

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพฯ

จัดทำโดย นางพิกุล ศรีบุตรดี
ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สังกัด ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพฯ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๐
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

๑.หัวข้อรายงานการศึกษาส่วนบุคคล การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร

๒.เหตุผลในการเสนอหัวข้อ

จากข้อเสนอของสภาขับเคลื่อนปฏิรูปประเทศ ตามมาตรา ๓๑ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (ฉบับชั่วคราว) พุทธศักราช ๒๕๕๗ กำหนดให้มีการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน อยู่ในยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและแผนพัฒนาด้านสาธารณสุข ยุทธศาสตร์การปฏิรูปความรู้ด้านต่างๆ ของประชาชนเป็นวาระแห่งชาติ (National Agenda) จัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมความรู้ และสื่อสารสุขภาพแห่งชาติขึ้นเพื่อจัดการให้สถาบันการศึกษาทุกระดับและสถานบริการสุขภาพ สถานที่ทำงานและโรงงานต่างๆ เป็นองค์กรแห่งความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization), พัฒนาชุมชน/ท้องถิ่นเป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Communities) ,สนับสนุนและขยายความครอบคลุมให้ประชาชนสามารถรู้หนังสือให้มากที่สุด (Literacy),สนับสนุนการศึกษาวิจัย (Health Literacy Survey) และจัดให้มี Center of Excellence ด้านสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพ, จัดให้มีรายการโทรทัศน์ด้านสุขภาพเป็นประจำ และมีการบริหารจัดการเพื่อตอบโต้ข้อมูลที่ผิดพลาดและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ทันทั่วถึง ,พัฒนากระบวนการผลิตสื่อด้านสุขภาพและช่องทางเผยแพร่ข้อมูลและจัดให้มีการสำรวจในกลุ่มประชาชนกลุ่มต่างๆ หรือทั้งประเทศในเรื่องความรู้ด้านสุขภาพ - พฤติกรรมสุขภาพ, พฤติกรรมเสี่ยง และจัดทำ National Health Examination Survey ทุก ๓ หรือ ๕ ปี

กระทรวงสาธารณสุข ได้ทบทวนสถานการณ์ความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย พบว่าความรู้ด้านสุขภาพมีน้อยมากและยังไม่ครอบคลุมทุกมิติ โดยผลการสำรวจจากกองสุศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ๓ อ ๒ ส (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา) ปี ๒๕๕๗ พบว่า ประชาชนในช่วงอายุ ๑๕ - ๕๕ ปี มีความรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๕๙.๔ และระดับดีเพียงร้อยละ ๑.๖ ดังนั้น ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงจำเป็นต้องพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน โดยการยกวางแผนยุทธศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสู่ความเป็นเลิศ เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรด้านสาธารณสุข และภาคีเครือข่าย สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในการจัดทำและขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสู่ความเป็นเลิศ “ความรู้ด้านสุขภาพ” (Health Literacy)หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ ความรู้ ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ ประเมินและจัดการตัวเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพครอบครัวและชุมชนได้ การพัฒนาการ “ความรู้ด้านสุขภาพ” จึงเป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลและเป็นการธำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน

สำหรับทิศทางของกรมอนามัยในการยกระดับความรู้ด้านสุขภาพ คือการกำหนดนโยบายให้หน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย พัฒนาสู่การเป็นองค์กรแห่งความรู้ด้านสุขภาพ รวมถึงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้มีความรู้ด้านสุขภาพ ถ้าสุดได้จัดตั้งสำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย

๔.๐ ขึ้น เพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน ซึ่งเป้าหมายในปี ๒๕๖๐ จะพัฒนาให้เกิดชุดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมจำเป็นพื้นฐานสำหรับประชากรไทยตามช่วงวัย เพื่อเติมเต็มการส่งเสริมสุขภาพตลอดช่วงชีวิต การพัฒนาเครื่องมือประเมินความรอบรู้ทางด้านสุขภาพของประชากรไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป และเตรียมข้อมูลสำคัญในการวางแผนขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในระดับชุมชน ภูมิภาค และประเทศ

ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครเป็นหน่วยงานในสังกัดกรมอนามัยได้รับนโยบายด้านการพัฒนาเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพและประกาศเป็นนโยบายหลักในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ พร้อมทั้งได้ประเมินตัวเองและกำหนดประเด็นพัฒนาด้านบุคลากรผู้ให้บริการและการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในองค์กรให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนั้นคลินิกโรคเบาหวาน จึงได้นำการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและสร้างความรอบรู้ในผู้ป่วยโรคเบาหวานมาเป็นโครงการนำร่อง เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่ติดต่อที่มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในกรุงเทพมหานครจากรายงานเบื้องต้นข้อมูลด้านสุขภาพคนกรุงเทพมหานคร รวบรวมโดยศูนย์เตือนภัยสุขภาพคนกรุงเทพมหานคร (Bangkok Health Awareness Center) ปี ๒๕๕๘ พบข้อมูลการป่วยของคนกรุงเทพมหานครปี ๒๕๕๕-๒๕๕๗ โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบเป็นอันดับรองจากโรคความดันโลหิตสูง และเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดทั้งระยะเฉียบพลันและเรื้อรัง(สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๔) สถิติปีที่ผ่านมาผู้ป่วยเบาหวานที่มารับการตรวจติดตามในคลินิกมากกว่าครึ่งหนึ่งยังไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี(อยู่ในเกณฑ์ที่ควบคุมได้หมายถึงค่าระดับHbA๑c ครั้งสุดท้าย น้อยกว่าร้อยละ ๗ หรือ ค่าระดับ Fasting Plasma Glucose (FPG) ๒ ครั้งสุดท้ายติดต่อกัน ๗๐ - ๑๓๐ มก./ดล.) พบว่าผู้ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี มีร้อยละ ๓๘.๘๙ และจากเดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงสิ้นเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๖๐ มีร้อยละ ๔๗.๒๗ การประเมินระดับการรู้แจ้งจะทำให้ทราบความสามารถในการอ่านและทำความเข้าใจตัวหนังสือและตัวเลข ความสามารถในการเข้าถึงหรือแสวงหาข้อมูล ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การปฏิบัติการสื่อสาร การโต้ตอบและการตัดสินใจที่ถูกต้องปฏิบัติในอนาคตหรือเงื่อนไขการใช้ชีวิต ส่วนการประเมินระดับความแตกฉานทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การผ่อนคลายความเครียด การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา จะช่วยให้สามารถสนับสนุนผู้ป่วยเบาหวานเข้าถึง เข้าใจข้อมูลสุขภาพ ความรู้ และการจัดบริการสุขภาพให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการได้ การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพให้ถึงระดับการรู้แจ้งแตกฉาน จะส่งผลกระทบต่อความสามารถของผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับ(๑)การใช้บริการ (๒)การสื่อสารระหว่างการใช้บริการ แลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเองร่วมกับผู้ให้บริการและ(๓) การนำข้อมูลไปใช้เมื่อต้องตัดสินใจในชีวิต สามารถคาดการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้และกำหนดเป้าประสงค์ในการดูแลสุขภาพตนเองได้

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร

๒. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

๓. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครมีสถานะทางสุขภาพที่ดี

๔.เป้าหมาย

๑. เพื่อวัดระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร

๒. เพื่อจำแนกระดับการพัฒนาความรู้ทางด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร

๓. เพื่อให้ได้กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการดำเนินการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร

๕.ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงานการศึกษาส่วนบุคคล

ผู้ศึกษาได้นำความรู้ แนวคิดและทฤษฎี ด้านการบริหารจัดการและหลักวิชาการที่เกี่ยวข้องมาประกอบในการดำเนินการดังนี้

๕.๑แนวคิดการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมองค์กร (SWOT Analysis)

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม และศักยภาพ หรือการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม (SWOT analysis) นี้ เป็นเทคนิคที่Albert Humphrey ริเริ่มนำมาใช้ เพื่อให้เป็นเครื่องมือทางการบริหารงานองค์กรหรือโครงการ ช่วยให้ผู้บริหารสามารถ ค้นหาและกำหนดจุดแข็ง (Strength) ขององค์กรหรือโครงการเพื่อเสริมสร้างการทำงานให้เข้มแข็ง รวมทั้งค้นพบจุดอ่อน (Weakness) ที่จะต้องดำเนินการปรับปรุง โดยอาศัยโอกาส (Opportunity) ที่ เป็นสภาพแวดล้อมภายนอกมาช่วยผลักดันและสกัดกั้นข้อจำกัด (Threat) ในการบริหารงานองค์กรหรือ โครงการ ไม่ให้มีผลกระทบหรือลดผลกระทบลงให้น้อยที่สุด ทั้งนี้ ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์การดำเนินงานของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร ตามหลักการดังกล่าว ดังรายละเอียดใน ตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑รายละเอียด SWOT analysisของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร

สภาพแวดล้อมภายใน	
จุดแข็ง (Strength)	จุดอ่อน (Weakness)
๑. ผู้บริหารให้ความสำคัญและกำหนดเป็นนโยบายหลักในด้านพัฒนาศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานครให้เป็นองค์กรรอบรู้ทางด้านสุขภาพ(Health Literacy Organization)	๑.ความรู้ความเข้าใจของบุคลากรเรื่อง Health Literacyยังไม่ครอบคลุมในทุกระดับเนื่องจากเป็นเรื่องใหม่ที่ยังไม่เคยทำมาก่อน

สภาพแวดล้อมภายใน	
จุดแข็ง (Strength)	จุดอ่อน (Weakness)
<p>๒. ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครได้มีการวิเคราะห์องค์กรและบริบท กำหนดประเด็นการพัฒนาให้เป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ</p> <p>๓. บุคลากรของศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครมีองค์ความรู้และทักษะด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ</p> <p>๔. ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมเรียนรู้และฝึกทักษะได้แก่ คริวสาธิต ซุปเปอร์มาร์เก็ตสาธิต ห้องฝึกออกกำลังกาย(Fitness)</p>	<p>๒.ขาดการพัฒนาสื่อด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายปัจจัยกำหนดสุขภาพ บริบททางสังคม ความสามารถในการเรียนรู้และการใช้สื่อทางสังคมที่เป็นระบบ</p> <p>๓. บุคลากรยังขาดการเรียนรู้เรื่องเทคโนโลยีการสื่อสารเพื่อพัฒนากระบวนการให้บริการ</p> <p>๔.ช่วงเวลาให้บริการบุคลากรมีภาระงานมากอาจทำให้จัดบริการไม่ครอบคลุม ผู้ป่วยได้รับข้อมูลไม่ครบส่งผลต่อความเข้าใจและการตัดสินใจด้านสุขภาพ</p>
สภาพแวดล้อมภายนอก	
โอกาส (Opportunity)	ข้อจำกัด (Threat)
<p>๑.กรมอนามัยมีนโยบายให้หน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย พัฒนาสู่การเป็นองค์กรแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy Organization) รวมถึงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและจัดตั้งสำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย ๔.๐ ขึ้น เพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน</p> <p>๒.ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครได้งบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)เพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางด้านสุขภาพในเขตเมือง(มีนาคม ๒๕๖๐-มีนาคม ๒๕๖๒)</p> <p>๓.ความก้าวหน้าทางวิทยาการด้านเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้เกิดความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูล การให้บริการ การถ่ายทอดองค์ความรู้ที่สามารถดำเนินการได้อย่างกว้างขวาง และทั่วถึงมากยิ่งขึ้น ทำให้มีช่องทางการถ่ายทอดองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่ผู้ป่วยเบาหวานและประชาชนที่หลากหลาย</p>	<p>๑.ทัศนคติ ความเข้าใจ ของผู้ป่วยเบาหวาน บางส่วนต่อปัญหาสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพยังไม่ถูกต้อง อาจทำให้เป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริมและพัฒนา</p> <p>๒.ความจำเป็นเร่งด่วนในการเดินทางทำให้ผู้ป่วยเบาหวานบางส่วนรีบกลับบ้าน ไม่พร้อมในการรับฟังข้อมูล หรือความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>๓.การสื่อสารผ่านสื่อสังคม การโฆษณาเกินจริงของผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วยเบาหวาน</p> <p>๔.แนวโน้มผู้รับบริการที่เพิ่มสูงขึ้นตามการเติบโตของเมือง</p>

จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมองค์กร (SWOT Analysis) พบว่าผู้บริหารของศูนย์อนามัยที่๑๓ให้ความสำคัญกับการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และกำหนดเป็นนโยบายหลัก เพื่อพัฒนาเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ได้ประเมินตัวเองทั้งด้านผู้นำองค์กร บุคลากรผู้ให้บริการและสิ่งแวดล้อมแล้วกำหนดเป็นแผนพัฒนา บุคลากรของศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครมีองค์ความรู้และทักษะด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ อีกทั้งศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมเรียนรู้และฝึกทักษะได้แก่ คริวสาธิต ซูเปอร์มาร์เกตสาธิต ห้องฟิตออกกำลังกาย(Fitness) สอดรับกับนโยบายของกรมอนามัยที่ให้หน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย พัฒนาสู่การเป็นองค์กรแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy Organization) รวมถึงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ศูนย์อนามัยที่๑๓ ยังได้รับงบประมาณสนับสนุนจากเครือข่ายนอกกระทรวงสาธารณสุขได้แก่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อพัฒนาความรู้ทางด้านสุขภาพในเขตเมือง รวมทั้งปัจจัยความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ทำให้เกิดความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูล การให้บริการ การถ่ายทอดองค์ความรู้ที่สามารถดำเนินการได้อย่างกว้างขวาง และทั่วถึงมากยิ่งขึ้นถือเป็นกลยุทธ์แบบเชิงรุก อย่างไรก็ตามหากจะดำเนินการให้ประสบผลสำเร็จควรต้องเสริมสร้างศักยภาพให้แก่บุคลากรของคลินิกเบาหวาน ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานครเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้ด้วยความมั่นใจ และมีการสื่อสารกับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อสร้างความเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการพัฒนา

๕.๒ Deming Cycle (PCDA) แนวคิด PDCA ได้รับการพัฒนาขึ้นเป็นครั้งแรกโดย Walter Shewhart ซึ่งถือเป็นผู้บุกเบิกการใช้สถิติสำหรับวงการอุตสาหกรรม และต่อมาวงจรร PDCA ได้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย มากขึ้น เมื่อปรมาจารย์ด้านการบริหารคุณภาพอย่าง W. Edwards Deming ได้นำมาเผยแพร่ ให้เป็นเครื่องมือสำหรับการปรับปรุงกระบวนการ วงจรนี้จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า “Deming Cycle” PDCA เป็นแนวคิดหนึ่ง ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญเพียงแค่การวางแผน แต่แนวคิดนี้เน้นให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีระบบ โดยมีเป้าหมายให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงมีการนำ PDCA เข้ามาประยุกต์ใช้ทั้งการทำงานประจำ และการปรับปรุงงาน โครงสร้างของ PDCA ประกอบด้วย P=Plan คือ การวางแผน D= DO คือ การปฏิบัติตามแผน C=Check คือ การตรวจสอบ A=Act คือ การปรับปรุง การดำเนินการอย่างเหมาะสม หรือ การจัดทำมาตรฐานใหม่ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของการยกระดับคุณภาพ ทุกครั้งที่การดำเนินงานตามวงจร PDCA หมุนครบรอบ ก็จะเป็นแรงส่งสำหรับการดำเนินงานในรอบต่อไป และก่อให้เกิดการปรับปรุงอย่างต่อเนื่องทั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำเครื่องมือนี้ ไปวิเคราะห์ในขั้นตอนการวางกรอบแนวทางการดำเนินงานและผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งจะได้กล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

๕.๓ ความรอบรู้ทางสุขภาพ (Health literacy)

๕.๓.๑ นิยามความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก หมายถึง ทักษะต่างๆทางการรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลด้วยวิธีการต่างๆเพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ได้อย่างสม่ำเสมอ (WHO, ๑๙๙๘)

นิยามของดอน นัทบีม หมายถึง สมรรถนะของบุคคล ที่สามารถเข้าถึง เข้าใจ ประเมินใช้ความรู้ และสื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลด้านสุขภาพตามความต้องการ เพื่อส่งเสริมและรักษา

สุขภาพที่ดีตลอดชีวิต (Nutbeam , ๒๐๐๘) เป็นคำนิยามที่มีการนำมาใช้มากที่สุด ซึ่งเน้นเรื่องสมรรถนะและทักษะของบุคคล นอกจากนี้คือน นัทบีม ได้แบ่งความฉลาดทางสุขภาพเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

-ระดับ ๑ ความฉลาดทางสุขภาพขั้น พื้นฐาน หรือ functional health literacy ได้แก่ทักษะพื้นฐานและความเข้าใจทั้งด้านการฟัง พูด อ่านและเขียนที่จำเป็นและเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน เช่น การอ่านฉลากยา (medical label) การปฏิบัติตัวและการรับประทายยา และการมาตรวจตามนัด เป็นต้น

-ระดับ ๒ ความฉลาดทางสุขภาพขั้นการมีปฏิสัมพันธ์ หรือ communicative/ interactive health literacy ได้แก่ ทักษะพื้นฐานรวมทั้ง ทักษะทางสังคม (social skill) ที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม การเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารด้านพฤติกรรมสุขภาพ

- ระดับ ๓ ความฉลาดทางสุขภาพขั้น วิจาร์ณญาณ หรือ critical health literacy ได้แก่ทักษะทางปัญญาและสังคมที่สูงขึ้น สามารถประยุกต์ ใช้ข้อมูล ข่าวสารในการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบและจัดการกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้

๕.๓.๒ ความหมายความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ในปัจจุบันมีการใช้คำว่า "ความรอบรู้ด้านสุขภาพ" (Health literacy) ในภาษาที่หลากหลายเช่น

(๑) **ความแตกฉานด้านสุขภาพ** ซึ่งเป็นคำนิยามที่สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขแปลไว้ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก คือ ทักษะต่างๆทางการรับรู้ และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ได้อยู่เสมอ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑)

(๒) **การรู้เท่าทันด้านสุขภาพ**เป็นคำที่เกี่ยวกับการดำเนินงาน ด้านการสื่อสารซึ่งมีการพัฒนาและดำเนินงานเรื่องการรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) ในแผนงานสื่อสารสุขภาพของเยาวชน สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

(๓) **ความฉลาดทางสุขภาพ** เป็นคำที่ใช้โดยมูลนิธิเพื่อพัฒนาการศึกษาไทย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นคำที่ใช้ในด้านการศึกษา เมื่อกล่าวถึง literacy ในด้านสุขภาพ

(๔) **ความรอบรู้ด้านสุขภาพ** เป็นคำที่กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข และให้ความหมายของ "ความรอบรู้ด้านสุขภาพ" (Health literacy) คือ ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและจัดการตัวเองรวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี

๕.๓.๒ องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

คุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นต้องพัฒนาเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ๖ องค์ประกอบหลัก ดังนี้

(๑) **การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (access)** หมายถึง การใช้ความสามารถในเลือกแหล่งข้อมูล รู้วิธีการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตน และการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งจนข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ

(๒) **ความรู้ ความเข้าใจ (cognitive)** หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติ

(๓) **ทักษะการสื่อสาร (communication skill)** หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารโดยการพูด อ่าน เขียน รวมทั้งสามารถสื่อสารและโน้มน้าวให้บุคคลอื่นเข้าใจและยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตน

(๔) **ทักษะการตัดสินใจ (decision skill)** หมายถึง ความสามารถในการกำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงหรือเลือกปฏิบัติ โดยมีการใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงพร้อมแสดงทางเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

(๕) **การรู้เท่าทันสื่อ (media literacy)** หมายถึง ความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำเสนอ และสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีการประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้ชุมชนและสังคม

(๖) **การจัดการตนเอง (self-management)** (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓)

องค์ประกอบ หมายถึง ความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติ พร้อมทั้งมีการทบทวนวิธีการปฏิบัติตามเป้าหมายเพื่อนำมาปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้อง องค์ประกอบและคุณลักษณะสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีรายละเอียดดังตารางที่ ๒ ดังนี้

ตารางที่ ๒ องค์ประกอบและคุณลักษณะสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์ประกอบ	คุณลักษณะสำคัญ
๑. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ	๑. เลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ และบริการสุขภาพ รู้วิธีการค้นหาและการใช้อุปกรณ์ ในการค้นหา ๒. ค้นหาข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพที่ถูกต้อง ๓. สามารถตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองและได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ สำหรับนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง
๒. ความรู้ความเข้าใจ	๑. มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระด้านสุขภาพ ๒. สามารถอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านสุขภาพในการที่จะนำไปปฏิบัติ ๓. สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติด้านสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล
๓. ทักษะการสื่อสาร	๑. สามารถสื่อสารข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพด้วยวิธีการพูด อ่าน เขียน ให้ผู้อื่นเข้าใจ ๒. สามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลด้านสุขภาพ

องค์ประกอบ	คุณลักษณะสำคัญ
๔.ทักษะการจัดการตัวเอง	๑. สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ ๒. สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ ๓. มีการทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
๕.ทักษะการตัดสินใจ	๑. กำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพดี ๒. ใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดีผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติ ๓. สามารถแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่น
๖.ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ	๑. ตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพที่ื่อนำเสนอ ๒. เปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ๓. ประเมินข้อความสื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม

๕.๓.๔. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง การกระทำที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล ครอบครัวหรือชุมชนไม่ว่าจะในลักษณะที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือในลักษณะที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ การฝึกทักษะ การจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้บุคคล ครอบครัวชุมชน**มี**พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ส่งผลให้สุขภาพดี การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นโดยการพัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกได้แก่

กลุ่มที่ ๑ ปัจจัยนำ (Predisposing factors) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล มีความโน้มเอียงที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพหรือไม่เพียงใด ประกอบด้วย ความรู้ ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม ความมั่นใจ รวมถึงคุณลักษณะประชากร เช่นเพศ อายุ สถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น

กลุ่มที่ ๒ ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) เป็นกลุ่มปัจจัยที่จำเป็นต้องมีอย่างเหมาะสม จึงจะทำให้บุคคลเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพนั้นได้แก่ความสะดวก ความพอเพียงเหมาะสม ระยะใกล้/ไกล ในการไปใช้บริการหรือเข้าร่วมกิจกรรม ตัวอย่างเช่น ความสะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและความชอบของบุคคล ถึงขณะมีเพียงพอหาง่ายเมื่อต้องการทั้งขณะ การมีร้านขายสินค้าเพื่อสุขภาพในชุมชน

กลุ่มที่ ๓ ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) เป็นกลุ่มปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลรอบข้าง บุคคลในครอบครัวซึ่งอาจสนับสนุนจูงใจและขัดขวางการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพ ได้แก่คำชมเชยจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน ญาติ กระตุ้นเตือนจากครู/อาจารย์ กฎระเบียบของหน่วยงาน /

องค์กรต่างๆ

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้ป่วยเบาหวาน มีรายละเอียดดังตารางที่ ๓
ตารางที่ ๓ แสดง พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้ป่วยเบาหวาน

พฤติกรรมสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ๒. รับประทานอาหารเป็นหลัก สลับกับอาหารพวกแป้งเป็นบางมื้อ ๓. รับประทานอาหารหลากหลายเน้นผักหลายสี และผลไม้สดเป็นประจำ ๔. รับประทานอาหาร ๓ มื้อ และอาหารว่างหนึ่งมื้อ และรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ห้ามงดอาหาร ๕. เลือก/ปรุงอาหารที่มีรสชาติไม่เค็มจัด ๖. รับประทานอาหารที่ไม่มีไขมัน/ไขมันต่ำ ๗. รับประทานอาหารที่รสไม่หวานเป็นหลัก ๘. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากเชื้อโรคและสารเคมี
๒. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	๑. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ ๒. ออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัก ๑๐ กลุ่มอย่างน้อย ๒ วันต่อสัปดาห์ ๓. ออกกำลังกายแบบฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
๓. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ความเครียด	๑. มีวิธีการจัดการความเครียดให้ตนเองอย่างน้อย ๑ วิธีทุกครั้งที่มีความเครียด
๔. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่	๑. หลีกเลี่ยงการทดลองสูบบุหรี่ (กลุ่มไม่เคยสูบบุหรี่) ๒. ลดและเลิกการสูบบุหรี่ ๓. ไม่สูบบุหรี่ในสถานที่ที่ก่อให้เกิดความรำคาญกับบุคคลรอบข้าง
๕. พฤติกรรมการไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	๑. หลีกเลี่ยงการทดลองดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (กลุ่มไม่ดื่ม) ๒. ลดและเลิกการดื่มสุรา

๕.๓.๕ กระบวนการพัฒนา Health Literacy

ในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานครใช้แนวทางข้อเสนอระบบพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพไทยแบบ บูรณาการ ๓ มิติของกรมอนามัย(Health Literacy System-Thai HL-๓ Dimensions) ดังตารางที่ ๔ และตารางที่ ๕

ตารางที่ ๔ กระบวนการพัฒนาเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร

การพัฒนารอบรู้ด้านสุขภาพตามกลุ่มวัยใน setting ต่างๆอย่างต่อเนื่อง	หน่วยบริการสุขภาพ (คลินิกเบาหวาน)	เส้นทางชีวิต (Life Course Approach)	พัฒนาสุขภาพวัยทำงาน /วัยสูงอายุ	ระบบที่มีผลต่อสุขภาพของประชาชนตามกลุ่มวัย	กระบวนการพัฒนา Health Literacy			
				เข้าถึง	เข้าใจ	ตรวจสอบ	ตัดสินใจใช้และบอกต่อ	
				๑.การ จัดบริการ สุขภาพ	มีและเข้าถึง ข้อมูล บริการ สุขภาพ	เข้าใจ ข้อมูลและ การ จัดบริการ	ตรวจสอบ ซักถามได้	ตัดสินใจใช้ ตามบริบท และ เงื่อนไข ของตนเอง
				๒.การ คัด กรอง และ เลือ ก รั บ ผลิ ต ภั ณ ฑ์ สุขภาพ	มีและเข้าถึง ข้อมูล ผลิ ต ภั ณ ฑ์ ที่สนใจ	เข้าใจ ปัจจัย ความเสี่ยง และความ คุ่มค่า	ประเมิน ตรวจสอบ และเลือก รั บ	ตัดสินใจ เลือกใช้
				๓.การป้องกัน โรคด้วยตัวเอง	มีและเข้าถึง ข้อมูล เกี่ยวกับ โรคและ อาการ เสี่ยง	เข้าใจโรค ความเสี่ยง และปัจจัย เสี่ยง	ซักซ้อม ตรวจสอบ	ตัดสินใจ ลดหรือ กำจัด ปัจจัยเสี่ยง
				๔.การส่งเสริม สุขภาพ ของ ตนเอง	มีและเข้าถึง ปัจจัย กำหนด สุขภาพ		สอบถาม คัดกรอง และเลือก	ตัดสินใจ ปรับ พฤติกรรม ตนเองและ ปรับสภาพ ได้

ตารางที่ ๕ กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ

กระบวนการเสริมสร้าง ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ	วิธีการ
๑.จัดปัจจัยแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้	<p>๑. มีการจัดห้องส่งเสริมการเรียนรู้และฝึกทักษะจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>๑) จัดห้องครัวสาธิตเพื่อฝึกทักษะด้านการปรุงอาหารผู้ป่วยเบาหวาน</p> <p>๒) จัดห้องออกกำลังกาย(Fiiness)เพื่อฝึกทักษะด้านการออกกำลังกายผู้ป่วยเบาหวาน</p> <p>๓) จัดให้มีซูเปอร์มาร์เก็ตสาธิตเพื่อฝึกทักษะด้านการจ่ายตลาด-ฉลาดซื้อและฉลาดกินอาหาร</p> <p>๒.การจัดทำสื่อความรู้ด้านสุขภาพที่ใช้ภาษา ที่เข้าใจได้ง่าย และง่ายต่อการจดจำ นำไปปฏิบัติได้</p> <p>๓ .จัดมุมส่งเสริมการเรียนรู้-สื่อสารทางด้านสุขภาพที่ทันสมัย เข้าถึงได้ง่าย สะดวก</p>
๒.จัดกิจกรรมการเรียนรู้	<p>๑. จัดกิจกรรมเรียนรู้ตามระดับของการรู้แจ้ง-แตกฉานด้านสุขภาพในแต่ละด้าน</p> <p>๒.นำguideline หรือ แนวทางการให้ข้อมูล หรือ พูดคุยกับคนไข้เบาหวานมาใช้</p> <p>๓. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่หลากหลายรูปแบบ</p> <p>๑) จัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเป็นรายกลุ่ม (ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน /ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน /อาหารผู้ป่วยโรคเบาหวาน/การออกกำลังกายผู้ป่วยเบาหวาน/การรับประทานยา/การมาตามนัด)</p> <p>๒) การให้คำปรึกษารายบุคคล</p> <p>๓) การฝึกทักษะด้านการปรุงอาหารผู้ป่วยเบาหวาน/การจ่ายตลาดฉลาดซื้อ/อ่านฉลากโภชนาการ/การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน</p> <p>๔) ส่งเสริมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>

