

เครื่องมือวัด Health Literacy ของประเทศใน EU,Taiwan,Thai

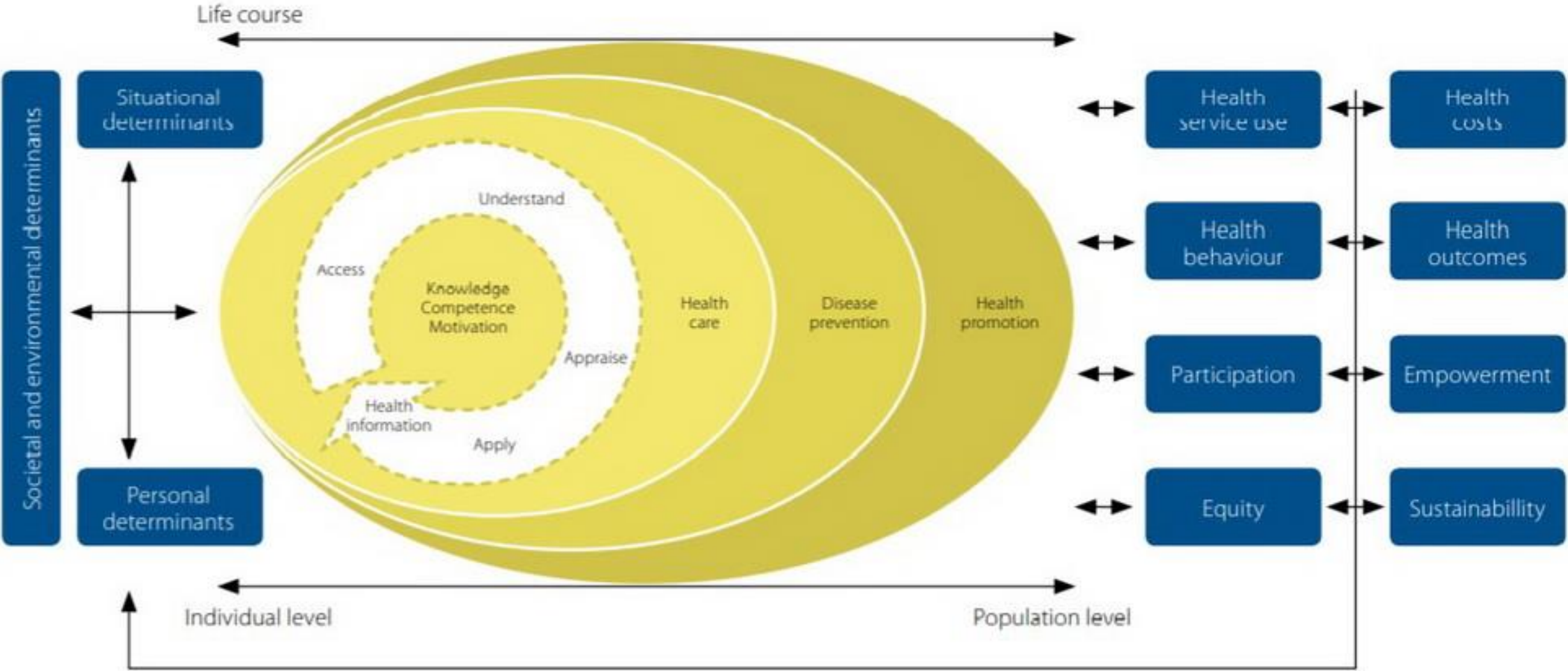
นพ.ชลทิศ อุไรฤกษ์กุล

MD.,MPH.,MBA.

ความเป็นมาของเครื่องมือวัด Health Literacy.

- ก่อนปี 2012 แต่ละประเทศได้กำหนดเครื่องมือในการวัด Health Literacy ขึ้นเอง ซึ่งขึ้นกับนิยามและ model ของ Health Literacy ของแต่ละประเทศและเรื่องเฉพาะที่จะไปวัด HL เช่น Rapid Estimate of Adult Literacy in Medicine (REALM), Test of Functional Health Literacy in Adults (TOFHLA)
- Sørensen ได้ทำ Systematic Review นิยามและ model ของ Health Literacy ในปี 2012 ทำให้ นิยามและ Model ของ Health Literacy ได้รับการยอมรับเป็นวงกว้าง การใช้นิยามและ Model เดียวกัน ส่งผลให้การพัฒนาคือเครื่องมือวัดสอดคล้องกับนิยามและ Model ดังกล่าว โดยเป็นการวัดใน $3 \times 4 = 12$ dimension คือ
 - Continuum of care dimension (Health care, Disease Prevention, Health Promotion)
 - Process Dimension (Access, Understand, Appraise, Apply)

Fig. 2. Conceptual model of health literacy of the European Health Literacy Survey



Source: adapted from: Sørensen K et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 2012, 12:80.

ความเป็นมาของเครื่องมือวัด Health Literacy. (ต่อ)

- ประเทศในยุโรป 8 ประเทศได้ร่วมกันพัฒนาเครื่องมือวัด เรียกว่า HLS-EU-Q47 และใช้เครื่องมือนี้ เป็นเครื่องมือในการวัด Health Literacy ของทั้ง 8 ประเทศ
- HLS-EU-Q47 นั้นใช้เวลามาก จึงมีแนวคิดตัดบางข้อออกเพื่อให้สามารถทำเสร็จใน 10 นาที เกิด
 - HLS-EU-Q16 (Short Form)
 - HLS-EU-Q6 (Short - Short -form)
 - HLS-Taiwan-Q12
- ประเทศไทย ก็ได้มีการพัฒนาการวัด HL มี 87 ข้อ เรียก HLS-TH-Q87 (เนื่องจากเรามี 20 dimension คือ 4 continuum of care (เพิ่ม Health Product) และ 5 process (เพิ่ม inquiry หรือ สอบถาม)

HLS-EU-Q47



WHO Collaborating Centre
for Health Promotion
in Hospitals and Health Care

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)

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.

HLS-EQ sub index

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)

คะแนนของแต่ละข้อใน HLS-EU-Q47

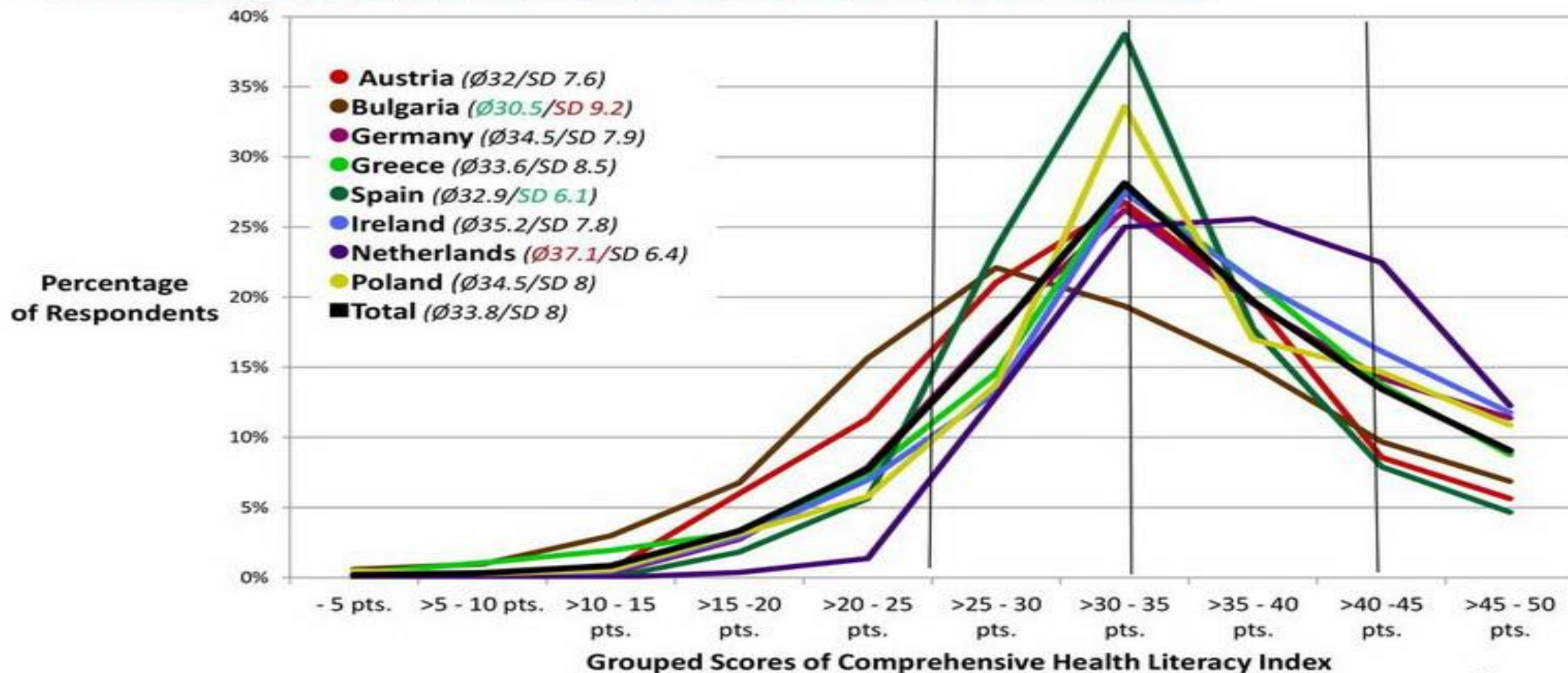
- คะแนน 1 เมื่อตอบว่า ยากมาก
- คะแนน 2 เมื่อตอบว่า ยาก
- คะแนน 3 เมื่อตอบว่า ง่าย
- คะแนน 4 เมื่อตอบว่า ง่ายมาก



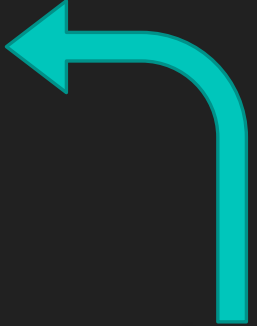
Comprehensive HL-Index (CHL)

(Percentage Distributions, Means & S.D. for 8 Countries & Total Sample) (HLS-EU 2012)

> *Bell shaped distribution with some ceiling effect for all countries!*



HL Level cut off Point

- Inadequate HL คะแนน 0-25
 - Likely Problematic HL คะแนน 26 - 42
 - Likely Sufficient HL คะแนน 43 - 50
 - Limited HL คะแนน 0-33 (ค่า 33 อยู่ระหว่างกลางของ 26-42)
- 

HLS-EU-Q16 Short Form



WHO Collaborating Centre
for Health Promotion
in Hospitals and Health Care

Gesundheit Österreich
GmbH

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?	Q5...judge when you may need to get a second opinion from another doctor?	Q6...use information the doctor gives you to make decisions about your illness?
	Q2...find out where to get professional help when you are ill? (2 of 4)	Q4...understand your doctor's or pharmacist's instruction on how to take a prescribed medicine? (2 of 4)	(1 of 4)	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 health warnings about behaviour on health risks in the media is such as smoking, low physical activity and drinking too much? (1 of 5)	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)
		Q10...understand why you need health screenings? (2 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? (2 of 4)	Q16...judge which everyday behaviour is related to your health? (1 of 3)	Q15...understand information in the media on how to get healthier? (1 of 3)
				No adequate items identified! (0 of 4)

คะแนนของแต่ละข้อใน HLS-EU-Q16

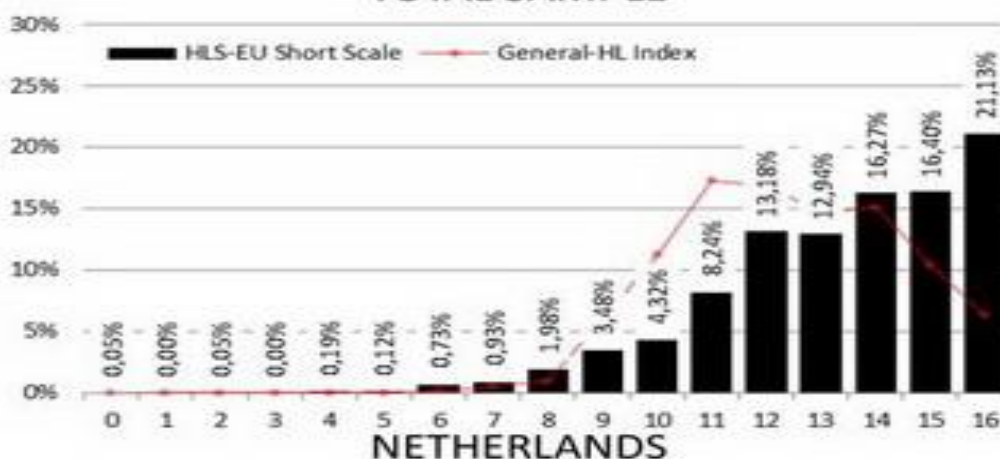
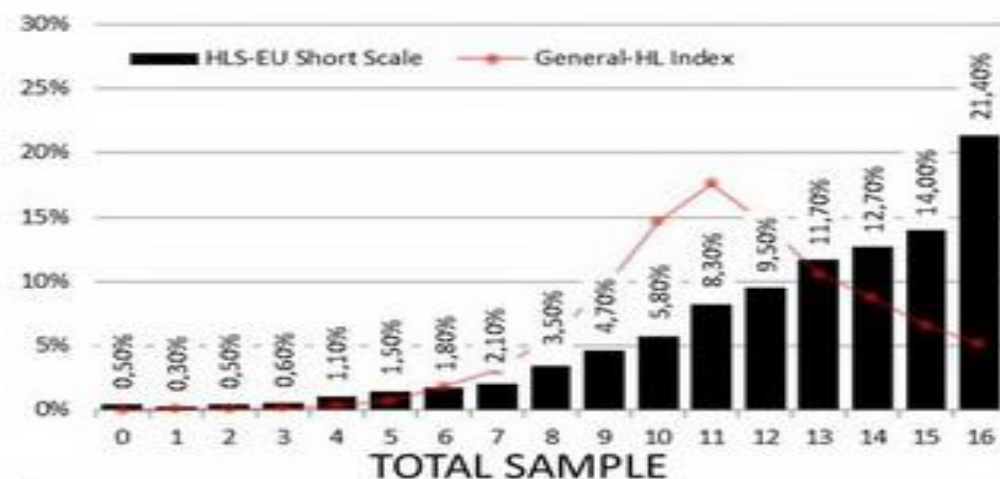
- คะแนน 0 เมื่อตอบว่า ยากมาก/ยาก
- คะแนน 1 เมื่อตอบว่า ง่าย / ง่ายมาก

HLS-EQ-Q16

ภาคผนวกที่ 3 HLS-EU-Q16 (Short Form)

item	topic	category
2	ค้นหาข้อมูลการรักษาที่คุณสนใจ	11
4	สามารถหาสถานที่จะไปพบแพทย์เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเวลาป่วย	11
5	เข้าใจสิ่งที่แพทย์พูดกับคุณ	12
8	เข้าใจสิ่งที่แพทย์หรือเภสัชกรอธิบายเกี่ยวกับการใช้ยาแพทย์สั่ง	12
11	ประเมินได้ว่าเมื่อไหร่ที่จะต้องการความเห็นที่ 2 จากแพทย์ท่านอื่นๆ	13
13	ใช้ข้อมูลที่แพทย์ให้กับคุณเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการป่วยของคุณ	14
16	ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร	14
18	หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการปัญหาสุขภาพจิต เช่น เรื่องความเครียดหรือ อาการซึมเศร้า	21
21	เข้าใจเกี่ยวกับคำเตือนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ 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

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



The distribution of the short scale (rather J) differs from the comprehensive index (rather normal)!

HL Level cut off Point (HLS-EU-Q16)

- Inadequate HL คะแนน 0-8
- Likely Problematic HL คะแนน 9-12
- Likely Sufficient HL คะแนน 13-16
- Limited HL ไม่ได้กล่าวถึง

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 บางตัว ได้แก่ HC-HL,DC-HL ,HP-HL ($r =0.74-77$ Total , $r= .62-.84$ in country sample)
3. แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่าง HLS-EU-Q47 กับ Determinants ที่สำคัญ ไม่แตกต่างกับ HLS-EU-Q16
4. HLS-EU-Q16 is Rasch Homogeneous นั้นหมายถึง สามารถนำมาเปรียบเทียบภายในประเทศได้
เท่านั้น (Fair)

จุดด้อยของ HLS-EU-Q16

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

HLS-EU-Q6

Short Short Form

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.		

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

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

คะแนนของแต่ละข้อใน HLS-EU-Q6

- คะแนน 1 เมื่อตอบว่า ยากมาก
- คะแนน 2 เมื่อตอบว่า ยาก
- คะแนน 3 เมื่อตอบว่า ง่าย
- คะแนน 4 เมื่อตอบว่า ง่ายมาก

HL Level cut off Point (HLS-EQ-Q6) หมายความว่า mean

- Inadequate HL Mean < 2.00
- Likely Problematic HL Mean 2.00 – 2.99
- Likely Sufficient HL Mean 3.00-4.00
- Limited HL ไม่ได้กล่าวถึง

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

ข้อเสนอการเลือกใช้ HLS-EU-Q 47 ,Q16, Q6

1. ใช้ Q47 ถ้า Health Literacy คือ วัตถุประสงค์หลักของการศึกษา และต้องการศึกษา sub dimension ของ Health Literacy
2. ใช้ Q16 เพื่อความประหยัด และไม่มีความจำเป็นในการศึกษาลงลึกไปถึง sub dimension
3. ใช้ Q6 เพื่อความประหยัด และ Health Literacy ไม่ใช่วัตถุประสงค์หลักของการศึกษา แต่เป็นตัวแปรตัวหนึ่งในการศึกษาในเรื่องหลักอื่นๆ

HLS-Taiwan -12 SF

ภาคผนวกที่ 5 HLS-Taiwan-Q12

item	Topic	category
2	ค้นหาข้อมูลการรักษาที่คุณสนใจ	11
4	สามารถหาสถานที่จะไปพบแพทย์เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเวลาป่วย	11
6	เข้าใจฉลากยาที่เขียนว่าจะใช้หรือรับประทานยาอย่างไร	12
10	ประเมินข้อดีข้อเสียขอทางเลือกของวิธีการรักษา	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

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

เปรียบเทียบ HLS-EU-Q47 กับ HLS-TH-Q87

Compare HLS-EU-Q47 กับ HLS-TH-Q87

code	Dimesion	HLS EU	HLS TH
11	Healht Care - Access	4	2
12	Healht Care - Understand	4	7
121	Healht Care - Inquiry	0	6
13	Healht Care - Decision	4	2
14	Healht Care - Apply	4	1
21	Disease Prevention - Access	4	2
22	Disease Prevention - Understand	3	2
221	Disease Prevention - Inquiry	0	3
23	Disease Prevention - Decision	5	0
24	Disease Prevention - Apply	3	20
Apply(41 items) ; HC=1,DP=20,HP=15,Product=5			

code	Dimesion	HLS EU	HLS TH
31	Health Promotion - Access	5	2
32	Health Promotion - Understand	4	2
321	Health Promotion - Inquiry	0	6
33	Health Promotion - Decision	3	3
34	Health Promotion - Apply	4	15
41	Health Product - Access	0	2
42	Health Product - Understand	0	2
421	Health Product - Inquiry	0	3
43	Health Product - Decision	0	2
44	Health Product - Apply	0	5
รวม		47	87

สรุป HLS-TH-Q87

1. แบบสำรวจฯ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 87 ข้อ ผ่านการทดสอบคุณภาพ กับกลุ่มประชากรตัวอย่าง จำนวน 722 คน ใน 6 จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ นครสวรรค์ นครราชสีมา กรุงเทพฯ ชลบุรี และ นครศรีธรรมราช
2. ผลการทดสอบคุณภาพพบว่า แบบสำรวจฯ มีความเที่ยงตรงภายในอยู่ในระดับดีในทุกองค์ประกอบ (ค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากกว่า .70 โดย การเข้าถึง 0.876 ,เข้าใจ 0.856 ,การทบทวนซ้ำคำถาม 0.898 การตัดสินใจ 0.787)
3. แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไปนี้ สามารถเป็นเครื่องมือสะท้อนสถานการณ์ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไป ในระดับเขตสุขภาพและประเทศได้

HLS-TH-Q87

Factor Analysis
จัดกลุ่มได้ 11 กลุ่ม

ตาราง 4.6 กลุ่มปัจจัยในโครงสร้างของแบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย 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 บริการสุขภาพที่ออกมาใหม่ๆ ข้อมูลสื่อสารสาธารณะ (เข้าใจข้อมูลการจัดบริการ ความคุ้มค่า ปัจจัยเสี่ยง)	7. พฤติกรรมการตรวจสอบข้อมูลและค้นหาข้อมูล
3. การเข้าใจคำเตือนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ วิธีการทำให้สุขภาพจิตดี การตรวจคัดกรองสุขภาพ (เข้าใจปัจจัยปกป้องเพื่อพิจารณาสุขภาพ)	8. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
4. การซักถามข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพแข็งแรง และการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค ข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ จาก แพทย์ พยาบาล อสม. (ประเมิน ตรวจสอบ เลือกรับ)	9. พฤติกรรมการป้องกันโรค
5. การซักถามข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิจากแพทย์ พยาบาล อสม. (ตรวจสอบการจัดบริการ)	10. พฤติกรรมเสี่ยง (การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และอุบัติเหตุจราจร)
	11. พฤติกรรมการกิน

ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพในแต่ละมิติ

ตาราง 4.9 ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพในแต่ละมิติ

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

Cut off Point HLS-TH-Q87 Comprehensive index (ภาพรวม)

ตาราง 4.10 การจำแนกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพตามคะแนนรวม

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

1. คะแนนเต็ม เท่ากับ $87 \text{ ข้อ} \times 4 \text{ (คะแนนสูงสุด)} = 348 \text{ คะแนน}$
2. cut off point ที่ 75% $= 0.75 \times 348 = 261 \text{ คะแนน}$



The End :เครื่องมือวัด Health Litreacy ของประเทศใน EU,Taiwan,Thai

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 ๓ เดือนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพว่าสำคัญและจำเป็นอย่างไร เช่น การมีกิจกรรมทางกาย ๓ เดือนไม่สูบบุหรี่ 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 เฟสบุ๊ค 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	เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทานเก็บบ้านไม่ให้รก	24
68	เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทานเก็บขยะ	24
69	เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทานปิดภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด	24
70	กำจัดฝุ่นและควันในบ้าน	24
71	งดการเผาขยะ ลดการจุดธูป ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน	24
72	ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี	34
73	ปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ	34
74	ปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	34
75	ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เภสัชกรและเจ้าหน้าที่ต้องใช้ 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