

Review article

Health literacy

Orawan Nammontri

Dentist, senior professional level,
Sirindhorn College of Public
Health, Khon Kaen Province

Abstract

Health literacy is the cognitive and social skills that affect the motivations and capabilities of individuals and communities to access, understand and utilize health data to improve knowledge and develop life skills which are conducive to individual and community health. It is an essential skill to achieve good health. Health literacy can be seen as an ultimate goal of health education alongside supportive environments. Improvement of health literacy into high level may help developing individuals 'life skills and contributing communities' health. The development of health literacy can be seen as the way to promote health.

Keywords: health literacy; health education;
health promotion

บทความปริทัศน์ (Review article)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy)

อรรพรรณ นามมนตรี

ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
จังหวัดขอนแก่น

บทคัดย่อ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) เป็นทักษะต่าง ๆ ทางความรู้และทางสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจและการใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เป็นทักษะที่มีความจำเป็นสำหรับบุคคลในการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นผลลัพธ์ขั้นสูงของกระบวนการทางสุขศึกษาร่วมกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพให้อยู่ในระดับสูง ช่วยเพิ่มทักษะชีวิต ส่งผลเกื้อหนุนสุขภาพของปัจเจกบุคคลและชุมชน อาจกล่าวได้ว่าการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ

คำสำคัญ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ; สุขศึกษา;
การส่งเสริมสุขภาพ

Health literacy ถูกแปลเป็นภาษาไทยว่าเป็นความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความแตกฉานด้านสุขภาพหรือความฉลาดด้านสุขภาพ และถูกอ้างถึงอย่างมากในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ผู้ที่มี health literacy ต่ำ จะทำให้ความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองต่ำไปด้วย¹

ความหมายของ Health literacy

มีนักวิชาการและหน่วยงานด้านสุขภาพให้คำนิยามของคำว่า “Health literacy” ไว้มากมาย แต่คำนิยามของ Don Nutbeam มีการอ้างอิงในบทความวิจัยและบทความวิชาการอย่างกว้างขวาง รวมถึงเป็นคำนิยามที่องค์การอนามัยโลกได้ใช้เผยแพร่ในงานขององค์การอนามัยโลก ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า “Health literacy presents the cognitive and social skills which determine the motivation and ability of individuals to

gain access to understand and use information in ways which promote and maintain good health. Health literacy means more than being able to read pamphlets and successfully make appointments. By improving people's access to health information and their capacity to use it effectively, health literacy is critical to empowerment”²

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2541) ได้อธิบายว่า “health literacy คือ ทักษะทางการรับรู้และทางสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจและการใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ”³

จากคำนิยามดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความสำคัญว่าทักษะที่มีความจำเป็นสำหรับบุคคลในการดูแลสุขภาพของตนเองนั้นได้แก่ ทักษะทางการรับรู้ (หมายรวมถึงทักษะในการอ่าน การพูดและการเขียน) ทักษะด้านการสื่อสาร ทักษะการใช้สื่อออนไลน์ ทักษะการเรียนรู้ (หมายรวมถึงการจดจำ การคิดวิเคราะห์ และทำความเข้าใจ) ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการตนเองซึ่งทักษะใดบ้างที่จำเป็นสำหรับสังคมหนึ่งต้องพิจารณาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคมนั้น⁴

ความสำคัญของ Health literacy

Health literacy ถูกจัดว่ามีความสำคัญในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะในประเทศที่รายได้ของประชากรอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง (Low and middle income countries)⁵ เนื่องจากพฤติกรรมการเรียนรู้ของประชาชนใน

ยุคนี้เปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากการเรียนรู้หรือการรับข้อมูลข่าวสารที่ง่าย รวดเร็ว แต่อาจไม่ถูกต้องทั้งหมด ทำให้เสี่ยงต่อการเชื่อและนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่า “สุขศึกษา” คือ “comprising of consciously constructed opportunities for learning involving some form of communication designed to improve health literacy, including improving knowledge and developing life skills which are conducive to individual and community health”⁶ หรือ “การสร้างโอกาสเพื่อการเรียนรู้โดยอาศัยรูปแบบของการสื่อสารที่คิดค้นขึ้น เพื่อยกระดับความแตกฉานด้านสุขภาพรวมทั้งการเพิ่มพูนความรู้และการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งส่งผลเกื้อหนุนสุขภาพของชุมชนและปัจเจกบุคคล”³

จากคำนิยามข้างต้นพอจะสรุปได้ว่าสุขศึกษา (Health education) ช่วยส่งเสริมให้เกิดความแตกฉานทางด้านสุขภาพ (Health literacy) โดยกระบวนการสุขศึกษาที่มีประสิทธิภาพเท่านั้นถึงจะสามารถเพิ่มความสามารถของบุคคลให้มีระดับ Health literacy ที่เพียงพอ Nutbeam (2000)⁷ กล่าวว่า health literacy ใช้อธิบายการปรับเปลี่ยนผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพ (Health outcomes) เพราะการดำเนินงานสุขศึกษาทำให้เกิดการพัฒนา health literacy โดยตรงและ health literacy เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอาจกล่าวได้ว่า health literacy เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการสุขศึกษานั้นเอง

ความสัมพันธ์ของ health literacy กับสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) เป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุม ดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น³ ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลกว่า “Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve their health”⁸ การส่งเสริมสุขภาพดำเนินการโดยอาศัยกระบวนการทางสุขศึกษา (Health education) ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลร่วมกับการใช้นโยบายสาธารณะด้านสุขภาพเพื่อสนับสนุนการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้ยกระดับ Health literacy ซึ่งเป็นขั้นที่บุคคลมีทั้งความรู้ ความเชื่อที่ถูกต้อง มีความสามารถในการปฏิบัติตัวและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างมาก จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเกิดสุขภาวะที่ดี และลดความไม่เท่าเทียมกันด้านสุขภาพ ดังภาพที่ 1

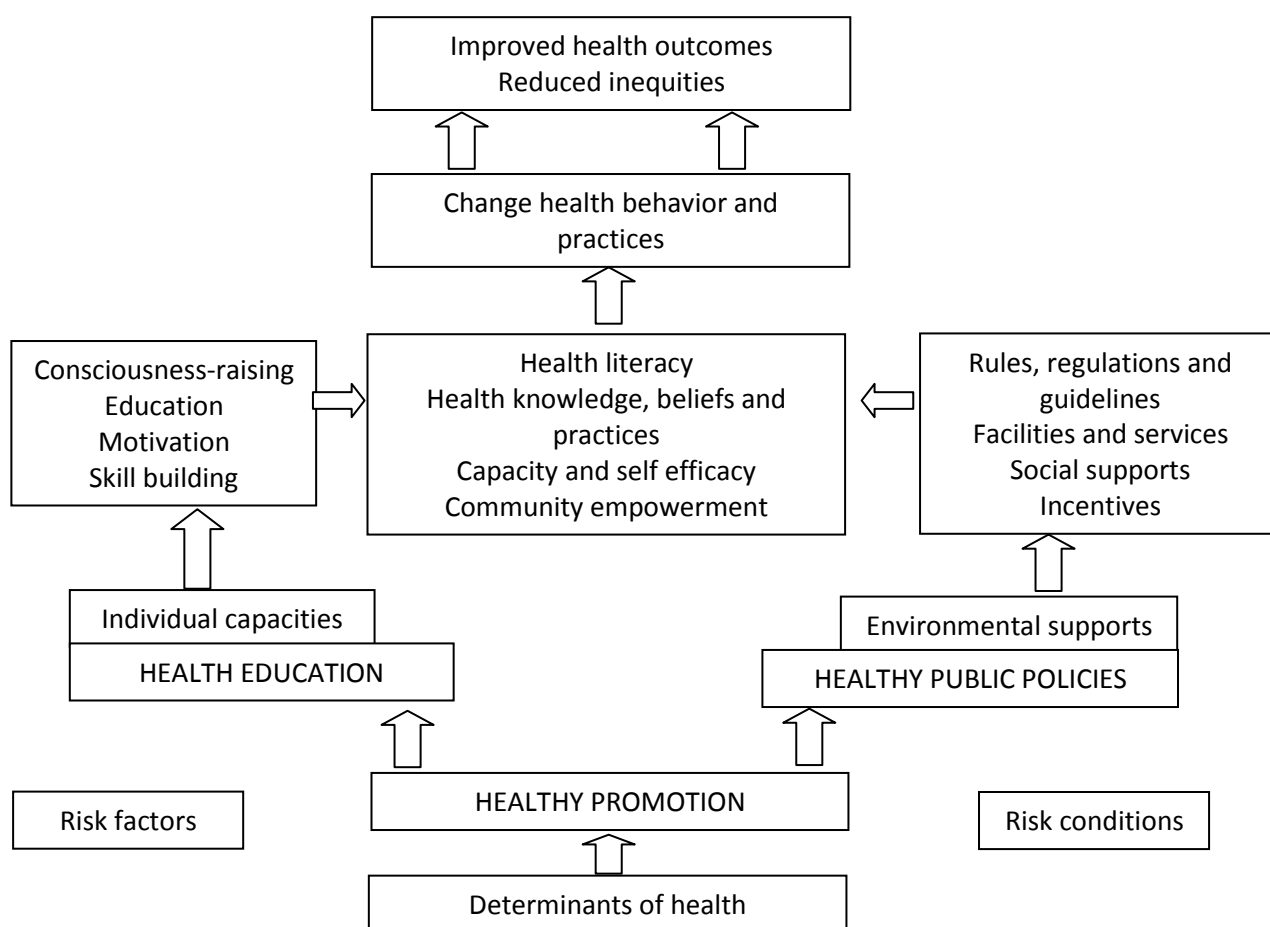
จากแผนภูมิดังกล่าว มีความชัดเจนว่า สุขศึกษาเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการนำไปสู่การมีสุขภาพดี แต่กระบวนการสุขภาพที่มีประสิทธิภาพร่วมกับการส่งเสริมสุขภาพผ่านนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพจะช่วยยกระดับ Health literacy และนำไปสู่การมีสุขภาวะ (Well-being) ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของสุขภาพในระดับสูงสุด Health literacy สามารถใช้เป็นผลลัพธ์ของสุขภาพในระดับกลาง (Intermediate health outcomes) หรือสามารถใช้เป็นผลลัพธ์ของการส่งเสริมสุขภาพได้

การส่งเสริมประชาชนให้มี Health literacy ในระดับสูงถือเป็นกลวิธีหนึ่งในการ

ส่งเสริมสุขภาพและในขณะเดียวกันการส่งเสริมสุขภาพก็ทำให้บุคคลมี Health literacy เพิ่มขึ้น

ระดับของ Health literacy

Health literacy สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ จากตารางที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่า functional health literacy เป็นระดับพื้นฐานของ Health literacy ลักษณะของกิจกรรมเป็นการส่งต่อข้อมูลข่าวสารเช่นข้อมูลสุขภาพผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การรับข้อมูลข่าวสารโดยตรงจากบุคลากรทางการแพทย์เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ และพยาบาลเช่น คำแนะนำเรื่องการรับประทานยา คำแนะนำในเรื่องการดูแลสุขภาพ ช่องปาก แนะนำวิธีการแปรงฟัน ความเข้าใจในกำหนดการนัดหมาย หรือข้อมูลผ่านสิ่งพิมพ์ เช่น ความเข้าใจในการอ่านฉลากยา การอ่าน ใบยินยอมให้การรักษา¹⁰ เข้าใจข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ทางอินเทอร์เน็ต Interactive health literacy เป็นระดับที่สูงขึ้นมา นอกเหนือจากข้อมูลข่าวสาร ที่ได้รับในระดับแรกแล้ว ยังเพิ่มเติมในส่วน ของทักษะต่างๆที่จะเกิดขึ้นด้วยเช่น ทักษะในการเรียนรู้ การเท่าทันสื่อ ทักษะในการคิดวิเคราะห์ แยกแยะและเลือกใช้ข้อมูลที่เหมาะสมและถูกต้องเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชนภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ระดับสูงสุดของ Health literacy คือ Critical health literacy มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถของปัจเจกบุคคลและชุมชนในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยพิจารณาถึง ปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Determinants of health) เช่น ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม ปัจจัยส่วนบุคคล ทำให้สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมทางด้านสุขภาพให้ตนเองและสังคม สามารถเลือกใช้บริการสุขภาพอย่างเหมาะสม



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างสุขศึกษา (Health education) การส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) และความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy)
ที่มา: World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. 2012⁹

ตารางที่ 1 ระดับของ Health literacy และตัวอย่างกิจกรรมการพัฒนา Health literacy

Health literacy level and educational goal	Content	Examples of educational activity
Functional health literacy: communication of information	Transmission of factual information on health risks and health services utilization	Transmit information through existing channels, opportunistic inter-personal contacts, and available media

ตารางที่ 1 ระดับของ Health literacy และตัวอย่างกิจกรรมการพัฒนา Health literacy (ต่อ)

Health literacy level and educational goal	Content	Examples of educational activity
Interactive health literacy: development of personal skills	As above and opportunities to develop skills in a supportive environment	Tailor health communication to specific need: facilitation of community self-help and social support groups; combine different channels for communication
Critical health literacy: personal and community	As above and provision of information on social and economic determinants of health, and opportunities to achieve policy and/or organizational change	Provision of technical advice to support community action, advocacy communication to community leaders and politicians; facility community development

ที่มา คัดลอกบางส่วนจาก Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health promotion international ⁷

Health literacy เป็นทักษะที่มีความจำเป็นสำหรับบุคคลในการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นผลลัพธ์ขั้นสูงของกระบวนการทางสุขศึกษาร่วมกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี การพัฒนา Health literacy ให้อยู่ในระดับสูง ช่วยเพิ่มทักษะชีวิต ส่งผลเกื้อหนุนสุขภาพของปัจเจกบุคคลและชุมชน

อาจกล่าวได้ว่า Health literacy เป็นทักษะของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ข้อมูลความรู้และการจัดการบริการสุขภาพ สามารถตัดสินใจ เลือก รับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และใช้บริการสุขภาพ ตลอดจนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ การพัฒนา Health literacy อาจใช้เป็นกลวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Concepts and Examples in the Eastern Mediterranean Region. **Individual Empowerment Conference Working Document**. 7th Global Conference on Health Promotion Promoting Health and Development. Nairobi, Kenya. 2009.
2. Nutbeam D. **Health promotion glossary**. Health Promotion International. 1998;13:349-64.
3. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ**. ฉบับปรับปรุง นนทบุรี.2541.
4. ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. **เจาะลึก Health literacy**. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 18 เรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ยุค 40” วันที่ 18-20 พฤษภาคม 2560 ณ โรงแรมจอมเทียนปาล์มบีช โฮเทล แอนด์รีสอร์ท เมืองพัทยา ชลบุรี. 2560.
5. World Health Organization. The Health Literacy Toolkit for Low and Middle Income Countries. **A series of information sheet to help empower communities and strengthen health systems**. Regional Office of South East Asia. 2015.
6. World Health Organization. **Health promotion glossary**. Division of Health Promotion, Education and Communications, Health Education and Health Promotion Unit, WHO Geneva. 1998:1-10.
7. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into health 21th century. **Health Promotion International**, Printed in Great Britain. 2000;15(8).
8. World Health Organization. **Ottawa Charter for Health Promotion**. WHO. 1986.
9. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. 2012.
10. ขวัญเมือง แก้วดำเกิงและนฤมล ตีรเพชรศรีอุไร. **ความฉลาดทางสุขภาพ**. กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์นวัตกรรมดาการพิมพ์ จำกัด. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งแรก 2554 หน้า 17-19.