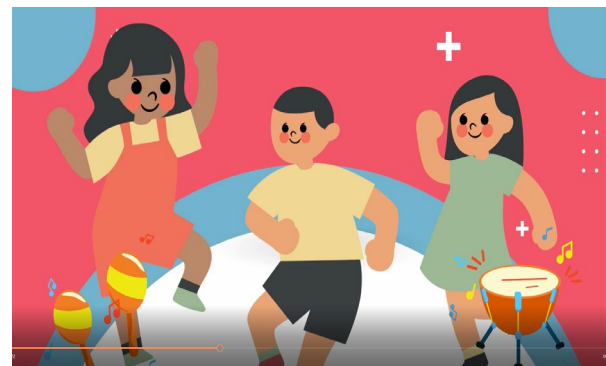
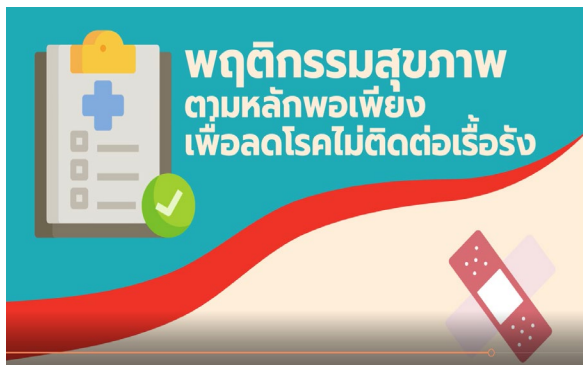


ชุดกิจกรรมที่ 4

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง



ชุดกิจกรรมที่ 4 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง
จำนวน 2 ครั้ง/สัปดาห์
เรียนต่อเนื่อง 1 สัปดาห์

จำนวน 4 ชั่วโมง
ครั้งละ 2 ชั่วโมง
ช่วงเดือนธันวาคม 2565

การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับ ประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
กิจกรรมที่ 4 มาตรฐานวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างพอเพียงให้ห่างไกลโรค NCDs (10 คะแนน)				
วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้				
7 (2ชม.)	1.วางแผนสร้างเป้าหมายสุขภาพตนเอง 2.กำกับตนเองด้วยการปลดล็อคชีวิต สู่การมีสุขภาพดี (ยังปฏิบัติยิ่งสุขภาพดี)	1. วิทยากรซักถามเพื่อให้ทุกคนได้ทบทวนบทเรียนที่ผ่านมาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดโรค NCDs และเปิดโอกาสให้ซักถาม 2. วิทยากรให้เวลาผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากแบบประเมิน Stage of Change เป็นเวลา 15 นาที เพื่อทำแบบวัดประเมินตนเองว่า อยู่ในขั้นใด พร้อมทั้งจะเปลี่ยนหรือไม่ พร้อมรับชมวิดีโอที่คน เรื่อง แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง และเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง 3.ทำกิจกรรม“เรียนรู้การสร้างเป้าหมายสุขภาพตนเอง” โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติตนทั้งในอดีตและปัจจุบัน เปิดโอกาสให้ทุกคนได้สะท้อนประสบการณ์ โดยมีวิทยากรคอยให้ข้อมูลย้อนกลับพร้อมวางแผนการตั้งเป้าหมายโดย ทำใบงานที่ 13 และการกำหนดเมนูอาหารตาม ใบงานที่ 14.1 4. วิทยากรสาธิตเมนูสุขภาพโดยใช้โมเดลอาหาร อาหารใดที่ควรกิน อาหารใดที่ควรหลีกเลี่ยงโดยรับชมวิดีโอที่คน เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารและการคำนวณพลังงาน และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ถ่ายรูปอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อของตนเองพร้อมนำเสนอส่งเข้าไลน์กลุ่มและให้ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็นว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร ทำใบงานที่14.2	1. แบบวัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค NCDs (Stage of Change) 24 ข้อ ที่ Link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeA52xcJ5ZBHN2oweDkxih6WfCLGCR-sF4bPLO915u7VECOfw/viewform 2.สื่อวิดีโอเรื่อง แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว(วช.) จำนวน 8 นาที ที่ Link www.youtube.com/watch?v=D41-SNOdR30 3. สื่อวิดีโอเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 14 นาที 41 วินาที ที่ Link https://youtu.be/p6bJDJJ17lo	- ขึ้นการเปลี่ยนแปลงที่ประเมินจากแบบวัด - ตอบคำถามใบงานที่ 13 และใบงานที่14 - ทำแบบทดสอบความรู้เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับ ประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
		<p>5. รับชมสื่อวิดีโอเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวออกกำลังและโรค NCDs พร้อมกับฝึกทักษะการออกกำลังกายด้วยการโพส ภาพการเคลื่อนไหวออกกำลังของตนเองในแต่ละวันลงในไลน์กลุ่มหรือ FB และให้ทุกคนร่วมกันทำใบงานที่ 14.3</p> <p>6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันกำหนดทางเลือกใหม่พร้อมปฏิทินในการปฏิบัติตนด้านอาหารและออกกำลังกายที่คำนึงถึงความพอเพียง พร้อมสรุปผลที่ได้จากการเรียนรู้ ที่ก่อให้เกิดคุณค่าต่อตนเองและครอบครัวอย่างไร</p> <p>7. ให้การบ้านทุกคนบันทึกพฤติกรรมในสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวและทำใบงานที่ 14.4 เป็นการบ้าน</p> <p>8. ทำแบบสอบถามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจำนวน 17 ข้อ และแบบทดสอบความรู้เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 6 ข้อ หลังทำกิจกรรมครั้งที่ 7</p>	<p>4. สื่อวิดีโอเรื่อง ความหมายการกินเพื่อสุขภาพที่ดี โดยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 14 นาทีที่ Link https://youtu.be/qjVBklTFeOs</p> <p>5. สื่อวิดีโอเรื่อง กิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการนอนหลับ โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 15 นาที 47 วินาทีที่ Link https://youtu.be/DhRFhU-DEiM</p> <p>6. ใบงานที่ 13 และ 14.1-14.5</p> <p>7. แบบทดสอบเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 6 ข้อ ที่ https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAA-vHOXgEwFNdGgOwDZLqVxGMigsGxtkO17ZyEOEjBBA/viewform</p>	
8 (2ชม.)	1. ติดตาม ย้ำเตือน และประเมินผล เป้าหมาย	<p>1. วิทยากรสรุปบทเรียนทั้ง 3 ทักษะที่สัมพันธ์กันของ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พร้อมรับชมวิดีโอ</p> <p>2. ทำกิจกรรมติดตามผลโดยวิทยากรร่วมกับหัวหน้ากลุ่มย่อย กระตุ้นให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงสมุดบันทึกของตนเองเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการชื่นชมกับผู้ที่ปฏิบัติตนด้านสุขภาพได้อย่างสม่ำเสมอ</p>	<p>1. สื่อวิดีโอเรื่อง ความสัมพันธ์ของการสื่อสารสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพพอเพียง โดยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 12 นาที 22 วินาที ที่ Link https://youtu.be/7d83RvrC4WM</p> <p>2. สมุดบันทึกสุขภาพประจำวัน</p>	- ตอบแบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง

การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับ ประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
		<p>3.เปิดเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติตนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ค้นหาและเชิดชูบุคคลในกลุ่มที่มีการส่งข้อมูลประสบการณ์ในกลุ่มสม่ำเสมอ ที่เป็นต้นแบบด้านความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงทั้งด้านการกิน ออกกำลังกาย จัดการอารมณ์และจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยในชีวิต หรือมีผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี</p> <p>3. วิทยากรและหัวหน้ากลุ่มย่อยร่วมกันติดตามเยี่ยมเยียนโดยผ่านออนไลน์ Facetime พร้อมให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ชื่นชมในความสำเร็จ และพูดกระตุ้นให้มีการปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งส่งเสริมให้มีการวิเคราะห์การปฏิบัติด้วยตนเอง เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเปิดช่องทางในการให้คำปรึกษารายกลุ่ม รายบุคคล ทั้งทางโทรศัพท์ ทางประชุมออนไลน์ และทางสังคมออนไลน์ได้ เช่น line Facebook เป็นต้น</p> <p>4. วิทยากร ให้ความรู้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงและผลลัพธ์ทางสุขภาพรายบุคคล ได้แก่ น้ำหนักตัว ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิต และตรวจรับสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว</p> <p>5. วิทยากรร่วมกับทีมโครงการ ร่วมกันปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ในการปฏิบัติตนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งชื่นชมบุคคลต้นแบบที่สามารถเป็นแบบอย่างในปฏิบัติตนแต่ละด้านทั้งด้านบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านความพอเพียง ด้านผลลัพธ์สุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม เป็นต้น</p>	<p>3.แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงครั้งที่ 2 ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมฯ</p> <p>3-6 เดือน ที่ Link (ส่งให้ตามหลัง)</p> <p>4. เครื่องมือประเมินผลลัพธ์ทางสุขภาพ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เครื่องชั่งน้ำหนัก - เครื่องวัดความดันโลหิต - สายวัดรอบเอว <p>6.ของรางวัลส่งผ่านออนไลน์หรือทางไปรษณีย์</p> <p>สื่อ YouTube เพื่อศึกษาเพิ่มเติมภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมฯ เพื่อให้เข้าใจถึงเหตุผลที่ดีในการออกกำลังกาย</p> <p>1. เรื่อง ปฏิบัติการและการปรับตัวของร่างกายต่อการออกกำลังกาย โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 16 นาที 45 วินาที ที่ Link https://youtu.be/aeowU11wTbo</p> <p>2. เรื่ององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพทั้ง 5 โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 17 นาที 42 วินาที ที่ Link</p>	<p>ครั้งที่ 2</p> <p>หลังสิ้นสุดกิจกรรม</p> <p>และตอบครั้งที่ 3</p> <p>ระยะติดตามผล</p> <p>หลังสิ้นสุดกิจกรรมไปแล้ว 3-4 สัปดาห์เพื่อประเมินความคงทนของโปรแกรม</p>

การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับ ประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
		เพื่อให้บุคคลต้นแบบดังกล่าวได้ถ่ายทอดความรู้สู่การปฏิบัติในการขยายกลุ่มต่อไป 6. กิจกรรมประกาศชัยชนะสิ้นสุดโครงการ	https://youtu.be/-UvFfytKcHA	



โดยกระบวนการให้คำปรึกษาสามารถทำได้ดังนี้

- ♥ 1. สำรวจความรู้สึกล้มเหลว
- ♥ 2. ชี้จุดที่ประสบความสำเร็จ
- ♥ 3. ชี้จุดที่พลาด
- ♥ 4. ทบทวนใหม่ถึงเหตุผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ♥ 5. หากอาจแก้ปัญหาเพิ่มเติม
- ♥ 6. ตั้งเป้าหมายใหม่
- ♥ 7. ให้ความหวัง กำลังใจ
- ♥ 8. สนับสนุนศักยภาพ
- ♥ 9. ปรึกษาประคอง

ใบงานตามแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ครั้งที่ 7

ใบงานที่ 13 การกำหนดทางเลือกใหม่ในการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย (ปฏิทินแผนการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายรายสัปดาห์)

คำสั่ง ให้ท่านตั้งเป้าหมายด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และฝึกการบันทึกกิจกรรมประจำวันตามสัญลักษณ์โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ตามสัญลักษณ์ ดังนี้



หมายถึง ปฏิบัติได้ตามเป้าหมายใน 1 วัน



หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้ตามเป้าหมายใน 1 วัน

เป้าหมาย ด้านการรับประทานอาหาร.....

เป้าหมาย ด้านการออกกำลังกาย.....

เป้าหมายการจัดการด้านอารมณ์.....

วัน เดือน ปี						
-การกินอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของท่านทั้งปริมาณและสัดส่วน						
-กิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่พอเพียง						
-กิจกรรมการจัดการด้านอารมณ์ ด้วยวิธี ผ่อนคลาย ด้วยการสวดมนต์ และทำสมาธิ						

การวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง
 ใบบงานที่ 14.1 เมนูสุขภาพ

คำสั่ง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันจัดตัวอย่างเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ และควบคุมน้ำหนัก ใน 1 วัน

มือ	ขา	เมนูอาหาร
	(จำนวนทัพพี)	
เช้า		
กลางวัน		
เย็น		

ใบงานที่ 14.2 เมนูคู่สุขภาพ

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้วิเคราะห์เมนูอาหาร ที่เรียนรู้จากการสาธิตเมนูคู่สุขภาพ

ลำดับ	ชื่อเมนูอาหาร	ส่วนประกอบหลักของอาหาร	มีคุณค่าทางโภชนาการ สารอาหารใดบ้าง				
			โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	วิตามิน	แร่ธาตุ	ไขมัน

ใบงานที่ 14.3 การกำหนดทางเลือกใหม่ในการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร
 ตารางบันทึกการปฏิบัติการออกกำลังกายของตนเองตามที่ได้กำหนดไว้ ในช่วง 1 สัปดาห์

วัน	วิธีการออกกำลังกาย	อบอุ่นร่างกาย/เวลาที่ใช้	ออกกำลังกาย/เวลาที่ใช้	รวมเวลา
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				

ใบงานที่ 14.4 ตารางบันทึกการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร ใน 1 สัปดาห์

วัน	มื้ออาหาร	รายการอาหาร
จันทร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
อังคาร	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
พุธ	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
พฤหัสบดี	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
ศุกร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
เสาร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
อาทิตย์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	

ใบงานที่ 14.5 การจัดการด้านอารมณ์และความพอเพียง

1. ในชีวิตประจำวันของท่าน มีอารมณ์กันอย่างไรบ้างที่เกิดขึ้นในครอบครัวของท่าน

.....
.....

2. วิธีจัดการอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคนในครอบครัวของท่านทั้งในทางบวก และลบ

.....
.....

3. วิธีดำเนินชีวิตให้มีความปลอดภัยในชีวิตโดยเฉพาะด้านสุขภาพ ท่านมีหลักการดำเนินการอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....

แบบวัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค NCDs

พัฒนาจากแนวคิด Stages of change model ของ Prochaska, James O. & Clemente, Carlo. (1983)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeA52xcJ5ZBHN2oweDkxih6WfCIGCRsF4bPIO915u7MECOfw/viewform>

ความหมายของการปฏิบัติพฤติกรรมในแบบสอบถามนี้ ได้แก่

- 1) **การออกกำลังกาย** หมายถึง การทำกิจกรรมทางกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายโดยปฏิบัติอย่างน้อย 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์ครั้งละ 20 – 60 นาที โดยไม่หักโหมจนทำให้เกิดการบาดเจ็บ แต่ได้ความรู้สึกเหนื่อยน้อยหรือมากกว่า และมีเหงื่อออกในขณะที่ออกกำลังกาย
- 2) **การควบคุมอาหาร** หมายถึง การลดหรือจำกัดปริมาณอาหารและการเลือกชนิดอาหารที่ให้พลังงานเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง และจำกัดจำนวนแคลอรีต่อวันที่ได้จากการรับประทานอาหารให้เหลือ 1,000 – 1,800 กิโลแคลอรีต่อวันขึ้นกับสภาพปัจจัยเสี่ยงของแต่ละบุคคล
- 3) **การควบคุมอารมณ์** หมายถึง ความสามารถจัดการกับอารมณ์ทั้งทุกข์และสุขที่มีผลต่อสุขภาพตนเองอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการมองโลกในแง่ดีและไม่สูญเสียความรู้สึกในคุณค่าของตนเองได้ง่าย

คำชี้แจง โปรดทำ ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงความเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏกับฉัน			
		จริงมาก (4)	จริง (3)	จริงบ้าง (2)	ไม่จริง (1)
	ขั้นที่ 1				
1.	ฉันพอใจในสุขภาพของฉันโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือควบคุมอาหารแต่อย่างใด				
2.	เสียเวลาเปล่าที่จะมาคอยควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ของฉัน				
3.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาฉันไม่มีกิจกรรมใดที่พยายามจะลดน้ำหนักด้วยตัวเองเลย				
4.	ฉันไม่เคยคิดว่า ตัวฉันเองจะควบคุมน้ำหนักได้จริง ฉันจึงยังไม่เริ่มที่จะทำในช่วงนี้				
	ขั้นที่ 2				
5.	บางครั้งก็คิดอยู่เหมือนกันว่าฉันควรจะควบคุมน้ำหนักด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกายและควบคุมอาหารก่อนเสียที				
6.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ฉันได้มีกิจกรรมพยายามที่จะควบคุมน้ำหนักให้ได้ของฉัน				
7.	ฉันรู้ว่าโรค NCDs เป็นอันตรายต่อตัวฉันและสังคม แต่ฉันก็ยังหาเวลาที่จะดูแลควบคุมน้ำหนักตนเองไม่ได้เลย				
8.	ฉันตระหนักดีว่าการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่ฉันก็ยังทำไม่ได้ในตอนนี				
	ขั้นที่ 3				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏกับฉัน			
		จริงมาก (4)	จริง (3)	จริงบ้าง (2)	ไม่จริง (1)
9.	ฉันวางแผนจัดตารางเวลาที่จะเริ่มออกกำลังกายและควบคุมอาหารสม่ำเสมอ ภายใน 2 – 3 สัปดาห์ข้างหน้า				
10.	ฉันสัญญาว่าจะออกกำลังกายรวมกับการควบคุมอาหารอย่างสม่ำเสมอให้ได้				
11.	ฉันคิดมาโดยตลอดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาว่าจะเริ่มซักรีดผ้าทุกวันและควบคุมน้ำหนักให้คงที่ให้ได้				
12.	ฉันแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับเทคนิคหรือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักเพื่อเตรียมวางแผนที่จะลดน้ำหนักของตนเองในอีก 1 เดือนข้างหน้า				
13.	ขั้นที่ 4 เมื่อเร็วๆ นี้ฉันเริ่มที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอขึ้น				
14.	ฉันจริงจังกับความพยายามของฉันที่จะลดน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมายภายใน 6 เดือนนี้				
15.	ฉันเริ่มลดน้ำหนักได้บ้างแล้ว และฉันยังคงต้องวางแผน การออกกำลังกาย ควบคุมอาหารและอารมณ์อย่างต่อเนื่อง				
16.	ฉันเริ่มท้อแท้กับการออกกำลังกายและควบคุมอาหารที่ปฏิบัติมาหลายสัปดาห์ ที่ยังไม่สามารถคุมน้ำหนักได้เลย				
17.	ขั้นที่ 5 ฉันยังคงสามารถควบคุมและลดน้ำหนักได้ผลดี เป็นไปตามเป้าหมายอย่างต่อเนื่องมากกว่า 6 เดือนแล้ว				
18.	ในที่สุด ฉันก็ลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ แต่ฉันยังคงต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอต่อไป				
19.	ฉันอยู่ระหว่างการปรับเปลี่ยนนิสัยในการคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย คุมอาหารและอารมณ์อย่างต่อเนื่อง				
20.	ถึงแม้ว่าฉันออกกำลังกาย ควบคุมอาหารมาอย่างสม่ำเสมอเกือบปีแล้ว แต่ฉันยังกังวลว่าจะปฏิบัติต่อเนื่องไม่ได้ ถ้าไม่มีใครคอยกระตุ้นหรือถ้ามีภาระที่รับผิดชอบมากขึ้น				
21.	ขั้นที่ 6 ฉันเคยออกกำลังกายและควบคุมอาหารอย่างต่อเนื่องมานานกว่า 6 เดือนแล้ว แต่ก็ยังคุมน้ำหนักให้คงที่ไม่ได้เลย จนตอนนี้หมดกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป				
22.	ฉันยังคงมุ่งมั่นกับการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และอารมณ์ อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องมาหลายปี จนเป็นกิจวัตรประจำวันที่ขาดไม่ได้				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏกับฉัน			
		จริงมาก (4)	จริง (3)	จริงบ้าง (2)	ไม่จริง (1)
23.	ฉันตั้งใจคุมน้ำหนักมากกว่า 6 เดือนแล้ว แต่น้ำหนักฉันกลับไม่ลดลง ดังนั้นฉันต้องวางแผนควบคุมน้ำหนักใหม่อีกครั้ง				
24.	ฉันล้มเหลวกับการลดน้ำหนักมาหลายครั้งแล้ว จนคิดว่า เป็นเรื่องที่ยากมาก และไม่อยากจะปฏิบัติต่อแล้ว				

