

กระบวนการงานสุขศึกษาในชุมชน

8.2.1 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/เสี่ยง

1. ข้อมูลปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโรงพยาบาล

การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโรงพยาบาล

จากสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังอำเภอบ้านม่วง ปี 2565 - 2568 มีผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 3,552, 3,687 3,883 และ 4,266 รายตามลำดับ มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5,471, 5,710 5,917 และ 6,322 ราย ตามลำดับ ผู้ป่วยเบาหวานในตำบลม่วง ปี 2565-2568 จำนวน 526, 545, 562 และ 578 ราย ตามลำดับ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 828, 869, 859 และ 884 ราย ตามลำดับและจากข้อมูลการคัดกรองเพื่อวินิจฉัยเบาหวานและความดันโลหิตสูงประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปในตำบลม่วง ปี 2565-2568 พบว่ามีกลุ่มเสี่ยงเบาหวานร้อยละ 18.30, 23.85, 24.12 และ 29.97 กลุ่มสงสัยผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 0.45, 2.76, 1.25 และ 2.31 ผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ร้อยละ 1.71, 2.82, 3.25 และ 2.57 กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงร้อยละ 63.74, 54.68, 39.74 และ 41.52 กลุ่ม กลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ร้อยละ 4.34, 5.91, 3.75 และ 5.08 (HDC, 2568) จากข้อมูลเบื้องต้นจะเห็นว่าจำนวนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และกลุ่มเสี่ยงเบาหวานยังเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน

2. เครื่องมือสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ



แบบประเมิน

การป้องกันโรคเรื้อรัง (เบาหวาน และความดันโลหิตสูง) ของประชาชน

ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง: แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทักษะที่จำเป็น แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไป ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 5 ตอน จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	5	ข้อ
ตอนที่ 2 ความรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน	5	ข้อ
ตอนที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น	จำนวน	5	ข้อ
ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	5	ข้อ
ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคเรื้อรัง	จำนวน	10	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรู้ด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทักษะที่จำเป็น แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

คำนิยาม:

โรคเรื้อรัง หมายถึง โรคหรือภาวะทางสุขภาพที่มีการดำเนินโรคยาวนาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้อย่างรวดเร็ว โรคเหล่านี้มักต้องการการดูแลต่อเนื่องและการจัดการระยะยาว มุ่งเน้นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจกล่าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น หมายถึง ทรัพยากร ทักษะ หรือกฎ ระเบียบ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ หรือเป็นสิ่งที่ช่วยขจัดอุปสรรคในการแสดงพฤติกรรมเพื่อการมีสุขภาพดี

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งเร้าหรือปฏิกริยาตอบกลับ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้ปฏิบัติพฤติกรรมไปแล้ว เป็นแรงจูงใจที่ช่วยผลักดันให้รักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ไว้ จนกลายเป็นนิสัยหรือวิถีปฏิบัติ

พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนของประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรค

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

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

โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

- เพศ ☐ 1.ชาย ☐ 2. หญิง ☐ 3. เพศทางเลือก (LGBTQ+)
- ปัจจุบันท่านอายุ ☐ 1. อายุ 15-19 ปี ☐ 2. อายุ 20-29 ปี ☐ 3. อายุ 30-39 ปี
☐ 4. อายุ 40-49 ปี ☐ 5. อายุ 50-59 ปี
- ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด
☐ 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ ☐ 2. ประถมศึกษา ☐ 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ☐ 5. อนุปริญญา/ปวส. ☐ 6. ปริญญาตรี และสูงกว่าขึ้นไป
- ปัจจุบัน ท่านประกอบอาชีพอะไร
☐ 1. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 2. พนักงานบริษัทเอกชน ☐ 3. รับจ้างทั่วไป
☐ 4. ค้าขาย ☐ 5. เกษตรกร ☐ 6. ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ท่านมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะทางสังคมแบบใด
☐ 1. อสม. ☐ 2. กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/กรรมการชุมชน ☐ 3. ประชาชนในชุมชน

ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ง่ายมาก	ง่าย	ค่อนข้างง่าย	ยาก	ยากมาก
1. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้ในการดูแลสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ (เช่น แอปฯ, เว็บไซต์หมอ, อสม.)					
2. ท่านเข้าใจข้อมูลสุขภาพหรือฉลากโภชนาการ (หวาน มัน เค็ม) ที่ได้รับอย่างชัดเจน					
3. ท่านสามารถแยกแยะได้ว่า ข้อมูลสุขภาพในสื่อต่าง ๆ เรื่องใดน่าเชื่อถือหรือเรื่องใดโฆษณาเกินจริง					
4. ท่านสามารถนำคำแนะนำเรื่องการปรับพฤติกรรมสุขภาพ มาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง					
5. ท่านสามารถอธิบายวิธีการดูแลสุขภาพป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้					

ตอนที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นตรงกับท่าน				
	มากที่สุด	มาก	มีบ้าง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านมีอุปกรณ์สำหรับตรวจเช็คสุขภาพเบื้องต้นไว้อย่างเพียงพอ					
2. ท่านสามารถใช้พื้นที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัยได้โดยสะดวก					
3. ท่านสามารถหาซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ง่ายในสถานที่ท่านอาศัย					
4. ท่านมีทักษะในการเลือกซื้อหรือปรุงอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพ					
5. ท่านมีทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับร่างกาย					

ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นตรงกับท่าน				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อย	ไม่มีเลย
1. สมาชิกในครอบครัวคอยสนับสนุนและกระตุ้นให้ท่านดูแลสุขภาพ					
2. เพื่อนบ้านหรือกลุ่มต่างๆ ในชุมชน ชักชวนท่านเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ					
3. ท่านได้รับคำแนะนำและกำลังใจอย่างสม่ำเสมอจาก อสม. ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
4. ท่านได้รับคำชมเชยจากคนรอบข้างเมื่อท่านสามารถดูแลสุขภาพหรือคุมระดับน้ำตาล/ความดันได้ดี					
5. ท่านได้รับแรงจูงใจจากความร่วมมือของคนในชุมชนที่ปฏิบัติตามข้อตกลงด้านสุขภาพร่วมกัน					

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	6-7 วัน	4-5 วัน	3 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารหวานจัด หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน					
2. ท่านรับประทานอาหารทอด ผัดน้ำมัน หรือเนื้อสัตว์ติดมัน					
3. ท่านรับประทานอาหารปรุงรสเค็ม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือหมักดอง					
4. ท่านรับประทานผักและผลไม้ (รสไม่หวาน) ในปริมาณครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร					
5. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที (จนรู้สึกเหนื่อยปานกลาง/หอบพอพูดได้)					
6. ท่านลุกขึ้นขยับร่างกายหรือเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 1 ชั่วโมง (ไม่ว่านั่งหรือนอน)					
7. ท่านทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด					
8. ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง					
9. ท่านสูบบุหรี่ หรือใกล้ชิดกับคนที่กำลังสูบบุหรี่					
10. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด					

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpOLSejWmmgxmrxqfanKlnmITwPbLFllYoXkPnNG03E9Jm9Gw-NfA/viewform>

3. ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ

เพศ	ชาย		หญิง		LGBT		รวม							
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ						
	108	45.96	126	53.62	1	0.43	235	100.01						
ช่วงอายุ	15-19 ปี		20-29 ปี		30-39 ปี		40-49 ปี		50-59 ปี		รวม			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
	16	6.81	17	7.23	46	19.57	55	23.40	101	42.98	235	99.99		
ระดับการศึกษา	ไม่ได้เรียนหนังสือ		ประถมศึกษา		ม.ต้น		ม.ปลาย/ปวช.		อนุปริญญา/ปวส.		ปริญญาตรีขึ้นไป		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	0	0.00	73	31.06	53	22.55	57	24.26	12	5.11	40	17.02	235	100.00
อาชีพ	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ		พนักงานบริษัทเอกชน		รับจ้างทั่วไป		ค้าขาย		เกษตรกร		ไม่ได้ประกอบอาชีพ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	22	9.40	4	1.70	55	23.40	37	15.74	85	36.17	32	13.62	235	100.04
สถานะ	อสม.		กำลังผู้ใหญ่บ้าน/กรรมการชุมชน		ประชาชนในชุมชน		รวม							
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ						
	61	26.00	6	2.55	168	71.49	235	100.04						

สรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ										สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต											
องค์ประกอบการวัด	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม					คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน								ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ				
									ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี		ระดับดีขึ้น				
									จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	3.49	3.77	3.51	3.91	3.27	3.59	71.80	ดี	88	37.45	42	17.87	74	31.49	31	13.19	130	55.32			
ตอนที่ 3 สภาพแวดล้อมและทักษะ	2.94	3.31	3.72	3.34	3.71	3.40	68.09	พอใช้	55	23.40	62	26.38	72	30.64	46	19.57					
ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม	3.20	3.34	3.67	3.69	3.58	3.50	69.94	พอใช้	80	34.04	36	15.32	58	24.68	61	25.96					
ผลรวมปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม						3.50	69.94	พอใช้	36	15.32	74	31.49	101	42.98	24	10.21					
ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพ	2.80	2.74	3.17	2.72	2.76	3.13	62.69	ดี	14	5.96	52	22.13	77	32.77	92	39.15	66	28.09			
	3.13	2.89	3.62	3.76	3.75																