



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



แนวคิด

หลักการขององค์การอนามัย
ด้านสุขภาพ



ที่ปรึกษา

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์
พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์
นพ.दनัย ธีวันดา
นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์
นพ.บัญญัติ คำทอง

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางวิมล โรมา

ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการขับเคลื่อน
กรมอนามัย 4.0
เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

กองบรรณาธิการ

นางชนนวนทอง ธนสุกาญจน์
นางมุกดา สำนวนกลาง
นางแรกขวัญ สระวาสี
นายสายชล คล้อยเอี่ยม
น.ส.กมลวรรณ สุขประเสริฐ

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
นักวิชาการอิสระ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นักวิชาการสาธารณสุข

ศิลปกรรม / ภาพ

นางศุภรัตน์ อสุพงษ์พัฒนา
น.ส.กรรณก สายทอง
นายณัฐพงศ์ พันธุ์ศาสตร์

นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
นักประชาสัมพันธ์
เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์กราฟิก

ชื่อหนังสือ

แนวคิดหลักการขององค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ

จัดพิมพ์โดย

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

คำนำ

เอกสารชุด ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักวิชาการ ผู้ปฏิบัติงานทั้งในและนอกระบบสุขภาพได้ใช้เป็นกรอบคิด และการปฏิบัติในการทำงานเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เอกสารชุดนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาสำคัญ ที่สกัดมาจากประสบการณ์ทำงานจริง มีทั้งหมด 4 เล่ม ประกอบด้วย เล่มที่หนึ่งแนวคิดหลักการขององค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ เล่มที่สอง คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ เล่มที่สาม คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ และเล่มที่สี่ คู่มือแนวทางการพัฒนาสถานที่ทำงาน สถานประกอบการและชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ

เอกสารชุดนี้ เป็นแนวทางการทำงานที่ปรับกระบวนการทัศน์ให้เห็นการเปลี่ยนแปลง จากการเป็นผู้ให้ความรู้ เป็นผู้เติมความรู้ พาทำ สนับสนุนประชาชน องค์กรกลุ่มเป้าหมาย ให้มีศักยภาพจากภายในตนเองและขับเคลื่อนงาน (driver)

คณะผู้จัดทำหวังว่าเอกสารชุดนี้ จะเป็นแนวทางพื้นฐานในการทำงาน เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทั้งในระดับบุคคลและองค์กรเพื่อจัดโอกาส จัดบรรยากาศ จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวคน ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน โรงพยาบาล เพื่อให้บุคลากรในองค์กรและผู้มารับบริการเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการอย่างง่าย ๆ เพียงพอ ตรงกับความต้องการจนสามารถนำไปใช้ตัดสินใจเพื่อการดูแลจัดการสุขภาพ ของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของตนเอง ปัจจัยความสำเร็จ คือ การพัฒนาองค์กรสู่องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ นั่นเอง

คณะผู้จัดทำ

รศ.ดร.ชชนวนทอง ธนสุกาญจน์

นางวิมล โรมา

ดร.มุกดา สำนวนกลาง

สารบัญ

CONTENT

03

แนวคิดที่เกี่ยวข้อง
กับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

09

Health Literacy

17

กระบวนการพัฒนาองค์กร
รอบรู้ด้านสุขภาพ

22

วิธีการสื่อสารและสื่อ

28

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ

CONTENT



แนวคิด ที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ รอบรู้ด้านสุขภาพ

1. แนวคิดการทำงานสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ที่ผ่านมาเน้นการทำให้กลุ่มเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ หลักการต่างๆ เช่น การให้ความรู้ การสร้างการรับรู้ หรือสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล แต่จากแนวคิดการเกิดพฤติกรรม Kurt Lewin บิดาของพฤติกรรมศาสตร์ ที่อธิบายว่า พฤติกรรม เกิดจาก การปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Behavior = Person x Environment) ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรม จะเกิดขึ้นได้ขึ้นกับการปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในของคน กับ สิ่งแวดล้อม จากสมการ x หมายถึงการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งแปรเปลี่ยนตาม องค์ประกอบของบุคคล และแปรเปลี่ยนตามบริบทของสิ่งแวดล้อม ซึ่งในที่นี้ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ บรรยากาศทางสังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี ที่มีอยู่ในองค์กรหรือสังคม ชุมชนใดๆ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล สถานประกอบการ ฯลฯ



ความพยายามในการพัฒนาองค์กรแห่งการรอบรู้ด้านสุขภาพ เริ่มที่ ระบบบริการสาธารณสุข หรือ โรงพยาบาลเป็นแห่งแรก แล้วจึงมีการเสนอให้ประยุกต์ไปสู่องค์กรอื่นๆ ที่ไม่ใช่โรงพยาบาลในเวลาต่อมา ตามกรอบขององค์การอนามัยโลกภาคพื้นทวีปยุโรป (Solid Fact: The Health Literacy)

(อ้างอิง : WHO European Region, Health Literacy : The Solid Fact. 2014)

2. กรอบแนวคิดการพัฒนารอบรู้ด้านสุขภาพ

กรอบแนวคิดของ Brach และคณะ เกี่ยวกับองค์ประกอบหลัก และคำถามในการประเมินตนเองเพื่อหาโอกาสการพัฒนารอบรู้ด้านสุขภาพมีดังนี้

(อ้างอิง : Brach C.et al. Ten attributes of health care organizations. Institute of Medicine. 2012.

องค์ประกอบหลัก	คำถามในการประเมินตนเอง
1. ผู้นำและการนำองค์กร	ผู้บริหารมีการผนวกเรื่องความรู้ด้านสุขภาพลงในพันธกิจ โครงสร้างและการจัดบริการขององค์กรและหน่วยงานย่อยหรือไม่
2. วางแผน ประเมินผลผลิต และผลลัพธ์	มีการระบุความรู้ด้านสุขภาพในแผนยุทธศาสตร์ กิจกรรมการประเมินผลและผลลัพธ์ขององค์กรหรือไม่
3. พัฒนาบุคลากร	มีการเตรียมพัฒนาทักษะ และกำกับติดตามการทำงานของบุคลากรในการสร้างความรู้ด้านสุขภาพหรือไม่
4. การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย	มีการให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการออกแบบบริการ การดำเนินงาน การประเมินผลการทำงานและบริการหรือไม่
5. การตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ	มีการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและหลีกเลี่ยงการตีตราผู้รับบริการ
6. การสื่อสารที่มีประสิทธิผล	มีการใช้กลยุทธ์การสร้างความรู้ด้านสุขภาพด้วยการสื่อสารระหว่างบุคคล และมีการประเมินผลลัพธ์การสื่อสารในทุกหน่วยหรือกิจกรรมบริการที่องค์กรจัดขึ้น
7. การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	มีการนำเสนอข้อมูลสุขภาพและข้อมูลบริการที่เข้าถึงง่าย และเข้าใจง่าย นำไปใช้ได้
8. การออกแบบสื่อที่ง่ายต่อการเข้าถึงและการทำความเข้าใจ	มีการออกแบบทุกชนิดที่มีช่องทางหลากหลาย ทุกกลุ่มเป้าหมายและง่ายต่อความเข้าใจ
9. การมุ่งเน้นกลุ่มเสี่ยงสูงหรือกลุ่มที่เรียนรู้ช้า มีข้อจำกัดของการเรียนรู้ หรือมีระดับความรู้ด้านสุขภาพต่ำ	มีการเน้นวิธีการสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีข้อจำกัดของการเรียนรู้
10. มีการสรุปผลการทำงานทั้งด้านความครอบคลุมด้านค่าใช้จ่ายการสร้างสุขภาพ	มีการสื่อสารที่ชัดเจน ครอบคลุม กิจกรรม บริการและค่าใช้จ่าย

องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง องค์กรที่ถือว่า การรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคนในองค์กร การจัดระบบ กระบวนการ และ บริการให้ความสำคัญกับเรื่องข้อมูลและการสื่อสาร และเอื้อให้บุคลากรทุกคนมีความสามารถในการสื่อสาร การให้ข้อมูลสุขภาพ จนทำให้ผู้รับบริการเกิดการเข้าถึง เข้าใจ นำข้อมูลไปใช้ดำเนินชีวิตได้ ไม่ว่าผู้รับบริการจะเป็นใครและมีลักษณะประชากรเป็นอย่างไร

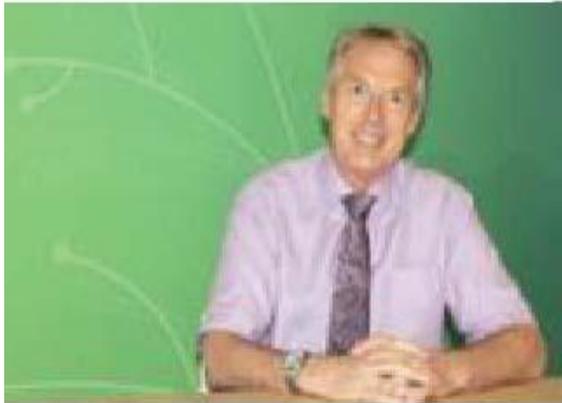


3. กรอบแนวคิดการดำเนินงานพัฒนาองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย

ประเทศไทยเผชิญวิกฤติสุขภาพและประชาชนสืบสนข้อมูลสุขภาพที่ยากต่อการตัดสินใจเลือก ประจักษ์ชัดว่าประชาชนไทยป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น แต่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับไม่ดีพอ อย่างเช่นเรื่อง 3 อ. 2 ส. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ สุรา และสูบบุหรี่) พบว่าคนไทยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดีมากเพียงร้อยละ 1.6 อีกทั้งระบบบริการทางการแพทย์มีความซับซ้อน ในภาวะที่ยังไม่ได้เตรียมประชาชนที่ดีพอที่จะเลือกทางเลือกสุขภาพที่มีความหลากหลายนั้นได้ ประชาชนจึงต้องเผชิญกับความสับสนในการตัดสินใจทางด้านสุขภาพที่มีข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพที่หลากหลาย มีตลาดสินค้าที่มีทั้งส่งเสริมและบั่นทอนสุขภาพ มีช่องทางการสื่อสารกันเองเป็นวงกว้างมากขึ้น ทำให้มีข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพเป็นจำนวนมาก จากหลากหลายช่องทางขาดระบบการคัดกรอง และการยืนยันความถูกต้องของข้อมูล

3.1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เสริมศักยภาพประชาชน ให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างไร

หลักฐานเชิงประจักษ์ พบว่า การขาดความรู้ด้านสุขภาพจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นตัวแปรที่สำคัญตัวหนึ่งที่จะทำนายสถานะสุขภาพ เช่นเดียวกับอายุ รายได้ การมีงานทำ ระดับการศึกษา เชื้อชาติ การสร้างสังคมที่เป็นมิตรต่อการรอบรู้ด้านสุขภาพใน setting ต่างๆ ที่ประชาชนอยู่ เล่น หรือทำงานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยความรู้ด้านสุขภาพนั้นเป็นทั้งวิธีการและผลลัพธ์ โดยมีเป้าประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างพลังและการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน รวมถึงบุคลากรในระบบสุขภาพ



“

ทักษะทางปัญญาและทางสังคมที่ชี้นำก่อให้เกิดแรงจูงใจ
และความสามารถของแต่ละบุคคลให้เข้าถึง
เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารในวิถีทางเพื่อการส่งเสริม
และคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองอย่างต่อเนื่อง ”

(Nutbeam,2008)

การสร้างความรู้ด้านสุขภาพนั้นจึงเป็นการพัฒนา
ศักยภาพของประชาชนและองค์กรอย่างเป็นระบบ องค์กร
รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization) เป็น
โครงสร้างที่สำคัญในการขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพ
ในระดับองค์กร โดยเน้นการเสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากร
ขององค์กรและเครือข่ายของทุกหน่วยในสังคม จนเกิดเป็น
สังคมไทยรอบรู้ด้านสุขภาพในที่สุด

3.2 กรอบการดำเนินงานส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพัฒนาองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ

การสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นทักษะใหม่ที่สำคัญและจำเป็นในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพส่งเสริมให้ประชาชนพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคล เพื่อการรักษาสุขภาพของตนเองอย่างยั่งยืน กระบวนการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพด้วย วีเซฟ (V-shape) แบบจำลอง V-shape มี 6 องค์ประกอบ คือ การเข้าถึง การเข้าใจ การตอบโต้ซักถามและแลกเปลี่ยน การตัดสินใจ การเปลี่ยนพฤติกรรมและการบอกต่อ (นพ.วชิระ เพ็งจันทร์, และ รศ.ดร.ชนวนทอง ธนสุกาญจน์, 2560) มากกว่าการสอนให้รู้ (สถานการณ์ปัจจุบัน คือ รู้แต่ไม่ทำ) แต่เป็นสร้างทักษะให้แสวงหา “เนื้อหา” หรือข้อมูลจากช่องทางการเผยแพร่ต่างๆ ได้ จนสามารถแยกแยะข้อมูลที่เป็นจริง ข้อมูลที่เป็นจริงบางส่วนหรือข้อมูลที่ลวงได้ และสามารถใช้อข้อมูลที่เป็นจริง สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเองไปประกอบการตัดสินใจ วางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับผู้ให้บริการ จนสำเร็จผลดังตั้งใจ และสามารถบอกเล่าความสำเร็จให้ผู้อื่นได้

(ดังแผนภาพที่ 1)



แผนภาพที่ 1 กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้



Health literacy

Health literacy

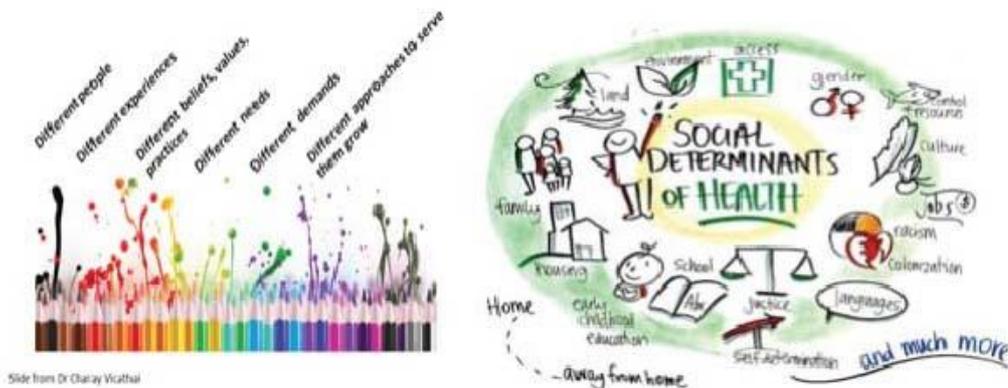
วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น คือการสื่อสารที่ชัดเจน เป็นการสื่อสารทำอะไรก็ตามที่โดนใจผู้รับสารหรือกลุ่มเป้าหมาย ให้กลุ่มเป้าหมายนำข้อมูลไปใช้ตัดสินใจโดยหาคำตอบข้างล่างนี้

- **รู้จักและเข้าใจประชาชนกลุ่มเป้าหมายดีแค่ไหน**

เป็นเพราะเราขาดความรู้เรื่อง เทคนิคการมอง/ รู้จักผู้รับบริการและญาติ ทำให้ “อ่านไม่ขาด” การดำเนินงานโครงการต่างๆ ที่ผ่านมา ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร จึงไม่เพียงพอต่อการลดเสี่ยง ลดโรคของประชาชนไทย นั่นคือความรู้ด้านสุขภาพจะเกิดผลสำเร็จต้องใช้ แนวทางเฉพาะสำหรับแต่ละบุคคล การออกแบบกิจกรรมและการสื่อสารด้วยแนวทางกว้างๆ เหมือนกันทั่วประเทศไม่สามารถทำให้ทุกคน ทุกชุมชน

เข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติได้ เราจำเป็นต้องเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล องค์กรหรือชุมชน และทราบว่าแต่ละบุคคล องค์กร/ชุมชน มีวิธีการอย่างไรเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพะ เข้าใจบริบทและบทบาทของครอบครัว และชุมชน สังคม วัฒนธรรม และการศึกษา ชุมชนที่เขาอยู่ แล้วนำปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นมาเป็นปัจจัยนำเข้าในการกำหนดเนื้อหา กิจกรรม บริการ ที่จะสื่อไปยังแต่ละบุคคลหรือชุมชน

(ตั้งแผนภาพที่ 2)



