

# การสร้างเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชน

ภัทร วาสนา

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

เป็นเวลากว่า 10 ปี ที่สิงคโปร์ได้พัฒนาระบบสาธารณสุขของประเทศ ในปี พ.ศ. 2543 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization – WHO) ได้จัดอันดับให้สิงคโปร์เป็นลำดับที่ 6 จากทั้งหมด 191 ประเทศทั่วโลกว่าเป็นหนึ่งในประเทศที่มีระบบสาธารณสุขดีเยี่ยมที่มีการให้บริการด้านสาธารณสุขที่มีคุณภาพมาตรฐานในระดับสากล ซึ่งสิงคโปร์ได้พัฒนาแผนการพัฒนาระบบสาธารณสุขแบบใหม่จัดทำโดยกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Board – HPB) ได้จัดทำแผนแม่บทด้านสุขภาพที่มีชื่อว่า “The Healthy Living Master Plan - HLMP” ก่อตั้งขึ้นในเดือนกันยายน พ.ศ. 2555 ร่วมกับหน่วยงานจากภาครัฐและเอกชน โดยมี Associate Professor Muhammad Faishal เป็นประธานการขับเคลื่อนแผนแม่บทดังกล่าว โดยมีแนวคิดในการกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตนหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งความคิดเหล่านี้รวมถึงความพร้อมและ

การเข้าถึงโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพหรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่อยู่ใกล้บ้านได้อย่างอิสระและมีทางเลือกในการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

แนวคิดหลักในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน คือการเชื่อมต่อทุกด้านกันอย่างไร้รอยต่อ ประกอบไปด้วยหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3Ps – Place People Price ดังนี้



1. Place หมายถึง สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพที่ดี
2. People หมายถึง สังคมที่มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ หรือเป็นต้นแบบในการมีสุขภาพที่ดี

3. Price หมายถึง ทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับการมีสุขภาพที่ดีที่ประชาชนทุกระดับสามารถเข้าถึงได้

ความท้าทายต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของชาวสิงคโปร์ คือ การต่อสู้กับพฤติกรรมในวิถีการใช้ชีวิตที่ตอบสนองตามความต้องการในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในวัยทำงานที่มีความมุ่งมั่นและแรงบันดาลใจในการทำให้งานบรรลุเป้าหมาย ในหน้าที่การงาน ทำให้ชาวสิงคโปร์ให้ความสำคัญต่อเวลาในการทำงานมากกว่าการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนั้นวิถีการใช้ชีวิตประจำวันจึงเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพ โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย จากการสำรวจโภชนาการแห่งชาติประจำปี พ.ศ. 2553 พบว่า ร้อยละ 70 ของชาวสิงคโปร์มีพฤติกรรมการกินแคลอรีมากกว่าปกติในปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน อีกทั้งยังพบชาวสิงคโปร์ในช่วงอายุ 18 – 69 ปี ร้อยละ 26 ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากชาวสิงคโปร์ให้ความสำคัญต่อการทำงานประจำมากกว่าการออกกำลังกายจากข้อมูลดังกล่าว สอดคล้องกับอัตราโรคอ้วนในสิงคโปร์ที่เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 6.9 เป็น 8.6 (ปี พ.ศ 2547 - 2561) และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นมากขึ้นทุกปี

ดังนั้น คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้วางแผนการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตของชาวสิงคโปร์ โดยได้ดำเนินการสนับสนุนทางเลือกในการใช้ชีวิตประจำวันต่อการมีสุขภาพที่ดีที่ประชาชนทุกคน โดยเน้นหลักการสะดวกและเข้าถึงได้ง่าย รวมไปถึงทำให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของประชาชน อีกทั้งยังสร้างความตระหนักและความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีของประชาชนในทุกเพศทุกวัย โดยการออกแบบโปรแกรมหรือสิ่งจูงใจที่เป็นสิ่งกระตุ้นและผลักดันให้ชาวสิงคโปร์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ในขณะที่มีทั้งหมด 12 โครงการด้านสุขภาพที่ประสบความสำเร็จ โดยได้รับความร่วมมือจากหลายภาคส่วน

หลักสำคัญของการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพของสิงคโปร์ เกิดจากการรับฟังความคิดเห็นจากประชาชนทุกกลุ่มวัย ทั้งการรับฟังผ่านทางออนไลน์และแบบการสัมภาษณ์รายบุคคล เพื่อให้ทราบถึงปัญหา ข้อเสนอแนะ มุมมอง แนวคิด รวมไปถึงความต้องการต่อการมีสุขภาพที่ดีของชาวสิงคโปร์ เพื่อนำมาออกแบบมาตรการสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของชาวสิงคโปร์ โดยใช้หลัก 3Ps – Place People Price ดังนี้

มาตรการที่ 1 การสร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดี

(Place) ซึ่งได้รับแนวคิดและมุมมองมาจากการรับฟังความคิดเห็นจากประชาชน โดยภาครัฐได้ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพให้สอดคล้องต่อความต้องการของประชาชน เพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการมีสุขภาพที่ดีแก่ประชาชนนั้น สามารถเข้าถึงได้ง่ายทั้งภายนอกและภายในบริเวณที่อยู่อาศัยและสถานที่ทำงาน โดยกำหนดให้สถานที่ออกกำลังกายห่างจากบริเวณที่อยู่อาศัยไม่เกิน 200 เมตร โดยคำนึงถึงความเชื่อมโยงกิจกรรมระหว่างโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกภายในชุมชนมากที่สุด



มาตรการที่ 2 การสนับสนุนทางด้านสังคม (People) โดยการมีบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพในชุมชน ชาวสิงคโปร์เชื่อว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมสามารถเพิ่มแรงจูงใจ กระตุ้น และสร้างความตระหนัก

ด้านสุขภาพตั้งแต่เด็ก จนทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมด้านสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ตัวอย่างเช่น แบ่งปันเรื่องราวของบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการเลือกวิถีชีวิตที่สอดคล้องต่อสุขภาพ โดยได้จัดทำโครงการสร้างเครือข่ายทูตด้านสุขภาพ เป็นกิจกรรมสำหรับกลุ่มคนที่สนใจด้านสุขภาพ ประกอบไปด้วย การสร้างความตระหนักและการให้ความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี รวมไปถึงการเสริมสร้างทักษะด้านการวางแผนการจัดการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและผู้อื่นด้วย

มาตรการที่ 3 ความต้องการขั้นพื้นฐานที่ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงได้ (Price) เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีในราคาที่ไม่แพง ราคาจะไม่ควรเป็นอุปสรรคต่อการมีสุขภาพที่ดี โดยเน้นเรื่องอาหารและการบริการด้านการแพทย์ ชาวสิงคโปร์พบปัญหาอาหารขยะสามารถเข้าถึงได้ง่ายและสะดวกมากกว่าอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราคาของอาหารที่อาหารขยะมักมีราคาถูกกว่า รัฐบาลสิงคโปร์ได้สร้างตัวช่วยสำหรับการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพของประชาชน โดยการทำเครื่องหมาย Healthier Choice Symbol ในผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อแสดงให้เห็นว่า ส่วนผสมของสินค้าเหล่านั้นมีไขมันต่ำ

และเป็นไขมันประเภท Saturated มีโซเดียม และน้ำตาลในระดับต่ำ รวมถึงปริมาณใยอาหารในระดับสูง เพื่อช่วยต่อผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งสัญลักษณ์นี้ครอบคลุมผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่า 60 ประเภท กว่า 2,000 รายการที่ได้รับอนุญาตให้ใช้สัญลักษณ์



จากมาตรการการส่งเสริมการมีสุขภาพทั้ง 3 ด้านของรัฐบาลสิงคโปร์มีเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ โดยการรวบรวมผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลายกลุ่มเข้าด้วยกัน เพื่อหาประเด็นด้านสุขภาพที่หลากหลาย จนได้กำหนดทิศทางในการส่งเสริมสุขภาพว่า Healthy Living Every Day : Making the Connections ประเทศไทยยังพบช่องว่างในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนไทยต่อมีสุขภาพที่ดี ซึ่งปัญหาด้านสุขภาพในประเทศพบความแตกต่างของปัญหาในระหว่างกลุ่มที่มีความแตกต่างด้านระดับการศึกษา เศรษฐกิจและ

ถิ่นที่อยู่อาศัย โดยกลุ่มคนในชนบทและการศึกษาในระดับต่ำ มักพบปัญหาสุขภาพที่เกิดจากโรคติดเชื้อ อีกทั้งยังพบปัญหาต่อการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน แต่ในกลุ่มประชาชนในเมืองที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่าและมีปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ดีกว่า มักพบปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับด้านการขาดการออกกำลังกาย มีภาวะความเครียดจากการแข่งขัน เป็นต้น ทำให้ปัญหาสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนรูปแบบไปจากเดิมที่การสาธารณสุขสามารถควบคุมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาสุขภาพจากโรคที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมในวิถีการใช้ชีวิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นและรุนแรงมากขึ้น ได้แก่ โรคที่เกิดจากความอ้วน เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม เป็นต้น

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ถ้าประเทศไทยนำหลักการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพที่ดีจากประเทศสิงคโปร์ โดยการปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตของประชาชนให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ทั้งสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การสนับสนุนทางสังคม และความต้องการขั้นพื้นฐานที่ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงได้ เพื่อสนับสนุนให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีได้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นหลักการสะดวกและเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของประชาชนนั้น ต้องถูกต้องและ

เหมาะสมกับบริบทในแต่ละพื้นที่ เพื่อให้เกิด  
ประสิทธิภาพสูงสุด

ดังนั้น ประเทศไทยควรเร่งดำเนินการ  
วิเคราะห์ปัญหาของการสร้างเสริมสุขภาพ  
โดยใช้วิธีการการรับฟังความคิดเห็นจาก  
ประชาชนในทุกกลุ่มวัย เพื่อให้ทราบถึง  
ปัญหา ข้อเสนอแนะ มุมมอง แนวคิด รวมไปถึง  
ถึงความต้องการต่อการมีสุขภาพที่ดีของ  
คนไทย เพื่อนำมากำหนดแผนการส่งเสริม  
สุขภาพของคนไทย ตลอดจนนโยบายในการ  
ดำเนินงาน ทั้งนี้ควรจะอาศัยความร่วมมือ  
จากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน รวมไปถึง  
ถึงภาคประชาชนที่จะมีบทบาทในการ  
ตอบสนองต่อนโยบายดังกล่าวมากที่สุด  
จนกระทั่งทำให้เกิดกิจกรรมการสร้างเสริม  
สุขภาพ โดยมุ่งเน้นการทำให้ประชาชน  
มีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ  
เน้นการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและ  
ป้องกันโรคต่าง ๆ ส่งผลให้ประชาชน  
เจ็บป่วยน้อยลง ลดภาวะแทรกซ้อนจาก  
การป่วยได้มากขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีและ  
ยังลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล

#### แหล่งที่มา

Ministry of Health. Singapore:  
Healthy Living Master Plan.  
<https://www.moh.gov.sg/healthyliving/masterplan>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง  
เสริมสุขภาพ: รายงานสุขภาพคนไทย  
ปี 2559.

<http://www.thaihealth.or.th/Books/457/%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2+%E0%B8%9B%E0%B8%B5+2559.html>

H Focus เจาะลึกระบบสุขภาพ.  
สร้างระบบสุขภาพที่ดีกว่า: บทเรียนจาก  
สิงคโปร์.

<https://www.hfocus.org/content/2014/10/8363>. เข้าถึงเมื่อเดือนพฤษภาคม 2561