



สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



คู่มือแนวทาง  
การพัฒนาโรงเรียน  
รอบรู้ด้านสุขภาพ





คู่มือแนวทางการพัฒนา  
โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ

## ที่ปรึกษา

พญ.พรรณพิมล วิบุลากร  
พญ.อัมพร เบญจพหลพิทักษ์  
นพ.दनัย ธีวันดา  
นพ.อรุณพล แก้วลัมฤทธิ์  
นพ.บัญชา คำของ  
นพ.วิษระ เพ็งจันทร์

อธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
นายกสมาคมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพไทย

## หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางวิมล โรมา

ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการขับเคลื่อน  
กรมอนามัย 4.0  
เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

## กองบรรณาธิการ

นางชะนวนทอง ธนสุกาญจน์  
นางมุกดา ลำนวนกลาง  
นางแรกขวัญ สระวาสี  
นายสายชล คล้อยเอี่ยม  
น.ส.กมลวรรณ สุขประเสริฐ

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล  
นักวิชาการอิสระ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
นักวิชาการสาธารณสุข

## ศิลปกรรม / ภาพ

นางศุภรัตน์ อสุวพงษ์พัฒนา  
น.ส.กรกนก สายทอง  
นายณัฐพงศ์ พันธุ์ศาสตร์

นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ  
นักประชาสัมพันธ์  
เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์กราฟิก

## ชื่อหนังสือ

คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ

## จัดพิมพ์โดย

สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง พิมพ์ครั้งที่ 2 : จำนวน 2,400 เล่ม  
สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (สขรส.)  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 2,000 เล่ม

# คำนำ

ครั้งที่ 2

คู่มือแนวทางพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate School) ฉบับนี้ เป็นฉบับที่จัดพิมพ์ครั้งที่ 2 โดยสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง กรมอนามัย ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนการจัดพิมพ์จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตามโครงการการพัฒนาบริการส่งเสริมสุขภาพและองค์การนวัตกรรมเสริมสร้างความฉลาดรู้สุขภาพประชากรเขตเมือง (กทม.) มีวัตถุประสงค์และเนื้อหาสำคัญ เช่นเดียวกับการจัดพิมพ์ครั้งที่ 1 ที่เพียงปรับภาพปกให้สามารถสื่อตามบริบทและประสบการณ์การดำเนินงานจริงของสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมืองในเขตพื้นที่กทม. และองค์ประกอบอื่นๆ เช่น ที่ปรึกษา ผู้จัดพิมพ์ ผู้สนับสนุนงบประมาณให้เหมาะสมกับช่วงเวลาการจัดพิมพ์คู่มือครั้งนี้พร้อมมี QR code เอกสารทั้งเล่มให้ศึกษาได้

ถึงอย่างไรก็ตามคู่มือแนวทางพัฒนาฉบับนี้เป็นแนวทางทำงาน ที่มีการปรับกระบวนการทัศน์เจ้าหน้าที่ของสถาบันฯ ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้ให้ความรู้ (doer) เป็นผู้กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายทั้งผู้บริหารโรงเรียน ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องต่างๆ สามารถตัดสินใจเลือกและใช้ข้อมูลเพื่อจัดการสุขภาพนักเรียนและตนเองได้ ให้มีศักยภาพจากภายในตนเอง (health coach) และเป็นผู้ขับเคลื่อนงานพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพได้ (driver)

คณะผู้จัดทำหวังว่าคู่มือที่จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ 2 ฉบับนี้จะเป็นแนวทางพื้นฐานเพื่อการขับเคลื่อนโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพไปพร้อมๆ กันทั้งประเทศและเกิดมีนวัตกรรมจากประสบการณ์การใช้และร่วมกันต่อยอดแนวทางฉบับนี้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง

**นายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์**

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง  
กรมอนามัย

ธันวาคม 2561

# คำนำ

คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักวิชาการ ผู้ปฏิบัติงานทั้งในและนอกระบบสุขภาพได้ใช้เป็นกรอบคิด และการปฏิบัติในการทำงานที่สัปดาห์มาจากประสบการณ์ทำงานจริง ที่ประกอบด้วยเนื้อหาสำคัญ คือ แนวคิดหลักการที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ กระบวนการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ รูปแบบบริการด้วยกระบวนการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ วิธีการสื่อสารและสื่อสารส่งเสริมความรู้

คู่มือแนวทางฉบับนี้เป็นแนวทางทำงานที่ปรับกระบวนการทัศน์ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้ให้ความรู้ เป็นผู้เติมความรู้ พาทำ สนับสนุนประชาชน องค์กรกลุ่มเป้าหมายให้มีศักยภาพจากภายในตนเองและขับเคลื่อนงาน (driver)

