

Social Determinants of health

หนึ่งในปัญหาของระบบสาธารณสุขที่สำคัญในปัจจุบันคือปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ ซึ่งเบื้องหลังของปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพเกิดขึ้นจากปัจจัยเชิงโครงสร้าง และระบบที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตไปจนถึงกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมนั้นๆ ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ปัจจัยเหล่านี้เรียกว่าปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ (Social Determinants of Health: SDH)

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้นิยาม Social Determinants of health คือ สภาพแวดล้อมที่บุคคลเกิด เติบโต ทำงาน ดำรงชีวิตอยู่ ไปจนถึงโครงสร้างเชิงระบบที่กำหนดเงื่อนไขในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และโอกาสที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดี หรือเสี่ยงต่อการเกิดโรค



นพ.ธนภัทร ประกายรุ่งทอง

ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ประเภทของ ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ ได้แก่

1. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ (Economic Factor)

ตัวอย่าง: บุคคลที่มีรายได้ต่ำมักมีข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพ บริการสุขภาพ และที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย

2. ปัจจัยการศึกษา (Educational Factor)

ตัวอย่าง: คนที่มีการศึกษาน้อยอาจไม่เข้าใจความสำคัญของการป้องกันโรค เช่น การฉีดวัคซีน

3. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Material Circumstance)

ตัวอย่าง: คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีมลพิษสูงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเดินหายใจ

4. ปัจจัยการเข้าถึงบริการสุขภาพ (Access to healthcare system)

ตัวอย่าง: ในบางพื้นที่ชนบท การขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์อาจทำให้ประชาชนไม่ได้รับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

5. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural context)

ตัวอย่าง: คนที่มีเครือข่ายสังคมที่แข็งแกร่งมักมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

6. ปัจจัยด้านนโยบายและโครงสร้างทางการเมือง (Public policies and Governance)

ตัวอย่าง: ประเทศที่มีนโยบายทางสาธารณสุขที่แข็งแกร่งสามารถทำให้คนมีรายได้น้อยสามารถเข้าถึงรัฐสวัสดิการได้อย่างเท่าเทียม

การนำองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ มาในหลักสูตรการศึกษาแบบสหวิชาชีพ (Interprofessional Education: IPE) จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ทั้งนี้เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์เข้าใจถึงแก่นแท้ของปัญหาในระบบสาธารณสุข โดยอาจจะนำทีมนักศึกษาจากสหวิชาชีพมาลงพื้นที่เข้าถึงชุมชน เพื่อหาปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพที่เป็นสาเหตุของปัญหาของผู้ป่วย ไปจนถึงหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน โดยการศึกษาแบบสหวิชาชีพย่อมทำให้นักศึกษาจากแต่ละวิชาชีพได้เห็นปัญหาจากหลากหลายมุมมองและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

Cultural Humility

Cultural Humility หรือ ความอ่อนน้อมต่อวัฒนธรรม เป็นกระบวนการที่เรียนรู้ผ่านวิธีการสะท้อนคิด (self-reflection) และพิจารณาตัวเองอย่างลึกซึ้งเพื่อทำความเข้าใจความเชื่อ ทัศนคติ และค่านิยมของตนเอง ก่อนที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของผู้อื่น ความอ่อนน้อมต่อวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือสำคัญของทีมสุขภาพทุกระดับในการเรียนรู้เพื่อยอมรับและเข้าใจวิถีวัฒนธรรม ในความแตกต่างของบุคคลในแต่ละองค์กร

องค์ประกอบที่สำคัญของความอ่อนน้อมต่อวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้ที่จะเข้าถึงวิถีวัฒนธรรมและสุขภาพประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การเปิดใจ (Openness)

การเปิดใจเรียนรู้ ความคิด ความเชื่อของผู้คน ที่มีความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม เพื่อยอมรับและทำงานกันอย่างเข้าใจ

2. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)

เป็นการรับรู้ศักยภาพ ข้อจำกัด ความคิด และความเชื่อของตนเอง

3. การลดอัตตาตนเอง (Egoless)

คือการปรับทัศนคติต่อตนเอง ในการมองผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกับตนเอง

4. การมีปฏิสัมพันธ์ (Supportive Interaction)

การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การแบ่งปัน และการรับผิดชอบร่วมกัน

5. การสะท้อนคิดและวิเคราะห์ต่อตนเอง (Self-Reflection and Critique)

เป็นกระบวนการสะท้อนคิดและวิเคราะห์ ความคิดและความรู้สึก การกระทำของตนเอง เพื่อพัฒนา ศักยภาพของตนเองและเรียนรู้ในการเข้าใจผู้อื่น

ตัวอย่าง: ในการทำงานในโรงพยาบาล การทำงานระหว่างแพทย์และพยาบาล ต้องอาศัยความนอบน้อมทางวัฒนธรรมจากทั้งสองฝ่าย เช่น แพทย์อาจจะมีความรู้ทางการแพทย์ที่เยอะ แต่อาจจะให้การรักษาได้ไม่ครบถ้วน หรือตกหล่น ถ้าพยาบาลมีข้อทักท้วงหรือให้ข้อเสนอแนะ การลดอัตตาของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงานย่อมเป็นสิ่งที่ควรจะทำ การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีก็เป็นสิ่งที่ทำให้บรรยากาศการทำงานเป็นไปด้วยดี และเมื่อมีปัญหาที่รักษาควรร่วมกันรับผิดชอบ

สำหรับการเพิ่มการศึกษาแบบสหวิชาชีพย่อมเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาความนอบน้อมต่อวัฒนธรรมให้กับผู้เรียนจากทุกภาคส่วน เพราะการศึกษาแบบสหวิชาชีพเปิดโอกาสให้ผู้เรียนจากหลากหลายสาขาวิชา ได้ทำงานร่วมกัน ได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนเปิดใจเรียนรู้ความคิด และอุดมการณ์ของเพื่อนร่วมงาน

DEIB (Diversity, Equity, Inclusion and Belongings)

ในการทำงานในหน่วยงานหรือองค์กรหนึ่ง บุคคลในองค์กรนั้นๆ ล้วนมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะ เป็น เพศ รสนิยมทางเพศ ภูมิหลังทางชาติพันธุ์ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ แนวคิด มุมมอง ทักษะ ความสนใจ ฯลฯ แนวคิด DEIB เป็นแนวคิดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทำให้องค์กรที่ประกอบด้วย ความหลากหลาย สามารถทำให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนา สร้างสรรค์ และทำงานอย่างเท่าเทียม ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้กับการศึกษาแบบสหวิชาชีพ (Interprofessional Education: IPE) ที่ประกอบด้วยผู้เรียนจากหลากหลายสาขาวิชา ให้สามารถทำงานร่วมกันอย่างเคารพ ให้เกียรติ และทำให้ทุกคนมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม โดย DEIB ประกอบด้วย D:Diversity E:Equity I:Inclusion และ B: Belonging

Diversity (ความหลากหลาย)	การยอมรับในความแตกต่างของบุคคลไม่ว่าจะเป็น เพศ รสนิยมทางเพศ เชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ แนวคิด มุมมอง ทักษะ ความเชื่อ เคารพมุมมองที่แตกต่าง ยอมรับและเรียนรู้จากเพื่อนร่วมงานที่มีภูมิหลังและประสบการณ์ที่แตกต่าง
Equity (ความเท่าเทียม)	การสร้างความยุติธรรมในการปฏิบัติและโอกาสที่เท่าเทียมกัน สำหรับทุกคน มีความเสมอภาคในการเข้าถึงทรัพยากร ตลอดจนมีความเสมอภาคในการประสบความสำเร็จ การเติบโตในหน้าที่ การงาน และสิทธิในการออกเสียงต่างๆ เท่าเทียมกัน

Inclusion (การผนวกรวม)	การผนวกรวมเกี่ยวข้องกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่ทุกคนรู้สึกต้อนรับ ได้รับการเคารพ เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเป็น และมีความปลอดภัย (ทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ) ต่อการทำงานของคนทุกกลุ่ม ทำให้ทุกคนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างได้แล้ว รู้สึกว่าความคิดเห็นได้รับการเคารพ
Belonging (ความเป็นส่วนหนึ่ง)	ความรู้สึกของคนในองค์กรว่าพวกเขาเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร ทุกคนในองค์กรได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวตนที่ไม่เหมือนใคร มีบทบาทหน้าที่ส่วนใดส่วนหนึ่งขององค์กร

สำหรับการปลูกฝังแนวคิด DEIB ผ่านการศึกษาแบบสหวิชาซีพอาจทำได้โดยการจัดการแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง (Simulation-based Learning) โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาจากหลากหลายสาขาวิชา มีบทบาทในการแก้ปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนแนวคิด Diversity (ความหลากหลาย) และ Equity (ความเท่าเทียม) นอกจากนี้ Facilitator (วิทยากรกระบวนการ) ยังมีหน้าที่สำคัญที่ต้องทำให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของทีมแก้ปัญหา เพื่อนสนับสนุนแนวคิด Inclusion (การผนวกรวม) และ Belonging (ความเป็นส่วนหนึ่ง)

Active listening

การฟังเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญในการศึกษาแบบสหวิชาซีพ โดยทั่วไปแล้วคนจำนวนไม่น้อยทำการฟังแบบผิวเผิน ฟังด้วยความคิดว่าจะตอบสนองอย่างไร จะพูดตอบว่าอะไรดี คือสนใจในสิ่งที่ตนเองจะพูดมากกว่าจะทำความเข้าใจคู่สนทนาอย่างแท้จริง การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการฟังที่ผู้ฟังพยายามทำความเข้าใจมุมมองของคู่สนทนา แสดงความสนใจในสิ่งที่คู่สนทนาต้องการสื่อออกมาอย่างแท้จริง ทั้งนี้การฟังอย่างตั้งใจย่อมเกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารมากกว่าการฟังแบบทั่วไป โดยการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ

1. การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด (Nonverbal Communication)

การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูดเริ่มจากการแสดงท่าทีสนใจผู้พูด คอยสังเกตภาษากายหรือน้ำเสียงของผู้พูด ตลอดจนอารมณ์ของบทสนทนา ทั้งนี้เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้พูดต้องการจะสื่ออะไรทางภาษากาย อีกทั้งควรแสดงท่าทางให้ผู้พูดเห็นว่า เรากำลังฟังอยู่ ทำได้ตั้งแต่การพยักหน้าเป็นระยะ มองตามผู้พูด ยิ้มหรือแสดงออกทางสีหน้าเพื่อให้อีกฝ่ายเห็นว่าเรากำลังมีอารมณ์ร่วมไปกับบทสนทนา ทั้งนี้การใช้ภาษากายสามารถผู้พูดรู้สึกว่ามีผู้ฟังที่กำลังตั้งใจฟังอยู่ และมีกำลังใจในการพูดต่อไป

2. การสื่อสารที่ใช้คำพูด (Verbal Communication)

ผู้ฟังที่ใช้กระบวนการฟังอย่างตั้งใจควรให้ข้อมูลสะท้อนกลับเป็นระยะ อาจจะเป็นการทวนสิ่งที่ผู้พูดได้พูดออกมา เช่น “จากที่ได้ฟังมา หมายความว่า...” “แบบนี้เท่ากับว่า...” ทั้งนี้นอกจากลดความเข้าใจผิดของเจตนาจากผู้สื่อสาร ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารให้เข้าใจตรงกันมากขึ้น นอกจากนี้อาจใช้คำถามกลับไปหาผู้พูดเพื่อขยายความสิ่งที่ผู้พูดมา อีกปัจจัยที่สำคัญคือการตอบกลับหลังจากผู้พูดพูดจบ การตอบกลับอาจจะเป็นการแสดงความคิดเห็นถึงสิ่งที่ผู้พูดได้กล่าวมา ซึ่งการตอบกลับอาจจะไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยทุกๆ สิ่งต่างๆ ที่ผู้ฟังไม่ได้เห็นด้วยจริงๆ การแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างนั้นสามารถทำได้ แต่ต้องเป็นความคิดเห็นตอบกลับที่มีเหตุผลรองรับและปราศจากอารมณ์ จังหวะการตอบกลับเป็นอีกสิ่งที่มีความสำคัญไม่แพ้กัน ควรทำเมื่อผู้พูดพูดเสร็จแล้วมีช่วงว่าง ไม่ควรแสดงความคิดเห็นได้กลับขณะที่ผู้พูดกำลังพูดอยู่

สำหรับการศึกษาแบบสหวิชาชีพเป็นการเรียนในระบบวิทยาศาสตร์สุขภาพที่ประกอบด้วยผู้เรียนจากหลากหลายสาขาวิชาทำงานร่วมกัน การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมากเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสารในทีมยกตัวอย่างเช่น หากแพทย์อธิบายแผนการรักษาผู้ป่วยที่ซับซ้อนให้ทีมพยาบาลหรือเภสัชกร การฟังอย่างตั้งใจโดยการทบทวนเนื้อหาและถามคำถามเพื่อขอคำอธิบายเพิ่มเติมจะช่วยให้ทีมมีความเข้าใจตรงกัน หรือแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เห็นต่างย่อมสามารถลดความเสี่ยงของความผิดพลาดในการรักษาได้

References:

1. World Health Organization. A conceptual framework for action on the social determinants of health. Geneva: World Health Organization; 2010. p. 4-5, 10-12.
2. Yeager KA, Bauer-Wu S. Cultural humility: Essential foundation for clinical researchers. Applied Nursing Research. 2013 Nov 1;26(4):251-6.
3. Team W. DEIB in Action: Skills and Progress for an Inclusive 2024 [Internet]. Wellics.com. WELLICS LTD YPOKATASTIMA ELLADOS; 2024. Available from: <https://www.wellics.com/blog/deib-skilling-up-measuring-progress-for-inclusive-workplace>
4. Tennant K, Butler TJJ, Long A. Active listening [Internet]. Nih.gov. StatPearls Publishing; 2023. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK442015/>
5. Active Listening ทักษะการฟังที่ช่วยให้งานสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพสูง - Learninghubthailand [Internet]. Learninghubthailand. 2020. Available from: <https://learninghubthailand.com/active-listening/>



SHEE ONLINE COURSE

SUBSCRIPTION

โปรแกรมชั้นสุดคุ้ม! สำหรับผู้ที่สนใจเรียนรู้ด้านการศึกษาวិทยาศาสตร์สุขภาพ

กับ Package ราคาเบาจ่าย แบบ 6 เดือน และ 12 เดือน

แค่เลือกสมัครตาม Package ที่ต้องการ ก็สามารถเรียนได้ไม่จำกัดทุกหลักสูตร



รายละเอียดราคา (ต่อ 1 User)

PACKAGE	ราคา/ระยะเวลา		ระยะเวลาการอบรมต่อหลักสูตร			ได้รับ CERTIFICATE
	6 เดือน	12 เดือน	1-2 ชม.	3-7 ชม.	14-21 ชม.	
SHEE QUICK LESSON บทเรียนสั้น	1,400	2,000	✓	✗	✗	✓
SHEE ONE-DAY COURSE บทเรียนหนึ่งวัน	2,800	4,000	✗	✓	✗	✓
SHEE BEST VALUE บทเรียนสุดคุ้ม	9,800	14,000	✗	✗	✓	✓
SHEE ONE-DAY PLUS บทเรียนจุใจ	4,000	5,000	✓	✓	✗	✓
SHEE INTENSIVE บทเรียนเข้มข้น	11,000	16,000	✗	✓	✓	✓
SHEE PREMIUM บทเรียนสุดพิเศษ	12,000	17,000	✓	✓	✓	✓
SHEE MEDIA Video on demand	-	8,000	✓	✓	✓	✗

พิเศษ!

สำหรับผู้ที่ต้องการซื้อหลาย Users รับส่วนลดเพิ่มสูงสุดถึง 20%

สอบถามเพิ่มเติม คุณชัชวาล โทร 02 419 4935

ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

 SHEE.CONNECT

 MAHIDOL.SHEE