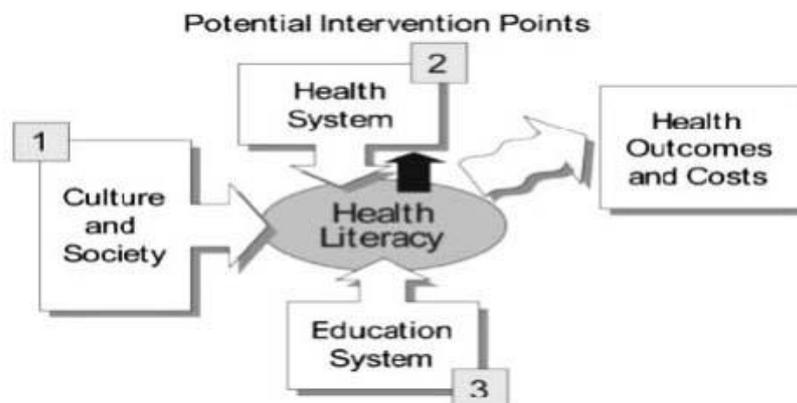
แผนภาพที่ 2 ความแตกต่างของแต่ละบุคคลและปัจจัยกำหนดสุขภาพ



- **จะต้องพูดกับใครบ้างจึงจะทำให้เกิดประเทศไทยรอบรู้ด้านสุขภาพ**

การเร่งให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่จำกัดเพียงภาคสุขภาพแต่ต้องเร่งสร้างทั่วทั้งสังคม (all system for health literacy) เพื่อให้เกิดกระแสสังคมที่สนับสนุนกันอย่างมีพลังทุกองค์กร ทุกเครือข่าย จึงต้องทำงานที่บูรณาการไปยังภาคส่วนนอกระบบสุขภาพเพื่อให้เกิดผลต่อปัจจัยกำหนดสุขภาพ ที่มีผลต่อการตัดสินใจทำพฤติกรรมของบุคคลในทุกบริบทที่ห้อมล้อมเราอยู่ เช่น ภาคสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้มีสิ่งแวดล้อมที่ทุกคนสามารถเข้าถึงเข้าใจ ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่จะไปสนับสนุนให้ประชาชนตัดสินใจจัดการสุขภาพตนเองและมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

(ตั้งแผนภาพที่ 3)

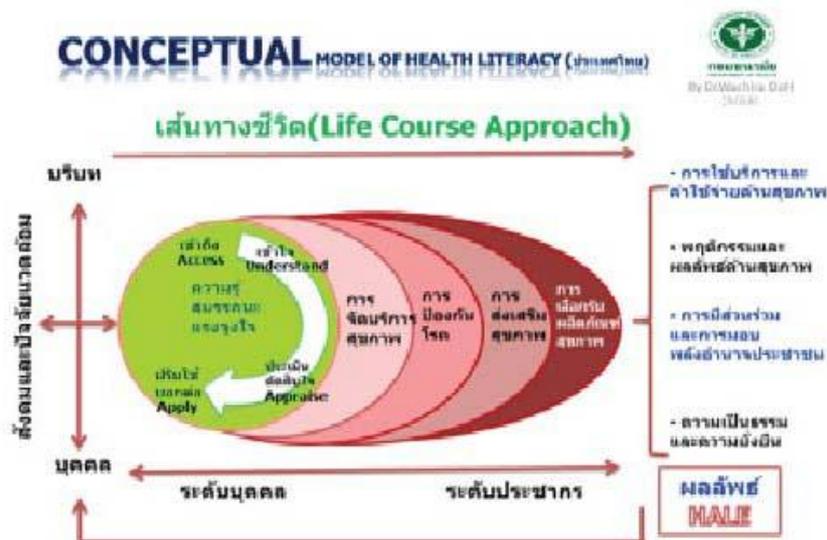


แผนภาพที่ 3 สามระบบหลักของการขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพที่นำไปสู่ผลลัพธ์สุขภาพและการลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ

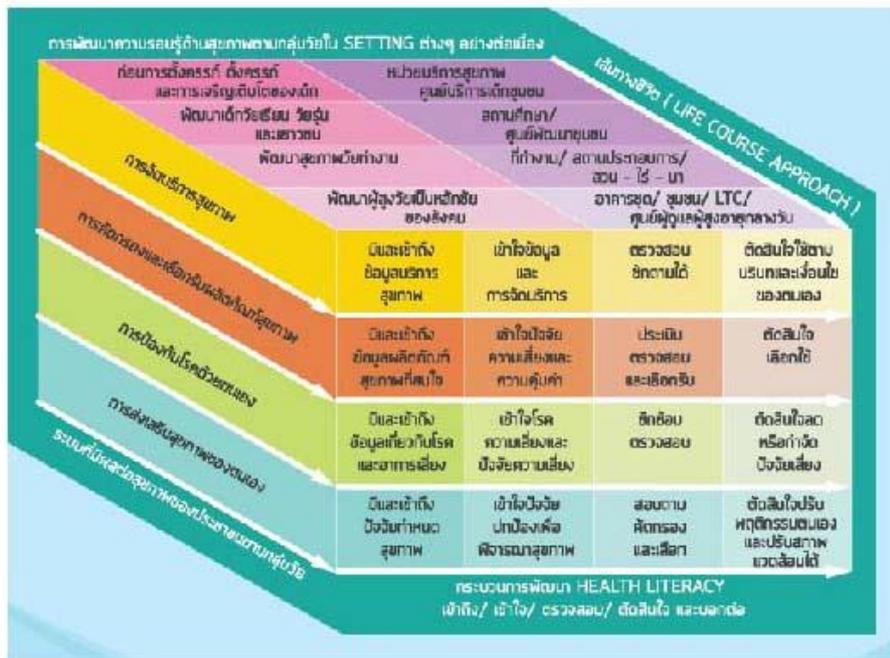


● จะต้องพูดเรื่องอะไร

กรมอนามัยได้พัฒนารอบการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในทุกกลุ่มวัย เพื่อดำเนินการควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพในระบบสุขภาพต่างๆ 4 ระบบ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพของตนเอง การป้องกันโรคด้วยตนเอง การคัดกรองและเลือกรับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการจัดบริการสุขภาพด้วยกระบวนการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ การเข้าถึง/เข้าใจ/ตัดสินใจ/และบอกต่อ ในทุกช่วงวัยของประชาชน ตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งเรียกว่ากรอบ 3 มิติ 4 ประเด็น และการขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพของสังคมไทย ในปี 2579 (ดังแผนภาพที่ 4, 5 และ 6)

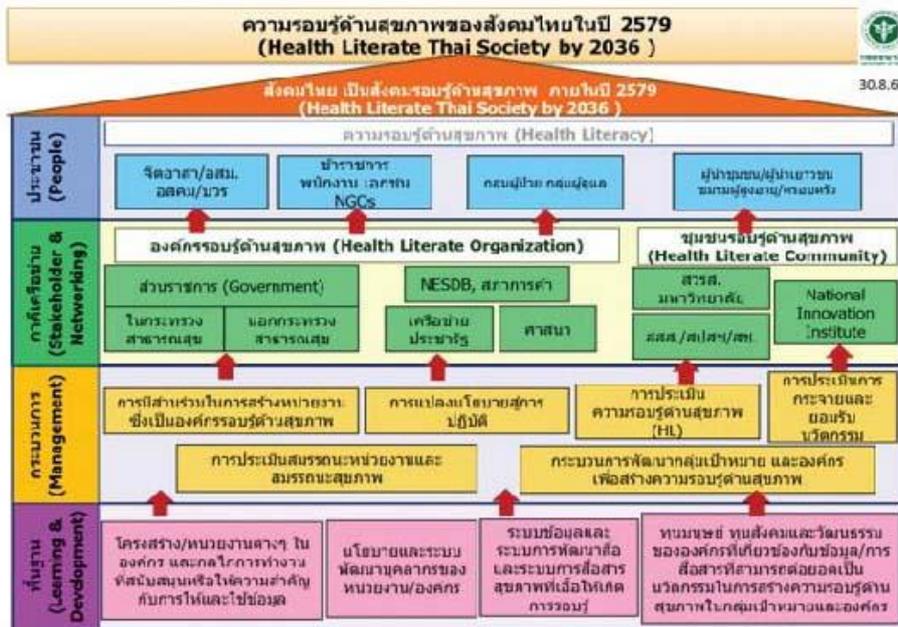


Source: Adapted from Screnson K, Van den Broucke S, Fulam J, et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 2012; 12(80):1-13.



