

Health Literacy

ความรู้ด้านสุขภาพ

บรรยายโดย

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

e-mail kmkaeo@gmail.com Tel. 081 6840109

Health Literacy: HL

- ❖ ความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- ❖ พัฒนาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- ❖ หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- ❖ คำถามและสรุปการเรียนรู้



รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล e-mail : kmkaeo@gmail.com

- ❖ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)
- ❖ องค์การรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization)
- ❖ องค์การสุขภาวะ (Happy workplace)

ประสบการณ์การทำงาน

- * หัวหน้าโครงการพัฒนารูปแบบและกระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ปี พ.ศ.2563-2564
- * ที่ปรึกษากรอบรู้สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2562-2564
- * ที่ปรึกษาโครงการสังเคราะห์ข้อมูลกระบวนการสร้างเสริม Health Literacy สสส.
- * กรรมการบริหารสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา (ชุดที่ 13-14-15-16 ปี 2554-ปัจจุบัน)

หนังสือ คู่มือ บทความวิชาการ

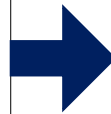
- * หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน (2564)
- * หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณ (2562)
- * หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้ (2561)
- * บทความ K-shape 5 ทักษะ เพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ (2563)
- * บทความวิชาการ เจาะลึก Health Literacy (2560)
- * บทความวิชาการ การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในประชากรผู้สูงอายุ (2558)



1. ความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

สาเหตุ

- ผู้ป่วยอ่านเอกสารไม่ออก
- อ่านฉลากยาไม่ได้
- ไม่กล้าถามหมอในเรื่องที่สงสัย
- ไม่ใส่ใจที่จะรับรู้ข้อมูล



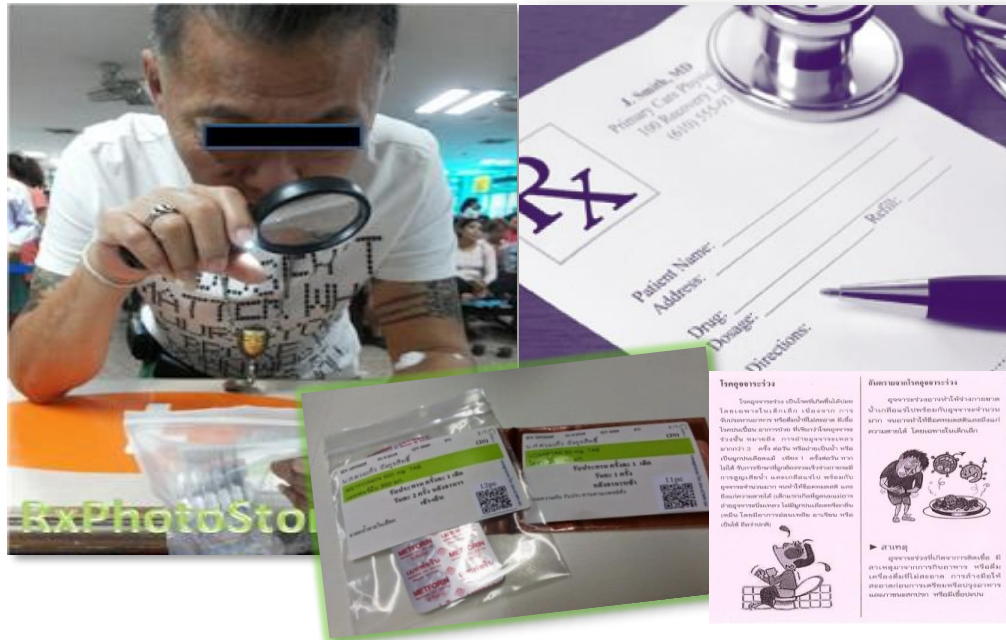
ผลที่เกิดขึ้น

- ไม่ได้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ
- รับประทานยาไม่ถูกวิธี



ผลสืบเนื่อง

- โรคที่เป็นไม่หายขาด
- มีอาการแทรกซ้อน รุนแรง
- ใช้เวลารักษานาน



สภาพปัญหา

- ปชช. เข้าไม่ถึงข้อมูล
- ตรวจสอบข้อมูลไม่เป็น
- สื่อสารไม่เข้าใจกัน
- สื่อเข้าใจยาก
- ไม่วิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย
- การตัดสินใจถูกชักนำ
- ไม่ดูแลตนเอง
- ไม่ตรวจสอบสุขภาพ



ผลที่เกิดขึ้น

- ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ
- ปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง
- ป่วยเรื้อรัง รักษาตัวนาน
- โรงพยาบาลมีภาระหนัก
- ประเทศชาติเสียค่าใช้จ่าย
- สูญเสียทางเศรษฐกิจ
- ระบบสุขภาพมีปัญหา

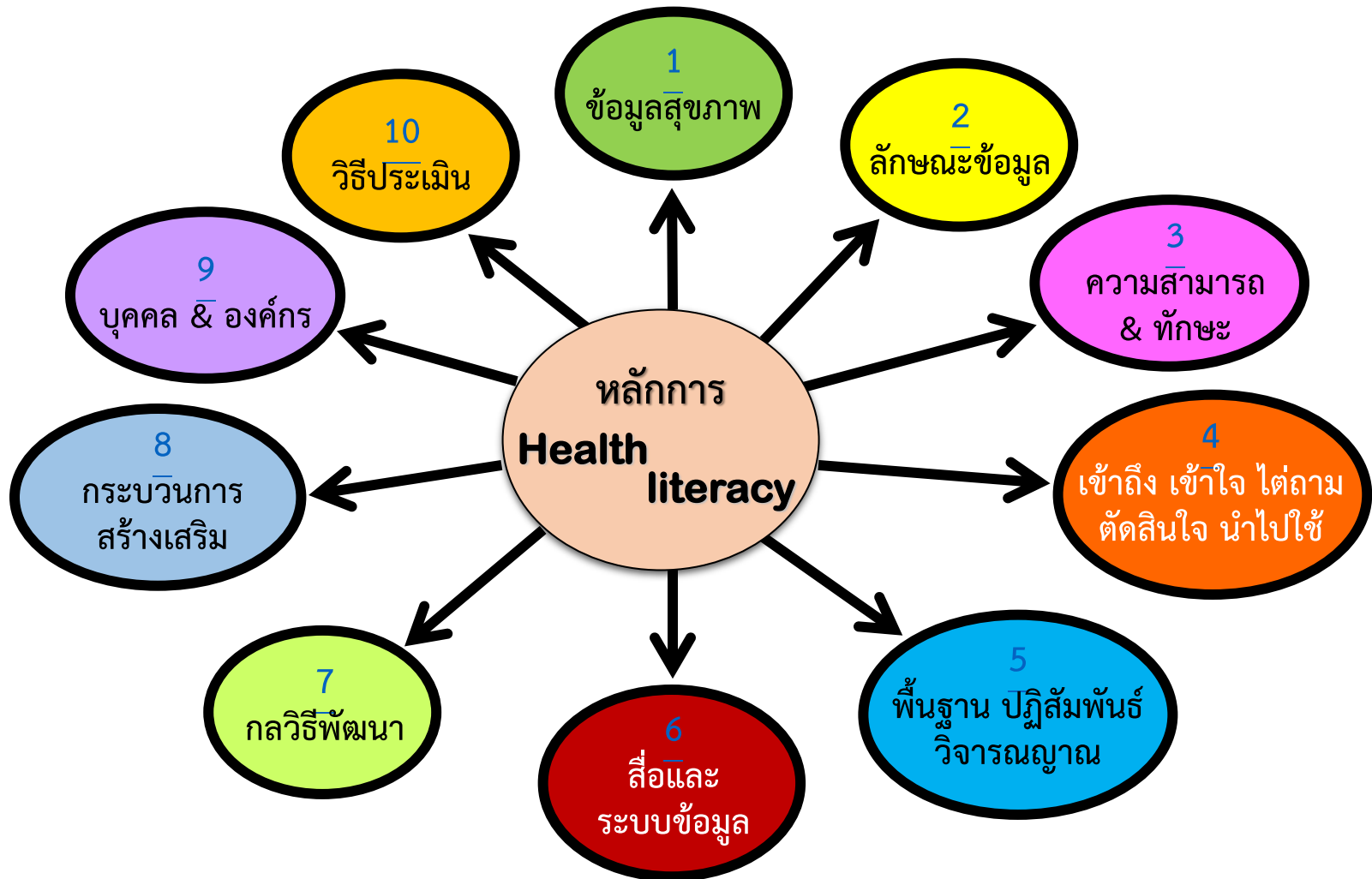
2. พัฒนาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

