

# แบบฟอร์มการจัดการข้อมูลและความรู้

## (Data Management & Knowledge Management)

**ประเด็นความรู้/เรื่อง :** การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและประเมินความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

**เหตุผลที่ทำ/ผลกระทบ :**

จากสถานการณ์ปัญหาการเกิดโรคที่มีมากในทุกพื้นที่ ในสังคมที่มีความซับซ้อนและประชาชนกำลังถูกโถมกระหน่ำด้วยข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพทั้งที่ถูกและไม่ถูก และกำลังเผชิญกับระบบสุขภาพที่มีความซับซ้อน การแก้ไขปัญหาสุขภาพและการเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้ลดลงนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่จะสามารถพัฒนาสมรรถนะให้ประชาชนมีความรอบรู้ และการจะพัฒนาสมรรถนะให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจึงเป็นประเด็นที่มีความท้าทาย โดยการส่งเสริมและพัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (ปัจจัยนำ) เช่น ความรู้ การรับรู้ ความเข้าใจ และปัจจัยแวดล้อม (ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม) อย่างเหมาะสม จากหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า การขาดความรู้ด้านสุขภาพจะส่งผลต่อสุขภาพ และความรู้ด้านสุขภาพเป็นตัวแปรที่สำคัญตัวหนึ่งที่จะทำนายสถานะสุขภาพ เช่นเดียวกับ อายุ รายได้ การมีงานทำ ระดับการศึกษา และเชื้อชาติ

**ข้อเสนอแนะ/ข้อควรปฏิบัติ :**

ความรู้ด้านสุขภาพของบุคคล (HL) หมายถึง การกระทำอย่างต่อเนื่องของบุคคลที่เป็นการใช้ทักษะทางด้านการคิดด้วยปัญญา และทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในการเข้าถึง ทำความเข้าใจ และประเมินข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพและบริการสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดการจูงใจตนเองให้มีการตัดสินใจ เลือกริธีทางในการดูแลตนเอง จัดการสุขภาพตนเองเพื่อป้องกัน และคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองไว้เสมอ นอกจากนี้ ความฉลาดทางสุขภาพของบุคคล (HQ) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการประยุกต์ใช้ความสามารถในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ความรู้สึก ความตระหนัก การกำกับตนเอง การจูงใจตนเอง การบริหารจัดการบุคคล และการควบคุมสภาพแวดล้อมที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ (รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2559)

ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) หมายถึง กระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารที่มีเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น (WHO, 1998)

สำหรับการพัฒนา HL มุ่งเน้นสร้างรูปแบบการดำเนินกิจกรรมตามบุคคล กลุ่มบุคคล และหน่วยงานเป้าหมายของการพัฒนา ดังบทเรียนด้านการดำเนินงานเพื่อพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในต่างประเทศ (Pleasant, 2012) สามารถแบ่งได้เป็น 5 แนวทาง ดังนี้

- 1) การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนทั่วไปรายบุคคล
- 2) การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรสุขภาพ
- 3) การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในสถานพยาบาล
- 4) การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในองค์กรทั่วไป
- 5) การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในชุมชน

เทคนิค/วิธีการ/กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ด้าน สุขภาพ ได้แก่ “Ask Me 3” ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อกระตุ้นให้ ผู้ป่วยถามคำถามแพทย์ได้ 3 ข้อคือ

- 1) ปัญหาสุขภาพหรือภาวะสุขภาพของตนคืออะไร
- 2) ฉันจำเป็นต้องทำอะไรบ้างเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าว
- 3) สิ่งที่ต้องทำนั้นสำคัญอย่างไร (Pleasant, 2012)

