

แบบประเมิน

การป้องกันโรคเรื้อรัง (เบาหวาน และความดันโลหิตสูง) ของผู้สูงอายุในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

คำชี้แจง: แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทักษะที่จำเป็น แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชน อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๖ ตอน จำนวน ๓๘ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป	จำนวน ๕ ข้อ
ตอนที่ ๒ ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน ๖ ข้อ
ตอนที่ ๓ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน ๕ ข้อ
ตอนที่ ๔ การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น	จำนวน ๕ ข้อ
ตอนที่ ๕ การสนับสนุนทางสังคม	จำนวน ๕ ข้อ
ตอนที่ ๖ พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง	จำนวน ๑๒ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรู้ด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทักษะที่จำเป็น แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งจะไม่มีการทบทวนต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อความตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

คำนิยาม:

โรคเรื้อรัง หมายถึง โรคหรือภาวะทางสุขภาพที่มีการดำเนินโรคนาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้อย่างรวดเร็ว โรคเหล่านี้มักต้องการการดูแลต่อเนื่องและการจัดการระยะยาว มุ่งเน้นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความใส่ใจ และเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี จนนำไปสู่การเริ่มดูแลจัดการสุขภาพตนเองเพื่อ ป้องกัน และรักษาตัวเองให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น หมายถึง ทรัพยากร ทักษะ หรือกฎ ระเบียบ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ หรือเป็นสิ่งที่ช่วยจัดอุปสรรคในการแสดงพฤติกรรมเพื่อการมีสุขภาพดี

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งเร้าหรือปฏิกริยาตอบกลับ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้ปฏิบัติพฤติกรรมไปแล้ว เป็นแรงจูงใจที่ช่วยผลักดันให้รักษาพฤติกรรมที่ประสงค์ไว้ จนกลายเป็นนิสัยหรือวิถีปฏิบัติ

พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนของประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรค

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ชื่อหมู่บ้าน..... ชื่อตำบล.....
 ชื่ออำเภอ..... ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ๑.ชาย ๒. หญิง ๓. เพศทางเลือก (LGBTQ+)

๒. ปัจจุบันท่านอายุ ๑. อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๒. อายุ ๗๐-๗๙ ปี
 ๓. อายุ ๘๐-๘๙ ปี ๔. อายุ ๙๐ ปีขึ้นไป

๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ ๒. ประถมศึกษา ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น
 ๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ๕. อนุปริญญา/ปวส. ๖. ปริญญาตรี และสูงกว่าขึ้นไป

๔. ปัจจุบัน ท่านประกอบอาชีพอะไร

๑. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ๒. พนักงานบริษัทเอกชน ๓. รับจ้างทั่วไป
 ๔. ค้าขาย ๕. เกษตรกร ๖. ไม่ได้ประกอบอาชีพ

๕. ท่านมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะทางสังคมแบบใด

๑. อสม. ๒. กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/กรรมการชุมชน ๓. ประชาชนในชุมชน

ตอนที่ ๒ ความตระหนักรู้สุขภาพ (Health Awareness) โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
๑. การกินอาหารรสจืด และไม่ปรุงเพิ่ม ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น					
๒. ท่านสามารถระบุได้ว่าอาหารประเภทใด มีรสหวาน มัน หรือเค็มสูง					
๓. ท่านคิดว่าการลดการกินอาหารหวาน มัน และเค็ม เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ					
๔. ท่านรู้สึกว่าการลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม ของตนเองจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต					
๕. ท่านพยายามสังเกต และควบคุมพฤติกรรมกินอาหารหวาน มัน เค็ม ของตนเอง					
๖. ท่านมีความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินอาหารให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น					

ตอนที่ ๓ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ง่ายมาก	ง่าย	ค่อนข้าง ง่าย	ยาก	ยากมาก
๑. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้ในการดูแลสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ (เช่น แอปฯ, เว็บไซต์หมอ, อสม.)					
๒. ท่านเข้าใจข้อมูลสุขภาพหรือฉลากโภชนาการ (หวาน มัน เค็ม) ที่ได้รับอย่างชัดเจน					
๓. ท่านสามารถแยกแยะได้ว่า ข้อมูลสุขภาพในสื่อต่าง ๆ เรื่องใดน่าเชื่อถือหรือเรื่องใดโฆษณาเกินจริง					
๔. ท่านสามารถนำคำแนะนำเรื่องการปรับพฤติกรรมสุขภาพ มาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง					
๕. ท่านสามารถอธิบายวิธีการดูแลสุขภาพป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้					

ตอนที่ ๔ การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นตรงกับท่าน				
	มากที่สุด	มาก	มีบ้าง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑. ท่านมีอุปกรณ์สำหรับตรวจเช็คสุขภาพเบื้องต้นไว้เพียงพอ					
๒. ท่านสามารถใช้พื้นที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัยได้โดยสะดวก					
๓. ท่านสามารถหาซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ง่ายในแหล่งที่ท่านอาศัย					
๔. ท่านมีทักษะในการเลือกซื้อหรือปรุงอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพ					
๕. ท่านมีทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับร่างกาย					

ตอนที่ ๕ การสนับสนุนทางสังคม โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นตรงกับท่าน				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อย	ไม่มีเลย
๑. สมาชิกในครอบครัวคอยสนับสนุนและกระตุ้นให้ท่านดูแลสุขภาพ					
๒. เพื่อนบ้านหรือกลุ่มต่างๆในชุมชน ชักชวนท่านเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ					
๓. ท่านได้รับคำแนะนำและกำลังใจอย่างสม่ำเสมอจาก อสม. ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
๔. ท่านได้รับคำชมเชยจากคนรอบข้างเมื่อท่านสามารถดูแลสุขภาพหรือคุมระดับน้ำตาล/ความดันได้ดี					
๕. ท่านได้รับแรงจูงใจจากความร่วมมือของคนในชุมชนที่ปฏิบัติตามข้อตกลงด้านสุขภาพร่วมกัน					

ตอนที่ ๖ พฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน	๔-๕ วัน	๓ วัน	๑-๒ วัน	ไม่ปฏิบัติ
๑. ท่านรับประทานอาหารรสหวานจัด หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน					
๒. ท่านรับประทานอาหารทอด ผัดน้ำมัน หรือเนื้อสัตว์ติดมัน					
๓. ท่านรับประทานอาหารปรุงรสเค็ม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือหมักดอง					
๔. ท่านรับประทานผักและผลไม้ (รสไม่หวาน) ในปริมาณครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร					
๕. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที (จนรู้สึกเหนื่อยปานกลาง/ หอบพอพูดได้)					
๖. ท่านลุกขึ้นขยับร่างกายหรือเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ ๑ ชั่วโมง (ไม่ว่าจะนั่งหรือนอน)					
๗. ท่านทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด					
๘. ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย ๗-๘ ชั่วโมง					
๙. ท่านสูบบุหรี่ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด					
๑๐. ท่านเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่ หรือใกล้ชิดคนกำลังสูบบุหรี่					
๑๑. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด (เหล้า เบียร์ ไวน์ ยาดอง)					
๑๒. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนถึงระดับที่มีอาการมึนเมา					