

เครื่องมือวัด Health Literacy และการสำรวจ Health Literacy

1. บทนำเกี่ยวกับเครื่องมือวัด Health Literacy
2. เครื่องมือวัด Health Literacy
 1. HLS-EU-Q47
 2. HLS-EU-Q16 (Short Form)
 3. HLS-EU-Q6 (Short - Short -form)
 4. HLS-Taiwan-Q12
 5. แปล HLS-EU-Q47 เป็นภาษาไทย
3. Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU)
4. Measuring health literacy in Asia: Validation of the HLS-EU-Q47 survey tool in six Asian countries
5. เครื่องมือวัด Health Literacy ในประเทศไทย (HLS-TH-Q87)

บทนำเกี่ยวกับเครื่องมือวัด Health Literacy

1. ก่อนปี 2012 แต่ละประเทศได้กำหนดเครื่องมือในการวัด Health Literacy ขึ้นเอง ซึ่งขึ้นกับนิยามและ model ของ Health Literacy ของแต่ละประเทศ
2. Sørensen ได้ทำ Systematic Review นิยามและ model ของ Health Literacy ในปี 2012 ทำให้ นิยามและ Model ของ Health Literacy ได้รับการยอมรับเป็นวงกว้าง การใช้นิยามและ Model เดียวกัน ส่งผลให้การพัฒนาเครื่องมือวัดสอดคล้องกับนิยามและ Model ดังกล่าว โดยเป็นการวัดใน $3 \times 4 = 12$ dimension คือ Continuum of care dimension (Health care ,Disease Prevention,Health Promotion) x Process Dimension (Access ,Understand ,Appraise , Apply)
3. ประเทศในยุโรป 8 ประเทศได้ร่วมกันพัฒนาเครื่องมือวัด เรียกว่า HLS-EU-Q47 และใช้เครื่องมือนี้ เป็นเครื่องมือในการวัด Health Literacy ของทั้ง 8 ประเทศ
4. เนื่องจาก HLS-EU-Q47 นั้น ใช้เวลานานในการทำ จึงพัฒนาเครื่องมือวัดเพื่อให้สามารถทำให้เสร็จภายใน 10 นาที จึงมีการเลือก บาง Items ใน HLS-EU-Q47 มา เป็น Short form ที่เรียกว่า HLS-EU-Q16 และ Short - Short - Form : HLS-EU-Q6
5. ได้หวั่น ก็นำ HLS-EU-Q47 มาเลือกบาง items มาใช้ให้สอดคล้องกับบริบท กำหนดเป็น HLS-Taiwan-Q12
6. ประเทศใน Asia 6 ประเทศ ก็ได้นำ HLS-EU-Q47 มาแปลเป็นภาษาท้องถิ่น จากนั้นมาทดสอบ Validity & Reliability สรุปผลได้ว่า แบบทดสอบ HLS-EU-Q47 สามารถนำมาใช้ในประเทศ Asia ได้
7. ประเทศไทย เห็นประเทศจีนพัฒนา 66 Key message จึงได้บูรณาการภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยมีสมาคมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพไทย เป็นแกนกลางในการกำหนด 66 Key message จากนั้นก็พัฒนาเครื่องมือวัด Health Literacy ให้เหมาะสมกับสังคมไทย โดยใช้แนวคิด HLS-EU-47 มาเป็นกรอบ พัฒนาเครื่องมือวัดมีทั้งหมด 87 items เรียกว่า HLS-TH-Q87 โดยประกอบด้วย $4 \times 5 = 20$ dimension โดย Continuum of care dimension ประกอบด้วย Health care ,Disease Prevention ,Health Promotion และ Health Product ส่วน

Process dimension ประกอบด้วย Access ,Understand, Inquiry ,Judge & decion , Apply โดยในส่วนของ apply นั้นได้เลือกหัวข้อใน 66 Key message เพื่อดู การ apply 66 Key message

เครื่องมือวัด Health Literacy

1. เครื่องมือวัดระดับบุคคล ได้แก่
 1. USA --HARVARD, UNC วัดความสามารถ หรือศักยภาพในการอ่าน การทำความเข้าใจ และทักษะ Recognition แบบสำรวจที่ใช้ในการวัดระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ได้แก่ Rapid Estimate of Adult Literacy in Medicine (REALM)
 2. The Wide Range of Achievement Test Revised (WRAT) ใช้ วัด Functional Health literacy Test of Functional Health Literacy in Adults (TOFHLA)
 3. Newest Vital Sign แบบสำรวจในการคัดกรองหรือจำแนกผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต่ำ Questions to Identify Patients with Inadequate Health Literacy พัฒนาโดย Chew, Katharine Bradley and Edward Boyko Family Medicine, 2004 (Brief)
 4. แบบคัดกรองผู้มีข้อจำกัดในการเรียนรู้หรือมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับต่ำ ในกลุ่มผู้ป่วย เบาหวาน และความดันโลหิตสูง พัฒนาโดยชนวนทอง ธนสุกาญจน์ และนิรมาลย์ นิละไพจิตร (2558)
2. วิธีการวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับสังคม หรือเป็นพหุระดับของความรอบรู้ด้านสุขภาพมากขึ้น เช่น ตามแนวคิดของ EU – HLS-EU นักวิชาการกลุ่มยุโรปเชื่อว่าการรอบรู้ ด้านสุขภาพกับความรู้ แรงจูงใจ และศักยภาพของคนมีส่วนช่วยให้บุคคลเข้าถึง ทำความเข้าใจ คิดและประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วยข้อคำถาม 47 ข้อ และแจกแจงเป็นระดับง่ายมาก ง่าย ยาก และยากมาก ตามแนวคิดของออสเตรเลียและสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ซึ่งวัดในประชาชนทั่วไป ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และคนพิการ โดยองค์การอนามัยโลกได้แปลแบบสำรวจที่พัฒนา ขึ้น โดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ร่วมกับมหาวิทยาลัย Deakin ประเทศออสเตรเลีย เป็นภาษาอังกฤษและแนะนำให้ประเทศที่มีรายได้น้อยถึงปานกลางใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ให้กับประชาชน และได้เปลี่ยนชื่อเป็น The Information and Support for Health Actions Questionnaire (ISHA-Q)
3. เครื่องมือวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพอื่นๆ และที่อยู่ระหว่างการพัฒนา ได้แก่
 1. The Demographic Assessment for Health literacy (DAHL) Self report questionnaire: Measuring functional communicative and Critical health literacy among diabetic patients. พัฒนาโดย Ishikawa, 2008,
 2. Health Literacy Questionnaire (HLQ) : The grounded psychometric development and initial validation of the health literacy questionnaire พัฒนาโดย Osborne และ คณะ (2013),
 3. The All Aspects of Health Literacy Scale (AAHLS): a tool to measure functional, communicative and critical health literacy in primary health care setting พัฒนาโดย Chinn และ คณะ (2012),

4. Health Literacy EU Questionnaire (HLS-EU-Q): Measuring Health Literacy in population พัฒนาโดย Sorensen และคณะ (2013),
5. Health Literacy young adult Short Survey tool for public health and health promotion พัฒนาโดย Abel และคณะ (2014),
6. The eHealth Literacy Scale (eHEALS) : พัฒนาโดย Cameron Norman และคณะ (2006),
7. แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรม สุขภาพ 30 28 ของคนไทย ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปพัฒนาโดยกองสุศึกษาและอังกินันท์ อินทรท กแหง , แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง พัฒนาโดย กองสุศึกษาและชนวนทอง ธนสุกาญจน์ฯ

HLS-EU-Q47



Gesundheit Österreich
GmbH

The HLS-EU Definition Matrix: Dimensions, cells, number of questions & possible indices

Health literacy (47)	Access/obtain information relevant to health (13)	Understand information relevant to health (11)	Process / appraise information relevant to health (12)	Apply / use information relevant to health (11)
Health care (16)	1) Ability to access information on medical or clinical issues (4 Questions)	2) Ability to understand medical information and derive meaning (4 Questions)	3) Ability to interpret and evaluate medical information (4 Questions)	4) Ability to make informed decisions on medical issues (4 Questions)
Disease prevention (15)	5) Ability to access information on risk factors for health (4 Questions)	6) Ability to understand information on risk factors and derive meaning (3 Questions)	7) Ability to interpret and evaluate information on risk factors for health (5 Questions)	8) Ability to make informed decisions on risk factors for health (3 Questions)
Health promotion (16)	9) Ability to update oneself on health related issues (5 Questions)	10) Ability to understand health related information and derive meaning (4 Questions)	11) Ability to interpret and evaluate information on health related issues (3 Questions)	12) Ability to make a informed decision on health related issues (4 Questions)

Pelikan Haiphong short form 9-11-2016

7

Fig 1 Matrix of Health Literacy survey Questionare (HLS-EU-Q47)

Health Literacy Survey in Europe

1. ประเทศในยุโรป 8 ประเทศ ได้แก่ Austria, Bulgaria, Germany, Greece, Spain, Ireland, Netherlands, Poland ได้ร่วมกันจัดทำเครื่องมือวัด Health Literacy เครื่องมือที่ใช้เรียกว่า HLS-EU-Q47¹ โดยข้อมูลพื้นฐานเป็นดังนี้



Gesundheit Österreich
GmbH

HLS-EU Survey Overview: Sampling, Data collection

Countries	Austria (AT), Bulgaria (BG), Germany (DE) (only NRW), Greece (EL) (only Athens +), Spain (ES), Ireland (IE), Netherlands (NL), Poland (PL)
Survey Institut	TNS Opinion on behalf of the HLS-EU Consortium
Survey Periode	Summer 2011
Target Population, Population Coverage	EU citizens (!) aged 15 years and over (Euro-barometer Methodology)
HL Instrument	HLS-EU-Q86 (including HLS-EU-Q47 and NVS Test)
Data collection	by computer-assisted personal interviewing technique (CAPI) (BG, IE = PAPI)
Sampling design	Euro-barometer Methodology Stratified probability sampling (multistage random sample): • National sampling points selected randomly (applying random-walk procedure) after stratification for population size and population density (metropolitan, urban and rural areas).
Response Rates	Austria (67%), Bulgaria (75%), Germany (DE) (53%), Greece (65%), Spain (62%), Ireland (69%), Netherlands (36%), Poland (67%)
Sample Sizes	Austria (1015), Bulgaria (1002), Germany (DE) (1057), Greece (1000), Spain (1000), Ireland (1005), Netherlands (1023), Poland (1000)
Weights	National samples were weighted by gender, age group and size of locality, based on national census data. Country size was not used as a weighting criterion for the analyses of the total sample. Total sample values therefore represent a 'country average' where all countries are represented with equal weights regardless of their population size.

2. เครื่องมือวัดเป็นแบบสอบถามมีทั้งหมด 47 ข้อ โดยเป็น Matrix 4 x3 (แนวตั้ง x แนวนอน) โดย
 1. มิติของ Process อยู่บนแนวตั้ง ประกอบด้วย 4 มิติ คือ การเข้าถึง (Access) เข้าใจ (understand) ประเมิน (Appraise) และปฏิบัติ (apply)
 2. มิติของ Intervention อยู่บนแนวนอน ประกอบด้วย 3 มิติ คือ การบริการ (Health care :HC) , การป้องกันโรค (Disease Prevention; DP) และการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion ; HP)
3. ในมิติของ Intervention ด้านการให้บริการ การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ จะมีจำนวนหัวข้อ (items) เท่ากับ 16 , 15 และ 16 items ตามลำดับ
4. ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องตอบว่า การดำเนินการในแต่ละหัวข้อนั้น มีความยากง่าย เพียงไร โดยมี 4 ระดับคือ 1= ยากมาก, 2=ยาก, 3=ง่าย, 4=ง่ายมาก
5. การคิดคะแนนนั้น จะให้คะแนนสูงสุดคือ 50 คะแนน ฉะนั้นสูตรที่ใช้ในการหา คะแนน = (mean-1) * 50/3
6. สามารถหา Health Literacy โดยแบ่ง Index ออกเป็น 3 กลุ่ม
 1. Health Literacy รวม (Comprehensive Health Literacy Index) โดยหาค่าเฉลี่ย (mean) ของทั้ง 47 ข้อ แล้วคำนวณโดยใช้สูตร $HL_{รวม} = (Mean-1) * 50/3$

2. Health Literacy หมวดย่อย มี 7 หมวดย่อย (sub-indexes ดู Fig 2) ประกอบด้วยแนวราบ 3 indices (Health Service,Disease prevention,Health Promotion) และ 4 แนวตั้ง (Access หรือ Obtain,Understand,Appraise หรือ Process , Apply)
3. Health Literacy หมวดย่อยลงไปอีก มี 12 หมวดย่อย (sub-sub-indexes ดู Fig 2) ประกอบด้วยแนวราบ 3 indices (Health Service,Disease prevention,Health Promotion) x 4 แนวตั้ง (Access หรือ Obtain,Understand,Appraise หรือ Process , Apply) = 12




Types of Health Literacy Indices by the HLS-EU Model
 1 comprehensive index, 7 sub-indices and 12 sub-sub-indices

Comprehen. HL Index	OI-Index (13Items) Access/obtain health information	UI-Index (11Items) Understanding health information	PI-Index (12 Items) Process/Appraise health information	AI-Index (11 Items) Apply/Use Health information
HC-HL Index (16Items) Health Care	1) Ability to access information on medical or clinical issues (4 Questions) HC-FHI (2012)	2) Ability to understand medical information and derive meaning (4 Questions) HC-UHI (2012)	3) Ability to interpret and evaluate medical information (4 Questions) HC-JHI (2012)	4) Ability to make informed decisions on medical issues (4 Questions) HC-AHI (2012)
DP-HL Index (15 Items) Disease prevention	5) Ability to access information on risk factors for health (4 Questions) DP-FHI (2012)	6) Ability to understand information on risk factors and derive meaning (3 Questions) DP-UHI (2012)	7) Ability to interpret and evaluate information on risk factors (5 Questions) DP-JHI (2012)	8) Ability to judge the relevance of the information on risk factors (3 Questions) DP-AHI (2012)
HP-HL Index (16 Items) Health promotion	9) Ability to update oneself on health related issues (5 Questions) HP-FHI (2012)	10) Ability to understand health related information and derive meaning (4 Questions) HP-UHI (2012)	11) Ability to interpret and evaluate information on health related issues (3 Questions) HP-JHI (2012)	12) Ability to make a informed decision on health related issues (4 Questions) HP-AHI (2012)

Pelikan Haiphong short form 9-11-2016

Fig 2. Comprehensive Health Literacy Index and 7 Sub index and 12 Sub subindex

7. คะแนน Health Literacy หมวดย่อยนั้นๆ ก็ใช้ค่า Mean ของหมวดย่อยนั้นๆ

8. การกระจายของคะแนน เป็น bell shape ใกล้เคียงกับ Normal distribution

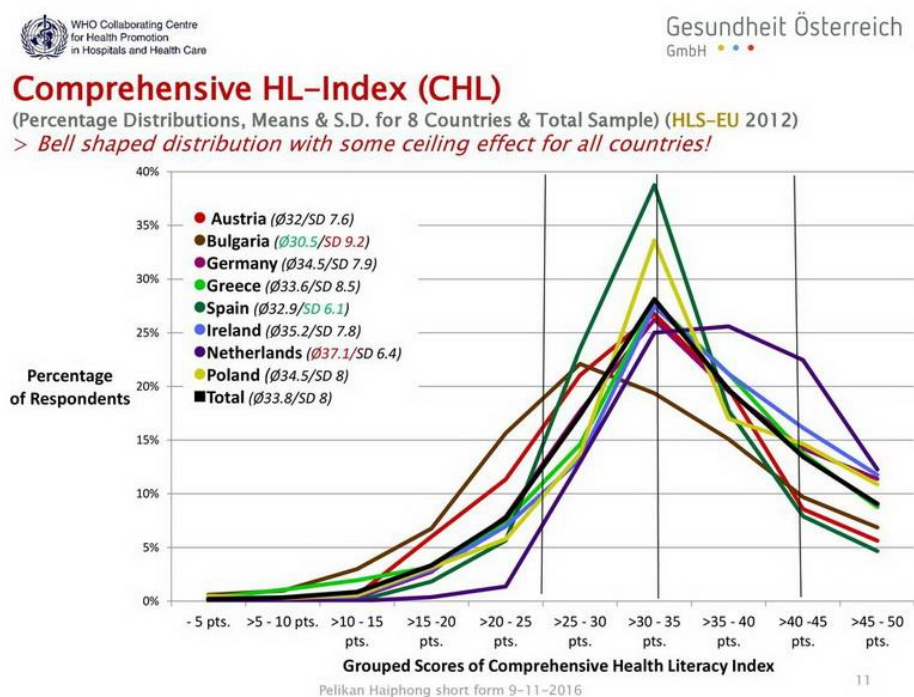


Fig 3. การกระจายของคะแนนใกล้เคียงกับ Normal distribution

9. Cutoff Point ในการแบ่งระดับของ Health Literacy ของ HLS-EU-Q47 เป็นดังนี้
1. Inadequate HL คะแนน 0-25
 2. Likely Problematic HL คะแนน >25-42
 3. Likely Sufficient HL คะแนน >42-50
 4. Limited HL คะแนน 0-33
10. แบบสัมภาษณ์ทั้ง 47 items มีดังนี้ (ดังภาคผนวกที่ 1)

รหัส Category มี 2 หลัก xy โดย ค่า x : 1=Health Care 2=Disease Prevention 3=Health Promotion ค่า y : 1= Access or Obtain 2=Understand 3=Appraise or process 4=Apply)

