



โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
(Health Literacy : HL)

โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
(Health Literacy : HL)

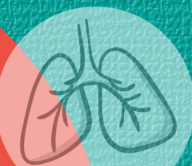


เรื่อง..การป้องกัน

วัณโรคในชุมชน

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข
และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

เรื่อง..การป้องกัน



วัณโรคในชุมชน

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข
และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

คำนำ

วัณโรคเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย องค์การอนามัยโลกจัดให้เป็น ๑ ใน ๑๔ ประเทศของโลก ที่มีภาระวัณโรค จากรายงานองค์การอนามัยโลก ปี๒๕๕๙ คาดประมาณว่าประเทศไทยมีผู้ป่วยวัณโรค ๑๒๐,๐๐๐ ราย ประกอบด้วย ผู้ป่วยวัณโรคที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี ๑๕,๐๐๐ ราย และผู้ป่วยวัณโรคที่เฝ้าระวังหลายขนาน ๔,๕๐๐ ราย จากผลการดำเนินงานวัณโรคของประเทศไทยปี ๒๕๕๙ พบว่า มีผู้ป่วยขึ้นทะเบียนรักษาวัณโรค ๗๓,๗๕๖ ราย โดยมีอัตราการความสำเร็จการรักษาผู้ป่วยวัณโรคร้อยละ ๗๗.๖ จำเป็นต้องเร่งรัดความสำเร็จการรักษาให้ได้ตามเป้าหมายที่ร้อยละ ๙๐ โดยเร่งรัดลดการตาย ลดการขาดยา และพัฒนาระบบส่งต่อและติดตามผลการรักษา (สำนักวัณโรค กรมควบคุมโรค,๒๕๖๐) โดยประเทศไทยได้กำหนดแผนปฏิบัติการระดับชาติด้านการต่อต้านวัณโรค พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔ มีเป้าประสงค์เพื่อลดอุบัติการณ์วัณโรคให้เหลือ ๘๘ ต่อประชากรแสนคน เมื่อสิ้นปี ๒๕๖๔ โดยมุ่งเน้น “ค้นให้พบ จบด้วยหาย พัฒนาระบบและเครือข่าย นโยบายมุ่งมั่น สร้างสรรค์นวัตกรรม”

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพมีหน้าที่และบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จึงทำการพัฒนา “โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับประชาชน และอาสาสมัครสาธารณสุขอย่างเป็นระบบ จนเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมด้านการป้องกันวัณโรคในชุมชน อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงเป็นต้นแบบด้านสุขภาพและสามารถถ่ายทอดทักษะดังกล่าวให้กับคนในครอบครัวและชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งโปรแกรมฯ ดังกล่าวจะเป็นเครื่องมือหนึ่งในการขับเคลื่อนแผนงานวัณโรคให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดเพื่อให้การแก้ไขปัญหาวัณโรคสอดคล้องกับความก้าวหน้าทางวิชาการและเทคโนโลยีด้านการตรวจวินิจฉัย การรักษา และการป้องกันตามเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลกตั้งไว้

กองสุขศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเครือข่ายงานสาธารณสุข เพื่อนำไปใช้เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันวัณโรคในชุมชนสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงานเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนและชุมชนอย่างยั่งยืน ในโอกาสนี้ขอขอบคุณ รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ภาควิชาเครือข่ายสาธารณสุขทั้งในส่วนกลาง และ ส่วนภูมิภาคทุกท่าน ที่ช่วยให้ “โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพ

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
เมษายน ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑.บทนำ	๑
๒.โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการป้องกัน ไวรัสโคโรนาในชุมชน สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน	๕
๓.โครงสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL)	๗
๔.แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูล และบริการสุขภาพ	๑๑
๕.แผนเสริมสร้างความเข้าใจในข้อมูล และบริการสุขภาพ	๑๙
๖.แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ	๓๑
๗.แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	๓๔
๘.แผนการจัดการตนเอง	๓๖
๙.แผนการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ)	๔๑
๑๐.บรรณานุกรม	๔๗
๑๑.ภาคผนวก	
ผนวก ก. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/รายบุคคล	๔๘
ผนวก ข. แบบประเมินผลงานกลุ่ม	๔๙
ผนวก ค. แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	๕๐

บทนำ

โควิดเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศไทย โดย พ.ศ.๒๕๕๘ องค์การอนามัยโลกจัดให้ประเทศไทยเป็น ๑ ใน ๑๔ ประเทศที่มีปัญหาวัณโรครุนแรงระดับโลก ทั้งวัณโรคทั่วไป วัณโรคและเอชไอวี วัณโรคดื้อยาหลายขนาน โดยคาดประมาณว่ามีจำนวนผู้ป่วยวัณโรครายใหม่ ๑๒๐,๐๐๐ รายต่อปี ในจำนวนดังกล่าวนี้ มีผู้ป่วยเสียชีวิตเป็นจำนวน ๑๒,๐๐๐ ราย ในขณะที่มีจำนวนผู้ป่วยวัณโรคดื้อยาหลายขนาน ประมาณปีละ ๒,๒๐๐ ราย ปัจจัยที่ทำให้การควบคุมวัณโรคไม่ประสบผลสำเร็จเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น การแพร่ระบาดของโรคเอชไอวี พบว่าผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวี/เอชไอวี ป่วยเป็นวัณโรคได้ง่ายจากภูมิคุ้มกันที่บกพร่อง ซึ่งผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีโอกาสสูงถึง ๒๖ เท่า ที่จะป่วยเป็นวัณโรคเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ติดเชื้อ การเข้าถึงการตรวจวินิจฉัยรักษาล่าช้า วัณโรคยังเป็นโรคที่สังคมรังเกียจทำให้ผู้ที่มีอาการสงสัยวัณโรคไม่กล้าเข้ามารับการตรวจวินิจฉัย หรือปกปิดไม่บอกให้ใครทราบเมื่อตนเองตรวจพบว่าป่วยเป็นวัณโรค ตลอดจนปัญหาเรื่องสิทธิการรักษาทำให้ผู้รับบริการที่ไม่มีสิทธิหรือกลุ่มผู้ต้องขังที่เพิ่งพ้นโทษ กลุ่มแรงงานข้ามชาติ เข้าถึงการตรวจวินิจฉัยรักษาล่าช้า การรักษาวัณโรคที่ใช้ระยะเวลาอย่างน้อย ๖ เดือน ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการรักษาที่สำคัญ คือปัจจัยทางจิต สังคม และเศรษฐกิจของผู้ป่วย ความยากจนทำให้เกิดความยุ่งยากในการบริหารจัดการชีวิตประจำวัน เช่น การลางาน หยุดงาน ทำให้ตนขาดรายได้ ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการมารับการรักษา หรือขาดการรักษาไปในที่สุด ปัจจัยทางจิตที่สำคัญคือขาดแรงจูงใจ ผู้ป่วยรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ต่อการกินยาที่ใช้ระยะเวลานาน และปัจจัยทางสังคม คือการรับรู้ถึงการเป็นภาระให้คนในครอบครัว จึงอาจเกิดความไม่พึงประสงค์จากการกินยาวัณโรค

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยด้านการจัดระบบบริการสุขภาพที่ไม่เอื้อให้ผู้ป่วยวัณโรคบางกลุ่มเข้าถึงการบริการได้สะดวก เช่น กลุ่มผู้ป่วยที่มีลักษณะงาน ที่ต้องเคลื่อนย้ายที่ทำงานหรือที่พักอยู่บ่อยๆ เช่น แรงงานก่อสร้าง ประมง เป็นต้น รวมทั้งกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นแรงงาน ข้ามชาติ ซึ่งจะมีปัญหาเรื่องการสื่อสาร ในขณะเดียวกัน ผู้ให้บริการอาจมีพฤติกรรมทำให้บริการที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าถูกรังเกียจหรือเลือกปฏิบัติ ละเลยต่อความละเอียดอ่อนของผู้ป่วยที่มีลักษณะเปราะบาง จนทำให้ผู้ป่วย ตัดสินใจไม่ร่วมมือในการรักษา ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้ผู้ป่วยมารับการรักษาไม่ต่อเนื่อง เกิดปัญหาวัณโรคดื้อยาตามมา รวมทั้งก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งทางด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ คือ ผู้ป่วยต้องทนทุกข์ทรมานกับความรุนแรงของ โรค อาการป่วยที่มีเพิ่มมากขึ้นจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในรายที่เข้ารับการตรวจวินิจฉัยรักษาล่าช้า หรือ ผู้ป่วยมีโรคประจำตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยมีโรคไตและเบาหวานร่วมด้วย ด้านเศรษฐกิจ ผู้ป่วยต้องสูญเสียรายได้อันเนื่องมาจากการป่วยเป็นวัณโรค โดยเฉพาะเมื่อผู้ป่วยป่วยเป็นวัณโรคดื้อยาซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการรักษาอย่างน้อย ๒๐ เดือน ทำให้ผู้ป่วยต้องสูญเสียรายได้ไปเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะรักษาวัณโรค เช่น ค่าพาหนะมาพบแพทย์ ค่าอาหาร เป็นต้น จากผลการดำเนินงานวัณโรคของประเทศไทยปี ๒๕๕๙ พบว่า มีผู้ป่วยขึ้นทะเบียนรักษาวัณโรค ๗๓,๗๕๖ ราย โดยมีอัตราความสำเร็จการรักษาผู้ป่วยวัณโรคร้อยละ ๗๗.๖ จำเป็นต้องเร่งรัดความสำเร็จการรักษาให้ได้ตามเป้าหมายที่ร้อยละ ๙๐ โดยเร่งรัด

ลดการตาย ลดการขาดยา และพัฒนาระบบส่งต่อและติดตามผลการรักษา โดยประเทศไทยได้กำหนดแผนปฏิบัติการระดับชาติด้านการต่อต้านวัณโรค พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔ มีเป้าประสงค์เพื่อลดอุบัติการณ์วัณโรคให้เหลือ ๘๘ ต่อประชากรแสนคน เมื่อสิ้นปี๒๕๖๔ โดยมุ่งเน้น “ค้นให้พบ จบด้วยหาย พัฒนาระบบและเครือข่าย นโยบายมุ่งมั่นสร้างสรรค์นวัตกรรม” (สำนักวัณโรค กรมควบคุมโรค,๒๕๖๐)

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จึงทำการพัฒนา “โปรแกรมสุศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน” ขึ้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับประชาชน และอาสาสมัครสาธารณสุขให้เกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมด้านการป้องกันวัณโรคในชุมชน อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงเป็นต้นแบบด้านสุขภาพและสามารถถ่ายทอดทักษะดังกล่าวให้กับคนในครอบครัวและชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งโปรแกรมฯดังกล่าวจะเป็นเครื่องมือหนึ่งในการขับเคลื่อน แผนงานวัณโรคให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด เพื่อให้การแก้ไขปัญหาวัณโรคสอดคล้องกับความก้าวหน้าทางวิชาการและเทคโนโลยีด้านการตรวจวินิจฉัย การรักษา และการป้องกันตามเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลกตั้งไว้

ทำไมต้องมี “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy : HL.) หมายถึงความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล และบริการด้านสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจสามารถวิเคราะห์ ประเมินและจัดการสุขภาพตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพแก่บุคคล ครอบครัวและชุมชนได้ (กองสุศึกษา, ๒๕๖๑) หรือจะกล่าวให้เข้าใจอย่างง่าย ก็คือ “เป็นความสามารถในการหาข้อมูล คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจเลือกวิธีการ และจัดการสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถบอกต่อในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นนำไปใช้ได้” การส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ จึงเปรียบเสมือนการเสริมสร้างความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเท่าทันสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ประโยชน์ที่ได้รับ การเสริมสร้างและพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ จะมีผลต่อการพัฒนาทักษะและศักยภาพ ที่ทำให้บุคคลสามารถควบคุมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพได้ ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต่อบุคคลและชุมชน/สังคมที่ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั่วหน้า

ประโยชน์ต่อบุคคล

- ๑) ได้พัฒนาความรู้เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อวัณโรค
- ๒) มีมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเอง
- ๓) ได้เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติตนภายใต้ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- ๔) สร้างแรงจูงใจให้เกิดความมั่นใจในตนเองในการป้องกันวัณโรค
- ๕) เพิ่มความทนทานต่อการเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ประโยชน์ต่อชุมชน/สังคม

- ๑) เพิ่มการมีส่วนร่วมในการป้องกันโรคในชุมชน/สังคม
- ๒) เกิดบรรทัดฐานทางสังคมและการสื่อสารทางสังคมในการดูแลสุขภาพประชาชน
- ๓) ประชาชนมีสุขภาพดีนำไปสู่การพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจที่มั่นคงอย่างยั่งยืน

ดังนั้น การเสริมสร้างให้บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะส่งผลต่อการปฏิบัติตัวและการจัดการทางสุขภาพ มีการควบคุมสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปัจจัยที่ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น

บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องการป้องกันโรคในชุมชน จะมีความสามารถและทักษะใน องค์ประกอบ ดังนี้

ความรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
๑.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (เข้าถึง) ข้อมูลหมายรวมถึง ข้อมูลจากเอกสาร แผ่นพับ สัญลักษณ์ต่างๆ	๑.เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพเรื่องการป้องกันโรคในชุมชน ที่น่าเชื่อถือ ๒.รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหา สืบค้นแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพเรื่องการป้องกันโรคในชุมชน ๓.ค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้ ๔.มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญเรื่องการป้องกันโรคในชุมชน
๒.ความเข้าใจ (เข้าใจ)	๑.ตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง และได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ๒.อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระเรื่องการป้องกันโรคในชุมชน ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ๓.วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติ ได้อย่างมีเหตุผล อ่านฉลากเอกสาร และกรอกข้อมูลหรือแบบฟอร์มด้านสุขภาพได้ถูกต้อง
๓.ทักษะการสื่อสาร (ได้ตอบ ชักถาม)	๑.บอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ๒.ชักถาม พุดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลเรื่องการป้องกันโรคในชุมชน ๓.เจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคในชุมชน ที่เหมาะสมกับตนเองและบริบทของชุมชนได้

ความรอบรู้ด้าน สุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
๔.การตัดสินใจเลือก ปฏิบัติที่ถูกต้อง (ตัดสินใจ) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประยุกต์	๑.เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่ได้ อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อ และทำตาม ๒.กำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ๓.แสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือชุมชน/สังคมโดยการแสดงข้อมูลเพื่อ หักล้างความเชื่อ/ความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับความรู้หลักวิชาการ ประสบการณ์ที่ดี และบริบทของชุมชน
๕.ทักษะการจัดการ ตนเอง (ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม)	๑.กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน ๒.ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ ๓.ประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการป้องกันวัณโรคในชุมชน ให้บรรลุตาม เป้าหมาย
๖.ทักษะการเสนอ ทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ)	๑.จูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันวัณโรคในชุมชน ๒.เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมรับผิดชอบดูแลสุขภาพตนเองและชุมชนเพื่อการป้องกัน วัณโรคในชุมชน ๓.เป็นแบบอย่างที่ดีในการป้องกันวัณโรคให้กับผู้อื่นได้ ๔.ผลิตและเผยแพร่ความรู้ประสบการณ์ที่ดี เพื่อการป้องกันวัณโรคในชุมชน ให้กับผู้อื่น ได้

การจัดทำโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน จึงเป็นกลยุทธ์การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้มีความรู้และทักษะในการจัดการตนเองด้านสุขภาพ รวมถึงสามารถนำ
ความรู้ดังกล่าวไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว รวมถึงชุมชนในการป้องกันวัณโรคได้อย่าง
มีประสิทธิภาพและเหมาะสมต่อไป

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชนสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

จากนโยบายการยกระดับคุณภาพการให้บริการสาธารณสุขแก่ประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพด้วยตนเองได้ โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชนนี้ จะเป็นเครื่องมือสำคัญที่เหมาะสมกับความต้องการของประชาชนและชุมชนในการสร้างโอกาสการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ตามองค์ประกอบที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) ๖ ข้อ คือ ๑) การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ๒) ความเข้าใจ ๓) ทักษะการสื่อสาร ๔) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ๕) ทักษะการจัดการตนเอง และ ๖) ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น หรือบอกต่อเพื่อการมีสุขภาพดี

ในการดำเนินงานให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน ที่ดีและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้นั้น ต้องมีการดำเนินงานทั้งการจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้ ฝึกทักษะควบคู่กับการจัดสภาพแวดล้อมในครอบครัว และชุมชนให้เอื้อต่อการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อาทิเช่น

๑) จัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน ในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การบรรยาย การสาธิต การแสดงบทบาทสมมติ การวิเคราะห์สถานการณ์จำลอง การฝึกทักษะการเรียนรู้ เป็นต้น

๒) ส่งเสริมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจเรื่อง การป้องกันวัณโรคในชุมชน อย่างสม่ำเสมอ เช่น ชมรมสร้างสุขภาพ เวทีเสวนา กิจกรรมรณรงค์ของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน เป็นต้น

๓) จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนได้ฝึกปฏิบัติในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

๔) ส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลต้นแบบ หรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน เช่น เรื่องเล่าจากประสบการณ์ การจัดเวทีประชาคม เป็นต้น

๕) จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น จัดให้มีป้าย มีสื่อ รณรงค์ให้ความรู้เรื่องการป้องกันวัณโรค มีน้ำสบูสำหรับล้างมือ มีหน้ากากอนามัยในโรงพยาบาล รวมถึง มีบริเวณที่สาธารณะในชุมชน เป็นต้น

๖) มีศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ฐานเรียนรู้สุขภาพชุมชน ที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย

๗) จัดให้มีสถานที่ หรือแหล่งให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ และสายด่วนปรึกษาปัญหา ได้หลายช่องทาง

๘) กำหนดมาตรการทางสังคมหรือข้อตกลงเพื่อถือปฏิบัติร่วมกัน

ซึ่งการดำเนินงานจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพดังกล่าว ต้องอาศัยกลวิธี และโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับความต้องการของประชาชนและชุมชน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกภูมิภาคที่มีระบบสังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน กลวิธีและโปรแกรมสุขศึกษาที่ดีจะเป็นในลักษณะตามหลักการ ดังนี้

๑) การเพิ่มโอกาสให้ประชาชนได้เข้าถึงแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ หากประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลอย่างสมบูรณ์และต่อเนื่อง จะมีโอกาสเรียนรู้การสร้างสุขภาพได้เพิ่มขึ้น

๒) การเพิ่มพูนทักษะชีวิตให้กับประชาชน ซึ่งบุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นบุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) มีความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ไตร่ตรอง รอบคอบ และมีเหตุผล (Critical Thinking) รู้จักจัดการอารมณ์และความเครียด (Coping with Stress and Emotions) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (Problem Solving) และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Decision Making) รวมทั้งมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) มีทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (Interpersonal Relationship Skill) สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) การมีทักษะชีวิตจะส่งผลให้ประชาชนมีความสามารถในการกระทำหรือจัดการกับความต้อการและ สิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการป้องกันโรคในชุมชน สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงานนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือเครือข่ายสาธารณสุขใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้อย่างเป็นระบบให้กับประชาชนวัยทำงานจนเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมป้องกันโรคในชุมชนอย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ และสามารถถ่ายทอดทักษะดังกล่าวให้กับคนในครอบครัวและชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งโครงสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพฯ นี้ ได้มีการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย ๖ แผนกิจกรรมเรียนรู้ ดังนี้

- ๑) แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ
- ๒) แผนเสริมสร้างความเข้าใจ ในข้อมูลและบริการสุขภาพ
- ๓) แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ
- ๔) แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง
- ๕) แผนการจัดการตนเอง
- ๖) แผนการบอกต่อ

โดยแต่ละแผนกิจกรรมเรียนรู้ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ความสอดคล้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผล พอสรุปได้สังเขป คือ

โครงสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
เรื่อง การป้องกันวัณโรคในชุมชน สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

แผนการจัด กิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	ความสอดคล้องHL	ระยะเวลา เวลาที่ใช้	การประเมินผล
<p>๑. แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</p>	<p>๑.เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชนที่น่าเชื่อถือ</p> <p>๒.รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหา สืบค้นแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน</p> <p>๓.ค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้</p> <p>๔.มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน</p>	<p>ข้อ ๑</p>	<p>๒ ชั่วโมง (๓ กิจกรรม)</p>	<p>๑ ด้านทักษะการเข้าถึงแหล่งข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม ตามภาคผนวกก.และข. - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม <p>๒. ด้านความรู้ความเข้าใจการเลือกข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การถาม-ตอบ - ผลงานกลุ่มอ่าน คิด วิเคราะห์
<p>๒. แผนเสริมสร้างความเข้าใจ ในข้อมูลและบริการสุขภาพ</p>	<p>๑.ตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง และได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ</p> <p>๒.อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้</p> <p>๓.วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติ ได้อย่างมีเหตุผล อ่าน ฉลาก เอกสาร และกรอกข้อมูลหรือแบบฟอร์มด้านสุขภาพได้ถูกต้อง</p>	<p>ข้อ ๒</p>	<p>๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)</p>	<p>๑. ด้านทักษะการคิด วิเคราะห์ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการป้องกันวัณโรคในชุมชน</p> <ul style="list-style-type: none"> -การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	ความสอดคล้องHL	ระยะเวลาที่ใช้	การประเมินผล
				<p>และรายบุคคลตามภาคผนวก ก.และภาคผนวกข.</p> <p>-ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p> <p>๒. ด้านความรู้เรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน</p> <p>-แบบวัดความรู้การป้องกันวัณโรคในชุมชน</p> <p>-ความเข้าใจในการถาม-ตอบ</p>
<p>๓. แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ</p>	<p>๑.บอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้</p> <p>๒.ซักถาม พูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน</p> <p>๓.เจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อการป้องกันวัณโรคในชุมชน ที่เหมาะสมกับตนเองและบริบทของชุมชนได้</p>	<p>ข้อ ๓</p>	<p>๑ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)</p>	<p>๑. ด้านทักษะการสื่อสาร</p> <p>- ผลงานสื่อสารโต้ตอบ ถ่ายทอดประสบการณ์</p> <p>- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p> <p>๒. ด้านความรู้ทักษะการสื่อสาร</p> <p>-ความเข้าใจในการถาม-ตอบ</p>

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	ความสอดคล้องHL	ระยะเวลาที่ใช้	การประเมินผล
๔. แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	<p>๑.เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่ได้ อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและทำตาม</p> <p>๒.กำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี</p> <p>๓.แสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือชุมชน/สังคมโดยการแสดงข้อมูลเพื่อหักล้างความเชื่อ/ความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับความรู้หลักวิชาการประสพการณ์ที่ดี และบริบทของชุมชน</p>	ข้อ ๔	๑ ชั่วโมง (๑ กิจกรรม)	<p>๑. ด้านทักษะการกำหนดทางเลือกและการตัดสินใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> -การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลในการระดมความคิดและกำหนดทางเลือก -ความสนใจในการร่วมกิจกรรม <p>๒. ด้านความคิด</p> <ul style="list-style-type: none"> -ความสนใจในการถาม-ตอบ -ผลงานกลุ่ม คิด วิเคราะห์เปรียบเทียบ
๕. แผนการจัดการตนเอง	<p>๑.กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน</p> <p>๒.ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้</p> <p>๓.ประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการวัณโรคในชุมชนให้บรรลุตามเป้าหมาย</p>	ข้อ ๕	๓ ชั่วโมง (๒กิจกรรม)	<p>๑. ด้านทักษะการกำหนดเป้าหมายและวางแผน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคล - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม <p>๒. ด้านการจัดทำแผนจัดการตัวเองในการป้องกันวัณโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสนใจในการถาม-ตอบ - ผลงาน คิด วิเคราะห์และแปลผลความเสี่ยง - ผลงานการจัดทำแผนการจัดการตัวเองในการป้องกันวัณโรค

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	ความสอดคล้องHL	ระยะเวลาที่ใช้	การประเมินผล
<p>๖. แผนการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น(บอกต่อ)</p>	<p>๑. จูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>๒. เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมรับผิดชอบดูแลสุขภาพตนเองและชุมชนเพื่อป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>๓. เป็นแบบอย่างที่ดีในการป้องกันโรคให้กับผู้อื่นได้</p> <p>๔. ผลิตและเผยแพร่ความรู้ประสบการณ์ที่ดี เพื่อการป้องกันโรคในชุมชน ให้กับผู้อื่นได้</p>	<p>ข้อ ๓,๖</p>	<p>๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)</p>	<p>๑. ด้านทักษะการสื่อสารถ่ายทอดความรู้เรื่องการป้องกันโรคในชุมชน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคล - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม <p>๒. ด้านความคิดตามหลักการ/วิธีการ/วิธีการสื่อสารบอกต่อ/ถ่ายทอดความรู้เรื่องการป้องกันโรคในชุมชนที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสนใจในการถาม-ตอบ - ผลงานกลุ่มคิด วิเคราะห์บุคคลิกและพฤติกรรมส่งต่อข้อมูลเครือข่ายสังคมออนไลน์
<p>ภาพรวมของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ HL (Health Literacy) เรื่อง การป้องกันโรคในชุมชน สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงาน</p>				<p>วัดทักษะตาม HL ๖ องค์ประกอบ โดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ดังภาคผนวกค.</p>

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพHL(Health Literacy) เรื่อง การป้องกันโรคในชุมชน สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ทั้ง ๖ แผน แสดงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑.แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ เรื่อง การป้องกันวัณโรคในชุมชน

ระยะเวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง (๓ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชนมีหลากหลาย ทั้งในแหล่งของชุมชนเอง ที่ผ่านสื่อเทคโนโลยี Social Media ต่างๆ เช่น facebook/ Youtube / line/ google เป็นต้น และ ในแหล่งสื่อหลัก เช่นสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อมีเดียระดับพื้นที่ รวมถึง แหล่งความรู้จากสถาบัน หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนด้านสุขภาพ เป็นต้น

การรู้และสามารถค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชนของตนเองนั้นมีความสำคัญ คือ ผู้ที่สามารถค้นหา และตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้จะทำให้มีข้อมูลที่หลากหลายเพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองได้น่าเชื่อถือมากขึ้น

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน ที่น่าเชื่อถือ
- ๒.๒ รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหา สืบค้นแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน
- ๒.๓ ค้นหาข้อมูลที่ถูกต้องได้
- ๒.๔ มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน

๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

HLข้อ๑ การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ

๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ การจัดการข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการค้นหา และจัดเก็บข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชน
- ๔.๒ การใช้เทคโนโลยีค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชน
- ๔.๓ การเปรียบเทียบตรวจสอบข้อมูลที่ตรงกัน
- ๔.๔ แหล่งเรียนรู้ข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชน

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ ๑ ฝึกค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถสำรวจ ค้นหาและจัดการข้อมูลที่มีอยู่ในชุมชนได้

ขั้นตอน : ให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายลงสำรวจพื้นที่จริง เพื่อให้เข้าใจปัญหาและสร้างความตระหนักสภาพของปัญหาด้วยตนเอง ดังนี้

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นกลุ่มๆละ ๓-๕ คน ลงสำรวจข้อมูลตามใบงานที่ ๑ “แบบฟอร์มสำรวจข้อมูล”
๒. รวบรวมและจัดเก็บข้อมูล/แหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันวัณโรคในชุมชน ในรูปแบบต่างๆ เช่น ทะเบียน/แฟ้ม เป็นต้น
๓. นำข้อมูลที่ได้มาแลกเปลี่ยนในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการ เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้จากการค้นหาจากแหล่งอื่นเช่น ฐานข้อมูลในหน่วยงานราชการ และ เว็บไซต์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง พร้อมส่งต่อข้อมูลที่ได้ให้สถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน
๔. วิทยากรสรุปข้อมูล ทรรศการ แหล่งเรียนรู้ และแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันวัณโรคที่มีและสามารถใช้ประโยชน์ได้ในชุมชน

กิจกรรมที่ ๒ สอนและฝึกปฏิบัติการค้นหาข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ๔.๐

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถค้นหา และเข้าถึงข้อมูลการป้องกันวัณโรคในชุมชน โดยใช้อินเทอร์เน็ตได้

ขั้นตอน

๑. วิทยากรสอนและแจกใบความรู้ที่ ๑ “วิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต”
๒. วิทยากรฝึกปฏิบัติ ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชนโดยใช้เทคโนโลยี Social Media เช่น facebook/Youtube /line/google
 - แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็น ๒กลุ่มๆละ ๑๕ คนและแจกใบงานที่ ๒ “คำค้นหา”ให้กลุ่มละ ๑ใบ
 - ฝึกปฏิบัติ “ค้นหาข้อมูล” โดย ให้แต่ละกลุ่มฝึกสืบค้นข้อมูลจาก google ให้ได้ข้อมูลให้มากที่สุดภายในเวลา ๕ นาที กลุ่มที่ได้ข้อมูลมากที่สุดเป็นผู้ชนะ
๓. วิทยากรสรุปการค้นหาและเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพหรือข้อมูลอื่นๆได้หลายช่องทาง ทั้งจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จาก ชุมชน ห้องสมุด สถานที่ราชการ หรือสถาบันความรู้ทางการศึกษาต่างๆ นอกจากนี้เทคโนโลยี Social Media จากอินเทอร์เน็ต เช่น facebook/Youtube /line/google ก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่เราสามารถค้นหาข้อมูลได้หลากหลาย ซึ่งข้อมูลที่ได้จาก Social Media อาจมีทั้งข้อมูลที่เป็นจริงหรือเท็จ จำเป็นต้องเปรียบเทียบและตรวจสอบที่มาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ซึ่งจะได้กล่าวถึงต่อไป

