ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม

ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ยุทธศาสตร์ 3 Actives

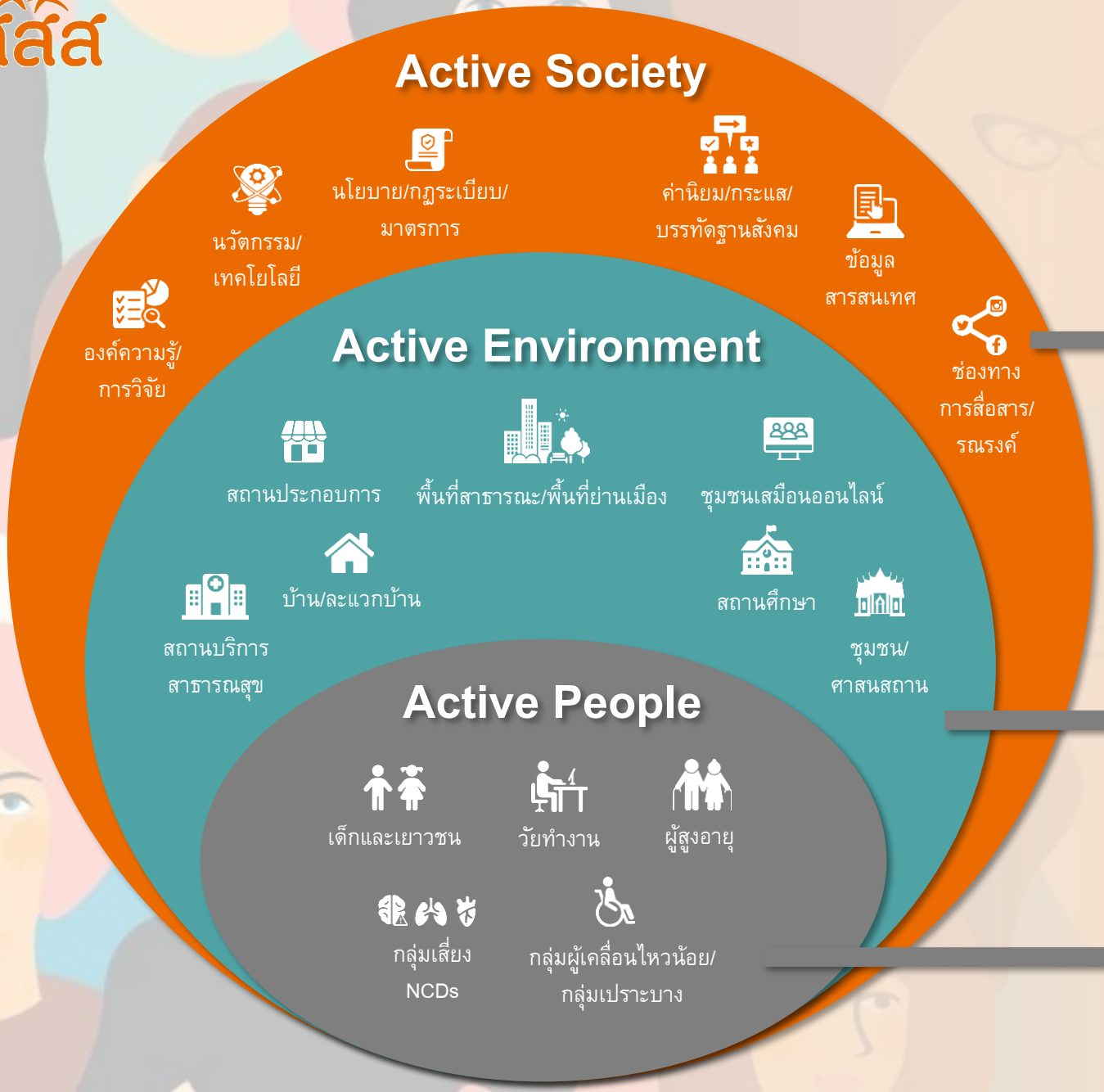
เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายบนวิถีใหม่ : สตรีมีครรภ์

โดย

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม

ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

3 ACTIVES



การสรรสร้างปัจจัยเอื้อและสนับสนุนให้เกิดการเชื่อมต่อระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก อย่างเหมาะสมตามบริบทสังคม กระทั่งกลายเป็นสังคมสุขภาวะ (Healthy Society) ที่มีการรับรู้ ทราบถึงประโยชน์ และค่านิยมในการให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงไม่เนือยนิ่ง

การพัฒนาและสนับสนุนปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อต่อการมีวิถีชีวิตสุขภาวะในพื้นที่ต่าง ๆ (Healthy Space and Built Environment) ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคนทุกกลุ่มทุกวัยอย่างเสมอภาค

