



แบบประเมิน

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงาน
สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง :

แบบประเมินนี้ ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะและการปฏิบัติด้านสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงานที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต ในเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ป้องกันโรค และการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ซึ่งประกอบด้วย ๔ ตอน

ตอนที่ ๑ : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน ๗ ข้อ

ตอนที่ ๒ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๓๖ ข้อ

ตอนที่ ๓ : พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการสูบบุหรี่ จำนวน ๙ ข้อ

ตอนที่ ๔ : พฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันโรค และการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล จำนวน ๖ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ๕ ประเด็นหลัก ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ป้องกันโรค และการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ของอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงาน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพ ให้อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงานเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงานมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนวัยทำงานมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ๕ ประเด็นหลักตามเกณฑ์ที่กำหนด รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีต่อคนในชุมชน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ชื่อชุมชน/หมู่บ้าน..... ชื่อตำบล.....

ชื่ออำเภอ..... ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ๑.ชาย ๒. หญิง

๒. ปัจจุบันท่านอายุ

๑. อายุ ๑๕-๑๙ ปี ๒. อายุ ๒๐-๒๙ ปี ๓. อายุ ๓๐-๓๙ ปี ๔. อายุ ๔๐-๔๙ ปี

๕. อายุ ๕๐-๕๙ ปี ๖. อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๗. อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป

๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ ๒. ประถมศึกษา ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น
 ๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ๕. อนุปริญญา/ปวส. ๖. ปริญญาตรีขึ้นไป

๔. ท่านเป็นอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน

๑. เป็น ๒. ไม่เป็น

๕. ท่านมีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ (เฉพาะผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่)

๑. ไม่เคยคิดจะเลิกสูบบุหรี่ ๒. ไม่แน่ใจที่จะเลิก
 ๓. คิดจะเลิกสูบบุหรี่

๖. ท่านเลิกสูบบุหรี่มานานแค่ไหน (เฉพาะผู้ที่เคยสูบบุหรี่แล้วหยุดสูบบุหรี่)

๑. น้อยกว่า ๑ เดือน ๒. ๑-๖ เดือน ๓. ๗-๑๒ เดือน
 ๔. ๑-๒ ปี ๕. ๒-๑๐ ปี ๖. ๑๐ ปี ขึ้นไป

๗. ในรอบปีที่ผ่านมาท่านเคยชวนคนเลิกบุหรี่ หรือไม่

๑. ไม่เคย ๒. เคย จำนวน.....คน

๘. ในกรณีที่ชวนคนเลิกบุหรี่ ผู้ที่สามารถเลิกได้ จำนวน.....คน

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับตัวท่าน

ข้อที่	ข้อความประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ						
๑.	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่ฉันกังวลอยู่ได้					
๒.	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องได้จากหลายแหล่ง เช่น จากผู้รู้ จากสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น					
๓.	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งใคร					
๔.	ฉันสามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการในด้านสุขภาพของฉัน					
๕.	ฉันมั่นใจว่า แหล่งบริการสุขภาพที่ฉันเลือกใช้นั้น สามารถให้ความช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของฉัน					
๖.	ฉันสามารถสืบค้น หาแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับสภาพปัญหาที่ฉันหรือคนในครอบครัวของฉันเป็นอยู่					