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกปฏิบัติเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลการป้องกันโรคในชุมชนที่น่าเชื่อถือ จากหลายแหล่งได้

ขั้นตอน ๑. วิทยากรแบ่งผู้เข้าประชุมเป็น ๒ กลุ่มๆละ ๑๕ คน จากนั้นแจกใบงานที่ ๓ “ตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่นำเชื่อถือ”

๒. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มพิจารณาข้อมูลที่ได้มาหลากหลายจากคำค้นหาตามใบงานที่ ๒

-จัดทำตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่กำหนดให้

-นำเสนอข้อมูล และเหตุผลที่คัดเลือกข้อมูลนั้น

๓. วิทยากรสรุป สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ว่าการรับข้อมูลจากแหล่งต่างๆมีทั้งข้อมูลที่เป็นจริงและเป็นเท็จ การเปรียบเทียบข้อมูล และตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น ซึ่งข้อมูลที่ถูกต้องมักได้จาก ๑)แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพโดยตรง เช่น กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาล หรือสถาบันทางวิชาการที่ตรวจสอบได้ ๒) ข้อมูลซ้ำๆ ที่ตรงกันจากหลายแหล่ง ๓) เป็นข้อมูลที่ผ่านการยอมรับของสมาชิกที่มีความเห็นตรงกันมากที่สุด

สรุปขั้นตอนการค้นหา และเข้าถึงข้อมูล

๑. ขึ้นกำหนดหัวข้อ เพื่อจะได้ค้นหาข้อมูลได้ถูกต้อง

๒. ขึ้นค้นหาข้อมูล สามารถค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆทั้งจากในชุมชน ห้องสมุด Social Media ฯลฯ

๓. ขึ้นเลือกแหล่งข้อมูล เลือกแหล่งข้อมูลที่สามารถค้นหาข้อมูลเจอได้

๔. ขึ้นเตรียมอุปกรณ์ เป็นขั้นตอนการเลือกเตรียมอุปกรณ์ ที่ใช้ในการค้นหาข้อมูล

๕. ขึ้นการค้นหาและรวบรวมข้อมูล สามารถค้นหาสอบถามจากผู้รู้ หรือเอกสารที่มีความเชื่อถือได้ จากนั้นจึงจะสามารถรวบรวม จัดบันทึกข้อมูลได้

๖. ขึ้นพิจารณาและสรุป เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการค้นหาข้อมูล เมื่อเรานำข้อมูลที่ค้นหาได้แล้ว และทำการรวบรวมจัดบันทึก เราก็ต้องนำข้อมูลนั้นมาพิจารณาและสรุปสิ่งที่เราต้องการค้นหา ตามหัวข้อที่เรากำหนด จากนั้นจึงจะนำเสนอข้อมูลได้

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ โทรศัพท์มือถือ/เทคโนโลยี Social Media เช่น facebook/ Youtube / twitter/ line/ google

๖.๒ กระดาษ A๔ ปากกา ดินสอ ยางลบ

๖.๓ ใบความรู้ “วิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต”

๖.๔ ใบงานที่ ๑ “แบบฟอร์มสำรวจข้อมูล”

ใบงานที่ ๒ “คำค้นหา ๕ คำ”

ใบงานที่ ๓ “ตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่นำเชื่อถือ”

๖.๕ ของรางวัล

๗.การประเมินผล

๗.๑ ด้านทักษะการเข้าถึงแหล่งข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย

- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม/บุคคล ตามภาคผนวก ก.และ ข.
- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๗.๒ ด้านความรู้ความเข้าใจในการเลือกข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย

- การถาม-ตอบ
- ผลงานกลุ่มในการทำกิจกรรมพัฒนาทักษะการอ่าน คิด วิเคราะห์

ใบความรู้ “วิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต”



การสืบค้นหาข้อมูลด้วย Search Engine

คือ โปรแกรมที่ช่วยในการสืบค้นหาข้อมูล โดยเฉพาะข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต โดยครอบคลุมทั้งข้อความ รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว เพลง ซอฟต์แวร์ แผนที่ ข้อมูลบุคคล กลุ่มข่าว และอื่น ๆ ซึ่งแตกต่างกันไปแล้วแต่โปรแกรมหรือผู้ให้บริการแต่ละราย

ขั้นตอนการสืบค้นหาข้อมูลด้วย Search Engine

๑. ทำการเปิดเว็บไซต์ที่ให้บริการ <http://www.google.co.th/>
๒. เลือกหัวข้อที่ต้องการค้น (เวปไซต์ข้อมูล รูปภาพ แผนที่ วิดีโอ คำศัพท์) ดังภาพตัวอย่าง สาธิตวิธีค้นหา “อาการของวัณโรค” โดยการเลือกหัวข้อทั้งหมด วิดีโอ หรือรูปภาพ
๓. พิมพ์ ข้อความ/keyword ที่ต้องการสืบค้นลงในช่อง text box
๔. กดที่ปุ่ม “ค้นหา”
๕. ระบบจะทำการค้นหาข้อมูลที่ตรงกับ keyword ที่ต้องการ และแสดงออกมาในรูปแบบของลิงค์พร้อมคำอธิบายประกอบ รวมถึงชี้ให้เห็นแหล่งผู้ผลิตข้อมูลนั้นว่าน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด



ที่มา:<http://portal.edu.chula.ac.th/>

ใบงานที่ ๑
“แบบฟอร์มสำรวจข้อมูล”

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมกันสำรวจข้อมูลพื้นฐานชุมชน รวมถึงค้นหาข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้บ้าน และกรอกข้อมูลที่ได้ลงในช่องว่างตามแบบฟอร์มที่กำหนด

๑.แผนที่หมู่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ระบุตำแหน่ง

บ้านตนเอง รพ.สต. โรงพยาบาล หอกระจายข่าวสารในชุมชน
ศูนย์การเรียนรู้/วัด/ศาสนสถาน โรงเรียน
บ้านอสม./แกนนำชุมชน สถานที่ออกกำลังกาย
ชมรมต่างๆในชุมชน ฯลฯ

๒.แหล่งบริการสุขภาพแห่ง (รพ/รพสต.....แห่ง) (ร้านขายยา.....ร้าน) (ร้านขายยาโชห่วย.....ร้าน)

๓.ศูนย์การเรียนรู้.....แห่ง

๔.วัด/มัสยิด/โบสถ์แห่ง

๕.ชมรม และกลุ่มต่างๆ.....ชมรม/กลุ่ม ได้แก่.....

๖.แหล่งชุมนุม/สถานบันเทิง.....แห่ง ได้แก่.....

๗.สถานที่ออกกำลังกาย/ลานออกกำลังกาย จำนวนแห่ง ได้แก่.....

๘.จำนวนอาสาสมัครสาธารณสุขในละแวกบ้าน.....คน

ใบงานที่ ๒
“คำค้นหา ๕ คำ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมกันฝึกค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ตามคำที่กำหนดให้ โดยเลือกครั้งละ ๑ คำ ค้นหาข้อมูลให้ได้มากที่สุดจากหลายแหล่ง ในเว็บไซต์

คำค้นหา	ข้อมูลแหล่งข้อมูล/	
	ข้อมูลที่	แหล่งข้อมูล
วัณโรคคืออะไร	๑. ๒. ๓. ฯลฯ	
การติดต่อของ วัณโรคปอด	๑. ๒. ๓. ฯลฯ	
อาการของ วัณโรคปอด	๑. ๒. ๓. ฯลฯ	
การรักษา วัณโรคปอด	๑. ๒. ๓. ฯลฯ	
การป้องกันและปฏิบัติ ตัวขณะป่วยวัณโรคปอด ของผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน	๑. ๒. ๓. ฯลฯ	

รวมทั้งสิ้น.....ข้อมูล.....แหล่งข้อมูล

ใบงานที่ ๓
“ตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่น่าเชื่อถือ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาข้อมูลที่ได้มาจากคำค้นหาตามใบงานที่ ๒ (หัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง)
 ใส่เครื่องหมายถูก / ในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

ตัวอย่างคำค้นหา หัวข้อ “การรักษาวัณโรค ปอด”	แหล่งข้อมูล		ข้อมูลซ้ำๆ ตรงกัน กับหลายแหล่ง			ความถูกต้องและ ทันสมัย			สรุปอันดับความ น่าเชื่อถือ
	หน่วยงาน ด้าน สุขภาพ	อื่นๆ	มาก	ปาน กลาง	น้อย	มาก	ปาน กลาง	น้อย	
ข้อมูลที่หนึ่ง									
ข้อมูลที่สอง									
ข้อมูลที่สาม									
ข้อมูลที่ ฯลฯ									

การตรวจสอบข้อมูล

ข้อมูลที่ได้มาจากการสืบค้นบนเว็บไซต์ต่างๆ ซึ่งมีจำนวนมากมายนั้น ก่อนจะนำไปประมวลผลเพื่อจัดทำสารสนเทศ ควรมีการตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ และเลือกเฉพาะข้อมูลที่ตรงกับเป้าหมายการนำไปใช้เท่านั้น การตรวจสอบข้อมูลมีประเด็นที่ควรคำนึงดังนี้

- มีการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลที่น่าเชื่อถือกำกับไว้
- ผู้เขียนเนื้อหาเป็นใคร เป็นหน่วยงานภาคการศึกษา หน่วยงานรัฐ หรือบุคคลทั่วไป
- ถ้าเป็นข้อมูลเรื่องเดียวกัน หากหลายๆแหล่งข้อมูลกล่าวไว้ตรงกัน ก็ถือว่ามีความน่าเชื่อถือมากขึ้น
- ข้อมูลมีความถูกต้องและทันสมัย

สรุปข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ได้แก่.....

๒.แผนเสริมสร้างความเข้าใจในข้อมูล และบริการสุขภาพ เรื่อง การป้องกันวัณโรคในชุมชน

ระยะเวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

ความรู้ด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชน มีความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การอ่าน และการฟังข้อมูลข่าวสารอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้รับสารมีความรู้ความเข้าใจ สามารถตีความและอธิบายความรู้ที่ได้รับต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ ตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง และได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
- ๒.๒ อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
- ๒.๓ วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติ ได้อย่างมีเหตุผล อ่านฉลาก เอกสาร และกรอกข้อมูลหรือแบบฟอร์มด้านสุขภาพได้ถูกต้อง

๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการ

“ความเข้าใจในข้อมูล และบริการสุขภาพ”

๔.สาระการเรียนรู้

ทักษะการอ่าน การฟัง การคำนวณตัวเลข และการตีความจากข้อมูล/สัญลักษณ์ต่างๆในเนื้อหาสาระด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันวัณโรคในชุมชน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ ๑ สอนการอ่านและจับใจความสำคัญ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และสามารถจับใจความสำคัญจากการอ่านประโยคยาวและซับซ้อนได้

ขั้นตอน ๑. วิทยากรแจกใบความรู้ที่ ๑ “การป้องกันดูแลตนเอง และผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน” ใบความรู้ที่ ๒ “การอ่านและจับใจความสำคัญ”

- วิทยากรสอนให้อ่าน จับใจความสำคัญ ใช้เวลา ๕ นาที โดยให้ดูใจความที่สำคัญ และเด่นที่สุดในย่อหน้า เป็นแก่นของย่อหน้าที่สามารถครอบคลุมเนื้อความในประโยคอื่นๆ ในย่อหน้านั้นหรือประโยคที่สามารถเป็นหัวเรื่องของย่อหน้านั้นได้ ถ้าตัดเนื้อความของประโยคอื่นออกหมด หรือสามารถเป็นใจความหรือประโยคเดี่ยวๆ ได้ โดยไม่ต้องมีประโยคอื่นประกอบ ซึ่งในแต่ละย่อหน้าจะมีประโยคในใจความสำคัญเพียงประโยคเดียว หรืออย่างมากไม่เกิน ๒ ประโยค จากนั้นให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน

- วิทยากรเฉลยแบบทดสอบ และสรุป ว่าการได้รับข้อมูลหรืออ่านข่าวสารจำนวนมาก อาจทำให้เกิดความสับสน เราสามารถจับใจความที่สำคัญที่ผู้สื่อต้องการถ่ายทอดให้กับผู้อ่านได้อย่างชัดเจน ถูกต้องโดยใช้หลักการจับใจความสำคัญคือ

๑. ตั้งจุดมุ่งหมายในการอ่านให้ชัดเจน

๒. อ่านเรื่องราวอย่างคร่าวๆ พอเข้าใจ และเก็บใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า

๓. เมื่ออ่านจบให้ตั้งคำถามตนเองว่า เรื่องที่อ่าน มีใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร

๔. นำสิ่งที่สรุปได้มาเรียบเรียงใจความสำคัญใหม่ด้วยสำนวนของตนเองเพื่อให้เกิดความสละสลวยเพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๒. วิทยากรแจกใบความรู้ที่ ๓ “ความรู้วัณโรคปอดและการติดต่อ”

- ให้สมาชิกอ่านข้อมูลจากใบความรู้ที่ ๓

- วิทยากรสรุปให้สมาชิกฟังว่า การสื่อสารความรู้ในยุคปัจจุบันนิยมสรุปใจความสำคัญให้สั้นกระชับ เข้าใจง่ายในกระดาษแผ่นเดียวที่เรียกว่า “อินโฟกราฟิก” อาจออกแบบเป็นภาพนิ่งหรือเคลื่อนไหว ดูแล้วเข้าใจง่ายในเวลาอันรวดเร็ว สามารถสื่อให้ผู้ชมเข้าใจได้โดยไม่ต้องมีผู้นำเสนอมาช่วยขยายความเข้าใจ

กิจกรรมที่ ๒ สอนและฝึกทักษะการอ่าน ค้นหาความหมายตัวเลขจากภาพกราฟ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถตีความ และอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นความรู้เกี่ยวกับวัณโรคปอดจากกราฟหรือสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการป้องกันวัณโรคได้

ขั้นตอน ๑. วิทยากร กล่าวนำความสำคัญของการอ่าน และการค้นหาความหมาย เกี่ยวกับวัณโรคปอดจากกราฟหรือสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการป้องกันวัณโรคที่พบในเอกสาร แผ่นพับในชีวิตประจำวันได้

- วิทยากร แจกใบงานที่ ๑ “แบบฝึกหัดการอ่าน และตีความภาพกราฟ” สอนและให้ทำแบบฝึกหัดการอ่าน และตีความตัวเลขจากกราฟ

๒. วิทยากร สรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ว่าเป็นทักษะที่สร้างความสามารถในการตีความข้อมูล/สัญลักษณ์ต่างๆ ที่ได้พบเห็นในหนังสือ เอกสาร แผ่นพับในโรงพยาบาล หรือป้ายสาธารณะต่างๆ ทำให้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถอธิบายความรู้ที่ได้รับต่อผู้อื่นเพื่อการนำไปใช้ในชีวิิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ ใบความรู้ที่๑ “การป้องกันดูแลตนเอง และผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน”
- ๖.๒ แบบทดสอบ “การป้องกันดูแลตนเอง และผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน”
- ๖.๓ ใบความรู้ที่๒ “โทษภัย บุหรี่ สุรา”
- ๖.๔ ใบความรู้ที่๓ “การอ่านและจับใจความสำคัญ”
- ๖.๕ ใบความรู้ที่๔ “ความรู้วัณโรคปอดและการติดต่อ”
- ๖.๖ ใบงานที่๑ “แบบฝึกหัดการอ่าน และตีความภาพกราฟ”

๗.การประเมินผล

- ๗.๑ วัดทักษะการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการป้องกันวัณโรคในชุมชน
 - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามภาคผนวก ก.และ ข.
 - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- ๗.๒ วัดความรู้เรื่อง“การป้องกันดูแลตนเอง และผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน”
 - แบบวัดความรู้“การป้องกันดูแลตนเอง และผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน”
 - ความเข้าใจในการถาม-ตอบ

ใบความรู้ที่ ๑ “การป้องกันดูแลตนเอง และผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน”

๑. วัณโรคคืออะไร

คือโรคติดต่อชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ มัยโคแบคทีเรียม ทูเบอร์คิวโลซิส มีรูปร่างเป็นแท่ง มีขนาดเล็กมาก มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ต้องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ขยายจึงจะเห็นเชื้อวัณโรค

วัณโรคสามารถเป็นได้กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เช่น ปอด ลำไส้ ไต กระดูก ผิวหนัง ต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมอง เป็นต้น แต่ที่พบบ่อยและเป็นปัญหามากในปัจจุบันคือ วัณโรคปอด

๒. วัณโรคติดต่อได้อย่างไร

วัณโรค ติดต่อกันโดยการแพร่กระจายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งทางระบบหายใจ โดยผู้ป่วยที่มีเชื้อ ในเสมหะ ไอ จาม โดยไม่ปิดปาก เชื้อวัณโรคจะลอยไปกักบะลองเสมหะ ผู้ที่สูดหายใจเอาเชื้อวัณโรคเข้าสู่ปอด ทำให้มีโอกาสติดเชื้อและป่วยเป็นวัณโรคได้

ผู้ที่ได้รับเชื้อแล้ว ไม่จำเป็นต้องป่วยเป็นวัณโรคทุกคนเพราะร่างกายมีกลไกหลายอย่างที่จะต่อสู้และป้องกันเชื้อวัณโรค มีเพียงร้อยละ ๑๐ ของผู้ที่ติดเชื้อวัณโรคเท่านั้นที่จะป่วยเป็นวัณโรค

เชื้อวัณโรคจากเสมหะที่ปลิวในอากาศโดยไม่ถูกแสงแดด จะมีชีวิตอยู่ได้นาน ๘-๑๐ วัน แสงอาทิตย์ ทำลายเชื้อวัณโรคได้ภายใน ๕ นาที และจะถูกทำลายได้ในน้ำเดือด ๒ นาที การทำลายเชื้อจากเสมหะที่ดีที่สุดจึงควรใช้ความร้อน เช่น การเผาทิ้ง เป็นต้น

๓. วัณโรคปอดมีอาการอย่างไร

ผู้ป่วยวัณโรค มีอาการหลายอย่าง แต่อาการสำคัญที่อาจสงสัยจะป่วยเป็นวัณโรคปอด คือ ไอติดต่อกันเกิน ๒ สัปดาห์

อาการอื่น ๆ ที่พบได้แก่

- ไอแห้ง ๆ หรือ ไอมีเสมหะ หรือ ไอมีเสมหะปนเลือด
- เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ
- มีไข้ต่ำ ๆ ตอนบ่าย หรือค่ำ
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย



๔. รู้ได้อย่างไรว่าเป็นวัณโรคปอด

การตรวจวินิจฉัยวัณโรคปอดนั้น นอกจากการพิจารณาอาการป่วยแล้ว จะต้องมี การตรวจเพื่อยืนยันได้แก่

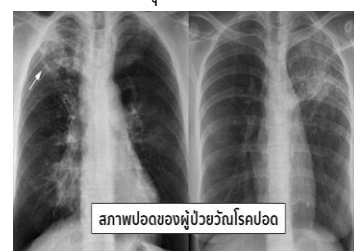
- การตรวจเสมหะด้วยกล้องจุลทรรศน์ เป็นวิธีที่สามารถบอกได้แน่นอนว่า ผู้ป่วยเป็นวัณโรคปอด เพราะ สามารถมองเห็นเชื้อวัณโรคปอดในเสมหะได้

- การเอกซเรย์ปอด การเอกซเรย์ปอดอย่างเดียวไม่สามารถบอกได้แน่นอนว่าป่วยเป็นวัณโรคปอด ต้องได้รับการตรวจเสมหะร่วมด้วย

- การเพาะเชื้อวัณโรค ในรายที่สงสัยว่าเป็นวัณโรค แต่ตรวจเสมหะด้วยกล้องจุลทรรศน์ไม่พบเชื้อ หรือมีข้อบ่งชี้อื่น ๆ แพทย์จะส่งเสมหะเพาะเชื้อต่อไป

๕. เมื่อไรควรไปตรวจหาวัณโรค อาการผิดปกติที่ควรไปตรวจหาวัณโรค ได้แก่

- ไอติดต่อกันเกิน ๒ สัปดาห์
- ไอมีเลือดปน



ภาพปอดของผู้ป่วยวัณโรคปอด

- มีไข้ต่ำ ๆ ตอนบ่าย หรือค่ำ
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
- เหงื่อออกตอนกลางคืน

หรือ ผู้ที่อาจมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและป่วยเป็นวัณโรค ได้แก่

- ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่บ้านเดียวกันกับผู้ป่วยวัณโรคปอด
- ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (เอดส์)
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน
- ผู้ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน
- กลุ่มเสี่ยงพิเศษอื่น ๆ เช่น ติดสารเสพติด ผู้ต้องขัง แรงงานข้ามชาติ



๖. การปฏิบัติตัวอย่างไรขณะป่วยและรักษา

การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องขณะที่มีอาการป่วย หรือระหว่างรักษาวัณโรค จะช่วยให้การรักษาได้ผลดีและลดการแพร่กระจายเชื้อได้ ผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวดังนี้

- กินยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่องจนครบ ๖ เดือน และ.

พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง จนกว่าแพทย์สั่งหยุดยา

- เมื่อกินยาประมาณ ๒ สัปดาห์ อาการจะดีขึ้น ห้ามหยุดยา เพราะการรักษายังไม่ครบ โรคยังไม่หาย และจะทำให้เชื้อวัณโรคดื้อยา รักษาหายยาก

- ใช้ผ้าปิดปากและจมูก เวลาไอหรือจาม เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น

- บ้วนเสมหะลงในภาชนะหรือกระป๋องที่มีฝาปิด แล้วฝังดิน หรือนำไปเผา หรือเทลงส้วมแล้วรดน้ำตามให้สะอาด

- จัดสถานที่พักอาศัยให้อากาศถ่ายเทสะดวกแสงแดดส่องถึงและหมั่นนำเครื่องนอนออกตากแดด

- ควรนำผู้อยู่ร่วมบ้านหรือใกล้ชิดผู้ป่วย โดยเฉพาะเด็ก ไปรับการตรวจร่างกายที่สถานบริการ

สาธารณสุขหรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน

๗. ดอท(DOT)กับการรักษาวัณโรค

ดอท มาจากคำย่อภาษาอังกฤษ DOT หมายถึง การรักษาวัณโรคแบบมีพี่เลี้ยงคอยดูแลผู้ป่วย (DOT= Directly Observed Treatment)

อสม. เป็นพี่เลี้ยงที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยได้ พี่เลี้ยงมีหน้าที่ดังนี้

- ดูแล กำกับกับการกินยาของผู้ป่วยวัณโรค พร้อมบันทึกการกินยาของผู้ป่วยวัณโรค
 - ให้กำลังใจให้ผู้ป่วยกินยาครบตามกำหนดการรักษา
 - แนะนำการปฏิบัติตนในการรักษาวัณโรคและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโดยการใช้ผ้าปิดปาก-จมูก
 - สังเกต สอบถาม เมื่อผู้ป่วยเกิดอาการข้างเคียง หรืออาการแพ้ยา
 - หมั่นย้ำเรื่องการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย เช่น ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่
- ให้ข้อมูลผู้ป่วยแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น ความสม่ำเสมอในการกินยาของผู้ป่วยในความดูแล
- รักษาความลับของผู้ป่วย ไม่นำเรื่องของผู้ป่วยไปพูดให้คนอื่นรู้

๘. อาการข้างเคียงที่อาจพบเมื่อกินยารักษาวัณโรค

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นในผู้ป่วยบางรายเมื่อกินยารักษาวัณโรค เช่น

- ผื่นคันตามตัว
- คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ
- ปวดข้อ
- หูอื้อ
- ตามัว
- ตัวเหลือง ตาเหลือง (ตับอักเสบ)
- ซึมเศร้า ไร้อารมณ์

อาการที่กล่าวมา อาจแบ่งกลุ่มได้ดังนี้

อาการแบบไม่รุนแรง

ผื่นคันเล็กน้อย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ซาตามปลายมือปลายเท้า ปวดข้อ ปัสสาวะหรือฉี่เป็นสีส้มแดง ส่วนใหญ่ไม่เป็นอันตราย พี่เลี้ยงพูดให้กำลังใจผู้ป่วย กินยาต่อไป ผู้ป่วยสามารถกินยารักษาตามอาการ เช่น ยาแก้แพ้ แก้วคัน ยาแก้ปวด เป็นต้น

อาการแบบรุนแรง

มีผื่นคันเป็นเม็ดแดงนูนเต็มตัว หูอื้อฟังไม่ชัด ตัวเหลือง ตาเหลือง ตามัว เยื่อบุตาแดงบวม เดินเซ อาเจียน ซึมเศร้า มีอาการทางจิต หากมีอาการเหล่านี้ พี่เลี้ยงต้องแนะนำให้ผู้ป่วยหยุดยาแล้วรีบไปพบแพทย์

๙.มิสเตอร์ทีบี (อสม.)จะช่วยควบคุมวัณโรคในชุมชนอย่างไร

๑. เป็นพี่เลี้ยงกำกับการกินยา

- ตรวจสอบชนิดและจำนวนเม็ดยาให้ถูกต้อง
- ดูแลให้ผู้ป่วยกลืนยาต่อหน้า
- ทำเครื่องหมายบันทึกการกินยาในบัตรหรือสมุดกำกับการ

กินยาทุกครั้ง

๒. เยี่ยมผู้ป่วย / ให้กำลังใจ

- เยี่ยมและให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้ป่วยกินยาอย่างต่อเนื่อง
- พูดคุยสอบถามถึงอาการหรือผลข้างเคียงที่เกิดจากยา

๓. ติดตามผู้ป่วยที่ขาดยา

- ติดตามโดยเร็ว ไม่ปล่อยให้ผู้ป่วยขาดยานานหลายวัน

๔. ช่วยค้นหาผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน โดยการแนะนำผู้มีลักษณะเหล่านี้ ไปตรวจวัณโรคที่โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

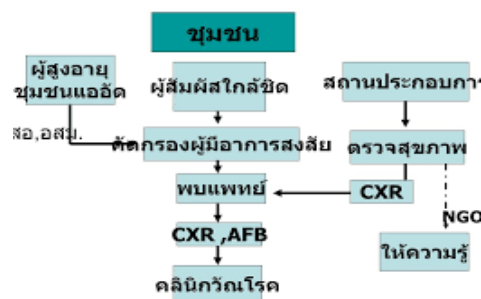
- ไอติดต่อกันเกินสองสัปดาห์
- ไอเป็นเลือด
- ติดเชื้อเอชไอวี (เอดส์)
- อยู่ร่วมบ้าน หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค



พี่เลี้ยงกำกับการกินยา



- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ผู้นำชุมชน
- อาสาสมัครสาธารณสุข
- สมาชิกในครอบครัว



แบบทดสอบการป้องกันดูแลตนเองและผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย/หน้าตัวเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. วัณโรค เกิดจากเชื้ออะไร
 - ก เชื้อรา
 - ข เชื้อไวรัส
 - ค เชื้อแบคทีเรีย**
 - ง เชื้อพยาธิ

๒. เชื้อวัณโรคจากผู้ป่วยแพร่ติดต่อสู่คนปกติโดยวิธีใดบ้าง
 - ก โดยสัมผัสทางผิวหนัง
 - ข โดยการไอ จาม รดกัน**
 - ค โดยการกินอาหารที่มีแมลงวันตอม
 - ง โดยยุงกัดในชุมชน

๓. วิธีใดไม่ใช่การป้องกันโรควัณโรค
 - ก นำเด็กแรกเกิดไปฉีดวัคซีน บีซีจี
 - ข ผู้อยู่ร่วมบ้านกับผู้ป่วยต้องตรวจเสมหะและเอกเรย์ปอดปีละครั้ง
 - ค จัดที่อยู่อาศัยผู้ป่วยวัณโรคให้อากาศถ่ายเทสะดวกแสงแดดส่องถึง
 - ง สวมใส่เสื้อผ้ากันหนาว**

๔. ผู้ที่สงสัยว่ามีอาการป่วยเป็นวัณโรค คือ
 - ก ไอเรื้อรังเกิน ๒ สัปดาห์**
 - ข เลือดออกตามไรฟัน
 - ค หิวข้าวบ่อย ๆ
 - ง มีอาการจามน้ำมูกไหล

๕. เมื่อป่วยเป็นวัณโรคแล้วต้องใช้ระยะเวลาการรักษาในการหายขาดนานเท่าใด
 - ก ๖ สัปดาห์
 - ข ๖ เดือน**
 - ค ๖ ปี
 - ง ผิดทุกข้อ

