

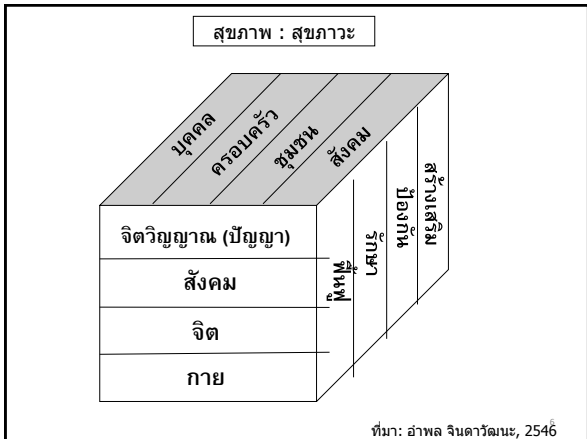
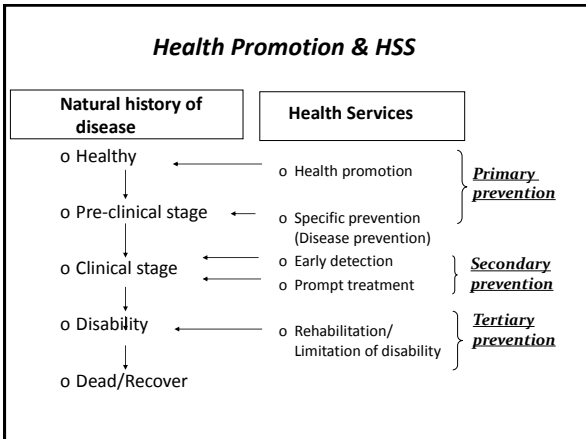
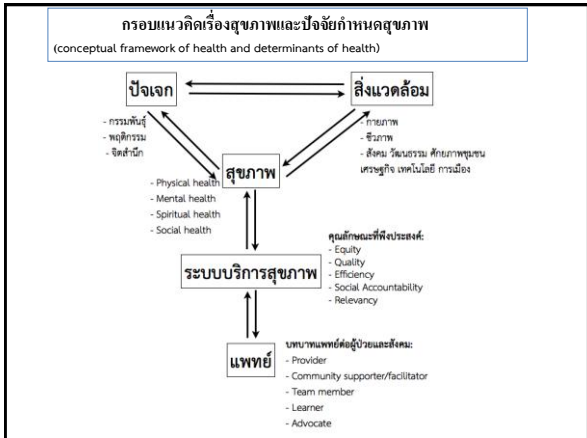
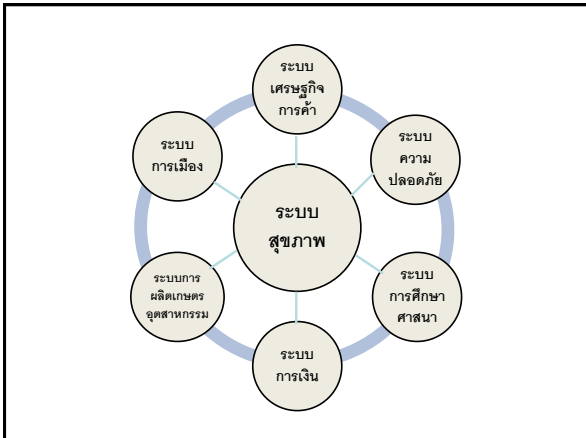
RACM302 : Health Promotion

