




โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
(Health Literacy : HL)

โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
(Health Literacy : HL)

เรื่อง.. 
การใช้ยา
อย่างสมเหตุสมผล
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข
และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

เรื่อง.. 
การใช้ยา
อย่างสมเหตุสมผล
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข
และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

คำนำ

การใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผลในประเทศไทย นับเป็นปัญหาระดับชาติมานาน ยกตัวอย่างเช่น การบริโภคยาปฏิชีวนะโดยพบว่าประชาชนใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็นมารักษาโรคหวัดซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสอย่างแพร่หลายประมาณถึงร้อยละ ๔๐-๖๐ ในต่างจังหวัดและร้อยละ ๗๐-๘๐ ในกรุงเทพมหานคร (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐) การใช้ยาไม่ถูกต้องเหมาะสม เกินความจำเป็น จะส่งผลต่อการรักษา เช่น เกิดอาการไม่พึงประสงค์ เกิดการดื้อยาซึ่งจะต้องใช้ปริมาณยาที่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการสูญเสียค่าใช้จ่ายทั้งในระดับครอบครัวและประเทศ ดังนั้น การสร้างความตระหนัก ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยา การพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ได้แก่ การสืบค้นข้อมูล การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยา รวมถึงการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การตัดสินใจและการจัดการตนเอง ด้านการใช้ยาที่ถูกต้องให้กับผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ และประชาชน จึงเป็นสิ่งสำคัญ การพัฒนาให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับที่ดีจนสามารถพึ่งพาตนเองและเป็นต้นแบบด้านพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญต่อการป้องกัน รักษาโรคและสร้างเสริมสุขภาพให้คนไทย

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ มีหน้าที่และบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จึงทำการพัฒนา “โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุผล สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงาน” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เครือข่ายงานสาธารณสุขใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับประชาชนและอาสาสมัครสาธารณสุขอย่างเป็นระบบจนเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมการใช้ยาที่ถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงเป็นต้นแบบด้านสุขภาพและสามารถถ่ายทอดทักษะดังกล่าวให้กับคนในครอบครัวและชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กองสุขศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเครือข่ายงานสาธารณสุข เพื่อนำไปใช้เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในเรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุผลสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงานเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนและชุมชนอย่างยั่งยืน ในโอกาสนี้ขอขอบคุณรศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ภาควิชาเครือข่ายสาธารณสุขทั้งในส่วนกลาง และ ส่วนภูมิภาคทุกท่าน ที่ช่วยให้ “โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพ

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
เมษายน ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. บทนำ	๑
๒. โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน	๔
๓. โครงสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL)	๖
๔. แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูล และบริการสุขภาพ	๑๐
๕. แผนเสริมสร้างความเข้าใจในข้อมูล และบริการสุขภาพ	๑๗
๖. แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ	๒๙
๗. แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	๓๓
๘. แผนการจัดการตนเอง	๓๗
๙. แผนการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ)	๔๐
๑๐. บรรณานุกรม	๔๙
๑๑. ภาคผนวก	
ผนวก ก. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/รายบุคคล	๕๑
ผนวก ข. แบบประเมินผลงานกลุ่ม	๕๒
ผนวก ค. แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	๕๓

บทนำ

๑ สถานการณ์ปัญหา

การใช้ยาไม่สมเหตุผลนับเป็นปัญหาสำคัญระดับโลกมาอย่างยาวนาน โดยพบว่าน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาตามมาตรฐานการรักษา และมากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยไม่สามารถใช้ยาที่ได้รับจากผู้ส่งยา ส่งผลให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ ปัญหาเชื้อดื้อยา การสูญเสียทรัพยากรและการเงินการคลัง เช่น ในต่างประเทศ การใช้ยาไม่สมเหตุผลทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์กับผู้ป่วย และทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายมากถึง ๔๖๖ ล้านดอลลาร์ในสหราชอาณาจักร และมากถึง ๕.๖ ล้านดอลลาร์ต่อโรงพยาบาลในสหรัฐอเมริกา และส่งผลต่อการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของผู้ป่วย รวมทั้งการดื้อยาปฏิชีวนะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นวงกว้างทั่วโลก ซึ่งมีสาเหตุมาจากการใช้อย่างไม่เหมาะสม และใช้มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ส่งผลต่อการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีความสูญเสียในแต่ละปีประมาณ ๔,๐๐๐-๕,๐๐๐ ล้านดอลลาร์ใน US และ ๙,๐๐๐ ล้านยูโรในยุโรป (World Health Organization, ๒๐๑๑) สำหรับประเทศไทย การใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผลเกิดขึ้นทั้งในสถานพยาบาลและชุมชน และเป็นปัญหาระดับชาติมานานเช่นกัน ตัวอย่างเช่น การบริโภคยาปฏิชีวนะโดยพบว่ามีประชาชนใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็นมารักษาโรคหวัดซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสอย่างแพร่หลาย ประมาณถึงร้อยละ ๔๐-๖๐ ในต่างจังหวัดและร้อยละ ๗๐-๘๐ ในกรุงเทพมหานคร (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐) การใช้ยาอย่างสมเหตุผลจึงนับเป็นปัญหาเร่งด่วน ที่ควรแก้ไขเพื่อยกระดับคุณภาพการรักษาพยาบาลให้แก่ประชาชน การใช้ยาไม่ถูกต้องเหมาะสม เกินความจำเป็น จะส่งผลต่อการรักษา เช่น เกิดอาการไม่พึงประสงค์ เกิดการดื้อยาซึ่งจะต้องใช้ปริมาณยาที่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการสูญเสียค่าใช้จ่ายทั้งในระดับครอบครัวและประเทศ ดังนั้น การสร้างความตระหนัก ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยา การพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ได้แก่ การสืบค้นข้อมูล การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูล รวมถึงการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การตัดสินใจและการจัดการตนเองด้านการใช้ยา ที่ถูกต้องให้กับผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพและประชาชน จึงเป็นสิ่งสำคัญ

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

๓. ประโยชน์ที่ได้รับ การเสริมสร้างและพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ จะมีผลต่อการพัฒนาทักษะและศักยภาพ ที่ทำให้บุคคลสามารถควบคุมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพได้ ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต่อบุคคลและชุมชน/สังคมที่ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า

ประโยชน์ต่อบุคคล

- ๑) ได้พัฒนาความรู้เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการใช้ยาที่ไม่สมเหตุผล
- ๒) มีมาตรฐานต่อการดูแลสุขภาพตนเอง
- ๓) ได้เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติตนในการใช้ยาอย่างสมเหตุผลภายใต้ความรอบรู้ด้าน

สุขภาพ

- ๔) สร้างแรงจูงใจให้เกิดความมั่นใจในตนเองในการใช้ยาอย่างถูกต้อง เหมาะสม
- ๕) เพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ประโยชน์ต่อชุมชน/สังคม

- ๑) ประชาชนมีสุขภาพดี เกิดชุมชนเข้มแข็ง
- ๒) ลดปัญหาการใช้ยาไม่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ดังนั้น การเสริมสร้างให้บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะส่งผลต่อการปฏิบัติตัวและการจัดการทางสุขภาพ มีการควบคุมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น

๔. คุณลักษณะของผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในเรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุผล

บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในเรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุผล จะมีความสามารถและทักษะใน ๖ องค์ประกอบ ดังนี้

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
๑.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (เข้าถึง) ข้อมูลหมายถึง ข้อมูลจากเอกสาร แผ่นพับ สัญลักษณ์ ต่างๆ	๑.เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผลที่น่าเชื่อถือ ๒.รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหา สืบค้นแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ๓.ค้นหาข้อมูลที่ถูกต้องได้ ๔.มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล
๒.ความเข้าใจ (เข้าใจ)	๑.ตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือ ได้จากหลายแหล่ง เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง ๒.อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ใน การที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ๓.วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติ ได้อย่างมีเหตุผลอ่านฉลากเอกสาร และกรอกข้อมูลหรือแบบฟอร์มด้านสุขภาพได้ถูกต้อง
๓.ทักษะการสื่อสาร (โต้ตอบ ชักถาม)	๑.บอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ๒.ชักถาม พุดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล ๓.เจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ยาที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเองและบริบทของชุมชนได้

ความรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
๔.การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (ตัดสินใจ) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประยุกต์	๑.เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่ได้อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและทำตาม ๒.กำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ๓.แสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือชุมชน/สังคมโดยการแสดงข้อมูลเพื่อหักล้างความเชื่อ/ความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับความรู้หลักวิชาการ ประสพการณ์ที่ดี และบริบทของชุมชน
๕.ทักษะการจัดการตนเอง (ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม)	๑.กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล ๒.ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ ๓.ประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตนด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
๖.ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ)	๑.จูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล ให้ถูกต้องได้ ๒.เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผลได้ ๓.เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้ ๔.ผลิตสื่อและเผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล ที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้

การจัดทำโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เรื่อง การใช้อย่างสมเหตุสมผล สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงาน จึงเป็นกลยุทธ์การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้มีความรู้และทักษะในการจัดการตนเองด้านสุขภาพ รวมถึงสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว รวมถึงชุมชนในการใช้อย่างสมเหตุสมผลได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมต่อไป

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลนี้ เป็นกระบวนการที่เหมาะสมกับความต้องการของประชาชนในการสร้างโอกาสการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ตามองค์ประกอบที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) ๖ ข้อ คือ ๑) การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ๒) ความเข้าใจ ๓) ทักษะการสื่อสาร ๔) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ๕) ทักษะการจัดการตนเอง และ ๖) ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น หรือบอกต่อเพื่อการมีสุขภาพดี กิจกรรมการสร้างโอกาสการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมฝึกทักษะ และกิจกรรมการจัดปัจจัยแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งทั้ง ๓ ส่วนต้องจัดให้เหมาะสมเกื้อกูลกัน

ดังนั้น การจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีคุณภาพ จะต้องเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเหมาะสมกับความต้องการของประชาชน ซึ่งเรียกว่า “โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ” โปรแกรมสุขศึกษาที่ดีจะเป็นในลักษณะ ตามหลักการ ดังนี้

๑) การเพิ่มโอกาสให้ประชาชนได้เข้าถึงแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ หากประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลอย่างสมบูรณ์และต่อเนื่อง จะมีโอกาสเรียนรู้การสร้างสุขภาพได้เพิ่มขึ้น

๒) การเพิ่มพูนทักษะชีวิตให้กับประชาชน ซึ่งบุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นบุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) มีความคิดอย่างมีวิจารณญาณ 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) การมีทักษะชีวิตจะส่งผลให้ประชาชนมีความสามารถในการกระทำหรือจัดการกับความจำเป็นและ สิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงานนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือเครือข่ายงานสาธารณสุขใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้อย่างเป็นระบบให้กับกลุ่มเป้าหมาย ประชาชนวัยทำงาน จนเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมการใช้ยาอย่างถูกต้องและเหมาะสม คือ ใช้ยาให้ “ถูกโรค ถูกขนาด ถูกเวลา ถูกบุคคล ถูกทาง” รวมถึงเป็นต้นแบบด้านสุขภาพและสามารถถ่ายทอดทักษะดังกล่าวให้กับคนในครอบครัวและชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งโครงสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลนี้ 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

โครงสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) การใช้อย่างสมเหตุสมผล
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	ความสอดคล้อง HL	ระยะเวลาที่ใช้	การประเมินผล
๑. แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	๑.เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผลที่น่าเชื่อถือ ๒.รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหา สืบค้นแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล ๓.ค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้ ๔.มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล	ข้อ๑	๒ ชั่วโมง (๓ กิจกรรม)	๑ ด้านทักษะการเข้าถึงแหล่งข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม ตามภาคผนวก ก.และ ข. - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม ๒. ด้านความรู้ความเข้าใจการเลือกข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย - การถาม-ตอบ - ผลงานกลุ่มอ่าน คิด วิเคราะห์
๒. แผนเสริมสร้างความเข้าใจ ในความรู้และบริการสุขภาพ	๑.ตรวจสอบข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ได้จากหลายแหล่ง เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง ๒.อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล ในการทำงานนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ๓.วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติ ได้อย่างมีเหตุผลอ่านฉลาก เอกสาร และกรอกข้อมูลหรือแบบฟอร์มด้านสุขภาพได้ถูกต้อง	ข้อ๒	๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)	๑. ด้านทักษะการคิด วิเคราะห์ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการใช้อย่างสมเหตุสมผล -การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามภาคผนวก ก.และ ข. -ความสนใจในการร่วมกิจกรรม ๒. ด้านความรู้เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล -แบบวัดความรู้“เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล -ความเข้าใจในการถาม-ตอบ

