

รายงานผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันโรค

ภายใต้โครงการพัฒนารูปแบบดำเนินงานอำเภอรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรค
โดย สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค

จัดทำโดย

รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง

เสนอ

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2561

คำนำ

การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันโรคในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการประเมินระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคในกลุ่มวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงานและวัยสูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในอำเภอนาดี จังหวัดปราจีนบุรี ทั้งนี้พฤติกรรมสุขภาพประกอบด้วย พฤติกรรมการป้องกันโรคไข้เลือดออกในกลุ่มเด็กวัยเรียนอายุ 6-14ปี พฤติกรรมป้องกันเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี พฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี และพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ในการดำเนินการครั้งนี้ ใช้รูปแบบกระบวนการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ โดยเริ่มต้นด้วยการทบทวนวรรณกรรม กำหนดนิยามตัวแปรเพื่อนำมาสู่การสร้างและพัฒนาคุณภาพแบบสอบถามด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญและตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการทดลองใช้กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมปรับแก้ไขก่อนที่จะนำแบบสอบถามทั้งหมดไปใช้จริงในการเก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคฯ ทำให้ได้ผลการวิเคราะห์ดังปรากฏในรายงานฉบับนี้

ในการจัดทำรายงานครั้งนี้ ได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการตรวจสอบข้อมูลจาก บุคลากรนักวิชาการสาธารณสุขในพื้นที่อำเภอนาดี จังหวัดปราจีนบุรี และประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

สิงหาคม 2561

สารบัญ

หน้า

บทนำ	1
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	2
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	2
ผลการสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถาม	4
ผลการวิเคราะห์เพื่อประเมินระดับการวัดของตัวแปรสาเหตุและตัวแปรตาม	7
ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรสาเหตุกับพฤติกรรมป้องกันโรคฯ	11
ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบมาตรฐาน	15
สรุป อภิปรายผล	25
ข้อเสนอแนะในงานวิจัย	38
เอกสารอ้างอิง	39
ภาคผนวก - นิยามตัวแปร	41
ภาคผนวก - แบบสอบถาม	43

สารบัญชิตาราง

หน้า

ตาราง 1	จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มวัย จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก ระยะเวลาอยู่ในชุมชน ระยะเวลาอยู่กับคู่สมรสหรือครอบครัว และประวัติการเจ็บป่วย	2
ตาราง 2	ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยค่าอำนาจจำแนก (Item -total correlation) และค่า ความเชื่อมั่นของครอนบาคแอลฟา (Cronbach's alpha coefficient)	5
ตาราง 3	ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรสาเหตุและตัวแปรผล ได้แก่ ค่าพิสัย ค่าสูงต่ำ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	7
ตาราง 4	การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสาเหตุกับพฤติกรรมป้องกันโรคฯ ใน 4 กลุ่มวัย	11
ตาราง 5	การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมป้องกันโรคฯ ใน 4 กลุ่มวัย	13
ตาราง 6	ระดับเปอร์เซ็นต์ของคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมจำแนกตามกลุ่มวัย (องค์ประกอบที่ 1-6)	15
ตาราง 7	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคใช้เลือดออกในกลุ่มเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี	15
ตาราง 8	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคใช้เลือดออกด้านการจัดการตนเอง	16
ตาราง 9	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคใช้เลือดออกด้านการจัดการสภาพแวดล้อม	16
ตาราง 10	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศในวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี	17
ตาราง 11	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง	18
ตาราง 12	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศด้านการลดอารมณ์ทางเพศ	18
ตาราง 13	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศด้านการปฏิบัติตามระเบียบ	19
ตาราง 14	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศด้านการพิทักษ์สิทธิ์ป้องกันโรค	19
ตาราง 15	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มวัยทำงาน	20
ตาราง 16	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงด้านพฤติกรรม 3 อ.	20
ตาราง 17	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงด้านการป้องกันความเสี่ยง	21
ตาราง 18	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ ทางสังคม	21
ตาราง 19	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในด้านรวม	22
ตาราง 20	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองด้านการต้านทานการเกิดโรค	23
ตาราง 21	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองด้านการต้านทานความชุกของโรค	23
ตาราง 22	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองด้านการต้านทาน ภาวะแทรกซ้อนของโรค	24
ตาราง 23	สรุปผลการวิเคราะห์ภาพโดยรวมของแต่ละกลุ่มวัยที่มีเปอร์เซ็นต์สูงสุด	27

สารบัญญภาพประกอบ

หน้า

ภาพประกอบ 1	แสดงกราฟแท่งของระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมในแต่ละกลุ่มวัย	15
ภาพประกอบ 2	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคไข้เลือดออกด้านรวมในกลุ่มวัยเรียน	28
ภาพประกอบ 3	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคไข้เลือดออกด้านการจัดการตนเองในกลุ่มวัยเรียน	28
ภาพประกอบ 4	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคไข้เลือดออกด้านการจัดการสภาพแวดล้อมในกลุ่มวัยเรียน	28
ภาพประกอบ 5	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศ <u>ด้านรวม</u> ในวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี	30
ภาพประกอบ 6	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศ <u>ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง</u> ในวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี	30
ภาพประกอบ 7	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศ <u>ด้านการลดอารมณ์ทางเพศ</u> ในวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี	31
ภาพประกอบ 8	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศ <u>ด้านการปฏิบัติตามระเบียบ</u> ในวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี	31
ภาพประกอบ 9	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศ <u>ด้านการพิทักษ์สิทธิ์ป้องกันโรค</u> ในวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี	31
ภาพประกอบ 10	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง <u>ด้านรวม</u> ในกลุ่มวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปี	33
ภาพประกอบ 11	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง <u>ด้านพฤติกรรม 3อ.</u> ในกลุ่มวัยทำงาน	33
ภาพประกอบ 12	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง <u>ด้านการป้องกันความเสี่ยง</u> ในกลุ่มวัยทำงาน	33
ภาพประกอบ 13	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง <u>ด้านการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม</u>	34
ภาพประกอบ 14	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง <u>ด้านรวม</u> ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	35
ภาพประกอบ 15	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง <u>ด้านการต้านทานการเกิดโรค</u> ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	35
ภาพประกอบ 16	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง <u>ด้านการต้านทานความชุกของโรค</u> ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	36
ภาพประกอบ 17	ผลการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง <u>ด้านการต้านทานภาวะแทรกซ้อน</u> <u>ของโรค</u> ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	36

บทคัดย่อ

รายงานผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันโรค

ภายใต้โครงการพัฒนารูปแบบดำเนินงานอำเภอรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรค

โดย สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค

การศึกษาวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาคุณภาพเครื่องมือและประเมินระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรค 2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม การมีแบบอย่างที่ดี และเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ กับพฤติกรรมป้องกันโรคฯ และ 3) ค้นหาปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ในการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคฯ ของ 4 กลุ่มวัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มวัยเรียนอายุ 6-14 ปีจำนวน 328 คน กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปีจำนวน 300 คน กลุ่มวัยทำงานอายุ 25-59 ปีจำนวน 288 คน และกลุ่มวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 137 คน โดยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการถดถอยพหุคูณ ได้ผลวิจัยดังนี้ 1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ยกเว้นกลุ่มวัยเรียนที่พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเพศชาย ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา อาชีพมีความแตกต่างกันไปตามกลุ่มวัย ลักษณะการอาศัยอยู่ร่วมกันส่วนใหญ่ครอบครัว อาศัยอยู่ด้วยกันตลอด ขณะที่ภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พบว่า ส่วนใหญ่ กินอาหารรสหวาน/มัน/เค็ม ภาวะเสี่ยงต่อโรคติดต่อ ได้แก่ โรคไข้เลือดออก และ โรคไข้หวัดใหญ่ 2) ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบตาม V shape model ของกระทรวงสาธารณสุข รวมจำนวน 55 ข้อ พบว่า มีคุณภาพดีในระดับสูง สามารถนำไปใช้ประเมินในกลุ่มวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงานและวัยสูงอายุ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคเท่ากับ .972, .956, .971 และ .987 ตามลำดับ และระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ระดับปานกลาง ยกเว้นกลุ่มวัยเรียนที่พบว่า มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพในบางองค์ประกอบอยู่ในระดับต่ำ 3) ผลจากการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า ใน 4 กลุ่มวัยมีภาพรวมของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุ ได้แก่ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม การมีแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนต่อสุขภาพ และตัวแปรตามคือ พฤติกรรมป้องกันโรคฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($r = .524 - .680$) และ 4) ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบมาตรฐาน พบว่า ปัจจัยสาเหตุทั้ง 5 ตัวมีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคฯ ในด้านรวม ของ 4 กลุ่มวัยแตกต่างกันสามารถทำนายพฤติกรรมได้ร้อยละ 54.4 ในกลุ่มวัยเรียน ร้อยละ 23.80 ในกลุ่มวัยรุ่น ร้อยละ 54.00 ในกลุ่มวัยทำงาน และร้อยละ 38.70 ในกลุ่มผู้สูงอายุ

ภาคผนวก

ผลการสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถาม เพื่อวัดระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรค

ในการพัฒนาเครื่องมือวัดด้วยการตรวจสอบโครงสร้างเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพฤติกรรมศาสตร์และสุขภาพ จากนั้นนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดและได้มีการปรับแก้ภาษาและตัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.3 จนได้แบบวัดที่นำไปใช้จริงได้ผลค่าคุณภาพเครื่องมือดังตาราง

ตาราง ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยค่าอำนาจจำแนก (Item -total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

รายการ	จำนวน ข้อ	คะแนน เต็ม	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าความเชื่อมั่น (alpha)
กลุ่มวัยเรียน				
1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	55	275	.381-.699	.972
1) การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	9	45	.400-.599	.816
2) ความเข้าใจข้อมูลฯ ที่เพียงพอ	9	45	.489-.664	.862
3) การโต้ตอบซักถามฯ	9	45	.574-.728	.885
4) การตัดสินใจด้านสุขภาพ	9	45	.557-.669	.875
5) การเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	10	50	.584-.647	.882
6) การบอกต่อในการป้องกันโรคฯ	9	45	.648-.704	.894
2. การสนับสนุนทางสังคม	6	30	.582-.667	.846
3. การมีแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ	9	45	.549-.676	.882
4. เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ	10	50	.598-.708	.896
5. การรับรู้ความสามารถของตนต่อสุขภาพ	10	50	.632-.721	.907
6. พฤติกรรมป้องกันโรคใช้เลือดออก	21	105	.620-.765	.946
ด้านการจัดการตนเอง	10	50	.521-.668	.879
ด้านการจัดการสภาพแวดล้อม	11	55	.614-.767	.921
กลุ่มวัยรุ่น				
1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	55	275	.304-.660	.956
1) การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	9	45	.354-.525	.770
2) ความเข้าใจข้อมูลฯ ที่เพียงพอ	9	45	.517-.651	.857
3) การโต้ตอบซักถามฯ	9	45	.450-.714	.874
4) การตัดสินใจด้านสุขภาพ	9	45	.492-.712	.873
5) การเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	10	50	.333-.596	.834

	6) การบอกต่อในการป้องกันโรคฯ	9	45	.533-.683	.865
2. การสนับสนุนทางสังคม		6	30	.473-.581	.774
3. การมีแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ		9	45	.532-.746	.884
4. เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ		10	50	.533-.686	.874
5. การรับรู้ความสามารถของตนต่อสุขภาพ		10	50	.218-.669	.784
6. พฤติกรรมป้องกันเสี่ยงทางเพศ		23	115	.348-.666	.911
	1. การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง	7	35	.535-.784	.884
	2. การลดอารมณ์ทางเพศ	4	20	.466-.553	.714
	3. การปฏิบัติตนตามระเบียบ	5	25	.635-.723	.851
	4. การพิทักษ์สิทธิ์ป้องกันโรค	7	35	.389-.737	.871
กลุ่มวัยทำงาน					
1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ		55	275	.485-.725	.971
	1) การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	9	45	.555-.691	.870
	2) ความเข้าใจข้อมูลฯ ที่เพียงพอ	9	45	.541-.635	.859
	3) การโต้ตอบซักถามฯ	9	45	.649-.770	.919
	4) การตัดสินใจด้านสุขภาพ	9	45	.635-.734	.899
	5) การเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	10	50	.586-.690	.901
	6) การบอกต่อในการป้องกันโรคฯ	9	45	.654-.744	.908
2. การสนับสนุนทางสังคม		6	30	.599-.703	.853
3. การมีแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ		9	45	.593-.728	.909
4. เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ		10	50	.581-.707	.900
5. การรับรู้ความสามารถของตนต่อสุขภาพ		10	50	.679-.762	.929
6. พฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง		15	95	.448-.688	.917
	พฤติกรรม 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)	10	50	.652-.728	.911
	การป้องกันความเสี่ยง	3	15	.530-.682	.764
	การสร้างสัมพันธภาพทางสังคม	2	10	.407-.407	.577
กลุ่มผู้สูงอายุ					
1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ		55	275	.385-.880	.987
	1) การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	9	45	.588-.817	.915
	2) ความเข้าใจข้อมูลฯ ที่เพียงพอ	9	45	.607-.846	.922
	3) การโต้ตอบซักถามฯ	9	45	.672-.893	.960
	4) การตัดสินใจด้านสุขภาพ	9	45	.739-.887	.962

	5) การเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	10	50	.744-.859	.958
	6) การบอกต่อในการป้องกันโรคฯ	9	45	.786-.870	.958
2. การสนับสนุนทางสังคม		6	30	.843-.931	.967
3. การมีแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ		9	45	.827-.885	.966
4. เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ		10	50	.720-.839	.944
5. การรับรู้ความสามารถของตนต่อสุขภาพ		10	50	.851-.918	.977
6. พฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง		20	100	.575-.816	.965
	1. การต้านทานการเกิดโรค	5	25	.743-.896	.938
	2. การต้านทานความชุกของโรค	9	45	.611-.844	.936
	3. การต้านทานภาวะแทรกซ้อนของโรค	6	30	.892-.962	.981

