

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรคติดต่อ. (2538). การระบาดของโรคอุจจาระร่วง. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมควบคุมโรคติดต่อ. (2540). อาการของโรคอุจจาระร่วง. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กองระบาดวิทยา. (2553). สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค 2552. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสถิติสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2553). สถิติสาธารณสุข.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- กองติดต่อโรคทั่วไป. (2527). การรักษาโรคอุจจาระร่วง. กรุงเทพมหานคร: กรมควบคุมโรคติดต่อ
กระทรวงสาธารณสุข.
- กองโรคติดต่อทั่วไป. (2535). คู่มือการปฏิบัติงานเรื่องโรคอุจจาระร่วงสำหรับเจ้าหน้าที่
สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข.
- เกรียงไกร ลีลาพนาสวัสดิ์. (2553). การใช้โปรแกรมทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด
เกมคอมพิวเตอร์ของสามเณรโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมืองเชียงใหม่.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกษม นครเขตต์. (2540). การส่งเสริมสุขภาพ: สภาวะปัจจุบันของศาสตร์. เอกสารประกอบ
การสอนวิชาปรัชญาและหลักการส่งเสริมสุขภาพ. เชียงใหม่: ภาควิชาพลานามัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกษมกล เกียรติพจนานันท์. (2553). ผลการใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การคิดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนสันกลางเหนือ
อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกษมณี มูลปานันท์. (2548). การส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการสารเคมีกำจัดศัตรูพืชของเกษตรกร
ตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จริยวัตร คมพัคฆ์. (2522). ความพร้อมในการใช้นมผสมของมารดาไทยกับการเกิดโรคอุจจาระ
ร่วงในทารกแรกเกิด - 3 เดือน ซึ่งรับไว้รักษาในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิตสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ. (2533). ความเชื่อ อาหาร การเจริญเติบโต และอุจจาระร่วงในเด็ก : กรณีศึกษาในเขตชนบทจังหวัดอยุธยา. ใน ทวีทอง พงษ์วิวัฒน์, เพ็ญจันทร์ ประดับมุข และจริยา สุทธิคนธ์ (บรรณาธิการ). *พฤติกรรมสุขภาพ*. (หน้า 351-347) กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข.
- จินตนา งามวิทยาพงศ์. (2530). กระบวนการแสวงหาการเยียวยาเมื่อเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาสังคมศาสตร์ การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- จूरรัตน์ ลอยมี. (2548). การพัฒนาศักยภาพบ้านแม่กำปอง กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ ในการเป็นหมู่บ้านสุขภาพดี. *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- ชฎาภรณ์ สุขนิรันดร์. (2534). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันและพฤติกรรมปฏิบัติตนขณะป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงของประชาชนในจังหวัดยโสธร. *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- ชุนนุ มพรหมชาติแก้ว และคณะ. (2531). การศึกษาผลกระทบของการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐานต่อภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนในแอ่งตราป่วยของเด็กต่ำกว่า 5 ปี จากโรคอุจจาระร่วง รวมทั้งระดับความรู้เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสาธารณสุขของมารดาต่อปัญหาที่เกี่ยวข้อง. รายงานผลการวิจัย โครงการร่วมมือระหว่างศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ. สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทรงศักดิ์ มีชัย. (2544). กระบวนการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าขาม อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน. *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- ทวีทอง พงษ์วิวัฒน์ และคณะ. (2533). *พฤติกรรมสุขภาพ*. ข่ายงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- ทองดี ชัยพานิช. (บรรณาธิการ). (2520). *Diarrheal Disease*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- ธวัชชัย วรพงศธร และคณะ. (2534). ปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคอุจจาระร่วงในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในจังหวัดสิงห์บุรี: การวิเคราะห์ตัวแปรเชิงซ้อน. *วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์*, 5(1), 29-40.

- บงการ ชัยชาญ. (2546). การมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก
อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นพพร ศรีผัด. (2548). กระบวนการตัดสินใจเสพยาบ้าและเงื่อนไขสถานการณ์ที่เป็นตัวกำหนด
พฤติกรรมเสพยาบ้าของเยาวชนหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเขต
ภาคเหนือตอนบน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นีมอรงค์ งามประภาส. (2549). “กระบวนการในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ”. เอกสาร
ประกอบการสอนวิชาหลักการสุขศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณรรจยา โกไสยกานนท์ และคณะ. (2539). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง:
กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงในโรงพยาบาลทั่วไป เขต 1. วารสารวิชาการ สาธารณสุข.
เบญจา ยอดคำเนิน และคณะ. (2523). ทฤษฎีและการศึกษาทางสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา
การแพทย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. นนทบุรี : สำนักงานปฏิรูประบบ
สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- ประวิทย์ เข้มพงษ์. (2544). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมป้องกันโรคอุจจาระร่วง
ในเด็กทารกของผู้เลี้ยงดู อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พงศ์พัฒน์ ชวโรก. (2544). การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการ
ป้องกันโรคอุจจาระร่วงของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรอายุ 2-5 ปี อำเภอกระทุ่มแบน
จังหวัดสมุทรสาคร. Retrieved December 5, 2008, from [http://www.thesis.tiac.or.th
/result2t.asp](http://www.thesis.tiac.or.th/result2t.asp).
- พุดินันท์ สุฤทธิ. (2546). กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านเฮี้ย อำเภอปัว จังหวัดน่าน.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญศรี ไพทรรัตน์. (2547). ความรู้และพฤติกรรมผู้ดูแลเด็กในการป้องกันและรักษาโรคอุจจาระร่วง
ในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีในเขต 2. วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 มีนาคม
- เมษายน 2547.
- เพ็ญศรี พิชัยสนธิ และคณะ. (2527). สถานะเศรษฐกิจและสังคมกับความรุนแรงของโรคอุจจาระ
ร่วงในทารก และการดูแลรักษา. วารสารสมาคมกุมารแพทย์, 23(1), 150-154.

- พิณตรา ไชยคำ.(2543). การมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน. วิทยานิพนธ์-
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพทาย แม้นสุวรรณ และคณะ. (2527). *Epidemiology of Diarrheal Disease in Childhood in Rural Area of Thailand*. วารสารสมาคมกุมารแพทย์, 27(1), 1-13.
- พิทยา สายนำทาน. (2540). กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอนามัย
ในชุมชนพื้นที่สูง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภาณี วิภาศรีนิมิต. (2534). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคอุจจาระร่วงและการรักษาในเด็ก
0-4 ปี อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง:ภาวะโภชนาการของเด็ก 0-4 ปี. วิทยานิพนธ์-
สาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มยุรา วิวรรณนะเดช . (2546). พฤติกรรมด้านอาชีวอนามัยของคนงานโรงงานอบลำไย จังหวัด
ลำพูน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มนตรี คุ้มทรัพย์. (2544). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัด
เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มัลลิกา มัติโก. (2530). การดูแลสุขภาพตนเอง ทักษะทางสังคมวัฒนธรรม. แนวคิดและพัฒนาการ
ของการดูแลสุขภาพตนเอง ใน: พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และคณะ (บรรณาธิการ).
- ถัดดา เหมาะสุวรรณ และวันดี วราวิทย์. (2521). โรคท้องร่วง: ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตน
ของมารดา. รามาธิบดีเวชสาร, 1, 160-166.
- วันดี วราวิทย์. (2541). พฤติกรรมสุขภาพกับโรคอุจจาระร่วง. เอกสารประกอบการประชุมเชิง
ปฏิบัติการเรื่อง การควบคุมโรคอุจจาระร่วงและโรคติดเชื้อทางเดินหายใจด้วยงาน
สาธารณสุขมูลฐาน ครั้งที่ 6 มหาวิทยาลัยมหิดล และกระทรวงสาธารณสุข.
- วนิดา สุทิวรรณ์. (2530). ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติของมารดาและผลกระทบต่อผู้ป่วยโรค
อุจจาระร่วง. วารสารสมาคมกุมารแพทย์, 26(3), 132-133.
- สง่า ไชยรักษ์. (2542). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขภาพต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันโรค
อุจจาระร่วงในเด็ก อายุต่ำกว่า 5 ปี อำเภอป่าติว จังหวัดยโสธร. Retrieved December 5,
2008, from <http://www.thesis.tiac.or.th/result2t.asp>.
- สิทธิพันธ์ ไชยนันท์ และคณะ. (2531). การเปรียบเทียบพฤติกรรมอนามัยของประชาชนในหมู่บ้าน
ที่มีอัตราป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงสูงและต่ำ. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 18(1), 17-19.
- สมทรง สุภศิลป์ และคณะ. (2531). ปัจจัยทางสังคม-เศรษฐกิจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันโรค
อุจจาระร่วงของมารดาชาวชนบท. วารสารสมาคมกุมารแพทย์, 27(7), 12-23.

สมศักดิ์ โล่ห์เลขา และสันติสุข วิบูล บัณฑิตยกิจ. (2528). ระบาดวิทยาของ โรคอุจจาระร่วง.

รามารับดีเวชสาร. 28(1), 45.

สุรเกียรติ์ อาชานูภาพ. (2532). ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป: หลักการวินิจฉัยและรักษาโรคและการดูแลรักษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

สำนักงานสาธารณสุขเขต 5. (2553). เอกสารประกอบการนำเสนอข้อมูลด้านสาธารณสุขเขต 5 การประชุมผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข. 9-10 กุมภาพันธ์. กรุงเทพมหานคร.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่. (2553). สรุปรายงานโรคติดต่อประจำปี 2553. เชียงใหม่: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่.

สุรชัย เขียมกุลและคณะ. (2540). โรคอุจจาระร่วงกับปัจจัยทางด้านสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัว ในหมู่บ้านที่มีอัตราการเกิดโรคอุจจาระร่วงสูงกับครอบครัวในหมู่บ้านที่มีอัตราการเกิดโรคอุจจาระร่วงต่ำ จังหวัดตราด. วารสารสาธารณสุขมูลฐานภาคกลาง.

สุชาติ ราชเวียง. (2540). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคอุจจาระร่วงของประชาชนในจังหวัดสมุทรสาคร. วารสารสาธารณสุขมูลฐานภาคกลาง.

สุพล กอบวรธรรมะกุล และอุดม คชินทร. (2532). โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน. ในจินตนา ศิรินาวิณ สุมาลี นิมนานนิตย์ และวันชัย วนชีวานาวิณ (บรรณาธิการ). ภาวะฉุกเฉินทางอายุรศาสตร์ (หน้า 551-569). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

เสาวนีย์ สีสองสม. (2541). การมีส่วนร่วมของชุมชนในโครงการป้องกันควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูงบ้านกิ้วพร้าว อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อังคณา จิราจินต์. (2530). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมของมารดาเมื่อบุตรอุจจาระร่วง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต พยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

เอกราช เป็กทอง. (2552). กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแรงงานนอกระบบ กรณีศึกษากลุ่มสตรีทอผ้าพื้นบ้าน ตำบลท่าผา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุทัยวรรณ หุตะโชค. (2548). กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มจักสาน อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- อุทัย อินต๊ะสุด. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคอุจจาระร่วงในอำเภอวังชิ้น จังหวัดแพร่. การค้นคว้าแบบอิสระสาขารัฐศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- อรทัย รวยอาจิม และคณะ. (2526). พฤติกรรมอนามัยกับโรคอุจจาระร่วง. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ ห้องประชุมจงจิตต์ โรงพยาบาลรามาริบัติ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เอี่ยมพร ทองกระจาย และคณะ. (2535). พฤติกรรมอนามัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคอุจจาระร่วง. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการโรคอุจจาระร่วงครั้งที่ 6 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และกระทรวงสาธารณสุข
- Becker M.H., Haef D.P., Maiman L.A., Kirscht J.P., Drachman R.H. "The Health Belief Model and Prediction of Dietary Compliance: A Field Experiment". **Journal of Health and Social Behavior**, (1977, December 18), 349.
- Behrman, R.E., and Vaughan, V.C. (1983). **Nelson Textbook of Pediatrics**. 12 ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Clemens, S.D., and Staton, D.F. (1987). **An Educational Internation for Altering Water Sanitation Behaviors to Reduce Childhood Diarrheal in Urboun Bahgledesk American**. *J. Epidimiology*.125 (2), 284-305.
- Pender, N.J. **Health Promotion in Nursing Practice**. Connecticut : Appleton & Lange, 1996.
- World Health Organization. **Ottawa Charter for Health Promotion**. 1, 4(1986): ii-v.
- Porapakkham, Y., et al. (1985). The national study of Diarrheal Disease in Thailand. **Adstract Diarrheal Disease in Thailand**. *Research in Man and Animal*. (3), 24.
- Sircar, B.K. (1985, June). Effect of Hand Washing with Soap and Water on the Incidence of **Diarrheal in Calutta Community**. Seminer on 3rd. Asian Conference on Diarrheal Diseases, Asine Training Center for Primary Health Care Development. Bangkok.
- Vathanophas, K. et al. (1986). The Study of Socioeconomic, Behavior and Environmental Factors to Diarrheal Disease in Children Under 5 year in Congested atreas of Bangkok Metropolis. **J.Med Ass Thailand**, 69(2), 156-162.
- WHO Scientific Working Group. (1986). **Rotavirus and other Viral Diarreal**. *Bulletin of the World Health Organization*. 58, 183-189.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|--------------------|-------------|---|
| 1. นายอศุขย์ศักดิ์ | วิจิตร | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10
จังหวัดเชียงใหม่ |
| 2. นางสาวนพพร | ศรีผัด | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10
จังหวัดเชียงใหม่ |
| 3. นางวาสนี | ขันแก้วหล้า | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ |

7. อาชีพหลักของครอบครัว

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เกษตรกร | <input type="checkbox"/> 2. ทำงานโรงงาน/บริษัทเอกชน |
| <input type="checkbox"/> 3. รับจ้างทั่วไป | <input type="checkbox"/> 4. ค้าขาย |
| <input type="checkbox"/> 5. นักเรียน/นักศึกษา | <input type="checkbox"/> 6. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ |

8. รายได้ของครอบครัวโดยเฉลี่ย

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 3,000 บาท | <input type="checkbox"/> 2. 3,000-5,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 3. 5,000-8,000 บาท | <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 8,000 บาทขึ้นไป |

9. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เพียงพอกับค่าใช้จ่ายและเหลือเก็บ |
| <input type="checkbox"/> 2. เพียงพอกับค่าใช้จ่ายและไม่เหลือเก็บ |
| <input type="checkbox"/> 3. ต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด |
| <input type="checkbox"/> 4. ไม่เพียงพอต้องกู้ยืมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว |

10. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มี | <input type="checkbox"/> 2. มี ระบุ..... |
|-----------------------------------|--|

11. ท่านเป็นผู้ปรุงอาหารให้กับสมาชิกครอบครัวหรือไม่

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เป็น | <input type="checkbox"/> 2. เป็น |
|-------------------------------------|----------------------------------|

12. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงหรือไม่

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เป็น | <input type="checkbox"/> 2. เป็น |
|-------------------------------------|----------------------------------|

13. ช่วงเดือนใดที่ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. มกราคม | <input type="checkbox"/> 2. กุมภาพันธ์ |
| <input type="checkbox"/> 3. มีนาคม | <input type="checkbox"/> 4. เมษายน |
| <input type="checkbox"/> 5. พฤษภาคม | <input type="checkbox"/> 6. มิถุนายน |
| <input type="checkbox"/> 7. กรกฎาคม | <input type="checkbox"/> 8. สิงหาคม |
| <input type="checkbox"/> 9. กันยายน | <input type="checkbox"/> 10. ตุลาคม |
| <input type="checkbox"/> 11. พฤศจิกายน | <input type="checkbox"/> 12. ธันวาคม |

14. ท่านมีอาการของโรคอุจจาระร่วงเป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ปวดท้อง | <input type="checkbox"/> 2. ถ่ายอุจจาระเหลว |
| <input type="checkbox"/> 3. มีไข้เวียนศีรษะ | <input type="checkbox"/> 4. คลื่นไส้อาเจียน |
| <input type="checkbox"/> 5. อ่อนเพลีย | <input type="checkbox"/> 6. ปัสสาวะน้อย |
| <input type="checkbox"/> 7. ผิวน้ำแห้ง | <input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ ระบุ..... |

15. ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงสาเหตุมาจาก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ไม่ล้างมือก่อนปรุงอาหาร () 2. ไม่ล้างมือหลังขับถ่ายอุจจาระ
 () 3. ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร () 4. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
 () 5. รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม () 6. รับประทานอาหารค้างคืน
 () 7. ดื่มน้ำไม่สะอาด () 8. อื่น ๆ ระบุ.....

16. ท่านรักษาโรคอุจจาระร่วงโดยวิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ไม่ได้รักษา/ปล่อยให้หายเอง () 2. ซื้อยากินเอง
 () 3. ใช้สมุนไพรท้องถิ่น () 4. ดื่มน้ำเกลือแร่
 () 5. ไปสถานีนอนามัย () 6. ไปโรงพยาบาล

17. แหล่งน้ำดื่มของท่านมาจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ลำห้วยชุมชน () 2. ประปาหมู่บ้าน
 () 3. ชี้น้ำบรรจุขวด () 4. น้ำฝน

18. แหล่งน้ำใช้ของท่านมาจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ลำห้วยชุมชน () 2. ประปาหมู่บ้าน
 () 3. อ่างเก็บน้ำ () 4. น้ำฝน

19. บริเวณรอบบ้านของท่านมีกองขยะที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี

20. บ้านของท่านมีส้วมใช้หรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี

ส่วนที่ 2 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอุจจาระร่วง และการรับรู้ความรุนแรงของ

โรคอุจจาระร่วงก่อนทำกิจกรรม

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความต่อไปนี้อย่างถี่ถ้วนแล้วให้ตอบคำถามลงไปในช่วงว่างตามความรู้
ของโรคอุจจาระร่วง

2.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอุจจาระร่วง

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	การถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน มีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		
2.	โรคอุจจาระร่วงสามารถติดต่อกันได้		
3.	การล้างมือด้วยน้ำเปล่าก่อนปรุงอาหารมีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		
4.	การล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่ก่อนรับประทานอาหาร มีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		
5.	การล้างมือด้วยน้ำเปล่าหลังการขับถ่ายอุจจาระ มีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		
6.	การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ มีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		
7.	การรับประทานอาหารให้ร้อนจนเดือด มีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		
8.	การรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม มีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		
9.	การรับประทานอาหารค้างคืน มีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		
10.	การดื่มน้ำต้มให้เดือด มีโอกาสทำให้ท่านเป็นโรคอุจจาระร่วงได้		

2.2 การรับรู้ความรุนแรงของโรคอุจจาระร่วง

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	การเจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงสามารถทำให้ท่านเสียชีวิตได้		
2.	โรคอุจจาระร่วงทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ แต่ทำให้ท่านมีอาการสดชื่น		
3.	โรคอุจจาระร่วงทำให้ท่านเป็นภาระต่อครอบครัวในการดูแลรักษา		
4.	การเจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงทำให้ท่านสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา		
5.	โรคอุจจาระร่วงทำให้ร่างกายของท่านอ่อนเพลีย แต่มีเรี่ยวแรงในการทำงานทั้งวัน		

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุจจาระร่วงก่อนทำกิจกรรม

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความต่อไปนี้ให้ฟัง และผู้ตอบเลือกคำตอบช่องที่ตรงกับพฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงออก โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามที่ปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว

ลำดับ	ข้อความ	ความถี่ของการเกิดพฤติกรรม			
		ทำทุก ครั้ง	ทำบ่อย ครั้ง	ทำบาง ครั้ง	ไม่เคย ทำ
1. ด้านพฤติกรรมอนามัยพื้นฐาน					
1.	ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดก่อนปรุงอาหาร				
2.	ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดก่อนรับประทานอาหาร				
3.	ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลังจากการขับถ่ายอุจจาระ				
4.	ท่านล้างผักสดด้วยน้ำสะอาดหลายๆครั้ง				
5.	ท่านล้างภาชนะเครื่องครัว เช่น มีด เขียง ถ้วย ชาม ช้อน ส้อม ด้วยน้ำยาล้างจานและน้ำสะอาด				
6.	ท่านแยกอาหารสดออกจากอาหารที่ปรุงสุกใหม่				
7.	ท่านใส่อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วไว้ในภาชนะที่สะอาด				
8.	ท่านปรุงอาหารให้สุกก่อนนำมารับประทาน				
9.	ท่านใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร				
10.	ท่านสังเกตวันหมดอายุของผลิตภัณฑ์อาหารก่อนนำมา รับประทาน				
2. ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
11.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่				
12.	ท่านดื่มน้ำให้เดือดก่อนนำมาดื่ม				
13.	ท่านอุ่นอาหารให้ร้อนทั่วถึงก่อนนำมารับประทาน				
14.	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ				
15.	ท่านใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น				
3. ด้านพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม					
16.	ท่านทำความสะอาดห้องครัวให้สะอาดหลังจากการใช้งาน				
17.	ท่านทำความสะอาดห้องน้ำให้สะอาดหลังจากการใช้งาน				
18.	ท่านเก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู และสัตว์อื่นๆ				
19.	ท่านเก็บรวบรวมขยะมูลฝอยลงถังขยะให้เรียบร้อยและมีฉปิด				
20.	ท่านกำจัดขยะ โดยการเผา				

**กิจกรรมโดยใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพให้ปลอดภัยจากโรคท้องร่วงของชาวบ้าน
ชุมชนบ้านสันดินแดง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่**

เนื้อหากิจกรรมโดยใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพให้ปลอดภัยจากโรคท้องร่วงของชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ขั้นตอนที่ 1 การปรับกระบวนการทัศน เพื่อการเรียนรู้เรื่องโรคอุจจาระร่วงอย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ปัญหาโรคอุจจาระร่วง เพิ่มทักษะการเรียนรู้ในการป้องกันตนเอง
จากโรคอุจจาระร่วง

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดแผนงานโครงการ เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการระดมสมองมา
เป็นฐานการกำหนดแผนงาน โครงการที่จะทำขึ้นมา

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนงานโครงการไปปฏิบัติ เป็นการดำเนินงาน และลงมือปฏิบัติตาม
แผนงานในรูปแบบของกิจกรรมหรือโครงการ

ขั้นตอนที่ 5 การติดตามผล เป็นการตรวจสอบในกิจกรรมหรือโครงการในการดำเนินงาน

ขั้นตอนที่ 1 การปรับกระบวนการทัศน เพื่อการเรียนรู้เรื่องโรคอุจจาระร่วงอย่างถูกต้อง

แผนกิจกรรมครั้งที่ 1 ชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง (60 นาที)

แผนกิจกรรมเรื่อง “กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ/สร้างความพร้อมเพียง”

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมทำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพและ
สร้างความพร้อมเพียงโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความพร้อมเพียง และความสามัคคีเข้าใจกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถร่วมทำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพและสร้างความ
พร้อมเพียงในชุมชนได้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม และบทบาทของ
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือดัง ๆ

4. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือ 1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้ง แล้วให้หัวเราะออกมาดัง ๆ
5. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นแถว โดยให้แต่ละคนแนะนำตนเอง

แผนกิจกรรมที่ 2 ชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง (60 นาที)

แผนกิจกรรมเรื่อง “กิจกรรมมารู้จักกันเถอะ”

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้างความคุ้นเคย และยอมรับระหว่างกันภายในกลุ่ม โดยการทำกิจกรรมมารู้จักกันเถอะ

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นกิจกรรมการสร้างความคุ้นเคย และการยอมรับกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมภายในกลุ่ม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกป้ายชื่อ 1 แผ่นต่อ 1 คน ให้สมาชิกเขียนชื่อตนเอง และสัญลักษณ์รูปร่างกลม รูปสี่เหลี่ยม และรูปสามเหลี่ยม ซึ่งป้ายชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้นั้นจะมีอยู่ 2 สี คือสีแดง กับสีเขียวแล้วแต่ใครจะได้
2. ให้ทุกคนพบปะพูดคุยโดยกล่าวคำทักทาย “สวัสดีครับ สวัสดีค่ะ”
 - ถ้ามีลักษณะเด่นบนแผ่นป้ายตรงกัน ให้ยกมือกล่าวสวัสดีต่อกัน
 - ถ้าไม่มีลักษณะเด่นบนแผ่นป้ายตรงกัน ให้กล่าวคำ “ทานข้าวมายังครับ/ค่ะ”
 - ทำในลักษณะดังกล่าวให้พยายามพบปะกันทุก ๆ กัน
3. ทำการทดสอบความจำโดยการสุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาให้บอกชื่อ บอกสัญลักษณ์ที่พบปะทักทายกันอย่างน้อย 3 คน

สื่อ

1. กระดาษแข็งขนาด 10x15 เซนติเมตร
2. ปากกาเมจิก

แผนกิจกรรมที่ 3 ชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง (60 นาที)

แผนกิจกรรมเรื่อง “กิจกรรมกล้าแสดงความคิดเห็น”

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้างประสบการณ์ในการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มนั้นให้ได้แสดงความคิดเห็น และแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในกระบวนการกลุ่ม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในกระบวนการกลุ่ม

ขั้นตอนและกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จะมีกระดาษปรูฟโดยให้ล้อมวงจับกลุ่มเขียนถึงความฝัน ความคาดหวัง และฝันร้าย ความไม่คาดหวัง ออกมาให้ได้มากที่สุด เรียงออกมาเป็นข้อ ๆ
2. จะแบ่งกระดาษออกเป็น 2 ส่วน โดยด้านซ้ายเขียนการฝันดี ความคาดหวังที่ดี ด้านขวาเขียนการฝันร้าย ความไม่คาดหวัง ที่เกี่ยวข้องกับการมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้
3. การเขียนสิ่งที่ฝันดี ฝันร้ายของแต่ละกลุ่มไม่ควรที่จะซ้ำกัน
4. ทำการจับเวลาโดยให้ตัวแทนร้องเพลงประจำหมู่บ้าน 3 เพลง พร้อมทำรำประกอบ
5. ตัดสินหาผู้ชนะในการเขียนได้มากที่สุด เลือกตัวแทนของแต่ละกลุ่ม โดยกลุ่มที่แพ้จะ และสมาชิกทั้งหมดจะได้ออกมาร้องเพลงทำท่าทางประกอบจังหวะ
6. ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มได้ออกมานำเสนอแนวคิดของกลุ่ม

สื่อ

กระดาษปรูฟ, ปากกาเมจิก, เทปขาว

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ปัญหาโรคอุจจาระร่วง เพิ่มทักษะการเรียนรู้ในการป้องกันตนเองจาก โรคอุจจาระร่วง

แผนกิจกรรมที่ 4 ชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง (80 นาที)

แผนกิจกรรมเรื่อง “โรคอุจจาระร่วงคืออะไร”

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคอุจจาระร่วง ความสำคัญของโรคอุจจาระร่วง และเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เล่นเกม และทำกิจกรรมกลุ่ม

สาระสำคัญ

ปัจจุบันโรคติดเชื้อของประชากรปัจจุบัน เป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกที่แพทย์ทั่วโลกให้ความสำคัญ จากองค์การอนามัยโลกระบุว่า โรคติดเชื้อเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของประชากรทั่วโลกกว่า 3.5 ล้านคนต่อปี อาทิ โรคปอดบวมและโรคอุจจาระร่วง จากสถิติที่น่ากลัวข้างต้นพบว่ามีมากถึง 1.5 ล้านคนที่ต้องเสียชีวิตจากโรคอุจจาระร่วง อันเป็นผลมาจากการขาดสุขอนามัยที่ดี และละเลยการล้างมืออย่างถูกต้องเป็นประจำ ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรค

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคอุจจาระร่วงได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงสถานการณ์ของโรคอุจจาระร่วงในปัจจุบันได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถนำความรู้เกี่ยวกับโรคอุจจาระร่วง ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

1. ความหมายและความสำคัญของโรคอุจจาระร่วง
2. สถานการณ์โรคอุจจาระร่วง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้นำกล่าวทักทายและแนะนำตัวเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. ผู้นำกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะนำมาใช้ โดยจะใช้คำถาม ถามว่า “โรคอุจจาระร่วง นั้นคืออะไร”

3. ผู้นำเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นกิจกรรม (60 นาที)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวเองทีละคน

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบ่งกลุ่ม ออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มนั้นช่วยกันเขียนลงในกระดาษปรีฟถึงการให้ความหมาย ความสำคัญของโรคอุจจาระร่วง

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม “เลือกป้ายเข้าพวก” โดยจะมีป้ายอธิบายถึงความหมาย และความสำคัญของโรคอุจจาระร่วงอยู่จำนวนหนึ่งซึ่งจะปะปนกับความหมาย และความสำคัญของโรคชนิดอื่น โดยจะมีชุดป้ายไว้ให้กับทุก ๆ กลุ่ม นำป้ายที่คิดว่ามีความหมายชัดเจนและตรงกับเรื่อง โรคอุจจาระร่วงมากที่สุดออกมานำเสนอและช่วยกันอธิบายเพิ่มเติม

4. ส่งตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ 2 คน และให้สมาชิกในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มสังเกตและชี้แจงถึงความหมายที่ชัดเจนขึ้น

5. ผู้นำบรรยายถึงสถานการณ์ของโรคอุจจาระร่วง ณ ปัจจุบัน ในระดับสถานการณ์ของโลก ระดับประเทศ ระดับภูมิภาค ระดับจังหวัด ระดับอำเภอ และในระดับชุมชน โดยนำเสนอเป็นกราฟ แผนภูมิ รูปภาพ และข้อความสไลด์

6. ผู้นำกลุ่มและผู้เข้าร่วมกิจกรรมสรุปถึงความหมาย ความสำคัญของโรคอุจจาระร่วงร่วมกัน

ขั้นสรุป (10 นาที)

ผู้นำเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถามเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และสถานการณ์ของโรคอุจจาระร่วง และผู้นำจะถามคำถามย้อนกลับถึงความรู้ ความเข้าใจในเบื้องต้นของโรคอุจจาระร่วงกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สื่อ

1. บัตรคำ
2. กระดาษปรีฟ
3. รูปภาพ, แผนภูมิ, กราฟ, ข้อความสไลด์
4. ปากกาเมจิก, เทปขาว

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะร่วมกิจกรรมในการแสดงความคิดเห็นและนำเสนอผลงาน

แผนกิจกรรมที่ 5 ชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง (80 นาที)

แผนกิจกรรมเรื่อง “เป็นได้อย่างไร”

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะสาเหตุ อาการและการติดต่อของโรคอุจจาระร่วง โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้

สาระสำคัญ

การเกิดโรคอุจจาระร่วง มีสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อของระบบทางเดินอาหารและน้ำเป็นส่วนใหญ่ บางส่วนเกิดจากภาวะทุพโภชนาการภูมิคุ้มกันด้านทานโรคต่ำ การสุขนิสัยพฤติกรรมส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การขาดแคลนน้ำสะอาดสำหรับอุปโภคบริโภค ล้วนแต่เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้ทั้งสิ้น

เนื่องจากโรคอุจจาระร่วงเป็นโรคติดต่อระบบทางเดินอาหารและน้ำ โดยจะมีตัวเชื้อโรคจะปะปนอยู่ในอุจจาระของคนที่เป็นโรค หากได้รับการติดเชื้อโรค ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่ไม่สะอาด ได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย แบบบิเด ไม่มีตัว เชื้อไข้ไทฟอยด์ เชื้อไวรัส เป็นต้นก็จะทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุของการเกิดโรคอุจจาระร่วงอื่นอีกกล่าวคือ การติดเชื้อจากพยาธิ จากการแพ้อาหาร แพ้นม จากการแพ้ยา เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาปฏิชีวนะ ยาระบาย โรคลำไส้มีการอักเสบ การใช้วัตถุขี้ดในการประกอบอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคแล้วปรุงอาหาร การนำอาหารสุกกับอาหารดิบมาปนกัน ในขณะที่จะนำอาหารที่เก็บไว้มารับประทานอีก ไม่มีการอุ่นอาหารให้ร้อนทั่วทุกส่วนอีกครั้งเสียก่อน การล้างมือให้สะอาดไม่ฟอกด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนเตรียมปรุงและรับประทานอาหาร ในการรับประทานอาหารกระป๋องที่หมดอายุหรือหมดสภาพทำให้เกิดเป็นพิษได้ ในการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วมีการเก็บที่ไม่ปลอดภัยจากแมลง หนู และสัตว์อื่น ๆ ซึ่งเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคอุจจาระร่วง และการจัดการสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมในการบริโภคอาหาร เช่น มีการจัดการเศษอาหารที่เหลือทิ้งโดยการไม่ปิดให้มิดชิดพ้นจากแมลงวันที่เป็นพาหะของโรค การใช้อุปกรณ์ในการปรุงอาหารปะปนกันระหว่างอาหารสดและอาหารที่ปรุงสุกแล้ว การแยกเก็บเครื่องปรุง โดยมีการปะปนและไม่ปิดภาชนะให้มิดชิด ทำให้มีโอกาสจะได้รับเชื้อโรคก่อให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ที่มีการปนเปื้อนเชื้อ

โรคแล้วปรุงอาหาร อาการของโรคอุจจาระร่วง ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงจะมีอาการ แน่นท้อง ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และถ่ายบ่อย โรคอุจจาระร่วงถ้าเป็นนานกว่า 3 สัปดาห์เรียกเรื้อรัง ถ้าหายภายใน 3 สัปดาห์เรียกท้องร่วงเฉียบพลัน โดยมากเกิดจากเชื้อ แบคทีเรีย และเชื้อไวรัส

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ สาเหตุ อาการ และการติดต่อของโรคอุจจาระร่วงได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงโรคอุจจาระร่วง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้เรื่องลักษณะ สาเหตุ อาการและการติดต่อของโรคอุจจาระร่วง ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากทำกิจกรรม เรื่อง “เป็นได้อย่างไร” ชาวบ้านสามารถบอกลักษณะ สาเหตุ อาการ และการติดต่อได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

1. ลักษณะของโรคอุจจาระร่วง
2. สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง
3. อาการของโรคอุจจาระร่วง
4. การติดต่อของโรคอุจจาระร่วง

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสำรวจรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะนำมาใช้ โดยจะใช้คำถาม ถามว่า “โรคอุจจาระร่วง เกิดได้อย่างไร”
3. ผู้นำเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม เขียนหัวข้อบนกระดาน “ได้อย่างไร”

ขั้นกิจกรรม (60 นาที)

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 4 กลุ่ม นั่งเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง โดยส่งตัวแทนกลุ่มออกมาจับฉลากหัวข้อที่กลุ่มตัวเองจะได้นำไปอธิบาย ในหัวข้อของฉลากนั้น ได้แก่ ลักษณะของโรคอุจจาระร่วง สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง อาการของโรคอุจจาระร่วง และการติดต่อของโรคอุจจาระร่วง

2. เมื่อแต่ละกลุ่มได้หัวข้อของตนเองแล้วให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น แล้วเขียนอธิบายแจกแจงลงในกระดาษปฐุพี โดยมีกิจกรรมย่อยให้เล่นคือ “-ขวดหมุนทายใจ” ในแต่ละกลุ่มนั้น จับกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ทางผู้นำจะได้ให้ขวดไว้สำหรับหมุน ตั้งขวดไว้แนวนอนแล้วตัวแทนหมุนขวดถ้าปากขวดหยุดชี้ที่ผู้ใดในวงกลุ่มแล้ว คนนั้นจะต้องพูดอธิบายถึงหัวข้อที่กลุ่มตนได้มา ตัวแทนกลุ่มเขียนคำอธิบายลงในกระดาษ หมุนเล่นจนรู้สึกว่าคุณคนในกลุ่มนั้นได้พูดอธิบายแล้ว จึงหาข้อสรุปออกมาอีกครั้งหนึ่ง

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับมา นั่งเป็นแถวแยกกลุ่มตามเดิม ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้อง กลุ่มละ 2 คน สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้

4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มเป็นกลุ่มใหญ่อีกครั้ง เพื่อหาข้อสรุปของลักษณะของโรคอุจจาระร่วง สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง อาการของโรคอุจจาระร่วง และการติดต่อของโรคอุจจาระร่วง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และให้ตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน ผู้นำกิจกรรมสรุปและเพิ่มเติมในเนื้อหาเพื่อความถูกต้องในรูปแบบกระดาษข้อความ เนื้อหาสาระ แผนภูมิและรูปภาพประกอบสื่อ

6. เป็นการบรรยายความรู้ในหัวข้อเรื่อง โรคอุจจาระร่วงโดยนายแพทย์ประจำสถานีอนามัยตำบลบ้านหลวงให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง

ขั้นสรุป (10 นาที)

ผู้นำเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถามเกี่ยวกับลักษณะของโรคอุจจาระร่วง สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง อาการของโรคอุจจาระร่วง และการติดต่อของโรคอุจจาระร่วง และผู้นำจะถามคำถามย้อนกลับถึงความรู้ ความเข้าใจในโรคอุจจาระร่วงกับชาวบ้านในชุมชน

สื่อ

1. กระดาษปฐุพี
2. ขวดแก้ว
3. รูปภาพ, กระดาษข้อความ, แผนภูมิ
4. ปากกามาจิก, เทปขาว

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วม การร่วมมือในกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะก่อนร่วมทำกิจกรรม ขณะร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรม

สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นและนำเสนอผลงาน

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดแผนงานโครงการ เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการระดมสมอง มาเป็นฐานการกำหนดแผนงานโครงการที่จะทำขึ้นมา

แผนกิจกรรมที่ 6 ชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง (80 นาที)

แผนกิจกรรมเรื่อง “โรคนี้ทำร้ายเรา”

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โทษ และผลกระทบที่มีต่อตนเอง และต่อชุมชนที่เกิดจากโรคอุจจาระร่วง รวมถึงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดแผนงานในการแก้ไขและวิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วง

สาระสำคัญ

โรคอุจจาระร่วงเมื่อคนเป็นโรคขึ้นมา จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโทษภัยต่าง ๆ มากมาย รวมถึงส่งผลกระทบต่อการค้างชีวิตในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวในรูปแบบของแผนการดำเนินการเพื่อการมีส่วนร่วมในการจัดการกับโรคอุจจาระร่วงนี้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังจะช่วยในการควบคุมโรคไม่ให้เกิดการระบาดของโรคได้ โดยใช้วิธีที่ป้องกันที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โทษ และผลกระทบที่มีต่อตนเอง และต่อชุมชนของโรคอุจจาระร่วงได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักถึงโทษ และผลกระทบของโรคอุจจาระร่วง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดแผนงานในการแก้ไขและวิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้อย่างถูกต้อง
4. สามารถนำความรู้เรื่องโทษ ผลกระทบ วิธีป้องกัน และวิธีแก้ปัญหของโรคอุจจาระร่วง ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากทำกิจกรรม เรื่อง “โรคนี้ทำร้ายเรา” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายผลกระทบ และโทษทั้งต่อตนเอง และในระดับชุมชน รวมถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดแผนงานในการแก้ไขและวิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

1. โทษ และผลกระทบของโรคอุจจาระร่วง
2. วิธีป้องกัน และแก้ปัญหาโรคอุจจาระร่วง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสำรวจรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะนำมาใช้ โดยจะใช้คำถาม ถามว่า “โรคอุจจาระร่วง ทำร้ายเราอย่างไร”
3. ผู้นำเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม เขียนหัวข้อบนกระดาน “โรคนี้ทำร้ายเรา”

ขั้นกิจกรรม (60 นาที)

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มจับกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่อง โทษ และผลกระทบ ของโรคอุจจาระร่วง โดยเขียนแจกแจงออกมา และลำดับ
2. มีกิจกรรมย่อยเรื่อง “ปมแดงแสดงใจ” มีกติกาว่าให้สมาชิกในกลุ่มนั่งเรียงแถว ตอน หัวแถวเป็นคนแรกถือปมสีแดงไว้แล้วส่งต่อไปข้างหลังคนที่ได้ถัดมาจะต้องพูดออกมาดัง ๆ ถึงเรื่องโทษ และผลกระทบ ของโรคอุจจาระร่วง มาหนึ่งข้อ แล้วถึงจะส่งปมแดงไปข้างหลังได้ ทั้งนี้คนถัดไปห้ามพูดซ้ำกัน จะต้องหาเรื่องที่เกี่ยวข้องมาใหม่ให้ได้ ให้จัดกรรมการขึ้นมาตรวจสอบของแต่ละกลุ่มว่าทำตามข้อกำหนดหรือไม่
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมานั่งเป็นวงกลมแยกกลุ่มตามเดิมอีกครั้ง แล้วเขียนข้อสรุป ออกมาลงในกระดาษปรีฟเพื่อที่จะได้ออกมานำเสนอหน้าชั้น
4. ให้แบ่งกลุ่มใหม่ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน อีกครั้งเพื่อความความคิดที่สร้างสรรค์ โดยให้ชาวบ้านแต่ละกลุ่มนั้น มาช่วยระดมสมอง เสนอถึงวิธีป้องกัน และแก้ปัญหาโรคอุจจาระร่วง และเขียนออกมาใส่กระดาษปรีฟ และส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. ให้แต่ละกลุ่มนั้น ได้เขียนแผนงาน เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการระดมสมอง มา กำหนดกำหนดเป็นแผนงานหรือโครงการ มีการจัดตั้งคณะกรรมการการดำเนินงานพร้อมทั้ง กรรมการที่ปรึกษาเพื่อร่วมกำหนดแผนงาน โดยจะมีหัวข้อให้แจกแจงคือ ชื่อโครงการ หลักการ และเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินงาน สถานที่ อุปกรณ์ ระยะเวลา งบประมาณ ผู้รับผิดชอบ โครงการ

ขั้นสรุป (10 นาที)

ผู้นำเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถามเกี่ยวกับลักษณะความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โทษ และผลกระทบที่มีต่อตนเอง และต่อชุมชนที่เกิดจากโรคอุจจาระร่วง รวมถึงให้ชาวบ้านสามารถกำหนดแผนงานในการแก้ไขและวิธีป้องกัน โรคอุจจาระร่วง

สื่อ

1. เชือกผูกให้เป็นปมแดง
2. กระดาษปรีฟ
3. ปากกาเมจิก

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วม การร่วมมือในกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะก่อนร่วมทำกิจกรรม ขณะร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นและนำเสนอผลงาน

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนงานโครงการไปปฏิบัติ เป็นการดำเนินงาน และลงมือปฏิบัติตามแผนงานในรูปแบบของกิจกรรมหรือโครงการ

แผนกิจกรรมที่ 7 ชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง (60 นาที)

แผนกิจกรรมเรื่อง “นำไปใช้กันดีกว่า”

คำชี้แจง

การนำแผนงานไปปฏิบัติ เป็นการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ดำเนินงานตามแผนงานในรูปแบบของกิจกรรมหรือโครงการ และลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลตามที่ได้กำหนดไว้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำแผนงานไปปฏิบัติดำเนินงานตามแผนงานในรูปแบบของกิจกรรมหรือโครงการได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำแผนงานไปปฏิบัติดำเนินงานตามแผนงานในรูปแบบของกิจกรรมหรือโครงการ ที่ได้กำหนดเขียนออกมา โดยในบางแผนงานอาจจะต้องขอความร่วมมือในการดำเนินการที่จะทำแผนงานให้สำเร็จออกมาได้
2. จัดสันผู้รับผิดชอบ เวลา สถานที่ และงบประมาณในการดำเนินแผนงานให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้



3. ผู้นำคอยสังเกตและให้คำแนะนำในการดำเนินกิจกรรมตามแผนงาน

ขั้นตอนที่ 5 การติดตามผล เป็นการตรวจสอบในกิจกรรมหรือโครงการในการดำเนินงาน

แผนกิจกรรมที่ 8 ชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง (60 นาที)

แผนกิจกรรมเรื่อง “สิ่งที่ฉันรู้สิ่งที่ฉันหวัง”

คำชี้แจง

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตรวจสอบผลของกิจกรรม และประเมินการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม อันเกิดจากการสำรวจตัวเองในปัจจุบัน และอนาคตอันนำไปสู่การมีพฤติกรรมในการป้องกันโรคอุจจาระร่วง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนตรวจสอบผลของกิจกรรม ประเมินการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม อันเกิดจากการสำรวจตัวเองในปัจจุบัน และอนาคตอันนำไปสู่การมีพฤติกรรมในการป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำแจกเอกสารการประเมินผลการเรียนรู้ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง
2. จัดแบ่งกลุ่มแยกตามแผนกิจกรรมหรือโครงการที่ได้ ให้ผู้ที่รับผิดชอบได้ออกมาชี้แจงถึงผลของการดำเนินแผนงาน เป็นการอธิบายถึงในกิจกรรมหรือโครงการในการดำเนินงานที่จัดทำ และปฏิบัติใช้นั้นว่าเป็นไปตามที่กำหนดหรือแนวทางเดียวกันหรือไม่ มีความสำเร็จมากน้อยเพียงใด เป็นที่น่าพอใจหรือล้มเหลว
3. นำกิจกรรมหรือโครงการในการดำเนินงานที่จัดทำ มาปรับปรุง พัฒนาแก้ไขแผนดำเนินงานใหม่ ในส่วนที่ขาดตกบกพร่องหรือในส่วนที่ไม่สามารถดำเนินการตามแผนงานได้ เพื่อผลที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนเพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วงต่อไป

สื่อ

1. ใบประเมินผลการเรียนรู้ เรื่อง “กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วงของชาวบ้านชุมชนบ้านสันดินแดง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”
2. กระดาษปรู๊ฟ, ปากกาเมจิก

ใบความรู้

เรื่อง โรคอุจจาระร่วง ป้องกันได้ด้วยตนเอง

โรคอุจจาระร่วง หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลวจำนวน 3 ครั้งต่อวันหรือมากกว่า หรือถ่ายมีมูก หรือมูกปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งขึ้นไปภายใน 1 วัน (เด็กแรกเกิดที่กินนมแม่อาจถ่ายอุจจาระนิ่มเหลวไม่มีมูกปนเลือดหรือกลิ่นเหม็น โดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย อาเจียน หรือเป็นไข้ถือว่าปกติ)

สาเหตุ

อุจจาระร่วงที่เกิดจากการติดเชื้อมีสาเหตุ จากการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มไม่สะอาด การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการเตรียมหรือปรุงอาหาร และภาชนะสกปรกหรือมีเชื้อ โรคประปน

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง

อุจจาระร่วงทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ไปพร้อมกับอุจจาระจำนวนมาก จนอาจทำให้ช็อกหมดสติและถึงแก่ความตายได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก

วิธีปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการอุจจาระร่วงที่บ้าน

1. กินหรือดื่มน้ำของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และเกลือแร่ ได้แก่ สารละลายน้ำตาล เกลือแร่ โออาร์เอส น้ำแกงจืด หรือน้ำข้าวใสเกลือ
2. รับประทานอาหารเพื่อป้องกันการขาดสารอาหารดังนี้
 - เด็กที่เลี้ยงด้วยนมแม่ ให้ลูกดูดนมแม่มากขึ้น
 - เด็กที่กินนมผสม ให้ผสมนมตามปกติแล้วให้กินครึ่งหนึ่งสลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โออาร์เอส อีกครึ่งหนึ่ง ปริมาณเท่ากับนมที่เคยกินตามปกติ
 - เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ให้อาหารเหลวที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ปลาต้ม เนื้อสัตว์ต้มเปื่อยเป็นต้น
 - ผู้ใหญ่ รับประทานอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย

3. ผู้ป่วยมาพบแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้น ดังนี้

- ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก
- อาเจียนบ่อย
- กินอาหาร หรือดื่มน้ำไม่ได้
- มีไข้
- กระหายน้ำมากกว่าปกติ
- อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล
- ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด

วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงด้วยตัวเอง

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนปรุง หรือรับประทานอาหารและ
ภายหลังถ่ายอุจจาระ
2. ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำดื่มสุกจะดีที่สุดและเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกต้องอนามัย
3. เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบๆ หรือ
อาหารที่มีแมลงวันตอม หากจะเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้
ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและอุ่นให้เดือดทั่วถึงทุกครั้งก่อนรับประทาน ผักหรือผลไม้ ก่อนรับประทาน
ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง
4. ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันโรค
5. ขวดนมล้างให้สะอาด และต้มในน้ำเดือด 10-15 นาที
6. กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน เช่น อุจจาระเด็กกำจัดหรือ
ทิ้งในโถส้วมหรือกลบให้มิดชิด
7. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

เอกสารประกอบการดำเนินงานกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

การล้างมือ

การล้างมือ หมายถึง การขจัดจุลินทรีย์ออกจากมือ รวมทั้งช่องลายนิ้วมือด้วยสบู่หรือสารเคมีและน้ำ แล้วล้างออกให้สะอาด เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุด และคุ้มค่าที่สุดในการควบคุมโรคติดเชื้อในโรงพยาบาล การล้างมืออย่างถูกวิธีร่วมกับการใช้ผ้าเช็ดมือที่สะอาดทุกครั้ง สามารถลดการติดเชื้อในโรงพยาบาลได้ การล้างมืออย่างถูกต้องเหมาะสมจะสามารถลดการติดเชื้อในโรงพยาบาลได้ถึงร้อยละ 50 ดังนั้นพยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพ จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการล้างมืออย่างถูกวิธี มีความตระหนัก และเห็นความสำคัญของการล้างมือรวมทั้งมีพฤติกรรมการล้างมืออย่างถูกต้องและเหมาะสมจะสามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อและแพร่กระจายเชื้อในโรงพยาบาลได้

แล้วเราจะล้างมือเมื่อไร ?

- หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
- ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ
- ก่อนและหลังการสูบบุหรี่
- ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- ก่อนและหลังการทำงาน
- เมื่อกลับจากทำงาน

แล้วเราจะล้างด้วยอะไร ?

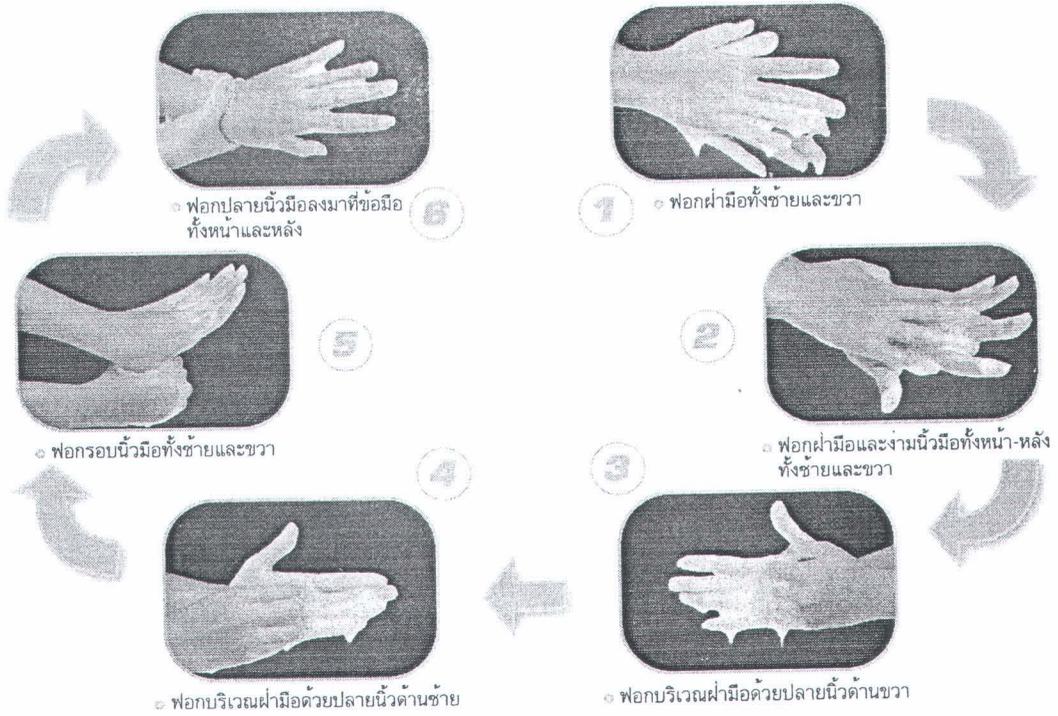
- สบู่ หรือสบู่เหลว สบู่ก้อนเหมาะสำหรับใช้เป็นการส่วนตัวในบ้าน แต่ในที่สาธารณะควรจะเป็นสบู่เหลว
- หากไม่มีสบู่อาจจะใช้แอลกอฮอล์ หรือไม่แน่ใจในความสะอาดของน้ำ หรือต้องการฆ่าเชื้ออาจจะใช้ยาฆ่าเชื้อซึ่งส่วนใหญ่มีแอลกอฮอล์เหลวเป็นส่วนผสม
- ล้างด้วยน้ำเปล่าให้น้ำไหลผ่านมือ

หลักสำคัญในการล้างมือ

1. เล็บมือควรตัดให้สั้น ถ้าเล็บยาวจะล้างสิ่งสกปรกและเชื้อโรคออกจากมือได้ยาก
2. ก่อนล้างมือ ควรถอดแหวน นาฬิกาออก เพื่อให้การล้างมือกระทำได้ง่ายและสะดวก ไม่เป็นที่สะสมของเชื้อโรค
3. อ่างที่ใช้ล้างมือไม่ควรอยู่สูงหรือต่ำเกินไป และควรมีความลึกพอเพื่อกันการกระเด็นของน้ำ
4. ถ้าใช้สบู่ก่อน ควรล้างผ่านน้ำก่อนใช้และก่อนเก็บ เพื่อป้องกันเชื้อโรคติดค้างสบู่
5. กรณีมือสกปรกมาก ควรล้างมือ 2 ครั้ง โดยครั้งแรกล้างเอาสิ่งสกปรกออกจากมือ และล้างอีกครั้งโดยฟอกสบู่ให้ครบทั้ง 7 ขั้นตอน
6. เมื่อดังมือเสร็จควรตรวจดูว่ามีบาดแผลบริเวณมือหรือไม่เพื่อจะได้แก้ไข โดยใช้ผ้าปิดแผลชนิดกันน้ำได้ (waterproof dressing)
7. ภายหลังกัดล้างมือควรเช็ดมือให้แห้ง จะช่วยขจัดเชื้อโรคที่ติดค้างอยู่บนมือออก ทั้งนี้มือที่เปียกจะสามารถนำพาเชื้อโรค ทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อได้ดีกว่ามือที่แห้ง
8. กรณีที่ก๊อคน้ำเป็นชนิดมือหมุนควรใช้กระดาษเช็ดมือ หรือผ้าเช็ดมือจับก๊อคน้ำในการปิดน้ำ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของมือภายหลังกัดล้างมือแล้ว

การล้างมือควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดังต่อไปนี้

1. ก่อนปฏิบัติหน้าที่
2. ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยแต่ละราย
3. ภายหลังกัมผัสเลือด สิ่งขับหลังที่ออกจากตัวผู้ป่วย และสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ ที่ใส่ถุงมือหรือไม่ก็ตาม
4. ล้างมือทันทีภายหลังกดถุงมือ
5. อาจจำเป็นต้องล้างมือระหว่างทำกิจกรรมการพยาบาล เมื่อมีการปนเปื้อนเพื่อป้องกันการติดเชื้อสู่บริเวณอื่น ๆ ของผู้ป่วย
6. ภายหลังกออกจากห้องสุขา
7. ก่อนรับประทานอาหาร



โปสเตอร์การล้างมือประกอบการอบรมของการดำเนินงานกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

หยุด! เชื้อโรคร้ายเข้าสู่ร่างกายคุณ ด้วยการล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน และใช้สบู่ทุกครั้งในการล้างมือ

1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วถูขว้างฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อนิ้ว

ก่อน กินอาหาร
หลัง ขับถ่าย
ก่อน/หลัง
เตรียม/ปรุงอาหาร
หลัง
หยิบจับสิ่งสกปรกหรือ
สัมผัสสัตว์เลี้ยงและสัตว์ปีก

สุขภาพดี... เริ่มต้นที่มือสะอาด

www.thaihed.com

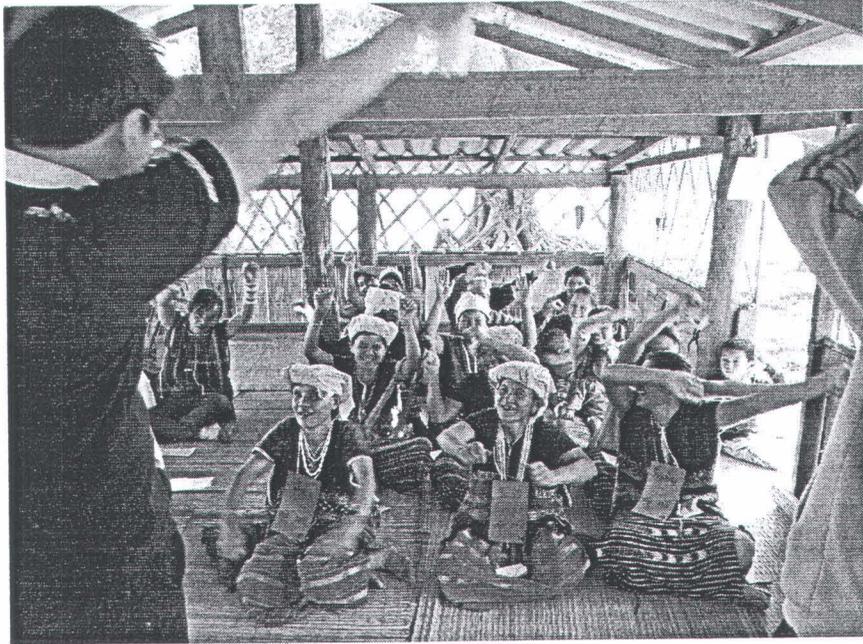
ภาคผนวก ค

ภาพกิจกรรมกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

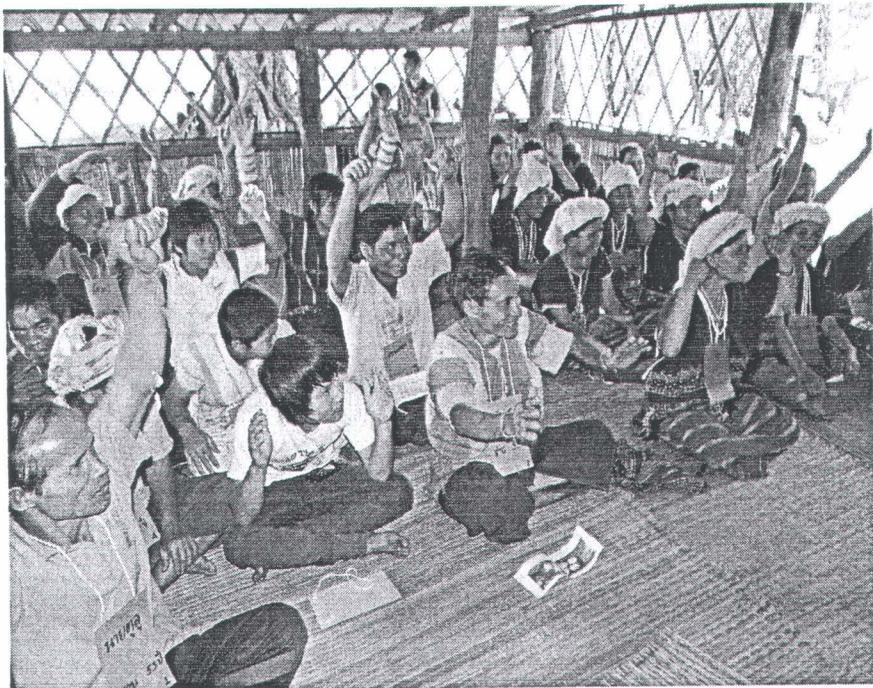


ภาพการประชุมเชิงปฏิบัติการกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง
ของชุมชนบ้านสันดินแดง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่





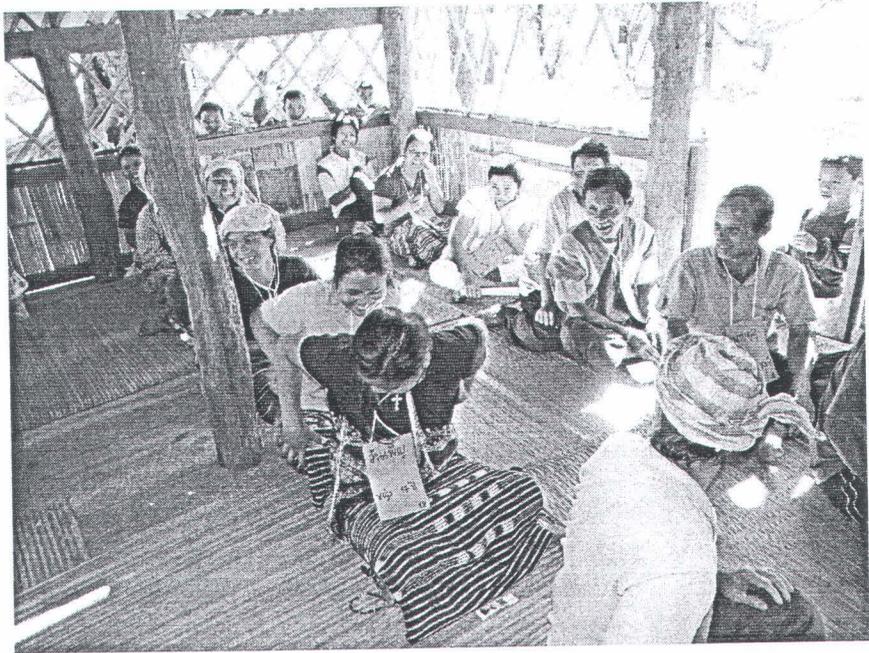
ภาพขั้นตอนการปรับกระบวนทัศน์





ภาพขั้นตอนการปรับกระบวนทัศน์





ภาพขั้นตอนการปรับกระบวนทัศน์





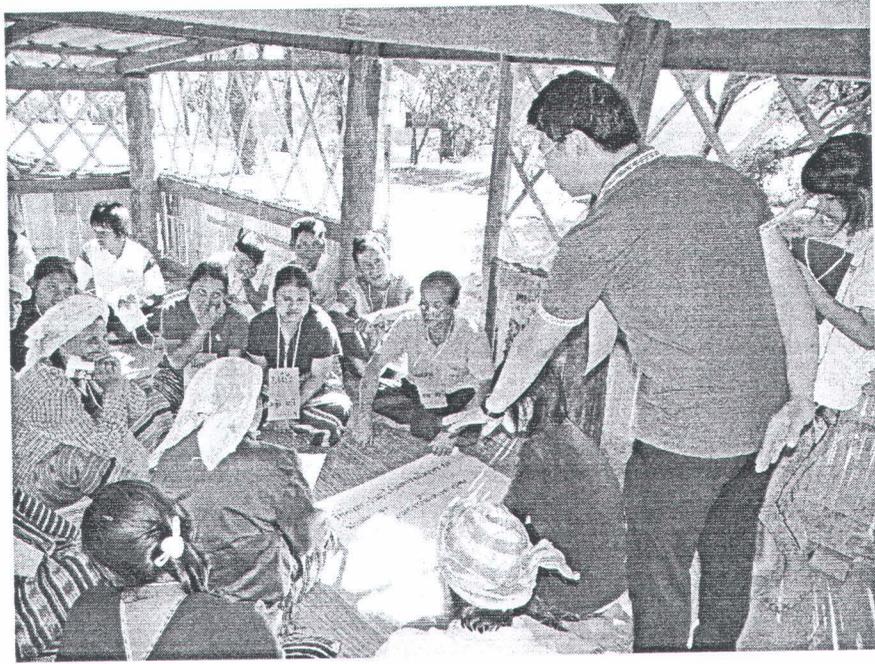
ภาพกิจกรรมขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาโรคอุจจาระร่วง





ภาพกิจกรรมขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาโรคอุจจาระร่วง





ภาพกิจกรรมขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาโรคอุจจาระร่วง





ภาพการกำหนดแผนงาน โครงการ





ภาพกิจกรรมการนำแผนโครงการไปปฏิบัติ





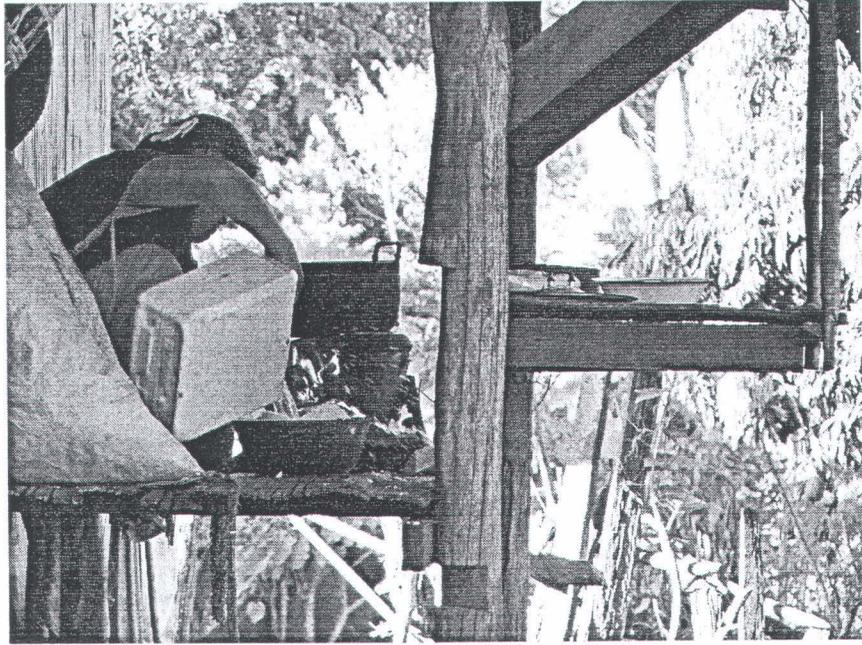
ภาพกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม





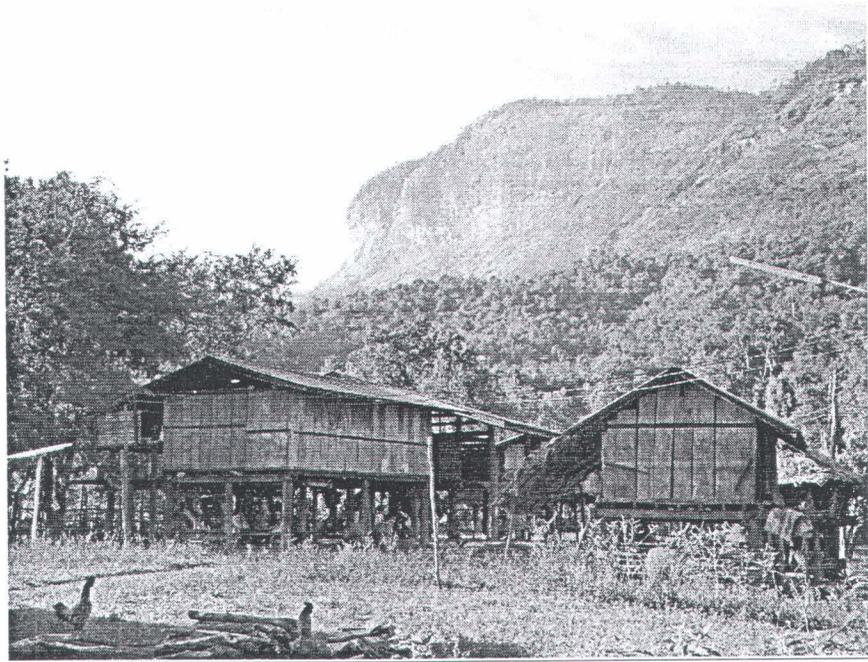
ภาพขณะสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง



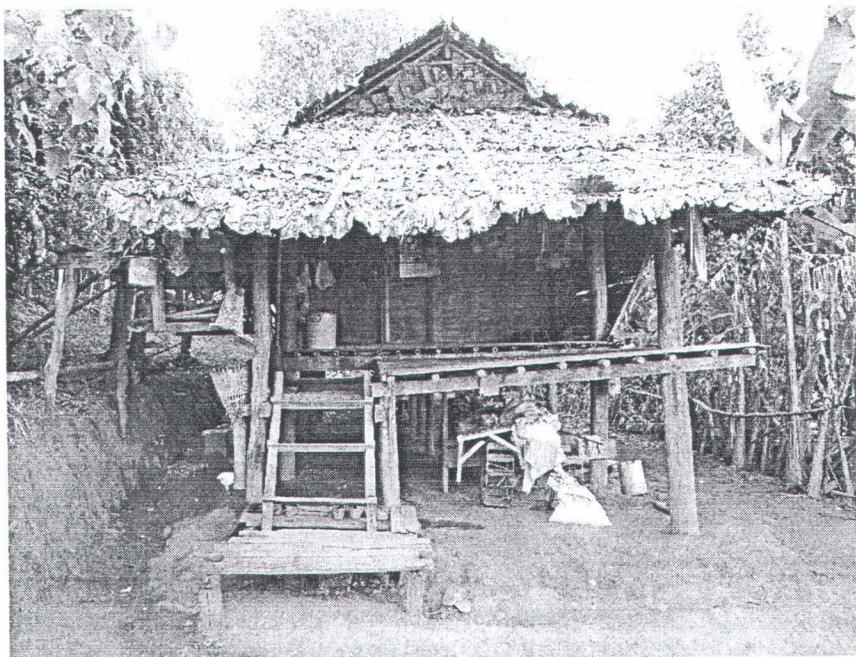


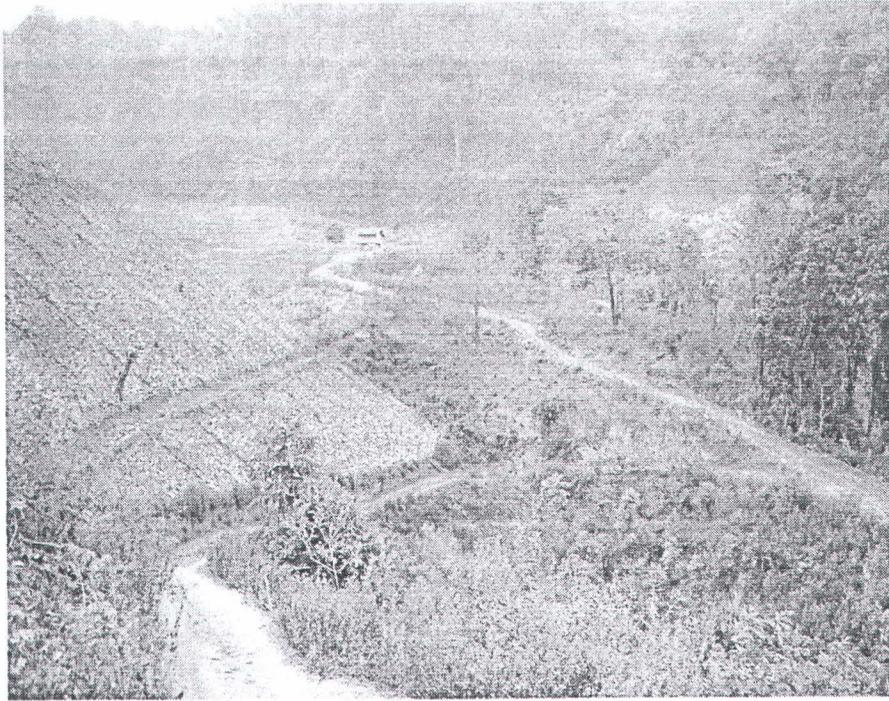
พฤติกรรมของชาวบ้านในการป้องกันโรคอุจจาระร่วง





สภาพชุมชนบ้านสันดินแดง





สภาพเส้นทางเข้าไปในชุมชนบ้านสันดินแดง





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นายเกษมสันต์ กุ์วรรณรัตน์

วัน เดือน ปีเกิด

10 กุมภาพันธ์ 2527

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2535

สำเร็จการศึกษาระดับอนุบาล โรงเรียนคุณากรณ์
จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. 2539

สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาล 3
บ้านเหล่า จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. 2545

สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียน
อุดรพิทยานุกูล จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. 2548

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต
คณะผลิตกรรมการเกษตร (สาขาพืชศาสตร์
ภาควิชาพืชไร่) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2549-ปัจจุบัน

พนักงานประจำร้านจำหน่ายอาหาร ร้านสุพรรณิไก่ทอด
ตลาดศิริวัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

