

พลทหารกองประจำการทหารใหม่กับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

New Military Service Personnel and Good Health Promotion

กิตติศักดิ์ บุญคำ¹ วิจิตรา ศรีสอน²
Kittisak Bunkham, Wijittra Srisorn

บทคัดย่อ (Abstract)

ในการปฏิบัติหน้าที่ของพลทหารกองประจำการทหารใหม่นั้นจำเป็นต้องศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับพลทหารเพื่อให้เกิดการปรับตัวเมื่อเข้ามาประจำการ ซึ่งในบทความฉบับนี้ได้ทำการนำเสนอการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับทหารกองประจำการทหารใหม่ใน 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ การวางแผนแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพในทางที่ดีขึ้น ทั้งในด้านพฤติกรรมโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การไม่สูบบุหรี่ และการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 2) ความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้คนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีความรู้ในการปฏิบัติตน ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ และมีแนวทางในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดี และ 3) แนวปฏิบัติที่ดีของพลทหารกองประจำการทหารใหม่กับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีคือมีการเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรม ในกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ ทั้งในด้านสื่อสุขภาพ การจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านสุขภาพ การเฝ้าระวังพฤติกรรมตนเอง การมีความรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องพร้อมกับส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารด้านสุขภาพ มีการจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านสุขภาพที่หลากหลายรูปแบบ รวมถึงการประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อให้ตรวจสอบสุขภาพของตนเองอยู่เป็นระยะ

คำสำคัญ (Keyword) : การสร้างเสริมสุขภาพ; ความรอบรู้ด้านสุขภาพ; แนวปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

Received: 2023-04-30 Revised: 2023-07-04 Accepted: 2023-07-14

¹ รัฐศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา Master of Political Science Program (Politics and Government) College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University. Corresponding Author e-mail: S63463825012@ssru.ac.th

² วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University. e-mail: wijittra.sr@ssru.ac.th

Abstract

In the performance of duties of the new military personnel, it is necessary to study about the promotion of good health for the soldiers in order to adapt when they enter the service. In this article, the promotion of good health for newly deployed soldiers is presented in 3 issues: 1) A study on health promotion, which is a concept about the behavior of newly deployed soldiers. which is a fundamental factor for health promotion Planning to solve health problems must change behaviors for better health. both in terms of food consumption behavior exercise stress management no smoking and not drinking alcoholic beverages 2) Health literacy is the creation of knowledge and understanding about health. for people to have good health behaviors have the knowledge to practice Get information about health care. access to health information and services and have guidelines for creating good health knowledge and 3) Good practice for newly deployed soldiers and health promotion is to strengthen and assess health and behavioral literacy. in the process of enhancing learning both in health media health learning activities self-monitoring behavior. Being well informed about good health and correct health behaviors while promoting the development of health communication skills. A variety of health learning activities are organized. Including self-assessment of health behaviors in order to check their health periodically

Keywords: health promotion; health literacy; good health practices

บทนำ (Introduction)

ในการศึกษาข้อมูลเฉพาะในกลุ่มพลทหารกองประจำการทหารใหม่ เมื่อชายไทยมีอายุครบ 21 ปีบริบูรณ์ จะต้องผ่านการเกณฑ์ทหารจับใบดำใบแดงเข้ามารับราชการทหาร มีหน้าที่ให้การฝึกทหารใหม่ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2543 หมวด 5 มาตรา 61 (ปรีดี บัญญัติรัชต, วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี, ดุสิต จันทยานนท์ และพิชัย แสงชาญชัย, 2560) พลทหารกองประจำการทหารใหม่ทุกคนจะต้องผ่านขั้นตอนการตรวจคัดกรองสุขภาพทหารใหม่ ในส่วนของข้อมูลส่วนบุคคล เพศ อายุ น้ำหนักส่วนสูง โรคประจำตัว พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา การตรวจคัดกรองสุขภาพจิต ในการตรวจคัดกรองด้านสุขภาพของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ ในช่วงกลุ่มอายุ 21 - 29 ปีบริบูรณ์ พบว่า มีภาวะพฤติกรรมที่เสี่ยงกับสุขภาพในกลุ่มประชากรที่เป็นเพศชาย ในช่วงอายุ 15 ปีขึ้นไป เข้าข่ายกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2561) ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ภาวะน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน และกลุ่มเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิต ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่จะต้องได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อในอนาคต เพื่อให้ทหารกองประจำการ

ทหารใหม่ดูแลสุขภาพเบื้องต้น ซึ่งยังไม่เป็นการรอบรู้ในด้านพฤติกรรม สุขภาพ และยังไม่ครอบคลุมประเด็นการเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพของการมีสุขภาพที่ดีนั้น ได้มีการสำรวจการศึกษาในกลุ่มพลทหารกองประจำการทหารใหม่พบการศึกษาในประเด็นที่แตกต่างกันดังต่อไปนี้ การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการป้องกันโรคกับพฤติกรรมสุขภาพของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ ผลการวิจัยพบว่า พลทหารกองประจำการทหารใหม่บางกลุ่มที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีมีมาตรฐานถึงความรุนแรงของโรคที่อาจเกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้ (อรรธรณ จุลวงษ์, 2557) การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ ปัจจัยหลังเข้ารับการเกณฑ์ทหารที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต และยังพบว่า มีพฤติกรรม การสูบบุหรี่อยู่ในระดับมาก (สายสมร เฉลยกิตติ และสมพิศ พรหมเดช, 2556) และในทำนองเดียวกันในประเด็นการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ พบว่า ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดื่มในปัจจุบัน ได้แก่ อายุ การศึกษา การได้รับสื่อโฆษณา แอลกอฮอล์ (ประภาส ธนะ, จิราภา บุญศิลป์, นงคาร รางแดง, ศิริธร ยิ่งแรงเริง และจันทิมา เขียวแก้วมา, 2560) จากที่กล่าวมานั้นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของทหารใหม่คือการสร้างเสริมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับทหารใหม่ สำหรับบทความนี้ขอเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ 1) การสร้างเสริมสุขภาพ 2) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และ 3) แนวปฏิบัติที่ดีของพลทหารกองประจำการทหารใหม่กับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งในการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในส่งเสริมสุขภาพ รองรับการปรับตัวของพลทหารใหม่ หรือ ส่งเสริมสุขภาพพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของทหารใหม่ ทั้งนี้ให้เกิดการตระหนักรู้ และมีความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวของทหารใหม่ได้เป็นอย่างดี ซึ่งรายละเอียดนำเสนอได้ดังนี้

การสร้างเสริมสุขภาพ

สำหรับพฤติกรรมของพลทหารกองประจำการทหารใหม่นั้นการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นนั้น สิ่งสำคัญคือต้องรับรู้ระดับความสามารถและความรอบรู้ในด้านสุขภาพ จึงจะเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้นประกอบด้วย พฤติกรรม การบริโภคอาหาร ลดอาหารไขมันสูงและอาหารทอด ลดอาหารหวาน ลดปริมาณน้ำตาล ร่างกายไม่ควรได้รับน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา ลดอาหารเค็ม ลดปริมาณโซเดียม คือ ลดการใช้น้ำปลาหรือเกลือ และเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ควรจะชิมอาหารก่อนเติมเครื่องปรุงรส พฤติกรรมการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไปวันละไม่น้อยกว่า 30 นาที พฤติกรรมการจัดการความเครียด พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการไม่ดื่มสุรา และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพนั้นคือกิจกรรมหรือการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวกำหนดสุขภาพจะไม่เพียงแต่เฉพาะแต่ละบุคคล เช่น สุขภาพและการดำเนินชีวิต แต่ยังรวมถึงด้าน เศรษฐกิจ สังคม การศึกษาและการทำงาน กิจกรรมป้องกันโรคเป็นงานที่ต้องทำควบคู่กับงานสร้าง

เสริมสุขภาพ กิจกรรมบางอย่างไม่สามารถจำแนกได้อย่างเด็ดขาดว่าเป็นกิจกรรมการป้องกันโรคหรือกิจกรรมสร้างสุขภาพ แต่โดยส่วนใหญ่จะเห็นตรงกันว่ากิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพนั้นเน้นเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นส่วนกิจกรรมป้องกันโรคนั้นเน้นที่ความพยายามไม่ให้เกิดโรค องค์การอนามัยโรคให้ความหมายของการป้องกันโรคคือการลด การจำกัดป้องกันโรคละภาวะแทรกซ้อน และผลที่ตามมาของโรคกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

ในการสร้างเสริมสุขภาพมีการให้บริการสร้างเสริมสุขภาพประกอบไปด้วยบุคลากรสาธารณสุข ในการบริการการสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้รับบริการและการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกระบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมที่จะทำให้ประชาชนนั้นมีความสามารถในการควบคุมปัจจัยที่มีผลกำหนดสุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง ให้บรรลุซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนและตอบสนองต่อปัญหาของตน สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ (อำพล จินดาวัฒน์, สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, และสุรณีพิพัฒน์ โรจนกมล, 2559)

การสร้างเสริมสุขภาพนั้นยังเป็นกระบวนการกระตุ้นบุคคลกลุ่มให้สามารถควบคุมและปรับปรุงสุขภาพ เพื่อให้มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมทั้งสามารถบอกได้และเกิดความตระหนักที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจ ทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อมและผลรวมทางด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลที่ทำให้สุขภาพดี รวมทั้งวิทยาศาสตร์และศิลปะของการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อมรวมถึงด้านเศรษฐกิจและสังคมให้เอื้อต่อการสร้างภาวะสุขภาพสมบูรณ์ และในส่วนของกิจกรรมเพื่อป้องกันโรค (Donatellie and Davis, 1993) (Kemmm and Close, 1995) (Edleman Mandlle, 1994)

พฤติกรรมกรการสร้างเสริมสุขภาพ คือการจัดกระบวนการเพื่อให้ประชาชนเพิ่มขีดความสามารถ ในการที่จะควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ (Health Determinant) และการที่จะสร้างสุขภาพให้ดีและได้ผลลัพธ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมหลักการทำงานต้องอาศัยกลยุทธ์ที่สำคัญ ในการสร้างเมืองสุขภาพดี เมืองไทยแข็งแรง (Healty Thailand) ซึ่งหลักการทำงานประกอบด้วย

1. การชี้แนะเพื่อสุขภาพ (Advocacy for Health) คือ การปฏิบัติเพื่อสร้างความยอมรับหรือความตระหนักของบุคคล ชุมชนและสังคม มีการวางเป้าหมายร่วมกันระหว่างรัฐบาล ผู้นำชุมชน องค์กรชุมชน และประชาชนในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการสร้างวิสัยทัศน์ร่วม (Common Vision) ในระดับพื้นที่

2. การเพิ่มความสามารถ (Enabling) คือ การเพิ่มศักยภาพให้บุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชน ให้เกิดทักษะในด้านต่าง ๆ ในการเพิ่มขีดความสามารถนี้จะคอยเป็นพลังที่จะสามารถดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันสุขภาพได้ด้วยตนเอง

สรุปได้ว่าพฤติกรรมของพลทหารกองประจำการทหารใหม่บุคคลปัจจัยพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ ในระดับบุคคล ชุมชน ประเทศชาติ ในการวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพในทางที่ดีขึ้น ประกอบไปด้วยพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

พฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการความเครียด พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ และ พฤติกรรมการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้วางแผน การตั้งเป้าหมาย ในการพัฒนาระบบการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มบุคคลต่อไป

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นจะต้องพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เพราะการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับตนเองอยู่เสมอจะช่วยให้เป็นคนทันโลกและทัน โรคมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองได้สามารถแนะนำสิ่งที่ถูกต้องให้กับบุคคลใกล้ชิดและ ครอบครัวรวมถึงชุมชน และสังคมได้ด้วย ในการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพจึงเป็นการเรียนรู้ ที่ไม่สิ้นสุดแนวคิดเรื่องความรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy) หมายถึง เกิดขึ้นจากสภาพปัญหา ในด้านการสื่อสารทำให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงกับสุขภาพ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายนั้นสามารถที่จะเข้าถึง ข้อมูลสุขภาพ ให้เกิดความเข้าใจ และนำข้อมูลที่ต้องการมีความน่าเชื่อถือนั้นไปใช้ในการตัดสินใจ เพื่อการดูแลสุขภาพที่ดีของตนเอง และครอบครัวรวมถึงบุคคลรอบข้างให้เกิดความรู้ทาง สุขภาพเพื่อร่างกายที่แข็งแรงและในการป้องกันโรค

การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์สุขภาพที่สำคัญนั้น (Parker, 2000 อ้างถึงใน ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2561) กล่าวคือสถานะทางสุขภาพในการดูแลสุขภาพขอ ตัวเอง เช่น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด พฤติกรรมการใช้บริการสุขภาพ ได้แก่ การรับบริการ การป้องกันภูมิคุ้มกันโรค พบการศึกษาวิจัยพบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีสัมพันธ์กับดัชนีมวลการ (BMI) ของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีความสามารถทำนายค่า (BMI) ได้ถึงร้อยละ 38 และมีการ เพิ่มความรู้ด้านสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (Sharif & Bank, 2010; Chang, 2011 อ้างถึงใน ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2561) อาทิ เช่น การบริโภคอาหาร การใช้สารเสพติด การ ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ ทั้งนี้ เนื่องมาจากการขาดความรู้ประสบการณ์และทักษะในการ ป้องกันหรือในการดูแลสุขภาพของตนเอง ที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจใช้ข้อมูลข่าวสารความรู้และการ เลือกรับบริการในด้านสุขภาพที่ต้องการ (De Wat et al, 2004, อ้างถึงใน ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2561) ความสำคัญของความรู้ด้านสุขภาพนั้นเริ่มจาก ระดับบุคคล บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพมี ความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองพึ่งพาตนเอง สามารถให้คำแนะนำกับบุคคลรอบ ข้างได้ การมีสุขภาพที่ดีนั้นย่อมจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีตามมาด้วย ถ้าประชาชนในหมู่บ้านมีความ รอบรู้ในเรื่องสุขภาพในระดับที่ดีก็จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งส่งผลให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ ไม่เจ็บป่วยไม่มีโรคร้าย สามารถช่วยลดรายจ่ายในการรักษาพยาบาล ค่ายาและค่าเวชภัณฑ์ได้

สำหรับปัจจัยสำคัญเพื่อให้เกิดความรู้ด้านสุขภาพนั้นประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจ ด้านสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ การจัดการตนเองเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

แนวทางการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ การสร้างระบบที่ช่วยเพิ่มอัตราการอ่านหนังสือของประชาชนประเทศทั่วโลกนั้นตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้กับประชาชนอ่านออกเขียนได้ หรือการเรียนรู้หนังสือ และใช้อัตราการรู้หนังสือ (Literacy Rate) ของประชาชนเป็นดัชนีฐานข้อมูลสะท้อนถึงคุณภาพและศักยภาพในการพัฒนาประเทศชาติ ซึ่งระบบที่ช่วยให้ประชาชนอ่านหนังสือมากขึ้น เช่น การทำให้หนังสือนั้นมีคุณภาพดีหาได้ง่ายในราคาที่ประหยัด ประชาชนทุกระดับเข้าถึงได้ สามารถหาซื้อได้ง่ายในส่วนของส่งเสริมผู้ผลิตจัดจำหน่ายและผู้จัดทำข้อมูลสุขภาพในด้านต่าง ๆ โดยใช้แรงจูงใจด้านภาษีและการประเมินค่าความนิยม (Rating) เพื่อการจำแนกกลุ่มผู้อ่าน การประชาสัมพันธ์หนังสือที่มีประโยชน์ รวมถึงการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ที่ใช้เป็นช่องทางในการเข้าถึงและแหล่งฝึกฝนในการอ่านและการเรียนรู้สำหรับตนเอง ครอบครัว ชุมชน (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2561) ประกอบด้วยแนวทางที่สำคัญดังนี้

1. การสร้างองค์ความรู้และเพิ่มการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยสามารถเข้าถึงข้อมูลและองค์ความรู้ที่ถูกต้องสะดวก เพื่อจะนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยกับตนเองและเผยแพร่ไปสู่บุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในเครือข่ายโดยเฉพาะข้อมูลความรู้ตามกระแสข่าวที่ประชาชนกำลังให้ความสนใจ เพื่อป้องกันการเข้าใจผิดหรือหลงเชื่อเป็นเหตุอาชญากรรม โดยจัดช่องทางการเผยแพร่ที่มีความหลากหลายทั้งการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (Health) และการสื่อสารผ่านโทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์เคลื่อนที่ (mHealth) รวมถึงการใช้แอปพลิเคชันสุขภาพในระบบออนไลน์ สื่อบุคคล และสื่อสารมวลชนอื่น ๆ

2. การออกแบบและตรวจสอบคุณภาพสื่อ สื่อในการดำเนินงานด้านสุขภาพมีทั้งสื่อบุคคล สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือมัลติมีเดีย และสาธารณะ และการออกแบบสื่อเพื่อผลิตและเผยแพร่ควรใช้หลักการออกแบบที่เหมาะสมกับคุณลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย เช่น คำนึงถึงขนาดตัวอักษรและสีที่เหมาะสมการเว้นให้มีพื้นที่ว่างบ้าง ในการใช้แผนภาพหรือภาพถ่ายประกอบการสื่อ ความรู้ความเข้าใจใช้ข้อความสั้น ในใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่กำกวม ให้ข้อมูลที่ประกอบการตัดสินใจ ระบุชื่อหน่วยงานและขอบเขตพื้นที่เผยแพร่ให้ชัดเจน เป็นต้น

3. เพิ่มการใช้ข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพให้เกิดพลัง การสร้างความรู้ด้านสุขภาพ เป็นวิถีสานหนึ่งในการเพิ่มพลังให้กับประชาชนในการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลและปฏิบัติตนอย่างถูกต้องที่สุด รวมทั้งการควบคุมปัจจัยที่ส่งผลเสี่ยงต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ที่ทำให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น หากประชาชนสามารถแสวงหาความรู้มาเพิ่มพูนทักษะและสามารถให้สูงขึ้น และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดพลังภายในกลุ่มจะสามารถต้านทานหรือควบคุมอิทธิพลจากสิ่งเร้าซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพในบริบทที่ตนเองอาศัยอยู่ได้ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้คนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีความรู้ในการปฏิบัติตน มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ซึ่งต้องมีความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ แนวทางการสร้างความรู้ด้านสุขภาพที่สำคัญ

คือ การสร้างองค์ความรู้และเพิ่มการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ การออกแบบและตรวจสอบคุณภาพสื่อ เพิ่มการใช้ข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพให้เกิดพลัง ทั้งนี้ในการสร้างความรอบรู้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เหมาะสมและทันโลกและทันโรคร้ายใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง

แนวปฏิบัติที่ดีของพลทหารกองประจำการทหารใหม่กับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

ในการดำเนินงานเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพในการขับเคลื่อนและดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ เพื่อความมุ่งหวังพัฒนายกระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ที่ถูกต้องตามเกณฑ์ คือพฤติกรรมกินผัก และผลไม้สด ลดอาหารหวาน มัน เค็ม พฤติกรรมออกกำลังกาย พฤติกรรมจัดการความเครียด พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการดื่มสุรา อันจะส่งผลทำให้การดูแลสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรมและเกิดความยั่งยืน (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2561)

เพื่อเป็นการป้องกันและลดโรคทั้งที่เป็นโรคติดต่อและไม่ติดต่อนั้น จำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ โดยการเพิ่มโอกาสการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และจัดปัจจัยแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่มีความหลากหลายเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน เพื่อจะนำไปสู่การบรรลุเกณฑ์ดังกล่าว ซึ่งแนวทางการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. การเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพพลทหารกองประจำการทหารใหม่ในกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้

1.1 สื่อสารความรู้ด้านสุขภาพผ่านสื่อช่องทางต่าง ๆ และพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพให้กับพลทหารกองประจำการทหารใหม่ เพื่อให้เข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ และรู้เท่าทันสื่อ

1.2 จัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจตัดสินใจและจัดการสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้ เช่น

1.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ

1.2.2 ส่งเสริมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ด้านสุขภาพ

1.2.3 จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

1.2.4 ส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคลต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพ

1.3 เผื่อระวังพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองเพื่อจัดการพฤติกรรมเสี่ยงจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับพฤติกรรม

1.3.1 จัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

1.3.2 จัดหาสื่อ/ช่องทางการสื่อสารสุขภาพที่ทันสมัยเข้าถึงได้ง่ายสะดวก

1.3.3 มีแหล่งเรียนรู้และสถานที่ในการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1.3.4 เผื่อวงสื่อสารสาธารณะเพื่อให้สามารถรู้เท่าทันสื่อ

1.3.5 กำหนดมาตรการทางสังคมหรือข้อตกลงร่วมเพื่อถือปฏิบัติร่วมกัน

1.4 แนวทางการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ ในการดำเนินงานให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดีและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้นั้นจะต้องมีการดำเนินงานทั้งการจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้ ควบคู่กับการจัดปัจจัยแวดล้อมในครอบครัว และชุมชนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

1.4.1 การสร้างโอกาสการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่มีความหลากหลายรูปแบบและเหมาะสมกับพลทหารกองประจำการทหารใหม่ ซึ่งในการดำเนินให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง

1.4.2 ในดำเนินการสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพที่มีสอดคล้องกับข้อมูลความต้องการของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ผ่านช่องทางสื่อท้องถิ่น

1.4.3 มีการประเมินและวิเคราะห์การรับรู้ ความต้องการของข้อข่าวสารของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ด้านสุขภาพ

1.4.4 ในการดำเนินการสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพให้สอดคล้องกับข้อมูลความต้องการของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ เช่น สื่อบุคคล สื่อท้องถิ่นสื่อมวลชน ประสานและสร้างความร่วมมือของเครือข่ายมวลชน และสื่อท้องถิ่นในการเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องให้กับพลทหารกองประจำการทหารใหม่

1.4.5 การรณรงค์สร้างกระแสการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และความรู้สุขภาพที่ถูกต้อง

2. การส่งเสริมพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพให้กับพลทหารกองประจำการทหารใหม่ การเสริมสร้างทักษะสื่อสารด้านสุขภาพ เพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับพลทหารกองประจำการทหารใหม่ ด้วยวิธีการจัดให้มีกิจกรรมสื่อสารสองทาง เพื่อให้ได้รับข้อมูลด้านสุขภาพผ่านช่องทางที่หลากหลาย เช่น ชุมชนนักปฏิบัติ ฐานเรียนรู้

2.1 จัดกิจกรรมของการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่มีความหลากหลายรูปแบบ เช่น

2.1.1 การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น มีการบรรยาย การสาธิต และการฝึกทักษะ เป็นต้น

2.1.2 การส่งเสริมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการรวมกลุ่มในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้ ความเข้าใจและด้านสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น ชมรมสร้างสุขภาพในกลุ่มต่าง ๆ

2.1.3 การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อจะให้พลทหารกองประจำการทหารใหม่ได้ฝึกปฏิบัติตนเองในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น โปรแกรมการลดพุง การงดบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เป็นต้น

2.1.4 การส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลต้นแบบ คือ บุคคลที่เป็นต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพ เช่นการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ การจัดเวทีประชาคม

3. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองมีการจัดให้มีการประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองในทุก ๆ เดือนพร้อมทั้งให้มีการประเมินทางเลือกที่ต้องการในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง

สรุปได้ว่าแนวปฏิบัติที่ดีของพลทหารกองประจำการทหารใหม่กับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีพบว่า ต้องมีการเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพพลทหารกองประจำการทหารใหม่ ในกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ ทั้งในด้านสื่อสุขภาพ การจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านสุขภาพ การเฝ้าระวังพฤติกรรมตนเอง การมีความรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง พร้อมกับส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารด้านสุขภาพ มีการจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านสุขภาพที่หลากหลายรูปแบบ รวมถึงการประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองเพื่อให้ตรวจสอบสุขภาพของตนเองอยู่เป็นระยะ

บทสรุป (Conclusion)

สำหรับการศึกษาพลทหารกองประจำการทหารใหม่กับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี บทความฉบับนี้ได้ทำการศึกษาใน 3 ประเด็นในการศึกษา ได้แก่ ประเด็นแรก การศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของพลทหารกองประจำการทหารใหม่ สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในระดับบุคคล มีการวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพในทางที่ดีขึ้น พฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การไม่สูบบุหรี่ และการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งพลทหารจะต้องปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

ประเด็นที่สองความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้นเป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้คนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีความรู้ในการปฏิบัติตน ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ มีการสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ การออกแบบและตรวจสอบคุณภาพสื่อ ทั้งนี้ในการสร้างความรอบรู้นั้นจำเป็นต้องพัฒนาอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้เหมาะสมและทันโลกและทันโรคร้ายใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งจะเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง

และประเด็นสุดท้ายคือแนวปฏิบัติที่ดีของพลทหารกองประจำการทหารใหม่คือมีการเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ในกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ ทั้งในด้านสื่อสุขภาพ การจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านสุขภาพ การเฝ้าระวังพฤติกรรมตนเอง การมีความรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง มีการจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านสุขภาพที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ตรวจสอบสุขภาพของตนเองอยู่เป็นระยะ

เอกสารอ้างอิง (References)

- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2561). การสร้างเสริมและการประเมินด้านความรอบรู้สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี: กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2561). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เข้าถึง เข้าใจ และนำไปใช้. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ประภาส ธนะ, จิราภา บุญศิลป์, นงคาร รวงแดง, ศิริธร ยิ่งแรงเริง และจันทิมา เขียวแก้วมา. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของทหารกองประจำการจังหวัดสระบุรี. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 27(1), 226-238.
- ปรีดี บัญญัติรัชต์, วิโรจน์ เขียมจรัสรังษี, ดุสิต จันทยานนท์และพิชัย แสงชาญชัย. (2560). ประสิทธิภาพของการประยุกต์โปรแกรมเลิกบุหรี่ ในทหารกองประจำการผลิตภัณฑ์ 1/2559 กองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. เวชสารแพทย์ทหารบก, 70(1), 31-39.
- สายสมร เฉลยกิตติ, สมพิศ พรหมเดช. (2556). ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการกองร้อยพลเสนารักษ์โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วารสารพยาบาลทหารบก, 14(3), 77-85.
- อรรวรรณ จุลวงษ์. (2557). แรงจูงใจในการป้องกันโรคกับพฤติกรรมสุขภาพของพลทหารกองประจำการ. วารสารพยาบาลทหารบก, 15(2), 28-32.
- อำพล จินดาวัฒน์, สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, และสุรณิพิพัฒน์ โรจนกมล. (2559). การสร้างเสริมสุขภาพ: แนวคิดหลักการและบทเรียนของไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- Donatelle, Davis. (1993). Access to Health. New Jersey: Prince-Hall.