ภาคผนวก

นิยามตัวแปร

1. พฤติกรรมป้องกันโรคไข้เลือดออกในกลุ่มวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) หมายถึง การกระทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมปฏิบัติที่แสดงออกถึงวิธีการปฏิบัติในการเกี่ยวกับ *การจัดการตนเอง* ด้วยการศึกษาเกี่ยวกับโรคไข้เลือดออกจากอินเทอร์เน็ต สิ่งพิมพ์ ทีวี วิทยุ สื่อต่างๆ และผู้รู้ การดูแลตนเองหรือผู้อื่นไม่ให้ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก การปฏิบัติตนไม่ให้ยุ่งกีด โดยใช้เส้ปิดไต้ยุง ทายากันยุง ฉีดยาไต้ยุง นอนกางมุ้ง หรือนอนในมุ้ง ลวด ใส่เสื้อแขนยาว ทาน้ำมันตะไคร้หอม การใช้พัดลม ยาจุดกันยุง สุ่มไฟไต้ยุง หลอดไฟดักยุง *การจัดการสภาพแวดล้อม* ได้แก่ การจัดสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมบริเวณบ้านและรอบบ้านให้ถูกสุขลักษณะ การทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย การใส่ทรายอะเบทในภาชนะที่มีน้ำขัง การเก็บกระป๋อง กะลา พลาสติก ยางรถ มาใช้ประโยชน์ การปิดฝาโอ่งให้มิดชิดทันทีหลังจากใช้น้ำ การใช้ปลากินลูกน้ำในโอ่งน้ำหรืออ่างน้ำ การใส่เกลือ ผงซักฟอกในจานรองขาตู้กับข้าว การใส่ทรายอะเบทในโอ่งน้ำทุก 3 เดือน การใช้ยาพ่นฆ่ายุงตัวแก่ การร่วมกันให้ความรู้เกี่ยวกับการกำจัดหรือป้องกันยุงลาย การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน

3. พฤติกรรมป้องกันเสี่ยงทางเพศในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน (อายุ 15-24 ปี) หมายถึง การกระทำในการปฏิบัติตัวหลีกเลี่ยงและการปฏิเสธในการมีเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วย ด้านการหลีกเลี่ยงการเปิดรับสื่อต่างๆ ที่จะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น การดูหนังสือหรือวิดีโอโป๊ การหลีกเลี่ยงการไปเที่ยวสถานเริงรมย์ต่างๆ เช่น คาราโอเกะ เชน บาร์ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มมีเมา เช่น เหล้า เบียร์ และสิ่งเสพติดต่างๆ การหลีกเลี่ยงการอยู่กับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตาคน การหลีกเลี่ยงในการให้เพื่อนต่างเพศสัมผัส กอด จับ การควบคุมอารมณ์เพศ ด้วยการทำกิจกรรมการผ่อนคลายความต้องการทางเพศ เช่น การเล่นกีฬา เล่นดนตรี ฟังเพลง และการอ่านหนังสือ งานอดิเรก ฯลฯ และ การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัย เช่น การไม่โดดเรียนหนีเที่ยวกับเพื่อนที่เป็นเพศตรงกันข้าม ความตั้งใจ มุ่งมั่นในการเรียนและการปฏิบัติตาม การรักษาวลสงวนตัวของ

ผู้หญิง การเป็นสุภาพบุรุษของผู้ชายในเรื่องการให้เกียรติผู้หญิง การพูดในสิ่งที่ดี เว้นจากการพูดลามก หรือเรื่องเพศ และ การไม่พูดกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ การยอมรับ การเชื่อฟังและการปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนของพ่อแม่ ผู้ปกครองและครู โดยพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศทั้งในกลุ่มเพศชายและหญิง สามารถได้สรุปได้ 4 ด้านคือ *ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ด้านการลดอารมณ์ทางเพศ ด้านการปฏิบัติตามระเบียบและด้านการพิทักษ์สิทธิ์ป้องกันโรค*

4. พฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน (อายุ 25-59 ปี) หมายถึง การกระทำเกี่ยวกับ *หลักโภชนาการ* ด้วยการควบคุมปริมาณและชนิดของอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละมื้อ ควบคุมรสชาติของอาหารไม่ให้หวาน มัน หรือเค็มจัด รับประทานอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน รับประทานผลไม้สด สะอาดอย่างน้อยวันละครึ่งกีโลกรัม *การมีความเสี่ยง* ด้านการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสังเกตและตรวจสุขภาพด้วยตนเองก่อนโดยไม่รอให้เกิดโรค *การออกกำลังกาย* ด้วยการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินไปทำงาน หรือใช้แรงงานในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง *การจัดการความเครียด* ด้วยการจัดการปัญหาและความเครียดด้วยตนเอง การคิดเชิงบวก การใช้สติในการควบคุมตนเองจากสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด การใช้หลักทางศาสนาในการแก้ปัญหาชีวิต และการตัดสินใจ การยอมรับข้อดีข้อเสียและความแตกต่างของบุคคล รวมถึง *การสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคม* โดยการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพในชุมชน และการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน และคนในครอบครัวและชุมชน

5. พฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป หมายถึงการกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมในการงดเว้นสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ *ด้วยการต้านทานกันการเกิดโรค (Primary prevention)* ได้แก่ การวัดความดันโลหิตอย่างน้อย การตรวจสุขภาพประจำทุกปีและครั้ง เจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดเป็นระยะตามที่แพทย์แนะนำ และความผิดปกติของหัวใจ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม *การต้านทานความชุกของโรค (Secondary prevention)* ที่มีความเสี่ยงอาจเกิดโรคหลอดเลือดได้ เช่น การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภค การออกกำลังกาย ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ การจัดการความเครียด ด้านการบริโภคอาหาร การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และชุมชน *การต้านทานภาวะแทรกซ้อนของโรค (Tertiary prevention)* เป็นการรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย เป็นการลดการตายหรือลดความพิการที่เกิดจากโรค การมาหมอมตามเวลานัดแพทย์อาจแนะนำให้รับประทานยาต้านเลือดแข็งตัวเพื่อป้องกันอัมพาต ควรปฏิบัติตัวและติดตามการรักษาตามคำแนะนำอย่างใกล้ชิด การรับประทานยาป้องกันกันการเกิดซ้ำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไม่งดยาเอง แต่ถ้ามีอาการที่สงสัยว่า โรคหลอดเลือดมีอาการรุนแรงขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ทันที

6. ความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง ความรู้สึกของกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความชอบ ความคิด ความเชื่อ การปรับตัว ความอดทน ความมั่นใจเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลสุขภาพ การรับประทาน อาหาร การควบคุมตนเอง การใช้พลังงานเชิงบวกและการใช้ประสบการณ์ในการจัดการชีวิตตนเอง ครอบครัว และการทำงานที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองและบุคคลรอบข้าง วิตจาก *เจตคติที่ดีต่อสุขภาพและการรับรู้ความสามารถของตนต่อสุขภาพ*

7. ปัจจัยสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งหรือสถานการณ์ในการส่งเสริมหรือทำให้พฤติกรรมสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ประกอบด้วย *การสนับสนุนทางสังคม* เป็นการได้รับการช่วยเหลือด้านข้อมูลที่ถูกต้องจากผู้รู้ยามที่มีปัญหาหรือมีต้องการคำตอบ ความรู้ ความเข้าใจ และได้รับการให้กำลังใจ เวลา สิ่งของ อุปกรณ์ จากบุคคลในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง และ *การมีแบบอย่างที่ดีในด้านสุขภาพ* ได้แก่ บุคคลในชุมชนกินผัก ร่วมทำกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพ และใช้ชีวิตตามวิถีชุมชน อีกทั้งเห็นการกระทำของบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยตนเอง

8. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของบุคคลใน *การเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ* จากแหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่งที่มีคุณภาพ เช่น บุคคลผู้รู้ สื่อต่างๆ ด้วยตนเองเพื่อการมีสุขภาพดีของตนเอง *สามารถทำความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ* ที่เพียงพอที่จะอ่าน กรอกข้อมูล อธิบาย และเข้าใจ คำอธิบายจากสื่อสิ่งพิมพ์และบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพตนเอง *สามารถโต้ตอบซักถามและแลกเปลี่ยนความรู้* จากการสนทนา ซักถาม และติดต่อสื่อสารกับบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีความรู้ด้านสุขภาพเป็นอย่างดี เพื่อนำไปสู่ *การตัดสินใจด้านสุขภาพ* เป็นการตรวจสอบ ไตร่ตรอง ความต้องการที่แท้จริงของตนเองกับข้อมูลใหม่และข้อมูลที่หลากหลายที่มาจากหลายแหล่ง และ *การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง* เป็นการนำประสบการณ์และข้อมูลที่จำเป็นมาทำการควบคุมกำกับตนเองและสังเกตการเปลี่ยนแปลงเพื่อการวางแผน จัดสรรเวลาที่น่าไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อปรับปรุงดูแลสุขภาพตนเอง และ *สามารถบอกต่อในการป้องกันดูแลสุขภาพ* ด้วยการชักชวนให้บุคคลอื่นลดน้ำหนักและบอกกล่าวตักเตือนกับผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ โดยเฉพาะการโต้ตอบสื่อที่นำเสนอสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การเสนอการดูแลสุขภาพที่ได้ผลดี รวมถึงการเป็นแบบอย่างและร่วมเผยแพร่ประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านสุขภาพ

ภาคผนวก-แบบสอบถาม



จัดทำโดย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว

ผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในกลุ่ม

- 1 . กลุ่มวัยเรียนเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออก 2 . กลุ่มวัยรุ่นเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 3 . กลุ่มวัยทำงานเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง 4 . กลุ่มวัยสูงอายุเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง หรือเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงตามความเป็นจริงในตัวท่าน

1. ชื่อเล่นของท่าน..... ชื่อชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่.....

2. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

3. อายุของฉันทันอยู่ในช่วง

1. อายุ 7 - 14 ปี 2. อายุ 15 - 20 ปี 3. อายุ 21 - 25 ปี
 4. อายุ 26 - 35 ปี 5. อายุ 36 - 59 ปี 6. อายุ 60 ปีขึ้นไป

4. ระดับการศึกษาสูงสุด หรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
 4. ปวช/มัธยมศึกษาตอนปลาย 5. ปวส/อนุปริญญา 6. ปริญญาตรีขึ้นไป

5. ลักษณะงานหลัก ที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวันเป็นแบบใด

1. กำลังศึกษาอยู่ 2. ทำสวน ทำนา ทำไร่ เช่น เกษตรกร เป็นต้น
 3. ทำธุรกิจ/ค้าขาย 4. พนักงานรัฐวิสาหกิจ/รับราชการ
 5. เอกชน/บริษัท/พนักงานโรงงาน 6. รับจ้างทั่วไป/ทำงานบ้าน/เป็นแม่บ้าน/ไม่มีอาชีพ
 7. อื่นๆ โปรดระบุ

6.ระยะเวลา ที่อาศัยอยู่ในชุมชนแห่งนี้ มาเป็นเวลากี่ปี โปรดระบุในช่วงปี

1. 0- 5 ปี 2. 6 - 10 ปี 3. 11 -15 ปี
 4. 16 -20 ปี 5. 21- 25 ปี 6. 26 -30 ปี 7. มากกว่า 30 ปี

8.ระหว่าง ลักษณะการอยู่อาศัยร่วมกันเป็นส่วนใหญ่ .ฉันทันกับคู่สมรส

1. อาศัยอยู่ด้วยกันตลอด 2. อยู่ด้วยกันบ้างไม่อยู่บ้าง 3. แยกกันอยู่
 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. ประวัติการมีโรคประจำตัว

1. ไม่มีโรคประจำตัว 2. มีโรคประจำตัว (อาการ/โปรดระบุชื่อโรค)

10 .ท่านมีภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

1 .มีรูปร่างท้วมหรืออ้วน 2 .มีภาวะอ้วนลงพุง 3 .ภาวะความดันโลหิตสูง

4 .มีน้ำตาลในเลือดสูง มีเบาหวาน/ 5 .มีไขมันในเลือดสูง 6 .มีไขมันเกาะตับ

7 .กินอาหารรสหวาน เค็มจัด/มัน/ 8 .อารมณ์แปรปรวนง่าย 9 .ไม่ออกกำลังกาย/ไม่ออกกำลังกาย

10.มีพ่อแม่ ตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง/ป่วย ตายอายุ/ป่วย/ 11.อื่นๆ โปรดระบุ.....

11 .ท่านมีภาวะเสี่ยงต่อโรคติดต่อ เหล่านี้หรือไม่)ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ(

1 .โรคท้องร่วง 2 .โรคไข้เลือดออก 3 .โรคมือเท้าปาก

4 .โรคไข้หวัดใหญ่ 5 .โรคมาเลเรีย 6 .โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

7 .อื่นๆ โปรดระบุชื่อโรคหรืออาการ

ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับตัวท่าน

ข้อที่	การรับรู้/ความเชื่อมั่น/ความสามารถ/ การกระทำด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ						
1.	เมื่อฉันกังวลใจ ฉันจะรีบค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับการป้องกันและดูแลสุขภาพก่อน เพื่อลดความสับสนและกังวลใจนั้น	5	4	3	2	1
2.	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพจากหลายแหล่งได้ เช่นจากบุคคลผู้รู้ สื่อเอกสารสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ผ่านอินเทอร์เน็ต อุปกรณ์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ เป็นต้น	5	4	3	2	1
3.	ฉันแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพ พร้อมเปิดรับความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ เพื่อฉันจะได้เป็นผู้มีสุขภาพดี	5	4	3	2	1
4.	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาใคร	5	4	3	2	1
5.	ฉันติดตามอ่านคำแนะนำที่เกี่ยวกับการป้องกัน ดูแลสุขภาพทั้งในเอกสารความรู้ คู่มือสุขภาพ หรือข้อความข่าวสารผ่านออนไลน์	5	4	3	2	1

ข้อที่	การรับรู้/ความเชื่อมั่น/ความสามารถ/ การกระทำด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
6.	ฉันเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่น่าเชื่อถือได้ เมื่อฉันต้องการใช้ เป็นแหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพกับฉัน	5	4	3	2	1
7.	ฉันสามารถไปพบแพทย์ หรือบุคลากรสาธารณสุข หรือ ผู้ให้บริการสุขภาพได้ทุกเมื่อ ตามที่ฉันต้องการ	5	4	3	2	1
8.	แหล่งบริการสุขภาพที่ฉันจะเลือกใช้นั้น ฉันมั่นใจว่า สามารถให้ ความช่วยเหลือกับฉันได้ตรงกับความต้องการของฉัน	5	4	3	2	1
9.	ฉันสามารถสืบค้นหาแหล่งบริการสุขภาพได้สอดคล้องกับ ความต้องการและสภาพปัญหาที่ฉันมีอยู่ได้	5	4	3	2	1
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอ						
10.	ฉันสามารถกรอกข้อมูลด้านสุขภาพได้ถูกต้องตามแบบฟอร์มของ หน่วยงาน สถาบันหรือแหล่งให้บริการสุขภาพนั้นได้	5	4	3	2	1
11.	ฉันอ่านด้วยความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ เอกสารหรือแผ่นพับที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้	5	4	3	2	1
12.	ฉันอ่าน พร้อมอธิบายข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อต่างๆ ได้ เช่น เอกสารสิ่งพิมพ์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ใบสั่งแพทย์ เป็นต้น	5	4	3	2	1
13.	ฉันรู้และเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านสื่อสารมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หนังสือ นิตยสาร เป็นต้น	5	4	3	2	1
14.	ฉันรู้และเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านสังคมออนไลน์ได้ เช่น จากอินเทอร์เน็ต ยูทูป วิดีโอเรื่องสุขภาพ โปรแกรมใช้งาน บนมือถือแท็บเล็ต เฟสบุ๊ก ไลน์ เป็นต้น	5	4	3	2	1
15.	ฉันสามารถเข้าใจข้อมูลสื่อสารด้านสุขภาพ ที่นำเสนอในรูปแบบ ลักษณะหรือสัญลักษณ์ กราฟ ตาราง แผนภาพ ตัวเลข คำศัพท์ หรือเครื่องหมายต่างๆ ในสถานพยาบาล หรือในสถานที่ต่างๆ ได้	5	4	3	2	1
16.	ฉันอ่านและเข้าใจในคำอธิบายต่างๆ บน ฉลากอาหารหรือยา ถึง วิธีการกิน การใช้ ส่วนผสม วันหมดอายุ และประโยชน์ที่ได้รับ	5	4	3	2	1
17.	ฉันเข้าใจและรู้แจ้งถึงเหตุผลของสัญญาณเตือนภัยด้านสุขภาพ จากภาครัฐ เช่น การรณรงค์ไม่กินหวานมันเค็ม ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่ม สุรา การฉีดวัคซีน การป้องกันโรคติดเชื้อต่างๆ เป็นต้น	5	4	3	2	1

