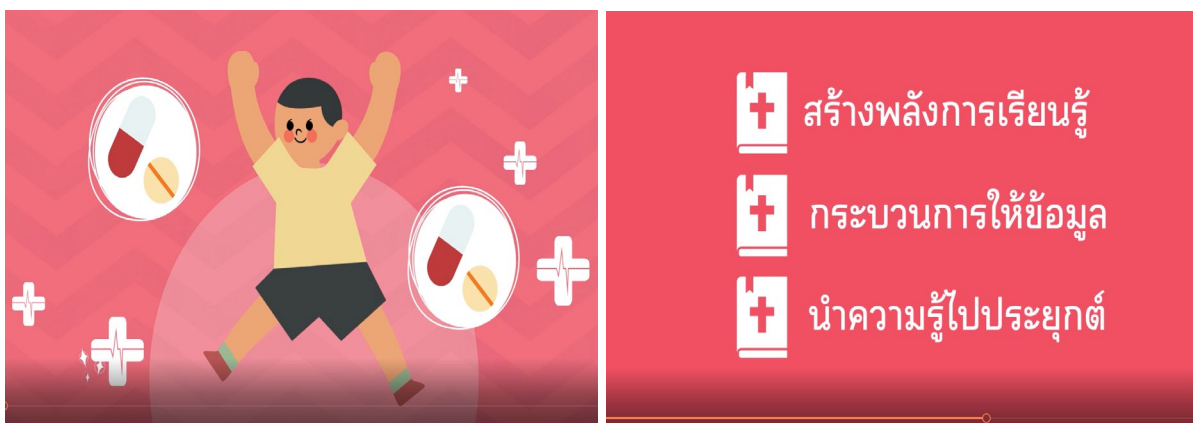
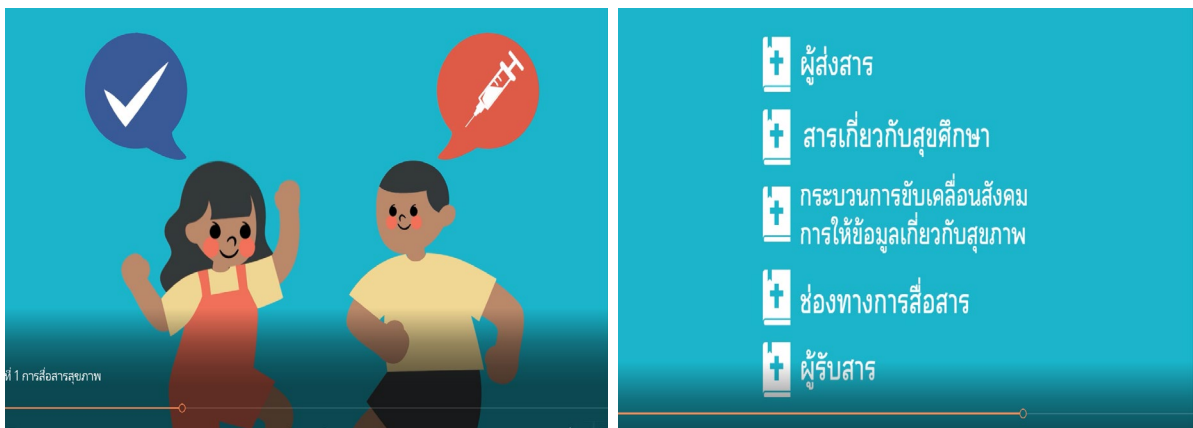
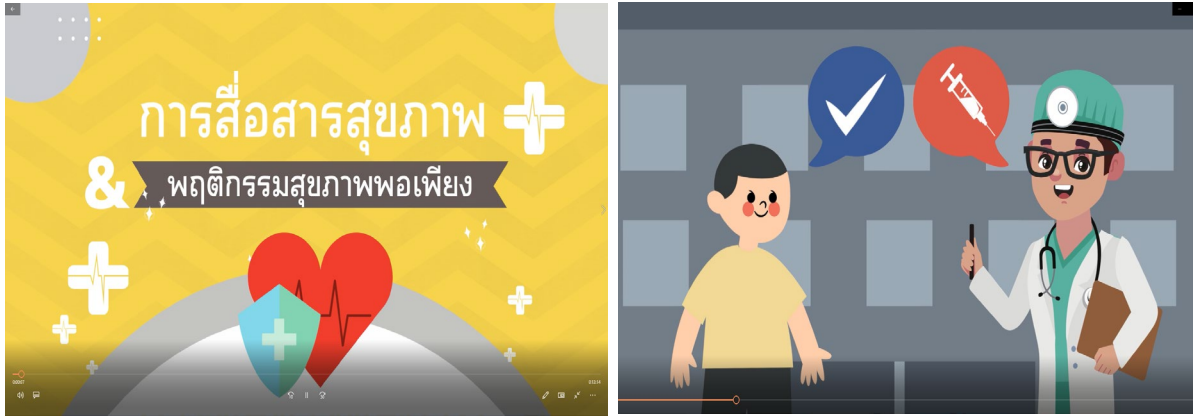


ชุดกิจกรรมที่ 3

การสื่อสารสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง



ชุดกิจกรรมที่ 3	การสื่อสารสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง	จำนวน 4 ชั่วโมง
จำนวน	2 ครั้ง/สัปดาห์	ครั้งละ 2 ชั่วโมง
เรียนต่อเนื่อง	1 สัปดาห์	ช่วงเดือนพฤศจิกายน 2565

การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับ ประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
กิจกรรมที่ 3 มาตรฐานวิธีสื่อสารให้ห่างไกลโรค NCDs (10 คะแนน)				
วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแลกเปลี่ยนซักถามและเจรจาต่อรองกับบุคลากรทางการแพทย์ในการดูแลสุขภาพตนเองได้				
5 (2ชม.)	1.การบอกเล่าเรื่องสุขภาพตนเอง 2.การตั้งคำถามสุขภาพกับตนเอง 3.การเจรจาต่อรองและให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อการดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง	1. วิทยากรบรรยายเรื่อง ความสำคัญและองค์ประกอบของการสื่อสารสุขภาพ พร้อมเปิดวิดีโอทัศน์ Animation และตอบคำถามใน ใบงานที่ 9 2. วิทยากรสร้างพื้นที่ให้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยด้วยการสื่อสารที่เป็นมิตร (Shame free environment) ในประเด็นด้านสุขภาพผ่านช่องทาง Social Media เช่น line Facebook เป็นต้น โดยการให้สำรวจสุขภาพตนเองพร้อมฝึกการปั่นผู้เล่าเรื่องประสบการณ์สุขภาพตนเอง 3. วิทยากรให้ผู้รวมกิจกรรมแบ่งกลุ่มและแต่ละกลุ่มให้เลือกอ่านกรณีตัวอย่างของผู้ผ่านวิกฤติชีวิตด้านสุขภาพจาก 3 กรณี พร้อมช่วยกันตอบใน ใบงานที่ 10 3. รับรู้ประสบการณ์จากตัวแบบจากการชมวิดีโอในการแสดงบทบาทสมมติที่ใช้การสื่อ Ask me 3 และ Teach Back ระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ พร้อมตอบคำถามใน ใบงานที่ 11 4. ฝึกทักษะการตั้งคำถามเชิงบวกกับวิทยากรคนละอย่างน้อย 3 ข้อ 5. ฝึกทักษะการเจรจาต่อรองด้วยการใช้สถานการณ์สมมติในสถานพยาบาลระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการสุขภาพ ตามตัวแบบของสื่อวิดีโอ หรือกำหนดประเด็น	1. สื่อวิดีโอ Animation เรื่อง การสื่อสารสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพพอเพียง โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 13 นาที 14 วินาที ที่ Link https://youtu.be/5RtQZW7R6jk 2. เอกสารประกอบการวิเคราะห์กรณีศึกษาให้เลือก 1 กรณีจาก 3 กรณีศึกษา (ใบงานที่ 10) 3.สื่อวิดีโอ การแสดงบทบาทสมมติ (Role play) เรื่อง การสอนกลับ (Teach-Back) และ Ask me 3 โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 4 นาที 55 วินาที Link https://www.youtube.com/watch?v=bZc91aK9xeY 4. สื่อวิดีโอ การแสดงบทบาทสมมติ (Roleplay) เรื่อง สิ่งรบกวนการสื่อสาร จำนวน 4 นาที ที่ Link https://www.youtube.com/watch?v=fwMMKITV80s 5. ชม YouTube เพิ่มเติมเพื่อสร้างประสบการณ์สุขภาพ เช่น ตัวอย่าง การพูดคุยวางแผนการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วย NCDs ด้วยเทคนิค Ask me 3 และ Teach back จำนวน 5 นาที 43 วินาทีโดย ศอ.1 เชียงใหม่ ที่ Link	- ตอบใบงานที่ 9 ประสบการณ์ตนเอง - อ่านกรณีศึกษาแล้วตอบคำถามในใบงานที่ 10 -ชมวิดีโอบทบาทสมมติแล้วตอบคำถามในใบงานที่ 11

การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับ ประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
		การสนทนาตามประสบการณ์ตรงของผู้ร่วมกิจกรรมเอง	https://www.youtube.com/watch?v=EKjq6A089TY	
6 (2ชม.)	1. การแชร์ การแชทและถ่ายทอดข้อมูลประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเอง 2. การโน้มน้าวใจให้ตนเองและผู้อื่นหันมาดูแลสุขภาพตนเอง	1. ร่วมกันทำกิจกรรม “การบอกต่อเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งครอบครัว” เป็นการแลกเปลี่ยนสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการดูแลสุขภาพ” โดยการจับคู่และผลัดกันเล่าเรื่องประสบการณ์ความสำเร็จในการดูแลสุขภาพตนเองและอยากจะบอกต่อให้ผู้อื่นเชื่อหรือปฏิบัติตาม 2. รับชมวิดีโอ การเล่าประสบการณ์ของตัวแบบในวิดีโอที่ต้องการจูงใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้หันมาดูแลสุขภาพตนเอง พร้อมตอบคำถามใน ใบงานที่ 12 3.เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมร่วมกิจกรรมร่วมกันทำแบบทดสอบการสื่อสารสุขภาพกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ 10 ข้อ ใช้เวลา 15 นาที 4. ให้ทุกคนทำแบบทดสอบความรู้เรื่อง การสื่อสารสุขภาพกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ 10 ข้อ 4. วิทยากรให้การบ้านเพื่อศึกษาเพิ่มเติม จากสื่อวิดีโอ เรื่อง Health Campus สู่ Health Town โดย นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์ (เวลา 1 ชั่วโมง 53 นาที 42 วินาที) ที่ https://youtu.be/tMnP2rk6x2c และศึกษาใบความรู้เพิ่มเติม	1. สื่อวิดีโอ การเล่าประสบการณ์ เรื่อง การสื่อสารทางสุขภาพ จำนวน 2 นาที 26 วินาที ที่ Link https://www.youtube.com/watch?v=1S_etRUaJPA 2. สื่อ YouTube เรื่อง พอเปลี่ยนลูกเปลี่ยน การเปลี่ยนแปลงของลูกคือรางวัล โดย มูลนิธิสถาบันพัฒนาการเรียนรู้ 8 นาที 53 วินาที ด้วยการกำกับตนเองในการกิน ที่ https://www.youtube.com/watch?v=YNAuldcyvSs 3. สื่อYouTubeเรื่อง ตัวอย่างของผู้ที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ ที่จะทำให้ “เปลี่ยนความคิด ชีวิตที่ดี รู้แล้วทำ (เถอะ)จำนวน 7 นาที 21 วินาทีที่ https://www.youtube.com/watch?v=jXD1ulojzAw&t=4s 4. แบบทดสอบหลังทำกิจกรรม เรื่อง การสื่อสารสุขภาพกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ 10 ข้อ ที่ Link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9dMu_SlwTMoc4TbJn_Q0WzOfNeg6tZiMtZ0E1U939anwftQ/viewform	- ทบทวนการกำหนดเป้าหมายด้านสุขภาพตนเองในใบงานที่ 4 อีกครั้งเพื่อปรับปรุง - ตอบคำถามในใบงานที่ 12 -ทำ หลังทำกิจกรรมครั้งที่ 6 - คะแนนจากแบบทดสอบ

ใบงานตามแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ครั้งที่ 5 บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ด้านสุขภาพตนเอง

ใบงานที่ 9 ทบทวนสุขภาพของตนเอง

ให้ทุกคนตอบคำถาม เพื่อเตรียมเล่าให้เพื่อนในกลุ่มไลน์ฟัง

1. ฉันเคยพบกับวิกฤตชีวิตด้านสุขภาพของตนเองหรือคนรอบข้างอย่างไรบ้าง
2. ฉันหรือคนรอบข้างได้ผ่านพ้นวิกฤตชีวิตด้านสุขภาพนั้น ด้วยวิธีการอย่างไรบ้าง
3. จากประสบการณ์นี้ ฉันต้องการบอกต่อหรือบอกเตือนใจใครบ้าง อย่างไร

ใบงานที่ 10 กรณีตัวอย่างของผู้ผ่านวิกฤตชีวิตด้านสุขภาพ

กรณีคนที่หนึ่ง มีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยร้ายแรง ดังคำให้ข้อมูลสัมภาษณ์ที่ว่า

“ธรรมดาอยากทำอะไรก็ทำไม่ได้ อยากจะขี่จักรยานเหมือนคนอื่นเขาก็ไม่ได้ทำ เล่าพร้อม กับสีหน้าที่รับรู้ได้ว่าธรรมดาจริงๆ และเล่าต่อว่า เมื่อตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลพบว่า

“เป็นความดันโลหิตสูงก็ไม่คิดอะไรทุกอย่างยังทำตัวปกติเหมือนเดิมหมอให้กินยา ก็กินบ้างไม่กินบ้าง วันไหนอยากกินก็กิน วันไหนไม่อยากกินก็ไม่กิน กระทำเช่นนี้เป็นมานานหลายปีก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง อาหารที่ชอบคือ พวกที่มีกะทิ ขาหมูและของหวาน อยากกินอะไรก็กิน โดยไม่ได้คิดอะไร ร่างกายเราก็ แข็งแรงดี ถึงแม่แพทย์เคยให้ความรู้เรื่อง ภัยมืดจากการกินเป็นอันตรายต่อหลอดเลือด ก็ไม่ได้สนใจ แพทย์ ได้อธิบายมีรูปประกอบที่น่ากลัว ก็ไม่เข้าใจและไม่เชื่อเพราะว่าเราก็แข็งแรงดี ทั้งๆ ที่มีพี่น้องในครอบครัว ตายหมดแล้วเมื่อ 2 ปีที่ผ่านมาด้วยโรคหลอดเลือดในสมองแตก” พร้อมกับเล่าต่อเนื่อง

“แต่แล้ววันหนึ่งมีเหตุการณ์ที่เกิดกับตนเอง เมื่อกลางปี เริ่มมีอาการปวดศีรษะ เมื่อลุกเข้าห้องน้ำ มา รู้สึกว่าตัวเองอ่อนแรงซีกซ้ายทั้งแขนขา รู้สึกว่าตัวหนักๆ ควบคุมไม่ได้ ญาตินำส่งโรงพยาบาลในเวลาเช้า มีคนมาช่วยนำรถพยาบาลมารับที่หน้าบ้าน หมอบอกว่าน่าจะมีปัญหาหลอดเลือดสมอง เนื่องจากอ้วน มีไขมันคอเลสเตอรอลสูงและมีความดันโลหิตสูงด้วย และภายหลังสแกนสมองแล้วพบว่า เส้นเลือดในสมองจะ แตกแล้วต้องรีบส่งตัวไปผ่าตัดด่วน ระหว่างนั้นนึกกลัวและก็ตั้งสติว่าขอให้รอดจากภาวะวิกฤตินี้ด้วย ในใจมีความรู้สึกว่บรรยากาศตอนนั้น ทำไมคนมาอยู่รอบๆ ตัวหลุมุนไปหมด ทั้งเจาะเลือด แขนงน้ำเกลือ อยู่ บริเวณแขนข้างซ้าย เวลาล่วงเลยมา รู้สึกว่าแก้มข้างซ้ายหนักๆ ลื่นแข็ง หน้าอกแข็งมาก หัวใจเต้นไม่ ปกติและในที่สุดก็ถูกไปไม่รู้สึกตัว มา รู้ตัวอีกทีก็อยู่ในห้อง ICU ขยับตัวไม่ได้ แม่แต่จะขยับนิ้วก็ทำไม่ได้ นี่เรา เป็นอะไรขณะที่เล่า รับทราบได้ถึงความรู้สึกทุกข์ทรมานของเธอ หมอมาบอกดิฉันว่าคงผ่าตัดไม่ได้เพราะอยู่ ลึกมากมันอันตราย ในใจคิดแต่ว่า ดิฉันอยากรอดชีวิตออกไปจากที่นี่เพราะความตายมันอยู่แค่เอื้อมเท่านั้น”

“หมอพยายามที่จะช่วยชีวิตเราอย่างถึงที่สุดให้น้ำเกลือ ฉีดยาหลายอย่างเข้าไป เรารู้เพียงแต่ว่า ปากแข็งๆ หมอบอกกับเราว่าพูดไม่ค่อยชัดนะ ตามตัวซีกซ้ายขยับไม่ได้ ขณะนั้นไม่มีใครอยู่เราอยากเข้า ห้องน้ำมาก ดิฉันพยายามที่จะไปเข้าห้องน้ำพยาบาลมาเห็นพอดี ดิฉันจึงถูกต่อว่าเลย ซึ่งเขาบอกว่าถ้าล้มไป จะเป็นอันตรายมาก จากนั้นก็นอนอยู่บนเตียง ผ้าคอยนั้วันจาก 1 วัน 2 วันและ 2 สัปดาห์และใน 2 สัปดาห์ ที่อยู่โรงพยาบาลทำให้ได้คิด ถ้าได้กลับไปจะเริ่มต้นปฏิบัติตัวใหม่โดยจะกินอย่างมีสติ ไม่ตามใจปาก เพราะ เหนื่อยกับความพยายามที่จะทำเหมือนคนอื่นๆ พยายามที่จะอาสาทำงานที่ได้ลุกเดินไปตามหน่วยงานต่างๆ จนหัวหน้าบอกว่า “ไหวหรือ” และต้องทนกับสายตาของหลายๆ คน ที่มองเหมือนเราเป็นคนไม่ปกติ แต่เรา จะไม่ย่อท้อเพราะถ้าเราท้อใครจะมาดูแลเราแล้วเราจะอยู่อย่างไรต่อไป”

“อยากบอกเล่าให้หลายๆ คน ที่ไม่สนใจสุขภาพตนเองฟัง เพราะ การเป็นโรคในกลุ่มนี้ไม่อยากให้เขา ธรรมดาเหมือนเรา ถ้าเป็นไปได้อยากกลับไปเป็นคนเดิมที่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง และที่เป็นเช่นนี้ก็ เพราะเราไม่มีการจัดการกับสุขภาพตนเอง ต้องการบอกเพื่อนๆ ว่าพวกคุณยังโชคดีที่มีโอกาสที่จะปรับเปลี่ยน นิสัยการกิน การออกกำลังกาย ยังไม่เป็นแบบดิฉันและคุณยังได้มีโอกาสได้ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ คุณ

พยาบาลเขาสอนเราดี ให้เรานำไปทำจริงๆ จะทำให้ตัวเองสุขภาพดีด้วย อย่างเช่นเทคนิคสกัดกลิ่นความอยากจงบอกกับตนเองว่า ความอร่อยมันมาแล็บเดียวเท่านั้นเอง แท้จริงมันไม่มีประโยชน์ แต่สุขภาพมันอยู่กับเราอีกนาน และควรให้โอกาสดีๆ กับตัวเอง” จากประสบการณ์นี้จึงขอฝากด้วยใจจริงด้วยน้ำเสียงที่สั้นเครือส่ายตา ท่าทางวิงวอน เพื่อนๆ ในกลุ่มสงบนิ่งฟังอย่างตั้งใจเหมือนถูกมนต์สะกด

กรณีที่สอง มีสาเหตุมาจากการสภาพแวดล้อมรอบตัวที่อุดมไปด้วยอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง และได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดที่ตนเองไม่สามารถปฏิเสธได้ จึงเกิดการเจ็บป่วยขึ้นกับตนเอง ดังคำให้ข้อมูลสัมภาษณ์ที่ว่า

“บ้านอยู่ติดทะเล และความรู้ในเรื่อง คอเลสเตอรอล นั้นบอกได้เลยว่าเป็นศูนย์ เดือนนึงก็จะกลับไปเยี่ยมบ้านที กลับไปพี่น้องๆ ที่บ้านก็ซื้อโน่นซื้อนี่มาให้กินอยู่เสมอและขาดไม่ได้ก็เป็นจำพวกปลาหมึก กุ้ง ปู หอย เขารู้ว่าเราชอบ กินที่บ้านยังไม่พอยังเตรียมห่อให้เรานำกลับมากินต่อที่กรุงเทพฯ เป็นจำนวนมาก ๆ ทุกครั้งที่กลับบ้าน พี่น้องล้วนรักเราและคิดว่าเราจะไม่ได้กิน เพราะอยู่ในเมือง ข้าวของราคาแพงและที่สำคัญไม่อร่อยเหมือนที่บ้าน เรากลับพี่น้องๆ จะเสียน้ำใจและของเขาก็อร่อยจริงๆ”

จากวันนั้นถึงวันนี้กินานหลายปีอยู่ เมื่อผลการตรวจสุขภาพในตอนแรกๆ ก็ไม่มีอะไรที่สังเกตเห็นว่าเปลี่ยนแปลงก็คือ คอเลสเตอรอล ที่จะสูงขึ้นทุกปี น้ำหนักก็ขึ้นมากเกือบตลอด คนข้างเคียงก็คือสามี ไม่เคยห้ามเลยคะ บอกว่ากินเข้าไปเถอะอ้วนๆ แหะละดี จนต่อมาใน 2 ปีที่แล้ว ผลการตรวจเลือดออกมาพบว่า คอเลสเตอรอลขึ้นไปถึง 300 (ปกติต้องไม่เกิน 200 mg%) และพี่ที่ทำงานบอกว่า

“น้องทราบหรือไม่ว่าน้องมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจหลอดเลือดสมองและอาจตายทันทีได้โดยไม่รู้ตัว” จึงตกใจมากเราจะเป็นอะไรหรือเปล่าไปหาหมอ หมอก็บอกว่า “ต้องกินยา นึกห่วงลูกก็ยิ่งเล็ก จึงกังวลและเครียดและเริ่มมีอาการวูบๆ เราจะทำอย่างไรดี ทำเองก็ทำถูก และก็มีพี่ๆ มาชวนเข้าร่วมกิจกรรมปรับพฤติกรรมเพื่อลดไขมันในเส้นเลือดของโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่บอกเราอย่างเป็นขั้นเป็นตอนและให้มาทำกิจกรรมร่วมกัน จึงทำให้เราเห็นภาพชัดขึ้นว่าเราควรทำตัวอย่างไรต่อที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพของตัวเองต่อไป”

กรณีที่สาม มีสาเหตุมาจากไม่มีความรู้พื้นฐานและมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ จึงเกิดการเจ็บป่วยขึ้นกับตนเอง ดังคำให้ข้อมูลสัมภาษณ์ที่ว่า

“เดินผ่านตลาดกลิ่นหอมเตะจมูกมาก คงไม่มีอะไรที่จะหอมเกินหมูทอดและเนื้อทอดไปได้ กลิ่นเหย้ายวนชวนเสียดังค์จริงและก่อดใจไม่ได้ ตัวฉันเองเป็นแม่บ้านคะ วันๆ ก็ทำแต่กวาดแต่ถู ไม่ค่อยรู้อะไรเหนื่อยก็หยุดพักกินและฉันมีความเชื่อว่าการใช้แรงมากๆ ก็ต้องกินเข้าไปให้มากๆ เพื่อจะได้มีแรงและของที่นิยมของดิฉันก็คือ อาหารจำพวกทอดๆ โดยเฉพาะพวกมันฝรั่ง หมูทอด เห็นอะไรก็กินไปหมดไม่เคยรู้เลยว่าการตามใจปากจะส่งผลร้ายให้กับตัวเอง จนพี่ๆ มาชวนเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ ตอนแรกก็ยังไม่รู้ แต่ว่าก็อยากลองเข้าร่วมดู ไปนั่งฟังฟังรู้ได้สติเตือนใจว่า “คนเราเกิดมากินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อกิน” ที่ผ่านมารเราเป็น

คนประเภทอยู่เพื่อกินจริงๆ และเริ่มมีอาการปวดหัว มีหน้ามืด วูบๆ เป็นบางครั้ง เอ๊ะเราเป็นอะไร ไปฟังบรรยายเริ่มเข้าใจว่ามันเป็นสัญญาณเตือนของกลุ่มโรคเรื้อรังที่ระบบการเผาผลาญในร่างกายเสียไป ก็ฟังเรื่องนี้แหละที่เขาเรียกกันว่า โรคเมตาบอลิก จึงรีบกลับบ้านไปดูผลตรวจไขมัน ที่ผ่านมาได้ผลตรวจมาก็ไม่เคยสนใจที่จะคุมมันมาก่อน โอ้โหใช่เลย คอเลสเตอรอลปาเข้าไปตั้ง 373 (ปกติต้องไม่เกิน 200 mg%) ทำอย่างไรดีล่ะ เรา เริ่มคิดถึงคำบรรยายของอาจารย์ ว่าทุกอย่างเริ่มที่ตัวเรา ถ้าเราไม่ดูแลตัวเองก็ไม่มีใครที่จะช่วยเราได้ ความกลัวเริ่มเข้ามาเยือน ก็คือกลัวตายนั่นเอง แล้วคนอื่นๆ ในครอบครัวและเขาจะอยู่อย่างไรถ้าไม่มีเราและก็ได้แรงบันดาลใจจนหันกลับมาดูแลตนเองจนถึงทุกวันนี้ ”

ตอบคำถาม หลังเลือกอ่านกรณีศึกษาข้างต้น

1. จากการที่ได้อ่านได้ฟัง กรณีตัวอย่าง ที่ 1 ที่ 2 และที่ 3 ฉันรู้สึกอย่างไร ขอให้สะท้อนมุมมองตนเอง.....
2. ฉันมีความคาดหวังอย่างไรบ้างถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับฉันหรือคนใกล้ชิดฉันเอง
3. ฉันวางแผนการดูแลสุขภาพตนเองหรือคนใกล้ชิดฉัน อย่างไรได้บ้าง

ใบงานที่ 11 Ask me three และ Teach Back

ตอบคำถาม ภายหลังจากชมวิดีโอ เรื่อง Ask me three และ Teach-Back

1. ปัญหาสุขภาพของฉันในวันนี้คืออะไรบ้าง
2. ฉันจำเป็นต้องทำอะไรบ้างเกี่ยวกับปัญหาที่วันนี้บ้าง
3. สิ่งที่ต้องทำนั้น มันสำคัญอย่างไรบ้างกับฉัน ครอบครัวและสังคม
4. ฉันจะเจรจาต่อรองกับบุคลากรสุขภาพได้อย่างไรบ้าง หากคำแนะนำนั้น ฉันไม่สามารถปฏิบัติได้

ใบงานที่ 12 การแชร์เพื่อจูงใจหันมาดูแลสุขภาพกัน

ตอบคำถาม ภายหลังจากชมวิดีโอของ มูลนิธิสถาบันพัฒนาการเรียนรู้

1. มีประเด็นความสำเร็จใดบ้างของฉันที่ตรงกับตัวแบบในวิดีโอที่ฉันอยากแชร์บ้าง.....
2. ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตนเองในด้าน อะไรบ้าง หลังได้ข้อคิดจากตัวแบบ
3. ฉันมีวิธีการแชร์ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเองหรือของผู้อื่นด้วยวิธีการอย่างไรบ้าง
4. ความสำเร็จของฉันกับของผู้อื่นมีความสำคัญกับคนในครอบครัวหรือสังคมอย่างไรบ้าง
5. ท่านเห็นด้วยกับข้อความ “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง” อย่างไรบ้าง

แบบทดสอบความรู้เรื่อง “การสื่อสารสุขภาพกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ” 10 ข้อ หลังทำกิจกรรมครั้งที่ 6

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9dMu_SlwTMoc4TbJn_Q0WzOfNeg6tZIMtz0E1U939anwftQ/viewform

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดที่อธิบายถึงการสื่อสารสุขภาพได้ครอบคลุม
 - ก. การให้สุศึกษาสำหรับประชาชนกลุ่มใหญ่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์
 - ข. การให้สุศึกษาสำหรับประชาชนทุกกลุ่มโดยผู้ให้จะต้องเป็นบุคลากรสาธารณสุข
 - ค. การส่งสารหรือเนื้อหาความรู้ต่างๆ ไปยังผู้รับสารให้เข้าใจ ให้เชื่อและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
 - ง. กลวิธีเผยแพร่ข้อมูลสุขภาพผ่านสื่อหลายแบบเพื่อให้เข้าถึงประชาชนทุกระดับพร้อมเกิดความตระหนัก
2. ข้อใด **ไม่ใช่** บทบาทของการสื่อสารสุขภาพ
 - ก. กระตุ้นให้บุคคลเกิดความรู้ ความใส่ใจดูแลรักษา ป้องกันสุขภาพของตนเองได้ถูกต้อง
 - ข. เป็นการชักนำให้บุคคลมาร่วมต่อต้านสินค้าและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ยังไม่ได้รับการรับรองจาก อย.
 - ค. การให้ความรู้ในเรื่องที่สงสัย ไม่เข้าใจ และเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ในด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์
 - ง. เป็นการเสนอข้อมูลข่าวสารสุขภาพเพื่อให้ออกเท็จจริงทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤติ
3. การสื่อสารสุขภาพจะดำเนินการได้ ควรประกอบด้วย
 - ก. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อมวลชน สื่อบุคคล และสื่อเทคโนโลยี
 - ข. เนื้อหา ความรู้ รหัสสื่อสาร และระบบเทคโนโลยี
 - ค. ทักษะการสื่อสาร ระบบสังคม และวัฒนธรรม
 - ง. ผู้ส่งสาร ข้อมูล/เนื้อหาสุขภาพ ช่องทางผ่านสื่อและผู้รับสาร
4. ข้อใด**ไม่**อยู่ในกระบวนการดำเนินงานสื่อสารสุขภาพ
 - ก. การสร้างความหวังให้กับประชาชนเชื่อ
 - ข. การออกแบบกลยุทธ์ในการสื่อสาร
 - ค. การพัฒนา ทดลองใช้และการนำไปใช้จริง
 - ง. การวิเคราะห์สถานการณ์
5. ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 - ก. ทักษะการคิด การพูด การฟัง การอ่าน การเขียนเพื่อใช้ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง
 - ข. การส่งเสริม การป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพด้วยตนเอง
 - ค. ทักษะทางปัญญาและสังคมของบุคคลที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าถึง เข้าใจและตัดสินใจใช้ข้อมูลและบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง
 - ง. ความสามารถในการเรียนของบุคคลที่จะเข้าใจเนื้อหาได้โดยง่าย
6. ข้อใด**ไม่ใช่**ความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 - ก. WHO ประกาศให้ประเทศสมาชิกให้ส่งเสริมพัฒนาให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูงขึ้น

ใบความรู้ เทคนิคการเสริมสร้างทักษะการสื่อสารสุขภาพ

นวัตกรรมที่เป็นวิธีการที่มีการใช้กัน 5 เทคนิค ในทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารสุขภาพ เพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Pleasant, 2012) ได้แก่

1. สร้างบรรยากาศการสื่อสารที่เป็นมิตร (Shame free environment) มีความสบายใจเป็นกันเองให้กับผู้เข้ารับบริการ เช่น การแสดงท่าทีที่เป็นมิตร การเอาใจใส่ดูแล การให้เกียรติ และเคารพในศักดิ์ศรีของผู้รับบริการ การแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์และบทบาท รวมถึงท่าทางขณะสื่อสารกับผู้รับบริการ สื่อสารในบรรยากาศที่สงบเป็นกันเองสบตาและมองหน้าผู้รับบริการในจังหวะที่เหมาะสม สอบถามหัวข้อที่ต้องการสื่อสาร ตลอดจน ข้อควรปฏิบัติตามหลักศาสนาและวัฒนธรรม การช่วยเหลือผู้รับบริการในการกรอกแบบฟอร์มต่างๆ ของสถานบริการสุขภาพ ภายหลังการสื่อสาร หน่วยงานควรมีการประเมินประสิทธิภาพของการสื่อสารด้วยท่าทีที่ อ่อนโยน และเป็นมิตร ตัวอย่างการปฏิบัติ เช่น สอบถามว่า “ถามว่าต้องการอะไรอีกบ้างคะ” “แบบฟอร์มที่ให้กรอก ทำให้สับสนหรือเปล่าคะ มีอะไรให้ช่วยไหม” “พักที่นี่เป็นอย่างไบบ้าง”

2. ปรับปรุงการสื่อสารระหว่างบุคคล พูดช้าลง ใช้ภาษาคู่คนคุยที่บ้าน หรือ เล่าเรื่องใช้ภาพประกอบ ใช้เทคนิคการสื่อสารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่

2.1 เทคนิค “Ask me 3” หรือ “3 คำถามสุขภาพ สู่อารมณ์สุขภาพที่ดี” เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับบริการได้รับข้อมูลที่ควรจรรู้หลังจากได้รับบริการแล้ว ผู้ให้บริการควรกระตุ้นให้ผู้รับบริการถามคำถามตนเอง 3 ข้อ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ และตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และ “Ask Me 3”

- 1) ปัญหาสุขภาพของฉันในวันนี้คืออะไร ?
- 2) ฉันจำเป็นต้องทำอะไรบ้างเกี่ยวกับปัญหาที่วันนี้ ?
- 3) สิ่งที่ต้องทำนั้น มันสำคัญอย่างไร ?

เป็นเทคนิคที่มักใช้เพื่อพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยช่วยปรับปรุงการสื่อสารระหว่างบุคลากรทางสุขภาพกับผู้ป่วยให้มีประสิทธิผลมากขึ้นพร้อมสร้างบรรยากาศให้ผู้ช่วยกล้าถาม เนื่องจากผู้ป่วยมักจะเกิดความละอายไม่กล้าที่จะถามคำถามกับแพทย์พยาบาล หรือกลัวจะถูกกล่าวหาว่า โง่ ประกอบกับ ช่วงเวลาที่ผู้ป่วยได้พบกับแพทย์นั้นเป็นระยะเวลาที่สั้นมาก ผู้ป่วยก็จะเกรงใจไม่อยากให้แพทย์ต้องเสียเวลากับตนเองหรือไปเบียดบังเวลาของผู้ป่วยอื่นที่กำลังรอคิวอยู่ ดังนั้น หน่วยงานวิจัยและคุณภาพการดูแลสุขภาพ (Agency for Healthcare Research Quality-AHRQ) และ มูลนิธิเพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วยแห่งชาติ (National Patient Safety Foundation, 2011) ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เริ่มนำมาใช้ เพื่อเป็นการเพิ่มพลังอำนาจให้ผู้ป่วยและให้แพทย์กับผู้ป่วยได้ตกลงร่วมกันว่าให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบกับสุขภาพของตนเองร่วมด้วย ดังนั้นคำถามทั้ง 3 ข้อดังกล่าว เป็นคำถามอย่างน้อยที่ผู้ป่วยต้องการคำตอบจากแพทย์และผู้ช่วยต้องรู้และเข้าใจในคำตอบนั้น ในหลายโรงพยาบาลก็ปรับปรุงคำถามนี้จัดทำเป็นบทสนทนาระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ในรูปแบบสื่อวีดีโอ ให้ทุกคนได้ชมและฝึกการปฏิบัติ

2.2 เทคนิค “Teach-back method” ใช้ในการให้ข้อมูลสุขภาพที่สำคัญ ย้อนกลับหรือทวนความให้กับผู้ป่วย ซึ่งมักจะใช้หลังจากเทคนิค “Ask Me 3” อาจจะทำด้วยการสาธิตหรือให้ผู้ป่วยลองทำให้อู่ ในสิ่งที่แพทย์ พยาบาล เภสัชกร หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพได้ให้การยืนยันข้อมูลไปในช่วง “Ask Me 3” ผ่านไปแล้ว เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เช่น “ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยว่ายาที่คุณได้รับจากห้องยานั้น คุณใช้อย่างไร ช่วงไหนบ้าง และเวลาใช้นี้คุณทำอะไรช่วยแสดงให้ดูหน่อย” เป็นต้น ซึ่งเป็นการตรวจสอบความเข้าใจของผู้รับบริการ องค์ประกอบในการใช้เทคนิคสอนกลับ มี 10 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ใช้เสียงที่นุ่มนวลและเอาใจใส่
2. แสดงภาษากายที่สบายผ่อนคลาย
3. ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย
4. ขอให้ผู้รับบริการอธิบายกลับโดยใช้ภาษาพูดของตนเอง
5. ใช้คำถามปลายเปิด
6. หลีกเลี่ยงการตั้งคำถามที่สามารถตอบได้ง่ายๆ เช่น ใช่หรือไม่
7. ใช้กระดาษที่เป็นมิตรต่อสายตา เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้
8. แพทย์ พยาบาล และผู้ให้บริการด้านสุขภาพต้องมีอธิบายอย่างถูกต้อง ชัดเจน
9. ถ้าผู้รับบริการไม่สามารถอธิบายกลับได้ ผู้ให้บริการต้องอธิบายซ้ำและทบทวนความเข้าใจ
10. ใช้สื่อเอกสารประกอบการสอนกลับเพื่อกระตุ้น ความสนใจของผู้รับบริการ

2.3 Edutainment เป็นเทคนิคนำเสนอข้อมูลด้านสุขภาพผ่านตัวละคร เป็นกรณีศึกษาหรือเรื่องเล่า

2.4 Peer training method เป็นเทคนิคที่ใช้ในการฝึกเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารและทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ป่วย

ใบความรู้เพิ่มเติม เรื่อง การสื่อสารสุขภาพกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

สุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม มีความต่อเนื่อง เชื่อมโยงต่อการดูแลรักษา ป้องกัน พิษฟูและส่งเสริมสุขภาพ บุคคลแต่ละคน แต่ละกลุ่มจะมีการสื่อสารเป็นตัวกลางของการสร้าง การรับรู้ ความคิด ความเข้าใจ และความตระหนัก ที่นำไปสู่จิตสำนึกในการสร้างสุขภาพที่ดี การสื่อสารมีความสำคัญไม่น้อยกว่า การดูแลรักษาสุขภาพ เพราะหากบุคคลได้รับคำแนะนำ คำปรึกษาที่ดี สามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้จะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรืออันตรายถึงชีวิตได้เช่นกัน หรือไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำอีก การสื่อสารจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบ ต่าง ๆ เช่น การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ (Health Education) การตลาดเพื่อสังคม (Social Marketing) การเรียกร้องสิทธิ (Advocacy) การสื่อสารความเสี่ยง (Risk Communication) การสื่อสารกับผู้ป่วย (Patient Communication) การให้ข้อมูลด้านสุขภาพ (Consumer Health Communication) และการใช้สื่อใหม่ (New Media) (Ratzan, Payne & Bishop, 1996) ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพ ทั้งระดับบุคคล และระดับระหว่างบุคคล (Interpersonal Level) ระดับองค์กร/เครือข่าย (Organizational /Network Level) และระดับมหภาค (The Macro Level) (Pettegrew and Logan,1987) Goldstein et al. (2015) กล่าวว่า การสื่อสารมีจุดสำคัญเล็ก ๆ ที่เป็นการเกราะป้องกันหรือการสร้างภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับสุขภาพ ดังนี้

1) การสื่อสารเป็นตัวการสำหรับควบคุมสถานการณ์เกี่ยวกับการเข้าใจผิดต่อข้อมูลด้านสุขภาพ เพราะส่งผลต่อปัญหาความเครียดตามมา การเปิดโอกาสให้ประชาชนได้สื่อสารกับบุคคลหรือองค์กรทางสุขภาพเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันอย่างหนึ่งได้

2) การสื่อสารเป็นการสื่อสารสองทางดังนั้นการวัดผลจึงเป็นเรื่องของกระบวนการฟัง การพูด หรือการบอกเล่าและความเข้าใจผิดของประชาชนที่มาใช้ข้อมูลและบริการ บุคลากรสุขภาพจะต้องทำการสื่อสารให้เข้าใจ รวมถึงผู้นำชุมชนและศาสนาที่เป็นผู้มีอิทธิพลในการสื่อสารกับประชาชนทั่วไปมากเช่นกัน

3) ความรู้เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับการสื่อสารเพราะบุคคลมีความรู้จะเรียบเรียงคำพูดในการสื่อสารได้ดีกว่า แต่ความรู้ไม่มีอิทธิพลเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ ด้วยรูปแบบการสื่อสารสุขภาพมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทและมีอิทธิพลมากเมื่อมีการพิจารณาไปตามความสำคัญภายใต้กลวิธีของการสื่อสารที่มีรูปแบบที่ถูกต้องมารวมกัน และ