การส่งเสริมและกระตุ้นปัจจัยภายในตัวบุคคลเพื่อสร้างความรอบรู้

ทางกาย (Physical Literacy) **และความรอบรู้ด้านสุขภาพ** (Health Literacy) ในการออกแบบและสร้างโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายในวิถีชีวิตที่เหมาะสมตามช่วงวัย

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มสตรี

Active Society

- เคารพบนสิทธิในการมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง การแต่งกาย เนื้อตัวและเรือนร่างในการแต่งกายในการมีกิจกรรมทางกาย
- เสริมพลังความมั่นใจให้ผู้หญิงทุกกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้หญิงได้มีกิจกรรมทางกาย

Active Environment

- ส่งเสริมการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะให้รองรับการออกมามีกิจกรรมทางกายของผู้หญิง เน้นความปลอดภัยทางเพศ ชีวิตและทรัพย์สิน เช่น แสงส่องสว่าง มุมอับ พื้นที่ปลอดภัยและปราศจากการคุกคามทางเพศทุกรูปแบบ
- การมีสวนสาธารณะ พื้นที่สาธารณะละแวกบ้าน ใกล้ละแวกชุมชน กระจายอยู่ทั่วเมือง เพื่อเพิ่มพื้นที่ให้ผู้หญิงโดยเฉพาะแม่บ้าน ผู้สูงอายุ เด็กเล็กได้มาใช้บริการได้อย่างสะดวก

Active People

- ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายอย่างถูกต้องและปลอดภัยสำหรับกลุ่มประชากรเพศหญิงอย่างเหมาะสม
- จัดให้มีกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังภายใน ความมั่นใจ และเพิ่มโอกาส ผ่านกิจกรรมกลุ่มชมรม การให้คำปรึกษา สำหรับประชากรเพศหญิง ทั้งในรูปแบบของกิจกรรมระดับชุมชน และสังคมออนไลน์

Throughout pregnancy

aim for at least

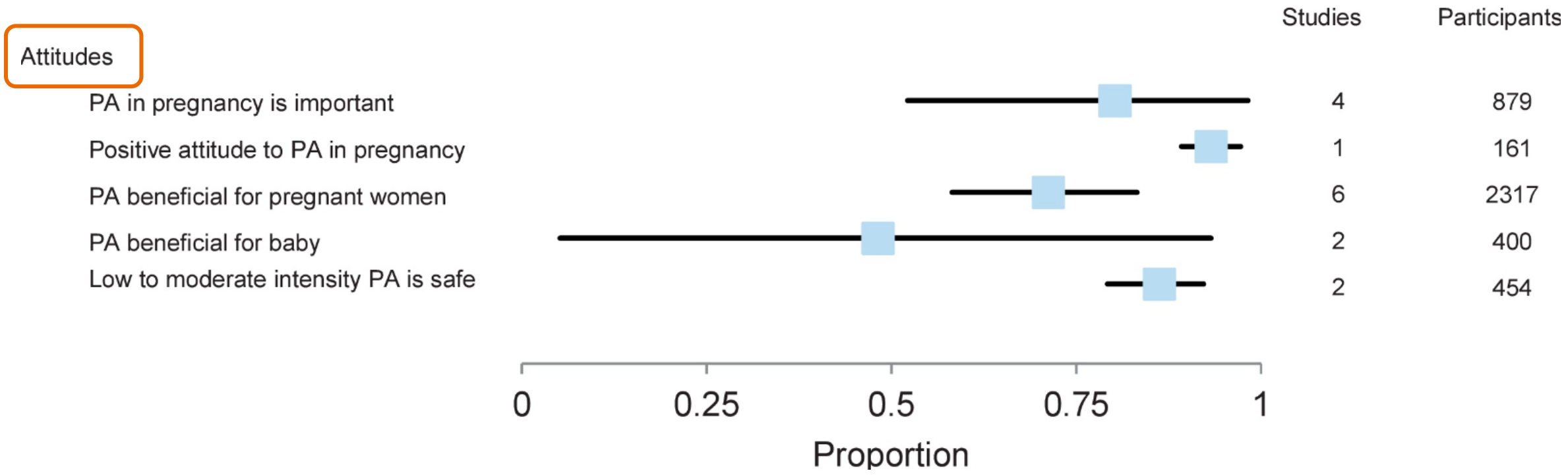
150 Min

of moderate intensity activity

Every Week

Forest plot of estimates of the proportion of pregnant women that report each attitude, barrier or enabler in relation to physical activity during pregnancy.

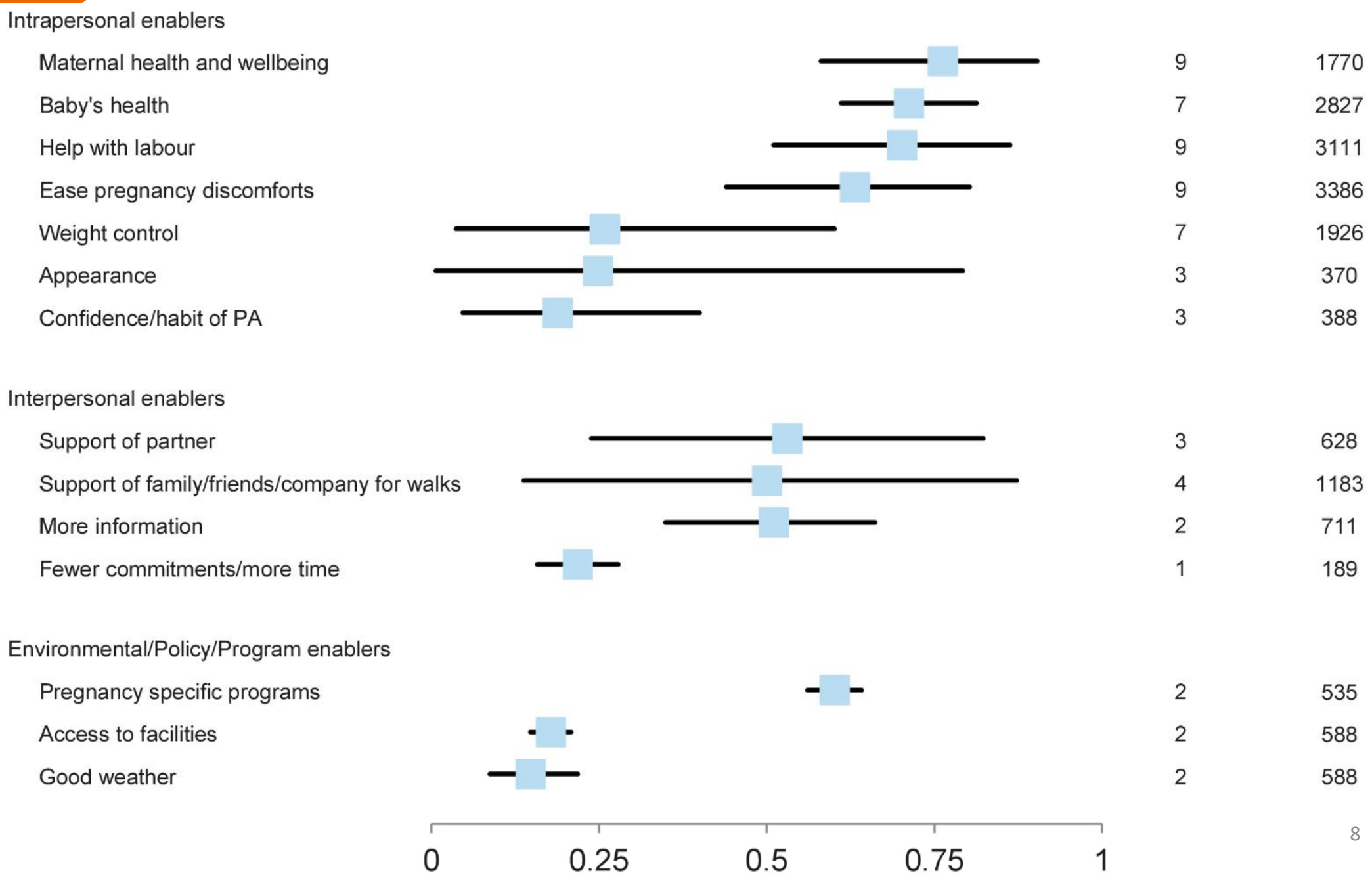
Harrison AL, Taylor NF, Shields N, Frawley HC (2018) Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: a systematic review. *Journal of Physiotherapy* 64: 24–32



Barriers

Intrapersonal barriers		
Fatigue	11	3386
Lack of time	14	4453
Pregnancy discomforts	13	3859
Safety/fears	13	3952
Lack of motivation	10	2872
Lack of confidence/PA habit	6	1649
Lack of knowledge	2	202
Interpersonal barriers		
Lack support of partner	1	399
Lack support of family/friends	5	2952
Lack information	6	1338
Childcare responsibilities	7	2728
Work commitments	3	693
Environmental/Policy/Program barriers		
Bad or hot weather	5	2747
Lack access to facilities/affordability	8	3222

Enablers


Intrapersonal enablers
Maternal health and wellbeing 9 1770
Baby's health 7 2827
Help with labour 9 3111
Ease pregnancy discomforts 9 3386
Weight control 7 1926
Appearance 3 370
Confidence/habit of PA 3 388
Interpersonal enablers
Support of partner 3 628
Support of family/friends/company for walks 4 1183
More information 2 711
Fewer commitments/more time 1 189
Environmental/Policy/Program enablers
Pregnancy specific programs 2 535
Access to facilities 2 588
Good weather 2 588
0
0.25
0.5
0.75
1

Active Society

Active Environment

Active People

ขอบคุณครับ

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม (หมอไพ)

ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

pairoj@thaihealth.or.th

FB page: หมอไพ Healthy Lifestyle