



ชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นสำหรับประชาชน
เพื่อสุขภาพที่ดีทุกช่วงวัย

66

ประเด็นสื่อสารหลัก
Thai Health Literacy 66

ปกหลัง

ปกหน้า

ขนาดกระดาษ A4 แนวอนพับครึ่ง

คู่มือการใช้งาน

15 ธันวาคม 2560

ช่วยกันเผยแพร่ข้อมูลความรู้สุขภาพพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น
อย่างถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือ



<https://www.facebook.com/anamaidoh/>



<http://www.anamai.moph.go.th/>



02-590-4700

สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0

เพื่อความรู้ด้านสุขภาพ (สขรส.) กรมอนามัย

สารบัญ

เริ่มต้นการใช้งาน 66 ประเด็นสื่อสารหลัก.....	1
1.การคัดเลือกประเด็นสื่อสารหลักของคุณ.....	2
2.การวางแผนการสื่อสารประเด็นสื่อสารหลักของคุณ.....	4
3.การเพิ่มเติมคำอธิบายและข้อมูลอื่น ๆ.....	5
4.การสร้างทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในประเด็นสื่อสารหลักของคุณ.....	6
5.การติดตามและตรวจทานการสื่อสารของคุณ.....	7

เริ่มต้นการใช้งาน 66 ประเด็นสื่อสารหลัก

- ทำความเข้าใจ 66 ประเด็นสื่อสารหลัก

66 ประเด็นสื่อสารหลัก เป็นตัวช่วยในการสื่อสารข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีให้ตรงกับผู้รับข้อมูลของคุณ

ชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น
ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ (Key Message)
“Thai Health Literacy 66”
เพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

หัวข้อย่อย

ประเด็น	ระบบ*
การส่งเสริมสุขภาพ	
กินอาหารสุขภาพ	
1. เราควรกินอาหารไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม และเพิ่มผักผลไม้	HP
2. เราควรกินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อน	HP
3. เราควรดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวัน	HP
สับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม	
4. เราควรรู้ว่าการกินอาหารหวาน มัน เค็มมาก กินผักและผลไม้ น้อย ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ	HP
5. เราควรรู้ว่าผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลและพลังงานสูง เช่น ทุเรียน ลำไย จึงควรกินแต่น้อย โดยเฉพาะ ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคที่เกี่ยวกับอาหารหวาน และความดันเลือด (โลหิต)	HP

ระบบสุขภาพ

หมายเลขประจำ

ประเด็นสื่อสารหลัก

ประเด็นสื่อสารหลัก

1.การคัดเลือกประเด็นสื่อสารหลักของคุณ

คุณสามารถคัดเลือกประเด็นสื่อสารหลักของคุณได้ดังนี้

- ระบบหรือตามบทบาทหน้าที่ของคุณ

ระบบ/บทบาทหน้าที่	หมายเลขประจำ ประเด็นสื่อสารหลัก
ส่งเสริมสุขภาพ (HP)	1 – 30
ป้องกันโรค (DP)	31 – 36
การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (CP)	37 - 38
บริการสุขภาพ (HP)	39 - 45

1.การคัดเลือกประเด็นสื่อสารหลักของคุณ

คุณสามารถคัดเลือกประเด็นสื่อสารหลักของคุณได้ดังนี้

- ตามความสนใจของผู้รับข้อมูลหรือสถานการณ์ (หัวข้อย่อย)

หัวข้อย่อย	หมายเลข ประจำประเด็น สื่อสารหลัก	หัวข้อย่อย	หมายเลข ประจำประเด็น สื่อสารหลัก
กินอาหารสุขภาพ	1 – 5	การดูแลสุขภาพ เบื้องต้น	21 - 24
กิจกรรมทางกาย	6 – 9	ดูแลสิ่งแวดล้อม	25 - 29
จัดการความเครียด	10	การใช้ยา	30
นอนหลับ	11	การป้องกัน โรคติดต่อ	31 - 32
บุหรี่ยาสูบ	12 – 13	เพศ และโรคติดต่อ ทางเพศ	33 - 35
สุขภาพช่องปาก	14	อาหารปลอดภัย	36 - 38
ดูแลและประเมิน สุขภาพตนเอง	15 - 19	ความปลอดภัย อุบัติเหตุฉุกเฉิน	39 - 45
วิธีดูแลอุปกรณ์ ทำครัว	20		

