

## HL plus BA

เนื่องด้วยสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองได้รับสนับสนุนงบประมาณจากสสส.( โครงการพัฒนาบริการส่งเสริมสุขภาพและองค์กรนวัตกรรมเสริมสร้างความฉลาดรู้ด้านสุขภาพ ) เป็นระยะเวลา 2 ปี หลังจากนั้นผู้อำนวยการสถาบันได้ประกาศนโยบายและแนวคิด เพื่อรับทราบอย่างถ่วงหน้า ดิฉันซึ่งเป็นบุคลากรซึ่งปฏิบัติงานที่คลินิก 3อ.ส่งเสริมสุขภาพไร้พุงหลังจากได้รับนโยบายจากผู้บริหารจึงมีการเริ่มต้นโดยการศึกษาความหมายนิยามศัพท์ว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้นคืออะไร และมีส่วนเกี่ยวข้องกับงานที่เราทำประจำอย่างไรบ้าง จากการศึกษาความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพโดย WHO คือทักษะทางปัญญาและสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจ และความสามารถของปัจเจกในการแสวงหา ทำความเข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและธำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี และ นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ นายกสมาคมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก็ได้ให้คำนิยามไว้ว่า ชัดความสามารถปัญญาและสังคมระดับปัจเจกชนที่รอบรู้และแตกฉาน ด้านสุขภาพจนสามารถที่จะกลั่นกรอง ประเมินและเลือกรับนำไปสู่การตัดสินใจด้วยความเฉียบคม และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ด้วยตนเอง หลังจากได้ศึกษาคำนิยามความรอบรู้ด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล จึงทำให้ดิฉันเข้าใจว่ากระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้นน่าจะต้องเริ่มทำทุกๆ ช่วงวัยของอายุ คงไม่เฉพาะแค่งานบริการสาธารณสุข ในฐานะที่เราเป็นบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งส่วนมากดูแลผู้รับบริการในช่วงวัยทำงานและผู้สูงอายุ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับบริการมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากขึ้นเพื่อคงเพื่อส่งเสริมและธำรงไว้ต่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้น ดิฉันได้นำโมเดล V - shape ของกรมอนามัยมาใช้ ซึ่งประกอบไปด้วย การเข้าถึง ความเข้าใจ การโต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยน การตัดสินใจ การเปลี่ยนพฤติกรรมและการบอกต่อ และเทคนิคหลักสำคัญที่นำมาใช้คือ Ask ME 3 และ Teach back แต่อย่างไรนั้นเทคนิคการสื่อสารก็สำคัญต่อการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ( กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2561 ) หากเรามีทักษะในการสื่อสารที่ดี ก็จะสามารถสื่อสารเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถช่วยพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยได้มากขึ้น ( อังศิรินทร์ อินทรกำแหง 2561 ) จึงได้มีการนำเทคนิคมาเพิ่มเติมคือการสนทนาแบบฉันท์มิตรเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ( BA ) มาใช้ในงานบริการเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ หลังจากนั้นเริ่มดำเนินการเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในคลินิกโดย

1.สร้างแรงจูงใจและหาแรงจูงใจให้ทีมงาน ว่าเราทำไปเพื่อใคร ทำไปเพราะอะไร แล้วสิ่งที่เรากำลังจะทำนี้มันสำคัญกับเราอย่างไรบ้าง?

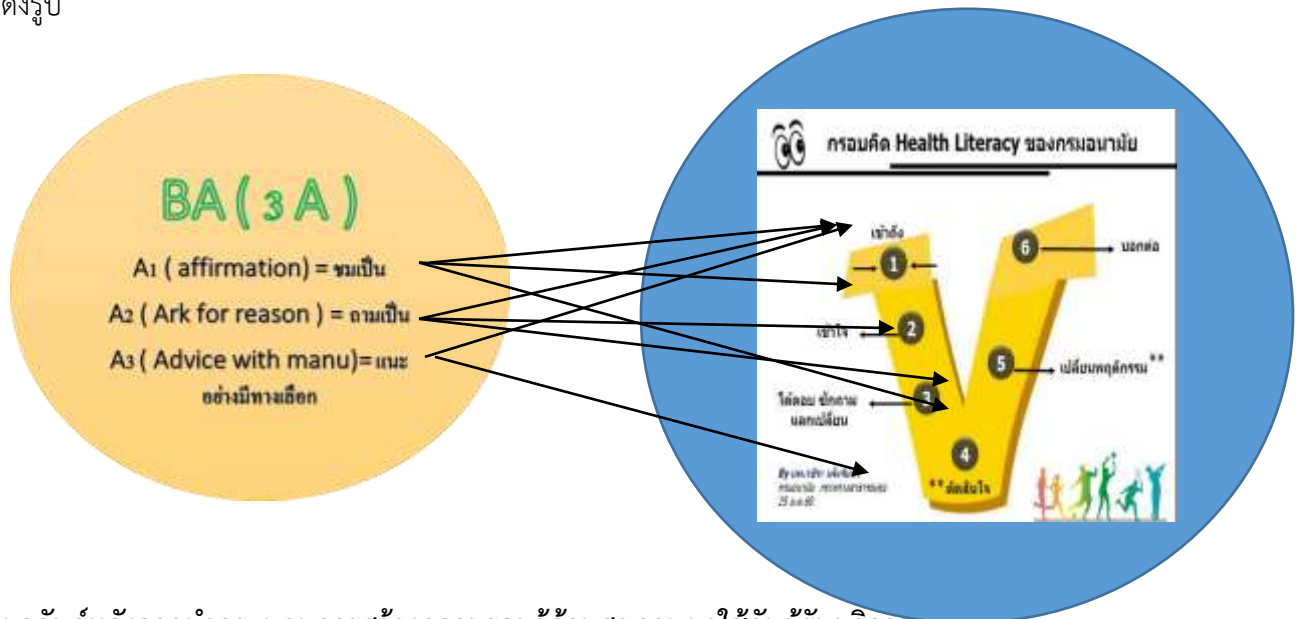
2.ปรับทัศนคติของทีมงานที่มีต่อผู้รับบริการ เชื่อในศักยภาพและความสามารถของผู้รับบริการ เราเป็นแค่คนคอยสนับสนุน ให้เฉพาะข้อมูลความรู้และทักษะที่ผู้รับบริการต้องการและตรงกับปัญหาสุขภาพของแต่ละบุคคล

