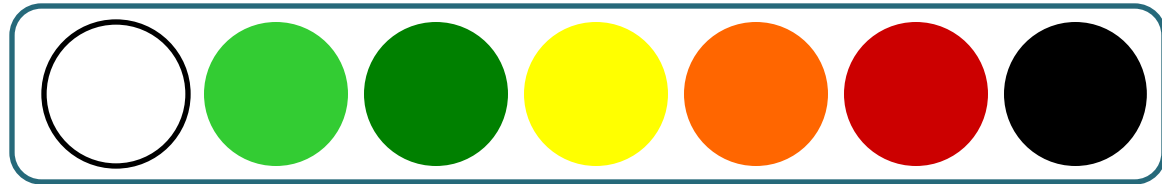


# การปรับเปลี่ยนนพคุณกรรม 3๐ 2๘ ตามป้องกันจรรยาชีวิต 7 สี



โดย

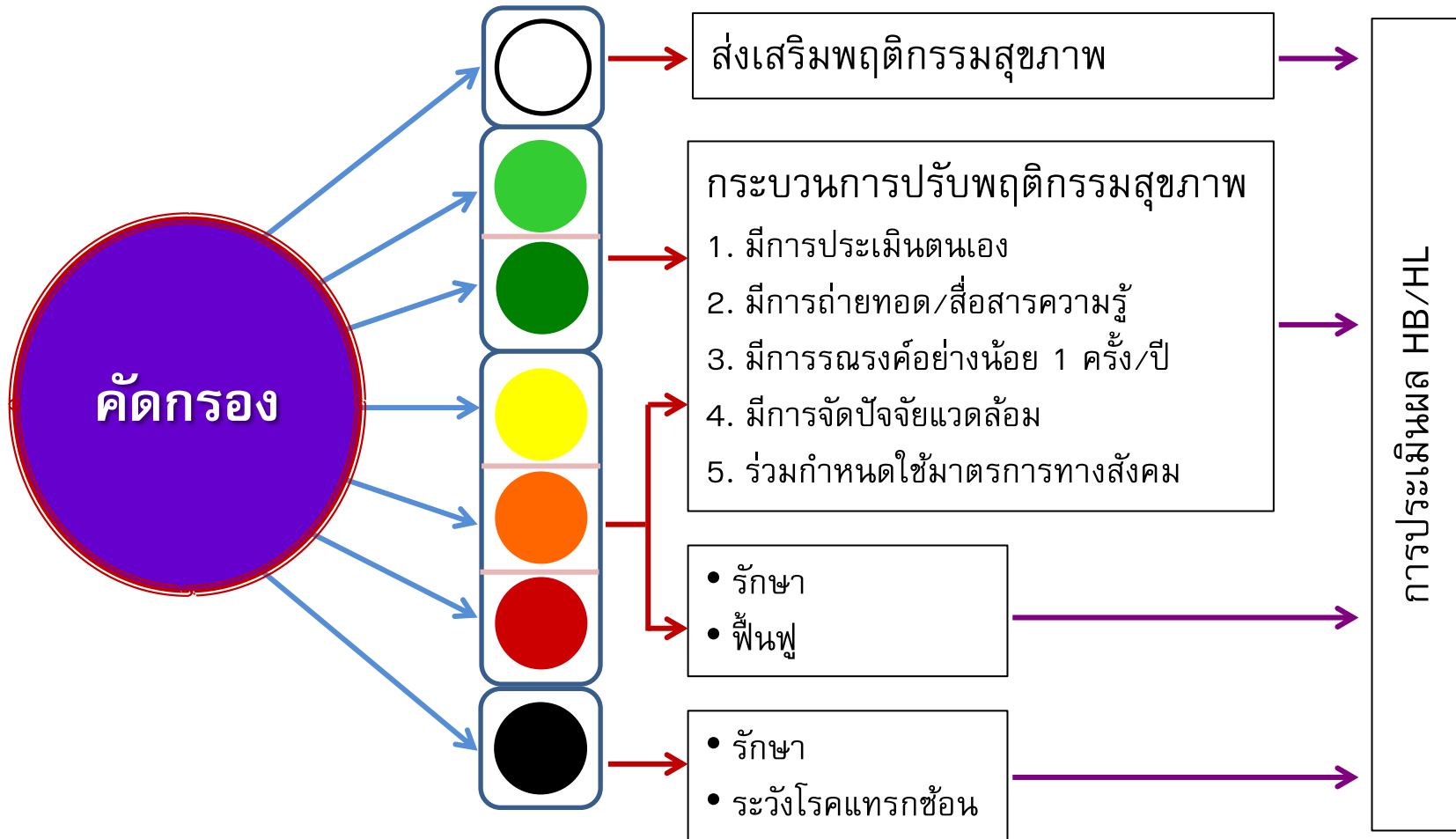
เบญจมาศ สุรมิตรไมตรี

กองสุขศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

# กระบวนการสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

รูปแบบการดำเนินงานสุขศึกษาตามหลักการทางชีวการแพทย์และพฤติกรรม



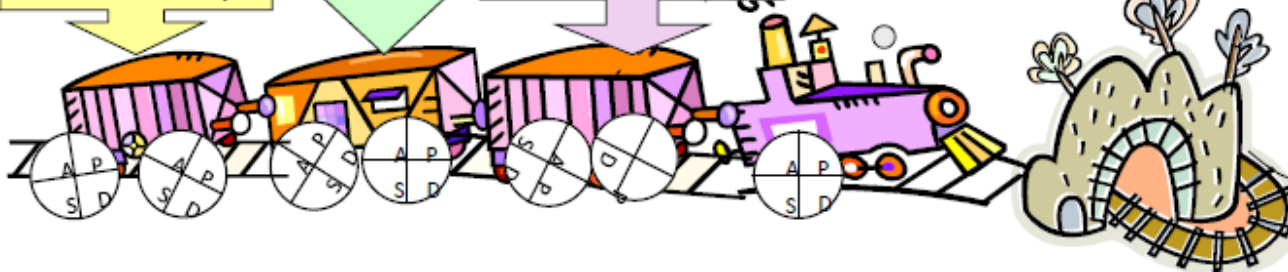
# การเดินทางสู่ความร่วมมือ ในการสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพของชุมชน

ฉันเชื่อว่าพวกเราสามารถ  
พัฒนาความรอบรู้ด้าน  
สุขภาพของชุมชนได้

สร้างความเข้าใจ  
สภาวะ/HB

สร้างหุ่นส่วนของ  
องค์การภาคี

สร้างความสัมพันธ์  
ของคนในชุมชน



ประเมิน :  
การแบ่งปันข้อมูลความรู้,  
ค่านิยม, ความพึงพอใจ  
บริการ, ความเชื่อมั่นในการ  
สื่อสารสุขภาพ. การตัดสินใจ  
ปรับ HB