แปล HLS-EU-Q47 เป็นภาษาไทย

ได้ทำการแปล HLS-EU-Q47 เป็นภาษาไทย เพื่อให้สะดวกต่อผู้อ่านบางท่าน (ภาคผนวกที่ 2) รหัส Category มี 2 หลัก xy โดย ค่า x : 1=Health Care 2=Disease Prevention 3=Health Promotion ค่า y : 1= Access or Obtain 2=Understand 3=Appraise or process 4=Apply)

Resulting Items for HLS-EU Short Scale

Health Literacy (16 of 47)	Obtain/Access information (4 of 13)	Understand information (6 of 11)	Process/Appraise information (3 of 12)	Apply/use information (3 of 11)
Health Care (7 of 16)	Q1...find information on treatments of illnesses that concern you?	Q3...understand what your doctor says to you? Q4...understand your doctor's or pharmacist's instruction on how to take a prescribed medicine? (2 of 4)	Q5...judge when you may need to get a second opinion from another doctor? (1 of 4)	Q6...use information the doctor gives you to make decisions about your illness? Q7...follow instructions from your doctor or pharmacist? (2 of 4)
Disease Prevention (5 of 15)	Q8...find information on how to manage mental health problems like stress or depression? (1 of 4)	Q9...understand warnings about behaviour such as smoking, low physical activity and drinking too much? (2 of 3)	Q10...understand why you need health screenings? (2 of 3)	Q11...judge if the information on health risks in the media is reliable? (1 of 5) Q12...decide how you can protect yourself from illness based on information in the media? (1 of 3)
Health Promotion (4 of 16)	Q13...find out about activities that are good for your mental well-being? (1 of 5)	Q14...understand advice on health from family members or friends? Q15...understand information in the media on how to get healthier? (2 of 4)	Q16...judge which everyday behaviour is related to your health? (1 of 3)	No adequate items identified! (0 of 4)

Pelikan Haiphong short form 9-11-2016

17

Fig 4. HLS-EU- Q16

- HLS-EU-47Q มีข้อดี คือมีความละเอียด และสามารถวิเคราะห์ภาพรวม Comprehensive HL index และแบ่งย่อยได้เป็น 19 กลุ่มย่อย ได้แก่ Sub-indeces (7 กลุ่มย่อย) และ sub-sub-indices (12 กลุ่มย่อย) แต่มีข้อเสียคือใช้เวลานานในการตอบแบบสอบถามในแต่ละคน และต้นทุนสูง
- จึงได้มีการคิดค้นโดยเลือกหัวข้อที่สำคัญมาเท่านั้น โดยให้คงความสัมพันธ์กับ HLS-EU-47Q ให้มากที่สุด ทำให้เหลือหัวข้อเพียง 16 หัวข้อจากทั้งหมด 47 หัวข้อ (ดู Fig 4)
- ระดับคะแนน นั้นจะใช้แบบ dichotomous คือ 1 = ง่าย/ง่ายมาก และ 0 = ยาก/ยากมาก และถ้าตอบ Unknown = missing value
- คะแนนรวมใช้การบวกคะแนนแต่ละ item เข้าด้วยกัน ต่ำสุด เท่ากับ 0 คะแนน สูงสุดเท่ากับ 16 คะแนน
- Cutoff Point ในการแบ่งระดับของ Health Literacy ของ HLS-EU-Q16 เป็นดังนี้
 - Likely Inadequate HL = 0-8
 - Likely Problematic HL = 9-12
 - Likely Sufficient HL = 13-19
- การกระจายไม่เป็น Normal distribution

Distribution of Q16 scores and the Q47 general HL-Index (grouped in 16 intervals) for total and 2 countries

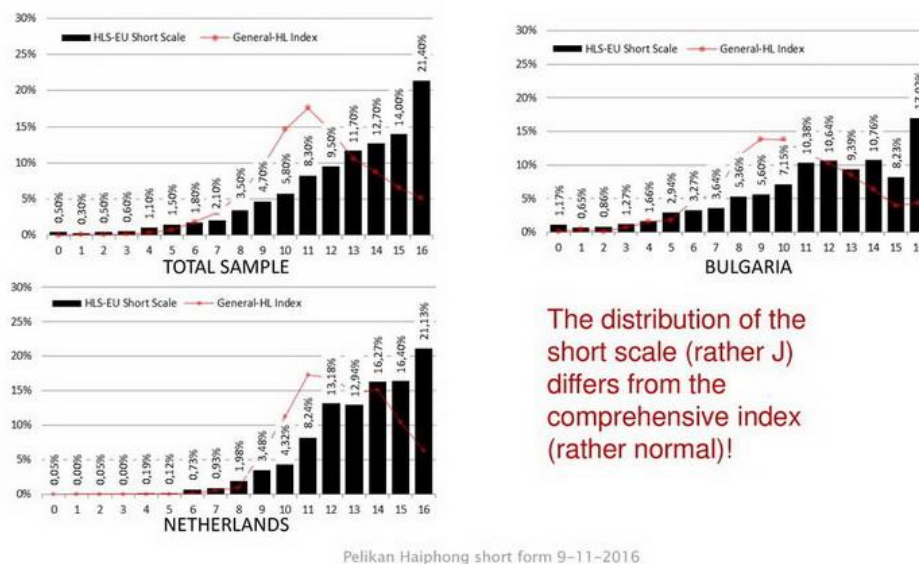


Fig 4. การกระจายของคะแนน ของ HLS-EU-Q16

จุดเด่นของ HLS-EU-Q16

1. มีความสัมพันธ์กับ HLS-EU-Q47 ($r=.82$ Total , $r=0.73-0.88$ in country Sample)
2. มีความสัมพันธ์กับ Sub-indices ของ HLS-EU-47 ได้แก่ HC-HL,DC-HL ,HP-HL ($r =0.74-77$ Total , $r= .62-.84$ in country sample)
3. แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่าง HLS-EU-47Q กับ Determinants ที่สำคัญ ไม่แตกต่างกับ HLS-EU-Q16
4. HLS-EU-16Q is Rasch Homogeneous นั้นหมายถึง สามารถนำมาเปรียบเทียบภายในประเทศได้เท่านั้น (Fair)

จุดด้อยของ HLS-EU-Q16 (Short form)

1. ไม่สามารถวิเคราะห์กลุ่มย่อยของ Short form ได้หมดทุกกลุ่มย่อย
2. การกระจายไม่เป็น Normal Distribution. ทำให้มีข้อจำกัดในการวิเคราะห์ทางสถิติ
3. หยิบกว่า ในกรณีที่เป็น borderline ในรายที่วิเคราะห์ด้วย HLS-EU-47Q แล้วก็ยังไม่สามารถให้ short form ได้
4. loss of favorable property of Rasch homogeneity ทำให้ไม่สามารถเปรียบเทียบระหว่างประเทศได้

แบบสัมภาษณ์ทั้ง 16 items (ดูภาคผนวกที่ 3) รหัส Category มี 2 หลัก xy โดย ค่า x : 1=Health Care 2=Disease Prevention 3=Health Promotion ค่า y : 1= Access or Obtain 2=Understand 3=Appraise or process 4=Apply)

Resulting **Items** for HLS-Q Short-Short Form

Health Literacy	Find/Access information relevant to health	Understand Information relevant to health	Evaluate/Appraise information relevant to health	Apply/use information relevant to health
Health Care			Q11... judge when you may need to get a second opinion from another doctor?	Q13... use information the doctor gives you to make decisions about your illness.
Disease Prevention	Q18... find information on how to manage mental health problems like stress or depression.		Q28... judge if the information on health risks in the media is reliable.	
Health Promotion	Q33.. find out about activities that are good for your mental well-being.	Q39... understand information in the media on how to get healthier.		

Pelikan Haiphong short form 9-11-2016

28

Fig 5. HLS-EU-Q6 (Short -Short-form)

1. ทำการเลือก หัวข้อ จาก HLS-EU-16Q ของ HC-HL,DP-HL,HP-HL มาอย่างละ 2 หัวข้อ รวมเป็น 6 item
2. ระดับคะแนนมี 4 ระดับคือ 1=ยากมาก 2=ยาก 3=ง่าย 4=ง่ายมาก (ไม่ทราบ/ไม่ตอบ) = missing)
3. คะแนนรวมใช้ค่า Mean
4. Cutoff Point ในการแบ่งระดับของ Health Literacy ของ HLS-EU-Q6 เป็นดังนี้
 1. Likely Inadequate HL <2.00
 2. Likely Problematic HL 2.00-2.99
 3. Likely Sufficient HL = 3.00-4.00
5. แบบสัมภาษณ์ทั้ง 6 items (ดูภาคผนวกที่ 4) รหัส Category มี 2 หลัก xy โดย ค่า x : 1=Health Care 2=Disease Prevention 3=Health Promotion ค่า y : 1= Access or Obtain 2=Understand 3=Appraise or process 4=Apply)

6. เปรียบเทียบ HLS-EU-47Q ,HLS-EU-16Q ,HLS-EU-6Q ได้ดังตาราง



Comparison HLS-EU-Q 47, Q16, Q6

	HLS-EU –Q47	HLS-EU-Q16	HLS-EU-Q6
No. of items	47	Reduction to 16 out of 47 ➢ loss of info, and of representativeness of theoretical scope ➢ loss of reliability	Reduction to 6 out of 16 > strong loss of info, and of representativeness of theoretical scope,
Economy	long > time consuming (about 10)	short > less time (3 min)	very short > (1 minute)
Type	Index, up to 19 Sub-Indices following the theoretical concept	1 Rasch scale, but some description of 3 domains possible by single items 4??	1 scale consisting of 3 highly correlated sub-dimensions.
Scope & representation of concept	full	limited	very limited
Use of number of categories of single items	4	Dichotomized to 2 > Loss of information	4
Distribution of indices, scale*	bell-shaped; 1,2% reach maximum	strong negative skew (21,4% reach maximum=mode, mean=12,5)	bell-shaped, light negative skew 4,7% reach maximum
Difficulty*	high	low	medium/high
Correlation with full instrument*		0,822	0,896
Reliability*	high	Cronbach alpha not computable	Alpha=0,803
Levels	4	3	3
Dimensionality	multi	one	1 main 3 sub (sub dimensions not evaluated due to high correlations with main index)
Power for associations	high	somewhat limited	somewhat limited
Recommendation	For fully HL focused surveys	For partly HL focused surveys or for giving space for additional context specific items (e.g. GKM, AOK); vulnerable Populations	Good compact HL measure in studies with other focus
* Computations based on HLS-EU total sample			36

Pelikan Haiphong short form 9-11-2016

ข้อเสนอแนะในการเลือกใช้

1. ใช้ 47Q ถ้า Health Literacy คือ วัดอุปสงค์หลักของการศึกษา และต้องการศึกษา sub dimension ของ Health Literacy
2. ใช้ 16Q เพื่อความประหยัด และไม่มีเวลาจำเป็นในการศึกษาลงลึกไปถึง sub dimension
3. ใช้ 6Q เพื่อความประหยัด และ Health Literacy ไม่ใช่วัดอุปสงค์หลักของการศึกษา แต่เป็นตัวแปรตัวหนึ่งในการศึกษาในเรื่องหลักอื่นๆ

HLS-Taiwan-12 SF Short- Short -Form

ไต้หวันได้พัฒนาเครื่องมือวัด Health literacy แบบ 12 Q โดยไม่ได้ใช้ item เดียวกับ Europe โดย 12 Items ที่ไต้หวันเลือก (ดูภาคผนวกที่ 5) รหัส Category มี 2 หลัก xy โดย ค่า x : 1=Health Care 2=Disease Prevention 3=Health Promotion ค่า y : 1= Access or Obtain 2=Understand 3=Appraise or process 4=Apply)

Health Literacy Surevey in Europe (HLS-EU)²

Key points

1. การสำรวจ Health Literacy ในยุโรป (HLS-EU) โดยทำการวัด Health Literacy ใน 8 ประเทศ ประเทศละ 1000 คน โดยใช้เครื่องมือใหม่ที่ได้พัฒนาขึ้น HLS-EU-Q47
2. คะแนนเฉลี่ยมีความแตกต่างกัน ระหว่าง 30.50 (Bulgaria) -37.06 (Netherland)

Table 1 Descriptive statistics of general health literacy index by country and for the total sample

Country	N	Min.	Max.	Mean	Std. Error	Std. Deviation	Skewness
Austria	979	3.19	50	31.95	0.24	7.63	-0.07
Bulgaria	925	0.00	50	30.50	0.30	9.17	-0.15
Germany	1045	7.09	50	34.49	0.24	7.87	-0.01
Greece	998	3.55	50	33.57	0.27	8.48	-0.54
Ireland	959	11.59	50	35.16	0.25	7.79	-0.17
Netherlands	993	2.48	50	37.06	0.20	6.40	-0.12
Poland	921	0.00	50	34.45	0.26	7.98	-0.39
Spain	974	15.60	50	32.88	0.20	6.10	0.42
Total	7795	0.00	50	33.78	0.09	7.95	-0.26

3. จากการสำรวจพบว่า ในภาพรวมแล้ว 1 ใน 2 คนจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับจำกัด (limited health literacy หรือมีคะแนนอยู่ในช่วง 0-33)

Table 2 Percentages of individuals with limited health literacy in selected vulnerable groups for countries and for the total sample

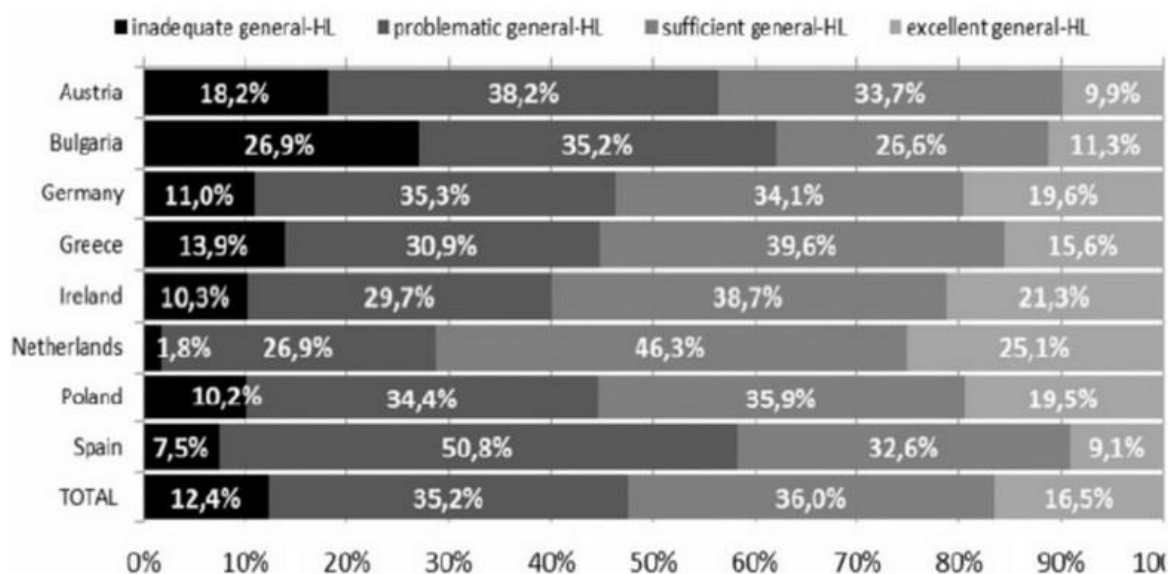
		Austria	Bulgaria	Germany	Greece	Ireland	Netherlands	Poland	Spain	Total
Health	Very bad	100.00	87.80	54.90	88.30	49.50	47.40	77.20	94.80	78.10
	Bad	84.20	82.40	54.90	80.30	57.20	41.40	71.20	75.30	71.80
Long term illness	Yes more than one	78.50	83.30	58.50	73.80	45.30	32.60	54.30	69.50	61.00
	6 times or more	70.00	74.00	56.20	58.40	46.60	30.80	54.10	69.40	58.90
Age	76 or older	72.60	75.40	53.90	72.30	46.00	28.80	65.50	71.10	60.80
	Between 66 and 75	71.40	79.70	39.70	66.20	37.10	30.40	58.70	77.10	58.20
Education	Levels 0 or 1	62.20	75.40	58.90	77.30	49.10	40.40	91.90	74.20	68.00
	Level 2	69.70	77.60	57.10	55.80	52.00	35.00	59.60	59.70	57.20
Problems with paying bills	Most of the time	67.10	75.20	46.80	60.70	61.20	33.50	42.20	61.70	63.40
	Very Low	78.50	79.70	58.80	79.50	64.00	49.90	59.80	84.30	73.90
Social status	Very Low	78.50	79.70	58.80	79.50	64.00	49.90	59.80	84.30	73.90
	Low	59.40	62.10	63.90	57.40	53.30	48.40	63.80	59.20	60.00

4. มีความเหลื่อมล้ำทางสังคม โดยกลุ่มเปราะบางที่มีโอกาสมี Health Literacy ไม่เพียงพอได้แก่ ผู้สูงอายุ คนยากจน การศึกษาต่ำ และมีสถานะทางสังคมต่ำ

Table 3 Multivariate linear regression model for general health literacy index as dependent variable and socio-demographic indicators as predictors

	Coefficients	Standardised coefficients			95% confidence interval for B		Pearson correlations		
	B	Beta	t	Sig.	Lower bound	Upper bound	Raw correlation	Partial correlation	Semi-partial correlation
(Constant)	28.76		62.43	0.000	27.86	29.67			
Gender	1	0.06	5.86	0.000	0.67	1.33	0.05	0.07	0.06
Age	-0.04	-0.09	-8.52	0.000	-0.05	-0.03	-0.16	-0.10	-0.09
Education	0.79	0.13	11.33	0.000	0.65	0.93	0.25	0.13	0.12
Financial deprivation	-1.92	-0.24	-19.91	0.000	-2.11	-1.73	-0.34	-0.23	-0.21
Social status	0.69	0.14	11.39	0.000	0.57	0.81	0.31	0.13	0.12

5. การกระจายของ Inadequate+Problematic มีความแตกต่างระหว่างประเทศ (29–62%).



6. การกำกับติดตาม health literacy สามารถที่จะสนับสนุนการตัดสินใจของ ผู้ประกอบวิชาชีพและผู้นำคนนโยบาย เพื่อที่จะยกระดับ Health literacy ในยุโรป ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชน

7. ฉะนั้น health literacy จึงจัดอยู่ในระดับสำคัญที่จะเป็นวาระแห่ง EU

8. การใช้ two-sided approach ที่แนะนำโดย Parker and Ratzan: โดย

1. พัฒนาความรู้ แรงจูงใจ และสมรรถนะของประชาชน และผู้ป่วย เพื่อให้สามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกทางสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
2. ลดความซับซ้อนที่ยากต่อความเข้าใจของประชาชน ในทุกระดับของสังคม รวมถึงระบบบริการสุขภาพ เพื่อช่วยเหลือ หรือเสริมพลังประชาชน เพื่อให้สามารถจัดการสุขภาพของตนเองอย่างยั่งยืน โดยต้องเพิ่มความพยายามออกแบบระบบใหม่ที่เป็นมิตร และผู้รับบริการมีส่วนร่วม ปรับหลักสูตร และฝึกอบรมบุคลากรสาธารณสุข เพื่อเอาชนะความท้าทายของประชาชนที่มีปัญหาเรื่องความรู้ด้านสุขภาพ รวมถึงเพิ่มความคาดหวังของประชาชนในการมีส่วนร่วมเชิงรุกในการดูแลสุขภาพ

Measuring health literacy in Asia: Validation of the HLS-EU-Q47 survey tool in six Asian countries³

1. A cross-sectional survey based on multistage random sampling in 6 ประเทศใน Asia ได้แก่ Indonesia, Kazakhstan, Malaysia, Myanmar, Taiwan, and Vietnam. ทำการสำรวจ 10,024 participants อายุ > 15 ปี ในปี 2013-2014 in โดยแปลแบบสำรวจ HLS-EU-Q47 เป็นภาษาท้องถิ่น เพื่อจะประเมิน validity วิเคราะห์ข้อมูลด้วย confirmatory factor analysis, internal consistency analysis, and regression analysis.

2. ผลการศึกษา

1. แบบสอบถามมี construct validity ดี
2. satisfactory goodness-of-fit of the data to the hypothetical model in three health literacy domains
3. high internal consistency (Cronbach's alpha >0.90),

4. satisfactory item-scale convergent validity (item-scale correlation >0.40), and no floor/ceiling effects in these countries.
 5. General health literacy index score was significantly associated with level of education (P from <0.001 to 0.011) and perceived social status (P from <0.001 to 0.016), with evidence of known-group validity.
3. สรุป : The HLS-EU-Q47 was a satisfactory and comprehensive health literacy survey tool for use in Asia.

เครื่องมือวัด Health Literacy ในประเทศไทย (HLS-TH-Q87)

ประเทศไทยได้พัฒนาเครื่องมือวัด Health literacy โดยใช้กรอบแนวคิดจาก HLS-EU-Q47 แต่มีการปรับในรายละเอียดดังนี้

1. เพิ่มมิติของ Continuum of care Dimension โดย HLS-EU มีเพียง 3 ได้แก่ Health care, Disease Prevention ,Health Promotion เพิ่ม เป็น 4 โดยเพิ่ม Health Product เนื่องจากประเทศไทยมีปัญหาในเรื่องการใช้ Health Product และสมุนไพรกันมาก ทั้งจากการพูดปากต่อปาก และการโฆษณาใน digital TV, หรือ Social Media
2. เพิ่มมิติของ Process dimension โดย HLS-EU มี 4 ได้แก่ Access ,Understand ,Appraise ,Apply เพิ่มอีก 1 เป็น 5 คือ การสอบถาม (Inquiry)
3. ส่วนที่เพิ่มเข้ามามากใน HLS-TH-Q คือ เรื่องการนำไปปฏิบัติ (Apply) โดย HLS-EU มี 11 items (เน้น Skill base ไม่เน้นประเด็น (Task base หรือ issue base) แต่ HLS-TH มี 41 Items (เน้นประเด็นใน 66 Key message หรือ Task Base หรือ issue base มากกว่า Skill base)

Compare HLS-EU-Q47 กับ HLS-TH-Q87

code	Dimesion	HLS EU	HLS TH	code	Dimesion	HLS EU	HLS TH
11	Healht Care - Access	4	2	31	Health Promotion - Access	5	2
12	Healht Care - Understand	4	7	32	Health Promotion - Understand	4	2
121	Healht Care - Inquiry	0	6	321	Health Promotion - Inquiry	0	6
13	Healht Care - Decision	4	2	33	Health Promotion - Decision	3	3
14	Healht Care - Apply	4	1	34	Health Promotion - Apply	4	15
21	Disease Prevention - Access	4	2	41	Health Product - Access	0	2
22	Disease Prevention - Understand	3	2	42	Health Product - Understand	0	2
221	Disease Prevention - Inquiry	0	3	421	Health Product - Inquiry	0	3
23	Disease Prevention - Decision	5	0	43	Health Product - Decision	0	2
24	Disease Prevention - Apply	3	20	44	Health Product - Apply	0	5
Apply(41 items) ; HC=1,DP=20,HP=15,Product=5				รวม			
						47	87

4. นอกจากปัจจัยด้าน Health Literacy ยังมีปัจจัยทั่วไป (General Data) และ ปัจจัยสุขภาพ (Health Data) ดังรูป

Thai Health Literacy Survey Questionare (HLS-TH-Q)

1.General Data(10 ข้อ)		2.Health Data (8 ข้อ)	3.Health Literacy Data (87 ข้อ)
sex	Income adequacy	seeing	Process dimension
birthdate	social role	Hearing	1.Access 2.Understand 3.Inquiry
marrital status	Information Channel	weight	4.Decision 5.Apply
religion	Infrastructure	height	Continuum of Care Dimension
education	source of information	waist circumference	1.Health care
occupation	inquiry from	systolic/diastolic	2.Disease Prevention
Literacy (Read/Write)	search data from	Chronic Disease ตอบได้ >1	3.Health Promotion
		Right	4.Health Product

5. รายละเอียดของ Health Literacy data ทั้ง 87 items (ดูในภาคผนวกที่ 6) รหัส Category มี 2 หลัก xy โดย ค่า x : 1=Health Care 2=Disease Prevention 3=Health Promotion 4=Health Product ค่า y : 1= Access or Obtain, 2=Understand 21 = Inquiry ,3=Appraise or process 4=Apply)

รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของประชาชนไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไป พ.ศ. 2560 (ระยะที่ 1) ⁴ สรุป ว่า

1. แบบสำรวจฯ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 87 ข้อ ผ่านการทดสอบคุณภาพ กับกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน 722 คน ใน 6 จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ นครสวรรค์ นครราชสีมา กรุงเทพฯ ชลบุรี และนครศรีธรรมราช
2. ผลการทดสอบคุณภาพพบว่า แบบสำรวจฯ มีความเที่ยงตรงภายในอยู่ในระดับดีในทุกองค์ประกอบ (ค่าสัมประสิทธิ์ความน่าเชื่อถือมากกว่า .70)

ตาราง 4.5 ค่าความเที่ยงตามมิติของแบบสำรวจ (Internal consistency reliability)

มิติ	จำนวนข้อ	ค่า Cronbach's alpha
การเข้าถึง	8	0.876
การเข้าใจ	13	0.856
การทบทวน ชักถาม	18	0.898
ตัดสินใจ	7	0.787

3. วิเคราะห์ Confirmatory Factor Analysis (CFA) พบ 11 หัวข้อ ดังนี้

ตาราง 4.6 กลุ่มปัจจัยในโครงสร้างของแบบสำรวจความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไป

กลุ่มปัจจัย	
1. การค้นหาข้อมูล (เข้าถึงบริการ ผลิตภัณฑ์ ข้อมูล ปัจจัยกำหนดสุขภาพ)	6. การตัดสินใจออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ วิธีการคลายเครียด ตัดสินใจจัดการตัวเอง เพื่อวางแผนการรักษา การเลือกใช้อาหารเสริม สมุนไพร และยา (ตัดสินใจเลือกใช้ กำจัดปัจจัยเสี่ยง)
2. การเข้าใจคำพูดของ หมอ พยาบาล อสม. เพื่อน ผู้ป่วย เภสัชกร เอกสารกำกับยา เหตุผลการได้รับวัคซีน บริการสุขภาพที่ออกมาใหม่ ๆ ข้อมูลสื่อสารสาธารณะ (เข้าใจข้อมูลการจัดบริการ ความคุ้มค่า ปัจจัยเสี่ยง)	7. พฤติกรรมตรวจสอบข้อมูลและค้นหาข้อมูล
3. การเข้าใจคำเตือนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ วิธีการทำให้สุขภาพจิตดี การตรวจคัดกรองสุขภาพ (เข้าใจปัจจัยปกป้องเพื่อพิจารณาสุขภาพ)	8. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
4. การซักถามข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพแข็งแรง และการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค ข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ จาก แพทย์ พยาบาล อสม. (ประเมิน ตรวจสอบ เลือกใช้)	9. พฤติกรรมป้องกันโรค
5. การซักถามข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิจากแพทย์ พยาบาล อสม. (ตรวจสอบการจัดบริการ)	10. พฤติกรรมเสี่ยง (การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และอุบัติเหตุจราจร)
	11. พฤติกรรมการกิน

4. มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับผลลัพธ์สุขภาพ อันได้แก่ การมีโรคเรื้อรัง และภาวะอ้วนลงพุง กล่าวคือ การมีโรคเรื้อรังหรือภาวะอ้วนลงพุงมักพบในกลุ่มคนที่มีความรอบรู้ ด้านสุขภาพน้อยกว่า

ตาราง 4.7 คะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคติดต่อเรื้อรังอายุ 35 ปีขึ้นไป เปรียบเทียบระหว่างผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคเรื้อรัง และได้รับการวินิจฉัยโรคเรื้อรัง

มิติ		กรุงเทพฯ		จังหวัดอื่นๆ	
		ตรวจแต่ไม่พบโรค	เป็นโรคเรื้อรัง	ตรวจแต่ไม่พบโรค	เป็นโรคเรื้อรัง
เข้าถึง	ค่าเฉลี่ย	48.4	52.2	62.5	53.3
	S.D.	35.7	30.4	22.1	26.7
	มัธยฐาน	50.0	59.4	65.6	62.5
เข้าใจ	ค่าเฉลี่ย	71.8	74.4	76.1	72.4
	S.D.	20.3	12.3	12.8	14.0
	มัธยฐาน	75.0	75.0	75.0	73.1
ซักถาม	ค่าเฉลี่ย	64.2	69.1	74.7	71.0
	S.D.	21.5	11.8	14.0	15.3
	มัธยฐาน	68.8	70.0	75.8	72.5
ตัดสินใจ	ค่าเฉลี่ย	69.9	67.0	75.6	72.9
	S.D.	22.2	25.0	12.4	16.2
	มัธยฐาน	75.0	75.0	75.0	75.0
ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	75.3	72.1	73.4	71.2
	S.D.	4.2	9.0	12.1	12.6
	มัธยฐาน	76.0	74.7	74.4	72.3

ตาราง 4.8 คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพตามมิติของความรู้ด้านสุขภาพในกรุงเทพฯและจังหวัดอื่นๆ

มิติ		กทม.		จังหวัดอื่นๆ	
		รอบแวกปกติ	อ้วนลงพุง	รอบแวกปกติ	อ้วนลงพุง
เข้าถึง	ค่าเฉลี่ย	49.2	60.4	58.0	57.0
	S.D.	33.1	31.3	24.8	25.1
	มัธยฐาน	56.3	71.9	62.5	65.6
เข้าใจ	ค่าเฉลี่ย	73.4	76.2	76.1	73.5
	S.D.	18.1	16.4	14.3	13.7
	มัธยฐาน	73.1	75.0	75.0	73.1
ซักถาม	ค่าเฉลี่ย	68.2	69.4	72.3	71.9
	S.D.	13.7	14.8	14.2	14.0
	มัธยฐาน	68.3	70.8	73.8	72.5
ตัดสินใจ	ค่าเฉลี่ย	72.5	71.4	74.5	73.8
	S.D.	20.7	19.7	15.4	15.4
	มัธยฐาน	75.0	71.4	75.0	75.0
ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	73.0	75.8	72.2	73.5
	S.D.	.5	9.1	11.8	13.6
	มัธยฐาน	73.0	77.4	74.2	74.7

5. ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในแต่ละมิติ เป็นดังนี้

ตาราง 4.9 ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพในแต่ละมิติ

มิติ	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ		
	ไม่เพียงพอ ในการดูแลสุขภาพ	ต้องสงสัยว่าไม่เพียงพอ ในการดูแลสุขภาพ	เพียงพอ ในการดูแลสุขภาพ
การเข้าถึง	น้อยกว่า 58%	58%-63%	มากกว่า 63%
การเข้าใจ	น้อยกว่า 76%	76%-77%	มากกว่า 77%
การซักถาม	น้อยกว่า 72%	72%-75%	มากกว่า 75%
การตัดสินใจ	น้อยกว่า 74%	74%-76%	มากกว่า 76%
การปฏิบัติ	น้อยกว่า 73%	73%-74%	มากกว่า 74%

6. ระดับคะแนนของความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 87 ข้อ คะแนนเต็ม 348 คะแนน Cut off Point ที่ 75% เท่ากับ $348 \times 0.75 = 261$ คะแนน

ตาราง 4.10 การจำแนกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพตามคะแนนรวม

แบบวัด	คะแนนรวมที่ได้	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ
แบบวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพ 87 ข้อ	≥ 261 คะแนน	เพียงพอ
(คะแนนเต็ม 348 คะแนน)	< 261 คะแนน	ไม่เพียงพอ

7. ดังนั้น แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไปนี้ สามารถเป็นเครื่องมือสะท้อนสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไป ในระดับเขตสุขภาพและประเทศได้
8. รายละเอียดผลการสำรวจ Health Literacy ในประเทศไทยในปี 2560 เป็นดังนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Sørensen et al :Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). BMC Public Health 2013, 13:948 (context)
2. Kristine Sørensen, Jürgen M. Pelikan, Florian Rothlin and et al.Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU).European Journal of Public Health, Vol. 25, No. 6, 1053–1058 (context)
3. Tuyen V. Duong , Altyn Aringazina , Gaukhar Baisunova d ,and et al .Measuring health literacy in Asia: Validation of the HLS-EU-Q47 survey tool in six Asian countries. [cited 2020 Sep 04]. available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.je.2016.09.005> (context)

-
4. วิมล โรมา ,มุกดา สำนวนกลาง, สายชล คล้อยเอี่ยม . รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไป พ.ศ. 2560 (ระยะที่ 1) .[cited 2020 Sep 04] .Available from : <https://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/11454> (context)

ภาคผนวกที่ 1 . HLS-EU-Q47

Item	topic	category
1	find information about symptoms of illnesses that concern you?	11
2	find information on treatments of illnesses that concern you?	11
3	find out what to do in case of a medical emergency?	11
4	find out where to get professional help when you are ill?	11
5	understand what your doctor says to you?	12
6	understand the leaflets that come with your medicine?	12
7	understand what to do in a medical emergency?	12
8	understand your doctor's or pharmacist's instruction on how to take a prescribed medicine?	12
9	judge how information from your doctor applies to you?	13
10	judge the advantages and disadvantages of different treatment options?	13
11	judge when you may need to get a second opinion from another doctor?	13
12	judge if the information about illness in the media is reliable?	13
13	use information the doctor gives you to make decisions about you illness ?	14
14	follow the instructions on medication?	14
15	call an ambulance in an emergency?	14
16	follow instructions from your doctor or pharmacist?	14
17	find information about how to manage unhealthy behaviour such as smoking, low physical activity and drinking too much?	21
18	find information on how to manage mental health problems like stress or depression?	21
19	find information about vaccinations and health screenings that you should have?	21
20	find information on how to prevent or manage conditions like being overweight, high blood pressure or high cholesterol	21
21	understand health warnings about behaviour such as smoking, low physical activity and drinking too much?	22
22	understand why you need vaccinations?	22
23	understand why you need health screenings?	22
24	judge how reliable health warnings are, such as smoking, low physical activity and drinking too much?	23
25	judge when you need to go to a doctor for a check-up?	23
26	judge which vaccinations you may need?	23
27	judge which health screenings you may have?	23

Item	topic	category
28	judge if the information on health risks in the media is reliable?	23
29	decide if you should have a flu vaccination?	24
30	decide how you can protect yourself from illness based on advice from family and friends?	24
31	decide how you can protect yourself from illness based on information in the media?	24
32	find information on healthy activities such as exercise healthy food and nutrition?	31
33	find out about activities that are good for your mental well-being?	31
34	find information on how your neighbourhood could be more health-friendly?	31
35	find out about political changes that may affect health?	31
36	find out about efforts to promote your health at work, at school or in the community ?	31
37	understand advice on health from family members or friends?	32
38	understand information on food packaging?	32
39	understand information in the media on how to get healthier?	32
40	understand information on how to keep your mind healthy?	32
41	judge where your life affects your health and wellbeing?	33
42	judge how your housing conditions help you to stay healthy?	33
43	judge which everyday behaviour is related to your health?	33
44	make decisions to improve your health?	34
45	join a sports club or exercise class if you want to?	34
46	influence your living conditions that affect your health and wellbeing?	34
47	take part in activities that improve health and wellbeing?	34

