สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (วปส.) มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

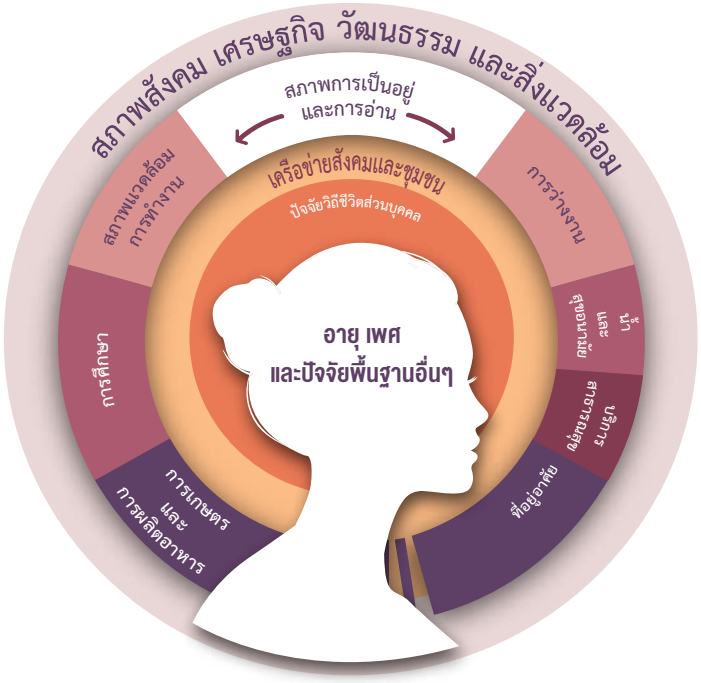
Policy Brief

ตุลาคม 2566

แนวทางสำหรับชุมชน
เพื่อพัฒนาโครงการและกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

สุขภาพคนไทย

“การพัฒนาโครงการและขับเคลื่อนกิจกรรมสนับสนุนสุขภาวะในระดับชุมชนต้องปรับเปลี่ยนทั้งวิถีชีวิต พฤติกรรมและสภาพแวดล้อม”



สภาพแวดล้อมที่บุคคลเกิด เติบโต ทำงาน และดำรงชีวิตอยู่เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดสุขภาวะพฤติกรรมและความเป็นธรรมทางสุขภาพของประชาชน การทำงานสร้างเสริมสุขภาพคนในชุมชน จำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยที่หลากหลายที่นอกเหนือจากปัจจัยระดับบุคคล เช่น โครงสร้างทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ค่านิยมชุมชน และบรรทัดฐานสังคม ต่อการมีวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

รายงานสุขภาพคนไทย 2566 นำเสนอตัวชี้วัดสุขภาพ **“ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ”** เพื่อชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของปัจจัยสภาพแวดล้อมและบริบทสังคมที่มีต่อปัจจัยเสี่ยงสุขภาพ เพราะประชาชนจะมีสุขภาพดีได้ ต้องมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อหนุนด้วย

แนวคิดบทบาทชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพของคนในพื้นที่

การพัฒนาโครงการและขับเคลื่อนกิจกรรมสนับสนุนสุขภาวะในระดับชุมชน ควรต้องพิจารณาตัวกำหนดสุขภาพอย่างน้อยใน 2 มิติ ได้แก่ วิถีชีวิตและพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมทางสังคมและกายภาพ

1 วิถีชีวิตและพฤติกรรม

คือ การสร้างเสริมทักษะและความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับคนในพื้นที่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและพฤติกรรมเช่นการรณรงค์การจัดอบรม การให้ความรู้

2 สภาพแวดล้อม

คือ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของคนในชุมชน แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

- **ทางสังคม** เช่น วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม บรรทัดฐานทางสังคม วิถีชุมชน จารีตประเพณี ข้อบัญญัติ กฎหมาย ระบบบริการทางสังคมและสุขภาพ การเสริมศักยภาพและสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายชุมชน
- **ทางกายภาพ** เช่น การจัดให้มีสถานที่ในการมีกิจกรรมทางกายที่เข้าถึงได้และปลอดภัย การมีตลาดจำหน่ายอาหารสุขภาวะ การปรับปรุงจุดเสี่ยงบนถนน การจัดสถานที่ปลอดบุหรี่

ตัวอย่างกิจกรรมในระดับชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน

ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชน ตามประเด็นความเสี่ยงสุขภาพที่กำหนดเป็น 7 เป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ ในทิศทางและเป้าหมายระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2565 – 2574) ของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

1 ลดอัตราการบริโภคยาสูบ

กิจกรรมชุมชนเพื่อลดการสูบบุหรี่ในตัวบ้าน ผ่านการสร้างเสริมวิถีชีวิตและพฤติกรรม

- การรณรงค์ให้ความรู้ การจัดอบรม กิจกรรมครอบครัวการเข้าเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามและให้คำแนะนำเกี่ยวกับบ้านปลอดบุหรี่ส่งผลให้ครอบครัวที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตั้งกฎห้ามสูบบุหรี่ในตัวบ้านเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 14.8 เป็นร้อยละ 92.6 โดยร้อยละ 75 ของครอบครัวกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมได้กลายเป็นบ้านปลอดบุหรี่ได้จริง

2 ลดอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด

กิจกรรมชุมชนเพื่อส่งเสริม“งดเหล้าเข้าพรรษา” ผ่านการสร้างเสริมสภาพแวดล้อมทางสังคม

- การให้คำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจงดเหล้าการจัดงานในชุมชนเพื่อมอบรางวัลแก่ผู้ที่สามารถงดเหล้าในช่วงเข้าพรรษาได้สำเร็จ การติดตามผลโดยบุคลากรทางการแพทย์ อาสาสมัคร และคนทำงานในพื้นที่สามารถเพิ่มโอกาสความสำเร็จในการงดเหล้าเข้าพรรษาได้ร้อยละ 13.2

3 เพิ่มสัดส่วนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างสมดุล

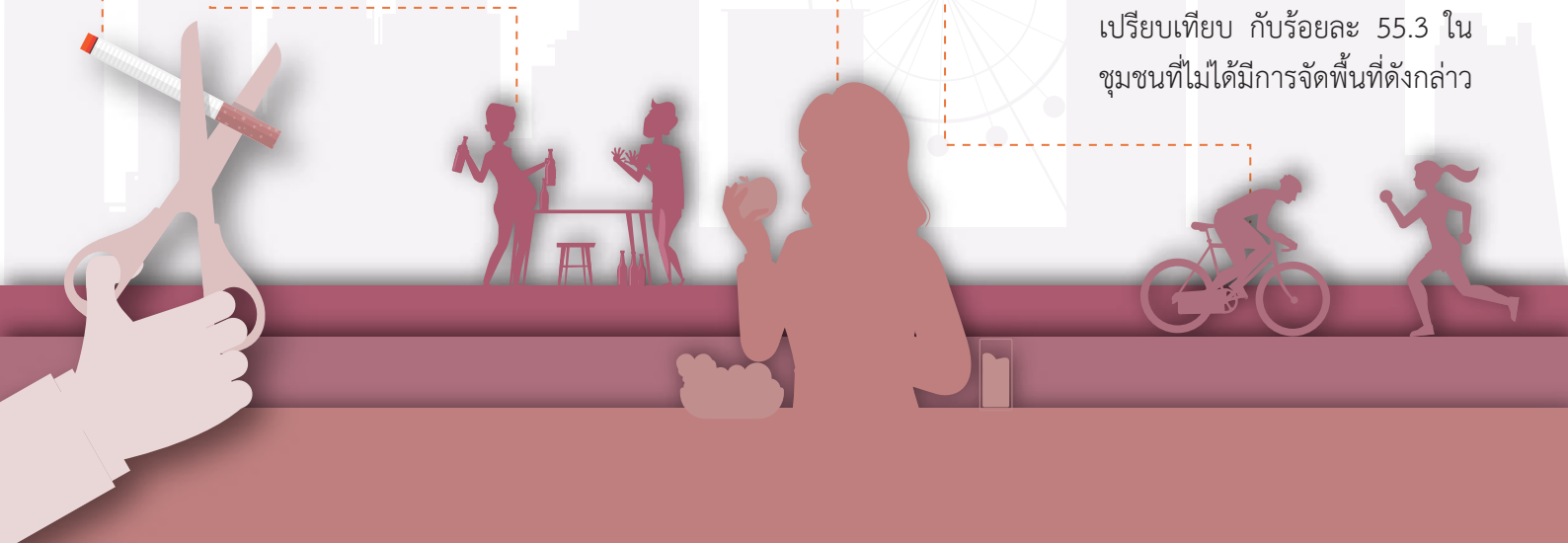
กิจกรรมชุมชนเพื่อส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ ผ่านการสร้างเสริมวิถีชีวิตและพฤติกรรมและการส่งเสริมสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

- การรณรงค์ในระดับชุมชนส่งผลให้ผู้ที่รับรู้การรณรงค์จากชุมชนตนเอง มีสัดส่วนการบริโภคผักและผลไม้เพียงพอที่ร้อยละ 47.9 สูงกว่ากลุ่มคนที่ไม่เคยได้ยินการรณรงค์จากชุมชนตนเองที่ร้อยละ 30.9
- การจัดตลาดผักและผลไม้เคลื่อนที่ในชุมชนสามารถเพิ่มปริมาณการรับประทานผักและผลไม้ได้ถึง 0.52 ถ้วยต่อคน

4 เพิ่มกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมชุมชนเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านการสร้างเสริมสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

- การมีโครงสร้างพื้นฐานให้เดินหรือปั่นจักรยานเพื่อการสัญจรเพิ่มสัดส่วนประชาชนที่มีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอในชุมชนเป็นร้อยละ 67 เปรียบเทียบ กับร้อยละ 55.3 ในชุมชนที่ไม่ได้มีการจัดพื้นที่ดังกล่าว



5 ลดอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน

กิจกรรมชุมชนเพื่อลดการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน ผ่านการสร้างเสริมวิถีชีวิตและพฤติกรรม และการสร้างเสริมสภาพแวดล้อมทางสังคม

- การสร้างเสริมความรอบรู้ รณรงค์สร้างกระแสสังคมและการรับรู้ให้ตื่นตัวในการขับขี่ที่ปลอดภัยสามารถลดการบาดเจ็บได้ร้อยละ10.1ลดจำนวนอุบัติเหตุร้อยละ 12 และเพิ่มการใช้หมวกกันน็อคร้อยละ 25.5
- การเพิ่มจำนวนตำรวจบนท้องถนนสามารถลดจำนวนการเสียชีวิตบนท้องถนนได้ร้อยละ 17 ในระดับชุมชน

6 เพิ่มสัดส่วนผู้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์

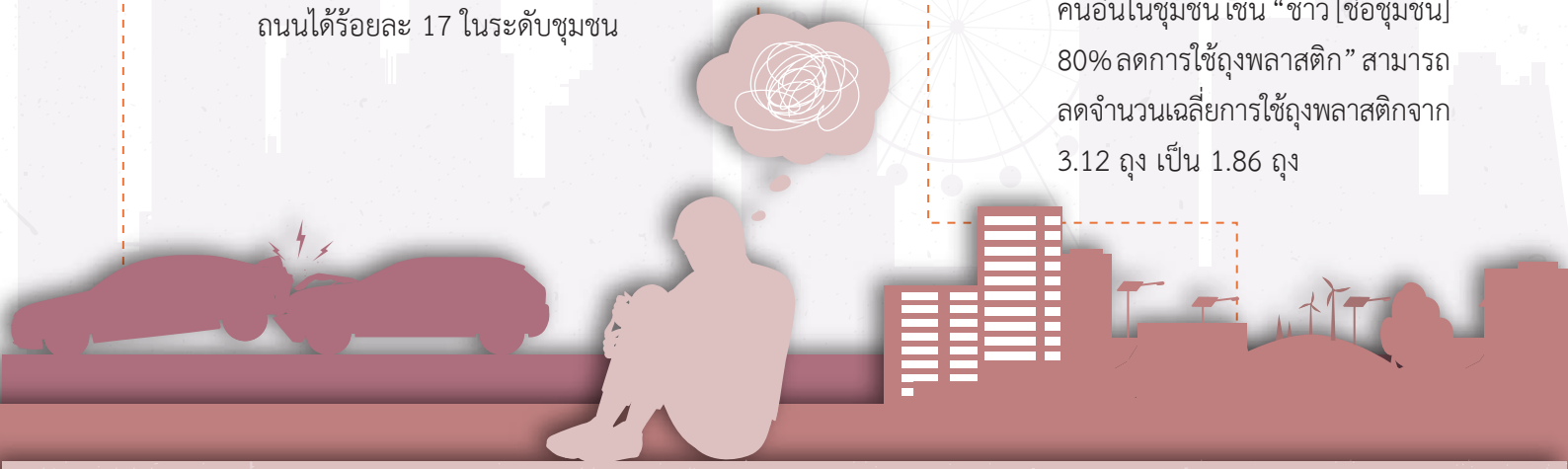
กิจกรรมชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผ่าน การสร้างเสริมสภาพแวดล้อมทางสังคม

- การฝึกอบรมคนในชุมชนมาให้บริการสุขภาพจิตผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการการฝึกงานภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ ส่งผลให้คนในชุมชนเข้าถึงบริการทางสุขภาพจิตได้เพิ่มขึ้น และสามารถลดผู้มีอาการซึมเศร้าระดับรุนแรงได้ร้อยละ 7.57

7 ลดผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษทางสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมชุมชนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมผ่านการสร้างเสริมสภาพแวดล้อมทางสังคม

- การสื่อข้อความที่สะท้อนให้เห็นถึงการให้คุณค่าหรือแนวทางการปฏิบัติของคนอื่นในชุมชน เช่น “ชาว [ชื่อชุมชน] 80% ลดการใช้ถุงพลาสติก” สามารถลดจำนวนเฉลี่ยการใช้ถุงพลาสติกจาก 3.12 ถุง เป็น 1.86 ถุง



เอกสารอ้างอิง

1. Suteerangkul, P., Lagampan, S., Kalampakorn, S., & Auemaneekul, N. (2021). The effects of community participation program on smoke-free homes in a suburban community of Thailand. Tobacco Induced Diseases, 19.
2. Witvorapong, N., & Watanapongvanich, S. (2020). Using pre-commitment to reduce alcohol consumption: Lessons from a quasi-experiment in Thailand. Socio-Economic Planning Sciences, 70, 100723.
3. รายงานโครงการศึกษาสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย (ระดับประเทศ) พ.ศ. 2565
4. Gans, K. M., Risica, P. M., Keita, A. D., Dionne, L., Mello, J., Stowers, K. C., ... & Gorham, G. (2018). Multilevel approaches to increase fruit and vegetable intake in low-income housing communities: Final results of the ‘Live Well, Viva Bien’cluster-randomized trial. International journal of behavioral nutrition and physical activity, 15, 1-18.
5. Staton, C., Vissoci, J., Gong, E., Toomey, N., Wafula, R., Abdelgadir, J., ... & Hocker, M. (2016). Road traffic injury prevention initiatives: a systematic review and metasummary of effectiveness in low and middle income countries. PloS one, 11(1), e0144971.
6. Patel, V., Weobong, B., Weiss, H. A., Anand, A., Bhat, B., Katti, B., ... & Fairburn, C. G. (2017). The Healthy Activity Program (HAP), a lay counsellor-delivered brief psychological treatment for severe depression, in primary care in India: a randomised controlled trial. The Lancet, 389(10065), 176-185.
7. De Groot, J. I., Abrahamse, W., & Jones, K. (2013). Persuasive normative messages: The influence of injunctive and personal norms on using free plastic bags. Sustainability, 5(5), 1829-1844.

ผู้เขียน

รศ.ดร. มนสิการ กาญจนะจิตรา | รศ.ดร. เฉลิมพล แจ่มจันทร์ | กัญญา อภิพรชัยสกุล

รายงานสุขภาพคนไทยดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ตั้งแต่ปี 2546 อย่างต่อเนื่อง เป็นประจำทุกปีมีบทบาทในการนำเสนอข้อมูลสถานการณ์และประเด็นสำคัญด้านสุขภาพโดยข้อมูลและองค์ความรู้ทำหน้าที่ในการชี้ประเด็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญของประเทศ ให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดทิศทางนโยบายในอนาคต

https://www.thaihealthreport.com
https://www.facebook.com/Thaihealthreport