# กลุ่มเสี่ยง หมายถึง กลุ่มสีเขียวอ่อน

ค่าน้ำตาลในเลือด FBS = ๑๐๐-๑๒๕ หรือ HbA1c = ๕.๗ - ๖.๔ %

ค่าความดันโลหิต ๑๒๐-๑๓๙และ/หรือ ๘๐-๘๙

# หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- มิได้มีกิจกรรมให้ความรู้เท่านั้น

ต้องจัดกิจกรรมให้ครอบคลุม

**P-E-R**

(ปัจจัยภายในตัวคนและปัจจัยแวดล้อม)

# **กลยุทธ์** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต่อ ๒ส ในกลุ่มเสี่ยง ป้องกันจลาจลชีวิต ๗ ส

## **ประยุกต์**

- 1. แนวคิด Health literacy ในการพัฒนา  
P (ปัจจัยในตัวคน)**
- 2. การมีส่วนร่วมของชุมชน  
ในการขับเคลื่อนทั้งชุมชน ภายใต**

**โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

ความรอบรู้ทางสุขภาพ หรือความแตกฉานทางสุขภาพ หรือการรู้เท่าทันสื่อ หรือความฉลาดทางสุขภาพ (Health literacy) หมายถึง ความสามารถและทักษะ ในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และ จัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดี

### องค์ประกอบของ HL

1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (access)

2. ความรู้ ความเข้าใจ (cognitive)

3. ทักษะการสื่อสาร (communication skill)

4. ทักษะการตัดสินใจ (decision skill)

5. การจัดการตนเอง (self-management)

6. การรู้เท่าทันสื่อ (media-literacy)

# คุณลักษณะหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ประชาชน**
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วันๆ ละอย่างน้อย 30 นาที
  - กินผักผลไม้สดวันละอย่างน้อยครึ่ง กิโลกรัม/คน/วัน
  - ลดหวาน/มัน/เค็ม และ งดสูบบุหรี่/ สุรา

- ครัวเรือน**
- ปลุกผักสวนครัว

- ชุมชน**
- มีลานออกกำลังกายของชุมชน
  - มีแปลงผักปลอดสารพิษของชุมชน



# ขั้นตอนการดำเนินงาน

## HL สู่ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๑ สร้างทีมดำเนินงาน

๒ ศึกษาข้อมูลพื้นฐานหมู่บ้าน

๓ จัดทำแผนพัฒนาหมู่บ้าน

๔ จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความฉลาด

ทางสุขภาพของประชาชน

๕ ฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

๖ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของทีมดำเนินงาน

๗ ประเมินการพัฒนาหมู่บ้าน

## จากข้อ ๔

### จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความฉลาดทางสุขภาพ

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ต้องสนับสนุนให้มีกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
ดังต่อไปนี้ในชุมชน

4.1 กลุ่มเสี่ยงประเมินพฤติกรรม 3อ2ส ด้วยตนเอง

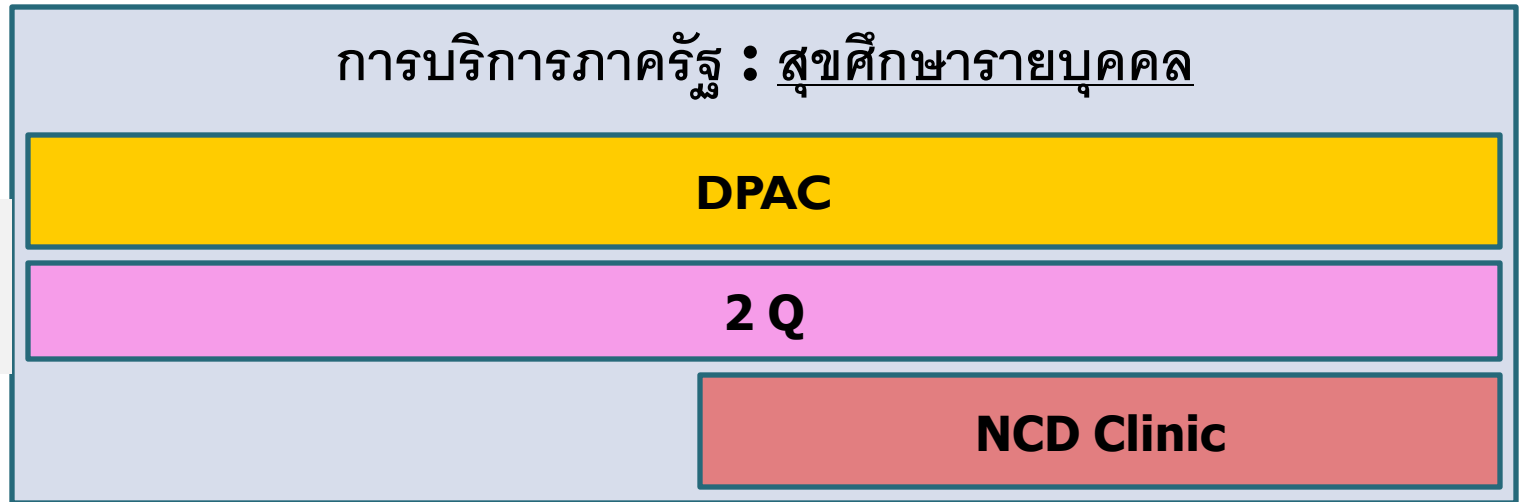
4.2 ถ่ายทอดความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3อ 2ส

