

คู่มือรหัสบันทึกข้อมูล

แบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ
ของอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงาน
สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ชุมชน/หมู่บ้าน ระบุ..... ตำบล ระบุ..... อำเภอ ระบุ.....
..... จังหวัด ระบุ.....

๑. เพศ (sex)

๑) ชาย = ๑

๒) หญิง = ๒

๒. ปัจจุบันท่านอายุ (old)

๑) อายุ ๑๕-๑๙ ปี = ๑

๒) อายุ ๒๐-๒๙ ปี = ๒

๓) อายุ ๓๐-๓๙ ปี = ๓

๔) อายุ ๔๐-๔๙ ปี = ๔

๕) อายุ ๕๐-๕๙ ปี = ๕

๖) อายุ ๖๐-๖๙ ปี = ๖

๗) อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป = ๗

๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด (edu)

๑) ไม่ได้เรียนหนังสือ = ๑

๒) ประถมศึกษา = ๒

๓) มัธยมศึกษาตอนต้น = ๓

๔) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. = ๔

๕) อนุปริญญา/ปวส. = ๕

๖)ปริญญาตรีขึ้นไป = ๖

๔. ท่านเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

๑) เป็น = ๑

๒) ไม่เป็น = ๒

๕. ท่านมีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ (เฉพาะผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่) (iqs)

๑) ไม่เคยคิดจะเลิกสูบบุหรี่ = ๑

๒) ไม่แน่ใจที่จะเลิก = ๒

๓) คิดจะเลิกสูบบุหรี่ = ๓

๖. ท่านเลิกสูบบุหรี่มานานแค่ไหน (เฉพาะผู้ที่เคยสูบบุหรี่แล้วหยุดสูบบุหรี่) (qsm)

๑) น้อยกว่า ๑ เดือน = ๑

๒) ๑-๖ เดือน = ๒

๓) ๗-๑๒ เดือน = ๓

๔) ๑-๒ ปี = ๔

๕) ๒-๑๐ ปี = ๕

๖) ๑๐ ปีขึ้นไป = ๖

๗. ในรอบปีที่ผ่านมาท่านเคยชวนคนเลิกสูบบุหรี่ หรือไม่ (ipq)

๑) ไม่เคย

= ๑

๒) เคย

= ๒

ระบุจำนวน.....คน (ipq_no)

๘. ในกรณีที่คุณเลิกสูบบุหรี่ ผู้ที่สามารถเลิกได้ ระบุจำนวน.....คน (qsm_no)

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับตัวท่าน (HL๑-HL๓๖)

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (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 หรือผู้ให้บริการในด้านสุขภาพของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
๕. ฉันมั่นใจว่า แหล่งบริการสุขภาพที่ฉันเลือกใช้นั้น สามารถให้ความช่วยเหลือได้ตรงตามความต้องการของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
๖. ฉันสามารถสืบค้น หาแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับสภาพปัญหาที่ฉันหรือคนในครอบครัวของฉันเป็นอยู่	๕	๔	๓	๒	๑
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ					
๗.ฉันรู้และเข้าใจในคำอธิบายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเรื่องโรค อาการ หรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๘.ฉันอ่านด้วยความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ เอกสารหรือแผ่นพับ โปสเตอร์ ผลการตรวจสุขภาพ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้	๕	๔	๓	๒	๑
๙.ฉันรู้และเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ทางสื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หนังสือ นิตยสาร เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑๐.ฉันรู้และเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ทางสื่อออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต ยูทูบ โปรแกรมใช้งานบนมือถือ (แอปพลิเคชัน) แท็บเล็ต เฟสบุ๊ก ไลน์ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๑. ฉันสามารถเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ ที่นำเสนอในลักษณะรูปภาพหรือสัญลักษณ์ เช่น กราฟ ตาราง แผนภาพ เครื่องหมายต่างๆ ในแหล่งบริการสุขภาพหรือในสถานที่ต่างๆ ได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๒. ฉันอ่านและเข้าใจในคำอธิบายต่างๆ บนฉลากอาหารหรือยาถึงวิธีการกิน การใช้ ส่วนผสม วันหมดอายุ และประโยชน์ที่ได้รับ	๕	๔	๓	๒	๑
การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ					
๑๓.ฉันสามารถบอกเล่าข้อมูลสุขภาพของฉันให้หมอพยาบาล หรือคนอื่นรับรู้และเข้าใจสุขภาพของฉันได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๔.ฉันกล้าที่จะซักถามสิ่งที่ฉันกังวล หรืออยากรู้กับผู้ที่ให้บริการสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๕.ฉันสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๖.ฉันสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้รู้ด้านสุขภาพเพื่อให้หายสงสัยได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๗.เมื่อฉันได้รับหรือได้ยินมาจากผู้อื่น ฉันกล้าซักถามสิ่งที่ฉันสงสัยจากผู้ให้บริการสุขภาพ	๕	๔	๓	๒	๑
๑๘.ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ให้บริการสุขภาพได้ เพื่อให้ฉันได้รับข้อมูลหรือการบริการที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของฉันได้	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

