

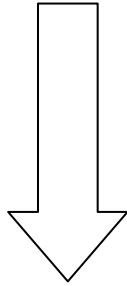
แนวทางการจัดทำโครงการ/แผนงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๑ การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ

จากประเด็นปัญหาสุขภาพ เลือ๑ ปัญหา ที่สอดคล้องกับ ๕ ปัญหา คปสอ.

EX ประเด็นปัญหา โรคเบาหวาน ความดัน หรือโรคไข้เลือดออก

๒ สํารวจ ข้อมูล พฤติกรรม HB และหรือ ข้อมูลความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ



-กลุ่มป่วย ทั้งในโรงพยาบาลและป่วยในชุมชนอาจจะใช้ข้อมูลจากแบบ
บันทึกพฤติกรรมการดูแลตนเองที่คลินิกต่างๆ ใช้ซักประวัติ ซึ่งต้องมีการสรุป
ภาพรวม “ร้อยละ...ของพฤติกรรมรายข้อ”

-กลุ่มไม่ป่วย (กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มปกติ) ที่อยู่ในชุมชน ซึ่งมีจำนวนมาก สามารถ
ใช้วิธีการสุ่มสำรวจ สันทนากลุ่ม ฯลฯ

๓ ระบุพฤติกรรมสำคัญที่เป็นสาเหตุของปัญหา

จำแนกตาม กลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มปกติ (นำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายที่เป็น
วัตถุประสงค์ของโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม)

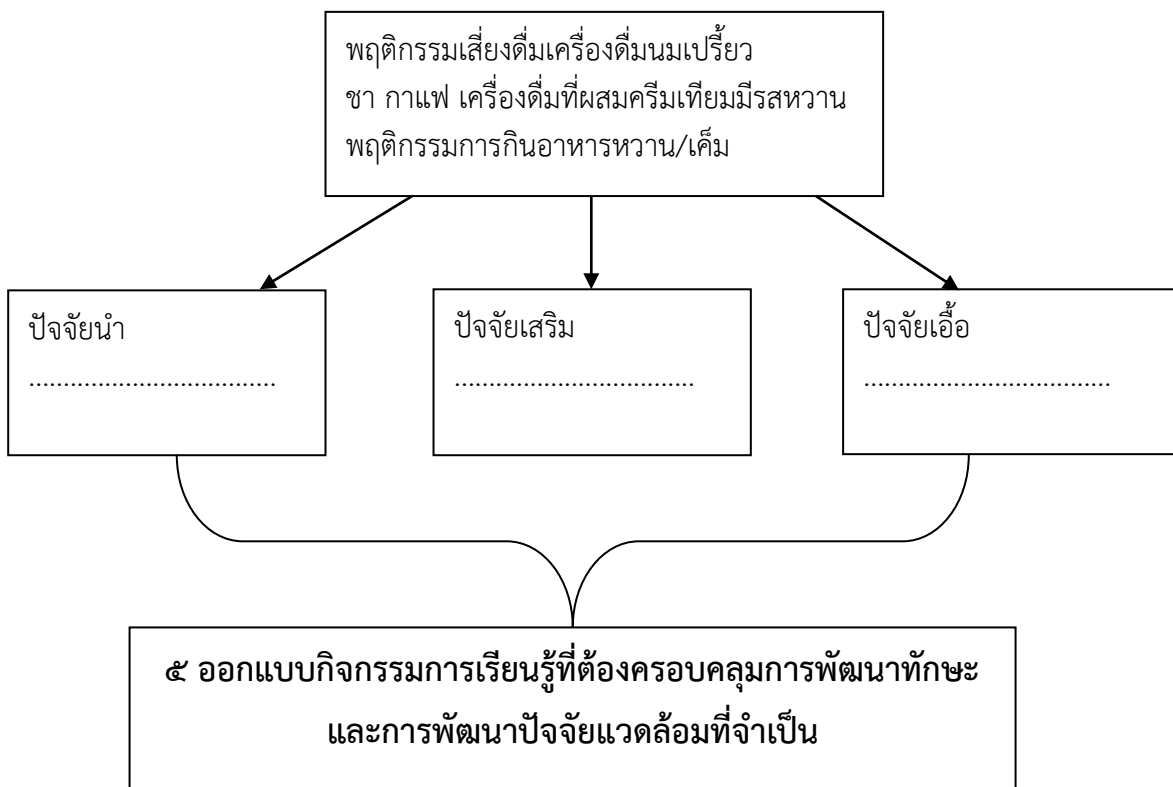
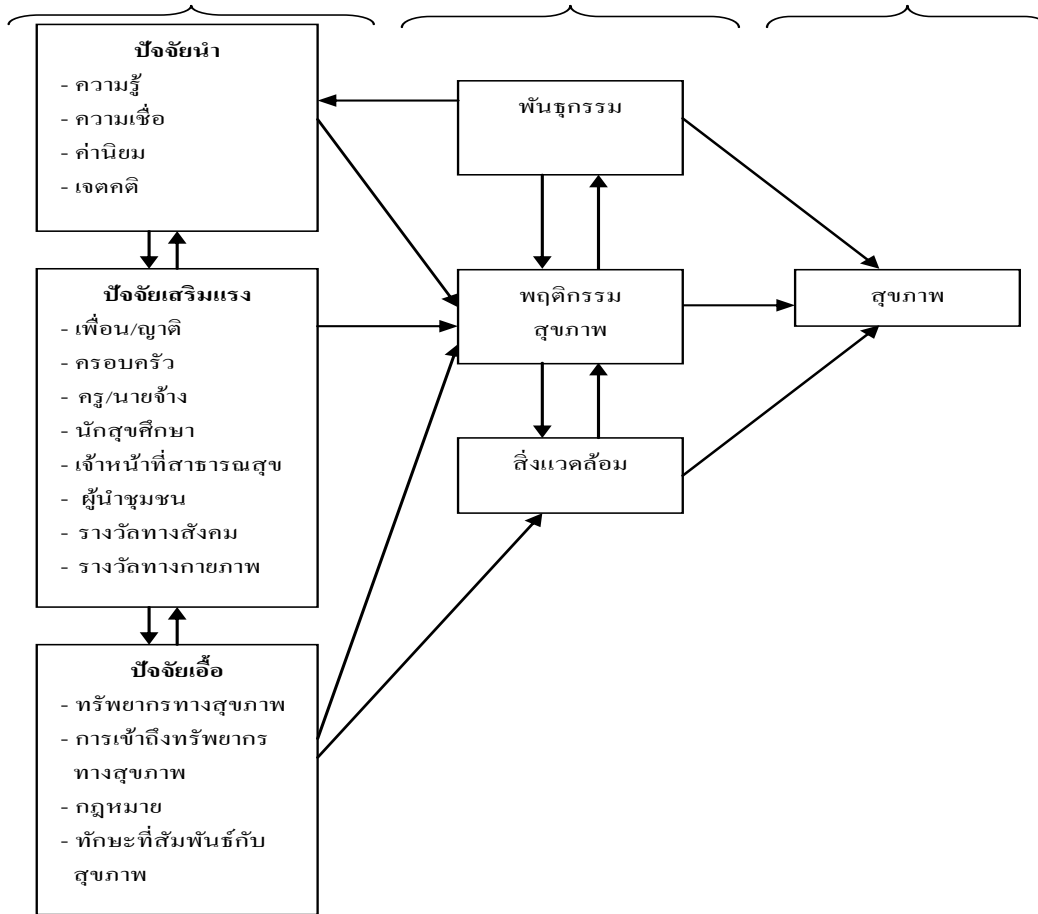
ตัวอย่าง การจัดลำดับของพฤติกรรมเสี่ยง จำแนกตามกลุ่มเป้าหมายและกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็น
พฤติกรรมด้านบวก เช่น

- พฤติกรรมเสี่ยงดื่มเครื่องดื่มนมเปรี้ยว ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่ผสมครีมเทียมมีรสหวาน กำหนดเป็นพฤติกรรมที่
พึงประสงค์เชิงบวก คือ การดื่มนมจืด หรือน้ำเปล่า
- พฤติกรรมการกินอาหารหวาน/เค็ม กำหนดเป็นพฤติกรรมบวกคือการไม่เติมเครื่องปรุงรสเพิ่มในจานอาหาร
เป็นต้น



กำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุของพฤติกรรมดังกล่าว (อิงตามทฤษฎี หรือจากการค้นหาจากกลุ่มเป้าหมาย)



แนวทางการปฏิบัติ การออกแบบกิจกรรม

๑. เจ้าหน้าที่จะใช้ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม: social support theory (ข้อมูล, วัสดุอุปกรณ์, ขวัญ กำลังใจ, การสนับสนุนด้านการประเมินผล)
๒. ใช้แนวคิด empowerment ในกลุ่มเป้าหมาย
๓. รูปแบบกิจกรรม เน้นกิจกรรมฝึกทักษะมากกว่าการให้ความรู้ เช่น กิจกรรมการสาธิต กระบวนการกลุ่ม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง (ต้องการให้เกิด HL)
๔. การออกแบบสื่อ: การออกแบบสื่อที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น ใช้ขนาดตัวอักษรและสีที่เหมาะสม ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สื่อที่ใช้ภาพมากกว่าตัวหนังสือ นำเสนอเรื่องราว ประสบการณ์จริงของกลุ่มเป้าหมาย(สื่อท้องถิ่น)

๖ การดำเนินงานและการควบคุมกำกับ

หลักการ

- ๖.๑. มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะและพัฒนาปัจจัยแวดล้อม การสื่อสารตามแผนที่ได้วางไว้
- ๖.๒. มีการควบคุมกำกับให้การดำเนินงานเป็นไปตามแผน
- ๖.๓. การประเมินผลกิจกรรมการดำเนินงานเพื่อการปรับปรุงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

๖.๑. จัดกิจกรรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมเสริมความรู้ ทักษะ และจัดปัจจัยแวดล้อมดังนี้

ทีม PCT จัดกิจกรรมสุขศึกษาในหน่วยบริการต่างๆ : จำแนกตาม กลุ่มเป้าหมายที่แต่ละหน่วยบริการรับผิดชอบ เน้น การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสีย เพื่อสร้างความเข้มแข็ง

กิจกรรมในกลุ่มผู้ป่วยทั้งในโรงพยาบาล และ กลุ่มผู้ป่วยในชุมชน เน้นการให้ข้อมูลและเสริมพลังแก่ผู้ป่วย/ครอบครัวให้สามารถจัดการตนเองได้ถูกต้องโดย ตอบสนองความต้องการและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ป่วย(Tailor made Health Education)

กิจกรรมในกลุ่มไม่ป่วยในชุมชน เพื่อให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ : โมเดล เช่น มป.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ รร.สุขบัญญัติแห่งชาติ