๖. ข้อห้ามในขณะที่ป่วยเป็นวัณโรค

ก ห้ามหยุดยา

ข ห้ามรับประทานเนื้อไก่

ค ห้ามออกกำลังกาย

ง ห้ามไปหาแพทย์

๗. "ดอท" (DOT) คืออะไร

ก การรักษาวัณโรคด้วยระบบยาแผนโบราณ

ข การรักษาวัณโรคด้วยระบบยาแผนปัจจุบัน

ค การรักษาวัณโรคด้วยยาระยะสั้นแบบมีพี่เลี้ยงคอยดูแลผู้ป่วย

ง ถูกทุกข้อ

๘. ข้อใดไม่ใช่อาการข้างเคียงที่อาจพบเมื่อกินยารักษาวัณโรค

ก ปวดข้อ

ข ซึมเศร้า โรคจิต

ค เลือดออกตามไรฟัน

ง ผื่นคันตามตัว

๙. ข้อใดถูกต้อง

ก เมื่อพบผู้ป่วยมีอาการแพ้ยาวัณโรครุนแรง ให้หยุดและเลิกกินยา

ข เมื่อพบผู้ป่วยมีอาการแพ้ยาวัณโรคไม่รุนแรง ควรพูดให้กำลังใจผู้ป่วยกินยาต่อไป โดยสามารถกินยารักษาอาการแพ้ คั่น ตามการรักษาของแพทย์ได้

ค เมื่อพบผู้ป่วยขาดยาไม่กินยาตามกำหนด ให้ทานควบได้ตามจำนวนยาที่ขาด

ง เมื่อรู้สึกแพ้ยา ให้หยุดยาไปเรื่อยๆจนกว่าจะรู้สึกพร้อมจึงค่อยเริ่มต้นทานต่อไปใหม่

๑๐. อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถเป็นพี่เลี้ยงผู้ป่วยวัณโรค โดยทำหน้าที่

ก ให้ผู้ป่วยกินยาต่อหน้าและบันทึกการกินยา

ข สังเกตหรือถามผู้ป่วยถึงอาการแพ้ยา

ค เยี่ยมและให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ป่วยกินยาอย่างต่อเนื่อง

ง ถูกทุกข้อ

ใบความรู้ที่ ๒
 “โทษภัย บุหรี่ สุรา”

โทษของบุหรี่ **ตายไปไม่รู้ตัว** www.kapook.com

การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...
 นิโคติน (สารเสพติด, สารเคมี 7,000 ชนิด, สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด)

สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

- หลอดเลือดสมอง ตีบ-แตก-ตัน
- โรคมะเร็ง และระบบทางเดินหายใจ
- โรคระบบทางเดินอาหาร
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- หญิงตั้งครรภ์มีเยื่อหุ้มลูกในครรภ์เสี่ยงตาย
- มีโอกาสตาบอดถาวร
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
- โรคเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ
- สารพัดโรคมะเร็ง และอาหารทางร่างกายอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปากมดลูก พินดีด้า ฯลฯ

เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้ **ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้**

ห้องสี่เหลี่ยมกล่อง
โทษและพิษภัย
แอลกอฮอล์

ขมขื่น
 แอลกอฮอล์มีรสขมขื่น เพราะมีโมเลกุลที่มีพันธะไฮโดรเจน ทำให้มีรสขมขื่น

ง่วง
 แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาท ทำให้รู้สึกง่วง

สติ
 แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาท ทำให้สติลดลง

วิวัฒนาการของสมอง
 สมองของมนุษย์มีวิวัฒนาการมาเรื่อยๆ จากสัตว์ชั้นต่ำ สมองของมนุษย์มีขนาดใหญ่กว่า สมองของสัตว์ชั้นต่ำ

!! ควรใช้กันอย่างระมัดระวัง และไม่ควรดื่มมากเกินไป !!
 หากดื่มมากเกินไป จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และอาจถึงแก่ชีวิตได้ !!
 โทรแจ้งสายด่วน 1662

กระทรวงพลังงาน
ประหยัดพลังงาน
ประหยัดค่าครองชีพ!

ประหยัดค่าไฟฟ้า
 เปลี่ยนหลอดไฟ 1 ดวง ประหยัดค่าไฟฟ้าได้ 18.13 บาท/เดือน

ประหยัดค่าแก๊ส
 เปลี่ยนหัวแก๊ส 1 หัว ประหยัดค่าแก๊สได้ 24.82 บาท/เดือน

ประหยัดค่าไฟ
 เปลี่ยนหลอดไฟ 1 ดวง ประหยัดค่าไฟฟ้าได้ 46.92 บาท/เดือน

ประหยัดค่าแก๊ส
 เปลี่ยนหัวแก๊ส 1 หัว ประหยัดค่าแก๊สได้ 54.00 บาท/เดือน

ประหยัดค่าไฟ
 เปลี่ยนหลอดไฟ 1 ดวง ประหยัดค่าไฟฟ้าได้ 18.13 บาท/เดือน

ประหยัดค่าแก๊ส
 เปลี่ยนหัวแก๊ส 1 หัว ประหยัดค่าแก๊สได้ 24.82 บาท/เดือน

ใบความรู้ที่ ๓

“การอ่านและจับใจความสำคัญ”

ความหมาย คือ การจับใจความหรือข้อคิด ความคิดสำคัญหลักของข้อความ หรือเรื่องที่อ่าน เป็นข้อความที่คลุมข้อความอื่น ๆ ในย่อหน้าหนึ่ง ๆ ไว้ทั้งหมด

ใจความสำคัญ หมายถึง ใจความที่สำคัญ และเด่นที่สุดในย่อหน้า เป็นแก่นของย่อหน้าที่สามารถครอบคลุมเนื้อความในประโยคอื่นๆ ในย่อหน้านั้นหรือประโยคที่สามารถเป็นหัวเรื่องของย่อหน้านั้นได้ ถ้าตัดเนื้อความของประโยคอื่นออกหมด หรือสามารถเป็นใจความหรือประโยคเดี่ยวๆ ได้ โดยไม่ต้องมีประโยคอื่นประกอบ ซึ่งในแต่ละย่อหน้าจะมีประโยคในใจความสำคัญเพียงประโยคเดียว หรืออย่างมากไม่เกิน ๒ ประโยค

หลักการจับใจความสำคัญ

๑. ตั้งจุดมุ่งหมายในการอ่านให้ชัดเจน
๒. อ่านเรื่องราวอย่างคร่าวๆ พอเข้าใจ และเก็บใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า
๓. เมื่ออ่านจบให้ตั้งคำถามตนเองว่า เรื่องที่อ่าน มีใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร
๔. นำสิ่งที่สรุปได้มาเรียบเรียงใจความสำคัญใหม่ด้วยสำนวนของตนเองเพื่อให้เกิดความสละสลวย

วิธีจับใจความสำคัญ

วิธีการจับใจความมีหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับความชอบว่าอย่างไร เช่น การขีดเส้นใต้ การใช้สีต่างๆ กัน แสดงความสำคัญมากน้อยของข้อความ การบันทึกย่อเป็นส่วนหนึ่งของการอ่านจับใจความสำคัญที่ดี แต่ผู้ที่ย่อควรย่อด้วยสำนวนภาษาและสำนวนของตนเองไม่ควรย่อด้วยการตัดเอาข้อความสำคัญมาเรียงต่อกัน เพราะอาจทำให้ผู้อ่านพลาดสาระสำคัญบางตอนไปอันเป็นเหตุให้การตีความผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้ วิธีจับใจความสำคัญมีหลักดังนี้

๑. พิจารณาที่ละย่อหน้า หาประโยคใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า
๒. ตัดส่วนที่เป็นรายละเอียดออกได้ เช่น ตัวอย่าง สำนวนโวหาร อุปมาอุปไมย(การเปรียบเทียบ) ตัวเลข สถิติ ตลอดจนคำถามหรือคำพูดของผู้เขียนซึ่งเป็นส่วนขยายใจความสำคัญ
๓. สรุปใจความสำคัญด้วยสำนวนภาษาของตนเอง

การพิจารณาตำแหน่งใจความสำคัญ

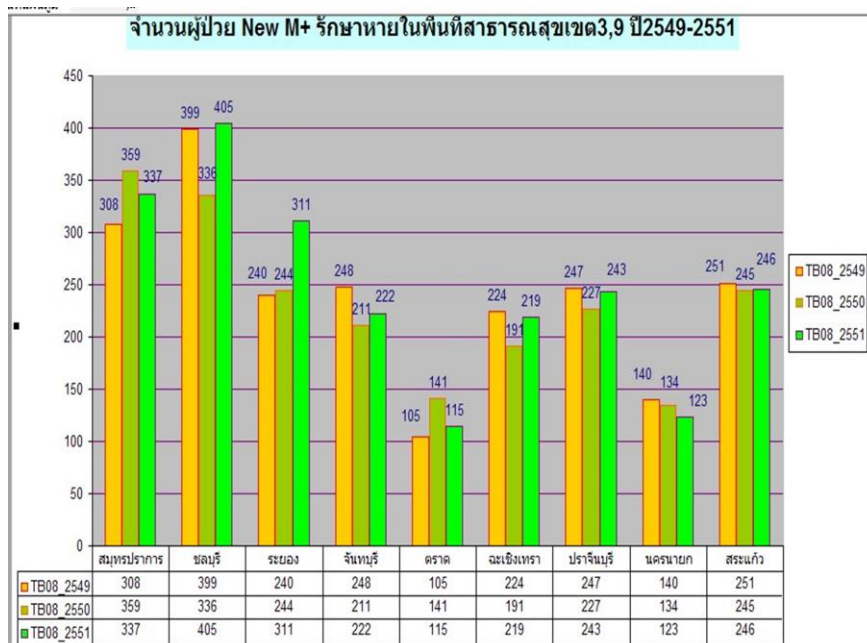
ใจความสำคัญของข้อความในแต่ละย่อหน้าจะปรากฏดังนี้

๑. ประโยคใจความสำคัญอยู่ตอนต้นของย่อหน้า
๒. ประโยคใจความสำคัญอยู่ตอนกลางของย่อหน้า
๓. ประโยคใจความสำคัญอยู่ตอนท้ายของย่อหน้า
๔. ประโยคใจความสำคัญอยู่ตอนต้นและตอนท้ายของย่อหน้า
๕. ผู้อ่านสรุปขึ้นเอง จากการอ่านทั้งย่อหน้า(ในกรณีใจความสำคัญหรือความคิดสำคัญอาจอยู่รวมในความคิดย่อย ๆ โดยไม่มีความคิดที่เป็นประโยคหลัก)

ใบความรู้ที่ ๔ “ความรู้วัณโรคปอดและการติดต่อ”

ใบงานที่ ๑ “แบบฝึกหัดการอ่าน และตีความภาพกราฟ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกทั้งสองกลุ่ม อ่านและทำความเข้าใจ “การอ่านกราฟ” จากตัวอย่างที่กำหนดให้



การอ่านกราฟเส้น

เมื่อต้องการหาค่า พ.ศ. ๒๕๕๑ จังหวัดระยองมีผู้ป่วยวัณโรคที่รักษาหายจำนวนทั้งสิ้นเท่าไร?

ดูที่จุดตัด แกนนอน และแกนตั้ง

แกนนอน เราดูไปที่รายชื่อจังหวัดระยอง แห่งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๑

แกนตั้ง ดูแนวเส้นที่ตัดตั้งฉากกับแกนนอนที่ใด ที่นั่นคือคำตอบ

คำตอบที่ได้ คือ พ.ศ. ๒๕๕๑ มีผู้ป่วยวัณโรคจังหวัดระยองที่รักษาหายจำนวน ๓๑๑ คน

ทำนองเดียวกัน พ.ศ. ๒๕๔๙ มีจำนวนผู้ป่วยวัณโรคจังหวัดสระแก้วที่รักษาหายจำนวน ๒๕๑ คน

จงตอบคำถามต่อไปนี้

- ๑) จำนวนผู้ป่วยวัณโรคจังหวัดสมุทรปราการในปี ๒๕๔๙ มีจำนวนเท่าใด
- ๒) ผู้ป่วยวัณโรคของจังหวัดจันทบุรีในปีพ.ศ. ๒๕๕๑ เพิ่มขึ้นจาก พ.ศ.๒๕๕๐ เท่าใด
- ๓) จังหวัดใดในปีพ.ศ. ๒๕๔๙ ที่มีจำนวนผู้ป่วยวัณโรคต่ำสุด
- ๔) พ.ศ.๒๕๕๐ กับพ.ศ.๒๕๕๑ จังหวัดระยอง มีจำนวนผู้ป่วยวัณโรคแตกต่างกันเท่าไร
- ๕) คาดว่าจำนวนผู้ป่วยวัณโรคในอีกสองปีข้างหน้าของจังหวัดสระแก้ว มีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

๓.แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ

ระยะเวลาที่ใช้ ๑ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

การซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนในชีวิตประจำวันของชุมชน มีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลรับรู้ข้อมูลและบริการสุขภาพที่ตรงตามความต้องการ ผู้ป่วยหรือญาติบางคนอาจอายหรือคิดว่าตนเองไม่มีปัญหา หรือไม่มีความรู้เพียงพอ จึงไม่ซักถามแพทย์/พยาบาลหรือผู้ที่มีความรู้มากกว่าเมื่อเกิดข้อสงสัย ทำให้การรับรู้ข้อมูลอาจเข้าใจไม่ครบถ้วนชัดเจน การสร้างเสริมทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการจึงมีความสำคัญต่อทุกคน

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ บอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้
- ๒.๒ ซักถาม พูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน
- ๒.๓ เจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อการป้องกันวัณโรคในชุมชน ที่เหมาะสมกับตนเองและบริบทของชุมชนได้

๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“ ทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ ” (กล่าวพูดคำถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนในข้อมูลที่ต้องการ)

๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ ทักษะการสื่อสารเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชนเชิงสร้างสรรค์
- ๔.๒ ทักษะการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เพียงพอเพื่อการป้องกันวัณโรคในชุมชนตามที่ต้องการ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่๑ สอนและฝึกทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ และสามารถสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอน ๑.วิทยากรแจกใบความรู้๑ “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”

๒.วิทยากรสอน”ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ” โดยใช้ Power point ประกอบการสอน

๓.วิทยากรให้สมาชิกเล่าประสบการณ์การสื่อสารที่ประสบความสำเร็จ และไม่ประสบความสำเร็จ ตามความเป็นจริงที่ประสบมา โดยสมัครใจ (ตัวอย่างการเจรจาต่อรอง ตัวอย่างการปฏิเสธ ที่ทำได้สำเร็จและไม่สำเร็จ)

๔. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยมีเจ้าหน้าที่คอยให้ข้อมูลย้อนกลับ และกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ ๒ ฝึกทักษะการสื่อสารโต้ตอบ ถ่ายทอดประสบการณ์กับผู้รู้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันวัณโรคในชุมชน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้สมาชิกสามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนกับผู้ที่มีความรู้มากกว่า รวมถึงมีการฝึกซักถามทวนข้อมูลซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าเกิดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องข้อมูลสุขภาพหรือข้อมูลอื่น ๆ ที่ต้องการอย่างแท้จริง

ขั้นตอน ๑. วิทยากรให้สมาชิกที่มีประสบการณ์ ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ตนเองภายใต้ หัวข้อ ๑) เมื่อฉันหรือผู้ที่ฉันรู้จักติดเชื้อวัณโรคปอด มีอาการอย่างไรบ้าง ๒) การปฏิบัติตัวเมื่อฉันต้องดูแลผู้ป่วยวัณโรคปอด ๓) เทคนิคในการเป็นพี่เลี้ยงคอยดูแลผู้ป่วยวัณโรคกินยาให้ครบ ๔) ความรู้ ความเข้าใจเมื่อฉันเข้าเยี่ยมผู้ป่วยวัณโรคปอด

