

## การส่งเสริมสุขภาพ : โอกาสและความท้าทาย Health Promotion : Opportunity and Challenge

รศ.ดร.สุปรียา ตันสกุล<sup>1</sup>

Assoc. Prof. Supreya Tansakul, Ph.D.

<sup>1</sup>ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health,  
Mahidol University

### บทนำ

การส่งเสริมสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งต่องานสาธารณสุขโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 20 ปีที่ผ่านมาจากการประชุมที่เมืองออตตาวา ประเทศแคนาดา มีการขยายแนวคิดของคำว่า สุขภาพ (Health) จากเดิมสุขภาพ เป็นเรื่องภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย สังคม จิตใจ ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคเท่านั้น มาสู่ความหมายของสุขภาพที่กว้างและค่อนข้างเป็นนามธรรม กล่าวคือสุขภาพ หมายถึง หนทางไปสู่เป้าหมายที่ทำให้บุคคลกลุ่มสังคม มีความสามารถไปถึงความต้องการความปลอดภัย สามารถเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญกับสภาพแวดล้อมได้ สุขภาพเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เป็นแนวคิดทางบวก ที่เน้นทรัพยากรทางสังคมและส่วนบุคคล รวมทั้งความสามารถทางร่างกาย จากนิยามดังกล่าว สุขภาพจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยกำหนดสุขภาพที่เน้นการส่งเสริมการมีสุขภาพดีเป็นสำคัญ (Sharma, M. and Romas, J., 2012; DiClemente, R.J, Salazar, L. and Crosby, R., 2013) ดังนั้นจึงมีการปรับความหมายของการส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกัน คือการส่งเสริมสุขภาพเป็นทั้งวิทยาศาสตร์และศิลปะเพื่อช่วยให้คนเลือกการมีวิถีชีวิตที่นำไปสู่การมีสุขภาพดีสูงสุดส่งเสริมให้เกิดการตั้งใจที่จะต่อสู้เพื่อสุขภาพดี สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การมีสุขภาพดีเป็นพลวัตทำให้เกิดการสมดุลระหว่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมจิต

วิญญาณ ปัญญา การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมาจากการรวบรวมประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้เกิดความตระหนัก เพิ่มแรงจูงใจ เพิ่มทักษะ และสร้างโอกาสให้เกิดการเข้าถึงสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้เกิดการเลือกปฏิบัติด้านสุขภาพ (O'Donnell MP, 2009)

Whitehead D. (2004) ให้ความหมายว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่จัดการกับปัจจัยด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพโดยใช้แนวคิดเชิงนิเวศวิทยา (Ecological Model) ที่ส่งผลต่อบุคคล ชุมชนโดยที่กระบวนการทางการเมืองเป็นผู้กำหนดนโยบายสุขภาพที่มาจากการเรียกร้องของสังคมที่นำไปสู่การรวมตัวของชุมชนเพื่อเกิดการตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพต้องการเปลี่ยนแปลงและสร้างพลังชุมชน โดยมีส่วนในกิจกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสาธารณสุข ได้แก่การกำหนดเงื่อนไข การล๊อบบี้ทางการเมือง การออกกฎหมาย การกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและโปรแกรมการศึกษาของสังคม การส่งเสริมสุขภาพมีการพัฒนาและปฏิรูปโครงสร้างสังคมโดยการมีส่วนร่วมระหว่างผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกภาคส่วน

กล่าวโดยสรุป การส่งเสริมสุขภาพคือ กระบวนการที่เอื้อให้คนมีความสามารถที่จะควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดีโดยมีเงื่อนไขของการส่งเสริมสุขภาพต้องทำให้เกิดพลังอำนาจของชุมชน

ที่จะขับเคลื่อนให้เกิดกลยุทธ์การเมือง พลังอำนาจของคนแต่ละคนหรือคนกลุ่มเล็กจะไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวบทบาทของบุคลากรสาธารณสุขคือออกแบบกิจกรรมที่สนับสนุนให้เกิดการจัดตั้งทรัพยากรที่จำเป็นต่อการปฏิรูปของชุมชน การส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพต้องมาจากบุคลากรสาธารณสุขที่เป็นอิสระจากการเมือง แต่ใช้การเมืองให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งเข้าใจกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพที่ต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมของสหสาขาวิชาชีพ องค์กรที่เกี่ยวข้องที่มาทำงานร่วมกัน

