

กลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพใน  
ระดับบุคคล ครอบครัวชุมชน  
และสังคม

อาจารย์กมลภุ ถนอมสัตย์



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม  
Nakhon Pathom Rajabhat University

# หัวข้อเนื้อหาประจำบท

การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ  
(Construct a healthy public policy)

**1.**

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาพดี  
(Create supportive environment)

**2.**

การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง  
(Strengthen community action)

**3.**

การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล  
(Develop personal skill)

**4.**

การปรับเปลี่ยนบริการสุขภาพ  
(Reorient health services)

**5.**

# หัวข้อเนื้อหาประจำบท

การสื่อสารสุขภาพและการตลาดเชิงสังคม  
(Social marketing)

**6.**

การชี้แนะสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Health Advocacy)

**7.**

การสนับสนุนทางสังคม (Social support)

**8.**

การสร้างพลังอำนาจ (Empowerment)

**9.**

การให้คำปรึกษา (Counseling)

**10.**

# วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

## เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายแนวคิดและความหมายของกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพได้
2. อธิบายความสำคัญและความจำเป็นของกลยุทธ์ต่าง ๆ ต่อการสร้างเสริมสุขภาพได้
3. อธิบายหลักการและเทคนิคในการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในระบบสุขภาพชุมชนได้
4. บอกบทบาทของพยาบาลในการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในระบบสุขภาพชุมชนได้
5. ประยุกต์ใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มเป้าหมายแต่ละลักษณะได้

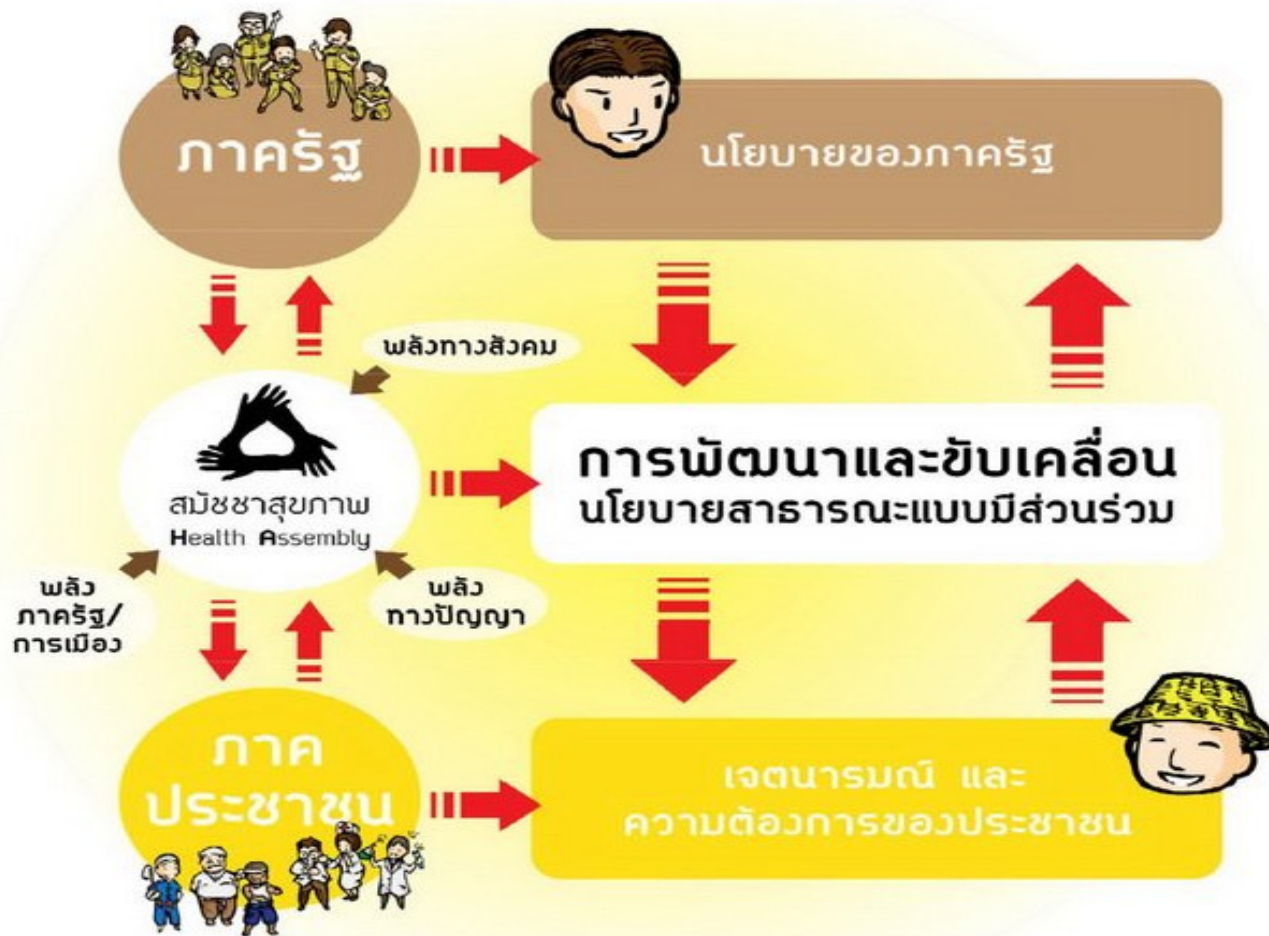


# การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Construct a healthy public policy)

## นโยบายสาธารณะคืออะไร?



# การพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วม



# ความสำเร็จของนโยบายสาธารณะ

โดยทั่วไปมักมองในมิติของกระบวนการนำนโยบายสาธารณะไปใช้ ซึ่งความสำเร็จในส่วนนี้จะ

ขึ้นอยู่กับปัจจัย สำคัญหลายประการ ได้แก่

1. เกิดจากกระบวนการทางปัญญา กระบวนการทางสังคม และกระบวนการทางศีลธรรม
2. มีเป้าประสงค์หรือวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน และมีแผนปฏิบัติการสอดคล้องกัน
3. ต้องมีหน่วยงานรับผิดชอบการนำนโยบายไปปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ต้องมีงบประมาณสนับสนุนการนำนโยบายไปปฏิบัติอย่างเหมาะสม
5. ต้องได้รับการสนับสนุนจากประชาชน และมีส่วนร่วมของประชาชน
6. ต้องมีการประเมินผลนำไปสู่การปรับเปลี่ยนนโยบาย

# แนวทางสำหรับพยาบาลในการขับเคลื่อนนโยบาย สาธารณะเพื่อสุขภาพ

1. สร้างความตระหนักในคุณค่าของสุขภาพแก่ชุมชน
2. บริการด้านวิชาการ
3. สร้างและพัฒนาเครือข่ายสุขภาพให้เรียนรู้
4. เสนอทางเลือกของนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพที่หลากหลายให้สอดคล้องกับปัญหาชุมชน และนโยบายของชาติ
5. ร่วมกระบวนการสร้างนโยบายสาธารณะ
6. ร่วมติดตามและประเมินความก้าวหน้า



# การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาพดี (Create supportive environment)

หมายถึง การจัด การสร้าง การพัฒนาสภาพแวดล้อมให้ส่งเสริมสุขภาพที่ดี  
ลดปัจจัยเสี่ยง หรือ สร้างวัฒนธรรมใหม่ในการดูแลสิ่งแวดล้อม  
แก่ประชาชน เช่น

- การสร้างสวนสาธารณะ ที่ออกกำลังกาย การจัดเขตปลอดบุหรี่

# การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาพดี (Create supportive environment)

1. มิติด้านสังคม
2. มิติด้านการเมือง
3. มิติด้านเศรษฐกิจ
4. การยอมรับและใช้ทักษะและความรู้ของผู้หญิงในทุกภาคส่วน

(อภาพร เผ่าวัฒนา, สุรินธร กลัมพากร, สุณีย์ ละกำปิ่น และขวัญใจ อำนาจสัตย์เชื้อ, 2555)

# บทบาทของพยาบาลในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาพดี

1. รณรงค์ผลักดันสังคม (Advocate)
2. เสริมสร้างความสามารถ (Enable)
3. เป็นสื่อกลาง (Mediate)
4. สร้างพันธมิตรเพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม (alliances)

(อภาพร เผ่าวัฒนา, สุรินทร์ กลัมพากร, สุนีย์ ละกำป็น และขวัญใจ อำนาจสัตย์เชื้อ, 2555)



## การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen community action)

1. เพิ่มการลงทุนสำหรับการพัฒนาสุขภาพ
2. ผนึกกำลังและขยายความเป็นภาคีเพื่อสุขภาพ
3. การเพิ่มความสามารถของชุมชนและอำนาจของบุคคล



# การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop personal skill)

## องค์ประกอบของทักษะส่วนบุคคล

ทักษะชีวิต

พฤติกรรมสร้างเสริม  
สุขภาพ

การจัดการ  
ดูแลตนเอง

## ความสำคัญของทักษะส่วนบุคคล

เกิดทักษะชีวิตที่ดี

สามารถเผชิญ และจัดการ  
กับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ป้องกัน และ  
ลดภาวะเสี่ยงจากโรค

มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น  
อย่างเหมาะสม

## ความสำคัญของการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

ประชาชนมีโอกาสเพิ่มทางเลือกในการควบคุมภาวะสุขภาพ  
และสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น

ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ  
ทักษะชีวิตและการดูแลตนเอง จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ทำให้มี  
โอกาสเลือกสรรข้อมูลที่มีผลต่อสุขภาพ

ประชาชนได้เตรียมพร้อมในการดำเนินชีวิตในวัยต่างๆ  
ปรับตัวได้เมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย

พัฒนาทักษะ  
ส่วนบุคคล  
( Developing  
Personal skills)



ทักษะชีวิต (Life skills)

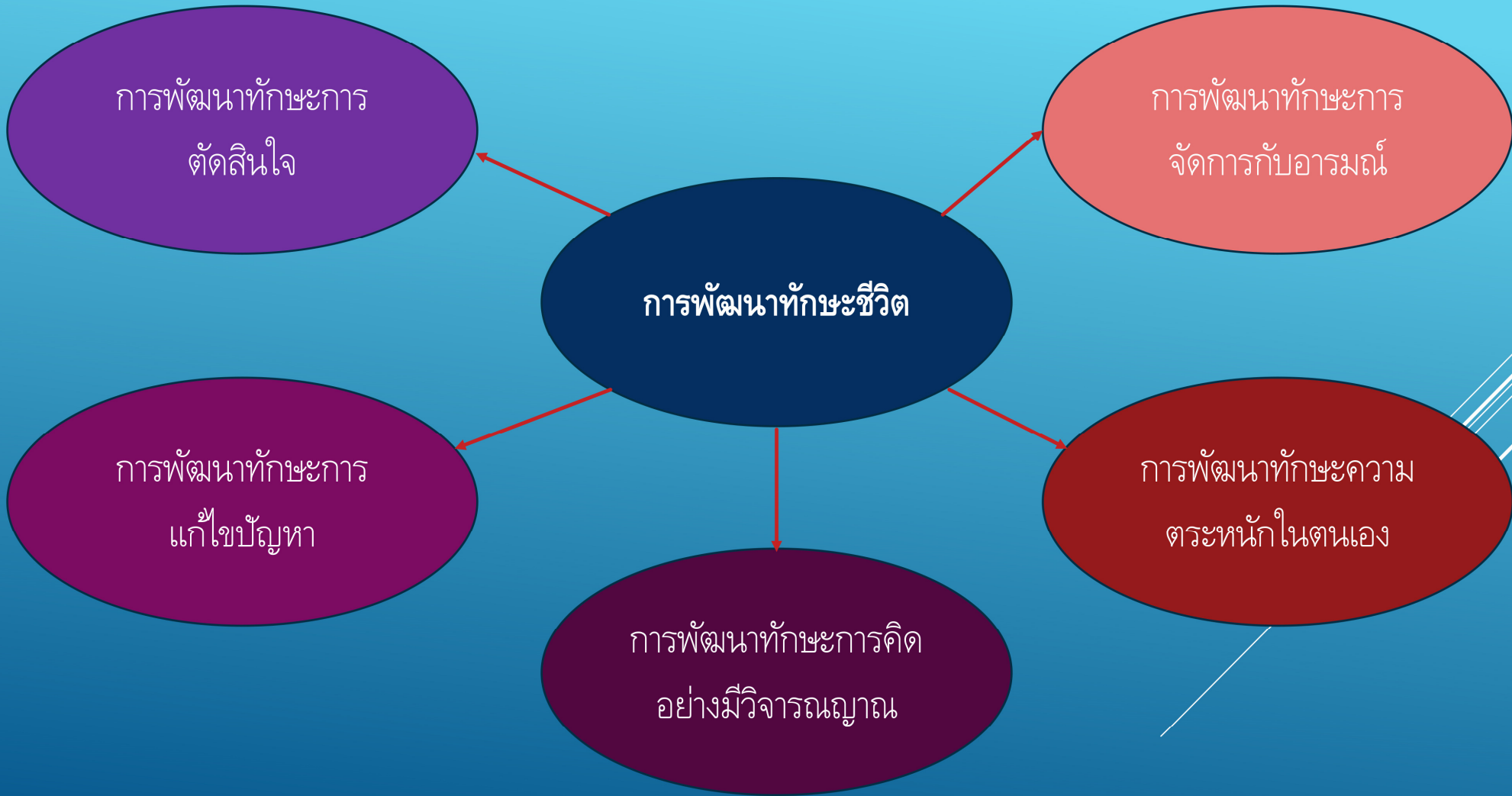


พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ  
(health-promoting behavior)

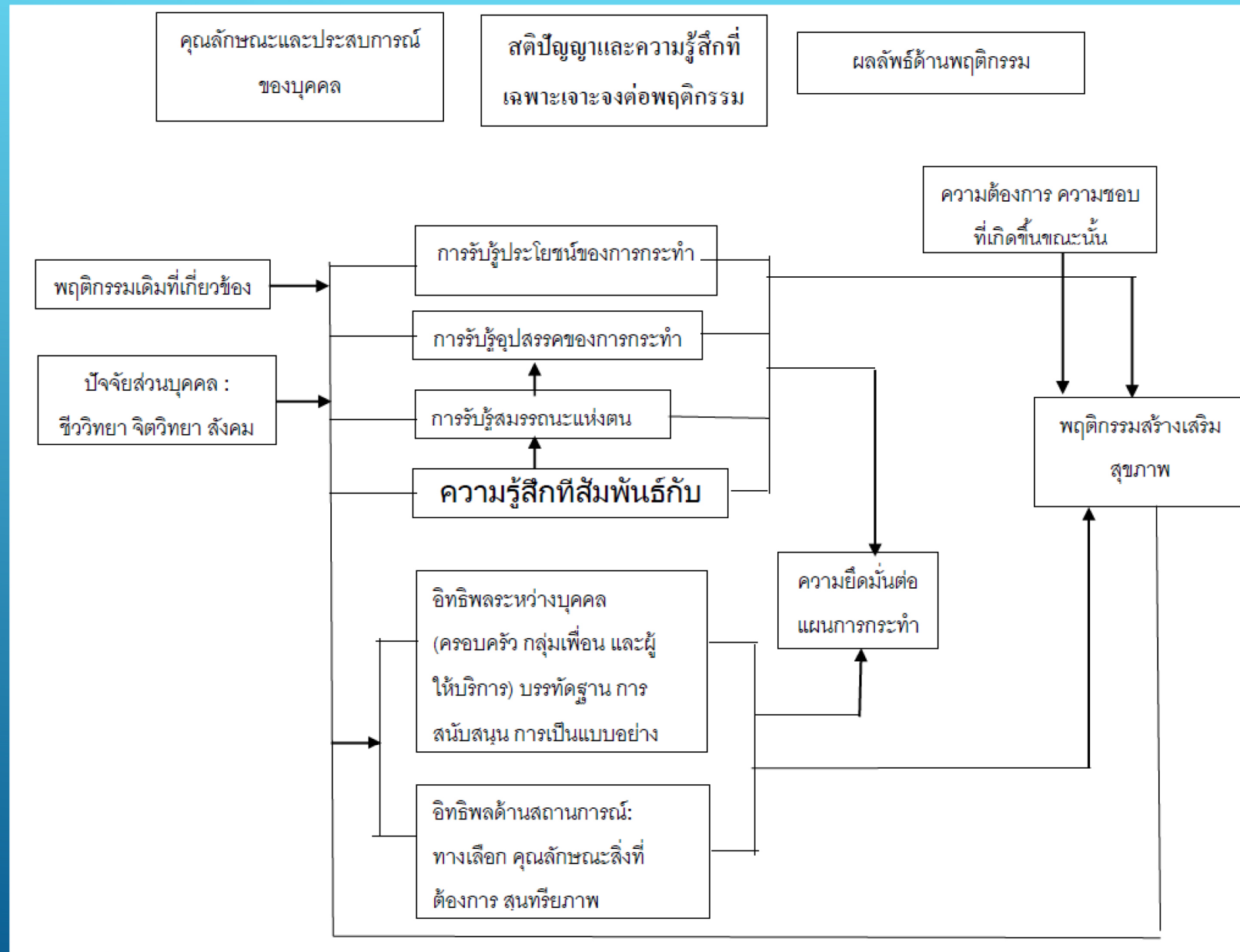


การจัดการดูแลสุขภาพของตนเอง  
(self-management)

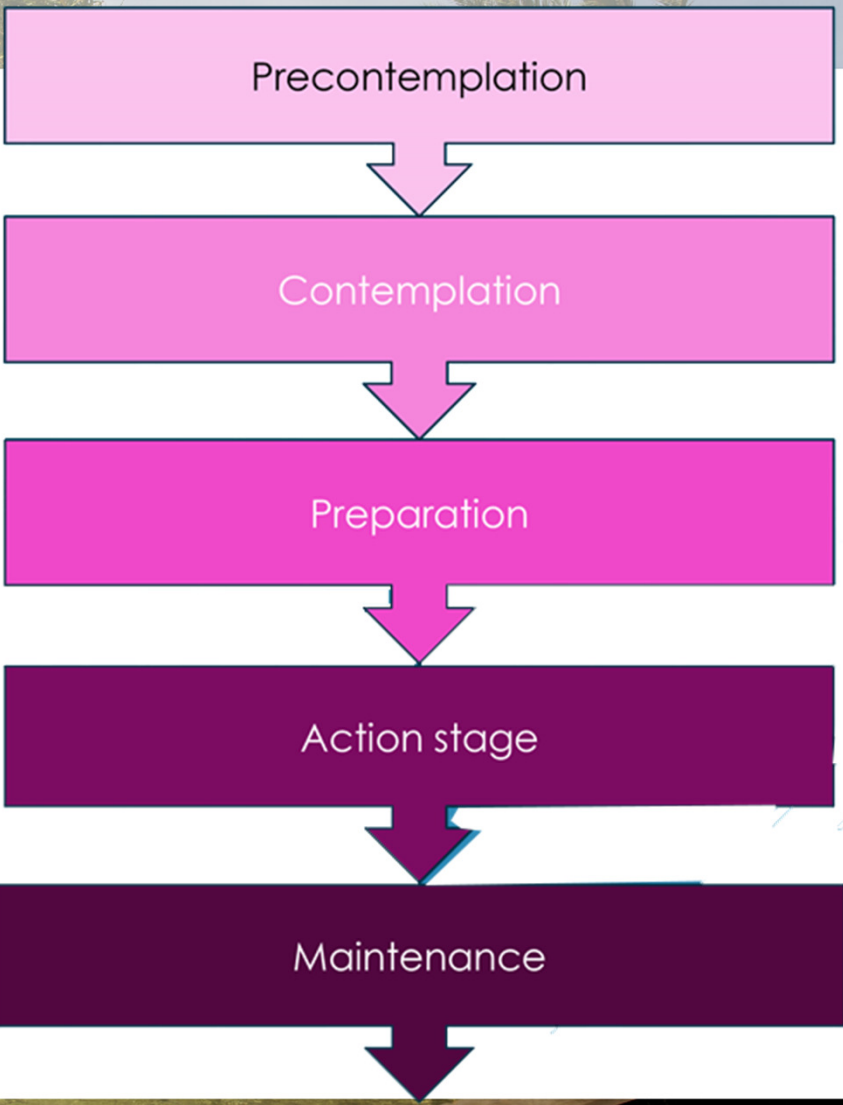




# พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Pender, 2006)



Enter



The stages of change model



การจัดการดูแลทั่วไป

การดูแลเมื่อเจ็บป่วย

การจัดการ

ดูแลตนเอง

การดูแลตามพัฒนาการ



# การปรับเปลี่ยนบริการสุขภาพ (Reorient health services)



ตัวอย่างการนำกลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพไปใช้ในการพยาบาลชุมชน: นวัตกรรม 3 ไม่กับการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในศูนย์การเรียนรู้ ฯ (กิริดา ไกรนุวัตร, 2560)

ยุทธศาสตร์ออกตัว	ลักษณะกิจกรรม	บทบาทของพยาบาล
1. การสร้างนโยบายสาธารณะ เพื่อสุขภาพ	1. นโยบาย 3 ไม่ (ไม่ดื่ม ไม่จิ้ม ไม่เติม)	1. ผู้นำการเปลี่ยนแปลงเชิงรุก 2. ผู้ประสานความร่วมมือ 3. ผู้ให้ความรู้
2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	1. จัดงานเลี้ยงปลอดน้ำอัดลม 2. โรงเรียนไม่จำหน่ายน้ำอัดลม 3. ร้านค้าย่อยที่เข้าร่วมโครงการ 3 ไม่ ไม่จำหน่ายน้ำอัดลม 4. ไม่เสิร์ฟน้ำอัดลม กาแฟ ชา ชนิด 3 in 1 ในการประชุมที่จัดขึ้นที่ รพ.สต.มหาสวัสดิ์	1. ผู้นำการเปลี่ยนแปลงเชิงรุก 2. ผู้ประสานความร่วมมือ 3. ผู้ให้ความรู้ 4. ผู้เป็นแบบอย่าง

ตัวอย่างการนำกลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพไปใช้ในการพยาบาลชุมชน: นวัตกรรม 3 ไม่กับการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในศูนย์การเรียนรู้ ฯ (กิริดา ไกรนุวัตร, 2560)

ยุทธศาสตร์ออตตาวา	ลักษณะกิจกรรม	บทบาทของพยาบาล
3. การสร้างชุมชนเข้มแข็ง	1. ชมรมผู้สูงอายุ 2. ทีมงานทุกคนใน รพ.สต. ให้ความ ร่วมมือกับ โครงการ 3 ไม่ 3. อบต. รร. อสม. และผู้นำอื่น ๆ ในชุมชนให้ความร่วมมือกับ โครงการ 3 ไม่	1. ผู้นำการเปลี่ยนแปลงเชิงรุก 2. ผู้เสริมสร้างพลังอำนาจ 3. ผู้ประสานความร่วมมือ 4. ผู้จัดการดูแล 5. ผู้ให้ความรู้
4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล	1. การแสวงหาความรู้และลงพื้นที่ ให้ความรู้แก่ ประชาชน	1. ผู้ให้ความรู้ 2. ผู้ให้การดูแลสุขภาพ 3. ผู้เสริมสร้างพลังอำนาจ
5. การปรับบริการสุขภาพ	1. ลงพื้นที่ไปเยี่ยมบ้าน 2. สร้างเครือข่าย/ ทีมงาน	1. ผู้ประสานความร่วมมือ 2. ผู้นำการเปลี่ยนแปลงเชิงรุก 3. ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ 4. ผู้ให้ความรู้

## การสื่อสารสุขภาพและการตลาดเชิงสังคม (Social marketing)

- การนำหลักการตลาด และเทคนิคทางการตลาดมาใช้ เพื่อให้ผู้รับสารเป้าหมาย (Target Audience) ยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง ของกลุ่ม หรือของสังคม
- Win - Win



## การชี้แนะสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Health Advocacy)

- การชี้แนะสาธารณะเพื่อสุขภาพ
- กลวิธีเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงค่านิยม การใช้สื่อสารมวลชน

**ตัวอย่าง** ใช้สื่อมวลชนเพื่อปรับพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ในเชิงรุก และมีประสิทธิภาพเพื่อสนับสนุนให้เกิดการพัฒนานโยบายสาธารณะ



# การสนับสนุนทางสังคม (Social support)

การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support)

การสนับสนุนสิ่งของ เครื่องมือ เครื่องใช้ (Instrumental support)

การสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร (Informational support)

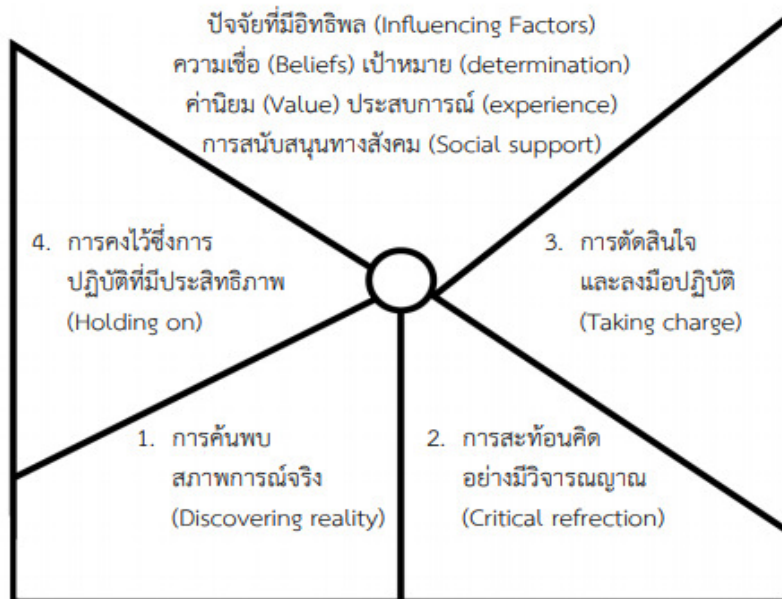
การสนับสนุนด้วยการประเมิน (Appraisal support)



# การสร้างพลังอำนาจ (Empowerment)

การสร้างวิธีการยอมรับและชื่นชม การส่งเสริม การพัฒนาและเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความต้องการของตนเอง และแก้ปัญหาด้วยตนเอง รวมถึงความสามารถในการใช้ทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือวิถีชีวิตของตนเองได้





ความรู้สึกถึงความสำเร็จในสถานการณ์ของตนเอง  
(a sense of mastery in their situation)  
ความพึงพอใจในตนเอง  
(Personal satisfaction)  
การพัฒนาตนเอง  
(Self development)  
มีเป้าหมาย, ความหมายในชีวิต  
(Purpose, meaning in life)  
การไม่ได้รับการยอมรับ  
ภาระรับผิดชอบมากเกินไป  
ได้รับการสนับสนุนน้อย



ปัจจัยนำเข้า

(Precondition)

กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ

(Process)

ผลลัพธ์

(Outcome)

ผลที่ตามมา

Consequences

# การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling)
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

# ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

## 1. การสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่น สบายใจ และไว้วางใจ

## 2. สำรวจปัญหา

ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา

## 3. เข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการ

ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการของตนเอง



## ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

### 4.วางแผนแก้ปัญหา

ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาวิธีแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะปฏิบัติด้วยตนเอง



### 5.ยุติการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความเข้าใจที่เกิดขึ้นระหว่างที่ผู้ให้คำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีแรงจูงใจและกำลังใจที่จะแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง

# เล่ากิจกรรมในกลุ่ม

ปัญหา

ทฤษฎี

กลยุทธ์

กิจกรรม





ขอบคุณ

[kamollabhu@webmail.npru.ac.th](mailto:kamollabhu@webmail.npru.ac.th)