

ความฉลาดทางสุขภาพ





ความฉลาดทางสุขภาพ

การใช้คำ เรียก “Health literacy” ที่มีปรากฏในเอกสารภาษาไทยมีหลายคำ ดังนี้

(1) ความแตกฉานด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นคำ นิยามที่สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส., 2541) แปลไว้จากนิยามที่องค์การอนามัยโลก (1998) ได้ให้คำ นิยาม

(2) การรู้เท่าทันด้านสุขภาพ เป็นคำ ที่สอดคล้องกับการดำเนินงานด้านการสื่อสาร ซึ่งมีการพัฒนาและดำเนินงานเรื่องการรู้เท่าทันสื่อ (medialiteracy) ในแผนงานสื่อสร้างสุขภาวะของเยาวชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การใช้คำ เรียก “Health literacy” ที่มีปรากฏในเอกสารภาษาไทยมีหลายคำ ดังนี้

(3) ความฉลาดทางสุขภาพ เป็นคำที่เริ่มมีการเรียกกัน
ในแวดวงการศึกษา เมื่อกล่าวถึง literacy ในด้านสุขภาพ โดยมูลนิธิเพื่อพัฒนา
การศึกษาไทย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ภายใต้การสนับสนุนของ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2553)

(4) ความฉลาดทางสุขภาพ เป็นคำที่กำหนดขึ้นใช้
ในโครงการ ศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้เรื่อง Health literacy เพื่อสร้าง
เสริมภูมิปัญญา และการเรียนรู้ด้านสุขภาพ ของกองสุขศึกษา กรม
สนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (ธันวาคม, 2553)

การจำแนกความฉลาดทางสุขภาพ เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับ 1 ความฉลาดทางสุขภาพขั้นพื้นฐาน หรือ *functional health literacy* ได้แก่ ทักษะพื้นฐานด้านการฟัง พูด อ่าน และเขียนที่ จำเป็นต่อความเข้าใจและการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ระดับ 2 ความฉลาดทางสุขภาพขั้นการมีปฏิสัมพันธ์ หรือ *communicative/ interactive health literacy* ได้แก่ ทักษะพื้นฐานและ การมีพหุธิปัญญา (cognitive) รวมทั้งทักษะทางสังคม (social skill) ที่ใช้ ในการเข้าร่วมกิจกรรม รู้จัก เลือ กใช้ข้อมูล ข่าวสาร แยกแยะลั กษณะการสื่ อสาร ที่แตกต่างกัน รวมทั้ง ประยุกต์ใช้ข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เพื่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ

ระดับ 3 ความฉลาดทางสุขภาพขั้นวิจารณญาณ หรือ *critical health literacy* ได้แก่ ทักษะทางปัญญาและสังคมที่สูงขึ้น สามารถประยุกต์ ใช้ข้อมูลข่าวสารในการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ และควบคุมจัดการ สถานการณ์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ความฉลาดทางสุขภาพระดับ วิจารณญาณเน้นการกระทำของปัจเจกบุคคล (individual action) และ การมีส่วนร่วมผลักดันสังคม การเมืองไปพร้อมกัน จึงเป็นการเชื่อมโยงของบุคคลกับสังคมและสุขภาพของประชาชนทั่วไป

การจำแนกความฉลาดทางสุขภาพ เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับ 1 ความฉลาดทางสุขภาพขั้นพื้นฐาน หรือ *functional health literacy* ได้แก่ ทักษะพื้นฐานด้านการฟัง พูด อ่าน และเขียนที่ จำเป็นต่อความเข้าใจและการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ระดับ 2 ความฉลาดทางสุขภาพขั้นการมีปฏิสัมพันธ์ หรือ *communicative/ interactive health literacy* ได้แก่ ทักษะพื้นฐานและ การมีพหุธิปัญญา (cognitive) รวมทั้งทักษะทางสังคม (social skill) ที่ใช้ ในการเข้าร่วมกิจกรรม รู้จัก เลือ กใช้ข้อมูล ข่าวสาร แยกแยะลั กษณะการสื่อ สาร ที่แตกต่างกัน รวมทั้งประยุกต์ใช้ข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เพื่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ

ระดับ 3 ความฉลาดทางสุขภาพขั้นวิจารณญาณ หรือ *critical health literacy* ได้แก่ ทักษะทางปัญญาและสังคมที่สูงขึ้น สามารถประยุกต์ ใช้ข้อมูลข่าวสารในการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ และควบคุมจัดการ สถานการณ์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ความฉลาดทางสุขภาพระดับ วิจารณญาณเน้นการกระทำของปัจเจกบุคคล (individual action) และ การมีส่วนร่วมผลักดันสังคม การเมืองไปพร้อมกัน จึงเป็นการเชื่อมโยงของบุคคลกับสังคมและสุขภาพของประชาชนทั่วไป

แนวทางจำแนก

ระดับการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพ

ตามคุณลักษณะ 6 ด้าน

คุณลักษณะสำคัญ ที่จำเป็นต้อง พัฒนาเพื่อเพิ่ม ความฉลาดทาง สุขภาพ	ระดับของความฉลาดทางสุขภาพ		
	ระดับพื้นฐาน (Functional Health Literacy)	ระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive Health Literacy)	ระดับวิจารณ์ญาณ (Critical Health Literacy)
(1) การเข้าถึงข้อมูล สุขภาพและบริการ สุขภาพ (access)	มีความสามารถในการ เลือกแหล่งข้อมูล สุขภาพรู้วิธีการในการ ค้นหาและการใช้ อุปกรณ์สืบค้นอาทิ คอมพิวเตอร์ระบบ ห้องสมุด ฯลฯ	มีการเข้าถึงข้อมูล สุขภาพและบริการ สุขภาพระดับพื้นฐาน และมีความสามารถในการ ค้นหาข้อมูล สุขภาพที่ถูกต้องและ ทันสมัยเพื่อการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ	มีการเข้าถึงข้อมูล สุขภาพและบริการ สุขภาพระดับ ปฏิสัมพันธ์และมี ความสามารถในการ ตรวจสอบข้อมูลจาก หลายแหล่งจนข้อมูลมี ความน่าเชื่อถือสำ หรับ การนำ มาใช้

คุณลักษณะสำคัญ ที่จำเป็นต่อ พัฒนาเพื่อเพิ่ม ความฉลาดทาง สุขภาพ	ระดับของความฉลาดทางสุขภาพ		
	ระดับพื้นฐาน (Functional Health Literacy)	ระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive Health Literacy)	ระดับวิจารณ์ญาณ (Critical Health Literacy)
(2) ความรู้ ความ เข้าใจ (cognitive)	การรู้และการจำ ประเด็นเนื้อหา สำคัญ ในการปฏิบัติ ตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี	มีความรู้ความเข้าใจ ระดับพื้นฐานและ สามารถอธิบายถึง ความเข้าใจในการจะ นำไปปฏิบัติตัวได้ อย่างถูกต้อง	มีความรู้ความเข้าใจ ระดับปฏิสัมพันธ์และ สามารถวิเคราะห์ หรือเปรียบเทียบ อย่างมีเหตุผล เกี่ยวกับแนวทางการ มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง
(3) ทักษะการ สื่อสาร (communication skill)	มีความสามารถในการ สื่อสารโดยการ พูดอ่านเขียนข้อมูล เกี่ยวกับการปฏิบัติ ตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี	มีทักษะการสื่อสาร ระดับพื้นฐานและ สามารถสื่อสาร ให้บุคคลอื่นเข้าใจ เกี่ยวกับวิธีการ ปฏิบัติตัวเพื่อให้มี สุขภาพดี	มีทักษะการสื่อสาร ระดับปฏิสัมพันธ์และ สามารถโน้มน้าวให้ ผู้อื่นยอมรับแนว ทางการมีพฤติกรรม ที่ถูกต้อง

