

»»» 8.2 กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

»»»» 8.2.1 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/เสี่ยง

»»»»»» ข้อมูลปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโรงพยาบาล

จากข้อมูลของโรงพยาบาลเวียงป่าเป้าประจำปีพ.ศ.2568 พบว่าผู้ป่วยที่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ที่เข้ารับบริการใน PCU ตำบลเวียง โรงพยาบาลเวียงป่าเป้า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 126 ราย ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 952 ราย และพบว่ากลุ่มวัยทำงานมีภาวะอ้วนสูงถึง ร้อยละ 31.6 ดังนั้น กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลเวียงป่าเป้า ได้ระบุ“กลุ่มเสี่ยง”ให้แก่วัยทำงานที่มีภาวะอ้วนและประชาชนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการจัดทำแผนกิจกรรมสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

8.2 กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

8.2.1 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/เสี่ยง

เครื่องมือสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ

แบบประเมิน

การป้องกันโรคแทรกซ้อน (เบาหวาน และความดันโลหิตสูง) ของประชาชนในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

คำชี้แจง: แบบประเมินนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทัศนคติที่จำเป็น และทัศนคติสุขภาพของประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไป ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 5 ตอน จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 การจัดการแวดล้อมและทัศนคติที่จำเป็น จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคเรื้อรัง จำนวน 10 ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมาประมวลผลและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรู้ด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทัศนคติที่จำเป็น และทัศนคติสุขภาพ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อดูแล จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความถนัดจริง เพื่อข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนมีทักษะและมีการปฏิบัติสุขภาพได้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

คำนิยาม:
โรคเรื้อรัง หมายถึง โรคหรือภาวะทางสุขภาพที่มีการดำเนินไปยาวนาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้อย่างรวดเร็ว โรคเหล่านี้มักต้องการการดูแลต่อเนื่องและการจัดการระยะยาว ผู้เป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

การจัดการสิ่งแวดล้อมและทัศนคติที่จำเป็น หมายถึง ทรัพยากร ระเบียบ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ หรือเป็นสิ่งที่ช่วยขัดขวางการเกิดพฤติกรรมเพื่อการมีสุขภาพดี

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งหรือพฤติกรรมที่เอื้ออำนวยที่ช่วยให้บุคคลและชุมชน ที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้ปฏิบัติพฤติกรรมไปในแล้วเป็นแรงจูงใจหรือแรงผลักดันให้รักษาพฤติกรรมที่ประสงค์ไว้ จนกลายเป็นนิสัยหรือวิถีปฏิบัติ

พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนเองประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดการเสียชีวิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

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

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง 3. เพศทางเลือก (LGBTQ+)

2. ปัจจุบันท่านอายุ 1. อายุ 15-19 ปี 2. อายุ 20-29 ปี 3. อายุ 30-39 ปี
 4. อายุ 40-49 ปี 5. อายุ 50-59 ปี

3. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด
 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. 5. อนุริญญา/ปวส. 6. ปริญญาตรี และสูงกว่าขึ้นไป

4. ปัจจุบัน ท่านประกอบอาชีพอะไร
 1. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ 2. พนักงานบริษัทเอกชน 3. รับจ้างทั่วไป
 4. ค้าขาย 5. เกษตรกร 6. ไม่ได้ประกอบอาชีพ

5. ท่านมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะทางสังคมแบบใด
 1. อสม. 2. กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/กรรมการชุมชน 3. ประชาชนในชุมชน

ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	อย่างมาก	บ้าง	ค่อนข้างบ้าง	ยาก	อย่างมาก
1. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ในการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรค (เช่น การซื้อยา, การเลือกยาลดไขมัน) จากแหล่งต่าง ๆ					
2. ท่านเข้าใจข้อมูลสุขภาพหรือฉลากโภชนาการ (หวาน มัน เค็ม) เพื่อเลือกทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่					
3. ท่านสามารถแยกแยะได้ว่า ข้อมูลสุขภาพในสื่อต่าง ๆ เชื่อได้มากน้อย หรือเชื่อถือได้เพียงบางส่วนจริง (เช่น ยาสมุนไพรแบบหวานหยาด)					
4. ท่านสามารถนำคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาล มาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง					
5. ท่านสามารถอธิบายวิธีควบคุมระดับน้ำตาลหรือความดันโลหิต เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน (เช่น ไข้หวัด/ไข้ ไซนัส)					

ตอนที่ 3 การจัดการสิ่งแวดล้อมและทัศนคติที่จำเป็น โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นตรงกับท่าน				
	มากที่สุด	มาก	มีบ้าง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านมีอุปกรณ์สำหรับตรวจสุขภาพเบื้องต้นที่ง่ายต่อมือ (เช่น เครื่องวัดความดัน, เครื่องชั่งน้ำหนัก, สายวัดเอว)					
2. ท่านสามารถให้ข้อมูลที่ง่ายหรือเปลี่ยนชื่อในรายการที่แปลความได้โดยสะดวกในชีวิตประจำวัน					
3. ท่านสามารถหาคืออาหารที่ดีต่อโรค (รสเค็ม/ไขมัน/น้ำตาล) ได้ง่ายในแหล่งที่ท่านอาศัย					
4. ท่านมีทักษะในการเลือกซื้อหรือปรุงอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับผู้ป่วย NCDs					
5. ท่านมีทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสอดคล้องกับสภาพร่างกายของท่าน (ไม่ทำให้เหนื่อยหอบ)					

ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นตรงกับท่าน				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อย	ไม่มีเลย
1. สมาชิกในครอบครัวคอยสนับสนุนและกระตุ้นให้ท่านดูแลสุขภาพ (เช่น เตือนให้ทานยา, ช่วยเตรียมอาหารลดไขมัน)					
2. เพื่อนบ้านหรือกลุ่มผู้ป่วยในชุมชน ชักชวนท่านทำกิจกรรมสุขภาพหรือแลกเปลี่ยนวิถีดูแลสุขภาพตนเอง					
3. ท่านได้รับคำแนะนำและกำลังใจในการควบคุมโรคอย่างสม่ำเสมอ จาก อสม. หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
4. ท่านได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัวเมื่อท่านสามารถควบคุมระดับน้ำตาล/ความดันไม่ได้ หรือมีสุขภาพที่เจ็บแสบขึ้น					
5. ท่านได้รับแรงจูงใจจากความร่วมมือของชุมชนในชุมชนที่ปฏิบัติตามหรือคัดค้านสุขภาพร่วมกัน (เช่น งานเลี้ยงในหมู่บ้านอาหารสุขภาพหรือผู้ป่วย)					

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติท่านในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อปีเป้าหมาย				
	6-7 วัน	4-5 วัน	3 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารที่เนื้อมีไขมันต่ำอย่างสม่ำเสมอ ครบเวลา และไม่หยุดยาเอง					
2. ท่านรับประทานอาหารรสหวานจัด หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน					
3. ท่านรับประทานอาหารทอด ไขมันอิ่มตัว หรือเนื้อมัน/ไขมัน					
4. ท่านรับประทานอาหารปรุงรสเค็ม บดหมักที่มีน้ำจิ้ม หรือหมักดอง					
5. ท่านรับประทานผักเพิ่มขึ้นในมื้ออื่น เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลหรือไขมัน					
6. ท่านออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตามคำแนะนำของหมอ					
7. ท่านลุกขึ้นขยับร่างกายหรือเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 1 ชั่วโมง (ไม่ว่าจะขยับนานๆ)					
8. ท่านทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดหรือพักผ่อนให้เพียงพอ					
9. ท่านสูบบุหรี่ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดสุขภาพ					
10. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด					

ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

8.2 กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

8.2.1 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/เสี่ยง

ผลการสำรวจและวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ	ร้อยละพฤติกรรมไม่พึงประสงค์	ปัจจัยนำ	ปัจจัยเอื้อ	ปัจจัยเสริม
ดื่มหวานเกินเกณฑ์	80%	ขาดความรู้เรื่องน้ำตาล	ไม่มีฉลากโภชนาการ	เพื่อนร่วมงานชวนดื่ม
ไม่ออกกำลังกาย	70%	ไม่รู้วิธีออกกำลังกาย	ไม่มีลานออกกำลังกาย	ครอบครัวไม่สนับสนุน

จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มปกติ/เสี่ยง พบว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงสำคัญ 2 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. การบริโภคน้ำตาลเกินเกณฑ์

- พบว่ามีร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายบริโภคน้ำตาลเกินเกณฑ์ที่แนะนำ
- ปัจจัยนำ : ขาดความรู้เรื่องผลกระทบของน้ำตาลต่อสุขภาพ
- ปัจจัยเอื้อ : ไม่มีฉลากโภชนาการหรือป้ายแสดงปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม/อาหาร
- ปัจจัยเสริม : เพื่อนร่วมงานและสภาพแวดล้อมทางสังคมสนับสนุนการดื่มเครื่องดื่มหวาน

2. การไม่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

- พบว่ามีร้อยละ 70 ของกลุ่มเป้าหมายไม่ออกกำลังกายตามเกณฑ์ที่แนะนำ
- ปัจจัยนำ : ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง
- ปัจจัยเอื้อ : ขาดพื้นที่หรือสิ่งแวดลอมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น ไม่มีลานสาธารณะ
- ปัจจัยเสริม : ครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิด ไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย

ข้อมูลนี้ถูกนำไปใช้ในการจัดทำแผนกิจกรรมสุขศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน

โดยรายละเอียดแผนกิจกรรมสามารถดูได้ที่แผนกิจกรรมสุขศึกษา