กระบวนการเสริมสร้าง ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ	วิธีการ
๒. จัดกิจกรรมการเรียนรู้(ต่อ)	<p>๕) จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยได้ฝึกปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตัวเอง</p> <p>๖) ส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคลต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพ</p> <p>๔. มีการประเมินการจัดกระบวนการบริการ</p> <p>๑) กระบวนการจัดบริการสุขภาพศึกษาในโรงพยาบาลในภาพรวม และในคลินิก</p> <p>๒) การระบุเรื่องที่น่าสนใจ ทำได้โดย การตรวจสอบกับผู้รับบริการ ผู้ป่วยและญาติ</p> <p>๓) การใช้เทคนิคการพูดทวนความ สมมุติว่า และสาธิตย้อนกลับ (Teach back)</p> <p>๔) การทำสนทนากลุ่มจากกลุ่มผู้ป่วยที่ดูแลจัดการตัวเองได้ดี</p> <p>๕) การสำรวจผู้ป่วย</p> <p>๖) การตั้งโต๊ะ สุ่มสำรวจด้วยคำถาม ๓ ข้อ (Ask me three)</p> <p>-ปัญหาในวันนี้ของผู้ป่วย คือ อะไร?</p> <p>-ผู้ป่วยต้องทำอะไรเพื่อแก้ปัญหาในวันนี้?</p> <p>-สิ่งที่ผู้ป่วยต้องทำสำคัญกับเขาอย่างไร? .</p>
๓. สื่อสารและรณรงค์ด้านสุขภาพ	<p>๑. สื่อสารข้อมูล/ความรู้ที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่ผ่านทดสอบแล้วมีหลักวิชาการรองรับและอ้างอิงได้</p> <p>๒. สร้างบรรยากาศที่ไม่อายไม่แปลกแยก(shame-free) แสดงออกว่าอยากช่วยเหลือ เคารพในสิทธิของผู้ป่วยเบาหวานและญาติ</p> <p>๓. ปรับปรุงการสื่อสารระหว่างบุคคล ได้แก่</p> <p>๑) การพูดข้างล่าง</p> <p>๒) ให้ข้อมูลสุขภาพแก่ผู้รับบริการด้วยคำง่ายๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวันที่บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจได้ โดยไม่ใช่ศัพท์เฉพาะวิชาชีพ</p> <p>๓) ให้ข้อมูลสุขภาพแก่ผู้รับบริการแต่ละครั้งไม่เกิน ๓ ประเด็นสำคัญ</p>

กระบวนการเสริมสร้าง ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ	วิธีการ
๓. สื่อสารและรณรงค์ด้านสุขภาพ(ต่อ)	<p>๔) คำอธิบายเพื่อเพิ่มความเข้าใจและส่งเสริมการซักถามของผู้รับบริการ</p> <p>๕) ทำการทบทวนความเข้าใจของผู้รับบริการภายหลังการให้ข้อมูลทุกครั้ง โดยให้ผู้รับบริการทบทวนความเข้าใจ</p> <p>๖) สามารถกระตุ้นให้ผู้รับบริการถามในสิ่งที่ต้องการทุกครั้งที่ได้รับบริการ</p> <p>๗) ใช้คำถามปลายเปิดในการทบทวนความเข้าใจของผู้รับบริการ</p> <p>๔. พัฒนาสื่อสุขภาพ อุปกรณ์ คู่มือ และแบบฟอร์มที่เข้าใจง่าย เนื้อหากระชับ ดังนี้</p> <p>๑) มีการเน้นประเด็นสำคัญแค่ประเด็นเดียว</p> <p>๒) พุดเรื่องระบบร่างกาย anatomy and physiology แบบพื้นฐาน ง่ายๆ</p> <p>๓) แสดงเนื้อหาด้วยภาพ เพื่อสร้างการพูดคุย แลกเปลี่ยน/ใช้คำง่ายๆ สะกดตัวด้วย แม่ ก กา กง กน และมีตัวสะกดไม่กี่ตัวไม่มีการสมาส สนธิ สะกด การันต์ที่มากมาย</p> <p>๔) ใช้ประโยคสั้นๆ (๔-๖ words)</p> <p>๕) ใช้ย่อหน้าสั้นๆ (๒-๓ sentences)</p> <p>๖) จำกัดจำนวนศัพท์ทางการแพทย์</p> <p>๕. ใช้สื่อหลายอย่างประกอบกัน</p> <p>๖. จัดหาช่องทางการสื่อสาร เผยแพร่ ความรู้ที่เข้าถึงได้ง่าย พร้อมบริการตลอดเวลาเช่น Line group, facebook</p> <p>๗. จัดกิจกรรมเสริมทักษะการสื่อสารด้วยวิธีการที่หลากหลายเช่นจัดตั้งกลุ่มและให้มีการเล่าเรื่องประสบการณ์ / ชุมชนนักปฏิบัติ/ชมรมต่างๆ</p>
๔. กำหนดมาตรการทางสังคมและข้อตกลงร่วมเพื่อปฏิบัติร่วมกัน	ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการตั้งเป้าหมายร่วมกัน เรื่องการไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน/การออกกำลังกายอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์/การบันทึกด้านการกิน การออกกำลังกาย

กระบวนการเสริมสร้าง ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ	วิธีการ
๕. เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ	ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองเพื่อเตือนตนเองให้ปฏิบัติได้ถูกต้องเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรม การกินและการออกกำลังกายของกรมอนามัย
๖. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเล่าประสบการณ์จากการดูแลตัวเองหรือการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๖ .กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินงานของข้อเสนอการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร ผู้ที่มีบทบาทในการสนับสนุนการดำเนินงานให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ประกอบด้วย

-ผู้บังคับบัญชา ซึ่งเป็นผู้พิจารณาอนุมัติงบประมาณและเป็นที่ปรึกษาในการดำเนินงาน

-เจ้าหน้าที่ที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร

-ผู้ป่วยโรคเบาหวานคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร

ในส่วนของการวางกรอบแนวทางการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการ ผู้ศึกษาได้นำเอาวงจรบริหารงานคุณภาพ(Deming Cycle)มาใช้ในการวางกรอบแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

๖.๑ การวางแผน (Plan) หัวหน้างานคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร จะดำเนินการนำเสนอแนวคิดให้แก่ผู้บริหารได้รับทราบ และพิจารณาสนับสนุนงบประมาณ เตรียมทีมงาน เตรียมเอกสาร วัสดุอุปกรณ์ ทั้งนี้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

-ศึกษาเอกสาร ทบทวนวรรณกรรม ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

-เลือกเครื่องมือวัดความรู้แจ้งแตกฉานด้านสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

-จัดเตรียมแบบประเมินความรู้แจ้งแตกฉานด้านสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

-จัดทำโครงการขออนุมัติงบประมาณจากศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร

-ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างความเข้าใจและมอบหมายงาน

๖.๒ การปฏิบัติงาน(Do) มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ นำแบบสอบถามความรอบรู้ (แตกฉาน)ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไปสัมภาษณ์(เครื่องมือวัดความรู้แจ้งแตกฉานด้านสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและ

ความดันโลหิตสูง ของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กับ มหาวิทยาลัยมหิดล พศจิกายน ๒๕๒๘)

ขั้นตอนที่ ๒ การรวบรวมข้อมูลผลการวัดความรอบรู้ การแปลผล และวิเคราะห์ผลการวัดความรอบรู้ (แตกฉาน)ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ขั้นตอนที่ ๓ การออกแบบกระบวนการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ครอบคลุมในประเด็นดังต่อไปนี้

- ๑) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายรูปแบบและเหมาะสมรายบุคคล
- ๒) ส่งเสริม พัฒนาทักษะการสื่อสารและรณรงค์ด้านสุขภาพ
- ๓) จัดปัจจัยเอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- ๔) กำหนดมาตรการทางสังคมและข้อตกลงร่วมเพื่อปฏิบัติร่วมกัน
- ๕) เผื่อระวังพฤติกรรมสุขภาพ
- ๖) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ขั้นตอนที่ ๔ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๖.๓ การตรวจสอบ (Check) ภายหลังจากมีการประเมินความรอบรู้(แตกฉาน)ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวานและจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานครบ ๓ เดือนเจ้าหน้าที่คลินิกโรคเบาหวานประเมินผลการดำเนินงานทั้งขั้นตอน วิธีการรวมทั้งรับฟังข้อเสนอและวัดความรอบรู้(แตกฉาน)ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ครั้งที่ ๒ โดยใช้แบบสอบถาม พร้อมกับสำรวจความพึงพอใจผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้แบบสอบถาม

๖.๓ การปรับปรุง(Action) ภายหลังจากที่เจ้าหน้าที่คลินิกโรคเบาหวานได้ดำเนินการวัดความรอบรู้(แตกฉาน)ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ครั้งที่ ๒ โดยใช้แบบสอบถาม พร้อมกับสำรวจความพึงพอใจผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้แบบสอบถามก็จะเข้าสู่ขั้นตอนการการสรุปและประเมินผลกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงการดำเนินงานโดยมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถอดบทเรียนทั้งกลุ่มของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ เพื่อปรับปรุงเป็นแนวทางปฏิบัติและขยายผลนำไปใช้กับผู้ป่วยโรคอื่นต่อไป

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

การดำเนินการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร ตามกรอบการดำเนินงานในข้อ ๖ นั้นมีระยะเวลาดำเนินการ ๖ เดือน ในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยมีระยะเวลาวางแผนการดำเนินงาน ๓ เดือน ระยะเวลาปฏิบัติการจำนวน ๖ เดือน และระยะเวลาตรวจสอบและปรับปรุงงาน ๓ เดือน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ ๖

ตารางที่ ๖ แสดงระยะเวลาดำเนินงานตามข้อเสนอการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร

รายละเอียดดำเนินงาน	ปีงบประมาณ๒๕๖๐					
	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
ขั้นเตรียมการ						
วัดความรู้(แตกฉาน)ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ครั้งที่ ๑ โดยใช้แบบสอบถาม						
การรวบรวมข้อมูลผลการวัดความรู้ การแปลผล และวิเคราะห์ผล						
การรวบรวมข้อมูลผลการวัดความรู้ การแปลผล และวิเคราะห์ผล						
การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน						
การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน						
วัดความรู้(แตกฉาน)ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ครั้งที่ ๒ โดยใช้แบบสอบถาม						
สำรวจความพึงพอใจผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้แบบสอบถาม						
การสรุปและประเมินผลกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงแก้ไข						

๘.งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินงาน

การดำเนินงานตามข้อเสนอดังกล่าวนี้ใช้งบประมาณ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร รวมเป็นเงินทั้งหมด ๒๕,๖๖๘บาท (สองหมื่นห้าพันหกร้อยหกสิบแปดบาทถ้วนบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ ๗

ตารางที่ ๗ แสดงรายละเอียดงบประมาณแยกตามกิจกรรมการดำเนินงาน

ขั้นตอน/กิจกรรม	รายละเอียดงบประมาณ	งบประมาณ (บาท)
๑.ประชุมคณะทำงาน		
๒.จัดทำเอกสาร -แบบวัดความรู้ ด้านสุขภาพผู้ป่วย โรคเบาหวาน -แบบวัดความพึงพอใจ -เอกสารสรุปการดำเนินงาน	-กระดาษถ่ายเอกสาร ๑๐ รีม ราคาต่อรีม ๑๑๕ บาท ราคารวม ๑๑๕๐ บาท -กระดาษปกสี ๑ โหล ราคาต่อโหล ๓๖๐ บาทราคารวม ๓๖๐ บาท -ค่าหมึกอิงค์เจทสี Cannon ๒ กล่องราคาต่อกล่อง ๙๓๑ บาทราคารวม ๑,๘๖๒บาท -ค่าหมึกอิงค์เจทสีดำ Cannon ๒กล่องราคาต่อกล่อง ๗๙๘บาทราคารวม ๑,๕๙๖บาท	๔,๙๖๘
๓.จัดทำสื่อการสอนและสาธิต	-จัดทำสื่อการสอนราคา ๑๐,๐๐๐ บาท -ค่าอาหารสาธิตราคา ๕,๐๐๐ บาท	๑๕,๐๐๐
๔.ประชุมถอดบทเรียนการดำเนินงาน	-ค่าอาหารกลางวัน ๓๐ คน ราคาต่อคน ๑๒๐ บาทราคารวม ๓,๖๐๐ บาท -ค่าอาหารว่าง ๓๐คน ราคาต่อคน ๗๐ บาทราคารวม ๒,๑๐๐ บาท	๕,๗๐๐
	รวมเป็นเงินทั้งหมด	๒๕,๖๖๘

๙.แนวทางการติดตามและประเมินผล

การติดตามและประเมินผลตามข้อเสนอการสร้างความรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร จะใช้ตัวชี้วัดเป็นผลผลิต (Output) จากเป้าหมายของโครงการฯ และผลลัพธ์ (Outcome) จากวัตถุประสงค์ของโครงการฯ ดังรายละเอียดตามตารางที่ ๘ และ ตารางที่ ๙

ตารางที่ ๘ แสดงรายละเอียดตัวชี้วัดผลผลิต(Output)ของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่๑๓ กรุงเทพมหานคร

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	วิธีการ/เครื่องมือ
เป้าหมาย ๑.วัดระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร	ผลผลิต(Output) -มีรายงานผลการวัดความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ(ความรู้แจ้งแตกฉานด้านสุขภาพ) จำนวน ๒ ครั้งก่อนและหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้	-วัดความรู้แจ้งแตกฉานผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ จำนวน ๒ ครั้งนำมาวิเคราะห์ผลและเปรียบเทียบกัน
๒. เพื่อจำแนกระดับการพัฒนาความรู้ทางด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร	-มีผลการจำแนกระดับการพัฒนาความรู้ทางด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์ อ น า มั ย ที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร	-นำข้อมูลการวัดความรู้แจ้งแตกฉานผู้ป่วยเบาหวานมาจำแนกระดับการพัฒนาความรู้ทางด้านสุขภาพ
๓. เพื่อให้ได้กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการดำเนินการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์ อ น า มั ย ที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร	-ได้รูปแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานเข้าถึงและเข้าใจ ข้อมูล ความรู้ และการจัดบริการสุขภาพ นำไปสู่การซักถาม ประเมินและมีการตัดสินใจด้านสุขภาพ และสามารถมีพลังอำนาจด้านสุขภาพ การผลักดันหรือบอกต่อสุขภาพได้	-นำข้อมูลรายงานผลการวัดความรู้แจ้งแตกฉานและการจำแนกระดับการพัฒนาความรู้ทางด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานมาออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเพิ่มระดับความรู้และนำไปปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ตารางที่ ๙ แสดงรายละเอียดตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome) ของการสร้างความรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	วิธีการ/เครื่องมือ
วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อสร้างความรู้ทางด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร	ผลลัพธ์(Outcome) -ผู้ป่วยเบาหวานมีระดับคะแนน ความความรู้แจ้งอยู่ในระดับ ความรู้แจ้งสูง ($\geq 75\%$ ของคะแนนเต็ม)มากขึ้นกว่าเดิมร้อยละ ๕๐	-ใช้เครื่องมือวัดความรู้แจ้ง แยกแยะด้านสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กับ มหาวิทยาลัยมหิดล พุศิจิกายน ๒๕๒๘ วัดเปรียบเทียบก่อนและหลังผ่านกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพ -รายงานผลการวัดความรู้แจ้ง แยกแยะผู้ป่วยเบาหวาน -
๒. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพฯ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง	-ผู้ป่วยเบาหวานมีระดับคะแนน ความแตกฉานด้านพฤติกรรมสุขภาพ (๓๐.๒๕.)อยู่ในระดับแตกฉาน (ปฏิบัติทุกพฤติกรรม ๓ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป)มากขึ้นกว่าเดิมร้อยละ ๕๐	-รายงานผลการวัดความรู้แจ้ง แยกแยะผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร
๓. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร มีสถานะทางสุขภาพที่ดี	-ผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิมร้อยละ ๕๐	-รายงานผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ -รายงานผลการตรวจร่างกาย

๑๐. ข้อเสนอแนะ

๑๐.๑ หากโครงการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ประสิทธิภาพ ควรนำรูปแบบไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มอื่นของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน หรือไขมันในเลือดสูง

๑๐.๒ ควรมีการนำผลการวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพไปใช้เพื่อเป็นฐานการประเมิน ประสิทธิภาพในปีต่อไป

๑๐.๓ ควรมีการพัฒนาทักษะเจ้าหน้าที่ ภาควิชาและกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเพิ่ม ความสามารถในการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

๑๐.๔ ควรมีการพัฒนาแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้ในทุกส่วนขององค์กร เพื่อ พัฒนาเป็นองค์กรรอบรู้ทางด้านสุขภาพ(Health Literacy Organization) ต่อไป

๑๐.๕ ควรศึกษาวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ภาคผนวก

แบบวัดความรู้แจ้งแตกฉานด้านสุขภาพ
สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง

แบบวัดความรู้แจ้งแตกฉานด้านสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ๙ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ ความต้องการความช่วยเหลือด้านข้อมูลสุขภาพ (๒ ข้อ)

ตอนที่ ๓ การอ่านศัพท์พื้นฐาน (๖๖ ข้อ)

ตอนที่ ๔ ความสามารถในการอ่านและเข้าใจตัวเลข

ตอนที่ ๕ ความสามารถในการเข้าถึง หรือแสวงหาข้อมูลสุขภาพ (๕ ข้อ)

ตอนที่ ๖ ความรู้ ความเข้าใจ (๓๖ ข้อ)

ตอบทั้งผู้ที่ เป็นทั้งโรคเบาหวานและ/หรือความดันโลหิตสูง (๑๔ ข้อ)

ตอบเฉพาะผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน (๑๖ ข้อ)

ตอบเฉพาะผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง (๖ ข้อ)

ตอนที่ ๗ การปฏิบัติในกรณีถูกถามปัญหาต่างๆ (๑๗ ข้อ)

ตอนที่ ๘ การตัดสินใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติในอนาคต หรือเงื่อนไขการใช้ชีวิต (๑๑ ข้อ)

ตอนที่ ๙ การปฏิบัติพฤติกรรม (๘ ข้อ)

สำหรับเจ้าหน้าที่

Q๐๐๐๑ โรคเบาหวาน

๑. ไม่ใช่
 ๒. ใช่

Q๐๐๐๒ กลุ่มสีปิงปอง

๑. เขียวเข้ม
 ๒. เหลือง
 ๓. ส้ม
 ๔. แดง
 ๕. ดำ

Q๐๐๐๓ การรักษา

๑. ยากินอย่างเดียว
 ๒. ยาฉีดอย่างเดียว
 ๓. ยากินและยาฉีด
 ๔. ไม่ใช่ยา

Q๐๐๐๔ ความดันโลหิตสูง

๑. ไม่ใช่
 ๒. ใช่

Q๐๐๐๕ กลุ่มสีปิงปอง

๑. เขียวเข้ม
 ๒. เหลือง
 ๓. ส้ม
 ๔. แดง
 ๕. ดำ

Q๐๐๐๖ การรักษา

๑. ยากินอย่างเดียว
 ๒. ยาฉีดอย่างเดียว
 ๓. ยากินและยาฉีด
 ๔. ไม่ใช่ยา

Q๐๐๐๗ ภาวะแทรกซ้อน

๑. ไม่มี
 ๒. มี ระบุ

.....

สำหรับผู้ป่วย

คำชี้แจง ขอให้ท่านเติมข้อมูลในช่องว่าง หรือ ทำเครื่องหมาย ในช่องที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

Q๐๐๐๘ เพศ

 ๑. ชาย ๒. หญิง

Q๐๐๐๙ อายุ

 ปี

Q๐๐๑๐ ท่านสำเร็จการศึกษาสามัญสูงสุดระดับใด

 ๑. ไม่เคยเรียน ๒. ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า (๑-๗ ปี) ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น (๑-๓ ปี) ๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (๑-๓ ปี) ๕. ปวส./อนุปริญญา (๑-๓ ปี) ๖. ปริญญาตรีและสูงกว่า (๔-๖ ปี)

Q๐๐๑๑ อาชีพของท่านในปัจจุบัน ระบุ

Q๐๐๑๒ ท่านคิดว่ารายได้ทั้งหมดที่ท่านได้รับจากทุกแหล่งเพียงพอหรือไม่

 ๑. เพียงพอ/เหลือเก็บ ๒. เพียงพอ/ไม่เหลือเก็บ ๓. เพียงพอบางครั้ง ๔. ไม่เพียงพอ

Q๐๐๑๓ บทบาทของท่านในชุมชนหรือสังคมที่ท่านเป็นสมาชิกอยู่

๑. ไม่มี

๒. มี

ระบุบทบาท

๑. ผู้นำชุมชน

๒. อสม.

๓. ประธานกองทุน

๔. กรรมการ/คณะทำงานหมู่บ้าน

๕. อื่นๆ ระบุ

Q๐๐๑๔ ท่านรู้สึกว่าคุณมีสุขภาพเป็นอย่างไร

๑. ร่างกายแข็งแรง

๒. ไม่แข็งแรงแต่ดูแลตัวเองได้

๓. ไม่แข็งแรง ดูแลตัวเองไม่ได้ มี อสม หรือคนในชุมชน หรือญาติช่วยดูแล

๔. ไม่แข็งแรง ดูแลตัวเองไม่ได้ และไม่มีใครดูแล

Q๐๐๑๕ ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมสุขศึกษาอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

พุดคุยที่ รพ. แบบตัวตัว

พุดคุยที่ รพ. แบบกลุ่ม

พุดคุยที่บ้าน

ร่วมกิจกรรมการรณรงค์ของ ชุมชน หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น

ตอนที่ ๒ ความต้องการความช่วยเหลือด้านข้อมูลสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณต้องการใครสักคนที่จะช่วยคุณอ่านเอกสารข้อมูลทางสุขภาพ ที่ได้รับจากแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆ

๑. ทุกครั้ง

๒. บ่อยครั้ง

๓. นานๆ ครั้ง

๔. ไม่เคย

๒. คุณเคยต้องการความช่วยเหลือในการกรอกข้อมูล ในการมาติดต่อรับการรักษาจากแพทย์บ้างไหม

๑. ทุกครั้ง

๒. บ่อยครั้ง

๓. นานๆ ครั้ง

๔. ไม่เคย

ตอนที่ ๓ การอ่านศัพท์พื้นฐาน

คำชี้แจง ให้ผู้รับการประเมินอ่านคำเป็นคำๆ จำนวน ๖๖ คำ โดยใช้เวลาอ่านคำละประมาณ ๔-๕ วินาที ถ้าอ่านไม่ได้หรือหยุดสะกดอยู่เกินเวลาที่กำหนด ให้หยุดอ่านคำนั้น ถือว่าอ่านไม่ได้ และให้อ่านคำต่อไป)

เจ้าหน้าที่ผู้ประเมินการอ่านศัพท์ ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่อ่านได้ถูกต้อง

แบบประเมินการอ่าน ศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์					
คำศัพท์ชุดที่ ๑	อ่าน ได้	คำศัพท์ชุดที่ ๒	อ่าน ได้	คำศัพท์ชุดที่ ๓	อ่าน ได้
๑. มก./ดล.		๑. สมดุล		๑. ระดับไขมัน โคเลสเตอรอล	
๒. จอตา		๒. ซ้อนกาแฟ		๒. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์	
๓. เลนส์ตา		๓. ซ้อนกินข้าว		๓. ระดับไขมันเอชดีแอล	
๔. วุ้นตา		๔. ผงชูรส		๔. ระดับไขมันแอลดีแอล	
๕. วิงเหยาเซ		๕. เอ็กซเรย์ปอด		๕. ธงโภชนา	
๖. บริกรรม		๖. สมุดประจำตัว		๖. มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	
๗. องุ่นสด		๗. ดัชนีมวลกาย		๗. มิลลิเมตรปรอท	
๘. สมาธิ		๘. ไช้ขาวในปัสสาวะ		๘. ซ็อกโกแลต	
๙. ฟอกเลือด		๙. ซีพีจรรยาหลังเท้า		๙. โซเดียม	
๑๐. ภาวนา		๑๐. ซีพีจรรยาตุ่มด้านใน		๑๐. ผลกระทบ	
๑๑. พุทโธ		๑๑. คลื่นไฟฟ้าหัวใจ		๑๑. วิกฤติ	
๑๒. ลูกอม		๑๒. เส้นเลือดฝอย		๑๒. ปฏิบัติการ	
๑๓. ซ้อนยา		๑๓. น้ำมันปาล์ม		๑๓. กล้ามเนื้อหัวใจขาด เลือด	
๑๔. ซ้อนชา		๑๔. แกงเลียงกึ่งสด		๑๔. เส้นเลือดฝอยร่างแห ในลูกตา	
๑๕. จักขุแพทย์		๑๕. นมสดพรีอิมมูนเนย		๑๕. การควบคุมความดัน โลหิตสูง	
๑๖. อัมพฤกษ์		๑๖. กิจวัตรประจำวัน		๑๖. การควบคุมเบาหวาน	
๑๗. อัมพาต		๑๗. ยาละลายลิ่มเลือด		๑๗. หน่วยปริมาตร	
๑๘. จักรยาน		๑๘. โปรตีนในปัสสาวะ		๑๘. ปัจจัยเสี่ยง	
๑๙. แพ้ยา		๑๙. ความเข้มข้นของเลือด		๑๙. ≤	
๒๐. น้ำตาลในเลือด		๒๐. ค่าน้ำตาลหลังอาหาร		๒๐. ≥	
๒๑. ความดันโลหิต		๒๑. ค่าน้ำตาลสะสม			
๒๒. การประเมิน		๒๒. ภาวะแทรกซ้อน			
๒๓. ไตเสื่อม					
๒๔. หมดสติ					

ตอนที่ ๔ ความสามารถในการอ่านและเข้าใจตัวเลข

คำชี้แจง โปรดจับคู่ค่าผลการตรวจสำคัญที่บ่งชี้สภาวะสุขภาพแต่ละตัว ดังตัวอย่าง

ตัวอย่าง
----- (ก) ----- ๑ น้ำหนัก

๑ ความดันโลหิต	ก. ๓๐ นิ้ว
๒ รอบเอว	ข. ๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท
๓ ระดับน้ำตาลในเลือด	ค. ๗๐-๑๓๐ มก./ดล.
๔ ระดับไขมันในเลือด HDL	ง. น้อยกว่า ๑๐๐ มก./ดล.
๕ ระดับไขมันในเลือด LDL	จ. น้อยกว่า ๒๐๐ มก./ดล.
๖ โคลเลสเตอรอล	ช. มากกว่า ๔๐ มก./ดล.
๗ ระดับน้ำตาลสะสม	ฉ. ๘๐ ครั้งต่อนาที
๘ ดัชนีมวลกาย	ฎ. น้อยกว่า ๗.๐ มก. %
	ฏ. ๕๐ กิโลกรัม
	ฐ. ๒๓ กิโลกรัมต่อเมตร๒

ตอนที่ ๕ การแสวงหาข้อมูลสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ถ้าท่าน อยากรู้ข้อมูลเรื่องสุขภาพเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และ/หรือ ความดันโลหิตสูง ท่านจะทำอย่างไร

- | | | |
|---|---------------------------------|------------------------------------|
| ๑. ถามเพื่อนบ้านที่สนิทกัน | <input type="checkbox"/> ๑. ใช่ | <input type="checkbox"/> ๐. ไม่ใช่ |
| ๒. ถาม อสม ที่ดูแลท่านอยู่ | <input type="checkbox"/> ๑. ใช่ | <input type="checkbox"/> ๐. ไม่ใช่ |
| ๓. ถามเจ้าหน้าที่ที่รพ. | <input type="checkbox"/> ๑. ใช่ | <input type="checkbox"/> ๐. ไม่ใช่ |
| ๔. ถามแพทย์ที่ตรวจรักษาท่านเท่านั้น | <input type="checkbox"/> ๑. ใช่ | <input type="checkbox"/> ๐. ไม่ใช่ |
| ๕. กลุ่มผู้ป่วยโรคเดียวกันที่ไปรักษาด้วยกัน | <input type="checkbox"/> ๑. ใช่ | <input type="checkbox"/> ๐. ไม่ใช่ |

ตอนที่ ๖ ความรู้ ความเข้าใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

แบบวัดความรู้ความเข้าใจ

หมวด Q๑๑๐๐ ตอบทั้งผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน และ/หรือ โรคความดันโลหิตสูง

Q๑๑๐๑ อะไรคือ ๓๒๒๘

๑. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา
๒. งดอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อารมณ์ งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา
๓. ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อารมณ์ เบิกบาน งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา
๔. ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมอารมณ์เครียด งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา

Q๑๑๐๒ “๓๐๒ส” เกี่ยวข้องกับเบาหวาน ความดันอย่างไร

- ๑. ทำให้น้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตลดลง
- ๒. ทำให้ไม่เครียดและความดันโลหิตลดลง
- ๓. ทำให้เหลือโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดัน
- ๔. ทำให้ให้ระบบเผาผลาญในร่างกายดี คุมนระดับน้ำตาลและความดันโลหิตได้

Q๑๑๐๓ กิจกรรมประจำวันที่ช่วยให้ควบคุมเบาหวานและความดันที่ควรทำเป็นประจำคืออะไรบ้าง

- ๑. กินผักหลายชนิดทุกวัน และออกกำลังกาย ๓๐ นาทีทุกวัน
- ๒. กินยา หรือใช้ยาตามแพทย์สั่ง และไปตรวจตามนัด
- ๓. ดูแลจิตใจไม่ให้เครียดเป็นประจำ
- ๔. ข้อ ก ข ค และงดเหล้า งดบุหรี่

Q๑๑๐๔ ข้อใดต่อไปนี้ ที่ผู้ที่เป็นเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ไม่ ควรยึดถือ ปฏิบัติ

- ๑. เลือกอาหารที่มีน้ำตาลน้อยที่สุด
- ๒. อาหารมื้อสุดท้ายในแต่ละวันควรห่างจากเวลานอนประมาณ ๓ ชั่วโมง
- ๓. การอดอาหารมื้อเย็น
- ๔. เลือกอาหารที่มีโซเดียมต่ำหรือไม่เค็ม

Q๑๑๐๕ การควบคุมน้ำหนัก ควรทำอย่างไร

- ๑. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๑๐ นาที ๓ ครั้งต่อสัปดาห์
- ๒. รับประทานอาหารตามหลักอาหารแลกเปลี่ยนอย่างเคร่งครัด
- ๓. ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที ทุกวัน
- ๔. ออกกำลังกาย ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ และรับประทานอาหารให้ได้ครบทุกหมวดหมู่ตามหลักอาหารแลกเปลี่ยนเป็นประจำทุกวัน

Q๑๑๐๖ ข้อใดถูกต้องมากที่สุดในเรื่องความสัมพันธ์ของอารมณ์ต่อโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

- ๑. ความเครียดทำให้ปวดศีรษะความดันโลหิตสูงได้
- ๒. ความเครียดทำให้กินอาหารมากและบ่อยขึ้น ส่งผลต่อเบาหวานได้
- ๓. ความเครียดทำให้ต้องการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
- ๔. ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดทำให้ระดับน้ำตาล และความดันโลหิตสูง

Q๑๑๐๗ บุหรี่มีผลอย่างไรกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

- ๑. สูบบุหรี่ทำให้คนเป็นเบาหวาน ความดันป่วยเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น
- ๒. สูบบุหรี่ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตยากมากขึ้น
- ๓. สูบบุหรี่ทำให้คนเป็นเบาหวาน ความดันเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น
- ๔. ควันบุหรี่ทำให้คนในครอบครัวเสี่ยงต่อเบาหวาน ความดันมากขึ้น

Q๑๑๐๘ สุรามีผลอย่างไรกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

๑. ต้มสุราทำให้ไม่มีสติในดูแลเบาหวาน ความดัน
๒. ต้มสุราทำให้น้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตต่ำลง
๓. ต้มสุราทำให้คนเป็นเบาหวาน ความดัน เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น
๔. ต้มสุราทำให้คนเป็นเบาหวาน ความดัน เสี่ยงต่อโรคความจำเสื่อมเพิ่มขึ้น

Q๑๑๐๙ ข้อใดเป็นคำตอบที่ถูกต้องมากที่สุด สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก ที่มีผลต่อการควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

๑. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
๒. ลดการเกิดอาการแทรกซ้อนที่ ตา ไต เท้า
๓. ส่งเสริมภาพลักษณ์ให้สุขภาพดี แข็งแรง
๔. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน

Q๑๑๑๐ จากข้อมูลฉลากโภชนาการด้านล่างนี้ หากรับประทานอาหารชนิดนี้ไป ๑ หน่วยบริโภค จะได้รับคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดกี่กรัม

<p>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด ๘๐ กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ๐ กิโลแคลอรี)</p>
<p>ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*</p> <p>ไขมันทั้งหมด ๐ ก. ๐%</p> <p>ไขมันอิ่มตัว ๐ ก. ๐%</p> <p>โคเลสเตอรอล ๕ มก. ๒%</p> <p>โปรตีน ๖ ก.</p> <p>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ๑๔ ก. ๕%</p> <p>ใยอาหาร ๐ ก. ๐%</p> <p>น้ำตาล ๑๔ ก.</p> <p>โซเดียม ๑๑๕ มก. ๕%</p>
<p>ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*</p> <p>วิตามินเอ ๐% วิตามินบี ๑ ๔%</p> <p>วิตามินบี ๒ ๒๕% แคลเซียม ๓๐%</p> <p>เหล็ก ๒%</p>
<p>*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิด จาก ความต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี</p>

๑. ๕ กรัม
๒. ๑๔ กรัม
๓. ๘๐ กรัม
๔. ๑๑๕ กรัม

Q๑๑๑๑ ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่มีอายุ ๖๐ ปี และยังไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรเริ่มด้วย

๑. การเดินเบาๆ เหนื่อยก็หยุด
๒. การเดิน ๓ กิโลเมตรทุกวันจนร่างกายชิน
๓. การเดินรอบละ ๑๐ นาที ๓ รอบ
๔. การวิ่งเหยาะรอบละ ๑๐ นาที ๓ รอบ

Q๑๑๑๒ อาการที่ต้องหยุดออกกำลังกายทันทีมีอะไรบ้าง

๑. รู้สึกหงุดหงิด
๒. เกิดอาการหิวระหว่างออกกำลังกาย
๓. ไม่มีแรงออกกำลังกายต่อ
๔. มีผื่นตื้นๆ ทั่วตัว

Q๑๑๑๓ การดูแลอารมณ์เพื่อให้มีผลดีต่อเบาหวานและความดันโลหิตสูงทำอย่างไร

๑. นั่งสบายๆ ฟังจิตไปกับการท่องพุทโธ หรือคำในคัมภีร์ตามหลักศาสนาของท่าน
๒. นอนขดในผ้าห่ม พร้อมท่องพุทโธ หรือคำในคัมภีร์ตามหลักศาสนาของท่าน
๓. เดินเดี่ยวๆ ไปในป่า พร้อมท่องพุทโธ หรือคำในคัมภีร์ตามหลักศาสนาของท่าน
๔. บอกคนรอบข้างว่าหงุดหงิด

Q๑๑๑๔ เมื่อท่านต้องเดินทางไปต่างจังหวัดหลายวัน จนเลยวันนัดพบแพทย์ ท่านควรทำอย่างไร

๑. ขาดนัดในครั้งนี้ และไปตรวจเมื่อกลับ
๒. โทรศัพท์ขอเลื่อนวันนัด ก่อนวันเดินทาง
๓. ซ้ำยามารับประทานเอง
๔. ขาดยา ๒-๓ วัน ไม่มีผลอะไร

หมวด Q๑๒๐๐ เฉพาะผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

Q๑๒๐๑ ชื่อการตรวจที่แสดงค่าน้ำตาลสะสมย้อนหลัง ๓ เดือน คือ

๑. HbA๑C ๒. FBS ๓. LDL ๔. CHOL

Q๑๒๐๒ ค่าน้ำตาลสะสม ที่แสดงว่าควบคุมโรคเบาหวานได้ดี คือ

๑. น้อยกว่า ๗ mg% ๒. น้อยกว่า ๘mg% ๓. น้อยกว่า ๑๐mg% ๔. น้อยกว่า ๑๒mg%

ถ้าท่านเป็นผู้ป่วยเบาหวาน ท่านจะกินอาหารเหล่านี้ได้อย่างไร (ตอบข้อ Q๑๒๐๑-๑๒๐๒)

Q๑๒๐๓ ข้าวสวย และปลา

นึ่งมะนาว

๑. กินได้ไม่จำกัด ๒. กินได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงด

Q๑๒๐๔ ขนมจีนน้ำยาป่า

ผักสด ส้มโอ

๑. กินได้ไม่จำกัด ๒. กินได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงด

- Q๑๒๐๕ กายเตี้ยวราดหน้า หมูกับนมสดพร้อมมันเนย ๑. กินได้ไม่จำกัด ๒. กินได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงด
- Q๑๒๐๖ ยาหัวปลีไคซีน กับ แกงจืดสาหร่ายทรงเครื่อง หมูบด ๑. กินได้ไม่จำกัด ๒. กินได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงด
- Q๑๒๐๗ แกงเห็ด ๑. กินได้ไม่จำกัด ๒. กินได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงด
- Q๑๒๐๘ แกงส้ม ๑. กินได้ไม่จำกัด ๒. กินได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงด
- Q๑๒๐๙ มะละกอสด ๘ ชิ้น ๑. กินได้เกิน ๘ ชิ้น ๒. กินได้แค่ ๘ ชิ้น ๓. กินได้น้อยกว่า ๘ ชิ้น
- Q๑๒๑๐ ชมพู ๒ ผล ๑. กินได้เกิน ๒ ผล ๒. กินได้แค่ ๒ ผล ๓. กินได้น้อยกว่า ๒ ผล
- Q๑๒๑๑ มะม่วงน้ำดอกไม้สุก ๑ ลูก ๑. กินได้เกิน ๑ ลูก ๒. กินได้แค่ ๑ ลูก ๓. กินได้น้อยกว่า ๑ ลูก
- Q๑๒๑๒ ส้มเขียวหวาน ๑ ผลกลาง ๑. กินได้เกิน ๑ ผล ๒. กินได้แค่ ๑ ผล ๓. กินได้น้อยกว่า ๑ ผล
- Q๑๒๑๓ น้ำปลาหวาน ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย
- Q๑๒๑๔ คะนอ รสดี ฟ้าไทย ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย
- Q๑๒๑๕ บะหมี่ หรือโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป เช่น มามา ไวไว ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย
- Q๑๒๑๖ น้ำตาล ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย

หมวด Q๑๓๐๐ เฉพาะผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ถ้าท่านเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ท่านจะกินอาหารเหล่านี้อย่างไร (ตอบข้อ Q๑๓๐๑-๑๓๐๖)

- Q๑๓๐๑ แกงเขียวหวาน ๑. กินได้ไม่จำกัด ๒. กินได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงด
- ท่านควรเติมเครื่องปรุงเหล่านี้อย่างไร
- Q๑๓๐๒ น้ำปลาพริก ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย
- Q๑๓๐๓ น้ำปลาหวาน ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย
- Q๑๓๐๔ คะนอ รสดี ฟ้าไทย ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย
- Q๑๓๐๕ บะหมี่ หรือโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป เช่น มามา ไวไว ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย
- Q๑๓๐๖ พริกกับเกลือ ๑. เติมได้ไม่จำกัด ๒. เติมได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ๓. ควรงดเลย

ตอนที่ ๗ การปฏิบัติในกรณีถูกถามปัญหาต่างๆ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

กรณีต่างๆ	สิ่งที่ท่านปฏิบัติ				
	บอก ญาติให้ ตอบ	ไม่ตอบ	พยายาม ตอบเอง	ตอบ เองได้ ทันที	ตอบ และถาม เพิ่ม
คะแนน	(๑)	(๒)	(๓)	(๔)	(๕)
๑. เมื่อถูกถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเรื่องการกินอาหาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒. เมื่อถูกถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อออกกำลังกายตามแผนไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓. เมื่อถูกถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเรื่องวิธีการควบคุมน้ำหนัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔. การควบคุมความเครียด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕. การสูบบุหรี่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๖. การดื่มสุรา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๗. เมื่อถูกถามเกี่ยวกับภาวะโรค และอาการผิดปกติ เช่น อาการน้ำตาลต่ำหรือสูง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๘. เมื่อถูกถามถึงวิธีการกิน/ใช้ยา หรือฉีดยา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๙. เมื่อถูกถามถึงผลเลือด หรือความดันที่สูงกว่าเดิม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๐. เมื่อถูกถามเรื่องการใช้อาสมุนไพรร หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๑. เมื่อถูกถามถึงการเจ็บป่วยอื่นๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๒. เมื่อถูกถามถึงความรู้สึกต่อชีวิต ครอบครัว หรืออาชีพ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๓. เมื่อถูกถามถึงการตัดสินใจในการใช้ชีวิต เช่นการไปเที่ยวกับครอบครัวหรือเพื่อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๔. เมื่อถูกถามถึงการเปลี่ยนหรือย้ายที่อยู่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๕. เมื่อถูกถามถึงกรณีการเกิดภาวะฉุกเฉิน หรือเผชิญภัยพิบัติ เช่น การชุมนุม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๖. เมื่อเดินทางแล้วลึมยา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๗. การใช้สมุดประจำตัวผู้ป่วย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ตอนที่ ๘ การตัดสินใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติในอนาคต หรือเงื่อนไขการใช้ชีวิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าควรปฏิบัติที่สุดเพียงข้อเดียว

แบบทดสอบตอนที่ ๘ ประกอบด้วย ๒ ส่วน

๘.๑ การตัดสินใจเหตุการณ์กรณีต่างๆ

ถ้าเกิดเหตุการณ์ในกรณีต่างๆต่อไปนี้ ท่านจะอย่างไร

๑. เมื่อท่านเปลี่ยนวิธีออกกำลังกาย แล้วเกิดอาการหน้ามืด ใจสั่น ท่านจะอย่างไร

๑. หยุดออกกำลังกายจนอาการเป็นปกติ และปรับแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมครั้งต่อไป
๒. หยุดออกกำลังกาย และไปพบแพทย์ทันที
๓. หยุดออกกำลังกาย และบอกญาติ/เพื่อนถึงอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น
๔. ออกกำลังกายต่อไป

๒. เมื่อท่านกินข้าวมือเย็นน้อยลง ๑ ทักษิเพื่อลดน้ำหนักตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ แล้วพบว่ารู้สึกหิว

และหิวมากตอนกลางคืน ท่านจะอย่างไร

๑. เพิ่มข้าวอีกครั้งที่พืในวันต่อไป และสังเกตอาการว่าเกิดขึ้นอีกหรือไม่
๒. ปรึกษาให้ลดลงด้วยตนเอง
๓. ดื่มน้ำหวานทันทีและสังเกตอาการผิดปกติ
๔. ปรับเวลาในการกินอาหารมือเย็นให้ใกล้กับเวลานอนมากขึ้น

๓. ในกรณีที่แพทย์อนุญาตให้ไปถือศีล ๑ เดือน (ทานอาหารได้แค่ ๒ มื้อ) หรือถือศีลอด (มุสลิม) ได้

ท่าน

จะอย่างไร

๑. ไม่รับประทานยาในระหว่างถือศีล
๒. ปรึกษาแพทย์เพื่อปรับระดับยาในระหว่างถือศีล
๓. รับประทานด้วยตนเอง โดยการรับประทานขนาดเดิม ๒ มื้อ ตามอาหาร
๔. รับประทานด้วยตนเองจากขนาด ๓ มื้อ แบ่งให้เป็น ๒ มื้อ ตามอาหาร

๔. ในกรณีที่ต้องไปงานเลี้ยง ท่านจะอย่างไร

๑. รับประทานอาหารตามปกติ
๒. งดการรับประทานอาหารกลางวันในวันนั้น
๓. ทบทวนชนิดอาหารแลกเปลี่ยนเพื่อเลือกรับประทานอาหารในงานเลี้ยง
๔. ไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงาน

๘.๒ เมื่อท่านต้องเดินทางไปนอกพื้นที่ หรือนอกหมู่บ้าน ตำบล ของท่าน สิ่งที่ท่านคิดว่าจะปฏิบัติ เพื่อ
ให้ท่านมีสุขภาพดีต่อไปได้คือ

๑. การเลือกอาหารสุขภาพ	<input type="checkbox"/> ๑.ไม่ ทำ	<input type="checkbox"/> ๒.เป็นไปได้ ยาก	<input type="checkbox"/> ๓.พอเป็นไปได้	<input type="checkbox"/> ๔.เป็นไปได้ ดีมาก
๒. การออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> ๑.ไม่ ทำ	<input type="checkbox"/> ๒.เป็นไปได้ ยาก	<input type="checkbox"/> ๓.พอเป็นไปได้	<input type="checkbox"/> ๔.เป็นไปได้ ดีมาก
๓. การสวดมนต์ทำสมาธิ หรือ ทำ ละหมาด หรือคล้ายเครียด	<input type="checkbox"/> ๑.ไม่ ทำ	<input type="checkbox"/> ๒.เป็นไปได้ ยาก	<input type="checkbox"/> ๓.พอเป็นไปได้	<input type="checkbox"/> ๔.เป็นไปได้ ดีมาก
๔. การงดดื่มสุรา	<input type="checkbox"/> ๑.ไม่ ทำ	<input type="checkbox"/> ๒.เป็นไปได้ ยาก	<input type="checkbox"/> ๓.พอเป็นไปได้	<input type="checkbox"/> ๔.เป็นไปได้ ดีมาก
๕. การงดสูบบุหรี่	<input type="checkbox"/> ๑.ไม่ ทำ	<input type="checkbox"/> ๒.เป็นไปได้ ยาก	<input type="checkbox"/> ๓.พอเป็นไปได้	<input type="checkbox"/> ๔.เป็นไปได้ ดีมาก
๖. การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง	<input type="checkbox"/> ๑.ไม่ ทำ	<input type="checkbox"/> ๒.เป็นไปได้ ยาก	<input type="checkbox"/> ๓.พอเป็นไปได้	<input type="checkbox"/> ๔.เป็นไปได้ ดีมาก
๗. การไปใช้บริการในหน่วยบริการ ทางการแพทย์ และสาธารณสุข กรณีฉุกเฉิน	<input type="checkbox"/> ๑.ไม่ ทำ	<input type="checkbox"/> ๒.เป็นไปได้ ยาก	<input type="checkbox"/> ๓.พอเป็นไปได้	<input type="checkbox"/> ๔.เป็นไปได้ ดีมาก

ส่วนที่ ๙ แบบประเมินการปฏิบัติ ๓๐๒๘

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา ท่านมีการปฏิบัติในเรื่องต่อไปนี้บ่อยครั้งแค่ไหน					
การปฏิบัติ	ความถี่				
	ไม่ทำเลย	นานๆครั้ง	๓วันต่อสัปดาห์	๕วันต่อสัปดาห์	ทุกวัน
P๑ ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย พูดไม่ออก (ไม่รวมการทำงานบ้านการประกอบอาชีพ หรือการเดินทาง)					
P๒ เลือกอาหารที่เน้น ผัก ผลไม้					
P๓ เลือก/ปรุงอาหารที่มี รสชาติไม่เค็มจัด					
P๔ เลือกอาหารที่ไม่มีไขมัน/ไขมันต่ำ					
P๕ เลือกอาหารที่รสไม่หวานเป็นหลัก					
P๖ ควบคุมอารมณ์/จิตใจไม่ให้เครียด หรือวิตกกังวลมากเกินไป					
P๗ งดการสูบบุหรี่					
P๘ งดการดื่มสุรา					