

# ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. ดร. อรพินท์ จิตตวิสุทธิกุล  
อดีตรองคณะบดีฝ่ายบริหาร คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต
2. นายแพทย์บุญธรรม ทุมพงษ์  
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ตำแหน่งนายแพทย์ 8
2. นายยุทธพงษ์ ขวัญชื่น  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กระทรวงสาธารณสุข



ภาคผนวก ข

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form)





ภาคผนวก ค

รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน



## รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุเป็นการประยุกต์แนวคิดด้านความแตกฉานด้านสุขภาพและการมีส่วนร่วมของชุมชน สร้างขึ้นโดยใช้กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชนจากประชากร 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ครอบครัวหรือผู้ดูแล และตัวแทนชุมชน ในตำบลบ้านเลือก อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี จำนวน 30 คน ที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในการรักษาผลประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน 6 องค์ประกอบ ได้แก่

- (1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
- (2) ความรู้ความเข้าใจ
- (3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ
- (4) ทักษะการตัดสินใจ
- (5) การรู้เท่าทันสื่อ
- (6) การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

โดยในแต่ละองค์ประกอบ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานของผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่ ระดับพื้นฐาน ระดับปฏิสัมพันธ์ และระดับวิจารณ์ญาณ ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

## กิจกรรมที่ 1

### การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ

**เรื่อง** การพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 1)  
**ประยุกต์แนวคิด** การเรียนรู้โดยการสืบค้น (Discovery Learning) ตามทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง  
**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบวิธีการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพได้
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกแหล่งข้อมูลเพื่อสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพได้
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัยได้
4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับวิธีการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
2. ฝึกปฏิบัติการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพผ่านทางช่องทาง/สื่อต่างๆ
3. กรณีตัวอย่างการเกิดโรคระบาด/ โรคอุบัติใหม่/ ปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยชุมชนได้เลือกกรณีสถานการณ์ “การเกิดภาวะฉุกเฉินของผู้สูงอายุในชุมชน”

#### สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีสถานการณ์ตัวอย่าง
3. กระดาษ flip chart



## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (องค์ประกอบที่ 1) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่
  - ระดับพื้นฐาน คือการเลือกแหล่งข้อมูลการสืบค้นข้อมูล
  - ระดับปฏิสัมพันธ์ คือมีการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพระดับพื้นฐาน และมีความสามารถในการค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง และทันสมัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
  - ระดับวิจารณ์ญาณ คือ มีความสามารถในการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งจนข้อมูลมีความน่าเชื่อถือสำหรับการนำมาใช้
2. บรรยายและฝึกปฏิบัติวิธีการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัย
3. บรรยายวิธีการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่มีความน่าเชื่อถือและทันสมัย เช่น เว็บไซต์ กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สายด่วน
4. การฝึกปฏิบัติการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพผ่านทางช่องทาง/สื่อต่างๆ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลทาง Internet/ Smart phone
5. การอธิบายและสรุปกรณีตัวอย่าง “การเกิดภาวะฉุกเฉินของผู้สูงอายุในชุมชน”

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายมีความเข้าใจวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของการพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัย
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
4. กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งจนข้อมูลมีความน่าเชื่อถือสำหรับการนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การถามตอบ
3. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. การสรุปสถานการณ์จำลองอย่างถูกต้อง

## กิจกรรมที่ 2

### ความรู้ความเข้าใจ

- เรื่อง** การพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 2)
- ประยุกต์แนวคิด** การเรียนรู้โดยการกำหนดสถานการณ์ (Situation Learning) ตามทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง
- กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบเทคนิคการจดจำประเด็นเนื้อหาสำคัญในการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้
  2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจสุขภาพระดับพื้นฐานได้
  3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อนำไปใช้ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องได้
  4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถวิเคราะห์หรือเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล
  5. กลุ่มเป้าหมายสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของชุมชน
2. การบรรยายเทคนิคการจดจำประเด็นสาระสำคัญด้านสุขภาพเพื่อนำไปปฏิบัติ
3. กรณีตัวอย่างโดยชุมชนได้เลือกสถานการณ์ “การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็มของผู้สูงอายุ”

#### สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีสถานการณ์ตัวอย่าง
3. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 2) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่

ระดับพื้นฐาน คือ การจำประเด็นเนื้อหาสำคัญในการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ มีความรู้ความเข้าใจระดับพื้นฐาน อธิบายถึงความเข้าใจในการนำไปใช้ปฏิบัติ

ตัวอย่างถูกต้อง

ระดับวิจารณ์ญาณ คือ วิเคราะห์หรือเปรียบเทียบอย่างมีเหตุผล ประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่าง

เหมาะสม

มีความน่าเชื่อถือสำหรับการนำมาใช้

2. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของชุมชน ได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง
3. การบรรยายเทคนิคการจดจำประเด็นสาระสำคัญด้านสุขภาพเพื่อนำไปปฏิบัติ
4. สถานการณ์จำลองกรณี “การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็มของผู้สูงอายุ”

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายทราบเทคนิคการจดจำประเด็นเนื้อหาสำคัญในการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจสุขภาพระดับพื้นฐาน
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อนำไปใช้ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องได้
4. กลุ่มเป้าหมายสามารถสามารถวิเคราะห์หรือเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล
5. กลุ่มเป้าหมายสามารถสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การถามตอบ
3. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. การสรุปสถานการณ์จำลองอย่างถูกต้อง

### กิจกรรมที่ 3

#### ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ

- เรื่อง** การพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 3)
- ประยุกต์แนวคิด** สัมพันธภาพแบบช่วยเหลือกัน (Helping Relationship) เป็นขั้นตอนหนึ่งตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change Model)
- กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
  2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
  3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นมาปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องโดยใช้เหตุผล

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การจับคู่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี
2. การจับคู่เพื่อโน้มน้าวให้คู่สนทนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยชุมชนได้เลือกหัวข้อพฤติกรรมการบริโภค “การรับประทานผัก สมุนไพร แทนการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม”

#### สื่อการสอน

1. Power point
2. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 3) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่
  - ระดับพื้นฐาน คือ การอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี
  - ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ การแนะนำ ขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น หรือการเล่าให้ผู้อื่นฟัง
  - ระดับวิจารณ์ญาณ คือ การโน้มน้าวบุคคลอื่น
2. การบรรยายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการอ่านข้อมูลการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
3. จับคู่ฝึกปฏิบัติการแนะนำการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ “การใช้ยาและการใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพที่ดี”
4. จับคู่ฝึกปฏิบัติการโน้มน้าวให้คู่สนทนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรมการบริโภค “เน้นการรับประทานผักสมุนไพรแทนการบริโภคอาหารหวาน มัน”

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นมาปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องโดยใช้เหตุผล

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การถามตอบ
3. การสังเกตจากความถูกต้องในการฝึกปฏิบัติ

## กิจกรรมที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ

- เรื่อง** การพัฒนาทักษะการตัดสินใจของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 4)
- ประยุกต์แนวคิด** การกระตุ้นจิตสำนึก (Conscious Raising) เป็นการกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึงผลดีผลเสียของพฤติกรรม เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นขั้นตอนหนึ่งตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change Model)
- กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้
  2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถวิเคราะห์สถานการณ์/พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพได้
  3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

### กิจกรรม

1. กรณีตัวอย่างสถานการณ์ โดยชุมชนได้เลือกกรณี “อาหารตลาดนัดส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน” เพื่อให้บุคคลสามารถกำหนดทางเลือก การปฏิเสธ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารตลาดนัดที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

### สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีสถานการณ์ตัวอย่าง
3. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะการตัดสินใจของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 4) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาทักษะการตัดสินใจของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่
  - ระดับพื้นฐาน คือ การปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ
  - ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ การใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดีผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/หลีกเลี่ยง/เลือกวิธีปฏิบัติซึ่งเป็นทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อให้มีสุขภาพดี
  - ระดับวิจารณ์ญาณ คือ มีการแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นหรือแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม
2. การบรรยายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้
3. สถานการณ์จำลองกรณี “อาหารตลาดนัดที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน” โดยให้วิเคราะห์สถานการณ์/พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพ และแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถวิเคราะห์สถานการณ์/พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพ
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. การสรุปสถานการณ์จำลองอย่างถูกต้อง

## กิจกรรมที่ 5 การรู้เท่าทันสื่อ

**เรื่อง** การพัฒนาด้านการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 5)  
**ประยุกต์แนวคิด** การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์  
**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลสื่อได้
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคมได้

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

### กิจกรรม

1. การเล่าประสบการณ์ที่คนในชุมชนได้พบกรณี “ใบปลิวยารักษาโรคมะเร็ง” โดยใช้ความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้นจริงตามที่ตนเองประสบในขณะนั้น
2. ให้อธิบายถึงความถูกต้องของสื่อ ความน่าเชื่อถือ การเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ โดยใช้หลักเหตุและผล
3. สรุปแนวทางการเลือกสื่อสุขภาพที่ควรนำไปใช้

### สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีสถานการณ์ตัวอย่าง
3. กระดาษ flip chart



## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 5) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาความรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่

ระดับพื้นฐาน คือ ความสามารถตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำเสนอ

ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ การรู้เท่าทันสื่อระดับพื้นฐานและสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่น

ระดับวิจารณ์ญาณ คือ มีการประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม การบรรยายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

2. ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ โดยเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของสื่อแต่ละประเภท
3. สถานการณ์จำลองกรณี “ใบปลิวยารักษาโรคมะเร็ง” โดยให้วิเคราะห์ข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคมตามหลักเหตุผล

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลสื่อ
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่น
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. การสรุปสถานการณ์จำลองอย่างถูกต้อง

## กิจกรรมที่ 6

### การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

- เรื่อง** การพัฒนาด้านการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 6)
- ประยุกต์แนวคิด** การพัฒนาความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) เป็นการสะท้อนความมั่นใจของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์หรือเงื่อนไขที่เผชิญอยู่ได้ ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy Theory)
- กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
  2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
  3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่กำหนดได้
  4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติของตนเองและปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การฝึกตั้งเป้าหมาย วางแผน และทบทวนการการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยชุมชนได้เลือกหัวข้อการจัดการตนเองด้านการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง
2. ฝึกปฏิบัติการลงรายละเอียดการจดบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์

#### สื่อการสอน

1. Power point
2. สมุดจดพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์
3. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาด้านการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 6) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่

ถูกต้อง

ระดับพื้นฐาน คือ การกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ มีการจัดการตนเองระดับพื้นฐานและสามารถทำตามแผนที่กำหนด โดยมีเป้าหมายเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

ระดับวิจารณ์ญาณ คือ การทบทวนวิธีการปฏิบัติตนเองตามเป้าหมายเพื่อนำมาปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

2. ความรู้เกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การปฏิบัติ และการทบทวนการปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
3. การจดบันทึกรายละเอียดพฤติกรรมบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่กำหนด
4. กลุ่มเป้าหมายได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติของตนเองและปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. การจดบันทึกรายละเอียดพฤติกรรมบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์อย่างถูกต้อง

ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามก่อนการสร้างรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ  
โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน
2. แบบสอบถามหลังการสร้างรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ  
โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน
3. แบบประเมินผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของ  
ผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพ
4. แบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดราชบุรี  
คำชี้แจง เครื่องมือวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ  
แบบสอบถาม ประกอบด้วยรายละเอียด 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 คุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 6 ด้าน ได้แก่

- (1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
- (2) ความรู้ความเข้าใจ
- (3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ
- (4) ทักษะการตัดสินใจ
- (5) การรู้เท่าทันสื่อ
- (6) การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

ส่วนที่ 3 สภาพปัญหาและบริบทของชุมชนที่ส่งผลต่อการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

โดยข้อมูลที่ท่านได้ตอบนี้ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและวิเคราะห์ข้อมูลเป็นภาพรวม ไม่นำมาเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณ น้อยวัฒน์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

## แบบสอบถาม

ก่อนการสร้างรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

1. เพศ

( ) 1. ชาย

( ) 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด

( ) 2. สมรส

( ) 3. หม้าย หย่า แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

( ) 2. ประถมศึกษา

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

( ) 5. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

( ) 6. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

5. อาชีพหลักในปัจจุบันของท่าน

( ) 1. พ่อบ้าน / แม่บ้าน

( ) 2. รับจ้าง

( ) 3. ค้าขาย

( ) 4. ข้าราชการ/ข้าราชการเกษียณอายุราชการ

( ) 5. ธุรกิจส่วนตัว

( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....

6. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

7. ปัจจุบันท่านมีสวัสดิการ/สิทธิของผู้สูงอายุด้านการรักษาพยาบาล

( ) 1. ไม่มี

( ) 2. มี โปรดระบุ.....

## ส่วนที่ 2 คุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

### (1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

เป็นประจำ	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
บ่อยมาก	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
บ่อยปานกลาง	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อย	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนี้เลย

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. เมื่อท่านต้องการข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ ท่านสามารถเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้ทันที					
2. เมื่อท่านต้องการข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ ท่านสามารถค้นหาจนได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย					
3. ท่านสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สื่อสิ่งพิมพ์หรืออินเทอร์เน็ตได้					
4. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ					
5. ท่านมีการตรวจสอบแหล่งข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ จนเชื่อว่าข้อมูลดังกล่าวมีความน่าเชื่อถือ					

## (2) ความรู้ความเข้าใจ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถจำประเด็นเนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
2. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถเข้าใจเนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
3. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถอธิบายเนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
4. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถวิเคราะห์เนื้อหาอย่างมีเหตุผล					
5. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างเหมาะสม					

## (3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. ท่านเคยได้อ่านเอกสารแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจ					
2. ท่านเคยได้อ่านเอกสารแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา					
3. ท่านเคยต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เพื่อช่วยให้สามารถอ่านข้อมูลจากสื่อสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
4. ท่านเคยเล่าเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพให้กับคนอื่นๆ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนบ้านฯ ได้รับฟังจนบุคคลดังกล่าวเข้าใจ					
5. ท่านสามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ					



## (4) ทักษะการตัดสินใจ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. ท่านจะตัดสินใจหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ					
2. ท่านสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์สิ่งทำให้เกิดผลดีและผลเสียต่อสุขภาพของท่าน					
3. ท่านจะพยายามชักชวนเพื่อนให้ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยอธิบายให้เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้น					
4. เมื่อท่านหรือคนในครอบครัวท่านมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพท่านจะขอร้องคนในครอบครัวท่านเลิกพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อเห็นแก่สุขภาพของคนในครอบครัวเป็นหลัก					
5. หากมีคนให้ข้อมูลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องท่านสามารถแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม					

## (5) การรู้เท่าทันสื่อ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. เมื่อท่านเห็นสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพท่านตรวจสอบความถูกต้องหรือความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำเสนอ					
2. เมื่อท่านเห็นสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพท่านจะหาข้อมูลจากแหล่งอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือสื่อ/โฆษณานั้น					
3. ท่านมีการใช้เหตุผล หรือมีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย เพื่อเลือกรับข้อมูลจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ					
4. เมื่อท่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ท่านมีการวิเคราะห์ประเมินเนื้อหาโดยไม่เชื่อในทันที					
5. ท่านมีประเมินสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพ เพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม					

