หมูปิ้ง ข้าวขาหมู เป็นต้น)

วิธีทำ บันทึกทุกวัน

ถ้าวันใดกินอาหารไขมันสูงให้กา ✓ ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

ถ้าไม่กินให้ทำกา ✗ ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

เดือน วัน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
รวมวัน ✓												

สรุปและแปลผลทุกเดือน (โดยนำจำนวนวันที่ทำเครื่องหมาย ✓ มาวิเคราะห์)

แปลผล การมีพฤติกรรมลดการกินอาหารไขมันสูง

ระดับสีเขียว คือ ไม่กินอาหารที่มีไขมันสูงทุกวัน หรือมีการกินน้อยกว่า 6 วันต่อเดือน แสดงว่า
เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในระดับดีมาก

ระดับสีเหลือง คือ มีการกินอาหารไขมันสูง ตั้งแต่ 6-12 วันต่อเดือน แสดงว่า
มีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับปานกลาง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ระดับสีแดง คือ มีการกินอาหารไขมันสูง มากกว่า 12 วันต่อเดือน แสดงว่า
มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงมาก ต้องแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพโดยเร่งด่วน

1.2) กินอาหารเค็ม หรืออาหารที่มีเกลือโซเดียม ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน

(อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง เช่น อาหารรสเค็ม อาหารหมักดอง เครื่องปรุงรสเค็ม ปลาจืด กะปิ ขนมหูกอบ ฯลฯ)

วิธีทำ บันทึกทุกวัน

ถ้าวันใดกินอาหารรสเค็มหรืออาหารที่มีเกลือโซเดียม ไม่เกิน 2,400 มก.ต่อวัน ให้กา ✓ ในช่องที่ตรงกับวันนั้น
ถ้า เกิน ปริมาณที่กำหนด ให้กา ✗ ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

เดือน วัน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
รวมวัน ✓												

สรุปและแปลผลทุกเดือน (โดยนำจำนวนวันที่ทำเครื่องหมาย ✓ มาวิเคราะห์)

แปลผล การมีพฤติกรรมลดการกินอาหารเค็ม หรืออาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง

ระดับสีเขียว คือ กินอาหารที่มีเกลือโซเดียมไม่เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม **ทุกวัน** หรือไม่น้อยกว่า

24 วันต่อเดือน แสดงว่า เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในระดับดีมาก

ระดับสีเหลือง คือ กินอาหารที่มีเกลือโซเดียมไม่เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม **ตั้งแต่ 18-23 วันต่อเดือน**

แสดงว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับปานกลาง **ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

ระดับสีแดง คือ กินอาหารที่มีเกลือโซเดียมไม่เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม **น้อยกว่า 18 วันต่อเดือน**

แสดงว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงมาก **ต้องแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพโดยเร่งด่วน**

1.3) กินผัก และผลไม้สด อย่างน้อยวันละครึ่งกิโลกรัม

วิธีทำ บันทึกทุกวัน

ถ้าวันใดกินผักและผลไม้สดวันละครึ่งกิโลกรัม ให้กา ✓ ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

ถ้าไม่กินตามปริมาณที่กำหนด ให้กา ✗ ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

เดือน วัน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
รวมวัน ✓												

สรุปและแปลผลทุกเดือน (โดยนำจำนวนวันที่ทำเครื่องหมาย ✓ มาวิเคราะห์)

แปลผล การมีพฤติกรรมการกินผักและผลไม้สด อย่างน้อยวันละครึ่งกิโลกรัม

ระดับสีเขียว คือ กินผักและผลไม้สด อย่างน้อยวันละ ครึ่งกิโลกรัม ทุกวัน หรือกินไม่น้อยกว่า 24 วันต่อเดือน
แสดงว่า เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในระดับดีมาก

ระดับสีเหลือง คือ กินผักและผลไม้สด อย่างน้อยวันละ ครึ่งกิโลกรัม ตั้งแต่ 18-23 วันต่อเดือน
แสดงว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับปานกลาง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ระดับสีแดง คือ กินผักและผลไม้สด อย่างน้อยวันละ ครึ่งกิโลกรัม น้อยกว่า 18 วันต่อเดือน
แสดงว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงมาก ต้องแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพโดยเร่งด่วน

2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละอย่างน้อย 30 นาที

วิธีทำ บันทึกทุกวัน

ถ้าวันใดมีการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที ให้กา ✓ ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่ทำตามเกณฑ์ที่กำหนด ให้กา ✗ ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

เดือน วัน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
รวมวัน ✓												

สรุปและแปลผลทุกเดือน (โดยนำจำนวนวันที่ทำเครื่องหมาย ✓ มาวิเคราะห์)

แปลผล การมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ระดับสีเขียว คือ มีการออกกำลังกาย อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที ต่อเนื่องนาน 4 สัปดาห์
แสดงว่า เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในระดับดีมาก

ระดับสีเหลือง คือ มีการออกกำลังกาย อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที ต่อเนื่องนาน 3 สัปดาห์
แสดงว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับปานกลาง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ระดับสีแดง คือ มีการออกกำลังกาย อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที ต่อเนื่องน้อยกว่า 3 สัปดาห์
แสดงว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงมาก ต้องแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพโดยเร่งด่วน

1. การบริโภคเกินไม่ได้สัดส่วน หวานเกิน มันเกิน เค็มเกิน, สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2554.
2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ด้วยหลัก PROMISE Model, ผศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.
3. การให้ความรู้เพื่อจัดการโรคเบาหวานด้วยตนเอง, สมเกียรติ โพธอสัตย์ และคณะ (พิมพ์ครั้งที่ 2), 2553.
4. กินมันแค่ไหนไม่ป่วย, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, สืบค้นจาก https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/nutripromhospital/download? id=4 7 6 0 5 &mid= 3 2 2 2 1 &mkey=m_ document&lang=th&did=15624 เข้าถึงเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ.2567.
5. กินหวานแค่ไหนไม่ป่วย, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, สืบค้นจาก <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/lowsalt/download/?did= 194735&id =47661&reload=> เข้าถึงเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ.2567.
6. ทฤษฎีและโมเดล การประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, โครงการตำรา ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548.
7. แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2562, สมาคมโรคความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, สืบค้นจาก <http://www.thaihypertension.org/guideline.html> เข้าถึงเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2567.
8. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ.2566, สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย, สืบค้นจาก https://drive.google.com/file/d/1OAlDiCyGsJYA1-wTAxoOu6yL_YL9c7IG/view?pli=1 เข้าถึงเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ.2567.
9. โรคความดันโลหิตสูง รู้เร็วเท่าไร โอกาสรอดสูงเท่านั้น, ภาวิทย์ เพียรวิจิตร, สืบค้นจาก <https://shorturl.asia/KnolP> เข้าถึงเมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2566.
- 10.ลด ‘หวาน มัน เค็ม’ 3 ตัวร้ายก่อโรค NCDs, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th> เข้าถึงเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ.2567.
- 11.สนทนาสร้างแรงจูงใจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับผู้ป่วย NCDs, นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง, กรมสุขภาพจิตร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โครงการพัฒนาระบบให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระบบสาธารณสุข, มกราคม 2560.
- 12.สมุดบันทึกแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ2ส ด้วยกระบวนการจัดการความรู้เพื่อการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง, กองสุศึกษา, 2558.
- 13.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม เติบโตเต็ม ผักผลไม้เพิ่มขึ้น, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย.2554.
- 14.Health behavior and health education :theory, research, and practice (4th ed.), Glanz, Karen., Rimer, Barbara K., & Viswanath, K, 2008.

ที่ปรึกษา

- | | | |
|---------------------|---------------|---|
| 1. นางสาวมะลิ | ไพฑูรย์เนรมิต | ผู้อำนวยการกองสุศึกษา |
| 2. รศ.ดร.นิตยา | เพ็ญศิริินภา | นักวิชาการอิสระ |
| 3. รศ.ดร.อังคินันท์ | อินทรกำแหง | ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. รศ.ดร.มณีรัตน์ | ธีระวิวัฒน์ | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. ผศ.ดร.ชวณ | สารข้าวคำ | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |

คณะผู้จัดทำ

- | | | | |
|------------------|---------------|---|------------|
| 1. นางสาวธัญชนก | ชุมทอง | หัวหน้ากลุ่มวิชาการและพัฒนาคุณภาพงานสุศึกษา | กองสุศึกษา |
| 2. นางกรวิกา | คตอินทร์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ | กองสุศึกษา |
| 3. นางสาวจิรัชญา | จำเดิมสุข | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ | กองสุศึกษา |
| 4. นายวัชรินทร์ | แสงสัมฤทธิ์ผล | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ | กองสุศึกษา |
| 5. นางสาววิระยา | ทัพเจริญ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ | กองสุศึกษา |

