

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ

กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน

Health Literacy

*processes *practices *evaluation tools

รวบรวมและเรียบเรียงเป็นองค์ความรู้เชิงหลักการ

โดย

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

ความรู้ด้านสุขภาพ:

กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

พ.ศ. 2564

ความรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง.

ความรู้ด้านสุขภาพ : กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน.-- กรุงเทพฯ :
ไอดี ออล ดิจิตอล พรินท์, 2564. 285 หน้า.

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-577-276-1

จัดพิมพ์ มกราคม 2564 จำนวน 2,000 เล่ม

ผู้จัดทำเนื้อหา : รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

ออกแบบปก : วศิน นิลพุ่ม และ ภัทรดนัย แก้วดำเกิง

ตรวจอักษร : จองชัย ชูเมือง, ฐานิตา สุขไพร่, ณภัทร อุปมนต์, ทศธร งามนิธิพงศา,
นวรรตน์ บำรุงกิจ, ปารวี จิตระเปียบ, พิมพ์มาดา กาฬภักดี, โยธิน อินทรภิรมย์

ภาพประกอบ : สรศักดิ์ ภูณัฏฐ์ ดวงคำสวัสดิ์, จริยากร ดิษจินดา และช่างภาพหน่วยงาน

สถานที่พิมพ์ : บริษัท ไอดี ออล ดิจิตอล พรินท์ จำกัด

52 ซอยเอกชัย 69 แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร 10150

ผู้จัดจำหน่าย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0-2218-9872 โทรสาร 0-2254-9495

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433

<http://www.chulabook.com>

ร้านค้าติดต่อ แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก โทร. 0-2374-1375-6 โทรสาร 0-2374-1374

บริการหนังสือ eBook : www.chulabook.com, www.se-ed.com, www.naiin.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

ติดต่อผู้เขียน โทรศัพท์ 081 6840109 อีเมล kmkaeo@gmail.com



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

คำนำ

หนังสือ “ความรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน” เล่มนี้ นำเสนอให้เห็นพัฒนาการขององค์ความรู้เชิงหลักการและการปฏิบัติการที่มีการรวบรวมไว้ อย่างเป็นระบบจากประสบการณ์การทำงานร่วมกับกรมวิชาการด้านสุขภาพและการศึกษา ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ในชั้นการลงมือปฏิบัติการในกลุ่มเป้าหมายสำคัญ ผู้เขียนตระหนัก ดีว่าองค์ความรู้ที่ผู้ปฏิบัติงานมุ่งหวังจะนำไปใช้ต่อยอดเพื่อการพัฒนาและยกระดับสู่การ เปลี่ยนแปลง สร้างวิธีการปฏิบัติการแบบใหม่ที่ใช้ได้ผล ทันสถานการณ์และสอดคล้องกับ บริบทสังคมโลก ดังนั้น สิ่งรวบรวมและเรียบเรียงไว้นี้จะช่วยไขความกระจ่างและเป็น ทางเลือกให้กับผู้ปฏิบัติงานในการสร้างแนวคิดด้วยหลักการความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง สำหรับการใช้ประโยชน์ในการพัฒนางานและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นจากการลงมือปฏิบัติ

ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งใจต่อการเปิดกว้างทางความคิดของบุคลากรสาธารณสุข ฅณาจารย์ และนิสิตนักศึกษา รวมทั้งนักพัฒนาผู้ใฝ่รู้ที่ได้เข้าถึงข้อมูลผลงานชุดที่ผ่านมา ผ่านการถกแถลงด้วยใจเป็นกลาง เพื่อสร้างความเข้าใจจนรู้ชัด และตัดสินใจนำไปใช้ในการ ปฏิบัติงานจนประจักษ์ในผลที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิบัติการของกรมควบคุมโรคที่ได้ สนับสนุนโครงการพัฒนารูปแบบและกระบวนการสร้างเสริมความรู้ในการป้องกันควบคุม โรคในช่วงปีที่ผ่านมา ทำให้มีการพัฒนาองค์ความรู้ขึ้นในสำนัก/กองวิชาการ โดยกองโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งสองหน่วยงานเป็นผู้นำทางวิชาการที่ศึกษาองค์ความรู้เรื่องนี้อย่างจริงจังทั้งในเชิงหลักการ และการนำกลวิธีไปทดลองใช้จริง เพื่อนำการเปลี่ยนแปลงและสร้างสรรค์ให้เกิดพัฒนาการ ขององค์ความรู้ทางวิชาการให้กับภาคีเครือข่ายได้นำไปใช้

จุดเริ่มต้นของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับคณะทำงานสร้างเสริมความรู้ ด้านสุขภาพของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข นับตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560 โดยแพทย์หญิงวลัยรัตน์ ไชยฟู ทำให้องค์ความรู้ทางวิชาการเรื่อง health literacy มีพัฒนาการเกิดขึ้นและก้าวหน้าไปอย่างมาก และการลงมือปฏิบัติการในกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับหน่วยงานในระดับเขต จังหวัด และพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 อุตรธานี, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพธิ์พิสัย, โรงพยาบาลโพธิ์พิสัย, สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 สระบุรี, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ลพบุรี, องค์การพิ้งค์มังก์, โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย, โรงเรียนศึกษานารีวิทยา และสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี ทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบและกระบวนการสร้างเสริมความ รู้ด้านสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรมสำหรับเผยแพร่ในวงกว้าง

กิจกรรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรของกองโรคไม่ติดต่อ, กองป้องกันการบาดเจ็บ, กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม, กองโรคติดต่อมาโดยแมลง, ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี และศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ ฯลฯ และการเรียนรู้ร่วมกับสำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน, สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง (สสม.) กรมอนามัย โดยนายแพทย์เกษม เวชสุธานนท์ และผู้บริหารระดับสูง, กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ รวมทั้ง สำนักงานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค โดยนายแพทย์สมเกียรติ ศิริรัตนพลฤกษ์ และนายแพทย์ไพโรจน์ พรหมพันธุ์ ก่อเกิดประกายความคิดของการพัฒนาองค์ความรู้ให้ถ่ายทอดความเข้าใจในการเผยแพร่สู่ผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่าองค์ความรู้นี้จะสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มต่องานและระบบสุขภาพได้มาก

เวทีวิชาการของศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดย ดร.ณัฐพันธุ์ ศุภกา ร่วมกับคณาจารย์จากสถาบันการศึกษา และนักจัดกระบวนการระดับนำของภาคีเครือข่ายสุขภาพ อาทิ มูลนิธิแพथทูเฮลท์ P2H, Deschooling Game ฯลฯ ช่วยทำให้องค์ความรู้ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้มีความกระชับชัดเจนและหนักแน่นยิ่งขึ้น เป็นหลักยึดทางวิชาการให้กับผู้ปฏิบัติการอีกจำนวนมากได้ใช้เป็นคัมภีร์ส่องสว่างนำไปสู่เป้าหมายและแสวงหาความสำเร็จด้วยวิธีคิดและการทำงานอย่างเป็นระบบ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณนายแพทย์ตฤณ จารุมลิตนท ประธานฝ่ายแพทย์ และนายแพทย์ชัยยศ คุณาณสนธิ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ ฝ่ายกิจการสังคมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน และสายการบริหารทรัพยากรบุคคลกลาง บริษัทกรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) ในประสบการณ์ความร่วมมือเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร ภายใต้โครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่บุคลากรในเครือ BDMS และประชาชนในพื้นที่เป้าหมาย (Promoting Health Literacy in BDMS and Community networks)

องค์ความรู้ในหนังสือเล่มนี้ ผ่านการกลั่นกรองจากทีมวิทยากรกระบวนการที่ลงมือปฏิบัติการ ประกอบด้วย คุณเดชา สุคนธ์ และคุณธัญญาภรณ์ คุณสมบัติบุโธล์ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 สระบุรี, คุณเบญจมาศ อนุรัตน์ และคุณจันทกานต์ วลัยเสถียร สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา, คุณจุฑามาศ มากบุญขจร, คุณสิริพร ภิชัยทัฬห์, คุณศิริกุล ชัยเจริญ และคุณเบญจมาศ ใจงาม กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, คุณนิรันดรา ไชยพาน สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ, คุณอดุล ฉายพงษ์ กองโรคติดต่อมาโดยแมลง, คุณสรศักดิ์ ภูณวัฒน์ ดวงคำสวัสดิ์ และคุณจริยากร ดิษจินดา จากสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา

ผู้เขียนขอขอบพระคุณคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ช่วยตรวจทานเนื้อหาทางวิชาการในหนังสือเล่มที่ 1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้ (2561) ประกอบด้วย ศาสตราจารย์ ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์, รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย จันทรโมลี, รองศาสตราจารย์ ดร.สุปรียา ต้นสกุล, คุณเพ็ญศรี เกิดนาค และคุณณินี มกรเสน จากสมาคมวิชาชีพสุขภาพ และรองศาสตราจารย์ ร้อยเอกหญิง ดร.จิรนนท์ แก้วกล้า ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบพระคุณคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านต่อไปที่ได้ช่วยตรวจทานเนื้อหาทางวิชาการในหนังสือเล่มที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยและนวัตน์ (2562) ประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์พิทยา จารุพูนผล นายกสมาคมอนามัยครอบครัวแห่งประเทศไทย, รองศาสตราจารย์ ดร.บุญยง เกี่ยวการค้า อดีตผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ศาสตราจารย์ ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์, รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย จันทรโมลี, รองศาสตราจารย์ ดร.พาณิ สีตะกลิน และคุณสรศักดิ์ ด้วงคำสวัสดิ์ จากสมาคมวิชาชีพสุขภาพ

และขอขอบคุณ ดร.ชัชฎา พารุ่ง สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, ดร.จำเนียร ชุณหโสภาค สมาคมปรัชญาดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ได้ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการนำเสนอเนื้อหาของหนังสือทั้งสองเล่มดังกล่าว ซึ่งเนื้อหาส่วนหนึ่งได้นำมาใช้หนังสือเล่มนี้ด้วย และดร.ชัชฎา พารุ่ง ยังได้ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการนำเสนอเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ด้วย

คุณค่าขององค์ความรู้ที่รวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ เกิดขึ้นเพราะคุณูปการของทุกท่านและการเข้าถึง เข้าใจ ไต่ถามเรียนรู้ ตัดสินใจอย่างมั่นใจโดยแสดงจุดยืนในทางเลือกที่มั่นคงของนักปฏิบัติที่ได้นำองค์ความรู้เชิงหลักการเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพไปใช้และลงมือปฏิบัติร่วมกันจนเกิดเป็นผลึกของเกร็ดความรู้ที่สำคัญเพิ่มขึ้นมากมาย เพื่อเป็นบันไดสำหรับก้าวที่มั่นคง เป้าหมายต่อไปของการพัฒนาองค์ความรู้จากฐานการทำงานนี้ จะนำไปสู่การขยายองค์ความรู้ต่อยอดเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทุกระดับและกลุ่มเป้าหมายในทุกพื้นที่ให้มีพลังในการจัดการปัจจัยสภาพแวดล้อมและการขับเคลื่อนกระบวนการทางสังคม ร่วมกับการพัฒนาปัจจัยเชิงระบบให้เป็นองค์กรและชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพในพื้นที่เป้าหมายทุกแห่ง สร้างสังคมแห่งความรอบรู้สุขภาพ และสร้างความสำเร็จร่วมกันในการยกระดับคุณภาพของระบบบริการสุขภาพให้ตราตรึงในหัวใจของประชาชน

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

สารบัญเนื้อหา

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญเนื้อหา	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
สารบัญใบงานฝึกทักษะ	ฅ
สารบัญเครื่องมือประเมิน	ณ
บทที่ 1 กระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ	1
เกริ่นนำ	2
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลเชิงลึก	8
ขั้นตอนที่ 2 สร้างกรอบแนวคิดโดยใช้ทฤษฎีเป็นฐาน	14
ขั้นตอนที่ 3 ออกแบบและวางแผน	17
ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินงาน	20
ขั้นตอนที่ 5 ประเมินผล	21
สรุปสาระสำคัญ	22
บทที่ 2 การออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ	23
ทักษะการเข้าถึง	28
ทักษะการสร้างความเข้าใจ	30
ทักษะการไต่ถาม	32
ทักษะการตัดสินใจ	35
ทักษะการนำไปใช้	37
สรุปสาระสำคัญ	44
บทที่ 3 การเลือกใช้กลวิธีสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ	45
หลักการเลือกใช้กลวิธี	46
เทคนิคการใช้ภาพ (Fotonovela Technique)	49
เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back Technique)	50
การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me)	51

วิธีการตรวจสอบตามรายการ (Chunk & Check Methods)	52
การตรวจสอบและบันทึกคะแนน (Checklists & Scorecards)	53
การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ (Ask Me 3)	54
การใช้คำถาม (Questioning)	55
การสร้างบรรยากาศให้เกิดความกล้าที่จะถาม (Shame-free)	57
การตัดสินใจ (Decision Making)	58
การเตือนตนเอง (Self-monitoring)	59
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	60
สรุปสาระสำคัญ	62
บทที่ 4 ปฏิบัติการและบทเรียนภาคสนาม	63
การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรอบรู้	64
ปฏิบัติการทดลองกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้	67
บทเรียนการพัฒนาและทดลองใช้	80
สรุปสาระสำคัญ	86
บทที่ 5 การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ	87
กิจกรรมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ	90
กิจกรรมฝึกทักษะการเข้าถึง	95
กิจกรรมฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ	102
กิจกรรมฝึกทักษะการไต่ถาม	107
กิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจ	113
กิจกรรมฝึกทักษะการนำไปใช้	118
สรุปสาระสำคัญ	122
บทที่ 6 เครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ	123
ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือประเมิน	125
เครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคลและตัวอย่าง	131
เครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับประเทศและตัวอย่าง	156
เครื่องมือประเมินองค์รรอบรู้ด้านสุขภาพและตัวอย่าง	177
แนวทางการเลือกใช้เครื่องมือประเมิน	188
สรุปสาระสำคัญ	190

บทที่ 7 ถาม-ตอบ เพิ่มความรอบรู้	191
แนวคิดและหลักการ	192
กระบวนการ	200
การปฏิบัติการ	209
เครื่องมือประเมิน	215
แนวทางการพัฒนา	222
สรุปสาระสำคัญ	226
บทที่ 8 บทสรุปส่งท้าย	227
แก่นของความรอบรู้ด้านสุขภาพ	228
บทเรียนที่ได้เรียนรู้	239
ข้อเสนอสำหรับการพัฒนา	244
ประมวลสาระสำคัญส่งท้าย	249
เอกสารอ้างอิง	251

บทที่ 4

ปฏิบัติการและบทเรียนภาคสนาม

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรู้
ปฏิบัติการทดลองกิจกรรมสร้างเสริมความรู้
บทเรียนการพัฒนาและทดลองใช้
สรุปสาระสำคัญ

คำถามชวนคิด

1. โปรแกรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพมีพัฒนาการอย่างไร?
2. ปฏิบัติการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพทำอย่างไร?
3. บทเรียนจากภาคปฏิบัติและทดลองใช้ในพื้นที่มีอะไรบ้าง?

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรอบรู้

นักวิชาการที่สนใจพัฒนาโปรแกรมเพื่อสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการของ health literacy ซึ่งองค์การอนามัยโลกกำหนดคำนิยามเพื่อให้ความหมายและขอบเขต แสดงองค์ประกอบที่จำเป็นต้องพัฒนาที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในสังคมและบริบทพื้นที่ของกลุ่มเป้าหมาย ผ่านการสังเคราะห์ผลการศึกษาวิจัยและพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดในการดำเนินงาน (conceptual framework) หรือแสดงโมเดลของตัวแปรที่เกี่ยวข้องซึ่งส่งผลต่อ health literacy และพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมายที่ต้องการ

อย่างไรก็ตาม สภาพการณ์ที่ปรากฏขึ้นจริงในโลก มีผลงานวิจัยของนักวิชาการจำนวนมากที่เผยแพร่ออกมาท่ามกลางความสับสน ขณะที่แนวคิดและหลักการเรื่อง health literacy กำลังมีพัฒนาการเร็วขึ้นจากยุคแห่งการเข้าถึงองค์ความรู้และสร้างความเข้าใจ ไปสู่ยุคแห่งการตั้งคำถามแลกเปลี่ยนและตรวจสอบ การตัดสินใจนำไปใช้จึงขึ้นอยู่กับความสามารถในการรู้หนังสือ ซึ่งเป็นความรอบรู้ฯ ขั้นพื้นฐาน (functional) การปฏิสัมพันธ์ (interactive) และวิจารณ์ญาณ (critical) ทางปัญญาของนักวิจัยเหล่านั้น

การกลั่นกรองและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลองค์ความรู้ที่นำมาใช้ จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนากรอบแนวคิดที่ถูกต้อง เพื่อสร้างงานวิจัยที่อิงที่มาตามหลักการทางวิชาการ และแสดงผลให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนางานและพัฒนาการต่อยอด เพื่อขยายองค์ความรู้เรื่องนี้ไปสู่ศาสตร์สาขาต่าง ๆ ที่ต้องการนำองค์ความรู้เรื่องนี้ไปประยุกต์ใช้และเติมเต็มจุดอ่อนให้เกิดความเข้มแข็ง เพื่อให้สามารถสร้างสรรค์ความเจริญงอกงามให้กับสังคม

ดังนั้น จึงปรากฏโปรแกรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขึ้นอย่างหลากหลายสามารถจำแนกได้ 7 ลักษณะดังนี้ (1) โปรแกรมพัฒนาความรู้และความสามารถพื้นฐาน (2) โปรแกรมพัฒนาทักษะเฉพาะด้าน (3) โปรแกรมพัฒนาตามวัตถุประสงค์และปัญหาสุขภาพ (4) โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ประยุกต์ใช้แนวคิด health literacy ร่วมกับทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ (5) โปรแกรมพัฒนาทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพรอบด้าน (6) โปรแกรมพัฒนากลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (7) โปรแกรมพัฒนาระบบบริการสุขภาพตามแนวคิดองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ มีรายละเอียดที่รวบรวมนำเสนอไว้ดังนี้

1. **โปรแกรมพัฒนาความรู้และความสามารถพื้นฐาน** ตัวอย่างเช่น การสังเคราะห์งานวิจัยพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ พบว่า โปรแกรมฯ มีลักษณะการจัดกิจกรรมระยะสั้นในครั้งเดียว (single design features) จำนวน 1-3 กิจกรรม ออกแบบเอกสารความรู้ การคำนวณตัวเลข การใช้สัญลักษณ์หรือภาพ การผลิตสื่อ การอ่านศัพท์ทางการแพทย์ การใช้แบบฟอร์มทางการแพทย์ ความรู้ความเข้าใจ ฯลฯ (Berkman, et al., 2011)

2. **โปรแกรมพัฒนาทักษะเฉพาะด้าน** ตัวอย่างเช่น โปรแกรมพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพทางโทรศัพท์ กลุ่มประชาชนทั่วไป ในประเทศออสเตรเลีย (Pleasant, 2012) โปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการตนเองทางสุขภาพ กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง (Glasgow, et al., 2003; Berkman, 2011; Pleasant, 2012) โปรแกรมพัฒนาทักษะการสื่อสารสุขภาพ กลุ่มบุคลากรด้านสุขภาพ (Gazzotti, 2012) โปรแกรมพัฒนาทักษะการสื่อสารสุขภาพ กลุ่มบุคลากรด้านสุขภาพ (แพทย์และพยาบาล) โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์สร้างแรงจูงใจ (Motivation Interviewing: MI) (Levin-Zamir, 2012) การตัดสินใจและการตัดสินใจร่วม (Ferrer R.A. & Mendes, W.B., 2017; Muscat, et al., 2019) การเตือนตนเอง (Sypher & Sypher, 1981; 1983; Kilduff & Day, 1994; Gangest & Snyder, 2000)

3. **โปรแกรมพัฒนาตามวัตถุประสงค์และปัญหาสุขภาพ** ตัวอย่างเช่น โปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านโภชนาการ กลุ่มผู้อพยพ ในประเทศอิสราเอล (Levin-Zamir, 2012) โปรแกรมสร้างความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยกิจกรรมเรียนรู้ผสมผสานความบันเทิง (Edutainment) กลุ่มคนในชุมชน ได้แก่ การให้ข้อมูลสุขภาพ การแสดงดนตรี และฉายภาพยนตร์ ฯลฯ (Pleasant, 2012)

4. **โปรแกรมพัฒนาทักษะความรู้ด้านสุขภาพรอบด้าน** ตัวอย่างเช่น โปรแกรมสร้างเสริมความรู้ด้านเอชไอวี เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันโดยไม่รังเกียจในกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (ภรท สุฝน, 2563) K-shape กิจกรรมเพิ่มทักษะความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรค กลุ่มบุคลากรสาธารณสุข (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2563) กระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กลุ่มชายมีเพศสัมพันธ์กับชาย (นุชนารถ แก้วดำเกิง และคณะ, 2563)

5. โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ประยุกต์ใช้แนวคิด Health Literacy ร่วมกับทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ ตัวอย่างเช่น โปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพ (Lorig et al., 1999; Glasgow et al., 2002; Whitlock et al., 2002; Lorig & Holman, 2003; Boger et al., 2013) โปรแกรมสร้างเสริมความรู้ด้านการป้องกันโรคไข้เลือดออก โดยประยุกต์แบบจำลองข้อมูลข่าวสาร แรงจูงใจ และทักษะทางพฤติกรรม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ชวนพิศ จักขุจันทร์, ขวัญเมือง แก้วดำเกิง และธราดล เก่งการพานิช, 2563)

6. โปรแกรมพัฒนากลวิธีสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ตัวอย่างเช่น การออกแบบ digital health scorecard โดยใช้สูตรคำนวณข้อมูลปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อป้องกันและรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นำเสนอผ่านโทรศัพท์ระบบ android (Ratzan et al., 2013) การพัฒนาแอปพลิเคชันสุขภาพในโทรศัพท์มือถือ (Broderick et al., 2014)

7. โปรแกรมพัฒนาระบบบริการสุขภาพตามแนวคิดองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ ตัวอย่างเช่น การใช้เทคนิค ask me 3 และ teach-back method ในระบบบริการผู้ป่วยคลินิก แม่และเด็กของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย ในประเทศอิสราเอล (Levin-Zamir, 2012) โปรแกรมทัวร์โรงพยาบาลสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Hospital Orientation and Health Information Tour) และกิจกรรมสนทนาพาเดิน สร้างความประทับใจแรก กลุ่มผู้ป่วยพหุ ในประเทศออสเตรเลีย (First Impression and Walking Interview) (Pleasant, 2012) โปรแกรมวัฒนธรรมสุขภาพของบริษัท Johnson & Johnson โดยพัฒนานโยบายสุขภาพ ประเมินความเสี่ยงสุขภาพของพนักงาน จัดเขตปลอดบุหรี่และจัดกิจกรรมเลิกบุหรี่ กิจกรรมป้องกันเอดส์ กิจกรรมป้องกันโรคมะเร็ง ส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จัดระบบให้คำปรึกษาพนักงาน สร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวและชุมชน (Isaac, 2012)

กล่าวได้ว่า โปรแกรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพทั้ง 7 ลักษณะ ทำให้เกิดองค์ความรู้ในการพัฒนาทั้งระดับความรู้และความสามารถพื้นฐาน ทักษะเฉพาะด้าน เฉพาะปัญหา หรือรอบด้าน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การพัฒนากลวิธีสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ และการพัฒนาระบบบริการสุขภาพตามแนวคิดองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการพัฒนาต่อยอดจากองค์ความรู้เหล่านี้ไปสู่การสร้างเสริมสังคมสุขภาพต่อไป

ปฏิบัติการทดลองกิจกรรมสร้างเสริมความรู้

โปรแกรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพที่นำเสนอเป็นแนวทางและตัวอย่าง สำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนซึ่งได้ศึกษาและติดตามพัฒนาการที่มีความก้าวหน้าไปตามลำดับขององค์ความรู้เรื่อง health literacy นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 และได้เขียนหนังสือเพื่อรวบรวมและสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องนี้ โดยเชื่อมโยงกับศาสตร์ทางการศึกษา จิตวิทยา พฤติกรรมสุขภาพ การสาธารณสุข บริการสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค รวมทั้งประสบการณ์ในภาคทฤษฎีและปฏิบัติในแวดวงสุขภาพ การศึกษา การวิจัย และประเมินผล สำหรับนำมาใช้ประโยชน์ในการถ่ายทอดขยายความรู้กับนิสิตนักศึกษา คณาจารย์ นักวิชาการ และบุคลากรที่สนใจทั้งในประเทศและต่างประเทศ

การดำเนินงานในประเทศไทยที่มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงกระบวนการ มีการส่งเสริมและสนับสนุนอย่างจริงจัง โดยกรมควบคุมโรค มีความร่วมมือกับคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นับตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560 และจัดทำโครงการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรค ในปีงบประมาณ 2562-2563 รวมทั้งโครงการพัฒนากระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรค ในปีงบประมาณ 2563-2564 การปฏิบัติการดังกล่าว มีรายละเอียดการดำเนินงานดังนี้

ขั้นพัฒนากระบวนการและกิจกรรม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้ร่วมผลักดันและดำเนินการขับเคลื่อนเรื่องความรู้ด้านสุขภาพ ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) มุ่งเน้นการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันและการควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ นำองค์ความรู้เชิงหลักการเรื่อง health literacy มาใช้ในการพัฒนาระบบข้อมูล สื่อความรู้ คู่มือ แนวทางการปฏิบัติงาน ระบบเฝ้าระวัง และการพัฒนาศักยภาพของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานทุกระดับ

การดำเนินงานระยะแรกได้สร้างกรอบแนวคิดกำหนดทิศทางและพัฒนาคู่มือเชิงกระบวนการเพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเป้าหมายสำคัญ 5 กลุ่ม ของกองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำหรับใช้สนับสนุนทางวิชาการและการดำเนินงาน เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติงานของบุคลากรภาคีเครือข่าย และผู้ที่เกี่ยวข้อง กลุ่มเป้าหมายสำคัญ 5 กลุ่ม มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ 1 วัยรุ่นและเยาวชน

พฤติกรรมเป้าหมาย: ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์อย่างถูกวิธี

กลุ่มที่ 2 ประชาชนทั่วไป

พฤติกรรมเป้าหมาย: ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์อย่างถูกวิธี และการอยู่ร่วมกันโดยไม่รังเกียจผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์

กลุ่มที่ 3 กลุ่มประชากรหลัก

พฤติกรรมเป้าหมาย: พฤติกรรมการรับรู้และยอมรับสถานะผลเลือดของตนเอง

กลุ่มที่ 4 ผู้มีเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

พฤติกรรมเป้าหมาย: รักษาเร็ว รักษาต่อเนื่อง กินยาต้านไวรัสต่อเนื่อง

กลุ่มที่ 5 ผู้ต้องขังในเรือนจำ

พฤติกรรมเป้าหมาย: พฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยและเหมาะสม

ขั้นตอนการพัฒนาระบบการและกิจกรรม

1. การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการทำงานด้านการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเยาวชนและประชากรหลัก ระหว่างวันที่ 28 - 30 พฤศจิกายน 2561 ณ โรงแรมแคนทารี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการทำงานด้านการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ระหว่างวันที่ 24 - 25 ธันวาคม 2561 ณ โรงแรมวีวิช จังหวัดขอนแก่น

3. ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำคู่มือพัฒนาความรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและภาคประชาสังคมที่เกี่ยวข้อง ระหว่างวันที่ 14-15 มกราคม 2562 ณ โรงแรมไมด้า แกรนด์ ทวารวดี จังหวัดนครปฐม

4. การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการทำงานด้านการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ระหว่างวันที่ 17 - 18 มกราคม 2562 ณ โรงแรมเดอะแกรนด์ ริเวอร์ไซด์ จังหวัดพิษณุโลก

5. การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการทำงานด้านการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ระหว่างวันที่ 29 - 31 มกราคม 2562 ณ โรงแรมการ์เด็นส์ พลาซ่า จังหวัดสงขลา

6. ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำคู่มือพัฒนาความรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและภาคประชาสังคมที่เกี่ยวข้อง ระหว่างวันที่ 4 - 5 เมษายน 2562 ณ โรงแรมทีเค พาเลซ กรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 4.1 กิจกรรมพัฒนาระบบการสร้างเสริมความรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การดำเนินงานระยะแรกเริ่มต้นจากจุดเล็กที่สุดของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับคณะทำงานสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข นับตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560 โดยแพทย์หญิงวลัยรัตน์ ไชยฟู ทำให้องค์ความรู้ทางวิชาการเรื่อง health literacy มีพัฒนาการเกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติการในกลุ่มเป้าหมายสำคัญของกองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การดำเนินกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานระดับเขต จังหวัด และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ทำให้เกิดการพัฒนาคู่มือ/แนวทางปฏิบัติงาน และการพัฒนาศักยภาพบุคลากรทุกระดับไปพร้อมกัน จนกระทั่งได้ต้นร่างแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้เชิงกระบวนการในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ และลงมือปฏิบัติการทดลองใช้เพื่อสร้างองค์ความรู้ร่วมกับบุคลากรและภาคีเครือข่ายที่มีความเชี่ยวชาญปัญหาสุขภาพเฉพาะโรคเฉพาะกลุ่ม

ขั้นตอนทดสอบการจัดกิจกรรม

การทดลองใช้คู่มือปฏิบัติงานและทดสอบการจัดกิจกรรม โดยทีมวิชาการส่วนกลางและผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ ดำเนินการครั้งแรก ระหว่างวันที่ 25-26 มิถุนายน 2562 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดหลวง อำเภอโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย โดยทำการประเมินความเข้าใจเนื้อหาและขั้นตอนการจัดกิจกรรมร่วมกับทีมวิทยากรกระบวนการในพื้นที่ เพื่อนำมาปรับปรุงให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้นและดำเนินการวางแผนเตรียมการสำหรับการทดลองใช้จริงในครั้งต่อไป

กิจกรรมทดลองใช้คู่มือปฏิบัติงานและทดสอบการจัดกิจกรรมสร้างความรอบรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีกำหนดการ 2 วัน ระหว่างวันที่ 20-21 กรกฎาคม 2562 ดำเนินการโดยกองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานควบคุมโรคที่ 8 (สคร.8) อุดรธานี และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย โดยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพนพิสัย และโรงพยาบาลโพนพิสัย ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการจัดกิจกรรมและการใช้กลวิธีฝึกฝนทักษะแต่ละด้าน เพื่อนำมาเขียนรายละเอียดเพิ่มเติมในคู่มือปฏิบัติงานต่อไป



ภาพที่ 4.2 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างความรอบรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

องค์ความรู้เรื่อง health literacy มีพัฒนาการต่อยอด จากการลงมือปฏิบัติการร่วมกับคณะทำงานของกองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และหน่วยงานในพื้นที่

การลงมือปฏิบัติในขั้นตอนทดสอบการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ยังคงดำเนินต่อไปตามวาระและโอกาสที่ผู้เขียนได้รับเชิญจากหน่วยงาน/สถาบันที่มีความสนใจ และมีเป้าหมายชัดเจนในการนำองค์ความรู้เชิงหลักการของ health literacy ไปใช้ในการพัฒนาองค์กรและพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพทางวิชาการสูงขึ้น

องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ถูกนำมาใช้เพื่อทำให้รูปแบบและกระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ เกิดความชัดเจน ถูกต้องตามหลักการ และสร้างสรรค์เป็น “สื่อกลาง” สำหรับถ่ายทอดองค์ความรู้เชิงกระบวนการและหลักการสำคัญสู่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงกิจกรรมสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาคำถามความรู้เรื่องนี้จนเกิดเป็นรูปธรรมอย่างรวดเร็วในช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมาได้ ตามลำดับเหตุการณ์ ดังนี้

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (กิจกรรมฝึกทักษะการใช้คำถามและฝึกทักษะการตัดสินใจ) กลุ่มบุคลากรสาธารณสุขของคลินิกชุมชนอบอุ่นและศูนย์เด็กเล็กรอบรู้ด้านสุขภาพ จัดโดยสถาบันสุขภาพแห่งชาติ เขตเมือง กรมอนามัย ระหว่างวันที่ 30-31 กรกฎาคม 2562 ณ โรงแรมเอป็น่าเฮาส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 4.3 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
ในกลุ่มบุคลากรสุขภาพของคลินิกชุมชนอบอุ่นและศูนย์เด็กเล็ก

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมพัฒนา “องค์รรอบรู้ด้านสุขภาพ” ในการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้รอบรู้ด้านสุขภาพในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จัดโดยสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง กรมอนามัย ระหว่างวันที่ 1-2 สิงหาคม 2562 ณ โรงแรมรามารามา การ์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมพัฒนา “องค์รรอบรู้ด้านสุขภาพ” ในการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้รอบรู้สุขภาพ จัดโดยสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง กรมอนามัย ระหว่างวันที่ 15-16 สิงหาคม 2562 ณ โรงแรมเอปี่น่า เฮ้าส์ วิวาเว่ตริงสิต 64 กรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 4.4 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
ในกลุ่มบุคลากรสุขภาพและภาคีเครือข่ายโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (กิจกรรมฝึกทักษะการใช้คำถามและฝึกทักษะการตัดสินใจ) กลุ่มบุคลากรสาธารณสุข จัดโดย ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ระหว่างวันที่ 13-14 มกราคม 2563 ณ ห้องประชุมศูนย์อนามัย ที่ 5 จังหวัดราชบุรี



ภาพที่ 4.5 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
ในกลุ่มบุคลากรสาธารณสุขของศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการ ป้องกันควบคุมโรค (กิจกรรมฝึกทักษะการใช้คำถามและฝึกทักษะการตัดสินใจ) กลุ่มบุคลากร สาธารณสุข จัดโดยสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค ระหว่างวันที่ 3-5 กุมภาพันธ์ 2563 ณ โรงแรมเคป ราชฯ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี



ภาพที่ 4.6 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มบุคลากร
สาธารณสุขของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (ครั้งที่ 1)

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (กิจกรรมฝึก 5 ทักษะ) กลุ่มชายรักชาย จัดโดยกองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค ร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานควบคุมโรคที่ 4 (สคร.4) สระบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย และองค์กรพิ้งค์มังก์ (Pink Monkey Organization Sexual Diversity Thailand) ระหว่างวันที่ 17-19 มิถุนายน 2563 ณ ห้องประชุม โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (กิจกรรมฝึก 5 ทักษะ) กลุ่มผู้ติดเชื้อ จัดโดยกองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค ระหว่างวันที่ 16-17 กรกฎาคม 2563 ณ ห้องประชุม โรงแรมไออุ่น รีสอร์ท จังหวัดสระบุรี

○ การทดสอบกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (กิจกรรมฝึก 5 ทักษะ) ในกลุ่มเด็กและเยาวชน (นักเรียนแกนนำ) จัดโดยกองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค ระหว่างวันที่ 21-22 กรกฎาคม 2563 ณ โรงเรียนศึกษานารีวิทยา เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 4.7 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเด็กและเยาวชน

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคติดต่อฯ โดยแมลง (กิจกรรมฝึก 5 ทักษะ) กลุ่มบุคลากรสาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จัดโดยกองโรคติดต่อฯ โดยแมลง กรมควบคุมโรค ระหว่างวันที่ 18-19 สิงหาคม 2563 ณ ห้องประชุม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี



ภาพที่ 4.8 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มบุคลากรสาธารณสุขของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (กิจกรรมฝึกทักษะการเข้าถึง ฝึกทักษะการใช้คำถาม และฝึกทักษะการตัดสินใจ) กลุ่มบุคลากรในเครือ BDMS จัดโดยศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ ร่วมกับฝ่ายกิจการสังคมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน และสายการบริหารทรัพยากรบุคคลกลาง บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) ระหว่างวันที่ 2-3 พฤศจิกายน 2563 ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลกรุงเทพ



ภาพที่ 4.9 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มบุคลากรสุขภาพของโรงพยาบาลกรุงเทพ และบุคลากรเครือ BDMS



ภาพที่ 4.10 ทีมวิทยากรกระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ในการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก (กิจกรรมฝึก 5 ทักษะ) กลุ่มบุคลากรสาธารณสุข 8 จังหวัด จัดโดยสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 สระบุรี กรมควบคุมโรค ระหว่างวันที่ 12-13 พฤศจิกายน 2563 ณ ห้องประชุม โรงแรมพบุรีอินน์ จังหวัดลพบุรี



ภาพที่ 4.11 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
ในกลุ่มบุคลากรสาธารณสุขของสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 สระบุรี

○ การทดลองกระบวนการและการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ในการป้องกันควบคุมโรค (กิจกรรมฝึก 5 ทักษะ) กลุ่มบุคลากรสาธารณสุขจากสำนัก/กอง ส่วนกลาง และสำนักงานป้องกันควบคุมโรคทุกเขตทั่วประเทศ จัดโดยสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค ระหว่างวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2563 ณ ห้องประชุม โรงแรมอมารี รีสอร์ท หัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



ภาพที่ 4.12 การทดลองจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มบุคลากรสาธารณสุขของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (ครั้งที่ 2)

บทเรียนการพัฒนาและทดลองใช้

การดำเนินงานในขั้นตอนการพัฒนาระบบการและการจัดกิจกรรม มีการทดลองการจัดกิจกรรมในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ โดยดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่และภาคีเครือข่าย รวมทั้งทีมวิทยากรกระบวนการ และคณะผู้สังเกตการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีประเด็นที่ได้สรุปเป็นบทเรียนการพัฒนาในช่วงของการทดลองใช้ ในประเด็นสำคัญ ได้แก่ (1) การเตรียมการในพื้นที่ (2) ทีมวิทยากรกระบวนการ (3) สื่อและอุปกรณ์การฝึก (4) สถานที่ การบริหารเวลา และจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม (5) การใช้เทคนิคในการทบทวนความเข้าใจและตรวจสอบการปฏิบัติ (6) การสร้างบรรยากาศและการแลกเปลี่ยน (7) การวางแผนงานและการประเมินผล และ (8) การสรุปประเด็นการพัฒนา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเตรียมการในพื้นที่

การจัดกิจกรรมซึ่งเน้นการฝึกความสามารถและทักษะโดยสร้างประสบการณ์ให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำ (active learning) และพัฒนาความสามารถให้ชำนาญเพิ่มมากขึ้นอย่างทั่วถึง จนกลายเป็นทักษะ (skills) ที่จำเป็น มีสิ่งที่จะต้องเตรียมการ ได้แก่ การสร้างความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เน้นการฝึกความสามารถ ไม่เน้นการสอนเนื้อหาความรู้ การแบ่งบทบาทหน้าที่ และการใช้ข้อมูลเชิงลึกในประเด็นที่กำหนดจากประสบการณ์ของบุคลากรในพื้นที่ ดังนั้น การออกแบบกำหนดการ ตารางเวลา และจำนวนทักษะที่ต้องการฝึกในแต่ละครั้งจึงต้องมีการตกลงและทำความเข้าใจร่วมกัน

2. ทีมวิทยากรกระบวนการ

วิทยากรหลักและวิทยากรกระบวนการ ถือเป็นทรัพยากรสำคัญในการจัดกิจกรรมตามกระบวนการ การสร้างประสบการณ์และเพาะบ่มความชำนาญเพิ่มขึ้นในแต่ละครั้ง จะช่วยให้การอำนวยความสะดวกครั้งต่อไปเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น โดยพัฒนาความชำนาญในการฝึกแต่ละทักษะและออกแบบขั้นตอนให้เหมาะสมกับตนเอง มีการใช้เทคนิคที่ดีในแต่ละขั้นตอน สร้างทีมที่ประกอบด้วยบุคลากรที่มีความสามารถในด้านต่าง ๆ สร้างประสบการณ์ในการทำงานร่วมกัน จะส่งผลดีต่อการเพิ่มศักยภาพให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการฝึกทักษะให้ครบในคราวเดียวทั้ง 5 ทักษะ ทีมวิทยากรกระบวนการจะต้องมีการวางแผนและจัดแบ่งหน้าที่ตามความเชี่ยวชาญการฝึกแต่ละทักษะ และความเชี่ยวชาญเนื้อหาเฉพาะด้านที่จำเป็น

สิ่งที่ต้องเตรียมการ ได้แก่ การทำความเข้าใจกิจกรรมแต่ละกิจกรรมว่ามีวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการอะไรบ้าง จากคู่มือการจัดกิจกรรมฯ ศึกษาใบงาน สื่อประกอบการฝึกทักษะ การจัดทำสื่อประกอบการบรรยาย (power point) ที่มีคุณภาพ และทำเป็นมาตรฐานตามหลักการ health literacy ทดสอบการใช้เทคนิคใหม่ ๆ เช่น เทคนิคการสอนกลับ (teach-back technique) การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (show-me) วิธีการตรวจสอบตามรายการ (chunk & check methods) การใช้คำถาม (questioning) การตัดสินใจ (decision making) การแสดงบทบาทสมมติ (role play) และเทคนิคการใช้ภาพ (fotonovela technique)

การจัดกิจกรรมเพิ่มทักษะจำเป็นต้องอาศัยศักยภาพจากวิทยากรกระบวนการหลายคนมาทำงานร่วมกันเป็นทีม (team work) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจตามหลักการ และเทคนิคที่มีการใช้อย่างชำนาญ

คุณลักษณะของวิทยากรกระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ มีดังนี้

- 1) บุคลิกภาพดี และมีความเป็นกันเอง
- 2) มีความรู้หลักการ health literacy
- 3) มีประสบการณ์ในการใช้เทคนิคเพิ่มทักษะ
- 4) สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางเหมาะสม โดยคำนึงถึงข้อจำกัดของผู้ร่วมกิจกรรม
- 5) ใช้วิธีการกระตุ้นความคิดและการกระทำเป็นระยะ
- 6) มีวิธีสร้างแรงจูงใจในรูปแบบต่าง ๆ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงออกหรือลงมือกระทำ
- 7) ยึดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพื่อสรุปการเรียนรู้และประเมินผล

3. สื่อและอุปกรณ์การฝึก

วิทยากรกระบวนการพยายามคิดออกแบบสื่อและอุปกรณ์ขึ้นใช้ประกอบการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมและเกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในแต่ละขั้นตอน ไม่นั่งนิ่งหรือขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกันหรือขาดปฏิสัมพันธ์กับวิทยากร การใช้สื่อและอุปกรณ์ช่วยในการจดจำและสร้างความเข้าใจ เช่น รายการตรวจสอบ เนื้อหาหรือประเด็นสำคัญ ขั้นตอนการปฏิบัติ เป็นต้น การมีปฏิสัมพันธ์ตลอดช่วงของการฝึกตามขั้นตอนจะกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมใจจดใจจ่อ กระตุ้นความคิด และเกิดความสนุกสนานไปกับกิจกรรม โดยมีการเรียนรู้มากหลากหลายมุมมอง นอกจากนี้ ผู้จัดกิจกรรมสามารถเสริมแรงจูงใจด้วยการแสดงความชื่นชมให้รางวัล รวมทั้งการลงโทษอย่างสร้างสรรค์ตามความเหมาะสม

คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ถือเป็นสื่อที่มีความสำคัญมาก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้การใช้งานไปพร้อมกัน และสามารถจดจำขั้นตอนกระบวนการได้อย่างแม่นยำผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดแนวคิดในการพัฒนาหรือปรับปรุงให้เหมาะสมกับการใช้งานในกลุ่มเป้าหมายและจริตของตนเอง เมื่อกลับไปพื้นที่และดำเนินโครงการที่ต้องรับผิดชอบ ทั้งนี้ ปัจจุบันยังขาดแคลนผู้คิดค้นสื่อฝึกพัฒนาทักษะด้วยเทคนิคแบบต่าง ๆ ดังนั้นวิทยากรกระบวนการจึงต้องคิดออกแบบสร้างสื่อและอุปกรณ์ขึ้นใช้งานและปรับปรุงพัฒนาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วยการบันทึกการสังเกตระหว่างการใช้งาน ถอดบทเรียนกระบวนการและผลของการใช้งาน และศึกษาวิจัยสื่อและอุปกรณ์ที่พัฒนาขึ้น เพื่อทำให้เกิดการสร้างสรรคนวัตกรรมและสื่อสำเร็จรูป สำหรับการฝึกในประเด็นปัญหาโรค บริบทพื้นที่ และกลุ่มเป้าหมาย



4. สถานที่ การบริหารเวลา และจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การจัดการและจัดเตรียมเรื่องสถานที่ให้มีขนาดที่พอเหมาะตามจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถควบคุมสิ่งรบกวนได้ หรือการทำกิจกรรมในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็กจำเป็นต้องการใช้อุปกรณ์ขยายเสียงและปรับเทคนิคให้เหมาะสมสอดคล้องกับความสนใจและการเรียนรู้ของเด็ก (ชวนพิศ จักขุจันทร์ และคณะ, 2563) การบริหารเวลาให้เหมาะสมและยืดหยุ่นตามความพร้อมในการเรียนรู้และความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งบางครั้งมีความสนใจในบางเรื่อง เกิดคำถามต้องการคลายข้อสงสัย และต้องการเจาะลึกในบางเรื่อง ทำให้ผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องพิจารณาบริหารเวลาให้ได้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดและได้ประโยชน์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ โดยใช้หลักการพัฒนาด้านปฏิสัมพันธ์ (functional health literacy) และกระบวนการคิด (critical health literacy) อย่างเป็นระบบให้คิดถึงการนำไปใช้ในการปฏิบัติจริง

5. การใช้เทคนิคในการทบทวนความเข้าใจและตรวจสอบการปฏิบัติของวิทยากร

หลักการของการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ได้เสนอเทคนิคที่มีการพัฒนาขึ้นใช้ได้แก่ เทคนิคการใช้ภาพ (fotonovela technique) เทคนิคการสอนกลับ (teach-back technique) การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (show-me) วิธีการตรวจสอบตามรายการ (chunk & check methods) เครื่องมือตรวจสอบและบันทึก (checklists & scorecards) การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ (ask me 3) การสร้างบรรยากาศให้เกิดความกล้าที่จะถาม (shame-free) การใช้คำถามเพื่อสร้างการเรียนรู้ ฯลฯ เทคนิคเหล่านี้มีวัตถุประสงค์ วิธีการใช้ ข้อดีและข้อเสียที่ต่างกันอย่างกว้างขวาง การปฏิบัติตามขั้นตอนจากภาคสนาม พบว่า การพัฒนารูปแบบการใช้เทคนิคเหล่านี้ยังทำได้น้อย เนื่องจากปัญหาเรื่องการจัดการเวลาให้ได้ตามแผน ดังนั้น วิทยากรกระบวนการจึงต้องพยายามฝึกฝนการใช้เทคนิคในการทบทวนความเข้าใจและตรวจสอบการปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างคล่องแคล่วและยืดหยุ่นตามสถานการณ์ และพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการใช้เทคนิคในสถานการณ์และกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น วิธีการสุ่มผู้ร่วมกิจกรรมเพื่อการสอนกลับ (teach-back) การสังเกตและการเลือกคู่ฝึกการใช้คำถามเพื่อนำมาแสดงให้ตรวจสอบ (show-me) โดยสอดแทรกวิธีการสร้างแรงจูงใจในหลากหลายรูปแบบ เป็นต้น โดยนำมาแลกเปลี่ยนระหว่างทีมวิทยากร



6. การสร้างบรรยากาศและการแลกเปลี่ยน

ใช้รูปแบบกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ความสามารถของตนเอง การสื่อสารกันภายในกลุ่ม ร่วมกับการเสริมแรง ชื่นชม และให้รางวัล โดยอาศัยกลวิธีเรื่องการสร้างบรรยากาศให้เกิดความกล้าและไม่อายที่จะแสดงออก (shame free) การแลกเปลี่ยนความคิดระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง และปฏิสัมพันธ์กับวิทยากรจะมีส่วนสำคัญทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีตั้งแต่แรกเริ่ม หากทำให้เกิดได้เร็วยิ่งมีผลดีต่อผลลัพธ์ที่ได้ ดังนั้น ผู้จัดกิจกรรมต้องสร้างบรรยากาศและการแลกเปลี่ยนให้เกิดขึ้นตลอดเวลา เพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความใส่ใจ เกิดความคิดสร้างสรรค์ สนุกสนานกับกิจกรรม โดยผู้จัดกิจกรรมเสริมแรงใจอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ อาจมีการจัดกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับทีมวิทยากร สอดแทรกก่อนเริ่มกิจกรรมใหม่ หรือหลังพักเบรกก็ได้



7. การวางแผนงานและการประเมินผล

การทดสอบกระบวนการและการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาต่อเนื่องจำนวน 12 ชั่วโมง ซึ่งถือว่าการพัฒนาขั้นต้น เนื่องจากการพัฒนาให้เกิดทักษะ มีความชำนาญ สามารถทำได้ถูกต้อง คล่องแคล่วและว่องไว จำเป็นต้องมีการกระทำซ้ำหลายๆ ครั้ง จนทำได้ถูกต้อง เกิดความชำนาญ และพลิกแพลงหรือปรับกิจกรรมได้ตามสถานการณ์

การวางแผนเพื่อประเมินผล มีเครื่องทดสอบความรู้และความเข้าใจหลักการความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 10-15 ข้อ และเครื่องประเมินระดับความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรด้านสุขภาพ จำนวน 22 ข้อ

ปัจจุบันเครื่องมือประเมินความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ มีรูปแบบที่หลากหลายและประเมินได้หลายวิธี ดังนั้น จึงควรพิจารณาถึงวัตถุประสงค์และความต้องการใช้สารสนเทศที่ได้จากการประเมินเพื่อใช้ประโยชน์เป็นหลัก โดยศึกษาเครื่องมือและเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

การแปลผลด้วยค่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะ เพื่อใช้จัดเรียงลำดับผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะตามระดับความสามารถ หรือเปรียบเทียบระดับความสามารถและทักษะระหว่างก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก หรือเมื่อถึงระยะเวลาติดตามผล หากพบว่า ทักษะบางด้านมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย อาจสะท้อนให้เห็นว่ายังคงเน้นมีการฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยเน้นกิจกรรมฝึกปฏิบัติให้กลุ่มเป้าหมายได้มีโอกาสได้ลงมือทำให้มากขึ้น หรือต้องใช้เวลาในการฝึกเพิ่มขึ้น

8. การสรุปประเด็นการพัฒนา

กิจกรรมแต่ละกิจกรรม แบ่งเป็น 3 ส่วน หรือ 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย (1) ขั้นเกริ่นนำ (2) ขั้นดำเนินกิจกรรม และ (3) ขั้นสรุปการเรียนรู้ โดยวิทยากรกระบวนการจะต้องอาศัยวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของกิจกรรมที่กำหนดไว้ เพื่อนำมาใช้ในการสรุปการเรียนรู้และประเมินผล โดยการทบทวนและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมจดจำ มีการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะตามกระบวนการ ย้ำความสำคัญ และการนำไปใช้ในการปฏิบัติหรือการดำเนินงานในโครงการที่รับผิดชอบ การสรุปประเด็นการพัฒนาทักษะถือเป็นส่วนสำคัญของการประมวลความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพิ่มทักษะ ซึ่งวิทยากรกระบวนการจะต้องทำ และพัฒนาวิธีการให้กระบวนการมีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป

สรุปสาระสำคัญ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เพราะการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับตนเองอยู่เสมอจะช่วยให้เป็นคนทันโลกและทันโรค มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองได้ รวมทั้งยังช่วยแนะนำสิ่งที่ถูกต้องให้กับบุคคลใกล้ชิด ครอบครัว คนร่วมชุมชน และสังคมได้ด้วย การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพจึงเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต

โปรแกรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีการพัฒนาและศึกษาผลของการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยปฏิบัติการทดลองใช้ชุดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ผู้เขียนพัฒนาขึ้น มีการทำในกลุ่มเป้าหมายบุคลากรสาธารณสุขหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน หลากหลายประเด็นปัญหาของการใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ

บทเรียนการพัฒนาและทดลองใช้ พบว่า มีประเด็นที่ได้สรุปเป็นบทเรียนการพัฒนาในช่วงของการทดลองใช้ ได้แก่ (1) การเตรียมการในพื้นที่ (2) ทีมวิทยากรกระบวนการ (3) สื่อและอุปกรณ์การฝึก (4) สถานที่ การบริหารเวลา และจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม (5) การใช้เทคนิคในการทบทวนความเข้าใจและตรวจสอบการปฏิบัติ (6) การสร้างบรรยากาศและการแลกเปลี่ยน (7) การวางแผนงานและการประเมินผล และ (8) การสรุปประเด็นการพัฒนา

กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ จะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถและทักษะถึงระดับที่เพียงพอต่อการใช้ชีวิตของกลุ่มเป้าหมายหรือไม่ จำเป็นต้องพัฒนาทั้งส่วนการสร้างเสริมความสามารถเพื่อเพิ่มศักยภาพของบุคคล ร่วมกับกระบวนการนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพ ซึ่งได้มีการจัดการสภาวะแวดล้อมและปัจจัยทางสังคมอย่างเหมาะสม จะสามารถคาดหวังผลลัพธ์ คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของบุคคลได้

แนะนำหลักสูตรอบรม

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากร หลักสูตร “การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้บุคลากรมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
2. เพื่อให้บุคลากรมีความสามารถในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

การบรรยาย การฝึกปฏิบัติการ ทบทวน แลกเปลี่ยน และสรุปการเรียนรู้

กลุ่มเป้าหมาย

คณะทำงานสร้างเสริมองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพของหน่วยงาน

ระยะเวลาการอบรม หลักสูตร 2 วัน

กำหนดการวันที่หนึ่ง

08.30-09.00 น.	กล่าวต้อนรับ และชี้แจงกระบวนการ
09.00-10.30 น.	บรรยาย “หลักการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ”
10.45-12.00 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนา “ทักษะการเข้าถึง”
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนา “ทักษะการสร้างความเข้าใจ”
14.45-16.30 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนา “ทักษะการใช้คำถาม (ไต่ถาม)”

กำหนดการวันที่สอง

09.00-10.30 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนา “ทักษะการตัดสินใจ”
10.45-12.00 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนา “ทักษะการนำไปใช้”
13.00-14.30 น.	ทบทวน สรุปการเรียนรู้ และแนะนำการใช้คู่มือจัดกิจกรรม

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร
หลักสูตร “การสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ”
(Happy Literate Organization)

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคลากรในองค์กร
2. เพื่อพัฒนาความสามารถและทักษะการสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ
3. เพื่อออกแบบกระบวนการสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ

รูปแบบการอบรม

การบรรยาย และการฝึกปฏิบัติ

กลุ่มเป้าหมาย

คณะทำงานสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพของหน่วยงาน

ระยะเวลาการอบรม หลักสูตร 2 วัน 1 คืน

กำหนดการวันที่หนึ่ง

08.30-09.00 น.	กล่าวต้อนรับ และชี้แจงกระบวนการ
09.00-09.45 น.	กิจกรรม “สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์องค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ”
09.45-10.30 น.	กิจกรรม “ทักษะการสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ”
	ขั้นตอนการสร้างภาพฝันองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ
10.45-12.00 น.	กิจกรรม “ภาพฝันองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ”
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	ขั้นตอนการศึกษาองค์กร
13.00-14.30 น.	กิจกรรม “ตรวจสอบองค์การรอบรู้สุขภาพ”
14.45-16.30 น.	กิจกรรม “กระบวนการสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ: MapHL Model”
17.00-18.00 น.	รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย
	ขั้นตอนการออกแบบกระบวนการสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ
18.30-20.30 น.	กิจกรรม “การออกแบบกระบวนการ: HLO Program Design”

กำหนดการวันที่สอง

06.00-07.00 น.	ออกกำลังกายยามเช้า
07.00-08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30-10.30 น.	ขั้นตอนการออกแบบกระบวนการสร้างเสริมองค์รรอบรู้ด้านสุขภาพ
	กิจกรรม “เทคนิคการสร้างเสริมองค์รรอบรู้ด้านสุขภาพต้นแบบ”
10.45-12.00 น.	กิจกรรม “ปฏิบัติการออกแบบ: HLO Program Design”
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	ขั้นตอนการเรียนรู้และแลกเปลี่ยน
	กิจกรรม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการสร้างเสริมองค์รรอบรู้ด้านสุขภาพ”
14.45-15.30 น.	กิจกรรม “สรุปการเรียนรู้และแลกเปลี่ยน”
15.30-16.30 น.	กิจกรรม “รวมพลังใจเป็นหนึ่งเดียว”

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
สร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)
หลักสูตร “นักสร้างสุของค์กร”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อสร้างเสริมศักยภาพนักสร้างสุของค์กร ด้านแนวคิดการสร้างองค์กรสุขภาวะด้านการแสดงความเป็นผู้นำ ด้านความรู้และความเข้าใจในการออกแบบกระบวนการสร้างสุขในองค์กร และด้านความสามารถในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

รูปแบบการอบรม การบรรยาย และการฝึกปฏิบัติ

กลุ่มเป้าหมาย

นักพัฒนาทรัพยากรบุคคล/นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และคณะทำงานของหน่วยงาน

ระยะเวลาการอบรม หลักสูตร 3 วัน 2 คืน

กำหนดการวันที่หนึ่ง

08.30-09.00 น.	กล่าวต้อนรับ และชี้แจงกระบวนการ
09.00-09.45 น.	กิจกรรม “สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์องค์กรสุขภาวะ”
09.45-10.30 น.	กิจกรรม “บุคลิกภาพและทักษะการสร้างสุขในองค์กร”
10.45-12.00 น.	ขั้นตอนการสร้างภาพฝันองค์กรสุขภาวะ
	กิจกรรม “ภาพฝันองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)”
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	ขั้นตอนการศึกษาองค์กร
	กิจกรรม “เครื่องมือพัฒนาองค์กรสุขภาวะ: HWI & MapHR”
14.45-16.30 น.	กิจกรรม “ตรวจสอบสุขภาวะขององค์กร”
17.00-18.00 น.	รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30-20.30 น.	กิจกรรม “นำเสนอผลการตรวจสอบสุขภาวะขององค์กร”

กำหนดการวันที่สอง

06.00-07.00 น.		ออกกำลังกายยามเช้า ทำบุญ สันทนาธรรมสร้างสุข
07.00-08.00 น.		รับประทานอาหารเช้า
08.30-10.30 น.		ขั้นตอนการออกแบบกระบวนการสร้างสุข
		กิจกรรม “กระบวนการสร้างสุข: MapHR Model”
		กิจกรรม “องค์กรสุขภาวะต้นแบบ”
10.45-12.00 น.		กิจกรรม “องค์กรสุขภาวะต้นแบบ”
12.00-13.00 น.		รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.		กิจกรรม “เทคนิคการสร้างสุขในองค์กรสุขภาวะต้นแบบ”
14.45-16.30 น.		กิจกรรม “Happy Workplace & The keys to success”
17.00-18.30 น.		รับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30-20.30 น.		กิจกรรม “ออกแบบกระบวนการสร้างสุข: HWP Program Design”

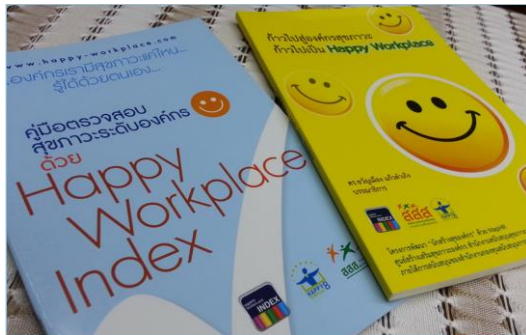
กำหนดการวันที่สาม

06.00-07.00 น.		ออกกำลังกายยามเช้า
07.00-08.30 น.		รับประทานอาหารเช้า
08.30-12.00 น.		ขั้นตอนการเรียนรู้และแลกเปลี่ยน
		กิจกรรม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการสร้างสุของค์กร”
		รับประทานอาหารกลางวัน
12.00-13.00 น.		รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.		กิจกรรม “สรุปการเรียนรู้และแลกเปลี่ยน”
14.45-16.30 น.		กิจกรรม “รวมพลังใจเป็นหนึ่งเดียว”

ภาพสื่อในโครงการ และกิจกรรม

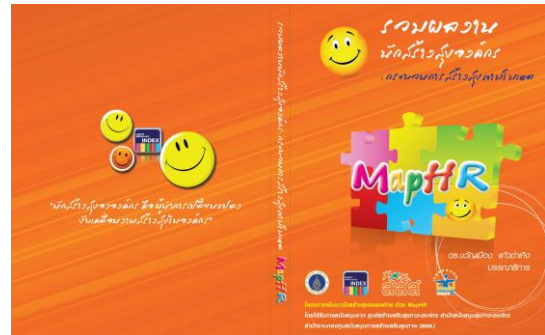


MapHR Model



สื่อในโครงการอบรมหลักสูตร “นักสร้างสุของค์กร”

กระบวนการสร้างสุของค์กร



สื่อในโครงการอบรมหลักสูตร “นักสร้างสุของค์กร”



กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมการอบรม



“นักสร้างสุของค์กร”

โครงการบริการวิชาการ

อำนวยการหลักสูตรโดยรองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง
ภาควิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
โทรศัพท์ 02-3548553 โทรสาร 02-6448999 มือถือ 081-6840109
E-mail: kmkaeo@gmail.com, kwanmuang.kae@mahidol.ac.th

ประวัติและประสบการณ์ของผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
420/1 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 E-mail: kmkaeo@gmail.com

Assoc. Prof. Kwanmuang Kaedumkoeng, Ph.D

Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health,
Mahidol University 420/1 Rajvithi Rajthewe Bangkok Thailand 10400

คุณวุฒิ

ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล
ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

International Academic Conferences & Experience

- Certificate of Achievement on Research Presentation at Multidisciplinary Conference.
FWien University of Applied Sciences of WKW, Vienna, Austria. “Happy Workplace in
Private Company, Thailand.” 6-7 April 2014.
- Knowledge Sharing on the topics “Happy Workplace Program” and “Strategies for Health
Promotion Across Lifespan” for the students of Wuhan University (China), Kyoto University
(Japan), Stegkie University (Indonesia) and Health Professional of Maldives and Lao Republic
in the years 2014-2018.
- Certificate of Achievement on Research Presentation at Sunbelt XXVIII International
Social Network Conference. University of South Florida and INSNA, US. “Social Network
Analysis in Evaluating Health Promoting School in Thailand.” 22-23 January 2008.
- Training of Media Production for Instructional Training and Promotional Activities.
25 August-26 December 1994, OKINAWA INTERNATIONAL CENTRE, Japan.
- Study Visit on Ageing Day Care Project, Okinawa Municipality, Okinawa, Japan.
7-11 November 1994,
- Study Visit on Prevention and Control of HIV-AIDS, United of Kingdom and Netherland.
28 September-6 October 1993.
- Counterparts of Health Education Division and JICA (Japan) Project for Prevention
and Control of AIDS in Thailand, 1992-1993.
- Medical Team of Health Promotion and Disease Prevention in the Health Care Services
at Singapore. 15-29 September 1992.

ประสบการณ์การทำงานและการบริหารงาน

- ที่ปรึกษาโครงการสังเคราะห์ข้อมูลกระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี พ.ศ.2562
- ที่ปรึกษากรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ด้านการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ปี พ.ศ.2563
- หัวหน้าโครงการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรค สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค ปีงบประมาณ 2563.
- หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (ปี พ.ศ.2561-2562)
- ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาโครงการของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. ปี พ.ศ. 2555-2557
- กรรมการบริหารสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา (ชุดที่ 13-14-15-16 ปี พ.ศ.2554-ปัจจุบัน)
- ผู้ประเมินรับรองมาตรฐานงานสุขศึกษาของสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา (ปี พ.ศ.2554-ปัจจุบัน)
- หัวหน้าโครงการพัฒนาดัชนีสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน และหัวหน้าโครงการพัฒนาดัชนีสร้างสุของค์กร ด้วย MapHR สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. ปี พ.ศ. 2554-2557
- นักวิจัยประเมินแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สสส. ปี พ.ศ. 2551-2553

ผลงานการเขียนหนังสือ คู่มือ บทความวิชาการ

- หนังสือ “ความรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน” ปี พ.ศ. 2564
- หนังสือ “ความรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจารณ์ญาณ” ปี พ.ศ. 2562
- หนังสือ “ความรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้” ปี พ.ศ. 2561
- หนังสือ “รวมผลงานนักสร้างสุของค์กร: กระบวนการสร้างสุขตามโมเดล MapHR” ปี พ.ศ. 2558 โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หนังสือ “ก้าวไปสู่องค์กรสุขภาวะ ก้าวไปเป็น Happy Workplace” ปี พ.ศ. 2556 โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- คู่มือตรวจสอบสุขภาวะระดับองค์กร Happy Workplace Index ปี พ.ศ. 2556 โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หนังสือ “ความฉลาดทางสุขภาพ Health Literacy” ปี พ.ศ. 2554 จัดพิมพ์โดยกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
- บทความวิชาการ “K-shape 5 ทักษะ เพิ่มความรู้ด้านสุขภาพ” ปี พ.ศ. 2563
- บทความวิชาการ “21 วันเปลี่ยนอุปนิสัยได้จริงหรือ” ปี พ.ศ. 2562
- บทความวิชาการ “เจาะลึก Health Literacy” ปี พ.ศ. 2560
- บทความวิชาการ “การเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพในประชากรผู้สูงอายุ” ปี พ.ศ. 2558

ผลงานการเขียนตำรา

- ตำราชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพสาธารณสุข หน่วยที่ 13 การสื่อสารในงานสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปี พ.ศ. 2562
- ตำราชุดวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ หน่วยที่ 13 การดำเนินงานสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ ในสถานประกอบการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปี พ.ศ. 2561
- ตำราชุดวิชาสุศึกษาและการประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุข หน่วยที่ 11 การดำเนินงานสุศึกษาและการประชาสัมพันธ์ในงานสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปี พ.ศ. 2556

ผลงานวิจัย

- Kaeodumkoeng K, & Junhasobhaga J. (2018). Effects of happy workplace program in companies of Thai garment industry. PSAKU Inter J of Interdis Res, 7(1), 52-61.
- Kaewmeesri, A., Tadadej, C., Khajornchaikul, P., Satitvipawee, P., Kaeodumkoeng, K. (2013). Job Happiness of Primary Care Personnel in Samutprakarn Province. Journal of Public Health and Development, 11 (3), 13-25.
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง และจำเนียร ชุณหโสภาค. (2561). การประเมินผลการเรียนรู้และการจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานประกอบการกลุ่มอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย ตามโมเดล Kirkpatrick. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 48(1), 5-18.
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง และจำเนียร ชุณหโสภาค. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้แนวทางการสร้างสุขทักษะการทำงาน ทักษะการใช้ชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ กับความสุขของพนักงานในสถานประกอบการภาคเอกชน. วารสารสุศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 40(2), 22-35.
- จิรนนท์ แก้วกล้า, วารินทร์ แซ่ม่น้ำ และขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดราชบุรี. วารสารสมาคมวิชาชีพสุศึกษา, กรกฎาคม-ธันวาคม 2561, 17-27.
- ธัญชนก ขุมทอง, วิราภรณ์ โพธิศิริ, ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2559). ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้ด้านสุขภาพของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในจังหวัดอุทัยธานีและอ่างทอง. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal Science and Technology Silpakorn University. ปีที่ 3 ฉบับที่ 6 เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2559.
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, จำเนียร ชุณหโสภาค และดวงเนตร ธรรมกุล. (2558). ปัจจัยสร้างสุของค์กรภาคเอกชนในประเทศไทย. วารสารวิธีวิทยาการวิจัย, 28(1), 95-111.
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง และจำเนียร ชุณหโสภาค. (2558). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะด้วย MapHR. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 45(1), 71-84.

health literacy

education critical learning adequate
empowerment
cognition
workplace school
university
healthcare hospital community
promotion prevention information limited illiterate marginal

***processes *practices *evaluation tools**

questioning message media communication decision use behaviors
teach-back show-me noise phone language standards development lifestyle
Ask Me3 shame-free prose document jargon speed system quality cost healthy
fotonovela chunk & check television digital application strategies equality
eHealth mHealth

ISBN 978-616-577-276-1



9 786165 772761

חרט 270 אחר