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	ความสอดคล้อง HL	ระยะเวลาที่ใช้	การประเมินผล
<p>๓. แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ</p>	<p>๑.บอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ๒.ซักถาม พูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล ๓.เจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ยาที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเองและบริบทของชุมชนได้</p>	ข้อ๓	๓ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)	<p>๑. ด้านทักษะการสื่อสาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผลงานสื่อสารโต้ตอบ ถ่ายทอดประสบการณ์ - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม <p>๒. ด้านความรู้ทักษะการสื่อสาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเข้าใจในการถาม-ตอบ
<p>๔. แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง</p>	<p>๑.เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่ได้ อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและทำตาม ๒.กำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ๓.แสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือชุมชน/สังคม โดยการแสดงข้อมูลเพื่อหักล้างความเชื่อ/ความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับความรู้หลักวิชาการประสบการณ์ที่ดี และบริบทของชุมชน</p>	ข้อ๔	๑ ชั่วโมง (๑ กิจกรรม)	<p>๑. ด้านทักษะการกำหนดทางเลือก และการตัดสินใจใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลในการระดมความคิดและกำหนดทางเลือก - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม <p>๒. ด้านความคิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเข้าใจในการถาม-ตอบ - ผลงานกลุ่ม คิด วิเคราะห์ เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียของการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	ความสอดคล้อง HL	ระยะเวลาที่ใช้	การประเมินผล
๕. แผนการจัดกิจกรรมตนเอง	<p>๑. กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล</p> <p>๒. ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้</p> <p>๓. ประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี</p>	ข้อ๕	๑ ชั่วโมง (๑ กิจกรรม)	<p>๑. ด้านทักษะการกำหนดเป้าหมายและวางแผน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม <p>๒. ด้านการจัดทำแผนการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสนใจในการถาม-ตอบ - ผลงาน คิด วิเคราะห์และแปลผลความเสี่ยง - ผลงานการจัดทำแผนการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล
๖. แผนการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น(บอกต่อ)	<p>๑. จูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ให้ถูกต้องได้</p> <p>๒. เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลได้</p> <p>๓. เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้</p> <p>๔. ผลิตสื่อและเผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้</p>	ข้อ๓,๖	๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)	<p>๑. ด้านทักษะการสื่อสารถ่ายทอดความรู้เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคล - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม <p>๒. ด้านความคิดตามหลักการ/วิธีการ/วิธีการสื่อสารบอกต่อ/ถ่ายทอดความรู้เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสนใจในการถาม-ตอบ - ผลงานกลุ่มคิด วิเคราะห์บุคลิกและพฤติกรรมการส่งต่อข้อมูลเครือข่ายสังคมออนไลน์

แผนการจัด กิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	ความ สอดคล้อง HL	ระยะ เวลาที่ใช้	การประเมินผล
ภาพรวมของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ HL(Health Literacy) เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน				วัดทักษะตาม HL ๖ องค์ประกอบ โดยใช้แบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ดัง ภาคผนวก ค.

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ HL(Health Literacy) เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนกลุ่มวัยทำงานทั้ง ๖ แผน แสดงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑.แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

ระยะเวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง (๓ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลมีหลากหลาย ทั้งในแหล่งของชุมชนเอง ที่ผ่านสื่อเทคโนโลยี Social Media ต่างๆ เช่น facebook/ Youtube / line/ google เป็นต้น และ ในแหล่งสื่อหลัก เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อมีเดีย รวมถึง แหล่งความรู้จากสถาบัน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ด้านสุขภาพ เป็นต้น

การรู้และสามารถค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาด้วยตนเองได้นั้นมีความสำคัญ คือ ผู้ที่สามารถค้นหาและตรวจสอบข้อมูลการใช้ยาจากหลายแหล่งได้ จะทำให้มีข้อมูลที่หลากหลายเพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองได้น่าเชื่อถือมากขึ้น

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ยาที่น่าเชื่อถือได้
- ๒.๒ รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหา สืบค้นแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ยาได้
- ๒.๓ ค้นหาข้อมูลที่ถูกต้องได้
- ๒.๔ มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ”

๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ หลักการและขั้นตอนค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาที่มีคุณภาพ
- ๔.๒ การใช้เทคโนโลยีค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล
- ๔.๓ การเปรียบเทียบตรวจสอบข้อมูลที่ตรงกัน
- ๔.๔ แหล่งเรียนรู้ข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยา

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่๑ ให้ความรู้เรื่องความหมาย ประโยชน์ หลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม: เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการสืบค้นข้อมูลและบริการสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยา

ขั้นตอน ๑. วิทยากรกล่าวทักทาย และกระตุ้นให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน “กรณีต้องการข้อมูล/ความรู้ในการใช้ยาและบริการสุขภาพได้มีการค้นหาข้อมูลจากที่ไหนบ้าง”

๒. วิทยากรบรรยายประกอบพาวเวอร์พ้อยท์ให้ความรู้ ตามใบความรู้ที่๑ “ความหมาย ประโยชน์ หลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน”

กิจกรรมที่๒ ฝึกปฏิบัติการค้นหาข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล๔.๐

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถค้นหา และเข้าถึงข้อมูลการใช้ยาโดยใช้อินเทอร์เน็ตได้

ขั้นตอน ๑. วิทยากรบรรยายประกอบพาวเวอร์พ้อยท์ตามใบความรู้ที่๒ เรื่อง “วิธีสืบค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต”

๒. ฝึกปฏิบัติการค้นหาข้อมูลการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

- วิทยากรกำหนดประเด็นความรู้ที่จะให้แต่ละกลุ่มไปสืบค้น
- แบ่งกลุ่มสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อค้นคว้า สืบค้นข้อมูล
- แจกใบงานที่๑ “เข้าถึงข้อมูลการใช้ยา”
- สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันค้นหาข้อมูล โดยศึกษาจากหลายแหล่ง เช่น หนังสือ แผ่นพับ โปสเตอร์ เว็บไซต์ต่างๆ เป็นต้น
- ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอข้อมูลที่สืบค้นได้ รวมทั้งอภิปรายซักถาม เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ตรงกันทั้งทางด้านความรู้ที่ได้รับและแหล่งข้อมูล

กิจกรรมที่๓ ฝึกปฏิบัติเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลการใช้ยาที่น่าเชื่อถือจากหลายแหล่งได้

ขั้นตอน ๑. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่มๆละ ๑๕ คน จากนั้นแจกใบงานที่๒ “ตารางวิเคราะห์คัดกรองข้อมูลที่น่าเชื่อถือ”

๒. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มพิจารณาข้อมูลที่ได้มาหลากหลายจากคำค้นหาตามใบงานที่๑

- จัดทำตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่กำหนดให้
- นำเสนอข้อมูล และเหตุผลที่คัดเลือกข้อมูลนั้น

๓. วิทยากรสรุป สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ว่าการรับข้อมูลจากแหล่งต่างๆมีทั้งข้อมูลที่เป็นจริง และเป็นเท็จ การเปรียบเทียบข้อมูล และตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น ควรมีการตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ และเลือกเฉพาะข้อมูลที่ตรงกับเป้าหมายการนำไปใช้เท่านั้น การตรวจสอบข้อมูลมีประเด็นที่ควรคำนึงดังนี้

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

สรุปขั้นตอนการค้นหา และเข้าถึงข้อมูล

๑. ขึ้นกำหนดหัวข้อ เพื่อจะได้ค้นหาข้อมูลได้ถูกต้อง
๒. ขึ้นค้นหาข้อมูล สามารถค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆทั้งจากในชุมชน ห้องสมุด Social Media
๓. ขึ้นเลือกแหล่งข้อมูล เลือกแหล่งข้อมูลที่สามารถค้นหาข้อมูลเจอได้
๔. ขึ้นเตรียมอุปกรณ์ เป็นขั้นตอนการเลือกเตรียมอุปกรณ์ ที่ใช้ในการค้นหาข้อมูล
๕. ขึ้นการค้นหาและรวบรวมข้อมูล สามารถค้นหาสอบถามจากผู้รู้ อินเทอร์เน็ต 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 กระดาษA๔ ปากกา ดินสอ ยางลบ
- ๖.๓ ใบความรู้ที่๑ “ความหมาย ประโยชน์ หลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน”
- ๖.๔ ใบความรู้ที่๒ “วิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต”
- ๖.๕ ใบงานที่๑ “เข้าถึงข้อมูลการใช้จ่าย”
- ๖.๖ ใบงานที่๒ “ตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่น่าเชื่อถือ”
- ๖.๗ 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

ใบความรู้ที่ ๑

ความหมาย ประโยชน์ หลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน

ข้อมูล หมายถึง ข้อเท็จจริงของสิ่งที่เราสนใจ ข้อเท็จจริงที่เป็นตัวเลข ข้อความ หรือรายละเอียดซึ่งอาจอยู่ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ภาพ เสียง วิดีโอ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ

ข้อมูลมีหลายประเภท ดังนี้

๑. **ข้อมูลตัวอักษร** คือ ข้อมูลที่ประกอบด้วยตัวอักษรและตัวเลขที่ไม่ใช้ในการคำนวณ ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาต่างประเทศ เช่น ทะเบียนรถยนต์ ชื่อ นามสกุล หมายเลขโทรศัพท์ บ้านเลขที่ เป็นต้น

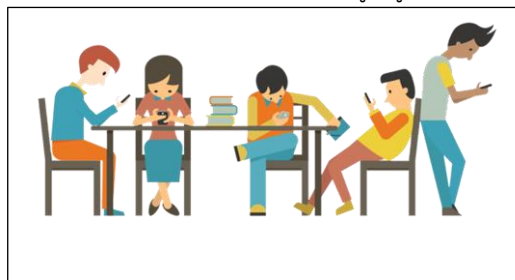
๒. **ข้อมูลที่เป็นตัวเลข** คือ ข้อมูลที่ประกอบด้วยตัวเลข ๐ ถึง ๙ ใช้ในการคำนวณได้ เช่น คะแนน จำนวนเงิน ราคาสินค้า เป็นต้น

๓. **ข้อมูลภาพ** คือข้อมูลที่เป็นภาพอาจเป็นภาพนิ่ง เช่น ภาพถ่าย ภาพวาด ภาพเคลื่อนไหว เช่น ภาพจากวิดีโอ เป็นต้น อาจเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ หรือแผ่นซีดี เป็นต้น

๔. **ข้อมูลเสียง** คือ ข้อมูลที่รับรู้ด้วยการได้ยิน จัดเก็บอยู่ในสื่อคอมพิวเตอร์สามารถแสดงผลข้อมูลเสียงด้วยลำโพง

แหล่งข้อมูล คือ สถานที่ที่สามารถ ค้นคว้า สืบค้น เรียนรู้ ข้อมูลต่างๆแต่ละประเภทตามที่เราต้องการและอยู่ในรูปลักษณะแตกต่างกันออกไป เช่น

๑. สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ
๒. ซีดี วีซีดี ดีวีดี วิดีโอ ภาพยนตร์
๓. สถานที่ต่างๆ ห้องสมุด โบราณสถาน สถานที่ท่องเที่ยว
๔. เทคโนโลยีต่างๆ ที่วี วิทยุ ระบบอินเทอร์เน็ต ดาวเทียม



ประโยชน์ของข้อมูล

๑. ประโยชน์ในการเรียนรู้
๒. ประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า
๓. ประโยชน์ในการนำมาเป็นแนวทางการพัฒนา
๔. ประโยชน์ในการนำมาปรับปรุงแก้ไข
๕. ประโยชน์ในการเป็นหลักฐานสำคัญต่างๆ
๖. ประโยชน์ในการดูแล ปกครอง จัดระเบียบ วางแผนงาน



หลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน

คือ แนวทางหรือแผนซึ่งช่วยให้การค้นหาข้อมูล ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความเรียบร้อย ได้ข้อมูลตามความต้องการ ถูกต้อง ตรงความเป็นจริง และนำไปใช้ประโยชน์ได้ มีขั้นตอนดังนี้

๑. ขั้นกำหนดหัวข้อ เพื่อกำหนดขอบเขตหรือเป้าหมายของความต้องการให้ชัดเจน
๒. ขั้นค้นหาข้อมูล สามารถค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆทั้งจากในชุมชน ห้องสมุด Social Media ฯลฯ
๓. ขั้นเลือกแหล่งข้อมูล เลือกแหล่งข้อมูลที่สามารถค้นหาข้อมูลได้ และน่าเชื่อถือ เพราะจะเป็นแหล่งที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง

เป็นจริง

๔. ขั้นเตรียมอุปกรณ์ เป็นขั้นตอนการเลือกเตรียมอุปกรณ์ ที่ใช้ในการค้นหาข้อมูล

๕. ขั้นการค้นหาและรวบรวมข้อมูล สามารถค้นหาสอบถามจากผู้รู้ อินเทอร์เน็ต หรือเอกสารที่มีความเชื่อถือได้ จากนั้นจึงจะสามารถรวบรวม จัดบันทึกข้อมูลได้

๖. ขั้นพิจารณาและสรุป เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการค้นหาข้อมูล เมื่อเรานำข้อมูลที่ค้นหาได้แล้ว และทำการรวบรวมจัดบันทึก เราก็ต้องนำข้อมูลนั้นมาพิจารณาและสรุปสิ่งที่เราต้องการค้นหา ตามหัวข้อที่เรากำหนด จากนั้นจึงจะนำเสนอข้อมูลได้

ใบความรู้ที่ ๒ “วิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต”

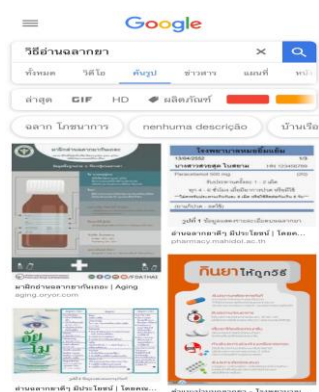
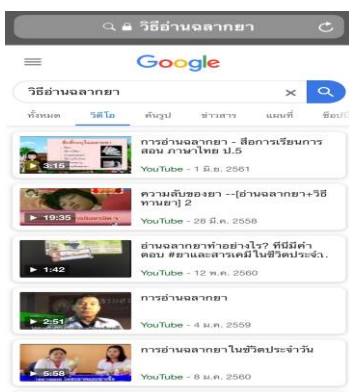


การสืบค้นหาข้อมูลด้วย Search Engine

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 (เว็บไซต์ข้อมูล รูปภาพ แผนที่ วิดีโอ คำศัพท์) ดังภาพตัวอย่าง สาธิตวิธีค้นหา “วิธีอ่านฉลากยา” โดยการเลือกหัวข้อ วิดีโอ หรือรูปภาพ
๓. พิมพ์ ข้อความ/keyword ที่ต้องการสืบค้นลงในช่อง text box
๔. กดที่ปุ่ม “ค้นหา”
๕. ระบบจะทำการค้นหาข้อมูลที่ตรงกับ keyword ที่ต้องการ และแสดงออกมาในรูปแบบของลิงค์ พร้อมคำอธิบายประกอบ รวมถึงชี้ให้เห็นแหล่งผู้ผลิตข้อมูลนั้นว่าน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด



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

ใบงานที่ ๑ “เข้าถึงข้อมูลการใช้ยา”

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันสืบค้นหาข้อมูล ใน ๕ ประเด็นที่กำหนด โดยศึกษาจากหลายแหล่ง เช่น หนังสือ แผ่นพับ ตัวอย่างฉลากยา หรือเว็บไซต์ต่างๆ ฯลฯ

..ลองสืบค้นดู..

