

ดร.สุพิชชา วงศ์จันทร์  
นางชุลีกร ลิ่งไธสง  
นางสาวกชนันท์ นาครรัตน์  
กลุ่มงานพัฒนาวิจัยและนวัตกรรม  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# Health Literacy

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความรู้ แรงจูงใจ และความสามารถของประชาชนในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ เพื่อพิจารณาและตัดสินใจในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในตลอดช่วงอายุ

1) ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นปัจจัยเสี่ยง (Risk factor) ทำให้บุคคลและบุคลากรสาธารณสุขมองเห็นจุดอ่อนหรือสิ่งที่จะต้องได้รับการแก้ไขปรับปรุงโดยเฉพาะในกระบวนการสื่อสารและสร้างความตระหนักร่วมกันว่าหากไม่ค้นหาและแก้ไขปรับปรุงปัจจัยเหล่านี้แล้ว การคาดหวังผลให้สุขภาพดีก็เป็นได้ยาก ...

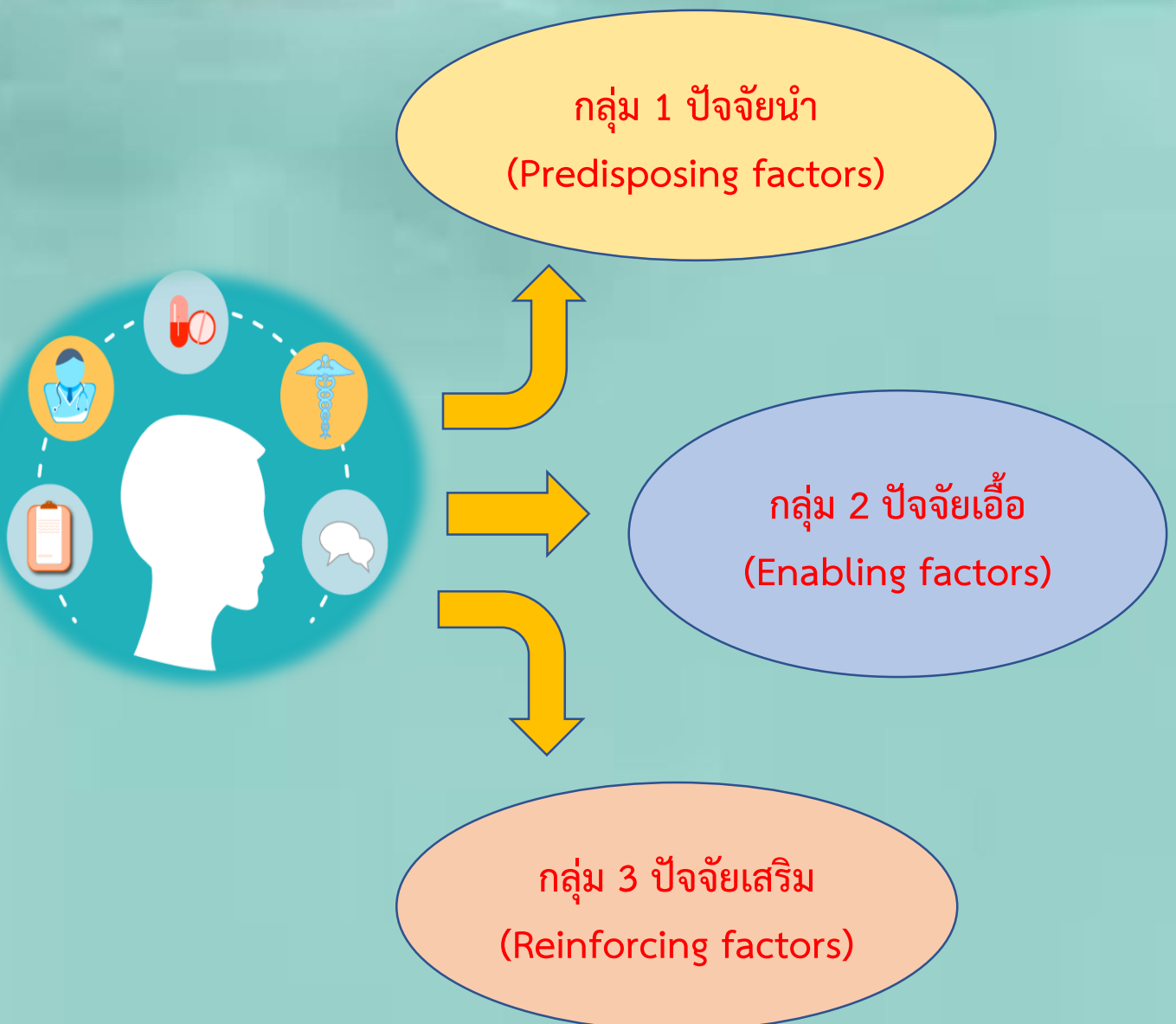
ความรู้รอบรู้ด้าน  
สุขภาพแบ่งเป็น  
2 มุมมอง

2) ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพเป็นสินทรัพย์ (Asset) ที่บุคคลมีอยู่หรือถูกพัฒนาขึ้นมา จากกระบวนการทางสุขศึกษาและการสื่อสาร กล่าวคือ การสอนสุขศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ ส่งผลให้เกิดพลังอำนาจขึ้นภายในตัวบุคคล และมีกระบวนการตัดสินใจที่ถูกต้องในเรื่องต่างๆ

# ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม สุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ไม่ว่าจะในลักษณะที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ตนเอง บุคคลอื่นๆ ในครอบครัว หรือบุคคลอื่นในชุมชน เจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต หรือในลักษณะที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ตนเอง บุคคลอื่นๆ ในครอบครัว หรือบุคคลอื่นในชุมชนมีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ การฝึกทักษะ การจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้บุคคล ครอบครัว และชุมชน มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ส่งผลให้มีสุขภาพดี การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นโดยการพัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอก ได้แก่



# องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

## 1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (Access skill)

หมายถึง การใช้ความสามารถในการเลือกแหล่งข้อมูล  
รู้วิธีการในการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตน และตรวจสอบ  
ข้อมูลจากหลายแหล่ง จนข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ

## 2) ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive skill)

หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนว  
ทางการปฏิบัติ

## 3) ทักษะการสื่อสาร (Communications skill)

หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารโดยการพูด อ่าน เขียน  
รวมทั้งสามารถสื่อสารและโน้มน้าวให้บุคคลอื่นเข้าใจและยอมรับข้อมูล  
เกี่ยวกับการปฏิบัติตน

## 4) ทักษะการจัดการตนเอง (Self-management skill)

หมายถึงความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน  
และปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติพร้อมทั้งมีการทบทวนวิธีการปฏิบัติ  
ตามเป้าหมายเพื่อนำมาปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้อง

## 5) ทักษะการตัดสินใจ (Decision skill)

หมายถึง ความสามารถในการกำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/  
หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติ โดยมีการใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี  
ผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงพร้อมแสดงทางเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

## 6) การรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy skill)

หมายถึง ความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ  
ของข้อมูลที่สื่อนำเสนอ และสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อ  
หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีการ  
ประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนและสังคม

# ประโยชน์

ประโยชน์ที่ได้รับ การเสริมสร้างและพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ทั้ง 6 องค์ประกอบ และพฤติกรรมสุขภาพจะมีผลต่อการพัฒนาทักษะและศักยภาพที่ทำให้บุคคลมีการควบคุมสุขภาพ และปรับเปลี่ยนปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพได้ ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต่อบุคคลและต่อชุมชน สังคมที่ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น

## ประโยชน์ต่อบุคคล

- 1) ได้พัฒนาความรู้เพื่อป้องกันความเสี่ยง
- 2) มีมาตรฐานต่อการดูแลตนเอง
- 3) ได้เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติตนภายใต้ความรู้
- 4) สร้างแรงจูงใจให้เกิดความมั่นใจในตนเอง
- 5) เพิ่มความทนทานต่อการเผชิญปัญหา

## ประโยชน์ต่อชุมชน/สังคม

- 1) เพิ่มการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของประชากร
- 2) พัฒนาปัจจัยเพื่อปรับปรุงบรรทัดฐานทางสังคม และการสื่อสารทางสังคม
- 3) เข้าถึงปัจจัยทางสุขภาพที่นำไปสู่การพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจ
- 4) เพิ่มขีดความสามารถด้านสุขภาพให้แก่ชุมชน

# กรอบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของคนไทย

พัฒนาองค์ความรู้  
สุขภาพ

พัฒนาศักยภาพ  
เครือข่ายสุขภาพ

พัฒนาเครื่องมือวัด/  
ประเมินความรอบรู้ด้าน  
สุขภาพและพฤติกรรม  
สุขภาพ



## กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

1. จัดกิจกรรมการเรียนรู้
2. สื่อสารและรณรงค์ด้านสุขภาพ
3. จัดปัจจัยเอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
4. กำหนดมาตรการทางสังคมและข้อตกลงร่วม เพื่อปฏิบัติร่วมกัน
5. เผื่อระวังพฤติกรรมสุขภาพ
6. เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้

มีพฤติกรรม  
สุขภาพ  
ที่ต้องการ

การเข้าถึงข้อมูล  
และบริการ  
สุขภาพ

ความรู้ความ  
เข้าใจ

การรู้เท่าทันสื่อ

ทักษะการ  
สื่อสาร

ทักษะการ  
จัดการตนเอง

ทักษะการ  
ตัดสินใจ



# ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ในการพัฒนาให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้น ต้องเข้าใจถึงตัวกำหนดหรือปัจจัยที่อาจมีผล ต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพราะเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเมื่อจะกำหนดรูปแบบหรือกลยุทธ์ในการพัฒนา 14 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ปัจจัยระดับบุคคล ระดับปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และระดับสังคม



1) ปัจจัยระดับบุคคล จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัย ส่วนใหญ่จะศึกษาปัจจัยระดับบุคคลที่สัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ปัจจัยระดับบุคคล



ได้แก่ 1) ความรู้ ประกอบด้วย ความรู้ทั่วไป เช่น การอ่านตัวเลข ความสามารถในการวิเคราะห์ การรู้เท่าทันเรื่องอื่นๆ เช่น วิทยาศาสตร์ คอมพิวเตอร์ วัฒนธรรม สื่อ สิทธิ และความรู้เกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเอง

# แนวทางการพัฒนา ความรู้ด้านสุขภาพ

1) กลุ่มผู้ที่ด้อยความสามารถในการเรียนรู้ (Illiteracy populations) ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ พุดไม่ได้ มีปัญหา การได้ยิน/ใช้สายตา/การใช้ภาษา เรียนหนังสือน้อย พิการ เด็กเล็ก คนชรา คนอพยพย้ายถิ่น

2) กลุ่มประชาชนที่มีความรู้ด้านสุขภาพต่ำ (Low-literacy populations) ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ ขาดความตระหนัก ขาดความเอาใจใส่

กลุ่มเป้าหมายสำคัญใน  
การพัฒนาความรู้  
ด้านสุขภาพ สามารถ  
จำแนกเป็นกลุ่ม

3) กลุ่มประชาชนทั่วไป (General populations) ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถพอสมควร แต่ยังคงมีพฤติกรรมเสี่ยง

4) กลุ่มบุคลากรด้านสุขภาพ (Health provider groups) ซึ่งมีลักษณะที่ก่อให้เกิดปัญหาเช่นกัน คือ สื่อสารด้วย วาจา/ท่าทางด้อยประสิทธิภาพ พุดน้อย พุดเสียงเบา หรือดั่งเกินจนเหมือนตะคอก ใช้ศัพท์วิชาการบ่อย เขียนหนังสืออ่านไม่ออก ใช้สื่อไม่ได้มาตรฐานหรือใช้ไม่เป็น

## แนวทางการประยุกต์ความรู้ ด้านสุขภาพสู่การปฏิบัติการพยาบาล

การศึกษาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพที่ผ่านมา มักเน้นไปที่ความสามารถของผู้รับบริการมากกว่า บทบาทบุคลากรด้านสุขภาพ ประชาชนทั่วไปสามารถมีความรู้ด้านสุขภาพได้โดยการใช้ทักษะที่จำเป็น ในการแสวงหา ทำความเข้าใจ ประเมิน สื่อสาร

สามารถปฏิบัติตามข้อมูลที่ได้รับดีขึ้น ซึ่งการสื่อสารที่ดียังสามารถ เพิ่มความปลอดภัยให้แก่ผู้ป่วยด้วย (Patient safety) พยาบาลควรให้ความสำคัญและส่งเสริมความรู้ของประชาชนทั่วไปโดยผ่านกระบวนการด้านการติดต่อสื่อสาร

ให้ความสนใจ ตระหนักถึงความรู้ด้านสุขภาพของผู้รับบริการเสมอเพื่อให้ทราบแนวทางการหาข้อมูลสุขภาพที่ผู้รับบริการ สามารถเข้าใจและนำไปใช้เมื่อกลับบ้านได้ แนวทางการประยุกต์ความรู้ด้านสุขภาพสู่การปฏิบัติการพยาบาล



# แนวทางการประยุกต์ความรู้ด้านสุขภาพสู่การ ปฏิบัติการพยาบาล มีดังนี้

1. การสื่อสารทางวาจา ควรใช้การสื่อสารแบบสองทาง โดยใช้  
คำ พูดที่เรียบง่าย หลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์เทคนิคและศัพท์  
ทางการแพทย์ หากจำเป็นต้องใช้ควรอธิบายให้เกิดความเข้าใจ  
อย่างชัดเจน พูดอย่างชัดเจน ใช้จังหวะความเร็วปานกลาง

2. การสื่อสารด้วยการเขียน  
โดยใช้ประโยคสั้นๆ และเขียน  
ด้วยรูปประโยคอย่างง่าย  
หลีกเลี่ยง การใช้คำศัพท์เฉพาะ

3. การใช้สื่อช่วยสอน โดยการใช้  
รูปภาพ โมเดล วิดีทัศน์ การ์ตูน  
สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์  
หลีกเลี่ยงรายละเอียดที่ไม่จำเป็น

4. การเสริมสร้างพลังอำนาจและการจัดการ  
ตนเองของผู้รับบริการ โดยการส่งเสริมการ  
มีส่วนร่วม ของผู้รับบริการ ยกตัวอย่างเรื่อง  
ของคำถาม ควรใช้คำถามปลายเปิด

# สรุป

การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพถือเป็นวาระแห่งชาติ โดยกำหนดให้มีการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน อยู่ในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

อยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ความรอบรู้ด้านสุขภาพส่งผลต่อผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เมื่อบุคคลมีความรอบรู้ ด้านสุขภาพจะมีศักยภาพในการดูแลตนเองได้

รวมทั้งยังจะช่วยแนะนำสิ่งที่ถูกต้องให้กับบุคคลใกล้ชิด ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ด้วย ความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องพัฒนาอยู่ตลอดเวลา

เพราะ สภาวะโรคภัยไข้เจ็บมีการเปลี่ยนแปลงไปกับสมัย ดังนั้นบุคลากรสาธารณสุขควรส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน เพื่อให้สามารถเข้าถึงเข้าใจ ความรอบรู้ด้านสุขภาพได้

ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม