

คู่มือสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ e-book



จัดทำโดย

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ ฝ่ายกิจการสังคมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
และสายการบริหารทรัพยากรบุคคลกลาง
บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน)

ร่วมกับ รศ.ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง
อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะทำงาน

นพ.พงศ์ธร เกียรติดำรงวงศ์	ผู้อำนวยการฝ่าย (การบริหารโครงการ) รักษาการ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ
นพ.ชัยยศ คุณานูนสนธิ์	ที่ปรึกษา ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ
ธิติมา วิริยา	ผู้จัดการหน่วยงาน ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ
สุปาณี เสี่ยมศักดิ์	หัวหน้าหน่วยงาน ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ
ชัชฎาพร อุปลัมพันธ์	ผู้จัดการอาวุโส ฝ่ายกิจการสังคมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
ณยญา ล่อใจ	หัวหน้าหน่วยงาน ฝ่ายกิจการสังคมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
กิริติ แต่ผู้เจริญ	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืน ฝ่ายกิจการสังคมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
สุระยุชช์ เมืองมั่งคั่ง	ผู้จัดการอาวุโสงานบริการด้านทรัพยากรบุคคล ฝ่ายทรัพยากรบุคคลกลาง
จันทรธิธา ถาวรพุทธรักษ์	หัวหน้าหน่วยงาน ศูนย์ฝึกอบรม BDMS

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง	อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
----------------------------	--

จัดทำโดย

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ ฝ่ายกิจการสังคมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
และสายการบริหารทรัพยากรบุคคลกลาง
บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน)

อ้างอิงเนื้อหาจาก

หนังสือความรอบรู้ด้านสุขภาพ : ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจารณ์ญาณ = Health literacy : functional, interactive, critical โดย รศ.ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

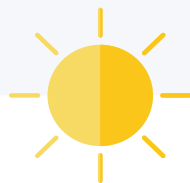
หนังสือกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) จัดทำโดย ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เผยแพร่ เมื่อ สิงหาคม 2564

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้บุคลากรในเครือ BDMS และประชาชนในพื้นที่เป้าหมายมีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น ผ่านการเข้าถึงแหล่งความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม
- เพื่อให้บุคลากรในเครือ BDMS และประชาชนในพื้นที่เป้าหมายเกิดความเข้าใจและมีทักษะที่จะเลือกใช้ความรู้ที่ถูกต้อง ตลอดจนรู้วิธีการประพฤติและปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีขึ้น
- เพื่อให้บุคลากรในเครือ BDMS และประชาชนในพื้นที่เป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี นำไปสู่การมีอัตราการพบแพทย์หรือป่วยน้อยลง
- เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์โดยมุ่งเน้นที่กลุ่มพยาบาล สามารถพัฒนาสื่อการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้รับบริการในโรงพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้





สารบัญ

เรื่อง

หน้า

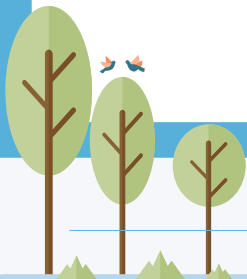
แบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ “หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)”	6
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) คืออะไร	7
ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ	9
ทักษะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ	10
เข้าถึง (access)	13
เข้าใจ (understand)	15
ไต่ถาม (questioning)	17
ตัดสินใจ (decision making)	19
นำไปใช้ (apply)	21
7 เทคนิคการสื่อสารเพื่อเพิ่ม Health Literacy	23
เทคนิคการใช้ภาพ (Fotonovela Technique)	24
เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back Technique)	25
การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me)	26

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

วิธีการตรวจสอบตามรายการ (Chunk & Check Methods)	27
เครื่องมือตรวจสอบและบันทึกคะแนน (Checklists & Scorecards)	28
การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ (Ask Me 3)	29
การจัดบรรยากาศที่ช่วยลดความอาย (Shame-free)	30
ความแตกต่างระหว่างทักษะและความสามารถ	31
ตัวอย่างการใช้ 5 ทักษะ เพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ	32
การกิน	33
การนอน	34
การออกกำลังกาย	35
การดูแลสุขภาพจิต	36
หนังสือแนะนำสำหรับอ่านเพิ่มเติม	37
แบบประเมิน “หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ”	38



แบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ “หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)”

คนไม่รอบรู้ มีลักษณะอย่างไร

- อ่านหนังสือไม่ออก
- ไม่มีเทคนิคการจดจำ
- เข้าไม่ถึงความรู้/ข้อมูล

- ค้นหาข้อมูลไม่เป็น
- กลั่นกรองไม่เป็น
- ตรวจสอบไม่เป็น

- ยังเข้าใจไม่ครบถ้วน
- สงสัย แต่ไม่กล้าถาม
- ปฏิบัติตัวไม่ถูก

- คิดไม่รอบคอบ
- ตัดสินใจช้า
- ไม่ตัดสินใจ

- คิดจะทำ แต่ไม่ได้ทำ
- ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
- ไม่มีประสบการณ์
- ขาดความมั่นใจ



คุณมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
“หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ” ในระดับไหน?

ลองทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
“หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ” (15 ข้อ)



CLICK

เครื่องมือใช้ประเมินความรู้ ความเข้าใจของผู้เรียน
วัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความรู้ความเข้าใจก่อนและหลังได้รับความรู้

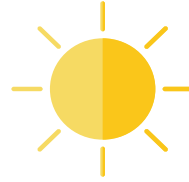
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) คืออะไร

“

ทักษะต่างๆ
ทางการรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัว
กำหนดแรงจูงใจและความสามารถของ
ปัจเจกบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ และใช้
ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและ
บำรุงรักษาสุขภาพของตนเอง
ให้ดีอยู่เสมอ

”

องค์การอนามัยโลก
(WHO)



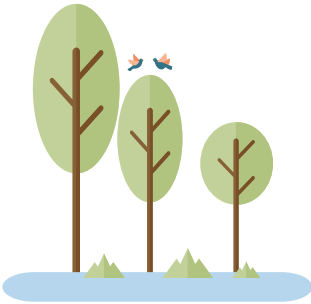
“

ระดับที่ประชาชนสามารถ
เข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และสื่อสารข้อมูล
ทางสุขภาพได้ตรงกับความต้องการ
ในบริบทที่แตกต่างกันด้านสุขภาพ
เพื่อส่งเสริมและคงรักษาสุขภาพที่ดี
ตลอดชีวิต

”

Kwan, Frankish และ Rootman

นักวิชาการจากมหาวิทยาลัย
British Columbia ประเทศแคนาดา



คำว่า **“ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)”** ปรากฏขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ.1974 โดยศาสตราจารย์ Simonds SK นักวิชาการด้านสุขภาพของมหาวิทยาลัย Michigan ประเทศสหรัฐอเมริกา ในงานประชุมวิชาการด้านสาธารณสุข

ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ แบ่งเป็น 3 ระดับ

1

ระดับที่ 1 ระดับพื้นฐาน

ได้แก่ การอ่านออก เขียนได้ เช่น การอ่านใบยินยอม (consent form) ฉลากยา การทำความเข้าใจคำพูดของแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำ

2

ระดับที่ 2 ระดับขั้นการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน

เช่น การซักถามผู้รู้ การถ่ายทอดความรู้ของตนเองให้ผู้อื่น

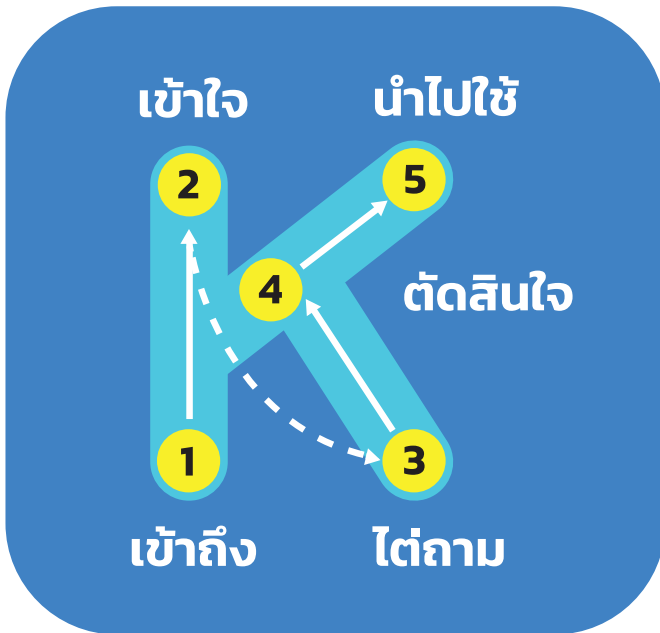
3

ระดับที่ 3 ระดับขั้นวิจารณ์ญาณ

ได้แก่ การประเมินข้อมูลด้านสุขภาพ เพื่อให้สามารถตัดสินใจและเลือกปฏิบัติในการสร้างเสริมและรักษาสุขภาพของตนเองให้คงดีอย่างต่อเนื่อง

ทักษะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ

การเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ จะต้องพัฒนาทักษะสำคัญที่สอดคล้องตามความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมายและบริบทสังคม โดยฝึกทักษะการเข้าถึง (access) ทักษะการสร้างความเข้าใจ (understand) ทักษะการไต่ถาม (questioning) ทักษะการตัดสินใจ (make decision) และทักษะการนำไปใช้ (apply) บนพื้นฐานของข้อมูลข่าวสาร (information) และความรู้ (knowledge) ที่เป็นจริงและเชื่อถือได้ สำหรับสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ถูกต้อง มีทักษะการไต่ถามหรือสื่อสารที่ดี เพื่อใช้ความคิดที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และเกิดการปฏิบัติตัวนำไปสู่สุขภาพที่ดี



K-shape

5 ทักษะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ

(ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2563)

1.เข้าถึง (Access)

หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึง แหล่งข้อมูล กลั่นกรอง และตรวจสอบข้อมูลที่ เข้าถึงได้ว่ามีความน่าเชื่อถือหรือไม่



2.เข้าใจ (Understand)

หมายถึง ความสามารถและ ทักษะการเรียนรู้ สะท้อนได้ จาก ระดับการจดจำ ระดับ ความเข้าใจ



3.ใ้คำถาม (Questioning)

หมายถึง ความสามารถและ ทักษะการใช้คำถามและการ สื่อสาร





4.ตัดสินใจ (Decision Making)

หมายถึง ความสามารถและทักษะการตัดสินใจ



5.นำไปใช้ (Apply)

หมายถึง ความสามารถและทักษะการเตือนตนเอง การจัดการตนเอง เพื่อนำข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องไปใช้อย่างต่อเนื่อง

เข้าถึง (Access)

ครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่

- การเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพ
- การค้นหาและใช้อุปกรณ์ช่วย
- การกลั่นกรองข้อมูลที่ตรงกับความต้องการ
- การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล



เข้าถึง (Access) ข้อมูลและบริการสุขภาพ



ฝึกความสามารถและทักษะการเข้าถึง

ปัญหา

- ค้นหาข้อมูลไม่เป็น
- กลั่นกรองไม่เป็น
- ตรวจสอบไม่เป็น

ตรวจสอบ

- ข้อมูลถูกต้อง/เป็นจริง
- ข้อมูลมีความสมเหตุสมผลเมื่อเปรียบเทียบและพิจารณาแล้ว

ค้นหา

- ค้นหาข้อมูลได้ตามที่ต้องการ
- ค้นหาข้อมูลได้หลากหลาย

ประโยชน์

- มีประสบการณ์เข้าถึง
- ใช้อุปกรณ์ค้นหาเป็น
- กลั่นกรอง-ตรวจสอบได้

กลั่นกรอง

- ข้อมูลมีชื่อหน่วยงาน/ชื่อผู้เขียน
- ข้อมูลระบุวันเดือนปีที่ผลิต/เผยแพร่

เข้าใจ (Understand)

ครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่

- การจดจำข้อมูลสุขภาพ หรือประเมินระดับความยากในการจดจำ
- ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ หรือประเมินระดับความยากในการทำความเข้าใจ



เข้าใจ (Understand) ข้อมูลและบริการสุขภาพ

ฝึกความสามารถและทักษะการสร้างความเข้าใจ

ปัญหา

- ความตั้งใจ ฟัง-อ่าน
- ไม่มีเทคนิคการจดจำ
- เข้าไม่ถึงความรู้/ข้อลึ้ม

ประโยชน์

- ได้คลายข้อสงสัย
- มีหลักในการจดจำ
- มีวิธีทบทวนความรู้

มีความเข้าใจ

- อธิบายเนื้อหาได้
- เปรียบเทียบ/บรรยายเนื้อหาได้



ไต่ถาม หรือทักษะการใช้คำถาม (Questioning)

ครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่

- การวางแผนการใช้คำถาม
- การจัดเตรียมคำถาม
- วิธีการใช้คำถาม
- การประเมินการใช้คำถาม



ไต่ถาม/ซักถาม (Questioning) ข้อมูลและบริการสุขภาพ

กระบวนการฝึกความสามารถและทักษะการใช้คำถาม

ปัญหา

- ได้ข้อมูลไม่ครบ
- ยังไม่เข้าใจครบถ้วน
- สงสัย แต่ไม่กล้าถาม
- ปฏิบัติตัวไม่ถูก

ประโยชน์

- ได้รับประสบการณ์
- เกิดความมั่นใจ
- มีวิธีวางแผนใช้คำถาม

หากไม่ถาม ... ก็ไม่รู้

1. วางแผนการใช้คำถาม
2. จัดเตรียมคำถาม
3. ใช้คำถาม
4. ประเมินการใช้คำถาม



ตัดสินใจ หรือทักษะการตัดสินใจ (Decision Making)

ครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่

- การระบุปัญหาที่ต้องตัดสินใจ
- การกำหนดทางเลือก
- การประเมินทางเลือก
- การแสดงจุดยืนในการตัดสินใจ



ตัดสินใจ (Decision Making) ข้อมูลและบริการสุขภาพ

กระบวนการฝึกความสามารถและทักษะการตัดสินใจ



ปัญหา

- ตัดสินใจไม่รอบคอบ
- ตัดสินใจช้า
- ไม่ตัดสินใจ
- ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติไม่ถูกต้อง

เคยฝึกตัดสินใจกับบ้างไหม

1. ระบุประเด็นปัญหา “ฉันจะฉีดยาวัคซีนอย่างไรดี”
2. กำหนดทางเลือก “ฉันคิดออกแล้ว 3 ทางเลือก”
3. ประเมินทางเลือก “ทางเลือกนี้ มีข้อเสียน้อยที่สุด”
4. แสดงจุดยืนให้ชัดเจน “ฉันเลือกทางนี้ และจะทำตามนี้”

ประโยชน์

- ฝึกคิดแก้ไขปัญหา
- คิดรอบคอบขึ้น
- คิดมีเหตุผล/เป็นระบบ

นำไปใช้ (Apply) หรือ ทักษะการเตือนตนเอง (Self-Monitoring) และจัดการตนเอง (Self-Management)

ครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่

- การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้น
- การรักษาความต่อเนื่องของการกระทำ
- การทบทวนวิธีปฏิบัติ/ปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับสถานการณ์
- ความมั่นใจในการกระทำ/การนำไปปฏิบัติ



นำไปใช้ (Apply) ข้อมูลและบริการสุขภาพ

กระบวนการฝึกความสามารถ

ปัญหา

- คิดจะทำ แต่ไม่ได้ทำ
- ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
- ไม่มีประสบการณ์
- ขาดความมั่นใจ
- ขาดแรงจูงใจ



1. ฝึกทักษะการเตือนตนเอง (Self-Monitoring)

- ฝึกสมาธิ
- ฝึกเจริญสติ (mindfulness)
- ฝึกทำบันทึก (diary) หรือจดข้อความสั้นๆ (note) ไว้ใกล้ตัว
- ฝึกใช้อุปกรณ์ เช่น ปฏิทินเตือนการกินยา
- ฝึกใช้นาฬิกาหรือแอปพลิเคชันช่วยเตือน
- ฝึกคิดเป็นภาพ (mind visualize/self-image)

2. ฝึกทักษะการจัดการตนเอง (Self-Management)

- ตั้งเป้าหมาย
- ให้รางวัล/ลงโทษ

ประโยชน์

- รู้จุดตั้งต้น-เป้าหมาย
- กำหนดวิธีควบคุม process

7

เทคนิคการสื่อสารเพื่อเพิ่ม Health Literacy

เทคนิคการสื่อสารเพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ระหว่างบุคลากรการแพทย์กับผู้ป่วย

- 1. เทคนิคการใช้ภาพ**
(Fotonovela Technique)
- 2. เทคนิคการสอนกลับ**
(Teach-Back Technique)
- 3. การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ**
(Show-Me)
- 4. วิธีการตรวจสอบตามรายการ**
(Chunk & Check Methods)
- 5. เครื่องมือตรวจสอบและบันทึกคะแนน**
(Checklists & Scorecards)
- 6. การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ**
(Ask Me 3)
- 7. การสร้างบรรยากาศที่ช่วยลดความอาย**
(Shame-Free)

เทคนิคการใช้ภาพ

Fotonovela Technique

- เป็นการใช้สื่อที่เน้นภาพประกอบเรื่องราว มีคำบรรยายประกอบเพียงเล็กน้อย
- สามารถใช้ได้กับผู้รับสารที่มีข้อจำกัดด้านการเรียนรู้ ทำให้สามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ในภาพที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง และนำเสนอข้อมูลความรู้ในการปฏิบัติตัวได้

12 WEIGHT LOSS DIET TIPS INFOGRAPHICS

The infographic features a central illustration of a woman in a green tank top and brown pants, holding a green dumbbell and a fork with a green vegetable. A yellow measuring tape is wrapped around her waist. Surrounding her are 12 numbered tips, each with an icon and a brief description:

- HAVE VEGETABLE WITH EVERY MEAL** (Icon: Broccoli)
- LIMIT PROCESSED FOODS** (Icon: Hamburger,薯条, Donut, Pizza slice)
- EAT SLOWLY** (Icon: Fork and knife)
- DRINK MORE WATER** (Icon: Water bottle and glass)
- EAT BREAKFAST** (Icon: Toast)
- DO YOGA** (Icon: Woman in yoga pose)
- BUILD MUSCLE** (Icon: Dumbbell)
- BASE EACH MEAL AROUND PROTEIN** (Icon: Chicken drumstick)
- MEASURE YOURSELF REGULARLY** (Icon: Measuring tape)
- GO FOR A WALK** (Icon: Woman walking)
- EAT FRUIT** (Icon: Apple)
- STOP DRINKING SODA** (Icon: Soda bottle with a red prohibition sign)

เทคนิคการสอนกลับ

Teach-Back Technique

- ใช้ตรวจสอบประสิทธิภาพในการสื่อสาร การให้ข้อมูลในเรื่องสำคัญของ ผู้รับบริการ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับบริการได้รับข้อมูลที่ครบถ้วน มีความเข้าใจ ที่ถูกต้องในการนำไปปฏิบัติ
- ยกตัวอย่างเช่น การใช้ยา ข้อปฏิบัติก่อนรับการผ่าตัด การดูแลสุขภาพ



การแสดงให้เห็นให้ตรวจสอบ

Show-Me

- ให้ผู้รับบริการแสดงว่ามีความเข้าใจในข้อมูลที่ได้รับมาก่อนแค่นั้น โดยเฉพาะวิธีการและขั้นตอนในการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ
- คล้ายกับเทคนิคการสอนกลับ (Teach-Back Technique) ซึ่งสามารถใช้ควบคู่กันได้



วิธีการตรวจสอบตามรายการ Chunk & Check Methods

- คำว่า chunk หมายถึง การเลือกวิธีการ
- คำว่า check หมายถึง การตรวจสอบตามรายการที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน
- ใช้เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้รับบริการมีความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับอย่างดี สามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง
- รวมทั้งใช้ตรวจสอบการได้รับเอกสาร และสิ่งจำเป็นอื่นๆ ว่าครบถ้วนหรือไม่



เครื่องมือตรวจสอบและบันทึกคะแนน Checklists & Scorecards

- เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ป่วยตรวจสอบปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง
- เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นในการบริหารธุรกิจเพื่อเพิ่มคุณภาพงาน แรกเริ่มมีการนำมาปรับใช้กับผู้ป่วยเบาหวาน และพัฒนาไปใช้กับผู้ป่วยโรคอื่นๆ



การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ

Ask Me 3

เป็นการให้คำแนะนำผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ
โดยการใช้คำถามหลัก 3 ข้อ ได้แก่

1. ปัญหาสุขภาพของฉันคืออะไร
2. ฉันต้องทำอะไรบ้าง
3. ทำไมฉันถึงต้องทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ มันสำคัญอย่างไร

การใช้คำถาม เพื่อให้ผู้รับบริการทบทวนปัญหาสุขภาพของตนเอง และมีสติรับรู้ข้อมูลระหว่างการรับบริการ



การจัดบรรยากาศที่ช่วยลดความอาย Shame-Free

การจัดบรรยากาศในบริเวณจุดบริการ มีส่วนช่วยให้ผู้รับบริการมีความผ่อนคลาย มีความกล้าที่จะใส่ใจรับรู้ข้อมูล โดยมีแนวทางในการจัดสถานที่ ดังนี้

1. พื้นที่มีขนาดเหมาะสม ไม่คับแคบเกินไป
2. มีแสงสว่างพอเหมาะ
3. มีเสียงรบกวนน้อย
4. มีระยะการนั่งที่เหมาะสม ไม่ใกล้เกินไป หรือห่างเกินไป
5. ขนาดของโต๊ะเก้าอี้มีความเหมาะสม
6. มีการนำสื่อความรู้มาตกแต่งห้อง
7. ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี



ความแตกต่างระหว่าง ทักษะและความสามารถ

องค์ประกอบของ ความรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถ (Abilities)	ทักษะ (Skills)
1. เข้าถึง (Access)	การค้นหาข้อมูล กลั่นกรอง และตรวจสอบ	ความชำนาญในการค้นหาข้อมูล กลั่นกรองและตรวจสอบ
2. เข้าใจ (Understand)	การเรียนรู้ (จดจำ และทำความเข้าใจ)	ความชำนาญในการจดจำทำความเข้าใจ
3. ใ้คำถาม (Questioning)	การใช้คำถามและสื่อสารเจรจา	ความชำนาญในการใช้คำถามและสื่อสารเจรจา
4. ตัดสินใจ (Decision Making)	การตัดสินใจ	ความชำนาญในการตัดสินใจ
5. นำไปใช้ (Apply)	การเตือนตัวเอง การจัดการตนเอง	ความชำนาญในการเตือนตัวเอง ความชำนาญในการจัดการตัวเอง

ตัวอย่างการใช้ 5 ทักษะ เพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ



การกิน

“ไม่ยากอ้วนเลย มีคนมากกว่า กินกาแฟสูตรพิเศษแล้วจะไม่อ้วน เราะลองบ้างดีไหม?”

เข้าถึง

หาข้อมูลว่า มีกาแฟหรือ
อาหารอะไรที่กินแล้ว
ไม่อ้วนบ้าง

เข้าใจ

เข้าใจว่าอ้วนเพราะอะไร
ต้องป้องกันหรือ
แก้ไขอย่างไร

นำไปใช้

หาวิธีคอยเตือนตัวเอง
ให้กินอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน
และจัดการตนเองให้
ทำได้อย่างสม่ำเสมอ

ตัดสินใจ

จะกินกาแฟนี้ไหม
หรือกินอย่างอื่น สร้าง
ทางเลือกให้ตัวเอง
และตัดสินใจ

ติดตาม

ปรึกษาคคนที่กินกาแฟนี้
หรือสอบถาม
คนที่ลดความอ้วน
สำเร็จ

การนอน

“นอนไม่หลับเลย ชี้อ่านอนหลับมากขึ้นเองดีไหม แต่เพื่อนบอกว่าใช้กินยาแล้วจะหลับง่าย จะลองวิธีไหนดี?”

เข้าถึง

หาข้อมูลเรื่องการนอน
ไม่หลับจากแหล่งข้อมูล
ที่น่าเชื่อถือ

เข้าใจ

เข้าใจสาเหตุ
การนอนไม่หลับ

นำไปใช้

นำวิธีที่เหมาะสมไปใช้
สังเกตผล
และคอยเตือนตัวเอง
ให้ทำอย่างสม่ำเสมอ

ตัดสินใจ

ตัดสินใจเลือกใช้วิธี
ที่เหมาะสมกับตนเอง

ไต่ถาม

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือ
ผู้ที่มีปัญหาแล้วแก้ได้
หรือถามผู้เชี่ยวชาญ
ด้านการนอน

การออกกำลังกาย

“อยากสวย ชุ่นดี มีวิธีไหนบ้างนะ เห็นในทีวีง่ายอุปกรณ์ออกกำลังกาย
ช่วยลดน้ำหนักได้เร็ว ทำแค่ 5 นาที เท่ากับคนอื่นออกกำลังกาย 1 ชม.”

เข้าถึง

เข้าถึงแหล่งข้อมูล
ด้านสุขภาพ
การออกกำลังกาย
และการลดน้ำหนัก

เข้าใจ

เข้าใจหลักการที่ถูกต้อง
ในการออกกำลังกาย
เพื่อลดน้ำหนัก ว่าควรทำ
แบบไหนถึงเหมาะสม

นำไปใช้

ออกกำลังกายตามวิธี
ที่ศึกษามา และจัดตาราง
ให้ตัวเองทำได้อย่าง
สม่ำเสมอ

ตัดสินใจ

เลือกวิธีออกกำลังกาย
ที่ถูกต้อง และเหมาะสม
กับตัวเอง

ติดตาม

ปรึกษาคนที่มีความรู้
ในการออกกำลังกาย



การดูแลสุขภาพจิต

“เครียดจังเลย ตกลง รู้สึกตัวเองไร้คุณค่า
ไม่อยากจะรู้สึกแบบนี้เลย ทำยังไงดี?”

เข้าถึง

เข้าถึงแหล่งข้อมูล
ด้านการดูแลสุขภาพจิต
ที่ถูกต้อง

เข้าใจ

เข้าใจหลักการที่ถูกต้อง
ในการดูแลสุขภาพจิต

ไต่ถาม

ปรึกษาคนที่มีความรู้
การดูแลสุขภาพจิต
เช่น จิตแพทย์ หรือ
คนที่เคยไปพบ
จิตแพทย์

ตัดสินใจ

เลือกวิธีดูแลสุขภาพจิต
อย่างถูกต้อง
ตามข้อมูลที่ศึกษามา

นำไปใช้

ลงมือทำกิจกรรมที่เลือก
เพื่อลดความเครียด สร้าง
ความมั่นใจให้ตัวเอง
และทำอย่างสม่ำเสมอ



หนังสือแนะนำสำหรับอ่านเพิ่มเติม

- หนังสือ “ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้” (เล่ม 1) จำนวน 228 หน้า
เขียนโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง
- หนังสือ “ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์
วิจารณ์ญาณ” (เล่มที่ 2) จำนวน 180 หน้า
เขียนโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง
- หนังสือ “ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ
เครื่องมือประเมิน” (เล่มที่ 3) จำนวน 285 หน้า
เขียนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

ผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
E-mail: kmkaeo@gmail.com



อ่านจบแล้วมาทำแบบประเมิน “หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ” (40 ข้อ)



CLICK

เครื่องมือใช้วัดความรอบรู้ด้านสุขภาพ
วัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของทักษะ 5 ด้าน