1.การคัดเลือกประเด็นสื่อสารหลักของคุณ

คุณสามารถคัดเลือกประเด็นสื่อสารหลักของคุณได้ดังนี้

- ตามลักษณะของกลุ่ม (เฉพาะกลุ่ม)

เฉพาะกลุ่ม	หมายเลขประจำ ประเด็นสื่อสารหลัก
การส่งเสริมสุขภาพหญิงวัยเจริญ พันธุ์ และตั้งครรภ์	46 – 53
เด็ก	54 -63
ผู้สูงอายุ	64 - 66

2.การวางแผนการสื่อสาร

ประเด็นสื่อสารหลักของคุณ

ประเด็นสื่อสารหลักที่คุณเลือก

1.รูปแบบการสื่อสาร

ลักษณะที่ประเด็น
สื่อสารหลักถูกเผยแพร่
ออกไป เช่น เสียง
ตัวหนังสือ รูปภาพ
หุ่นจำลอง ฯลฯ

2.ช่องทางการเผยแพร่

วิธีการที่จะส่งต่อ
ประเด็นสื่อสารหลัก
ไปถึงกลุ่มผู้รับข้อมูล
เช่น เสียงตามสาย
หนังสือพิมพ์ การอบรม
การประชุมหมู่บ้าน
การเยี่ยมบ้าน ฯลฯ

3.ความถี่ในการสื่อสาร

จำนวนครั้งที่ผู้รับข้อมูล
จะได้รับรู้ประเด็น
สื่อสารหลักที่คุณเลือก
เช่น สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
ทุกเดือน ฯลฯ

3.การเพิ่มเติมคำอธิบายและข้อมูลอื่น ๆ

คุณสามารถจัดทำและเพิ่มเติมคำอธิบายและข้อมูลอื่น ๆ
เพื่อให้ประเด็นสื่อสารหลักของคุณมีความครบถ้วนของ
ข้อมูล ง่ายต่อการเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้ โดยคำนึงถึง

- ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจภาษา
และตัวหนังสือของผู้รับข้อมูล
- สถานการณ์สุขภาพของผู้รับข้อมูล
- ความต้องการหรือความอยากรู้ของผู้รับข้อมูล

ประเด็นสื่อสารหลักของคุณ

ประเด็นย่อย 1

ประเด็นย่อย 2

ประเด็นย่อย 3

ตัวอย่างการเพิ่มเติมคำอธิบายและข้อมูลอื่น ๆ

บทบาทหน้าที่ **ส่งเสริมสุขภาพ**

ประเด็นสื่อสารหลัก **เรื่อง กินอาหารสุขภาพ**

1. เราควรกินอาหารไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม และเพิ่มผักผลไม้

ช่วงอายุของผู้รับข้อมูล **ทุกวัย**

ประเด็นย่อย 1: ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน

ประเด็นย่อย 2: ปริมาณไขมันที่เหมาะสมต่อวัน

ประเด็นย่อย 3: ปริมาณเกลือที่เหมาะสมต่อวัน

ประเด็นย่อย 4: ปริมาณผักผลไม้ที่เหมาะสมต่อมื้ออาหาร และต่อวัน

รูปแบบ 1: การนั่งคุยกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

รูปแบบ 2: สื่อรูปภาพจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ช่องทางการเผยแพร่: การประชุมหมู่บ้าน

ความถี่ในการสื่อสาร: ทุกครั้งที่มีการประชุมหมู่บ้าน

4.การสร้างทักษะความรู้ด้านสุขภาพ ในประเด็นสื่อสารหลักของคุณ

ทุกครั้งเมื่อเผยแพร่ประเด็นสื่อสารหลักของคุณกับผู้รับข้อมูล ด้วยการพูดคุยด้วยกัน คุณควรเริ่มต้นด้วยการชวนคุยว่า

- พวกเขาเข้าถึง เข้าใจ มีวิธีการประเมิน และประยุกต์ใช้ ประเด็นสื่อสารหลักของคุณอย่างไรบ้าง

