



แบบประเมิน

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อและโรคเรื้อรังที่สำคัญ
ของประชาชนวัยสูงอายุในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตำบลจัดการสุขภาพ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของประชาชนวัยสูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตำบลจัดการสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๔๒ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ

จำนวน ๔ ข้อ

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

จำนวน ๑๖ ข้อ

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ

จำนวน ๒๒ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคเรื้อรังและโรคติดเชื้อ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้กลุ่มวัยทำงาน เกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง และโรคติดเชื้อที่สำคัญของประชาชนวัยทำงาน หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หัวใจ หลอดเลือด และการดูแลสุขภาพช่องปาก รวมถึงการป้องกันการติดเชื้อของโรคอุบัติใหม่ ได้แก่ โควิด-19 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนของประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรค

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ชื่อหมู่บ้าน..... ชื่อตำบล.....
 ชื่ออำเภอ..... ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ๑. ชาย ๒. หญิง

๒. ปัจจุบันท่านอายุ ๑. อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๒. อายุ ๗๐-๗๙ ปี ๓. อายุ ๘๐ ปี ขึ้นไป

๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ ๒. ประถมศึกษา ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น

๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ๕. อนุปริญญา/ปวส. ๖. ปริญญาตรีขึ้นไป

๔. ท่านมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะทางสังคมแบบใด

๑. อสม./ผู้ใหญ่บ้าน ๒. ปราชญ์ชุมชน ๓. ประชาชนในชุมชน

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือ ทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ไม่เคย ทำ	ทำได้ ยากมาก	ทำได้ ยาก	ทำได้ ง่าย	ทำได้ ง่ายมาก
องค์ประกอบที่ ๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑. เมื่อต้องการข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีป้องกันตนเอง ท่านสามารถหาแหล่งข้อมูลได้โดยทันที					
๒. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ต้องการจากหลายแหล่งได้ เช่น จากผู้รู้ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น					
๓. ท่านสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรือจำเป็นได้					
๔. ท่านสามารถติดต่อเบอร์สายด่วนสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือปัญหาสุขภาพได้					
องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ					
๕. ท่านสามารถอ่านข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันตนเองด้วยความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ หรือเว็บไซต์					
๖. ท่านสามารถอ่านฉลากอาหารและยา ที่ได้รับถึงวิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษา และผลข้างเคียง					
๗. ท่านสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่นำเสนอในรูปแบบของสัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลข หรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลได้					
๘. ท่านกล้าซักถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูอนามัย เพื่อเพิ่มเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพให้ความเข้าใจที่ถูกต้อง					
องค์ประกอบที่ ๓ ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ					
๙. ท่านตรวจสอบข้อมูลการปฏิบัติตัว โดยการซักถาม หรือโต้แย้ง แพทย์ ผู้รู้หรือผู้ให้บริการสุขภาพ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม					
๑๐. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตามถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล					
๑๑. ท่านทบทวนถึงประโยชน์และความปลอดภัยของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม					
๑๒. เมื่อมีข้อมูลใหม่เข้ามา ท่านสามารถตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม					
องค์ประกอบที่ ๔ การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑๓. ท่านสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น					
๑๔. ท่านหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้					
๑๕. วางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น ใช้น้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					
๑๖. ท่านตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ

ตอนที่ ๓.๑ พฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การดูแลสุขภาพช่องปาก

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน	๔-๕ วัน	๓ วัน	๑-๒ วัน	ไม่ปฏิบัติ
การบริโภคอาหาร					
๑.ท่านกินผักและผลไม้สดที่ไม่หวานจัด อย่างน้อยวันละครึ่งกิโลกรัม					
๒.ท่านมักกินอาหารแบบเดิม ซ้ำๆ จำเจ					
๓.ท่านกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด แกงกะทิ เนื้อติดมัน เป็นต้น					
๔.ท่านกินขนมที่มีรสหวาน เช่น ลูกอม ขนมเชื่อม หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง					
๕.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำแดง น้ำเขียว					
๖.ท่านกินอาหารรสเค็ม หมักดอง หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร					
การออกกำลังกาย					
๗.ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก					
๘.ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจวัตรประจำวันประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานโดยใช้แรง เป็นต้น					
การจัดการความเครียด					
๙.ท่านเบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป					
๑๐.ท่านหลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป					
การสูบบุหรี่					
๑๑.ท่านสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
๑๒.ท่านมีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
๑๓.ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เหล้าขาว ยาตองเหล้า					
๑๔.ท่านดื่มยาตองเหล้า					
การดูแลสุขภาพช่องปาก					
๑๕.ท่านแปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน					
๑๖.เมื่อมีเศษอาหารติดอยู่ตามซอกฟัน ที่ไม่สามารถแปรงฟันออกมาได้ ท่านจะใช้ไหมขัดฟันดึงเศษอาหารออก					
๑๗.ท่านใช้ฟันกัดของแข็ง เช่น กัดก้านแว่นตา กัดปากกา กัดเข็มเย็บผ้า ฤงพลาสติก					

ตอนที่ ๓.๒ พฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19

- โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา
- ทุกครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นทุกครั้ง ร้อยละ ๑๐๐
- บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นมากกว่าร้อยละ ๗๐-๙๙
- บ้างบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นประมาณร้อยละ ๕๐-๖๙
- นานๆครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นน้อยกว่าร้อยละ ๔๙
- ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นเลย

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บ้าง บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
๑๘.ท่านใช้สิ่งของส่วนตัว เช่น จาม ซ้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกับผู้อื่น					
๑๙.ท่านรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น					
๒๐.ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ หลังจากจับ สิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น					
๒๑.ท่านสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย					
๒๒.ท่านยืน นั่ง เว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย ๑ เมตร หรือ ๑ ช่วงแขน					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