ข้อที่	ข้อความคำถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ						
๗.	ฉันรู้และเข้าใจในคำอธิบายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเรื่องโรค อากาศหรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการสุขภาพได้					
๘.	ฉันอ่านด้วยความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำใน คู่มือ เอกสารหรือแผ่นพับ โปสเตอร์ ผลการตรวจสุขภาพที่ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้					
๙.	ฉันรู้และเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ทาง สื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หนังสือ นิตยสาร เป็นต้น					
๑๐.	ฉันรู้และเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ทางสื่อ ออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต ยูทูป โปรแกรมใช้งานบนมือถือ (แอปพลิเคชัน) แท็บเล็ต เฟสบุ๊ก ไลน์ เป็นต้น					
๑๑.	ฉันสามารถเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ ที่นำเสนอในลักษณะ รูปภาพหรือสัญลักษณ์ เช่น กราฟ ตาราง แผนภาพ เครื่องหมายต่างๆ ในแหล่งบริการสุขภาพหรือในสถานที่ ต่างๆ ได้					
๑๒.	ฉันอ่านและเข้าใจในคำอธิบายต่างๆ บนฉลากอาหารหรือยา ถึงวิธีการกิน การใช้ ส่วนผสม วันหมดอายุ และประโยชน์ที่ได้รับ					
การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ						
๑๓.	ฉันสามารถบอกเล่าข้อมูลสุขภาพของฉันให้หมอ พยาบาล หรือคนอื่นรับรู้และเข้าใจสุขภาพของฉันได้					
๑๔.	ฉันกล้าที่จะซักถามสิ่งที่ฉันกังวล หรืออยากรู้กับผู้ให้บริการ สุขภาพได้					
๑๕.	ฉันสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางปฏิบัติตน เกี่ยวกับสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพได้					
๑๖.	ฉันสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้รู้ด้าน สุขภาพเพื่อให้หายสงสัยได้					
๑๗.	เมื่อฉันได้รับหรือได้ยินมาจากผู้อื่น ฉันกล้าซักถามสิ่งที่ฉัน สงสัยจากผู้ให้บริการสุขภาพ					
๑๘.	ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ให้บริการสุขภาพ ได้ เพื่อให้ฉันได้รับข้อมูลหรือการบริการที่เหมาะสมกับ ชีวิตประจำวันของฉัน					

ข้อที่	ข้อความคำถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การตัดสินใจด้านสุขภาพ						
๑๙.	ฉันมักเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม					
๒๐.	เมื่อมีข้อมูลด้านสุขภาพใหม่ๆ เข้ามา ฉันจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม					
๒๑.	เมื่อฉันเห็นโฆษณาสินค้าและสนใจในสินค้านั้น ฉันจะหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจเลือกใช้					
๒๒.	ฉันนำข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่น่าเชื่อถือมาใช้ประกอบการยืนยันข้อมูลนั้น ก่อนตัดสินใจเชื่อและทำตาม					
๒๓.	ฉันมักตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการสอบถามจากผู้รู้ด้านสุขภาพนั้น ก่อนที่จะนำข้อมูลไปใช้หรือทำตาม					
๒๔.	ฉันใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับจากบุคคลหรือสื่อต่างๆ ก่อนที่จะปฏิบัติตาม					
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง						
๒๕.	ฉันนำข้อมูลความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพของฉัน ไปใช้ในการป้องกันการเจ็บป่วยของตนเอง					
๒๖.	ฉันควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น ชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพประจำ มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกายเสมอ เป็นต้น					
๒๗.	ฉันหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง จิตใจตนเอง เพื่อคอยกำกับสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น					
๒๘.	ฉันวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของฉัน					
๒๙.	ถึงแม้ฉันจะมีงานยุ่ง แต่ฉันก็สามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้					
๓๐.	ฉันปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้ฉันอยู่ในสถานที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดีได้					
การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ						
๓๑.	ฉันได้แลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้หรือประสบการณ์สุขภาพของฉันให้ผู้อื่นทำตาม					
๓๒.	ฉันชักชวนให้ผู้อื่นลดการกระทำที่เป็นโทษต่อสุขภาพของเขาได้					

ข้อที่	ข้อความประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๓๓.	ฉันชักชวนให้ผู้อื่นเพิ่มการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเขาได้					
๓๔.	ฉันกล้าเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ลดรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม เป็นต้น					
๓๕.	ฉันเสนอทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีให้กับผู้อื่น เช่น เพิ่มผักผลไม้ ลดโรค เลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงป่วยโรคหัวใจโรค เป็นต้น					
๓๖.	ฉันมักจูงใจให้ผู้อื่นหันมาดูแลสุขภาพตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ลดรายจ่ายต่อการรักษาพยาบาล จะได้อยู่กับลูกหลานไปนานๆ ถ้าหมั่นดูแลสุขภาพ เป็นต้น					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการสูบบุหรี่

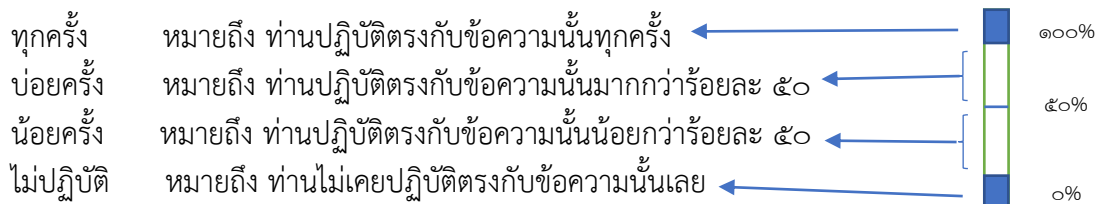
โปรดทำเครื่องหมาย ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		๖-๗ วัน/สัปดาห์ (๕)	๔-๕ วัน/สัปดาห์ (๔)	๓ วัน/สัปดาห์ (๓)	๑-๒ วัน/สัปดาห์ (๒)	ไม่ได้ปฏิบัติ (๑)
การบริโภคอาหาร						
๑.	ฉันกินผักและผลไม้สด ที่หลากหลาย อย่างน้อยวันละครึ่ง กิโลกรัม					
๒.	ฉันกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อติดมัน มีไขมันผสม เป็นต้น					
๓.	ฉันกินอาหารหวาน หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง					
๔.	ฉันกินอาหารรสเค็ม หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร					
๕.	ฉันกินอาหารปรุงสุก สะอาด					
การออกกำลังกาย						
๖.	ฉันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก					
๗.	ฉันได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจกรรมประจำวันประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานโดยใช้แรง เป็นต้น					

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		๖-๗ วัน/ สัปดาห์ (๕)	๔-๕ วัน/ สัปดาห์ (๔)	๓ วัน/ สัปดาห์ (๓)	๑-๒ วัน/ สัปดาห์ (๒)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (๑)
การสูบบุหรี่						
๘.	ฉันสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
๙.	ฉันอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่หรือยาสูบ					

ตอนที่ ๔ พฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันโรค และการใช้อย่างสมเหตุผล

โปรดทำเครื่องหมาย ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา



ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง (๑๐๐%)	บ่อยครั้ง (>๕๐%)	น้อยครั้ง (<๕๐%)	ไม่ปฏิบัติ (๐%)
การป้องกันโรค				
๑๐.	ฉันใช้ผ้าปิดปาก จมูก เวลาไอ จาม เพื่อป้องกันไม่ให้เสมหะ หรือไอ จาม รดกัน			
๑๑.	เมื่อป่วย ฉันสวมหน้ากากอนามัยในที่ชุมชนแออัด หรือสถานที่ถ่ายเทไม่สะดวก			
๑๒.	ฉันล้างมือด้วยสบู่ ก่อนกินอาหาร และหลังจับของสาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ที่จับรถเข็น ราวจับรถยนต์สาธารณะ เป็นต้น			
การใช้อย่างสมเหตุผล				
๑๓.	ฉันอ่านฉลากยาให้เข้าใจทุกครั้ง ก่อนตัดสินใจใช้ยา			
๑๔.	เมื่อป่วย ฉันกินยาของผู้อื่นที่มีอาการคล้ายกัน โดยไม่มีคำสั่งจากแพทย์			
๑๕.	ฉันหยุดกินยาปฏิชีวนะเมื่อรู้สึกมีอาการดีขึ้น แม้ว่าจะยังกินยาไม่ครบตามกำหนดก็ตาม			

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