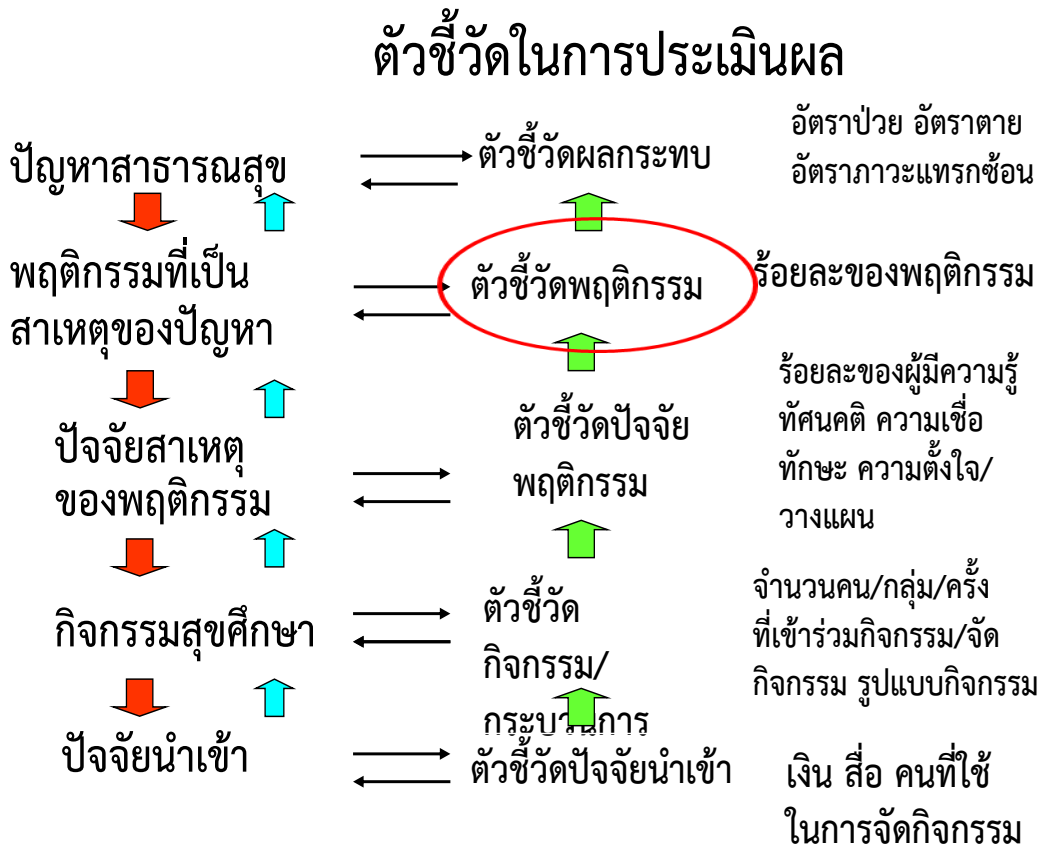
๖.๒ ติดตาม/ควบคุมกำกับ/เสริมพลังแก่ทีมงาน และ เครือข่ายทั้งใน รพ. และ ในชุมชน ใน ๒ ประเด็น

- - ในกลุ่มเจ้าหน้าที่ เพื่อติดตามการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ
- - ในกลุ่มเครือข่ายสุขภาพทั้งใน รพ. และ ในชุมชน เพื่อเสริมพลังอำนาจ

๖.๓. การประเมินผลการพัฒนาพฤติกรรม

หลักการ

- การวัดและให้ค่าของผลการดำเนินงานสุขศึกษาว่าเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่ (เกณฑ์ หรือ เป้าหมาย) มากน้อยเพียงใด
- การประเมินผลโครงการ ให้นำวัตถุประสงค์โครงการมากำหนดเป็นตัวชี้วัดและระบุวิธีการวัด



แนวทางปฏิบัติ

ประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเป้าหมายตามวัตถุประสงค์โครงการ / ประเมินการมีส่วนร่วม / ความพึงพอใจ

- กลุ่มป่วยในโรงพยาบาล และ กลุ่มป่วยในชุมชน สามารถสรุปภาพรวมของพฤติกรรมรายข้อจากแบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรม เพื่อสะท้อนกระบวนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาว่าประสบผลสำเร็จอย่างไร
- กลุ่มไม่ป่วยในชุมชน ใช้การสุ่มประเมิน
- ให้นำผลลัพธ์พฤติกรรมสุขภาพไปเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ทางสุขภาพ (Health Outcome) ที่เป็นเป้าหมายของโรงพยาบาลแต่ละปี