๑. การอ่านฉลากยา

ชื่อแหล่งข้อมูล.....

ความรู้ที่ได้รับ

.....
.....
.....

๒. การใช้ยาถูโรค

ชื่อแหล่งข้อมูล.....

ความรู้ที่ได้รับ

.....
.....
.....

๓. การใช้ยาถูกขนาด

ชื่อแหล่งข้อมูล.....

ความรู้ที่ได้รับ

.....
.....
.....

๔. การใช้ยาถูกเวลา

ชื่อแหล่งข้อมูล.....

ความรู้ที่ได้รับ

.....
.....
.....

๕. อาการข้างเคียงของยา

ชื่อแหล่งข้อมูล.....

ความรู้ที่ได้รับ

.....
.....
.....

ใบงานที่ ๒
“ตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่น่าเชื่อถือ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาข้อมูลที่ได้มาจากคำค้นหาตามใบงานที่ ๑ (หัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง)
 ใส่เครื่องหมายถูก / ในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

(ตัวอย่าง) คำค้นหาหัวข้อ “การอ่านฉลากยา”	แหล่งข้อมูล		ข้อมูลซ้ำๆตรงกัน 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.แผนเสริมสร้างความเข้าใจ เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

ระยะเวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

ความรู้เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการใช้ยา หากขาดความรู้ที่ถูกต้องจะส่งผลให้ตัดสินใจใช้ยาอย่างไม่เหมาะสม และใช้มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ส่งผลต่อการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ การอ่าน และการฟังข้อมูลข่าวสารอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้รับสารมีความรู้ความเข้าใจในการใช้ยาสามารถตีความและอธิบายความรู้ที่ได้รับต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๑) ตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือ ได้จากหลายแหล่ง เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง
- ๒) อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ในการที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
- ๓) วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติ ได้อย่างมีเหตุผลอ่านฉลาก เอกสาร และกรอกข้อมูลหรือแบบฟอร์มด้านสุขภาพได้ถูกต้อง

๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการ

“ความเข้าใจในข้อมูล และบริการสุขภาพ”

๔.สาระการเรียนรู้

ทักษะการอ่าน การฟัง การคำนวณตัวเลข และการตีความจากข้อมูล/สัญลักษณ์ต่างๆในเนื้อหาสาระด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ ๑ เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ยา

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้และเข้าใจในเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการใช้ยา

ขั้นตอน ๑. วิทยากรใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้สมาชิกเกิดความสนใจเรื่อง การใช้ยาในชีวิตประจำวัน

๒. วิทยากรแจก -ใบความรู้ที่๑ “ความสำคัญ ประเภทและประโยชน์ของการใช้ยา”

-ใบความรู้ที่๒ “ข้อปฏิบัติในการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย”

-ใบความรู้ที่๓ “การใช้สมุนไพร และยาปฏิชีวนะ”

๓. วิทยากรบรรยายประกอบพาวเวอร์พ้อยท์ให้ความรู้ เรื่อง ความสำคัญ ประเภทและประโยชน์ของการใช้ยา รวมถึงการใช้ยาสมุนไพรและยาปฏิชีวนะอย่างถูกต้องและปลอดภัย

๔. วิทยากรสาธิต และฝึกการอ่านฉลากยาน้ำ และยาเม็ด

๕. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ยา

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายแลกเปลี่ยนประสบการณ์มีความรู้และบอกหรืออธิบายในเนื้อหาสาระความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลได้

ขั้นตอน ๑. วิทยากรแจกใบงาน “ประสบการณ์ : การใช้ยา” ให้กับสมาชิกทุกคนเขียนประสบการณ์การใช้ยาของตนเอง เคยใช้ยาประเภทไหนบ้าง รับประทานที่ไหน ใช้ยาอย่างไร เกิดผลกับตนเองอย่างไร

๒. เปิดอภิปรายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้ยา

๓. วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรม

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ ใบความรู้ที่๑ “ความสำคัญ ประเภทและประโยชน์ของการใช้ยา”

๖.๒ ใบความรู้ที่๒ “ข้อปฏิบัติในการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย”

๖.๓ ใบความรู้ที่๓ “การใช้สมุนไพร และยาปฏิชีวนะ”

๖.๔ แบบวัดความรู้ การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

๖.๕ ใบงาน “ประสบการณ์ : การใช้ยา”

๖.๖ ตัวอย่างฉลากยาน้ำ/ ยาเม็ด

๗.การประเมินผล

๗.๑ วัดทักษะการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา

-การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามภาคผนวกก.และข.

-ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๗.๒ วัดความรู้เรื่อง “ความสำคัญ ประเภทและประโยชน์ของการใช้ยา”

-แบบวัดความรู้ “ความสำคัญ ประเภทและประโยชน์ของการใช้ยา”

-ความเข้าใจในการถาม-ตอบ

ใบความรู้ที่ ๑

“ความสำคัญ ประเภทและประโยชน์ของการใช้ยา”

ยาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการรักษาความเจ็บป่วย โดยทั้งการบำบัด บรรเทาอาการและกำจัดสาเหตุของโรค แต่ก็มีทั้งคุณและโทษอยู่ในตัวเอง จึงต้องมีความระมัดระวังในการใช้ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด และมีโทษน้อยสุด

ประเภทของยา

๑. จำแนกตามพระราชบัญญัติยา ๕ กลุ่ม

๑.) ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขคัดเลือกไว้ให้ประชาชนสามารถเลือกใช้ได้เองหาซื้อได้โดยทั่วไป จะต้องมีความว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” กำกับไว้บนฉลาก เช่น พาราเซตามอล ยาแก้ไอ เป็นต้น

๒.) ยาอันตราย คือ ยาแผนปัจจุบันที่มีอันตรายสูงกว่ายาสามัญประจำบ้าน การใช้นี้ต้องผ่านการดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ เภสัชกร ยกเว้นจะมีคำว่า “ยาอันตราย” ระบุไว้บนฉลากข้างภาชนะบรรจุ

๓.) ยาแผนปัจจุบันบรรจุเสร็จที่มีใช้ยาอันตราย คือ ยาแผนปัจจุบันที่ผลิตขึ้นในรูปแบบต่างๆ ทางเภสัชกรรม มีบรรจุหีบห่อปิดไว้ มีฉลากครบถ้วนและเป็นยาที่กระทรวงสาธารณสุขมิได้ จัดให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ยาควบคุมพิเศษ ยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทหรือยาเสพติด เนื่องจากเห็นว่าเป็นที่ยาที่ค่อนข้างมีความปลอดภัย เช่น ยาแก้ไอหัวตูดผสม และยาที่ใช้ภายนอก ที่โฆษณาอย่างแพร่หลาย

๔.) ยาสมุนไพร คือ ยาที่ได้จากพืช หรือสัตว์ หรือแร่ธาตุที่ไม่ได้นำไปปรุงแต่งใดๆ เช่น ว่านหางจระเข้ ใบมะขามแขก ตับปลา ดีเกลือ เป็นต้น

๕.) ปฏิชีวนะ (antibiotics) หรือยาต้านจุลชีพ หมายถึง ยาที่ผลิตมาจากสิ่งมีชีวิต เพื่อใช้รักษาโรคติดเชื้อซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยตามคุณสมบัติของยาในการกำจัดเชื้อแต่ละชนิด เช่น ยาด้านเชื้อแบคทีเรีย ยาด้านไวรัส และ ยาด้านเชื้อรา

๒. จำแนกยาตามวิธีการใช้

๑.) ยาที่ใช้สำหรับภายใน คือ ยาที่ใช้เพื่อหวังผลในทางรักษาทั้งตัว ได้แก่ ยารับประทานและยาฉีด

๒.) ยาที่ใช้สำหรับภายนอก คือ ยาที่ใช้เพื่อหวังผลการรักษาเฉพาะที่ ได้แก่ ยาทา ยาหยอด ยาตาม

ยาชำระล้างบาดแผล ฯลฯ

ประโยชน์ของการใช้ยา

๑. รักษาโรคให้หายขาด

๒. ควบคุมหรือบรรเทาอาการ

๓. ใช้ยาในการป้องกันโรค

รูปแบบของยา

๑. ยาเม็ด (Tablet)

๒. ยาแคปซูล (Capsule)

๓. ยาผง (Powder)

๔. ยาน้ำใส (solution)

๕. ยาน้ำเชื่อม (syrup)

๖. ยาอิลิกเซอร์ (Elixir)

๗. ยาน้ำแขวนตะกอน (Suspension)

๘. โลชั่น (Lotion)

๙. ครีม (cream)

๑๐. ยาขี้ผึ้ง (ointment)

๑๑. เจล (Gel)

๑๒. ยาเหน็บ (suppository)

ใบความรู้ที่ ๒ “ข้อปฏิบัติในการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย”

ข้อปฏิบัติในการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

๑. การอ่านฉลากยาและวันหมดอายุ
๒. ใช้ยาอย่างถูกวิธี
๓. การสังเกตผลของยาและอาการข้างเคียงจากการใช้ยา
๔. การเก็บรักษา

๑. การอ่านฉลากยาและวันหมดอายุ

ฉลากยาที่พบได้บ่อย คือ ฉลากยาจากบริษัทผู้ผลิต และฉลากยาจากสถานพยาบาล/คลินิก/ร้านขายยา
อ่านฉลากยาดีๆ มีประโยชน์ : การอ่านฉลากยานับเป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติอย่างยิ่ง นอกจากจะช่วยรักษาประโยชน์และให้ความปลอดภัยแก่ผู้บริโภคแล้ว ยังเป็นแหล่งที่เราศึกษาหาความรู้ด้านยาด้วย

ข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากยา

๑. ชื่อยา มีทั้งชื่อสามัญทางยาและชื่อทางการค้า ยาชนิดเดียวกันอาจมีชื่อการค้าหลายชื่อหรือมีหลายยี่ห้อ ผู้ใช้ยาจึงควรทราบสูตร ส่วนประกอบหรือชื่อสามัญทางยาของยาที่ใช้ เพื่อหลีกเลี่ยงตัวยาที่แพ้ หรือการใช้ยาซ้ำซ้อน อันเป็นสาเหตุของการใช้ยาเกินขนาดที่อาจจะเป็นอันตรายได้

๒. วันผลิตและวันหมดอายุ ช่วยให้หลีกเลี่ยงอันตรายจากยาที่เสื่อมสภาพเนื่องจากการใช้ยาที่หมดอายุแล้ว วันหมดอายุของยาจึงบอกช่วงเวลาที่ใช้หรือจ่ายยา ผู้ผลิตอาจจะใช้ตัวย่อภาษาอังกฤษแทนข้อความภาษาไทย เช่น MFG. date หรือ MFd ย่อมาจากคำว่า manufacturing date แปลว่าวันที่ผลิต เช่น

- MFd ๒๒/๖/๑๖ หมายถึง ยานี้ผลิตเมื่อวันที่ ๒๒ เดือนมิถุนายน ค.ศ. ๒๐๑๖ หรือ พ.ศ. ๒๕๕๙

- EXP หรือ Exp. date ย่อมาจากคำว่า expiration date แปลว่า วันที่หมดอายุ เช่น EXP JUL ๑๗ หมายถึง ยานี้หมดอายุเดือนกรกฎาคม ค.ศ. ๒๐๑๗ หรือ พ.ศ. ๒๕๖๐

๓. ผลข้างเคียงของยา ข้อห้ามใช้และคำเตือน เป็นข้อความที่ผู้ใช้ยาควรให้ความใส่ใจและให้ความสำคัญ เนื่องจากยานั้นอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้ได้ เช่น รับประทานยานี้แล้วอาจทำให้ง่วงนอนไม่ควรใช้เครื่องจักรหรือขับขียานพาหนะ เป็นต้น หากผู้ใช้ยาไม่เข้าใจข้อความในเอกสารกำกับยา สามารถขอคำปรึกษาจากเภสัชกรได้

๔. เลขทะเบียนตำรับยา บนบรรจุภัณฑ์มักจะมีคำว่า Reg. No หรือเลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยา สิ่งนี้แสดงให้เห็นผู้บริโภคทราบว่า ยานั้นได้ผ่านการตรวจสอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วว่ามีผลในการรักษาจริง

