

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว

ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

สำรวจพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง

1. ข้อมูลวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ

ปัญหาสาธารณสุข การจัดการปัญหาสาธารณสุขของ 4 หมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลแม่ลาว จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ 2569 ใช้กระบวนการวิเคราะห์ และจัดลำดับปัญหา โดยการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยมี ขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

- 1.วิเคราะห์สถานการณ์ทางสุขภาพโดยกลุ่มงานต่างๆที่รับผิดชอบ
- 2.ระบุปัญหาโดยการเปรียบเทียบกับ เกณฑ์ ค่าเฉลี่ย ข้อมูลในอดีต
- 3.จัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จากภาคส่วนต่างๆให้คะแนนโดยพิจารณา 4 ประเด็น คือ ขนาดของปัญหา ความรุนแรงของปัญหา ความยากง่ายในการแก้ไขปัญหา ความสนใจ และความร่วมมือร่วมใจของชุมชน

4.จัดอันดับปัญหาตามลำดับคะแนน ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ 5 อันดับแรกของ 4 หมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลแม่ลาว ประจำปีงบประมาณ 2569

- 1.โรคความดันโลหิตสูง
- 2.โรคเบาหวาน
- 3.โรคช่องปากและฟัน
- 4.การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- 5.โรคฉี่หนู

จากการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หน่วยบริการโรงพยาบาลแม่ลาว ปี 2568 ใน กลุ่มเป้าหมายประชากรที่มี อายุ 35 ปีขึ้นไป พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 169 คน ร้อยละ 33.67 และพบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 102 คน ร้อยละ 28.90 และกลุ่มสงสัยป่วย เป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.95 จึงได้มุ่งเน้นส่งเสริมป้องกัน ในกลุ่มเป้าหมาย ลดจำนวนกลุ่มเสี่ยง ป้องกัน การเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ และเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการ สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในดำเนินกิจกรรมสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว

ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

2. เครื่องมือสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ จากแบบสอบถาม

แบบประเมิน
การป้องกันโรคเรื้อรัง (เบาหวาน และความดันโลหิตสูง) ของประชาชน
ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง: แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน และปัญหาอุปสรรค และพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไป ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 5 หมู่ จำนวน 30 หมู่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 การดูแลสุขภาพตัวเองและทักษะที่จำเป็น จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 4 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคเรื้อรัง จำนวน 10 ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมาประมวลผลและวิเคราะห์ผล เพื่อใช้ทราบระดับความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ สถานะพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่จำเป็นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งจะไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ และให้ท่านตอบหรือคัดลอกคำตอบบางส่วนจริง เพื่อจัดทำรายงานพัฒนาการด้านสุขภาพที่ประชาชนได้ศึกษาดูและมีการปฏิบัติทางสุขภาพให้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

คำนิยาม
 โรคเรื้อรัง หมายถึง โรคหรืออาการทางสุขภาพที่มีการดำเนินโรคยาวนาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้อย่างรวดเร็ว โรคเหล่านี้มีวิธีการการดูแลตนเองและการจัดการตนเองว่า ผู้เป็นโรคมีความและความเข้าใจสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการใช้ชีวิตประจำวันและพฤติกรรมสุขภาพ มีความเข้าใจในคำนิยาม คัดกรองเชิงรุกปฏิบัติในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องดีสุขภาพที่ดี การดูแลสุขภาพตัวเองและทักษะที่จำเป็น หมายถึง ทักษะการ ทักษะ หรือกฎ ระเบียบ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีได้เป็นอย่างดี หรือเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมการมีพฤติกรรมที่ดีและการมีสุขภาพดี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ที่ไม่ได้อยู่จากบุคคลใดปฏิบัติพฤติกรรมใดแล้ว เป็นเรื่องให้ทำจนกลายเป็นวิถีการปฏิบัติที่ปรารถนาดี หมายถึง การปฏิบัติได้เพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติของประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรค

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

รือหมู่บ้าน..... ชื่อตำบล.....
 ชื่ออำเภอ..... ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือขีดชื่อความถี่ในช่วงที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ 1.ชาย 2. หญิง 3. เพศทางเลือก (LGBTQ+)

2. 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

3. ท่านจบการศึกษาสูงที่สุดหรือกำลังศึกษาในระดับชั้นใด
 1. ไม่ได้รับหนังสือ 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย 5. อนุปริญญา/ปวช. 6.ปริญญาตรี และสูงกว่าขึ้นไป

4. ปัจจุบัน ท่านประกอบอาชีพอะไร
 1. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ 2. พนักงานบริษัทเอกชน 3. รับจ้างทั่วไป 4. ทำร้าน 5. เกษตรกร 6. ไม่ได้ประกอบอาชีพ

5. ท่านมีบทบาทด้านแหล่งการเรียนรู้ของชุมชนหรือไม่
 1. อย. 2. กำนันผู้ใหญ่บ้าน/กรรมการชุมชน 3. ประชาชนในชุมชน

- 1 -

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือขีดการปฏิบัติของท่านในวงกลม 6 เส้นที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติต่อสัปดาห์				
	8-7 วัน	4-5 วัน	3 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1. ทำนပ်ประพาสอาหารลดหวานจัด หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน					
2. ทำนပ်ประพาสอาหารทอด ผัดน้ำมัน หรือเนื้อสัตว์ติดมัน					
3. ทำนပ်ประพาสอาหารปรุงรสเค็ม เหนือที่ใส่สำเร็จรูป หรือหมักดอง					
4. ทำนပ်ประพาสผักและผลไม้ (รสไม่หวาน) ในปริมาณครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร					
5. ทำนပ်ออกกำลังกายอย่างน่่นวันละ 30 นาที (เช่น ฝึกเดินเล่นเบาๆตามชุมชน หรือสวนสาธารณะ)					
6. ทำนပ်ใช้เข็มร่วมกับผู้อื่นหรือเปลี่ยนเข็มทุกวัน 1 ครั้ง (ไม่ใช้ซ้ำหลายๆ)					
7. ทำนပ်ทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด					
8. ทำนပ်งดดื่มสุร่าอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง					
9. ทำนပ်สูบบุหรี่ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่ก่่าสูบบุหรี่					
10. ทำนပ်ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกครั้ง					

- 3 -



ดาวน์โหลดเครื่องมือ

3. ข้อมูลการวิเคราะห์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพ

ก่อนดำเนินการ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 70 คน

ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปรเพศ (n = 100)

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	30	42.86
หญิง	40	57.14

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว
ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

รวม	70	100
จากตารางที่ 1 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 40 คน ร้อยละ 57.14 และเพศชาย จำนวน 30 คน ร้อยละ 42.86 ตามลำดับ		

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 100)

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
20-29 ปี	2	2.86
30-39 ปี	6	8.57
40-49 ปี	19	27.14
50-59 ปี	43	61.43
รวม	70	100

จากตารางที่ 2 ส่วนใหญ่ช่วงอายุ 50-59 ปี จำนวน 43 คน ร้อยละ 61.43 รองลงมาช่วงอายุ 40-59 จำนวน 19 คน ร้อยละ 27.14 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา (n = 100)

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	24	34.29
มัธยมศึกษาตอนต้น	9	12.86
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	27	38.57
ปวส./อนุปริญญา	5	7.14
ปริญญาตรีขึ้นไป	5	7.14
รวม	70	100

จากตารางที่ 3 ส่วนใหญ่จบการศึกษาอยู่ในระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 27 คน ร้อยละ 38.57 รองลงมาคือ จบชั้นประถมศึกษา จำนวน 24 คน ร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว
ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ (n = 100)

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	4	5.70
พนักงานบริษัทเอกชน	1	1.43
รับจ้างทั่วไป	21	30.00
ค้าขาย	8	11.43
เกษตรกร	33	47.14
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	3	4.29
รวม	70	100

จากตารางที่ 4 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกร จำนวน 33 คน ร้อยละ 47.14 รองลงมาคือ รับจ้างทั่วไป จำนวน 21 คน ร้อยละ 30.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม สถานะทางสังคม (n = 100)

สถานะ	จำนวน	ร้อยละ
อสม.	15	21.40
ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/กรรมการชุมชน	2	2.86
ประชาชนในชุมชน	53	75.71
รวม	70	100

จากตารางที่ 5 ส่วนใหญ่มีสถานะทางสังคมเป็นประชาชนในชุมชน จำนวน 53 คน ร้อยละ 74.71 รองลงมาคือ อสม. จำนวน 15 คน ร้อยละ 21.40 ตามลำดับ

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว
ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว
ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว

ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

1. ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ (ก่อน) จำนวน 70 คน พบว่า

1. ทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่าคะแนนรวมเฉลี่ย 3.88 คิดเป็นร้อยละ 77.60 อยู่ในระดับดี แปลผลคือ เป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง

2. การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น พบว่าคะแนนรวมเฉลี่ย 3.57 คิดเป็นร้อยละ 71.31 อยู่ในระดับดี แปลผลคือ เป็นผู้ที่มีระดับการจัดสภาพแวดล้อมที่เพียงพอต่อการเกิดทักษะเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง

3. การสนับสนุนทางสังคม พบว่าคะแนนรวมเฉลี่ย 4.13 คิดเป็นร้อยละ 82.69 อยู่ในระดับดีมาก แปลผลคือ เป็นผู้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นอย่างดีต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง และยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

4. สรุปกคะแนนผลรวมปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม พบว่าคะแนนรวมเฉลี่ย 3.86 คิดเป็นร้อยละ 77.20 อยู่ในระดับดี แปลผลคือ เป็นผู้ที่มีระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง

2. ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง พบว่าคะแนนรวมเฉลี่ย 3.66 คิดเป็นร้อยละ 73.26 อยู่ในระดับดี แปลผลคือ มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

4.สรุปผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและการวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ มีพฤติกรรมเสี่ยงสำคัญ 3 ประเด็นหลักๆ และได้นำไปจัดทำแผนสุขศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ	ร้อยละพฤติกรรมไม่พึงประสงค์	ปัจจัยนำ	ปัจจัยเอื้อ	ปัจจัยเสริม
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที (จนรู้สึกเหนื่อยปานกลาง/หอบพอพูดได้)	61.43			
	58.57			
	55.71			