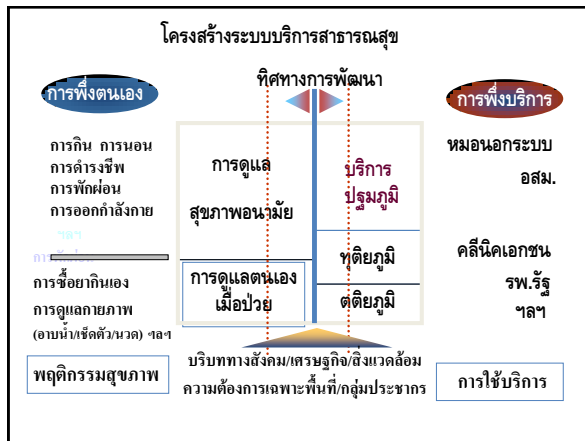
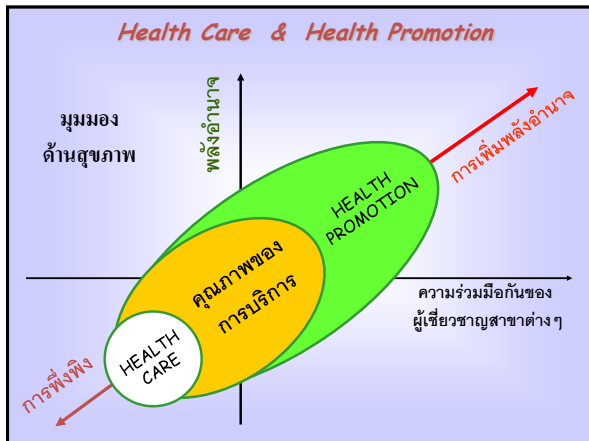
อ.ประพนธ์พร โรจน์บวรวิทยา
ภาควิชา เวชศาสตร์ชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

ความรู้พื้นฐาน สุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
วัตถุประสงค์ เมื่อผ่านการเรียนรู้แล้ว นักศึกษาสามารถ

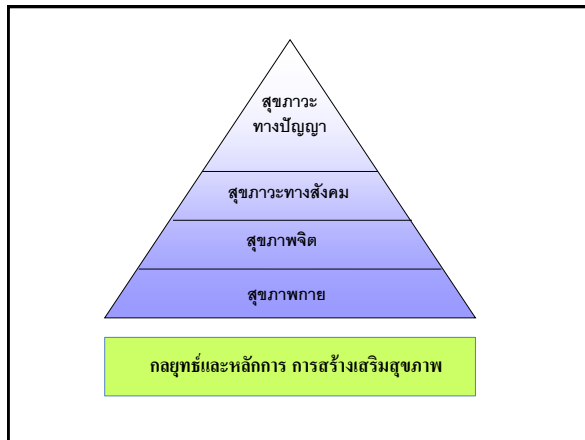
1. อธิบายแนวคิดและหลักการของการสร้างเสริมสุขภาพ
2. อธิบายกลยุทธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ





Health Promotion

กระบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมโดยความร่วมมือของทุกภาคส่วน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีขึ้น ทั้งสำหรับกลุ่มคนปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มที่เจ็บป่วย และกลุ่มที่พิการโดยมุ่งที่การพัฒนาปัจจัยกำหนดสุขภาพทุกด้านให้เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพของประชาชน



การสร้างเสริมสุขภาพ (Health promotion)

คือ กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพและพัฒนาสุขภาพของตนเอง

Process that enables people to increase control over and to improve their health.

Ottawa Charter

Health Promotion

การส่งเสริมสุขภาพ

- บริการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน(แนวคิด HP ที่มีอยู่เดิม)

การสร้างเสริมสุขภาพ

- สร้างเสริมชุมชนให้เข้มแข็ง(ขยายแนวคิด HP เดิมเพิ่มขึ้น)

Health Promotion

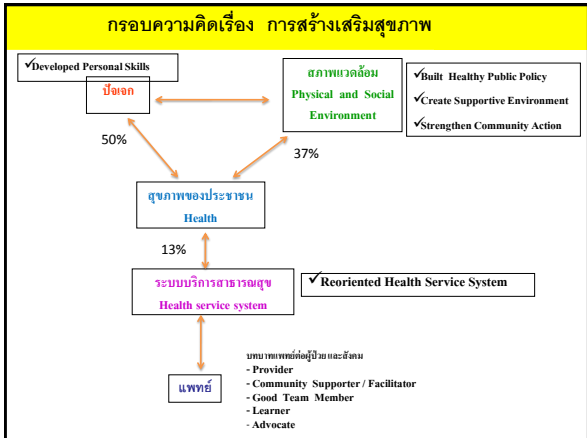
New Public Health	Traditional Public Health
<ul style="list-style-type: none"> - Social movement - Population health - Social responsibility - Social & Environment factor - Ottawa Strategy 	<ul style="list-style-type: none"> • Health service • Individual health • Individual responsibility • Individual behavior • Health education

หลักการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ Ottawa Charter : 5 principles

1. การเสริมสร้างพลังอำนาจ(empowerment)
2. การมีส่วนร่วมของสาธารณะ(public participation)
3. การให้ความสำคัญแก่ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ (concerning social & environment factors)
4. การลดความไม่เป็นธรรม(reducing inequality in health)
5. การกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาคส่วน(intersectoral cooperation)

กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพที่สำคัญ (Ottawa Charter)

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Build healthy public policy)
2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create supportive environment)
3. การส่งเสริมกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen community action)
4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop personal skills)
5. การปรับเปลี่ยนการบริการสุขภาพ (Reorient health service system)



Public Policy

ความหมาย

- ❖ คำประกาศที่เป็นทางการของรัฐบาล
- ❖ นโยบายของรัฐเพื่อสาธารณะ และเป็นคำประกาศอย่างเป็นทางการของ รัฐบาล ในการนำเสนอต่อรัฐสภาหรือใช้ในการปฏิบัติราชการแผ่นดิน
- ❖ เป็นนโยบายที่กำหนดให้สาธารณะชนต้องดำเนินการตาม
- ❖ นโยบายของรัฐที่มีผลกระทบต่อคนในสังคม เช่น นโยบายขึ้นภาษี, นโยบายผังเมือง...นโยบายหลักประกันสุขภาพ..
- ❖ ทิศทางที่สังคมต้องการและความมุ่งหวังของสังคมที่จะดำเนินการไปในทิศทางนั้น

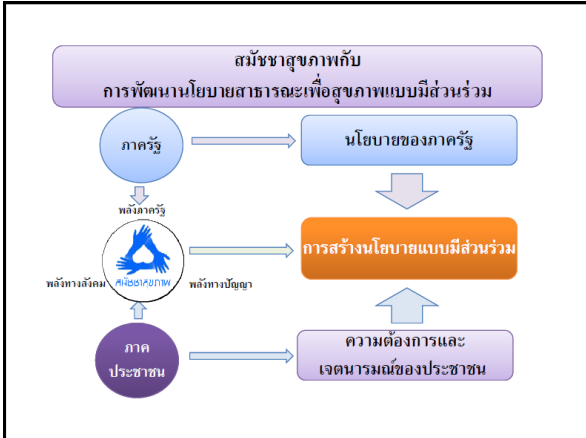
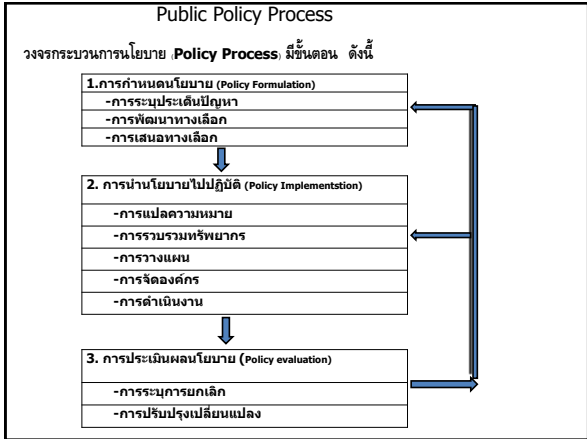
Healthy Public Policy

ความหมาย.....นโยบายสาธารณะที่ดี

- ❖ นโยบายสาธารณะที่แสดงถึงความห่วงใยในเรื่องสุขภาพอย่างชัดเจน และพร้อมจะรับผิดชอบต่อผลกระทบด้านสุขภาพอันอาจเกิดจากนโยบายนั้น
- ❖ เป็นนโยบายที่มุ่งสร้างสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมที่เอื้อต่อสุขภาพ ทำให้พลเมืองมีทางเลือก และสามารถเข้าถึงทางเลือกที่สร้างเสริมสุขภาพ (WHO, 1988)
- ❖ นโยบายที่จะนำไปสู่ความถูกต้อง เป็นธรรม และประโยชน์สุขของมหาชน

Healthy Public Policy Process

- ❖ นโยบายสาธารณะที่ดี ประกอบด้วย 3 กระบวนการ :
- กระบวนการทางปัญญา : ใช้ความรู้ ปัญญา วิเคราะห์ ไตร่ตรองรอบด้าน
- กระบวนการทางสังคม : การมีส่วนร่วมของสาธารณะ
- กระบวนการทางศีลธรรม : มุ่งความถูกต้อง สุจริต ประโยชน์สุขของมหาชน
- ❖ แนวทาง การผลักดัน นโยบายสาธารณะที่ดี :
- สร้าง / รวบรวมองค์ความรู้ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง
- มีกระบวนการที่ทำให้เกิดความร่วมมือของภาคส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
- มีการขับเคลื่อนให้ประชาชนเห็นประโยชน์



ปัจจัยการเสริมสร้างสุขภาพ

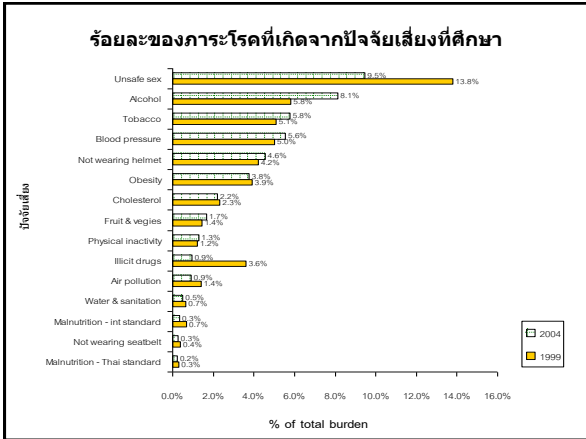
ปัจจัยบวก

- อาหาร - เครื่องดื่ม
- การออกกำลังกาย - คลายเครียด
- การรักษาโรค - ปฏิบัติธรรม

ปัจจัยลบ

- อาหารขยะ / อาหารให้โทษ
- สิ่งเสพติด (บุหรี่ - เหล้า - ยา)
- ความแออัดทางเพศ
- อายุมขู่อื่น

ศ.นพ.เกษม วัฒนชัย 23



โรคเรื้อรัง	ปัจจัยเสี่ยง (ที่แก้ไขได้)
- หัวใจและหลอดเลือด	- สูบบุหรี่ - ขาดการออกกำลังกาย
	- อ้วน - ความดันสูง - สุรา
	- เบาหวาน
- เบาหวาน	- อ้วน - ขาดการออกกำลังกาย
- มะเร็ง	- สูบบุหรี่ - สุรา - อาหาร
	- สารพิษจากสิ่งแวดล้อม
- โรคปอดเรื้อรัง	- สูบบุหรี่ - สิ่งแวดล้อม - อาชีพ
- จิตประสาท	- สุรา - ยาเสพติด