4.3 รณรงค์และสื่อสารความรู้สุขภาพในชุมชน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

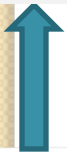
4.4 จัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มความฉลาดทางสุขภาพ/ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
สุขภาพ

4.5 กำหนดมาตรการทางสังคมหรือข้อตกลงร่วม

# การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบบูรณาการ



ปลูกฝัง :  
สุขบัญญัติ



# การติดตามและประเมินผล

1. ติดตามและประเมินผลภายใต้ตัวชี้วัดที่ 62 :  
ร้อยละ 50 ของกลุ่มเสี่ยง (15 ปี+) โรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงที่มีการปรับพฤติกรรม 3อ. 2ส. และลดเสี่ยง
2. ติดตามประเมินพฤติกรรม 3อ.2ส. :  
การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ (**HBSS**)

# 4. แสดงรายงาน ตามตัวชี้วัด

ผลการดำเนินงานของประเทศ จำแนกรายเขต

ส่งออก Excel

ลำดับ	เขต	จำนวนกลุ่มเสี่ยงทั้งหมด	จำนวนกลุ่มเสี่ยงที่มีการปรับเปลี่ยน	เปอร์เซ็นต์	ผลลัพธ์	
					ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	เขต 1	0	0	0.00		
2	เขต 2	0	0	0.00		
3	เขต 3	0	0	0.00		
4	เขต 4	0	0	0.00		
5	เขต 5	5,000	2,500	50.00	<span style="background-color: green; color: white;">✓</span>	
6	เขต 6	0	0	0.00		
7	เขต 7	0	0	0.00		
8	เขต 8	0	0	0.00		
9	เขต 9	0	0	0.00		
10	เขต 10	0	0	0.00		
11	เขต 11	0	0	0.00		
12	เขต 12	10,000	3,300	33.00		<span style="background-color: red; color: white;">✗</span>
รวม 12 เขต		15,000	5,800	38.67	1	1

## 2. ติดตามประเมินพฤติกรรม 3อ.2ส. ในระบบ

### สารสนเทศการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ (HBSS)

- สามารถเรียกดูข้อมูลได้ตั้งแต่ระดับ รพ.สต./ตำบล/อำเภอ/จังหวัด และ ประเทศ
- ตัวอย่างข้อมูลระดับประเทศปี 2012
- จำนวนกลุ่มเสี่ยงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 269,905 คน จาก 3,068 รพ.สต. จาก 77 จังหวัด ผลพบว่า
  - สีแดง : กินผักน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัม/คน/วัน
  - สีเหลือง : กินผักไม่หลากหลายและกินเค็ม
  - สูบบุหรี่ 12 %
  - สุรา 1.4 %

REPORTS | ABOUT

No.	Name	Age	Sex	Height	Weight	BMI		Waist		Waist-Hip		Blood Pressure		Heart Rate		Blood Sugar		Cholesterol		Triglyceride		Hemoglobin		Hemoglobin A1c	
						kg/m <sup>2</sup>	cm	cm	cm	mmHg	mmHg	b/min	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	g/dL	g/dL	g/dL	g/dL	g/dL	g/dL	g/dL	g/dL	g/dL
1	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

164.115.23.88/hbss/reports/report\_hb.php

ข้อมูลนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้น กรุณาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ  
 \*ข้อมูลนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้น กรุณาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ  
 \*ข้อมูลนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้น กรุณาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

# การสนับสนุนของกรม สบส.

1. ระดับบุคคล : แบบประเมินตนเอง 3อ. 2ส. (เพื่อให้รับรู้พฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง และไม่ต้องส่งข้อมูลให้เจ้าหน้าที่)
2. ระดับชุมชน : ระบบเฝ้าระวัง 3อ.2ส.สำหรับเจ้าหน้าที่ฯ โดยให้สู่มตัวแทนประชากรกลุ่มเสี่ยงในชุมชน และใช้โปรแกรม HBSS ทางเว็บไซต์กองสุขศึกษาวิเคราะห์/แปลผล
3. พัฒนาศักยภาพนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระดับจังหวัด/ตำบล
4. พัฒนาค้นคว้าสารสุขภาพชุมชนและศูนย์เรียนรู้ให้กับ รพสต. 35 จ.
5. โปรแกรมประยุกต์รายงานผลตามตัวชี้วัด [kpi62.net](http://kpi62.net)
6. เอกสารประกอบการดำเนินงาน






# ถนนเตือนถนน ด้วย 3 อ. 2 ส. โท้ทางไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง



โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นปัญหาสุขภาพที่กำลังคุกคามชีวิตคนไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ พบว่า คนไทยป่วยเป็นโรคเบาหวาน ๓.๕ ล้านคน โรคความดันโลหิตสูง ๑๐.๘ ล้านคนและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ทำให้คนไทย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง เสี่ยงต่อการเป็นอัมพาตและเสียชีวิตมากกว่าคนปกติ ๒-๔ เท่า โรคดังกล่าวสามารถป้องกันได้ด้วยวิธีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและเตือนตนเองให้ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องจะทำให้ความเสี่ยงจากโรครดังกล่าวลดลงถึงร้อยละ ๕๘

ให้ท่านสำรวจการปฏิบัติตัวของตนเองในช่วงระยะเวลา ๗ วันที่ผ่านมา โดยสำรวจ **ทุกวันสิ้นเดือน** ว่าท่านมีพฤติกรรมด้านอาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์, สุขบุหรี, สุรา(ตอ. ๒ส.)จำนวน ๑๐ ข้อ โปรดทำเครื่องหมาย X ในข้อที่ปฏิบัติเป็นประจำ (๕ วันขึ้นไป) ให้ตรงกับเดือนที่สำรวจ

๑. กินผักและผลไม้สด รวมกันแล้ววันละไม่ถึงครึ่งกิโลกรัมหรือน้อยกว่า ๕ กำมือ เป็นประจำ																								
๒. ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป และอื่นๆ เป็นประจำ																								
๓. กินผักและผลไม้ต่อวันน้อยกว่า ๕ สี เช่น เขียว, เหลือง, แดง, ส้ม, ม่วง, ขาว เป็นประจำ																								
๔. กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง กะทิ และอาหารทอด เช่น ขาหมูติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก และอื่น ๆ เป็นประจำ																								
๕. กินอาหารแต่ละมือ เติมน้ำปลา/เกลือ/ซีอิ๊ว/ซอส และน้ำตาลเพิ่ม เป็นประจำ																								
๖. กินอาหารแปรรูปหรือผ่านการถนอมอาหาร เช่น อาหารกระป๋อง อาหารกรอบกรอบ บะหมี่/โจ๊ก กึ่งสำเร็จรูป อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู น้ำบู ไข่เค็ม																								
๗. เคลื่อนไหวร่างกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาทีต่อวัน 																								
๘. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ เป็นประจำ																								
๙. สุขบุหรี สุขยาเส้น สารเสพติดอื่น ๆ																								
๑๐. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า ไวน์ เบียร์ ยาตองเหล้า																								

รวมจำนวนข้อที่ปฏิบัติ

ม.ค. ก.พ. มี.ค. เม.ย. พ.ค. มิ.ย. ก.ค. ส.ค. ก.ย. ต.ค. พ.ย. ธ.ค.