## (6) การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. ท่านกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง					
2. ท่านวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี					
3. ท่านประเมินสภาพร่างกายและจิตใจตนเองว่ามีสภาพปกติหรือผิดปกติ					
4. เมื่อท่านมีปัญหาในชีวิต เช่น ปัญหาการเจ็บป่วย ปัญหาด้านจิตใจ ท่านสามารถแก้ไขปัญหาหรือทำให้ดีขึ้นได้					
5. ท่านได้ทบทวนวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้ปฏิบัติตัวได้ตามที่ตั้งใจไว้					

### ส่วนที่ 3 สภาพปัญหาและบริบทของชุมชนที่ส่งผลต่อการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

โปรดระบุปัญหาและบริบทของชุมชนที่ส่งผลต่อการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ข้อมูล  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรพรรณ น้อยวัฒน์





## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดราชบุรี  
คำชี้แจง เครื่องมือวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุภายหลัง  
การใช้รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน  
แบบสอบถาม ประกอบด้วยรายละเอียด 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 คุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 6 ด้าน ได้แก่

- (1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
- (2) ความรู้ความเข้าใจ
- (3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ
- (4) ทักษะการตัดสินใจ
- (5) การรู้เท่าทันสื่อ
- (6) การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

ส่วนที่ 3 สภาพปัญหาและบริบทของชุมชนที่ส่งผลต่อการพัฒนาความแตกฉานด้าน  
สุขภาพของผู้สูงอายุ

โดยข้อมูลที่ท่านได้ตอบนี้ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและวิเคราะห์ข้อมูลเป็นภาพรวม ไม่นำมา  
เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณ น้อยวัฒน์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

## แบบสอบถาม

หลังการสร้างรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

1. เพศ

( ) 1. ชาย

( ) 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด

( ) 2. สมรส

( ) 3. หม้าย หย่า แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

( ) 2. ประถมศึกษา

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

( ) 5. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

( ) 6. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

5. อาชีพหลักในปัจจุบันของท่าน

( ) 1. พ่อบ้าน / แม่บ้าน

( ) 2. รับจ้าง

( ) 3. ค้าขาย

( ) 4. ข้าราชการ/ข้าราชการเกษียณอายุราชการ

( ) 5. ธุรกิจส่วนตัว

( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....

6. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

7. ปัจจุบันท่านมีสวัสดิการ/สิทธิของผู้สูงอายุด้านการรักษาพยาบาล

( ) 1. ไม่มี

( ) 2. มี โปรดระบุ.....

## ส่วนที่ 2 คุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

### (1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

เป็นประจำ	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ อย่างสม่ำเสมอทุกวัน
บ่อยมาก	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
บ่อยปานกลาง	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อย	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนี้เลย

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. เมื่อท่านต้องการข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ ท่านสามารถเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้ทันที					
2. เมื่อท่านต้องการข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ ท่านสามารถค้นหาจนได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย					
3. ท่านสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สื่อสิ่งพิมพ์หรืออินเทอร์เน็ตได้					
4. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ					
5. ท่านมีการตรวจสอบแหล่งข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ จนเชื่อว่าข้อมูลดังกล่าวมีความน่าเชื่อถือ					

## (2) ความรู้ความเข้าใจ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถจำประเด็นเนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
2. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถเข้าใจเนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
3. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถอธิบายเนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
4. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถวิเคราะห์เนื้อหาอย่างมีเหตุผล					
5. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างเหมาะสม					

## (3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. ท่านเคยได้อ่านเอกสารแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจ					
2. ท่านเคยได้อ่านเอกสารแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา					
3. ท่านเคยต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เพื่อช่วยให้สามารถอ่านข้อมูลจากสื่อสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
4. ท่านเคยเล่าเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพให้กับคนอื่นๆ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนบ้านฯ ได้รับฟังจนบุคคลดังกล่าวเข้าใจ					
5. ท่านสามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ					

## (4) ทักษะการตัดสินใจ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. ท่านจะตัดสินใจหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ					
2. ท่านสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์สิ่งทำให้เกิดผลดีและผลเสียต่อสุขภาพของท่าน					
3. ท่านจะพยายามชักชวนเพื่อนให้ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยอธิบายให้เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้น					
4. เมื่อท่านหรือคนในครอบครัวท่านมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพท่านจะขอร้องคนในครอบครัวท่านเลิกพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อเห็นแก่สุขภาพของคนในครอบครัวเป็นหลัก					
5. หากมีคนให้ข้อมูลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องท่านสามารถแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม					

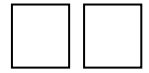
## (5) การรู้เท่าทันสื่อ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อย มาก (3)	บ่อยปาน กลาง (2)	น้อย (1)	น้อย ที่สุด (0)
1. เมื่อท่านเห็นสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพท่านตรวจสอบความถูกต้องหรือความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำเสนอ					
2. เมื่อท่านเห็นสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพท่านจะหาข้อมูลจากแหล่งอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือสื่อ/โฆษณานั้น					
3. ท่านมีการใช้เหตุผล หรือมีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย เพื่อเลือกรับข้อมูลจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ					
4. เมื่อท่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ท่านมีการวิเคราะห์ประเมินเนื้อหาโดยไม่เชื่อในทันที					
5. ท่านมีประเมินสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพ เพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม					







**แบบประเมินผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ  
ก่อนได้รับการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพ**

แบบประเมินนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดราชบุรี”

**คำชี้แจง** เครื่องมือวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย  ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรหรือความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับกิจกรรมและการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เพียงช่องเดียว

ข้อความ	ระดับการมีส่วนร่วม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ</b>					
1. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดความต้องการในการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ					
2. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดทางเลือกในการจัดทำกิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ					
<b>การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน/ปฏิบัติกิจกรรม</b>					
3. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ					
4. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านความรู้ความเข้าใจ					
5. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ					
6. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านทักษะการตัดสินใจ					
7. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการรู้เท่าทันสื่อ					
8. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ					
<b>การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์</b>					
9. ผลประโยชน์ส่วนบุคคลหรือต่อตัวท่านเอง					
10. ผลประโยชน์ต่อบุคคลอื่นหรือชุมชน					
<b>การมีส่วนร่วมในการประเมินผล</b>					
11. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดเครื่องมือประเมินผล					
12. ท่านมีส่วนร่วมในการทบทวนผลการประเมิน					



แบบประเมินผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ  
หลังได้รับการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพ

แบบประเมินนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดราชบุรี”

**คำชี้แจง** เครื่องมือวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับกิจกรรมและการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เพียงช่องเดียว

ข้อความ	ระดับการมีส่วนร่วม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ</b>					
1. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดความต้องการในการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ					
2. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดทางเลือกในการจัดทำกิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ					
<b>การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน/ปฏิบัติกิจกรรม</b>					
3. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ					
4. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านความรู้ความเข้าใจ					
5. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ					
6. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านทักษะการตัดสินใจ					
7. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านความรู้เท่าทันสื่อ					
8. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ					
<b>การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์</b>					
9. ผลประโยชน์ส่วนบุคคลหรือต่อตัวท่านเอง					
10. ผลประโยชน์ต่อบุคคลอื่นหรือชุมชน					
<b>การมีส่วนร่วมในการประเมินผล</b>					
11. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดเครื่องมือประเมินผล					
12. ท่านมีส่วนร่วมในการทบทวนผลการประเมิน					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ  
โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

1. การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

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

2. การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ

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

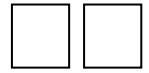
3. การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์

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

4. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล

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





## แบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

แบบประเมินนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดราชบุรี”

