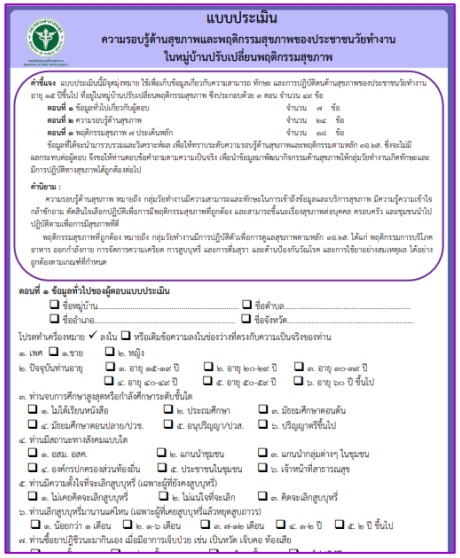
2.6 แนวทางการประเมินผลการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

แนวทางการประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ

มีการประเมินความรอบรู้รอบด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดัน-เบาหวาน และการประเมินภาวะสุขภาพ เช่น ค่าความดันโลหิต ค่าน้ำตาลในกระแสเลือด ก่อนและหลังการอบรม



แบบประเมิน

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๔๙ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ จำนวน ๗ ข้อ
ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๒๔ ข้อ
ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ ๗ ประเด็นหลัก จำนวน ๑๘ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมาวรบรรมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมตามหลัก ๑๐.๒๕. ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้กลุ่มวัยทำงานเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง กลุ่มวัยทำงานมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง กลุ่มวัยทำงานมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตามหลัก ๑๐.๒๕. ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา และด้านป้องกันวัณโรค และการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

❑ ชื่อหมู่บ้าน..... ❑ ชื่อตำบล.....
❑ ชื่ออำเภอ..... ❑ ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ❑ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ❑ ๑.ชาย ❑ ๒. หญิง
๒. ปัจจุบันท่านอายุ ❑ ๑. อายุ ๑๕-๑๙ ปี ❑ ๒. อายุ ๒๐-๒๙ ปี ❑ ๓. อายุ ๓๐-๓๙ ปี ❑ ๔. อายุ ๔๐-๔๙ ปี ❑ ๕. อายุ ๕๐-๕๙ ปี ❑ ๖. อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป
๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด
❑ ๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ ❑ ๒. ประถมศึกษา ❑ ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น
❑ ๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ❑ ๕. อนุปริญญา/ปวส. ❑ ๖. ปริญญาตรีขึ้นไป
๔. ท่านมีสถานะทางสังคมแบบใด
❑ ๑. อสม. อสค. ❑ ๒. แกนนำชุมชน ❑ ๓. แกนนำกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
❑ ๔. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ❑ ๕. ประชาชนในชุมชน ❑ ๖. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๕. ท่านมีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ (เฉพาะผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่)
❑ ๑. ไม่เคยคิดจะเลิกสูบบุหรี่ ❑ ๒. ไม่แน่ใจที่จะเลิก ❑ ๓. คิดจะเลิกสูบบุหรี่
๖. ท่านเลิกสูบบุหรี่มานานแค่ไหน (เฉพาะผู้ที่เคยสูบบุหรี่แล้วหยุดสูบถาวร)
❑ ๑. น้อยกว่า ๑ เดือน ❑ ๒. ๑-๖ เดือน ❑ ๓. ๗-๑๒ เดือน ❑ ๔. ๑-๒ ปี ❑ ๕. ๒ ปี ขึ้นไป
๗. ท่านซื้อยาปฏิชีวนะมากินเอง เมื่อมีอาการเจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด เจ็บคอ ท้องเสีย

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ❑ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑. ท่านสามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ					
๒. ท่านสามารถสืบค้นหาแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับสภาพปัญหาที่ท่านและคนในครอบครัวของท่านเป็นอยู่					
๓. ท่านมั่นใจว่าแหล่งบริการสุขภาพที่ท่านเลือกใช้นั้น สามารถให้ความช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของท่าน					
๔. ท่านตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือ					
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ					
๕. ท่านสามารถกรอกข้อมูลด้านสุขภาพถูกต้องตามแบบฟอร์มของแหล่งบริการสุขภาพนั้นได้					
๖. ท่านรู้และเข้าใจคำอธิบายต่างๆ ที่เกี่ยวกับข้อมูลเรื่องโรค อาการหรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการสุขภาพได้					
๗. ท่านอ่านด้วยความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือเอกสารหรือแผ่นพับ โปสเตอร์ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้					
๘. ท่านอ่านและเข้าใจในผลการตรวจสุขภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกาย (BMI), ระดับความดันโลหิต (HT), ระดับน้ำตาลในเลือด (DM) เป็นต้น					
การได้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ					
๙. ท่านสามารถบอกเล่าข้อมูลสุขภาพของท่านให้หมอ พยาบาล หรือคนอื่นรับรู้และเข้าใจสุขภาพของท่านได้					
๑๐.ท่านซักถามข้อมูลทางสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพเพื่อนำมาดูแลสุขภาพของท่านให้ดียิ่งขึ้น					
๑๑.ท่านสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้รู้ด้านสุขภาพเพื่อให้หายสงสัยได้					
๑๒.ท่านแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพได้					
การตัดสินใจด้านสุขภาพ					
๑๓.ท่านมักเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งนั้นก่อนตัดสินใจทำตาม					
๑๔.ท่านนำข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่น่าเชื่อถือมาใช้					

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง					
๑๗.ท่านควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น น้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปีมองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เป็นต้น					
๑๘.ท่านวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของท่าน					
๑๙.ถึงแม้จะมีงานเยอะ ท่านสามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้					
๒๐.ท่านเตือนตนเองให้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับครอบครัว คนในชุมชนหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่มีผลดีต่อสุขภาพ					
การบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพ					
๒๑.ท่านชักชวนให้ผู้อื่นเพิ่มการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเขาได้					
๒๒.ท่านกล้าเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ลดรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม เป็นต้น					
๒๓.ท่านเสนอทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีให้กับผู้อื่น เช่น เพิ่มผักผลไม้ลดโรคเลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงป่วยโรควัณโรค เป็นต้น					
๒๔.ท่านเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ

ตอนที่ ๓.๑ พฤติกรรมสุขภาพ ๒ อ. ๒ ส.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ❑ ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน (๕)	๔-๕ วัน (๔)	๓ วัน (๓)	๑-๒ วัน (๒)	ไม่ปฏิบัติ (๑)
การบริโภคอาหาร					
๑.ท่านกินผักและผลไม้สด ที่หลากหลาย อย่างน้อยวันละครึ่งกิโลกรัม					
๒.ท่านกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อติดมัน มีไขมันผสม เป็นต้น					
๓.ท่านกินอาหารหวาน หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง					
๔.ท่านกินอาหารรสเค็ม หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร					
๕.ท่านกินอาหารปรุงสุก สะอาด					
การออกกำลังกาย					
๖.ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก					
๗.ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจวัตรประจำวันประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานโดยใช้แรง เป็นต้น					

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน (๕)	๔-๕ วัน (๔)	๓ วัน (๓)	๑-๒ วัน (๒)	ไม่ปฏิบัติ (๑)
การสูบบุหรี่					
๘.ท่านสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
๙.ท่านอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
๑๐.ท่านดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					

ตอนที่ ๓.๒ พฤติกรรมสุขภาพการจัดการความเครียด ด้านการป้องกันวัณโรค และการใช้ยาอย่างสมเหตุผล

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ❑ ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ทุกครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นทุกครั้ง ร้อยละ ๑๐๐
บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นมากกว่าร้อยละ ๕๐
น้อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นเลย

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
การจัดการความเครียด				
๑๑.เมื่อเครียด วิตกกังวล หรือหงุดหงิดแล้วท่านยากที่จะผ่อนคลายลงได้				
๑๒.มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
การป้องกันวัณโรค				
๑๓.ฉันใช้ผ้าปิดปาก จมูก เวลาไอ จาม เพื่อป้องกันไม่ให้เสมหะ หรือไอจามรดกัน				
๑๔.เมื่อป่วย ฉันสวมหน้ากากอนามัยในที่ชุมชนแออัด หรือสถานที่ถ่ายเทไม่สะดวก				
๑๕.ฉันล้างมือด้วยสบู่ ก่อนกินอาหาร และหลังจับของสาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ที่จับรถเข็นราวจับรถยนต์สาธารณะ เป็นต้น				
การใช้ยาอย่างสมเหตุผล				
๑๖.ฉันอ่านฉลากยาให้เข้าใจทุกครั้ง ก่อนตัดสินใจใช้ยา				
๑๗.เมื่อป่วย ฉันกินยาของผู้อื่นที่มีอาการคล้ายกัน โดยไม่มีคำสั่งจากแพทย์				
๑๘.ฉันหยุดกินยาปฏิชีวนะเมื่อรู้สึกว่าอาการดีขึ้น แม้ว่าจะยังกินยาไม่ครบตามกำหนดก็ตาม				

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)