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๒๒.ฉันนำข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่น่าเชื่อถือมาใช้ประกอบการยืนยันข้อมูลนั้น ก่อนตัดสินใจเชื่อและทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๒๓.ฉันมักตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการสอบถามจากผู้รู้ด้านสุขภาพนั้น ก่อนที่จะนำข้อมูลไปใช้หรือทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๒๔.ฉันใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับจากบุคคลหรือสื่อต่างๆ ก่อนที่จะปฏิบัติตาม	๕	๔	๓	๒	๑
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง					
๒๕.ฉันนำข้อมูลความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพของฉัน ไปใช้ในการป้องกันการเจ็บป่วยของตนเอง	๕	๔	๓	๒	๑
๒๖.ฉันควบคุม กำกับสุขภาพของตนเอง เช่น ชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพประจำ มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกายเสมอ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๒๗.ฉันหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง จิตใจตนเอง เพื่อคอยกำกับสุขภาพตนเองให้ดีเสมอ	๕	๔	๓	๒	๑
๒๘.ฉันวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
๒๙.ถึงแม้ฉันจะมีงานยุ่ง แต่ฉันก็สามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้	๕	๔	๓	๒	๑
๓๐.ฉันปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้ฉันอยู่ในสถานที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดีได้	๕	๔	๓	๒	๑
การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ					
๓๑. ฉันได้แลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้หรือประสบการณ์สุขภาพของฉันให้ผู้อื่นทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๓๒. ฉันชักชวนให้ผู้อื่นลดการกระทำที่เป็นโทษต่อสุขภาพของเขาได้	๕	๔	๓	๒	๑
๓๓. ฉันชักชวนให้ผู้อื่นเพื่อการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเขาได้	๕	๔	๓	๒	๑
๓๔. ฉันกล้าเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ลดรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๓๕. ฉันเสนอทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ได้ให้กับผู้อื่น เช่น เพิ่มผักผลไม้ลดโรค เลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงป่วยโรควัณโรค เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๓๖. ฉันมักจูงใจให้ผู้อื่นหันมาดูแลสุขภาพตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ลดรายจ่ายต่อการรักษาพยาบาล จะได้อยู่กับลูกหลานไปนานๆ ถ้าหมั่นดูแลสุขภาพ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย และการสูบบุหรี่

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา (beh๑ - beh๖)

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	๖-๗วัน/ สัปดาห์ (๕)	๔-๕วัน/ สัปดาห์ (๔)	๓ วัน/ สัปดาห์ (๓)	๑-๒วัน/ สัปดาห์ (๒)	แทบไม่ได้ ปฏิบัติ (๑)
การบริโภคอาหาร					
๑. ฉันกินผักและผลไม้สด ที่หลากหลาย อย่างน้อยวันละครั้ง กิโลกรัม	๕	๔	๓	๒	๑
๒. ฉันกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อมัน มีไขมันผสม เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๓. ฉันกินอาหารหวาน หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง	๑	๒	๓	๔	๕
๔. ฉันกินอาหารรสเค็ม หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร	๑	๒	๓	๔	๕
๕. ฉันกินอาหารปรุงสุก สะอาด	๕	๔	๓	๒	๑
การออกกำลังกาย					
๖. ฉันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก	๕	๔	๓	๒	๑
๗. ฉันได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจกรรมประจำวันประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานโดยใช้แรง เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
การสูบบุหรี่					
๘. ฉันสูบบุหรี่หรือยาสูบ	๑	๒	๓	๔	๕
๙. ฉันอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่หรือยาสูบ	๑	๒	๓	๔	๕

ตอนที่ ๔ พฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันโรค และการใช้อย่างสมเหตุผล

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา (beh๑ - beh๖)

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง (๔)	เกือบทุก ครั้ง (๓)	น้อยครั้ง (๒)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (๑)
การป้องกันโรค				
๑๐. ฉันใช้ผ้าปิดปาก จมูก เวลาไอ จาม เพื่อป้องกันไม่ให้เสมหะ หรือไอ จาม รดกัน	๔	๓	๒	๑
๑๑. เมื่อป่วย ฉันสวมหน้ากากอนามัยในที่ชุมชนแออัด หรือสถานที่ ถ้ายาไม่สะดวก	๔	๓	๒	๑
๑๒. ฉันล้างมือด้วยสบู่ ก่อนกินอาหาร และหลังจับของสาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ที่จับรถเข็น ราวจับรถยนต์สาธารณะ เป็นต้น	๔	๓	๒	๑
การใช้อย่างสมเหตุผล				
๑๓. ฉันอ่านฉลากยาให้เข้าใจทุกครั้ง ก่อนตัดสินใจใช้ยา	๔	๓	๒	๑
๑๔. เมื่อป่วย ฉันกินยาของผู้อื่นที่มีอาการคล้ายกัน โดยไม่มีคำสั่งจาก แพทย์	๑	๒	๓	๔
๑๕. ฉันหยุดกินยาปฏิชีวนะเมื่อรู้สึกว่าการดีขึ้น แม้ว่าจะยังกินยาไม่ ครบตามกำหนดก็ตาม	๑	๒	๓	๔

เกณฑ์ให้คะแนนจำแนก ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุข สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

1. สรุปคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
1.การเข้าถึงข้อมูล และบริการ สุขภาพ (6 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 30 คะแนน)	< 18 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาในการแสวงหาข้อมูลบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือเพียงพอต่อการตัดสินใจ
	≤ 18 - 21 คะแนน หรือ ≥ 60 - < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	- แสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้บ้างแต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ได้ถูกต้อง
	≤ 21 - 24 คะแนน หรือ ≥ 70 - < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	- แสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง
	≤ 24 - 30 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้องแม่นยำได้

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
2.ความเข้าใจ ข้อมูลและบริการ สุขภาพที่เพียงพอ ต่อการปฏิบัติ (6 ข้อๆละ 5 คะแนน เต็ม 30 คะแนน)	< 18 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่ เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ 18 - 21 คะแนน หรือ ≥ 60 - < 70 % ของ คะแนนเต็ม	พอใช้	-รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพไม่ถูกต้อง เพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
	≤ 21 - 24 คะแนน หรือ ≥ 70 - < 80 % ของ คะแนนเต็ม	ดี	-รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอต่อ การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
	≤ 24 - 30 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพถูกต้อง เพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
3.การโต้ตอบ ซักถามเพื่อเพิ่ม ความรู้ความเข้าใจ (6 ข้อๆละ 5 คะแนน เต็ม 30 คะแนน)	< 18 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาไม่กล้าซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ ที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ 18 - 21 คะแนน หรือ ≥ 60 - < 70 % ของ คะแนนเต็ม	พอใช้	-กล้าโต้ตอบซักถามเล็กน้อยแต่ยังไม่มีความรู้ความ เข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ 21 - 24 คะแนน หรือ ≥ 70 - < 80 % ของ คะแนนเต็ม	ดี	-กล้าโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่ เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ 24 - 30 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-กล้าโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่ เพียงพอต่อการปฏิบัติได้ดี
4.การตัดสินใจ ด้านสุขภาพ (6 ข้อๆละ 5 คะแนน เต็ม 30 คะแนน)	< 18 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่สนใจสุขภาพตนเอง ยึดมั่นทำตามตัวตามสบาย โดย ไม่คำนึงถึงผลดีผลเสียต่อสุขภาพตนเอง
	≤ 18 - 21 คะแนน หรือ ≥ 60 - < 70 % ของ คะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องบางเรื่องโดยให้ความสำคัญ ต่อข้อมูลที่เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเองเท่านั้น
	≤ 21 - 24 คะแนน หรือ ≥ 70 - < 80 % ของ คะแนนเต็ม	ดี	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อข้อมูล สุขภาพที่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเองเท่านั้น
	≤ 24 - 30 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อข้อมูล สุขภาพที่เกิดผลดีและผลเสียต่อสุขภาพตนเอง

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
5.การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง (6 ข้อๆละ 5 คะแนน เต็ม 30 คะแนน)	< 18 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่มีการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง
	≤ 18 - 21 คะแนน หรือ ≥ 60 - < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองบางเรื่อง
	≤ 21 - 24 คะแนน หรือ ≥ 70 - < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีการวางแผน กำหนดเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
	≤ 24 - 30 คะแนน หรือ ≥80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีการวางแผน กำหนดเป้าหมาย และสังเกตความผิดปกติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
6.การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ (6 ข้อๆละ 5 คะแนน เต็ม 30 คะแนน)	< 18 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่เคยแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพที่เป็นผลดีต่อผู้อื่น
	≤ 18 - 21 คะแนน หรือ ≥ 60 - < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพที่เป็นผลดีต่อผู้อื่น บางเรื่อง
	≤ 21 - 24 คะแนน หรือ ≥ 70 - < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	-สามารถชักจูงให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพื่อผลดีต่อสุขภาพได้
	≤ 24 - 30 คะแนน หรือ ≥80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-สามารถชักจูงให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพื่อผลดีต่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี

2. สรุปคะแนนรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (องค์ประกอบที่ 1 - 6 ข้างต้น) รวมจำนวน 36 ข้อ
คะแนนรวมเต็ม 180

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < 108 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ 108 - 125 คะแนน หรือ ≥ 60 - < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ 126 - 143 คะแนน หรือ ≥ 70 - < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ 144 - 180 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

3. สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย สืบบุหรี การป้องกันวัณโรค และ การใช้ยาอย่างสมเหตุผล รวมจำนวน 15 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 69

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
< 41 คะแนนหรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย สืบบุหรี การป้องกันวัณโรค และ การใช้ยาอย่างสมเหตุผล ไม่ถูกต้อง
41 – 48 คะแนน หรือ ≥60 – < 70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย สืบบุหรี การป้องกันวัณโรค และ การใช้ยาอย่างสมเหตุผลได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
49 – 55 คะแนน หรือ ≥70 – < 80% ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย สืบบุหรี การป้องกันวัณโรค และ การใช้ยาอย่างสมเหตุผลได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
56 – 69 คะแนน หรือ ≥80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย สืบบุหรี การป้องกันวัณโรค และ การใช้ยาอย่างสมเหตุผลได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