คณะผู้จัดทำหวังว่าแนวทางฉบับนี้จะเป็นแนวทางพื้นฐานเพื่อการขับเคลื่อนโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพไปพร้อมๆ กันทั้งประเทศและเกิดมีนวัตกรรมจากประสบการณ์การทำงานและร่วมกันต่อยอดแนวทางฉบับนี้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง

คณะผู้จัดทำ

**รศ.ดร.ชระนันทอง ธนสุกาญจน์**

**นางวิมล โรมา**

**ดร.มุกดา สำนวนกลาง**

สิงหาคม 2561

# CONTENT

## สารบัญ



07

แนวทางการพัฒนาโรงเรียน  
รอบรู้ด้านสุขภาพ



08

ขั้นตอนการพัฒนาโรงเรียน  
รอบรู้ด้านสุขภาพ



19

เทคนิคสำคัญในการส่งเสริม  
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ



23

วิธีการสื่อสารและการเผยแพร่สื่อในโรงเรียน

Photonovella

Photovoice

Photonovella



Photonovella

Photovoice

26

26

ประเภทสื่อ

CONTENT



30

30

ภาพกิจกรรม



แนวทาง

## การพัฒนาโรงเรียน รอบรู้ด้านสุขภาพ

โรงเรียนหรือสถานศึกษาเป็นสถาบันสำคัญของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ นอกจากนี้จะเป็นองค์กรหนึ่งในสังคม ยังมีพันธกิจที่สังคมคาดหวังให้รับผิดชอบ การให้ข้อมูลและส่งเสริมให้เด็กนักเรียนนำข้อมูลที่ได้จากโรงเรียนไปใช้ให้เกิดผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพคือ โรงเรียนที่มีการบริหารจัดการให้ทุกคนในโรงเรียน สื่อสารดูแลสุขภาพของตนเอง และเด็กนักเรียนทำให้นักเรียนรู้จักค้นหาข้อมูลไปใช้ประกอบการตัดสินใจ



## ขั้นตอนการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ

**ขั้นที่ 1** เรียนรู้โรงเรียนและนักเรียน แบบ grand tour เพื่อหาความสัมพันธ์ ระหว่างผู้บริหาร ครูและนักเรียนในบริบทของโรงเรียนนั้น ดูการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติในมิติสิ่งแวดล้อม การจัดหลักสูตรการจัดการเรียนการสอน การพัฒนานักเรียนทุกด้าน รวมทั้งด้านสุขภาพ การจัดบริการเพื่อการมีสุขภาพดี ทั้งโรงอาหาร สุขากิจบาล ห้องพยาบาล และโรงพลศึกษา

1.1 ศึกษาสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ พื้นที่ตั้ง และความสัมพันธ์กับชุมชนรอบๆ สภาพแวดล้อมตั้งแต่เข้าประตูโรงเรียน แผนที่บอกทางป้ายสื่อข้อมูลที่แสดงถึงวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย ปรัชญาต่างๆ ลักษณะการตั้งของอาคารเรียนต่างๆ และการใช้ประโยชน์ สนามกีฬา โรงอาหาร ฯลฯ ที่มีทั้งหมดของสถานศึกษา เป็นการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

1.2 พูดคุยกับผู้ประสานงาน ผู้บริหาร ครู นักเรียน พ่อค้า แม่ค้า โรงอาหาร ภารโรง ฯลฯ ว่าเป็นใคร อยู่ที่ไหน ต้องการอะไร ใช้ชีวิตหรือมีความเป็นอยู่แต่ละวันเป็นอย่างไร ความสามารถในการรับข้อมูลเป็นอย่างไร มีบุคลิกการก็คน เป็นคนรุ่นไหน มีความสามารถอย่างไร ทักษะการสอนและวิธีการพูดที่รู้เรื่อง เข้าใจกัน เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างคนเหล่านั้นกับสิ่งแวดล้อมว่าเอื้อให้เด็กนักเรียนมีการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างไร ในประเด็นจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เราได้ศึกษามาร่วมกับประเด็นที่บุคคลเหล่านั้นพูดถึงเป็นประเด็นในการพูดคุยเพิ่มเติม ข้อมูลให้เห็นได้ว่ามีประเด็น ดังนี้



1) มีนโยบาย นโยบายเรื่องอะไรบ้างที่เน้นการให้ข้อมูล เป็นข้อมูลอะไร บ้างภาวะการณนำของผู้บริหาร ครู และบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ความสัมพันธ์ ทบทวนวิธีการทำงานเป็นอย่างไร (กลไก กระบวนการทำงาน) ทำงานกับใครบ้าง กลุ่มคนต่างๆ ที่มีในโรงเรียนทำอะไร มีไว้เพื่ออะไร ใช้เครื่องมืออะไรในการทำงาน ลูกค้าสำคัญคือนักเรียน จึงต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง เพื่อเชื่อมโยงสู่ความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีภาวะการณนำที่แสดงให้เห็นว่า

มีความฉลาดด้านสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งในพันธกิจ โครงสร้างและการดำเนินงาน โดยให้ถือเป็นค่านิยมขององค์กร เป็นส่วนหนึ่งของภารกิจหลักขององค์กร ความสำเร็จ และความภาคภูมิใจของโรงเรียน จุดเน้นของสถานศึกษา เรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา กิจกรรม ภาษา ฯลฯ

2) มีการบูรณาการความรู้ด้านสุขภาพในการวางแผน การประเมินผลความปลอดภัยของนักเรียนและการพัฒนาคุณภาพการศึกษา

3) บุคลากรทางการศึกษาและที่เกี่ยวข้องต่างๆ นั้น ได้รับการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ให้เป็นผู้ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ประเด็นข้อมูล ที่ให้และทักษะการให้ข้อมูล กล่าวคือ สามารถระบุประเด็นที่ต้องการสื่อสาร ระบุความสามารถในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมาย เลือกกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อวิธีการ ขั้นตอนที่ใช้จัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม การรับรู้ทัศนคติ ของกลุ่มเป้าหมายได้ประเมิน ตรวจสอบผล ความเข้าใจด้วย teach back และ ask me 3

4) มีการให้กลุ่มนักเรียนและผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นครู ผู้ปกครอง นักเรียนและอื่นๆ ร่วมออกแบบการดำเนินงานและการประเมิน บริการและข้อมูลด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น



5) มีการจัดการเรียนการสอนแบบทักษะชีวิตด้านสุขภาพ (Skill - based health education) และโครงการหรือบริการสุขภาพและโภชนาการ ที่ถูกต้องมีข้อมูลสำคัญจำเป็น (tailored key message) ที่ตอบสนอง ความต้องการของประชาชนด้วยทักษะและกระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพ

6) กลวิธีกระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการสื่อสาร ระหว่างบุคคลและมั่นใจว่าแต่ละบุคคลที่ได้รับข้อมูลเกิดความเข้าใจทุกหน่วย ในโรงเรียน

7) เมื่อจัดบริการข้อมูลและบริการสุขภาพก็เป็นบริการและข้อมูล ที่เข้าถึงได้ง่ายและสามารถช่วยเหลือได้ในแต่ละช่วงของพัฒนาการ นักเรียนและกลุ่มต่างๆ มีการปรับพฤติกรรมสุขภาพ เมื่อดำเนินงานแล้ว จำเป็นต้องมีการกระจายข้อมูลสู่สังคม

8) สื่อเหล่านี้ก็มีการออกแบบและกระจายสื่อสังคม วิดีโอ สื่อสิ่งพิมพ์ ที่ง่ายต่อความเข้าใจและการปฏิบัติตัวของกลุ่มเป้าหมายเหล่านั้น ในที่สุด ก็สามารถบอกได้ว่านักเรียนและกลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับใด





ที่ต้องมีการประเมินรวมถึงการเปลี่ยนแปลงสภาวะสุขภาพหรือพฤติกรรม บริการ การสอน การดูแลของครู ผู้ปกครองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

9) มีการวางแผนการพัฒนาสถานศึกษา นักเรียนและผู้เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง

1.3 กลุ่มเป้าหมายสำคัญ นักเรียนจำนวนเท่าไร ระดับชั้น มีกี่กลุ่ม มีการใช้ชีวิตอย่างไรทั้งที่สถานศึกษาและที่บ้าน เป้าหมาย ความชอบ สถานะสุขภาพ การปฏิบัติตัวและความรอบรู้ด้านสุขภาพ

## **ขั้นที่ 2 ค้นหาทุนมนุษย์ ทุนสังคม**

ในการดำเนินงานสำคัญตามขั้นที่ 1 สิ่งที่จะได้ก็คือ

2.1 ทุนมนุษย์ ที่หมายถึง บุคคลที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครู ผู้ประกอบการ ภารโรง แม่บ้าน ฯลฯ ต่างๆ นั้น เป็นใครบ้าง เก่ง และมีความชำนาญเชี่ยวชาญอะไร มีความสนใจ และร่วมให้ข้อมูล และเป็นข้อมูลที่สามารถใช้ในการดำเนินงานได้ เพื่อระบุแกนนำ ผู้นำ การอยู่ร่วมกัน ข้อตกลง วัฒนธรรมของโรงเรียน

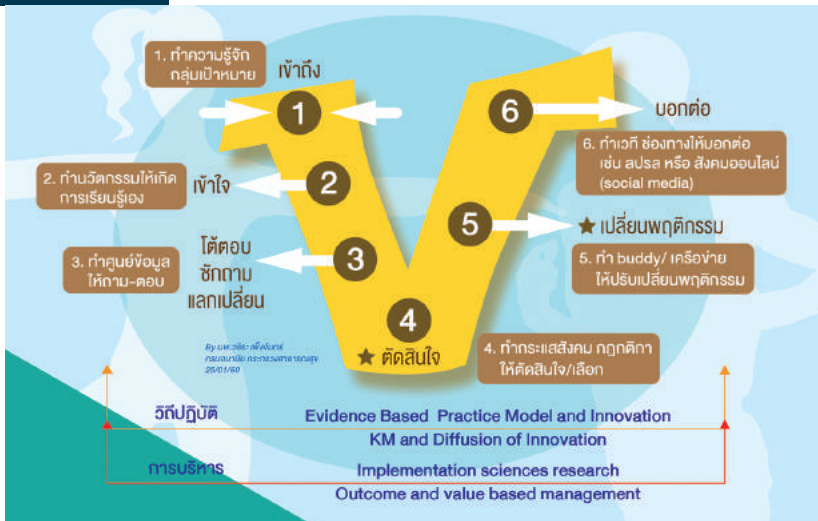
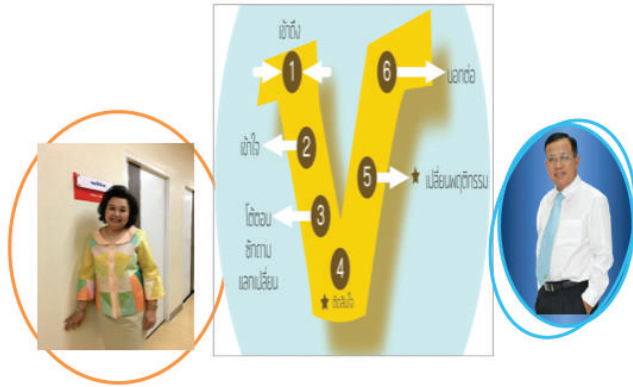
2.2 ทุนสังคม ที่หมายถึง ความช่วยเหลือจากภาคีเครือข่าย เครือข่าย สมาคมครูผู้ปกครอง ห้างร้าน บริษัท คนในชุมชนรอบข้างโรงเรียน ฯลฯ ภารกิจ การอยู่ร่วมกัน ข้อตกลงการทำงาน วัฒนธรรมของภาคี

### ขั้นที่ 3 ค้นหาครอบครัวสุขภาพที่มีลักษณะตามตัว V – Shape

นำข้อมูลขั้นที่ 2 มาพิจารณาร่วมกับการพูดคุยกับกลุ่มต่างๆ ว่า บุคคลที่เป็นมนุษย์และมนุษย์ที่เก่งเป็นทุนสังคมนั้น มีใครบ้างทั้งนักเรียน คนงาน ผู้บริหารที่มีคุณลักษณะตามตัว V หากพบเป็นระดับ V1 และ V2 เป็นกลุ่มที่ต้องเติมข้อมูล และใช้กลุ่มช่วยในการทำงานหรือหาคนที่มีลักษณะ V3 และ V4 หรือ V5 มาเป็นเพื่อนร่วมงานและหากมีลักษณะ V3 และ V4 หรือ V5 ก็จะสามารถกระตุ้น สนับสนุนหรือเสริมแรงในการดำเนินงานในการพัฒนาสถานศึกษาด้วยกระบวนการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพได้

(ดังภาพ)

**V-shape แบบจำลอง**  
 ความหมาย Health literacy  
 กระบวนการเปลี่ยนแปลง  
 ภายในระดับบุคคล





**ขั้นที่ 4 กระตุ้นการมีส่วนร่วม** ด้วยแบบประเมิน HLO และข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่นการเจ็บป่วย อาชีพ ผลประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย

เมื่อมีข้อมูลพร้อมหรือค่อนข้างพร้อมเห็นหนทางการพัฒนาได้แล้วก็นำข้อมูลเหล่านั้นจากขั้นที่ 1-3 ที่ทำให้รู้จักโรงเรียนอย่างที่โรงเรียนเป็นอยู่ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลส่วนที่ต้องต่อยอด เช่น มีผลการตรวจสุขภาพนักเรียนเป็นประจำอยู่แล้วแต่ไม่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อให้เกิดกิจกรรม โครงการในการส่งเสริมสุขภาพหรือการดูแลใดแล้วก็นำมาวิเคราะห์ให้เห็นความต้องการของเด็กนักเรียน ที่ต้องนำไปพูดคุยบุคคลต่างๆ จนประเมินได้ว่ากลุ่มต่างๆ ของโรงเรียนมีแนวโน้มที่ยอมรับข้อมูลและมีแนวคิดต่อที่จะพัฒนาจนบุคคลเหล่านั้นเห็นว่าตัวเองยังขาดอะไรและบอกตนเองได้บ้างว่าเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพขนาดไหน จึงนำแบบประเมิน HLO มาเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นเพื่อหาโอกาสการพัฒนาองค์กรส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพให้บุคคลกลุ่มต่างๆ เจาะลึกให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการกิจกรรม โครงการที่จะดำเนินการร่วมกันให้เป็นการทำงานที่สอดคล้องตามปฏิทินโรงเรียนแห่งนั้น

## ขั้นที่ 5 ตัดสินใจร่วมกันว่าจะทำอะไร และบอกได้อย่างไร ว่าสำเร็จ

เป็นการพูดคุย ปรัชญาหรือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลที่ได้มา ทั้งนี้ ข้อมูลเหล่านั้นต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นข้อมูลที่สื่อสารให้เห็นปัญหา และความต้องการได้เข้าใจได้ง่าย เช่น เป็นแผนภาพ ตาราง ภาพ flow chat อธิบายเป็นกรณีศึกษา เป็นต้น พร้อมข้อมูลตัวหนังสือที่สำคัญๆ เท่านั้น ร่วมกับการนำเสนอที่มีหลักฐานและความเป็นวิชาการที่เชื่อถือได้ เช่น การส่งเสริมอาหาร ออกกำลังกายแบบเก็บรอบ สปริงตัว การนอนหลับลึก กระตุ้นความสูง สมส่วนของเด็กนักเรียนมัธยมปีที่ 1 เป็นกระบวนการเรียนรู้ ร่วมกัน ด้วยข้อมูลนำไปสู่การตัดสินใจร่วมและสามารถบอกได้ว่า จะวัดความสำเร็จได้อย่างไร เมื่อเด็กมีสายตาสั้น เมื่อบริหารกล้ามเนื้อ สายตาแล้วสายตาสั้นเทียมในเด็กก็จะลดลง เป็นการเห็นภาพรวมการทำงาน ร่วมกัน

ดั่งภาพ

Depending on their perspective and interests people approach the application of health literacy in many different ways



สิ่งที่จะได้จากกระบวนการนี้ ก็คือ ข้อตกลงการทำงานร่วมกัน แนวทาง/ แผนการทำงานร่วมกัน ข้อมูล และทักษะสำคัญจำเป็นสำหรับนักเรียน (tailored key message) โครงการความร่วมมือการดำเนินงาน และบทบาท ของผู้เกี่ยวข้อง

นั่นคือ “ยิ่งเรียนรู้กลุ่มเป้าหมายได้มากเท่าไร ก็กิจกรรมดำเนินงานที่เป๊ะ เกิดผลลัพธ์ที่ดีแน่นอน” (จากบทเรียนคนทำงานโรงเรียนสารวิทยารอบรู้ด้านสุขภาพ)

## ขั้นที่ 6 จัดทำกลไกในการทำงานร่วมกัน

เป็นกลุ่มคน คณะทำงานที่เป็นมนุษย์จากขั้นที่ 2 และ 3 ที่เข้าถึงข้อมูล เข้าใจข้อมูลผ่านการเรียนรู้และการตัดสินใจร่วมกันที่จะพัฒนาสถานศึกษา รอบรู้ด้านสุขภาพ มาร่วมวางแผนตนเองในการดำเนินงานตามข้อตกลงนั้น โดยโรงเรียนนั้นเป็นตัวตั้งตัวตีในการทำงาน และมีภาคีเครือข่ายต่างๆ สนับสนุนตามบทบาทตามที่ตกลงกันไว้แล้ว โดยเฉพาะเรื่องข้อมูลเป็น input ให้สถานศึกษาและกิจกรรมเฉพาะที่เป็นทักษะความสามารถของภาคีนั้น ในลักษณะพาทำให้เกิดการเรียนรู้ ส่วนการดำเนินงานนั้นเป็นบทบาทของ โรงเรียนที่สามารถจัดกิจกรรมได้ตามปฏิทินของตนเอง



## **ขั้นที่ 7 ประเมินการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ**

เป็นการทบทวนการดำเนินงานหลากหลายแง่มุมหรือทั้งโครงการ เป็นระยะๆ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ตามประเด็นการดำเนินงาน เพื่อให้การดำเนินงานที่เกิดขึ้นแต่ละกิจกรรมส่งผลต่อกิจกรรมที่จะดำเนินงานต่อไปตามนโยบาย แผนงานที่กำหนดไว้

## **ขั้นที่ 8 ถอดบทเรียนและสรุปประเมินผลลัพธ์**

เป็นการถอดบทเรียนเพื่อนำไปสู่การพัฒนางานต่อที่ต่อยอดความสำเร็จในการดำเนินงานที่ผ่านมาหรือเป็นตัวอย่งการพัฒนาของหน่วยงานต่างๆ พร้อมการประเมินผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพของนักเรียนและผู้เกี่ยวข้อง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามองค์ประกอบการเป็นสถานศึกษาอรบรู้ด้านสุขภาพ และระดับความอรบรู้ด้านสุขภาพ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาให้เป็นโรงเรียนอรบรู้สุขภาพ

## **ขั้นที่ 9 พัฒนาต่อเนื่อง**

การมีผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพที่ดี ไม่ได้เกิดจากการมีความอรบรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการอ่านและเข้าใจตัวเลขเท่านั้น แต่จะต้องมีความสามารถในการเข้าใจ พิจารณา และแสวงหาข้อมูลทางสุขภาพ เพื่อการตัดสินใจใช้ข้อมูลสุขภาพในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งจะแสดงถึงความอรบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์ และขั้นวิจารณญาณที่ต้องมีการสืบค้นข้อมูล ซักถามโต้ตอบและนำไปใช้ตัดสินใจได้

การพัฒนาต่อเนื่องเป็นการฝึกทำ และต่อยก้าจากหลายหน่วยงาน/แผนกที่ผู้รับบริการไปรับบริการ เป็นการทำงานและขับเคลื่อนและ CQI ไปเรื่อยๆ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาองค์กร



“การพัฒนาองค์รรอบรู้ด้านสุขภาพ ไม่ใช่เน้นว่ามีกึ่งองค์กร  
แต่ทุกองค์กรต้องมีความเคลื่อนไหว  
diffusion of health literacy innovation นี้ต่างหาก”

นั่นคือ ผู้บริหารโรงเรียนจะมองเห็น ว่าเมื่อมีนักเรียนเข้ามาในโรงเรียน หรือได้รับบริการใดใดแล้วเขามีการเข้าถึงข้อมูลแยกแยะข้อมูลที่ต้องการ และนำไปใช้ให้ตนเองมีสุขภาพดี มักมีทักษะทั้งทางวิชาการ ทักษะชีวิต และความรอบรู้ด้านสุขภาพ ที่นักเรียนเขาเรียนรู้จากโรงเรียน เกิดแรงบันดาลใจว่าจะทำ และปฏิบัติได้อย่างไร จากโรงเรียนแห่งนี้

นอกจากนี้ยังต้องมีการทบทวนบริการสำคัญๆ เช่น บริการห้องพยาบาล ว่ามีการใช้เทคนิคสำคัญในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพในหน่วยบริการสุขภาพอย่างไร

## เทคนิคสำคัญ ในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

**Teach back** เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้ให้บริการแน่ใจได้ว่าตนเองอธิบายให้ข้อมูลที่ได้อย่างชัดเจน เพียงพอที่จะทำให้ผู้รับบริการเข้าใจได้ ไม่ใช่เป็นการทดสอบความรู้ของผู้รับบริการ โดยการให้ผู้รับบริการผู้ป่วย และญาติ ครอบครัว อธิบาย บอกเล่าด้วยภาษา คำพูดของผู้รับบริการเอง ในสิ่งที่เขาเข้าใจ ทำเป็น เป็นการตรวจสอบความเข้าใจ หากไม่เข้าใจ ก็สามารถอธิบายและเติมข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นและให้ผู้รับบริการ บอกเล่าได้อีก

ดั่งภาพ

### TEACH-BACK: ทวนความ ข้อมูล



## ด้วยเทคนิค 10 ประการดังนี้

1. ใช้น้ำเสียงและท่วงท่าที่ใส่ใจ ห่วงใย
2. แสดงภาษากายที่ผ่อนคลายและสบตาผู้รับบริการ
3. ใช้ภาษาพูดมากกว่าวิชาการหรือภาษาแพทย์
4. ถามผู้รับบริการให้ตอบด้วยภาษาของเขาเอง ตามที่เข้าใจ  
“ช่วยบอกหน่อยค่ะว่าจะทำอะไรเมื่อกลับบ้านแล้ว”
5. ใช้คำถามที่ไม่ตีตราว่าเขาไม่รู้ และเป็นคำถามปลายเปิด  
“เป็นเพราะว่าคุณมียาใหม่ต้องกินหลายตัว ช่วยบอกได้ไหมคะ  
ว่าหากลืมกินมือเข้าไปแล้วจะอย่างไร”



6. หลีกเลี้ยงคำถามที่จะได้คำตอบเพียงว่า ใช่หรือไม่ใช่  
“คุณใช้ปรอทวัดไข้เป็นไหม”
7. หากผู้รับบริการทวนความไม่ได้ ก็อธิบายใหม่และสอบถามอีกครั้ง
8. เน้นย้ำว่าความเข้าใจอาการตนเองเป็นความรับผิดชอบของผู้รับบริการ “อะไรเป็นอาการแสดงที่ต้องสังเกตและบอกตนเองได้ว่าเมื่อไหร่ที่ต้องพบแพทย์”
9. ใช้เอกสารที่เป็นมิตรต่อการเรียนรู้ของผู้รับบริการสำหรับอ่านประกอบขยายการเรียนรู้ ที่มีเนื้อหาสั้น กระชับ และมีจุดเน้นเน้นประเด็นเดียว ถ้าทำได้ในแต่ละเรื่อง หากพูดเรื่องระบบร่างกาย anatomy and physiology แบบพื้นฐาน ง่ายๆ และแสดงเนื้อหาด้วยภาพเพื่อสร้างการพุดคุย แลกเปลี่ยน
10. ใช้เอกสารที่ผู้รับบริการสามารถทวนความได้

ดังตัวอย่าง

<b>เอกสารแนวทางการจัดการสุขภาพตนเองช่วยในการรายงานอาการเมหรือผู้ดูแลได้</b>
รายงานอาการเป็นๆช่วยให้คุณไกลจากโรค จากโรงพยาบาล
<b>คุณปฏิบัติตัวดีแล้วหากมีอาการ</b>
- มีน้ำหนักตัวลดลงที่ - หายใจได้ปกติ - ทำกิจกรรมประจำวันได้ปกติ - ไม่มีอาการใดเปลี่ยนแปลงที่แยลง
<b>เรียกใช้บริการใน 24 ชั่วโมงหน้า หากมีอาการ</b>
- มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น - มีอาการบวมที่เท้า มือ ข้อ ท้อง - มีอาการไอแห้งบ่อยครั้ง - ใช้หมอนสองใบหรือมากกว่าหนุนนอนจึงจะรู้สึกสบาย หายใจสะดวก - รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติหรือ ไม่มีแรง - พบอาการข้างเคียงจากการใช้ยา
<b>เรียกใช้บริการเมื่อ</b>
- หายใจลำบากหรือติดขัด เรียก 1669 - รู้สึกเหนื่อย กระวนกระวาย - เจ็บหน้าอก เรียก 1669



### 2.3.2 Ask me 3

เป็นเทคนิคการประเมินการจัดบริการหรือการทำงานโครงการต่างๆ แบบง่ายๆ ด้วยคำถามที่พนักงานพูดด้วยภาษาของเขาเองหลังการได้รับบริการใดๆ หรือโครงการจากการดำเนินงานของสถานประกอบการ

1. รู้ตัวไหมว่ามีสุขภาพเป็นอย่างไร
2. ฉันจะต้องทำอะไร อย่างไรให้มีสุขภาพดี
3. ทำไมจึงต้องทำเช่นนั้น



## วิธีการสื่อสารและการเผยแพร่สื่อ ในโรงเรียน

การกระจายข่าวสารเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ของเด็กในโรงเรียน และนำข้อมูลไปใช้เพื่อการตัดสินใจ ปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิต ที่ดีแต่สื่อและเทคโนโลยีที่ใช้จำเป็นต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบท วิถีชีวิต และความสามารถในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น การสื่อสาร จึงให้ความสำคัญกับ

1. ประเด็น ข้อมูล เนื้อหาสาระ ที่สอดคล้องกับความต้องการ พัฒนาการ วิถีชีวิตและ บริบทของนักเรียน
2. ช่องทางและรูปแบบการสื่อสารที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย
3. สร้างความเข้าใจให้กับกลุ่มเป้าหมาย จนเกิด
4. ปัญญา
5. เกิดการสื่อสารสัมพันธ์ในสังคม จนทำให้
6. ตัดสินใจได้ และ นำไปใช้ได้จนเกิดผล และสื่อสารกับผู้อื่น ด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน และเป็นจริงได้

ดั่งภาพตัวอย่างสะท้อนให้เห็นสิ่งที่แพทย์เจ้าหน้าที่พยายามบอก แต่สิ่งที่ผู้รับบริการได้ยินนั้นแตกต่าง



### 3.1 วิธีการสื่อสารเพิ่มระดับความรู้ด้านสุขภาพ

#### 3.1.1. ใช้ขั้นตอนการสื่อสารดังนี้

1. พูดช้าลงและชัดเจนมากขึ้น
2. สอบทานความเข้าใจ
3. กระตุ้นให้ซักถาม ได้ตอบ แลกเปลี่ยน
4. ใช้ภาษาง่ายๆ เป็นภาษาพูด หลีกเลียงภาษาวิชาการ
5. มีตัวอย่าง เรื่องเล่า ภาพประกอบ

### 3.1.2. แปลงข้อมูลและวิธีการให้ผู้รับสามารถเข้าถึงและเข้าใจได้

1. แปลงข้อมูลวิชาการ แนวคิด เป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย เป็นภาษาพูด
  2. ใช้ภาษาคนใช้
  3. ใช้ข้อมูลที่สำคัญและจำเป็น 3-5 ประเด็น (tailor key message)
  4. ตรวจสอบความเข้าใจด้วยเทคนิค teach back (ใช้เวลาเพียง 1.8 นาที)
  5. สื่อที่เข้าใจง่ายด้วยภาพ
  6. ต้องการให้ลูก ญาติเข้ามาฟังด้วย
  7. กระตุ้นให้คนไข้ถาม ด้วย ask me3
- 3.1.3. นำเสนอชี้แจงข้อมูลที่นำเชื่อถือได้
- 3.1.4 มีการทดสอบสื่อ โดยสุ่มถามผู้รับบริการ





### 3.2 ประเภทสื่อ

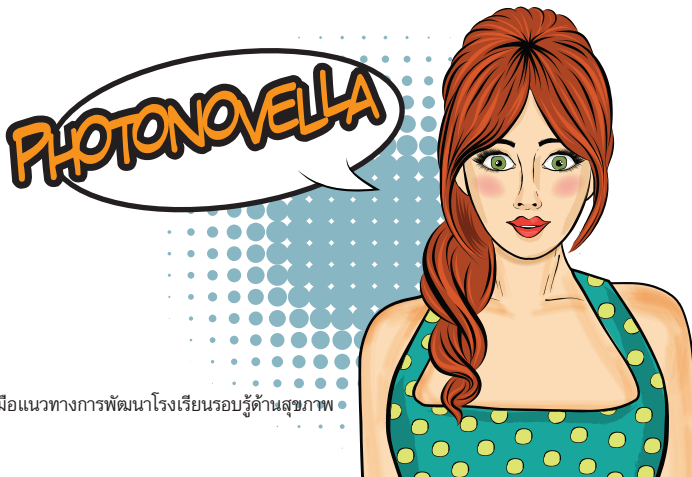
สื่อเรื่องเล่าประกอบภาพส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Photonovella) เป็นสื่อแบบเรื่องเล่าการใช้สื่อเรื่องราวและรูปภาพ (Photonovella) ประกอบกับ เครื่องมือ Photovoice โดย Caroline Wang and Marry Ann Burris ได้นำเสนอกระบวนการ Photovoice เป็นกระบวนการในการระบุ สะท้อนความจริงของสังคม วัฒนธรรม เพื่อเล่าเรื่องราวที่จะสามารถนำมาใช้ผลิตสื่อที่สามารถกระตุ้นการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนที่มีความสามารถในการอ่านออก เขียนได้จำกัด หรือ มีความสามารถในระดับต่ำ



นอกจากจะได้เรื่องราวที่เป็นจริงตามสังคม วัฒนธรรมแล้ว ยังช่วยให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ สะท้อนมุมมองที่มีข้อจำกัด หากสื่อออกมาเป็นตัวหนังสือ ทำให้ผู้ดูสื่อ อาจเข้าใจประเด็นในเชิงบริบท หรือ วิถีชีวิตได้ ดังนั้น การผลิตสื่อเพื่อช่วยให้เกิดการแก้ปัญหาความต้องการ ความจำเป็น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการจัดการตนเอง จึงเป็นเรื่องที่ต้องใช้เทคนิคการผลิตแบบ photo voice และนำเสนอแบบ photonovella

หลักการสำคัญของการสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพ  
 ในโรงเรียนที่น่าจะเน้นย้ำ คือการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสื่อสาร  
 ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพื่อช่วยให้ตรงตามความต้องการหรือปัญหา  
 โดนใจและทวนความเข้าใจของนักเรียนไปในขณะเดียวกัน การสื่อสารด้วยภาพ  
 ของนักเรียนอาจทำในรูปแบบ กิจกรรมโครงการ รายงานหรือการจัดนิทรรศการ  
 เพื่อให้นักเรียนทุกคนมีทักษะการสื่อสารที่ดี ชัดเจนต่อไปในอนาคต

## Photonovella: สื่อสร้างความรู้



สื่อสัญลักษณ์ (Pictogram) ใช้สื่อด้วยภาพที่เป็นสากล เข้าใจได้ง่าย



Patient  
Pick-Up &  
Discharge

# ภาพกิจกรรม



# ภาพกิจกรรม



# ภาพกิจกรรม



# ภาพกิจกรรม





คู่มือแนวทางการพัฒนา  
โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ



**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
Metropolitan Health and Wellness Institution