คุณลักษณะสำคัญ ที่จำเป็นต้อง พัฒนาเพื่อเพิ่ม ความฉลาดทาง สุขภาพ	ระดับของความฉลาดทางสุขภาพ		
	ระดับพื้นฐาน (Functional Health Literacy)	ระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive Health Literacy)	ระดับวิจารณ์ญาณ (Critical Health Literacy)
(4) ทักษะการ ตัดสินใจ (decision skill)	มีความสามารถในการกำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี	มีทักษะการตัดสินใจระดับพื้นฐานและมีความสามารถในการใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/หลีกเลี่ยง/เลือกวิธีปฏิบัติซึ่งเป็นทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อให้มีสุขภาพดี	มีทักษะการตัดสินใจระดับปฏิสัมพันธ์และสามารถแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่นหรือแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม

คุณลักษณะ สำคัญ ที่จำเป็นต้อง พัฒนาเพื่อเพิ่ม ความฉลาดทาง สุขภาพ	ระดับของความฉลาดทางสุขภาพ		
	ระดับพื้นฐาน (Functional Health Literacy)	ระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive Health Literacy)	ระดับวิจารณ์ญาณ (Critical Health Literacy)
(5) การจัดการ ตนเอง (self- management)	มีความสามารถในการ กำหนดเป้าหมายและ วางแผนในการปฏิบัติ ตนเพื่อให้มีพฤติกรรม สุขภาพที่ถูกต้อง	มีการจัดการตนเอง ระดับพื้นฐานและ สามารถทำตาม แผนที่กำหนดโดยมี เป้าหมายเพื่อให้มี พฤติกรรมสุขภาพที่ ถูกต้อง	มีการจัดการตนเองระดับ ปฏิสัมพันธ์และมี ความสามารถในการ ทบทวนวิธีการปฏิบัติตน ตามเป้าหมายเพื่อนำมา ปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตน ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ ถูกต้อง
(6) การรู้เท่าทันสื่อ (media literacy)	มีความสามารถในการ ตรวจสอบความ ถูกต้องความน่าเชื่อถือ ของข้อมูลที่สื่อ นำเสนอเพื่อนำ มาใช้ ในการดูแลสุขภาพ ตนเอง	มีการรู้เท่าทันสื่อ ระดับพื้นฐานและ สามารถเปรียบเทียบ วิธีการเลือกรับสื่อ เพื่อหลีกเลี่ยงความ เสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น กับสุขภาพของ ตนเองและผู้อื่น	มีการรู้เท่าทันสื่อระดับ ปฏิสัมพันธ์และมีความ สามารถในการประเมิน ข้อความสื่อเพื่อชี้แนะ แนวทางให้กับชุมชน หรือสังคม

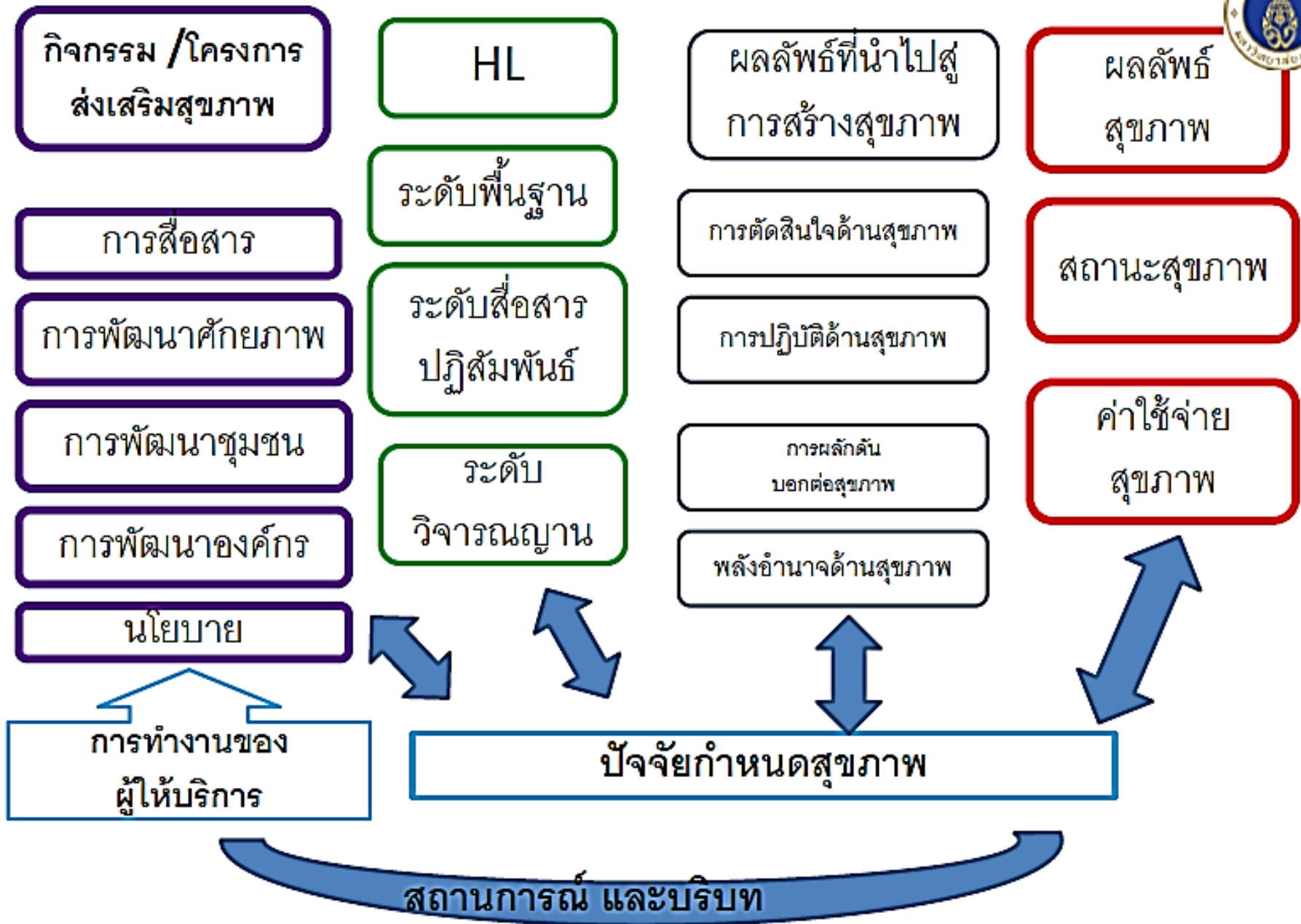
**แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพ จำแนกเป็น 3
แนวทาง คือ**

**การพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพรายบุคคล
การพัฒนาความฉลาด ทางสุขภาพในองค์กร
และการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพเชิงระบบ**



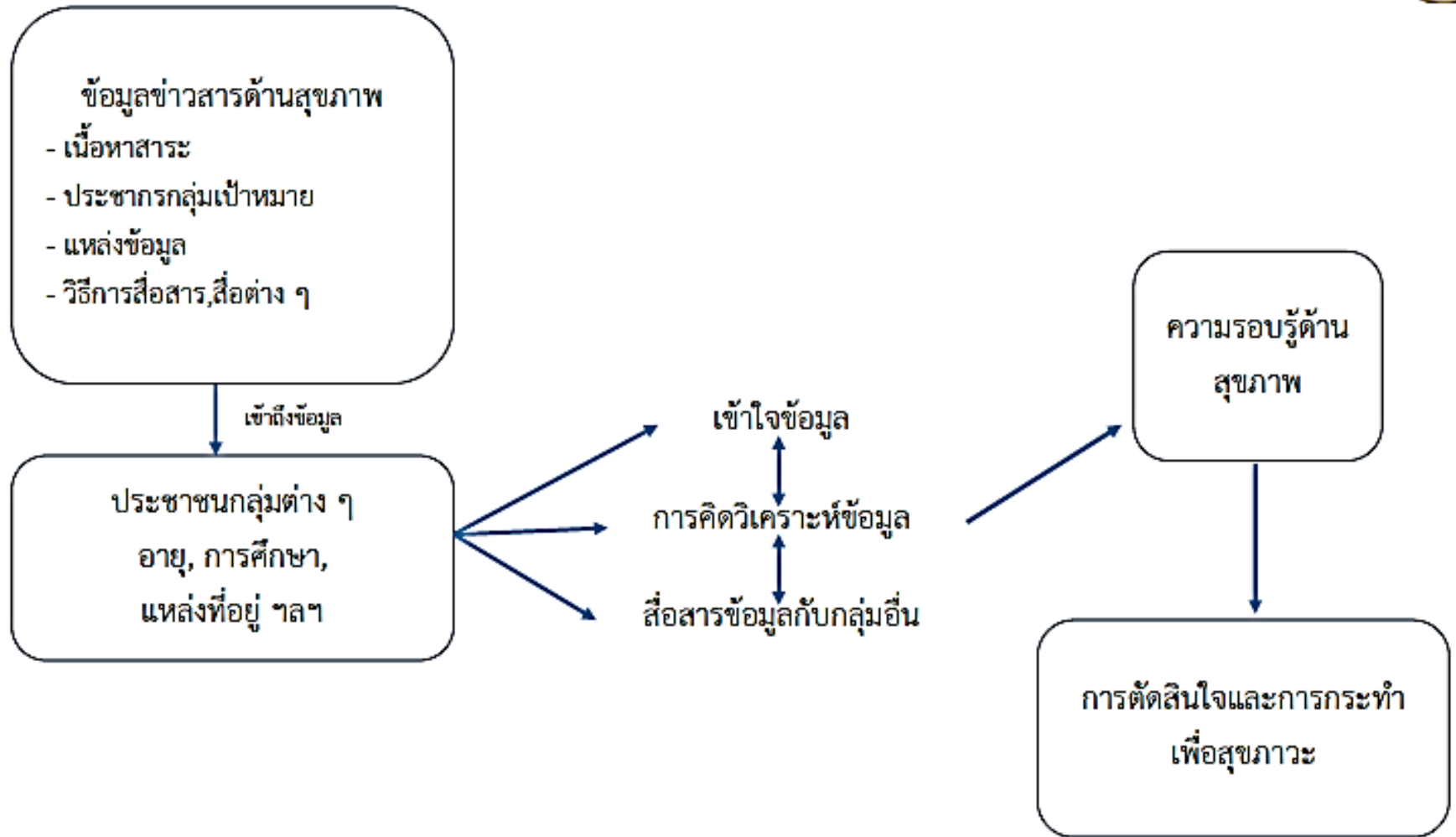
แผนผังการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพ







กรอบแนวคิดการสื่อสาร ระดับบุคคล



กลยุทธ์การสร้างความรู้แจ้งแตกฉาน

- I. สร้างบรรยากาศ “shame-free”
- II. ปรับปรุงการสื่อสารระหว่างบุคคล
- III. พัฒนาสื่อสุขศึกษา อุปกรณ์ คู่มือ และ แบบฟอร์ม ที่
ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้
เป็น patient-friendly
- IV. ใช้สื่อหลายอย่างประกอบกัน
- V. ใช้กิจกรรมที่ช่วยเสริมพลังอำนาจ เพื่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

กลยุทธ์ที่ 1 การสร้างแวดล้อมที่ไม่อาย ไม่แปลกแยก

shame-free environment

. เห็นสัญญาณ หรือ สัญญลักษณ์ เตือนที่บ่งชี้ การไม่สามารถได้อย่างรวดเร็ว

เช่น “ไม่ได้เอาแว่นมา”

การกรอกข้อมูลไม่ครบ

การมาพบแพทย์ มา โรงพยาบาล เมื่อ อากาศมาก หนัก แล้ว

การวางตัวของเจ้าหน้าที่ที่แสดงออกว่า อยากช่วยเหลือ เคารพในสิทธิ ของ

คนไข้ และ ญาติ เช่น

การถามว่าอยู่ที่นี้เป็นอย่างไรบ้าง

ต้องการอะไรอีกบ้าง

แบบฟอร์มที่ให้ไป ทำให้สับสนหรือเปล่า

กลยุทธ์การสื่อสารที่สร้าง HL

1. การพูดช้าลง

2. การพูดโดยใช้ภาษาที่คุยกันที่บ้าน “living room” หรือใช้การเล่าเรื่อง การใช้ภาพประกอบ

3. การเน้นประเด็นสำคัญ คือ askme3

☐ ปัญหาของฉันในวันนี้ คือ อะไร?