คุณยังสามารถชี้แนะทางเลือกอื่น ๆ ด้วยว่า

1. จะสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสื่อสารหลักของคุณได้จากที่ไหนได้บ้าง และต้องทำอะไร
2. คำศัพท์ต่าง ๆ ที่ปรากฏมีความหมายอย่างไร มีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิตของผู้รับข้อมูล
3. วิธีการในการตรวจสอบข้อมูลและที่มาของข้อมูล มีอะไรบ้าง และต้องทำอะไร
4. ข้อความแต่ละข้อความเมื่อนำไปปฏิบัติ จะต้องทำอะไร ถึงจะเรียกว่าถูกต้องและเหมาะสม

ประเด็นสื่อสารหลักของคุณ

เข้าถึง เข้าใจ ประเมิน ปรับใช้ บอกต่อ

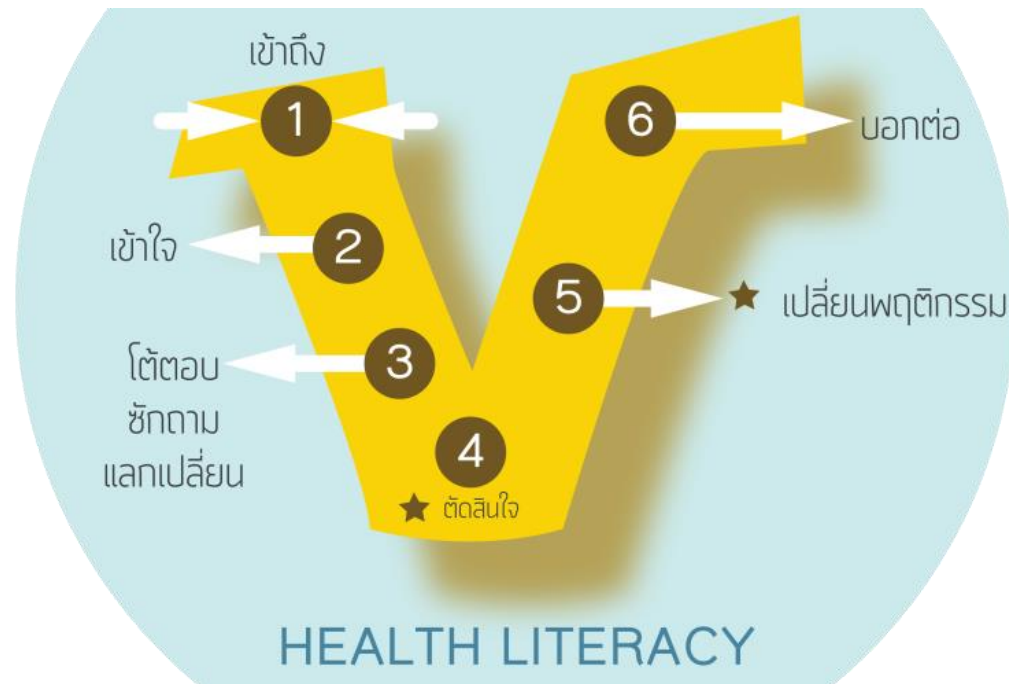
5.การติดตามและตรวจทาน การสื่อสารของคุณ

ทุกครั้งเมื่อคุณเผยแพร่ประเด็นสื่อสารหลักของคุณ
คุณควรติดตามและตรวจทานความเข้าใจ
และการนำไปปฏิบัติกับผู้รับข้อมูล เช่น

1. เปิดโอกาสและเชิญชวนให้ผู้รับข้อมูล
สอบถามอย่างเป็นกันเอง
(มีข้อสงสัยหรือจุดไหนที่ไม่เข้าใจบ้าง ?)
2. ถามผู้รับข้อมูลให้อธิบายกลับว่าเข้าใจ
ประเด็นสื่อสารหลักอย่างไรบ้าง
ด้วยภาษาของตนเอง
(Teach Back Technique)
3. สำรวจการนำประเด็นสื่อสารหลักไป
ปฏิบัติในระยะเวลาที่คุณต้องการ เช่น
สัปดาห์ที่ผ่านมา หรือเดือนที่ผ่านมา
เป็นต้น

ตัวอย่างกรอบแนวคิดในการติดตาม และตรวจทานการสื่อสารของคุณ

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (V-shape)



(นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ (2560) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)