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .880

ความหมาย การประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยน เพื่อวางแผนจัดกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล

ข้อที่ 1,2,3,4	อยู่ในขั้นที่ 1 ไม่สนใจปัญหา	ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .673$
ข้อที่ 5,6,7,8	อยู่ในขั้นที่ 2 ลังเลใจ	ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .674$
ข้อที่ 9,10,11,12	อยู่ในขั้นที่ 3 ตัดสินใจและเตรียมการ	ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .771$
ข้อที่ 13,14,15,16	อยู่ในขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติ	ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .731$
ข้อที่ 17,18,19,20	อยู่ในขั้นที่ 5 ปฏิบัติต่อเนื่อง	ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .765$
ข้อที่ 21,22,23,24	อยู่ในขั้นที่ 6 กลับไปมีปัญหซ้ำ	ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .663$

ผลคะแนนเฉลี่ย ของแต่ละขั้น (4 ข้อต่อขั้น) อยู่ในขั้นใดมากที่สุด แสดงว่า ท่านอยู่ระหว่างขั้นของความพร้อม เปลี่ยนพฤติกรรมอยู่ในขั้นนั้นมากที่สุด

แบบทดสอบความรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 6 ข้อ

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAA-vH0XgFwFNdGgOwDZLqVxvGMi-gsGrxk0I7ZyEOEjBBA/viewform>

1. การปรับพฤติกรรมสุขภาพหมายถึง

- ก. กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ✓ ข. กระบวนการแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้วยหลักการเรียนรู้การรู้คิดและสังคม
- ค. กระบวนการปฏิบัติตามพฤติกรรม 3อ. อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย
- ง. กระบวนการจัดกิจกรรมให้ความรู้และทักษะในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

2. พฤติกรรมสุขภาพ 3Self ประกอบด้วย

- ก. Self Control, Self Monitoring, Self Esteem
- ข. Self Care, Self Efficacy, Self Esteem
- ✓ ค. Self Efficacy, Self Regulation, Self Care
- ง. Self Control, Self Management, Self Care

3. แนวคิดการปรับพฤติกรรม (Behavioral Modification) มาจาก

- ✓ ก. ทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Conditioning Theory) และทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)
- ข. ทฤษฎีการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) และทฤษฎีตามแผน (Theory of planned behavior)
- ค. ทฤษฎีขั้นตอนเปลี่ยนพฤติกรรม (Stage of Change) และการสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
- ง. แบบแผนความเชื่อสุขภาพ (Health Belief Model) และแรงจูงใจ (Motivation)

4. ทักษะที่สำคัญของนักปรับพฤติกรรมสุขภาพ คืออะไร

- ก. มีความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ มีทักษะทางสังคม มีความเชื่ออำนาจตน มีทักษะดูแลตนเอง
- ข. มีการดูแลสุขภาพตนเอง มีทักษะการบริหารจัดการที่ดี มีพลังอำนาจในตน มีความน่าเชื่อถือ
- ✓ ค. ทำงานมุ่งผลสัมฤทธิ์ มองโลกในแง่ดี เข้าใจปัญหาของกลุ่มเสี่ยง มีทักษะการจูงใจ
- ง. มีความเชี่ยวชาญโรคเรื้อรัง มีความน่าเชื่อถือ มีทักษะจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีทักษะทางสังคม

5. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการปรับพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มโรคเมตาบอลิก และมีแนวโน้มทำได้สำเร็จ

- ก. ผู้ผ่านการตรวจพบว่ามีน้ำหนักเกิน (BMI มากกว่า 20 กก./ม²) มีน้ำตาลสูง (FPG > 4 ม.ก./ล.)
- ข. ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารรสจัด ทำงานในเมือง แต่ยังไม่พบว่าป่วยเป็นโรค
- ค. ผู้ที่ตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงหรืออ้วน และมีความรุนแรงของโรคสูง
- ✓ ง. ผู้ที่ได้รับการประเมินพบความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสมัครใจเข้าร่วมโครงการตลอดหลักสูตร

6. ลักษณะการจัดกิจกรรมหลักที่สำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพควรเป็น

- ก. ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเรื้อรังมาบรรยายเพื่อให้ผู้รับการปรับพฤติกรรมรวมทั้งญาติและบุคคลใกล้ชิดได้เห็นความสำคัญและความรุนแรงของโรคที่เป็นหรือมีโอกาสเป็น

- ข. มีการนำการออกกำลังกายทุกสัปดาห์ๆ ละ 3-4 ครั้ง พร้อมจัดเมนูอาหารและให้รับปันโตอาหาร
สุขภาพทุกวัน เพื่อให้มีความต่อเนื่องในการควบคุมสุขภาพตนเอง
- ✓ ค. ฝึกทักษะวิเคราะห์สุขภาพตนเอง เตือนตนเองด้วยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม ร่วม
ตั้งเป้าหมาย วางแผนและปฏิบัติพฤติกรรม ประเมินตนเอง และเสริมแรงให้พฤติกรรมคงอยู่
- ง. กิจกรรมเข้าค่ายอบรม ให้มีทักษะความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแต่ละแบบ การเลือก
รับประทานอาหาร และการนั่งสมาธิปฏิบัติธรรม

