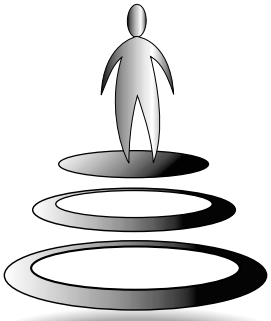
ตลาดวิชั่น

บนเส้นทางใหม่
การส่งเสริมสุขภาพ
อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี

ประชาคมส่งเสริมสุขภาพ : รวมพลังสู่อนาคต

บนเส้นทางใหม่
การส่งเสริมสุขภาพ
อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม



ประเวศ วะสี

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข
อาคาร ๓ ชั้น ๕ ตึกกรมสุขภาพจิต ถ.ติวานนท์ อ.เมือง นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๙๕๑-๑๒๘๖-๙๓

บนเส้นทางใหม่

การส่งเสริมสุขภาพ

อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม

โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๑

ศิลปกรรม : บุญชัย กัว

คอมพิวเตอร์กราฟฟิก : สงวน ศรีบุรินทร์

พิสูจน์อักษร : จารีรัตน์ วีรกิโกศล

ราคา ๔๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ประเวศ วะสี

บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม.--
กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2541

48 หน้า.

1.การส่งเสริมสุขภาพ. I.ชื่อเรื่อง

613

ISBN : 974-8316-59-9

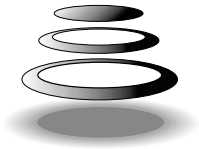
จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ ๑๐ ถนนประดิพัทธ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๒๗๑-๑๘๐๖, ๒๗๘-๐๔๘๑ โทรสาร ๒๗๑-๑๘๐๖ E-mail : www.ash.or.th.

คำนำ



หนังสือนี้เขียนขึ้นในโอกาสที่สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข จะจัดประชุมใหญ่เรื่อง **การส่งเสริมสุขภาพ** ในวันที่ ๖-๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๔๑

การส่งเสริมสุขภาพ หรือ **Health Promotion** มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อชีวิตและสังคม ถ้าเข้าถึงเรื่องนี้อย่างแท้จริง การส่งเสริมสุขภาพไม่ใช่เป็นการปฏิวัติการสาธารณสุขเท่านั้น แต่เป็นการปฏิวัติมนุษยชาติทีเดียว เพราะสุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึงภาวะที่เป็นสุข ภาวะที่เป็นสุขนั้นเป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคนอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าหาไม่พบหรือไปไม่ถึงเท่านั้น ฉะนั้นหากมีวิธีที่จะส่งเสริมให้คนทั้งปวงบรรลุถึงซึ่งสุขภาวะได้ นั่นคือการปฏิวัติมนุษยชาติ

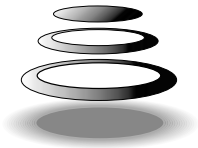
คำว่าส่งเสริมสุขภาพดูไม่ค่อยมีพลัง เพราะ “สุขภาพ” ถูกทำให้มีจินตนาการอันคับแคบว่าหมายถึง โรงพยาบาล หมอ หรือยาเท่านั้น เราจำเป็นต้องมี**จินตนาการใหม่เกี่ยวกับสุขภาพ** จินตนาการใหม่จะก่อให้เกิดพลังมหาศาล เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของมนุษย์และสังคม อันจักเป็นไปเพื่อความผาสุก

หนังสือนี้ไม่ได้มุ่งการค้นคว้าเพื่อความสมบูรณ์ ท่านทั้งหลาย

อาจจะเพิ่มเติมดัดแปลงให้สมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้น หากเขียนขึ้นด้วยความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์และเขียนเชิงยุทธศาสตร์ ขอให้ท่านใช้เพื่อสร้างจินตนาการใหม่และศักยภาพใหม่ เพื่ออภิวัฒน์ชีวิตและสังคม อันจักเป็นไปเพื่อความสุข ทั้งของตัวท่านเองและคนทั้งมวล

ประเวศ วะสี

สารบัญ



๑. สุขภาพคือมงคลชีวิต ๑

๒. จินตนาการใหม่เกี่ยวกับสุขภาพ ๓

๓. ปัญหาของระบบสุขภาพในปัจจุบัน ๑๐

๔. การปฏิรูประบบสุขภาพ ๑๒

๕. การส่งเสริมสุขภาพ ๑๕

๖. วงในสุด : การสร้างคุณค่าและจิตสำนึก ๑๘

๗. วงที่ ๒ : การเรียนรู้ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม ๒๑

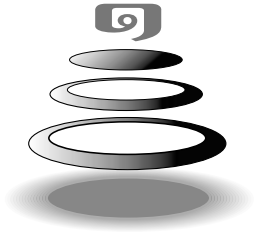
๘. วงที่ ๓ : บุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน ที่ทำงาน ๒๔

๙. วงที่ ๔ : ระบบสนับสนุนมหภาค นโยบายสาธารณะที่ดี (Healthy Public Policies) ๒๘

๑๐. ธรรมรัฐแห่งชาติ (Good Governance) ธรรมรัฐทางสุขภาพ (Health Governance) ๓๓

๑๑. การบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพ ๓๖

๑๒. บทบาทและศักยภาพของปัจเจกบุคคล ๓๙



สุขภาพดีอมงคลชีวิต

เมื่อพระให้พรว่า **อายุ วัณโณ สุขัง พลัง**
นั่นแหละท่านให้พรว่า **“ขอท่านจงมีสุขภาพดี”**
เพราะ อายุ วัณโณ สุขัง พลัง คืออาการของการมีสุขภาพดี ดังนี้

อายุ หมายถึง อายุยืนยาว ไม่ตายเสียก่อนโดยไม่สมควร

วัณโณ มีผิวพรรณงาม ผิวพรรณงาม หมายถึง การมีสุขภาพดี ความไม่เศร้าหมอง ไม่ซูบซีดโลหิตจาง ไม่อมโรค

สุขัง การมีความสุข หรือภาวะที่เป็นสุข หรือสุขภาพ คือ การสุขกาย สบายใจ ปราศจากโรคาพยาธิทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

พลัง หมายถึง การมีกำลัง การมีกำลังให้เกิดความสุข การมีพลังสะท้อนถึงการมีสุขภาพดี มีการออกกำลังให้

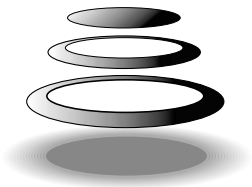
ร่างกายมีพลัง มีความคล่องแคล่วเบาตัว ทำให้สุขกาย สบายใจ

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า อายุ วัณโณ สุขัง พลัง คือสุขภาวะหรือสุขภาพดีโดยแท้ ฉะนั้นเมื่อพระให้พรว่า อายุ วัณโณ สุขัง พลัง พึงทราบว่าท่านให้พรว่า “ขอท่านจงมีสุขภาพดี” เพราะการมีสุขภาพดีเป็นของมีค่า เป็นยอดปรารถนาของชีวิต เป็นมงคลชีวิตและถ้าเราได้ทำความเข้าใจกันต่อไป ก็อาจจะกล่าวได้ว่า **สุขภาพเป็นบรมธรรม** หรือความถูกต้องสูงสุด

การทำอะไรที่เป็นเพียงพิธีกรรมเท่านั้นได้ผลน้อย หรือไม่ได้ผลเลย แต่ถ้าทั้งพระและฆราวาสนำมาคิดว่าพรที่ให้ว่า “ขอท่านจงมีสุขภาพดี” นั้น สุขภาพคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และควรปฏิบัติอย่างไร ก็จะทำให้ “สุขภาพดี” เกิดขึ้นจริง ตามพรที่พระให้

พระพุทธเจ้านั้นถือว่าเป็น “กรรมวาที” คือผู้ถือหลักกรรมหรือการปฏิบัติ ฉะนั้นขอเราจงอย่าหยุดอยู่แค่**อายุ วัณโณ สุขัง พลัง** เฉพาะแค่การเป็นพรเท่านั้น แต่นำมาทำความเข้าใจ และหาทางปฏิบัติให้เกิดเป็นความจริงอันจะทำให้เกิดมงคลชีวิต โดยทั่วกันเถิด

๒



จินตนาการใหม่ เกี่ยวกับสุขภาพ

เมื่อพูดถึงสุขภาพ คนไทยมักนึกถึงโรงพยาบาล หมอหรือยา อันเป็นจินตภาพที่คับแคบ และนำไปสู่ปัญหามากมาย แท้ที่จริงนำไปสู่สภาวะวิกฤติด้วยโดยไม่รู้ตัว เพราะจินตภาพแบบนั้นชักนำไปสู่ยุทธ-ศาสตร์แบบตั้งรับ คือรอให้มันเกิดเรื่องเสียก่อน อันได้แก่เกิดการเจ็บป่วยล้มตายโดยไม่จำเป็นแล้วก็มาตั้งรับรักษากัน ซึ่งไม่ทันกาลและแพงมาก

แท้ที่จริงโรงพยาบาลไม่ใช่ที่สร้างสุขภาพ

โรงพยาบาลเป็นที่ “ซ่อมสุขภาพ” แต่**สุขภาพต้องสร้างนอกโรงพยาบาล** ได้แก่ ในตัวเอง ในครอบครัว ในชุมชน ในโรงเรียน ในที่ทำงาน ในการทำสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมืองให้ดี เป็นต้น

การจะเกิดจินตภาพใหม่ในเรื่องสุขภาพ ควรทำความเข้าใจกับ

ความหมายของคำว่าสุขภาพ

นิยามคำว่าสุขภาพขององค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกให้คำนิยามคำว่าสุขภาพดังนี้

Health is a state of complete physical, mental and social well-being, not merely an absence of diseases and infirmity.

นี้นับว่าเป็นนิยามที่แรงมาก ลองแปลดูสิครับ คือ

"สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรค"

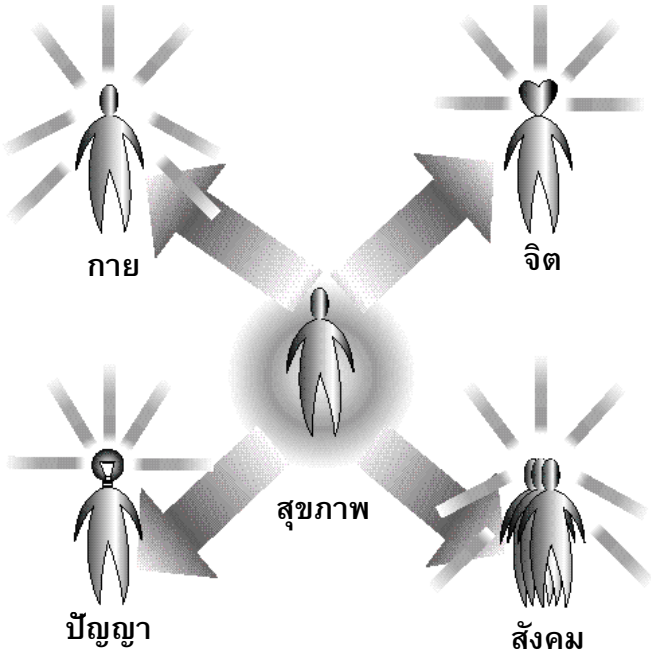
คำว่า Health ในภาษาอังกฤษไม่มีความหมายชัดแจ้งในตัวเอง ต้องนิยามว่าคือ well-being แต่คนที่คิดคำไทยว่า "สุขภาพ" นั้นเก่งมาก เพราะตรงเผงทีเดียว สุขภาพ ก็คือ สุขภาวะ หรือ well-being

ทีนี้ลองมาดูกันสิครับว่า **สุขภาวะที่สมบูรณ์** (เพราะมีคำว่า complete)ทางกาย ทางจิต และทางสังคม มันหมายถึงอะไร แค่นั้นยังไม่พอในที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลกในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ นี้ จะมีการเพิ่มคำว่า spiritual well-being เข้าไปด้วย เรื่องนี้ถกเถียงกันมาเกือบ ๒๐ ปี ในที่สุดตกลงกันได้ว่าจะเติมคำว่า spiritual well-being หรือ**สุขภาวะทางจิตวิญญาณ**เข้าไปในคำจำกัดความของคำว่าสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี ผมคิดว่ายังน่าจะเติม **"สุขภาวะทางปัญญา"** หรือ intellectual well-being เข้าไปด้วย

คำนิยามของคำว่าสุขภาพที่เราจะใช้ในที่นี้หรือแบบไทยจะก้าวหน้ากว่าที่ใหม่ที่สุดขององค์การอนามัยโลกไปอีกนิดหนึ่งคือ เติม "สุขภาวะ-

ทางปัญญา" เพิ่มเข้าไปอีกอย่าง

ถ้าจะเขียนความหมายของคำว่าสุขภาพในเชิงการทำผังความคิด **(Mind Mapping)** ก็จะเขียนได้ดังนี้



รูปที่ ๑ สุขภาพคือสุขภาวะทางกาย ทางจิต (+ ทางจิตวิญญาณ) ทางสังคม และทางปัญญา

ถ้าจะพยายามหาความหมายของ **"สุขภาวะ"** เพิ่มขึ้นอีกก็จะได้ความชัดเจนยิ่งขึ้น ความสุขคือความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้น เมื่อเราถูกบีบคั้นก็จะเกิดความอึดอัดขัดข้อง ไม่สะดวก

เจ็บปวด ทุกข์ทรมาน เมื่อหลุดพ้นจากความบีบคั้นก็รู้สึกสบาย ความบีบคั้นมีทั้งทางกาย ทางสังคม และทางปัญญา ความบีบคั้นก็ตรงข้ามกับสุขภาวะนั่นเอง ฉะนั้น สุขภาวะจึงเป็นเช่นเดียวกับอิสรภาพหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา

ความบีบคั้นทางกาย เช่น ร่างกายที่เจ็บป่วยไม่แข็งแรง การขาดอาหาร การได้รับอันตราย การไม่พอกินไม่พอใช้หรือความยากจน สิ่งแวดล้อมไม่ดี เป็นต้น

ความบีบคั้นทางสังคม เช่น ความสัมพันธ์ที่บีบคั้นในครอบครัว ในชุมชน ในโรงเรียน ในที่ทำงาน ระบบบริการทางสังคมไม่ดี การสื่อสารที่บีบคั้น ระบบเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองที่บีบคั้น ขาดสันติภาพ เป็นต้น

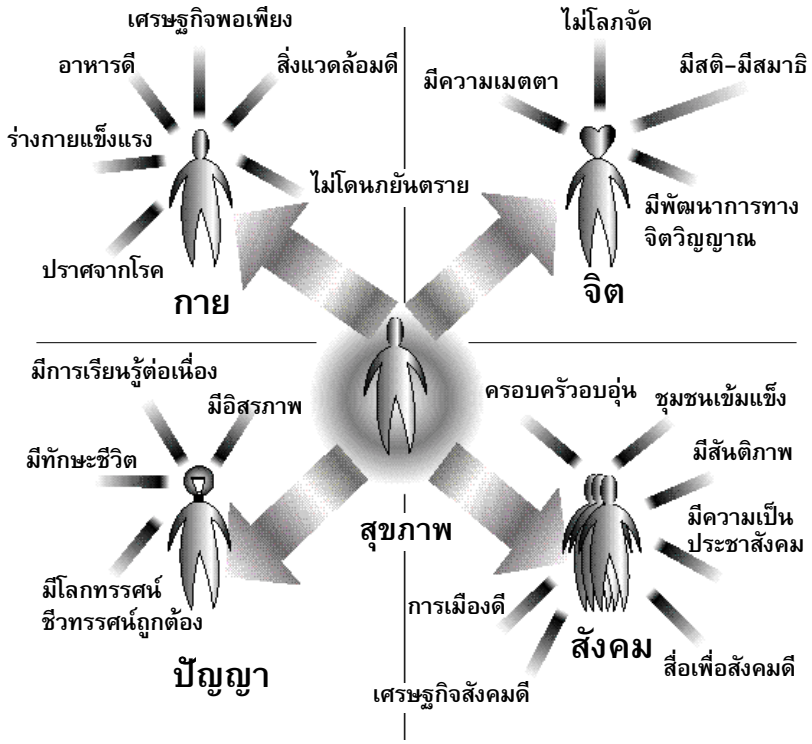
ความบีบคั้นทางจิต เช่น ความเครียด ความเกลียด ความโกรธ ความโลภอันไม่มีที่สิ้นสุด การไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ เป็นต้น

ความบีบคั้นทางปัญญา เช่น ความบีบคั้นจากความไม่รู้ จากการไม่เรียนรู้ จากการไม่แทงทะลุทางปัญญา ขาดโลกทรรศน์ชีวทรรศน์ที่ถูกต้อง เป็นต้น

ดังนั้น จากรูปที่ ๑ เราอาจทำผังความคิดโดยเติมปัจจัยต่างๆ ลงไป ดังตัวอย่างในรูปที่ ๒

รูปที่ ๒ เหมาะที่จะใช้ระดมความคิดในกลุ่ม สมาชิกอาจต่อเติมปัจจัยต่างๆ ที่คิดว่าเกี่ยวกับการทำให้มีสุขภาพดี จะเกิดภาพที่แตกกิ่งก้านสาขาออกไปมากขึ้นๆ (พร้อมๆ กับการแตกกิ่งก้านสาขาในสมองของผู้ร่วมคิด!)

สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา คงเข้าใจ



รูปที่ ๒ การทำผังความคิด (Mind Mapping) ของปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้สุขภาพดี (ยังเติมเพิ่มขึ้นอีกได้เรื่อย ๆ)

ไม่สู้ยากนัก แต่**สุขภาวะทางจิตวิญญาณ** (spiritual well-being) หรือความสุขทางจิตวิญญาณ (spiritual happiness) อาจจะยังไม่เป็นที่เข้าใจ แต่มีความสำคัญมาก จึงขออธิบายพอเป็นสังเขป ดังต่อไปนี้

เมื่อเราทำความดี เช่น การให้ของหรือช่วยเหลือผู้อื่น การเสียสละ การบำเพ็ญกิจทางศาสนา หรือเจริญสติ เจริญสมาธิ แล้วเกิด

ความสุขอันประณีต ดื่มด่ำ ท่วมท้น สุขทั้งเนื้อทั้งตัว หรือทุกอณูของร่างกาย หรือความสุขอันเป็นทิพย์นี้เรียกว่า ความสุขทางจิตวิญญาณ (spiritual happiness) เมื่อใดที่เรามีความว่างจากตัวตนหรือความเห็นแก่ตัว จิตวิญญาณของเราก็สูงขึ้น เรียกว่ามีพัฒนาการทางจิต-วิญญาณ (spiritual development) หรือพัฒนาการทางคุณค่า

มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวเท่านั้นที่มีมิติทางคุณค่าหรือมิติทางจิตวิญญาณ สัตว์ทำอะไรไม่ถือว่าเป็นบุญหรือบาป เพราะทำไปตามธรรมชาติที่จำกัดของความเป็นสัตว์ มนุษย์ถึงเป็นสัตว์ก็ต่างจากสัตว์ ที่มีคุณค่า คือมีบาปบุญคุณโทษ หรือมิติทางจิตวิญญาณ เพราะสมองมนุษย์มีส่วน neo-cortex ที่เพิ่มขึ้นมาหนามาก ทำให้เกิดมิติทางนามธรรมที่เรียกว่าจิตวิญญาณ (spirit) มนุษย์เท่านั้นที่มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณได้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ ถ้ามนุษย์สนใจแต่พัฒนาการทางกายหรือทางวัตถุเท่านั้น อย่างที่เป็นมาในสมัย ๓๐๐ ปีที่ผ่านมา ความเป็นมนุษย์ก็จะตกต่ำลง จะเครียด และเพี้ยน ต้องหันไปหายาเสพติด ความสุขทางเพศที่เกินเลย ฆ่าตัวตาย และความรุนแรงประเภทต่าง ๆ

เพราะมนุษย์ขาดพัฒนาการทางจิตวิญญาณไม่ได้

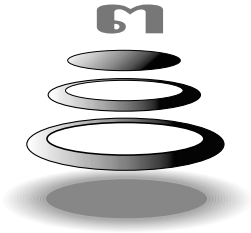
แต่เมื่อวิถีที่ชีวิตขาดพัฒนาการทางจิตวิญญาณ มนุษย์ก็เครียด เพี้ยน และไปหาสิ่งภายนอกมาเติมในส่วนที่ขาดแต่ก็แทนกันไม่ได้ พัฒนาการทางจิตวิญญาณจะเข้ามามีผลทางบวกต่อกาย ใจ และสังคมอย่างมีพลังที่สุด สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือ spiritual health จึงเป็นส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการส่งเสริมสุขภาพ

ถ้าเรามีจินตภาพหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพว่า สุขภาพ

คือสุขภาวะหรือความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากความบีบคั้นทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา ก็จะเห็นว่าสุขภาพเป็นเรื่องใหญ่มาก ใหญ่กว่าเรื่องโรงพยาบาล หมอ หรือยา เป็นวัตถุประสงค์ของมนุษยชาติ เป็นความถูกต้องสูงสุด หรือบรมธรรมทีเดียว

เมื่อสุขภาพเป็นความถูกต้องสูงสุด ก็เป็นหน้าที่ของบุคคล สถาบัน องค์กร และสังคมทั้งหมด ที่จะทำความเข้าใจและดำเนินไปให้บรรลุถึง

๓



ปัญหาของระบบสุขภาพในปัจจุบัน

ปัญหาของระบบสุขภาพในปัจจุบันคือการที่ลงทุนไปมาก แต่ได้รับผลตอบแทนทางสุขภาพน้อย

อย่างประเทศไทยปีนี้จะใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ(ทั้งประชาชนและรัฐ)ประมาณ ๒๕๐,๐๐๐ ล้านบาท การใช้จ่ายนี้ใน ๑๐ ปีที่ผ่านมา มีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงมาก คือประมาณร้อยละ ๑๖ ต่อปี ตัวเลขเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปบ้างสำหรับผู้คิดคำนวณต่างกัน แต่มีแนวโน้มเช่นเดียวกัน คือมีอัตราเพิ่มขึ้นสูงมาก

ส่วนผลตอบแทนทางสุขภาพที่ว่ายังไม่คุ้มค่าดูได้จากอย่างน้อย ๒ เรื่องใหญ่ๆ คือ **หนึ่ง** ประชาชนยังเจ็บป่วยล้มตายโดยไม่จำเป็นจำนวนมาก **สอง** ผู้ที่เจ็บป่วยแล้วยังได้รับบริการไม่ดีพอ

การเจ็บป่วยล้มตายโดยไม่จำเป็น ขณะนี้คนไทยตายด้วย

๓ สาเหตุใหญ่ ๆ คือ (๑) อุบัติเหตุ (๒) โรคหัวใจ (๓) โรคมะเร็ง แต่ละเรื่องมีผู้เสียชีวิตหลายหมื่นคนต่อปี เฉพาะอุบัติเหตุนั้น นอกจากเสียชีวิตแล้ว ความเสียหายทางเศรษฐกิจไม่น้อยกว่า ๑๐๐,๐๐๐ ล้านบาทต่อปี ความเสียหายจากโรคหัวใจ และโรคมะเร็งก็คงไม่น้อยกว่านี้

คนเป็นเบาหวานมีประมาณ ๑.๕ ล้านคน แต่ส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองเป็น รอให้เกิดอาการแทรกซ้อนเสียก่อนแล้วจึงค่อยไปรักษา ร้อยละ ๕๔ ของคนไทยทั้งประเทศขาดธาตุเหล็ก และครึ่งหนึ่งคือร้อยละ ๒๗ มีโลหิตจาง โรคสุขภาพจิตเสื่อม และความเครียดไม่ทราบว่าก่อความเสียหายเท่าใด

โรคภัยไข้เจ็บและความตายส่วนใหญ่ป้องกันได้

ระบบบริการสาธารณสุขยังไม่ดีพอ ระบบบริการสาธารณสุขที่ดีจะต้องทั่วถึงเป็นธรรม คุณภาพดี และมีประสิทธิภาพ ระบบของเรายังไม่เป็นอย่างนั้น และมีราคาแพงขึ้นเรื่อย ๆ เป็นภาระหนักต่อประชาชนและรัฐ

ปัญหาที่กล่าวนี้กล่าวโดยย่นย่อเท่านั้น เพื่อจะได้ใช้เวลาไปพูดถึงสาเหตุและการแก้ไข

ระบบสาธารณสุขของเราเป็นระบบตั้งรับรอให้สุขภาพเสีย จึงมีผู้เจ็บป่วยล้มตายโดยไม่จำเป็น และเมื่อเจ็บมากก็รักษาไม่ไหว

การที่คนไทยจะลดความทุกข์และความสูญเสียลงได้จำเป็นต้องมี

การปฏิรูประบบสุขภาพ

การปฏิรูประบบสุขภาพ

ถ้าเราต้องการอะไรที่บินได้ **ระบบ**ต้องเป็นระบบเครื่องบิน

ถ้าเราต้องการอะไรที่วิ่งไปบนถนนได้ **ระบบ**ต้องเป็นระบบรถยนต์

ระบบเครื่องบินกับ**ระบบ**รถยนต์ไม่เหมือนกัน โครงสร้างก็ไม่เหมือนกัน เพราะวัตถุประสงค์ต่างกัน

ระบบสุขภาพปัจจุบันมีวัตถุประสงค์เพื่อ **"ซ่อมสุขภาพ"** ไม่ใช่เพื่อ **"สร้างสุขภาพ"** ระบบซ่อมสุขภาพก็ต้องการอู่(โรงพยาบาล) ช่างซ่อม และเครื่องมือมาก ๆ การซ่อมนี้สลับซับซ้อนและแพงขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่เกิดสุขภาพดีคุ้มการลงทุน เพราะระบบเป็นระบบรอซ่อมหรือตั้งรับ ไม่ใช่ระบบสร้างสุขภาพดี

ถ้าวัตถุประสงค์ของเราคือการสร้างสุขภาพดี หรือการที่ทำให้ประชาชนมีอายุ วัณโณ สุขัง พลัง มากที่สุด ไม่เจ็บป่วยล้มตายโดยไม่

จำเป็น ระบบต้องเป็นระบบสร้างสุขภาพดี ซึ่งไม่เหมือนกับระบบซ่อมสุขภาพ

เป็นการเปลี่ยนยุทธศาสตร์ว่า สังคมไทยจะเอายุทธศาสตร์ตั้งรับหรือเอายุทธศาสตร์รุก สังคมไทยจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจในเรื่องนี้ จะให้ระบบซ่อมสุขภาพเป็นผู้ตัดสินใจไม่ได้ เพราะในระบบซ่อมสุขภาพมีวิธีคิด โครงสร้าง กลไก และผลประโยชน์ไปในทาง “ซ่อม” การที่จะให้เขามาคิดเกี่ยวกับการ “สร้าง” จึงเป็นเรื่องยาก

การ “ซ่อม” นั้นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางมีบทบาทสำคัญ แต่การ “สร้าง” นั้นต้องการคนทั้งหมด และสังคมทั้งหมดร่วมกันสร้าง ยุทธศาสตร์ “ซ่อม” กับยุทธศาสตร์ “สร้าง” จึงมีวิธีคิด วิธีการ บทบาทของผู้คนในสังคม และการใช้จ่าย ต่างกันมาก

ในยุทธศาสตร์รุกสร้างสุขภาพดีนั้น ต้องให้ความสำคัญกับ

การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค กับ **ความเป็นประชาสังคม** (Civil Society) ให้มากที่สุด

โดยเคลื่อนไหวสังคมทั้งหมดเข้ามาร่วมกันสร้างสุขภาพดี ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล องค์กร และนโยบาย ทั้งจินตนาการ เทคโนโลยี ทรัพยากร และการจัดการ

ความเป็นประชาสังคม (Civil Society) นั้นทำให้เศรษฐกิจดี การเมืองดี ศีลธรรมดี และสุขภาพดี*

การปฏิรูประบบดูแลสุขภาพ (Health Care Reform) ก็

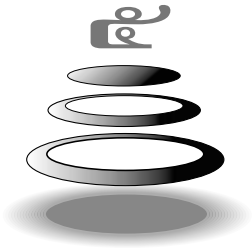
---

*ดูจาก : ชูชัย ศุภวงศ์, บรรณาธิการ, **ประชาสังคมกับสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๓๙ และ ประเวศ วะสี, ชูชัย ศุภวงศ์, บรรณาธิการ, **“ประชาคมตำบล-ยุทธศาสตร์เพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ศีลธรรม และสุขภาพ”** : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๑

เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิรูประบบสุขภาพ คือปฏิรูปให้มีระบบที่สามารถให้บริการที่ดี คือให้บริการจำเป็นพื้นฐานโดยทั่วถึงเป็นธรรม มีคุณภาพดีที่ตรวจสอบรับรองได้ มีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ ระบบบริการที่ดีต้องรับผิดชอบต่อสังคมที่สามารถตรวจสอบได้ (social accountability)

การปฏิรูประบบสุขภาพมีรายละเอียดที่สลับซับซ้อนกว่านี้มากเป็นเรื่องยากเรื่องหนึ่ง แต่ก็จำเป็นต้องทำ ถ้าประชาชนจะมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตมากกว่านี้ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติกำลังร่วมกับสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และภาคีอื่นๆ สร้างความเข้าใจเรื่องการปฏิรูประบบสุขภาพ ทั้งทางวิชาการ และทางสังคม จนถึงขั้นเกิดการปฏิรูประบบสุขภาพ

ในที่นี้ จะกล่าวเฉพาะเรื่อง **การส่งเสริมสุขภาพ** เท่านั้น



การส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยการที่สังคมมีจิตสำนึกหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพดี และเกิด**พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ** ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบบริการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย

อาจจะเรียกกระบวนการนี้ว่า

การส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งมวล
(Health Promotion for All)

คนทั้งมวลส่งเสริมสุขภาพ (All for Health Promotion)

คนทั้งมวลมีสุขภาพดี (Good Health for All)

รูปที่ ๓ ระบบส่งเสริมสุขภาพ ๔ วง

วงในสุด - core value คือการสร้างคุณค่าและจิตสำนึก

วงที่ ๒ - การเรียนรู้ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม วงที่ ๓ และวงที่ ๔

วงที่ ๓ - จุดที่มีการปฏิบัติ หรือจุดแห่งการกระทำ

วงที่ ๔ - ระบบสนับสนุนมหภาค สนับสนุนวงที่ ๓ ,วงที่ ๒ และวงที่ ๑ วงนี้คือนโยบายสาธารณะที่ดี

การที่จะเข้าใจว่าแล้วจะต้องทำอะไรกันบ้างเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ก็ควรจะมาดูจากเหตุปัจจัยที่กำหนดการมีสุขภาพดี (รูปที่ ๒ หน้า ๗) มีจุดคานงัด หรือจุดเชื่อมโยงใหญ่ ๆ อะไรบ้าง ซึ่งถ้าทำแล้วจะเชื่อมโยงกันไปส่งเสริมสุขภาพ จุดเช่นนี้เรียกว่าจุดยุทธศาสตร์ หมายถึงจะลงมือกระทำกัน จะเปลี่ยนจากการบรรยายเชิงพรรณนาหรือบรรยายเชิงวิชาการมาเป็นกำหนดจุดยุทธศาสตร์ของการเข้าตีหรือกระทำเพื่อให้เกิด

การมีสุขภาพดี

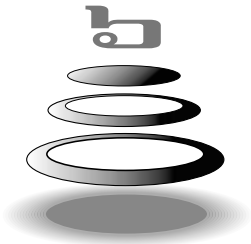
จากรูปที่ ๓ แสดงระบบส่งเสริมสุขภาพ ๔ วง

วงในสุด คือการสร้างคุณค่า (core value) และจิตสำนึก คุณค่าและจิตสำนึกเสมือนจิตวิญญาณ ซึ่งมีอิทธิพลต่อทุกสิ่งทุกอย่าง คุณค่าและจิตสำนึกจะมีผลต่อการกระทำในทุกวง และการกระทำทุกอย่างต้องสร้างคุณค่าและจิตสำนึก

วงที่ ๒ การเรียนรู้ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม ต้องใช้ ณ ทุกจุดของวงที่ ๓ การเรียนรู้ และพฤติกรรมต้องใช้ ณ ทุกจุดของวงที่ ๔

วงที่ ๓ ตำแหน่งที่การปฏิบัติเกิดขึ้น คือ บุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน และที่ทำงาน

วงที่ ๔ ระบบสนับสนุนมหภาค ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมมหภาค ระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สถาบันศาสนา สื่อ ระบบบริการสังคม กฎหมาย ถ้าระบบมหภาคดีก็จะสนับสนุนวงที่ ๓ วงที่ ๒ และวงในสุด คือคุณค่าและจิตสำนึก วงที่ ๔ นี้อาจเรียกว่า **การมีนโยบายสาธารณะที่ดี** หรือ Healthy Public Policies ระบบส่งเสริมสุขภาพ ๔ วง ดังรูปที่ ๓ น่าจะใช้ได้ดีพอใช้ หากยังไม่สมบูรณ์ก็ช่วยกันคิดเพิ่มเติมได้อีก ต่อไปจะอธิบายรายละเอียดทีละวง



วงในสุด
การสร้างคุณค่าและจิตสำนึก

คนและสังคมต้องมีคุณค่าและจิตสำนึกแห่งความดี คน องค์กร หรือสังคม ที่ขาดคุณค่าและจิตสำนึกจะขาดพลังแห่งความถูกต้องและยั่งยืน การยึดเทคนิคเป็นตัวตั้งอย่างเดียวไม่ช้าก็แปรผัน ขาดความถูกต้อง และนำไปสู่ความเสื่อม อย่างที่เห็นในระบบทั้งหลาย ในการทำอะไร ๆ ต้องคำนึงถึงการสร้างคุณค่าและจิตสำนึกเป็นแก่นกลาง อย่างที่เรียกว่า core value การมีคุณค่าและจิตสำนึกจะก่อให้เกิดพลังมหาศาลในองค์กรหรือในระบบ ผลักดันให้เกิดการคิดการทำสิ่งที่ถูกต้องและเป็นพลังยึดเหนี่ยวให้ความถูกต้องยั่งยืน

คุณค่าและจิตสำนึกแห่งการส่งเสริมสุขภาพอยู่ที่การเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์และความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ทุกคนโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ เป็นความรักอันไพศาลหรือ Universal Love คำนึงถึง

สิทธิของเขาที่จะดำรงคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีสิทธิที่จะมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยล้มตาย ทุกข์ทรมาน หรือสูญเสียโดยไม่จำเป็น และพยายามขวนขวายศึกษาหาความรู้ที่จะส่งเสริมให้เพื่อนมนุษย์สามารถสร้างและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้มากที่สุดที่จะทำได้

มิใช่การแสวงหาประโยชน์เข้าตนให้มากที่สุด ควบคุมคนอื่นด้วยเทคโนโลยีที่ตนมี แสวงหาผลประโยชน์จากการใช้เทคโนโลยีโดยไม่ถูกต้อง เพื่อตน เพื่อหมู่พวก องค์กร วิชาชีพ

ทำเพื่อใคร คือคำถามอมตะ ทำเพื่อชีวิตและความสุขของเพื่อนมนุษย์ และครอบครัวของเขา หรือทำเพื่อตัวเราเอง พรรคพวกของเรา สถาบันของเรา จะกำหนดวิธีทำและผลที่ต่างกันมาก

คุณค่าของการส่งเสริมสุขภาพคือศีลธรรมพื้นฐาน อันได้แก่ การคำนึงถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์*ของเพื่อนมนุษย์ทุกคนดังกล่าวแล้ว โดยเฉพาะของคนยากจน ถ้าปราศจากศีลธรรมพื้นฐานนี้ สถาบันและองค์กรต่าง ๆ จะไม่ทำการส่งเสริมสุขภาพ ดังที่จะได้กล่าวต่อไป สังคมใดที่ขาดศีลธรรมพื้นฐานนี้ ไม่ว่าจะพัฒนาประเทศอย่างไร ๆ ก็ไม่มีทางที่จะเกิดสันติสุข จะมีความขัดแย้ง และปัญหาเรื้อรังที่อาจปะทุเป็นความรุนแรง

ฉะนั้น ในการทำอะไรทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน หรือการเล่น ต้องให้สิ่งนั้น ๆ ย้อนกลับไปสร้างคุณค่าและจิตสำนึกที่ดีเสมอ มิฉะนั้นเราจะเป็นคนขาดคุณค่า องค์กรของเราจะขาดคุณค่า งาน

---

*ดูจาก : ประเวศ วะสี. **ศักดิ์ศรีแห่งความเป็นคน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๐

ของเราจะขาดคุณค่า การขาดคุณค่าก็คือการขาดศักดิ์ศรีแห่งความเป็นคน การขาดคุณค่าจะนำความเสื่อมต่าง ๆ มาสู่เรามากขึ้นเป็นลำดับจนวิกฤติ

ฉะนั้น การส่งเสริมสุขภาพต้องทำจากคุณค่าและจิตสำนึกที่ดี และการกระทำทุกชนิดในการส่งเสริมสุขภาพต้องย้อนกลับมาสร้างคุณค่าและจิตสำนึกที่ดีให้เพิ่มพูนขึ้น ถ้าเป็นดังนี้เราจะประสบความสุข ความภูมิใจ และความสำเร็จ

วงที่ ๒
การเรียนรู้ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม

การเรียนรู้ การสร้างพฤติกรรมที่ดี และจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูล คือเครื่องส่งเสริมสุขภาพ ณ ทุกจุดในวงที่ ๓

พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพมีดังนี้

๑. พฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒. พฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง

๓. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

๔. สร้างทักษะชีวิต

๕. จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ

๖. พัฒนาการทางจิตวิญญาณ

๗. การเรียนรู้ที่ดี

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะป้องกันโรคหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ ลดความเครียด ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นปกติ ควรมีการส่งเสริมให้ออกกำลังกายกันทั่วประเทศ สุขภาพจะดีขึ้นทั้งหมด

พฤติกรรมการกินที่ถูกต้องช่วยให้สุขภาพดี คือการกินแต่พอประมาณ ไม่มาก ไม่น้อย ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด กินผักกินผลไม้มาก ๆ จะส่งเสริมให้สุขภาพดี ป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคขาดอาหาร โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย ๔ อย่าง คือ การสูบบุหรี่ การเสพสุรามากเกิน การมีพฤติกรรมทางเพศสำส่อน และพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและภยันตราย ทั้ง ๔ ประการนี้เป็นสาเหตุของการป่วยและตายเป็นอันมากของมนุษย์ทุกหนทุกแห่ง ถ้ามีทางใดที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างยิ่ง

สร้างทักษะชีวิต ทุกคนควรมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ และมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหมู่ที่จะทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยง ดังกล่าวข้างต้น

จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพและทางสังคม เช่น ร่มเย็น สะอาดปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย มีความเอื้ออาทรต่อกัน

มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ มีวิธีการอันหลากหลาย ทั้งที่เป็น การเล่น การทำงาน การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญความเมตตา หรือการสัมผัสธรรมชาติ ที่ทำให้บุคคลลดละความมีตัวตน

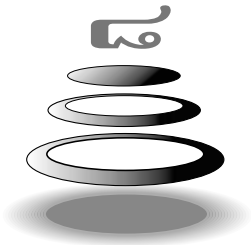
เข้าถึงความดี ทำให้เข้าถึงสภาวะความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดีอย่างยิ่ง*

การเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีทำให้สนุก มีความสุข เกิดปัญญา มีอิสรภาพ ทำให้มีความสุข หรือสุขภาวะอย่างยิ่ง ควรมีการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ จากการเรียนรู้ที่ยาก น่าเบื่อ เครียด ไปสู่การเรียนรู้ที่ทำให้สุขภาพจิตดี ถ้าทำให้การเรียนรู้เป็นความสุข จะประหยัดและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพราะความสุขเป็นแรงจูงใจอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้อยากเรียนรู้ ซึ่งได้ประโยชน์ทุกข้อข้างต้นที่กล่าวด้วย

มนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้มาก และเรียนรู้ให้เกิดอะไร ๆ ก็ได้ รวมทั้งเรียนรู้ให้สุขภาพดี การเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยสร้างสุขภาพที่สำคัญ การปฏิรูปการศึกษาจะทำให้การศึกษาทั้งระบบเข้ามาส่งเสริมสุขภาพ

---

* ดูจาก : ประเวศ วะสี. **วิ่งสู่สภาวะนิรันดร์**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๑



วงที่ ๓
บุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน ที่ทำงาน

วงที่ ๓ คือจุด ณ ที่การส่งเสริมสุขภาพเกิดขึ้น โดยอาศัยพฤติกรรม การจัดสิ่งแวดล้อม และการเรียนรู้ ในวงที่ ๒ และโดยการสนับสนุนของระบบมหภาคในวงที่ ๔ ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป

บุคคลสุขภาพ (Healthy Person)คนทุกคนควรเป็นบุคคลสุขภาพ กล่าวคือ มีจิตสำนึกเรื่องสุขภาพ มีความรู้และทักษะในการรักษาสุขภาพ มีวิถีชีวิตหรือลีลาชีวิตแห่งการมีสุขภาพดี (healthy lifestyle) ควรมีการสร้างดรรชนีวัดความมีสุขภาพดี และมีการทำ scoring ให้บุคคลรู้ว่าตนมีความเป็นบุคคลสุขภาพระดับใด จะได้เป็นเครื่องกระตุ้นการยกระดับความเป็นบุคคลสุขภาพให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเรื่อย ๆ

ครอบครัวสุขภาพ (Healthy Family หรือ Healthy Home) หรือครอบครัวอบอุ่น บ้านหรือครอบครัวเป็นที่ที่สำคัญยิ่งของการมี

สุขภาพดี ครอบครัวสุขภาพประกอบด้วย

- **การมีเศรษฐกิจพอเพียง**
- **พ่อแม่ลูกหรือสมาชิกมีเวลาอยู่ด้วยกันพอเพียง**
- **มีสิ่งแวดล้อมพอเพียง**
- **มีความรู้และทักษะพอเพียงในการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวและในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย**
- **ครอบครัวมีวิถีชีวิตสุขภาพ**

ถ้าแต่ละครอบครัวมีสภาพดังกล่าว ก็จะทำให้มีความสุขและสุขภาพดีอย่างยิ่ง เด็กปฐมวัยที่อยู่ในครอบครัวอย่างนี้จะสุขภาพดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย ฉลาด เป็นคนดี และมีความสุข เป็นฐานแห่งการเติบโตของชีวิตที่ดี ควรมีการสร้างดรรชนีวัดความเป็นครอบครัวสุขภาพหรือครอบครัวอบอุ่น และใช้ดรรชนีครอบครัวเป็นเครื่องวัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกพื้นที่ของสังคม ทั้งระดับตำบล จังหวัดและประเทศ รัฐบาลและสังคมไทยควรถือเป็นทิศทางของการพัฒนาที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้มีครอบครัวอบอุ่นทั้งประเทศ และใช้ดรรชนีจัดจำนวนครอบครัวอบอุ่นเป็นเครื่องชี้วัดการพัฒนา นี้จะเป็นการปฏิรูปการพัฒนาเพื่อการมีสุขภาพดีกันอย่างใหญ่เลยทีเดียว

ชุมชนสุขภาพ (Healthy Community) **เมืองสุขภาพ** (Healthy City) การรวมตัวกันให้เกิดชุมชนเข้มแข็งในรูปต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สหกรณ์ ชุมชน ประชาคม เรียกว่ามีความเป็นประชาสังคม (Civil Society) ความเข้มแข็งของชุมชน

หรือประชาคมทำให้มีศักยภาพในการแก้ปัญหาทั้งทางเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การเมือง และสุขภาพพร้อมกันไป

ยุทธศาสตร์ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนหรือประ–ชาคมหรือความเป็นประชาสังคม เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต*

สิ่งดี ๆ ต่าง ๆ ที่พูดไว้จะไม่เกิด เพราะปัจจัยที่มาทำลายความเป็นปึกแผ่นของสังคม (social cohesion) มีพลังแรงมากไม่ว่าอำนาจรัฐที่ไม่ถูกต้อง ธุรกิจที่ไม่ถูกต้อง ข่าวสารทางสื่อมวลชนที่ไม่ถูกต้อง สังคมถูกทำให้แตกกระจาย (social disintegration) หมดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่จะป้องกันโรคทางสังคมต่าง ๆ ที่ทำให้สังคมเจ็บป่วยได้ง่าย ความเป็นชุมชน ประชาคม หรือประชาสังคม เปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม ทำให้ระงับยับยั้งโรคทางสังคมได้ ตลอดจนเป็นเครื่องมือทางการเมืองที่จะทำให้เศรษฐกิจดี การเมืองดี และศีลธรรมดี อันเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำให้สุขภาพดี

ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนรวมตัวกันทุกพื้นที่และทุกเรื่อง เพื่อสร้างชุมชนสุขภาพดี ตำบลสุขภาพดี เมืองสุขภาพดี

โรงเรียนสุขภาพ (Healthy School) โรงเรียนทุกแห่งควรจะเป็นโรงเรียนสุขภาพ โดยมีพฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และการเรียนรู้ที่ดีตามที่กล่าวถึงในวงที่ ๒ ควรมีการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ในโรงเรียน หากการเรียนยังเอาวิชาเป็นตัวตั้งอย่างในปัจจุบันก็จะก่อให้การศึกษาเป็นปัญหาสุขภาพจิตต่อไป การเรียนควรเอาคนและสถานการณ์จริงเป็นตัวตั้ง จึงจะสามารถส่งเสริมสุขภาพได้ เมื่อเอาคนเป็นตัวตั้งก็จะต้อง

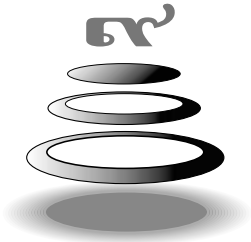
---

* ดูจาก : ชูชัย ศุภวงศ์ และประเวศ วะสี, อ้างแล้วข้างต้น

นึกถึงสุขภาวะของคน

ที่ทำงานสุขภาพ (Healthy Workplace) ที่ทำงานทุกแห่งควรเป็นที่ส่งเสริมสุขภาพ หากที่นั้นๆ จะเป็นที่ที่มีคุณค่า โดยส่งเสริมพฤติกรรม การจัดสิ่งแวดล้อม และการเรียนรู้ ถ้าผู้ทำงานมีสุขภาพดี ที่นั้นๆ ย่อมได้กำไรจากประสิทธิภาพของงานที่เพิ่มขึ้น การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนทางเศรษฐกิจที่ให้ผลกำไรคุ้มค่า ควรมีการประเมินผลงาน (rating) ของสถานทำงานที่ส่งเสริมสุขภาพ

ที่อยู่ของมนุษย์นั้น ไม่อยู่กับตัวเอง ก็อยู่กับครอบครัว หรือชุมชน หรือโรงเรียน หรือที่ทำงาน ทุกแห่งที่มนุษย์อยู่ควรมีการส่งเสริมสุขภาพ ก็จะเป็น **"การส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งมวล** และ**คนทั้งมวลส่งเสริมสุขภาพ"** แต่ละแห่งควรมีการวิจัยว่าทำอย่างไรจะได้ผลคุ้มค่าการลงทุนมากที่สุด เพื่อส่งเสริมการปฏิรูปให้ดียิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ



วงที่ ๔
ระบบสนับสนุนมหภาค
นโยบายสาธารณะที่ดี
(Healthy Public Policies)

วงนอกสุด คือระบบสนับสนุนมหภาค เช่น ทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สถาบันทางศาสนา สื่อมวลชน ระบบบริการสังคม กฎหมาย และสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมควรเป็นไปเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน และที่ทำงาน(วงที่ ๓) ตลอดไปจนถึงวงในสุด คือการสร้างคุณค่าและจิตสำนึก

วงนี้คือการมี**นโยบายสาธารณะที่ดี** (Healthy Public Policies) ซึ่งหมายถึงนโยบายที่คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของคนทั้งมวล หรือการพัฒนาที่เอาคนเป็นตัวตั้ง

ระบบเศรษฐกิจ ทั้งเศรษฐกิจมหภาค และเศรษฐกิจพอเพียง ต้องคำนึงความเป็นอยู่ของเพื่อนมนุษย์ ทั้งทางกาย ทางใจ สิ่งแวดล้อม และสังคม เศรษฐกิจที่ดีเป็นการส่งเสริมสุขภาพอย่างแรง

สังคม การปรับโครงสร้างของสังคม จากการสัมพันธ์กันด้วยอำนาจในแนวดิ่งไปสู่ความสัมพันธ์ในแนวราบด้วยกัลยาณมิตรธรรม หรือการสร้างความเป็นชุมชน หรือประชาคม หรือประชาสังคม (Civil Society) จะมีผลอย่างใหญ่หลวงต่อคุณภาพชีวิตของคนทั้งมวล เรื่องนี้คนไทยทุกคนควรศึกษาให้เข้าใจเพราะจะปลดปล่อยตัวท่าน และลูกหลานจากความบีบคั้นไปสู่ความเป็นอิสระและสุขภาพจิตที่ดี

ระบบรัฐ ทั้งระบบการเมืองและระบบราชการควรมีการปฏิรูปให้เกิดความสัมพันธ์ใหม่ พฤติกรรมใหม่ ความรู้สึกใหม่และประ-สิทธิภาพใหม่ ทั้งนักการเมืองและข้าราชการควรจะได้มีโอกาสสัมพันธ์กับประชาชนด้วยความเป็นมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกัลยาณมิตรธรรม จะนำความสุขมาให้อย่างเหลือหลาย ขอให้ทุกคนไม่ว่าเป็นใคร ถ้าได้มีโอกาสทำงานกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความเอื้อ-อาทร จะพบความสุขอย่างไม่เคยพบมาก่อน **การปฏิวัติความสัมพันธ์** (Associational Revolution) ระหว่างมนุษย์ ทั้งที่กล่าวในข้อนี้และในเรื่องประชาสังคม จะนำความสุขอันยิ่งใหญ่มาสู่มวลมนุษย์ซึ่งก็คือการส่งเสริมสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด

สถาบันทางศาสนา สถาบันทางศาสนาเป็นทรัพยากรอันมหาศาลเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ถ้าทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพให้ดี ตามที่กล่าวในตอนที่ ๒ และทำความเข้าใจศาสนา จะเห็นได้ว่าสถาบันทางศาสนาเป็นสถาบันส่งเสริมสุขภาพ อย่างน้อยสุขภาพจิตและสุขภาพทางจิตวิญญาณ อันมีความสำคัญยิ่ง แต่ก็มีความสำคัญทางด้านอื่นๆ ด้วย เช่น เป็นกลไกของการแบ่งปันทางสังคมและระบบสวัสดิการสังคม นอกจากให้พรว่า **อายุ วัณโณ สุขัง พลัง** หรือ “ท่านจงมีสุขภาพดี”

แล้ว หากพระศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ ว่า สุขภาพดีคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร วัดก็สามารถเป็นสถาบันส่งเสริมสุขภาพ หรือสถาบันส่งเสริมสุขภาพชีวิตอย่างแท้จริง อันเป็นการประยุกต์ธรรมะไปสู่การปฏิบัติ จนเกิดปฏิเวธหรือผลดีจากการปฏิบัติ ปฏิเวธก็คือสุขภาพดีนั่นเอง ควรศึกษาว่าพระมีข้อจำกัด และศักยภาพอย่างไร และจะสนับสนุนศักยภาพของท่านในการส่งเสริมความมีสุขภาพดีของประชาชนได้อย่างไร

สื่อมวลชน สื่อมีผลกระทบต่อสังคม ทั้งทางบวกและทางลบอย่างรุนแรงและรวดเร็ว ด้านหนึ่งสื่อมวลชนควรมีจิตสำนึกเพื่อสังคม อีกด้านหนึ่งควรมีนโยบาย และโครงสร้างที่จะส่งเสริมให้เกิดสื่อเพื่อสังคม รัฐธรรมนูญมาตรา ๔๐ กำหนดให้มีการออกกฎหมายตั้งองค์กรมหาชนอิสระที่ดูแลสื่อให้ทำประโยชน์เพื่อสังคมให้มากที่สุด ถ้าช่วยกันดูแลเรื่องนี้ให้ดี สื่อมวลชนก็จะเป็นพลังมหาศาลเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ระบบบริการสังคม สังคมที่คำนึงถึงคน ย่อมจัดบริการสังคมต่าง ๆ เช่น สวัสดิการสังคม บริการสาธารณสุข การคุ้มครองผู้บริโภค การดูแลความปลอดภัย ระบบบริการเหล่านี้ ถ้าทำให้ดีย่อมเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ สำหรับเรื่องสวัสดิการสังคม และบริการสาธารณสุข แม้ยังทำได้ไม่ดีนักก็เป็นเรื่องที่คุ้นเคยกัน สำหรับเรื่องการคุ้มครองผู้บริโภคกับการดูแลความปลอดภัยยังนับว่าย่อหย่อนอยู่มาก คนไทยยังขาดการคุ้มครองในการบริโภคอาหาร ยา สินค้า และบริการต่าง ๆ การดูแลความปลอดภัยยังไม่ดีเลย คนไทยยังตายเพราะอุบัติภัยต่าง ๆ อย่างมากมาย สิ่งเหล่านี้ต้องการการวิเคราะห์เชิงระบบ และใช้กฎหมายเข้ามาจัดระบบ และการทำหน้าที่เพื่อให้คนไทยปลอดภัยขึ้น ในระบบที่สลับซับซ้อน การมีจิตใจดีอย่างเดียวยังไม่ได้ผล ต้องใช้กฎหมาย

เข้ามาจัดโครงสร้างเพื่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ เรื่องนี้ต้องการการวิจัยอย่างมาก

กฎหมาย ในสังคมใหญ่ที่สลับซับซ้อน จำเป็นต้องใช้กฎหมายมากำหนดโครงสร้าง และองค์กร เพื่อให้เกิดพฤติกรรมขององค์กรในการสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ควรมีการทบทวนว่าต้องแก้ไขปรับปรุงและพัฒนากฎหมายอะไรบ้าง เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าทำให้ครบถ้วนจะส่งผลดีต่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างมหาศาล

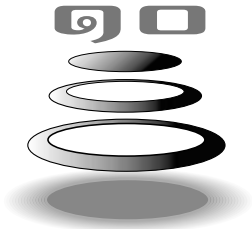
สิ่งแวดล้อม ปริมาณและคุณภาพของน้ำซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมของปลา มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อความเป็นปกติสุขของปลาฉันใด สิ่งแวดล้อมของมนุษย์ก็มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อปกติสุขหรือสุขภาพของมนุษย์ฉันนั้น แต่สิ่งแวดล้อมของมนุษย์มีความหลากหลายและสลับซับซ้อนมากกว่า นอกจากคุณภาพของอากาศของน้ำ ดิน ที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ยังรวมไปถึงภูมิทัศน์ และสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมอีกด้วย สิ่งแวดล้อมของเรายังไม่เกื้อกูลต่อการส่งเสริมสุขภาพ เพราะการขาดจิตสำนึกปัญหาเชิงนโยบาย และการนำนโยบายไปประยุกต์ใช้ให้สำเร็จ เรื่องสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่งที่ควรศึกษาให้เข้าใจและมีการเคลื่อนไหวทางสังคม

จะเห็นได้ว่าเรื่องส่งเสริมสุขภาพไม่ใช่เรื่องของกระทรวงสาธารณสุขเท่านั้น คำว่า Healthy Pubilc Policies ไม่ได้หมายถึงนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข แต่หมายถึงนโยบายสาธารณะที่ดี ดังยกตัวอย่างข้างต้น นโยบายสาธารณะที่ดีในประเทศที่ด้อยพัฒนา ยากที่

จะเกิดขึ้น เพราะขาดความเข้าใจในหมู่นักการเมืองบ้าง ข้าราชการบ้าง และเพราะอุปสรรคเชิงระบบ และโครงสร้างของผลประโยชน์บ้าง

การสร้างความรู้ผนวกกับการเคลื่อนไหวทางสังคม ทำนองเดียวกับการเคลื่อนของสังคมในการปฏิรูปการเมืองมีความจำเป็นในการเคลื่อนให้เกิดนโยบายสาธารณะที่ดี

๑๐



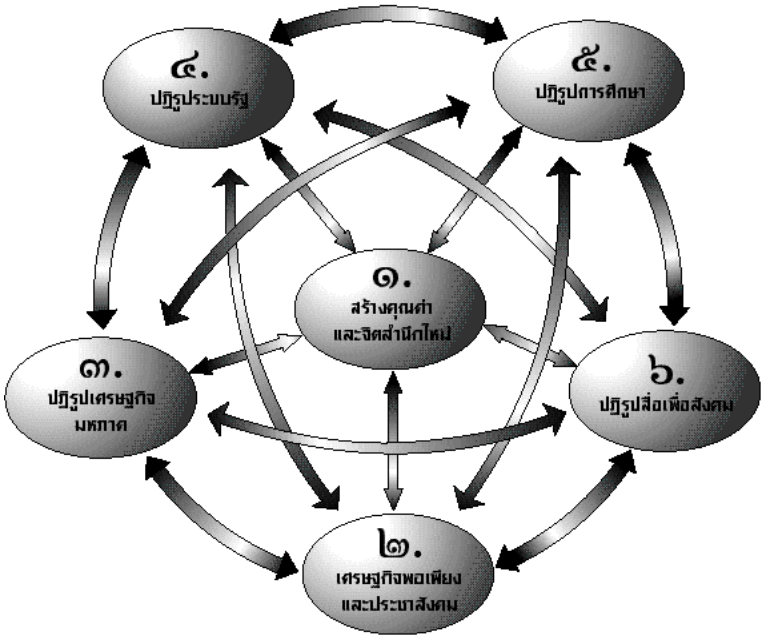
ธรรมรัฐแห่งชาติ
(Good Governance)
ธรรมรัฐทางสุขภาพ
(Health Governance)

ในเมื่อเรื่องส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจเจกบุคคลไปจนถึงเรื่องของนโยบายสาธารณะดังกล่าวมาข้างต้น ความถูกต้องเป็นธรรมในบ้านเมือง หรือธรรมรัฐแห่งชาติ (Good Governance) จึงมีความสำคัญต่อการมีสุขภาพดีในบ้านเมือง และเช่นเดียวกันได้มีผู้ใช้คำว่า Health Governance* หรือความถูกต้องเป็นธรรมในเรื่องสุขภาพ หรือธรรมรัฐทางสุขภาพ ที่กล่าวมาตั้งแต่ตอนที่ ๑-๙ เป็นความพยายามที่จะอธิบายถึงความถูกต้องเป็นธรรมในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพที่คิดว่าเป็นธรรมรัฐทางสุขภาพ อย่างน้อยก็ส่วนหนึ่ง แต่ธรรมรัฐทาง

---

* Kickbutsh I. Director of Division of Health Promotion, WHO, Geneva, in "Think health : What makes the difference?". Health Promotion International 1997;12:265-72.

ระเบียบวาระแห่งชาติ



รูปที่ ๔. ระเบียบวาระแห่งชาติ ๖ ประการที่จะทำให้เกิดความถูกต้องเป็นธรรมในบ้านเมือง (ธรรมรัฐแห่งชาติ)

สุขภาพกับธรรมรัฐแห่งชาติเป็นเรื่องที่เกี่ยวเนื่องกัน ฉะนั้นในการดำเนินงานเรื่องส่งเสริมสุขภาพจึงควรคำนึงถึงเรื่องธรรมรัฐแห่งชาติเอาไว้ด้วย จึงขอนำมากล่าวพอเป็นสังเขป ดังนี้

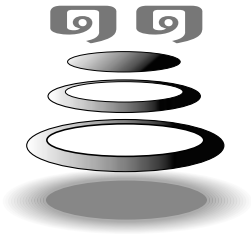
จากรูปที่ ๔ แสดงระเบียบวาระแห่งชาติ ๖ ประการ คือ

๑. สร้างคุณค่าและจิตสำนึกใหม่

๒. เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม

๓. ปฏิรูปเศรษกิจมหภาค
๔. ปฏิรูประบบรัฐ
๕. ปฏิรูปการศึกษา
๖. ปฏิรูปสื่อเพื่อสังคม

ที่จะทำให้เกิดความถูกต้องเป็นธรรมในบ้านเมือง เรื่องเหล่านี้จะไม่อธิบายในที่นี้ แต่กล่าวว่า แต่ละเรื่องล้วนเป็นเรื่องสำคัญและทำได้ยาก ควรมีการรวมตัวกันทำในแต่ละเรื่อง โดยค้นคว้าหาความรู้โดยละเอียด ว่าแต่ละเรื่องเป็นอย่างไร และต้องทำอะไร และเคลื่อนไหวผลักดันให้เกิดขึ้น ถ้าสังคมไทยสามารถทำให้ระเบียบวาระแห่งชาติทั้ง ๖ ประการเกิดขึ้น บ้านเมืองก็จะมีความถูกต้องมั่นคงขึ้น อันเป็นฐานของการพัฒนาทั้งปวง การส่งเสริมสุขภาพย่อมเชื่อมโยงอยู่กับเรื่องทั้ง ๖ ด้วย จึงนำมากล่าวไว้สั้นๆ เพื่อให้ผู้ที่สนใจเรื่องการส่งเสริมสุขภาพได้ทราบเรื่องธรรมรัฐทางสุขภาพควบคู่ไปกับธรรมรัฐแห่งชาติ



การบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพที่กล่าวมาทั้งหมด จะมีการบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมสนับสนุนอย่างไร ขอเสนอเป็น ๕ ประการดังนี้

(๑) **เผยแพร่แนวคิดและวิธีการโดยกว้างขวาง**

หน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ควรเตรียมสื่อที่ว่าด้วยแนวคิดและวิธีการส่งเสริมสุขภาพ แล้วเผยแพร่ออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้บุคคลและองค์กรที่เข้าใจและเห็นคุณค่าสามารถนำไปปฏิบัติได้

(๒) **ส่งเสริมการวิจัยเรื่องส่งเสริมสุขภาพ**

มหาวิทยาลัยและสถาบันวิจัยควรเข้ามามองการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ จะพบประเด็นที่ต้องการการวิจัยเป็นอันมาก องค์กรให้ทุนวิจัยควรเพิ่มทุนวิจัยส่งเสริมสุขภาพ

(๓) **มีเวทีสาธารณะเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ**

เนื่องจากหน่วยงานราชการมีข้อจำกัด และขาดความต่อเนื่องเพราะข้าราชการที่ย้ายเข้ามารับผิดชอบไม่ได้สนใจเรื่องนี้จริงและมีการโยกย้ายบ่อย ควรมีมูลนิธิหรือสถาบันในมูลนิธิที่ทำงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพรวมตัวกันจัดเวทีสาธารณะหรือประชาคมส่งเสริมสุขภาพ โดยเชิญผู้เกี่ยวข้องทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการตลอดจนสื่อมวลชนเข้าร่วมเพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นกลไกกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

(๔) **จัดตั้งสำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ** เป็นองค์กรมหาชนอิสระ (National Oiffice for Health Promotion)

เนื่องจากหน่วยราชการมีข้อจำกัดดังกล่าวข้างต้น ไม่สามารถดำเนินงานนโยบายส่งเสริมสุขภาพได้ดีพอ ควรมีการออกกฎหมายจัดตั้งสำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ เป็นองค์กรมหาชน-อิสระ มีคณะกรรมการกำกับควบคุมดูแล อาจทำโดยปรับกรมอนามัยให้เป็นองค์กรมหาชนอิสระดังกล่าวนี้

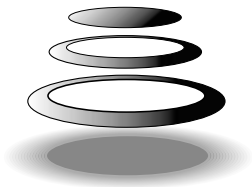
(๕) **ออกกฎหมายจัดตั้งกองทุนส่งเสริมสุขภาพ** (Health Promotion Fund)

รัฐบาลโดยกระทรวงการคลัง ด้วยความเห็นชอบจากรัฐสภา ออกกฎหมายจัดตั้ง “กองทุนส่งเสริมสุขภาพ” โดยใช้งบ-ประมาณจากส่วนหนึ่งของภาษีบุหรี่และสุรา แบบที่เรียกกันในต่างประเทศว่า sin tax ให้กองทุนนี้มีขนาดใหญ่พอสมควร กองทุนนี้เป็นอิสระ ภายใต้การกำกับของคณะกรรมการ กองทุนนี้ต้องสามารถมีผู้บริหารที่มีสายตายาวไกลและมีนวัตกรรมสูง มีอิสระที่จะดำเนินการ

ตามพันธกิจได้อย่างคล่องตัว ใช้ดอกผลที่เกิดจากกองทุนนี้สนับสนุนงานส่งเสริมสุขภาพได้ทั่วประเทศทั้งที่เป็นงานความคิดและการวิจัยและงานภาคปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งที่ทำโดยหน่วยงานของรัฐ เอกชน ชุมชน หรือแม้ภาคธุรกิจ และสื่อมวลชน รวมทั้งจัดให้มีการประเมินผล

การมีกองทุนส่งเสริมสุขภาพที่มีความเป็นอิสระ และดำเนินงานได้ในลักษณะนี้ จะกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพอย่างคึกคัก อันมีความหมายต่อความผาสุกของคนทั้งมวลอย่างยิ่ง

๑๒



บทบาทและศักยภาพของปัจเจกบุคคล

ตามที่อธิบายอย่างย่นย่อ คงพอที่จะเข้าใจว่าสุขภาพดีเกิดจากความถูกต้องสูงสุด หรือบรมธรรม ทั้งทางกาย ทางจิต ทางจิตวิญญาณ ทางสังคม และทางปัญญา

การส่งเสริมสุขภาพจะเป็นวิธีที่ช่วยให้มนุษย์พบอิสรภาพ อันเป็นสุขภาวะ มีอายุ วัณโณ สุขัง พลัง

บุคคลแต่ละคนจึงควรปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระ มีสำนึกแห่งศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์และศักยภาพแห่งความสร้างสรรค์ว่า เราสามารถสร้างชีวิตที่ดีและสังคมที่ดีได้ รวมกลุ่มกับเพื่อนที่ถูกใจศึกษาและปฏิบัติให้ชีวิตและสังคมดีขึ้น เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณ อันเป็นความสุขอันประณีต จากการคิดดีและปฏิบัติดี ขยายการเชื่อมต่อกับกลุ่มและองค์กรต่าง ๆ จนเป็นตาข่ายทางสังคม พากันเรียนรู้ร่วมกันใน

การปฏิบัติ จะพบความสุข ความฉลาด ความดี ความงาม ความถูกต้อง และความมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ อันจักเป็นไปเพื่อชีวิตที่ดีและสังคมที่ดี หรือความผาสุกของมนุษยชาติร่วมกัน

และนี่แหละคือการส่งเสริมสุขภาพที่แท้ อันจักอภิวัฒน์มนุษย์ไปสู่ความถูกต้องสูงสุด หรือบรมธรรม

ขออายุ วัณโณ สุขัง พลัง จงมีต่อท่าน