**คำชี้แจง** เครื่องมือวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย  ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ</b>					
1. การกำหนดความต้องการในการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ					
2. การกำหนดทางเลือกในการจัดทำกิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ					
<b>ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน/ปฏิบัติกิจกรรม</b>					
3. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ					
4. ความรู้ความเข้าใจ					
5. ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ					
6. ทักษะการตัดสินใจ					
7. การรู้เท่าทันสื่อ					
8. การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ					
<b>ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในผลประโยชน์</b>					
9. ผลประโยชน์ส่วนบุคคลหรือต่อตัวท่านเอง					
10. ผลประโยชน์ต่อบุคคลอื่นหรือชุมชน					
<b>ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการประเมินผล</b>					
11. การกำหนดเครื่องมือประเมินผล					
12. การทบทวนผลการประเมิน					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความพึงพอใจในการใช้รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของ  
ผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ข้อมูล  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรพรรณ น้อยวัฒน์



ภาคผนวก จ  
การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง  
(Index of item Object Congruence - IOC)



## การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC)

การวิจัยในเรื่องรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดราชบุรี มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยประยุกต์วิธีการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC) ของแบบประเมินตนเอง ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตามแบบสอบถามคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตามแบบประเมินผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุก่อน/หลัง ได้รับการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพ

การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

$\sum R$  = ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

$n$  = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้พิจารณาให้คะแนนความสอดคล้องดังนี้

1 หมายถึงมั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ตรงตามวัตถุประสงค์และ  
มีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด

0 หมายถึงไม่มั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ตรงตามวัตถุประสงค์และ  
มีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด

-1 หมายถึงมั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์และ  
มีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด

ซึ่งใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อความ / ข้อคำถามดังนี้

ข้อความ/ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5-1.00 ใช้ได้

ข้อความ/ข้อคำถามที่มีค่า IOC < 0.5 พิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง



1. ผลการวิเคราะห์ตรรกะที่ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตามแบบสอบถามคุณลักษณะความ  
 แตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

คำถามข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			R	ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	0	1	2	0.6
4	0	1	1	2	0.6
5	1	1	0	2	0.6
6	0	0	1	1	0.3
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	0	1	2	0.6
10	0	1	1	2	0.6
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	0	-1	1	1	0.3
15	1	0	1	2	0.6
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	0	1	3	0.6
21	1	1	1	3	1
22	1	1	1	3	1
23	1	1	1	3	1
24	1	1	0	3	0.6
25	1	0	1	2	0.6
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	1

คำถามข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			R	ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
28	1	1	1	3	1
29	1	-1	1	1	0.3
30	1	1	1	3	1

2. ผลการวิเคราะห์ตรรกะความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตามแบบประเมินผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุก่อน/หลัง ได้รับการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพ

ตารางที่ 2 ผลการดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุก่อน/หลัง ได้รับการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพ

คำถามข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			R	ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	2	1
4	-1	1	1	1	0.3
5	0	1	1	2	0.6
6	1	0	1	2	0.6
7	1	1	1	3	1
8	0	1	1	2	0.6
9	1	1	1	3	1
10	0	1	1	2	0.6
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1

ภาคผนวก ฉ  
คู่มือการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ  
โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน





คู่มือการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ  
โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

จัดทำโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรวรรณ น้อยวัฒน์

## คำนำ

คู่มือการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชนนี้ เป็นคู่มือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้สำหรับการวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชนจังหวัดราชบุรี โดยคู่มือนี้สร้างขึ้นจากการทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งแนวคิดและทฤษฎีความแตกฉานด้านสุขภาพ การพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ รวมถึงทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และทฤษฎีทางการศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ประกอบกับการมีส่วนร่วมของชุมชนในการวิเคราะห์สภาพปัญหาหรือบริบทของชุมชนประกอบ โดยวัตถุประสงค์ของคู่มือการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุนี้โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชนนี้ มุ่งเน้นที่กิจกรรมต่างๆ เพื่อพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุใน 6 คุณลักษณะ ได้แก่ (1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (2) ความรู้ความเข้าใจ (3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ (4) ทักษะการตัดสินใจ (5) การรู้เท่าทันสื่อ และ (6) การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ รวมถึงการประเมินผลในแต่ละกิจกรรม

ผู้จัดทำคู่มือการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีประโยชน์กับผู้นำคู่มือไปใช้กับผู้สูงอายุไม่มากนักน้อย

ผู้จัดทำคู่มือ

## สารบัญ

แนะนำแนวทางการใช้คู่มือ.....	4
รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน.....	5
การจัดกิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 6 กิจกรรม.....	6
กิจกรรมที่ 1 การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ.....	7
กิจกรรมที่ 2 ความรู้ความเข้าใจ.....	11
กิจกรรมที่ 3 ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ.....	15
กิจกรรมที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ.....	17
กิจกรรมที่ 5 การรู้เท่าทันสื่อ.....	19
กิจกรรมที่ 6 การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ.....	22
แนวทางการประเมินผลการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน.....	24
1. การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ	
ตามคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	25
- แบบสอบถามคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 6 ด้าน	
- ตารางสรุประดับความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อน/หลัง)	
เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนารูปแบบความแตกฉานด้านสุขภาพ	
- เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพในแต่ละองค์ประกอบ	
- ตารางสรุประดับความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อน/หลัง)	
เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนารูปแบบความแตกฉานด้านสุขภาพ	
- เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพในภาพรวม	
2. การประเมินความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	31
- แบบสอบถามความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ	
- เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ	

## แนะนำแนวทางการใช้คู่มือ

### 1. ผู้ใช้คู่มือ

คู่มือเล่มนี้ใช้กับผู้สูงอายุ โดยผู้นำไปใช้ ได้แก่ แกนนำชุมชน อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ผู้รับผิดชอบงานสาธารณสุขหรือการส่งเสริมสุขภาพ และผู้สูงอายุ

### 2. ลำดับขั้นตอนการใช้รูปแบบ

1. อธิบายที่มา วัตถุประสงค์ ระยะเวลา และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการดำเนินการตามกิจกรรมในภาพรวม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจ และซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย
2. นัดหมายการจัดกิจกรรม
3. จัดเตรียมสถานที่ สำคัญ สื่อ การประเมิน ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรม
4. ดำเนินการตามกิจกรรมที่กำหนดทั้ง 6 กิจกรรม โดยระยะเวลาดำเนินการควรมีความเหมาะสม ไม่กระชั้นชิดหรือเว้นระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งห่างกันมากเกินไป
5. การประเมินผลในแต่ละกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในแต่ละกิจกรรม
6. สรุปผลการใช้รูปแบบในภาพรวมโดยประเมินจากกิจกรรมแล้ว ต้องทำการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วย

### 3. การประเมินผล

ประกอบด้วยการประเมินกิจกรรม โดยทำการประเมินเมื่อจัดกิจกรรมแล้วเสร็จ และการประเมินผลในภาพรวมในการใช้รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งการประเมินความพึงพอใจในการใช้รูปแบบ

## รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

### การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

- การกำหนดความต้องการในการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
- การกำหนดทางเลือกในการจัดทำกิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ

### การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน/กิจกรรม

- กิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ 6 ด้าน ได้แก่
- (1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ : ด้วยวิธีการเรียนรู้โดยการสืบค้น
  - (2) ความรู้ความเข้าใจ : ด้วยวิธีการเรียนรู้โดยกำหนดสถานการณ์
  - (3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ : ด้วยวิธีสัมพันธภาพแบบช่วยเหลือกัน
  - (4) ทักษะการตัดสินใจ : ด้วยวิธีการกระตุ้นจิตสำนึก
  - (5) การรู้เท่าทันสื่อ : ด้วยวิธีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
  - (6) การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ : ด้วยวิธีการพัฒนาความสามารถแห่งตน