- Health Literacy: HL เป็นประเด็นทางวิชาการในปี ค.ศ. 1974
- องค์การอนามัยโลก นิยามคำว่า Health Literacy ปี ค.ศ. 1998
- HL มีความสัมพันธ์กับ“ผลลัพธ์สุขภาพ” (Parker, 2000; DeWalt, 2004; Baker, 2007)
- หัวข้อการประชุม 7th Global Health Promotion 2009, Nairobi, Kenya
- คำประกาศเซี่ยงไฮ้ 9th Global Health Promotion 2016, Shanghai, China
- กำหนดยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ของประเทศไทย
- กระทรวงสาธารณสุข จัดทำแผนยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแผนงาน/โครงการ

องค์ความรู้สำคัญ

- นิยาม ความหมาย
- องค์ประกอบ
- กรอบการพัฒนา
- เครื่องมือประเมิน
- วิธีการพัฒนา

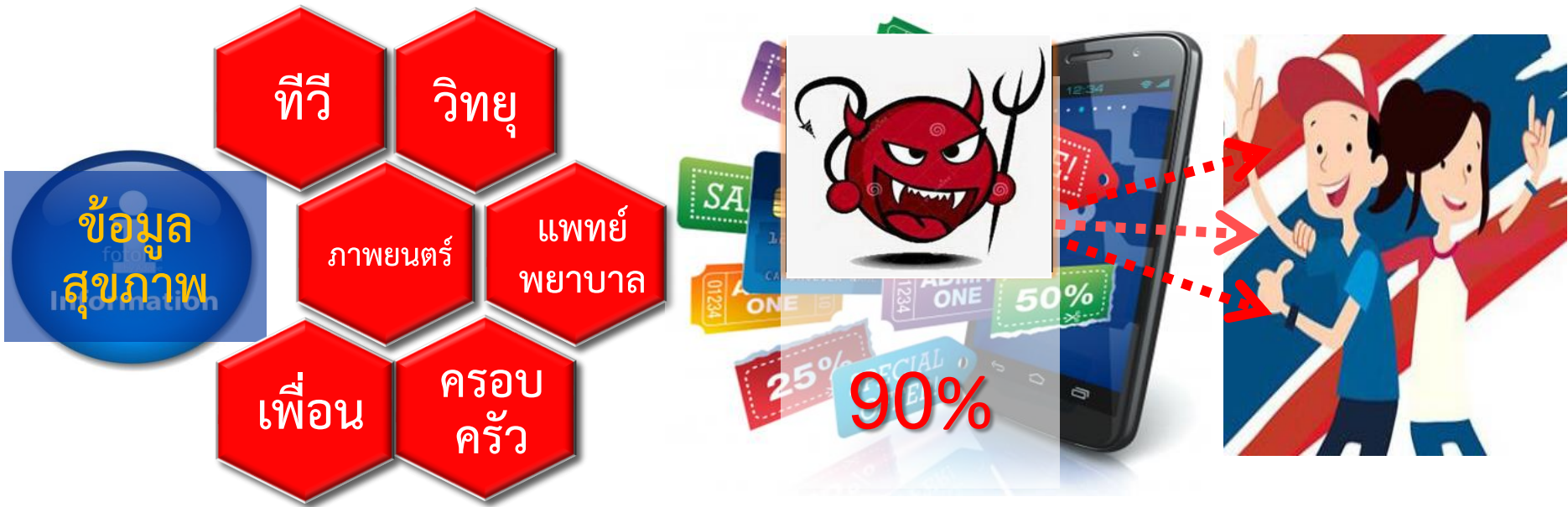
3. หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ



หลักการที่ 1 “ข้อมูลเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดสุขภาพ”

ข้อมูลข่าวสารความรู้ และบริการสุขภาพ

ข้อมูลอะไร (Key Messages) ชัดไหนที่ต้องให้กลุ่มเป้าหมายนำไปใช้ ?

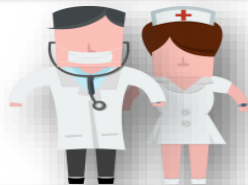


หลักการที่ 2 “ลักษณะของข้อมูลสุขภาพ สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนกลุ่มเป้าหมาย มีความแตกต่างกัน”

แปลงข้อมูลให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

- นโยบาย/ยุทธศาสตร์
- แนวทาง/ขั้นตอนปฏิบัติ
- วิธีการประเมิน/ตัวชี้วัด

บุคลากร



ระดับเขต
ระดับจังหวัด
ระดับอำเภอ
ระดับตำบล

สภาพปัญหา

*เข้าถึง

*เข้าใจ

*นำไปใช้

- ข้อมูล ข่าวสาร
- ความรู้
- สื่อสุขศึกษา

ประชาชน

คุณครู-นักเรียน
กลุ่มเสี่ยง
ผู้ป่วย
ประชาชนทั่วไป

หลักการที่ 3 “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เน้นการพัฒนาความสามารถและทักษะ”

กำหนดทักษะ ตามบริบทสังคม กลุ่มเป้าหมาย และช่วงวัย

- ความเข้าใจจากการอ่าน (Reading comprehension) (Chisolm & Buchanan, 2007)
- ความคำนวณตัวเลข (Numeracy) (Chisolm & Buchanan, 2007)
- การจดจำและเข้าใจคำศัพท์ (Reading recognition) (Tsubakita et al., 2017)
- ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ (Understanding health information) (Abel et al., 2015)
- การค้นหาข้อมูลสุขภาพ (Finding health information) (Abel et al., 2015)
- การสื่อสารข้อมูลสุขภาพ (Communication health information) (Manganello et al., 2015)
- การประเมินข้อมูลสุขภาพ (Evaluation health information) (Quemlo et al., 2017)

○ นิยามความหมาย Health Literacy

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ = เข้าถึง เข้าใจ นำไปใช้

Health literacy

ความสามารถและทักษะ
ขั้นพื้นฐาน-ปฏิสัมพันธ์-วิจารณ์ญาณ

รู้หนังสือ (ฟัง พูด อ่าน เขียน)

Health literacy : HL

“ทักษะต่างๆ ทาง การรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจ
และความสามารถของปัจเจกบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูล
ในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งอยู่เสมอ”
(องค์การอนามัยโลก, 1998)

○ องค์ประกอบของ Health Literacy

กลุ่มที่หนึ่ง ได้แก่ ได้รับ (obtain) ค้นหา (find/seek out/ seek to encompass)

เข้าถึง (access)

กลุ่มที่สอง ได้แก่ คัดกรอง (filter) ตรวจสอบ (examined) วิเคราะห์ (analyze) ประเมิน

(evaluate/appraise)

กลุ่มที่สาม ได้แก่ ทำความเข้าใจ (understand/comprehend/interpret/derive meaning)

กลุ่มที่สี่ ได้แก่ ตัดสินใจ (make decision/judgements) บูรณาการ (integrating)

กลุ่มที่ห้า ได้แก่ จัดการหรือกระทำ (process/act on/organize/construct) ใช้ (use)

นำไปใช้ (apply)

○ กรอบการประเมิน Health Literacy

ตารางที่ 2.3 องค์ประกอบของดัชนีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามโครงการ The European Health Literacy Survey

องค์ประกอบของดัชนีความรอบรู้ด้านสุขภาพ	การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ			
	เข้าถึงข้อมูล (finding health information) FHI 13 หัวข้อ	เข้าใจ (understanding health information) UHI 11 หัวข้อ	ประเมินและตัดสินใจ* (judging health information) JHI 12 หัวข้อ	นำไปใช้ (applying health information) AHI 11 หัวข้อ
การดูแลสุขภาพ (health care) HC-HL index 16 หัวข้อ	ความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลทางการแพทย์และคลินิก (4 ข้อ)	ความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลทางการแพทย์ (4 ข้อ)	ความสามารถในการแปลความหมายและประเมินข้อมูลทางการแพทย์ (4 ข้อ)	ความสามารถในการตัดสินใจต่อประเด็นทางการแพทย์อย่างถูกต้อง (4 ข้อ)
การป้องกันโรค (diseases prevention) PD-HL index 15 หัวข้อ	ความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (4 ข้อ)	ความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (3 ข้อ)	ความสามารถในการแปลความหมายและประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (5 ข้อ)	ความสามารถในการตัดสินใจต่อประเด็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (3 ข้อ)
การส่งเสริมสุขภาพ (health promotion) HP-HL index 16 หัวข้อ	ความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลปัจจัยกำหนดสุขภาพในบริบทสังคมและสภาวะแวดล้อมปัจจุบัน (5 ข้อ)	ความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลปัจจัยกำหนดสุขภาพในบริบทสังคมและสภาวะแวดล้อม (4 ข้อ)	ความสามารถในการแปลความหมายและประเมินข้อมูลปัจจัยกำหนดสุขภาพในบริบทสังคมและสภาวะแวดล้อม (3 ข้อ)	ความสามารถในการตัดสินใจต่อข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดสุขภาพในบริบทสังคมและสภาวะแวดล้อม (4 ข้อ)

* คำเรียกนี้มีการใช้แตกต่างกัน บางครั้งใช้ process/ appraise health information: PI-Index หรือ appraise/judge/evaluate information relevant to health

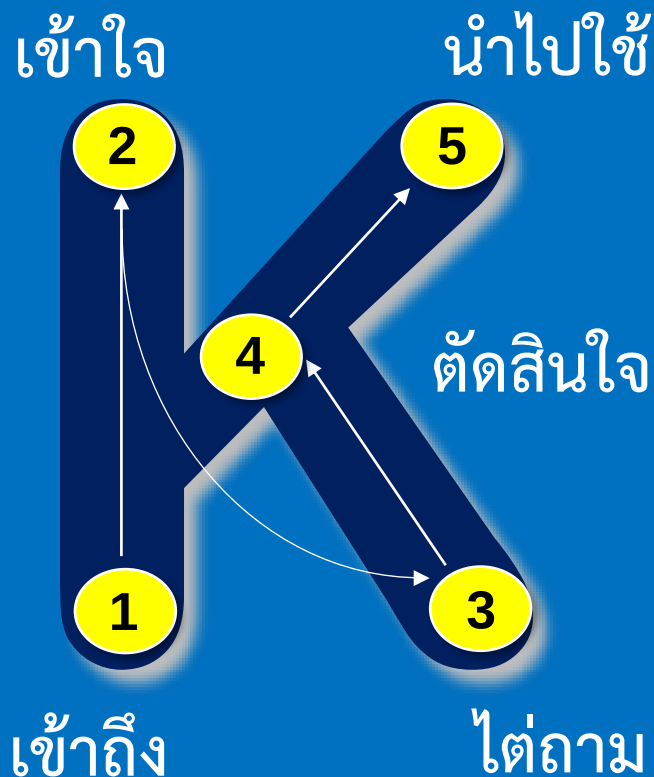
ที่มา: Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models (Sorensen et al., 2012)

Measuring comprehensive health literacy in general populations: validation of instrument, indices and scales of the HLS-EU (Pelikan et al., 2014)

หลักการที่ 4 “องค์ประกอบสำคัญของความรู้ด้านสุขภาพ ที่ต้องพัฒนา
 *เข้าถึง (access) *เข้าใจ (understand) *ไต่ถาม (questioning)
 *ตัดสินใจ (make decision) *นำไปใช้” (apply)”

องค์ประกอบสำคัญ*	ความสามารถและทักษะที่ต้องพัฒนา
1. เข้าถึง (access)	ความรู้ด้านสุขภาพ Health literacy
2. เข้าใจ (understand)	
3. ไต่ถาม (questioning)	
4. ตัดสินใจ (make decision)	
5. นำไปใช้ (apply)	ความรู้ด้านสุขภาพ

* Sorensen et al. (2012) Pelikan et al. (2014) กองสุขศึกษา (2554) กรมอนามัย (2561) กรมควบคุมโรค (2562)



K-shape

5 ทักษะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ

หลักการที่ 5 “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต้องการการพัฒนาทั้ง 3 ระดับ คือ ขั้นพื้นฐาน (functional) ขั้นปฏิสัมพันธ์ (interactive) และขั้นวิจรรณญาณ (critical)”



วิจรรณญาณ

คิด วิเคราะห์
แยกแยะ

ระดับ 3 *Critical Health Literacy: CHL*



ปฏิสัมพันธ์

ไต่ถาม เจรจา สื่อสาร

ระดับ 2 *Interactive Health Literacy: IHL*



พื้นฐาน

ฟัง พูด อ่าน เขียน

ระดับ 1 *Functional Health Literacy: FHL*

Nutbeam (2000, 2008)

หลักการที่ 6 “สื่อและระบบข้อมูล สร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ต้องมีการออกแบบที่ดี (design)”

แบบอักษร
ขนาด
สี
รูปแบบ
ภาษา

Design

Φοкус
ov
Ηεαλτη Λιτεραχυ

Focus
on

ความจริง
พอเพียง
ประทับใจ
ไว้วางใจ
มีคุณค่า

Design

Health Literacy

หลักการที่ 7 “การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต้องเน้นกลวิธีฝึกฝน ความสามารถและทักษะ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย”

องค์ประกอบสำคัญ	ความสามารถและทักษะ	กิจกรรม & กลวิธี
1. เข้าถึง (access)	-การค้นหา -กลั่นกรอง -ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ	-ฝึกใช้อุปกรณ์/มอบหมายค้นหาข้อมูล ตามใบงาน และแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)
2. เข้าใจ (understand)	-เรียนรู้ให้จดจำ -ทำความเข้าใจ	-ฝึกการเรียนรู้ข้อมูล/ตัวเลข/สถานการณ์ ใช้เทคนิค Fotonovela, Teach-back, Show-me, Ask Me 3
3. ไต่ถาม (questioning)	-วางแผน -จัดเตรียม -วิธีใช้คำถาม -ประเมิน	-ฝึกตามกระบวนการใช้คำถาม 4 ขั้นตอน
4. ตัดสินใจ (make decision)	-ระบุปัญหา -กำหนดทางเลือก -ประเมินทางเลือก -แสดงจุดยืน	-ฝึกตามกระบวนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน
5. นำไปใช้ (apply)	-การเตือนตนเอง -การจัดการตนเอง	-ฝึกการใช้ application การใช้ภาพ สัญลักษณ์ โน้ต นาฬิกาปลุก เพื่อน (จัดทำซองยา ปฏิทิน พวงกุญแจ เสื้อ)

กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล

- เทคนิคการใช้ภาพ (Fotonovela Technique)
- เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back Technique)
- การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me)
- วิธีการตรวจสอบตามรายการ (Chunk & Check Methods)
- เครื่องมือตรวจสอบและบันทึก (Checklists & Scorecards)
- การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ (Ask Me 3)
- การสร้างบรรยากาศให้เกิดความกล้าที่จะถาม (Shame-free)
- การใช้คำถามเพื่อสร้างการเรียนรู้

กลยุทธ์ในการสื่อสาร (communication strategies)

- 1) ประเมินความเข้าใจพื้นฐาน ก่อนการให้บริการ
เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 2) อธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และหลีกเลี่ยงศัพท์วิชาการ
- 3) พูดให้ช้า-ชัดเจน-จำกัดข้อความในการสนทนาแต่ละครั้ง
- 4) เลือกใช้สื่อสุขศึกษาที่ออกแบบตามหลักการ เน้นสื่อที่มีภาพ (fotonovela technique)
- 5) รับฟังความต้องการ และกระตุ้นให้มีการถาม
- 6) ตรวจสอบความเข้าใจ (teach-back, Ask Me 3, chunk & check, show-me)
- 7) สร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น มีบรรยากาศความเป็นกันเอง



(Kripalani & Weiss, 2006; Kickbusch et al., 2013; Clark & Mayer, 2016)

หลักการที่ 8 “การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต้องมีการออกแบบเชิงกระบวนการ”



○ กรอบการพัฒนา Health Literacy

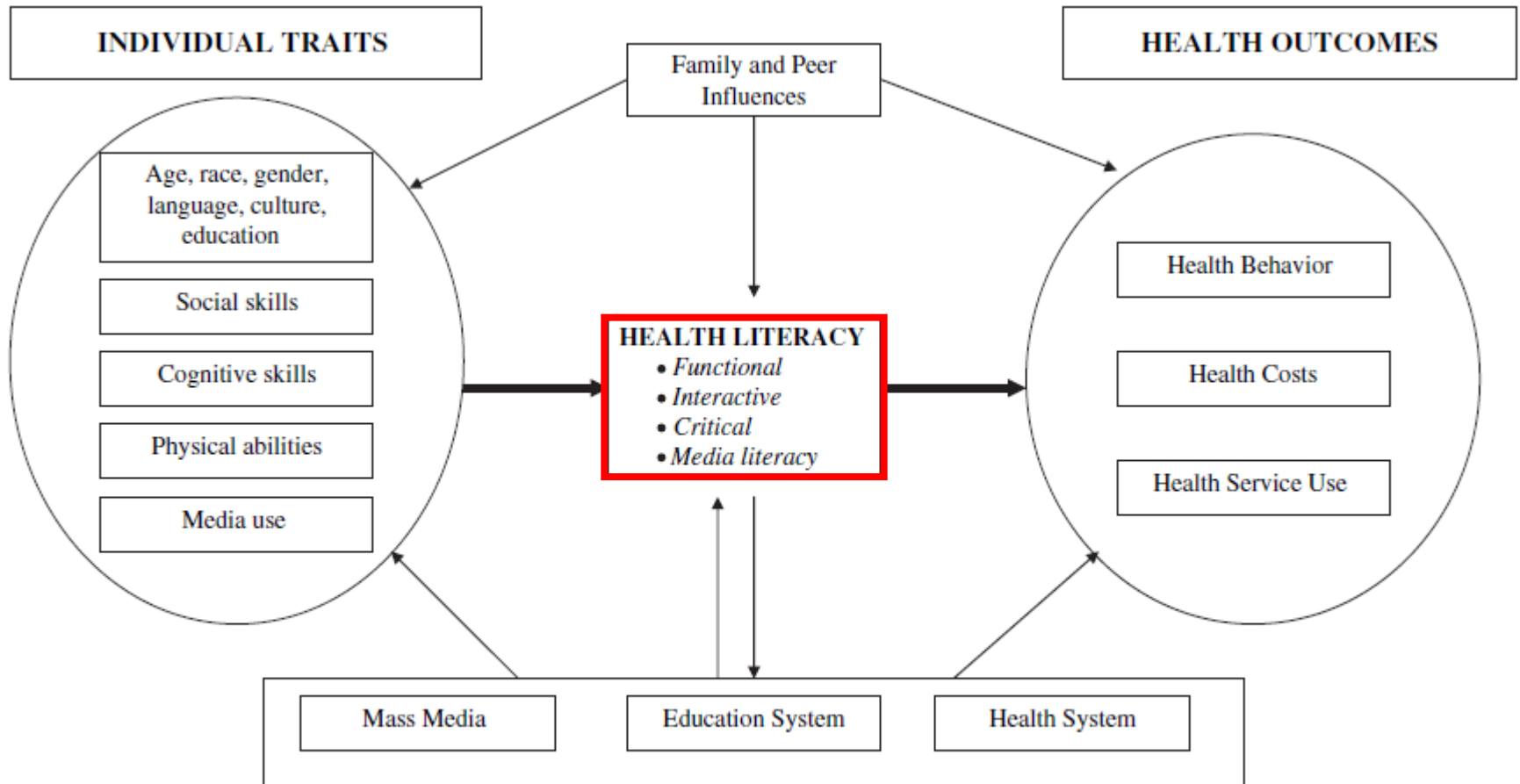
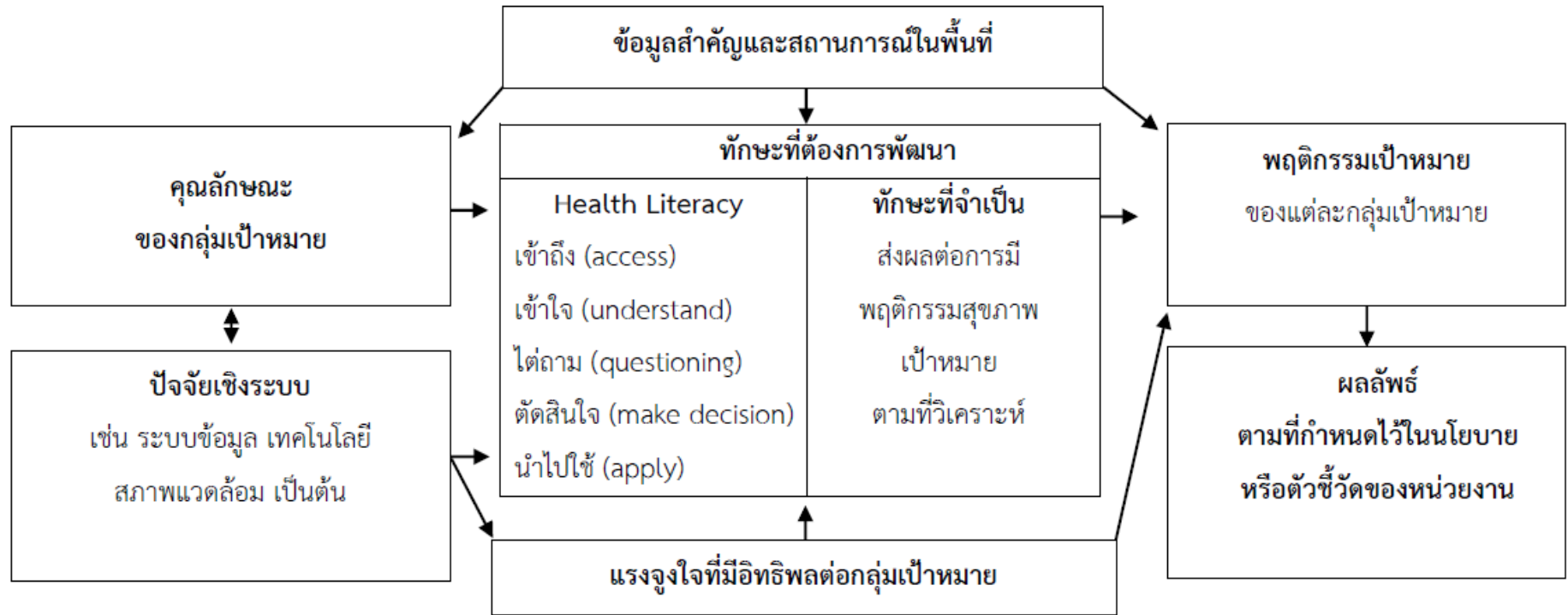


Fig. 1. A framework for studying adolescent health literacy [35, 46]. Manganello (2008)

ตัวอย่างกรอบแนวคิดการพัฒนาที่ใช้ทฤษฎีเป็นฐาน



ภาพที่ 1.3 กรอบแนวคิดการสร้างเสริมความรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ที่มา: คู่มือการสร้างเสริมความรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (2563)

The Information-Motivation-Behavioral Skills (IMB) Model (Fisher JD. & Fisher, WA., 1992)



คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 1 บทนำ (นโยบาย ยุทธศาสตร์ แนวทาง)

บทที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

-หลักการของความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

-กลวิธีสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

-กรอบแนวคิดการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
ในงาน

บทที่ 3 กระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
ในงาน

-การออกแบบเชิงกระบวนการ

-การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 4 การประเมินและเครื่องมือประเมินผล

บทที่ 5 แนวทางการสนับสนุนและสื่อความรู้
ภาคผนวก

รายการแหล่งข้อมูลสำคัญ

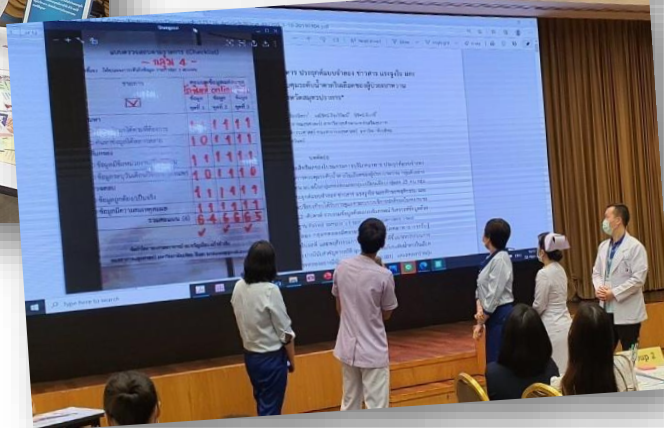


คู่มือฝึกการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข

- สร้างความเข้าใจหลักการ HL
- กิจกรรมฝึกทักษะเข้าถึง
- กิจกรรมฝึกทักษะสร้างความเข้าใจ
- กิจกรรมฝึกทักษะไต่ถาม
- กิจกรรมฝึกทักษะตัดสินใจ
- กิจกรรมฝึกทักษะนำไปใช้

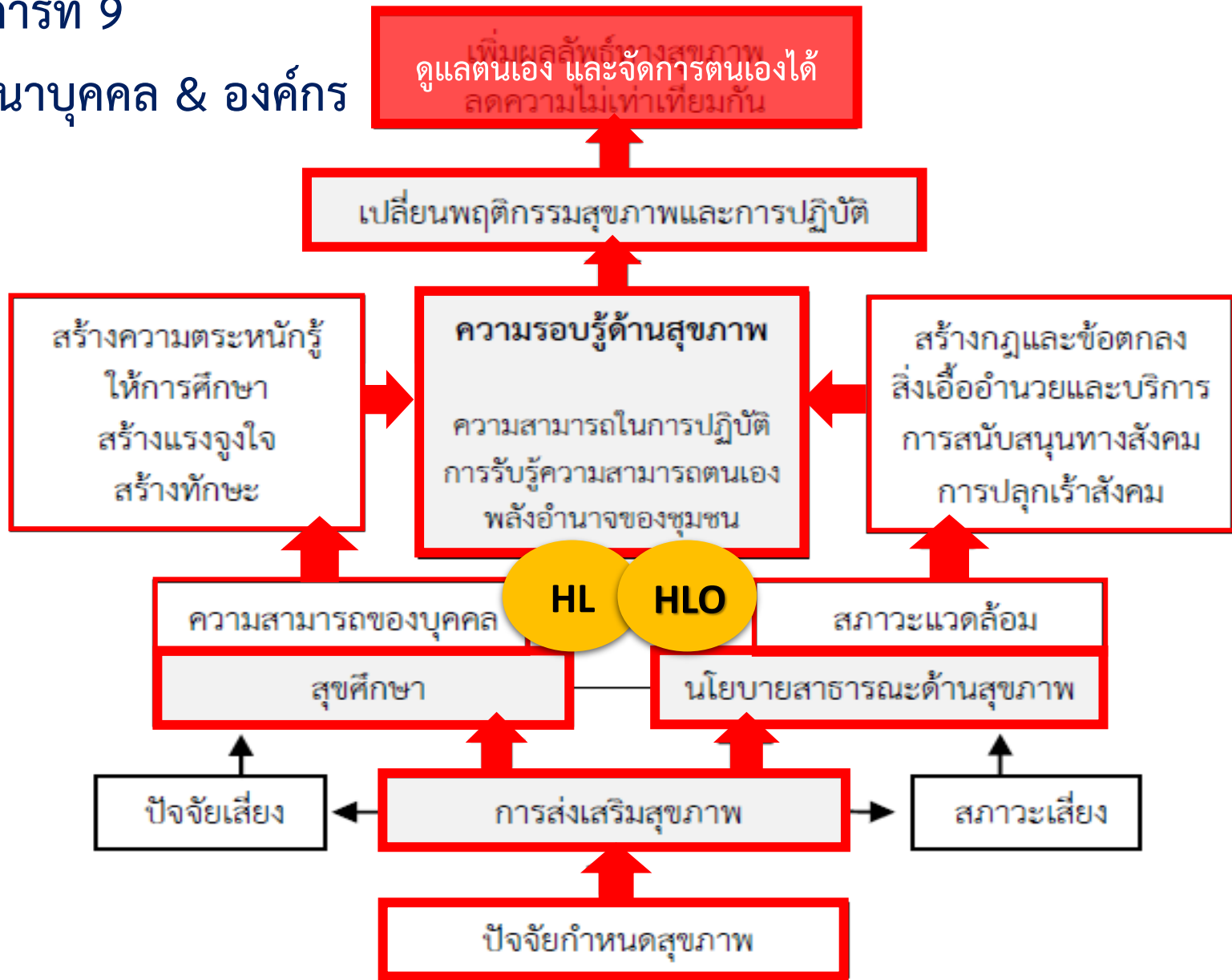
ภาคผนวก

- แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ
- สื่อ ppt ประกอบการบรรยาย

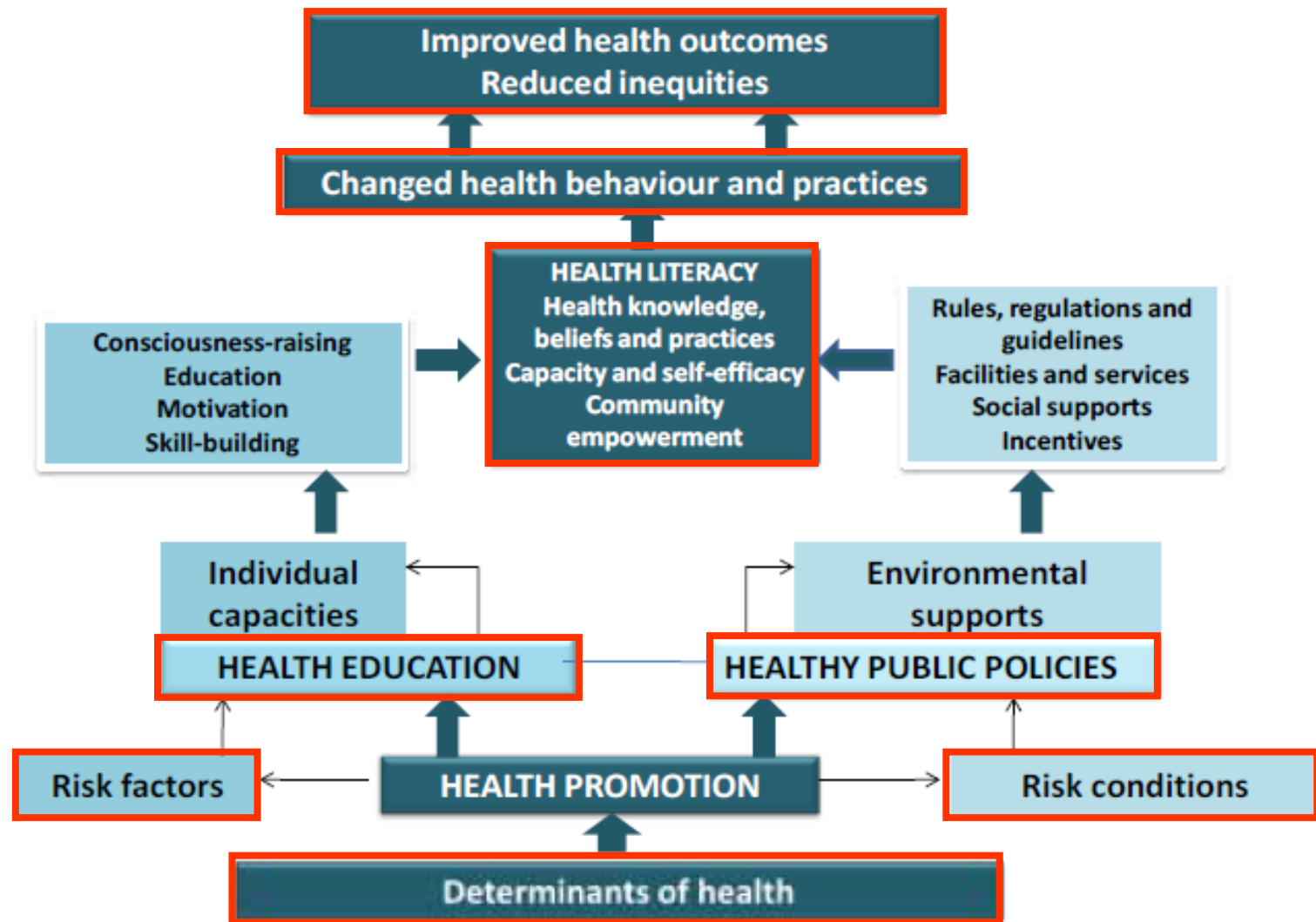


หลักการที่ 9

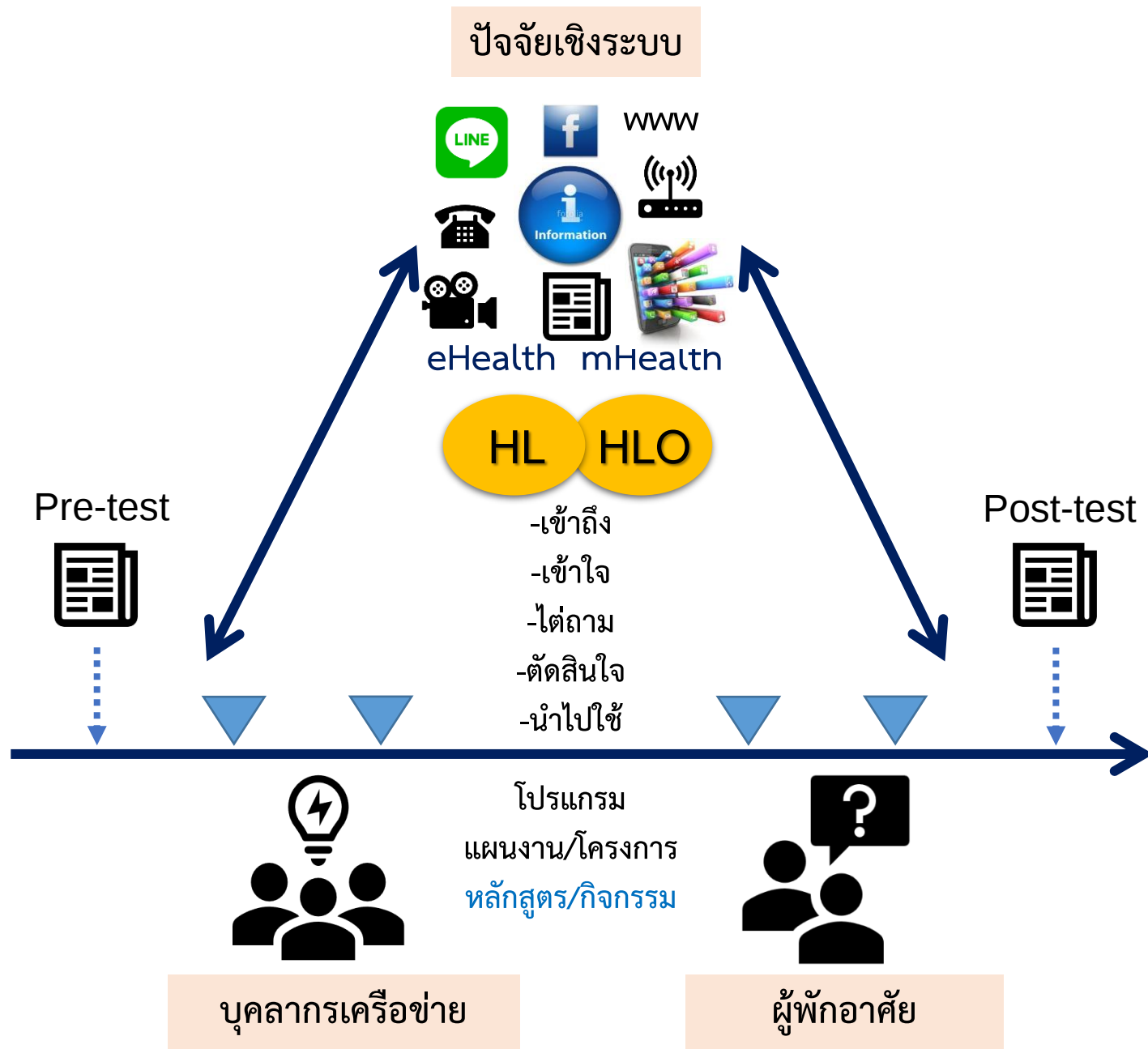
“พัฒนาบุคคล & องค์กร”



กรอบแนวคิดการพัฒนาความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ



Source: World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean (2012)



หลักการที่ 10 “การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต้องออกแบบในการวัดทักษะสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย”

เครื่องมือประเมินระดับบุคคล

1. กลุ่มผู้ใหญ่ (Adults)

- Rapid Estimate of Adults Literacy in Medicine: REALM & S-REALM
- Test of Functional Health Literacy in Adult: TOFHLA & S-TOFHLA
- Medical Achievement Reading Test (MART)
- Newest Vital Sign (NVS) ○ HLAT-8, p_HLAT-8, HLAT-51
- Measuring FHL IHL & CHL (Ishikawa et al., 2008)

2. กลุ่มเด็กและเยาวชน (Child & Adolescent)

REALM-Teen, c-sTOFHLAd, eHEALS, CHC Test, HLAB, HKACSS, MHL, DNT-39, CHLT, VOHL, HAS-A , MaHeLi, QuALiSMental, FCCHL-AYAC, ICHL, HELMA, HLSAC, REALM-TeenS funHLS-YA, HLS-TCO, HLAT-8, p_HLAT-8, HLAT-51



○ เครื่องมือประเมิน Health Literacy

เครื่องมือ	กลุ่มอายุ	ประเด็น	สเกลการวัด และวิธีการ
HLAT-8	18-25 ปี	FHL(4) -ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ (2) -การค้นหาข้อมูลสุขภาพ (2) IHL(2), CHL(2)	5-point Likert scale; 4-point Likert scale self-administered and self-reported
p_HLAT-8	22 ปี	FHL, IHL & CHL -ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ (2) -การค้นหาข้อมูลสุขภาพ (2) -การสื่อสารข้อมูลสุขภาพ (2) -การประเมินข้อมูลสุขภาพ (2)	5-point Likert scale; 4-point Likert scale self-administered and self-reported
HLAT-51	18-24 ปี	FHL, IHL & CHL -ทักษะการสร้างความเข้าใจ (20) -การคำนวณตัวเลขทางสุขภาพ (11) -การรู้เท่าทันสื่อ (8) -ความสามารถทางดิจิทัล (12)	Yes/no Multiple choice self-administered and self-reported

เครื่องมือประเมินระดับประเทศ

1. เครื่องมือการประเมินระดับชาติเรื่องการรู้หนังสือในกลุ่มวัยผู้ใหญ่
ของประเทศสหรัฐอเมริกา (National Assessment of Adult Literacy: NAAL)
2. เครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนในกลุ่มประเทศยุโรป
(The European Health Literacy Survey: HLS-EU)
3. เครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนในกลุ่มประเทศเอเชีย
ตัวเลือกในแต่ละหัวข้อ .. ใช้แบบลิเคิร์ต (Likert scale)
1 = ยากมาก 2 = ยาก 3 = ง่าย 4 = ง่ายมาก
เกณฑ์การจำแนกระดับ .. แบ่งเป็น 4 ระดับ
กลุ่ม 1 ไม่เพียงพอ (inadequate) กลุ่ม 2 มีปัญหา (problematic)
กลุ่ม 3 พอเพียง (sufficient) กลุ่ม 4 ดีเยี่ยม (excellent)

Source: *The European Health Literacy Survey: HLS-EU* (Sorensen et al., 2012; Pelikan et al., 2014)
European Health Literacy Survey Questionnaire. (HLS-EU-Q) (Sorensen et al., 2013)

แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

ในกลุ่มประเทศยุโรป

(The European Health Literacy Survey: HLS-EU)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในตารางตามความเป็นจริง

คำถาม: ท่านต้องความพยายามมาก-น้อยเพียงใด ในหัวข้อเรื่องต่อไปนี้		ระดับความ	
ข้อ	หัวข้อเรื่อง	ยาก มาก	ค่อนข้าง ยาก
1	หาข้อมูลเกี่ยวกับอาการความเจ็บป่วยที่ท่านกังวล		
2	หาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาความเจ็บป่วย		
3	ค้นหาสิ่งที่ต้องทำในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์		
4	ค้นหาสถานที่ที่จะขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อท่านไม่สบาย		
5	เข้าใจในสิ่งที่แพทย์บอกแก่ท่าน		
6	เข้าใจคำอธิบายในแผ่นพับที่แนบมากับยาของท่าน		
7	เข้าใจว่าต้องทำอย่างไรในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์		
8	เข้าใจคำแนะนำที่ใช้การโยกย้ายที่ได้รับจากแพทย์หรือเภสัชกร		
9	ตัดสินใจได้ว่าข้อมูลที่ได้รับ		
10	ตัดสินใจข้อดีข้อเสียของวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน		
11	ตัดสินใจได้ว่า เมื่อไรที่ท่านอาจต้องขอความเห็นเพิ่มเติมจากแพทย์คนอื่น		
12	ตัดสินใจว่าข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยในสื่อมีความน่าเชื่อถือ		
13	ใช้ข้อมูลที่แพทย์ให้เพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของท่าน (ตัดสินใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยโดยใช้ข้อมูลที่แพทย์ให้)		
14	ทำตามคำแนะนำในการโยกย้าย		
15	โทรเรียกรถพยาบาลในกรณีฉุกเฉิน		
16	ทำตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร		
17	หาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ กิจกรรมทางกายน้อย การดื่มสุรามากเกินไป		
18	หาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น		
19	หาข้อมูลเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนและการตรวจคัดกรองสุขภาพที่ควรทำ		
20	ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการป้องกันหรือจัดการภาวะสุขภาพ เช่น น้ำหนักเกิน ความดันโลหิตสูง โคลเลสเตอรอลสูง เป็นต้น		

1

Source: Sorensen et al. (2012); Sorensen et al. (2013)

คำถาม: ท่านต้องใช้ความพยายามมาก-น้อยเพียงใด ในหัวข้อเรื่องต่อไปนี้		ระดับความยาก-ง่าย			
ข้อ	หัวข้อเรื่อง	ยาก มาก	ค่อนข้าง ยาก	ค่อนข้าง ง่าย	ง่าย มาก
21	เข้าใจสัญญาณเตือนจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ กิจกรรมทางกายน้อย การดื่มสุรามากเกินไป				
22	เข้าใจว่าทำไมท่านต้องฉีดวัคซีน				
23	เข้าใจว่าทำไมท่านต้องตรวจคัดกรองสุขภาพ				
24	ตัดสินใจความน่าเชื่อถือของสัญญาณเตือนจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ กิจกรรมทางกายน้อย การดื่มสุรามากเกินไป				
25	ตัดสินใจได้ว่า เมื่อใด ที่ท่านต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ				
26	ตัดสินใจได้ว่าวิธีวินิจฉัยโรคใด อาจจะเป็นอันตรายของท่าน				
27	ตัดสินใจได้ว่า ท่านควรมีการตรวจคัดกรองสุขภาพแบบใด				
28	ตัดสินใจได้ว่า ข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อสุขภาพในสื่อที่น่าเชื่อถือ				
29	ตัดสินใจได้ว่า ท่านควรได้รับวัคซีนไขหวัดใหญ่				
30	ตัดสินใจ โดยใช้ข้อมูลจากครอบครัวและเพื่อนๆ ในการป้องกันตนเอง จากความเจ็บป่วย				
31	ตัดสินใจ โดยใช้ข้อมูลจากสื่อในการป้องกันตนเองจากความเจ็บป่วย				
32	หาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ				
33	ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพของครอบครัว				
34	หาข้อมูลว่าจะทำอย่างไรให้เพื่อนบ้านของท่าน มีส่วนร่วม ในการส่งเสริมสุขภาพ				
35	ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางนโยบายที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ				
36	ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับความพยายามในการส่งเสริมสุขภาพ ของท่านในที่ทำงาน				
37	เข้าใจคำแนะนำด้านสุขภาพจากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนๆ				
38	เข้าใจข้อมูลโภชนาการที่ติดบนบรรจุภัณฑ์อาหาร (ฉลากโภชนาการ)				
39	เข้าใจข้อมูลในสื่อเกี่ยวกับวิธีการทำให้มีสุขภาพดีขึ้น				
40	เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับวิธีที่ทำให้ท่านยังคงมีสุขภาพจิตดี				
41	ตัดสินใจได้ว่า ณ จุดไหน/ใดของชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาพและความผาสุก ของท่าน				
42	ตัดสินใจได้ว่าสภาพบ้านของคุณช่วยให้คุณยังคงมีสุขภาพที่ดี ได้อย่างไร				
43	ตัดสินใจได้ว่าพฤติกรรมในชีวิตประจำวันใดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของท่าน				
44	ตัดสินใจในการปรับปรุงสุขภาพของท่าน				
45	เข้าร่วมชมรมกีฬาหรือกลุ่มออกกำลังกาย หากท่านต้องการ				
46	เข้าไปจัดการสภาพความเป็นอยู่ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและ ความผาสุกของท่าน				
47	มีส่วนร่วมเข้าไปจัดกิจกรรม เพื่อปรับปรุงสุขภาพและ ความผาสุกในชุมชนของท่าน				

แบบสำรวจความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป 2560

(เผยแพร่โดย กรมอนามัย สวรส. ม.มหิตล, 2561)

ตอนที่ 3 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

คำอธิบาย แบบสำรวจต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับความรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การทบทวนซักถาม การตัดสินใจ และการเปลี่ยนพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ในคำถามแต่ละข้อให้เลือกคำตอบเดียว ที่ตรงกับท่านมากที่สุด

HLS-TH-Q							
	การเข้าถึงข้อมูล ใน 1 ปีที่ผ่านมา จากข้อความด้านล่าง ท่านตอบได้ว่า.....	ทำได้ง่าย มาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ยาก	ทำได้ยาก มาก	ทำ(ค้น)ไม่ เป็น	เชื่อว่าทำได้แต่ ยังไม่เคยทำ
1.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลว่าจะต้องทำอะไรเมื่อประสบกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์ เช่น พบคนตกน้ำ พบคนหมดสติ	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
2.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการ หรือความเจ็บป่วยที่ต้องรีบไปโรงพยาบาล	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
3.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเช็คสุขภาพเบื้องต้น หรือการฉีดวัคซีน ที่ควรได้รับ	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
4.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อต่างๆเช่น ไข้หวัดใหญ่ หัดหัด	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
5.	ท่านสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารที่เหมาะสม	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
6.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม (วิธีการที่ทำให้สุขภาพจิตดี)	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
7.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับยา เครื่องสำอาง สมุนไพร อาหารเสริม	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
8.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับการบริการเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ออกมาใหม่ๆ (เช่น การผ่าตัดเทคนิคใหม่ๆ เครื่องวัดความดัน สายรัดข้อมืออัจฉริยะ)	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือประเมิน

1. กำหนดกรอบแนวคิดการประเมิน
2. ระบุพฤติกรรมสุขภาพและกลุ่มเป้าหมาย
3. ทบทวนและกำหนดองค์ประกอบที่ต้องการ
4. จัดทำโครงสร้างของเครื่องมือ
5. เลือกมาตรวัด/สเกลการวัดระดับ และวิธีการวัด
6. ตรวจสอบคุณภาพด้านความตรง
(ผู้ทรงคุณวุฒิด้านความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมศาสตร์
ส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค ฯลฯ)
7. ทดสอบการใช้ในกลุ่มเป้าหมาย
8. ตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยง

เกณฑ์พิจารณาคุณภาพของเครื่องมือประเมิน

Glasgow & Riley's Criteria (Glasgow & Riley, 2013)

1. การเชื่อมโยงกับโมเดลและทฤษฎี (Related to theory/model)
2. การยอมรับทางวิชาการ (Psychometrically strong)
3. ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียสำคัญ (Important stakeholders)
4. ลดความยุ่งยากของผู้ตอบและทีม (Low respondent/staff burden)
5. ความสะดวกในการใช้งาน (Actionable)
6. ความไวต่อผลของการวัด (Sensitive to change)
7. การนำไปประยุกต์ใช้ (Broadly applicable)
8. การใช้เทียบเคียง (Serves as a benchmark)
9. ผลกระทบทางลบโดยไม่ตั้งใจ (Unlikely to cause harm)

ข้อพิจารณาในการเลือกใช้เครื่องมือประเมิน



1. กลุ่มเป้าหมายและพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมาย



2. นิยาม Health Literacy และองค์ประกอบการพัฒนา



3. มาตรวัด/สเกลการวัดระดับ และวิธีการวัด



4. การทดสอบและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ



5. ผลประเมินสะท้อนระดับที่เป็นจริงและชี้ประเด็นการพัฒนา

หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน เขียนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง (ผลงานลำดับที่ 3)



เนื้อหา 8 บท จำนวน 285 หน้า ราคา 270 บาท ประกอบด้วย
บทที่ 1 กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
บทที่ 2 การออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
บทที่ 3 การเลือกใช้กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
บทที่ 4 ปฏิบัติการและบทเรียนภาคสนาม
บทที่ 5 การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
บทที่ 6 เครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
บทที่ 7 ถ้าม-ตอบ เพิ่มความรอบรู้
บทที่ 8 บทสรุปส่งท้าย

หนังสือมีจำหน่ายที่ ศูนย์หนังสือจุฬาทุกสาขา, ซีเอ็ดบุ๊ค, ร้านนายอินทร์
eBook www.chulabook.com, wwwse-ed.com www.naiin.com

หนังสือ “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจารณญาณ” (เล่มที่ 2)

จำนวน 180 หน้า ราคา 170 บาท เขียนโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

บทที่ 1 แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 2 หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 3 ระดับของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 4 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน

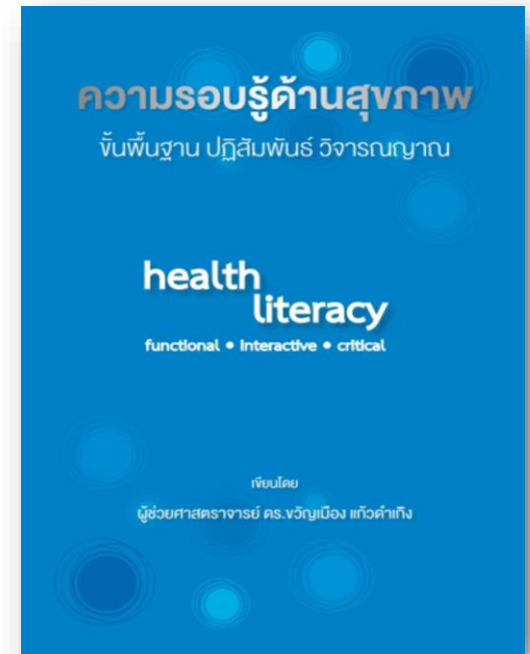
บทที่ 5 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์

บทที่ 6 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจารณญาณ

บทที่ 7 ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์

บทที่ 8 Health Literate Organization & Happy Workplace

บทที่ 9 บทสรุปส่งท้าย



ติดต่อผู้เขียน kmkaeo@gmail.com Tel. 081 684 0109

หนังสือ “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้” (เล่มที่ 1)

จำนวน 228 หน้า ราคา 220 บาท เขียนโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

ส่วนที่หนึ่ง พัฒนาการ องค์ประกอบ และการประเมิน

บทที่ 1 พัฒนาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 2 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 3 การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สอง การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล

บทที่ 4 กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 5 การสร้างการเรียนรู้และการสื่อสาร

บทที่ 6 กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล

ส่วนที่สาม การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับองค์กร

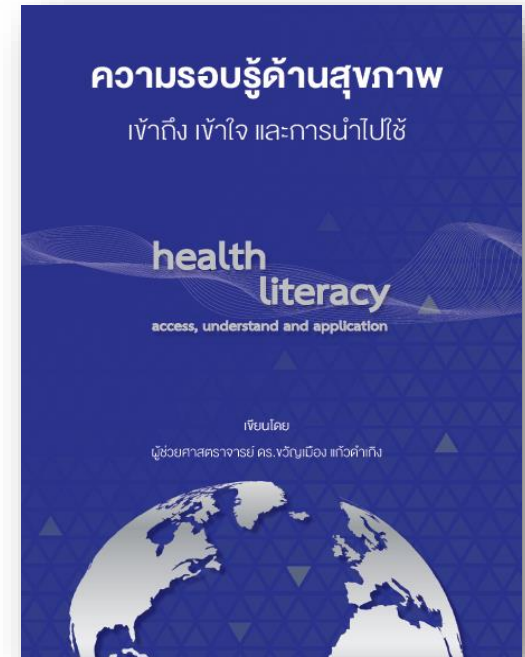
บทที่ 7 องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization)

บทที่ 8 องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) กับการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สี่ แนวโน้มการพัฒนา และบทสรุปส่งท้าย

บทที่ 9 แนวโน้มการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 10 บทสรุปส่งท้าย



แนะนำชั้นหนังสือ “รอบรู้ ทันสมัย น่าอ่าน”

จัดทำโดย สมาคมวิชาชีพสุขศึกษา ดาวโหลดฟรี <http://hepa.or.th/journal.php>

หน้าเพจ “วารสารสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา”



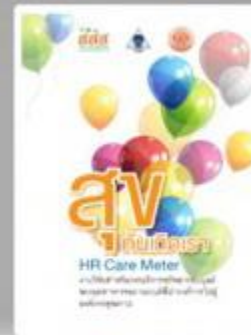
Download



Download



Download



Download



Download



Download



Download



Download



Download



Download