คำนิยามตามกรอบการดำเนินการของ AUN-HPN

Systems and Infrastructure

1. นโยบายการเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ
(Healthy university polices)
2. ความปลอดภัยของสิ่งก่อสร้าง สภาพแวดล้อมที่สะอาดและเป็นมิตร
(Safe buildings and safe, clean environment, green environments)
3. การบริการที่ส่งเสริมสุขภาพ การมีระบบให้คำปรึกษา
(Health promotion services, counseling and advisory support)
4. การให้โอกาสที่เสมอภาค การมีระบบดูแลผู้พิการ
(Equal opportunities including disability friendly)
5. การมีหลักสูตรเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ หรือ หลักสูตรร่วม
(Health promotion curriculum and co-curriculum)
6. การสร้างเสริมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
(Capacity building on health promotion)
7. การวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
(Health promotion research)
8. การมีจิตอาสาของมหาวิทยาลัย
(University volunteerism)
9. การสนับสนุนงบประมาณสำหรับโครงการสุขภาพ
(Budgetary support for healthy university program)

Thematic Areas

A) ด้านการดำเนินการให้หมดไป *(Zero tolerance areas)*
1. การสูบบุหรี่ *(Smoking)*
2. การดื่มของมึนเมา *(Alcohol consumption)*
3. การใช้ยาเสพติด *(Illicit drug use)*
4. การพนัน *(Gambling)*
5. ความรุนแรง การกดขี่ข่มเหง การใช้กำลัง
(Violence, bullying and sexual harassment)
6. อุบัติภัยทางท้องถนน
(Road safety violations including helmet use)

B) ด้านการส่งเสริมทางสุขภาพ *(Health promotion areas)*
1. การรู้ด้านสุขภาพ *(Health literacy)*
2. การมีสุขภาพจิตที่ดี *(Mental well-being)*
3. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
(Social interaction (e.g. social activities such as student clubs)
4. การเคลื่อนไหวด้านร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง
(Physical activity and active mobility)
5. การควบคุมน้ำหนักและความสมดุลทางโภชนาการ
(Healthy diet and balanced Nutrition)
6. พฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย *(Safe sexual behavior)*
7. ความสมดุลการทำงานและการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ *(Work life balance (integration) and healthy ageing)*

Systems and Infrastructure

Healthy University Policies

1

1. การวางกลยุทธ์ในนโยบายของมหาวิทยาลัยในแต่ละระดับ ที่ต้องมีกลไกในการขับเคลื่อน ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- *การกำหนดนโยบายให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นค่านิยมหลัก*
  (Health promotion as a core value)
- *ความร่วมมือของคู่ความร่วมมือในทุกภาคส่วน*
  (Collaboration as a health promotion strategic partnership)
- *การตั้งเกณฑ์เพื่อประเมินความสำเร็จ*
  (Quantitative criteria as a minimal requirement for success)
- *นักศึกษาและบุคลากร เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในชุมชน และครอบครัว*
  (Faculty staff and students as change agent in their communities / family)
- *การมีกลไกลงสู่การปฏิบัติสำหรับชุมชน เป็นส่วนหนึ่งของแผนระยะยาว*
  (Mechanism for community implementation as a part of the long term plan)

Systems and Infrastructure

Safe building and Safe, clean environment, green environments

2

2.การจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีต่อสุขภาพ สภาพแวดล้อมที่สะอาดและเป็นมิตร

สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีต่อสุขภาพ (Healthy working environment) ที่ทำงานที่ดีต่อสุขภาพ จะคำนึงถึง ปัจจัยทางกายภาพ อนามัยและความปลอดภัยจากอาชีพ การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์สำนักงาน ให้มีความเหมาะสม ปัจจัยด้านพฤติกรรมทางสุขภาพ หรือการดำเนินชีวิต (life styles) ปัจจัยด้านจิตวิทยา เช่น การจัดการความเครียด หรือวัฒนธรรมองค์กร และการเชื่อมโยงเกี่ยวกับชุมชนของบุคลากร

สภาพแวดล้อมที่สะอาดและเป็นมิตร (clean and green environment) การจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรในสถานที่ทำงาน ได้แก่ การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการขยะ การอนุรักษ์น้ำ และ ระบบขนส่งที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

Systems and Infrastructure

3.การให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพ ระบบสนับสนุนในการให้คำปรึกษา

นอกจากการให้บริการตรวจสุขภาพทางการแพทย์แล้ว มหาวิทยาลัย ควรมีกลุ่มคนที่ช่วยดูแล ตรวจตรา และให้คำปรึกษาในด้านนี้อยู่ด้วย เช่น การมีคำแนะนำเกี่ยวกับการจัดสถานที่ทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานสำหรับบุคลากร หรือการให้คำแนะนำกับผู้ที่ต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เพื่อป้องกันการเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการทำงาน (office syndromes) ต่าง ๆ

3

Health Promotion Services, Counseling and advisory support

Systems and Infrastructure

4. การให้โอกาสที่เสมอภาค การมีระบบดูแลผู้พิการ

โอกาสในการได้รับการส่งเสริมสุขภาพที่เท่าเทียมกันในแต่ละวิทยาเขตนโยบาย**ระดับมหาวิทยาลัย** การส่งเสริมสุขภาพจะต้องถูกกำหนดให้ใช้ในทุกวิทยาเขต **ระดับวิทยาเขต** โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ อาจขึ้นอยู่กับ การดำเนินชีวิต และสภาพแวดล้อมของบุคลากร นักศึกษาในวิทยาเขตนั้น

4

Equal opportunities including disability friendly

*ผู้พิการทุกคนจะต้องมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้วย โดยมหาวิทยาลัย จะต้องจัดเตรียมอุปกรณ์หรือการบริการอื่น ๆ ที่จำเป็นเพื่อรองรับ และสื่อสารให้ผู้พิการได้ทราบถึงกิจกรรมต่าง ๆ หรืออาจต้องมีการจัดกิจกรรมเฉพาะกลุ่มด้วย

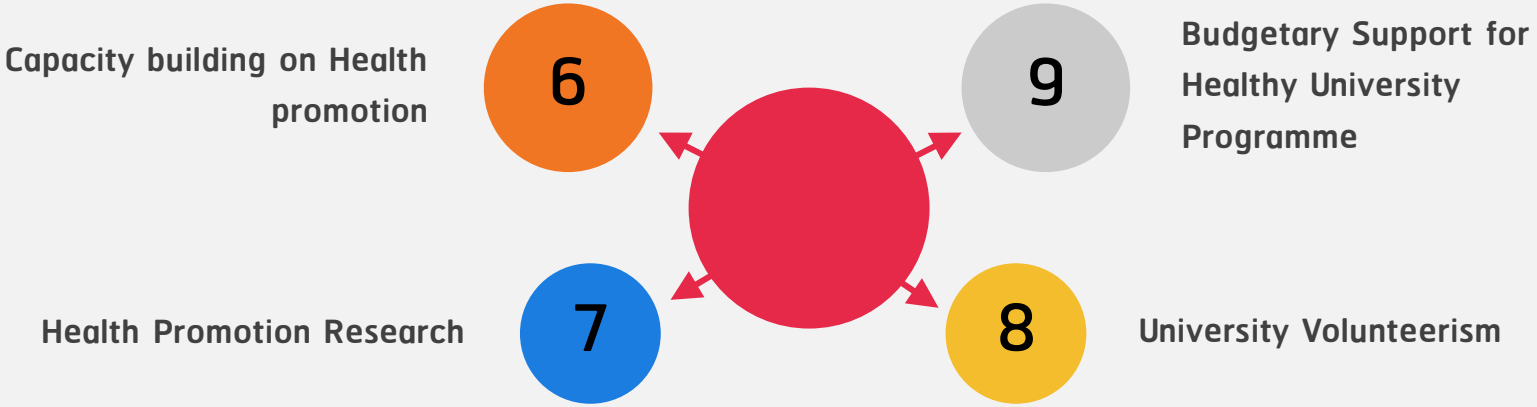
Systems and Infrastructure

5 Health Promotion Curriculum and Co-curriculum

5.การมีหลักสูตรเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ หรือ หลักสูตรร่วม

ในส่วนของหลักสูตร อาจเป็นวิชาที่อยู่ในวิชาการศึกษาทั่วไป หรือบางวิชาที่เป็นวิชาเฉพาะของวิชาชีพ สำหรับในหลักสูตรร่วม กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ควรถูกเน้นย้ำว่าเป็นประเภทหนึ่งของกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุน ซึ่งมหาวิทยาลัย ต้องให้การสนับสนุนโครงการดังกล่าวด้วย

Systems and Infrastructure



Systems and Infrastructure

Capacity building on Health promotion

6

6.การสร้างเสริมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ในการสร้างเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ จะรวมถึงการให้ความรู้ การมีทักษะ การมีส่วนร่วม การจัดโครงสร้าง ระบบ และภาวะผู้นำ ของผู้ที่จะรับผิดชอบในการดูแลการเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ เพื่อจะกระตุ้น สนับสนุนให้มีโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ

โดย AUN มีหลายหลักสูตรที่เกี่ยวข้อง เช่น

1.) Policy service and advocacy level

2.) Health service and surveillance level

3.) Support staff and volunteer level

Systems and Infrastructure

Health Promotion Research

7

7.การวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยควรมีการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการส่งเสริมสุขภาพ เช่น

- การเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิทยา : ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ
- การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม
- การเปลี่ยนแปลงด้านชีวการแพทย์
- การเปลี่ยนแปลงด้านระบาดวิทยา
- การเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพชีวิต และทางเศรษฐกิจ

Systems and Infrastructure

8.การมีจิตอาสาของมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยควรมีจิตอาสาสำหรับการทำงานส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจมาจากภายในหรือนอกมหาวิทยาลัย อาจจะเกี่ยวข้องกับชุมชน โดยผู้ร่วมอาจเป็นนักศึกษา บุคลากร หรือศิษย์เก่า ด้วย

8

University Volunteerism

Systems and Infrastructure

9.การสนับสนุนงบประมาณสำหรับโครงการสุขภาพ

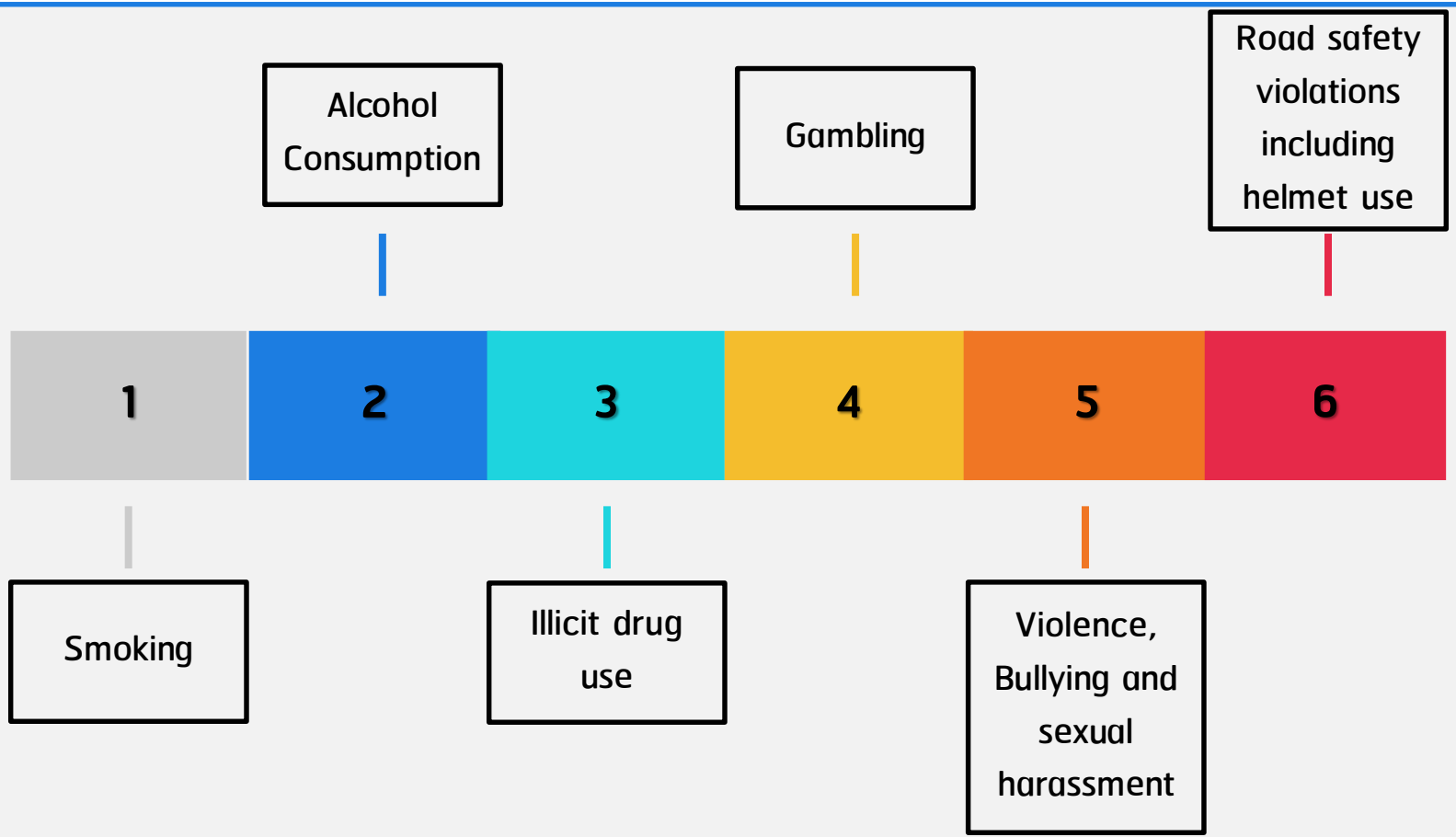
มหาวิทยาลัยควรมีงบประมาณเพื่อสนับสนุนโครงการเพื่อสุขภาพต่าง ๆ ซึ่งอาจจะสนับสนุนเต็มจำนวนหรือบางส่วน โดยมีคณะทำงานที่รับผิดชอบช่วยกันพิจารณา

9

Budgetary Support for Healthy University Programme

Thematic Areas

a) Zero tolerance areas



Thematic Areas

a) Zero tolerance areas

1

Smoking

1. การสูบบุหรี่ (Smoking)

มหาวิทยาลัยมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและควบคุมการสูบบุหรี่ในสถานศึกษา และ ควรเป็นต้นแบบในการเป็นสถาบันปลอดบุหรี่ การมีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อรณรงค์ เช่น การกำหนดนโยบาย การห้ามสูบบุหรี่ในวิทยาเขต การมีกิจกรรมให้ความรู้ และการบริการให้คำปรึกษาในการเลิกสูบบุหรี่สำหรับนักศึกษาและบุคลากร

Thematic Areas

a) Zero tolerance areas

Alcohol Consumption

2

2. การดื่มของมึนเมา

การดื่มของมึนเมาในมหาวิทยาลัย ควรถูกพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่ไม่สมควรและไม่ได้รับการยอมรับ

มหาวิทยาลัยควรกำหนดนโยบายในการห้ามขายแอลกอฮอล์ในมหาวิทยาลัยและพื้นที่ใกล้เคียง ทุกภาคส่วนทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย ควรมีส่วนร่วมในการรณรงค์

Thematic Areas

a) Zero tolerance areas

3

Illicit drug use

3. การใช้ยาเสพติด

มหาวิทยาลัยควรมีการควบคุมการใช้ยาเสพติด และควรมีการให้บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับยาเสพติดสำหรับบุคลากรและนักศึกษา

Thematic Areas

a) Zero tolerance areas

Gambling

4

4.การพนัน

มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายและสื่อสารอย่างแข็งขันในการควบคุมการพนันในสถานศึกษาและมีระบบการจัดการเกี่ยวกับการพนันด้วย

Thematic Areas

a) Zero tolerance areas

5.ความรุนแรง การกดขี่ข่มเหง การใช้กำลัง

มหาวิทยาลัยควรมีการประกาศนโยบายอย่างชัดเจนในการต่อต้านพฤติกรรมเกี่ยวกับความรุนแรง การกดขี่ข่มเหง และการใช้กำลัง และควรมีระบบตรวจสอบและติดตามการใช้ความรุนแรงเหล่านี้ด้วย

5

Violence, Bullying and sexual harassment

Thematic Areas

a) Zero tolerance areas

Road safety violations including helmet use

6

6. อุบัติภัยทางท้องถนน

มหาวิทยาลัยควรมีกฎในการขับขี่อย่างปลอดภัยในมหาวิทยาลัย การกำหนดให้ใส่เข็มขัดนิรภัย และการสวมหมวกนิรภัย

Thematic Areas

b) Health promotion areas

1. การรู้ด้านสุขภาพ
   Health Literacy
2. การมีสุขภาพจิตที่ดี
   Mental well-being
3. Social interaction
   การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
4. Physical activity and active mobility
   การเคลื่อนไหวด้านร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง
5. Healthy diet and Balanced nutrition
   การควบคุมน้ำหนักและความสมดุลทางโภชนาการ
6. พฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย
   Safe sexual behavior
7. Work life balance and Healthy ageing
   ความสมดุลการทำงานและการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

Thematic Areas

b) Health promotion areas

ความสมดุลการทำงานและ
การดำเนินชีวิต และการดูแล
สุขภาพผู้สูงอายุ

ทั้ง 7 ประเด็นนี้ ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ เช่น

- การรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) นักศึกษาทุกคนควรมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อต่อไปจะได้เป็นนักส่งเสริมสุขภาพในอนาคต

- การรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักและความสมดุลทางโภชนาการ (Healthy diet and balanced nutrition) ช่วยทำให้บริโภคได้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเป็น NCDs ในอนาคต

- การมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย (Safe sexual behavior) ช่วยป้องกันโรคเอดส์ การติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศ (STI) และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้

สำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เหมาะสำหรับบุคลากรในมหาวิทยาลัยและประชาชนในชุมชน