การส่งเสริมสุขภาพมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความต้องการและมุ่งหวังให้เกิดการพัฒนาและปฏิบัติของชุมชนเป็นผู้ขับเคลื่อนให้เกิดการปฏิรูปสุขภาพ โดยขึ้นกับการกระทำของสังคม การร่วมมือกันของสังคม และทุนทางสังคม ความเต็มใจของชุมชนที่จะกลายเป็นผู้มีอำนาจ มีพลังและมีอิสระที่จะกำหนดความต้องการทางสุขภาพ จัดเรียงลำดับความต้องการทางสุขภาพนั้น ทำให้เกิดนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพโดยชุมชนที่สามารถประยุกต์ไปใช้กับชุมชนอื่นๆ ได้

การส่งเสริมสุขภาพเมื่อได้ดำเนินการแล้วเกิดผลทั้งทางบวกและทางลบ ผลลัพธ์ทางบวกขึ้นกับความสามารถ ความเต็มใจของชุมชนและบุคคลในชุมชนที่มีพลังอำนาจทางสังคมและการเมืองมีอิสระที่จัดเรียงลำดับและจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพขึ้นกับความต้องการของชุมชน ส่วนผลลัพธ์ทางลบเกิดขึ้นเมื่อบุคลากรสาธารณสุขใช้การตัดสินใจนโยบายสุขภาพที่มุ่งลดพลังอำนาจของชุมชนเพื่อนำไปสู่กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่ได้มาจากความต้องการของชุมชน

จากแนวคิดของ Whitehead ซึ่งเน้นเรื่องของการสร้างพลังอำนาจให้ชุมชนซึ่งเขาเรียกว่าเป็นรูปแบบใหม่ (Newer paradigm approach) คำว่าพลังอำนาจหมายถึงการเปลี่ยนจากบุคคลและเน้นพฤติกรรมระดับบุคคลมาเป็นการกระทำของชุมชนที่จัดการสุขภาพโดยใช้การพัฒนาชุมชน นโยบายทางการเมือง ร่วมกันกำหนดกลยุทธ์ทางสุขภาพและการตลาดทางสังคม สอดคล้องกับ Naidoo J., Wills J. (2000) ที่กล่าวว่าสร้างพลังการ

ส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการการปฏิบัติทางสังคมที่ส่งเสริมให้บุคคล องค์กร ชุมชนมีส่วนร่วมในการวางเป้าหมายเพื่อเพิ่มการควบคุมบุคคลและชุมชน ความสามารถทางการเมือง พัฒนาคุณภาพชีวิตและการตัดสินใจทางสังคม

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพ

Jahan S. (2012) อธิบายว่าการส่งเสริมสุขภาพขึ้นอยู่กับปัจจัยที่หลากหลาย ได้แก่ วัฒนธรรม ศาสนา ระดับอายุ เพศ ความแตกฉานด้านสุขภาพ การเข้าถึงและใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น สื่อทางสังคมออนไลน์ต่างๆ ปัจจุบันแนวคิดด้านสุขภาพและการเจ็บป่วยเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและขึ้นกับศาสนา วัฒนธรรม การรับรู้ของชุมชนนั้นๆ สำหรับประเทศไทยถึงแม้ปัญหาสุขภาพลำดับต้นๆ จะเป็นเรื่องโรคเรื้อรังซึ่งมีอัตราการตาย อัตราป่วยของประชากรเพิ่มมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันปัญหาสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่งเกิดกับประชากรเพศหญิง ระดับอายุต่ำกว่า 20 ปีซึ่งเป็นผลพวงของเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การศึกษา เทคโนโลยีกลายเป็นเรื่อง การตั้งครรถ์ก่อนวัยอันควรที่มีแนวโน้มสูงขึ้น การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพโดยการป้องกันปัญหาดังกล่าวได้รับการนำเสนอเป็นแผนการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรถ์วัยรุ่น พ.ศ.2557-2561 ของกระทรวงสาธารณสุข โดยกำหนดยุทธศาสตร์ไว้ 3 ประการคือ ยุทธศาสตร์ที่ 1 ปรับทัศนคติสร้างความเข้าใจวัยรุ่น พ่อ-แม่ผู้ปกครองและสังคมโดยการสื่อสารประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์วิทยุ หนังสือพิมพ์หอกระจายข่าวนิทรรศการ หนังสือ การประกวดสื่อ จัดทำเวปไซด์สร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่มคือ กลุ่มวัยรุ่นใช้สถานักเรียน สถานักศึกษาเป็นแกนขับเคลื่อน เพิ่มหลักสูตรเพศศึกษาภาคบังคับส่วนในกลุ่มของผู้ใหญ่คือ พ่อ-แม่ผู้ปกครองคนในชุมชนขับเคลื่อนโดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนักพัฒนาชุมชน ผู้นำสตรี ผู้นำชุมชนร่วมกับ



การใช้เว็บไซต์และสังคมออนไลน์ยุทธศาสตร์ที่ 2 พัฒนาการเข้าถึงบริการสุขภาพของวัยรุ่นให้เข้าถึงได้ง่ายมีบริการคุ้มครองกำเนิดที่หลากหลายยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาระบบการช่วยเหลือ ส่งต่อ ลดขั้นตอนในสั้นลงช่วยเหลือวัยรุ่นได้เร็วขึ้น และไม่เกิดปัญหาซ้ำโดยมีบริการหลายช่องทาง เช่น ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC) คลินิกวัยรุ่น และบริการปัญหาทางโทรศัพท์สายด่วนมีแนวทางให้ความช่วยเหลือกรณีตั้งครรถไม่พร้อมโดยทีมสหวิชาชีพ แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักกฎหมาย เพื่อพิจารณาทางเลือก และมีระบบการส่งต่อกรณีต้องการตั้งครรถต่อหรือยุติการตั้งครรถตามเกณฑ์ของแพทย์สามารถรวมถึงการวางแผนการดำเนินชีวิตและมีระบบติดตามหลังช่วยเหลือทางโทรศัพท์และเยี่ยมบ้าน

นอกจากนี้ความแตกต่างของประชากรด้านความแตกต่างด้านสุขภาพ (Health Literacy) มีอิทธิพลต่อสุขภาพและการเจ็บป่วยเนื่องจากมีการใช้เทคโนโลยีที่ซับซ้อนหลายช่องทางเช่นการเผยแพร่ข้อมูลเรื่องสุขภาพผ่านทางอินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ก ไลน์ ระบบการนัด การลงทะเบียนออนไลน์ ซึ่งคนที่มีความสามารถในการใช้และเป็นและเข้าถึงจะได้ประโยชน์มากกว่า

### ความสำเร็จของการส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพมีผลกระทบทางบวกต่องานสาธารณสุขความสำเร็จของงานสาธารณสุขก็มีส่วนมาจากการส่งเสริมสุขภาพ ในระดับโลกช่วงศตวรรษที่ผ่านมา มีงานสาธารณสุข 10 เรื่องที่สำเร็จ ได้แก่ การให้วัคซีน ความปลอดภัยสำหรับยานพาหนะ ความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน การควบคุมโรคติดต่อ การลดการตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด อาหารปลอดภัย การพัฒนาสุขภาพของมารดาและทารก การวางแผนครอบครัว การจัดหาที่มีฟลูออไรด์ และการควบคุมยาสูบ สำหรับประเทศไทยงานสาธารณสุขที่มีส่วนมาจากการส่งเสริมสุขภาพที่เด่นชัดคือ การควบคุมการบริโภคยาสูบที่ดำเนินการทั้งในระดับของนโยบายระดับประเทศ การสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนที่จะช่วยดูแลจัดการป้องกันปัญหา

ของการใช้ยาสูบ การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ควบคุมโดยใช้กฎหมาย ระเบียบขององค์กร การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล เช่นการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชน และการปรับระบบบริการสุขภาพเช่น การจัดคลินิกอดบุหรี่ในสถานบริการสาธารณสุข การบริการการเลิกสูบบุหรี่ทางสายด่วน

ความสำเร็จดังกล่าวจะไม่สำเร็จได้เลยถ้าปราศจากงานส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นทั้งวิธีการและเป้าหมาย (Means to an end) และการเอื้อให้บุคคลเกิดการกระทำโดยมาจากการร่วมมือระหว่างพันธมิตร การช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กลุ่มชุมชนกระทำพฤติกรรมที่สนับสนุนวิถีชีวิตสุขภาพดี

### โอกาสของการส่งเสริมสุขภาพ

ในทศวรรษต่อไปความเจริญและทั่วถึงของเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างรวดเร็วตอบสนองต่อความสนใจและความต้องการของคนยุคใหม่จึงเป็นโอกาสที่เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะใช้เทคโนโลยีเป็นช่องทางในการสื่อสาร เช่น การส่งผ่านข้อมูลสุขภาพทางอินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ ที่ทำได้อย่างกว้างขวางและครอบคลุมกลุ่มประชากร

### ความท้าทายสำหรับการส่งเสริมสุขภาพ

- การทำท่างานส่งเสริมสุขภาพมีหลายประการ
1. ความสามารถของผู้รับผิดชอบงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องยังมีจำกัด จึงควรเน้นการสร้างความสามารถให้บุคลากรในสถานประกอบการ การที่ทำงาน องค์กร มีทักษะในการปฏิบัติด้านส่งเสริมสุขภาพ
  2. การดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพอาจส่งผลกระทบต่อบริษัทร้านค้าที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์หรือสินค้าที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหาร ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ดังนั้นจึงควรเพิ่มความตระหนักถึงบทบาทด้านจริยธรรมความรับผิดชอบต่อสังคมให้บริษัทได้คืนกำไรด้านสุขภาพให้แก่ชุมชน
  3. งานท้าทายที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือการพัฒนาและทำให้ทุกกลุ่มในชุมชนแม้แต่กลุ่มผู้ด้อยโอกาส

ผู้อพยพ แรงงานต่างด้าว คนยากจน โดยต้องใช้การพูดคุย สื่อสารกับชุมชนในด้านการจัดทำอาหารสุขภาพ การให้บริการพื้นฐานที่ตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกัน เพื่อทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี และยืดอายุขัยเฉลี่ย

4. ปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพขาดหลักฐานที่เชื่อถือได้ถึงความสำเร็จของงาน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาวิจัยเพื่อประเมินผลสำเร็จของงานหรือโครงการต่างๆ อย่างเป็นรูปธรรมและนำเสนอตีพิมพ์ต่อสาธารณชนเพื่อรับทราบผลลัพธ์ให้ชัดเจนด้วย

#### ทิศทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในอนาคต

การแสดงให้เห็นบทบาทของการส่งเสริมสุขภาพ ต่องานสาธารณสุขนั้นควรใช้การวิจัยที่สนับสนุนให้เห็นว่าการสร้างพลังการมีส่วนร่วมของกระบวนการส่งเสริมสุขภาพนำมาสู่ความสำเร็จต่อสุขภาพ

งานวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพควรเจาะลึกด้านความเชื่อเด่นชัดของกลุ่มเป้าหมาย คุณลักษณะต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการมีสุขภาพดี นักวิจัยควรร่วมมือกับผู้กำหนดนโยบาย นักปฏิบัติทำงานวิจัยที่ตอบสนองการนำแนวคิดเชิงหลักการไปสู่ประยุกต์ใช้เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ต่อไป

#### เอกสารอ้างอิง

DiClemente R,J.,Salazar L,F.,Crosby R,A.

(2013). Health behavior theory for public health principles, foundations,and applications. Burlington. MA : Jones & Bartlett Learning.

Jahan S.(2012). Health promotion : Opportunities and challenges. J.Biosafety Health Educ. 1: 2, 1-2.

Naidoo J., Wills J. (2000). Health promotion foundations for practice. 2<sup>nd</sup> edition. New York : Bailliere Tindall.

O'Donnell MP. (2009). Definition of health promotion 2.0:embracing passion,enhancing motivation, recognizing dynamic balance,and creating opportunities. Am J Health Promot.

Sharma M., Romas J. A. (2012). Theoretical foundations of health education and health promotion, Burlington. 2<sup>nd</sup> edition. MA : Jones & Bartlett Learning.

Whitehead D. (2004). "Health promotion and health education: advancing the concepts," Journal of Advanced Nursing.47(3),311-320.