

การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ

Health Promotion and Disease Prevention in Community
: An Application of Concepts and Theories to Practice

รศ.ดร.อาภาพร เพ่าวัฒนา
รศ.ดร.สุรินทร์ กลัมพากร
รศ.ดร.สุนีย์ ละกำปັນ
พศ.ดร.ขวัญใจ อำนวยสัตย์ชื่อ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



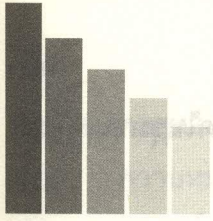
10033852

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



ได้รับการสนับสนุนจาก

แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ระยะที่ 2
และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญรูป	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	1
ความหมายของสุขภาพ	2
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	5
วิวัฒนาการการสร้างเสริมสุขภาพ	7
แนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพ	12
ความแตกต่างของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	16
การสร้างเสริมสุขภาพระดับชุมชน	17
การประเมินความต้องการ	19
การวางแผน	20
การลงมือปฏิบัติ	21
การประเมินผล	21
การปรับเปลี่ยนตามผลการประเมิน	21
การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค	23
ปัจจัยสำคัญในการสร้างการมีส่วนร่วม	25
การประเมินการมีส่วนร่วม	25
สรุป	25
คำถามนำอภิปราย	26
บรรณานุกรม	27

	หน้า
บทที่ 2 การประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน	29
กรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ	31
หลักการของกรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ	31
การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาในการดำเนินงาน หลายระดับชั้น	34
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	35
องค์ประกอบของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	38
การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพไปใช้ใน การสร้างเสริมสุขภาพ	40
ทฤษฎีความสามารถตนเอง	41
แนวคิดของทฤษฎีความสามารถตนเอง	41
การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตัวเอง	50
แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	51
แนวคิดของแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	51
การประยุกต์แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ	56
ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	57
ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	58
กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	59
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการสร้างเสริมสุขภาพ	61
PRECEDE-PROCEED Framework	62
แนวคิดหลักของ PRECEDE-PROCEED Framework	62
การประยุกต์ PRECEDE Framework ในการสร้างเสริมสุขภาพ	65
สรุป	68
คำถามนำอภิปราย	68
บรรณานุกรม	69

	หน้า
บทที่ 3 กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	71
ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ	73
กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพ	73
การชี้แนะสนับสนุน	74
การเพิ่มความเข้มแข็ง	74
การเป็นตัวกลาง	74
กลวิธีปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ	75
การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ	75
การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุน	78
การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง	81
การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล	82
การปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข	83
การขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพไปสู่นาคต	84
การสื่อสารสุขภาพและการตลาดเชิงสังคม	85
การชี้แนะสาธารณะเพื่อสุขภาพ	90
สรุป	92
คำถามนำอภิปราย	92
บรรณานุกรม	93
บทที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพเฉพาะพฤติกรรม	95
การออกกำลังกาย	96
ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย	97
การส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน	99
โภชนาการ	107
ปัจจัยที่มีผลต่อโภชนาการ	109
การส่งเสริมโภชนาการในชุมชน	111
ตัวอย่างการจัดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการในโรงพยาบาล	116
ความเชื่อมโยงของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการในระดับ	119
บุคคล ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน	119
การจัดการความเครียด	123

	หน้า	
๖๕	ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	124
๖๖	การจัดการความเครียดในชุมชน	126
๖๗	การลดพฤติกรรมเสี่ยง	128
๖๘	พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	129
๖๙	การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในชุมชน	130
๗๐	พฤติกรรมการสูบบุหรี่	132
๗๑	กลวิธีและกิจกรรมการควบคุมการบริโภคยาสูบในชุมชน	132
๗๒	พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์	135
๗๓	การควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน	136
๗๔	คำถามนำอภิปราย	138
๗๕	บรรณานุกรม	139
๗๖		139
บทที่ 5	การสร้างเสริมสุขภาพตามวัย	143
๗๗	การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยเด็ก	144
๗๘	พัฒนาการของเด็ก	144
๗๙	ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในเด็ก	148
๘๐	ปัญหาเด็กอ้วนและน้ำหนักเกิน	148
๘๑	การบาดเจ็บและอุบัติเหตุในเด็ก	149
๘๒	ความบกพร่องในการเรียนรู้	151
๘๓	แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในเด็ก	153
๘๔	การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ	153
๘๕	การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	154
๘๖	การสร้างเสริมความเข้มแข็งของกิจกรรมชุมชน	155
๘๗	การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล	156
๘๘	สรุป	157
๘๙	คำถามนำอภิปราย	157
๙๐	บรรณานุกรม	158
๙๑	การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยรุ่น	162
๙๒	พัฒนาการของวัยรุ่น	162
๙๓	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น	165

	หน้า
แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยรุ่น	169
ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น	171
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	171
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ	172
การจัดการพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น	175
โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์	
พฤติกรรมเสี่ยงร่วม (บุหรี่ แอลกอฮอล์ ยาเสพติด)	178
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด	180
การจัดการกับการเสพยาเสพติดในวัยรุ่น	
โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์	181
สรุป	184
คำถามนำอภิปราย	185
บรรณานุกรม	186
การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยทำงาน	190
ลักษณะของวัยทำงาน	190
ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยทำงาน	192
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยทำงาน	192
ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน	193
หลักการเบื้องต้นของมาตรการที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี	193
ของคนวัยทำงาน	
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน	194
สรุป	198
คำถามนำอภิปราย	198
บรรณานุกรม	198
การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ	199
สถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ	199
ปัจจัยกำหนดภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ	202
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	204
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ	207
ผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ	210

	หน้า
สรุป	211
คำถามนำอภิปราย	211
บรรณานุกรม	212
บทที่ 6 ประเด็นและแนวโน้มการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	215
ปัจจัยพื้นฐานของความสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	216
การลงทุนด้านสุขภาพ	216
การเข้าถึงบริการสร้างเสริมสุขภาพ	220
การประเมินผลในการสร้างเสริมสุขภาพ	223
ประเด็นการวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	233
ประเด็นการวิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชนในประเทศสหรัฐอเมริกา	233
ประเด็นการศึกษาวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย	235
งานวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนในประเทศไทย	239
ทิศทางการวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	241
สรุป	242
คำถามนำอภิปราย	242
บรรณานุกรม	243
ดัชนี	245