

ความรู้ด้านสุขภาพ

ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจารณ์

health literacy

functional • Interactive • critical

เขียนโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วคำเท็ง

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 และผู้ที่มีมอบความรู้ให้แก่ข้าพเจ้า
และอานิสงส์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด 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 จารุพนผล

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 จันทโรมณี, รองศาสตราจารย์ ดร.พาณี สีตะกลิน, คุณสรศักดิ์ ภูณงค์ 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
คำนิยาม	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

ความรู้ด้านสุขภาพ 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 โดยความรู้เรื่องสุขภาพเป็นหนึ่งในสามของเสาหลักนั้น ประกอบด้วย

1) ธรรมาภิบาล (good governance) คือ การมีนโยบายและการปกครองที่เข้มแข็งในการสร้างทางเลือกด้านสุขภาพที่ประชาชนสามารถเข้าถึงและรับได้ สร้างระบบที่มีความยั่งยืนภายใต้ความร่วมมือของทุกภาคส่วนในสังคม

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

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

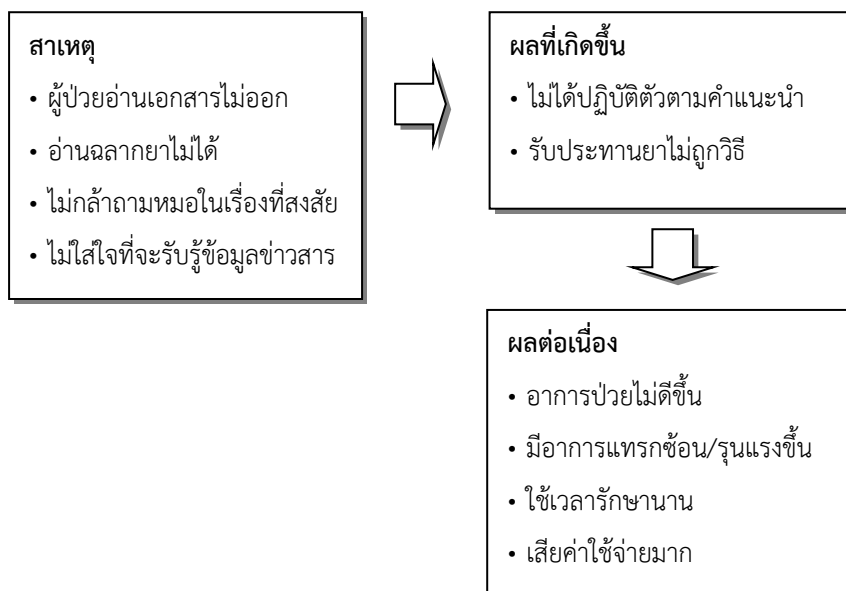
ความสำเร็จของ “เป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ยั่งยืน (SDGs)” จะเกิดขึ้นได้นั้น ประเทศจะต้องทุ่มเททรัพยากรในทุกด้านให้กับงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ

และเงื่อนไขสำคัญของ “การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ” จะเกิดความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน ประเทศจะต้อง “ส่งเสริมความรู้ให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย”

“สุขภาพ หรือ สุขภาวะ” ของบุคคล ชุมชน และสังคม เป็นผลมาจากปัจจัยหลายด้าน (multiple factors) ปัจจัยสำคัญด้านหนึ่งที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากที่สุดคือ “ความรู้ด้านสุขภาพ” หรือ “health literacy” ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับ “ศักยภาพของบุคคล”

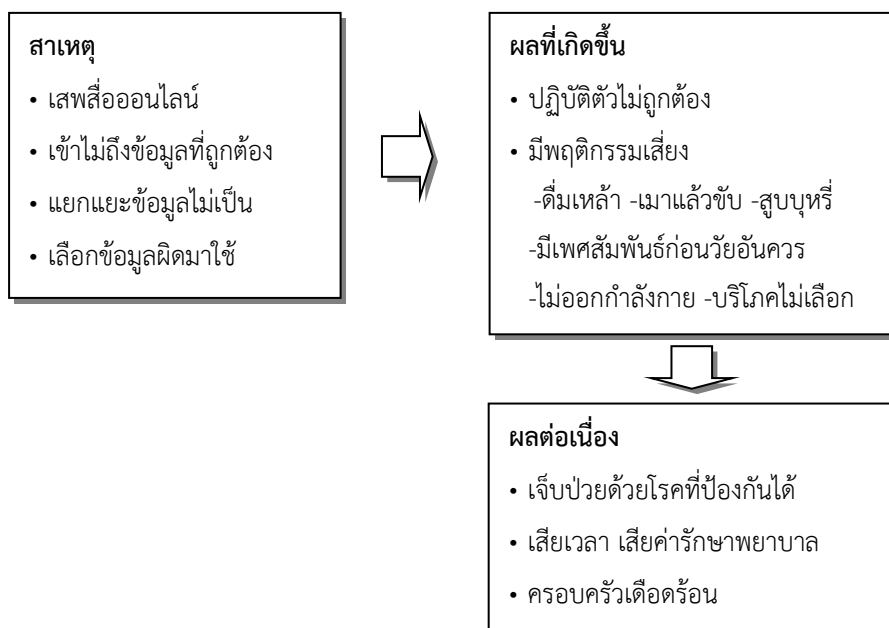
การพัฒนาศักยภาพเรื่อง ความรู้ด้านสุขภาพ ยังต้องการวิสัยทัศน์ร่วมจากทุกฝ่าย ในการนำแนวคิดนี้ไปใช้ในการพัฒนา โดยไม่ยึดติดการทำงานแบบเดิม ซึ่งนอกจากจะทำให้สิ้นเปลืองแรงงานและทรัพยากรแล้ว ยังทำให้ประชาชนขาดโอกาสในการพัฒนาความสามารถ และทักษะเพื่อสร้างเสริมความรู้ฯ ให้มีชีวิตรอดในโลกที่มีข้อมูลข่าวสารท่วมท้นและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

สภาพปัญหาของความไม่รอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน สะท้อนได้จากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระบบบริการสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับ “ข้อมูลสารสนเทศและความรู้สุขภาพ” จากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข และระบบบริการ นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้อาการป่วยไม่ดีขึ้น มีอาการแทรกซ้อนหรือรุนแรงขึ้น และใช้เวลาในการรักษานานเกินความจำเป็น ทำให้เพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของตนเองและระบบสุขภาพของประเทศ



ภาพที่ 1.1 สภาพปัญหาเรื่องความรู้ด้านสุขภาพในงานบริการสุขภาพ

สภาพปัญหาของความไม่รอบรู้ด้านสุขภาพในงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ข้อมูลข่าวสารความรู้ที่เกี่ยวกับสุขภาพมีทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ถูกนำมาเผยแพร่ในสื่อสังคมออนไลน์ โดยขาดการพิจารณาถ่วงถ่วง ทำให้ประชาชนที่เสพสื่อออนไลน์ส่วนหนึ่งหลงเชื่อ โดยไม่ตรวจสอบกับแหล่งข้อมูลที่ถูกต้อง และไม่สามารถแยกแยะได้ว่าข้อมูลชุดใดที่ไม่สมควรเชื่อถือ เกิดผลกระทบต่อการปฏิบัติตัวของประชาชนทุกกลุ่มวัย เนื่องจากประชาชนส่วนหนึ่งเลือกใช้ข้อมูลจากแหล่งที่มีการโฆษณาโอ้อวดเกินจริง มีการแต่งเติม ขี้น้ำและโน้มน้าวด้วยกลวิธีต่างๆ เช่น การนำเสนอบทสัมภาษณ์จากบุคคลแอบอ้าง การจงใจให้ตัดสินใจโดยทันทีเพื่อรับส่วนลด การแอบอ้างว่าได้รับมาตรฐานรับรองแล้วทั้งที่ยังอยู่ในขั้นตอนของการตรวจสอบ เป็นต้น ผลของการเสพสื่อและรับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องมาใช้ นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ส่งผลกระทบต่อการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง เสียเวลา และเสียค่ารักษาพยาบาล



ภาพที่ 1.2 สภาพปัญหาเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพในงานส่งเสริมสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์สุขภาพที่สำคัญ (Parker, 2000) คือ สถานะสุขภาพ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี พฤติกรรมการใช้ บริการสุขภาพ ได้แก่ การรับภูมิคุ้มกันโรค การตรวจคัดกรองโรคทางเพศสัมพันธ์ ค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพ ฯลฯ รายงานวิจัยพบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์และสามารถทำนาย

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของเด็กที่มีน้ำหนักเกินได้ถึงร้อยละ 38 และการเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (Sharif & Blank, 2010; Chang, 2011) อาทิ การบริโภคอาหาร การใช้ยาเสพติด การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ ทั้งนี้ เนื่องจากการขาดความรู้และทักษะในการป้องกันหรือดูแลสุขภาพของตนเอง ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้ข้อมูลข่าวสารความรู้และการเลือกบริการด้านสุขภาพที่ถูกต้อง (De Wat et al., 2004)

บุคคลที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพต่ำจะส่งผลต่อการใช้ข้อมูล การเข้ารับบริการสุขภาพ การดูแลโรคภัยไข้เจ็บด้วยตนเอง และการป้องกันโรค (DeWalt et al., 2004) รวมทั้งมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาสุขภาพตั้งแต่อายุยังน้อย และมักจะมีสุขภาพแย่กว่าหรือป่วยหนักจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมากกว่า (NAAL, 2006) มีรายงานการศึกษา พบว่า ผู้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพต่ำมีความเสี่ยงสูงที่จะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและโรคมะเร็ง (Baker et al., 2007) เนื่องจากมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องและขาดทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง

หากประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศมีระดับความรู้ด้านสุขภาพต่ำ ย่อมจะส่งผลต่อสถานะสุขภาพในภาพรวม กล่าวคือ ประชาชนขาดความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังจะเพิ่มขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มสูงขึ้น (WHO, 2009) ต้องพึ่งพาบริการทางการแพทย์และยารักษาโรคที่มีราคาแพง โรงพยาบาลและหน่วยบริการสุขภาพจะต้องมีภาระหนักในด้านการรักษาพยาบาล จนทำให้เกิดข้อจำกัดในการทำงาน ส่งเสริมสุขภาพและไม่อาจสร้างความเท่าเทียมในการเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างสมบูรณ์ได้

แนวคิดเรื่องความรู้ด้านสุขภาพเกิดขึ้นจากสภาพปัญหาในการสื่อสารเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึงข้อมูล เกิดความเข้าใจ และนำข้อมูลที่ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือไปใช้ในการตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งเกิดขึ้นทั้งในงานด้านการรักษาพยาบาล การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ

แวดวงวิชาการด้านสุขศึกษานำปัญหาเหล่านี้มาสมมนาแลกเปลี่ยนและหาแนวทางแก้ไข กระทั่งมีการขยายองค์ความรู้นี้เพิ่มขึ้นในปัจจุบันและมีผู้ให้ความหมายและคำนิยามขึ้นมากมาย เป็นที่น่าสังเกตว่าคำนิยามเหล่านี้ได้ระบอบองค์ประกอบที่จำเป็นในแต่ละสถานการณ์และบริบทของการใช้ นำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือประเมิน สำหรับประเทศไทย เริ่มมีการกำหนดหัวข้อสำหรับการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา การส่งเสริมให้นักศึกษา ทำวิทยานิพนธ์ โครงการศึกษาวิจัยนำร่องของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง บทความวิชาการ หนังสือ เผยแพร่แนวคิด การกำหนดคำนิยาม การประกาศนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนา

ความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2561ก) สรุปได้ดังนี้

1. ความสำคัญในระดับบุคคล

บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะมีความสามารถในการดูแลและรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงตามช่วงวัยต่างๆ ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมและการทำงานได้อย่างเข้มแข็ง ไม่ถูกหลอกหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพของตนเองจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บที่รุนแรงหรือต้องรักษาตัวเรื้อรัง ทำให้ต้องขาดงาน เกิดความสูญเสียทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เป็นภาระแก่คนใกล้ชิดหรือครอบครัวที่ต้องให้การดูแลและให้ความช่วยเหลือในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะสามารถพึ่งพาตนเองทางสุขภาพได้และสามารถช่วยสร้างครอบครัวที่มีสุขภาพดีได้ด้วย

2. ความสำคัญในระดับหน่วยงาน

หน่วยงานหรือองค์กรใดมีบุคลากรที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับต่ำ จะเกิดผลเสียต่องานบริการและการสร้างสรรค์ผลงาน บุคคลเหล่านี้มักสร้างแบบอย่างที่ไม่ถูกต้องหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงก่อให้เกิดปัญหาแก่หน่วยงานในการจัดการแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นบุคลากรสาธารณสุขจะส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในระบบบริการและกลายเป็นสิ่งเหนี่ยวรั้งการพัฒนาสุขภาพของประชาชน ดังนั้น ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานจึงสะท้อนถึงศักยภาพในการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณภาพ ส่งผลดีต่องานบริการและการผลิตผลงาน ทำให้หน่วยงานมีรายได้ที่ดี มีชื่อเสียง และมีความมั่นคงในระยะยาว

3. ความสำคัญในระดับสังคมและประเทศชาติ

หากประชาชนของประเทศมีการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บพื้นฐานที่สามารถป้องกันได้ หรือเป็นโรคเรื้อรังตั้งแต่อายุยังน้อย จะเป็นการเพิ่มภาระการทำงานแก่แพทย์ พยาบาล และบุคลากรในโรงพยาบาลและหน่วยงานด้านสุขภาพอย่างมาก ทำให้ประเทศชาติต้องสูญเสียงบประมาณเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลและการจัดซื้อเครื่องมืออุปกรณ์และเวชภัณฑ์ซึ่งมีราคาแพงจากต่างประเทศ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบสุขภาพโดยรวม เนื่องจากค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพรวมของประเทศเพิ่มสูงขึ้นทุกปี มีข้อมูลจากรายงานของคณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (2559) ระบุว่าจนถึง ปีพ.ศ. 2553 ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพโดยรวมมีจำนวนสูงถึง 392,368 ล้านบาท ซึ่งส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ความหมาย

การให้ความหมายเพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีหน่วยงานและนักวิชาการทั่วโลกได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพไว้มากมาย ในบทความวิชาการและงานวิจัย แตกต่างกันอย่างบ้างตามบริบทภูมิภาคและพื้นที่การดำเนินงาน วัฒนธรรม และสังคม

ผู้เขียนขอเสนอคำจำกัดความและการให้ความหมายของคำว่า “health literacy” หรือความรู้ด้านสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข, 2560) บางส่วนที่ได้รวบรวมจากเอกสาร รายงานและบทความทางวิชาการของต่างประเทศ และคำนิยามที่มีหน่วยงานในประเทศไทย กำหนดขึ้น ดังนี้

“ทักษะต่างๆ ทางความรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถ ของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและ บำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น” (องค์การอนามัยโลก, WHO, 1998; สวรรส., 2541)

“ระดับความสามารถของบุคคลในการได้รับ จัดการ และทำความเข้าใจข้อมูลสุขภาพพื้นฐาน และบริการที่จำเป็นสำหรับการตัดสินใจที่เหมาะสม” (The US Healthy People 2010, 2000)

“ความสามารถในการตัดสินใจด้านสุขภาพในชีวิตประจำวันทั้งที่บ้าน ชุมชน สถานที่ ทำงาน ระบบสุขภาพ ตลาด และที่สาธารณะ ซึ่งถือว่าเป็นกลยุทธ์สำคัญในการเสริมพลังอำนาจ ให้กับประชาชนเพื่อจัดการสุขภาพของตนเองด้วยการใช้ความสามารถดังกล่าวในการแสวงหา ข้อมูลอย่างมีความรับผิดชอบ” (Kickbusch, Wait & Maag, 2005)

“ทักษะที่ครอบคลุมและความสามารถของบุคคลในการค้นหา ทำความเข้าใจ ประเมิน รวมทั้งใช้ข้อมูลสุขภาพและแนวคิดเพื่อสร้างทางเลือกในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและเพิ่ม คุณภาพชีวิต” (Zarcadoolas, Pleasant & Greer, 2005)

“ทักษะที่จำเป็นเพื่อการตัดสินใจของบุคคล ซึ่งต้องมีการตรวจสอบอยู่เสมอในแต่ละ บริบทอันจำเพาะที่ต้องการใช้ความสามารถดังกล่าว” (Paasche-Orlow & Wolf, 2007)

“ความสามารถในการอ่าน พิจารณากลั่นกรอง และทำความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ” (European Commission, 2007)

“ความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และสื่อสารข้อมูลสุขภาพ เพื่อการส่งเสริมดำรงรักษา และปรับปรุงสุขภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตตามบริบทต่างๆ” (Rootman & Gordon-El-Bihbety, 2008)

“ระดับความสามารถของบุคคลและกลุ่มคนในการรับ จัดการ ทำความเข้าใจ ประเมิน และตอบสนองต่อข้อมูลที่ต้องใช้ เพื่อตัดสินใจด้านการสาธารณสุขที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน” (Freedman et al., 2009)

“ระดับความสามารถของบุคคลในการรับ จัดการ ทำความเข้าใจ และสื่อสารข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นสำหรับการตัดสินใจด้านสุขภาพ” (McCormack et al., 2010)

“การรู้หนังสือ ความรู้ที่จำเป็น แรงจูงใจ และสมรรถนะในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ใช้ข้อมูลสุขภาพ สำหรับการตัดสินใจเรื่องสุขภาพในชีวิตประจำวัน ทั้งการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ เพื่อบำรุง หรือปรับปรุงคุณภาพในการใช้ชีวิต” (The European Health Literacy Survey: HLS-EU Consortium, 2012; Sorensen et al., 2012)

“ความรู้และความสามารถของประชาชนในการค้นหาเพื่อรวบรวมข้อมูล ประเมิน จัดการ และนำไปใช้ รวมทั้งความสามารถในการทำความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสังคมโลก โดยนำความสามารถนั้นมาใช้ในการตัดสินใจดำเนินการ และเปลี่ยนแปลงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” (Paakkari & Paakkari, 2012)

“ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมิน การปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดี” (กองสุศึกษา, 2554)

“กระบวนการทางปัญญา และทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสมนำไปสู่สุขภาพ” (สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม, 2559)

“ความรอบรู้และความสามารถด้านสุขภาพของบุคคลในการที่จะกลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการ และผลิตผลลัพธ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

การให้ความหมายหรือคำนิยามข้างต้น ผู้เขียนได้วิเคราะห์และตั้งข้อสังเกตไว้ดังนี้

1. นิยามที่กำหนดขึ้นโดยองค์การอนามัยโลกได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของทักษะต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้ และทักษะการปฏิบัติตัวในบริบทสังคม เพื่อการเข้าถึง ทำความเข้าใจ และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพ ประเด็นที่กำหนดขึ้น ตามนิยามมุ่งเน้นเรื่องการได้รับ การทำความเข้าใจ สื่อสาร เพื่อการตัดสินใจนำมาใช้ในการส่งเสริมและดูแลสุขภาพ

2. การวิเคราะห์คำสำคัญที่กำหนดไว้ในการให้ความหมายหรือคำนิยามของความรู้ด้านสุขภาพ พบว่า คำสำคัญที่กำหนดขึ้นเกือบทั้งหมดเป็นคำกริยา (verb) และเป็นสิ่งที่ใช้สะท้อนถึงความสามารถ (abilities) ของบุคคลทั้งสิ้น ผู้เขียนจำแนกได้เป็น 2 ส่วน คือ (1) คำสำคัญที่มีความสอดคล้องกัน และ (2) คำสำคัญที่มีลักษณะเฉพาะ (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2561ก) ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำสำคัญที่มีความสอดคล้องกัน แบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม

กลุ่มที่หนึ่ง ได้แก่ ได้รับ (obtain) ค้นหา (find/seek out/seek to encompass) เข้าถึง (access)

กลุ่มที่สอง ได้แก่ คัดกรอง (filter) ตรวจสอบ (examine) วิเคราะห์ (analyze) ประเมิน (evaluate/appraise)

กลุ่มที่สาม ได้แก่ เข้าใจ (understand/comprehend/interpret/derive meaning)

กลุ่มที่สี่ ได้แก่ ตัดสินใจ (make decision/judgements) บูรณาการ (integrating)

กลุ่มที่ห้า ได้แก่ จัดการหรือกระทำ (process/act on/organize/construct) ใช้ (use) นำไปใช้ (apply)

ส่วนที่ 2 คำสำคัญที่มีลักษณะเฉพาะ ได้แก่ อ่าน (reading) คำนวณตัวเลข (numeral tasks) ความรู้ (knowledge) ความสามารถที่เกี่ยวข้อง (abilities that pertain) ทักษะชีวิต (life skill) สื่อสาร (communicate) พลวัต (dynamic) เสริมพลัง (empowering)

3. นิยามส่วนหนึ่งได้ช่วยให้มุมมองเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพในบริบทของการใช้ชีวิตและการทำงาน เช่น การพัฒนาสุขภาพในชุมชน ซึ่งจะต้องเอาใจใส่ในเรื่องทักษะในการค้นหา ประเมิน และบูรณาการข้อมูลสุขภาพในบริบทชุมชน รู้คำศัพท์ด้านสุขภาพและวัฒนธรรมของระบบสุขภาพในชุมชน (Rootman, 2009) และการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการทำงานกับกลุ่มบุคคล เพื่อให้มีการตัดสินใจด้านสาธารณสุขที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน (Freedman et al., 2009) โดยคำนึงถึงเรื่องการใช้สิทธิและการตัดสินใจทางกฎหมาย เป็นต้น

สรุปสาระสำคัญ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือ health literacy เป็นแนวคิดที่มีความหมายลึกซึ้ง และเป็นกุศโลบายที่ให้หลักการสำคัญในการสร้างการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาความสามารถและทักษะของบุคคล ร่วมกับการพัฒนาปัจจัยเชิงระบบ (นโยบายและสภาพแวดล้อม) ควบคู่ไปด้วย เพื่อผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่นั้นคือ การนำพาประชาชนทุกกลุ่มวัยไปสู่เป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ยั่งยืน

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดแนวทางสู่ความสำเร็จตาม “คำประกาศเซี่ยงไฮ้” มีแนวทางการพัฒนาที่เน้น 3 เสาหลัก คือ (1) ธรรมาภิบาล (good governance) คือ การมีนโยบายและการปกครองที่เข้มแข็งในการสร้างทางเลือกด้านสุขภาพที่ประชาชนสามารถเข้าถึงและรับได้ สร้างระบบที่มีความยั่งยืนภายใต้ความร่วมมือของทุกภาคส่วนในสังคม (2) เมืองและชุมชนน่าอยู่ (healthy cities and communities) คือ การสร้างสรรค์เมืองสะอาดปราศจากมลพิษที่ประชาชนสามารถใช้ชีวิต ทำงาน และเล่นร่วมกันอย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี และ (3) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการขับเคลื่อนสังคม (health literacy and social mobilization) คือ การเพิ่มทักษะทางสังคมและความรู้ เพื่อช่วยให้ประชาชนสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว

ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพตามนิยามขององค์การอนามัยโลก ระบุไว้ว่า “คือทักษะต่างๆ ทางการเรียนรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น”

แนวคิดและความหมายที่ทำความเข้าใจเป็นพื้นฐานในบทนี้ จะเชื่อมโยงไปสู่หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวทางในการใช้ประโยชน์จากแนวคิดนี้ให้กว้างขวาง และเกิดผลตามเจตนารมณ์และเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น และช่วยให้การทำงานมีทิศทางที่ชัดเจน ถูกต้อง บนหลักการที่เชื่อมโยงกับแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ก่อให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้เขียนได้ประมวลและเรียบเรียงไว้ในบทต่อไป

ดัชนีคำค้น

ก

การใช้คำถาม 24,36,37,39,53,57,72,73,
74,75,76
การรู้เทคโนโลยี 20,23
การรู้เท่าทันสื่อ 20,22
การรู้วัฒนธรรม 20,23
การเรียนรู้เชิงรุก 107
กระบวนการสุศึกษา 38

ข

เข้าใจ 7,8,9,19,20,21,22,23,24,25,26,29,
33,34,36,37,48,50,51,57,58,60,79
เข้าถึง 7,8,9,15,16,19,20,21,22,23,26,29,
33,34,35,36,37,48,49,50,51,52,53,
56,57,58,59
ชั้นวิจารณ์ญาณ 30,46,48,49,51,52,84
ชั้นปฏิสัมพันธ์ 30,46,48,49,51,52,72
ชั้นพื้นฐาน 30,46,48,49,52,57
ข้อมูลสุขภาพ 7,8,12,14,15,21,23

ค

คำประกาศเชียงใหม่ 2

ด

ตัดสินใจ 7,8,9,19,20,21,22,23,24,25,29,
33,34,37
ไต่ถาม 24,25,26,29,33,34,36,37

ด

ด้านจิตพิสัย 99,101,105
ด้านทักษะพิสัย 101,105
ด้านพุทธิปัญญา/พุทธิพิสัย 101,105

ท

ทักษะการจัดการตนเอง 25,57,84,88,94
ทักษะการใช้คำถาม 24,25,37,53,72,73
ทักษะการใช้ชีวิตและการทำงาน 56
ทักษะการตัดสินใจ 22,24,52,53,84,86,
87,89,90
ทักษะการเตือนตนเอง 25,57,84,85,88,
94

น

นำไปใช้ 9,19,20,23,24,25,26,29,33,34
36,37,48,52,56,57,85,88,89,94

บ

บัวสีเหล่า 102
แบบคัดกรอง 40
แบบประเมิน 40

ป

ปัจจัยเชิงระบบ 2,18,51,59,61,62,69,74,75
ปัญญา 98,99,100,101,102,103,104,105,
106,107

ผ

แผนผังก้างปลา 92,93

แผนผังแขนงกิ่งไม้ 92

แผนผังต้นไม้เพื่อการตัดสินใจ 92

พ

พฤติกรรมสุขภาพ 5,37,38,119,122,123

ม

มาตรฐานงานสุขศึกษา 119

มุ่งเน้นความรู้เป็นฐาน 17

มุ่งเน้นทักษะเป็นฐาน 17

ล

ลักษณะของข้อมูล 14

ว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม 41

วิสัยทัศน์ 3,121

ศ

ศักยภาพของบุคคล 17,38

ส

สุขภาวะ 50,110,111,112,115,120,121,122

สุขศึกษา 49,78,119

ส่งเสริมสุขภาพ 4,8,37,38,111,112,118

สัญลักษณ์ 12,29,58,60,63,64,65

สมรรถนะ 8,25,56,69,84

สื่อสาร 19,20,22,24,26,29,47,48,49,56,
65,72,113,114,115,117,118

ห

หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการประเมิน 39

หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการ 27

หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับข้อมูล 12

หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับจุดเน้น 15

อ

องค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ 110,112,121,122

องค์การสุขภาวะ 110,111,112,115

A

abilities 9,19,25,26,32

access 9,19,21,22,24,26,48

active learning 107

affective domain 101,105

apply 9,24,25,26,33,37,48,52,85,88,94

B

behavioral/behaviour 21,31,66,72,111,
122,123

C

cognitive domain 32,101,105

cognitive skills 93

communication skill 22,72,81

competencies/competency 25,84

computer literacy 20

critical health literacy 21,30,46,84

critical reflection 106

cultural literacy 20

D

decision making 52,53,84,86,90

decision tree 92

design 32,115,117

E

e-Health 20,23

elicitation 31

experienced-based learning 106

F

fishbone diagram 92,93

functional health literacy 30,46,58

G

good governance 2

H

happy workplace 110,120,121

health education 20,37

health literacy 2,18,37,99,100

health promotion 37

healthy cities and communities 2

healthy environment 46

I

information 12

interactive health literacy 29,30,46,
72,107

K

knowledge-based 17

M

make decision 19,24,25,26,52

media literacy 20,22

P

problem-based learning 106

psychomotor domain 101,105

Q

questioning 24,26,52,53,72,73,76

S

self-management 22,85,88,95

self-monitoring 85,88,94

skills-based 17

social skills 46

T

technological literacy 20

theory-based 31

tree diagram 92

U

understand 9,19,20,21,24,26,48

use 9,19,21,48

W

wisdom 98,100,101

ประวัติผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

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

คุณวุฒิ

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

ประสบการณ์การทำงาน

- หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (ปี พ.ศ.2561-ปัจจุบัน)
- กรรมการบริหารสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา (ชุดที่ 13-14-15 ปี พ.ศ.2554-ปัจจุบัน)
- ผู้ประเมินรับรองมาตรฐานงานสุขศึกษาของสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา (ปี พ.ศ.2554-ปัจจุบัน)
- ที่ปรึกษาโครงการสังเคราะห์ข้อมูลกระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี พ.ศ.2562
- ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาโครงการของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. ปี พ.ศ. 2555-2557
- หัวหน้าโครงการพัฒนาดัชนีสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน และหัวหน้าโครงการพัฒนานักสร้างสุของค์กร ด้วย MapHR สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. ปี พ.ศ. 2554-2557
- นักวิจัยประเมินแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สสส. ปี พ.ศ. 2551-2553

ผลงานการเขียนตำรา หนังสือ คู่มือ บทความวิชาการ

- ตำราชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพสาธารณสุข หน่วยที่ 13 การสื่อสารในงานสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปี พ.ศ. 2562
- ตำราชุดวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ หน่วยที่ 13 การดำเนินงานสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ ในสถานประกอบการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปี พ.ศ. 2561
- หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยและญาณ ปี พ.ศ. 2562
- หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: 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
จัดพิมพ์โดยกองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
- บทความวิชาการ “21 วันเปลี่ยนอุปนิสัยได้จริงหรือ” ปี พ.ศ. 2562
- บทความวิชาการ เจาะลึก Health Literacy ปี พ.ศ. 2560
- บทความวิชาการ การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในประชากรผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. 2558

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 แก้วคำเกิง และจำเนียร ชุณหโสภาค.** (2561). การประเมินผลการเรียนรู้และการจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานประกอบการกลุ่มอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย ตามโมเดล Kirkpatrick. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 48(1), 5-18.
- **ขวัญเมือง แก้วคำเกิง และจำเนียร ชุณหโสภาค.** (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้แนวทางการสร้างสุขทักษะการทำงาน ทักษะการใช้ชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ กับความสุขของพนักงานในสถานประกอบการภาคเอกชน. วารสารสุศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 40(2), 22-35.
- จิรนนท์ แก้วกล้า, วารินทร์ แซ่มจ่า และ**ขวัญเมือง แก้วคำเกิง.** (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ทางโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดราชบุรี. วารสารสมาคมวิชาชีพสุศึกษา, กรกฎาคม-ธันวาคม 2561, 17-27.
- ธัญชนก ชุมทอง, วิราภรณ์ โพธิศิริ, **ขวัญเมือง แก้วคำเกิง.** (2559). ปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในจังหวัดอุทัยธานีและอ่างทอง. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal Science and Technology Silpakorn University. ปีที่ 3 ฉบับที่ 6 เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2559.
- **ขวัญเมือง แก้วคำเกิง, จำเนียร ชุณหโสภาค และดวงเนตร ธรรมกุล.** (2558). ปัจจัยสร้างสุของค์กรภาคเอกชนในประเทศไทย. วารสารวิธีวิทยาการวิจัย, 28(1), 95-111.
- **ขวัญเมือง แก้วคำเกิง และจำเนียร ชุณหโสภาค.** (2558). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะด้วย MapHR. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 45(1), 71-84.

แนะนำหนังสือ

หนังสือความรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้

จำนวน 228 หน้า ราคา 220 บาท เขียนโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง
มีจำหน่ายที่ศูนย์หนังสือจุฬาทุกสาขา ร้านนายอินทร์ ร้านซีเอ็ดบุ๊ค และร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

เนื้อหาประกอบด้วย

ส่วนที่หนึ่ง พัฒนาการ องค์ประกอบ และการประเมิน

บทที่ 1 พัฒนาการของความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 2 องค์ประกอบของความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 3 การประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สอง การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล

บทที่ 4 กระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 5 การสร้างการเรียนรู้และการสื่อสาร

บทที่ 6 กลวิธีสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพของบุคคล

ส่วนที่สาม การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพระดับองค์กร

บทที่ 7 องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization)

บทที่ 8 องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) กับการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สี่ แนวโน้มการพัฒนา และบทสรุปส่งท้าย

บทที่ 9 แนวโน้มการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 10 บทสรุปส่งท้าย



หลักสูตรอบรม

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร “Health Literacy Ambassador #1:

Questioning & Decision Making Skills for the Trainer”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจหลักการของการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสามารถในการใช้เทคนิคการฝึกทักษะการใช้คำถาม และทักษะการตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้อง
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดเทคนิคการฝึกทักษะการใช้คำถามและทักษะการตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการดำเนินงานของตนเอง ร่วมกับภาคีเครือข่ายการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รูปแบบการอบรม

การบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ

เนื้อหาการอบรม

1. หลักการสำคัญของความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)
2. เทคนิคการฝึกทักษะการใช้คำถาม เพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
3. เทคนิคการฝึกทักษะการตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

1. บุคลากรด้านสุขภาพ ด้านการแพทย์และสาธารณสุขทุกวิชาชีพ ทั้งภาครัฐและเอกชน
2. ครู อาจารย์ และนิสิต/นักศึกษา

ระยะเวลาการอบรม หลักสูตร 1 วัน (6 ชั่วโมง)

- หลักสูตร “Health Literacy Ambassador #1: Questioning & Decision Making Skills for the Trainer”
- รูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการทางวิชาการ เน้นการฝึกทักษะการใช้คำถาม และทักษะการตัดสินใจ
- รายละเอียดเพิ่มเติมสืบค้นได้ที่ www.hepa.or.th



สมาคมวิชาชีพสุขภาพ
ขอเชิญผู้สนใจลงทะเบียนเข้าอบรมหลักสูตร

Health Literacy Ambassador #1 :Questioning & Decision Making Skills for the Trainer

บรรยายและฝึกปฏิบัติการ

- หลักการความรู้ด้านสุขภาพ
- เทคนิคการฝึกทักษะการใช้คำถาม
- เทคนิคการฝึกทักษะการตัดสินใจ

ทำไม? ต้องฝึกทักษะการใช้คำถาม และทักษะการตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วคำเกิง
ผู้รับผิดชอบโครงการ

ดาวโหลดโครงการและกำหนดการ
www.hepa.or.th

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร
หลักสูตร “การสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ”
(Happy Literate Organization)

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคลากรในองค์กร
2. เพื่อพัฒนาความสามารถและทักษะการสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ
3. เพื่อออกแบบกระบวนการสร้างเสริมองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ

รูปแบบการอบรม

การบรรยาย และการฝึกปฏิบัติ

เนื้อหาการอบรม (ตามกำหนดการ)

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

กำหนดการวันที่หนึ่ง (ต่อ)

	ขั้นตอนการศึกษาองค์กร
13.00-14.30 น.	กิจกรรม “ตรวจสอบองค์การรอบรู้สุขภาพ”
14.45-16.30 น.	กิจกรรม “กระบวนการสร้างเสริมองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ: MapHL Model”
17.00-18.00 น.	รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย
	ขั้นตอนการออกแบบกระบวนการสร้างเสริมองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ
18.30-20.30 น.	กิจกรรม “การออกแบบกระบวนการ: HLO Program Design”

กำหนดการวันที่สอง

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

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
“การพัฒนาบุคลากรสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคลากรในองค์กร
2. เพื่อสร้างเสริมแนวคิดและหลักการสร้างสุขในองค์กร
3. เพื่อออกแบบกระบวนการสร้างสุขในแผนงานและองค์กร

รูปแบบการอบรม

การบรรยาย และการฝึกปฏิบัติ

เนื้อหาการอบรม (ตามกำหนดการ)

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรทุกแผนกทุกฝ่ายทุกระดับของหน่วยงาน

ระยะเวลาการอบรม หลักสูตร 2 วัน 1 คืน

กำหนดการวันที่หนึ่ง

08.30-09.00 น.	กล่าวต้อนรับ และชี้แจงกระบวนการ
09.00-09.45 น.	กิจกรรม “Say Hi”
09.45-10.30 น.	กิจกรรม “Move On”
	ขั้นตอนการสร้างภาพฝันองค์กรสุขภาวะ
10.45-12.00 น.	กิจกรรม “Happy Workplace Vision”
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

กำหนดการวันที่หนึ่ง (ต่อ)

13.00-14.30 น.	ขั้นตอนการศึกษาคำองค์กร
	กิจกรรม “Check Back”
14.45-16.30 น.	กิจกรรม “MapHR Model”
17.00-18.00 น.	รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30-20.30 น.	ขั้นตอนการออกแบบกระบวนการสร้างสุข
	กิจกรรม “HWP Design”

กำหนดการวันที่สอง

06.00-07.00 น.	ออกกำลังกายเช้า ทำบุญ สันทนาการสร้างสุข
07.00-08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30-10.30 น.	ขั้นตอนการออกแบบกระบวนการสร้างสุข (ต่อ)
	กิจกรรม “Tools & Techniques”
10.45-12.00 น.	กิจกรรม “Workshop”
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสร้างพลัง
	กิจกรรม “Show Me”
14.45-15.30 น.	กิจกรรม “Learn & Share”
15.30-16.30 น.	กิจกรรม “The One”

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
สร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)
หลักสูตร “นักสร้างสุของค์กร”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อสร้างเสริมศักยภาพนักสร้างสุของค์กร ด้านแนวคิดการสร้างองค์กรสุขภาวะด้านการแสดงความเป็นผู้นำ ด้านความรู้และความเข้าใจในการออกแบบกระบวนการสร้างสุขในองค์กร และด้านความสามารถในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

รูปแบบการอบรม การบรรยาย และการฝึกปฏิบัติ

เนื้อหาการอบรม (ตามกำหนดการ)

กลุ่มเป้าหมาย

นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และคณะทำงานสร้างสุขของหน่วยงาน

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”
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.	รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย
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”
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	กิจกรรม “สรุปการเรียนรู้และแลกเปลี่ยน”
14.45-16.30 น.	กิจกรรม “รวมพลังใจเป็นหนึ่งเดียว”

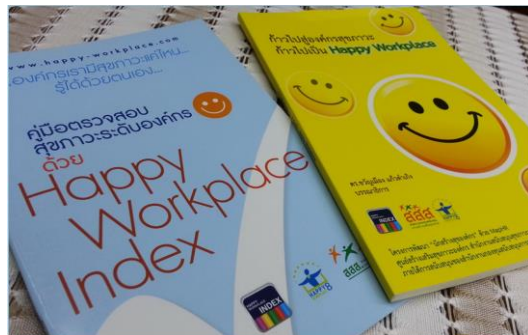
ภาพสื่อในโครงการ และกิจกรรม



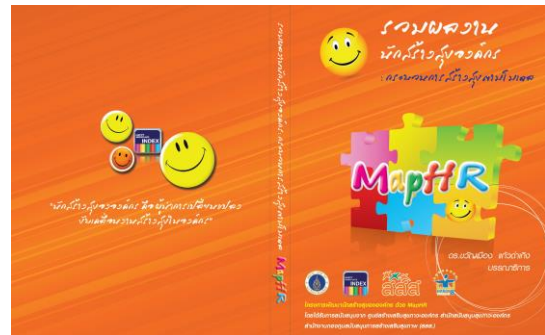
MapHR Model



กระบวนการสร้างสุของค์กร



สื่อในโครงการอบรมหลักสูตร “นักสร้างสุของค์กร”



สื่อในโครงการอบรมหลักสูตร “นักสร้างสุของค์กร”



กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมการอบรม



“นักสร้างสุขของค์กร”

โครงการบริการวิชาการ

อำนวยการหลักสูตรโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ 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