ท่านมีพฤติกรรมสุขภาพส่วนใหญ่ถูกต้อง ขอให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในข้อที่ยังทำไม่ได้ เพื่อท่านจะได้มีสุขภาพดี และเป็นตัวอย่างที่ดีของชุมชน

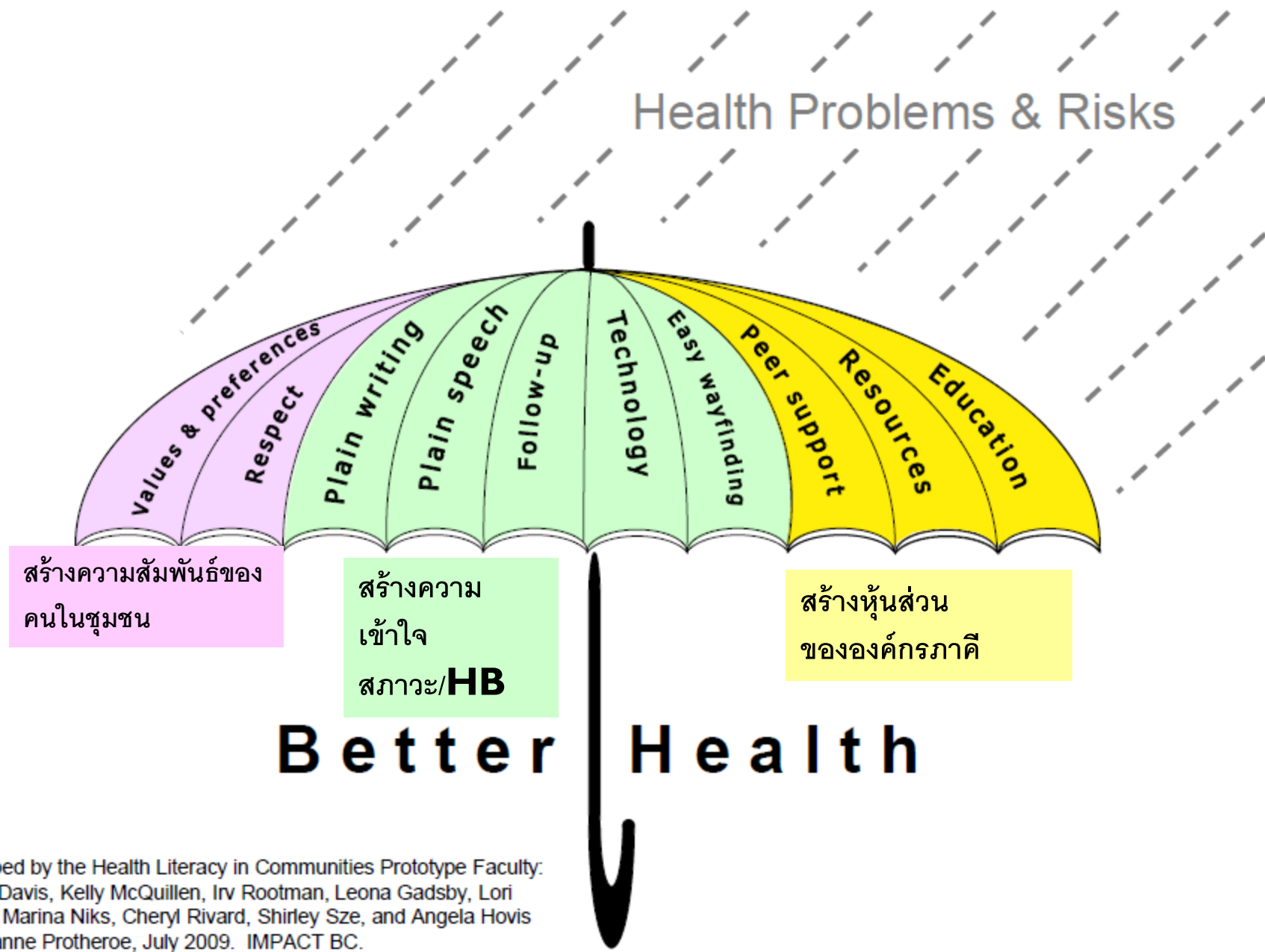


ท่านมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หากท่านต้องการมีสุขภาพดีต้องเพิ่มความพยายาม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะช่วยลดความเสี่ยง ต่อการป่วยด้วยโรคเรื้อรังได้



ท่านมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รีบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้องและเข้าร่วมกิจกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน

# The Health Literacy Umbrella



สุขภาพดีเริ่มที่นี่

GOOD HEALTH START HERE