๕. ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ เป็นการแสดงข้อมูลให้ผู้ใช้ทราบว่ายาดังกล่าวมีข้อควรระวังในการใช้ยามากน้อยแค่ไหน หรือควรใช้ยานี้ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร โดยมากจะแสดงข้อความด้วยอักษรสีแดงบนบรรจุภัณฑ์

๖. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต เป็นข้อมูลที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะกรณีที่เกิดปัญหาเกี่ยวกับยาของบริษัทนั้นๆ ผู้บริโภคสามารถใช้เป็นข้อมูลอ้างอิง เพื่อร้องเรียนได้ถูกต้อง โดยระบุเลขที่หรือครั้งที่ผลิตของยานั้นเพื่อให้หน่วยงานรับเรื่องทำการตรวจสอบได้ถูกต้องและรวดเร็ว

๗. ชื่อและนามสกุลของผู้ป่วย ฉลากยาจากสถานพยาบาลจะแสดงชื่อและนามสกุลของผู้ป่วยกำกับทุกครั้ง นอกจากจะเป็นประโยชน์ในการส่งมอบยาให้ผู้ป่วยถูกรายแล้ว ยังมีความหมายอีกนัยหนึ่งเพื่อเตือนใจผู้ป่วย คือ ไม่ควรแบ่งยาให้ผู้อื่นหรือรับประทานยาของผู้อื่น เนื่องจากแต่ละคนอาจมีโรคที่แตกต่างกัน หรือยามีข้อห้ามใช้ในผู้ป่วยบางราย ความรุนแรงของโรคต่างกัน รวมถึงขนาดยาที่ใช้แตกต่างกัน นอกจากจะไม่ช่วยในการรักษา อาจส่งผลเสียต่อผู้อื่นได้

๒. ใช้ยาอย่างถูกวิธี

๑) **รู้ชื่อยา** เมื่อใช้ยาใดต้องรู้ชื่อยา ซึ่งต้องเป็นชื่อทางยาไม่ใช่ชื่อการค้า

๒) **วิธีใช้ :**

๒.๑ ใช้ยาให้ถูกโรค ต้องพิจารณาว่าเราเป็นโรคอะไร แล้วจึงใช้ยาที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคนั้นและ การใช้ยาทุกครั้งต้องได้รับการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อน

๒.๒ ใช้ยาให้ถูกขนาด ปริมาณยาที่ใช้จะมีขนาดแตกต่างกัน เช่น ทารก เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ จะมีขนาดการใช้ยาที่ไม่เท่ากัน ไม่ใช้ยาเกินขนาดที่แพทย์สั่ง หากใช้เกินจะเกิดอันตราย แต่ถ้าใช้น้อยเกินไปจะไม่มีผลในการรักษา กรณีที่ต้องการตรวจยาจะมีเกณฑ์ ดังนี้

- * ขนาดยา ๑ ซีซี เท่ากับ ๑๕-๒๐ หยด
- * ขนาดยา ๑ ซ่อนซา เท่ากับ ๔-๕ ซีซี (ซ่อนซาไทยที่ใช้ตามบ้านเท่ากับ ๓ ซีซี)
- * ขนาดยา ๑ ซ่อนโต๊ะ เท่ากับ ๑๕ ซีซี (ซ่อนโต๊ะไทย เท่ากับ ๑๕ ซีซี)
- * ขนาดยา ๑ ออนซ์ เท่ากับ ๓๐ ซีซี หรือ ๒ ซ่อนโต๊ะมาตรฐาน (๓ ซ่อนโต๊ะไทย)
- * ขนาดยา ๑ ลิตร เท่ากับ ๑,๐๐๐ ซีซี หรือ ประมาณ ๑ ขวดแม่โขงชนิดกลม

๒.๓ ใช้ยาให้ถูกเวลา

- * จำนวนครั้งของการทานยาในวันหนึ่งๆจะไม่เท่ากัน และยาบางชนิดรับประทานต่อเนื่อง ๕-๗ วัน บางครั้งอาจถึง ๑๐ วัน
- * ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหาร ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมงเพราะยาดูดซึมได้ดีในขณะท้องว่าง
- * ยาหลังอาหาร กินยาหลังอาหารประมาณ ๑๕ -๓๐ นาที
- * ยาพร้อมอาหาร ต้องรับประทานทันที เนื่องจากเป็นยาที่มีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร
- * ยาก่อนนอน วันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอนตอนเย็นเท่านั้น ส่วนใหญ่เป็นยาที่มีคุณสมบัติกดประสาทหรือกล่อมประสาท เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้ง่วงนอน

๒.๔ ใช้ยาให้ถูกบุคคล ควรใช้ยาให้ถูกกับสภาพของบุคคล เพราะร่างกายของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน

๒.๕ ใช้ยาให้ถูกทาง ยามีรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น ยากิน ยาฉีด ยาเหน็บ จึงจำเป็นต้องใช้ยาให้ถูกทาง

๓. การสังเกตผลของยาและอาการข้างเคียงจากการใช้ยา

- สังเกตว่าผลของยาเป็นไปตามแผนการใช้ยาหรือไม่ หากไม่เป็นเช่นนั้น ควรไปหาแพทย์หรือเภสัชกรอีกครั้ง เพื่อประเมินและปรับการรักษา
- ให้ความสำคัญกับอาการต่าง ๆ ของร่างกาย หากมีสิ่งใดผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์
- สอบถามล่วงหน้าว่า ควรจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยา

อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยามีอาการอย่างไร?

- ๑.) อาการจากผลข้างเคียงของยา : อาการเหล่านี้จะเป็นไปตามฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของยา แต่ละชนิด ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป เช่น ท้องเสีย, ผื่นผิวหนังต่อแสง ปวดท้อง เป็นต้น
- ๒.) อาการแพ้ยา : เช่น อาการคัน เป็นลมพิษ หายใจไม่สะดวกเนื่องจากเกิดหลอดลมหดตัว/ตีบ ความดันโลหิตต่ำ เสียงแหบจากกล่องเสียงบวม ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ภายหลังการรับยาไปไม่กี่นาทีถึงประมาณ ๗๒ ชั่วโมง

๔. การเก็บรักษา

๑. ควรเก็บยาไว้ในตู้ต่างหากที่สูงเกินเด็กเล็กเอื้อมถึง ไม่ควรเก็บในตู้กับข้าวปะปนกับสารอาหารหรือสารเคมีอื่น ๆ
๒. ควรแยกยาประเภทกินออกจากยาประเภทสูดดมและทาภายนอก
๓. ไม่ให้ถูกความร้อนหรือแสงแดด การวางบนหลังตู้เย็นหรือโทรทัศน์ก็อาจถูกความร้อนจากเครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านี้ได้ โดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นต้องเก็บในตู้เย็น การเก็บไว้ในตู้เย็น (ห้ามใส่ตู้แช่แข็ง) อาจรักษาคุณภาพยาได้นานขึ้นแต่ต้องแยกเก็บต่างหาก อย่างมิดชิด เพราะเด็กเล็กอาจเปิดตู้ได้เองและเข้าใจเป็นขนม
๔. ยาทุกชนิดต้องมีฉลากติดไว้อย่างชัดเจน ถ้าฉลากเลอะเลือนหรือฉีกขาดต้องรีบทำใหม่ ถ้าไม่แน่ใจควรทิ้งยาไปเลย หรือปรึกษา เภสัชกร อย่าเดาเอาเอง
๕. หมั่นตรวจดูวันหมดอายุของยابนกล่องหรือฉลาก เมื่อหมดอายุควรทิ้งทันที
๖. ยาที่เปลี่ยนสีหรือลักษณะต่างจากเดิมควรทิ้งทันที เช่น สีขาวเปลี่ยนเป็นสีเหลือง น้ำที่ใสเปลี่ยนเป็นขุ่นหรือตกตะกอน แม้จะยังไม่หมดอายุก็ตาม
๗. ยานำยาอื่นมาใส่ในภาชนะบรรจุของยาคณะชนิด เพราะผู้อื่นจะเข้าใจผิด หรือในเวลาฉุกเฉินตนเองก็อาจลืมและหยิบใช้ยาผิดได้อันตรายจากการใช้ยา

ใบความรู้ที่ ๓ “การใช้สมุนไพร” และ “ยาปฏิชีวนะ”

สมุนไพรใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

หลักการใช้ยา : สมาคมเภสัชและอายุรเวชโบราณแห่งประเทศไทย คือ

๑. **ใช้ให้ถูกต้อง** สมุนไพรบางครั้งชื่อเหมือนกัน แต่เป็นพืชคนละชนิด เพราะฉะนั้นจะใช้สมุนไพรอะไร ก็ต้องใช้ให้ถูกต้องจริงๆ
๒. **ใช้ถูกส่วน** พืชสมุนไพรไม่ว่าราก ดอก ใบ เปลือก ผล หรือเมล็ด จะมีฤทธิ์ในการรักษา หรือบำบัดโรคไม่เท่ากัน
๓. **ใช้ให้ถูกขนาด** ธรรมชาติของยาสมุนไพร คือ หากใช้น้อยไป ก็จะรักษาไม่ได้ผล แต่ถ้าใช้มากเกินไปก็อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่นกัน
๔. **ใช้ให้ถูกวิธี** สมุนไพรบางชนิดต้องใช้ต้นสด บางชนิดต้องผสมกับเหล้า บางชนิดใช้ต้มหรือชง ซึ่งหากใช้ไม่ถูกต้องก็ไม่เกิดผลในการรักษา
๕. **ใช้ให้ถูกโรค** เช่น มีอาการท้องผูก ก็ต้องใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ถ้าไปใช้สมุนไพรที่มีรสฝาด จะทำให้ท้องยิ่งผูกมากขึ้น

อันตรายจากการใช้สมุนไพร

๑. เกิดปฏิกิริยาการแพ้ (Allergic reactions)
๒. เกิดความเป็นพิษ (Toxic reactions)
๓. เกิดอาการไม่พึงประสงค์ (Adverse effects)
๔. เกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร (Herb and drug reactions)
๕. การใช้สมุนไพรผิดชนิด ผิดวิธี (Mistaken plants, Mistaken preparation)
๖. การปนเปื้อนในสมุนไพร (Contamination)
๗. สมุนไพรที่มีการปลอมปน (Adulterants)

การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยาสมุนไพร

๑. ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อนเลย ควรเริ่มกินในขนาดที่น้อยๆ ก่อน รอดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายหรือไม่ ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อไป
๒. อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เพราะยาที่เข้มข้นเกินไป จนทำให้เกิดพิษได้
๓. ควรรู้พิษของยาก่อนใช้ จะทำให้มีความระมัดระวังในการใช้มากขึ้น
๔. ไม่ควรกินยาตัวเดียวทุกวันเป็นเวลานานๆ โดยทั่วไปไม่ควรกินยาอะไรติดต่อกันทุกวันเกินหนึ่งเดือน เพราะจะทำให้เกิดพิษสะสมขึ้นมาได้
๕. คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อนและคนชราห้ามใช้ยามาก เพราะคนเหล่านี้มีกำลังต้านทานยาน้อย จะทำให้ยาเกิดพิษได้ง่าย

การเลือกใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสม

ยาปฏิชีวนะมีสรรพคุณในการกำจัดเชื้อโรค ที่ทำให้มนุษย์เจ็บป่วยจากการติดเชื้อโรค ทำให้เกิดการอักเสบ ฉะนั้นจึงเป็นยาที่ใช้รักษาโรคติดเชื้อเท่านั้น และต้องเลือกตัวยาปฏิชีวนะให้ตรงกับเชื้อที่เป็นสาเหตุ ไม่ใช่จะใช้ ยาปฏิชีวนะชนิดใดก็ได้ จึงต้องให้แพทย์หรือเภสัชกรโดยเฉพาะที่มีความรู้ทางด้านโรคติดเชื้อเป็นผู้วินิจฉัยเลือกตัว ยาที่ได้ผลกับเชื้อแต่ละชนิด รวมทั้งกำหนดปริมาณการใช้ยาที่เหมาะสมด้วย

ยาปฏิชีวนะเป็นยาที่ต้องกินให้ครบ

การรักษาโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยใช้ยาปฏิชีวนะนั้น จะต้องกินให้ได้ครบตามขนาด และ ระยะเวลาที่จะฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุได้หมด แม้อาการจะดีขึ้นแล้ว ซึ่งแต่ละโรคจะใช้ขนาดยา และระยะเวลาการ รักษาต่างกัน หากกินยาไม่ครบ อาจทำให้การรักษาไม่ได้ผล หรือกลับเป็นโรคนั้นใหม่ และเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ อาจจะเปลี่ยนเป็นเชื้อดื้อยา ทำให้ต้องใช้ยาที่แพงขึ้น ในการรักษา หรือรักษาได้ยากขึ้น

หากแพ้ยา หรือมีอาการผิดปกติ เช่น มีผื่นลมพิษ ควรจะหยุดยา แล้วรีบไปปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อให้คำแนะนำหรือเปลี่ยนเป็นยาชนิดอื่นๆ คนที่มีประวัติ การแพ้ยา ควรบันทึกติดตัวไว้ว่าแพ้ยาอะไร และแจ้ง ให้แพทย์ทราบทุกครั้ง ที่ไปทำการรักษาต่อ ๆ ไป รวมทั้งการทำฟันด้วย

ปัญหาเชื้อดื้อยาจากการใช้ยาปฏิชีวนะ

การดื้อยา หมายถึง การที่เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ ของการเจ็บป่วยดื้อต่อยาปฏิชีวนะที่เคยใช้รักษาได้ผล การ รักษาโรค ที่เกิดจากการติดเชื้อดื้อยา ส่วนใหญ่จะต้องใช้ยาที่ราคาแพงขึ้นอีกมาก นอกจากนี้ในบางครั้ง ก็ จำเป็นต้องใช้ยาที่มีอันตรายกว่ายาเดิม และที่น่ายกย่องที่สุดคือ ขณะนี้ได้เริ่มเกิดสายพันธุ์ของเชื้อแบคทีเรียที่ดื้อยา ปฏิชีวนะทั้งหมด ที่มีใช้ในปัจจุบัน และหากเชื่อดังกล่าวถูกคัดเลือกจากการใช้ยาปฏิชีวนะเกินความจำเป็นกระทั่งมี จำนวนมากขึ้น โรคติดเชื้อหลายชนิด ซึ่งเคยรักษาได้ก็จะกลายเป็นโรคที่รักษาไม่ได้ แม้ว่า จะมีเงินมากมายเท่าไรก็ตาม

การป้องกันการดื้อยา

ทำได้โดยการใช้ยาปฏิชีวนะ เฉพาะกรณีที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโรคนั้นจริง ไม่ใช่ยาพร่ำเพรื่อเกิน จำเป็น และถ้าโรคนั้นจะต้องใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษา จะต้องรักษาด้วยชนิดและขนาดยาที่ถูกต้อง และครบตาม ระยะเวลาที่ควรจะเป็น ชนิดของยาที่ถูกต้องคือ ยาที่ได้ผลต่อเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคโดยตรง ดังนั้นในการใช้ ยาปฏิชีวนะ ควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแพทย์ที่มีความรู้ทางด้านโรคติดเชื้อ จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

ใบงาน
“ประสบการณ์ : การใช้ยา”

ให้สมาชิกทุกคนเขียนประสบการณ์การใช้ยาของตนเอง ตามประเด็นหัวข้อที่กำหนดให้ต่อไปนี้

๑. เคยใช้ยาประเภทใดบ้าง

.....
.....

๒. รับยาจากที่ไหน

.....

๓. วิธีการใช้

.....
.....
.....
.....
.....

๔. เกิดผลต่อตนเองอย่างไร/ประโยชน์ที่ได้รับ

.....
.....
.....
.....



แบบวัดความรู้
การใช้ยาอย่างสมเหตุผล



คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข ค ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดคือ ประโยชน์ของการใช้ยาถูกต้องที่สุด
 - ก. รักษาโรคให้หายขาด
 - ข. รักษา และควบคุมหรือบรรเทาอาการ
 - ค. ใช้ยาในการป้องกันโรค
 - ง. **รักษาโรค บรรเทาอาการ และป้องกันโรค**
๒. ข้อใดคือ ยาแผนโบราณ
 - ก. ตับปลา
 - ข. **ยารัตูบรรจบ**
 - ค. ดีเกลือ
 - ง. ว่านหางจระเข้
๓. ยาแก้ไอ จัดเป็นยาประเภทใด
 - ก. **ยาสัมฤทธิ์ประจำบ้าน**
 - ข. ยาแผนโบราณ
 - ค. ยาสมุนไพร
 - ง. ยาอันตราย
๔. ผลากที่ปิดข้างขวดมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ทำให้ทราบวันผลิตและวันหมดอายุ
 - ข. ทำให้ทราบชื่อยา ผลข้างเคียงของยา ข้อห้ามใช้และคำเตือน
 - ค. ทำให้ทราบชื่อยาและชื่อผู้ผลิตเท่านั้น
 - ง. **ทำให้ทราบชื่อยา วันผลิตและวันหมดอายุ ชื่อผู้ผลิต ผลข้างเคียงของยา ข้อห้ามใช้และคำเตือน**
๕. ข้อใดใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
 - ก. ยาชนิดเดียวกัน ทุกคนในครอบครัวกินได้ในปริมาณที่เท่ากัน
 - ข. ยาแต่ละชนิด มีชื่อทางยากับชื่อทางการค้าเป็นชื่อเดียวกัน
 - ค. **การใช้ยาทุกครั้งต้องได้รับการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อน**
 - ง. ใช้ยาเกินขนาดเป็นอันตรายได้ แต่ใช้น้อยไม่เป็นไร
๖. ข้อใดเป็นการรับประทานยาหลังอาหารไม่ถูกต้อง
 - ก. **รับประทานพร้อมกับอาหาร**
 - ข. รับประทานยาหลังอาหารทันที
 - ค. รับประทานยาหลังอาหาร ๑๕ นาที

- ง. รับประทานยาหลังอาหาร ๓๐ นาที
๗. ข้อใดคือ การใช้ยาก่อนอาหารอย่างถูกต้อง
- ก. รับประทานยาก่อนอาหาร ๕ นาที
- ข. รับประทานยาก่อนอาหาร ๑๐ นาที
- ค. รับประทานยาก่อนอาหาร ๒๐ นาที
- ง. **รับประทานยาก่อนอาหาร ๓๐ นาที**
๘. ข้อใดไม่ใช่ข้อห้าม สำหรับผู้ที่รับประทานยาก่อนนอน
- ก. ขับรถ
- ข. **อ่านหนังสือ**
- ค. ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
- ง. เดินริมน้ำ
๙. การที่รับประทานยาแล้วโรคไม่หาย คือ อาการใด
- ก. **ดื้อยา**
- ข. ใช้ยาเกินขนาด
- ค. ใช้ยาเสื่อมคุณภาพ
- ง. ใช้ยาดูติดต่อกันเป็นเวลานาน
๑๐. ข้อใดไม่ใช่อาการแพ้ยา
- ก. **ท้องเสีย**
- ข. อาการคัน
- ค. หายใจไม่สะดวก
- ง. ความดันโลหิตต่ำ
๑๑. ใครเก็บรักษายาได้อย่างถูกต้อง
- ก. หนุณาเก็บยาทุกชนิดไว้ในตู้เย็น
- ข. แต่งโมเก็บยาเรียงตามขนาดของขวดยา
- ค. สัมแยกเก็บยาน้ำและยาเม็ดไว้คนละชั้น
- ง. **ชมพู่แยกเก็บยาสำหรับใช้ภายในและใช้ภายนอก**
๑๒. ข้อใดไม่ใช่หลักการใช้สมุนไพรที่ปลอดภัย
- ก. แต่ละส่วนของสมุนไพร เช่น ราก ดอก ใบ มีฤทธิ์ในการรักษาที่ไม่เท่ากัน
- ข. สมุนไพรบางชนิดต้องมีส่วนผสม จึงจะมีผลต่อการรักษา
- ค. สมุนไพรหากใช้ขนาดน้อยๆก็จะรักษาไม่ได้ผล แต่หากใช้มากก็อาจเกิดอันตรายได้
- ง. **สมุนไพรที่มีชื่อเหมือนกัน มีคุณสมบัติเหมือนกัน**

๑๓. หากท่านอยากแนะนำเพื่อนให้ทานยาสมุนไพร ท่านจะแนะนำอย่างไรเพื่อป้องกันอันตรายจากการใช้สมุนไพร

ก. **ไม่ควรกินยาตัวเดียวทุกวันเป็นเวลานานๆ เกินหนึ่งเดือน จะทำให้เกิดพิษสะสมได้**

ข. ปริมาณการใช้สมุนไพรสามารถใช้ได้ในปริมาณที่เท่ากันๆ กับคนทั่วๆ ไป แม้กระทั่งเด็กก่อน

และคนชรา

ค. ในครั้งแรกของการกินสมุนไพร สามารถกินตามปริมาณที่กำหนดได้

ง. ความเข้มข้นของยาสมุนไพร ไม่มีผลต่อร่างกาย

๑๔. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับยา

ก. ยามีแต่โทษ

ข. ยาให้แต่ประโยชน์

ค. **ยามีทั้งประโยชน์และโทษ**

ง. ยาใช้รักษาโรคได้บางชนิด

๑๕. ท่านจะเลือกปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

ก. รับประทานน้ำมากๆ

ข. **อ่านฉลากยา**

ค. เขย่าขวด คู่มือของยา

ง. ใช้ยาก่อน แล้วค่อยอ่านฉลาก

.....

๓.แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ

ระยะเวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

การซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนในชีวิตประจำวันของชุมชน มีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลรับรู้ข้อมูลและบริการสุขภาพที่ตรงตามความต้องการ ผู้ป่วยหรือญาติบางคนอาจายหรือคิดว่าตนเองไม่มีปัญหา หรือไม่มีความรู้เพียงพอ จึงไม่ซักถามแพทย์/พยาบาลหรือผู้ที่มีความรู้มากกว่าเมื่อเกิดข้อสงสัย ทำให้การรับรู้ข้อมูลอาจเข้าใจไม่ครบถ้วนชัดเจน การสร้างเสริมทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการจึงมีความสำคัญต่อทุกคน

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ บอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้
- ๒.๒ ซักถาม พูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลด้านการใช้อย่างสมเหตุสมผล
- ๒.๓ เจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ยาที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเองและบริบทของชุมชนได้

๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“ ทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ ” (กล่าวพูดคำถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนในข้อมูลที่ต้องการ)

๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ ทักษะการสื่อสารเรื่องการใช้อย่างสมเหตุสมผลทางบวกเชิงสร้างสรรค์
- ๔.๒ ทักษะการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลการใช้อย่างสมเหตุสมผลตามที่ต้องการ

กิจกรรมที่ ๑ สอนและฝึกทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ และสามารถสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอน ๑. วิทยากรให้เล่นเกมสัจฉิกะตาช เพื่อนำเข้าสู่บทเรียนโดย

- ๑.๑ แจกกระดาษ A๔ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ ๑ แผ่น และให้ทุกคนหลับตาแล้วทำตามสั่งของวิทยากรโดยห้ามถาม
- ๑.๒ วิทยากร บอกคำสั่ง ๑) พับกระดาษครึ่งหนึ่ง ๒) พับกระดาษครึ่งอีกครั้ง ๓) ฉีกมุมกระดาษด้านบนขวา ๔) ฉีกมุมกระดาษล่างซ้าย
- ๑.๓ วิทยากรให้ทุกคนเปิดตา แล้วคลี่กระดาษของตัวเองออก เปรียบเทียบกับเพื่อนๆ จะเห็นได้ว่ามีรูปร่างไม่เหมือนกัน
- ๑.๔ วิทยากรสรุปว่า การกระทำของเราจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน ดังนั้นหากต้องการให้ใครทำได้ตามวัตถุประสงค์ ควรจะต้องเปิดโอกาสให้มีการสื่อสารแบบสองทาง คือถาม-ตอบได้นั่นเอง
๒. วิทยากรแจกใบความรู้ “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”
๓. วิทยากรสอน”ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ” โดยใช้ Power point ประกอบการสอน
๔. วิทยากรให้สมาชิกเล่าประสบการณ์การสื่อสารที่ประสบความสำเร็จ และไม่ประสบความสำเร็จ ตามความจริงที่ประสบมาโดยสมัครใจ (ตัวอย่างการเจรจาต่อรอง ตัวอย่างการปฏิเสธ ที่ทำได้สำเร็จและไม่สำเร็จ)
๕. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยมีเจ้าหน้าที่คอยให้ข้อมูลย้อนกลับ และกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ ๒ ฝึกทักษะการสื่อสาร โต้ตอบ ถ่ายทอดประสบการณ์กับผู้รู้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้สมาชิกสามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนกับผู้ที่มีความรู้มากกว่า รวมถึงมีการฝึกซักถาม ทวนข้อมูลซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าเกิดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลหรือข้อมูลอื่นที่ต้องการอย่างแท้จริง

ขั้นตอน ๑. วิทยากรให้สมาชิกที่มีประสบการณ์ ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ตนเองภายใต้ หัวข้อ ๑) ประสบการณ์ แพทย์รักษาผิวหนัง ๒) เมื่อฉันทายาเบาหวาน/ความดัน ๓) อาการหน้าบวมจากการทานยาลูกกลอน

- วิทยากรให้เวลาพูดคนละไม่เกิน ๓ นาที
- วิทยากรสรุป สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า การสื่อสารเพื่อเล่าเรื่องให้ผู้อื่นประทับใจต้องเริ่มจากการทักทาย แนะนำตนเอง และเกริ่นนำเข้าสู่เรื่องที่ต้องการเล่า เล่าเรื่องตามลำดับขั้นตอน แล้วจึงสรุปจบอีกครั้งในสิ่งที่ต้องการเน้นในประเด็นที่สำคัญ
- เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม และซักถามในเรื่องที่ต้องการรู้ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล
- อัดเทปจากการทำกิจกรรมซักถามที่ผ่านมา แล้วมาเปิดให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนและประเมินว่าเป็นทักษะการสื่อสารที่เป็นประโยชน์และมีประสิทธิภาพหรือไม่อย่างไร ถ้าไม่ควรสื่อสารแบบใดจึงจะมีประสิทธิภาพ
- ๒. วิทยากรสรุป ความสำคัญของการสื่อสารข้อมูลสุขภาพแบบสองทาง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ ประกอบด้วย
 - การสร้างความรู้สึกร่วมกันที่ดี เพื่อให้เกิดความเข้าใจ จูงใจ ร่วมมือและยอมรับ โดยการใช้คำขึ้นต้น ฉันหรือผมแทนประโยคที่ขึ้นต้นด้วย เธอหรือคุณ ซึ่งมักแฝงความรู้สึกด้านลบ คุณค่าและตำหนิ
 - การพูดคุย ซักถามกับผู้ที่มีความรู้มากกว่าเพื่อให้ได้สาระสำคัญในสิ่งที่ตนเองต้องการรู้อย่างชัดเจนในสามประเด็นคือ ปัญหาสุขภาพนี้คืออะไร ต้องทำอะไรกับมันบ้าง ที่ต้องทำอย่างนี้นั้นคืออะไร
 - การพูดคุยซักถาม ควรจะต้องมีการประเมินซ้ำในสิ่งที่ตนเองเข้าใจว่าถูกต้องหรือไม่ โดยไม่อายุผู้ที่มีความรู้มากกว่า จนกว่าจะแน่ใจว่าตนเองเข้าใจอย่างแท้จริง เช่น “ฉันเข้าใจเรื่องนี้ว่า.....ถูกต้องหรือไม่”

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ กระดาษ A๔ จำนวน ๑ รีม
- ๖.๒ ใบความรู้ “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”
- ๖.๓ Power point “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”
- ๖.๔ บุคคลผู้มีประสบการณ์การใช้ยา
- ๖.๕ เครื่องบันทึกเทป

๗.การประเมินผล

- ๗.๑ ด้านทักษะการสื่อสาร
 - ผลงานสื่อสารโต้ตอบ ถ่ายทอดประสบการณ์
 - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- ๗.๒ ด้านความรู้ทักษะการสื่อสาร
 - ความสนใจในการถาม-ตอบของผู้ร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”

ทักษะ การสื่อสาร หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ 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 ควรคำนึงถึงตั้งใจฟังคิดตามไปกับเรื่องที่กำลังฟังนั้นด้วยการใช้วิจารณ์อย่างมีเหตุมีผลไม่ขัดจังหวะผู้พูด คือ ไม่พูดสอดแทรก โต้แย้ง หรือซักถาม เมื่อผู้พูดยังพูดไม่จบควบคุมอารมณ์ในการฟัง เมื่อไม่พอใจในคำพูดหรือไม่อยากฟังผู้พูด 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. การปฏิเสธเป็นทักษะสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าตนเองไม่เห็นด้วย โดยไม่เสียสัมพันธภาพอันดีต่อกัน โดยมีหลักการปฏิเสธ ดังนี้

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

- ควรปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งกล่าวคำอำลา โดยไม่ฟังคำพูดอื่นได้อีก 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/สังคมโดยการแสดงข้อมูลเพื่อหากล้างความเชื่อ/ความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับความรู้หลักวิชาการประสบการณ์ที่ดี และบริบทของชุมชน

๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง”

๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ การวิเคราะห์ แยกแยะแนวทางปฏิบัติในการใช้ยาได้ถูกต้อง
- ๔.๒ ตัดสินใจ เลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีในการใช้ยาได้

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม ฝึกการวิเคราะห์แยกแยะและตัดสินใจเลือกวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ยาได้ถูกต้อง

ขั้นตอน ๑. วิทยากรกล่าวนำ อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๒. แบ่งกลุ่มสมาชิก

๓. แจกใบงานที่๑ “เลือกถูกวิธี ชีวิตปลอดภัย”

๔. ให้สมาชิกศึกษาสถานการณ์ที่กำหนดให้ และระดมสมองช่วยกันวิเคราะห์และสรุปร่วมกันว่า

สถานการณ์ไหนมีวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง สถานการณ์ไหนมีวิธีการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง พร้อมบอกเหตุผล

๕. ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนนำเสนอ

๖. วิทยากรเปิดอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นในประเด็น “จะใช้ยาในชีวิตประจำวันอย่างไรให้ถูกต้องและปลอดภัย”

๗. วิทยากรสรุปภาพรวมกิจกรรม

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ ใบงานที่๑ “เลือกถุกวิถี ชีวิตปลอดภัย

๗.การประเมินผล

๗.๑ ด้านทักษะการกำหนดทางเลือก และการตัดสินใจ

-การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลในการระดมความคิดและกำหนดทางเลือก

-ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๗.๒ ด้านความรู้

-ความเข้าใจในการถาม-ตอบ

-ผลงานกลุ่ม คิด วิเคราะห์ เปรียบเทียบ

ใบงานที่ ๑ เลือกถูกวิธี ชีวิตปลอดภัย



ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์การใช้ยาโดย

- ใส่เครื่องหมาย ในสถานการณ์ที่วิเคราะห์แล้วว่ามีการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย พร้อมบอกเหตุผล
- ใส่เครื่องหมาย X ในสถานการณ์ที่วิเคราะห์แล้วว่ามีการใช้ยาไม่ถูกต้อง พร้อมบอกเหตุผล

สถานการณ์ที่ ๑

.....

หน้อยรู้สึกไม่สบาย ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล แพทย์ตรวจดูอาการและให้ยามารับประทานที่บ้าน พร้อมแนะนำให้รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา ๗ วัน ตั้งแต่เริ่มรับประทานยาวันแรก จะรู้สึกไม่สบายเพราะฤทธิ์ของยา แต่ก็ยอมทนเพื่อจะได้หายป่วย เมื่อรับประทานมาได้ถึงวันที่ ๕ เริ่มรู้สึกว่าดีขึ้นจนเป็นปกติ จึงตัดสินใจหยุดกินยา เพราะมองว่าหายดีแล้วและไม่อยากทรมานกับอาการข้างเคียงของยา

สถานการณ์ที่ ๒

.....

ทุกครั้งก่อนใช้ยา กำไลจะต้องอ่านฉลากยา และดูวันหมดอายุที่แผงหรือขวดยา หรือหลอดบรรจุยา เพื่อให้มั่นใจว่ายายังไม่ถึงวันหมดอายุ

สถานการณ์ที่ ๓

.....

นิดตัดสินใจซื้อยากินเองจากร้านขายของชำ เนื่องจากมีความมั่นใจว่ายาตัวนี้ดีแน่นอน เพราะได้รับคำยืนยันจากญาติ เพื่อนที่เคยกิน และยังได้รับข้อมูลสรรพคุณของยาจากการโฆษณาทางรายการวิทยุ

วิเคราะห์ ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผล...

เหตุผล

.....

.....

เหตุผล

.....

.....

เหตุผล

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๔

.....

กึ่งนางป่วยเป็นโรคเบาหวาน และต้องรับยาจากโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ทุกครั้งที่ไปรับยาที่ห้องยา จะสนใจฟังคำอธิบายของเภสัชถึงวิธีการใช้ยาและอาการข้างเคียงต่างๆ ถึงแม้ว่าจะเป็นยาชนิดเดิมๆที่เคยกินอยู่แล้ว เพราะมองว่าการได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์จะทำให้ตนเองใช้ยาได้ถูกวิธี และหายป่วยเร็วขึ้น

เหตุผล

.....

สถานการณ์ที่ ๕

.....

กาละแมนายาของเพื่อนมาใช้ ด้วยความเอื้อเฟื้อจากเพื่อนบ้าน เมื่อฟังว่ามีอาการเหมือนกัน ก็ขอยาที่เพื่อนใช้มาทดลองใช้บ้าง

เหตุผล

.....

สถานการณ์ที่ ๖

.....

แพรวาได้รับใบสั่งยาจากโรงพยาบาล จะนำไปซื้อยาที่ร้านยาที่มีเภสัชกรเท่านั้น

เหตุผล

.....

สถานการณ์ที่ ๗

.....

ลัดดาจะใช้ยาเก่าที่เคยได้รับจากโรงพยาบาล ถ้ามีอาการป่วยเหมือนเดิม

เหตุผล

.....

๕.แผนการจัดการตนเอง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

ระยะเวลาที่ใช้ ๑ ชั่วโมง (๑ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

การใช้ยาไม่สมเหตุสมผลนับเป็นปัญหาสำคัญระดับโลกอย่างยาวนาน มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยไม่สามารถใช้ยาที่ได้รับมาจากผู้สั่งใช้ยา ส่งผลให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ ปัญหาเชื้อดื้อยา การสูญเสียทรัพยากรและการเงินการคลัง ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ขาดวินัย และรักความสบาย ฉะนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลจึงมีความสำคัญทั้งกับสุขภาพตนเอง ครอบครัว รวมถึงภาพรวมของ เศรษฐกิจ และสังคม

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล
- ๒.๒ ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้
- ๒.๓ ประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตนด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“การจัดการตนเอง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง”

๔.สาระการเรียนรู้

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม ฝึกปฏิบัติจัดการยาที่เหมาะสมด้วยตนเองผ่านสถานการณ์จำลอง

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้ กลุ่มเป้าหมายสามารถจัดการตนเองตามแนวทางปฏิบัติในการใช้ยาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ขั้นตอน ๑. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการซักถามถึงปัญหาจากการใช้ยา พร้อมยกตัวอย่างเหตุการณ์ปัญหาการใช้ยา เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงสภาพปัญหาจริงในชีวิตประจำวัน และขออาสาสมัครสมาชิกอย่างน้อย ๒-๓ คน ได้เล่าถึงประสบการณ์ปัญหาจากการใช้ยา

๒. วิทยากรสรุปประเด็นปัญหาการใช้ยาจากสถานการณ์ที่สมาชิกได้บอกเล่า และชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมการใช้ยาดังกล่าว กระตุ้นให้สมาชิกได้วิเคราะห์ วิจัยและร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงต้นตอหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาเหล่านี้ และจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร

๓. แบ่งกลุ่มสมาชิก พร้อมแจกใบงาน “จัดการอย่างไร ให้ปลอดภัยจากการใช้ยา”

๔. ให้มีการอภิปรายกลุ่ม วิเคราะห์ว่าจะจัดการตนเองอย่างไร เพื่อให้ใช้ยาได้อย่างปลอดภัยและหาข้อสรุปร่วมกันถึงแนวทางการปฏิบัติในการใช้ยาที่ถูกต้อง เหมาะสมและปลอดภัย

๕. นำเสนอผลการประชุมกลุ่ม

๖. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติในการใช้ยาที่ถูกต้อง

๗. วิทยากรสรุปแนวทางการปฏิบัติในการใช้ยาที่ถูกต้อง ปลอดภัย สมเหตุสมผล

๗. สื่อ หรือแหล่งเรียนรู้

๗.๑ ใบงานที่๑ “จัดการอย่างไร ให้ปลอดภัยจากการใช้ยา”

๘. การประเมินผล

๘.๑ ด้านทักษะการกำหนดเป้าหมายและวางแผน

- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามภาคผนวก ก.และ ข.
- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๘.๒ ด้านความรู้ในการจัดทำแผนจัดการตัวเอง

- ความเข้าใจในการถาม-ตอบ
- ผลงาน คิด วิเคราะห์และแปลผลความเสี่ยง
- ผลงานการจัดทำแผนการจัดการตัวเอง

ใบงานที่ ๑

“จัดการอย่างไร ให้ปลอดภัยจากการใช้ยา”

ให้สมาชิกมีการอภิปรายกลุ่ม วิเคราะห์ว่าจะจัดการตนเองอย่างไร เพื่อให้ใช้ยาได้อย่างปลอดภัย และหาข้อสรุปร่วมกันถึงแนวทางการปฏิบัติการใช้ยาที่ถูกต้อง เหมาะสมและปลอดภัย

สถานการณ์ที่ ๑

ป่วยเป็นโรคเรื้อรังหลายโรค ต้องใช้ยาหลายขนาน
จำไม่ได้เกิดความสับสน ทำให้ลืมกินยาบางอย่าง
จะมีแนวทางในการจัดการตนเองอย่างไรให้สามารถ
รับประทานยาได้ครบทุกขนานและถูกต้อง

แนวทางการปฏิบัติ

สถานการณ์ที่ ๒

อ่านฉลากไม่ชัด จะทำอย่างไรเมื่อมีความจำเป็น
ต้องใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการและรักษาโรค
ที่เป็นอยู่

แนวทางการปฏิบัติ

สถานการณ์ที่ ๓

มีอาการคัน เป็นลมพิษภายหลังกินยา
จะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้ปลอดภัยจากการใช้ยา

แนวทางการปฏิบัติ

สถานการณ์ที่ ๔

เมื่อใช้ยาหยุดตาแล้วใช้ไม่หมด
จะเก็บรักษาอย่างไร ให้สามารถเก็บไว้ใช้ครั้งต่อไป
จนกว่าจะถึงวันหมดอายุ

แนวทางการปฏิบัติ

๖.แผนการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ) เพื่อการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

ระยะเวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

๑.สาระสำคัญ

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล นอกจากจะมีประโยชน์ต่อตนเอง และครอบครัวแล้วยังมีประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมในวงกว้าง เพื่อให้ชุมชนและสังคมเกิดความตระหนักต่อการมีพฤติกรรมการใช้ยาที่ถูกต้อง และพึงประสงค์อย่างยั่งยืน การบอกต่อเรื่องราวที่เกี่ยวข้องโดยผู้รู้ หรือมีประสบการณ์การใช้ยา รวมถึงผลิตและเผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องให้กับผู้อื่น จึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างแรงจูงใจ /เสนอทางเลือก /เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นในสังคม

๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ จูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ให้ถูกต้องได้
- ๒.๒ เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลได้
- ๒.๓ เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้
- ๒.๔ ผลิตสื่อและเผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้

๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

“การเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น หรือบอกต่อเพื่อการมีสุขภาพดี”

๔.สาระการเรียนรู้

๑. ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ในการใช้ยาถูกต้องอย่างสมเหตุสมผล
๒. ทักษะการส่งต่อข้อมูลอย่างมีคุณภาพ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ ๑ สื่อสาร บอกต่อ แบ่งปันความรู้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม: เพื่อให้สมาชิกสื่อสาร บอกต่อข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาให้ผู้อื่นได้

ขั้นตอน ๑. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๒. วิทยากรซักถามสมาชิกถึงความสนใจที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ

๓. วิทยากรจัดกลุ่มองค์ความรู้ที่สนใจอย่างน้อย ๓ ประเด็นเรื่องจากข้อ ๒ เช่น การอ่านฉลากยา การเก็บรักษา ยา การใช้สมุนไพรอย่างปลอดภัย เป็นต้น แล้วขึ้นกระดาน flipchart ให้เห็นทั่วกัน

๔. แบ่งกลุ่มสมาชิกตามจำนวนประเด็นเรื่องที่กำหนด แจกใบงานที่ ๑ “รู้แล้วบอกต่อ” และแจกเอกสารความรู้ เช่น หนังสือ แผ่นพับ โปสเตอร์ ฯลฯ ให้แต่ละกลุ่ม

๕. ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานกลุ่ม ทำหน้าที่ดำเนินการประชุม และเลือกเลขานุการกลุ่มทำหน้าที่จดประเด็นและบันทึก

๖. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา ค้นคว้าจากเอกสารความรู้ที่แจกให้รวมทั้งเว็บไซต์ต่างๆ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกันในการจัดทำเนื้อหาความรู้ในรูปแบบตามใบงาน โดยวิทยากรเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาในแต่ละกลุ่ม

๗. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ เพื่อถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มใหญ่

๘. วิทยากรซักถามและเปิดโอกาสให้สมาชิกตกลงร่วมกันถึงช่องทางการเผยแพร่ให้กับประชาชนในชุมชน เช่น หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน การประชุมประจำเดือนของหมู่บ้าน เป็นต้น พร้อมกำหนดผู้รับผิดชอบดำเนินการ และบันทึกลงในแบบฟอร์มใบงานที่ ๒ “ตารางเผยแพร่ความรู้” เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการเผยแพร่

๙. วิทยากรสรุปช่องทางและตารางการเผยแพร่ รวมถึงผู้รับผิดชอบดำเนินการ เพื่อให้สมาชิกทราบโดยทั่วกัน และเน้นย้ำให้มีการดำเนินงานเผยแพร่ตามตารางที่กำหนด

๑๐. วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันระบุน วัน เวลา และสถานที่ที่จะนัดเจอกันอีกครั้ง หลังจากดำเนินการเผยแพร่เรียบร้อยแล้ว เพื่อสรุปและถอดบทเรียนร่วมกัน

๑๑. วิทยากรสรุปภาพรวมของกิจกรรม

กิจกรรมที่๒ สร้างความตระหนักให้มีการตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปใช้ หรือส่งต่อให้ผู้อื่น

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญของการคัดกรองตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้องเชื่อถือได้ก่อนส่งต่อให้ผู้อื่น

๒.๑ ใบงานที่๓ “ข่าวเด่นเย็นนี้”

๑. วิทยากรกล่าวนำ สังคมออนไลน์ มีความสำคัญต่อการสื่อสารในยุคปัจจุบัน หากไม่มีการคัดกรองข้อมูลอย่างถี่ถ้วนจะทำให้เกิดความเสียหายในวงกว้าง การตรวจสอบข้อมูลก่อนจะนำข้อมูลไปใช้หรือส่งต่อให้คนอื่นจึงมีความสำคัญที่ทุกคนควรตระหนักและพิจารณาให้รอบคอบก่อนดำเนินการเสมอ

๒. วิทยากรแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มกลุ่มละประมาณ ๕ ถึง ๑๐ คนแล้วให้เข้าแถวเรียงหนึ่ง

๓. วิทยากรแจกใบงานที่๓ เกมสักระชิบ “ข่าวเด่นเย็นนี้” ที่เขียนข้อความเหมือนกันให้กับหัวหน้าทีมอย่าเพิ่งให้อ่านจนกว่าผู้นำกิจกรรมจะนับ ๑-๒-๓ จึงเปิดอ่านได้ แล้วให้หัวหน้าทีมรับกระชิบต่อไป คนที่๑ ที่๒ ที่๓ จนกระทั่งถึงคนสุดท้าย ให้เขียนข้อความที่ได้รับลงในกระดาษ ทีมที่ความถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

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

๒.๒ ใบงานที่๔ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์”

๑. วิทยากรนำอภิปราย โดยตั้งคำถามต่อไปนี้

- สมาชิกใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ทำกิจกรรมอะไรบ้าง

- เครือข่ายสังคมออนไลน์มีประโยชน์อย่างไร

- การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ไปใช้ในทางที่ผิด หรือใช้อย่างไม่เหมาะสม จะก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคม อย่างไร

๑. วิทยากรเล่านิทาน “เครือข่ายสังคมออนไลน์”

๒. แจกใบงานที่๔ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์” ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอ

- ลักษณะและบุคลิกของตัวละครแต่ละตัว

- การกระทำที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นใน

นิทานคืออะไร

- จุดสำคัญ หรือจุดเน้นของเรื่องคืออะไร

๓. วิทยากรเฉลย เพิ่มเติม และสรุปข้อคิดที่ได้จากนิทาน ซึ่งสอนให้รู้ว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ควรตรวจสอบข้อมูลก่อนจะนำข้อมูลไปใช้หรือส่งต่อเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น

๗.สื่อ หรือแหล่งเรียนรู้

- ๗.๑ ใบงานที่๑ “รู้แล้วบอกต่อ”
- ๗.๒ ใบงานที่๒ “ตารางเผยแพร่ความรู้”
- ๗.๓ ใบงานที่๓ “ข่าวเด่นเย็นนี้”
- ๗.๔ ใบงานที่๔ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์” พร้อมเฉลย
- ๗.๕ กระดาษ A๔ ดินสอ/ปากกา กระดาน และกระดาษflipchart
- ๗.๖ หนังสือ แผ่นพับ โปสเตอร์เกี่ยวกับการใช้ยา
- ๗.๗ ของรางวัล

๘.การประเมินผล

- ๘.๑ ด้านทักษะการสื่อสารถ่ายทอดความรู้
 - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลด้านการถ่ายทอดความรู้
 - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- ๘.๒ ด้านความรู้หลักการ/วิธีการสื่อสารบอกต่อ/ถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ
 - ความสนใจในการถาม-ตอบ
 - ผลงานกลุ่มคิด วิเคราะห์บุคลิกและพฤติกรรมการส่งต่อข้อมูลเครือข่ายสังคมออนไลน์

ใบงานที่ ๑

“รู้แล้ว บอกต่อ”

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันจัดทำเนื้อหาความรู้ตามประเด็นเรื่องที่กำหนดลงในแบบฟอร์ม โดยศึกษา ค้นคว้าจากเอกสารความรู้ที่แจกให้ เว็บไซต์ต่างๆ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

แบบฟอร์ม

ชื่อเรื่อง.....

(ความนำ)...บอกประเด็นหลักของเรื่องที่ต้องนำเสนอและสามารถกระตุ้นความสนใจผู้ฟังหรือผู้อ่านได้

.....

(เนื้อเรื่อง)...นำเสนอเนื้อเรื่องอย่างละเอียด โดยศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ (ถ้ามีประสบการณ์การใช้ยา สามารถนำมาเขียนยกตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรม)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(บทสรุปหรือบทลงท้าย) เป็นการเน้นย้ำสาระสำคัญของเรื่อง

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๓ เกมส์กระซิบ“ข่าวเด่นเย็นนี้”

คำชี้แจง

- ๑.แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆละประมาณ ๕ ถึง ๑๐คน
- ๒.ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหนึ่ง (ประมาณ ๕ แถว)
- ๓.หัวหน้าทีมคนแรก ของทุกแถวเปิดอ่านใบงาน”ข่าวเด่นเย็นนี้”พร้อมกัน
- ๔.หัวหน้าทีมกระซิบต่อไปยังคนที่๒ คนที่๒กระซิบต่อไปยังคนที่๓ และกระซิบต่อไปจนกระทั่งถึงคนสุดท้าย
- ๕.ให้คนสุดท้ายเขียนข้อความที่ได้รับจากการกระซิบให้มากที่สุดและถูกต้องที่สุดในกระดาษทิมที่เขียนข้อความได้ถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

“ข่าวเด่นเย็นนี้”

.....

“เย็นวันศุกร์ท้องฟ้ามีดครีมนฝนใกล้จะตกหนัก รถเก๋งสองคันที่วิ่งมาด้วยความเร็วชนกันอย่างรุนแรงใกล้สี่แยก อสมท.คนขับทั้งสองเสียชีวิต เครื่องยนต์ระเบิดดังสนั่น มีคนมุงดูนับร้อย แฟนสาวของคนขับคอพับ ภายในรถมีขวดสุราและเลือดนองเต็มคัน คนที่เห็นเหตุการณ์ช่วยโทรศัพท์เรียกรถพยาบาลพระรามเก้า เมื่อตำรวจทางหลวงมาถึงที่เกิดเหตุปรากฏว่าทรัพย์สินส่วนตัวของเจ้าของรถหายหมด”

ใบนิทาน “เครือข่ายสังคมออนไลน์”

ลุงนิมชอบส่งข้อมูลต่างๆไปให้เพื่อนผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งในข้อความเหล่านั้นมักจะอ้างว่าส่งมาจากบุคคลที่อยู่ในหน่วยงาน หรือ เป็นผู้ที่มีชื่อเสียง

วันหนึ่งลุงนิมได้รับข้อความ แนะนำการปรุงยาฝีบอกช่วยให้คนเลิกติดสุรา โดยใส่ดอกหญ้าและผลไม้กับผักรวม ๕ ชนิดผสมน้ำส้มสายชูและน้ำผึ้งน้ำหมักไว้ ๑ สัปดาห์แล้วจึงทาน ลุงนิมจึงรีบส่งข้อมูลนี้ให้กับเพื่อนๆใน facebook /line ด้วยความหวังดีทันที เมื่อป้าดาวได้รับข้อความก็สนใจได้นำสูตรยาฝีบอกนั้นไปทดลองทำให้หลานชายทันที ส่วนลุงหมายได้รับข้อความนี้ มีความสนใจในสูตรยานี้เช่นกัน จึงไปค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมและสอบถามกับผู้เชี่ยวชาญทำให้พบว่าสูตรยานั้นเป็นเพียงข้อความที่บอกต่อกันและอาจมีอันตรายเมื่อรับประทาน เนื่องจากกรรมวิธีที่ไม่สะอาด ดังนั้นลุงหมายจึงรีบส่งข้อมูลไปให้เพื่อนทุกคนได้รับทราบ โชคดีที่ป้าดาวยังไม่ได้ให้หลานชายรับประทานยาที่ทำ จึงปลอดภัย

ลูกหลานของป้าดาวเมื่อทราบเรื่องจึงพากันมาขอบคุณลุงหมายเป็นการใหญ่ รวมทั้งเพื่อนคนอื่นๆในเฟสบุค/ไลน์ก็พากันชื่นชม ที่ลุงหมายรู้จักตรวจสอบข้อมูลก่อน ทำให้ไม่เกิดความเสียหายบานปลาย และยังเป็นการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในทางที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

.....

ใบงานที่ ๔ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์”

คำชี้แจง ให้สมาชิกทุกคนจับใจความจากการฟังนิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์ จากนั้นให้ช่วยกันวิเคราะห์ตัวละคร ตามโจทย์ที่ให้ไว้ พร้อมทั้งส่งตัวแทนนำเสนอ

๑.เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง ในนิทาน คือ

ก.เฟสบุ๊ก 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.....

.....

เฉลย

๑.เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง ในนิทาน คือเฟสบุ๊ก และไลน์

๒.มีตัวละครที่สำคัญ...๓.ตัว ได้แก่ลุงนึม ป้าดาว และลุงหมาย

ลักษณะและบุคลิกของตัวละครแต่ละตัว

ลุงนึม : เชื้อคนง่าย ชอบส่งข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ

ป้าดาว : เชื้อคนง่าย

ลุงหมาย:มีเหตุผล ช่างสงสัย

๓.การกระทำที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นในนิทาน คืออะไร

การกระทำที่เหมาะสม คือ ค้นหาและตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปใช้

การกระทำที่ไม่เหมาะสม คือ เชื้อง่าย ไม่ตรวจสอบข้อมูล

๔.จุดสำคัญ หรือจุดเน้นของเรื่องคืออะไร

ป้าดาวนำสูตรยาผีบอกไปทำตาม แต่ลุงหมายตรวจสอบข้อมูลก่อน

บรรณานุกรม

กองสุขศึกษาศาสตร์ 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=๑๒๗๗๑๒๖๐๘๙๑๙๖๒๖>

คณะทำงานขับเคลื่อนการพัฒนากระบวนการผลิตและพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพ เพื่อการใช้อย่างสมเหตุผล. (๒๕๖๐).*คู่มือการเรียนการสอนเพื่อการใช้อย่างสมเหตุผล*.นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.(๒๕๕๘),*ยาวิพากษ์*, จดหมายข่าวศูนย์ข้อมูลเฝ้าระวังระบบยา. ๖ (๒๕),๑.

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*อ่านฉลากยาดีๆ มีประโยชน์*.Retrieved July ๒,๒๐๑๘,from web site:<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article>.

คณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.*ใช้สมุนไพรอย่างไรให้ปลอดภัย*. Retrieved July ๕,๒๐๑๘,from web site:<http://www.ttmed.psu.ac.th/blog.php?p=๒๑๘> .

คณะพัฒนาหลักสูตรความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับบอสสม.๔.๐ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๖๑) *หลักสูตรการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับบอสสม.๔.๐*. นนทบุรี: กองสุขศึกษา

บุปผา ศิริรัศมี. (๒๕๕๐).*พฤติกรรมสุขภาพในเรื่องการใช้จ่ายวิถีชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครปฐม*. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

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

สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค . (๒๕๕๙) *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อป้องกันและควบคุมโรคโรคไข้เลือดออกตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน* . (พิมพ์ครั้งที่๒). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

อังศิรินทร์ อินทรกำแหง.(๒๕๖๐).*ความรู้ด้านสุขภาพ:การวัดและการพัฒนา* .กรุงเทพมหานคร:บริษัทสุขุมวิท
การพิมพ์ จำกัด.

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

Holloway K, Dijk LV. *The World Medicines Situation ๒๐๑๑* (Rational Use of Medicines) Geneva:
World Health Organization, ๒๐๑๑.

ภาคผนวก ก.
แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ครั้งที่.....

เรื่อง

กลุ่ม.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

<input type="checkbox"/>	ผู้สังเกต
<input type="checkbox"/>	ผู้นำกิจกรรม

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน						รวม ๑๐๐	ระดับคะแนน				
		๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๑๐	๑๐		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

ภาคผนวก ข.

แบบประเมินผลงานกลุ่ม ครั้งที่.....

เรื่อง

กลุ่ม.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....ชั่วโมง

ชื่อ-สกุล	ผลงาน			การเห็นคุณค่าของงาน		
	ความสะอาด เรียบร้อย	ความถูกต้อง	ความคิด สร้างสรรค์	ความ ร่วมมือ	ตรงต่อเวลา	ความตั้งใจ

เกณฑ์การให้คะแนน

๓ = ดี

๒ = พอใช้

๑ = ต้องปรับปรุง

ภาคผนวก ค.

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ
ของอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงาน
เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

<input type="checkbox"/>	ก่อนดำเนินการ
<input type="checkbox"/>	หลังดำเนินการ

คำชี้แจง :

แบบประเมินนี้ ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะและการปฏิบัติด้านสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงานที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในเรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ซึ่งประกอบด้วย ๔ ตอน

ตอนที่ ๑ : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน ๗ ข้อ

ตอนที่ ๒ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๓๖ ข้อ

ตอนที่ ๓ : ความรู้ความเข้าใจด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล จำนวน ๑๕ ข้อ

ตอนที่ ๔ : พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล จำนวน ๓ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลของอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อความตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพ ให้อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงานเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงานมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงานมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีต่อคนในชุมชน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

- รหัส.....
- ชื่อชุมชน/หมู่บ้าน..... ชื่อตำบล.....
- ชื่ออำเภอ..... ชื่อจังหวัด.....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เลขที่บัตรประชาชน

๒. ท่านเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

๑. เป็น ๒. ไม่เป็น

๓. เพศ ๑. ชาย ๒. หญิง

๔. วัน/เดือน/ปีเกิด

๕. ท่านมีโรคประจำตัว

๑. โรคเบาหวาน
 ๒. โรคความดันโลหิตสูง
 ๓. โรคหลอดเลือดหัวใจ
 ๔. โรคไต
 ๕. อื่นๆ.....

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับตัวท่าน

ข้อที่	ข้อความถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปาน กลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อย ที่สุด (๑)
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ						
๑.	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่ฉันกังวลอยู่ได้	๕	๔	๓	๒	๑
๒.	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องได้จากหลายแหล่ง เช่น จากผู้รู้ จากสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๓.	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งใคร	๕	๔	๓	๒	๑
๔.	ฉันสามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ ให้บริการในด้านสุขภาพของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
๕.	ฉันมั่นใจว่า แหล่งบริการสุขภาพที่ฉันเลือกใช้นั้น สามารถ ให้ความช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
๖.	ฉันสามารถสืบค้น หาแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับสภาพ ปัญหาที่ฉันหรือคนในครอบครัวของฉันเป็นอยู่	๕	๔	๓	๒	๑
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ						
๗.	ฉันรู้และเข้าใจในคำอธิบายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเรื่อง โรค อาการหรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการ สุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๘.	ฉันอ่านด้วยความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำใน คู่มือ เอกสารหรือแผ่นพับ โปสเตอร์ ผลการตรวจสุขภาพที่ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้	๕	๔	๓	๒	๑
๙.	ฉันรู้และเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ทาง สื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หนังสือ นิตยสาร เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๐.	ฉันรู้และเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ทางสื่อ ออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต ยูทูป โปรแกรมใช้งานบนมือถือ (แอปพลิเคชัน) แท็บเล็ต เพสบุ๊ค ไลน์ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๑.	ฉันสามารถเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ ที่นำเสนอในลักษณะ รูปภาพหรือสัญลักษณ์ เช่น กราฟ ตาราง แผนภาพ	๕	๔	๓	๒	๑

ข้อที่	ข้อความคำถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
	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 ที่น่าเชื่อถือมาใช้ประกอบการยืนยันข้อมูลนั้น ก่อนตัดสินใจเชื่อและทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๒๓.	ฉันมักตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการสอบถาม	๕	๔	๓	๒	๑

ข้อที่	ข้อความถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
	จากผู้รู้ด้านสุขภาพนั้น ก่อนที่จะนำข้อมูลไปใช้หรือทำตาม					
๒๔.	ฉันใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับจากบุคคลหรือสื่อต่างๆก่อนที่จะปฏิบัติตาม	๕	๔	๓	๒	๑
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง						
๒๕.	ฉันนำข้อมูลความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพของฉัน ไปใช้ในการป้องกันเจ็บป่วยของตนเอง	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 เพื่อให้ฉันอยู่ในสถานที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดี	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.	ฉันมักจูงใจให้ผู้อื่นหันมาดูแลสุขภาพตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ลดรายจ่ายต่อการรักษาพยาบาล จะได้อยู่กับลูกหลาน	๕	๔	๓	๒	๑

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

ตอนที่ ๓ ความรู้ ความเข้าใจด้านการป้องกันวัณโรคในชุมชน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดคือ ประโยชน์ของการใช้ยาถูกต้องที่สุด

- ก. รักษาโรคให้หายขาด
- ข. รักษา และควบคุมหรือบรรเทาอาการ
- ค. ใช้ยาในการป้องกันโรค

ง. รักษาโรค บรรเทาอาการ และป้องกันโรค

๒. ข้อใดคือ ยาแผนโบราณ

- ก. ตั๊กปลา
- ข. ยารัตนบรรจบ**
- ค. ดีเกลือ
- ง. วานหางจระเข้

๓. ยาแก้ไอ จัดเป็นยาประเภทใด

- ก. ยาสามัญประจำบ้าน**
- ข. ยาแผนโบราณ
- ค. ยาสมุนไพร
- ง. ยาอันตราย

๔. ผลากที่ปิดข้างขวดมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้ทราบวันผลิตและวันหมดอายุ
- ข. ทำให้ทราบชื่อยา ผลข้างเคียงของยา ข้อห้ามใช้และคำเตือน
- ค. ทำให้ทราบชื่อยาและชื่อผู้ผลิตเท่านั้น

ง. ทำให้ทราบชื่อยา วันผลิตและวันหมดอายุ ชื่อผู้ผลิต ผลข้างเคียงของยา ข้อห้ามใช้และคำเตือน

๕. ข้อใดใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

- ก. ยาชนิดเดียวกัน ทุกคนในครอบครัวกินได้ในปริมาณที่เท่ากัน
- ข. ยาแต่ละชนิด มีชื่อทางยากับชื่อทางการค้าเป็นชื่อเดียวกัน
- ค. การใช้ยาทุกครั้งต้องได้รับการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อน**
- ง. ใช้ยาเกินขนาดเป็นอันตรายได้ แต่ใช้น้อยไม่เป็นไร

๖. ข้อใดเป็นการรับประทานยาหลังอาหารไม่ถูกต้อง

ก. รับประทานพร้อมกับอาหาร

- ข. รับประทานยาหลังอาหารทันที
 ค. รับประทานยาหลังอาหาร ๑๕ นาที
 ง. รับประทานยาหลังอาหาร ๓๐ นาที
๗. ข้อใดคือ การใช้ยาก่อนอาหารอย่างถูกต้อง
 ก. รับประทานยาก่อนอาหาร ๕ นาที
 ข. รับประทานยาก่อนอาหาร ๑๐ นาที
 ค. รับประทานยาก่อนอาหาร ๒๐ นาที
ง. รับประทานยาก่อนอาหาร ๓๐ นาที
๘. ข้อใดไม่ใช่ข้อห้าม สำหรับผู้ที่รับประทานยาก่อนนอน

ก. ขับรถ

ข. อ่านหนังสือ

- ค. ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
 ง. เดินริมน้ำ

๙. การที่รับประทานยาแล้วโรคไม่หาย คือ อาการใด

ก. ตื้อยา

- ข. ใช้ยาเกินขนาด
 ค. ใช้ยาเสื่อมคุณภาพ
 ง. ใช้ยาดูติดต่อกันเป็นเวลานาน

๑๐. ข้อใดไม่ใช่อาการแพ้ยา

ก. ท้องเสีย

- ข. อาการคัน
 ค. หายใจไม่สะดวก
 ง. ความดันโลหิตต่ำ

๑๑. ใครเก็บรักษายาได้อย่างถูกต้อง

- ก. หนุณาเก็บยาทุกชนิดไว้ในตู้เย็น
 ข. แดงโมเก็บยาเรียงตามขนาดของขวดยา
 ค. สัมแยงเก็บยาน้ำและยาเม็ดไว้คนละชั้น
ง. ชมพู่แยกเก็บยาสำหรับใช้ภายในและใช้ภายนอก

๑๒. ข้อใดไม่ใช่หลักการใช้สมุนไพรที่ปลอดภัย

- ก. แต่ละส่วนของสมุนไพร เช่น ราก ดอก ใบ มีฤทธิ์ในการรักษาที่ไม่เท่ากัน
 ข. สมุนไพรบางชนิดต้องมีส่วนผสม จึงจะมีผลต่อการรักษา
 ค. สมุนไพรหากใช้ขนาดน้อยๆก็จะรักษาไม่ได้ผล แต่หากใช้มากก็อาจเกิดอันตรายได้
ง. สมุนไพรที่มีชื่อเหมือนกัน มีคุณสมบัติเหมือนกัน

๑๓. หากท่านอยากแนะนำเพื่อนให้ทานยาสมุนไพร ท่านจะแนะนำอย่างไรเพื่อป้องกันอันตรายจากการใช้สมุนไพร

ก. **ไม่ควรกินยาตัวเดียวทุกวันเป็นเวลานานๆเกินหนึ่งเดือนจะทำให้เกิดพิษสะสมได้**

ข. ปริมาณการใช้สมุนไพรสามารถใช้ได้ในปริมาณที่เท่ากันกับคนทุกวัยแม้กระทั่งเด็กอ่อนและคนชรา

ค. ในครั้งแรกของการกินสมุนไพร สามารถกินตามปริมาณที่กำหนดได้

ง. ความเข้มข้นของยาสมุนไพร ไม่มีผลต่อร่างกาย

๑๔. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับยา

ก. ยามีแต่โทษ

ข. ยาให้แต่ประโยชน์

ค. ยามีทั้งประโยชน์และโทษ

ง. ยาใช้รักษาโรคได้บางชนิด

๑๕. ท่านจะเลือกปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

ก. รับประทานน้ำมากๆ

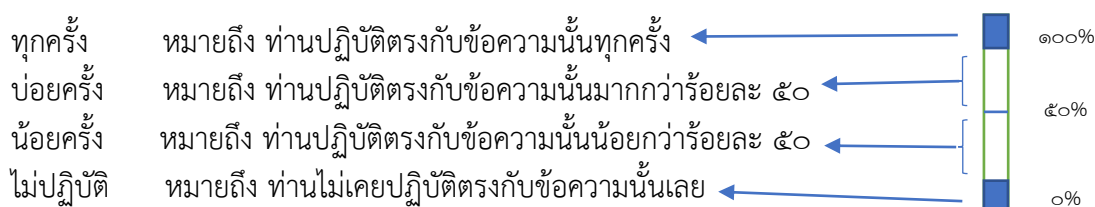
ข. อ่านฉลากยา

ค. เขย่าขวด ดูสีของยา

ง. ใช้ยาก่อน แล้วค่อยอ่านฉลาก

ตอนที่ ๔ พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้อย่างสมเหตุผล

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา



ข้อปฏิบัติ		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ทุกครั้ง (๑๐๐%)	บ่อยครั้ง (>๕๐%)	น้อยครั้ง (<๕๐%)	ไม่ปฏิบัติ (๐%)
การใช้อย่างสมเหตุผล					
๑.	ฉันอ่านฉลากยาให้เข้าใจทุกครั้ง ก่อนตัดสินใจใช้ยา	๔	๓	๒	๑
๒.	เมื่อป่วย ฉันกินยาของผู้อื่นที่มีอาการคล้ายกัน โดยไม่มีคำสั่งจากแพทย์	๑	๒	๓	๔
๓.	ฉันหยุดกินยาปฏิชีวนะเมื่อรู้สึกว่าการดีขึ้น แม้ว่าจะยังกินยาไม่ครบตามกำหนดก็ตาม	๑	๒	๓	๔

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ที่ปรึกษา

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

รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
 ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา
 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คณะผู้จัดทำ

นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต	กองสุขศึกษา
นางสุภัชญา ยศประกอบ	กองสุขศึกษา
นางพิณญาดา อภัยฤทธิ์	กองสุขศึกษา

ผู้จัดพิมพ์ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
 จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