ข้อที่	การรับรู้/ความเชื่อมั่น/ความสามารถ/ การกระทำด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
18.	ฉันรู้และเข้าใจในคำอธิบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเรื่องโรค อาการหรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการสุขภาพได้	5	4	3	2	1
การโต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยนความรู้						
19.	ฉันสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลหรือกลุ่มคน ที่มีความรู้ด้าน สุขภาพเป็นอย่างดีได้	5	4	3	2	1
20.	ฉันสามารถบอกเล่าถึงข้อมูลสุขภาพของฉันให้หมอพยาบาลหรือ คนอื่นรับรู้และเข้าใจสุขภาพของฉันได้ ถ้าได้พูดคุยกับฉัน	5	4	3	2	1
21.	ฉันกล้าที่จะซักถามสิ่งที่ฉันเป็นกังวล หรืออยากรู้กับผู้ให้บริการ สุขภาพทุกคนได้	5	4	3	2	1
22.	ฉันสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ หรือแนวทางปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ ที่ดีกับผู้ให้บริการสุขภาพได้	5	4	3	2	1
23.	ฉันสามารถซักถามเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองกับผู้ให้บริการ สุขภาพเพื่อการป้องกัน ดูแลสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้	5	4	3	2	1
24.	ฉันสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับ ผู้รู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้กระจ่างชัดและหายข้อสงสัย	5	4	3	2	1
25.	ฉันมักพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ให้บริการด้านสุขภาพ	5	4	3	2	1
26.	ฉันสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้และประสบการณ์ด้าน สุขภาพให้คนอื่นได้รับรู้และยอมรับวิธีการดูแลสุขภาพของฉันได้	5	4	3	2	1
27.	ฉันสามารถเจรจาต่อรองกับผู้ให้บริการสุขภาพได้ เพื่อให้ฉัน ได้รับข้อมูลหรือการบริการที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของฉัน	5	4	3	2	1
การตัดสินใจด้านสุขภาพ						
28.	ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกแหล่งบริการสุขภาพ ฉันจะสอบถาม ความต้องการที่แท้จริงของตนเองและคนในครอบครัวก่อน	5	4	3	2	1
29.	ฉันมักเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพที่รับรู้มาจากแหล่งต่างๆ นั้น ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	5	4	3	2	1
30.	เมื่อมีข้อมูลเรื่องสุขภาพใหม่ๆ เข้ามา ฉันจะตรวจสอบความ ถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	5	4	3	2	1

ข้อที่	การรับรู้/ความเชื่อมั่น/ความสามารถ/ การกระทำด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
31.	ฉันมักศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่ง เพื่อ ยืนยันความเข้าใจที่ถูกต้อง ก่อนที่จะส่งต่อ หรือบอกคนอื่นต่อ	5	4	3	2	1
32.	หากมีบุคคลมาแนะนำ หรือมีโฆษณาเชิญชวนให้ใช้ผลิตภัณฑ์ หรือบริการด้านสุขภาพที่มีคนใช้แล้วได้ผล ฉันจะไตร่ตรองถึง เหตุผล คุณค่าตามความเป็นจริง ก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	5	4	3	2	1
33.	ฉันนำข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องมาจากแหล่งต่างๆ มาใช้ ประกอบการยืนยันข้อมูลนั้น ก่อนตัดสินใจเชื่อและทำตาม	5	4	3	2	1
34.	ฉันมักตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการสอบถามจากผู้รู้ ด้านสุขภาพนั้นก่อน ที่จะนำข้อมูลไปใช้หรือปฏิบัติตาม	5	4	3	2	1
35.	เมื่อฉันเห็นโฆษณาสินค้าและสนใจในสินค้านั้น ฉันจะหาข้อมูล เพิ่มเติมเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ	5	4	3	2	1
36.	ฉันสามารถใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียเพื่อเลือกรับ ข้อมูลสุขภาพจากสื่อ หรือจากคนอื่นๆ ก่อนที่จะปฏิบัติตาม	5	4	3	2	1
การเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง						
37.	ฉันนำประสบการณ์ความรู้ด้านสุขภาพที่ฉันมีอยู่มากเพียงพอ ไปใช้ ในการป้องกันโรคและดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้	5	4	3	2	1
38.	ฉันสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่จำเป็น ไปใช้ในการ ป้องกันการเจ็บป่วยของตนเองและของคนในครอบครัวได้	5	4	3	2	1
39.	ฉันควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น ชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพ ประจำ คิดบวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกายเสมอ	5	4	3	2	1
40.	ฉันสังเกต การเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง เพื่อหมั่นดูแลสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น	5	4	3	2	1
41.	ฉันวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของฉัน	5	4	3	2	1
42.	ถึงแม้ว่าฉันจะยุ่ง ไม่มีเวลาว่าง แต่ฉันก็ยังสามารถแบ่งเวลาเพื่อ การทำกิจกรรมป้องกัน ดูแลสุขภาพของตนเองได้	5	4	3	2	1
43.	ฉันตั้งเป้าหมายที่จะออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพตนเองและ พร้อมทำให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	5	4	3	2	1