4) มีเครื่องมือการสื่อสารมากมาย เช่น สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อดิจิทัล สื่อสิ่งพิมพ์ ความร่วมมือทางสังคม เทคโนโลยีทางมือถือ และการสื่อสารที่บริการขั้นพื้นฐาน ซึ่งสามารถเลือกไปใช้ให้เหมาะสมได้ แต่สิ่งสำคัญสื่อต่าง ๆ เหล่านี้หากไม่มีความรู้ความเข้าใจในการใช้อย่างจริงจังในหลักการ อาจนำมาซึ่งปัญหาได้ ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันในการใช้สื่อเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีจำเป็นต้องเข้าใจสื่อและรู้จักเลือกใช้สื่อและข้อมูลที่มีคุณภาพ ถูกต้อง รู้จักวิเคราะห์ และประเมินข้อมูลและบริการเพื่อความปลอดภัยกับชีวิตตนเอง

ดังนั้นกล่าวได้ว่า การสื่อสารสุขภาพเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารและสุขภาพ โดยการสื่อสารเข้ามามีบทบาทสำคัญสำหรับการดูแลสุขภาพของประชาชน โดย จำเรียง กุรมระสุวรรณ (2533: 302-304) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นการเสนอข่าวสาร เพื่อให้ข้อเท็จจริงในภาวะปกติ เป็นการกระตุ้นให้

ประชาชนเกิดความสนใจ เกิดการรับรู้ และนำไปใช้เป็นแนวทางในการดูแล รักษา ป้องกันและให้ความร่วมมือ ในการแก้ปัญหาสุขภาพ การมีสุขภาพที่ดีและเป็นการเสนอข่าวด่วน ข่าวสำคัญ โดยเฉพาะภาวะการเกิดโรค เช่น ไข้เลือดออก โรคติดต่อต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนเฝ้าระวัง ป้องกันตนเองจากโรคระบาดได้อย่างทันทั่วถึง และลดปัญหาการแพร่กระจายของโรคไม่ให้เป็นวงกว้าง เป็นการให้ความรู้ในเรื่องที่สงสัย ไม่เข้าใจ และเป็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ในด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์ อีกทั้งเป็นการชักจูงให้ คล้อยตามหรือให้คำแนะนำในเรื่องต่าง ๆ เช่น การณรงค์ไม่สูบบุหรี่ หรือกินช้อนกลาง ล้างมือ เพราะการ สื่อสารช่วยให้เกิดความรอบรู้ในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ค่านิยม ความเชื่อ และพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของบุคคล ทำให้เห็นพิษภัยของโรคต่าง ๆ จึงเกิดความเต็มใจที่จะปฏิบัติตนเพื่อ ดูแลตนเอง นอกจากนี้ การกระตุ้นเตือน เป็นการให้ความรู้ที่ต่อเนื่อง มีความถี่ของการให้และการรับข้อมูล ซึ่ง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หากมีการกระตุ้นเตือนซ้ำ ๆ ย่อมส่งผลต่อการรับรู้และทำให้เห็นความสำคัญ ของสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ จึงนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในที่สุด และขณะที่มีแนวทางของคนอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องระหว่างสื่อสารและสุขภาพ ได้แก่ การทำให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพได้ถูกเผยแพร่ไป อย่างถูกต้องและรวดเร็ว สามารถแก้ไขความเข้าใจผิดต่าง ๆ การทำให้เกิดความตระหนัก และกระบวนการ รักษาของแพทย์และผู้ป่วยครบวงจรจากการสื่อสารสองทาง ซึ่งเป็นผลดีต่อการรักษาเนื่องจากการวินิจฉัย ถูกต้อง และไม่เกิดเจ็บป่วยซ้ำ (กาญจนา แก้วเทพและเอียรชัย อิศรเดช, 2549: 4-6)

ประกอบกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจากแหล่งที่เชื่อถือ จึงถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญ มากสำหรับกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัว เกิดความตระหนักในการสร้างค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาทำให้มองเห็นและเข้าใจได้ว่า การสื่อสารเป็น “เครื่องมือ” สำคัญสำหรับการ สร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่ (พนา ทองมีอาคม และเพ็ญพักตร์ เตียวสมบุญกิจ, 2551) การรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy) จึงเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้รับสารได้รับข้อมูลข่าวสารที่มีคุณภาพ ถูกต้องและ นำเชื่อถือ และสามารถนำไปวิเคราะห์และประเมินเป็นทางเลือกในการตัดสินใจเข้ารับการดูแลสุขภาพได้

ซึ่งการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจวิธีการทำงานของสื่อต่าง ๆ ว่ามีความหมายอย่างไร มีการบริหารจัดการอย่างไร และมีความฉลาดในการใช้สื่อได้อย่างไร บุคคลที่รู้เท่าทัน สื่อจะสามารถอธิบายถึง บทบาทของสื่อที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตนเองได้ จะเข้าใจธรรมเนียมการปฏิบัติของ สื่อที่หลากหลาย จะมีความสุขและสนุกการใช้สื่อชนิดต่าง ๆ เพราะบุคคลที่รู้เท่าทันสื่อสามารถควบคุม ประสบการณ์การรับสื่อของตนได้

จุดมุ่งหมายของการรู้เท่าทันสื่อ เพื่อให้บุคคลสามารถที่จะฟัง อ่าน วิเคราะห์ ประเมิน สื่อหลากหลาย ประเภทได้ ในปัจจุบันสื่อต่าง ๆ ได้เข้าถึงตัวบุคคลรวดเร็วมากขึ้น การพึ่งพาสื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ว่า เกิด อะไรขึ้นบ้างกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง จากอดีตถึงปัจจุบัน และสามารถคาดการณ์อะไรได้บ้างที่เกิดในอนาคต และสื่อเหล่านี้สามารถบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความเป็นตัวตน ความเชื่อ และความ ต้องการของมนุษย์ ได้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ผู้รับสื่อสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตได้อย่างกว้างมากขึ้น จากประสบการณ์บุคคลอื่นหรือจากวิถีต่าง ๆ และบทเรียนต่าง ๆ ผ่านสื่อทั้งหลาย และหากบุคคลนั้นรู้เท่าทัน

สื่อย่อมจะเกิดการเรียนรู้ได้ว่า อะไรที่ตนควรนำมาใช้ประโยชน์ หรือสิ่งใดที่ควรตัดทิ้งไป สื่อประเภทไหนที่จะสร้างความปลอดภัยให้ชีวิตของตนโดยเฉพาะด้านสุขภาพ ปัจจุบันการสื่อสารสุขภาพเข้าถึงตัวบุคคลได้รวดเร็วและง่ายขึ้น หากบุคคลขาดความรู้ด้านสุขภาพ การรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพต่าง ๆ มา โดยขาดการรู้เท่าทันสื่อ อาจจะนำมาซึ่งภัยใกล้ตัวได้ทั้งตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องในชีวิตได้ การรู้เท่าทันสื่อ นั้นสามารถใช้ได้กับสื่อทุกประเภทตั้งแต่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อสารมวลชน สื่อบุคคล และสื่ออินเทอร์เน็ต ใน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าถึง (access) การวิเคราะห์ (analyse) การประเมิน (evaluate) และการสร้างสรรค์เนื้อหา (create) ซึ่ง อูซา บิ๊กกินส์ ได้กล่าวไว้ในบทความสุทธิปริทัศน์ว่า

1. การเข้าถึงสื่อ เป็นการเคลื่อนไหวและเป็นกระบวนการต่อเนื่องทางสังคมที่ประชาชนเมื่อเข้าสามารถเข้าถึงได้ ความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อก็จะมีมากขึ้นตามประสบการณ์ แต่ขณะเดียวกันหาที่มีความเหลื่อมล้ำทางการเข้าถึงสื่อ โดยเฉพาะชุมชนชนบทหรือพื้นที่ห่างไกล

2. การวิเคราะห์ ผู้รับสื่อจะต้องมีทักษะหรือสามารถแยกแยะสื่อและความหมายที่สื่อสื่อสารออกมาด้วย โดยเฉพาะโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต ผู้รับสารจะต้องมีความเข้าใจตั้งแต่ผู้ส่งสาร หมดหมุ่รายการหรือข้อมูล เทคโนโลยี ภาษา กลุ่มตัวแทน และประเภทของผู้รับสาร โดยเฉพาะสื่อที่เผยแพร่ทางเว็บไซต์ต่าง ๆ

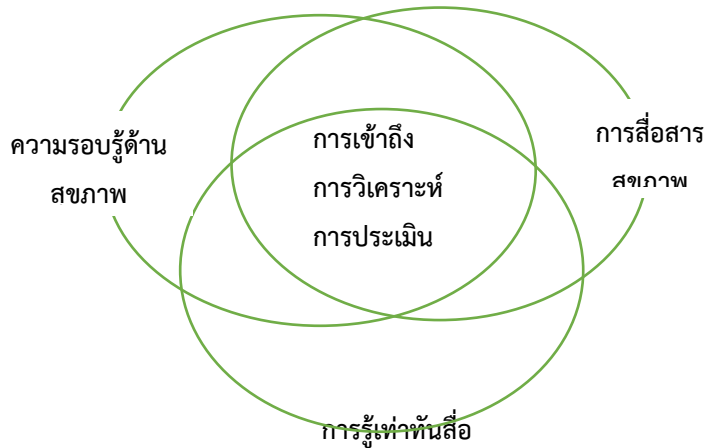
3. การประเมิน ส่วนนี้จะเป็นการทำความเข้าใจตั้งแต่ขั้นตอนการเข้าถึง และการวิเคราะห์ ซึ่งการประเมินนี้จะต้องพิจารณาให้ดีกว่า การประเมินคุณภาพอยู่บนหลักการอะไร มีความอิสระหรือไม่ มีความหลากหลายทั้งสื่อและเนื้อหาหรือไม่ มีความเท่าเทียมกัน และลดความเหลื่อมล้ำในการเป็นตัวแทนหรือสะท้อนภาพสังคม หรือไม่ สงเหล่านี้จะมีวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อ อุดมคติ เศรษฐกิจ การเมืองและอื่น ๆ ภายใต้ขอบเขตและวัตถุประสงค์ของการประเมินสื่อต่าง ๆ

4. การสร้างสรรค์เนื้อหา เป็นความสามารถที่ต่อเนื่องจาก 3 องค์ประกอบที่ผ่านมา ซึ่งในส่วนของการสร้างสรรค์เนื้อหานี้ผู้รับสารจะต้องรับรู้ในส่วนการผลิตสื่อที่แสดงออกมาในเชิงสัญลักษณ์ มีกระบวนการกำหนดข้อกำหนดเกณฑ์ต่าง ๆ ในการผลิตสื่อของผู้ผลิต ที่มีความหมายสอดคล้องกับขนบธรรมเนียมและจริยธรรมในการผลิตสื่อแบบมีอาชีพ

ขั้นสรุป

จากองค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อจะเป็นการเรียนรู้ในการใช้สื่อ เข้าใจว่าสื่อมีบทบาทหน้าที่อย่างไร จะช่วยสร้างภาพลักษณ์ได้อย่างไร ในการมีส่วนร่วมและการขัดเกลาทางสังคมเพื่อนำไปสู่การสื่อสารที่มีคุณภาพและน่าเชื่อถือ จากข้อมูลดังกล่าว การสื่อสารสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการรู้เท่าทันสื่อ จะมีจุดเริ่มต้นด้วยหลักการเดียว คือ การเข้าถึงข้อมูล ซึ่งหากมองในเรื่องสุขภาพ จะเห็นได้ว่า ความเหลื่อมล้ำทางสังคม ทำให้ประชาชนมีการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพที่ไม่เท่าเทียมกันโดยเฉพาะชุมชนเมืองกับชุมชนชนบท ส่งผลทำให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่แตกต่างกันไป รวมถึงประสบการณ์ในการวิเคราะห์และประเมินสื่อทางสุขภาพ ทั้งนี้การสื่อสารสุขภาพ หากบุคคลมีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ เพราะขาดความรู้ด้านสุขภาพด้วย อาจจะทำให้การสูญเสียทรัพยากรที่เพิ่มขึ้นสำหรับค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพหรืออันตรายถึงชีวิต เช่น การกินยา

ลดความอ้วน การทำศัลยกรรมความงาม การจัดฟันเถื่อน เป็นต้น สามารถสรุปเป็นภาพความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารสุขภาพ ความรอบรู้สุขภาพและการรู้เท่าทันสื่อ ได้ดังนี้



รูปภาพ ส่วนทับซ้อนของขั้นตอนการสื่อสารสุขภาพ ความรอบรู้สุขภาพและการรู้เท่าทันสื่อ

จากการศึกษาของ Primack et al. (2009) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อสิ่งพิมพ์ของวัยรุ่นพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการเรียนรู้เท่าทันสื่อ จะมีพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก เป็นผลมาจากการกระตุ้นสร้างประสบการณ์ของนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ และ Akbarinejad et al (2017) กล่าวว่า การสื่อสารสุขภาพกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) และความรู้ด้านสุขภาพพบว่า ผู้ที่มีการรู้เท่าทันสื่อน้อยเนื่องจากมีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ แต่ขณะเดียวกันกลุ่มที่มีการรู้เท่าทันสื่อระดับปานกลางเนื่องจากมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากปานกลาง จึงแสดงให้เห็นว่า การรู้เท่าทันสื่อจากการสื่อสารสุขภาพนั้น ส่วนหนึ่งบุคคลจะต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากพอที่จะวิเคราะห์และประเมินเนื้อหา บริบทและความเป็นไปได้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางสุขภาพของตนเองและสังคมรอบด้าน

การวัดและประเมินผล

1. การทดสอบความรู้
2. ตรวจสอบผลงาน/ชิ้นงานจากใบงาน
3. การนำเสนอความคิดเห็น
4. สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและการซักถาม
5. การประเมินผลตามสภาพจริง

การประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและการซักถาม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจคำตอบที่เขียนในใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ตามสภาพจริง

เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบ -เนื้อหาที่มีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหาที่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาที่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งใบงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 2 การสื่อสารสุขภาพ โดยผู้สอน/ผู้จัดกิจกรรม

1. บรรยายภาคการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

.....
.....

2. สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....
.....

3. แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้จัดกิจกรรม

วันที่...../...../.....