-วิทยากรใช้เวลาพูดคนละไม่เกิน ๓ นาที

-วิทยากรสรุป สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า การสื่อสารเพื่อเล่าเรื่องให้ผู้อื่นประทับใจต้องเริ่มจากการทักทายแนะนำตนเอง และเกริ่นนำเข้าสู่เรื่องที่ต้องการเล่า เล่าเรื่องตามลำดับขั้นตอน แล้วจึงสรุปอีกครั้งในสิ่งที่ต้องการเน้นในประเด็นที่สำคัญ

-เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม และซักถามในเรื่องที่ต้องการรู้ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน หรือการดูแลผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน

-อัดเทปจากการทำกิจกรรมซักถามที่ผ่านมา แล้วมาเปิดให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนและประเมินว่าเป็นทักษะการสื่อสารที่เป็นประโยชน์และมีประสิทธิภาพหรือไม่อย่างไร ถ้าไม่ควรสื่อสารแบบใดจึงจะมีประสิทธิภาพ

๒. วิทยากรสรุป ความสำคัญของการสื่อสารข้อมูลสุขภาพแบบสองทาง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการประกอบด้วย

-การสร้างความรู้สึกร่วมกันที่ดี เพื่อให้เกิดความเข้าใจ จูงใจ ร่วมมือและยอมรับ โดยการใช้คำขึ้นต้น ฉันหรือผมแทนประโยคที่ขึ้นต้นด้วย เธอหรือคุณ ซึ่งมักแฝงความรู้สึกด้านลบ ความแค้นและตำหนิ เช่น ฉันอยากเห็นคุณรับประทานยาให้ครบตามแผนการรักษาของแพทย์ ดีกว่า คุณต้องกินยาทุกวันจนครบตามแพทย์สั่ง

-การพูดคุย ซักถามกับผู้ที่มีความรู้มากกว่าเพื่อให้ได้สาระสำคัญในสิ่งที่ตนเองต้องการรู้อย่างชัดเจนในสามประเด็นคือ ปัญหาสุขภาพนี้คืออะไร ต้องทำอะไรกับมันบ้าง ที่ต้องทำอย่างนั้นมันดีอย่างไร

-การพูดคุยซักถาม ควรจะต้องมีการประเมินซ้ำในสิ่งที่ตนเองเข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยไม่อายุผู้ที่มีความรู้มากกว่า จนกว่าจะแน่ใจว่าตนเองเข้าใจแล้วอย่างแท้จริง เช่น “ฉันเข้าใจเรื่องนี้ว่า....ถูกต้องหรือไม่”

๖. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ ใบความรู้ “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”

๖.๒ Power point “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”

๖.๓ บุคคลผู้ที่มีประสบการณ์รักษาวัณโรคปอดจนหาย หรือเคยดูแลผู้ป่วยวัณโรคปอดจนหาย

๖.๔ เครื่องบันทึกเทป

๗. การประเมินผล

๗.๑ ด้านทักษะการสื่อสาร: ผลงานสื่อสารโต้ตอบถ่ายทอดประสบการณ์ และความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๗.๒ ด้านความรู้ทักษะการสื่อสาร : ความสนใจในการถาม-ตอบ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ที่ ๑ “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”

ทักษะ การสื่อสาร หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน และการขอความช่วยเหลือได้

ทักษะการสื่อสารที่ดี จำเป็นต้องเรียนรู้

๑. การเป็นผู้พูดที่ดีและการเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นผู้พูดที่ดีโดยใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับคนที่เราพูดด้วย ใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับสถานที่ ควรดูว่าเป็นที่ส่วนตัว ที่สาธารณะ หรือ อยู่ในพิธีการ พูดเวลาใด พูดในโอกาสใด การพูดให้ผู้ฟังรู้สึกชอบใจ ยังต้องใช้คำพูดที่สุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย เป็นคำพูดในเชิงบวก ไม่พูดติเตียนให้ร้ายผู้อื่น รวมถึงใช้คำพูดที่ไพเราะพูดด้วยความจริงใจไม่เสแสร้ง การเป็นผู้ฟังที่ดี ควรคำนึงถึงตั้งใจฟังคิดตามไปกับเรื่องที่กำลังฟังนั้นด้วยการใช้วิจารณญาณอย่างมีเหตุผลไม่ขัดจังหวะผู้พูด คือ ไม่พูดสอดแทรก โต้แย้ง หรือซักถาม เมื่อผู้พูดยังพูดไม่จบควบคุมอารมณ์ในการฟัง เมื่อไม่พอใจในคำพูดหรือไม่อยากฟังผู้พูดนั้นพูด ต้องรู้จักเก็บอารมณ์ที่ไม่ดีไว้แสดงความสนใจผู้พูด ซึ่งทำได้โดยการมองสบตาผู้พูดในบางจังหวะ พยักหน้าเมื่อเห็นด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้พูดมีกำลังใจในการพูด

๒. การสร้างสัมพันธภาพ มีความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกันให้ความร่วมมือช่วยเหลือกัน ไม่เอาเปรียบ และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เด็กต้องเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เองก็ควรรับฟังความคิดเห็นของเด็ก โดยเด็กจะต้องพูดหรือชี้แจงกับผู้ใหญ่อย่างสุภาพ ไม่ก้าวร้าว

๓. การต่อรอง หมายถึง กระบวนการติดต่อสื่อสาร เพื่อร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยแต่ละฝ่ายจะแสดงความต้องการ ความรู้สึก ความคิดเห็น ตลอดจนความคาดหวังของตนเองให้ทราบ และร่วมกันตัดสินใจ ยอมลดระดับความต้องการ เพื่อการคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความสำเร็จของการต่อรองนี้ จะต้องเป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย

๔. การปฏิเสธเป็นทักษะสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าตนเองไม่เห็นด้วย โดยไม่เสียสัมพันธภาพอันดีต่อกัน โดยมีหลักการปฏิเสธ ดังนี้

- ๑) ควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางที่จริงจังแต่มีความสุภาพ เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนในการปฏิเสธ
- ๒) แสดงความรู้สึกและพฤติกรรมประกอบไปกับเหตุผล
- ๓) การขอความเห็นส่วนร่วมกับการแสดงการขอบคุณ การขอโทษ เพื่อรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- ๔) มีสมาธิในการปฏิเสธเมื่อถูกรบเร้าไม่ควรหวั่นไหวหรือลังเล ควรยืนยันการปฏิเสธ และหาทางออกโดยวิธีการดังนี้

- ควรปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งกล่าวคำอำลา โดยไม่ฟังคำพูดอื่นใดอีก เพื่อไม่ให้เกิดความลังเลใจ หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

- มีการต่อรองหรือผัดผ่อน โดยการหากิจกรรมอื่นมาทดแทน

- มีการผัดผ่อน โดยยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนใจ

๔.แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

ระยะเวลาที่ใช้ ๑ ชั่วโมง (๑ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวัน มีเรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นมากมายให้เราเลือกและตัดสินใจในการดำเนินชีวิต การมีข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบ ในการตัดสินใจ กำหนดทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองย่อมส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่ดีและพึงประสงค์

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่ได้ อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและทำตาม
- ๒.๒ กำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี
- ๒.๓ แสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือชุมชน/สังคมโดยการแสดงข้อมูลเพื่อหักล้างความเชื่อ/ความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับความรู้หลักวิชาการประสบการณ์ที่ดี และบริบทของชุมชน

๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง”

๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ การวิเคราะห์ แยกแยะให้ความสำคัญและตัดสินใจป้องกันตนเองจากวัณโรคในชุมชน
- ๔.๒ การเลือกและตัดสินใจปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีโดยการป้องกันตนเองจากวัณโรคปอด รวมถึงดูแลผู้ป่วยวัณโรคในชุมชนให้ได้รับยาครบตามแผนการรักษาหรือจนหายจากวัณโรคปอด

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมฝึกทักษะการกำหนดทางเลือก และการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกปฏิบัติวิธีที่ถูกต้องในการตัดสินใจป้องกันตนเอง ดูแลผู้ป่วยวัณโรคในชุมชนได้

ขั้นตอน ๑ วิทยากรแจกใบงานที่๑ “ตารางเปรียบเทียบเพื่อการตัดสินใจป้องกันตนเอง ดูแลผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน” ทั้งในแง่สุขภาพ เศรษฐกิจ รวมถึงผลกระทบต่อสังคม

๒ เกริ่นนำโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำความรู้ ประสบการณ์ที่ทุกคนในกลุ่มมีอยู่มาใช้ประกอบการตัดสินใจ โดยทำในกลุ่มเล็กก่อนว่าตัดสินใจตรงกันหรือไม่ และเมื่อมารวมกลุ่มใหญ่ยังคงตัดสินใจตรงกันอีกหรือไม่ และให้เหตุผลของการอภิปรายประกอบการตัดสินใจร่วมด้วย

- ให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิด กรอกข้อมูลในตาราง
- สมาชิกพิจารณากำหนดทางเลือก และตัดสินใจป้องกันตนเอง ดูแลผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน

๒ วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ว่าการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแก้ปัญหาใดๆไม่ควรเร่งกระทำอย่างรีบด่วน ผู้ที่มีทักษะการวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียอย่างรอบคอบ จะสามารถกำหนดทางเลือก /ตัดสินใจ (เลือกปฏิบัติ หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ) ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงบอกเหตุผลประกอบการตัดสินใจได้

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ ใบงานที่๑ “ตารางเปรียบเทียบเพื่อการตัดสินใจ”

๗.การประเมินผล

๗.๑ ด้านทักษะการกำหนดทางเลือก และการตัดสินใจป้องกันวัณโรคในชุมชน

- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลในการระดมความคิดและกำหนดทางเลือก
- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๗.๒ ด้านความรู้

- ความเข้าใจในการถาม-ตอบ
- ผลงานกลุ่ม คิด วิเคราะห์ เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสีย

ใบงานที่๑

“ตารางเปรียบเทียบเพื่อการตัดสินใจ”

คำชี้แจง ๑.ให้สมาชิกระดมความคิด กรอกข้อมูลในตารางเปรียบเทียบเพื่อการตัดสินใจป้องกันดูแลตนเองจากวัณโรคในชุมชน ให้ได้มากที่สุดทั้งในแง่สุขภาพ เศรษฐกิจ รวมถึงผลกระทบต่อสังคม

ผลกระทบ	(ตัวอย่าง)ไม่สนใจป้องกันดูแลตนเองจากโรควัณโรคเพราะ	(ตัวอย่าง)อยากป้องกันดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรควัณโรคเพราะ
สุขภาพ เศรษฐกิจ รวมถึง ผลกระทบต่อสังคม	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่มีเวลา - ไม่อยากเข้าใกล้ผู้ป่วยวัณโรค - ไม่มีอะไรน่าสนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - อยากมีอายุยืน เพื่อดูความสำเร็จของลูกหลาน - ไม่อยากทราบจากวัณโรคปอด - ไม่อยากทำลายสุขภาพของคนในครอบครัวหากเป็นโรคแล้วต้องอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน - วัณโรคปอดเป็นโรคติดต่อร้ายแรงสังคมรังเกียจ - ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับการป้องกันการติดต่อกับวัณโรคหากคิดจะทำ - การช่วยควบคุมโรคในชุมชนเป็นเรื่องที่ต้องใช้การมีส่วนร่วมช่วยกันค้นหา - หากค้นพบไวจะช่วยลดการกระจายของโรค - หากปฏิบัติถูกต้องกินยาครบ จะหายไ้ และเชื้อโรคไม่ื้อย - ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา

สรุปการกำหนดทางเลือก ๑) อยู่เฉยๆเหมือนเดิม

๒) ตัดสินใจป้องกันดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากวัณโรคในชุมชน

สรุปการตัดสินใจ.....

๕.แผนการจัดการตนเอง เรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน

ระยะเวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

ในยุคปัจจุบันสภาพแวดล้อมและสังคมเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้การควบคุมวัณโรคไม่ประสบความสำเร็จ เกิดจากปัจจัยหลายประการ ตัวอย่าง เช่นการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ ทำให้ป่วยเป็นวัณโรคได้ง่ายจากภูมิคุ้มกันที่บกพร่อง การเข้าถึงการตรวจวินิจฉัยรักษาล่าช้า เป็นโรคที่สังคมรังเกียจทำให้ผู้ที่มีอาการสงสัยวัณโรคไม่กล้าเข้ามารับการตรวจวินิจฉัย การรับประทานยาไม่ครบตามแผนการรักษาทำให้เชื้อดื้อยา ฯลฯ เป็นต้น นอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือพฤติกรรม การป้องกันโรคติดต่อวัณโรคในชุมชนเอง ดังนั้น การจัดการตนเองให้ปลอดภัยจากวัณโรคในชุมชน จึงมีความสำคัญทั้งกับสุขภาพตนเอง ครอบครัว รวมถึงภาพรวมของเศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งต้องอาศัยการวางแผน กำหนดเป้าหมาย ปฏิบัติ กำกับตนเอง และเสริมแรงตนเองในการจัดการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีไม่ติดเชื้อวัณโรคได้ อย่างยั่งยืน

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนเรื่องการป้องกันวัณโรคในชุมชน
- ๒.๒ ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้
- ๒.๓ ประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการวัณโรคในชุมชน ให้บรรลุตามเป้าหมาย

๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“การจัดการตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง”

๔.สาระการเรียนรู้

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่๑ ฝึกการสังเกต ประเมินและบันทึกกำกับสภาวะสุขภาพตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อการป้องกันวัณโรคในชุมชน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้จักสังเกต ประเมิน และกำกับตัวเองในการป้องกันวัณโรคในชุมชนได้

ขั้นตอน ๑. วิทยากรแจกใบงานที่๑ “แบบฟอร์มประเมินสภาวะสุขภาพและบันทึกกำกับพฤติกรรมเสี่ยงวัณโรค”

- สอนและฝึกให้สมาชิกชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดชีพจร วัดความดันโลหิต เพื่อเป็นการสังเกตดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงบันทึกกำกับพฤติกรรมเสี่ยงวัณโรค ด้วยตนเองทุกเดือน

- สอนและฝึกการแปลผลความเสี่ยง เพื่อให้ทราบสถานการณ์ และแนวโน้มทางสุขภาพเพื่อป้องกันวัณโรคเบื้องต้น รวมถึงสร้างความตระหนักในความสำคัญและเตือนตนเอง ให้รู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงวัณโรคในลักษณะใดบ้าง

กิจกรรมที่ ๒ สร้างทักษะการจัดการตัวเองเพื่อป้องกันโควิดในชุมชน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายและเขียนแผนแนวทางกำกับตนเองรวมถึง ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมป้องกันโควิดในชุมชนได้

๑. วิทยากรแจกใบงานที่ ๒ “ตัวอย่างแผนการจัดการตัวเองในการป้องกันโควิดในชุมชน”

- ให้สมาชิกทำความเข้าใจแผนการจัดการตัวเอง และฝึกตั้งเป้าหมาย และกิจกรรมเพื่อการเลิกบุหรี่/สูรา ตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ ตามตัวอย่างดังใบงานที่ ๒

- สร้างแรงจูงใจ (ภายใน/ ภายนอก) ด้วยการให้รางวัลตนเอง คนในบ้านพูดคุย ให้คำชมเชยให้กำลังใจเมื่อ ทำตามแผนได้สำเร็จ

๒. มีการติดตามที่บ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกับแกนนำสุขภาพให้กำลังใจชื่นชมในความสำเร็จ และ พุดกระตุ้นให้มีการปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่อง และเปิดช่องทางในการให้คำปรึกษารายกลุ่ม รายบุคคล ทั้งทางโทรศัพท์ และออนไลน์ เช่น line , Facebook

๗. สื่อ หรือแหล่งเรียนรู้

๗.๑ ใบงานที่ ๑ “แบบฟอร์มประเมินสภาวะสุขภาพและบันทึกกำกับพฤติกรรมเสี่ยงโควิด”

๗.๒ ใบงานที่ ๒ “ตัวอย่างแผนการจัดการตัวเองในการป้องกันโควิดในชุมชน”

๗.๓ เครื่องวัดความดันโลหิต

๗.๔ สายวัดรอบเอว

๗.๕ เครื่องชั่งน้ำหนัก

๘. การประเมินผล

๘.๑ ด้านทักษะการกำหนดเป้าหมายและวางแผน

- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามภาคผนวกก.และข.
- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๘.๒ ด้านความรู้ในการจัดทำแผนจัดการตัวเองในการป้องกันโควิดในชุมชน

- ความเข้าใจในการถาม-ตอบ
- ผลงาน คิด วิเคราะห์และแปลผลความเสี่ยง
- ผลงานการจัดทำแผนการจัดการตัวเองในการป้องกันโควิดในชุมชน

พฤติกรรมเสี่ยงวัณโรค	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	
๗. ค้นหา เมื่อพบผู้มีอาการนำ สงสัยวัณโรคปอด แนะนำให้มา ตรวจที่สาธารณสุขใกล้บ้าน																																
๘. กำกับการกินยาต่อหน้า พร้อมบันทึกการกินยาของ ผู้ป่วยในบัตรหรือสมุดบันทึก การกินยาให้เป็นไปอย่าง ต่อเนื่อง																																
๙. ให้กำลังใจผู้ป่วย สังเกต สอภพอาการแพ้ยา และ แนะนำการปฏิบัติตนในการ รักษาวัณโรคและป้องกันการ แพร่กระจายเชื้อของผู้ป่วย อย่างต่อเนื่อง																																
๑๐. เยี่ยมบ้านผู้ป่วย กระตุ้นให้ มีการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ต่อเนื่อง และเปิดช่องทางให้ คำปรึกษาทั้งทางโทรศัพท์ และ ออนไลน์ เช่น line ,facebook																																

สรุปผลประจำเดือน.....
น้ำหนัก(กิโลกรัม).....
รอบเอว(เซ็นติเมตร).....
ดัชนีมวลกาย(BMI).....
ชีพจร(ครั้ง/นาที).....

ดัชนีมวลกาย(BMI) น้อยกว่า ๑๘ = ผอม
๑๘.๕-๒๒.๕ = สม่ส่วน
๒๓-๒๔.๕ = ภาวะก่อนอ้วน
๒๕-๒๙.๕ = ภาวะอ้วนระดับ ๑
๓๐ ขึ้นไป = ภาวะอ้วนระดับ ๒

วิธีคิดดัชนีมวลกาย ดัชนีมวลกาย(BMI) = นน.(กิโลกรัม)/ส่วนสูง(เมตร)

๖.แผนการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ)

ระยะเวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของตนเองและชุมชนในการปฏิบัติตนป้องกันโรค นอกจากจะเป็นการดูแลตนเองที่ถูกต้องตามแผนการรักษาแพทย์ หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแล้ว การบอกต่อเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือโรคโดยผู้รู้ / มีประสบการณ์การดูแลสุขภาพให้กับผู้อื่นยังมีความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างแรงจูงใจ / เสนอทางเลือก / เป็นแบบอย่าง รวมถึงการผลิตและเผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ให้กับผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความตระหนักต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคที่ต้องและพึงประสงค์ต่อตนเองและชุมชนอย่างยั่งยืน

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ จูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันโรคในชุมชน
- ๒.๒ เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมรับผิดชอบดูแลสุขภาพตนเองและชุมชนเพื่อการป้องกันโรคในชุมชน
- ๒.๓ เป็นแบบอย่างที่ดีในการป้องกันโรคให้กับผู้อื่นได้
- ๒.๔ ผลิตและเผยแพร่ความรู้ประสบการณ์ที่ดี เพื่อการป้องกันโรคในชุมชน ให้กับผู้อื่นได้

๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“การสื่อสารโต้ตอบ ชักถาม” และ “การเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น หรือบอกต่อเพื่อการมีสุขภาพดี”

๔.สาระการเรียนรู้

๑. ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์การในการปฏิบัติตนป้องกันโรค
๒. ทักษะการส่งต่อข้อมูลอย่างมีคุณภาพ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ ๑ ฝึกทักษะการบอกต่อ ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ในการปฏิบัติตนป้องกันโรคให้กับเวทีสาธารณะ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม: เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกต่อ จูงใจ และเสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคได้

๑. วิทยากรคัดเลือกบุคคลผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับโรคในกลุ่มสมาชิก
๒. ให้บุคคลผู้มีประสบการณ์ได้เล่าความรู้ถ่ายทอดประสบการณ์ การดูแลผู้ป่วยโรค การทานยาโรค อาการ และการติดเชื้อโรคของตนเองหรือผู้ที่ตนรู้จักเกี่ยวข้องในเวทีสาธารณะ อาทิเช่น ตลาดนัดสุขภาพ บุคลากรสุขภาพ โดยให้แสดงอธิบาย บอกต่อ/ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์
๓. เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมกิจกรรม / ชักถามในเรื่องที่ต้องการรู้
๔. วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการบอกต่อ ควรส่งข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง จากประสบการณ์ตรง หรือจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือที่เกี่ยวข้องเช่นเรื่องโรคต่างๆ ข้อมูลควรได้จากแพทย์ จากโรงพยาบาล หรืออินเทอร์เน็ตที่ค้นจากหน่วยให้บริการด้านสุขภาพ
๕. และให้ร่วมกันสรุปวิธีการรวมถึงทางเลือกดูแล ปฏิบัติ รวมถึงจัดสิ่งแวดล้อม เพื่อการดูแลสุขภาพ ตนเองและบุคคลในครอบครัวในการป้องกันโรคในชุมชน

กิจกรรมที่ ๒ สร้างความตระหนักให้มีการตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปใช้ หรือส่งต่อให้ผู้อื่น

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการคัดกรองตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ ก่อนส่งต่อให้ผู้อื่น

๒.๑ ใบงานที่ ๑ “ข่าวเด่นเย็นนี้”

๑. วิทยากรกล่าวนำ สังคมออนไลน์ มีความสำคัญต่อการสื่อสารในยุคปัจจุบัน หากไม่มีการคัดกรองข้อมูลอย่างถี่ถ้วนจะทำให้เกิดความเสียหายในวงกว้าง การตรวจสอบข้อมูลก่อนจะนำข้อมูลไปใช้หรือส่งต่อให้คนอื่นจึงมีความสำคัญที่ทุกคนควรตระหนักและพิจารณาให้รอบคอบก่อนดำเนินการเสมอ

๒. วิทยากรแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มกลุ่มละประมาณ ๕ ถึง ๑๐ คนแล้วให้เข้าแถวเรียงหนึ่ง

๓. วิทยากรแจกใบงานที่ ๑ เกมสักระชิบ “ข่าวเด่นเย็นนี้” ที่เขียนข้อความเหมือนกันให้กับหัวหน้าทีม อย่าเพิ่งให้อ่านจนกว่าผู้นำกิจกรรมจะนับ ๑-๒-๓ จึงเปิดอ่านได้ แล้วให้หัวหน้าทีมรับกระชิบต่อไป คนที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ จนกระทั่งถึงคนสุดท้าย ให้เขียนข้อความที่ได้รับลงในกระดาษ ทีมที่ความถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

๔. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม แสดงให้เห็นปัญหาการสื่อสาร ความบิดเบือนของข่าวสาร เบื้องต้นผ่านหลายขั้นตอน หลายคน หลายปาก และชี้ให้เห็นปัญหาข่าวลือข่าวกรองที่รวดเร็วก็มีข้อผิดพลาด จึงควรตรวจสอบข้อมูลให้รอบคอบทุกครั้ง ก่อนนำไปใช้ หรือส่งต่อให้ผู้อื่น

๒.๒ ใบงานที่ ๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์”

๑. วิทยากรนำอภิปราย โดยตั้งคำถามต่อไปนี้

-สมาชิกใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ทำกิจกรรมอะไรบ้าง

-เครือข่ายสังคมออนไลน์มีประโยชน์อย่างไร

-การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ไปในทางที่ผิด หรือใช้อย่างไม่เหมาะสม จะก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคม อย่างไร

๑. วิทยากรเล่านิทาน “เครือข่ายสังคมออนไลน์”

๒. แจกใบงานที่ ๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์” ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ พร้อมส่งตัวแทน นำเสนอ

- ลักษณะและบุคลิกของตัวละครแต่ละตัว

- การกระทำที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นใน

นิทานคืออะไร

- จุดสำคัญ หรือจุดเน้นของเรื่องคืออะไร

๓. วิทยากรเฉลย เพิ่มเติม และสรุปข้อคิดที่ได้จากนิทาน ซึ่งสอนให้รู้ว่า การใช้เครือข่ายสังคม

๗.สื่อ หรือแหล่งเรียนรู้

- ๗.๑ บุคคลผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับไวรัสโรค
- ๗.๒ ใบงานที่ ๑ เกมส์กระซิบ“ข่าวเด่นเย็นนี้”
- ๗.๓ ใบงานที่ ๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์” พร้อมเฉลย
- ๗.๔ กระดาษ A๔ ดินสอ/ปากกา
- ๗.๕ ของรางวัล

๘.การประเมินผล

- ๘.๑ ด้านทักษะการสื่อสารถ่ายทอดความรู้
 - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลด้านการถ่ายทอดความรู้
 - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- ๘.๒ ด้านความรู้หลักการ/วิธีการสื่อสารบอกต่อ/ถ่ายทอดความรู้เรื่องการป้องกันไวรัสโรคในชุมชนที่
นำเชื่อถือ
 - ความเข้าใจในการถาม-ตอบ
 - ผลงานกลุ่มคิด วิเคราะห์บุคลิกและพฤติกรรมการส่งต่อข้อมูลเครือข่ายสังคมออนไลน์

ใบงานที่ ๑
เกมส์กระซิບ“ข่าวเด่นเย็นนี้”

คำชี้แจง

- ๑.แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆละประมาณ ๕ ถึง ๑๐คน
- ๒.ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหนึ่ง (ประมาณ ๕ แถว)
- ๓.หัวหน้าทีมคนแรก ของทุกแถวเปิดอ่านใบงาน”ข่าวเด่นเย็นนี้”พร้อมกัน
- ๔.หัวหน้าทีมกระซิบท่อไปยั้งคนที่๒ คนที่๒กระซิบท่อไปยั้งคนที่๓ และกระซิบท่อๆไปจนกระทั่งถึงคนสุดท้าย
- ๕.ให้คนสุดท้ายเขียนข้อความที่ได้รับจากการกระซิบท่อให้มากและถูกต้องที่สุดลงในกระดาษทิมที่เขียนข้อความได้ถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

“ข่าวเด่นเย็นนี้”

.....

“เย็นวันศุกร์ท้องฟ้ามีดครึ้มฝนใกล้จะตกหนัก รถเก๋งสองคันที่วิ่งมาด้วยความเร็วชนกันอย่างรุนแรงใกล้สี่แยก อสมท.คนขับทั้งสองเสียชีวิต เครื่องยนต์ระเบิดดังสนั่น มีคนมุงดูนับร้อย แฟนสาวของคนขับคอปัด ภายในรถมีขวดสุราและเลือดนองเต็มคัน คนที่เห็นเหตุการณ์ช่วยโทรศัพท์เรียกรถพยาบาลพระรามเก้า เมื่อตำรวจทางหลวงมาถึงที่เกิดเหตุปรากฏว่าทรัพย์สินส่วนตัวของเจ้าของรถหายหมด”

ใบงานที่ ๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์”

คำชี้แจง ให้สมาชิกทุกคนจับใจความจากการฟังนิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์ จากนั้นให้ช่วยกันวิเคราะห์ตัวละคร ตามโจทย์ที่ให้ไว้ พร้อมทั้งส่งตัวแทนนำเสนอ

ลุงนึมชอบส่งข้อมูลต่างๆไปให้เพื่อนผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งในข้อความเหล่านั้นมักจะอ้างว่าส่งมาจากบุคคลที่อยู่ในหน่วยงาน หรือ เป็นผู้มีชื่อเสียง วันหนึ่งลุงนึมได้รับข้อความ แนะนำการปรุงยาฝีบอกช่วยให้คนหายจากวัณโรค โดยใส่ดอกหญ้าและผลไม้กับผักรวม ๕ ชนิดผสมน้ำส้มสายชูและน้ำผึ้งน้ำหนักไว้ ๑ สัปดาห์แล้วจึงทาน ลุงนึมจึงรีบส่งข้อมูลนี้ให้กับเพื่อนๆใน facebook /line ด้วยความหวังดี เมื่อป้าดาวได้รับข้อความก็สนใจได้นำสูตรยาฝีบอกนั้นไปทดลองทำให้หลานชายทันที

ส่วนลุงหมวยได้รับข้อความนี้ มีความสนใจในสูตรยานี้เช่นกัน จึงไปค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมและสอบถามกับผู้เชี่ยวชาญทำให้พบว่าสูตรยานั้นเป็นเพียงข้อความที่บอกต่อกันและอาจมีอันตรายเมื่อรับประทานเนื่องจากกรรมวิธีที่ไม่สะอาด ดังนั้นลุงหมวยจึงรีบส่งข้อมูลไปให้เพื่อนทุกคนได้รับทราบ โชคดีที่ป้าดาวยังไม่ได้ให้หลานชายรับประทานยาที่ทำ จึงปลอดภัย

ลูกหลานของป้าดาวเมื่อทราบเรื่องจึงพากันมาขอบคุณลุงหมวยเป็นการใหญ่ รวมทั้งเพื่อนๆคนอื่นๆในเฟสบุ๊ค/ไลน์ก็พากันชื่นชม ที่ลุงหมวยรู้จักตรวจสอบข้อมูลก่อน ทำให้ไม่เกิดความเสียหายบานปลาย และยังเป็นการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในทางที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

๑.เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง ในนิทาน คือ

ก.เฟสบุ๊ค ข.ไลน์ ค.ทวิตเตอร์ ง.อินสตราแกรม จ.อื่นๆ ระบุ.....

๒.มีตัวละครที่สำคัญ.....ตัว ได้แก่.....

ลักษณะและบุคลิกของตัวละคร

ชื่อตัวละคร	ลักษณะและบุคลิกของตัวละคร

๓.การกระทำที่เกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นในนิทาน

-การกระทำที่เหมาะสม คือ.....

-การกระทำที่ไม่เหมาะสม คือ.....

๔.จุดสำคัญ หรือจุดเน้นของเรื่องคืออะไร.....

เฉลยใบงานที่ ๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์”

๑. เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง ในนิทาน คือ เฟสบุ๊ก และไลน์

๒. มีตัวละครที่สำคัญ...๓..ตัว ได้แก่ ลุงนึม ป้าดาว และลุงหมาย

ลักษณะและบุคลิกของตัวละครแต่ละตัว

ลุงนึม : เชื่อคนง่าย ชอบส่งข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ

ป้าดาว : เชื่อคนง่าย

ลุงหมาย: มีเหตุผล ช่างสงสัย

๓. การกระทำที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นในนิทาน คืออะไร

การกระทำที่เหมาะสม คือ ค้นหาและตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปใช้

การกระทำที่ไม่เหมาะสม คือ เชื่อง่าย ไม่ตรวจสอบข้อมูล

๔. จุดสำคัญ หรือจุดเน้นของเรื่องคืออะไร

ป้าดาวนำสูตรยาผีบอกไปทำตาม แต่ลุงหมายตรวจสอบข้อมูลก่อน

บรรณานุกรม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๕๕) *คู่มือ เรียนรู้ เข้าใจไวรัสโรค ด้วยตนเองสำหรับ อสม.* (พิมพ์ครั้งที่ ๓). นนทบุรี : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๖๑)*กลยุทธ์การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ.*บริษัทสามเจริญพานิชย์(กรุงเทพ)จำกัด.

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *การสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต.* Retrieved July ๒,๒๐๑๘, from website:<http://portal.edu.chula.ac.th/sathita/blog/view.php?bid=๑๒๗๗๑๒๖๐๘๙๑๕๖๒๖>

คณะพัฒนาหลักสูตรความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับอสม.๔.๐ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๖๑) *หลักสูตรการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับอสม.๔.๐.* นนทบุรี: กองสุขศึกษา

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี . *กิจกรรมพัฒนาทักษะ ICT ระดับประถมศึกษา* Retrieved July ๒๒,๒๐๑๘, from website: http://oho.ipst.ac.th/download/document/primary-ict_activity/act๑.pdf

สำนักโรคติดต่ออันตรายโดยแมลง กรมควบคุมโรค . (๒๕๖๐) *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อป้องกันและควบคุมโรคโรคไข้เลือดออกตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน* . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

สำนักโรคติดต่อ กรมควบคุมโรค . (๒๕๕๙) *คู่มือการให้คำปรึกษาในงานโรคและโรคติดต่อ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข* . (พิมพ์ครั้งที่๒).กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ (สวน.) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (๒๕๕๗) *สมุดต้นทุนสุขภาพ* . นนทบุรี แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ (Thai NCD Network) .

อังคินันท์ อินทรกำแหง.(๒๕๖๐).*ความรอบรู้ด้านสุขภาพ:การวัดและการพัฒนา* .กรุงเทพมหานคร:บริษัทสุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.

อุทัย สงวนพงศ์. (๒๕๕๕) *หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖.* กรุงเทพมหานคร : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด

ภาคผนวก ก.

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ครั้งที่.....

เรื่อง

กลุ่ม.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผู้สังเกต
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #0056b3; margin-right: 5px;"></div> ผู้นำกิจกรรม </div>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #0056b3; margin-right: 5px;"></div> </div>

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน						รวม	ระดับคะแนน					
		๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๑๐	๑๐		๑๐๐	๔	๓	๒	๑	๐
		ความสามัคคี ในกลุ่ม	ความรับผิดชอบ ของแต่ละคน	ความรับผิดชอบ ร่วมกันในกลุ่ม	การแบ่งหน้าที่ รับผิดชอบ	การช่วยเหลือซึ่ง กันและกัน	ความ กระตือรือร้น		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	ต่ำกว่าเกณฑ์	
๑														
๒														
๓														
๔														
๕														
๖														
๗														
๘														

เกณฑ์การประเมิน

๘๐-๑๐๐ = ๔ = ดีมาก

๗๐-๗๙ = ๓ = ดี

๖๐-๖๙ = ๒ = ดีปานกลาง

๕๐-๕๙ = ๑ = ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

๐-๔๙ = ๐ = ต่ำกว่าเกณฑ์

ข้อที่	ข้อความถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
	รูปภาพหรือสัญลักษณ์ เช่น กราฟ ตาราง แผนภาพ เครื่องหมายต่างๆ ในแหล่งบริการสุขภาพหรือในสถานที่ต่างๆ ได้					
๑๒.	ฉันอ่านและเข้าใจในคำอธิบายต่างๆ บนฉลากอาหารหรือยา ถึงวิธีการกิน การใช้ ส่วนผสม วันหมดอายุ และประโยชน์ที่ได้รับ	๕	๔	๓	๒	๑
การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ						
๑๓.	ฉันสามารถบอกเล่าข้อมูลสุขภาพของฉันให้หมอ พยาบาล หรือคนอื่นรับรู้และเข้าใจสุขภาพของฉันได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๔.	ฉันกล้าที่จะซักถามสิ่งที่ฉันกังวล หรืออยากรู้กับผู้ให้บริการสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๕.	ฉันสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๖.	ฉันสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้รู้ด้านสุขภาพเพื่อให้หายสงสัยได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๗.	เมื่อฉันได้รับหรือได้ยินมาจากผู้อื่น ฉันกล้าซักถามสิ่งที่ฉันสงสัยจากผู้ให้บริการสุขภาพ	๕	๔	๓	๒	๑
๑๘.	ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ให้บริการสุขภาพได้ เพื่อให้ฉันได้รับข้อมูลหรือการบริการที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
การตัดสินใจด้านสุขภาพ						
๑๙.	ฉันมักเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๒๐.	เมื่อมีข้อมูลด้านสุขภาพใหม่ๆ เข้ามา ฉันจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๒๑.	เมื่อฉันเห็นโฆษณาสินค้าและสนใจในสินค้านั้น ฉันจะหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจเลือกใช้	๕	๔	๓	๒	๑
๒๒.	ฉันนำข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่น่าเชื่อถือมาใช้ ประกอบการยืนยันข้อมูลนั้น ก่อนตัดสินใจเชื่อและทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑

ข้อที่	ข้อความถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๒๓.	ฉันมักตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการสอบถามจากผู้รู้ด้านสุขภาพนั้น ก่อนที่จะนำข้อมูลไปใช้หรือทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๒๔.	ฉันใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับจากบุคคลหรือสื่อต่างๆก่อนที่จะปฏิบัติตาม	๕	๔	๓	๒	๑
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง						
๒๕.	ฉันนำข้อมูลความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพของฉัน ไปใช้ในการป้องกันการเจ็บป่วยของตนเอง	๕	๔	๓	๒	๑
๒๖.	ฉันควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น ชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพประจำ มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกายเสมอ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๒๗.	ฉันหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง จิตใจตนเอง เพื่อคอยกำกับสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น	๕	๔	๓	๒	๑
๒๘.	ฉันวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
๒๙.	ถึงแม้ฉันจะมีงานยุ่ง แต่ฉันก็สามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้	๕	๔	๓	๒	๑
๓๐.	ฉันปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้ฉันอยู่ในสถานที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดีได้	๕	๔	๓	๒	๑
การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ						
๓๑.	ฉันได้แลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้หรือประสบการณ์สุขภาพของฉันให้ผู้อื่นทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๓๒.	ฉันชักชวนให้ผู้อื่นลดการกระทำที่เป็นโทษต่อสุขภาพของเขาได้	๕	๔	๓	๒	๑
๓๓.	ฉันชักชวนให้ผู้อื่นเพิ่มการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเขาได้	๕	๔	๓	๒	๑
๓๔.	ฉันกล้าเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ลดรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๓๕.	ฉันเสนอทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีให้กับผู้อื่น เช่น เพิ่มผักผลไม้ลดโรค เลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงป่วยโรควัณโรค เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๓๖.	ฉันมักภูมิใจให้ผู้อื่นหันมาดูแลสุขภาพตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ	๕	๔	๓	๒	๑

ข้อที่	ข้อความถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
	เช่น ลดรายจ่ายต่อการรักษาพยาบาล จะได้อยู่กับลูกหลานไปนานๆ ถ้าหมั่นดูแลสุขภาพ เป็นต้น					

ตอนที่ ๓ ความรู้ ความเข้าใจด้านการป้องกันวัณโรคในชุมชน

โปรดทำเครื่องหมาย หรือ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. วัณโรค เกิดจากเชื้ออะไร

- ก เชื้อรา
- ข เชื้อไวรัส
- ค เชื้อแบคทีเรีย**
- ง เชื้อพยาธิ

๒. เชื้อวัณโรคจากผู้ป่วยแพร่ติดต่อสู่คนปกติโดยวิธีใดบ้าง

- ก โดยสัมผัสทางผิวหนัง
- ข โดยการไอ จาม รดกัน**
- ค โดยการกินอาหารที่มีแมลงวันตอม
- ง โดยยุงกัดในชุมชน

๓. วิธีใดไม่ใช่การป้องกันโรควัณโรค

- ก นำเด็กแรกเกิดไปฉีดวัคซีน บีซีจี
- ข ผู้อยู่ร่วมบ้านกับผู้ป่วยต้องตรวจเสมหะและเอกเรย์ปอดปีละครั้ง
- ค จัดที่อยู่อาศัยผู้ป่วยวัณโรคให้อากาศถ่ายเทสะดวกแสงแดดส่องถึง
- ง สวมใส่เสื้อผ้ากันหนาว**

๔. ผู้ที่สงสัยว่ามีอาการป่วยเป็นวัณโรค คือ

- ก ไอเรื้อรังเกิน ๒ สัปดาห์**
- ข เลือดออกตามไรฟัน
- ค หิวข้าวบ่อย ๆ
- ง มีอาการจามน้ำมูกไหล

๕. เมื่อป่วยเป็นวัณโรคแล้วต้องใช้ระยะเวลารักษาในการหายขาดนานเท่าใด

- ก ๖ สัปดาห์
- ข ๖ เดือน**
- ค ๖ ปี
- ง ผิดทุกข้อ

๖. ข้อห้ามในขณะที่ป่วยเป็นวัณโรค
- ก ห้ามหยุดยา
 - ข ห้ามรับประทานเนื้อไก่
 - ค ห้ามออกกำลังกาย
 - ง ห้ามไปหาแพทย์
๗. "ดอท" (DOT) คืออะไร
- ก การรักษาวัณโรคด้วยระบบยาแผนโบราณ
 - ข การรักษาวัณโรคด้วยระบบยาแผนปัจจุบัน
 - ค **การรักษาวัณโรคด้วยยาระยะสั้นแบบมีพี่เลี้ยงคอยดูแลผู้ป่วย**
 - ง ถูกทุกข้อ
๘. ข้อใดไม่ใช่ข้อการข้างเคียงที่อาจพบเมื่อกินยารักษาวัณโรค
- ก ปวดข้อ
 - ข ซึมเศร้า โรคจิต
 - ค **เลือดออกตามไรฟัน**
 - ง ผื่นคันตามตัว
๙. ข้อใดถูกต้อง
- ก เมื่อพบผู้ป่วยมีอาการแพ้ยาวัณโรครุนแรง ให้หยุดและเลิกกินยา
 - ข **เมื่อพบผู้ป่วยมีอาการแพ้ยาวัณโรคไม่รุนแรง ควรพูดให้กำลังใจผู้ป่วยกินยาต่อไป โดยสามารถกินยารักษาอาการแพ้ คั้น ตามการรักษาของแพทย์ได้**
 - ค เมื่อพบผู้ป่วยขาดยาไม่กินยาตามกำหนด ให้ทานควบได้ตามจำนวนยาที่ขาด
 - ง เมื่อรู้สึกแพ้ยา ให้หยุดยาไปเรื่อยๆจนกว่าจะรู้สึกพร้อมจึงค่อยเริ่มต้นทานต่อไปใหม่
๑๐. อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถเป็นพี่เลี้ยงผู้ป่วยวัณโรค โดยทำหน้าที่
- ก ให้ผู้ป่วยกินยาต่อหน้าและบันทึกการกินยา
 - ข สังเกตหรือถามผู้ป่วยถึงอาการแพ้ยา
 - ค เยี่ยมและให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ป่วยกินยาอย่างต่อเนื่อง
 - ง **ถูกทุกข้อ**

ตอนที่ ๔ พฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันไวรัส

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ทุกครั้ง	หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นทุกครั้ง	←	100%
บ่อยครั้ง	หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นมากกว่าร้อยละ ๕๐	←	50%
น้อยครั้ง	หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นน้อยกว่าร้อยละ ๕๐	←	0%
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นเลย	←	0%

ข้อปฏิบัติ		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ทุกครั้ง (๑๐๐%)	บ่อยครั้ง (>๕๐%)	น้อยครั้ง (<๕๐%)	ไม่ปฏิบัติ (๐%)
การป้องกันไวรัส					
๑.	ฉันใช้ผ้าปิดปาก จมูก เวลาไอ จาม เพื่อป้องกันไม่ให้เสมหะ หรือไอ จาม รดกัน	๔	๓	๒	๑
๒.	เมื่อป่วย ฉันสวมหน้ากากอนามัยในที่ชุมชนแออัด หรือสถานที่ถ่ายเทไม่สะดวก	๔	๓	๒	๑
๓.	ฉันล้างมือด้วยสบู่ ก่อนกินอาหาร และหลังจับของสาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ที่จับรถเข็น ราวจับรถยนต์สาธารณะ เป็นต้น	๔	๓	๒	๑

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
 นายชาญยุทธ์ พรหมประพัฒน์
 รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง

รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
 ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา
 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คณะผู้จัดทำ

นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต กองสุขศึกษา
 นางสุภัชญา ยศประกอบ กองสุขศึกษา

ผู้จัดพิมพ์ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
 จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