



โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ  
ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ

โดย ญ.ธารินี ศรีศักดิ์นอก

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

## คำนำ

โปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งงานวิจัยเรื่อง เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งงานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากมูลนิธิอาจารย์เกษม บังศรีวงศ์ จัดทำขึ้นเพื่อให้คุณครูหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้สอนหรือให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถเลือกใช้อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อที่จะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและคนรอบข้างได้

ผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมนี้จะมีประโยชน์ต่อนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องโปรแกรมนี้

ธารินี ศรีศักดิ์นอก  
ผู้จัดทำ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ข้อมูลการเกี่ยวกับแผนโปรแกรมในการดำเนินการวิจัย	1
โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	7
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ต.ต้อง	14
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ต.ตรวจ	17
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ต.ตัด	19
เนื้อหา หลักการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยการใช้หลักการ 3 ต “ต้อง ตรวจ ตัด”	21
ใบงานที่ 1 การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	25
ใบงานที่ 2 ทบทวนความรู้เรื่องการใช้ยา	26
ใบงานที่ 3 การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ โดยใช้ หลัก 3 ต.	27
ใบงานที่ 4 นิทานกาลครั้งหนึ่ง	28

# โปรแกรมในการดำเนินการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความรอบ รู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในการเลือกใช้อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

\*\*\*\*\*

## 1. ความสำคัญของปัญหาที่ทำการวิจัย

การแพทย์ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มากขึ้นเรื่อยๆ โดย ในปี พ.ศ. 2561 โลกมีจำนวนประชากร รวมทั้งหมด 7,633 ล้านคน และจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั่วโลกมีจำนวนมากกว่า 990 ล้านคน ซึ่งคิด เป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลก ส่วนในสมาคมประชาชาติเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (The Association of South East Asian Nations – ASEAN) มีจำนวนผู้สูงอายุ 67 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากร ASEAN (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ในส่วนผู้สูงอายุในประเทศไทย มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2553 มีจำนวนผู้สูงอายุร้อยละ 11.3 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อย ละ 16.73 ในปี พ.ศ. 2561 ซึ่งภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นภาคที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด จำนวนผู้สูงอายุ ใน ปี 2561 มีจำนวนทั้งสิ้น 3,386,349 คน โดยเป็นเพศหญิง 1,852,141 คน และเป็นเพศชาย 1,534,208 คน คิด เป็นร้อยละ 18.9 ของประชากรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อแบ่งตามเขตสุขภาพ พบว่าเขตที่มีผู้สูงอายุมาก ที่สุดคือ เขต 9 จำนวน 1,089,421 คน(กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) มีการประมาณการว่า ในประเทศไทยปี พ.ศ. 2564 ผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และใน ปี พ.ศ.2574 ผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดซึ่งจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุระดับสุด ยอด” (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561)

ปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งที่กระทบกับสุขภาพของผู้สูงอายุ คือการใช้อาหารที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็น ปัญหาที่สำคัญในทางสาธารณสุขที่ถูกยกระดับให้เป็นปัญหาระดับนานาชาติ การส่งเสริมการใช้อาหารอย่างสมเหตุผล เป็นนโยบายขององค์การอนามัยโลก(WHO, 2012) ที่ให้ความสำคัญเนื่องจากการสั่งจ่ายยา การกระจายยา การ ขยายยา และการใช้อาหารที่ไม่เหมาะสมกับการรักษาโรคของผู้ป่วย จะส่งผลให้เกิดปัญหาการใช้อาหารในระดับบุคคล จน ทำให้เกิดปัญหาการใช้อาหารในระดับระดับชุมชนได้ การใช้อาหารรักษาตนเองโดยซื้อยาจากแหล่งที่ไม่เหมาะสม เช่น จากกรรเตรี ตลาดนัด ร้านชำ หรือจากสังคมออนไลน์ต่างๆ จนเกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆตามมา ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับ ความสับสนในการตัดสินใจทางสุขภาพที่มีข้อมูลข่าวสารที่หลากหลาย มีเครือข่ายโฆษณาทางคลื่นวิทยุ โทรทัศน์ เฟสบุคที่เข้าถึงประชาชนได้ง่าย มีผู้ประกาศ พิธีกร ดีเจหรือดาราที่เป็นที่รู้จักและคุ้นเคยมาเป็นนางแบบ นายแบบโฆษณา ทำให้เกิดความไว้วางใจ มีการบอกเล่าประสบการณ์ใช้อาหารที่โอ้อวดสรรพคุณเกินความเป็นจริง อีกทั้งวัฒนธรรมผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมฟังหมอลำ ก็จะมีการโฆษณาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สลับกับการเปิดหมอลำ ทำให้เกิดพฤติกรรมแสวงหาการรักษาตนเองและครอบครัวเพื่อให้สุขภาพดีในรายที่ยังไม่เกิดความเจ็บป่วย และใช้ในการรักษาโรคในรายที่มีความเจ็บป่วย (ศุภชัย แพงคำไหล, 2562)สถานการณ์ปัญหาจากผู้บริโภค ปี พ.ศ. 2562 (ไตรมาสที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2562) พบการร้องเรียนอันดับ 1 คือหมวด อาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพที่โฆษณาเกินจริง ร้อยละ 32.20 ซึ่งมีการแสดงสรรพคุณอันเป็นเท็จ ทำให้หลงเชื่อ โดยผลิตภัณฑ์ที่พบมากที่สุดคือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากการซื้อผ่านออนไลน์ ไม่ผ่านการตรวจสอบ ทำให้บางครั้งอาจจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ (มูลนิธิเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค, 2562)

ปัญหาการใช้ยาในผู้สูงอายุสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ เรื่อง การใช้ยาอย่างสมเหตุผลโดยเป็นยุทธศาสตร์สำคัญด้านยาของประเทศ ในกระบวนการที่จะดูแลส่งเสริมการใช้ยาให้สมเหตุผลผล ซึ่งในปีพ.ศ. 2560 คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติของประเทศไทย ได้กำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบยาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2564 โดยมีพันธกิจข้อ 4 ในการเสริมสร้างระบบการใช้ยาอย่างสมเหตุผลในสถานพยาบาล ชุมชนรวมทั้งภาคเกษตรกร และมียุทธศาสตร์ในการพัฒนาระบบกลไกเพื่อให้เกิดการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (กระทรวงสาธารณสุข) และข้อเสนอของสภาปฏิรูปสุขภาพ แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ด้านการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ได้กำหนดให้มีแผนและวิธีการปฏิรูปความรู้และการสื่อสารสุขภาพ ในข้อที่ 10 เรื่อง การจัดทำให้มีการสำรวจเพื่อกำกับติดตาม สะท้อนภาพความก้าวหน้าและความสำเร็จ ในการทำงานด้านความรู้ด้านสุขภาพของทุกหน่วยงานโดยดูการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มประชาชนในกลุ่มต่างๆ หรือทั้งประเทศในเรื่องต่อไปนี้ทุก 3 ปีหรือ 5 ปี ใน 3 เรื่องหลัก ๆ คือ 1) ความรู้ด้านสุขภาพ 2) พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง และ 3) สถานะสุขภาพของประชาชนไทย โดยการสัมภาษณ์ ตรวจร่างกาย และตรวจทางห้องปฏิบัติการ (National Health Examination Survey) และกรอบการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขระยะยาว (20 ปี) โดย Roadmap เป้าประสงค์ของกรมอนามัยสู่คนไทย 4.0 ให้สังคมไทยเป็นสังคมรอบรู้สุขภาพภายในปี 2579 (Health Literacy Thai Society by 2036) โดยให้เกิด “Smart elderly citizen: ผู้สูงอายุไทยหลักชัยของสังคม” (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) และตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มาตรา 55 (ราชกิจจานุเบกษา, 2560a) ได้บัญญัติว่า รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และส่งเสริมสนับสนุนให้มีการพัฒนาภูมิปัญญาด้านแพทย์แผนไทยให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน พ.ศ. 2573 (The 2030 Agenda for Sustainable Development) (WHO, 2015) ทำให้เห็นชัดเจนว่าชีวิตที่มีสุขภาพดีและสิทธิในการมีสุขภาพดีไม่ได้เริ่มต้นหรือสิ้นสุดในช่วงอายุใด แต่ต้องใช้ได้กับทุกวัยหากจะบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงประชากรวัยสูงอายุที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในเกือบทุกประเทศ การเปลี่ยนแปลงทางประชากรนี้เป็นประวัตินิติการณ์และจะส่งผลกระทบต่อเกือบทุกด้านของสังคมภายในปี พ.ศ. 2593 ประชากร 5 คน จะมีอายุ 60 ปีขึ้นไป 1 คน รวมเป็น 2 พันล้านคนทั่วโลก(WHO, 2015) ชีวิตที่ยืนยาวเป็นสิ่งที่ดีหากมีสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ แต่ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เชื่อมโยงกับโรคเรื้อรังโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อ หลายสิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันหรือชะลอได้โดยพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพและ

สภาพแวดล้อมที่สนับสนุน การมีระบบการดูแลแบบบูรณาการสามารถทำได้ให้แน่ใจว่า ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและเติบโตอย่างต่อเนื่อง กลยุทธ์ระดับโลก (global strategy) และแผนปฏิบัติการเกี่ยวกับผู้สูงอายุและสุขภาพ (Action plan on ageing and health) มีวิสัยทัศน์ว่าโลกที่ทุกคนสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี โดยการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมสุขภาพส่วนหนึ่งในกลุ่มยุทธศาสตร์ที่สองในการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับวัย โดยมีแผนปฏิบัติการในปีค.ศ. 2016 – 2020 คือ ภายในปี ค.ศ.2020 (พ.ศ. 2563) กำหนดหลักฐานและความร่วมมือที่จำเป็นเพื่อสนับสนุนทศวรรษแห่งการสูงวัยที่มีสุขภาพดีตั้งแต่ปี ค.ศ. 2020 ถึงปี ค.ศ. 2030 (WHO, 2017) ซึ่งการปฏิรูปความรู้และการสื่อสารสุขภาพเป็นนโยบายเพื่อสร้าง ประชาชนให้มีสุขภาพดีอย่างเป็นรูปธรรม และสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญ ดังนั้น การยกระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในการเลือกใช้อายาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึง เข้าใจข้อมูลสุขภาพต่างๆที่จำเป็น จนนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมสุขภาพการเลือกใช้อายาและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสมเพื่อจัดการสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวจนถึงชุมชนของตนเอง จึงเป็นนโยบายเร่งด่วนต่อการสร้าง ประชาชนให้มีสุขภาพดีอย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับSDGs 2030 กลยุทธ์ระดับโลก แผนปฏิบัติการเกี่ยวกับผู้สูงอายุและสุขภาพ ยุทธศาสตร์ด้านยา และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 การปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขระยะยาว และรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560

จากการทบทวนสถานการณ์ปัญหาการใช้ยาในผู้สูงอายุและยุทธศาสตร์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง จึงเห็นถึงความจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ปักจายส่วนบุคคล และปักจายสิ่งแวดล้อม โดยปักจายส่วนบุคคลนั้นเป็นการปลูกฝังให้ผู้สูงอายุเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพหมายถึง ทักษะต่างๆทางการรับรู้ทางปัญญา และทักษะทางสังคม ที่จะทำให้เกิดความสามารถและกำหนดแรงจูงใจ ในระดับบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสารในวิธีการต่างๆ และการบริการสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพและรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีเสมอ (WHO, 1998) กระทรวงสาธารณสุขได้ให้นิยามความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ ความรอบรู้ และความสามารถด้านสุขภาพของบุคคลที่จะประเมิน กลั่นกรอง ตัดสินใจเลือกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเลือกใช้บริการหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม (กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2561a) โดยนัทบีม(Don Nutbeam, 2000) ได้มีการแบ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพมี 3 ระดับคือ 1. ระดับความรู้ขั้นพื้นฐาน (Functional literacy) คือการอ่านออกเขียนได้ 2. ระดับความรู้ด้านปฏิสัมพันธ์ (Interactive literacy) คือการมีทักษะทางสังคมในการสื่อสาร และ 3. ระดับความรู้ด้านวิจารณ์ (Critical literacy) คือการใช้ทักษะในการวิเคราะห์ การประเมิน การประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อตัดสินใจให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของตนเอง ดังนั้นการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ จึงเป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลและดำรงรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน

ข้อจำกัดประการหนึ่งของความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ ความสามารถของตนเองในการที่จะรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เนื่องจากไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยีการสื่อสารใหม่ๆก็อาจมีผลต่อการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ทักษะในการอ่านออกเขียนได้เป็นส่วนหนึ่งของความรู้ด้านสุขภาพ ผลการสำรวจ การอ่านหนังสือ

สื่อสังคมออนไลน์ ในกลุ่มประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2558 พบว่า คนไทยอ่านหนังสือเฉลี่ย 66 นาทีต่อวัน ลดลงทุกกลุ่มวัย เมื่อเปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2556 โดยช่วงวัยที่มีการอ่านมากที่สุดเริ่มจากวัยเด็ก (ร้อยละ 90.7) เยาวชน (ร้อยละ 89.6) วัยทำงาน (ร้อยละ 79.1) และวัยสูงอายุ (ร้อยละ 52.8) อัตราการอ่านลดลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่มีการอ่านได้ (ขวัญเมือง แก้วดำ & นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร, 2558) ในปีงบประมาณ 2558 กองสุខศึกษาได้ทำการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพพอใช้ (ร้อยละ 47.1) รองลงมาระดับไม่ดี (ร้อยละ 39.7) ส่วนพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี (ร้อยละ 47.9) รองลงมาคือระดับพอใช้ (ร้อยละ 27.5) และระดับดีมาก (ร้อยละ 24.6) (กองสุខศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2561b) จากผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพยังอยู่ในระดับไม่ดีซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมที่ยั่งยืนและนำไปสู่การมีสุขภาพต่อไป ซึ่งหากประชากรของประเทศมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต่ำ จะส่งผลกระทบต่อภาพรวมด้วยคือ ประชาชนขาดความสามารถในการดูแลสุขภาพ ผู้ป่วยเรื้อรังเพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาดังกล่าวอาจจะรุนแรงขึ้นเมื่อประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งปัญหาความรอบรู้ด้านสุขภาพส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในด้านต่างๆ แต่ยังไม่มีความรู้ที่ชัดเจนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในประเด็นการเลือกใช้อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นอย่างไร มีความเหมาะสมหรือไม่ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมอย่างไร ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภค อีกทั้งยังไม่มียานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในประเด็นการเลือกใช้อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังนั้น จึงทำการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการเลือกใช้อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นแหล่งที่เข้าถึงผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสุขภาพดี อีกทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2542-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2552) และพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2546) ในมาตรา 11 ได้ ระบุว่า “ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา การศาสนา ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพที่เหมาะสม การพัฒนาตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น” ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ พ.ศ. 2533 และพ.ศ. 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การศึกษาในครั้งนี้เมื่อได้ข้อมูลความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการเลือกใช้อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุแล้วจากนั้นจึงนำไปพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถดูแลตนเองและถ่ายทอดแก่ผู้อื่นในประเด็นการเลือกใช้อาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความรู้ด้านสุขภาพ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในผู้สูงอายุ ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2.1.1 เพื่อศึกษาบริบท สภาพปัญหา และระดับความรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ

2.1.2 เพื่อการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ

2.1.3 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ

2.2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.3 เพื่อวัดประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.3.1 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุ

2.3.2 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุ

2.3.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุ

2.3.4 เพื่อสำรวจความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และวัดความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุ

## 3. เมื่อเสร็จสมบูรณ์แล้วจะเป็นประโยชน์อย่างไรบ้าง

3.1 ประชาชนที่เป็นผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม มีมาตรฐานต่อการดูแลตนเอง เกิดแรงจูงใจให้มีความมั่นใจในตนเอง

3.2 ชุมชนและสังคมได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีการพัฒนาปัจจัยเพื่อปรับปรุงบรรทัดฐานทางสังคม เพิ่มขีดความสามารถของคนในชุมชน และนำไปสู่การพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจได้

3.3 ได้รูปแบบของโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อนำไปพัฒนาปรับใช้ในกลุ่มอื่นๆต่อไปในอนาคต



3.4 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุไปใช้เพื่อเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถดูแลตนเองและถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้ในประเด็นการเลือกใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม

#### 4. แผนการดำเนินงาน

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research) เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้วิธีการศึกษาแบบผสมผสาน (Mixed method) ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในการศึกษาข้อมูลตามกระบวนการ P-A-O-R ตามแนวคิดของ Kemmis and MC taggart (Kemmis et al., 2013) มีขั้นตอนของการพัฒนาเป็น 3 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1 การศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมกรรมการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ(P)** เป็นการวิจัยแบบตัดขวาง (Cross-sectional study) ใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed-Method) เก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการสนทนากลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องในประเด็นปัญหาที่เกี่ยวกับการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ

**ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (A)** (เป็นการใช้กระบวนการมีส่วนร่วม (Participatory action research: PAR) ของผู้ที่มีข้อมูลสำคัญ (Key Informance) ผู้เชี่ยวชาญด้านงานวิจัยในสาขาที่เกี่ยวข้อง และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจากการพัฒนา (Stakeholder) มาร่วมกันคิด วิเคราะห์ ร่างโปรแกรม ทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัย แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาปรับปรุง พัฒนาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

**ระยะที่ 3 การทดลองใช้ ประเมินผล และสะท้อนผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (O&R)** เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้และประเมินผล (O-Observation) ทำการศึกษาสี่กลุ่มแบบโซโลมอนโดยการสุ่ม (Randomized Solomon Four- Group design) และการสะท้อนผลและปรับปรุงโปรแกรมให้ดีขึ้น (R- Reflection) เป็นการสะท้อนผลจาก นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุและได้ทดลองใช้โปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมในขั้นตอนที่ 2 ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในประเด็นการการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการให้ความรู้ และ ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโปรแกรมที่จัดขึ้นในพื้นที่กลุ่มทดลอง

## โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ จะต้องมีความสามารถและทักษะใน 6 องค์ประกอบ คือ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
<b>1. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</b> ข้อมูลหมายถึงรวมถึง ข้อมูลจาก เอกสาร แผ่นพับ สัญลักษณ์ ต่างๆ	1. เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่น่าเชื่อถือ 2. รู้วิธีการค้นหาข้อมูลและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหาสืบค้นแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม 3. ค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้ 4. มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญด้านด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม
<b>2. ความเข้าใจ</b>	1. ตรวจสอบข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ได้จากหลายแหล่ง เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองได้ 2. อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ 3. วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติได้อย่างมีเหตุผล โดยสามารถ อ่านฉลาก เอกสาร และกรอกข้อมูลด้านสุขภาพได้ถูกต้อง
<b>3. ทักษะการสื่อสาร</b>	1. บอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนให้ผู้อื่นเข้าใจ 2. ชักถาม พูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้รับข้อมูลด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 3. เจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการใช้ด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้
<b>4. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (ตัดสินใจ)</b> วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประยุกต์	1. เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่ได้อย่างมีเหตุผล 2. กำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี 3. แสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์เพื่อหักล้างความเชื่อหรือความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมได้

<b>5.ทักษะการจัดการตนเอง (ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม)</b>	1.กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนด้านด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 2.ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ 3.ประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
<b>6.ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ)</b>	1.ตั้งใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ถูกต้องได้ 2.เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ 3.เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้

การจัดทำโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในผู้สูงอายุ เพื่อให้มีความรู้และทักษะในการจัดการตนเองด้านสุขภาพ รวมถึงสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว รวมถึงชุมชนในด้านการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

โปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพนี้ ได้มีการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้ครอบคลุมการพัฒนาทักษะทั้ง 6 ด้าน และครอบคลุมความรู้ด้านสุขภาพทั้งสามขั้นคือความรู้ขั้นพื้นฐาน ขั้นปฏิสัมพันธ์ และขั้นวิจารณ์ญาณ โดยผ่านกิจกรรม 3 ต. ประกอบด้วยสาระสำคัญ วัตถุประสงค์ สาระการเรียนรู้ กิจกรรม และการประเมินผล ดังนี้

โปรแกรม 3 ต. ในการเสริมความรอบด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ (180 นาที)

แผนการจัดกิจกรรม	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	สาระการเรียนรู้	กิจกรรม	การประเมินผล
แผน ที่ 1 ต. ต้อง  (ต้อง : ชื่อประกอบ ใช้ระวางเลขที่ไหน)	การที่ผู้สูงอายุจะเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ปลอดภัยนั้น จะต้องทราบแหล่งข้อมูล วิธีการค้นหา แหล่งบริการสุขภาพให้ตรงกับปัญหาสุขภาพ และต้องพิจารณาได้ว่าฉลากหรือเอกสารกำกับยา หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพว่ามีครบถ้วน สมบูรณ์หรือไม่ (ฉลากภาษาไทย ที่มีชื่อ ส่วนประกอบ ข้อบ่งใช้ ข้อควรระวัง ข้อห้ามใช้ เลขทะเบียน และสถานที่ผลิต) ตลอดจนสามารถอ่าน และทำความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์ได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นเป็นยา หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยมีเหตุผล หรือข้อเท็จจริง สามารถจัดสรรเวลาเพื่อพิจารณาก่อนเลือกใช้	1. ผู้สูงอายุทราบถึงแหล่งข้อมูล วิธีการค้นหาแหล่งบริการสุขภาพ 2. ผู้สูงอายุสามารถอ่านและทำความเข้าใจฉลากยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้ถูกต้องเหมาะสม 3. ผู้สูงอายุสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผลิตภัณฑ์นั้นเป็นยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ 4. ผู้สูงอายุสามารถหาข้อมูลยืนยัน ก่อนที่จะเชื่อและเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ 5. ผู้สูงอายุสามารถแนะนำ บอกต่อ วิธีการพิจารณาเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากฉลาก/เอกสาร กำกับได้ 6. ผู้สูงอายุสามารถจัดสรรเวลา สำหรับตนเองเพื่อให้สามารถใช้ใน	1. หลักการและขั้นตอนการค้นหา ข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ 2. การใช้เทคโนโลยีค้นหาข้อมูล และแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 3. การอ่านและทำความเข้าใจ ฉลาก/เอกสารกำกับยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ 4. การเปรียบเทียบ ตรวจสอบ วิเคราะห์ข้อมูลและค้นข้อมูล เพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลในฉลาก/เอกสารกำกับยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	1. การบรรยายหลักการ ค้นหาข้อมูลอย่างเป็น ขั้นตอน 2. ฝึกปฏิบัติการค้นหา ข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยี ดิจิตอล 3. การบรรยายเกี่ยวกับการวิธีการอ่าน ตรวจสอบฉลาก/ เอกสารกำกับยาหรือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ 4. ฝึกปฏิบัติการกิจกรรมต. ต้อง 5. การจัดสรรเวลาในการ พิจารณาก่อนเลือกใช้จ่าย และผลิตภัณฑ์สุขภาพ 6. ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้	แผนที่ 1 ต.ต้อง สามารถเพิ่มทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพ ดังนี้ 1. ทักษะการเข้าถึงข้อมูล 2. ทักษะการสร้าง ความรู้ความเข้าใจ 3. ทักษะการสื่อสาร 4. ทักษะการตัดสินใจ 5. ทักษะการจัดการ ตนเอง 6. ทักษะการเสนอ ทางเลือกให้ผู้อื่น โดยวัดจาก.... 1. ไปงาน 3 ต 2. การสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ การถาม ตอบ

แผนการจัดกิจกรรม	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	สาระการเรียนรู้	กิจกรรม	การประเมินผล
	สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้	การดูแลสุขภาพและการพิจารณา ก่อนเลือกใช้	5. การจัดสรรเวลาในการดูแลสุขภาพและการพิจารณาก่อนเลือกใช้	(ระยะเวลา 60 นาที)	3. การตอบแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพฯหลังจบกิจกรรมกิจกรรม 4. การสัมภาษณ์สะท้อนผลหลังจบกิจกรรม
แผน ที่ 2 ต. ตรวจ (ตรวจ : อายุสุขภาพ เลขเชื้อถือหรือไม่)	การที่ผู้สูงอายุจะเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ปลอดภัยนั้น จะต้องตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่จะเลือกใช้ โดยพิจารณา ว่าผลิตภัณฑ์นั้น หมดอายุหรือไม่ เสื่อสภาพหรือไม่ ตรวจสอบเลขทะเบียนเป็นของจริงหรือไม่ อีกทั้งการตรวจสอบข้อมูล เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือจากบุคลากรทางการแพทย์หรือช่องทางที่น่าเชื่อถือ	1. สามารถตรวจสอบข้อมูลและปรึกษาจากบุคลากรทางการแพทย์ได้ 2. สามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้ และสามารถชี้แจงเหตุผลได้ 3. ตรวจสอบ เปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อยืนยัน 4. สามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือของโฆษณาได้	1. การตรวจสอบวันหมดอายุของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 2. การตรวจสอบความเสื่อมสภาพของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 3. การตรวจสอบยืนยันความถูกต้องของเลขทะเบียนอนุญาต (เลขทะเบียนยา เลข.ย.เลขที่จัดแจ้งและอื่นๆ) 4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	1. การบรรยายวิธีการตรวจสอบวันหมดอายุ ตรวจสอบความเสื่อมสภาพ ตรวจสอบเลขทะเบียนอนุญาตของยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ 2. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ต. ตรวจ 3. อภิปราย และ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ระยะเวลา60นาที)	แผนที่ 2 ต.ตรวจ สามารถเพิ่มทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพ ดังนี้ 1. ทักษะการเข้าถึงข้อมูล 2. ทักษะการสร้างความรู้ความเข้าใจ 3. ทักษะการสื่อสาร 4. ทักษะการตัดสินใจ 5. ทักษะการจัดการตนเอง 6. ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น โดยวัดจาก.... 1. ใบงาน 3 ต

แผนการจัดกิจกรรม	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	สาระการเรียนรู้	กิจกรรม	การประเมินผล
					2. การสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ การถาม ตอบ 3. การตอบ แบบสอบถามความรอบ รู้ด้านสุขภาพหลังจบ กิจกรรมกิจกรรม 4. การสัมภาษณ์สะท้อน ผลหลังจบกิจกรรม
แผน ที่ 3 ต. ตัด  (ตัด :ตัดสินใจใช้ ถาม บอก ร้องเรียน อย่างไร)	การที่ผู้สูงอายุจะเลือกใช้ยาและ ผลลัพธ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัยนั้น จะต้อง สามารถตัดสินใจเลือกใช้/ไม่เลือกใช้ ตัดสินใจสอบถามบุคลากรทางการ แพทย์ ตัดสินใจบอกต่อหรือแนะนำ	1. สามารถตัดสินใจเลือกใช้ยาหรือ ผลลัพธ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามสภาวะโรคหรือความ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้น และมีข้อมูล รองรับอยู่เสมอ	1. การตัดสินใจเลือกใช้ยาหรือ ผลลัพธ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามสภาวะโรคหรือ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยมี ข้อมูลอ้างอิงรองรับ	1.การบรรยายเกี่ยวกับ แนวทางเลือกตัดสินใจ เลือกใช้ บอกต่อ และ ร้องเรียนเกี่ยวกับยาและ ผลลัพธ์สุขภาพ 2. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ต. ตัด	แผนที่ 3 ต.ตัด สามารถ เพิ่มทักษะความรอบรู้ ด้านสุขภาพ ดังนี้ 1.ทักษะการเข้าถึงข้อมูล 2. ทักษะการสร้าง ความรู้ความเข้าใจ 3.ทักษะการสื่อสาร

แผนการจัดกิจกรรม	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	สาระการเรียนรู้	กิจกรรม	การประเมินผล
	บุคคลอื่น และสามารถตัดสินใจที่จะร้องเรียนได้	<p>2. สามารถเปรียบเทียบและตัดสินใจผลิตภัณฑ์มากกว่า 2 ชนิด ได้อย่างเหมาะสม</p> <p>3.สามารถอธิบายวิธีการ ตรวจสอบ ข้อมูลที่น่าเชื่อถือให้ผู้อื่นได้</p> <p>4. สามารถอธิบาย ชี้นำโน้มน้าว วิธีการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม</p> <p>5. สามารถปฏิเสธหากไม่ต้องการใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ ภายใต้ ข้อมูลที่อ้างอิงน่าเชื่อถือได้</p> <p>6. ทราบแหล่ง หรือหน่วยงานที่ถูกร้องเรียนปัญหาการใช้ยาและการโฆษณาที่เป็นเท็จ ได้</p> <p>7. สามารถร้องเรียนปัญหาเกี่ยวกับ โฆษณาที่เป็นเท็จหรือหลอกลวง ผู้บริโภคได้</p>	<p>2. การตัดสินใจอธิบาย ชี้นำโน้มน้าว วิธีการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม</p> <p>4. การตัดสินใจปฏิเสธหากไม่ต้องการใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ ภายใต้ข้อมูลที่อ้างอิงน่าเชื่อถือได้</p> <p>5. การตัดสินใจร้องเรียนปัญหาการใช้ยาและการโฆษณาที่เป็นเท็จ</p>	3. อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ระยะเวลา60นาที)	<p>4. ทักทายการตัดสินใจ</p> <p>5. ทักทายการจัดการตนเอง</p> <p>6. ทักทายการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น โดยวัดจาก...</p> <p>1. ใบงาน 3 ต</p> <p>2. การสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ การถามตอบ</p> <p>3. การตอบแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพฯหลังจบกิจกรรมกิจกรรม</p> <p>4. การสัมภาษณ์หลังจบกิจกรรม</p>

โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ ตาม V Shape Model ของกรมอนามัย



รูปแสดงโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ ตาม V Shape Model ของกรมอนามัย



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ต.ต้อง (ต้อง : ชื่อประกอบใช้ระว่างเลขที่ไหน)

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

### สาระสำคัญ

การที่ผู้สูงอายุจะเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัยนั้น จะต้องทราบ แหล่งข้อมูล วิธีการค้นหา แหล่งบริการสุขภาพให้ตรงกับปัญหาสุขภาพ และต้องพิจารณาได้ว่าฉลากหรือเอกสาร กับกบยา หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพว่ามีครบถ้วน สมบูรณ์หรือไม่ (ฉลากภาษาไทย ที่มีชื่อ ส่วนประกอบ ข้อบ่งใช้ ข้อควรระวัง ข้อห้ามใช้ เลขทะเบียน และสถานที่ผลิต) ตลอดจนสามารถอ่านและทำความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์ได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นเป็นยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยมีเหตุผลหรือข้อมูลอ้างอิง สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้ อีกทั้งจัดสรรเวลาสำหรับตนเองเพื่อให้สามารถใช้ในการดูแลสุขภาพและการพิจารณาก่อนเลือกใช้

### วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุทราบถึงแหล่งข้อมูล วิธีการค้นหาแหล่งบริการสุขภาพ
2. ผู้สูงอายุสามารถอ่านและทำความเข้าใจฉลากยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ถูกต้องเหมาะสม
3. ผู้สูงอายุสามารถวิเคราะห์ได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นเป็นยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. ผู้สูงอายุสามารถหาข้อมูลยืนยันก่อนที่จะเชื่อและเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้
5. ผู้สูงอายุสามารถแนะนำ บอกต่อวิธีการพิจารณาเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากฉลาก/เอกสาร กำกับได้
6. ผู้สูงอายุสามารถจัดสรรเวลาสำหรับตนเองเพื่อให้สามารถใช้ในการดูแลสุขภาพและการพิจารณาก่อนเลือกใช้

### ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

1. ทักษะการเข้าถึงข้อมูล
2. ทักษะการสร้างความรู้ความเข้าใจ
3. ทักษะการสื่อสาร
4. ทักษะการตัดสินใจ
5. ทักษะการจัดการตนเอง
6. ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น

### สาระการเรียนรู้

1. หลักการและขั้นตอนการค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ
2. การใช้เทคโนโลยีค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

3. การอ่านและทำความเข้าใจฉลาก/เอกสารกำกับยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. การเปรียบเทียบ ตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูลและค้นข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลในฉลาก/เอกสารกำกับยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
5. การจัดสรรเวลาในการดูแลสุขภาพและการพิจารณาก่อนเลือกใช้

### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทีมผู้วิจัยกล่าวทักทาย และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงประสบการณ์ในชีวิตประจำวันว่า ในการตัดสินใจที่ต้องการหาข้อมูล หรือความรู้เกี่ยวกับการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นจะค้นหาได้อย่างไร จากที่ได้ได้บ้าง และร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นอย่างไร
2. ทีมผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ ตามคู่มือการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในเรื่อง ความหมาย ประโยชน์ และหลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน และ วิธีการสืบค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
3. ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติค้นหาข้อมูลการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นกลุ่ม โดยทีมผู้วิจัยกำหนดประเด็นให้ไปสืบค้น โดยสามารถสืบค้นได้จากหลายแหล่ง เช่นหนังสือ แผ่นพับ โปสเตอร์ เว็บไซต์ ต่างๆ เป็นต้น
4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และร่วมอภิปรายซักถามให้เพื่อนสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ตรงกัน
5. ทีมผู้วิจัย สรุป สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ว่าการรับข้อมูลจากแหล่งต่างๆมีทั้งข้อมูลที่หลากหลายทั้งที่เป็นจริง และเป็นเท็จ ควรมีการเปรียบเทียบ และตรวจสอบข้อมูล เลือกข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และเลือกเฉพาะข้อมูลที่ตรงกับเป้าหมายการนำไปใช้ การตรวจสอบข้อมูลมีโดย ควรมีการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลที่ ถ้าเป็นข้อมูลเรื่องเดียวกัน หากหลายๆแหล่งข้อมูลกล่าวไว้ตรงกัน ก็ถือว่ามีความน่าเชื่อถือมากขึ้น ข้อมูลควรมีความถูกต้องและทันสมัย
6. การบรรยายหลักการค้นหาข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน
7. ฝึกปฏิบัติการค้นหาข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล
8. การบรรยายเกี่ยวกับการวิธีการอ่านตรวจสอบฉลาก/เอกสารกำกับยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ
9. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทดลอง
10. การจัดสรรเวลาในการพิจารณาก่อนเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
11. ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้

### สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์
2. คู่มือการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. ใบงาน

4. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ในการฝึกอ่านฉลาก

#### การประเมินผล

1. ไปงาน 3 ต
2. การสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ การถามตอบ
3. การตอบแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพฯหลังจบกิจกรรมกิจกรรม
4. การสัมภาษณ์สะท้อนผลหลังจบกิจกรรม

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ต.ตรวจ (ตรวจ : อายุสภาพเลขเชื่อถือหรือไม่)

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

### สาระสำคัญ

การที่ผู้สูงอายุจะเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัยนั้น จะต้องตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่จะเลือกใช้ โดยพิจารณา ว่าผลิตภัณฑ์นั้นหมดอายุหรือไม่ เสื่อมสภาพหรือไม่ ตรวจสอบเลขทะเบียนเป็นของจริงหรือไม่ อีกทั้งการตรวจสอบข้อมูลเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือจากบุคลากรทางการแพทย์หรือช่องทางที่น่าเชื่อถือ

### วัตถุประสงค์

1. สามารถตรวจสอบข้อมูลและ ปรีกษาจากบุคลากรทางการแพทย์ได้
2. สามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้ และสามารถชี้แจงเหตุผลได้
3. ตรวจสอบ เปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อยืนยัน
4. สามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือของโฆษณาได้

### ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

1. ทักษะการเข้าถึงข้อมูล
2. ทักษะการสร้างความรู้ความเข้าใจ
3. ทักษะการสื่อสาร
4. ทักษะการตัดสินใจ
5. ทักษะการจัดการตนเอง
6. ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น

### สาระการเรียนรู้

1. การตรวจสอบวันหมดอายุของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
2. การตรวจสอบความเสื่อมสภาพของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. การตรวจสอบยืนยันความถูกต้องของเลขทะเบียนอนุญาต (เลขทะเบียนยา เลขอ.ย.เลขที่จัดแจ้งและอื่นๆ)
4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

### กิจกรรมการเรียนรู้

1. สนทนาแลกเปลี่ยนว่าหลักการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องเป็นอย่างไร ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มบอกเล่าประสบการณ์ให้ฟัง
2. ให้กลุ่มอื่นๆร่วมอภิปรายว่าหลักการนั้นถูกต้องหรือไม่ หากไม่ถูกต้อง ควรมีวิธีการอย่างไร

3. การบรรยายวิธีการตรวจสอบวันหมดอายุ ตรวจสอบความเสื่อมสภาพ ตรวจสอบเลขทะเบียนอนุญาตของยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ
4. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ต.ตรวจ โดยให้ตรวจสอบวันหมดอายุที่ฉลากข้างขวด ตรวจสอบความเสื่อมสภาพของยา และฝึกปฏิบัติในการตรวจสอบเลขทะเบียนยา
3. อภิปราย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้

#### สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์
2. คู่มือการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. ใบงาน
4. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ในการฝึกตรวจสอบวันหมดอายุ ความเสื่อมสภาพและเลขทะเบียนยา

#### การประเมินผล

1. ใบงาน 3 ต
2. การสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ การถามตอบ
3. การตอบแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพฯหลังจบกิจกรรมกิจกรรม
4. การสัมภาษณ์สะท้อนผลหลังจบกิจกรรม

### แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ต.ตต (ตต :ตัดสินใจใช้ ถาม บอก ร้องเรียน อย่างไร)

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

#### สาระสำคัญ

การที่ผู้สูงอายุจะเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัยนั้น จะต้องสามารถ ตัดสินใจเลือกใช้/ไม่เลือกใช้ ตัดสินใจสอบถามบุคลากรทางการแพทย์ ตัดสินใจบอกต่อหรือแนะนำบุคคลอื่น และสามารถตัดสินใจที่จะร้องเรียนได้

#### วัตถุประสงค์

1. สามารถตัดสินใจเลือกใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามสภาวะโรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น และมีข้อมูลรองรับอยู่เสมอ
2. หากมีผลิตภัณฑ์มากกว่า 2 ชนิด สามารถเปรียบเทียบและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถอธิบายวิธีการ หรือขั้นตอนการตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือให้ผู้อื่นได้
4. สามารถอธิบาย ชี้แนะโน้มน้าว วิธีการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
5. สามารถปฏิเสธหากไม่ต้องการใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ ภายใต้ข้อมูลที่อ้างอิงน่าเชื่อถือได้
6. ทราบแหล่ง หรือหน่วยงานที่สามารถร้องเรียนปัญหาการใช้ยาและการโฆษณาที่เป็นเท็จ หรือส่งต่อเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องได้
7. สามารถร้องเรียนปัญหาเกี่ยวกับโฆษณาที่เป็นเท็จหรือหลอกลวงผู้บริโภคได้

#### ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

1. ทักษะการเข้าถึงข้อมูล
2. ทักษะการสร้างความรู้ความเข้าใจ
3. ทักษะการสื่อสาร
4. ทักษะการตัดสินใจ
5. ทักษะการจัดการตนเอง
6. ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น

#### สาระการเรียนรู้

1. การตัดสินใจเลือกใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามสภาวะโรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยมีข้อมูลอ้างอิงรองรับ
2. การตัดสินใจอธิบาย ชี้แนะโน้มน้าว วิธีการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

4. การตัดสินใจปฏิเสธหากไม่ต้องการใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ ภายใต้ข้อมูลที่อ้างอิงน่าเชื่อถือได้
5. การตัดสินใจร้องเรียนปัญหาการใช้ยาและการโฆษณาที่เป็นเท็จ

### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายว่า มีกรณีใดบ้างที่ควรจะร้องเรียน และควรร้องเรียนหน่วยงานใด
2. ให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายและยกตัวอย่างว่าผลิตภัณฑ์ยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพใดที่ควรจะใช้ หรือบอกต่อผู้อื่น
3. ทีมผู้วิจัยการบรรยายเกี่ยวกับแนวทางเลือกตัดสินใจเลือกใช้ บอกต่อ และร้องเรียนเกี่ยวกับยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ต.ตัด
5. อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้
6. สรุปผล 3 ต ต้อง ตรวจ ตัด

### สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์
2. คู่มือการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. ใบงาน
4. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์

### การประเมินผล

1. ใบงาน 3 ต
2. การสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ การถามตอบ
3. การตอบแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพฯ หลังจบกิจกรรมกิจกรรม
4. การสัมภาษณ์สะท้อนผลหลังจบกิจกรรม

## เนื้อหา หลักการเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยการใช้หลักการ 3 ต “ต้อง ตรวจสอบ ตัด”

การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยใช้หลัก 3 ต. “ต้อง ตรวจสอบ ตัด” เป็นการประยุกต์นำความรู้เพื่อนำมาปรับใช้ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกใช้ หรือไม่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ใดๆนั้นต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วน โดยสรุปย่อให้เข้าใจง่ายด้วยหลัก 3 ต. ดังนี้

### 1. ต. ต้อง

การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นต้องคำนึงหลายๆอย่างประกอบกันก่อนตัดสินใจ สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องสามารถพิจารณาฉลากได้อย่างถี่ถ้วน ว่ามีข้อมูลถูกต้องเหมาะสมและครบถ้วนหรือไม่ โดยพิจารณาฉลากให้ครบถ้วนดังนี้

- 1.1 ต้องมีชื่อยา
- 1.2 ต้องมีส่วนประกอบ
- 1.3 ต้องมีวิธีใช้
- 1.4 ต้องมีข้อห้ามใช้ / ข้อควรระวัง
- 1.5 ต้องมีเลขทะเบียนยา / เลขอย.(ในกรณีที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)
- 1.6 ต้องมีวันหมดอายุ
- 1.7 ต้องมีสถานที่ผลิต

### 2. ต. ตรวจสอบ

การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น นอกจากพิจารณาที่ฉลากว่าต้องมีอะไรบ้างอย่างครบถ้วนแล้ว ขั้นตอนต่อไปต้องมีการตรวจสอบอย่างละเอียดถี่ถ้วน โดยตรวจสอบดังนี้

#### 2.1 ตรวจสอบวันหมดอายุ

ตรวจสอบที่ฉลาก โดยมีคำว่า หมดอายุ, Epd., Exp. Date, Expiration date, Use before เป็นต้น แต่หากมีเฉพาะวันที่ผลิต ต้องพิจารณาดังนี้

- ยาของแข็ง อายุไม่เกิน 5 ปี,
- ยาครีมหรือกึ่งแข็ง อายุไม่เกิน 4 ปี
- ยาของเหลว อายุไม่เกิน 3 ปี
- ยาหยอดตาเปิดขวด หมดอายุใน 1 เดือน
- ยาปฏิชีวนะผสมน้ำ หมดอายุใน 7 วัน

ผงเกลือแร่ (ORS) ผสมน้ำแล้วอยู่ได้ 1 วัน



## 2.2 ตรวจสอบความเสื่อมสภาพ

ความเสื่อมสภาพ มี 2 สาเหตุ คือ

- 1) ยาเสื่อมสภาพ จากการหมดอายุ
- 2) ยาเสื่อมสภาพ จากการเปลี่ยนสภาพ
  - ยาน้ำ – เปลี่ยนสี กลิ่น รส หรือมีตะกอนผิดไปจากเดิม
  - ยาหยอดตา – ขุ่น ตกตะกอน เปลี่ยนสี ลักษณะ
  - ยาเม็ด – เยิ้ม ซึ้น เม็ดแตก เปลี่ยนสี
  - ยาแคปซูล – แยกออกจากกัน บวม ซึ้น สีข้างในเปลี่ยน
  - ยาขี้ผึ้ง ครีม – เยิ้มเหลว แยกชั้น เปลี่ยนสี กลิ่น
  - ยาแขวนตะกอน แขวนละออง - เขย่าแล้วไม่กลับเป็นเนื้อเดียวกันอย่างเดิม

## 2.3 ตรวจสอบเลขทะเบียน / เลขอย.ตรวจสอบ

เว็บไซต์ที่ใช้ตรวจสอบเลขทะเบียนยา คือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวง

สาธารณสุข [https://porta.fda.moph.go.th/FDA\\_SEARCH\\_ALL/MAIN/SEARCH\\_CENTER\\_MAIN.aspx](https://porta.fda.moph.go.th/FDA_SEARCH_ALL/MAIN/SEARCH_CENTER_MAIN.aspx)

หรือ <https://bit.ly/2rsWTVD>



## 2.4 ความน่าเชื่อถือ

ตรวจสอบความน่าเชื่อถือจากแหล่งที่มา การโฆษณา หรือสอบถามผู้รู้เช่น แพทย์ เภสัชกร หรือบุคลากรการแพทย์อื่นๆ หรือใช้แอปพลิเคชัน เช่น ไลน์แม่รู้ดี เป็นต้น

ร่วมกันตรวจสอบข้อความน่าสงสัยก่อนเชื่อหรือส่งต่อ  
เพื่อนช่วยเช็คตรวจสอบ  
ข้อความ-ข่าวสาร

ข้อความที่น่าสงสัย-ข่าวปลอม  
เช็คกับ แม่รูดี ได้เลย

ตรวจสอบข้อความที่น่าสงสัยให้ทันที

เพิ่มเพื่อนเลย @MaeRooDee

พันธมิตรผู้สนับสนุนฐานข้อมูลเนื้อหาข่าว

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย THAI D.I. MACHINE COFACT COFACT.ORG SPRING NEWS สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

### 3. ต. ตัด

#### 3.1 ตัดสินใจเลือกใช้

ตัดสินใจเลือกใช้เมื่อพิจารณาข้อมูลต่างๆอย่างถ่วงถ้แล้วพบว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆเหมาะสมสามารถ  
ใช้ได้

#### 3.2 ตัดสินใจหาข้อมูล/สอบถามเพิ่มเติม

ตัดสินใจหาข้อมูลเมื่อพิจารณาข้อมูลต่างๆอย่างถ่วงถ้แล้วพบว่ายังไม่แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆจะ  
สามารถใช้ได้หรือไม่ โดยสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้รู้ เช่นสอบถามบุคลากรทางการแพทย์  
หรือค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตในฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

#### 3.3 ตัดสินใจบอกต่อ

ตัดสินใจบอกต่อเมื่อพิจารณาข้อมูลต่างๆอย่างถ่วงถ้แล้วพบว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆเหมาะสมสามารถ  
ใช้ได้ และสามารถให้ผู้อื่นใช้ตามด้วย เพราะมีประสิทธิภาพที่ดี มีความน่าเชื่อถือ ไม่หลอกลวง

#### 3.4 ตัดสินใจร้องเรียน

หากพิจารณาจากหลักการ ต.ต้อง ต.ตรวจแล้ว พบว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆ ไม่ควรใช้และสงสัยว่าจะ  
ผิดกฎหมายเช่น ผลิตภัณฑ์ปลอม เลื่อมคุณภาพ ใช้แล้วไม่ได้ผล โฆษณาหลอกลวง มีช่องทางให้  
ตัดสินใจร้องเรียนดังนี้

- App “อย. ตรวจเลข”
- หากพบการกระทำที่สงสัยผิดกฎหมาย ช่องทางการร้องเรียน

- สายด่วน อย.1556
- E-mail: 1556@fda.moph.go.th
- ตู้ ปณ.1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004
- Oryor Smart Application
- Line @Fdathai
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด

ทั้งนี้การจะตัดสินใจเลือกใช้ หรือไม่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์นั้น หรือบอกต่อ ร้องเรียน เราสามารถทำได้โดยใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจโดยอาศัยข้อมูลรอบด้าน ทั้งความรู้พื้นฐานและ หลักการ 3 ค. เพื่อให้สามารถเลือกใช้น้ำและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ป้องกันการเจ็บป่วยมากขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสม และหากเราเลือกได้ถูกต้องจะส่งผลให้เรามีสุขภาพที่ดี และสามารถดูแลสุขภาพของคนรอบข้างได้

### หลัก 3 ต “ต้อง ตรวจ ตัด

**ต้อง** : ชื่อประกอบใช้ระวางหมดเลขที่ไหน

1. ต้องมีชื่อยา
2. ต้องมีส่วนประกอบ
3. ต้องมีวิธีใช้
4. ต้องมีข้อห้ามใช้/ข้อควรระวัง
5. ต้องมีเลขทะเบียนยา/เลขอ.ย.(ในกรณีเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)
6. วันหมดอายุ
7. ต้องมีสถานที่ผลิต

**ตรวจ** : อายุสภาพเลขเชื้อถือหรือไม่

1. ตรวจวันหมดอายุ
2. ตรวจความเสื่อมสภาพ
3. ตรวจเลขทะเบียน / เลขอย.
4. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ

**ตัด** : ตัดสินใจใช้ ถาม บอก ร้องเรียน อย่างไร

1. ตัดสินใจเลือกใช้
2. ตัดสินใจหาข้อมูล/สอบถามเพิ่มเติม
3. ตัดสินใจบอกต่อ
4. ตัดสินใจร้องเรียน

## ใบงานที่ 1 การเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณ์ที่สุขภาพ

ให้ทุกคนเขียนประสบการณ์การใช้ยาของตนเอง ตามประเด็นหัวข้อต่อไปนี้

### 1. เคยเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณ์สุขภาพชนิดใดบ้าง

.....

..... รับจาก

ที่ใด/ได้มาด้วยวิธีใด

.....

.....

.....

..... ใช้

หลักการใดในการเลือกใช้จ่ายและผลิตภัณ์สุขภาพ

.....

.....

.....

..... เกิดผล

ต่อตนเองอย่างไร/ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ 2 ทบทวนความรู้เรื่องการเลือกจ่ายยา

### 1. ฉลากยามีอะไรบ้าง

.....  
 .....

### 2. ยานี้มีหลายแบบ

.....  
 .....

3. หนึ่งซองชา มี.....มิลลิลิตร (ซีซี)

4. หนึ่งซองโต๊ะ มี.....มิลลิลิตร (ซีซี)

5. น้ำ 1 แก้ว มี.....มิลลิลิตร (ซีซี)

6. ยาก่อนอาหาร ต้องทานก่อนกินข้าว.....นาที่

7. ยาหลังอาหาร ต้องทานหลังกินข้าว.....นาที่

8. ยาหลังอาหารทันที ต้องทานหลังกินข้าว กินาที่ .....

9. ยาแก้ปวด ลดไข้ ถ้าหายปวดหรือไม่มีไข้ หยุดยาได้เลยหรือไม่.....

10. ยามาเชื้อโรค (ยาปฏิชีวนะ) ถ้าหายจากไข้ หยุดยาได้เลยหรือไม่.....

11. ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก ถ้าหายอาการแพ้ หรือน้ำมูกแห้งแล้ว หยุดยาได้เลยหรือไม่.....

12. ถ้ามีอาการแพ้ยา ต้องรีบปรึกษาใคร.....

13. ถ้าท้องเสีย ขาดน้ำ ควรเลือกทานผงเกลือแร่ ตัวไหนดี.....

14. ยานหมดอายุได้อย่างไร.....

15. ถ้าฉลากมีแต่วันผลิตไม่มีวันหมดอายุ วันหมดอายุเมื่อไรดี

.....  
 .....

ใบงานที่ 3 การเลือกใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ โดยใช้  
 หลัก 3 ต. โดยพิจารณาจากข้อมูลที่มี เลือกทำเครื่องหมาย  หรือ

**ต้อง** : ชื่อประกอบใช้ระวางหมดเลขที่ไหน

- ต้องมีชื่อยา
- ต้องมีส่วนประกอบ
- ต้องมีวิธีใช้
- ต้องมีข้อห้ามใช้/ข้อควรระวัง
- ต้องมีเลขทะเบียนยา/เลขอ.ย.(ในกรณีเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร)
- วันหมดอายุ
- ต้องมีสถานที่ผลิต

**ตรวจ** : อายุสภาพเลขเชื้อถือหรือไม่

- ตรวจวันหมดอายุ
- ตรวจความเสื่อมสภาพ
- ตรวจเลขทะเบียน / เลขอ.ย.

- ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ

**ตัด :** ตัดสินใจใช้ ถาม บอก ร้องเรียน อย่างไร

- ตัดสินใจเลือกใช้
- ตัดสินใจหาข้อมูล/สอบถามเพิ่มเติม
- ตัดสินใจบอกต่อ
- ตัดสินใจร้องเรียน

#### ใบงานที่ 4 นิทานกาลครั้ง

ป้านางคนทันสมัยชอบเล่นอินเทอร์เน็ตหาข้อมูลต่างๆอยู่เสมอ มักได้รับข้อมูลข่าวสารจากเครือข่ายสังคมออนไลน์เสมอๆ แล้วชอบเอื้อเพื่อส่งต่อไปยังเพื่อนๆอยู่เสมอ ซึ่งข้อมูลที่ป้านางแชร์มักเป็นข้อมูลที่อ้างว่ามาจากแพทย์หรือบุคคลที่น่าเชื่อถือ

อยู่มาวันหนึ่งป้านางได้เห็นข้อความที่แชร์ต่อมาในไลน์ว่ามีสูตรยาป้องกันโรคโควิด 19 ได้ โดยนำผักสวนครัว และผลไม้ 5 ชนิด หมักแล้วมาต้มน้ำร้อนดื่มกินเข้าเย็น ป้านางเห็นว่าข้อมูลมีประโยชน์มาก จึงรีบส่งข้อมูลไปให้เพื่อนๆใน เฟสบุ๊ก และในไลน์ ด้วยความหวังดี ไม่อยากให้ใครต้องมาป่วยเป็น โควิด 19 เมื่อลุงสิงห์ได้รับข้อความนั้นก็สนใจอยากใช้ป้องกันรักษาโรคโควิด 19 จึงนำสูตรนี้ไปใช้กับคนในครอบครัวทุกคน ส่วนน้ำสมศรีก็สนใจสูตรป้องกันโรคโควิด 19 นี้เหมือนกัน จึงไปค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม และโทรไปปรึกษาหลานสาวที่เป็นเภสัชกร ทำให้ทราบว่า สูตรยาป้องกันโรคโควิด 19 นี้



เป็นเพียงข้อมูลที่บอกต่อกันมา ยังไม่ได้ผ่านการทดสอบทดลองประสิทธิภาพ หาก  
รับประทานอาจจะเกิดอันตรายได้ หากกรรมวิธีการทำไม่สะอาด และไม่สามารถป้องกัน  
โรคได้ เมื่อน้ำสมศรีรู้ดังนั้นจึงรีบส่งข้อมูลไปให้ทุกคนทราบในทันที โชคดีที่ลุงสิงห์ยัง  
ไม่ได้ให้คนในครอบครัวดื่ม จึงปลอดภัย

เพื่อนๆคนอื่นๆทราบเรื่องจึงมาขอบคุณน้ำสมศรี ที่รู้จักตรวจสอบข้อมูลก่อน เพื่อ  
ป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ซึ่งเป็นการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่สร้างสรรค์และเป็น  
ประโยชน์

ร่วมกันอภิปราย

1. เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องคืออะไร
2. การกระทำที่เกี่ยวข้องท่านใดกระทำเหมาะสม และไม่เหมาะสม
3. ข้อคิดจากเรื่องนี้คืออะไร