### องค์ประกอบของความรู้ด้านสุขภาพ

Nutbeam (2000) เสนอกรอบแนวคิด (Conceptual model) ของความรู้ด้านสุขภาพ เป็นครั้งแรก “conceptual model of health literacy as a risk” โดยเสนอองค์ประกอบหลักของความรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ สำหรับประเทศไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดระดับพฤติกรรมความรู้ด้านสุขภาพของพลเมือง 4.0 (Smart Thai People 4.0) 6 ด้าน ได้แก่ เข้าถึง เข้าใจ ซักถาม ประเมิน ตัดสินใจ ปรับใช้ และบอกต่อ โดยล่าสุด กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดคุณลักษณะสำคัญขององค์ประกอบของความรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (Access skill) หมายถึง การใช้ความสามารถในการเลือกแหล่งข้อมูล รู้วิธีการในการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตน และตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งจนข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ
2. ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive skill) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ
3. ทักษะการสื่อสาร (Communication skill) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารโดยการพูด อ่าน เขียน รวมทั้งสามารถสื่อสารและโน้มน้าวให้บุคคลอื่นเข้าใจและยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตน
4. ทักษะการจัดการตนเอง (Self-management skill) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติพร้อมทั้งมีการทบทวนวิธีการปฏิบัติตามเป้าหมาย เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้อง
5. ทักษะการตัดสินใจ (Decision skill) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/ หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติ โดยมีการใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/ หลีกเลี่ยง พร้อมแสดงทางเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง
6. การรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy skill) หมายถึง ความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำเสนอ และสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีการประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชน และสังคม

ดังนั้นสุขภาพที่ดี หมายถึง การที่ประชาชนทุกกลุ่มวัยต่างๆ มีการกระทำเพื่อให้ตนเองมีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่ดีมีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะและใฝ่รู้ สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น” มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขด้วยการดูแลสุขภาพในด้านอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ การไม่สูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยง ควันบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตามหลักพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ของกระทรวงสาธารณสุข

### การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดีวัดจาก

1. การควบคุมความรุนแรงของโรค หมายถึง การกระทำของผู้ป่วยเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ไม่ให้เกิดอาการของโรค และภาวะแทรกซ้อนของโรค ได้แก่ 1) การเฝ้าสังเกต ติดตาม ความผิดปกติที่จะเกิดขึ้นในร่างกาย การไปพบแพทย์รับการดูแลรักษาสม่ำเสมอ รวมถึงการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน และลด ความรุนแรงของโรคได้ และ หลีกเลี่ยง และ ควบคุม ปัจจัยเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง บริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล และความดันโลหิตสูง

3. การออกกำลังกาย หมายถึง เคลื่อนไหว/ออกกำลังกายมีแบบแผน เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย

4. การมีสุขภาพทางจิตที่ดี หมายถึง การกระทำที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีใน 6 ด้าน ได้แก่ 1) การกระทำสิ่งต่างๆ อย่างอิสระด้วยตนเอง 2) การใช้ชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 3) การเรียนรู้ และพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าขึ้น 4) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 5) การจัดการและแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม และ 6) การปฏิบัติตนตามความเชื่อและหลักศาสนาที่ตนยึดถือ

5. การร่วมกิจกรรมทางสังคม หมายถึง การกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อส่งเสริมสังคมให้มีความสุข ได้แก่ 1) การทำงานจิตอาสาช่วยเหลือสังคมที่ถนัดและสนใจ และ 2) การร่วมกิจกรรมตามประเพณี ศาสนา ชมรม หรือชุมชน การช่วยให้ผู้อื่นสามารถปรับตัวได้ สนับสนุนให้ผู้อื่นรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

วันที่จัดทำ : 3 สิงหาคม 2563

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง :

1. กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข “การเสริมสร้างและประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเด็กและเยาวชน อายุ 7-14 ปี และกลุ่มประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป” [ออนไลน์] วันที่เข้าถึงข้อมูล 3 สิงหาคม 2563

[file:///C:/Users/user/Downloads/220120180914085828\\_linkhed.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/220120180914085828_linkhed.pdf)

2. พรรณี ปานเทวีญ. (2562). บทบาทพยาบาลและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน. วารสารพยาบาล ทหารบก, 20(2) : 33 – 42

3. รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2560). รายงานฉบับสมบูรณ์ “การสร้างและพัฒนาเครื่องมือความ รอบรู้ด้านสุขภาพคนไทย” [ออนไลน์] วันที่เข้าถึงข้อมูล 3 สิงหาคม 2563

<http://bsris.swu.ac.th/upload/268335.pdf>

4. รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2559). การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ และ พฤติกรรมสุขภาพ ในชุมชน [ออนไลน์] วันที่เข้าถึงข้อมูล 3 สิงหาคม 2563

[file:///C:/Users/user/Downloads/23032017200053794\\_news.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/23032017200053794_news.pdf)

ผู้จัดทำ : นางสาวศุทธา อุ่ณกาศ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