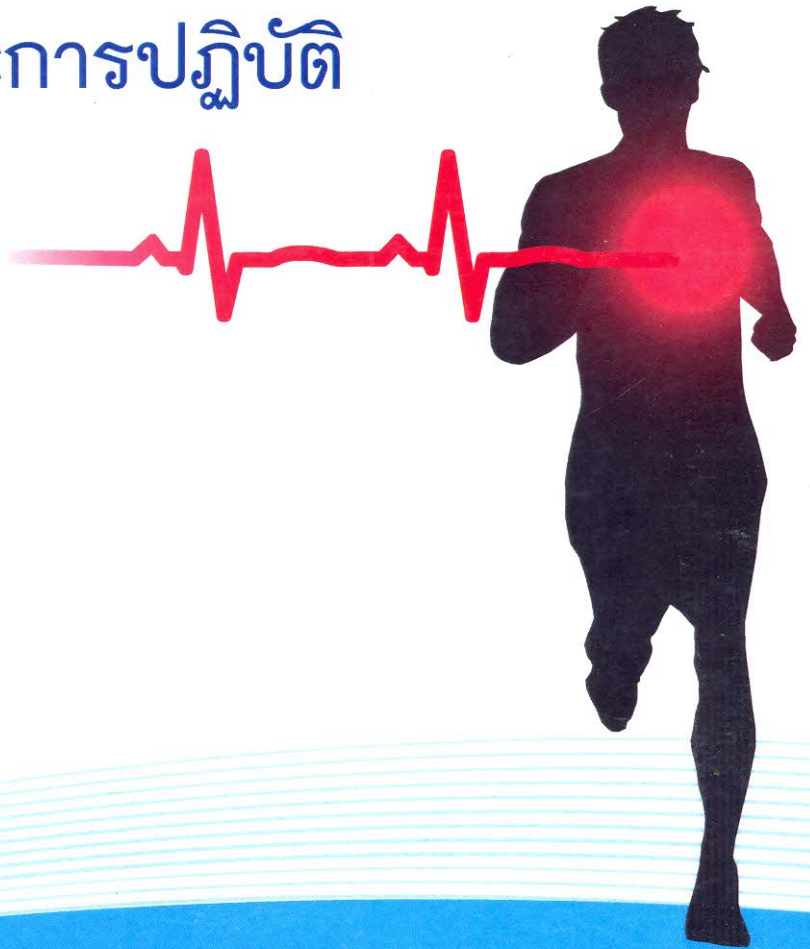


การเสริมพลัง

เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง

ต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด:

แนวคิด และการปฏิบัติ



10045203

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

นิตยา เพ็ญศิริรักษา

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก-ค
สารบัญ	ง-ช
บทที่ 1 โรคหัวใจและหลอดเลือด และการป้องกัน	1
1. ความหมายและความสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด	1
2. ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด	2
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	5
บทที่ 2 แนวคิดการเสริมพลังกับการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด	11
1. ความหมายของการเสริมพลัง	11
2. ความเป็นมาของการเสริมพลัง	12
3. ความสำคัญของการเสริมพลังกับการส่งเสริมสุขภาพ	13
4. แนวคิดของการเสริมพลังเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด	17
5. หลักการของการเสริมพลังเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด	20
6. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขในการเสริมพลังเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด	22
7. การวัดและประเมินผลการเสริมพลัง	26
บทที่ 3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมพลังบุคคล	35
1. ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน	35
2. ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง	39
3. ทฤษฎีการกระทำด้านสุขภาพ	42
4. ทฤษฎีการเสริมพลังในการดำเนินงานสุขศึกษา	44

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 การปฏิบัติในการวางแผน การจัดกิจกรรม และการประเมินผลโครงการเสริมพลัง เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด	47
1. การวางแผนโครงการเสริมพลัง	47
2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมพลัง	51
3. แนวทางการประเมินผลโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวคิดการเสริมพลัง	56
3.1 การประเมินผลการเรียนรู้	56
3.2 การประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	57
3.3 การประเมินผลการเปลี่ยนแปลงทางคลินิก	64
3.4 การประเมินผลความพึงพอใจ	66
4. การประเมินความพร้อมในการดำเนินโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	68
บทที่ 5 กรณีตัวอย่างการจัดกิจกรรมและโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ตามแนวคิดการเสริมพลัง	77
- ตัวอย่างการจัดกิจกรรมในภาพรวมตามแนวคิดการเสริมพลัง	77
- ตัวอย่างกิจกรรมเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด	84
- ตัวอย่างโครงการเสริมพลังผู้ป่วยเบาหวานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	107
- ตัวอย่างโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด	115
บทที่ 6 บทเรียนและเรื่องเล่าโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสถานบริการสาธารณสุข	119
- โครงการสร้างเสริมพลังผู้ป่วยโรคเบาหวานผู้ป่วยโรคเบาหวานของคลินิกแพทย์เวชกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	120

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
- โครงการร่วมใจต้านภัย “เบาหวาน-ความดันโลหิตสูง”	127
- โครงการสุขภาพดีอยู่ไม่ไกล เพียงใส่ใจโรคเบาหวาน	134
- โครงการ Rama to slim do ได้ & do ดี	142
- เรื่องเล่า เส้นทางสู่ดวงดาวสุขภาพ “ค้นฟ้า คคว้าเเว ปี 2” เพื่อสุขภาพที่ดีและยั่งยืนด้วยเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อนที่เข้มแข็ง	149
- เรื่องเล่า “โครงการแข่งกันสวย แข่งกันสุขภาพดี ปี 2”	158
- เรื่องเล่า สมการของทีมเวิร์ค เมื่อคนรุ่นใหม่ไม่จ้องงาน ขอมมีเพียงแค่ 3 สิ่งนี้ “การละลายพฤติกรรม” “การให้โอกาส” และ “การส่งเสริมกำลังใจ ระหว่างกัน”	169
บรรณานุกรม	177