25

ปัจจัยเสี่ยงร่วม จุดเน้นในการแก้ปัญหา

- การสูบบุหรี่
- Physical inactivity
- อาหาร (Unhealthy diet)
- อ้วน
- สุรา

WPRO 2005

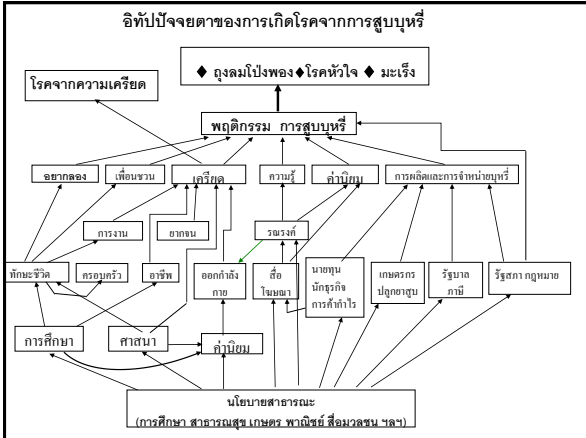
26



อันตรายของยาสูบ


คงไม่มีใครอยากเห็นภาพเช่นนี้เกิดขึ้นในสังคม

เราไม่อยากจะเห็นภาพแบบนี้ในชุมชนเรา
ถึงเวลาที่จะมาช่วยกันเฝ้าระวัง



อันตรายของยาสูบ

- ทำอันตรายต่ออวัยวะ ตั้งแต่หัวใจจรดเท้า เกิดโรคที่สำคัญถึง 25 โรค
- ลักษณะของอันตรายที่เกิดขึ้น
 - ตัวผู้สูบ **first hand smoker**
 - ผู้ได้รับควันบุหรี่ **second hand smoker**
 - ผู้สัมผัสกับสารตกค้างจากสารเคมีของบุหรี่ **third hand smoker**



ในประเทศไทยกำลังพัฒนา

โดยเฉลี่ยในคนที่อายุ 15 ปี จำนวน 1,000 คน ที่สูบบุหรี่อย่างสม่ำเสมอ

- ประมาณ 10 คน จะตายจากความรุนแรง
- ประมาณ 10 คน จะตายจากอุบัติเหตุทางถนน
- ประมาณ 30 คน จะตายจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการดื่มสุรา
- ประมาณ 125 คน จะตายจากการสูบบุหรี่ ในวัยกลางคน
- ประมาณ 125 คน จะตายจากการสูบบุหรี่ในวัยสูงอายุ

30

การสูบบุหรี่กับพฤติกรรมเสี่ยง
ของนักเรียน นักศึกษา (ม.ต้นถึงป.ตรี) ทั่วประเทศ
การสำรวจของแอมบดโพลล์ พ.ศ. 2547

เยาวชน 100 คนที่สูบบุหรี่ คาดการณ์ว่า		เยาวชน 100 คนที่ไม่สูบบุหรี่ คาดการณ์ว่า
มี 88 คน →	กินเหล้า	← มี 25 คน
มี 68 คน →	เที่ยวกลางคืน	← มี 21 คน
มี 67 คน →	เคยมีเพศสัมพันธ์	← มี 18 คน
มี 10 คน →	ใช้ยาเสพติด	← มี 0.6 คน
มี 40 คน →	เล่นการพนัน	← มี 12 คน

31

วิถีชีวิต

- **คนสูบบุหรี่ - สูบประจำ** = 9.6 ล้านคน
 - สูบเป็นครั้งคราว = 1.7 ล้านคน
- **คนดื่มสุรา** = 16.1 ล้านคน
 - ดื่มสม่ำเสมอ = 8.7 ล้านคน
 - ดื่มเป็นครั้งคราว = 7.4 ล้านคน

32

สิ่งแวดล้อม

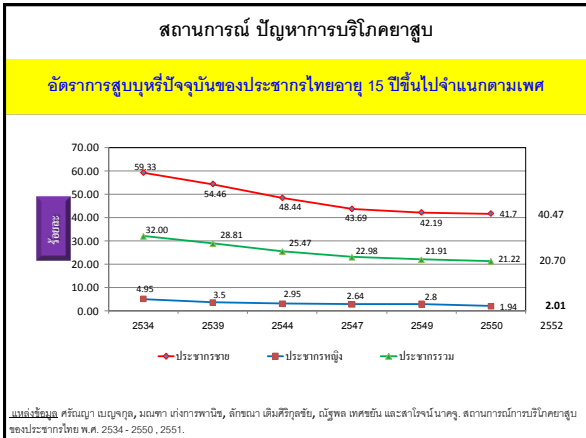
- **ร้านขายบุหรี่ 500,000 ร้าน**
 - ขายบุหรี่ 2,187 ล้านซอง (2548)
- **ร้านขายเหล้า 580,000 ร้าน**
 - ขายเหล้า = ?
- **รถ = 17.6 ล้านคัน**
 - = ถนน = 55,321 กม.
 - = 24.5 ล้านคัน
 - = ถนน = 64,095 กม.

