



ความรอบรู้ด้านสุขภาพ = เข้าถึง เข้าใจ นำไปใช้

# Health literacy

ความสามารถและทักษะ  
ขั้นพื้นฐาน-ปฏิสัมพันธ์-วิจารณ์ญาณ

รู้หนังสือ (ฟัง พูด อ่าน เขียน)

Health literacy : HL

“ทักษะต่างๆ ทางการรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจ  
และความสามารถของปัจเจกบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูล  
ในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ”

(องค์การอนามัยโลก, 1998)

# หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)





องค์ประกอบของ Health Literacy	ความสามารถ (abilities)	ทักษะ (skills)
1. เข้าถึง (access)	-การค้นหาข้อมูล -การกลั่นกรอง ตรวจสอบ	<p>ทำได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว ว่องไว อัตโนมัติ พลิกแพลงได้  (ชำนาญ-เชี่ยวชาญ)</p>
2. เข้าใจ (understand)	-การจดจำ และ ทำความเข้าใจ	
3. ไต่ถาม (questioning)	-วางแผน -จัดเตรียม -ใช้คำถาม -ประเมิน	
4. ตัดสินใจ (make decision)	-ระบุปัญหา -กำหนดทางเลือก -ประเมินทางเลือก-แสดงจุดยืน	
5. นำไปใช้ (apply)	-การเตือนตนเอง -การจัดการตนเอง	



## ความรู้ด้านสุขภาพ ต้องพัฒนา 3 ระดับ

ระดับ 1 ความรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน (functional health literacy)

..ทักษะพื้นฐานด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนที่จำเป็นต่อการสร้างความเข้าใจ

ระดับ 2 ความรู้ด้านสุขภาพขั้นการมีปฏิสัมพันธ์

(interactive/communicative health literacy)

..ทักษะพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญา และทักษะทางสังคม

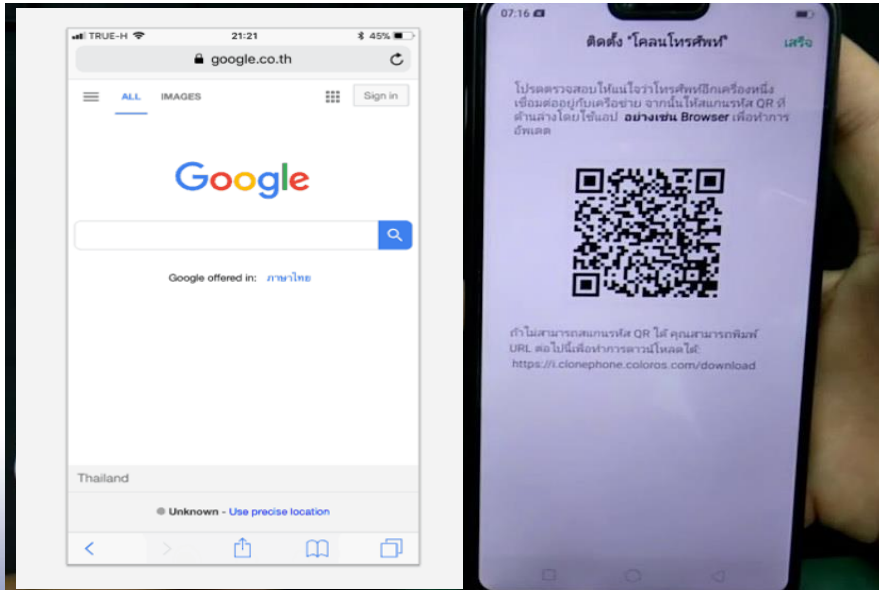
ระดับ 3 ความรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจารณ์ญาณ (critical health literacy)

..ทักษะทางปัญญาและสังคม การวิเคราะห์เปรียบเทียบ ควบคุมจัดการ  
สถานการณ์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ และการผลักดันสังคม

(Nutbeam, 2000, 2008)



# การประเมิน ความสามารถและทักษะ ในการค้นหาข้อมูล



## กิจกรรม

## การประเมิน



หลักการออกแบบโปสเตอร์

1. เลือกใช้ตัวหนังสือที่อ่านง่าย มองในระยะไกลแล้วไม่เพี้ยน
2. ถ้าเลือกพื้นสีอ่อน ใช้ตัวหนังสือเข้ม
3. ข้อความสั้นๆ เข้าใจง่าย อ่านแล้วเข้าใจทันที
4. การจัดเรียงลำดับก่อนหลัง
5. การติดโปสเตอร์ในระดับสายตา

ตัวอย่างรายการตรวจสอบการเข้าถึงข้อมูล (access) เพื่อนำมาใช้ในการจัดทำสื่อ

- ข้อมูลระบุชื่อหน่วยงาน/บุคคลอ้างอิง
- ข้อมูลระบุวันเดือนปีที่จัดทำขึ้น
- ได้ข้อมูลตรงตามความต้องการใช้
- ข้อมูลมีความสมเหตุสมผล



## แบบประเมิน

### ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขงผู้ดีแห่งชาติ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา และมีมัธยมศึกษาตอนต้น (อายุ ๗-๑๔ ปี) ที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขงผู้ดีแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๔๓ ข้อ

- ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ จำนวน ๔ ข้อ
- ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๒๔ ข้อ
- ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขภาพขงผู้ดีแห่งชาติ จำนวน ๑๕ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพขงผู้ดี ๑๐ ประการ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้นักเรียนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

#### คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง นักเรียนมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล่าวซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แจงเรื่องสุขภาพต่อบุคคลครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตามสุขภาพขงผู้ดี ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย ๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ๕. ดื่มน้ำสะอาด ๖. งดสูบบุหรี่ การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ๗. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๘. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ๙. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ๑๐. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และ ๑๑. มีส่วนร่วม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

#### ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ชื่อโรงเรียน .....
- ชื่อหมู่บ้าน.....  ชื่อตำบล.....
- ชื่ออำเภอ.....  ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

- ๑. เพศ  ๑.ชาย  ๒. หญิง
- ๒. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี
- ๓. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น.....
- ๔. เกรดเฉลี่ย.....(เทอมที่แล้วของนักเรียน)

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อความประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงกับนักเรียน				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
<b>การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</b>					
๑. นักเรียนสามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพของนักเรียน					
๒. นักเรียนสามารถสืบค้นหาแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับสภาพปัญหาที่นักเรียนและคนในครอบครัวนักเรียนเป็นอยู่					
๓. นักเรียนมั่นใจว่าแหล่งบริการสุขภาพที่นักเรียนเลือกใช้นั้น สามารถให้ความช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของนักเรียน					
๔. นักเรียนตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือ					
<b>ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ</b>					
๕. นักเรียนสามารถกรอกข้อมูลด้านสุขภาพถูกต้องตามแบบฟอร์มของแหล่งบริการสุขภาพนั้นได้					
๖. นักเรียนรู้และเข้าใจคำอธิบายต่างๆ ที่เกี่ยวกับข้อมูลเรื่องโรค อาการหรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการสุขภาพได้					
๗. นักเรียนอ่านด้วยความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือเอกสารหรือแผ่นพับ โปสเตอร์ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้					
๘. นักเรียนอ่านและเข้าใจในผลการตรวจสุขภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกาย (BMI), ระดับความดันโลหิต (HT), ระดับน้ำตาลในเลือด (DM) เป็นต้น					
<b>การได้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ</b>					
๙. นักเรียนสามารถบอกเล่าข้อมูลสุขภาพของนักเรียนให้หมอ พยาบาลหรือคนอื่นรับรู้อย่างเข้าใจสุขภาพของนักเรียนได้					
๑๐. นักเรียนซักถามข้อมูลทางสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพเพื่อนำมาดูแลสุขภาพของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น					
๑๑. นักเรียนสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้รู้ด้านสุขภาพเพื่อให้หายสงสัยได้					
๑๒. นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพได้					
<b>การตัดสินใจด้านสุขภาพ</b>					
๑๓. นักเรียนมักเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งนั้นก่อนตัดสินใจทำตาม					
๑๔. นักเรียนนำข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่นำเชื่อถือมาใช้ประกอบการยืนยันข้อมูลนั้นก่อนตัดสินใจทำตาม					
๑๕. นักเรียนไตร่ตรองถึงเหตุผลความเป็นจริงของประโยชน์และโทษของผลิตภัณฑ์หรือบริการด้านสุขภาพก่อนตัดสินใจทำตาม					
๑๖. นักเรียนใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล ก่อนที่จะนำมาทำตาม					

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถหรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับนักเรียน				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
<b>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง</b>					
๑๗.นักเรียนควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น น้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เป็นต้น					
๑๘. นักเรียนวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน					
๑๙. ถึงแม้จะมีการบ้านเยอะ นักเรียนสามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้					
๒๐. นักเรียนเตือนตนเองให้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับครอบครัว คนในชุมชน หรือผู้บริบทที่ดูแลสุขภาพที่มีผลดีต่อสุขภาพ					
<b>การบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพ</b>					
๒๑. นักเรียนชักชวนให้ผู้อื่นเพิ่มการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเขาได้					
๒๒. นักเรียนกล้าเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ลดรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม เป็นต้น					
๒๓. นักเรียนเสนอทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีให้กับผู้อื่น เช่น เพิ่มผักผลไม้ลดโรค เลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงป่วยโรควิถีโรค เป็นต้น					
๒๔. นักเรียนเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้ที่อยู่เสมอ					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน (๕)	๔-๕ วัน (๔)	๓ วัน (๓)	๑-๒ วัน (๒)	ไม่ปฏิบัติ (๑)
๑.นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง					
๒.นักเรียนรับประทานอาหารอีก หลังจากที่แปร่งพินก่อนนอนแล้ว และไม่ได้แปร่งพินอีกครั้ง					
๓.นักเรียนล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วม					
๔.นักเรียนกินอาหารหวานหรือดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลหรือน้ำอัดลม					
๕.นักเรียนกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อติดมัน มีไขมันผสม เป็นต้น					
๖.นักเรียนกินอาหารเค็มหรือขนมกรุบกรอบ					
๗.นักเรียนกินผักและผลไม้สดอย่างน้อยครั้งก็โลกวัน					
๘.นักเรียนดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่					
๙.นักเรียนทำกิจกรรมพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในครอบครัวอย่างใกล้ชิด เช่น ทำงานบ้าน กินข้าว ไปเที่ยว เล่นเกม เป็นต้น					

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน (๕)	๔-๕ วัน (๔)	๓ วัน (๓)	๑-๒ วัน (๒)	ไม่ปฏิบัติ (๑)
๑๐.นักเรียนดูแลความปลอดภัยในบ้าน เช่น ปิดก๊อกน้ำ ปิดสวิตช์ ถอดปลั๊กไฟหลังเลิกใช้ ทิ้งขยะลงถัง เก็บของเป็นระเบียบ เป็นต้น					
๑๑.นักเรียนเล่นกิจกรรมตามลำพัง ใกล้แหล่งน้ำ บ่อน้ำ อ่างน้ำ สระน้ำ เป็นต้น					
๑๒.นักเรียนวิ่งเล่นหรือออกกำลังกายได้อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน					
๑๓.นักเรียนนั่งหรือนอนดูทีวี เล่นเกมมากกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน					
๑๔.นักเรียนคลายเครียดด้วยการเล่นเกมออนไลน์					
๑๕.นักเรียนใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ เช่น กระเป๋าค่า ปิ่นโต กล่องกินข้าว แก้วน้ำ ทดแทนถุงพลาสติก โฟม เพื่อลดปริมาณขยะ เป็นต้น					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ





# แบบสำรวจความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป 2560

(เผยแพร่โดย กรมอนามัย สวรส. ม.มหิดล, 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.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลว่าจะต้องทำอะไรเมื่อประสบกรณี ฉุกเฉินทางการแพทย์ เช่น พบคนตกน้ำ พบคนหมดสติ	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
2.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการ หรือความเจ็บป่วยที่ ต้องรีบไปโรงพยาบาล	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
3.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเช็คสุขภาพ เบื้องต้น หรือการฉีดวัคซีน ที่ควรได้รับ	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
4.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจาก โรคติดต่อต่างๆ เช่น ไข้หวัดใหญ่ ท้องร่วง	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
5.	ท่านสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารที่เหมาะสม	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
6.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดที่ เหมาะสม (วิธีการที่ทำให้สุขภาพจิตดี)	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
7.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับยา เครื่องสำอาง สมุนไพร อาหารเสริม	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
8.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับการบริการ เครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ออกมาใหม่ๆ (เช่น การ ผ่าตัดเทคนิคใหม่ๆ เครื่องวัดความดัน สายรัดข้อมืออัจฉริยะ)	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>

แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน  
ในกลุ่มประเทศยุโรป  
(The European Health Literacy Survey: HLS-EU)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในตารางตามความเป็นจริง

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

คำถาม: ท่านต้องใช้ความพยายามมาก-น้อยเพียงใด ในหัวข้อเรื่องต่อไปนี้		ระดับความยาก-ง่าย			
ข้อ	หัวข้อเรื่อง	ยาก	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ง่าย
		มาก	ยาก	ง่าย	มาก
21	เข้าใจสัญญาณเตือนจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ กิจกรรมทางกายน้อย การดื่มสุรามากเกินไป				
22	เข้าใจว่าทำไมท่านต้องฉีดวัคซีน				
23	เข้าใจว่าทำไมท่านต้องตรวจคัดกรองสุขภาพ				
24	ตัดสินใจได้ว่า เมื่อใด ที่ท่านต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ กิจกรรมทางกายน้อย การดื่มสุรามากเกินไป				
25	ตัดสินใจได้ว่า เมื่อใด ที่ท่านต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ				
26	ตัดสินใจได้ว่าวัคซีนชนิดใด อาจจะเป็นสาเหตุของท่าน				
27	ตัดสินใจได้ว่า ท่านควรมีการตรวจคัดกรองสุขภาพแบบใด				
28	ตัดสินใจได้ว่า ข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อสุขภาพในสื่อที่น่าเชื่อถือ				
29	ตัดสินใจได้ว่า ท่านควรได้รับวัคซีนให้ชนิดใหญ่				
30	ตัดสินใจ โดยใช้ข้อมูลจากครอบครัวและเพื่อนๆ ในการป้องกันตนเอง จากความเจ็บป่วย				
31	ตัดสินใจ โดยใช้ข้อมูลจากสื่อในการป้องกันตนเองจากความเจ็บป่วย				
32	หาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ				
33	ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพของคุณเอง				
34	หาข้อมูลว่าทำอย่างไรให้เพื่อนบ้านของท่าน มีส่วนร่วม ในการส่งเสริมสุขภาพ				
35	ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางนโยบายที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ				
36	ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับความพยายามในการส่งเสริมสุขภาพ ของท่านในที่ทำงาน				
37	เข้าใจคำแนะนำด้านสุขภาพจากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนๆ				
38	เข้าใจข้อมูลโภชนาการที่ดีบนบรรจุภัณฑ์อาหาร (ฉลากโภชนาการ)				
39	เข้าใจข้อมูลในสื่อเกี่ยวกับวิธีการที่ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น				
40	เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับวิธีที่ทำให้ท่านยังคงมีสุขภาพที่ดี				
41	ตัดสินใจได้ว่า ณ จุดไหน/ใดของชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาพและความผาสุก ของท่าน				
42	ตัดสินใจได้ว่าสภาพบ้านของคุณช่วยให้คุณยังมีสุขภาพที่ดี ได้อย่างไร				
43	ตัดสินใจได้ว่าพฤติกรรมในชีวิตประจำวันใดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของท่าน				
44	ตัดสินใจในการปรับปรุงสุขภาพของท่าน				
45	เข้าร่วมชมรมกีฬาหรือกลุ่มออกกำลังกาย หากท่านต้องการ				
46	เข้าไปจัดการสภาพความเป็นอยู่ส่งผลต่อสุขภาพและความผาสุกของท่าน				
47	มีส่วนร่วมเข้าไปจัดกิจกรรม เพื่อปรับปรุงสุขภาพและความผาสุกในชุมชนของท่าน				



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)

ที่มา:

- 1) *The European Health Literacy Survey: HLS-EU (Sorensen et al., 2012; Pelikan et al., 2014)*
- 2) *Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire. (HLS-EU-Q) (Sorensen et al., 2013)*



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. ใต้ถาม (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)

# ปัญหาการใช้ถ้อยคำ/ การรังเกียจผู้ติดเชื้อ/ พฤติกรรมทางเพศ

องค์ประกอบสำคัญ	ความสามารถและทักษะ	กิจกรรม & กลวิธี		
1. เข้าถึง (access)	-การค้นหา ✓ -กลิ่นกรอง ✓ -ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ✓	กิจกรรมที่ 1 - -	“แผนเรียนรู้ 1”	“แผนเรียนรู้ 2”
2. เข้าใจ (understand)	-เรียนรู้ให้จดจำ ✓ -ทำความเข้าใจ ✓	กิจกรรมที่ 2 - -		
3. ไต่ถาม (questioning)	-วางแผน ✓ -จัดเตรียม ✓ -วิธีใช้คำถาม ✓ -ประเมิน ✓	กิจกรรมที่ 3 -		
4. ตัดสินใจ (make decision)	-ระบุปัญหา ✓ -กำหนดทางเลือก ✓ -ประเมินทางเลือก ✓ -แสดงจุดยืน ✓	กิจกรรมที่ 4 -		
5. นำไปใช้ (apply)	-การเตือนตนเอง ✓ -การจัดการตนเอง ✓	กิจกรรมที่ 5 - - -		

แนวทางการออกแบบ “กิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ” (จำแนกองค์ประกอบ/ทักษะรายด้าน)

องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	กลวิธี	สื่อ & อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
1. เข้าถึง	1. ...สามารถค้นหาถิ่นกรอง ตรวจสอบข้อมูลที่ต้องการได้	ฝึกค้นหาข้อมูลสำคัญ ถิ่นกรอง ตรวจสอบ	-โจทย์สถานการณ์/ใบงาน -แบบตรวจสอบรายการ (Checklists)	-แหล่งข้อมูล, เว็บไซต์, LINE, FB, Wifi -สื่อสิ่งพิมพ์ & VTR -อุปกรณ์ค้นหา	-แบบตรวจสอบ รายการ
2. เข้าใจ	2. ....มีความสามารถ ในการทำความเข้าใจข้อมูล ที่ค้นหาได้	ศึกษาและทำความเข้าใจ	-เทคนิคการใช้ภาพ (Fotonovela Technique) -เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back Technique) -การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me) หรือวิธีอื่น ๆ	-ข้อมูลที่ค้นหาได้ -แผ่นพับ/คู่มือ -VTR	-การสอบถาม -การทดสอบ
3. ใ้ถาม	3. ... มีความสามารถในการ วางแผน การตั้งคำถาม การใช้ คำถามและประเมินคำถาม	ฝึกตามกระบวนการใช้คำถาม	-การใช้คำถาม (Questioning)	-แบบฝึก การใช้คำถาม	-บันทึกคำตอบ และคำถาม
4. ตัดสินใจ	4. ... มีความสามารถในการ ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม	ฝึกตามกระบวนการตัดสินใจ	-Decision Making -แผนภูมิ/ตารางวิเคราะห์Tree diagram/ Fishbone diagram	-สถานการณ์ -แบบฝึก	-บันทึกแบบฝึก
5. นำไปใช้	5. ... มีความสามารถ ในการนำข้อมูลไปใช้ ในการปฏิบัติตัว	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฝึกสร้างวิธีเตือนตนเอง และจัดการตนเอง	-การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me) -การสรุปผลการเรียนรู้	-คลิปสัมภาษณ์ บุคคลต้นแบบ เล่าประสบการณ์	-แนวทางการ นำไปใช้ -เกณฑ์ประเมิน



## ด้านพุทธิปัญญา (The Cognitive domain)

รังสรรค์นวัตกรรม (Creating)

ประเมินคุณค่าได้ (Evaluating)

วิเคราะห์ได้ (Analyzing)

ประยุกต์ได้ (Applying)

เข้าใจ (Understanding)

จำได้ (Remembering)



## ด้านเจตคติ (The Affective domain)

อุปนิสัย/บุคลิกภาพ (Characterizing)

จัดระบบ (Organizing)

รับค่านิยม (Value)

ตอบสนอง (Responding)

รับรู้ (Receiving)

*Bloom B. S. (1956)*





## ด้านทักษะการปฏิบัติ (The Psychomotor domain)

ทำได้เป็นธรรมชาติ (Naturalization)

ทำได้เหมาะสม (Articulation)







ทำได้ถูกต้อง (Precision)

ทำเองได้ (Manipulation)

ทำตามอย่างได้ (Imitation)

*Bloom B. S. (1956)*

## รายการตรวจสอบการจัดทำแผนสร้างเสริม HL

-  1. เขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมชัดเจนหรือไม่? (วัด/ประเมินอย่างไร)
-  2. การออกแบบกิจกรรมทำให้เกิดผลตามวัตถุประสงค์ได้หรือไม่?
-  3. กิจกรรมทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทักษะ HL ด้านใดบ้าง?
-  4. กลวิธีที่ใช้ มีความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย เวลา หรือไม่?  
และประยุกต์ใช้กลวิธีสร้างเสริม HL บ้างหรือไม่?
-  5. วิธีการ/แบบประเมิน สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่?
-  6. การออกแบบใบงาน และลักษณะสื่อที่ต้องการใช้

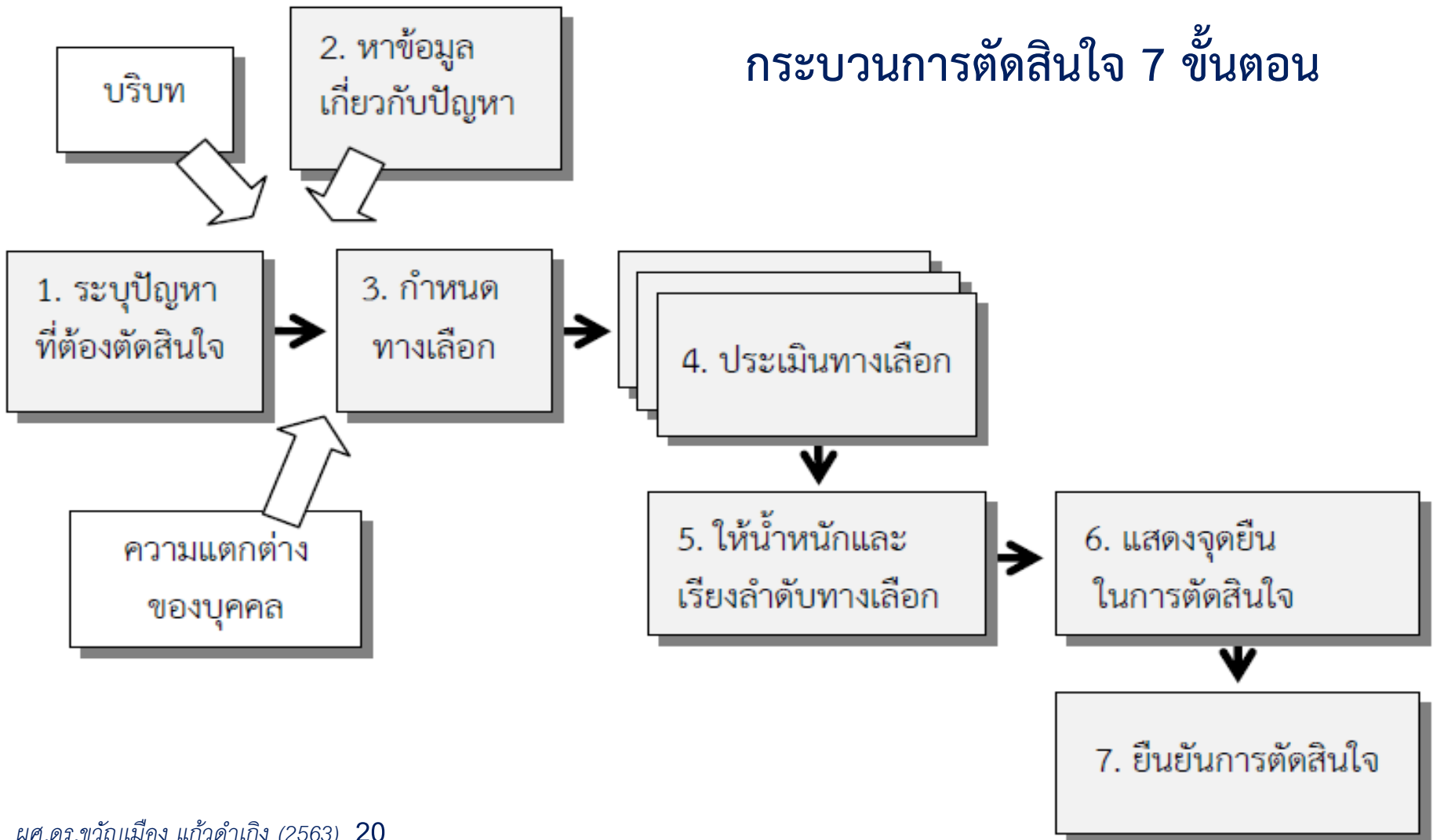
# HL: Questioning

## กระบวนการใช้คำถาม



# HL: Decision Making

## กระบวนการตัดสินใจ 7 ขั้นตอน



# HL: Decision Making

## กระบวนการฝึกทักษะการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน

ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ



**ขั้นตอนที่ 1**  
ระบุปัญหา  
ที่ต้องตัดสินใจ

- มีการระบุประเด็นสำคัญ  
ซึ่งต้องใช้ความคิด
- พิจารณาอย่างรอบคอบ
- ออกแบบให้เหมาะกับกลุ่ม
- มีความท้าทาย

**ขั้นตอนที่ 2**  
กำหนดทางเลือก

- ทางเลือกที่เหมาะสม
- 3 ทางเลือกมีอะไรบ้าง
- ปฏิบัติง่าย ชัดเจน
- ไม่ซับซ้อน
- เหมาะสมกับตนเอง
- มองให้รอบด้าน ไม่อคติ

**ขั้นตอนที่ 3**  
ประเมินทางเลือก

- ประเมินทางเลือก  
แต่ละทางเลือก
- มีข้อดี-ข้อเสียอะไรบ้าง
- ความเป็นไปได้
- เหมาะสมกับบริบท
- ผลทางบวก/ทางลบ
- ค่าใช้จ่าย และอื่น ๆ

**ขั้นตอนที่ 4**  
แสดงจุดยืน  
ในการตัดสินใจ

ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด  
คือทางเลือกใด  
เพราะเหตุใด

# HL: Decision Making

**สถานการณ์ที่ 1** ตุ่มน้อย สาวรุ่นผู้ถูกเพื่อนในห้องเดียวกัน ล้อเลียนอยู่เสมอในเรื่อง ความอ้วนอ้ายและจ้ำม่ำ แต่คิดจะรักชอบพอกับหนุ่มหล่อ จนเธออายและขาดความมั่นใจ จึงต้องการจะลดน้ำหนักตัวแบบด่วน เห็นผลดีในเวลาอันรวดเร็ว

จะตัดสินใจอย่างไรดี?



## แนวทางการจัดกิจกรรมฝึกทักษะการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย: สตรีอายุ 35 ปีขึ้นไป      ระยะเวลา 45 นาที

พฤติกรรมเป้าหมาย: พฤติกรรมการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

ขั้นที่ 1 ขั้นเกริ่นนำ (5 นาที)

ขั้นที่ 2 ขั้นสอนความรู้ และฝึกทักษะ (30 นาที)

- ทำความเข้าใจ ฝึกทักษะ & ซักถาม
- สื่อ & อุปกรณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการเรียนรู้ (10 นาที)

- ทบทวนและสรุป



## แนวทางการจัดกิจกรรมฝึกทักษะการกู้ชีพ/ช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)

ปฏิบัติการเพื่อช่วยฟื้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ที่หยุดทำงานอย่างกะทันหัน เพื่อให้หัวใจกลับมาเต้นเองได้ตามปกติ โดยไม่เกิดความพิการของสมอง

กลุ่มเป้าหมาย: คนงานชายและหญิง      ระยะเวลา 45 นาที

พฤติกรรมเป้าหมาย: พฤติกรรมช่วยฟื้นคืนชีพ

ขั้นที่ 1 ขั้นเกริ่นนำ (5 นาที)

ขั้นที่ 2 ขั้นสอนความรู้ และฝึกทักษะ (30 นาที)

- ทำความเข้าใจ ฝึกทักษะ & ซักถาม
- สื่อ & อุปกรณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการเรียนรู้ (10 นาที)

- ทบทวนและสรุป







## ตัวอย่าง การพัฒนาพฤติกรรมทางเลือกซื้ออาหาร ประยุกต์หลักการสร้างเสริม HL

### หน่วยการเรียนรู้

1. รู้จักและอ่านฉลากโภชนาการ
2. รู้จักเครื่องตีผสมน้ำตาล
3. ฉลากโภชนาการแบบมีสีสัญญาณไฟจราจร (สัญลักษณ์สี)
4. ฉลาดซื้อ ฉลาดบริโภค
5. ถอดรหัสฉลากอาหารและยา
6. จับตาโฆษณา



# หน่วยที่ 1 : การอ่านฉลากโภชนาการ





# หน่วยที่ 2 : ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม





# หน่วยที่ 3 : ฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร





# หน่วยที่ 4,5 : การอ่านฉลากยา เครื่องสำอางและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ





# หน่วยที่ 6 : จับตาโฆษณา







# สื่อยกระดับ HL(สร้างการรับรู้โรค)



- แบบจำลองการกรองของดีทั้ง 5 ระยะ
- เชื่อมโยงเสียงท่าย บั้นปลายชีวิต (Framingham stroke risk profile)



## จัดทำแผนบูรณาการขนม 3 สี ในวิชาคณิตศาสตร์สำหรับใช้ใน



อำเภอ







## 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

### Ask Me 3

#### คำถามข้อ 1

วันนี้ มาหาหมอเรื่องอะไร?

#### คำถามข้อ 2

หมอได้แนะนำให้ทำอะไรบ้าง?

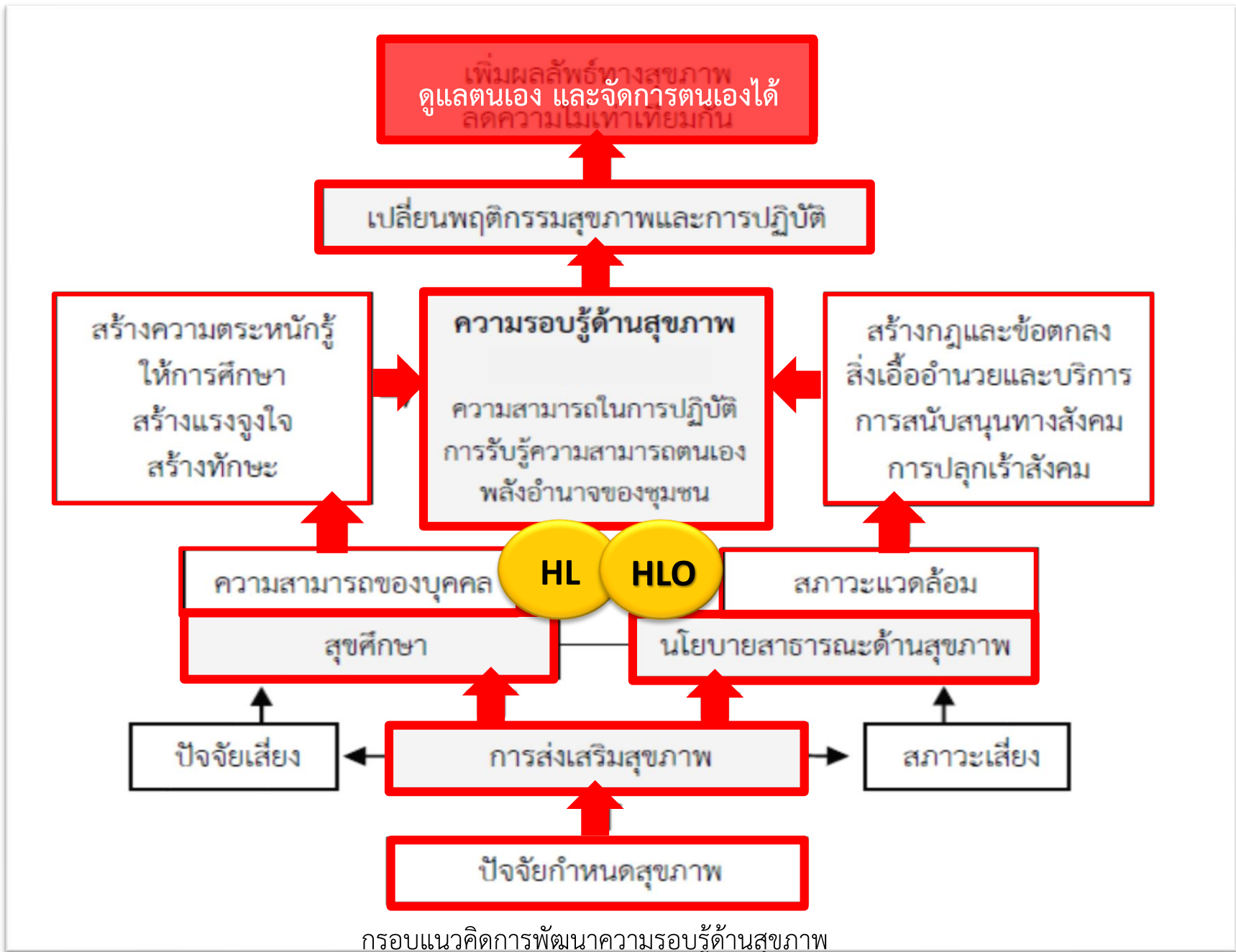
#### คำถามข้อ 3

ถ้าไม่ทำแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร?

<p>คำถามที่คุณควรใช้ เพื่อสุขภาพของตนเอง จงถาม 3 คำถามนี้ ทุกครั้ง เมื่อต้องคุยกับเจ้าหน้าที่</p>		
<p><b>1</b> ฉันมีปัญหสุขภาพ เรื่องอะไร ?</p>	<p><b>2</b> ฉันจะต้องทำ อะไรบ้าง ?</p>	<p><b>3</b> สิ่งที่จะต้องทำ สำคัญอย่างไร ?</p>
<p>ด้วยความปรารถนาดีและห่วงใย โลโก้ของหน่วยงาน</p>		

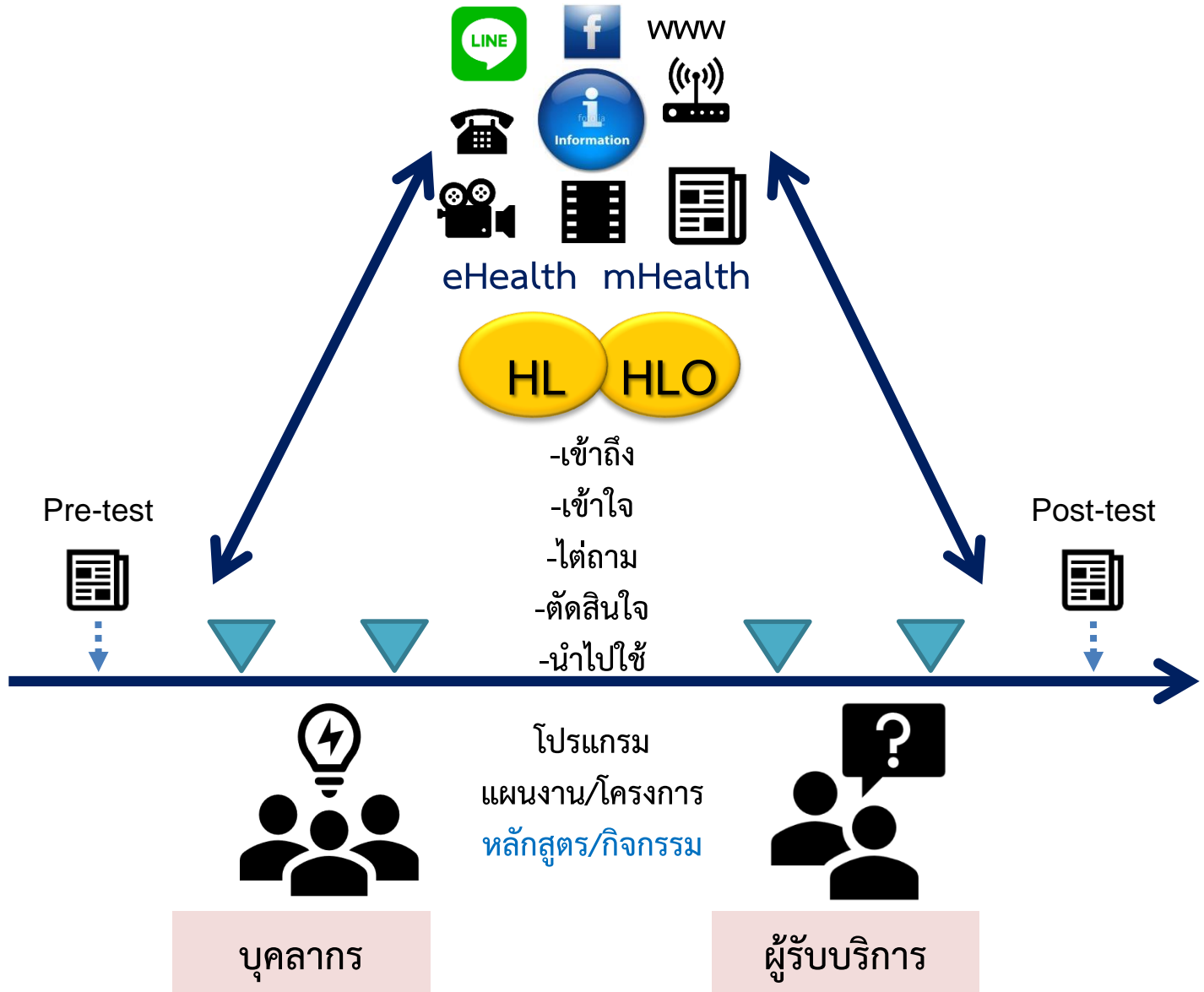
ภาพที่ 6.1 ตัวอย่างโปสเตอร์เชิญชวนให้ผู้ป่วยสอบถามปัญหาสุขภาพของตนเอง (แผ่นที่ 1)

ที่มา: National Patient Safety Foundation (2016)



กรอบแนวคิดการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ

# ปัจจัยเชิงระบบ





เรื่องสำคัญ	แนวทางพัฒนา
เว็บไซต์	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ปรับปรุงข้อมูลให้ทันสมัย ค้นหาง่าย การพลิกกลับมา Home Page</li> <li>-ส่วนผู้ใช้ฝากคำถามที่ต้องการรู้ไว้ได้</li> <li>-จัดข้อมูลที่ใช้ใช้มักจะถามบ่อยๆ</li> </ul>
โทรศัพท์	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ปรับปรุงคำพูดที่มักจะพูดเร็วเกินไป -จัดอบรมวิธีการ</li> <li>-เตรียมคำตอบที่มีการถามบ่อยๆ</li> </ul>
การให้ข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ใช้สัญลักษณ์ (รูปภาพ สี คำย่อ) ที่ชัดเจน สื่อความเข้าใจได้</li> <li>-แบบฟอร์มง่ายต่อการบันทึก (ขนาดอักษร รูปแบบอักษร)</li> </ul>
เส้นทาง-ขั้นตอน	<ul style="list-style-type: none"> <li>-จัดทำคู่มือการใช้บริการ (ฉบับย่อ) ที่ง่าย -แผนที่ไม่ซับซ้อนเกินไป</li> <li>-ใช้คำ/สัญลักษณ์สากลที่คนทั่วไปเข้าใจ (ป้ายบอกทาง ลูกศร)</li> <li>-บริการอย่างมิตรไมตรี</li> </ul>
คำพูด คำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-หลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์แพทย์/วิชาการ ภาษาที่ผู้ฟังไม่รู้เรื่อง/ไม่เข้าใจ</li> <li>-จัดอบรม/ชี้แจงแนวทางและความสำคัญกับบุคลากร</li> </ul>



“การจัดการที่ทำให้เกิดการเข้าถึง สร้างความเข้าใจ ตรวจสอบ และใช้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและโรคร้ายง่ายขึ้น สำหรับทุกคนทั้งบุคลากร พนักงาน และผู้ใช้บริการ/ลูกค้า”

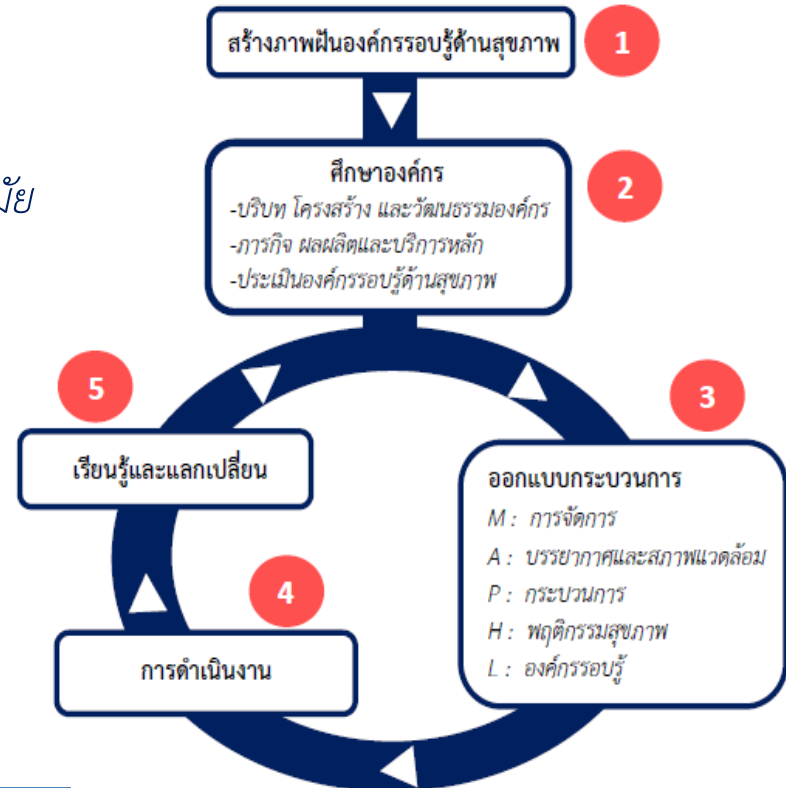
## ขั้นตอนที่ 1 สร้างภาพฝัน “องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ”

-สะท้อนสิ่งที่ต้องการเห็นร่วมกัน 1 เรื่อง

## ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาองค์กร

-ประเมิน 10 คุณลักษณะ ตามแบบของกรมอนามัย  
ประเมินคุณลักษณะ “องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Health Literate Organization)

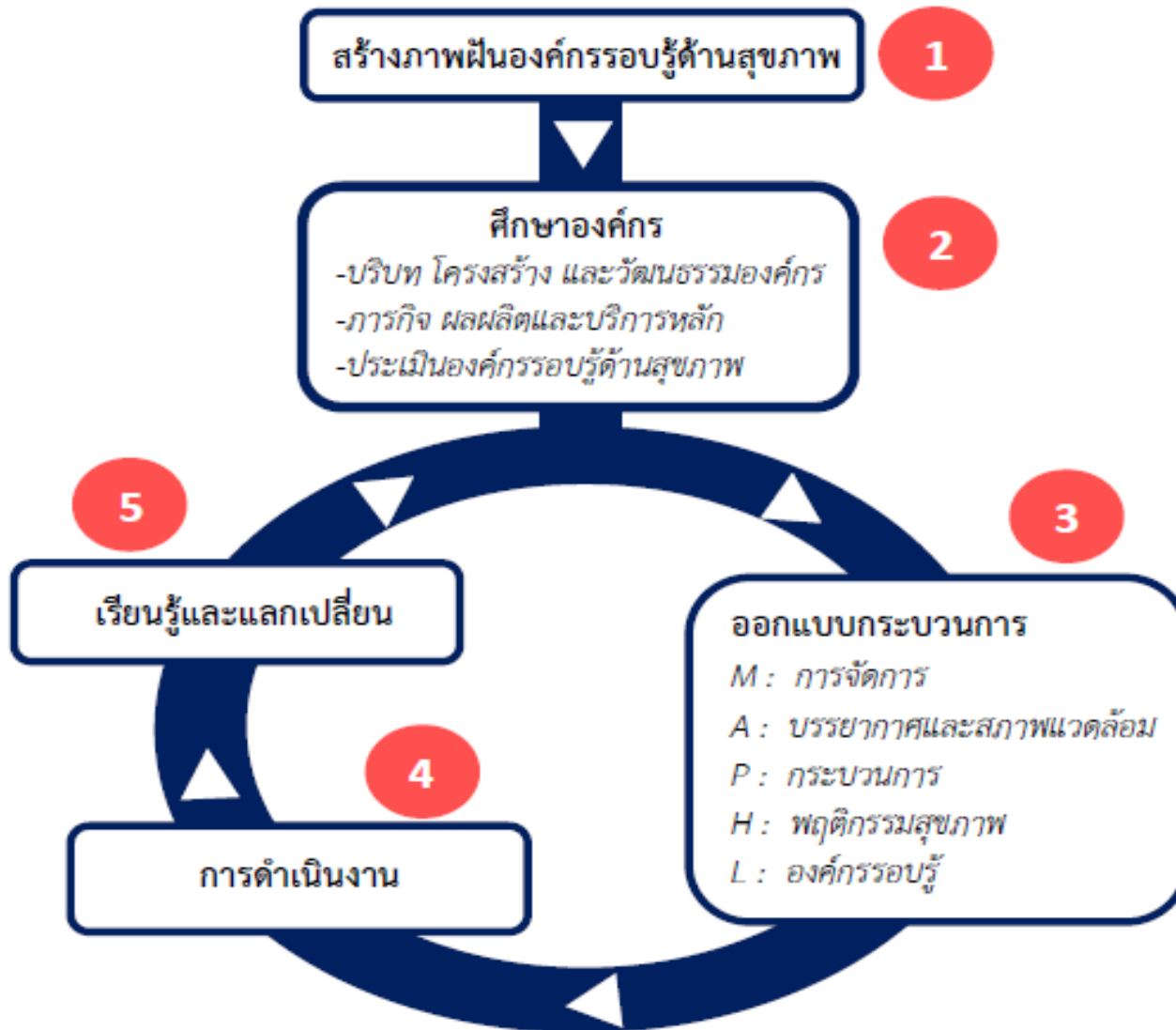
- ผู้บริหารองค์กรกำหนดนโยบาย พันธกิจ โครงสร้าง และแผนปฏิบัติการขององค์กร ให้ความสำคัญของการสร้างความรอบรู้ให้กับผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้เสีย
  - องค์กรบูรณาการเรื่องความรู้ด้านสุขภาพในการวางแผน ประเมินผล และพัฒนาให้เป็นองค์กรที่มีคุณภาพ
  - บุคลากรขององค์กรได้รับการพัฒนาวิธีการทำงานตามแนวคิดการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
  - บุคลากรได้รับการพัฒนาด้านความรู้ด้านสุขภาพแล้วสามารถกำกับ ติดตาม ศึกษารวบรวม เพื่อยกระดับความรู้ด้านสุขภาพของตนเองและกลุ่มเป้าหมาย (ที่ตนเองรับผิดชอบได้)
  - ข้อมูลสุขภาพขององค์กรมีความหลากหลาย สามารถสนองตอบความต้องการ และความสามารถในการเรียนรู้ของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้เสีย
  - องค์กรออกแบบและเผยแพร่ข้อมูลสุขภาพสู่สังคม โดยเน้นการเข้าถึง และเข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ได้จริง
  - องค์กรมีช่องทางให้ผู้รับบริการ/ผู้มีส่วนได้เสีย เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบและระบุช่องทางการสื่อสาร ข้อมูลที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย เข้าใจได้ง่าย รวมถึงช่วยตัดสินใจ สามารถนำไปใช้และบอกต่อได้
  - รูปแบบ วิธีการ และช่องทางที่ใช้ในการสื่อสารข้อมูลขององค์กรเอื้อให้ผู้รับบริการ เข้าถึง เข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้จริง จนสามารถสื่อสาร บอกต่อประสบการณ์ให้กับครอบครัว ชุมชน และสังคมของตนเองต่อไปได้
  - ประเด็นที่สื่อสารสู่ผู้รับบริการ เครือข่าย และสังคม มีความถูกต้อง ชัดเจน ทันสมัย มีการเน้นย้ำการมีความเสี่ยงและสิทธิของผู้รับบริการ
  - องค์กรมีระบบตรวจสอบ และประเมินผลลัพธ์ของการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ ครอบคลุมในทุกกลุ่มวัย ในทุกหน่วยงานย่อยขององค์กร
- ระดับการประเมิน [ ] มี [ ] ไม่มี [ ] ไม่ชัดเจน (กรมอนามัย, 2561)



## ขั้นตอนที่ 3 ออกแบบกระบวนการ

การจัดการ	บรรยากาศ & สภาพแวดล้อม	กระบวนการ	พฤติกรรมสุขภาพ	องค์กรรอบรู้
-นโยบายข้อมูลสารสนเทศและความรู้ -ระบบข้อมูลสารสนเทศและความรู้ -วิธีการรับรู้ความต้องการของผู้ใช้ข้อมูลและบริการ	-การมีผู้นำผู้ให้บริการต้นแบบ -การสื่อสาร -การเข้าถึงข้อมูล -ช่องทางบริการรับส่งข้อมูล -สื่อและการออกแบบ	-การประเมินผู้รับบริการ -การเลือกใช้สื่อและวิธีการสื่อสาร -การใช้กลวิธีสร้างเสริม HL -การทำงานร่วมกันเป็นทีม -การสร้างการเรียนรู้	-บุคลากรมีการปฏิบัติตัวถูกต้อง -ผู้รับบริการมีการปฏิบัติตัวถูกต้อง ในด้านสุขภาพและการใช้ชีวิต	-บุคลากรมีผลงานตามเป้าหมาย -ผลงานและบริการมีคุณภาพ -บริการเป็นที่ยอมรับ -องค์กรมีภาพลักษณ์ที่ดี

ขั้นตอนการพัฒนา



ขั้นตอนการพัฒนา

บรรยากาศ & สภาพแวดล้อม

Atmosphere  
&  
Environment

- สิ่งเอื้ออำนวยและช่องทางสื่อสาร
- สัญลักษณ์สากล & สื่อคุณภาพ
- สัดส่วนทรัพยากรต่อผู้มีข้อจำกัด

การจัดการ  
Management

- นโยบายสุขภาพ
- ระบบข้อมูล
- การรับฟังปัญหา

A

M

- กิจกรรมสร้างเสริม HL บุคลากร & ผู้ใช้บริการ

P

Process

กระบวนการ

Context

H

Health Behavior  
พฤติกรรมสุขภาพ

L

Literate  
รอบรู้

- คุณภาพของงานด้านสุขภาพ

- การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ

กระบวนการพัฒนา HLO ตามโมเดล MapHL



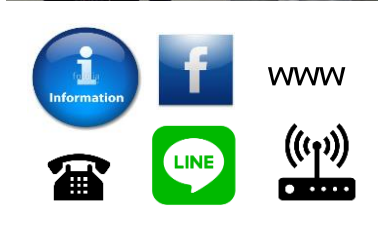
# ○ ประเด็นปัจจัยการพัฒนา “องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ” ตามโมเดล MapHL

การจัดการ (M)	บรรยากาศ & สภาพแวดล้อม (A)	กระบวนการ (P)	พฤติกรรมสุขภาพ (H)	องค์กรรอบรู้ (L)
<ul style="list-style-type: none"> <li>-นโยบายข้อมูลสารสนเทศและความรู้</li> <li>-ระบบข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสารความรู้</li> <li>-วิธีการรับรู้ความต้องการของผู้ใช้ข้อมูลและบริการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-การมีผู้นำ/พนักงานต้นแบบ</li> <li>-การสื่อสาร</li> <li>-วิธีการเข้าถึงข้อมูล</li> <li>-ช่องทางการรับส่งข้อมูล</li> <li>-สื่อและการออกแบบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-การประเมินผู้รับบริการ</li> <li>-การเลือกใช้สื่อและวิธีการสื่อสาร</li> <li>-การสร้างการเรียนรู้</li> <li>-การใช้กลวิธีสร้างเสริม HL</li> <li>-การทำงานร่วมกันเป็นทีม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-บุคลากร &amp; พนักงานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL)</li> <li>-บุคลากร &amp; พนักงานทุกคนมีการปฏิบัติตัวถูกต้องในด้านสุขภาพ (HB)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-บุคลากรมีศักยภาพ (SMART STAFF)</li> <li>-ผลงานและบริการมีคุณภาพ</li> <li>-บริการเป็นที่ยอมรับ</li> <li>-องค์กรมีภาพลักษณ์ที่ดี</li> </ul>



ผลสำรวจความรอบรู้ฯ พฤติกรรมสุขภาพ และการตรวจสุขภาพ

ผลการประเมินความพึงพอใจจากผู้รับบริการ



# Checklist

## คุณลักษณะขององค์กรที่รอบรู้ด้านสุขภาพ



- 1) ผู้บริหารองค์กรกำหนดนโยบาย พันธกิจ โครงสร้าง และแผนปฏิบัติการขององค์กร ให้บุคลากรขององค์กรสร้างความรอบรู้ให้กับผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้เสีย  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 2) องค์กรบูรณาการเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพในการวางแผน ประเมินผล และพัฒนา ให้เป็นองค์กรที่มีคุณภาพ  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 3) บุคลากรขององค์กรได้รับการพัฒนาวิธีการ ตามแนวคิดการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 4) บุคลากรได้รับการพัฒนาด้านความรู้ด้านสุขภาพแล้วสามารถกำกับ ติดตาม ฝ้าระวัง เพื่อยกระดับความรู้ด้านสุขภาพของตนเองและกลุ่มเป้าหมาย (ที่ตนเองรับผิดชอบได้)  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 5) ข้อมูลสุขภาพขององค์กรมีความหลากหลาย สามารถสนองตอบความต้องการ และความสามารถในการเรียนรู้ของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้เสีย  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 6) องค์กรออกแบบและเผยแพร่ข้อมูลสุขภาพสู่สังคม โดยเน้นการเข้าถึง และเข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ได้จริง  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 7) องค์กรมีช่องทางให้ผู้รับบริการ/ผู้มีส่วนได้เสีย เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบและระบุช่องทางการสื่อสาร ข้อมูลที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย เข้าใจได้ง่าย รวมถึงช่วยตัดสินใจ สามารถนำไปใช้และบอกต่อได้  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 8) รูปแบบ วิธีการ และช่องทางที่ใช้ในการสื่อสารข้อมูลขององค์กรเอื้อให้ผู้รับบริการ เข้าถึง เข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้จริง จนสามารถสื่อสาร บอกต่อประสบการณ์ให้กับครอบครัว ชุมชน และสังคมของตนเองต่อไปได้  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 9) ประเด็นที่สื่อสารสู่ประชาชน/ผู้รับบริการ เครือข่าย และสังคม มีความถูกต้อง ชัดเจน ทันสมัย มีการเน้นย้ำกรณีความเสี่ยงและสิทธิของผู้รับบริการ  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน
- 10) องค์กรมีระบบตรวจสอบ และประเมินผลลัพธ์ของการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ ครอบคลุมในทุกกลุ่มวัยในทุกหน่วยงานย่อยขององค์กร  มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน  
 มี  ไม่มี  ไม่ชัดเจน

# หนังสือแนะนำ “ความรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้”

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

ส่วนที่หนึ่ง พัฒนาการ องค์ประกอบ และการประเมิน

บทที่ 1 พัฒนาการของความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 2 องค์ประกอบของความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 3 การประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สอง การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล

บทที่ 4 กระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 5 การสร้างการเรียนรู้และการสื่อสาร

บทที่ 6 กลวิธีสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพของบุคคล

ส่วนที่สาม การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพระดับองค์กร

บทที่ 7 องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization)

บทที่ 8 องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) กับการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สี่ แนวโน้มการพัฒนา และบทสรุปสังท้าย

บทที่ 9 แนวโน้มการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 10 บทสรุปสังท้าย .



มีจำหน่ายที่ ศูนย์หนังสือจุฬา ทุกสาขา, ร้านนายอินทร์, ร้านซีเอ็ด บুক  
หรือติดต่อผู้เขียน [kmkao@gmail.com](mailto:kmkao@gmail.com) Tel. 081 684 0109

# หนังสือแนะนำ “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณ”

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 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจัยญาณ
- บทที่ 7 ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์
- บทที่ 8 Health Literate Organization & Happy Workplace
- บทที่ 9 บทสรุปส่งท้าย



มีจำหน่ายที่ ร้านนายอินทร์ และ ศูนย์หนังสือจุฬา ทุกสาขา  
หรือติดต่อผู้เขียน [kmkaeo@gmail.com](mailto:kmkaeo@gmail.com) Tel. 081 684 0109