แผนภาพที่ 5 ระบบพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพไทยแบบบูรณาการ 3 มิติ

● จะถึงเป้าหมายได้อย่างไร



แผนภาพที่ 6 การขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพของสังคมไทยในปี 2579

ในรอบปีที่ผ่านมากการขับเคลื่อนตามกรอบการขับเคลื่อนของสังคมไทย (ตามแผนภาพที่ 6) ได้ดำเนินการขั้นพื้นฐานในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. จัดเวทีการขับเคลื่อนการรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับประเทศ ระดับเขตและระดับจังหวัด โดยกรมอนามัยได้รับมอบหมายทำหน้าที่ประสานงานและขับเคลื่อนทั้งภายในภายนอกของกระทรวงสาธารณสุข

2. สนับสนุนการปรับนโยบายของหน่วยงานต่างๆ กระทรวง ทบวง กรม และภาคเอกชนให้หันมาใส่ใจในการใช้และให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และปัจจัยกำหนดสุขภาพขององค์กร

3. จัดทำประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

4. ร่วมมือกับภาคีหลักคือคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มูลนิธิสื่อสร้างสรรค์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักข่าวไทย อสมท. พัฒนาระบบอภิบาลข้อมูลสุขภาพบนสื่อออนไลน์





5. ขับเคลื่อนการทำงานแบบระเบิดจากภายใน ในการค้นหาทุนมนุษย์ ทุนสังคมของกลุ่มองค์กรต่างๆ

6. ร่วมมือกับทีมวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในการพัฒนาเครื่องมือประเมินความรอบรู้ สุขภาพของคนไทยตามกรอบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของประเทศไทยภูมิภาคเอเชียและยุโรป

ผลการค้นหาและขับเคลื่อนสังคมในรอบปีที่หนึ่ง ทำให้ได้กลุ่มองค์กรภาครัฐและเอกชน ที่มีการริเริ่มดำเนินงาน ตามนโยบายทุกระบบเพื่อสุขภาพ (Health in all policy) อันจะทำให้เกิดคนไทยรอบรู้ด้านสุขภาพและสังคมไทยรอบรู้ ด้านสุขภาพที่เข้มแข็งและตั้งใจพัฒนาต่อเนื่องได้

หน่วยงานที่ได้รับคัดเลือกเข้ารับประกาศเชิดชูเกียรติ
องค์กรที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการยกระดับองค์กร
ให้เป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ประจำปี 2561

รายชื่อ HLO Award		สถานที่ทำงาน		สถาบันการศึกษา		ชุมชน
		รัฐ	เอกชน	รัฐ	เอกชน	
1.	บริษัท เอ ไอ เอ จำกัด		*			
2.	บริษัท แอล.พี.เอ็น. ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)		*			
3.	ธนาคารออมสิน	*				
4.	บริษัท เอส แอนด์ พี ซินดิเคท จำกัด (มหาชน)		*			
5.	บริษัท เอ็นเอ็กซ์พี แมนูแฟคเจอร์ (ไทยแลนด์) จำกัด		*			
6.	โรงเรียนสารวิทยา			*		
7.	ศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน ตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม					*
8.	ชุมชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่					*
9.	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล			*		
10.	สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ		*			
11.	สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง	*				

หน่วยงานหรือองค์กรเหล่านี้มีการดำเนินงานที่โดดเด่น
ในการให้ข้อมูลที่เข้าใจง่ายกับกลุ่มเป้าหมายที่องค์กรรับผิดชอบ
และพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ขององค์กรเอง ดังนั้น การสนับสนุน
ให้องค์กรข้างต้นให้เดิหน้าครบถ้วนสมบูรณ์แบบ มีผลลัพธ์
สุขภาพของบุคลากรและผู้รับบริการนี้ต่อไป จะเป็นข้อยืนยัน
ถึงความก้าวหน้าและความสำเร็จของการทำงานให้สังคมไทย
เป็นสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพต่อไป

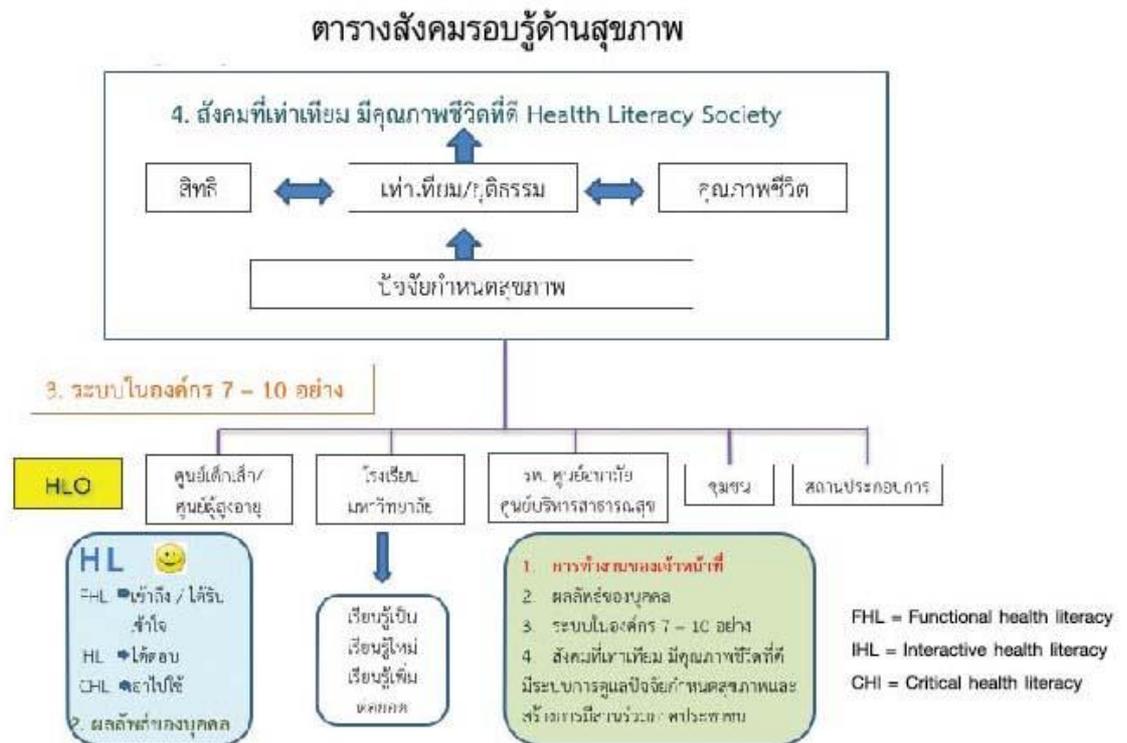


กระบวนการพัฒนาองค์กร รอบรู้ด้านสุขภาพ

เป้าหมายการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ

“สังคมแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Society)” เป็นสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพที่เน้นสิทธิ ความเท่าเทียม และคุณภาพชีวิตของประชาชนที่ถูกกำหนดด้วยปัจจัยกำหนดสุขภาพที่จะต้องปรับการทำงานของบุคลากรให้เรียนรู้เป็น เรียนรู้ใหม่และเรียนเพิ่มต่อยอดได้ ตามระบบในองค์กรต่างๆ ที่เป็นองค์กรความรอบรู้ด้านสุขภาพ จนมีผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ 3 ระดับ คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพพื้นฐาน (functional health literacy) ความรอบรู้ด้านสุขภาพเชิงปฏิสัมพันธ์ (interactive health literacy) และความรอบรู้ด้านสุขภาพ

เชิงวิจารณ์ญาณ (critical health literacy) เพื่อมุ่งเน้นให้สังคมไทย เป็นสังคมที่รอบรู้ด้านสุขภาพ (health literate societies) ซึ่งเป็นสังคมที่ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถนำไปปฏิบัติได้



เทคนิคสำคัญในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

1. Teach back เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้ให้บริการแน่ใจได้ว่าตนเองอธิบายให้ข้อมูลที่ได้อย่างชัดเจน เพียงพอที่จะทำให้ผู้รับบริการเข้าใจได้ ไม่ใช่เป็นการทดสอบความรู้ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย โดยการให้ประชาชน ครอบครัว อธิบาย บอกเล่าด้วยภาษาพูดของประชาชนเอง ในสิ่งที่เขาเข้าใจ ทำเป็น เป็นการตรวจสอบความเข้าใจ หากไม่เข้าใจก็สามารถอธิบายและเติมข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นและให้ประชาชนบอกเล่าได้อีก

(ตั้งภาพ)



ด้วยเทคนิค 10 ประการ ดังนี้

1. ใช้น้ำเสียงที่ใส่ใจ ห่วงใย
2. แสดงภาษากายที่ผ่อนคลายและสบตาผู้รับบริการ
3. ใช้ภาษาพูดมากกว่าวิชาการหรือภาษาแพทย์
4. ถามผู้รับบริการให้ตอบด้วยภาษาของตนเอง ตามที่เข้าใจ
เช่น “ช่วยบอกหน่อยค่ะว่าจะทำอะไรเมื่ออยู่ที่บ้าน”
5. ใช้คำถามที่ไม่ตีตราว่าเขาไม่รู้ และเป็นคำถามปลายเปิด
เช่น “เป็นเพราะว่าคุณมียาใหม่ต้องกินหลายตัว ช่วยบอกได้ไหมคะ
ว่าหากลืมกินมือเข้าไปแล้วจะอย่างไร”



6. หลีกเลี่ยงคำถามที่จะได้คำตอบเพียงว่า ใช่หรือไม่ใช่ เช่น “คุณใช้ปรอทวัดไข้เป็นไหม”

7. หากผู้รับบริการทวนความไม่ได้ ก็อธิบายใหม่และสอบทานอีกครั้ง

8. เน้นย้ำว่าความเข้าใจอาการตนเองเป็นความรับผิดชอบของผู้รับบริการ เช่น “อะไรเป็นอาการแสดงที่ต้องสังเกตและบอกตนเองได้ว่าเมื่อไหร่ที่ต้องพบแพทย์”

9. ใช้เอกสารที่เป็นมิตรต่อการเรียนรู้ของผู้รับบริการสำหรับอ่านประกอบขยายการเรียนรู้ ที่มีเนื้อหาสั้น กระชับ และมีจุดเน้นเน้นประเด็นเดียว เช่น พุดเรื่องระบบการทำงานและอวัยวะของร่างกายแบบพื้นฐาน ง่ายๆ และแสดงเนื้อหาด้วยภาพ เพื่อสร้างการพูดคุยแลกเปลี่ยน เป็นต้น

10. ใช้เอกสารที่ผู้รับบริการสามารถทำความเข้าใจได้โดยง่าย เช่น รูปภาพ วีดีโอสาริต แบบจำลองอวัยวะต่างๆ เป็นต้น

ดังตัวอย่าง

เอกสารแนวทางการจัดการสุขภาพตนเองช่วยในการรายงานอาการนอนหรือผู้ดูแลได้
รายงานอาการอื่นๆช่วยให้คุณไกลจากโรค จากโรงพยาบาล
คุณปฏิบัติตัวดีแล้วหากมีอาการ
- มีน้ำหนักตัวลดลงที่ - หายใจได้ปกติ - ทำกิจวัตรประจำวันได้ปกติ - ไม่มีอาการใดเปลี่ยนแปลงที่แสดง
เรียกใช้บริการใน 24 ชั่วโมงหากมีอาการ
- มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น - มีอาการบวมที่เท้า มือ ข้อ ท้อง - มีอาการไอแห้งบ่อยครั้ง - ไข้หมอนสองใบหรือมากกว่าหนูนอนจึงจะรู้สึกสบาย หายใจสะดวก - รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติหรือ ไม่มีแรง - พบอาการข้างเคียงจากการใช้ยา
เรียกใช้บริการเมื่อ
- หายใจลำบากหรือติดขัด เรียก 1669 - รู้สึกเหนื่อย กระวนกระวาย - เจ็บหน้าอก เรียก 1669

41

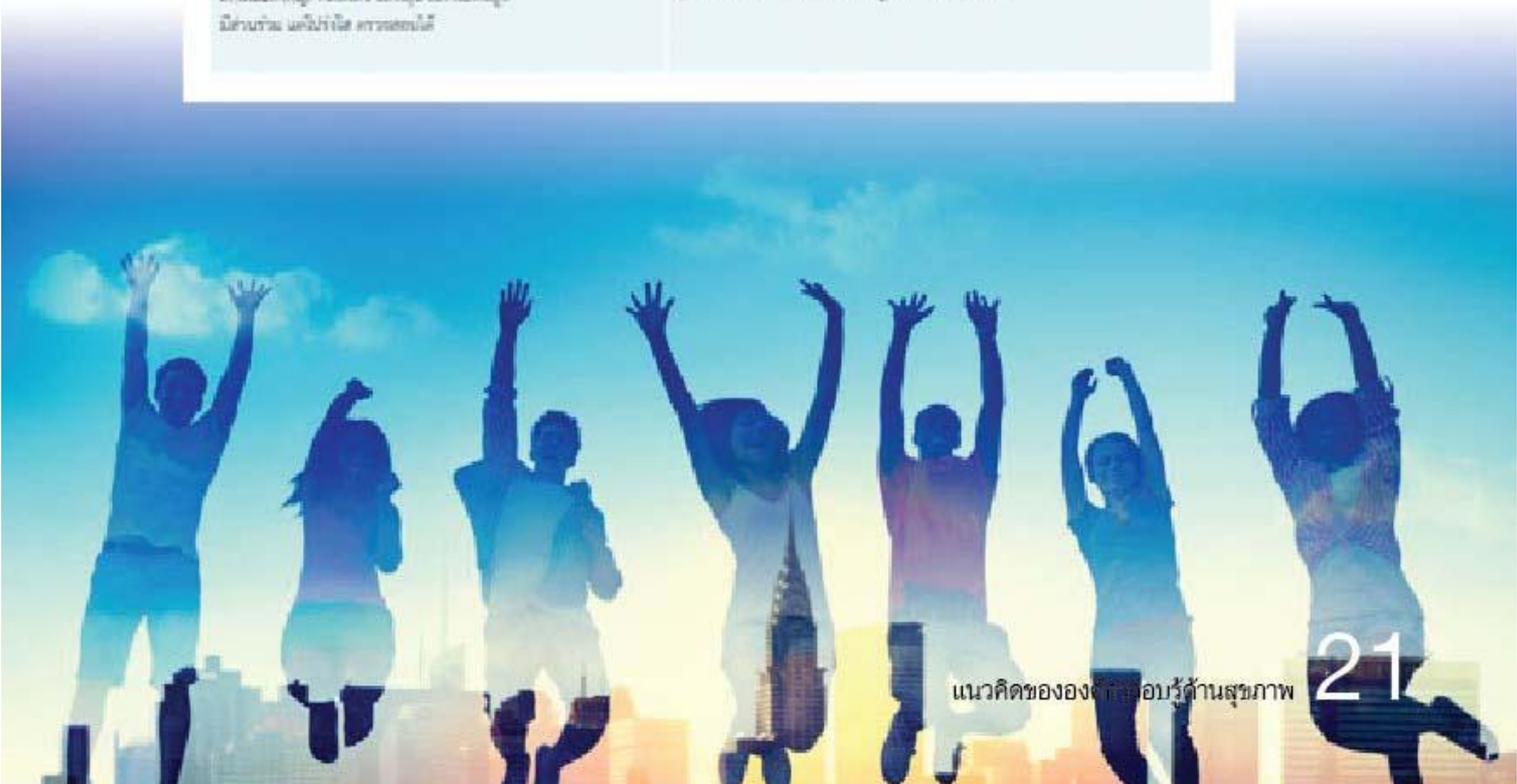
Ask me 3

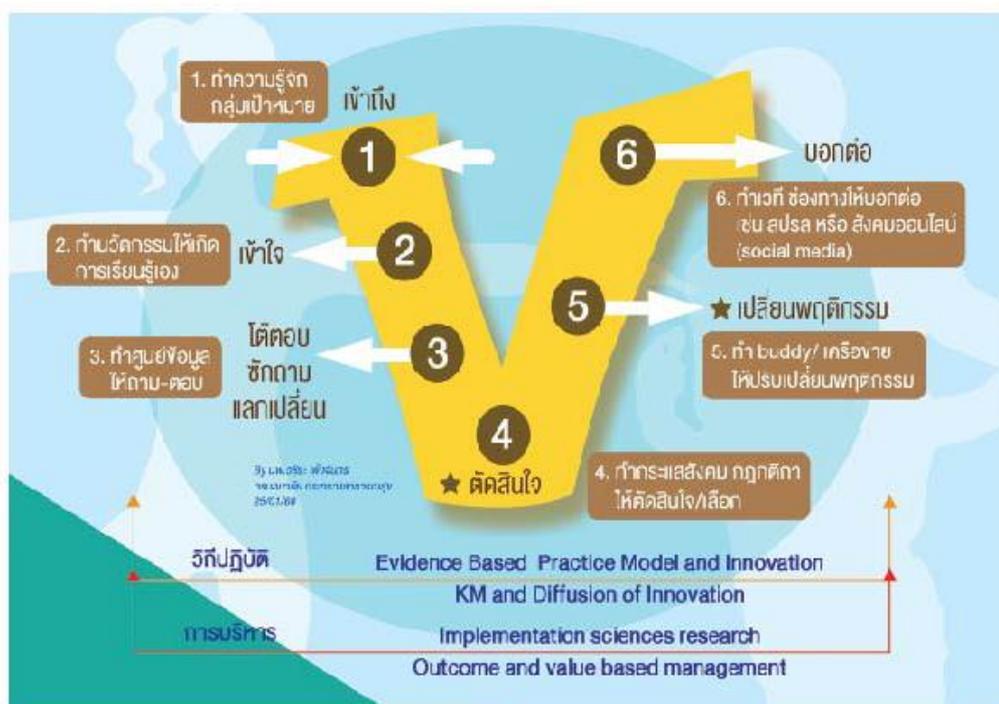
เป็นเทคนิคการประเมินการจัดบริการหรือการทำงานโครงการต่างๆ แบบง่ายๆ ด้วยคำถามที่ประชาชนพูดด้วยภาษาของตัวเอง หลังการได้รับบริการใดๆ หรือโครงการจากการดำเนินงานของชุมชน/ท้องถิ่น

1. สุขภาพของฉันเป็นอย่างไร
2. ฉันจะต้องทำอะไร อย่างไรให้มีสุขภาพดี
3. ทำไมจึงต้องทำเช่นนั้น

สรุปการดำเนินงานที่สำคัญ

5 ยุทธศาสตร์หลัก	ความก้าวหน้า
1. ระบบการสื่อสารสุขภาพ ด้านเวชภัณฑ์: เข้าถึงง่าย เข้าใจง่าย นำไปปฏิบัติได้จริง ถูกต้อง ปลอดภัย เชิงป้องกัน	-The Health Literacy 66 (โครงการ 66) (กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ) -The Health Literacy 66 (โครงการ 66) (กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ) -Government-out Health Promotion App (เว็บไซต์กรมส่งเสริมการค้า)
2. สามารถเข้าถึง สาธารณสุข ศึกษา และฝึกฝน ด้านเวชภัณฑ์: สหกรณ์ท้องถิ่น ก่อตั้งศูนย์ฯ ผู้ประกอบการมีเงิน	-สร้าง ศูนย์รวมภาคีพัฒนาศูนย์สุขภาพ 4 แห่ง -มีเอกสารคู่มือความรู้และเครื่องมือการสนับสนุนสุขภาพ -พัฒนาศูนย์ 3 core Literacy (Health, Finance, Digital Literacy)
3. การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจและผล ด้านเวชภัณฑ์: เก็บข้อมูล วิเคราะห์หาสาเหตุ นำมาสู่การปฏิบัติได้จริง	-แนวเสถียรภาพของสุขภาพสำหรับประชาชนโดยอายุ 15 ปี ขึ้นไป (จำนวน 67 คน)
4. ความสำเร็จที่ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้านเวชภัณฑ์: วิจัยเชิงคุณภาพเชิงลึก สัมภาษณ์เชิงลึก จัดกระบวนการเรียนรู้ได้ พัฒนาเชิงบูรณาการ	-จัดอบรมสุขภาพสำหรับแม่ค้า -จัดอบรมความรอบรู้ด้านสุขภาพในฐานะเจ้าพนักงาน -จัดอบรมความรอบรู้ด้านสุขภาพในฐานะผู้ประกอบการ -จัดอบรมความรอบรู้ด้านสุขภาพในฐานะอาสาสมัครสุขภาพ -กิจกรรมเสริมปฏิบัติการ เช่น กระบวนการวิจัยการรอบรู้สุขภาพ -จัดอบรมสุขภาพสำหรับแม่ค้า -จัดอบรมสุขภาพสำหรับคนในวัย 60+ สำหรับผู้สูงอายุ
5. กลไกการขับเคลื่อนการรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้านเวชภัณฑ์: คณะกรรมาธิการ สุขภาพชุมชน มีส่วนร่วม นำไปใช้ การอบรม	-การประชุมวิชาการพัฒนาศูนย์สุขภาพ 66: การนำวิถีชีวิตเปลี่ยนเป็นวิถีการรอบรู้ด้านสุขภาพ 23 - 26 สิงหาคม 2561 (จังหวัดสุพรรณบุรี)





วิธีการสื่อสารและสื่อ

วิธีการสื่อสารและสื่อ

แม้ว่าวัตถุประสงค์การสื่อสารยังคงเดิม คือการกระจายข่าวสารเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ของคนในสังคม และนำข้อมูลไปใช้เพื่อการตัดสินใจ ปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี แต่สื่อและเทคโนโลยีที่ใช้จำเป็นต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบทและความสามารถในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น การสื่อสารจึงให้ความสำคัญกับ 1. ประเด็น ข้อมูล เนื้อหาสาระ ที่สอดคล้องกับความต้องการ และ บริบทของกลุ่มเป้าหมาย 2. ช่องทางและรูปแบบการสื่อสารที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย 3. สร้างความเข้าใจให้กับกลุ่มเป้าหมาย จนเกิด 4. ปัญหา 5. เกิดการสื่อสารสัมพันธ์ในสังคม จนทำให้ 6. ตัดสินใจได้ และ นำไปใช้ได้จนเกิดผล และสื่อสารกับผู้อื่นด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน และเป็นจริงได้ ดังภาพตัวอย่างสะท้อนให้เห็นสิ่งที่แพทย์ เจ้าหน้าที่พยายามบอก แต่สิ่งที่ผู้รับบริการได้ยินนั้นแตกต่าง

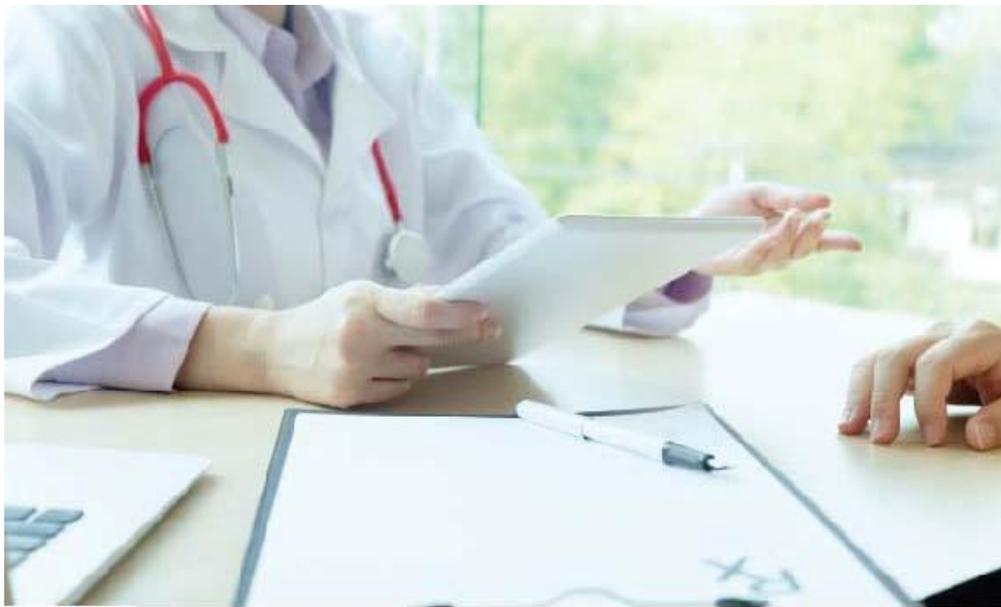
วิธีการสื่อสารเพิ่มระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

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





- แปลงข้อมูลและวิธีการให้ผู้รับสามารถเข้าถึงและเข้าใจได้
 1. แปลงข้อมูลวิชาการ แนวคิด เป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย เป็นภาษาพูด
 2. ใช้ภาษาของผู้รับสาร
 3. ให้ข้อมูลที่สำคัญและจำเป็น 3-5 ประเด็น (tailor key message)
 4. สอบทานความเข้าใจด้วยเทคนิค teach back
 5. ใช้สื่อรูปภาพที่เข้าใจง่าย
 6. ให้ลูกและญาติเข้ามาฟังด้วย
 7. กระตุ้นให้ผู้รับข่าวสารถาม ด้วย ask me 3
- นำเสนอชี้แจงข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
- มีการทดสอบสื่อ โดยสุ่มถามผู้รับบริการ



ประเภทสื่อ

1. สื่อเรื่องเล่าประกอบภาพส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Photonovella) เป็นสื่อแบบเรื่องเล่า

การใช้สื่อเรื่องราวและรูปภาพ (Photonovella) ประกอบกับเครื่องมือ Photovoice โดย Caroline Wang and Marry Ann Burris ได้นำเสนอกระบวนการ Photovoice เป็นกระบวนการในการระบุ สะท้อนความจริงของสังคม วัฒนธรรม เพื่อเล่าเรื่องราว ที่จะสามารถนำมาใช้ผลิตสื่อที่สามารถกระตุ้นการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนที่มีความสามารถในการอ่านออก เขียนได้ จำกัด หรือ มีความสามารถในระดับต่ำ

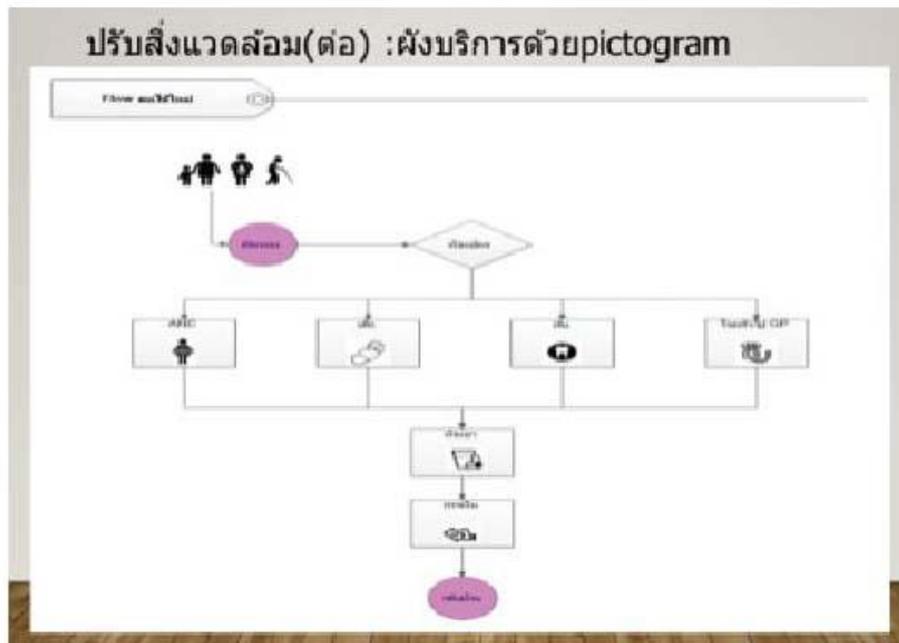


นอกจากจะได้เรื่องราวที่เป็นจริงตามสังคม วัฒนธรรมแล้ว ยังช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ สะท้อนมุมมอง ที่มีข้อจำกัดหากสื่อออกมาเป็นตัวหนังสือ ทำให้ผู้ดูสื่อ อาจเข้าไม่ถึง ประเด็นในเชิงบริบท หรือ วิถีชีวิตได้ ดังนั้น การผลิตสื่อเพื่อช่วยให้ เกิดการแก้ปัญหาสาธารณสุข การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการ จัดการตนเอง จึงเป็นเรื่องที่ต้องใช้เทคนิคการผลิตแบบ photo voice และนำเสนอแบบ photonovella

Photonovella: สื่อสร้างความรอบรู้



2. สื่อสัญลักษณ์ (Pictogram) ใช้สื่อด้วยภาพที่เป็นสากล เข้าใจได้ง่าย



ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
KEY MESSAGE



KEY MESSAGE

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
 เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 ของประชาชน



สำหรับประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัย



ดาวน์โหลดฟรี

ประเด็นสื่อสารหลัก 66
KEY MESSAGE 66

เราควรกินอาหาร
ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม
เพิ่มผักผลไม้

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ประเด็นสื่อสารหลัก 66
KEY MESSAGE 66

เราควรมี

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ประเด็นสื่อสารหลัก 66
KEY MESSAGE 66

เราควรมี

ดื่มน้ำสะอาด 8 - 8 แก้วต่อวัน

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ประเด็นสื่อสารหลัก 66
KEY MESSAGE 66

เราควรระวัง

NCDs โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ประเด็นสื่อสารหลัก 66
KEY MESSAGE 66

เราควรระวัง

งดดื่มเครื่องดื่ม น้ำตาลสูง เติมน้ำตาลสูง เช่น ชูรส ดับเบิ้ล ดีท็อกซ์ ชาเขียวรสหวาน

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ประเด็นสื่อสารหลัก 66
KEY MESSAGE 66

เราควรมี

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทุก 2 ชั่วโมง

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

แนวคิดที่ 20 to KEY MESSAGE 66

เราควร

เล่นสนุกได้
ทั้งเล่นและฝึกเล่น
ท่าออกกำลังกายที่ถูกต้อง
จนรู้สึกเหนื่อย
อย่างน้อย 1 ชั่วโมง

10,000
ก้าว

6,000
ก้าว

จับแบบ
1 ชั่วโมง

10,000 ก้าว: เดินเร็ว 30 นาที หรือ วิ่งช้าๆ 30 นาที

6,000 ก้าว: เดินเร็ว 15 นาที หรือ วิ่งช้าๆ 15 นาที

จับแบบ 1 ชั่วโมง: เล่นโยคะ หรือ เล่นกีฬาที่ชอบ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง

แนวคิดที่ 21 to KEY MESSAGE 66

เราควร

ออกกำลังกายแบบ
คาร์ดิโอที่กล้ามเนื้อ
วันเว้นวัน

3 วัน/สัปดาห์ ทุกวัน

ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่กล้ามเนื้อวันเว้นวัน: โยคะ, โยคะ, โยคะ หรือ โยคะ

ทุกวัน: โยคะ หรือ โยคะ

แนวคิดที่ 22 to KEY MESSAGE 66

เราสามารถป้องกัน

การเกิดโรคอ้วนได้

10 นาที 20 นาที 30 นาที

เดินเร็ว 10 นาที วิ่งช้าๆ 10 นาที โยคะ 10 นาที

เดินเร็ว 20 นาที วิ่งช้าๆ 20 นาที โยคะ 20 นาที

เดินเร็ว 30 นาที วิ่งช้าๆ 30 นาที โยคะ 30 นาที

แนวคิดที่ 23 to KEY MESSAGE 66

เราควร

เล่นสนุกได้
ทั้งเล่นและฝึกเล่น
ท่าออกกำลังกายที่ถูกต้อง
จนรู้สึกเหนื่อย
อย่างน้อย 1 ชั่วโมง

ความเครียด
ของพ่อแม่มีผลต่อเด็ก

เล่นสนุกได้ ทั้งเล่นและฝึกเล่น ท่าออกกำลังกายที่ถูกต้อง จนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย 1 ชั่วโมง

แนวคิดที่ 24 to KEY MESSAGE 66

เราควร

นอนหลับ (สนิท)

7-8 ชั่วโมงต่อคืน

เด็กทารก 9-11 ชม./คืน

เด็กเล็ก 8-10 ชม./คืน

เด็กโต 7-8 ชม./คืน

วัยรุ่น 7-8 ชม./คืน

แนวคิดที่ 25 to KEY MESSAGE 66

เราไม่ควร

สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์เป็นประจำ
เพราะมีผลเสียต่อสุขภาพ
ทั้งกายและใจ

แนวคิดที่ 26 to KEY MESSAGE 66

เราไม่ควร

ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
มากเกินไป

เครื่องดื่มที่มีรสหวาน: น้ำอัดลม, น้ำผลไม้รสหวาน, น้ำผลไม้รสหวาน, น้ำผลไม้รสหวาน

แนวคิดที่ 27 to KEY MESSAGE 66

เราควรดูแล

สุขภาพช่องปากและฟัน

2 นาที วันละ 2 ครั้ง

แปรงฟัน

สุขภาพช่องปากและฟัน: แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที

แนวคิดที่ 28 to KEY MESSAGE 66

เราควร

พักผ่อน

พักผ่อน

พักผ่อน: นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

แนวคิดที่ 29 to KEY MESSAGE 66

เราควร

ใช้วิธีวัดความดัน (ไอที)

และบันทึกข้อมูลของตนเองได้
เป็นประจำ

ใช้วิธีวัดความดัน (ไอที): ใช้เครื่องวัดความดันโลหิตที่บ้าน

และบันทึกข้อมูลของตนเองได้เป็นประจำ: บันทึกค่าความดันโลหิตลงในสมุดบันทึก

แนวคิดที่ 30 to KEY MESSAGE 66

เราควร

รู้ถึง

สัญญาณเตือนภัยของโรคหัวใจและหลอดเลือด

สัญญาณเตือนภัยของโรคหัวใจและหลอดเลือด: เจ็บหน้าอก, หายใจเหนื่อยหอบ, ใจสั่น, เวียนศีรษะ, อ่อนเพลีย

แนวคิดที่ 31 to KEY MESSAGE 66

เราควร

รู้ถึงอาการเบื้องต้น

ของโรคเบาหวาน

สัญญาณเตือนภัยของโรคเบาหวาน: หิวบ่อย, กระหายน้ำ, อ่อนเพลีย, น้ำหนักลด, คันผิวหนัง

66 KEY MESSAGE

เราไม่ควรสวนสุป

ว่า ...

ใช้ถุงสุป
สวมถุงมือ
และล้างมือ
ให้สะอาดทันที

อย่าสวนสุป
ใส่ถุงสุป
หรือสวนสุป
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าใช้ถุงสุป
ใส่ถุงสุป
หรือสวนสุป
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าใช้ถุงสุป
ใส่ถุงสุป
หรือสวนสุป
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าใช้ถุงสุป
ใส่ถุงสุป
หรือสวนสุป
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าใช้ถุงสุป
ใส่ถุงสุป
หรือสวนสุป
โดยไม่สวมถุงมือ

66 KEY MESSAGE

เช็บบ

"เราควรร"

อย่าเช็บบ
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าเช็บบ
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าเช็บบ
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าเช็บบ
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าเช็บบ
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าเช็บบ
โดยไม่สวมถุงมือ

66 KEY MESSAGE

เราไม่ควรดูแลด้วย

อย่าดูแลด้วย
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าดูแลด้วย
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าดูแลด้วย
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าดูแลด้วย
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าดูแลด้วย
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าดูแลด้วย
โดยไม่สวมถุงมือ

66 KEY MESSAGE

เราต้องให้ข้อมูล

อย่าให้ข้อมูล
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าให้ข้อมูล
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าให้ข้อมูล
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าให้ข้อมูล
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าให้ข้อมูล
โดยไม่สวมถุงมือ

อย่าให้ข้อมูล
โดยไม่สวมถุงมือ

66 KEY MESSAGE

เราต้อง

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

66 KEY MESSAGE

เราควร

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

66 KEY MESSAGE

เราควรรักษาสิ่งแวดล้อม

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

66 KEY MESSAGE

เราต้อง

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

66 KEY MESSAGE

เราควรร

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

66 KEY MESSAGE

เราควร

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

66 KEY MESSAGE

เราต้อง

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

66 KEY MESSAGE

เราควรร

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

อย่า

66 KEY MESSAGE

เมื่อมีอาการไอหรือจาม ควรป้องกันตนเองและผู้อื่น

ปิดกั้นด้วยผ้าเช็ดหน้า
ใส่หน้ากากอนามัย
ล้างมือบ่อยๆ

และควรทำการจาก
กรณีที่มีไข้หรือไอ
หรือจามเพื่อช่วย
ป้องกันการแพร่
ของเชื้อไวรัส

ใช้ผ้าปิดหูกหรือใส่หน้ากาก

ใช้ผ้าปิดหูกหรือใส่หน้ากากเพื่อช่วยป้องกันการแพร่ของเชื้อไวรัส

66

66 KEY MESSAGE

เราต้อง

ไม่ไปทำงานหรือไป
เรียนที่โรงเรียน
ถ้ามีอาการไอหรือ
จาม

หลีกเลี่ยงการโดยสาร
รถโดยสารสาธารณะ
ถ้ามีอาการไอหรือ
จาม

สวมหน้ากากอนามัย
ทุกครั้งเมื่อออกจาก
บ้าน

66

66 KEY MESSAGE

เราต้องให้ทุกคน ป้องกันโรคติดต่อ ป้องกันการแพร่ ระบาดของโรค

การใช้ถุงมืออนามัยอย่างถูกวิธี
สามารถป้องกันโรคติดต่อได้
โรคติดต่อทางเดินหายใจ
และการติดเชื้อที่ไม่ใช่โรคติดต่อ

66

66 KEY MESSAGE

การใช้ชีวิตประจำวัน ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์ ไม่ทำให้เกิดเชื้อ

การสนทนา
การกอด
การจับมือ

การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์
ไม่ทำให้เกิดเชื้อ

66

66 KEY MESSAGE

เราควรส่งเสริม

การใช้ชีวิตประจำวัน
ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ป้องกัน

การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์
ไม่ทำให้เกิดเชื้อ

66

66 KEY MESSAGE

เราควร

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์

ดื่มน้ำสะอาด
อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

หลีกเลี่ยงการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

66

66 KEY MESSAGE

เราควรอ่านและทำความเข้าใจ

การดูแลสุขภาพ
ของตนเองและผู้อื่น

การดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น
เป็นสิ่งสำคัญ

66

66 KEY MESSAGE

เราควรอ่าน และตรวจสอบข้อมูล

การดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น
เป็นสิ่งสำคัญ

66

66 KEY MESSAGE

หากเราหรือใคร มีอาการไอหรือจาม ควรใช้ผ้าปิดปาก และจมูกทุกครั้ง

หากเราหรือใคร
มีอาการไอหรือจาม
ควรใช้ผ้าปิดปาก
และจมูกทุกครั้ง

66

66 KEY MESSAGE

ในเชิง 1669

หากพบผู้บาดเจ็บ
ควรแจ้ง 1669
และรีบช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ

66

66 KEY MESSAGE

หากเราพบคนตกน้ำ

หากเราพบคนตกน้ำ
ควรช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ

66

66 KEY MESSAGE

เราควรเข้าใจ

เราควรเข้าใจ
ไม่ตำหนิผู้บาดเจ็บ
ให้พวกเขาส่งผลกระทบต่อ
สุขภาพของตนเอง

66

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

ก่อนการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา
พิจารณาประโยชน์และโทษ
จากข้อมูลจากแพทย์ที่ปรึกษาแล้ว

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

เราสามารถเลือกการรักษาในระยะสุดท้ายของชีวิตได้

คุณมีสิทธิที่จะเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับคุณในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตของคุณได้

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

เราต้องรู้ว่า

จะใช้ชีวิตของคุณตามความต้องการของคุณได้โดยที่ชีวิตของคุณจะยังคงมีความหมายและคุณยังสามารถดูแลคนที่คุณรักได้

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป
เกิดเสี่ยงต่อมะเร็ง

เราควรสูบบุหรี่

สูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดและมะเร็งปากช่องคอ

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

หญิงอายุ 20-60 ปีขึ้นไป
พบโรคมะเร็งเต้านมถึงทุก 5 ปี

เราควรสูบบุหรี่

สูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

สูบบุหรี่ 1 ซอง

หญิงวัยเจริญพันธุ์

สูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากช่องคอ

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

เราควรสูบบุหรี่

20-30 ปี

สูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากช่องคอ

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

สูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากช่องคอ

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

เราควรสูบบุหรี่

สูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากช่องคอ

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

หญิงตั้งครรภ์

ไม่ควรดื่มหรือดื่มน้ำแอลกอฮอล์

การดื่มหรือดื่มน้ำแอลกอฮอล์จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากช่องคอ

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

ลดความเสี่ยง

การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากช่องคอ

องค์ความรู้ที่ 66
KEY MESSAGE

หญิงมีบุตรน้อย

สูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากช่องคอ



สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0
เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

Office of DOH 4.0 and Health Literacy
www.dohhl.anamai.moph.go.th