

ความรู้ด้านสุขภาพ

ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจารณ์

health literacy

functional • interactive • critical

เขียนโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัญเมือง แก้วดำเกิง

ความรู้ด้านสุขภาพ:

ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณ

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

พ.ศ. 2562

ความรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง.

ความรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณ.-- กรุงเทพฯ :
อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2562. 180 หน้า.

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-485-626-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2562 จำนวน 1,500 เล่ม

ผู้จัดทำเนื้อหา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

ออกแบบปก : อรอนงค์ สิทธิวิชัย และภัทรดนัย แก้วดำเกิง

ตรวจอักษร : ปาลิดา มานะกิจจงกล, ศศิรียากร อ่อนตา และพิชญ์สินี รัตนจิตร

สถานที่พิมพ์ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) กรุงเทพฯ

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย :

บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย-จางอนม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

Homepage : <http://www.naiin.com>

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

ติดต่อผู้เขียน โทรศัพท์ 081 6840109 อีเมล kmkaeo@gmail.com



ความดีงามและประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากหนังสือเล่มนี้
ขอน้อมนำมาใช้เป็นเครื่องบูชาคุณครู อาจารย์ และผู้ที่มีอบความรู้ให้แก่ข้าพเจ้า
และอานิสงส์ที่เกิดขึ้นทั้งมวล ขอจงส่งผลบุญต่อดวงจิตของบุพการี ครอบครัว ข้าพเจ้า
ตลอดจน ญาติ มิตร และเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก

คำนิยม

โดยศาสตราจารย์ ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์

อดีตคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

นายกสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา

หนังสือความรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณ เป็นหนังสือเล่มที่สองที่ผมได้มีโอกาสอ่านต้นฉบับงานเขียนของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้ที่สนใจเรื่องความรู้ด้านสุขภาพ กระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ การสร้างเสริมความสุขในองค์กร และมีมติที่หลายหลายของการสร้างเสริมสุขภาพ เนื้อหาในเล่มนี้เน้นความสำคัญของทักษะขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นสำหรับทุกคนเพื่อสร้างการเรียนรู้ของตนเอง ทักษะขั้นปฏิสัมพันธ์ที่มีความจำเป็นสำหรับการสื่อสารกับโลกความจริงที่เกิดขึ้นรอบตัว ทำให้บุคคลได้ตระหนักในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ และพัฒนาทักษะขั้นวิจัยญาณเพื่อให้มีการใช้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและรอบด้านในการตัดสินใจดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ

หนังสือเล่มนี้ ได้กล่าวถึงหลักการของความรู้ด้านสุขภาพ การสร้างเสริมความรู้ว่าทำได้อย่างไร ความรู้ด้านสุขภาพสัมพันธ์กับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์อย่างไร และกล่าวถึงกระบวนการพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ และองค์กรสุขภาวะ ซึ่งผมหวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากเนื้อหาที่มีการเรียบเรียงไว้อย่างดี และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง ครอบครัว หน่วยงาน และชุมชนได้

คำนิยม

โดยรองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ พิตยา จารุพูนผล

อดีตคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

นายกสมาคมอนามัยครอบครัวแห่งประเทศไทย

ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพที่ได้มีการขับเคลื่อนเชิงนโยบายของประเทศ ด้วยองค์ประกอบและกลวิธีที่ต้องมีแนวทางเชิงทฤษฎี กระบวนการ และภาคปฏิบัติที่จะนำไปสู่เป้าหมายเดียวกัน ตามหลักและแนวทางการพัฒนาทรัพยากรอย่างยั่งยืนในทุกมิติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

การรจนาหนังสือ ถือเป็นการสร้างคุณค่าทางนวัตกรรมและความมั่นคงด้านวิชาการ หนังสือเรื่อง ความรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณที่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญเมือง แก้วดำเกิง จัดทำขึ้น เพื่อประกอบการเรียนการสอนและเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้ศึกษาอย่างเป็นระบบพร้อมรายละเอียดเนื้อหาที่ผ่านการทบทวนมาเป็นอย่างดี

ขอให้หนังสือเล่มนี้ สามารถสร้างประโยชน์ต่อผู้สนใจ และเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพ สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยอย่างยั่งยืนและเป็นรูปธรรม

คำนำ

แนวคิดเรื่อง “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” เริ่มจะตกผลึกเป็นหลักการและกระบวนการสำหรับการนำมาใช้มากขึ้นแล้ว หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้พยายามนำเสนอหลักการที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาต่อยอดจากแนวคิดนี้ไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัย และการออกแบบกระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยคำนึงถึงการปฏิบัติการที่ครอบคลุมทั้งขั้นพื้นฐาน ขั้นปฏิสัมพันธ์ และขั้นวิจารณ์ญาณ ดังนั้น การอ่านหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะช่วยให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลความรู้ที่จำเป็นสำหรับการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแล้ว จะทำให้ผู้อ่านมีจินตนาการในการนำไปใช้ประโยชน์และพัฒนาองค์ความรู้นี้ให้ก้าวหน้าต่อไป

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์, รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย์ จันทรมณี, รองศาสตราจารย์ ดร.พาณี สีตะกลิน, คุณสรศักดิ์ ด้วงคำสวัสดิ์ จากสมาคมวิชาชีพสุขภาพ, รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์พิทยา จารุพูนผล นายกสมาคมอนามัยครอบครัวแห่งประเทศไทย, รองศาสตราจารย์ ดร.บุญยง เกี่ยวการค้า อดีตผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ช่วยตรวจทานเนื้อหาทางวิชาการ ขอขอบคุณ ดร.ชัชฎา พารุ่ง สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, ดร.จำเนียร ชุนทโสภาค สมาคมปรัชญา ดุษฎีบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และคุณนุชนารถ แก้วดำเกิง สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการนำเสนอเนื้อหา

คุณค่าของหนังสือเล่มนี้ เกิดขึ้นเพราะคุณูปการและจิตใจที่ดีงามของทุกท่าน

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

สารบัญเนื้อหา

	หน้า
คำนิยม	ก-ข
คำนำ	ค
บทที่ 1 แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ	1
แนวคิดและความสำคัญ	2
ความหมาย	7
บทที่ 2 หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ	11
หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับข้อมูล	12
หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับจุดเน้น	15
หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการ	27
หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการประเมิน	39
บทที่ 3 ระดับของความรอบรู้ด้านสุขภาพ	45
ความเป็นมา	46
การนำมาใช้	48
ประโยชน์ของการจำแนกระดับ	50
บทที่ 4 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน	55
ความสามารถและทักษะขั้นพื้นฐาน	58
แนวทางการสร้างเสริม	59
กลวิธีและเทคนิคการพัฒนา	63
บทที่ 5 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์	71
ความสามารถและทักษะขั้นปฏิสัมพันธ์	72
แนวทางการสร้างเสริม	73
กลวิธีและเทคนิคการพัฒนา	76
บทที่ 6 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจารณ์ญาณ	83
ความสามารถและทักษะขั้นวิจารณ์ญาณ	84
แนวทางการสร้างเสริม	86
กลวิธีและเทคนิคการพัฒนา	90

บทที่ 7 ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์	97
กรอบแนวคิด	98
แนวทางการพัฒนา	101
ผลของการพัฒนา	106
บทที่ 8 Health Literate Organization & Happy Workplace	109
เป้าหมาย	110
คุณลักษณะ	113
เครื่องมือประเมิน	117
กระบวนการพัฒนา	121
บทที่ 9 บทสรุปส่งท้าย	131
บทเรียนที่ได้เรียนรู้	132
ข้อเสนอสำหรับการพัฒนา	136
ประมวลสาระสำคัญส่งท้าย	139
เอกสารอ้างอิง	140
ดัชนีคำค้น	151

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบการมุ่งเน้นความรู้และการมุ่งเน้นทักษะ	17
ตารางที่ 2.2 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ	22
ตารางที่ 2.3 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	25
ตารางที่ 2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความสามารถและทักษะ จำแนกตามองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ	26
ตารางที่ 2.5 องค์ประกอบและกลวิธีการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ	33
ตารางที่ 2.6 การพัฒนานโยบายและสภาพแวดล้อมเพื่อสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ	37
ตารางที่ 3.1 ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ การดำเนินงาน และผลลัพธ์ที่คาดหวัง	47
ตารางที่ 4.1 สรุปแนวทางการสร้างเสริมการเข้าถึงและเข้าใจ	62
ตารางที่ 5.1 สรุปแนวทางการสร้างเสริมทักษะการใช้คำถาม	75
ตารางที่ 5.2 ตัวอย่างคำถาม จำแนกตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ด้านพุทธิปัญญา	79
ตารางที่ 6.1 สรุปแนวทางการสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจและการนำไปใช้	89
ตารางที่ 7.1 เปรียบเทียบเป้าหมาย วัตถุประสงค์ ระดับการพัฒนา และแนวทาง การพัฒนาระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปัญญา	107
ตารางที่ 8.1 เป้าหมายของ Health Literate Organization และ Happy Workplace	112
ตารางที่ 8.2 คุณลักษณะของ Health Literate Organization และ Happy Workplace	116
ตารางที่ 8.3 กระบวนการพัฒนา Health Literate Organization และ Happy Workplace	126
ตารางที่ 8.4 หลักสูตรการพัฒนา HLO ด้วยโมเดล MapHL และ HWP ด้วยโมเดล MapHR	128

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 สภาพปัญหาเรื่องความรู้ด้านสุขภาพในงานบริการสุขภาพ	3
ภาพที่ 1.2 สภาพปัญหาเรื่องความรู้ด้านสุขภาพในงานส่งเสริมสุขภาพ	4
ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดแสดงช่องทางของข้อมูลสุขภาพที่สื่อสารไปสู่ประชาชน	13
ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดแสดงข้อมูลสุขภาพของบุคลากรและประชาชน	15
ภาพที่ 2.3 ความหมายของความรู้ด้านสุขภาพ	18
ภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดการออกแบบสื่อและระบบข้อมูล เพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ	28
ภาพที่ 2.5 สัญลักษณ์ในการสื่อสารองค์ประกอบของความรู้ด้านสุขภาพ	29
ภาพที่ 2.6 โมเดลการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ	34
ภาพที่ 2.7 กระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ	38
ภาพที่ 3.1 องค์ประกอบของความรู้ด้านสุขภาพ จำแนกตามระดับการพัฒนา	52
ภาพที่ 4.1 พีระมิดแสดงอัตราการจดจำจากวิธีการเรียนรู้แต่ละแบบ	61
ภาพที่ 6.1 กระบวนการตัดสินใจ 7 ขั้นตอน	91
ภาพที่ 6.2 แผนผังแขนงกิ่งไม้ (tree diagram)	92
ภาพที่ 6.3 แผนผังก้างปลา (fishbone diagram)	93
ภาพที่ 6.4 ตัวอย่างนวัตกรรม “ปฏิทินเตือนการกินยา”	94
ภาพที่ 7.1 การเข้าถึงปัญหา ความรู้ด้านสุขภาพ และความรู้	100
ภาพที่ 8.1 องค์ประกอบการพัฒนาองค์กรสุขภาพ ตามโมเดล MapHR	121
ภาพที่ 8.2 องค์ประกอบของการพัฒนาองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามโมเดล MapHL	124
ภาพที่ 8.3 กระบวนการพัฒนาองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้วยโมเดล MapHL	125

บทที่ 1

แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ

แนวคิดและความสำคัญ

ความหมาย

สรุปสาระสำคัญ

คำถามชวนคิด

ท่านอธิบายได้หรือไม่ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีแนวคิดและความสำคัญอย่างไร?

ท่านอธิบายได้หรือไม่ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีความหมายอย่างไร?

แนวคิดและความสำคัญ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือ health literacy เป็นแนวคิดที่มีความหมายลึกซึ้ง และเป็นกุศโลบายที่ให้หลักการสำคัญในการสร้างการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาความสามารถและทักษะของบุคคล ร่วมกับการพัฒนาปัจจัยเชิงระบบ (นโยบายและสภาพแวดล้อม) ควบคู่ไปด้วย เพื่อผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ นั่นคือ การนำพาประชาชนทุกกลุ่มวัยไปสู่เป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ยั่งยืน (sustainable development goals: SDGs)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2016) ได้กำหนดแนวทางสู่ความสำเร็จตาม “คำประกาศเซี่ยงไฮ้ (Shanghai Declaration)” ในการประชุมส่งเสริมสุขภาพโลก ณ เมืองเซี่ยงไฮ้ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ระหว่างวันที่ 21-24 พฤศจิกายน พ.ศ.2559 กำหนดแนวทางการพัฒนาที่เน้นหนัก 3 เรื่องสำคัญ เปรียบเสมือน 3 เสาหลักในการสร้างความแข็งแกร่งของการพัฒนาไปสู่เป้าหมายดังกล่าว โดยความรอบรู้เรื่องสุขภาพเป็นหนึ่งในสามของเสาหลักนั้น ประกอบด้วย

1) ธรรมาภิบาล (good governance) คือ การมีนโยบายและการปกครองที่เข้มแข็งในการสร้างทางเลือกด้านสุขภาพที่ประชาชนสามารถเข้าถึงและรับได้ สร้างระบบที่มีความยั่งยืนภายใต้ความร่วมมือของทุกภาคส่วนในสังคม

2) เมืองและชุมชนน่าอยู่ (healthy cities and communities) คือ การสร้างสรรค์เมืองสะอาด ปราศจากมลพิษ ที่ประชาชนสามารถใช้ชีวิต ทำงาน และเล่นร่วมกันอย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี

3) ความรอบรู้ด้านสุขภาพและการขับเคลื่อนสังคม (health literacy and social mobilization) คือ การเพิ่มทักษะทางสังคมและความรู้ เพื่อช่วยให้ประชาชนสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว

ความสำเร็จของ “เป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ยั่งยืน (SDGs)” จะเกิดขึ้นได้นั้น ประเทศจะต้องทุ่มเททรัพยากรในทุกด้านให้กับงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ

และเงื่อนไขสำคัญของ “การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ” จะเกิดความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน ประเทศจะต้อง “ส่งเสริมความรอบรู้ให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย”