

# คู่มือการสอน

## การสร้างเสริมสุขภาพ ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

รศ.ดร. ศิริพร ชัมภลียิต  
พศ.ดร. จุฬาลักษณ์ บารมี  
บรรณาธิการ



10033841

ห้องสมุด วทบ.สุรินทร์



ได้รับการสนับสนุนจาก

แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ระยะที่ 2

และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

# สารบัญ

	หน้า
<b>หน่วยที่ 1 หลักการและกลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ .....</b>	<b>1</b>
บทที่ 1 แนวคิดและหลักการการสร้างเสริมสุขภาพ .....	3
บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ.....	35
รูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) .....	35
ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) .....	48
โมเดลการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model).....	57
บทที่ 3 กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ .....	71
กฎบัตรรอดตาย .....	71
ทฤษฎีการสร้างเสริมพลังอำนาจ .....	79
ทฤษฎีการตลาดเพื่อสังคม .....	103
ทฤษฎีระยะการเปลี่ยนแปลง.....	115
 <b>หน่วยที่ 2 ปัจจัยสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ.....</b>	 <b>127</b>
บทที่ 4 อาหารและโภชนาการ .....	129
บทที่ 5 การเคลื่อนไหวออกแรงและการออกกำลังกาย.....	157
บทที่ 6 ความเครียดและการจัดการความเครียด.....	175
บทที่ 7 การจัดการกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ .....	201
การสูบบุหรี่.....	201
การดื่มสุรา .....	227
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ.....	246

# สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>หน่วยที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพตามวัย.....</b>	<b>267</b>
บทที่ 8 การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยทารก.....	269
บทที่ 9 การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน.....	303
บทที่ 10 การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน.....	323
บทที่ 11 การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น.....	339
บทที่ 12 การส่งเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่.....	367
บทที่ 13 การสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ.....	389
<b>หน่วยที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพครอบครัว.....</b>	<b>417</b>
บทที่ 14 ครอบครัวสุขภาพดี.....	419
บทที่ 15 ครอบครัวที่มีผู้เจ็บป่วย/ผู้พิการ.....	447
<b>หน่วยที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพชุมชนและหน่วยงาน.....</b>	<b>465</b>
บทที่ 16 การสร้างเสริมสุขภาพชุมชน.....	467
บทที่ 17 การสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียน.....	493