3.ทักษะการสื่อสารทางบวก แบบฉันท์มิตรใช้น้ำเสียงที่แสดงถึงความห่วงใย เน้นการสื่อสารแบบสองทาง โดยมีการโต้-ตอบซักถาม ใช้ภาษาพูดที่เข้าใจง่ายมากกว่าใช้ภาษาวิชาการหรือภาษาทางการแพทย์เน้นการใช้คำถามแบบปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการครุ่นคิดตระหนักถึงปัญหาและหาแรงจูงใจซึ่งจะนำไปสู่การต้องการดูแลสุขภาพของตนเอง และชื่นชมผู้รับบริการเมื่อมีโอกาสถึงความพยายามและความตั้งใจ

4.จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการอยากจะซักถามและฝึกทักษะเพื่อเป็นจุดตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ตั้งแต่ห้องตรวจจนถึงจุดบริการต่างๆเช่น 1. โชนซูเปอร์มาร์เก็ต โมเดล เพื่อฝึกทักษะในการอ่านฉลากอาหารได้ด้วยตนเอง 2. ห้องครัวสาธิต เพื่อฝึกทักษะในการปรุงอาหารเมนูเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้เกิดความชำนาญและเกิดความมั่นใจที่จะนำไปปฏิบัติต่อ 3.ห้องฟิตเนส เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้  
 อยากรจะโต้ตอบ-ซักถามและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและปัญหาสุขภาพของแต่ละ  
 บุคคล

5. รูปแบบการรับบริการที่ชัดเจน( Flow ) และเน้นผู้รับบริการเข้ามามีส่วนร่วมช่วยคิดช่วยออกแบบใน  
 โปรแกรมปรับเปลี่ยนสุขภาพและการบริการทุกครั้ง นำเทคนิคกระบวนการต่างๆเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเข้า  
 มาใช้ในขั้นตอนการรับบริการไม่ว่าจะเป็น เทคนิค Ask ME 3 , Teach back และ BA  
 ดังรูป



ผลลัพธ์หลังจากนำกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพมาใช้กับผู้รับบริการเนตสนก

- 1.ได้รูปแบบโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่หลากหลายรูปแบบและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล
  - 1.1 การสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ( BA ) ใช้เวลา 3=5 นาที/ครั้ง
  - 1.2 กลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Self Health Group
  - 1.3 สติบำบัด(MBBI)

หมายเหตุ แต่ละโปรแกรมได้นำเทคนิคการสร้างความรู้ด้านสุขภาพและการสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการ  
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ( BA )มาใช้ทุกโปรแกรม

- 2.สื่อการเรียนรู้ที่ตรงกับปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการ



3. ได้ผลลัพธ์ทางสุขภาพ / ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ/ พฤติกรรม, ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบว่าหลังผู้รับบริการเข้าโปรแกรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Self Health Group มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นจำนวน 13 คน คิดเป็น 100% มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นเช่น “กินข้าวปั้นไม่ใส่น้ำตาลทุกวันศุกร์ เวลาไปรับหลาน เพราะเห็นในไลน์กรุ๊ปมีการลงรูปน้ำข้าวปั้นแล้วบอกประโยชน์ของน้ำข้าว” , “มีการขอย ของสด ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม คลุกกับข้าว เพื่อลดไขมัน” , “ฝึกสมาธิทุกวัน และพยายามไม่นอนเกินเที่ยงคืน” , “เมื่อก่อนกินน้ำใสเฮลบลูบอยล์ทุก วันนี้กินน้ำเปล่า กินกล้วยเดี่ยวไม่ปรุงรส จากเมื่อก่อนที่กินเค็ม กินหวาน เนื่องจากว่ากินแล้วรู้สึกสดชื่น มีแรง” “ไม่กินของทอดแล้ว ทุกวันนี้มากินประเภทหนึ่งเอา” , “ปรับการออกกำลังกายให้เข้ากับตนเอง ถ้าออกกำลังกายแล้วรู้สึกสดชื่น เพลินๆ ทำไป แต่ต้องรู้ว่าตัวเองได้แค่ไหน” และผลลัพธ์ทางคลินิกคือผู้รับบริการมีเส้นรอบเอวลดลง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 เฉลี่ยลดลงจาก 83.50 ซม. เป็น 81.08 ซม. ดัชนีมวลกายลดลง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 75 เฉลี่ยลดลงจาก 24.78 กก./ตร.ม. เป็น 24.07 กก./ตร.ม. ค่าระดับน้ำตาลสะสม (A1c) ลดลง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 41.66 ลดลงเพียงเล็กน้อย จาก 6.9% เป็น 6.3%