ใบความรู้อ่านเพิ่มเติม เรื่อง หลักกระบวนการช่วยเปลี่ยนแปลง (Process of Change)

กระบวนการช่วยเปลี่ยนแปลง ที่ทฤษฎีนี้แนะนำไว้มี 10 วิธีได้แก่

1. ปลุกจิตสำนึก (conscious raising) เป็นการใช่วิธีต่างๆบอกให้รู้ผลเสียของการไม่เปลี่ยน และผลดีของการเปลี่ยนพฤติกรรมเช่นการให้การศึกษา อธิบาย ตีความหมายให้ฟัง บอกให้รู้ตรงๆหรืออ้อมๆผ่านสื่อต่างๆ
2. ใช้การเล่นละคร (Dramatic relief) เพื่อกระตุ้นหรือปลุกจิตใจอารมณ์ให้เกิดความอยากเปลี่ยนแปลงเช่นการให้ลองเล่นเป็นคนอื่นดู (role play) ให้สามีและภรรยาเล่นละครสลับบทบาทกันเพื่อสะท้อนความรู้สึกต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของกันและกันการใช้ตัวละครโฆษณาแสดงความรู้สึกผิดหรือเสียใจที่ไม่ได้เปลี่ยนพฤติกรรม เป็นต้น
3. การใคร่ครวญผลต่อตนเอง (self re-evaluation) เช่นจินตนาการว่าถ้าเอาแต่นอนโซฟาดูทีวี ภาพของตนเองต่อไปจะเป็นอย่างไรถ้าขยับขึ้นยืนออกกำลังกายทุกวันภาพของตนเองจะเป็นอย่างไร
4. การใคร่ครวญผลต่อสังคมรอบข้าง (social reevaluation) เช่นนึกต่อไปว่าถ้าตนเองดื่มแอลกอฮอล์จัด อยู่ต่อไปลูกๆจะเป็นอย่างไร เป็นต้น
5. การปลดปล่อยตนเอง (self-liberation) คือการพยายามให้มีทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงงานวิจัยบ่งชี้ว่าถ้าคนเรามีทางเลือกสองทางจะมีความมุ่งมั่นมากกว่ามีทางเลือกทางเดียว ถ้ามีทางเลือกสามทางจะมุ่งมั่นมากกว่ามีทางเลือกสองทาง ยกตัวอย่างการให้ทางเลือกเช่นถ้าจะเลิกบุหรี่ยกให้เลิกได้สามทาง จะเลิกแบบหักดิบก็ได้ แบบกินนิโคตินทดแทนก็ได้หรือเลิกแบบค่อยๆลดลงก็ได้ เป็นต้น
6. การปลดปล่อยสังคม (social liberation) คือ ความรู้สึกปลดปล่อยจากการถูกกดขี่เอาเปรียบทางสังคมมาเป็นตัวสร้างความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเช่นโครงการส่งเสริมสุขภาพชนกลุ่มน้อย
7. ให้เรียนรู้สิ่งตรงกันข้าม (counter condition) เช่นให้เรียนรู้การสนองตอบแบบผ่อนคลายเพื่อแก้ปัญหาเครียดให้เรียนรู้การเป็นคนกล้าพูดกล้าแสดงออกเพื่อแก้ปัญหาการทนแรงกดดันจากเพื่อนชวนไม่ได้
8. บังคับให้ทำสิ่งที่ดีกว่าทางอ้อม (stimulus control) เช่นสร้างที่จอดรถให้ห่างที่ทำงาน เพื่อบังคับให้ต้องเดินติดตั่งงานศิลปะรวมไว้ข้างบันได เพื่อชักจูงให้ขึ้นลงบันได เป็นต้น
9. ใจใช้แผนกระตุ้น (contingency management) เช่นการตรรางวัลถ้าทำสิ่งที่ดีกว่า การชื่นชมผลงานหรือแม้กระทั่งการลงโทษถ้าไม่เลิกสิ่งที่ไม่ดี
10. กล้วยาณมิตร (helping relationship) เช่นการเป็นที่ปรึกษาทางโทรศัพท์ให้ การมีบัดดี้คอยสนับสนุน

ใบความรู้ การประเมินภาวะความดันเลือดโดยปกติประมาณ 120/80 หรือมากน้อยกว่านี้เล็กน้อย

ค่าความดันขณะหัวใจบีบตัว	ค่าความดันขณะหัวใจคลายตัว	การแปลผล
ต่ำกว่า ๙๐	ต่ำกว่า ๖๐	ค่าความดันเลือดต่ำ
๙๐ - ๑๒๙	๖๐ - ๘๙	ค่าความดันเลือดปกติ
๑๓๐ - ๑๓๙	๘๕ - ๘๙	ค่าความดันเลือดสูงเล็กน้อย
๑๔๐ - ๑๕๙	๙๐ - ๑๐๙	ค่าความดันเลือดสูงปานกลาง
๑๖๐ - ๑๗๙	๑๐๕ - ๑๔๙	ค่าความดันเลือดสูงมาก
๑๘๐ ขึ้นไป	๑๔๕ ขึ้นไป	ค่าความดันเลือดสูงรุนแรง

การประเมินการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ถ้าจะพิจารณาว่า บุคคลอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป ทำให้เหลือพลังงานที่สะสมไว้ในร่างกายในรูปไขมันมากขึ้น แล้วทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น สำหรับผู้ใหญ่สามารถประเมินด้วยวิธีง่ายๆ คือ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

$$\text{ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

สำหรับการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงนอกจากจะเป็นวิธีการประเมินภาวะสุขภาพทางการแพทย์แล้ว บุคคลทั่วไปยังสามารถทำการประเมินด้วยตนเองได้เป็นประจำ

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง ซึ่งเป็นแนวการดำเนินอยู่และการปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับประเทศ ซึ่งมีหลักอยู่ 3 ประการ ได้แก่ ความรู้จักพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และความจำเป็นที่ต้องมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ต่อการเกิดผลกระทบเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน จึงต้องรู้จักพอเพียงในการใช้ชีวิต ตีมีกินอย่างพอเพียง ตามหลักที่ว่าให้รายจ่ายน้อยกว่ารายรับ ดังนั้นถ้าจิตใจมีภูมิคุ้มกันที่ดีก็ไม่สามารถอยู่อย่างพอเพียงได้ไม่ว่าเรากำลังเรียนหนังสือหรือทำงานแล้วก็ตาม สามารถนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ได้ แต่ต้องนำมาใช้อย่างพอประมาณไม่มากหรือน้อยจนเกินไป จะทำอะไรต้องตัดสินใจด้วยเหตุผลเป็นหลัก

17. ตัวอย่างการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง เพื่อให้ผู้สนใจนำไปปรับใช้ ดังนี้

- 1) การให้ความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว
- 2) การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง
- 3) การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง
- 4) การฝึกให้มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

ใบความรู้อ่านเพิ่มเติมเรื่อง การปรับพฤติกรรมสุขภาพ โดย อังคินันท์ อินทรกำแหง

ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavioral Modification) เน้นที่ 3 Self มีความต่างจากทฤษฎี การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) อย่างเห็นได้ชัด ที่เน้น พฤติกรรม 3 อ. และ KAP ความรู้ ทักษะคิ ทักษะ

การปรับพฤติกรรมสุขภาพ ตามแนวคิดของ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ยึด 2 แนวคิดคือ

1. 3 Self (โมเดลสำหรับผู้ป่วย/กลุ่มเป้าหมาย) เป็น ตัวแปร 3 ตัว ที่ต้องทำให้ผู้ป่วยเกิดหรือมี ดังนั้นในการสร้างหรือออกแบบชุดกิจกรรมหรือโปรแกรมต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ ที่ทำให้ผู้ป่วยเกิด 3 Self ตามคำแนะนำของเจ้าของทฤษฎี การปรับพฤติกรรม ซึ่ง Bandura บอกว่า พฤติกรรมคนจะเปลี่ยนได้ต้องผ่านกระบวนการทางปัญญาและสังคม เช่น Self-efficacy จะเกิดได้จากการที่บุคคลได้รับรู้ผลการกระทำจากตัวแบบ หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การใช้การเสริมแรง การพูดจูงใจ การกระตุ้นอารมณ์ เป็นต้น และเห็นถึงผลดีของการกระทำนั้นโดยผ่านกระบวนการทางปัญญาการคิดของตนก่อนจึงเชื่อและกระทำพฤติกรรมนั้นตาม และ ส่วน Self-regulation ก็ต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ผู้ป่วย ได้สังเกตตนเองด้วยวิธีไหน อาจใช้ feedback สะท้อนให้ผู้ป่วยเห็น ผลการวัดภาวะสุขภาพของเขาในปัจจุบัน อาจเป็นผลตรวจร่างกาย ผลเลือด BMI เป็นต้น ผู้ป่วยจะสังเกตตนเองว่าตนเองมีความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ มากมาย ดังนั้น ผู้วิจัยก็ต้องใช้หลักการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ให้เขาเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลตัวเอง ด้วยขั้นตอนตาม Self-regulation สังเกตตนเอง และตั้งเป้าหมายหรือทำสัญญา (promise) ที่จะลดความเสี่ยงหรือปัญหานั้นทั้งระยะสั้นและยาว โดยระยะยาวเป็นเป้าหมาย เช่น ภายใน 3 เดือนหลังสิ้นสุดโปรแกรม น้ำหนักลดได้ 5 กิโลกรัม เป็นต้น ส่วนเป้าระยะสั้นก็เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือหลีกเลี่ยงใน ช่วงวันหรือสัปดาห์ เช่น ใน 1สัปดาห์นี้จะไม่กินขนมจุกจิก หรือ จะเดินออกกำลังกายวันละ 10 นาที เป็นต้น โดยให้ผู้ป่วยวางแผน และออกแบบกิจกรรมในการปฏิบัติด้วยตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ผู้ป่วยตั้งไว้เอง ซึ่งผู้วิจัยก็ต้องทำใบงานให้ผู้ป่วยเขียน หรือ วางแผนกิจกรรมแนวทางที่ตนเองต้องปฏิบัติ และประเมินเช่น ชั่งน้ำหนักด้วยตนเองทุกวัน บันทึกอาหารพลังงานที่กินที่ใช้ไป ทุกวัน เป็นต้น อาจทำเป็นกลุ่มหรือเป็นรายบุคคลก็ขึ้นกับผู้วิจัยจะออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล แต่ทั้งนี้พบว่า ตลอดทั้งโปรแกรมปรับพฤติกรรมที่ดี ควรเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแบ่งเป็น ให้ความรู้สัก 10-20 % เกมเพื่อปรับการคิด Cognitive และสนุกสนานชวนให้เขาทำกิจกรรมทุกครั้งสัก 30% และเน้นฝึกทักษะ ปฏิบัติทุกครั้งสัก 40-50 % เพื่อให้เกิดการดูแลตนเอง Self-care โดยทุกครั้งจัดกิจกรรมทั้ง 5 ครั้งนั้นควรปรับทั้ง 3 Self และ 3 อ. ไปพร้อมกัน ทั้งนี้ 3Self จะเกิดได้ผู้วิจัยหรือนักปรับพฤติกรรมต้องมีการบริหารโครงการโดยยึดหลัก PROMISE

2. หลัก PROMISE Model (โมเดลสำหรับผู้จัดกิจกรรม) ซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะของนักปรับพฤติกรรมที่ต้องมี ได้แก่ มีการมองโลกแง่ดีว่าผลหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้ป่วนั้นมาจากหลายเหตุปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้ด้วยความสามารถของตนเอง (Optimize) และทักษะการบริหารจัดการกับเทคนิคการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยต้องคำนึงเสมอและที่ต้องมี ต้องสร้างแรงจูงใจภายในของผู้ป่วยให้เกิดขึ้นทุกระยะของช่วงที่จัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้ป่วยมีพลังในการตั้งศักยภาพตนเองออกมาลงทำกิจกรรมด้วยตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ให้ได้ (Motivation)อาจด้วยการพูดคุยสัมภาษณ์เพื่อชี้ให้เห็นในปัญหาและรู้ว่าผู้ป่วยเป็นคนมีความสามารถ หรือการตั้งรางวัลซึ่งเป็นสิ่งจูงใจภายนอกก็ได้ กิจกรรมที่ออกแบบต้องเน้นใช้หลักการเรียนรู้ที่เน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางที่คำนึงถึงปัญหาและบริบทหรือวิถีชีวิตของใครของมัน

ขึ้นกับปัญหาของผู้ป่วยแต่ละคนโดยให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมทำกิจกรรมตนเองให้มากที่สุด (Individual) และเมื่อผู้ป่วยทำกิจกรรมตามที่ตนเองวางไว้เองและได้ผลตามที่ผู้ป่วยตั้งไว้ได้แล้วเป็นระยะ ผู้วิจัยก็ต้องให้การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforce) โดยอาจชื่นชม ให้รางวัลเมื่อพฤติกรรมเกิด และเมื่อผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้เป็นผลสำเร็จผู้ป่วยก็จะเกิดความภาคภูมิใจ เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และสุดท้าย ผู้วิจัยต้องทำงานบริหารโปรแกรมโดยยึดผลสัมฤทธิ์ ด้วยการกำหนดตัวชี้วัดของโปรแกรมปรับพฤติกรรมไว้ด้วยเช่น เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม ผู้ป่วย 70% ของผู้ป่วยทั้งหมดต้องมีพฤติกรรม 3Self, ค่า BMI, FBS, HDL, LDL, BP เป็นต้น ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม (Result-base Management)

สรุป อย่างสำคัญ พฤติกรรมจะเปลี่ยนได้ตามหลักแห่งพฤติกรรม จะต้องเกิดจากการสมัครใจของผู้รับการปรับ (ผู้เข้าโครงการ) เท่านั้น มิใช่การบังคับเพราะเขาต้องทำเอง ถ้าเขายังไม่สมัครใจ ผู้วิจัยต้องไปสร้างแรงจูงใจให้เขาเกิดความตระหนัก เห็นความสำคัญก่อนและมีแรงจูงใจภายในเกิดขึ้นพร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมก่อน และให้การสนับสนุนทางสังคมจากผู้จัดกิจกรรม ด้วย 1) การให้ข้อมูลความรู้ คำแนะนำปรึกษา 2) ให้การยอมรับนับถือ เห็นคุณค่า ให้ความไว้วางใจ 3) ให้งบประมาณให้วัสดุสิ่งของอุปกรณ์เสริมและให้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้วย เพื่อนช่วยเพื่อน และพลังกลุ่ม/ครอบครัว

ขั้นสรุป

สุขภาพของสมาชิกในครอบครัวแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน จึงต้องอาศัยการวิเคราะห์และประเมินสภาวะสุขภาพ เพื่อให้สามารถวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวอย่างเหมาะสม การมีสุขภาพที่ดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง” จึงเป็นสิ่งที่เป็นจริงที่สุด ทุกคนให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองโดยวางแผนพัฒนาสุขภาพตนเองและปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอ จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนต่อไป

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงานที่ 2.1 การจัดทำแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว	แบบประเมินใบงานที่ 2.1 การจัดทำแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว	ตามสภาพจริง

เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0

1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

บันทึกหลังทำกิจกรรมโดยผู้สอน/ผู้จัดกิจกรรม

1.บรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียน

.....

.....

2.สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

3.แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้จัดกิจกรรม

(.....)

วันที่...../...../.....