☐ ฉันต้องทำอะไรเพื่อแก้ปัญหาคือของฉันในวันนี้?

☐ สิ่งที่ต้องทำสำคัญกับฉันอย่างไร?

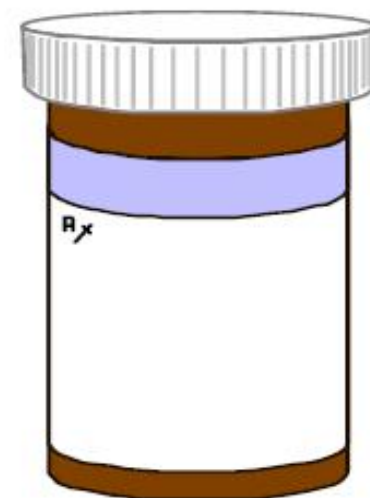
. การใช้เทคนิค “teach back”

กลยุทธ์ที่ 2 การสื่อสารที่ฟัง เข้าใจ ให้เกียรติ

วิธีการสร้างความแตกต่างในการใช้ยา

“ ปากินยาอย่างไร เล่าให้ ฟัง หรือ แสดงให้เห็นว่า
กินอย่างไรใน 1 วัน กินอะไร ก่อนหลัง”

ป้าย หรือ ชวงยา แบบกว่าอย่างไร เวลาป้าย
หรือ กินยานี้ ปาก่าอย่างไร



III. พัฒนาสื่อสุขภาพ อุปกรณ์ คู่มือ และ แบบฟอร์ม ที่ ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้เป็น patient-friendly

การสร้างสื่อ:

- . ใช้คำง่ายๆ สะกดตัวด้วย แม่ ก กา กง กน และมีตัวสะกดไม่กี่ตัวไม่มี
การสมาส สนิธิ สะกด การันต์ที่มากมาย
- . ใช้ประโยคสั้นๆ (4-6 words)
- . ใช้ย่อหน้าสั้นๆ (2-3 sentences)
- . จำกัดจำนวนศัพท์ทางการแพทย์ลง
- . ใช้หัวข้อ สัญลักษณ์ แทนตัวหนังสือ มีพื้นที่สีขาวให้มาก

เทคนิคการผลิตสื่อเพื่อในกลุ่มไม่แตกฉาน



A *fotonovella* เป็นการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่น่าสนใจ และเป็นการแก้ปัญหาความไม่รู้แจ้งแตกฉานของผู้ป่วยด้วยการใช้ภาพมาก ตัวหนังสือน้อยๆ นำเสนอเป็นเรื่องราว หรือ ประสบการณ์จริงของผู้ป่วย เช่น การไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว

เป้าหมายของสื่อแบบ *fotonovella* คือ การใช้เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประเด็นว่าอะไรจะเกิดขึ้นเมื่อครอบครัว เพื่อนไม่สนับสนุนให้มีการดูแลจัดการการป่วยด้วยเบาหวาน



รู้ได้อย่างไรว่างานสุขศึกษาที่ทำอยู่ได้ผล

ดูกระบวนการ



ดูผลลัพธ์



ผลลัพธ์การเรียนรู้ และทักษะที่จะนำไปปฏิบัติ

สิ่งแวดล้อม

ยังมีงานที่ต้องพัฒนาอีกมาก

ในเรื่อง **Health Literacy**
ใน ระบบบริการสาธารณสุข

แนวทางการดำเนินงานพัฒนา Health Literacy ในกลุ่มเสี่ยง/ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย ที่จะดำเนินการพัฒนา Health Literacy ในกลุ่มใด**
- 2. จัดทำแบบประเมิน และประเมินระดับ Health Literacy และผลลัพธ์ ทางสุขภาพ ของกลุ่มเป้าหมาย**
- 3. จัด Intervention พัฒนา Health Literacy ใน 6 องค์ประกอบ**
- 4. ประเมิน ระดับ Health Literacy และผลลัพธ์ ทางสุขภาพ ภายหลังการจัด Intervention 3 , 6 เดือน**
- 5. สรุปรายงานผลการดำเนินงาน**