### การมีส่วนร่วมในการรักษาผลประโยชน์

- ผลประโยชน์ส่วนบุคคล เช่น ผู้สูงอายุมีความแตกฉานด้านสุขภาพ
- ผลประโยชน์ต่อบุคคลอื่นหรือชุมชน เช่น ข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ ความรู้ความเข้าใจ การสื่อสารด้านสุขภาพ การตัดสินใจ การรู้เท่าทันสื่อ การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

### การมีส่วนร่วมในการประเมินผล

- การกำหนดเครื่องมือประเมินผล
- การทบทวนผลการประเมิน



การจัดกิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ  
6 กิจกรรม

- กิจกรรมที่ 1 การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
- กิจกรรมที่ 2 ความรู้ความเข้าใจ
- กิจกรรมที่ 3 ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ
- กิจกรรมที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ
- กิจกรรมที่ 5 การรู้เท่าทันสื่อ
- กิจกรรมที่ 6 การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

: กิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในแต่ละกิจกรรมจะประกอบด้วย

- ชื่อเรื่อง
- การประยุกต์แนวคิด
- กลุ่มเป้าหมาย
- วัตถุประสงค์
- กิจกรรม
- สื่อการสอน
- สารสำคัญ
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ
- การประเมินผล

## กิจกรรมที่ 1

### การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ



**เรื่อง** การพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 1)

**ประยุกต์แนวคิด** การเรียนรู้โดยการสืบค้น (Discovery Learning) ตามทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบวิธีการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพได้
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกแหล่งข้อมูลเพื่อสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพได้
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัยได้
4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับวิธีการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
2. ฝึกปฏิบัติการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพผ่านทางช่องทาง/สื่อต่างๆ
3. กรณีตัวอย่างการเกิดโรคระบาด/ โรคอุบัติใหม่/ ปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยชุมชนได้เลือกกรณีสถานการณ์ “การเกิดภาวะฉุกเฉินของผู้สูงอายุในชุมชน”

## สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีสถานการณ์ตัวอย่าง
3. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (องค์ประกอบที่ 1) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่

ระดับพื้นฐาน คือการเลือกแหล่งข้อมูลการสืบค้นข้อมูล

ระดับปฏิสัมพันธ์ คือมีการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพระดับพื้นฐาน และมีความสามารถในการค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง และทันสมัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

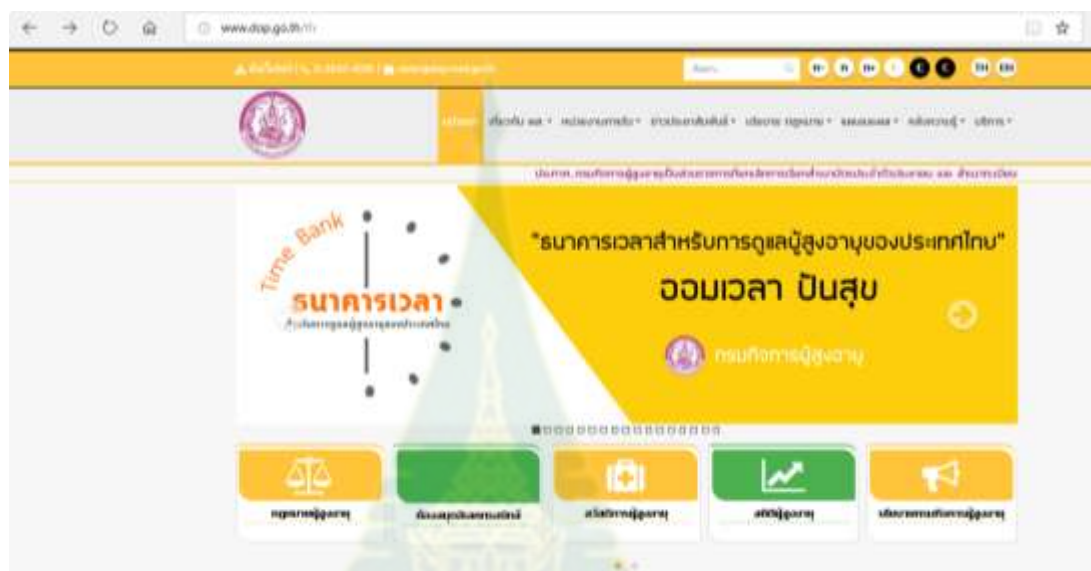
ระดับวิจารณ์ญาณ คือ มีความสามารถในการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งจนข้อมูลมีความน่าเชื่อถือสำหรับการนำมาใช้

2. บรรยายและฝึกปฏิบัติวิธีการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัย  
วิธีการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพทางเว็บไซต์

-กระทรวงสาธารณสุข [http://bps.moph.go.th/new\\_bps/healthdata](http://bps.moph.go.th/new_bps/healthdata)



--สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <https://www.thaihealth.or.th/>  
 -กรมกิจการผู้สูงอายุ (ผส.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
<http://www.dop.go.th/th>



การโทรติดต่อสอบถามหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จัดบริการสังคมดังนี้ 1. สถานสงเคราะห์คนชรา 2. ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ 3. บริการหน่วยเคลื่อนที่ 4. การจัดสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ 5. การจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุในวัดโดยชุมชนตนเอง 6. การสงเคราะห์เครื่องอุปโภค บริโภค เครื่องช่วยความพิการ และอื่น ๆ 7. การจัดอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ	โทร 02659 6399, 026596900.
กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย หน่วยงานพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันรักษาฟื้นฟูสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ รวมทั้งการศึกษาวิจัย เพื่อหารูปแบบการดำเนินงาน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	โทร 0-2590-4000
กรมสุขภาพจิต ดูแลให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต	โทร 1667

3. บรรยายวิธีการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่มีความน่าเชื่อถือและทันสมัย เช่น เว็บไซต์ กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สายด่วน
4. การฝึกปฏิบัติการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพผ่านทางช่องทาง/สื่อต่างๆ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลทาง Internet/ Smart phone
5. การอธิบายและสรุปกรณีตัวอย่าง “การเกิดภาวะฉุกเฉินของผู้สูงอายุในชุมชน”

### กรณีตัวอย่างที่ 1

เมื่อชุมชนของท่านเกิดโรคติดต่อชนิดใหม่ โดยท่านได้รับข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต แหล่งข่าว AAA ที่จัดทำขึ้นโดยชาวบ้านกลุ่มหนึ่งที่เคยเกิดโรคระบาดมาก่อน ในกรณีดังกล่าวท่านจะดำเนินการด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพอย่างไร ให้ครอบคลุม การค้นหา การเลือก และการตรวจสอบข้อมูล เพื่อนำการนำมาใช้

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายมีความเข้าใจวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของการพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัย
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
4. กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งจนข้อมูลมีความน่าเชื่อถือสำหรับการนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

### การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การถามตอบ
3. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. การสรุปสถานการณ์จำลองอย่างถูกต้อง

## กิจกรรมที่ 2

### ความรู้ความเข้าใจ



- เรื่อง** การพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 2)
- ประยุกต์แนวคิด** การเรียนรู้โดยการกำหนดสถานการณ์ (Situation Learning) ตามทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง
- กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบเทคนิคการจดจำประเด็นเนื้อหาสำคัญในการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้
  2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจสุขภาพระดับพื้นฐานได้
  3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อนำไปใช้ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องได้
  4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถวิเคราะห์หรือเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล
  5. กลุ่มเป้าหมายสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของชุมชน
2. การบรรยายเทคนิคการจดจำประเด็นสาระสำคัญด้านสุขภาพเพื่อนำไปปฏิบัติ
3. กรณีตัวอย่างโดยชุมชนได้เลือกสถานการณ์ “การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็มของผู้สูงอายุ”

## สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีสถานการณ์ตัวอย่าง
3. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 2)  
โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความ  
แตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่

ระดับพื้นฐาน คือ การจำประเด็นเนื้อหาสำคัญในการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ มีความรู้ความเข้าใจระดับพื้นฐาน อธิบายถึงความเข้าใจในการนำไปใช้ปฏิบัติ

ตัวอย่างถูกต้อง

ระดับวิจารณ์ญาณ คือ วิเคราะห์หรือเปรียบเทียบอย่างมีเหตุผล ประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่าง

เหมาะสม มีความน่าเชื่อถือสำหรับการนำมาใช้

2. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของชุมชน ได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ โรคเบาหวาน  
โรคความดันโลหิตสูง โรคไต ไชมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง
3. การบรรยายเทคนิคการจดจำประเด็นสาระสำคัญด้านสุขภาพเพื่อนำไปปฏิบัติ
4. กรณีตัวอย่างสถานการณ์ “การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็มของผู้สูงอายุ”

### กรณีตัวอย่างที่ 1

ให้ท่านอธิบาย วิเคราะห์ และประยุกต์ใช้องค์ความรู้ดังกล่าว

#### โรคหัวใจและหลอดเลือด

สาเหตุการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจส่วนใหญ่เกิดจากไขมันและเนื้อเยื่อสะสมในผนังของหลอดเลือด ทำให้เยื่อบุผนังหลอดเลือดชั้นในตำแหน่งนั้นหนาตัวขึ้น ทำให้หลอดเลือดมีการตีบแคบลง ทำให้เลือดซึ่งนำออกซิเจนไหลผ่านได้น้อยลง ส่งผลให้เลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ไม่เพียงพอ จนเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ซึ่งจะทำให้มีอาการเจ็บหน้าอกเกิดขึ้น หากเกิดการอุดตันของหลอดเลือดเฉียบพลันซึ่งมักเกิดจากคราบไขมันที่สะสมอยู่ที่ผนังของหลอดเลือดชั้นในแตกออกและกลายเป็นลิ่มเลือดจะส่งผลให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันอันนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หรือเสียชีวิตกะทันหันได้

#### อาการสำคัญที่ควรมาพบแพทย์

-อาการเจ็บแน่นอกที่เป็นลักษณะเฉพาะของโรคหัวใจขาดเลือด คือ อาการเจ็บหนัๆ เหมือนมีอะไรมาทับหรือรัดบริเวณกลางหน้าอกหรือใต้กระดูกกลางหน้าอก อาจมีร้าวไปบริเวณคอ กราม ไหล่ และแขนทั้ง 2 ข้าง โดยเฉพาะข้างซ้าย เป็นมากขณะออกแรง เป็นนานครั้งละ 2-3 นาที เมื่อนั่งพักหรืออมยาขยายหลอดเลือดได้ ลื่นอาการจะทุเลาลง

-มีอาการเหนื่อยง่ายขณะออกแรงหรือออกกำลังกายที่เกิดขึ้นเฉียบพลันภายใน 1-2 สัปดาห์ หรือที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ เกินกว่า 3 สัปดาห์ขึ้นไป

-มาด้วยอาการเหนื่อย หายใจหอบนอนราบไม่ได้ แนน้อึดอัด หายใจเข้าไม่เต็มปอด อาจมีอาการเจ็บแน่นอกร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้ อาการอาจเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันหรือเป็นๆ หายๆ มาเป็นเวลานาน มีอาการหน้ามืดเวียนศีรษะ เป็นลม ร่วมกับอาการแน่นหน้าอก ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากมีความดันโลหิตต่ำเฉียบพลัน

-อาการหมดสติหรือหัวใจหยุดเต้น

#### ปัจจัยเสี่ยง

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| - น้ำหนักเกิน         | - ไม่ออกกำลังกาย |
| - ความดันโลหิตสูง     | - สูบบุหรี่      |
| - ความเครียด          |                  |
| - ไขมันในเลือดผิดปกติ |                  |



### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายทราบเทคนิคการจดจำประเด็นเนื้อหาสำคัญในการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจสุขภาพระดับพื้นฐาน
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการนำไปใช้ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องได้
4. กลุ่มเป้าหมายสามารถสามารถวิเคราะห์หรือเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล
5. กลุ่มเป้าหมายสามารถสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

### การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การถามตอบ
3. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. การสรุปสถานการณ์จำลองอย่างถูกต้อง



## กิจกรรมที่ 3

### ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ



- เรื่อง** การพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 3)
- ประยุกต์แนวคิด** สัมพันธภาพแบบช่วยเหลือกัน (Helping Relationship) เป็นขั้นตอนหนึ่งตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change Model)
- กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
  2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
  3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นมาปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องโดยใช้เหตุผล

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การจับคู่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี
2. การจับคู่เพื่อโน้มน้าวให้คู่สนทนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยชุมชนได้เลือกหัวข้อพฤติกรรมการบริโภค “การรับประทานผัก สมุนไพร แทนการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม”

#### สื่อการสอน

1. Power point
2. กระดาษ flip chart
3. กรณีตัวอย่าง

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 3) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่
  - ระดับพื้นฐาน คือ การอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี
  - ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ การแนะนำ ขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น หรือการเล่าให้ผู้อื่นฟัง
  - ระดับวิจารณ์ญาณ คือ การโน้มน้าวบุคคลอื่น
2. การบรรยายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการอ่านข้อมูลการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
3. จับคู่ฝึกปฏิบัติการแนะนำการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ “การใช้ยาและการใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพที่ดี”
4. จับคู่ฝึกปฏิบัติการโน้มน้าวให้คู่สนทนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรมการบริโภค “เน้นการรับประทานผัก สมุนไพรแทนการบริโภคอาหารหวาน มัน”

### กรณีตัวอย่างที่ 1

- ให้ท่านพูดโน้มน้าวให้คู่สนทนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยชุมชนได้เลือกหัวข้อ พฤติกรรมกรมการบริโภค “การรับประทานผัก สมุนไพร แทนการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม” โดยยึดหลักการด้านเหตุและผล

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นมาปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องโดยใช้เหตุผล

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การถามตอบ
3. การสังเกตจากความถูกต้องในการฝึกปฏิบัติ

## กิจกรรมที่ 4

### ทักษะการตัดสินใจ



**เรื่อง** การพัฒนาทักษะการตัดสินใจของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 4)

**ประยุกต์แนวคิด** การกระตุ้นจิตสำนึก (Conscious Raising) เป็นการกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรม เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นขั้นตอนหนึ่งตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change Model)

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถวิเคราะห์สถานการณ์/พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพได้
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. กรณีตัวอย่างสถานการณ์ โดยชุมชนได้เลือกกรณี “อาหารตลาดนัดส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน” เพื่อให้บุคคลสามารถกำหนดทางเลือก การปฏิเสธ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารตลาดนัดที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

#### สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีสถานการณ์ตัวอย่าง
3. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะการตัดสินใจของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 4) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาทักษะการตัดสินใจของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่
  - ระดับพื้นฐาน คือ การปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ
  - ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ การใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดีผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/หลีกเลี่ยง/เลือกวิธีปฏิบัติซึ่งเป็นทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อให้มีสุขภาพดี
  - ระดับวิจารณ์ญาณ คือ มีการแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นหรือแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม
2. การบรรยายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้
3. สถานการณ์จำลองกรณี “อาหารตลาดนัดที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน” โดยให้วิเคราะห์สถานการณ์/พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพ และแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม

### กรณีตัวอย่างที่ 1

- ให้ท่านวิเคราะห์สถานการณ์/พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพ และแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม ในเรื่อง “อาหารตลาดนัดที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน”

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถวิเคราะห์สถานการณ์/พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพ
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. การสรุปสถานการณ์จำลองอย่างถูกต้อง

## กิจกรรมที่ 5

### การรู้เท่าทันสื่อ



**เรื่อง** การพัฒนาด้านการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 5)

**ประยุกต์แนวคิด** การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลสื่อได้
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคมได้

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การเล่าประสบการณ์ที่คนในชุมชนได้พบกรณี “ใบปลิวยารักษาโรคมะเร็ง” โดยใช้ความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้นจริงตามที่ตนเองประสบในขณะนั้น
2. ให้อธิบายถึงความถูกต้องของสื่อ ความน่าเชื่อถือ การเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ โดยใช้หลักเหตุและผล
3. สรุบนโยบายการเลือกสื่อสุขภาพที่ควรนำไปใช้

## สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีสถานการณ์ตัวอย่าง
3. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 5) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาความรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่
  - ระดับพื้นฐาน คือ ความสามารถตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่นำเสนอ
  - ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ การรู้เท่าทันสื่อระดับพื้นฐานและสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่น
  - ระดับวิจารณ์ญาณ คือ มีการประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม
 การบรรยายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้
2. ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ โดยเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของสื่อแต่ละประเภท
3. สถานการณ์จำลองกรณี “ใบปลิวยารักษาโรคมะเร็ง” โดยให้วิเคราะห์ข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคมตามหลักเหตุผล

## กรณีตัวอย่างใบปลิวรักษาโรคมะเร็ง



### บอกต่อ...ได้บุญนะครับ

มะนาว สองลูก ต้อ ไชตา หนึ่งขวด ผสมกันกินเช้าเย็น หรือ กินกลางวันด้วยก็ดี กรดของมะนาวจะฆ่าเซลล์มะเร็งโดยตรง **องค์กรอนามัยโลก** ปิดเรื่องนี้ไว้เป็นความลับ เพื่อขายยาและคีโม ให้คนที่เป็นมะเร็งลองไปทำกินดู มันช่วยได้โดยไม่ต้องกินยา หรือ คีโม อาหารที่กิน **สำหรับคนเป็นมะเร็ง** เน้นผักเป็นหลัก เพราะเนื้อสัตว์เป็นอาหารของมะเร็ง หลายคนตายเพราะโรคมะเร็ง เพิ่งรู้ว่ามะนาว ไชตา รักษา มะเร็งได้ อ่านแล้วช่วยส่งต่อ หรือ แชร์ก็ได้ เป็นวิทยาทาน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลสื่อ
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่น
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม

### การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. การสรุปสถานการณ์จำลองอย่างถูกต้อง



## กิจกรรมที่ 6

### การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

- เรื่อง** การพัฒนาด้านการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 6)
- ประยุกต์แนวคิด** การพัฒนาความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) เป็นการสะท้อนความมั่นใจของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์หรือเงื่อนไขที่เผชิญอยู่ได้ ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy Theory)
- กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
  2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
  3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่กำหนดได้
  4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติของตนเองและปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 3 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

1. การฝึกตั้งเป้าหมาย วางแผน และทบทวนการการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยชุมชนได้เลือกหัวข้อการจัดการตนเองด้านการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง
2. ฝึกปฏิบัติการลงรายละเอียดการจดบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์

#### สื่อการสอน

1. Power point
2. สมุดจดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์
3. กระดาษ flip chart

## สาระสำคัญ

1. ชี้แจงความวัตถุประสงค์ของการพัฒนาด้านการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ (องค์ประกอบที่ 6) โดยวัตถุประสงค์ย่อยของกิจกรรมการพัฒนาด้านการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ระดับ ได้แก่

ระดับพื้นฐาน คือ การกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

ระดับปฏิสัมพันธ์ คือ มีการจัดการตนเองระดับพื้นฐานและสามารถทำตามแผนที่กำหนด โดยมีเป้าหมายเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

ระดับวิจารณ์ญาณ คือ การทบทวนวิธีการปฏิบัติตนเองตามเป้าหมายเพื่อนำมาปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

2. ความรู้เกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การปฏิบัติ และการทบทวนการปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
3. การจดบันทึกรายละเอียดพฤติกรรมบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่กำหนด
4. กลุ่มเป้าหมายได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติของตนเองและปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

## การประเมินผล

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. การจดบันทึกรายละเอียดพฤติกรรมบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์อย่างถูกต้อง

## แนวทางการประเมินผล

การพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน

1. การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ  
ตามคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
  - แบบสอบถามคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 6 ด้าน
  - ตารางสรุปผลระดับความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อน/หลัง) เข้าร่วมกิจกรรม  
พัฒนารูปแบบความแตกฉานด้านสุขภาพ
  - เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพในแต่ละองค์ประกอบ
  - ตารางสรุประดับความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อน/หลัง) เข้าร่วมกิจกรรมการ  
พัฒนารูปแบบความแตกฉานด้านสุขภาพ
  - เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพในภาพรวม
2. การประเมินความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
  - แบบสอบถามความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
  - เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

**1. การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ**  
**ตามคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ**  
**ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....**

แบบสอบถามคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 6 ด้าน

**(1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ**

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน เพียงช่องเดียว

เป็นประจำ	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ อย่างสม่ำเสมอทุกวัน
บ่อยมาก	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
บ่อยปานกลาง	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อย	หมายถึง	ได้ปฏิบัติกิจกรรมนี้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนี้เลย

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อยมาก (3)	บ่อยปานกลาง (2)	น้อย (1)	น้อยที่สุด (0)
<b>(1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ</b>					
1. เมื่อท่านต้องการข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ ท่านสามารถเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้ทันที					
2. เมื่อท่านต้องการข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ ท่านสามารถค้นหาจนได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย					
3. ท่านสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น เว็บไซต์ที่สาธารณสุข สื่อสิ่งพิมพ์หรืออินเทอร์เน็ตได้					
4. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและทันสมัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ					
5. ท่านมีการตรวจสอบแหล่งข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ จนเชื่อว่าข้อมูลดังกล่าวมีความน่าเชื่อถือ					
<b>(2) ความรู้ความเข้าใจ</b>					
1. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถจำประเด็น					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อยมาก (3)	บ่อยปานกลาง (2)	น้อย (1)	น้อยที่สุด (0)
เนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
2. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถเข้าใจเนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
3. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถอธิบายเนื้อหาสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้					
4. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถวิเคราะห์เนื้อหาอย่างมีเหตุผล					
5. เมื่อท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพท่านสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างเหมาะสม					
<b>(3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ</b>					
1. ท่านเคยได้อ่านเอกสารแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจ					
2. ท่านเคยได้อ่านเอกสารแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา					
3. ท่านเคยต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เพื่อช่วยให้สามารถอ่านข้อมูลจากสื่อสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
4. ท่านเคยเล่าเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพให้กับคนอื่นๆ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนบ้านฯ ได้รับฟังจนบุคคลดังกล่าวเข้าใจ					
5. ท่านสามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ					
<b>(4) ทักษะการตัดสินใจ</b>					
1. ท่านจะตัดสินใจหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ					
2. ท่านสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์สิ่งทำให้เกิดผลดีและผลเสียต่อสุขภาพของท่าน					
3. ท่านจะพยายามชักชวนเพื่อนให้ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยอธิบายให้เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้น					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ (4)	บ่อยมาก (3)	บ่อยปานกลาง (2)	น้อย (1)	น้อยที่สุด (0)
4. เมื่อท่านหรือคนในครอบครัวท่านมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพท่านจะขอร้องคนในครอบครัวท่านเลิกพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อเห็นแก่สุขภาพของคนในครอบครัวเป็นหลัก					
5. หากมีคนให้ข้อมูลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องท่านสามารถแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม					
<b>(5) การรู้เท่าทันสื่อ</b>					
1. เมื่อท่านเห็นสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพท่านตรวจสอบความถูกต้องหรือความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำเสนอ					
2. เมื่อท่านเห็นสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพท่านจะหาข้อมูลจากแหล่งอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือสื่อ/โฆษณานั้น					
3. ท่านมีการใช้เหตุผล หรือมีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย เพื่อเลือกรับข้อมูลจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ					
4. เมื่อท่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ท่านมีการวิเคราะห์ประเมินเนื้อหาโดยไม่เชื่อในทันที					
5. ท่านมีประเมินสื่อ/โฆษณาทางสุขภาพ เพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม					
<b>(6) การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ</b>					
1. ท่านกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง					
2. ท่านวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี					
3. ท่านประเมินสภาพร่างกายและจิตใจตนเองว่ามีสภาพปกติหรือผิดปกติ					
4. เมื่อท่านมีปัญหาในชีวิต เช่น ปัญหาการเจ็บป่วย ปัญหาด้านจิตใจ ท่านสามารถแก้ไขปัญหาหรือทำให้ดีขึ้นได้					
5. ท่านได้ทบทวนวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้ปฏิบัติตัวได้ตามที่ตั้งใจไว้					

ตารางสรุปผลระดับความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อน/หลัง) เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาแบบความแตกฉานด้านสุขภาพ

คุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพ	ระดับความแตกฉานด้านสุขภาพ		
	ไม่ดี จำนวน (ร้อยละ)	พอใช้ จำนวน (ร้อยละ)	ดีมาก จำนวน (ร้อยละ)
(1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ			
(2) ความรู้ความเข้าใจ			
(3) ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ			
(4) ทักษะการตัดสินใจ			
(5) การรู้เท่าทันสื่อ			
(6) การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ			

เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพในแต่ละองค์ประกอบ

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (5 ข้อ ๆ ละ 4 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	0-12 คะแนน หรือต่ำกว่า 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยังมีปัญหาในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
	13-15 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 60% - น้อยกว่า 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	สามารถเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพได้บ้าง แต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ได้
	16-20 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	สามารถเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ และสามารถนำไปใช้ได้
2. ความรู้ความเข้าใจ (5 ข้อ ๆ ละ 4 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	0-12 คะแนน หรือต่ำกว่า 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยังมีปัญหาในด้านความรู้ความเข้าใจ
	13-15 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 60% - น้อยกว่า 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	ความรู้ความเข้าใจบ้างแต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ได้
	16-20 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้
3. ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ (5 ข้อ ๆ ละ 4 คะแนน)	0-12 คะแนน หรือต่ำกว่า 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยังมีปัญหาการสื่อสารด้านสุขภาพ
	13-15 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 60% - น้อยกว่า 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	สามารถสื่อสารด้านสุขภาพได้บ้าง แต่ยังไม่

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
เต็ม 20 คะแนน)	เท่ากับ 60% - น้อยกว่า 80% ของคะแนนเต็ม		สามารถนำมาใช้ได้
	16-20 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	สามารถสื่อสารด้านสุขภาพได้ดี และสามารถนำไปใช้ได้
4. ทักษะการตัดสินใจ (5 ข้อ ๆ ละ 4 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	0-12 คะแนน หรือต่ำกว่า 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยังมีปัญหาการตัดสินใจด้านสุขภาพ
	13-15 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 60% - น้อยกว่า 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	สามารถตัดสินใจด้านสุขภาพได้บ้าง แต่ยังไม่สามารถทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนการตัดสินใจได้
	16-20 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	สามารถตัดสินใจด้านสุขภาพได้ และสามารถทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนการตัดสินใจได้ด้วยเหตุผล
5. การรู้เท่าทันสื่อ (5 ข้อ ๆ ละ 4 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	0-12 คะแนน หรือต่ำกว่า 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยังมีปัญหาการรู้เท่าทันสื่อ โดยยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่มีการเผยแพร่ผ่านสื่อโดยแทบจะไม่ได้วิเคราะห์หรือตรวจสอบก่อน
	13-15 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 60% - น้อยกว่า 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	สามารถรู้เท่าทันสื่อได้บ้าง โดยยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อโดยมีการตรวจสอบข้อมูลก่อนในบางเรื่อง
	16-20 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	สามารถรู้เท่าทันสื่อได้ดี โดยยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อโดยมีการตรวจสอบข้อมูลก่อนในทุกเรื่องว่าถูกต้องจริง
6. การจัดการตนเอง เกี่ยวกับสุขภาพ (5 ข้อ ๆ ละ 4 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	0-12 คะแนนหรือต่ำกว่า 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยังมีปัญหาการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ
	13-15 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 60% - น้อยกว่า 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	สามารถการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพได้บ้าง แต่ยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมบ้าง
	16-20 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	สามารถการจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพได้ดี และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมหรือไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเลย



ตารางสรุประดับความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อน/หลัง) เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนารูปแบบความแตกฉานด้านสุขภาพ

ระดับความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุก่อน ได้รับกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง		
ระดับปานกลาง		
ระดับต่ำ		
<b>รวม</b>		

เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะความแตกฉานด้านสุขภาพในภาพรวม

ระดับความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยวัดผลตามองค์ประกอบ 6 ด้าน ข้อคำถามมีจำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 120 คะแนน

คะแนนรวมที่ได้	แปลผล
ถ้าได้ 0-72 คะแนน หรือต่ำกว่า 60% ของคะแนนเต็ม	ผู้สูงอายุมีความแตกฉานด้านสุขภาพในระดับต่ำ
ถ้าได้ 73-95 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 60%-น้อยกว่า 80% ของคะแนนเต็ม	ผู้สูงอายุมีความแตกฉานด้านสุขภาพในระดับปานกลาง
ถ้าได้เท่ากับหรือมากกว่า 96 คะแนน หรือมากกว่าหรือเท่ากับ 80% ของคะแนนเต็ม	ผู้สูงอายุมีความแตกฉานด้านสุขภาพในระดับสูง

## 2. การประเมินความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

### แบบสอบถามความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ</b>					
1. การกำหนดความต้องการในการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ					
2. การกำหนดทางเลือกในการจัดทำกิจกรรมการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพผู้สูงอายุ					
<b>ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน/ปฏิบัติกิจกรรม</b>					
3. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ					
4. ความรู้ความเข้าใจ					
5. ทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพ					
6. ทักษะการตัดสินใจ					
7. การรู้เท่าทันสื่อ					
8. การจัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ					
<b>ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในผลประโยชน์</b>					
9. ผลประโยชน์ส่วนบุคคลหรือต่อตัวท่านเอง					
10. ผลประโยชน์ต่อบุคคลอื่นหรือชุมชน					
<b>ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการประเมินผล</b>					
11. การกำหนดเครื่องมือประเมินผล					
12. การทบทวนผลการประเมิน					

### เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจในรูปแบบการพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประเมินความพึงพอใจ 5 ระดับ ได้แก่ พึงพอใจมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 12 ข้อ

คำนวณช่วงคะแนน = (คะแนนสูงสุด - คะแนนต่ำสุด) / จำนวนระดับของการวัด ระดับคะแนนเฉลี่ยในช่วงคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.21-5.00	แปลว่า	มีความพึงพอใจมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41-4.20	แปลว่า	มีความพึงพอใจมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61-3.40	แปลว่า	มีความพึงพอใจปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81-2.60	แปลว่า	มีความพึงพอใจน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.80	แปลว่า	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด