

# หลักการสร้างเสริมสุขภาพ

ดร.เพ็ญ สุขมาก

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพภาคใต้

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

# สุขภาพ (Health) หรือสุขภาวะ (wellbeing)

พ.ร.บ สุขภาพแห่งชาติ ปี 2550 ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า “*สุขภาพคือ สุขภาวะ หมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล* (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ, 2550)

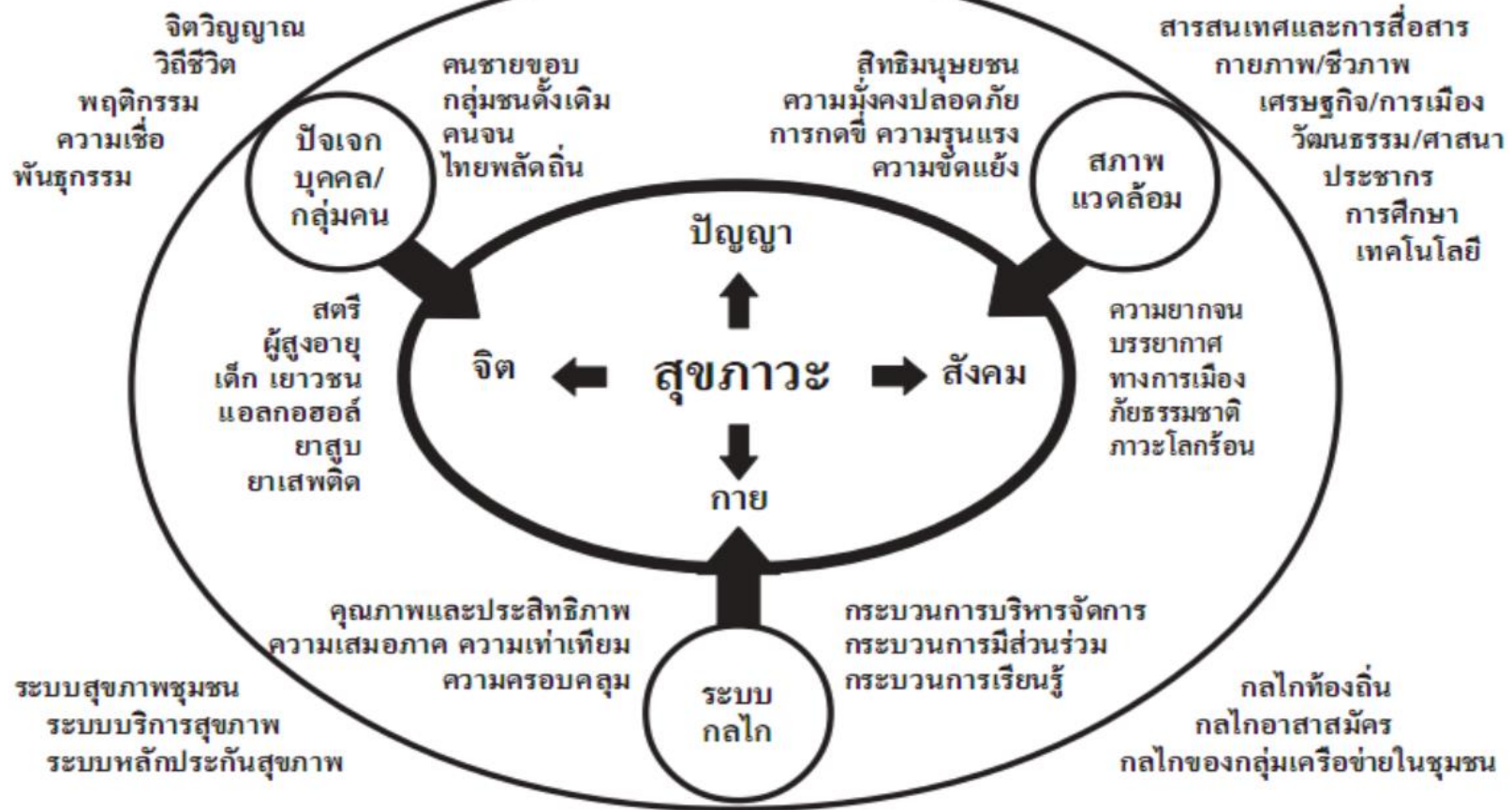
# ปัจจัยกำหนดสุขภาพ

## (Social Determinants of health )

---

หมายถึง

ขอบเขตปัจจัยด้านบุคคล สังคม เศรษฐกิจ ประชากร และ  
สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นตัวกำหนดสถานะทางสุขภาพของบุคคล  
หรือประชากร



การแพทย์ทางเลือกและการแพทย์พื้นบ้าน

# การสร้างเสริมสุขภาพ

การประชุมการสร้างเสริมสุขภาพโลกในปี 2529 (1986) ให้คำ  
นิยามว่า การสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการที่ช่วยให้ ผู้คน  
สามารถควบคุม และเพิ่มพูนสุขภาพ ให้กับตนได้

Health Promotion & Wellbeing



# กลยุทธ์สำคัญตามหลักออตตาวา ชาร์เตอร์



# นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Healthy Public Policy)

“ นโยบาย ที่แสดงความห่วงใยอย่างชัดเจนในเรื่องสุขภาพ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบต่อผลกระทบทางสุขภาพ ที่อาจเกิดขึ้นจากนโยบายนั้น ขณะเดียวกันก็เป็นนโยบายที่มุ่งสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคม และกายภาพที่เอื้อต่อการมีชีวิตที่มีสุขภาพดี และมุ่งให้ประชาชนมีทางเลือก และสามารถเข้าถึงทางเลือกที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีได้ ”



# ตัวอย่างนโยบายสาธารณะ

- การควบคุมการบริโภคบุหรื และสุราด้วยมาตรการต่าง ๆ
- การส่งเสริมเกษตรปลอดสารพิษ เกษตรผสมผสาน เกษตรธรรมชาติ หรือเกษตรที่เอื้อต่อสุขภาพ
- การพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียงตามกระแสพระราชดำรัส
- นโยบายการจัดผังเมืองที่ดี การทำเมืองน่าอยู่ การส่งเสริมชีวิตสาธารณะ

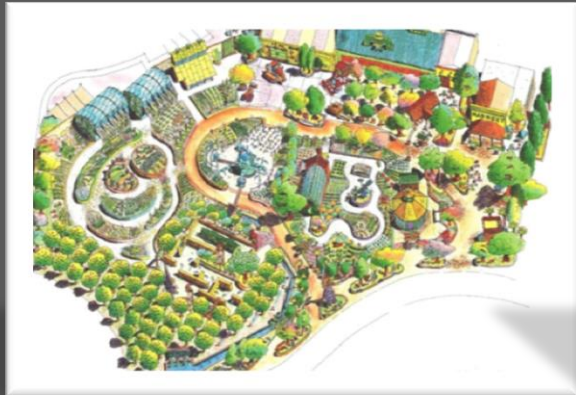
**No  
Smoking  
Policy**





# ตัวอย่างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

- การส่งเสริมเครือข่ายเกษตรปลอดสารพิษ และเชื่อมโยงเกษตรกรเข้ากับผู้บริโภค
- การวางผังชุมชน ดูแลการพัฒนาชุมชนให้เป็นระบบระเบียบ
- การกำหนดสถานที่ท่องเที่ยวชุมชน ตลาด ปลอดเหล้า บุหรี่



# การสร้างสรรคสิ่งแวดลอมที่เกื้อหนุนต่อการมีสุขภาพ (Create Supportive Environment for Health)

- สังคมมีความซบซออน และสัมพันธ์กันในทุกองค้ประกอบ
- การมีสุขภาพดี ไม่สามารถแยกออกจากเป้าหมายด้านอื่นๆ ได้
- การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคน ทั้งในการทำงาน และการพักผ่อน มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- การส่งเสริมสุขภาพช่วยทำให้เกิด สภาพการอยู่อาศัย และการทำงาน เป็นไปอย่างปลอดภัย และมีความสุข ต้องมีการประเมินสภาพแวดลอม ที่จะกระทบต่อสุขภาพไว้ล่วงหน้า และจะต้องรักษาสิ่งแวดลอม ที่มีผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และที่สร้างขึ้น เพื่อให้มีทรัพยากรที่จำเป็นอยู่อย่างยั่งยืน

# การทำกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง

## (Strengthen Community Action)

การทำให้ชุมชนเข้มแข็ง ได้แก่ การทำให้ชุมชนสามารถมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เอง โดยตัดสินใจเลือกปัญหา ที่จะแก้ไขก่อนหลังเอง กำหนดวิธีการเอง ดำเนินการเอง ภายใต้การจัดการที่ดี มีกลุ่มช่วยตัวเอง และพัฒนาระบบของชุมชน ให้มีประสิทธิภาพ รัฐอาจสนับสนุนในเรื่องของงบประมาณ ให้คำปรึกษาทางวิชาการ

- ชุมชนมีกระบวนการจัดทำวิเคราะห์ข้อมูลชุมชน
- มีการจัดลำดับของปัญหา
- มีแผนการพัฒนาชุมชน

## การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills)

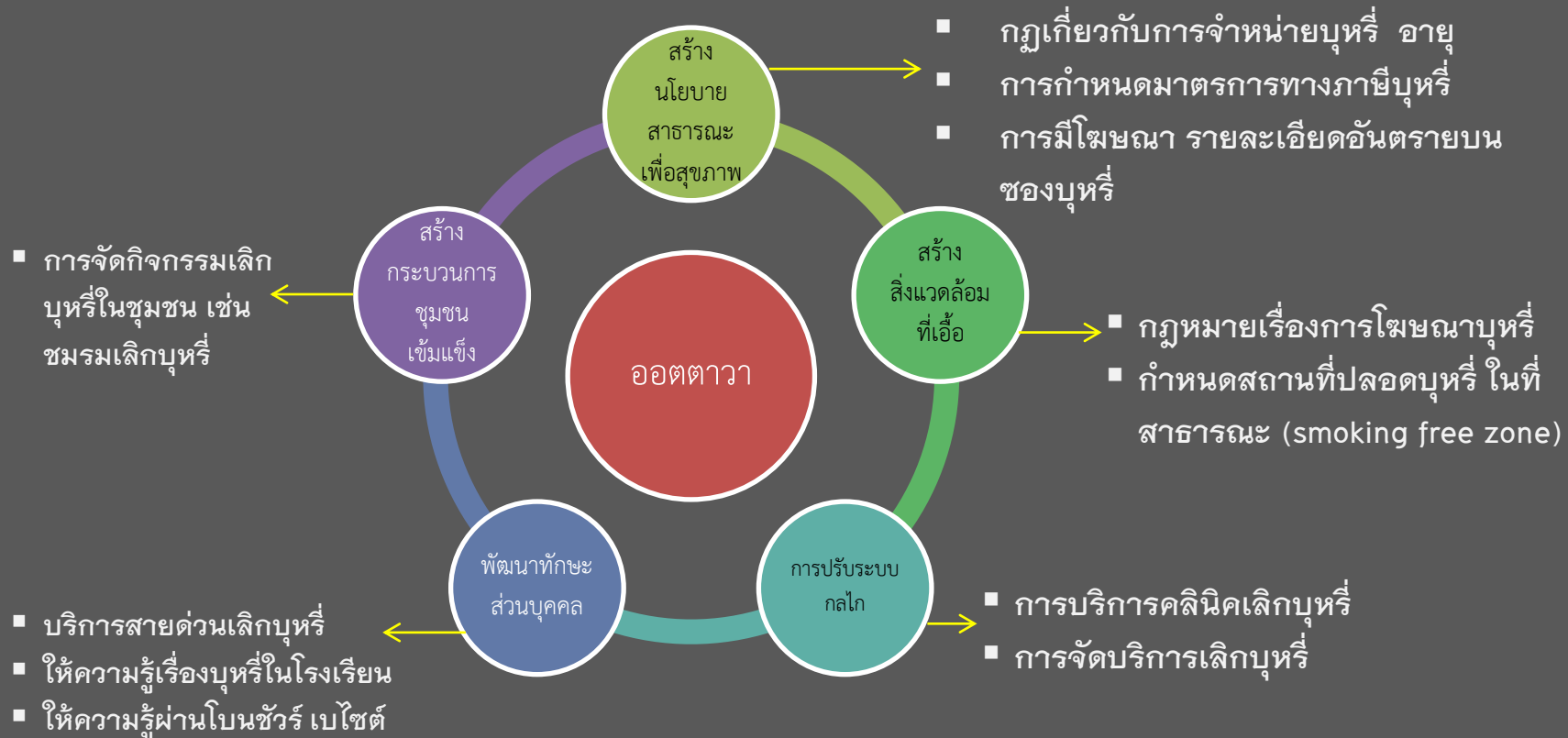
การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และสังคม โดยการให้ข้อมูล การให้การศึกษา เกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือก ในการควบคุมสุขภาพตนเอง และสิ่งแวดล้อม วิธีการให้ข้อมูล และการศึกษา อาจผ่านระบบ โรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน ร่วมดำเนินการ โดยผ่านองค์กรทางการศึกษา สายอาชีพ การพาณิชย์ และอาสาสมัคร

# จัดระบบบริการสุขภาพใหม่ (Reorient Health Services)



บทบาทขององค์กรสุขภาพ ต้องปรับเปลี่ยนไป  
ในทิศทางของการส่งเสริมสุขภาพ มากกว่าการ  
บริการตรวจรักษาแต่เพียงด้านเดียว ให้  
ตอบสนองต่อความต้องการ และสอดคล้องกับ  
วัฒนธรรมของชุมชน เพื่อให้มีชีวิตที่สุขภาพดี  
ขึ้น

# ตัวอย่างแนวทางปฏิบัติ ตามกลยุทธ์ของกฎบัตรออตตาวา: กรณีบุหรี่



# ความสัมพันธ์ระหว่างกฎบัตรออกตาวาและปัจจัยกำหนดสุขภาพ

ปัจเจกบุคคล

Individual

- ✓ พัฒนาทักษะส่วนบุคคล  
(Develop personal skills)

สภาพแวดล้อม

Physical and social environment

- ✓ สร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ  
(Build health public policy)
- ✓ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ  
(Create supportive environment)
- ✓ สร้างเสริมกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง  
(Strengthen community action)

ระบบ/กลไก

System/Mechanism

- ✓ ปรับเปลี่ยนบริการสุขภาพ  
(Reorient health services)