ภาคผนวกที่ 2 HLS-EU-Q47 (แปลไทย)

item	topic	category
1	ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการป่วยที่คุณสนใจ	11
2	ค้นหาข้อมูลการรักษาที่คุณสนใจ	11
3	รู้ว่าจะทำอะไร ในกรณีที่มีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์	11
4	สามารถหาสถานที่ที่จะไปพบแพทย์เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเวลาป่วย	11
5	เข้าใจสิ่งที่แพทย์พูดกับคุณ	12
6	เข้าใจฉลากยาที่เขียนว่าจะใช้หรือรับประทานอย่างไร	12
7	เข้าใจว่าจะต้องทำอะไรกรณีที่มีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์	12
8	เข้าใจสิ่งที่แพทย์หรือเภสัชกรอธิบายเกี่ยวกับการใช้ยาแพทย์สั่ง	12
9	สามารถประเมินเกี่ยวกับข้อมูลที่แพทย์ให้คำแนะนำ	13
10	ประเมินข้อดีข้อเสียของทางเลือกของวิธีการรักษา	13
11	ประเมินได้ว่าเมื่อไหร่ที่จะต้องการความเห็นที่ 2 จากแพทย์ท่านอื่นๆ	13
12	ประเมินข้อมูลการป่วยที่ค้นหาจากสื่อต่างๆ เชื่อถือได้หรือไม่	13
13	ใช้ข้อมูลที่แพทย์ให้กับคุณเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการป่วยของคุณ	14
14	สามารถปฏิบัติตามวิธีการใช้ยา	14
15	โทรตามรถฉุกเฉินกรณีที่มีเหตุฉุกเฉิน	14
16	ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร	14
17	หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	21
18	หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการปัญหาสุขภาพจิต เช่น เรื่องความเครียดหรือ อาการซึมเศร้า	21
19	หาข้อมูลเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน หรือการคัดกรองสุขภาพที่คุณควรได้รับ	21
20	หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการน้ำหนักตัว ความดันโลหิตสูง หรือโคเลสเตอรอลสูง	21
21	เข้าใจเกี่ยวกับคำเตือนที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกายหรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	22
22	เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องไปรับวัคซีน	22
23	เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องไปรับการคัดกรองโรค	22
24	ประเมินว่าจะทำอย่างไรเกี่ยวกับคำเตือนทางสุขภาพ เช่นสูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	23
25	ประเมินว่าเมื่อไหร่จะไปหาแพทย์เพื่อไปตรวจสุขภาพ (check up)	23
26	ประเมินว่าจะไปรับวัคซีนอะไร	23
27	ประเมินว่าจะไปคัดกรองสุขภาพในเรื่องใด	23
28	ประเมินข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงทางสุขภาพในสื่อต่างๆว่าเชื่อถือได้หรือไม่	23

item	topic	category
29	ตัดสินใจว่าต้องไปรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่	24
30	ตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเองจากโรค โดยคำแนะนำจากครอบครัวและเพื่อน	24
31	ตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเองจากโรค โดยได้ข้อมูลจากสื่อ	24
32	หาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย อาหารเพื่อสุขภาพ	31
33	ทราบเกี่ยวกับกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต	31
34	หาข้อมูลทางสุขภาพจากเพื่อนบ้านอย่างเป็นมิตร	31
35	พบว่าการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง สามารถส่งผลต่อสุขภาพ	31
36	พบวิธีการส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน โรงเรียน หรือในชุมชน	31
37	เข้าใจคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน	32
38	เข้าใจข้อมูลในฉลากอาหาร	32
39	เข้าใจข้อมูลในสื่อต่างๆเกี่ยวกับวิธีการทำให้สุขภาพดีขึ้น	32
40	เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดียิ่งอย่างต่อเนื่อง	32
41	ประเมินว่าสถานที่ใดมีผลต่อสุขภาพหรือความอยู่ดีมีสุข	33
42	ประเมินสภาพแวดล้อมในบ้านที่ช่วยให้สุขภาพดี	33
43	ประเมินพฤติกรรมที่กระทำในแต่ละวันที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	33
44	ตัดสินใจที่จะปรับปรุงสุขภาพตนเอง	34
45	ไปออกกำลังกายในศูนย์ฟิตเนส หรือเรียนออกกำลังกาย ถ้าต้องการ	34
46	จัดการสภาพความเป็นอยู่ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพหรือความอยู่ดีมีสุข	34
47	มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพหรือความอยู่ดีมีสุข	34

ภาคผนวกที่ 3 HLS-EU-Q16 (Short Form)

item	topic	category
2	ค้นหาข้อมูลการรักษาที่คุณสนใจ	11
4	สามารถหาสถานที่ที่จะไปพบแพทย์เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเวลาป่วย	11
5	เข้าใจสิ่งที่แพทย์พูดกับคุณ	12
8	เข้าใจสิ่งที่แพทย์หรือเภสัชกรอธิบายเกี่ยวกับการใช้ยาแพทย์สั่ง	12
11	ประเมินได้ว่าเมื่อไหร่ที่จะต้องการความเห็นที่ 2 จากแพทย์ท่านอื่นๆ	13
13	ให้ข้อมูลที่แพทย์ให้กับคุณเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการป่วยของคุณ	14
16	ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร	14
18	หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการปัญหาสุขภาพจิต เช่น เรื่องความเครียดหรือ อาการซึมเศร้า	21
21	เข้าใจเกี่ยวกับคำเตือนที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกายหรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	22
23	เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องไปรับการคัดกรองโรค	22
28	ประเมินข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงทางสุขภาพในสื่อต่างๆว่าเชื่อถือได้หรือไม่	23
31	ตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเองจากโรค โดยได้ข้อมูลจากสื่อ	24
33	ทราบเกี่ยวกับกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต	31
37	เข้าใจคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน	32
39	เข้าใจข้อมูลในสื่อต่างๆเกี่ยวกับวิธีการทำให้สุขภาพดีขึ้น	32
43	ประเมินพฤติกรรมที่กระทำในแต่ละวันที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	33

ภาคผนวกที่ 4 HLS-EU-Q6 (Short-Short-Form)

Item	Topic	category
11	ประเมินได้ว่าเมื่อไหร่ที่จะต้องการความเห็นที่ 2 จากแพทย์ท่านอื่นๆ	13
13	ใช้ข้อมูลที่แพทย์ให้กับคุณเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการป่วยของคุณ	14
18	หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการปัญหาสุขภาพจิต เช่น เรื่องความเครียดหรือ อาการซึมเศร้า	21
28	ประเมินข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงทางสุขภาพในสื่อต่างๆว่าเชื่อถือได้หรือไม่	23
33	ทราบเกี่ยวกับกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต	31
39	เข้าใจข้อมูลในสื่อต่างๆเกี่ยวกับวิธีการทำให้สุขภาพดีขึ้น	32

ภาคผนวกที่ 5 HLS-Taiwan-Q12

item	Topic	category
2	ค้นหาข้อมูลการรักษาที่คุณสนใจ	11
4	สามารถหาสถานที่ที่จะไปพบแพทย์เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเวลาป่วย	11
6	เข้าใจฉลากยาที่เขียนว่าจะใช้หรือรับประทานยาอย่างไร	12
10	ประเมินข้อดีข้อเสียของทางเลือกของวิธีการรักษา	13
15	โทรตามรถฉุกเฉินกรณีที่มีเหตุฉุกเฉิน	14
18	หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการปัญหาสุขภาพจิต เช่น เรื่องความเครียดหรือ อาการ ซึมเศร้า	21
23	เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องไปรับการคัดกรองโรค	22
26	ประเมินว่าจะไปรับวัคซีนอะไร	23
30	ตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเองจากโรค โดยคำแนะนำจากครอบครัวและเพื่อน	24
33	ทราบเกี่ยวกับกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต	31
39	เข้าใจข้อมูลในสื่อต่างๆเกี่ยวกับวิธีการทำให้สุขภาพดีขึ้น	32
43	ประเมินพฤติกรรมที่กระทำในแต่ละวันที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	33