ข้อที่	การรับรู้/ความเชื่อมั่น/ความสามารถ/ การกระทำด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
44.	ฉันหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายตนเอง โดยไม่ปล่อยให้มียาอาการเรื้อรังหรือมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้น	5	4	3	2	1
45.	ฉันปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้ฉันอยู่ในสถานที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดี	5	4	3	2	1
46.	ฉันเตือนตนเองให้ร่วมทำกิจกรรมที่มีผลดีต่อสุขภาพ อาจจะทำร่วมกับครอบครัว หรือคนในชุมชน หรือกับผู้ให้บริการสุขภาพ	5	4	3	2	1
การบอกต่อในการป้องกันดูแลสุขภาพ						
47.	ฉันชักชวนให้ผู้อื่นลดการกระทำที่มีผลเสียต่อสุขภาพตนเองได้	5	4	3	2	1
48.	ฉันชักชวนให้ผู้อื่นเพิ่มการกระทำที่มีผลดีต่อสุขภาพตนเองได้	5	4	3	2	1
49.	ฉันกล้าเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ให้ใช้ผ้าปิดปากไอจาม ใช้ช้อนกลาง เป็นต้น	5	4	3	2	1
50.	ฉันมีวิธีการตอบโต้สื่อโฆษณา ที่ส่งผลเสียต่อการดูแลสุขภาพ เช่น ไม่ใช้สินค้าและบริการนั้น ร้องเรียนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น	5	4	3	2	1
51.	ฉันเสนอทางเลือกให้ผู้อื่นได้ร่วมดูแลสุขภาพตนเองและสังคมด้วย เช่น เมาไม่ขับ ไม่ทิ้งขยะหรือของเสียในที่สาธารณะ เป็นต้น	5	4	3	2	1
52.	ฉันมักจูงใจให้ผู้อื่นได้หันมาดูแลสุขภาพตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ให้คิดถึงคนที่เขารัก ให้นึกว่าต้องเสียค่ารักษาในอนาคต เป็นต้น	5	4	3	2	1
53.	ฉันนำเสนอวิธีการดูแลสุขภาพที่ได้ผลดี ให้กับผู้อื่นหรือคนรอบข้างได้นำไปปฏิบัติตามเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้	5	4	3	2	1
54.	ฉันสามารถเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญที่จะคงดูแลสุขภาพร่างกายตนเองให้ดีเสมอ	5	4	3	2	1
55.	ฉันสามารถเผยแพร่ประสบการณ์ของตนเอง หรือนวัตกรรมของผู้อื่นที่ทำแล้วได้ผลดีต่อการป้องกันดูแลสุขภาพ สู่สาธารณชนได้	5	4	3	2	1

ตอนที่ 3 ปัจจัยสนับสนุนทางสังคม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับตัวท่าน

ข้อที่	การสนับสนุนทางสังคม	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
การสนับสนุนทางสังคม						
1.	ฉันมีผู้ให้บริการสุขภาพอย่างน้อย 1 คน ที่สามารถให้คำแนะนำปรึกษาหรือให้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องกับฉันได้	5	4	3	2	1
2.	ฉันมีผู้รู้ด้านสุขภาพที่ฉันไว้วางใจให้เป็นที่พึ่งได้ในยามที่ฉันมีปัญหาด้านสุขภาพ	5	4	3	2	1
3.	ฉันมีครอบครัวอย่างน้อย 1 คนที่คอยให้กำลังใจกับฉันในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองให้ดี	5	4	3	2	1
4.	ฉันมีเพื่อนหรือญาติที่อยู่ใกล้ตัวฉัน ที่พร้อมจะใช้เวลาเพื่อช่วยเหลือกับฉัน หากฉันไม่สบายหรือเจ็บป่วย	5	4	3	2	1
5.	คนในครอบครัวฉัน พร้อมให้การสนับสนุนเวลา สิ่งของ อุปกรณ์เครื่องใช้หรือค่าใช้จ่ายให้กับฉัน เพื่อส่งเสริมให้ฉันมีสุขภาพที่ดีขึ้น	5	4	3	2	1
6.	ฉันมีผู้สนับสนุนอย่างเข้มแข็งที่พร้อมเป็นกำลังใจให้กับฉันในการทำกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของฉัน	5	4	3	2	1
การมีแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ						
7.	บุคคลที่ฉันรู้จัก นิยมกินผักผลไม้หรืออาหารพื้นบ้าน ที่ปลูกหรือหาได้เองในชุมชนมากกว่าที่จะหาซื้อจากตลาดนอกชุมชน	5	4	3	2	1
8.	บุคคลที่ฉันรู้จักในชุมชน มักนิยมชื่นชมคนที่ใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการตามแบบธรรมชาติ หรือตามภูมิปัญญาท้องถิ่น	5	4	3	2	1
9.	บุคคลที่ฉันรู้จักส่วนใหญ่ ชอบที่จะเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ด้านสุขภาพตามวิถีชีวิตในท้องถิ่นที่จัดขึ้นในชุมชน	5	4	3	2	1
10.	การที่ฉันมีสุขภาพดีได้นั้นเป็นเพราะฉันทำตามแบบอย่างของคนส่วนใหญ่ในชุมชน	5	4	3	2	1
11.	ฉันเห็นแบบอย่างที่ดีในการมีสุขภาพดีจากคนในครอบครัว	5	4	3	2	1
12.	คนในครอบครัวของฉัน ใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมาก จนฉันต้องการที่จะปฏิบัติตาม	5	4	3	2	1

ข้อที่	การสนับสนุนทางสังคม	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
การสนับสนุนทางสังคม						
13.	ฉันได้รับการปลุกฝังจากครอบครัว ในการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตนเอง	5	4	3	2	1
14.	คนในครอบครัวของฉัน มักชักชวนให้ฉันร่วมทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยกัน	5	4	3	2	1
15.	แนวทางปฏิบัติด้านสุขภาพส่วนใหญ่ของคนในครอบครัวฉันนั้น ได้เป็นอย่างดีที่ตีมาจากการปฏิบัติตนของผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน	5	4	3	2	1

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นหรือความรู้สึก (เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ/การรับรู้ความสามารถของตนต่อสุขภาพ)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของความคิดเห็น/ความรู้สึก				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	ฉันชอบทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเพราะจะช่วยให้ฉันแข็งแรง	5	4	3	2	1
2.	ฉันชอบรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าที่จะมีแต่ความอร่อย	5	4	3	2	1
3.	ฉันชอบรับประทานผักผลไม้มากกว่าทานขนมขบเคี้ยวหรือขนมหวาน	5	4	3	2	1
4.	ฉันชื่นชอบ วิธีออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่จะช่วยให้มีเหงื่อออกมากกว่า	5	4	3	2	1
5.	การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไปจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อและเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย	5	4	3	2	1
6.	การทำสมาธิ สวดมนต์เป็นวิธีการผ่อนคลายที่ได้ผลดีกับทุกคน	5	4	3	2	1
7.	การที่ฉันฝึกคิดเชิงบวก จะช่วยให้ฉันผ่อนคลายความเครียดได้ดี	5	4	3	2	1
8.	ถ้าสุขภาพของฉันไม่ค่อยดี ฉันก็พร้อมที่จะใส่ใจดูแลตนเองให้มากขึ้น	5	4	3	2	1
9.	ฉันยินดีที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้บริการสุขภาพ เพื่อป้องกันการเกิดโรคติดต่อเรื้อรัง โรคติดเชื้อ โรคติดต่อ เป็นต้น	5	4	3	2	1
10.	ฉันพร้อมดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว เพื่ออนาคตที่มั่นคง	5	4	3	2	1
11.	ปัจจุบันฉันเต็มไปด้วยพลังเชิงบวกในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข	5	4	3	2	1

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับของความคิดเห็น/ความรู้สึก				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
12.	ฉันเชื่อว่าปัญหาสุขภาพทุกอย่างนั้น มีวิธีการที่สามารถแก้ไขได้	5	4	3	2	1
13.	ฉันคิดว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพได้	5	4	3	2	1
14.	ถึงแม้จะมีความไม่แน่นอนเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต แต่ฉันก็ยังเห็นว่าจะต้องมีสิ่งที่ดีในด้านสุขภาพเกิดขึ้นกับตัวฉัน	5	4	3	2	1
15.	ฉันมั่นใจว่า ฉันมีมุมมองที่ดีต่อสิ่งต่างๆ เข้ามาในชีวิตของฉัน	5	4	3	2	1
16.	ฉันมองเห็นว่า จะมีสิ่งที่ดีเข้ามาในการดำเนินชีวิตในอนาคตของฉัน	5	4	3	2	1
17.	ฉันมีวิธีคิดในการใช้ชีวิตว่า เมื่อผ่านอุปสรรคไปแล้วมักมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นตามมาเสมอ	5	4	3	2	1
18.	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถจัดการชีวิตตนเอง ชีวิตครอบครัว และชีวิตในงานของฉัน ให้มีความสมดุลได้โดยไม่ส่งผลเสียตามมา	5	4	3	2	1
19.	ฉันมั่นใจว่า ฉันมีความอดทนต่อช่วงเวลาที่มีความยากลำบากในการดำเนินชีวิตได้ และฉันคิดว่าจะสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี	5	4	3	2	1
20.	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถปรับตัวกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ยากลำบากได้ดี	5	4	3	2	1

ตอนที่ 5 พฤติกรรมป้องกันโรคไข้เลือดออกในเด็กวัยเรียนอายุ 6- 14 ปี

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้างบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
ด้านการจัดการตนเอง						
1.	ฉันศึกษาเกี่ยวกับการเป็นไข้เลือดออกจากสื่อต่างๆ	5	4	3	2	1
2.	หากฉันเป็นโรคไข้เลือดออก ฉันได้ป้องกันตนเองไม่ให้ยุ่งลายกััดเพื่อลดการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น	5	4	3	2	1
3.	ฉันนอนในห้องที่มีมุ้งหรือมุ้งลวดตอนกลางวันเพื่อไม่ให้ยุ่งลายกััด	5	4	3	2	1
4.	ฉันใช้สเปรย์ หรือพัดลมไถ่ยุงเมื่ออยู่ในที่โล่งแจ้งที่มียุง	5	4	3	2	1

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้างบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
5.	ฉันจุกดยาก็ยุงหรือไฟ เพื่อไล่อยุงทั้งเวลากลางวันและกลางคืน	5	4	3	2	1
6.	ฉันมักใส่เสื้อแขนยาว เพื่อป้องกันยุงลายกัด	5	4	3	2	1
7.	ฉันทาน้ำมันตะไคร้หอมหรือยาทาป้องกันยุงกัด	5	4	3	2	1
8.	หากฉันมีไข้ ฉันจะไม่ทานยาแอสไพรินลดไข้ แต่จะไปหาหมอ	5	4	3	2	1
9.	ฉันมักศึกษาเกี่ยวกับโรคไข้เลือดออก จากเอกสารสิ่งพิมพ์	5	4	3	2	1
10.	ขณะที่อยู่ในบ้าน ฉันอยู่ในบริเวณที่มีลมพัดผ่านและมีแสงสว่างเพียงพอทุกครั้ง	5	4	3	2	1
ด้านการจัดการสภาพแวดล้อม						
11.	ฉันใส่ทรายอะเบทหรือทรายที่มีฟอส ลงในภาชนะเก็บน้ำใช้ ที่ไม่มีฝาปิดทั้งที่บ้านและโรงเรียนทุก 3 เดือน	5	4	3	2	1
12.	ฉันกำจัดเศษวัสดุ อุปกรณ์และภาชนะต่างๆ ที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงบริเวณบ้าน	5	4	3	2	1
13.	ฉันปิดฝาภาชนะหรืออุปกรณ์ต่างๆอย่างมิดชิดเพื่อไม่ให้ยุงวางไข่	5	4	3	2	1
14.	ฉันสนับสนุนให้หน่วยบริการพ่นยุงลาย ทำการพ่นยารอบๆบ้าน	5	4	3	2	1
15.	ฉันสนับสนุนให้ใช้การเลี้ยงปลากินลูกน้ำในแหล่งน้ำนิ่งหรืออ่างน้ำ	5	4	3	2	1
16.	ฉันใส่เกลือ หรือผงซักฟอกหรือน้ำส้มสายชู ในจานรองขาตู้กับข้าวเพื่อการป้องกันยุงวางไข่	5	4	3	2	1
17.	ฉันแนะนำวิธีการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำให้กับคนอื่นได้	5	4	3	2	1
18.	ฉันร่วมรณรงค์ป้องกันโรคไข้เลือดออกที่โรงเรียนและที่บ้าน	5	4	3	2	1
19.	ฉันสำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำทุกสัปดาห์ ในภาชนะที่ไม่มีฝาปิดเพื่อป้องกันการวางไข่ของยุง	5	4	3	2	1
20.	ฉันลดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายด้วยการดัดแปลงภาชนะที่ไม่ใช่ประโยชน์แล้ว เช่น ดัดแปลงภาชนะพลาสติก ยางรถยนต์ ให้เป็นกระถางปลูกต้นไม้ เป็นต้น	5	4	3	2	1
21.	ถ้าฉันพบเห็นภาชนะทิ้งแล้วและมีน้ำนิ่งขัง ฉันจะคว่ำภาชนะนั้นไม่ให้มันเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย	5	4	3	2	1

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ตอนที่ 5 พฤติกรรมป้องกันเสียงทางเพศในวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้างบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง						
1.	ฉันไม่เปิดรับสื่อ ที่จะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น หนังสือ วีดิโอหรือยูทูป เว็บไซต์โป๊ เป็นต้น	5	4	3	2	1
2.	ฉันไม่ไปเที่ยวสถานเริงรมย์ต่างๆ เช่น คาราโอเกะ บาร์ เทรค	5	4	3	2	1
3.	ฉันปฏิเสธหรือกระทำต่อเพื่อนต่างเพศโดยการสัมผัส กอด จูบ	5	4	3	2	1
4.	ฉันไม่ไปอยู่กับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตาคน	5	4	3	2	1
5.	ฉันปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน เมื่อไปงานเลี้ยงหรือไปเที่ยวกับเพศตรงข้าม	5	4	3	2	1
6.	ฉันแต่งตัวรัดกุม ไม่ให้เป็นที่ล่อตาต่อเพศตรงข้าม เช่น ไม่ใส่เสื้อ ไม่ใส่เสื้อรัดรูป นุ่งสั้น เป็นต้น	5	4	3	2	1
7.	ฉันระมัดระวังไม่อยู่ในที่เปลี่ยวที่อาจจะเกิดอันตรายได้	5	4	3	2	1
ด้านการลดอารมณ์ทางเพศ						
8.	ฉันเล่นกีฬาเมื่อฉันมีเวลาว่าง	5	4	3	2	1
9.	ฉันช่วยเหลือตนเองเมื่อมีความต้องการทางเพศ	5	4	3	2	1
10.	ฉันใช้เวลาว่างกับการทำกิจกรรมที่ฉันชอบ เพื่อไม่ให้หมกมุ่นกับอารมณ์ทางเพศ	5	4	3	2	1
11.	ฉันฝึกสมาธิให้มีสติ ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ	5	4	3	2	1
12.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศที่เข้ามาจนใจได้ เพราะฉันมีเป้าหมายที่ดีในอนาคตเพื่อสร้างพลังมุ่งมั่นให้ไปถึง	5	4	3	2	1
ด้านการปฏิบัติตนตามระเบียบ						
13.	ฉันปฏิบัติตามคำชี้แนะของครูเรื่องที่ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	5	4	3	2	1
14.	ฉันตั้งใจว่าจะไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย ถ้าฉันยังไม่ได้แต่งงาน	5	4	3	2	1
15.	ฉันปฏิเสธการหนีเรียนกับเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนผู้หญิงหรือเพื่อนชาย	5	4	3	2	1

