กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือการดำเนินงาน

สำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

ประจำปี 2567

กลุ่มพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุและเครือข่าย

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
แนวทางการรวบรวมและวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	8
แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	9
การแปลผลแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	12
ข้อแนะนำพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	14
ข้อแนะนำหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	15
การทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ผ่านระบบข้อมูล วัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก (Health Temple)	17
คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก (Health Temple)	18
สื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์	26

บทนำ

สถาบันพระพุทธศาสนา อยู่คู่สังคมไทยมาอย่างช้านาน คนไทยร้อยละ 95 นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต จนกลายเป็นรากฐานทางประเพณี และวัฒนธรรม อันเป็นเอกลักษณ์มรดกของชาติไทย เนื่องจากวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน และเป็นสถานที่ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพประชาชน การส่งเสริมสนับสนุนให้วัดเข้าสู่กระบวนการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาระบบบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ และเป็นการพัฒนาเครือข่ายพระสงฆ์ เพื่อเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของประชาชนและพระสงฆ์กันเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต ตลอดจนการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุขตามวิถีชีวิตและบริบทสังคมไทย นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องมีภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนในพื้นที่ ร่วมขับเคลื่อนและเชื่อมโยงบูรณาการกันทุกหน่วยงานด้วย ปัจจุบันประเทศไทยมีวัดทั้งหมด จำนวน 43,471 วัด (ข้อมูลจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ณ ปี 2566) และพระสงฆ์สามเณร จำนวน 288,956 รูป (ข้อมูลจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ณ 31 ธันวาคม 2565)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ขับเคลื่อนการดำเนินงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 จนถึงปัจจุบัน พบว่า มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพผ่านเกณฑ์ จำนวน 18,171 แห่ง และมีพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – พระ อสว.) จำนวน 13,114 รูป (ข้อมูลจาก สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ณ 30 กันยายน 2566) พระสงฆ์ยังมีปัญหาสุขภาพอย่างมาก โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และไขมันในเลือดสูง จากสถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ ข้อมูลจากกลุ่มโรคผู้ป่วยในของโรงพยาบาลสงฆ์ ปีงบประมาณ 2565 (1 ต.ค.64 - 30 ก.ย.65) พบว่าพระสงฆ์อาพาธเข้ามารับการรักษาด้วยโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 17.56 ภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 14.14 โรคเบาหวาน ร้อยละ 12.42 ต้อกระจก ร้อยละ 7.97 โรคไตวายเรื้อรัง ร้อยละ 3.37 และโรคหัวใจขาดเลือดเรื้อรัง ร้อยละ 2.88 (ข้อมูลจากโรงพยาบาลสงฆ์, 2565) เกิดจากพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะ อาทิ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม ที่รับใส่บาตรทำบุญจากประชาชน พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ อย่างการสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟวันละหลายแก้ว บริโภคเครื่องดื่มชูกำลัง และขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม (ศรีเมือง พลังฤทธิ์,2562) รวมทั้งค่านิยมทางโลกธรรมที่พระสงฆ์บางรูปยังปฏิเสธรักษาในโรงพยาบาล และบางส่วนเข้าไม่ถึงระบบบริการทางสุขภาพ หรือขาดญาติพี่น้องดูแล เป็นต้น ซึ่งจากผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพพระสงฆ์ ปี พ.ศ.2566 จำนวน 25,340 รูป พบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 7 ด้าน เพียงร้อยละ 18 (ข้อมูลจากสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ณ 30 กันยายน 2566)

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพเป็นการติดตามและศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่เป้าหมายอย่างเป็นระบบ (Systematics) รวดเร็ว (Rapid) และต่อเนื่อง (Ongoing) เพื่ออธิบายเชิงระบาดวิทยา และนำเสนอให้เห็นลักษณะแนวโน้ม (Trend) แบบแผนพฤติกรรม (Pattern) เปรียบเทียบกับระดับความเสี่ยงของพฤติกรรมสุขภาพตามตัวชี้วัดและเกณฑ์ของพฤติกรรมสุขภาพที่จะทำให้เกิดปัญหาสาธารณสุข (Awareness) ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและบรรลุวัตถุประสงค์ จึงได้จัดทำคู่มือการดำเนินงานสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ เพื่อให้ผู้รับผิดชอบงานใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานพัฒนารูปแบบ กลไกการเฝ้าระวังส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ของพระสงฆ์ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนของโรค เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและเป็นไปทิศทางเดียวกัน ซึ่งในการดำเนินงานดังกล่าวจะสามารถส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพในพระสงฆ์ได้

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพสามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ การเลือกใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือใช้รูปแบบผสมผสาน ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการเฝ้าระวังและปัญหาสาธารณสุขที่ถูกกำหนดโดยพฤติกรรมสุขภาพ โดยจำแนกรูปแบบของการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามวิธีการได้ 5 รูปแบบ

1) การสำรวจเร่งด่วน (Rapid Survey) โดยการสัมภาษณ์หรือทดสอบแบบสอบถาม

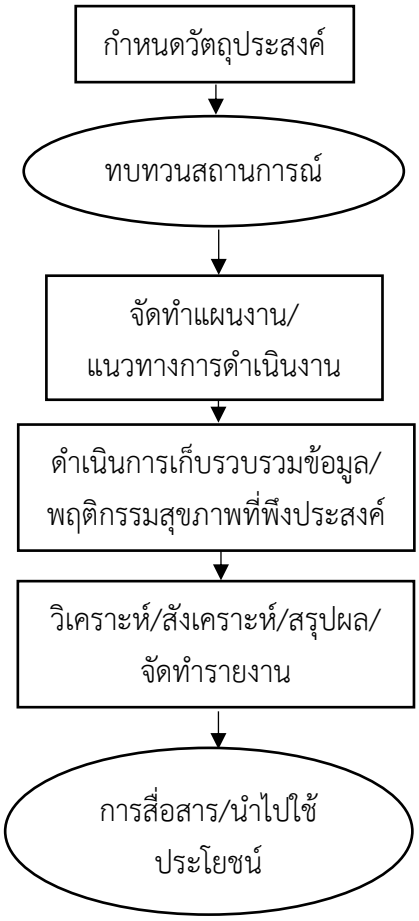
2) การทำการสังเกต (Observation) โดยการเฝ้าติดตาม สังเกตพฤติกรรม และปัจจัยพฤติกรรมสุขภาพตลอดเวลาหรือเป็นระยะ ๆ แล้วแต่กรณี ซึ่งเป็นการเฝ้าสังเกตจากภายนอก

3) การเข้าไปเป็นสมาชิกของครอบครัว ชุมชน และสังคม (Membership Involvement) เป็นการสังเกตอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการสังเกตจากภายใน และเป็นไปตามบริบทของบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัว กลุ่มชุมชน หรือสังคมที่ต้องการเฝ้าระวัง

4) การทำแผนพฤติกรรม (Behavioral Mapping) โดยการจดบันทึกข้อมูลที่ได้พบเห็นจากบุคคล ครอบครัว ชุมชน เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ระบุถึงพื้นที่ ช่วงเวลา แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อพิจารณาการกระจาย ขอบเขต กลไกทางพฤติกรรม และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

5) การใช้ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการใช้ข้อมูลจากบุคคลและเอกสารที่มีอยู่แล้ว ในลักษณะของข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ข้อมูลในระบบรายงาน

กระบวนงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

ลำดับ	กระบวนงาน	ข้อกำหนดของกระบวนงาน	ผู้รับผิดชอบ
1		กำหนดวัตถุประสงค์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2		ทบทวนสถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
3		1.กำหนดกลุ่มเป้าหมาย 2.กำหนดวิธีการ	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
4		1.จัดทำเครื่องมือ 2.เก็บรวบรวมข้อมูล	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
5		1.วิเคราะห์/สังเคราะห์ 2.สรุปผล/ประเมินผล 3.จัดทำรายงาน	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
6		1.เผยแพร่ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

คำจำกัดความ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และภายนอก (Overt Behavior) พฤติกรรมสุขภาพจะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น พฤติกรรมภายในเป็นปฏิกิริยาภายในตัวบุคคลมีทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นรูปธรรมซึ่งสามารถใช้เครื่องมือบางอย่างเข้าวัดหรือสัมผัสได้ เช่น การเต้นของหัวใจ การบีบตัวของลำไส้ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาที่มีอยู่ตามสภาพของร่างกาย ส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม เป็นต้น พฤติกรรมภายในนี้ไม่สามารถสัมผัสหรือวัดได้ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เพราะไม่มีตัวตน จะทราบได้เมื่อแสดงพฤติกรรมออกมา พฤติกรรมภายนอกเป็นปฏิกิริยาต่าง ๆ ของบุคคลที่แสดงออกมาทั้งทางวาจาและการกระทำ ซึ่งปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นหรือสังเกตได้ เช่น ท่าทางหรือคำพูดที่แสดงออกไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง สีหน้า และการปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ ด้านต่าง ๆ คือ สุขภาพกาย จิตใจ/อารมณ์ และสังคมที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างสมดุล

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การจัดเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ และการแปลผลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลในพื้นที่เป้าหมาย ที่มีการดำเนินงานอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง รวมทั้งการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนของโรค และการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ หมายถึง การจัดเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ และการแปลผลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ ทั้ง 7 ด้าน

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

1. ทบทวนสถานการณ์ในปีที่ผ่านมา ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม สิ่งแวดล้อม นโยบาย พร้อมทั้งสรุปประเด็นทิศทางที่จะทำต่อไป ให้ครอบคลุมทั้งด้านองค์ความรู้/ระบบ/กลไกและการพัฒนารูปแบบกลไกการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์
2. จัดทำแผนการพัฒนาองค์ความรู้/ระบบการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ ดังนี้
    1) กำหนดพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวัง
    2) กำหนดตัวชี้วัดพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวัง
    3) กำหนดรูปแบบและวิธีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
    4) กำหนดพื้นที่สำหรับเฝ้าระวัง
    5) กำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล
    6) การกำหนดประชากรกลุ่มเป้าหมายในการเฝ้าระวัง
3. ประชุมมอบหมายบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ดังนี้
    1) จัดทำเครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
    2) การจัดเก็บรวบรวมข้อมูล
    3) การวิเคราะห์ข้อมูล
    4) การแปลผลข้อมูล

5) จัดทำรายงานเผยแพร่ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

4. ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติงานและประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ ตามที่กรมอนามัยประเมินผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์และองค์ประกอบ ประเมินความคุ้มค่า และประเมินคุณภาพของระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

5. สรุปผลการดำเนินงาน และรายงานผลการดำเนินงานพร้อมจัดทำเอกสารรายงานเป็น Electronic File

❖ **พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์**

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ (ร่างกาย จิตใจ และสังคม)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ ประกอบด้วย

1. ด้านทันตกรรม/การดูแลช่องปาก
2. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง
3. มีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) อย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์
4. ฉันน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
5. ลด/หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง/ชา/กาแฟ/น้ำอัดลม
6. ฉันผักและผลไม้สด ได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)
7. ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบยาเส้น

คำอธิบายเพิ่มเติม

รายละเอียด	คำชี้แจง
1.ด้านทันตกรรม/การดูแลช่องปาก	ด้านทันตกรรม/การดูแลช่องปาก หมายถึง การแปรงฟัน 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน และทุกครั้งหลังฉันอาหาร และก่อนนอน
2.มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง	มีการนอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง หมายถึง การนอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
3.มีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) อย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์	การมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์
4.ฉันน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	ควรฉันน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
5.ลด/หลีกเลี่ยงการฉันเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม	ลด/หลีกเลี่ยงการฉันเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม
6.ฉันผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)	กินผักและผลไม้ได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วัน ต่อสัปดาห์) หมายถึง ใน 1 วัน กินผัก 3 กำมือ และกินผลไม้ 2 กำมือ หรือ กินผัก 4 กำมือ และกินผลไม้ 1 กำมือ
7.ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบยาเส้น	ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบยาเส้น หรือเคยสูบแต่เลิกแล้ว

หมายเหตุ :

ผ่านการประเมินทั้ง 7 ด้าน ถือว่าผ่านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

การนำผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพไปใช้

เมื่อดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพแล้ว ข้อมูลที่ได้ชี้ให้เห็นระดับของพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นความเสี่ยงทางด้านสุขภาพของประชากรในพื้นที่ที่ดำเนินการ ซึ่งระดับของพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นไปในทางที่ดี คงที่ หรือแย่ลง ย่อมมีสาเหตุหรือปัจจัยของพฤติกรรมทั้งสิ้น ดังนั้นผลที่ได้จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพในบางครั้ง ไม่สามารถจะวัดมิติใดมิติหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพอาจวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพ หรือการวิเคราะห์ระบบนิเวศวิทยาเชิงสังคมร่วมด้วย เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

ทั้งนี้การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพแต่ละเรื่องมีวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อที่จะใช้ผลการเฝ้าระวังสำหรับประโยชน์ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเป็นการเฉพาะกรณีไป เช่น

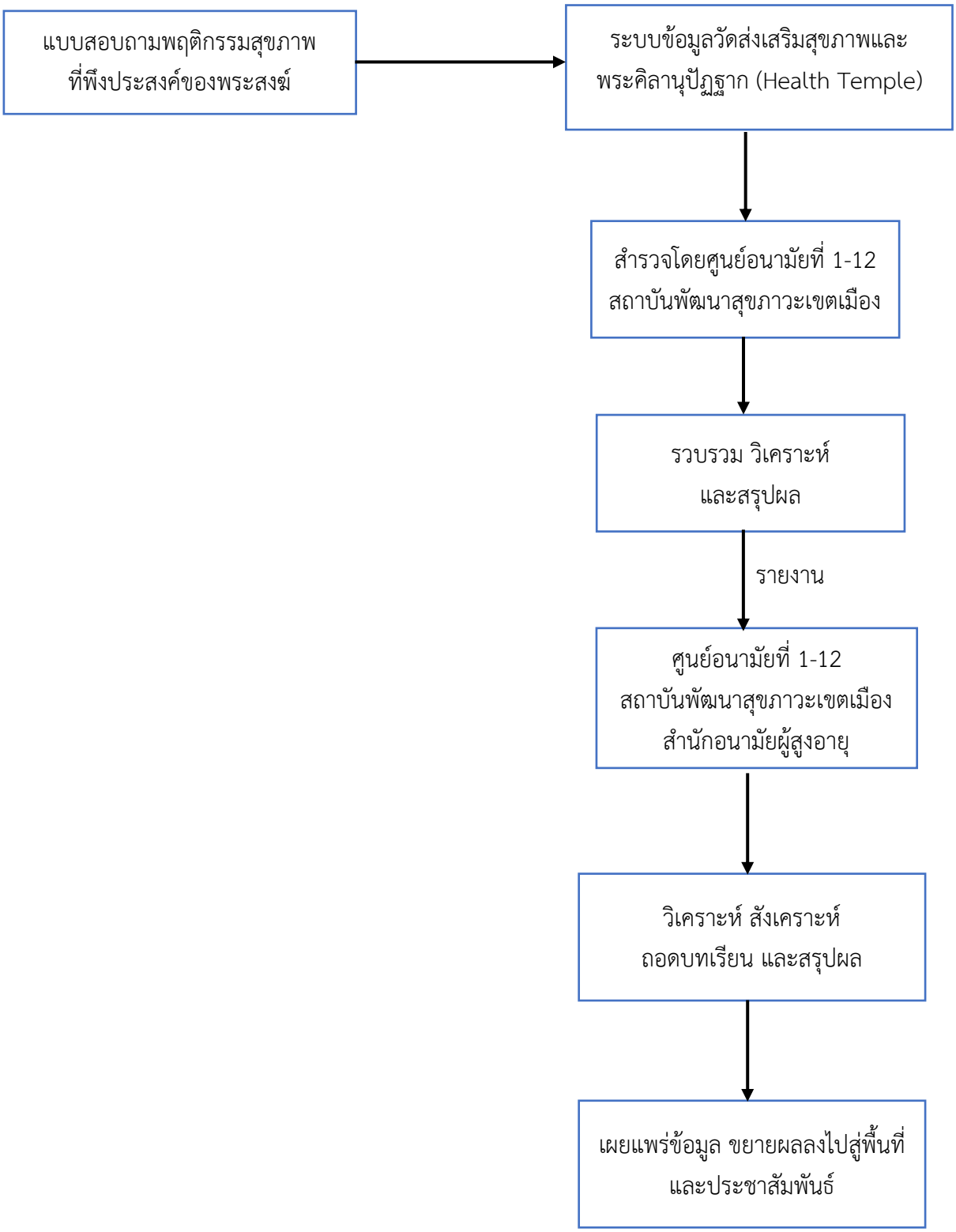
1. ใช้สำหรับการดำเนินงานสุขศึกษาเชิงรุก ในลักษณะการปลูกฝังพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อการจัดการปัญหาสาธารณสุขที่เกิดยืดเยื้อเรื้อรัง หรือเพื่อป้องกันปัญหาล่วงหน้าที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมเสี่ยง

2. ใช้ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพในระบบการเตือนภัยสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับภัยคุกคามทางสุขภาพ

3. ใช้ในการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามมาตรฐานสุขศึกษา เป็นกระบวนการเฝ้าระวังตามเกณฑ์โดยนำผลไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรม

4. ใช้ในการบูรณาการกับงานสาธารณสุข เช่น การบูรณาการในงานรักษาพยาบาล บูรณาการในงานป้องกันและควบคุมโรค บูรณาการในงานส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสหรือความเป็นไปได้ที่จะควบคุมโรคหรือจัดการปัญหาสาธารณสุขอย่างไร

แนวทางการรวบรวมและวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์



แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

****

คำชี้แจง : ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย √ ลงในช่อง ( ) หรือเติมข้อมูลตามความจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ..... ฉายา .....นามสกุล .....
   จำนวนพรรษา..... ปี
2. วันเกิด..... เดือนเกิด..... ปีเกิด.....
3. เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก.....
   *กรณีไม่มีเลข 13 หลัก เลขที่หนังสือสุทธิ 7 หลัก.....
4. ชื่อวัด.....ที่อยู่..... หมู่.....
   ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร
6. เบอร์โทรศัพท์.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1.ท่านแปรงฟันวันละกี่ครั้ง

( ) 1 ครั้ง

( ) 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน

( ) ทุกครั้งหลังฉันอาหาร และก่อนนอน

2. ท่านนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์ (ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

( ) 1 – 3 วันต่อสัปดาห์

( ) 4 – 5 วันต่อสัปดาห์

( ) 6 – 7 วันต่อสัปดาห์

3. ท่านมีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร

( ) ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีไม่ถึงวันละ 30 นาที

( ) มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์

( ) มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์

4. ท่านฉันน้ำเปล่าได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือไม่ (น้ำ 1 แก้ว เท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร)

( ) ฉันไม่ได้หรือฉันไม่ถึง (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)

( ) ฉันได้ 8 แก้ว เป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)

( ) ฉันได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

5. ปัจจุบันท่านฉันเครื่องดื่มเหล่านี้หรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)

- เครื่องดื่มชูกำลัง (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)
  - ( ) ไม่ดื่ม
  - ( ) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
- เครื่องดื่มประเภท ชา/กาแฟ (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน)
  - ( ) ไม่ดื่ม
  - ( ) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
- เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)
  - ( ) ไม่ดื่ม
  - ( ) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

6. ท่านฉันผัก และผลไม้สดหรือไม่ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน)

(ใน 1 วัน ฉันผัก 3 กำมือและฉันผลไม้ 2 กำมือ หรือฉันผัก 4 กำมือ และฉันผลไม้ 1 กำมือ)

ตัวอย่างปริมาณผักและผลไม้ที่แนะนำ

✓ ผัก 3 กำมือ (ทัพพี) และผลไม้ 2 กำมือ (ส่วน)

<u>ตัวอย่าง</u>ผัก 4 กำมือ (ทัพพี) และผลไม้ 1 กำมือ (ส่วน)

( ) ไม่ฉันหรือฉันแต่ไม่ถึง 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)

( ) ฉันเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)

( ) ฉันเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

7. ท่านสูบบุหรี่ หรือยาเส้น หรือไม่

( ) ไม่เคยสูบ

( ) เคยสูบแต่เลิกแล้ว

( ) ยังสูบจนถึงปัจจุบัน

การแปลผลแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

****

1. ท่านแปรงฟันวันละกี่ครั้ง

( ) 1 ครั้ง

(√) 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน

(√) ทุกครั้งหลังฉันอาหาร และก่อนนอน

ตอบ แปรงฟัน2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน กับ ทุกครั้งหลังฉันอาหาร และก่อนนอน เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

2. ท่านนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์ (ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

( ) 1 – 3 วันต่อสัปดาห์

( ) 4 – 5 วันต่อสัปดาห์

(√) 6 – 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ นอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

3 ท่านมีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร

( ) ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีไม่ถึงวันละ 30 นาที

( ) มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์

(√) มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์

ตอบ มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

4. ท่านฉันน้ำเปล่าได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือไม่ (น้ำ 1 แก้ว เท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร)

( ) ฉันไม่ได้หรือฉันไม่ถึง (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)

( ) ฉันได้ 8 แก้ว เป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)

(√) ฉันได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

ตอบ ฉันได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

5. ปัจจุบันท่านฉันเครื่องดื่มเหล่านี้หรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)

- เครื่องดื่มชูกำลัง (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

(√) ไม่ดื่ม

(√) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ดื่ม หรือ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

- เครื่องดื่มประเภท ชา/กาแฟ (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน)

(√) ไม่ดื่ม

(√) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ดื่ม หรือ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

- เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

(√) ไม่ดื่ม

(√) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ดื่ม หรือ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

6. ท่านฉันผัก และผลไม้สดหรือไม่ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน)

( ) ไม่ฉันหรือฉันแต่ไม่ถึง 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)

( ) ฉันเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)

(√) ฉันเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

ตอบ ฉันเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

7. ท่านสูบบุหรี่ หรือยาเส้น หรือไม่

(√) ไม่เคยสูบ

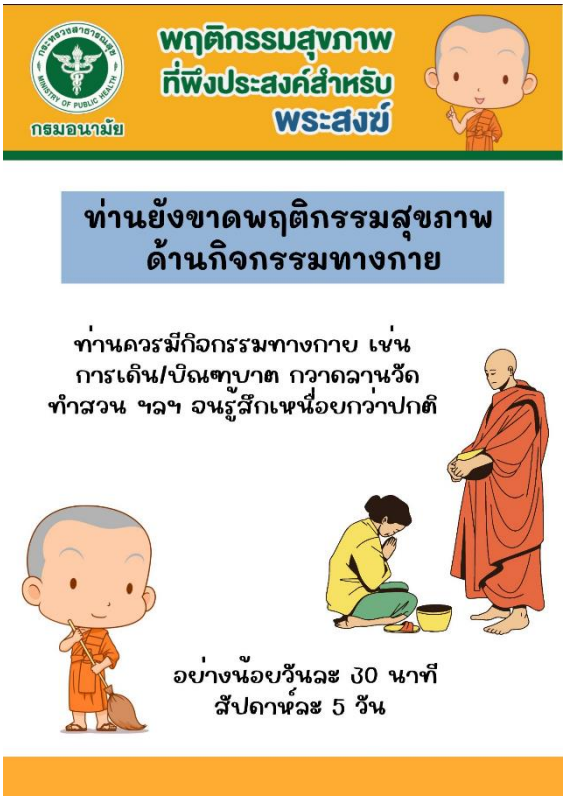
(√) เคยสูบแต่เลิกแล้ว

( ) ยังสูบจนถึงปัจจุบัน

ตอบ ไม่เคยสูบ หรือ เคยสูบแต่เลิกแล้ว เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

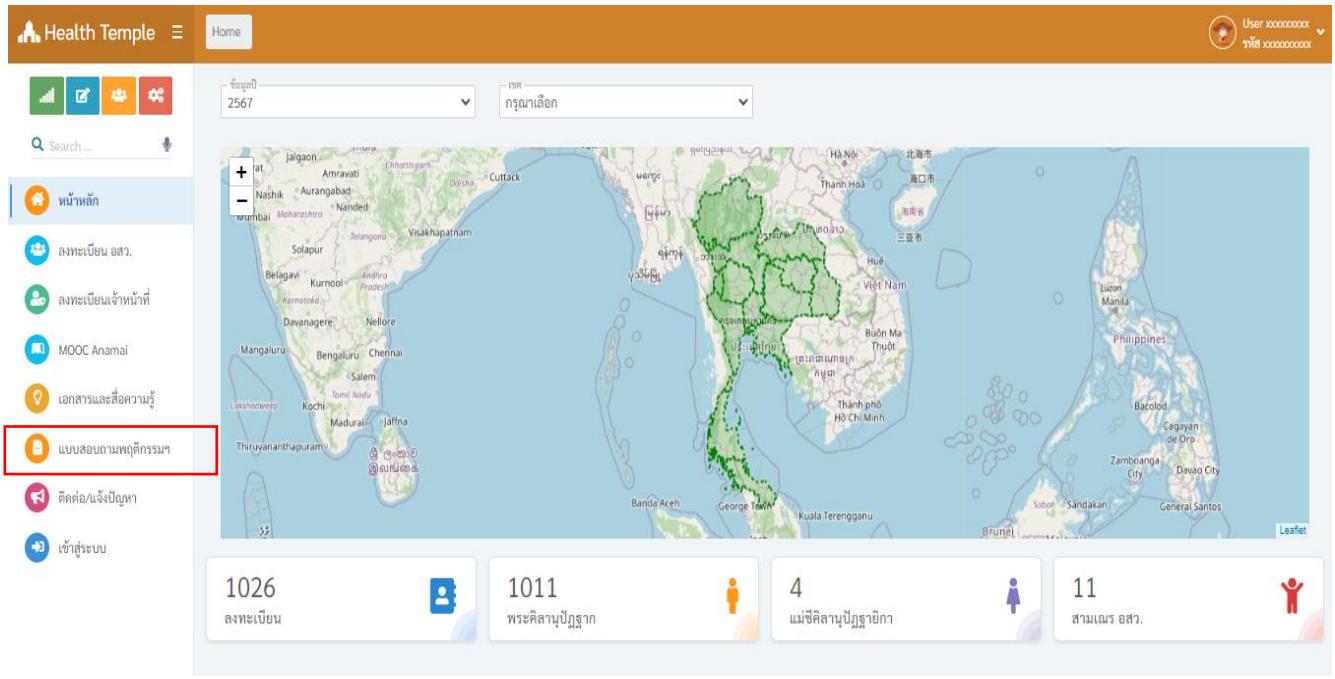
ข้อแนะนำพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

ข้อแนะนำหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



ข้อแนะนำหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

การทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ ผ่านระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก (Health Temple)



แสกน QR Code
ทำแบบสอบถามพฤติกรรม
สุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

https://healthtemple.anamai.moph.go.th/public/que

คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก (Health Temple)

ผู้ใช้งาน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ
- บุคลากรด้านสาธารณสุข

อสว.

- พระคิลานุปัฏฐาก
- แม่ชีคิลานุปัฏฐายิกา
- สามเณร อสว.

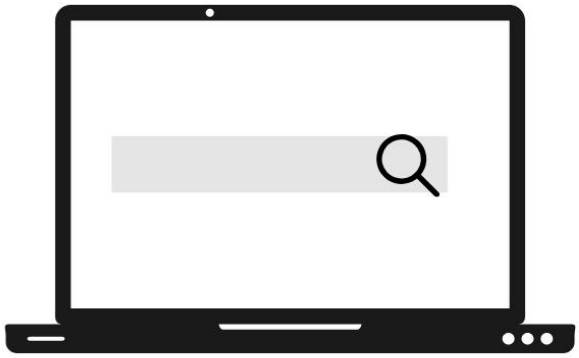
พระสงฆ์ทั่วไป

ผู้ดูแลระบบ

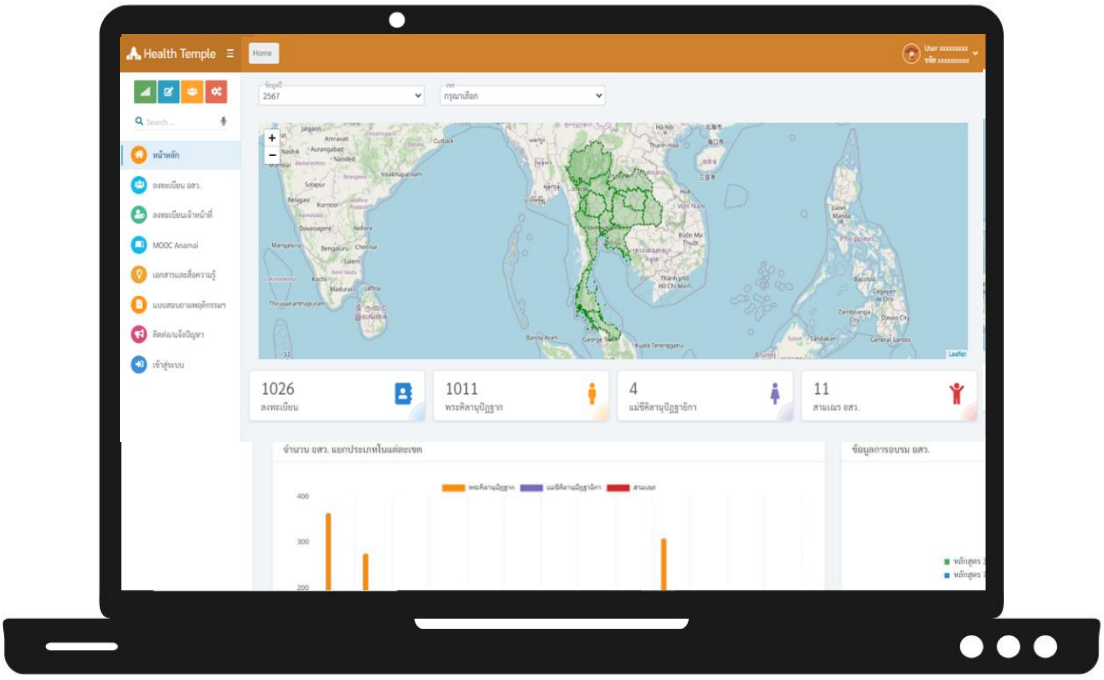
- **Admin ระดับส่วนกลาง**
  สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย
- **Admin ระดับเขตสุขภาพ**
  ศูนย์อนามัยที่ 1 -12 และ สสม.
  (ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ)
- **Admin ระดับจังหวัด**
  สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
  (ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ)
- **Admin ระดับอำเภอ**
  สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
  (ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ)

ช่องทางการเข้าใช้งาน

1. เปิดเว็บเบราว์เซอร์ Google Chrome, Safari หรืออื่นๆ



2. พิมพ์ healthtemple.anamai.moph.go.th



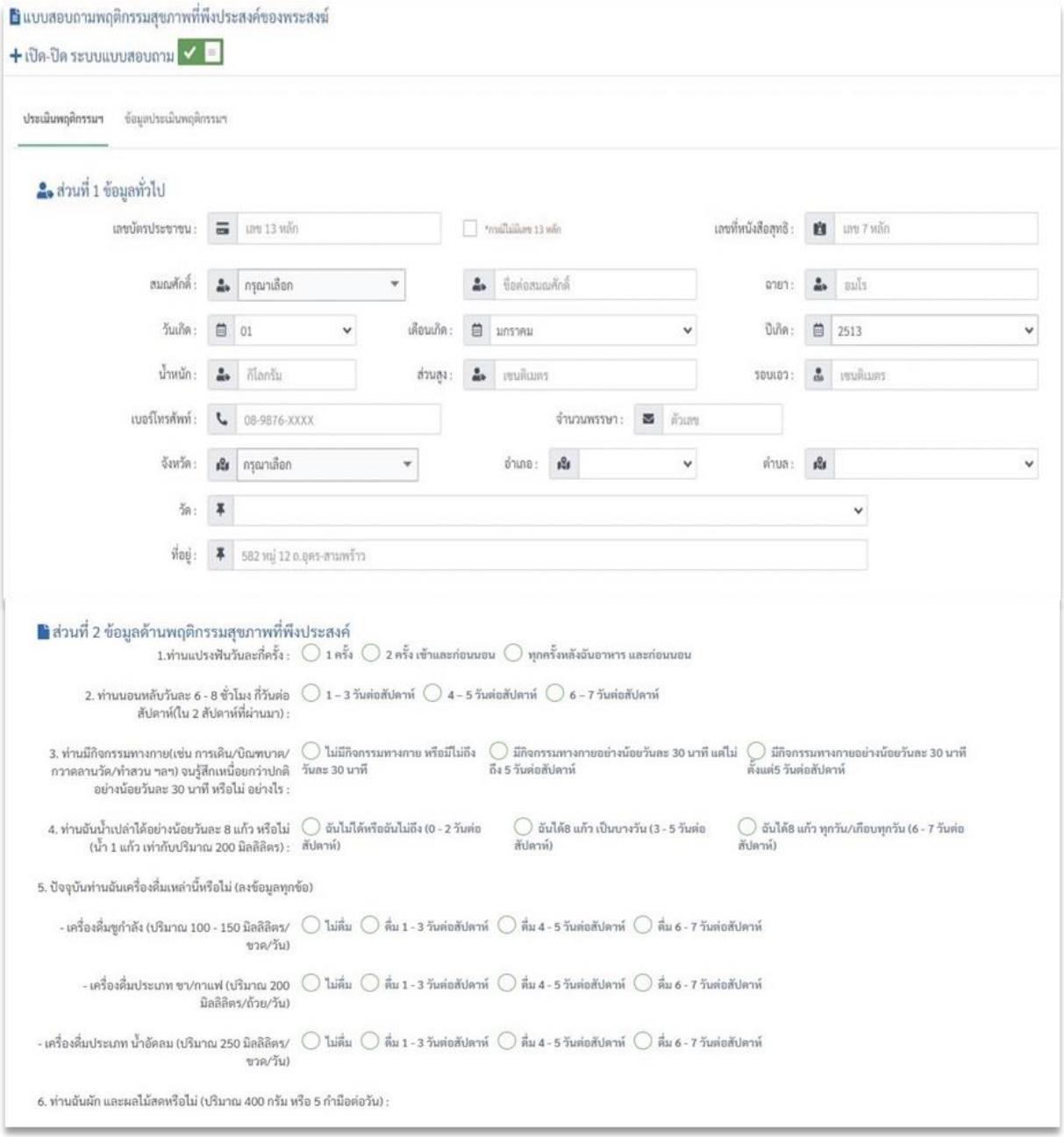
3. ระบบจะนำท่านไปสู่หน้าหลัก

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ประกอบด้วย 2 ส่วน

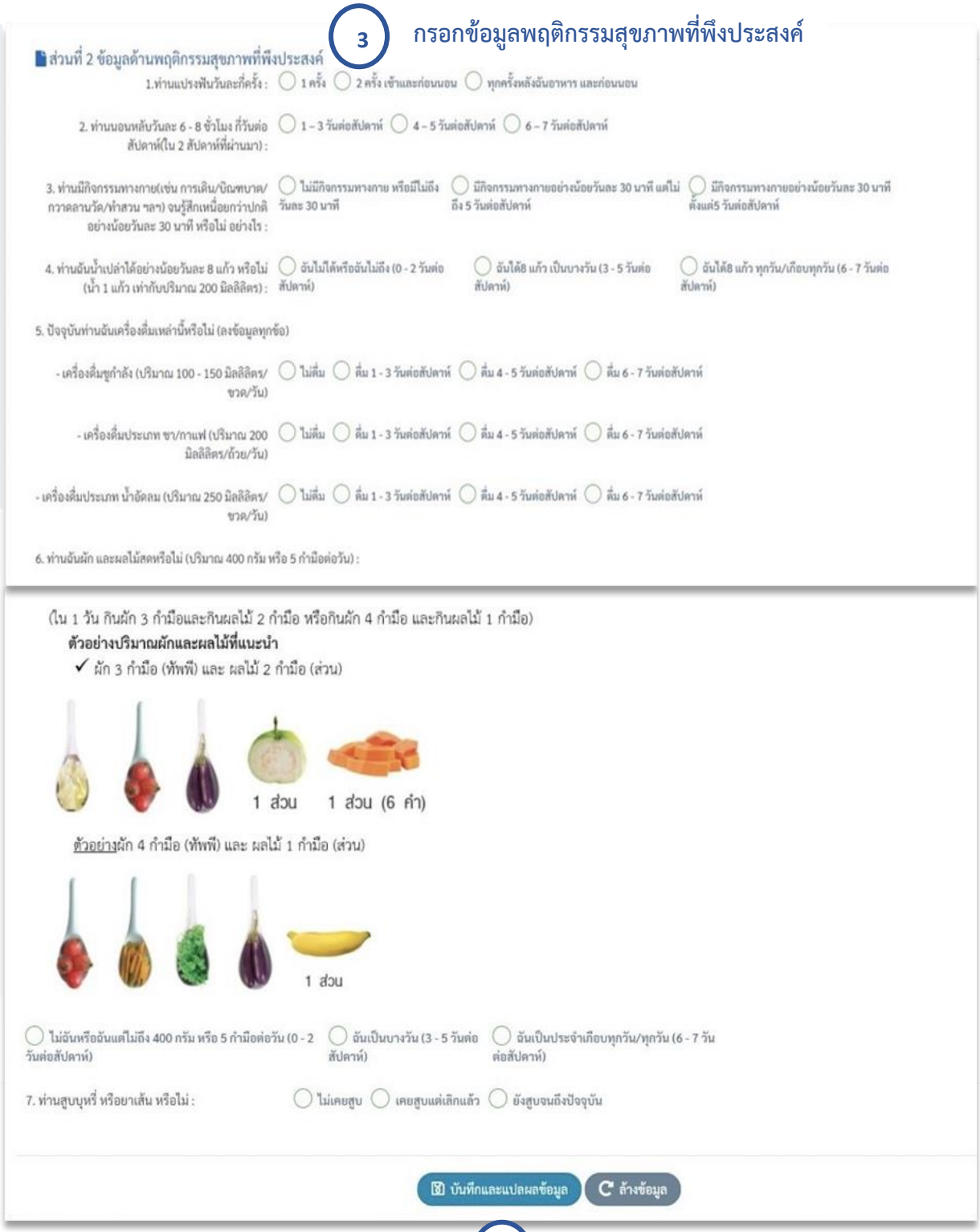
ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

3 กรอกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

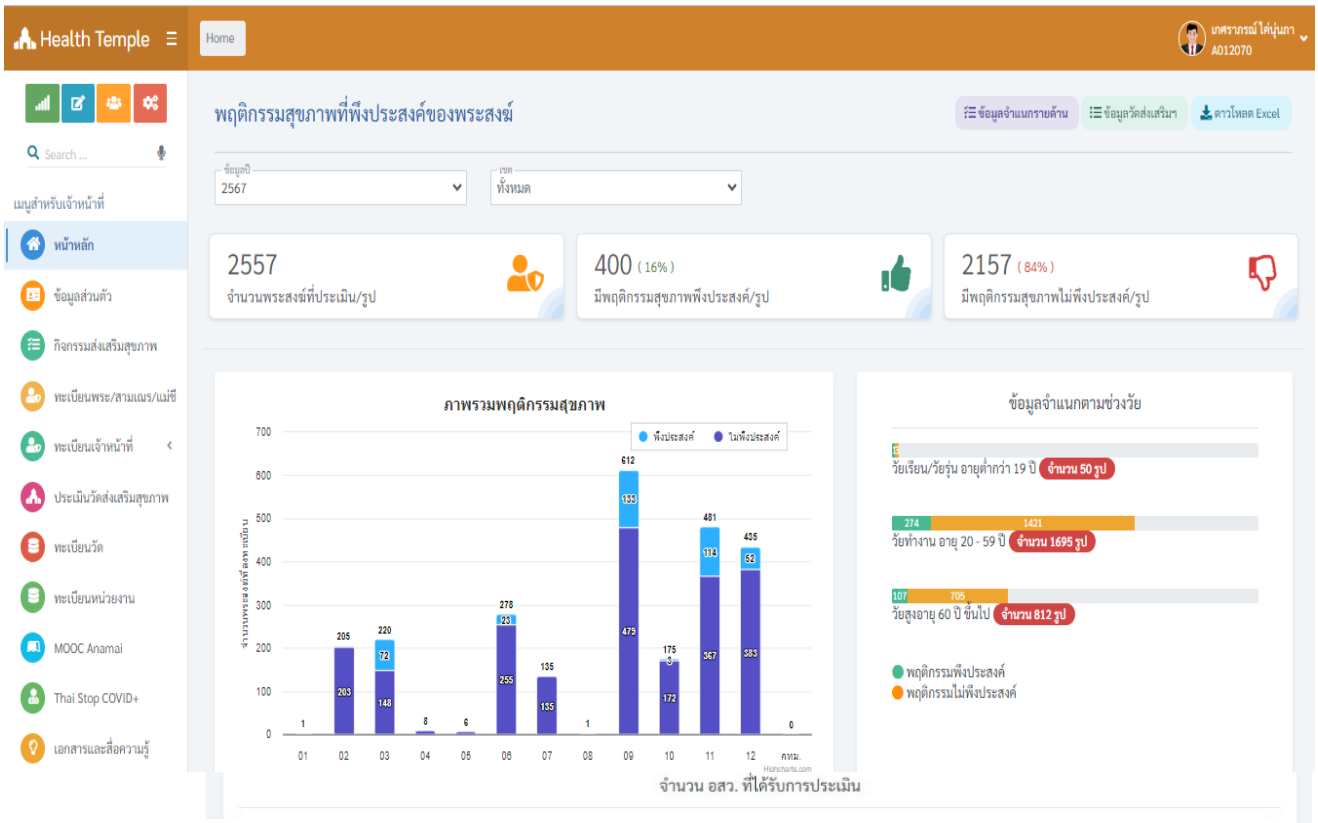


4

บันทึกข้อมูลและแปลผล

หน้าแรก (แสดงรายงาน Dashborad)

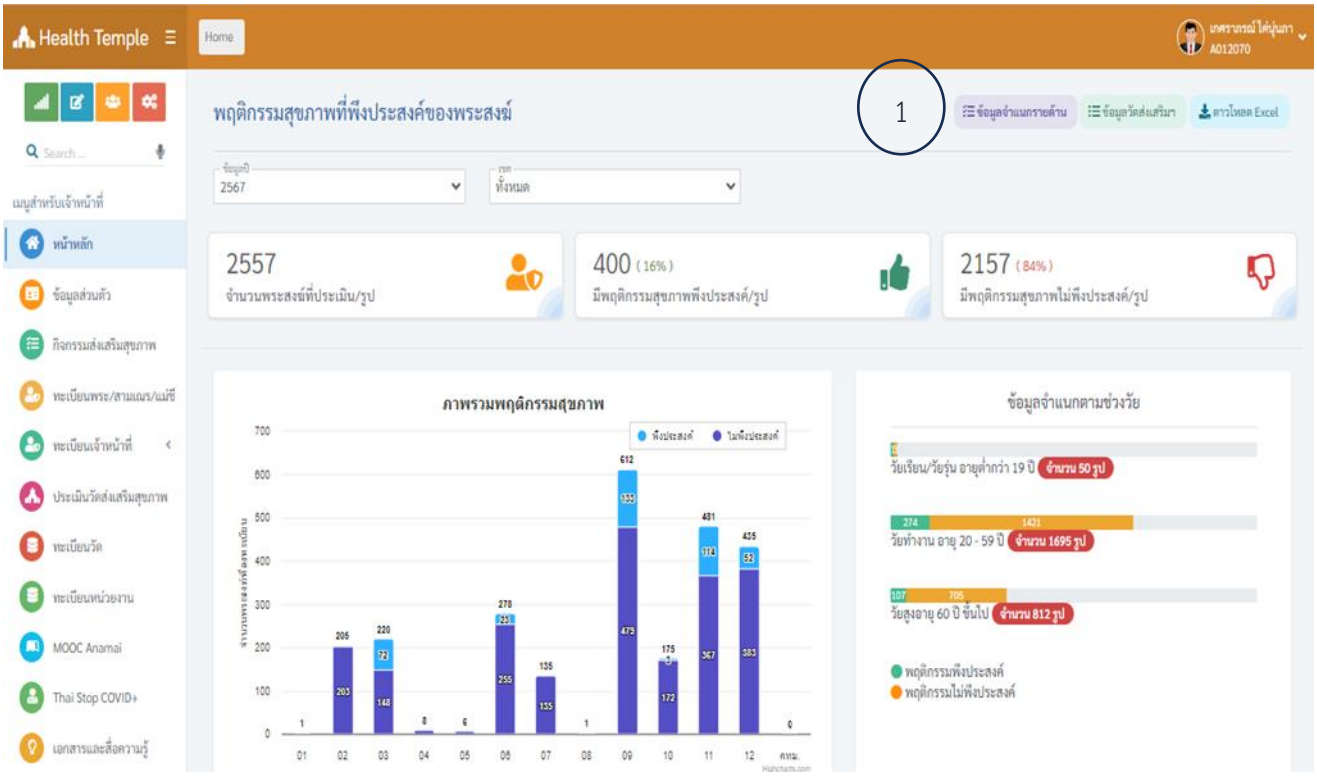
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์



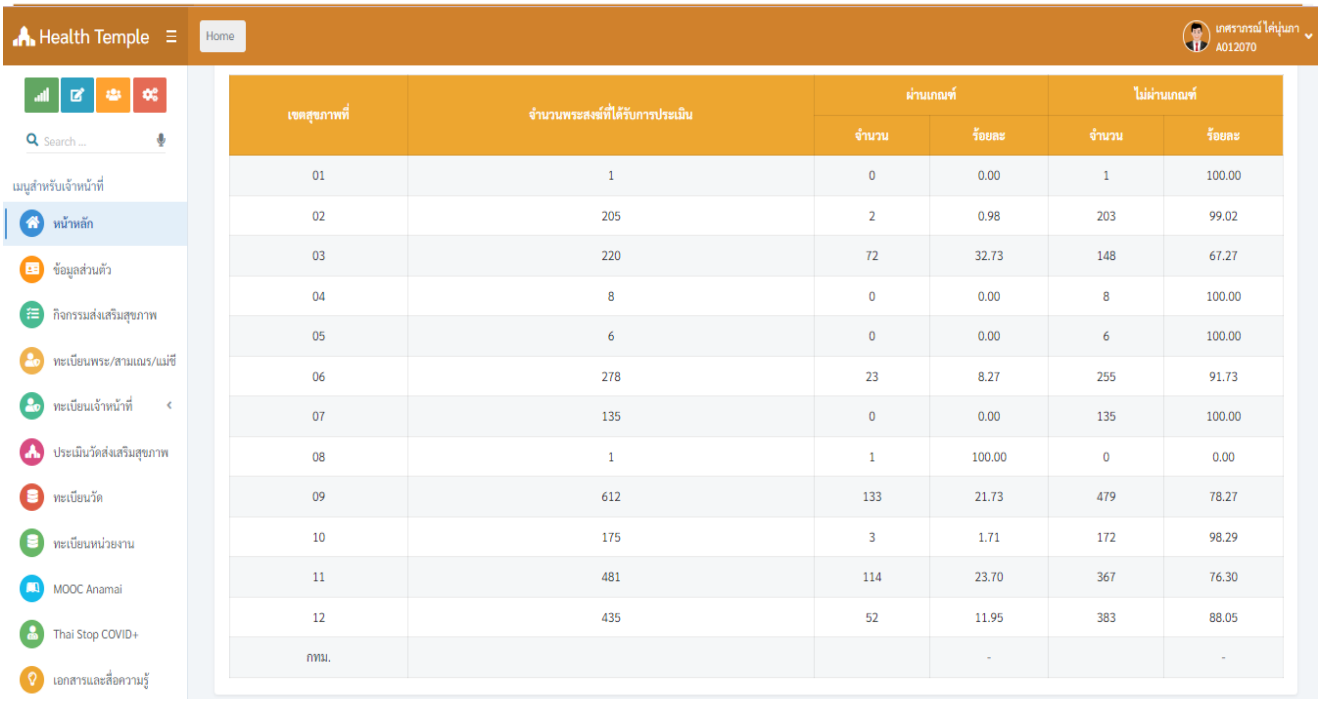
เขตสุขภาพที่	จำนวนพระสงฆ์ที่ได้รับการประเมิน	ผ่านเกณฑ์		ไม่ผ่านเกณฑ์	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
01	1	0	0.00	1	100.00
02	205	2	0.98	203	99.02
03	220	72	32.73	148	67.27
04	8	0	0.00	8	100.00
05	6	0	0.00	6	100.00
06	278	23	8.27	255	91.73
07	135	0	0.00	135	100.00
08	1	1	100.00	0	0.00
09	612	133	21.73	479	78.27
10	175	3	1.71	172	98.29
11	481	114	23.70	367	76.30
12	435	52	11.95	383	88.05
กทม.			-		-

หน้าแรก (แสดงรายงาน Dashborad)

1. ระบบแสดงรายงานข้อมูลจำแนกรายด้าน โดยเลือกข้อมูลจำแนกรายด้าน



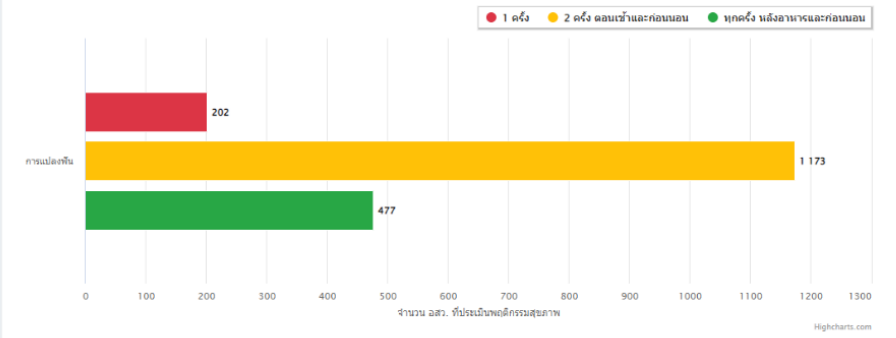
2. ระบบแสดงรายงานข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



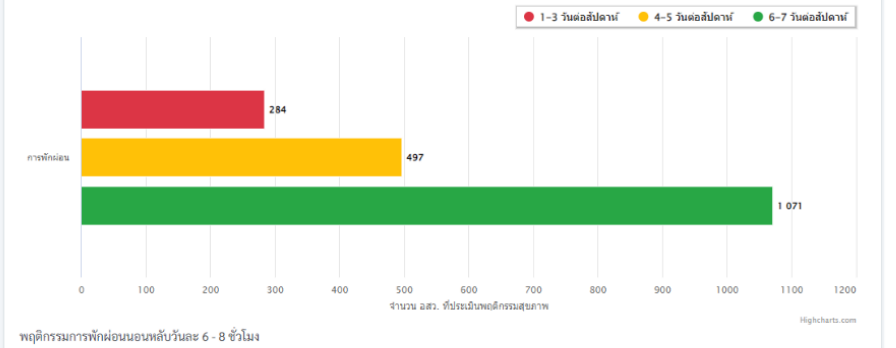
เขตสุขภาพที่	จำนวนพระสงฆ์ที่ได้รับการประเมิน	ผ่านเกณฑ์		ไม่ผ่านเกณฑ์	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
01	1	0	0.00	1	100.00
02	205	2	0.98	203	99.02
03	220	72	32.73	148	67.27
04	8	0	0.00	8	100.00
05	6	0	0.00	6	100.00
06	278	23	8.27	255	91.73
07	135	0	0.00	135	100.00
08	1	1	100.00	0	0.00
09	612	133	21.73	479	78.27
10	175	3	1.71	172	98.29
11	481	114	23.70	367	76.30
12	435	52	11.95	383	88.05
กทม.			-		-

3. ระบบแสดงรายงานข้อมูลจำแนกรายด้าน

พฤติกรรมการแปลงฟัน

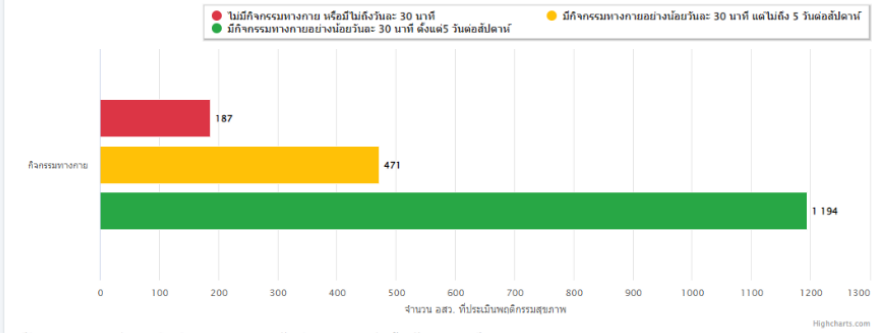


พฤติกรรมการนอนหลับ



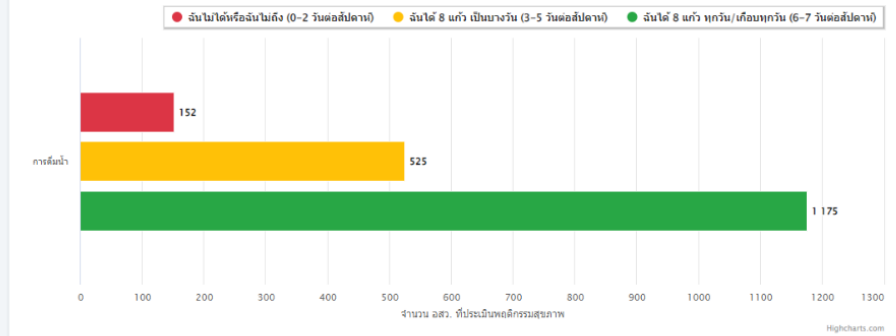
พฤติกรรมการพักผ่อนนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง

กิจกรรมทางกาย



มีกิจกรรมทางกาย(เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) อย่างน้อยวันละ 30 นาที

การดื่มน้ำสะอาด



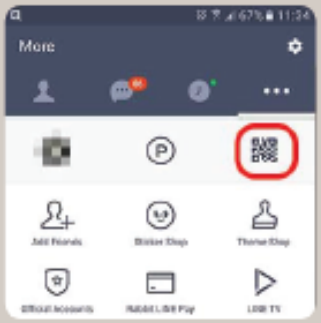
ฉันได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

หน้าแรก (แสดงรายงาน Dashborad)

3. ระบบแสดงรายงานข้อมูลจำแนกรายด้าน (ต่อ)

สื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์

วิธีการดาวน์โหลดสื่อความรอบรู้



1. เปิดโปรแกรม LINE
คลิกตัวอ่าน QR Code

2. สแกน

3. คลิกสัญลักษณ์

กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์

กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
แบบแอโรบิก

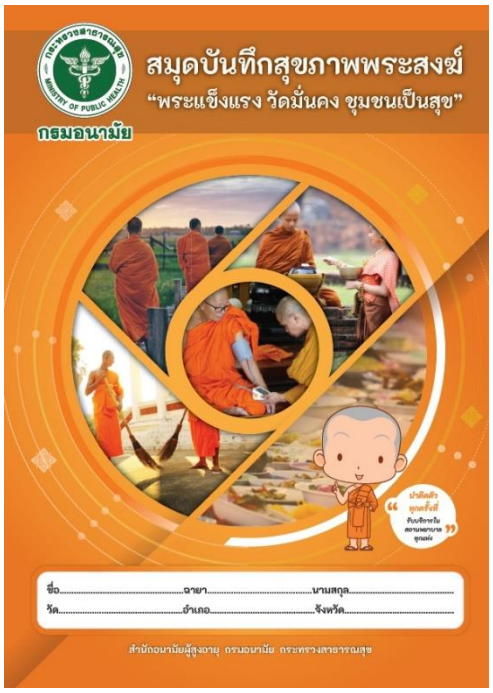
กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
แบบใช้แรงต้าน

กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

พฤติกรรมสุขภาพ
ที่พึงประสงค์สำหรับพระสงฆ์

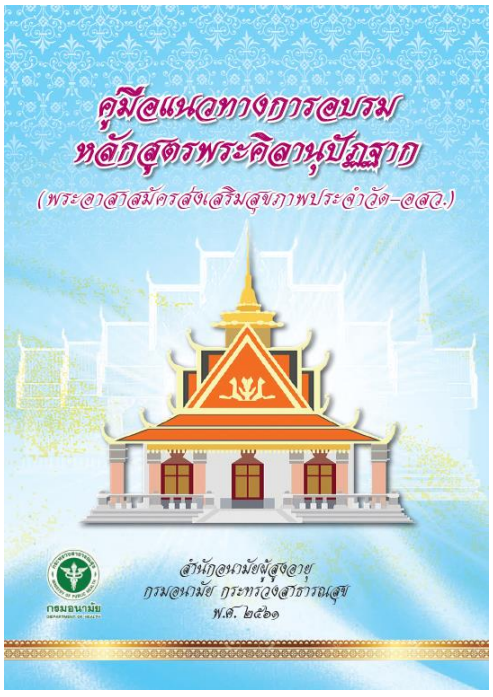
กรมอนามัย

สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์
“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”



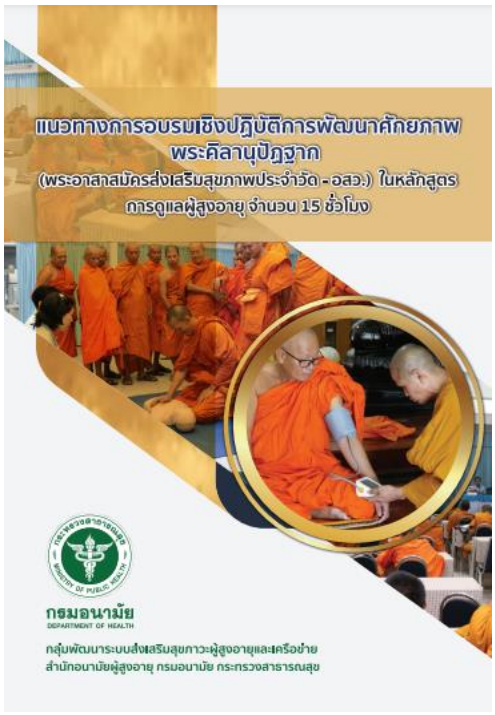
ดาวน์โหลด
สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์
“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”

คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพพระจำวัด – อสว.)



ดาวน์โหลด
คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)

แนวทางการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) ในหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ 15 ชั่วโมง



ดาวน์โหลด

แนวทางการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) ในหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ ๑๕ ชั่วโมง

คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก (Health Temple)

ดาวน์โหลด

คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก (Health Temple)

ระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก

(Health Temple)

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 4504

http://eh.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index