

คู่มือการสอน

การสร้างเสริมสุขภาพ ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

รศ.ดร. ศิริพร ชัมภลลิขิต

พศ.ดร. จุฬาลักษณ์ บารมี

บรรณาธิการ



10035123

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



ได้รับการสนับสนุนจาก

แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ระยะที่ 2

และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

หน้า

หน่วยที่ 1	หลักการและกลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ	1
บทที่ 1	สถานการณ์และความเป็นมาของการสร้างเสริมสุขภาพ	3
บทที่ 2	แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ	35
รูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model).....		35
ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy).....		50
โมเดลการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model).....		58
บทที่ 3	กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ	73
กฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter).....		73
แนวคิดการสร้างเสริมพลังอำนาจ (Empowerment).....		80
แนวคิดการตลาดเชิงสังคม (Social Marketing).....		106
แนวคิดระยะการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change).....		117
หน่วยที่ 2	ประเด็นสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ	129
บทที่ 4	อาหารและโภชนาการ	131
บทที่ 5	การเคลื่อนไหวออกแรงและการออกกำลังกาย	159
บทที่ 6	ความเครียดและการจัดการกับความเครียด.....	177
บทที่ 7	การสูบบุหรี่.....	203
บทที่ 8	การดื่มสุรา	229
บทที่ 9	พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ.....	247



สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
หน่วยที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพตามวัย.....	267
บทที่ 10 การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยทารก.....	269
บทที่ 11 การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน.....	305
บทที่ 12 การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน.....	329
บทที่ 13 การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น.....	349
บทที่ 14 การสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่.....	377
บทที่ 15 การสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ.....	399
หน่วยที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพในครอบครัว.....	427
บทที่ 16 ครอบครัวสุขภาพดี.....	429
บทที่ 17 ครอบครัวที่มีผู้เจ็บป่วย/ผู้พิการ.....	457
หน่วยที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพชุมชนและโรงเรียน.....	477
บทที่ 18 การสร้างเสริมสุขภาพชุมชน.....	479
บทที่ 19 การสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียน.....	501