

คู่มือรหัสบันทึกข้อมูล

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติ

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

แบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขภาพัญญัติแห่งชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขภาพัญญัติแห่งชาติของนักเรียนอายุ ๗-๑๔ ปี มี ๒๙ ข้อ จำนวน ๓ ตอนได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนผู้ตอบ จำนวน ๔ ข้อ

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๑๐ ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับที่วัดความถี่ของการกระทำตั้งแต่ปฏิบัติน้อยที่สุดให้ ๑ คะแนนจนถึงปฏิบัติมากที่สุด ๕ คะแนน

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขภาพัญญัติแห่งชาติ จำนวน ๑๕ ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับวัดความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ ตั้งแต่ระดับไม่เคยปฏิบัติให้ ๑ คะแนน จนถึงปฏิบัติทุกวัน ให้ ๕ คะแนน

วิธีการประมวลผลวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิเคราะห์ ควรเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

สถิติที่ใช้ จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

การใช้โปรแกรมการวิเคราะห์และแปลผลคือ Microsoft Excel ซึ่งคำนวณด้วยสูตรสมการ

การลงรหัสบันทึกข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินลงตารางในโปรแกรม Microsoft Excel

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ในการลงบันทึกข้อมูลในแบบประเมิน โดยการใช้การแทนตัวเลข ดังนี้

๑. เพศ (sex)

๑) ชาย = ๑

๒) หญิง = ๒

๒. อายุปัจจุบันของนักเรียน ระบุ (ตัวเลข)

๓. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น

๑) ประถมศึกษาปีที่ ๑-๓ = ๑

๒) ประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ = ๒

๓) มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ = ๓

๔. เกรดเฉลี่ยเทอมที่แล้ว (ตัวเลข)

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL๑-HL๒๔)

| ข้อความ | ระดับความเป็นจริงตรงกับนักเรียน | | | | |
|---|---------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ๑. สามารถสืบค้นข้อมูลสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ได้ตรงกับสภาพปัญหาที่ท่านและคนในครอบครัวของท่านเป็นอยู่ | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๒. สามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ตามอาการหรือสงสัยว่ามีอาการป่วยจากโรคที่ท่านกังวล | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๓. สามารถเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในสื่อสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้ | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๔. สามารถอ่านและเข้าใจในผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น ดัชนีมวลกาย (BMI), ระดับความดันโลหิต (HT) เป็นต้น | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๕. สามารถซักถามข้อมูลทางสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพเพื่อนำมาดูแลสุขภาพของท่านให้ดียิ่งขึ้น | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๖. แลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติของตนเองกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือผู้อื่นได้ เช่น แนวการปฏิบัติป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน การติดเชื้อโควิด-19 | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๗. เปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งก่อนตัดสินใจทำตาม | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๘. พิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะนำมาใช้ตาม ถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๙. ควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น น้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เป็นต้น | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑๐. วางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (HB๑-HB๑๕)

| ข้อความ | ระดับความเป็นจริงตรงกับนักเรียน | | | | |
|--|---------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ๑.อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งเมื่อกลับถึงบ้าน | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๒.ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หมวกกันน็อค เป็นต้น | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๓.กินอาหารอีก หลังจากที่แปร่งฟันก่อนนอนแล้ว และไม่ได้แปร่งฟันอีกครั้ง | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๔.ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๕.กินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลหรือน้ำอัดลม | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๖.กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อติดมัน มีไขมันผสม เป็นต้น | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๗.กินอาหารเค็มหรือขนมกรุบกรอบ | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๘.กินผักและผลไม้สดอย่างน้อยครั้งกิโลกรัม | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๙.ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่ | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๑๐.รับผิดชอบหน้าที่ในบ้าน เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑๑.เล่นกิจกรรมตามลำพัง ไกลแหล่งน้ำ บ่อน้ำ อ่างน้ำ สระน้ำ เป็นต้น | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๑๒.วิ่งเล่นหรือออกกำลังกายได้อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑๓.คลายเครียดด้วยการเล่นเกมออนไลน์ | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๑๔.สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑๕.ใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ เช่น กระเป๋าคloth ปิ่นโต ทดแทนถุงพลาสติก โฟม เพื่อลดปริมาณขยะ เป็นต้น | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |

**เกณฑ์ให้คะแนนจำแนก ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
สำหรับโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ**

๑. สรุปคะแนนรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพ รวมจำนวน ๑๐ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๕๐

| คะแนนรวมที่ได้ | ระดับ | แปลผล |
|--|-------|---|
| ถ้าได้ < ๒๐ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม | ไม่ดี | -เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี |
| ถ้าได้ ๒๐-๒๙ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม | พอใช้ | -เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง |
| ถ้าได้ ๓๐-๓๙ คะแนนหรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม | ดี | -เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง |
| ถ้าได้ ๔๐-๕๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม | ดีมาก | -เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ |

๓. สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ รวมจำนวน ๑๕ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๗๕

| ช่วงคะแนน | ระดับ | แปลผล |
|--|-------|---|
| < ๔๕ คะแนนหรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม | ไม่ดี | -มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ไม่ถูกต้อง |
| ๔๕-๕๒.๙๙ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐% ของคะแนนเต็ม | พอใช้ | -มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย |
| ๕๓-๕๙.๙๙ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม | ดี | -มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ |
| ๖๐-๗๕ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม | ดีมาก | -มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ |