

รายงานสรุป
International visiting of Health Promotion Board and school of Public Health,
13 - 15 July 2017, Singapore

ผู้สรุป: นายแพทย์ธีรภัทร อัครวินิจตระการ นายแพทย์ปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
 นายแพทย์ชัยพล ศรีสุระวานิช นายแพทย์ปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

การศึกษาดูงานมีวัตถุประสงค์ดังนี้:

1. เรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินการด้านส่งเสริมสุขภาพในสิงคโปร์เพื่อพัฒนาและปรับปรุงการส่งเสริมสุขภาพของประเทศไทย
2. เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรการฝึกอบรมแพทย์ระหว่างสิงคโปร์และไทย

สรุป:

รูปแบบการศึกษาดูงาน 1: ศึกษาดูงานที่คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Board) โดยมี 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1) เรียนรู้เกี่ยวกับภาพรวมของยุทธศาสตร์ บรรยายโดย Ms. Zahra Asgarali ที่ทีมงานได้เรียนรู้เกี่ยวกับแผน 5 ปีของสิงคโปร์ที่เน้นเรื่องการป้องกันโรคไม่ติดต่อ วิธีประสานความร่วมมือระหว่างภาครัฐบาลและภาคเอกชน แอปพลิเคชัน “Healthy 365” ที่ใช้เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและวิธีการควบคุมบุหรี่ยี่ 2) เยี่ยมชมพื้นที่สุขภาพ “Health Zone” พื้นที่นี้เน้นไปที่การให้การศึกษาเกี่ยวกับสุขอนามัยและการส่งเสริมสุขภาพแก่เยาวชนโดยใช้เกมและการตูน 3) ศูนย์สุขภาพในโรงเรียนซึ่งทำหน้าที่เป็นคลินิกระบบบริการปฐมภูมิแก่เด็กแรกเกิดจนถึงวัยรุ่น 4) ศูนย์ทันตกรรมในโรงเรียน ซึ่งได้เรียนรู้เกี่ยวกับระบบบริการปฐมภูมิทางทันตกรรมในเยาวชน

รูปแบบการศึกษาดูงาน 2: เยี่ยมชม Saw Swee Hock School of Public Health ณ National University of Singapore โดยศาสตราจารย์ Jason Yap นำเสนอเกี่ยวกับหลักสูตรการฝึกอบรมแพทย์ของสิงคโปร์ และร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของหลักสูตรนี้ในการปรับใช้ในประเทศไทย

สิ่งที่ได้และการนำมาปรับใช้

- ประเทศสิงคโปร์กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและปัญหาหลักคือโรคไม่ติดต่อ ดังนั้น แผนยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพของสิงคโปร์จะเน้นไปที่ด้านโภชนาการ กิจกรรมทางกาย และการเลิกบุหรี่เป็นหลัก
- หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้สิงคโปร์ประสบความสำเร็จในการวางแผนยุทธศาสตร์สุขภาพคือการได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากภาคเอกชน เช่น ความร่วมมือในการลดภาษีและความต้องการผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในระดับชาติ
- สิงคโปร์ได้ปรับใช้แผนการลดน้ำตาลมาเป็นเวลามากกว่า 10 ปี โดยมีเป้าหมายเพื่อลดน้ำตาลในเครื่องดื่มส่วนใหญ่ให้เหลือน้อยกว่า 6% ต่อ 100 มล. เพื่อลดการใช้ไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์อาหาร สำหรับประเทศไทยเพื่อให้สามารถทำตามเป้าหมายเดียวกันนั้น เราจำเป็นต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและปรับใช้แผนที่ละชั้น โดยต้องให้ประชาชนปรับตัวเข้ากับบริบทชาติและให้เวลาผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการปรับแผนการดำเนินการอีกด้วย
- วิธีที่ดีที่สุดในการรักษาระดับสุขภาพของประชากรคือความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy - HL) เนื่องจากสิงคโปร์ส่งเสริม HL ตั้งแต่ระดับเยาวชน โดยเพิ่ม HL เข้าไปในหลักสูตรการศึกษาในโรงเรียน นอกจากนี้ สิงคโปร์ยังปรับปรุงสภาพแวดล้อมโรงเรียนสุขภาพดี เช่น การให้เด็กได้รับประทานอาหารเที่ยงที่ดีต่อสุขภาพ และโน้มน้าวให้ผู้ขายอาหารไม่ขายของขบเคี้ยวในพื้นที่โรงเรียน แม้ว่าประเทศไทยจะมีโครงการในลักษณะเดียวกันนี้อยู่แล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางเอาไว้ได้ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่ขาดประสิทธิภาพ
- สิ่งจูงใจหรือรางวัลถือเป็นสิ่งจำเป็นในการโน้มน้าวประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง สิงคโปร์มีบางโครงการที่น่าสนใจซึ่งประเทศไทยสามารถปรับใช้ได้ เช่น “บัตรรางวัลอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Reward Card)” ซึ่งให้ประชาชนสะสมคะแนนจากการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ และใช้คะแนนเพื่อแลกเป็น gift voucher โครงการอื่นๆ ได้แก่ “แอปพลิเคชัน Healthy 365” ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันสมาร์ตโฟนสำหรับนับก้าวซึ่งสามารถใช้ร่วมกับ Apple Watch ได้ และยังสามารถใช้คะแนนเพื่อนำไปแลกเป็น gift voucher ได้เช่นกัน

One Page Report

International visiting of Health Promotion Board and school of Public Health, 13 - 15 July 2017, Singapore

Notetaker: Dr. Teeraphat Attavinijtrakarn, 1st year Resident trainee of Public Health
Dr. Chaipol Srituravanich, 1st year Resident trainee of Public Health

The visit was held on 13th – 15th July 2017 in Singapore with the following objectives:

1. To learn about Health Promotion in Singapore in order to improve and rectify Thai Health Promotion
2. To share and exchange about Resident trainee curriculum between Singapore and Thailand

Summary:

Program Strategy 1: Visiting at Health Promotion Board, there are 4 main activities including: 1) Learning about Strategic Overview” by Ms. Zahra Asgarali. We learned about 5-year plan focused on prevention of Non-Communicable Disease, how to cooperate between government sector and private sector, “Healthy 365” application to promote physical activity and how to control cigarette. 2) Visiting Health Zone, this place focuses on educating children about hygiene and health promotion through game and cartoon. 3) School health center which is primary care clinic for newborn to teenager. 4) School dental center, we can learn obviously about primary care of dental health in childhood.

Program Strategy 2: We visited to Saw Swee Hock School of Public Health, National University of Singapore. Prof. Jason Yap presented about Singapore’s Resident training program. We are also discussing about advantage and disadvantage in this program to adaptation in Thailand.

Achievement and Application

- Singapore is approaching to aging society and its major problem is non-communicable disease. Therefore the health strategic plan of Singapore mainly focuses on Nutrition, Physical Activity, and Smoking Cessation.

- One of the important factors which make Singapore succeed in its health strategic plan is that it gains lots of cooperation from the private sector. Such cooperation comes from the taxes reduction and the national demand for healthy product.

- Singapore has applied a more than 10 years plan to lower sugar to less than 6% per 100 ml in most of beverage and to reduce the use of Trans-fat in food product. For

Thailand to reach the same goal, we have to consider and implement step by step. We have to let the population adapt to the taste and give the stakeholders a time to change their plans.

- The best way to maintain population's health is Health Literacy as Singapore has promoted HL starting from the childhood. Singapore adds Health Literacy in the school curriculum. Singapore also improves healthy school environment such as providing healthy lunch to all school children and manipulating food provider who sell snack in the school area. Even though Thailand has the same project, its goal hasn't been reached. The cause may come from the problem in cooperation between different sectors.

- Incentive is necessary to persuade people to take care of their own health. Singapore has some interesting projects which Thailand can apply such as "Healthy Food Reward Card" which let people collect points from purchasing healthy food and then use those points to exchange for gift voucher. Another project is "Healthy 365 Application", a smartphone application for counting steps that can be used with Apple Watch and then can also use those points exchanging for gift voucher.

- Residency training program in Public Health branch of Singapore is applied from American board which used to be a 3-years program. However, it has been changed to 5-year program because the government doesn't support fund for a full-time Master of Public Health course and a part-time course need more times.

- Even though both Singapore and Thailand are lack of Public Health Doctor, Singapore has still gained more doctors by implementing the preventive medicine course for those medical students who interest. Thailand also has preventive medicine in its curriculum and has been delivered to all medical students which may create the difficulty for the learning process. Another Thailand's problem is that the public health lecture aren't directly provided by the person who work in the public health sector.

Sompong Chaipanont

Dr. Sompong Chaipanont

Public Health Technical Officer, Advisory Level (Nutrition)