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้างบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
16.	ฉันตั้งใจและมุ่งมั่นในการเรียนเพื่ออนาคตที่สดใส	5	4	3	2	1
17.	ฉันแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและตามกาลเทศะ	5	4	3	2	1
ด้านการพิทักษ์สิทธิ์ป้องกันโรค						
18.	ฉันได้รับการดูแลจากบุคลากรสาธารณสุข โดยไม่เลือกปฏิบัติตามสิทธิ์ของผู้ขอใช้บริการในสถานพยาบาลต่างๆ	5	4	3	2	1
19.	ฉันได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิทธิขั้นพื้นฐาน เช่น การดูแลรักษาเกี่ยวกับอาการป่วยหรือความเสี่ยงของการเกิดโรค	5	4	3	2	1
20.	ฉันใช้สิทธิ์ทางการป้องกันและรักษาโรค ตามความต้องการของฉันทันทีทั้งในด้านการเข้ารับการตรวจ และรับการรักษา	5	4	3	2	1
21.	ฉันได้รับการปกปิดชื่อและนามสกุลเพื่อเก็บเป็นความลับเมื่อฉันไปตรวจหรือขอคำปรึกษา บุคลากรสาธารณสุขหรือจากบุคคลที่ฉันไว้วางใจ	5	4	3	2	1
22.	ฉันมีสิทธิ์ได้รับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการแพร่กระจายของโรคทางเพศสัมพันธ์จากทั้งสถานพยาบาล โรงเรียน และชุมชน	5	4	3	2	1
23.	ฉันสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมและมีคุณภาพชีวิตที่แม้ว่าจะต้องเผชิญกับการป่วยเป็นโรคต่างๆ	5	4	3	2	1
24.	ชุมชนให้ความสำคัญกับสุขภาพของฉันและเพื่อนนักเรียน เพื่อให้โรงเรียนมีการเฝ้าระวัง และให้ความรู้ทางเพศที่ถูกต้อง	5	4	3	2	1

ตอนที่ 5 พฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสำหรับกลุ่มวัยทำงาน 25 –59 ปี

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้างบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
พฤติกรรม 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)						
	ด้านอาหาร					

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้างบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
พฤติกรรม 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)						
1.	ฉันควบคุมปริมาณและชนิดของอาหารให้พอเพียงกับความต้องการใช้พลังงานของร่างกายในแต่ละมื้ออาหาร	5	4	3	2	1
2.	ฉันมีการควบคุมรสชาติของอาหารไม่ให้หวาน มัน หรือเค็มจัด โดยไม่ปรุงหรือเติมรสเพิ่มในอาหารทุกมื้อ	5	4	3	2	1
3.	ฉันรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ	5	4	3	2	1
4.	ฉันรับประทานผักและผลไม้สด สะอาด วันละอย่างน้อยครึ่ง กิโลกรัมหรือครึ่งหนึ่งของอาหารแต่ละวัน	5	4	3	2	1
ด้านออกกำลังกาย						
5.	ฉันได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจกรรมประจำวัน เช่น เดินไปทำงาน ทำงานใช้แรงได้เคลื่อนไหว ทำงานบ้าน เป็นต้น	5	4	3	2	1
6.	ฉันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก	5	4	3	2	1
ด้านควบคุมอารมณ์						
7.	ฉันจัดการความเครียดและปัญหาของตนเองอย่างได้ผลดี ด้วยการปรับความคิดและอารมณ์ในทางที่ดีหรือทางบวก	5	4	3	2	1
8.	ฉันมีสติควบคุมอารมณ์ได้ดี หากมีเหตุการณ์ต่างๆ เข้ามาในชีวิต	5	4	3	2	1
9.	ฉันยึดหลักธรรมทางศาสนาในการประกอบการตัดสินใจ หรือการแก้ปัญหาในชีวิต	5	4	3	2	1
10.	ฉันยอมรับได้กับความแตกต่างของบุคคล ทั้งข้อดีข้อเสียของตนเองและของทุกคนที่ฉันรู้จัก	5	4	3	2	1
ด้านป้องกันความเสี่ยง						
11.	ฉันหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่/ควันสารพิษ	5	4	3	2	1
12.	ฉันหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	5	4	3	2	1
13.	ฉันหมั่นสังเกตและตรวจสุขภาพด้วยตนเองก่อน โดยไม่ต้องรอให้เจ็บป่วยก่อนถึงจะไปพบแพทย์	5	4	3	2	1
ด้านสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคม						
14.	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับคนในชุมชน	5	4	3	2	1
15.	ฉันสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน กับคนในครอบครัวหรือกับคนในชุมชน	5	4	3	2	1

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ตอนที่ 5 พฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้างบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
ด้านการต้านทานการเกิดโรค						
1.	ฉันดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการตรวจสุขภาพเป็นประจำ	5	4	3	2	1
2.	ฉันมีการวัดความดันโลหิตสม่ำเสมออย่างน้อยทุก 3 เดือน	5	4	3	2	1
3.	ฉันไปเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาล ไขมันในเลือด และความผิดปกติของหัวใจเป็นระยะตามที่แพทย์แนะนำ	5	4	3	2	1
4.	ฉันนำความรู้ความเข้าใจมาใช้ในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง	5	4	3	2	1
5.	ฉันออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่สูบบุหรี่ และกินอาหารครบห้าหมู่เพื่อไม่ให้เกิดโรคติดต่อใดๆ	5	4	3	2	1
ด้านการต้านทานความชุกของโรค						
6.	ฉันกินอาหารที่ปรุงโดยแทบจะไม่ต้องใช้น้ำมันและไม่ใส่ผงปรุงรส	5	4	3	2	1
7.	ฉันกินอาหารแต่ละมื้อโดยไม่มีการเติมเครื่องปรุงรสเพิ่ม	5	4	3	2	1
8.	ฉันหมั่นศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองและการปฏิบัติตนจากสื่อต่างๆ	5	4	3	2	1
9.	ฉันออกกำลังกายในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น รดน้ำต้นไม้ ปลูกต้นไม้ ทำงานบ้านหรือกิจกรรมที่ทำให้เหงื่อออก	5	4	3	2	1
10.	ฉันทำกิจกรรมในยามว่างเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือที่ชอบ เป็นต้น	5	4	3	2	1
11.	ฉันได้รับกำลังใจและใส่ใจจากครอบครัวเมื่อฉันเกิดความเครียด	5	4	3	2	1
12.	ฉันพูดคุยปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับบุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้หรือบุคคลที่ฉันยอมรับเมื่อฉันไม่สบายใจ	5	4	3	2	1
13.	ฉันรับคำแนะนำจากครอบครัว เพื่อน และชุมชนเกี่ยวกับการทำกิจกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง	5	4	3	2	1
14.	ฉันให้ความร่วมมือกับผู้ให้บริการสาธารณสุขเพื่อป้องกันหรือลดการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง	5	4	3	2	1

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้างบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
ด้านการต้านทานภาวะแทรกซ้อนของโรค						
15.	ฉันมาพบแพทย์ตามเวลานัดเกี่ยวกับโรคหลอดเลือด	5	4	3	2	1
16.	ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในการรับประทานยา เลือดแข็งตัวเพื่อป้องกันอัมพาต	5	4	3	2	1
17.	ฉันติดตามการรักษาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างใกล้ชิด	5	4	3	2	1
18.	ฉันรับประทานยาอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ	5	4	3	2	1
19.	ฉันไม่งดการรับประทานยาเอง ถึงแม้อาการของฉันจะดีขึ้น	5	4	3	2	1
20.	ฉันสังเกตอาการของโรคที่ฉันเป็น ถ้าไม่ดี ฉันจะรีบไปพบแพทย์	5	4	3	2	1