



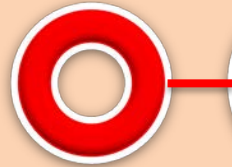
# หมวด 5 ประชาชนมีสุขภาพดี ผลลัพธ์ (OTOP และการจัดระบบบริการ)

นายวีรพล เพริศแก้ว  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี บ้านขาม  
อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร

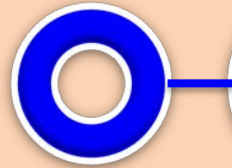


# หมวด 5 ประชาชนมีสุขภาพดี

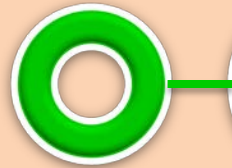
## ประชาชนมีสุขภาพดี



ประชาชนและครอบครัว (Self Care / Health literacy)  
ดูแลตนเองได้อย่างยั่งยืน



ผลงานเชิงประจักษ์ (KPI)



เกิดนวัตกรรมเพื่อประชาชน

ผลลัพธ์ดี

- ชื่นชม ให้กำลังใจให้คุณค่า
- พัฒนาต่อยอดให้ยั่งยืน

ผลลัพธ์ยังไม่ผ่าน

- แนะนำ ให้กำลังใจ
- หาแนวทางแก้ไขและพัฒนาาร่วมกัน



# เกณฑ์การประเมิน

หมวดที่ 5 ประชาชนสุขภาพมีดี ผลลัพธ์ การให้คะแนนในแต่ละข้อให้อิงตาม  
แบบประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลติดดาว ปี 2564  
(หน้า 101 – 106 )



คู่มือแนวทางการพัฒนา  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลติดดาว  
(รพ.สต.ติดดาว)  
ปี 2564

สำนักสนับสนุนระบบสุขภาพปฐมภูมิ  
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลติดดาว (รพ.สต.ติดดาว) ปี 2564 101

แบบประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลติดดาวปี 2564  
หมวด 5 ประชาชนมีสุขภาพดี  
ผลลัพธ์  
หน่วยบริการ.....อำเภอ..... จังหวัด.....

5.1 บทบาทของบุคคลและครอบครัวในการดูแลตนเอง (Self Care)  
ผู้ที่ให้ข้อมูล  กสค./อสค. (อย่างน้อย 2 คน)  
 ผู้รับบริการ (กลุ่มเป้าหมาย 5 กลุ่มวัยอย่างน้อยกลุ่มวัยละ 2 คน)

มีการประเมินศักยภาพของประชาชนและครอบครัวในการดูแลสุขภาพตนเอง (self care) ที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพการบริการทั้งในสถานบริการและชุมชน

เกณฑ์การตรวจประเมิน	ผลการตรวจสอบ	
	คะแนน เต็ม	คะแนน ที่ได้
1. ปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP)	3	
1.1 ท่านทราบเรื่องที่เป็นปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) หรือไม่	1	
1.2 ท่านและชุมชนมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) อย่างไรบ้าง	1	
1.3 ท่านและชุมชน ได้รับผล หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการแก้ไขปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) อย่างไรบ้าง	1	
2. การปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หรือแนะนำให้คนในครอบครัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้หลักการ 3 อ 2 ส	5	
2.1 มีการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างไร	1	
2.2 ออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อสุขภาพอย่างไร	1	
2.3 มีการจัดการอารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดอย่างไร	1	
2.4 ท่านทราบผลกระทบของสูบบุหรี่หรือยาเส้นต่อสุขภาพ และวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไร	1	
2.5 ท่านทราบผลกระทบของสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไร	1	
3. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว ของการฝากครรภ์ครบ 5 ครั้งคุณภาพอย่างไร	1	

สำนักสนับสนุนระบบสุขภาพปฐมภูมิ



# ผลิตภัณฑ์ (OTOP และการจัดระบบบริการ)



## 5.1 บทบาทของบุคคลและครอบครัวในการดูแลตนเอง(Self Care)

- ผู้ให้ข้อมูล
  - กศค./อสค. (อย่างน้อย 1-2 คน)
  - ผู้รับบริการ (กลุ่มเป้าหมาย 5 กลุ่มวัยอย่างน้อยกลุ่มวัยละ 2 คน)
- มีการประเมินศักยภาพของประชาชนและครอบครัว ในการดูแลสุขภาพตนเอง (Self Care) ที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพการบริการทั้งในสถานบริการและชุมชน



# รูปแบบการประเมิน

- ใช้กระบวนการ Focus Group
- ข้อคำถามจะมีลักษณะจำเพาะกับกลุ่มวัย ซึ่งเป็นตัวแทนจากกลุ่มเป้าหมาย ๕ กลุ่มวัย
- ผู้ประเมินควรตั้งคำถาม ให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย ตามกลุ่มวัย
- ข้อคำถามเป็นเพียงกรอบ ดังนั้น ผู้ประเมินควรใช้สุนทรียสนทนา หรือการชวนคุย
- ขอบเขตขององค์ความรู้ เป็นไปตามคู่มือ อสค. (อาสาสมัครประจำครอบครัว)



# เกณฑ์การตรวจประเมิน

เกณฑ์การตรวจประเมิน		ผลการตรวจสอบ	
		คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. ปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP)		3	
1.1 ท่านทราบเรื่องที่เป็นปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) หรือไม่		1	
1.2 ท่านและชุมชนมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) อย่างไรบ้าง		1	
1.3 ท่านและชุมชน ได้รับผล หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการแก้ไขปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) อย่างไรบ้าง		1	
2. การปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หรือแนะนำให้คนในครอบครัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้หลักการ 3อ 2ส		5	
2.1 มีการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างไร		1	
2.2 ออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อสุขภาพอย่างไร		1	
2.3 มีการจัดการอารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดอย่างไร		1	
2.4 ท่านทราบผลกระทบของสูบบุหรี่หรือยาเส้นต่อสุขภาพ และวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไร		1	
2.5 ท่านทราบผลกระทบของสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไร		1	

# เกณฑ์การตรวจประเมิน

เกณฑ์การตรวจประเมิน	ผลการตรวจสอบ	
	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
3. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว ของการฝากครรภ์ครบ 5 ครั้งคุณภาพอย่างไร	1	
4. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว ในการไปรับวัคซีนตามระยะเวลาที่กำหนดไว้หรือไม่	1	
5. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว เพื่อนำบุตรหลานอายุ 0 - 5 ปี ไปรับการตรวจพัฒนาการตามระยะเวลาที่กำหนดไว้หรือไม่	1	
6. ท่านทราบความสำคัญและวิธีการเฝ้าระวังปัญหาสังคม/พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น (ท้องไม่พร้อม ติดเกมส์ ยาเสพติด เด็กแว๊น ฯลฯ) อย่างไร	1	
7. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน (น้ำตาลต่ำ/น้ำตาลสูง) ความดันโลหิตสูงอย่างไร	1	
8. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว ในการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่ครอบครัวที่มีผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง หรือผู้ป่วยระยะสุดท้าย อย่างไร	1	
9. ท่านรู้จักวิธีการใช้สมุนไพรไทยและการรักษาแบบแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพอย่างไร	1	
10. ท่านทราบกระบวนการให้บริการของ รพ.สต. หรือไม่ และหมอบริการครอบครัวของท่านมีบทบาทในการให้บริการหรือสนับสนุนด้านสุขภาพอย่างไร	1	
รวมคะแนน	16	



# แนวทางการประเมินตามเกณฑ์

1. ปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP)	3
1.1 ท่านทราบเรื่องที่เป็นปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) หรือไม่	1
1.2 ท่านและชุมชนมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) อย่างไรบ้าง	1
1.3 ท่านและชุมชน ได้รับผล หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการแก้ไขปัญหาสำคัญของพื้นที่ (OTOP) อย่างไรบ้าง	1

ทำไมต้องเป็น  
OTOP?

เพราะ ประเด็น OTOP คือ ปัญหาของพื้นที่ ที่ต้องการแก้ไข  
ดังนั้น ประชาชนต้องมีการรับรู้ รับทราบปัญหา และร่วมในการแก้ไข  
ปัญหานั้น





# แนวทางการประเมินตามเกณฑ์ (ต่อ)

2. การปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หรือแนะนำให้คนในครอบครัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้หลักการ 3อ 2ส	5
2.1 มีการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างไร	1
2.2 ออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อสุขภาพอย่างไร	1
2.3 มีการจัดการอารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดอย่างไร	1
2.4 ทานทราบผลกระทบของสูบบุหรี่หรือยาเส้นต่อสุขภาพ และวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไร	1
2.5 ทานทราบผลกระทบของสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไร	1

**ดูแลตัวเองตามหลัก**

**3อ. 2ส. 1พ.**

- 3อ.** อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ดี
- 2ส.** งดดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่
- 1พ.** แปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง ทุกเช้าและก่อนนอน



สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพดี



สุขภาพดีเริ่มต้นที่... **หลัก 3อ. 2ส.**

หลักปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

**3อ** **อาหาร** รับประทานอาหารไขมันดี ลดไขมันอิ่มตัว และลดไขมันทรานส์

**3อ** **อารมณ์** ระวังอย่าเครียดเกินไป ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ

**2ส** **ออกกำลังกาย** เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและลดไขมันในเส้นเลือด 15-30 นาที

**2ส** **ลดสุรา ไม่สูบบุหรี่**

การดูแลตนเองอย่างไร?... ให้พ้นภัยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวาน ความดัน หัวใจ และอัมพาต)

**3อ. 2ส.**

**อ. อาหาร** **อ. ออกกำลังกาย** **อ. อารมณ์**

**ส. งดดื่มสุรา** **ส. ไม่สูบบุหรี่**





# แนวทางการประเมินตามเกณฑ์ (ต่อ)

3. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว ของการฝากครรภ์ครบ 5 ครั้งคุณภาพอย่างไร	1
4. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว ในการไปรับวัคซีนตามระยะเวลาที่กำหนดไว้อย่างไร	1
5. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว เพื่อนำบุตรหลานอายุ 0 - 5 ปี ไปรับการตรวจพัฒนาการตามระยะเวลาที่กำหนดไว้อย่างไร	1
6. ท่านทราบความสำคัญและวิธีการเฝ้าระวังปัญหาสังคม/พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น (ท้องไม่พร้อม ติดเกมส์ ยาเสพติด เด็กแว้น ฯลฯ) อย่างไร	1



**คำแนะนำที่ต้องปฏิบัติ**

เพื่อให้ทารก(๓๓-๓๕) ซึ่งพัฒนาดีมีแนวโน้มดี  
มีสุขภาพดี คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพดีมีแนวโน้มดี  
โรคภัยไข้เจ็บน้อยลง มีอายุยืนยาว มีสุขภาพดี มีสติปัญญาดี  
มีสุขภาพดี มีสติปัญญาดี มีสุขภาพดี มีสติปัญญาดี

**คุณแม่มือใหม่ต้องรู้!**  
"ความสำคัญของสมุดบันทึกสีชมพู" เพื่อคุณและลูกน้อย



**ฝากท้องทุกที ฟรีทุกสิทธิ์**

**เมื่อรู้ว่าท้อง**

ฝากท้อง ทันทีทันใด  
ระยะเวลา ระยะเวลา  
ของวัย ระยะเวลา  
ท้องแรก ระยะเวลา

**เมื่อท้องต้องรู้**

ขอยืมดู สำหรับฟังและฟัง  
เพื่อพัฒนาการที่ในครรภ์

Dtac โทร \*1515  
โทร 0-2202-8900

เครือข่ายอื่น โทร 0-2202-8900

พบแพทย์หรือฉุกเฉิน โทร 1415 ตลอด 24 ชั่วโมง



Illustration of a nurse and a child. Photo of students in a computer lab.



**สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น**

อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีจำนวนมากขึ้น 122,736 คน หรือร้อยละ 20.4%

**วัยรุ่นหญิง 89%**

สาเหตุการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

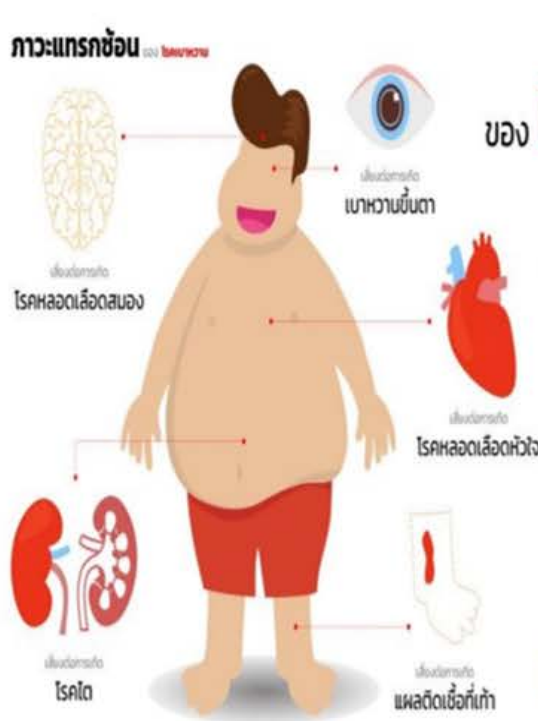
ขาดความรู้ 46%  
ขาดทักษะ 29%  
ขาดทักษะ 15%

Photo of a community health activity.



# แนวทางการประเมินตามเกณฑ์ (ต่อ)

7. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน (น้ำตาลต่ำ/น้ำตาลสูง) ความดันโลหิตสูงอย่างไร	1
8. ท่านทราบความสำคัญ/การปฏิบัติตัว ในการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่ครอบครัวที่มีผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง หรือผู้ป่วยระยะสุดท้าย อย่างไร	1
9. ท่านรู้จักวิธีการใช้สมุนไพรไทยและการรักษาแบบแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพอย่างไร	1
10. ท่านทราบกระบวนการให้บริการของ รพ.สต. หรือไม่ และหมอประจําครอบครัวของท่านมีบทบาทในการให้บริการหรือสนับสนุนด้านสุขภาพอย่างไร	1



## ..... เรื่อง "ไม่" หวาน ของ **เบาหวาน**

ภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากภาวะฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ซึ่งฮอร์โมนอินซูลินมีหน้าที่นำน้ำตาลในเลือดไปเป็นพลังงานของเซลล์ในร่างกาย ดังนั้นถ้าอินซูลินไม่เพียงพอ น้ำตาลจะคั่งอยู่ในกระแสเลือด เป็นเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะต่าง ๆ เช่น โรคไต และอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ และอาจทำให้ต้องสูญเสียอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

- กลุ่มเสี่ยง **เบาหวาน****
- อายุ 35 ปี ขึ้นไป
  - อ้วนหรืออ้วนลงพุง
  - มีญาติที่ป่วยเป็นเบาหวาน
  - มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

สำนักงานเขตพื้นที่  
**MOBILE CHECKUP CENTER**  
ศูนย์ ตรวจสุขภาพเคลื่อนที่  
โทร. +66 (81) 611 4322







# สรุปประเด็นสำหรับการประเมินและดำเนินการ

## 5.1 บทบาทของบุคคลและครอบครัวการดูแลตนเอง (Self Care)

1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย และการกำหนดรูปแบบในการประเมิน

2. ทักษะของผู้ประเมิน

3. เนื้อหาในการประเมินกลุ่มเป้าหมาย 5 กลุ่มวัย ต้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

4. บรรยากาศในขณะที่ประเมิน

5. การประเมินต้องเป็นแบบ กัลยาณมิตร มีความเที่ยงตรง ปราศจากอคติและลำเอียง

- กลุ่มเป้าหมายครบ 5 กลุ่มวัย
- การจัดสถานที่สำหรับการประเมิน เหมาะสม สะดวกสำหรับผู้ให้ข้อมูล และผู้ทำการประเมิน เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

- บุคลิกภาพ ท่าที น้ำเสียง ของการพูด การตั้งคำถาม สีนัยท่าทาง อบอุ่น เป็นกันเอง
- มีการทวนสอบคำพูด เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน
- หลีกเลี่ยงภาษาที่ไม่เข้าใจ เช่น ภาษาอังกฤษ ควรใช้ภาษาง่ายๆ ที่พูดคุยเข้าใจง่าย เพื่อให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ

- ต้องให้ครอบคลุมตามเกณฑ์การตรวจประเมิน ( 10 ข้อ) เนื่องจากการประเมินบทบาทของบุคคลและครอบครัวการดูแลตนเอง (Self Care) เป็นการประเมินความรู้และทัศนคติต่อการดูแลตนเองของประชาชน ซึ่งเราเชื่อว่า ถ้าประชาชนมีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเอง น่าจะส่งผลให้ประชาชนสามารถตนเองได้ดี
- มีความเชื่อมโยงประเด็น OTOP สู่อารมณ์ปฏิบัติของประชาชนอย่างเป็นรูปธรรม (กลุ่มเป้าหมาย 5 กลุ่มวัย)

- เป็นกันเอง ผ่อนคลาย เอื้อต่อการให้ข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย

- ถ้าผลลัพธ์ดี ชื่นชมให้กำลังใจ ให้คุณค่า
- ผลลัพธ์ไม่ผ่าน สามารถแนะนำได้ถูกต้องตรงประเด็น และหาแนวทางแก้ไขและพัฒนา ร่วมกันได้ พร้อมทั้งให้กำลังใจบุคลากรในพื้นที่



*Thank You*