2540

2545

}

33



ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

จากปากกาของบริษัทบุหรี่

“บริษัทที่ประสบความสำเร็จในธุรกิจการดื่มยาสูบ เป็นบริษัทที่ล้มเหลวในการดูแลสุขภาพผู้สูบบุหรี่ที่ยั่งยืน”
Bill Fallick, 2021

สถานการณ์โลก

ด้วยความจริงที่ว่า... ในประเทศไทย บริษัทบุหรี่ต้องการสูบบุหรี่ใหม่ 600 คน/วัน เพื่อทดแทนคนที่ตายหรือเลิก

- ในแต่ละวันมีชาวเขตกินบุหรี่ใหม่ 82,000 - 99,000 คนทั่วโลก
- ชาวaxonของโลก 250 ล้านคนที่มึชีวิตอยู่จะเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ตามแนวโน้มในปัจจุบัน

33

กลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่

1. การโฆษณาและการส่งเสริมการขาย
2. การโฆษณาและกิจกรรม ณ จุดขาย
3. การมีผลิตภัณฑ์รูปแบบใหม่ๆ ของรูปแบบใหม่
4. การโฆษณาแฝงกับกิจกรรมสาธารณะประโยชน์
5. การแทรกแซงองค์กรของรัฐ หรือ กระทบที่มีอำนาจเกินของการควบคุมการบริโภคยาสูบ
6. การตลาดออนไลน์ Viral Marketing

โฆษณาจูงใจผู้ค้าปลีก

โฆษณาโดยใช้อินโฟกราฟิกและเกม

33

โฆษณาไวรัลออนไลน์ Viral Marketing

คอนเสิร์ตจากยูทูบ

เกมที่มีเพื่อนเล่นกัน

แจกฟรีเสื้อที่ออกแบบให้คนสูบบุหรี่

แจกฟรีเครื่องดื่มให้คนสูบบุหรี่

33

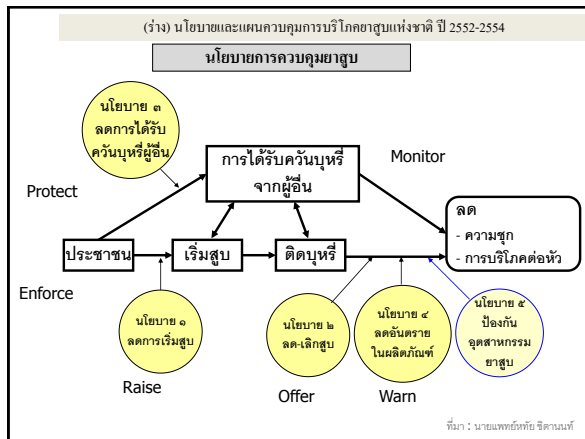
จะเกิดอะไรขึ้นถ้าบริษัทบุหรี่มีส่วนในการกำหนดนโยบายควบคุมยาสูบ

กิจกรรมบริจาคสนับสนุนองค์กร

กิจกรรมรับผิดชอบต่อสังคม

สร้างอาคารเรียน สีสันสดใส งามตาเด็กชนบท คนเหงาใจ

ปลูกฝังจิตสำนึกเรื่องยาสูบ



Logic Framework นโยบายแห่งชาติ

1. ป้องกันไม่ให้เริ่มสูบ.....ควบคุมอุปสงค์ และอุปทาน
2. ลดปริมาณการสูบและส่งเสริมให้มีการเลิกบุหรี่ Quitline1600 คลินิกอดบุหรี่
3. จัดการได้รับบุหรี่มือสอง
4. ลดอันตรายในผลิตภัณฑ์ยาสูบ..... กม.บังคับให้เปิดเผยส่วนประกอบในบุหรี่
- 5.ปราบอุตสาหกรรมยาสูบ....ไม่สนับสนุนเกษตรกรที่ปลูกต้นยาสูบ

ยุทธศาสตร์ นโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ

- การผลักดันกฎหมายและการบังคับใช้
- การให้ความรู้แก่เยาวชนและครู และส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการณรงค์ต่อต้านการบริโภคยาสูบ
- การปกป้องเด็กและเยาวชนจากความเย้ายวน (**Appeal**)
- ป้องกันและจัดการเข้าถึง (**Access**) ยาสูบของเด็กและเยาวชน

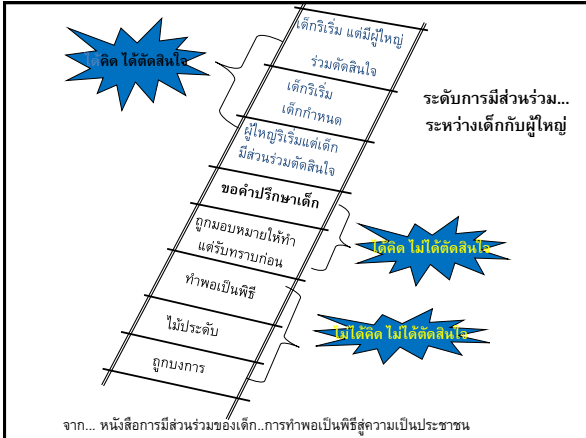
FCTC
174 ประเทศให้สัตยาบัน

การผลักดันกฎหมายและการบังคับใช้

- กม.บุหรี่ 2 ฉบับ ใช้เวลาผลักดัน ต่อสู้ถึง 19 ปี ฉบับเสนอแก้ไข (เพิ่มอายุผู้สูบบุหรี่เป็น 20 ปี) ไม่สำเร็จเพราะเหตุผลทางการเมือง (สมัย คมช.) สส. ในสภามาจากการแต่งตั้ง มีนักธุรกิจหลายคน รมต.คุมเสียงโหวตในสภาไม่ได้ ในประเทศด้อยพัฒนา การผลักดันกม. ทำได้ยาก เพราะอิทธิพลบริษัทบุหรี่แทรกแซงการออกกม.
- มีกม. แต่การบังคับใช้ย้อยหย่อนมาก ทำให้กระทำผิดโดยไม่ถูกลงโทษ
- ไม่กล้าใช้อำนาจที่มีตามกม. เพราะเกรงกลัวคำขู่

ยุทธศาสตร์ การสร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดควันบุหรี่

- ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการปฏิบัติตามกฎหมายในทุกที่ที่กำหนดให้ปลอดควันบุหรี่
- ปรับเปลี่ยนค่านิยมของการบริโภคยาสูบในสถานที่สาธารณะและสถานที่ทำงานเพื่อเป็นบรรทัดฐานของสังคม
- ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ
- ศึกษารววิจัยและพัฒนาให้ได้องค์ความรู้และข้อมูลสนับสนุนการสร้างสิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่และการบังคับใช้กฎหมาย
- เฝ้าระวังและควบคุมกำกับและประเมินผลการสร้างสิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่



ยุทธศาสตร์ การพัฒนาระบบบริการสุขภาพ

ส่งเสริมการเลิกบริโภคยาสูบ

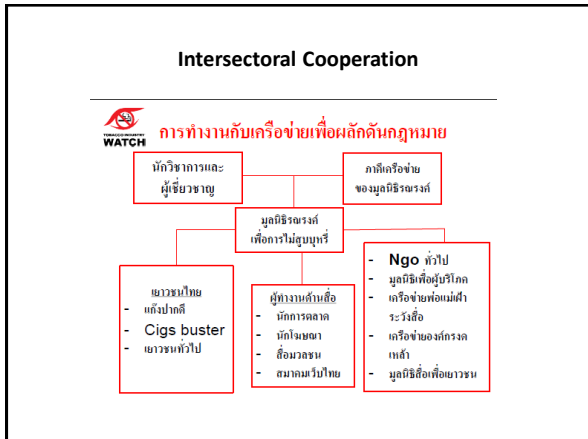
- การส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาบุคลากร และเครือข่ายให้มียุทธศาสตร์ความรู้ในการช่วยให้เลิกยาสูบ
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการบริการเลิกยาสูบอย่างเป็นเครือข่าย ทั้งภาครัฐและเอกชน
- สร้างและนำมามาตรฐานการดูแลรักษาโรคติดยาสูบ ระดับชาติ ไปใช้เป็นแนวทางให้บริการ อย่างมีประสิทธิภาพ
- ส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาระบบการเข้าถึงยาช่วยเลิกยาสูบ

วิธีการที่ผู้สูบบุหรี่ไทยใช้ในการพยายามที่จะเลิก

- เลิกด้วยตนเอง = 88.9%
- ใช้ยาช่วย = 10.6%
- ปรึกษา/รับคำแนะนำ = 5.8%
- วิธีอื่นๆ = 2.9%

การเลิกใช้ยาสูบของคนไทย

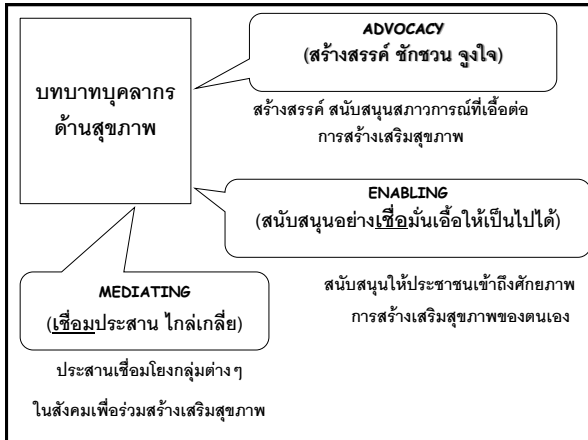
- จำนวนผู้สูบบุหรี่ทั้งหมด = 12.5 ล้านคน
- 49.8% เคยพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ = 6.22 ล้านคน
- 34.9% พบบุคลากร สร. ใน 12 เดือน = 4.36 ล้านคน
- 60% ได้รับการถามประวัติสูบบุหรี่ = 2.6 ล้านคน
- 50% ได้รับการแนะนำให้เลิก = 1.3 ล้านคน
- นั่นคือ 3 ใน 10 ของผู้สูบบุหรี่ไทยที่พบบุคลากร สร. ได้รับการแนะนำให้เลิก
- นั่นคือ 1 ใน 10 ของผู้สูบบุหรี่ไทยที่ได้รับการแนะนำให้เลิกสูบบุหรี่โดยบุคลากร สร. ในหนึ่งปี



แนะนำการเรียนรู้

มาตรการ / กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ ตามกลยุทธ์ร็อคคตาวา

	Healthy Public Policy	Create Supportive Env	Develop Personal Skills	Strengthen Community Actions	Reoriented HSS
Equity in Health					
Concern Social Env.					
Empowerment					
Participation					
Intersectoral cooperation					



- ### บทบาทแพทย์ต่อผู้ป่วยและสังคม
-
- เป็นผู้ให้บริการ (Provider) การป้องกันโรค การสร้างเสริมสุขภาพ การรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ดี โดยพิจารณาถึงปัจจัยทาง Bio-Psycho-social (Holistic care)
 - เป็นผู้สนับสนุนชุมชนเข้มแข็ง (Community Supporter / Facilitator) โดยนำภูมิปัญญาท้องถิ่น องค์กรต่าง ๆ ในชุมชนให้เข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมในการพัฒนางานด้านสุขภาพเสริมสร้างความเข้มแข็งที่ระดับบุคคลและชุมชนที่จะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพ
 - เป็นสมาชิกที่ดีของทีมงานในองค์กร (Good Team Member) ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทของผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้ประสานงาน ฯลฯ
 - เป็นผู้ศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง (Learner)
 - เป็นผู้ขับเคลื่อนระบบสุขภาพในทิศทางที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน (Advocate)

Q & A

เพื่อสุขภาพ สุขภาพดี ง่าย ๆ เพียงเลิกทำสิ่งที่ไม่ดีและทำสิ่งที่ดี
ซึ่งทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้นและมีความสุขและมีความสุขกับชีวิตของคุณ