

การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ

(ฉบับปรับปรุง)

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



การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคใน

WA590 n525 2566 ๑.1



Barcode *10055298*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

อาภาพร เพ่าวัฒนา
สุรินทร์ กลัมพากร
สุนีย์ ละกำป็น
ทัศนีย์ รวีวรกุล

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	ก
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
บทที่ 1 ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	1
แนวคิดหลัก	1
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1
ความหมายของสุขภาพ	2
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	4
บุคคล	4
สิ่งแวดล้อม	5
ระบบบริการสาธารณสุข	6
การประเมินผลกระทบทางสุขภาพ	6
กระบวนการจัดทำ การประเมินผลกระทบทางสุขภาพ	8
ความแตกฉานด้านสุขภาพ	9
การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	13
วิวัฒนาการการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย	13
แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค	18
ความแตกต่างของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	21
บทสรุป	35
คำถามนำอภิปราย	36
เอกสารอ้างอิง	37



	หน้า
บทที่ 2 การประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน	41
แนวคิดหลัก	41
วัตถุประสงค์	41
แนวคิดพฤติกรรมสุขภาพ	42
1. แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model)	43
องค์ประกอบของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	46
การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	48
2. ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory)	50
การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตัวเอง	58
3. แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	60
คุณลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล	62
อารมณ์และความคิดที่เกิดร่วมกับการกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะ	63
ผลลัพธ์ทางด้านพฤติกรรม	65
การประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	66
4. ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	67
ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	68
กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	69
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	71
5. กรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ	72
หลักการของกรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ	72
การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาในการดำเนินงานหลายระดับชั้น	76
6. PRECEDE-PROCEDE Framework	77
การประยุกต์ PRECEDE Framework ในการสร้างเสริมสุขภาพ	82
7. ทฤษฎีการแพร่กระจายนวัตกรรม (Innovation Diffusion theory)	84
ปัจจัยสำคัญในกระบวนการแพร่กระจายนวัตกรรม	84
บทบาทขององค์กรต่อการแพร่กระจายนวัตกรรมด้านพฤติกรรมสุขภาพ	84

	หน้า
การเผยแพร่และการแพร่กระจายพฤติกรรมสุขภาพ	85
ตัวอย่างการประยุกต์ใช้ Innovation Diffusion	85
สรุปแนวคิดและทฤษฎีในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน	87
บทสรุป	88
คำถามนำอภิปราย	88
เอกสารอ้างอิง	89
บทที่ 3 กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน	93
แนวคิดหลัก	93
วัตถุประสงค์	93
ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ	95
กลยุทธ์และกลวิธีปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ	96
กลยุทธ์และกลวิธีเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรอตตาวา	97
กลวิธีปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ	98
การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ	98
การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย	102
การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง	105
การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล	107
การปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข	107
กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ ในศตวรรษที่ 21	109
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	109
การสร้างเสริมสุขภาพทำให้เกิดความแตกต่าง	110
รูปแบบใหม่ของการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง	111
ประเด็นสำคัญสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21	111
การสร้างเสริมสุขภาพในโลกสากล	113
กลยุทธ์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในโลก	113
การเป็นตัวกลางเพื่อสุขภาพดีทั่วหน้า	114



หน้า

การสื่อสารสุขภาพและการตลาดเชิงสังคม	116
คุณลักษณะของการตลาดเชิงสังคม	118
ขั้นตอนการวางแผนการรณรงค์ทางการตลาด	125
หลักฐานเชิงประจักษ์การใช้กลยุทธ์การตลาดเชิงสังคม	126
การชี้แนะสังคมเพื่อสุขภาพ (Health advocacy)	128
กลยุทธ์การชี้แนะสังคมเพื่อสุขภาพ	132
บทสรุป	137
คำถามนำอภิปราย	137
เอกสารอ้างอิง	138
บทที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพเฉพาะพฤติกรรม	145
แนวคิดหลัก	145
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	145
การออกกำลังกาย	148
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย	149
การประยุกต์กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างเสริมการออกกำลังกาย	150
การใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการสร้างเสริมการออกกำลังกาย	154
กลุ่มเด็ก	154
กลุ่มวัยรุ่น	155
กลุ่มวัยทำงาน	156
กลุ่มผู้สูงอายุ	157
เครื่องมือในการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย	159
บทสรุป	161
การบริโภคอาหาร	162
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภค	163
การประยุกต์กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างเสริมการบริโภคในชุมชน	167
การใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการส่งเสริมการบริโภคในชุมชน	173

หน้า

เครื่องมือในการประเมินภาวะโภชนาการ	177
บทสรุป	180
การจัดการความเครียด	181
ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	182
เครื่องมือประเมินความเครียด	184
การใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการจัดการความเครียดในชุมชน	186
เครื่องมือประเมินความเครียด	186
บทสรุป	187
การลดพฤติกรรมเสี่ยง	188
การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	189
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	189
การใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในชุมชน	190
พฤติกรรมการสูบบุหรี่	192
เครื่องมือประเมินการติดบุหรี่	193
กลวิธีและกิจกรรมการควบคุมการบริโภคยาสูบในชุมชน	194
พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์	197
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์	198
เครื่องมือประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์	199
การควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน	199
บทสรุป	202
คำถมนำอภิปราย	202
เอกสารอ้างอิง	203
บทที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพเฉพาะวัย	211
แนวคิดหลัก	211
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	211
การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยเด็ก	212

	หน้า
พัฒนาการของเด็ก	213
พัฒนาการด้านจิตสังคม	214
พัฒนาการทางการรู้คิด	216
ปัญหาที่สัมพันธ์กับสุขภาพในเด็ก	217
ปัญหาด้านโภชนาการของเด็ก	218
การบาดเจ็บและอุบัติเหตุในเด็ก	220
ปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพ	222
ความบกพร่องในการเรียนรู้	224
ปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็ก	225
การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในเด็ก	226
เครื่องมือที่มีการนำมาใช้ในการประเมินภาวะสุขภาพเด็ก	234
บทสรุป	236
คำถามอภิปราย	236
การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยรุ่น	237
พัฒนาการของวัยรุ่น	237
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น	240
ปัจจัยระดับบุคคล	240
ปัจจัยระดับครอบครัว	241
ปัจจัยระดับสังคม	243
ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในวัยรุ่น	245
แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยรุ่น	255
เครื่องมือในการประเมินพฤติกรรมวัยรุ่น	263
บทสรุป	264
คำถามอภิปราย	265

	หน้า
การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยทำงาน	266
ลักษณะของวัยทำงาน	267
วัยผู้ใหญ่ตอนต้น	267
วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง	267
ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยทำงาน	268
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยทำงาน	269
ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน	270
หลักการเบื้องต้นของมาตรการที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี	271
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน	273
สรุป	280
คำถามนำอภิปราย	280
การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในผู้สูงอายุ	281
พัฒนาการวัยสูงอายุ	282
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในวัยสูงอายุ	284
แนวทาง/กลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	287
การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	291
แนวความคิดประเมินผู้สูงอายุ	294
เครื่องมือประเมินสุขภาพวัยสูงอายุ	295
บทสรุป	297
คำถามนำการอภิปราย	297
เอกสารอ้างอิง	298
บทที่ 6 กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	311
แนวคิดหลัก	311
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	311
การสร้างเสริมสุขภาพระดับชุมชน	312

	หน้า
ขั้นตอนที่ 1 การประเมินความต้องการ	312
ขั้นตอนที่ 2 การวางแผน (Planning)	316
ขั้นตอนที่ 3 การลงมือปฏิบัติ (Implementing)	316
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล (Evaluation)	317
วิธีการเชิงคุณภาพ	324
วิธีการเชิงปริมาณ	325
ขั้นตอนที่ 5 การปรับเปลี่ยนตามผลการประเมิน	327
การวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	327
กรณีศึกษาการสร้างชุมชนปลอดภัย	327
การวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	332
สรุป	335
คำถามนำอภิปราย	335
เอกสารอ้างอิง	336
แนวคำตอบ	337