ภาคผนวกที่ 6 HLS-TH-Q87

item	topic	category
1	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลว่าจะต้องทำอะไรเมื่อประสบกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์ เช่น พบคนตกน้ำ พบคนหมดสติ	11
2	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการ หรือความเจ็บป่วยที่ต้องรีบไปโรงพยาบาล	11
3	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเช็คสุขภาพเบื้องต้น หรือการฉีดวัคซีน ที่ควรได้รับ	21
4	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อต่างๆ เช่น ไข้หวัดใหญ่ ท้องร่วง	21
5	ท่านสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารที่เหมาะสม	31
6	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม (วิธีการที่ทำให้สุขภาพจิตดี)	31
7	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ เกี่ยวกับยาเครื่องสำอาง สมุนไพร อาหารเสริม	41
8	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ เกี่ยวกับการบริการ เครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ออกมาใหม่ๆ (เช่น การผ่าตัดเทคนิคใหม่ๆ เครื่องวัดความดันสายรัดข้อมืออัจฉริยะ)	41
9	เครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ออกมาใหม่ๆ (เช่น การผ่าตัดเทคนิคใหม่ๆ เครื่องวัดควา	41
9	เข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่หมอได้พูดกับท่าน	12
10	เข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่พยาบาลได้พูดกับท่าน	12
11	เข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม./อสส./อสค.) ได้พูดกับท่าน	12
12	เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่เพื่อน หรือเพื่อนผู้ป่วยได้พูดกับคุณ	12
13	เข้าใจกับเอกสารที่ได้มาจากยาที่ซื้อเองหรือที่ได้รับจากโรงพยาบาล	12
14	เข้าใจข้อมูลจากสื่อสาธารณะ (โทรทัศน์ วิทยุ) สื่อออนไลน์ (เช่น ไลน์ เฟสบุค อินสตาแกรม) หรือป้ายประกาศว่า จะต้องทำอะไรบ้างเมื่อประสบกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์	12
15	เข้าใจคำแนะนำ ของแพทย์หรือเภสัชกรเรื่องวิธีการใช้ยาที่แพทย์กำหนด	12
16	เข้าใจว่าเพราะเหตุใดคุณถึงควรได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพ	22
17	เข้าใจว่าเพราะเหตุใดคุณถึงจำเป็นต้องได้รับวัคซีน	22
18	เข้าใจว่า ใด่เนื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพว่าสำคัญและจำเป็นอย่างไร เช่น การมีกิจกรรมทางกาย ำเคลื่อนไหวไม่สบนุหรี หรือ การดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไป	32
19	เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการที่จะทำให้สุขภาพจิตดี	32
20	เข้าใจฉลากยา เครื่องสำอาง อาหารเสริม สมุนไพรเครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย	42

item	topic	category
21	เข้าใจบริการสุขภาพที่ออกมาใหม่ๆ เช่น กำไลปรับสมดุล การผ่าตัดเทคนิคใหม่ๆ	42
22	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จากแพทย์	121
23	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จากพยาบาล	121
24	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จากเภสัชกร	121
25	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จาก อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม. อสส. อสค.)	321
26	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จาก เพื่อนผู้ป่วย	321
27	ท่านทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพที่ได้จาก สื่อออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟสบุค อินสตาแกรม	321
28	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ การทำให้สุขภาพแข็งแรง จากแพทย์	321
29	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ การทำให้สุขภาพแข็งแรง จากพยาบาล	321
30	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ การทำให้สุขภาพแข็งแรง จากอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม. อสส. อสค.)	321
31	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ โรค และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค จากแพทย์	221
32	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ โรค และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค จาก พยาบาล	221
33	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ โรค และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค จากอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม. อสส. อสค.)	221
34	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ ผลกระทบสุขภาพ (เช่น ยา อาหารเสริม เครื่องสำอาง สมุนไพร) จากแพทย์	421
35	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ ผลกระทบสุขภาพ (เช่น ยา อาหารเสริม เครื่องสำอาง สมุนไพร) จากพยาบาล	421
36	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ ผลกระทบสุขภาพ (เช่น ยา อาหารเสริม เครื่องสำอาง สมุนไพร) จากอาสาสมัคร สาธารณสุข (อสม. อสส. อสค.)	421
37	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ สิทธิ ค่าใช้จ่าย และข้อสงสัยต่างๆ จากแพทย์	121
38	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ สิทธิ ค่าใช้จ่าย และข้อสงสัย ต่างๆ จาก พยาบาล	121
39	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ สิทธิ ค่าใช้จ่าย และข้อสงสัยต่างๆ จาก เจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาล/สถานพยาบาล	121
40	หลังจากได้ข้อมูล เรื่อง การออกกำลังกาย ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านควร ออกกำลังกายอย่างไร	33
41	หลังจากได้ข้อมูล เรื่อง การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านควรเลือกซื้อ หรือปรุง อาหาร อย่างไร	33
42	หลังจากได้ข้อมูล เรื่องวิธีการคลายเครียด ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านควรทำกิจกรรมอะไร เพื่อลดความเครียด	33
43	หลังจากได้ข้อมูลเกี่ยวกับโรค และการรักษา ทำให้ ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านต้องจัดการตนเองอย่างไร เพื่อทำตาม แผนการรักษาอย่างครบถ้วน	13
44	หลังจากได้ข้อมูล เรื่อง อาหารเสริม สมุนไพรทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านควรเลือกใช้อย่างไร	43
45	หลังจากได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยา ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่า ท่านจะจัดการตนเองอย่างไร เพื่อใช้ยาได้ถูกต้อง ครบถ้วน	43
46	หลังจากได้ข้อมูลเกี่ยวกับการเกิดเหตุฉุกเฉิน ไม่ว่าจะเป็นกรณีอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วย ท่านสามารถปฏิบัติตามได้ อย่าง มั่นใจ	13
47	กินอาหาร ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม	34

item	topic	category
48	กินผักผลไม้เพิ่มขึ้น	34
49	กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่	24
50	ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	24
51	ล้างมือให้สะอาด ก่อนและหลัง กินอาหาร	24
52	ดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวัน	34
53	กินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้ และสับเปลี่ยน รายการอาหาร โดยไม่จำ เป็นต้องกินอาหารเสริม	34
54	ออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ วันเว้นวัน	34
55	นอนหลับ(สนิท) 7-8 ชั่วโมงต่อคืน	34
56	จัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม	34
57	ไม่สูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่	24
58	ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	24
59	แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	34
60	แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง	34
61	งดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง	34
62	อ่านและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับ เครื่องสำอาง โดยดูที่มี เครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิต ที่ดี(GMP)	44
63	อ่านและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับ อาหาร หรือผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน โดยดูที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิต ที่ดี (GMP)	44
64	อ่านและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับ อาหารเสริมสุขภาพหรือ สมุนไพร โดยดูที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิต ที่ดี (GMP)	44
65	ค้นคว้าตรวจสอบผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ เครื่องสำอาง ร้องเรียนได้ที่ใดเครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย จาก แหล่งที่เชื่อถือได้และรู้ว่าร้องเรียนได้ที่ใด	44
66	รักษาสีผิวด้วยการลดปริมาณขยะ การบรรจุอาหารแทน อาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ ถุงผ้า หรือกระเป๋าทนอุณหภูมิสูง (ลดการใช้โฟมและพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่เหมาะสม)	24
67	เพื่อไม่ให้เป้นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทานเก็บบ้านไม่ให้รก	24
68	เพื่อไม่ให้เป้นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทานเก็บขยะ	24
69	เพื่อไม่ให้เป้นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทานปิดภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด	24
70	กำจัดฝุ่นและควันในบ้าน	24
71	งดการเผาขยะ ลดการจุดธูป ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน	24
72	ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี	34
73	ปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ	34
74	ปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	34
75	ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เภสัชกรและเฝ้าระวังหากต้องใช้ ยาปฏิชีวนะและยาที่ทำให้เสพติด (ยาแก้ปวด หรือยาแก้ไอ บางชนิด) ได้	14

item	topic	category
76	ดูแลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้น ด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ยาสามัญประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณ และใช้ยาเท่าที่จำเป็น	44
77	ใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	24
78	ใส่หมวกนิรภัย เมื่อใช้จักรยานยนต์	24
79	ขับรถยนต์ไม่เกิน 60 กม.ต่อ ชม. ในพื้นที่เขตเมือง	24
80	คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อใช้รถยนต์	24
81	ไม่ขับรถยนต์ หรือจักรยานยนต์ เมื่อมึนงง เหนื่อยล้า หรือเมา	24
82	หากเราพบคนตกน้ำ ให้ช่วยด้วยวิธี “ตะโกน โยน ยื่น” และโทร 1669 ห้ามจับผู้ตกน้ำ/กอดท้อง/ห้อยหัว เพื่อเอาน้ำ ออก ต้องช่วยด้วยการเป่าปากสลับกับการกดนวดหัวใจ	24
83	ห้ามหญิงตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์ หรือเกิดมาพิการ มี พัฒนาการผิดปกติ	24
84	ตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่นให้อยู่ในสภาพดีก่อนให้เด็กเล่นและดูแลให้เล่นอย่างปลอดภัย	24
85	ส่งเสริมให้เด็กแรกเกิด ถึง 6 ปี ทุกคน ได้รับการประเมินพัฒนาการและฉีดวัคซีนตามที่ควรได้รับ	34
86	ปฏิบัติ หรือส่งเสริมให้ผู้หญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม	34
87	ปฏิบัติ หรือ ส่งเสริมให้ผู้หญิง อายุ 30 - 60 ปี เข้ารับการปกติตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างน้อย 5 ปีครั้ง ในกรณี	24