



หลักการ ส่งเสริมสุขภาพ

PRINCIPLE OF HEALTH PROMOTION



หลักการส่งเสริมสุขภาพ = Principle of Health Promotion

WA590 ๗249๓ 2565 ๙.1



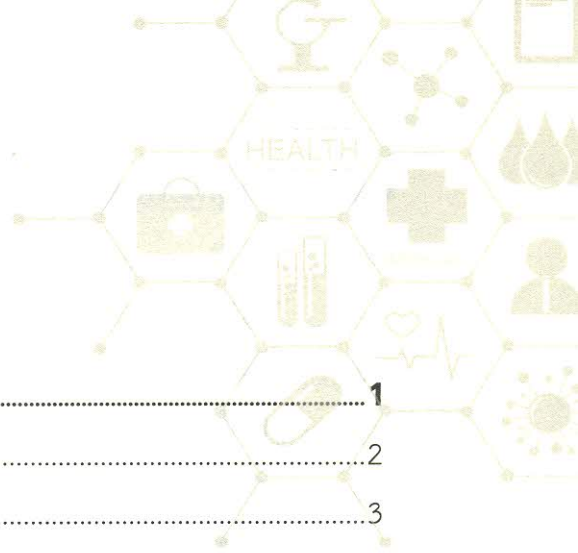
Barcode *10053736*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์



ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน

สารบัญ



บทที่ 1 แนวคิดและหลักการส่งเสริมสุขภาพ.....	1
บทนำ	2
ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ.....	3
แนวคิดการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ.....	4
หลักการส่งเสริมสุขภาพ	7
เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพ	8
วัตถุประสงค์ของการส่งเสริมสุขภาพ.....	8
ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ	8
ปัญหาและความท้าทาย	9
การส่งเสริมสุขภาพกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ	12
บทสรุป.....	14
บรรณานุกรม.....	15
บทที่ 2 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม	19
บทนำ	20
การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม	20
ประเด็นท้าทายสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม.....	23
โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม.....	24
แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม.....	24
บทสรุป.....	32
บรรณานุกรม.....	34

บทที่ 3 กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ	37
บทนำ	38
ปัญหาและความท้าทาย	38
พัฒนาการของกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ.....	39
การกำหนดกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ.....	50
การวางแผนกลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ	52
การควบคุมกลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ.....	54
การนำกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพสู่การปฏิบัติในระดับพื้นที่.....	54
ตัวอย่างการจัดการสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพระดับอำเภอ.....	55
บทสรุป.....	58
บรรณานุกรม.....	59
บทที่ 4 โครงการและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	61
บทนำ	62
กระบวนการการสร้างโปรแกรมในการสร้างเสริมสุขภาพ.....	62
ตัวอย่างโครงการ/โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ	65
บทบาทของผู้ดำเนินงานโครงการ/โปรแกรมในการสร้างเสริมสุขภาพ	67
การจัดหมวดหมู่ของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	68
บทสรุป.....	73
บรรณานุกรม.....	74
บทที่ 5 การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน	77
บทนำ	78
ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับชุมชน	78
การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน.....	79
การมีส่วนร่วมของชุมชน.....	81

การส่งเสริมกิจกรรมในชุมชน	83
แนวคิดการสร้างพลังอำนาจการส่งเสริมสุขภาพชุมชน.....	84
การเป็นหุ้นส่วนในงานส่งเสริมสุขภาพชุมชน.....	86
การสร้างความเข้มแข็งเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ.....	87
การส่งเสริมสุขภาพชุมชนเชิงยุทธศาสตร์.....	89
แนวทางปฏิบัติที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชน.....	91
บทสรุป.....	93
บรรณานุกรม.....	95

บทที่ 6 การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน..... 99

บทนำ	100
แนวคิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	101
การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน.....	101
คำจำกัดความของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	105
การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ.....	107
การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย.....	108
บทสรุป.....	110
บรรณานุกรม.....	112

บทที่ 7 การสร้างสุขภาวะในสถานที่ทำงาน..... 117

บทนำ	118
ความหมายของการสร้างสุขภาวะในสถานที่ทำงาน.....	118
ความสำคัญของการสร้างสุขภาวะในองค์กร.....	119
รูปแบบการสร้างสุขภาวะในสถานที่ทำงาน	121
หลักการสำคัญและค่านิยม.....	123
ขั้นตอนในการสร้างสุขภาวะในสถานที่ทำงาน.....	123

กฎแฉ 5 ดอกสู่ความสำเร็จในการสร้างสุขภาวะในสถานที่ทำงาน	128
บทสรุป	135
บรรณานุกรม	137
บทที่ 8 การส่งเสริมสุขภาพในโรงพยาบาล.....	139
บทนำ	140
ความหมายของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	140
มาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพนานาชาติ.....	141
มาตรฐานโรงพยาบาลและบริการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย	142
การดำเนินการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....	143
แนวโน้มระบบบริการสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพในโรงพยาบาล.....	149
บทสรุป	151
บรรณานุกรม	152
บทที่ 9 การเคลื่อนไหวกองแรง.....	155
บทนำ	156
ความท้าทายทางวิชาการ.....	156
คำจำกัดความของการเคลื่อนไหวกองแรง.....	157
ประเภทของการเคลื่อนไหวกองแรง.....	158
ค่าพลังงานกับการเคลื่อนไหวกองแรง.....	159
แนวทางในการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวกองแรง.....	160
คำจำกัดความของการออกกำลังกาย.....	161
ความหนักเบาของการออกกำลังกาย.....	162
ความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ	163
คำแนะนำสำหรับประชาชนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	165

การส่งเสริมการออกกำลังกายตามกลุ่มเป้าหมาย	168
กลยุทธ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	170
บทสรุป	171
บรรณานุกรม	172

บทที่ 10 อาหารส่งเสริมสุขภาพ **175**

บทนำ	176
ความหมายของอาหารส่งเสริมสุขภาพ	176
แนวทางสำหรับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	177
รูปแบบการรับประทานอาหารส่งเสริมสุขภาพ	177
อาหารส่งเสริมสุขภาพตามวัย	179
บทสรุป	191
บรรณานุกรม	192

บทที่ 11 การจัดการความเครียด **195**

บทนำ	196
ความหมายของความเครียด	196
สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	197
ความหมายของการจัดการความเครียด	200
กระบวนการจัดการความเครียด	201
รูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียด	203
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด	206
วิธีการจัดการความเครียด	206
บทสรุป	212
บรรณานุกรม	213

บทที่ 12 การป้องกันอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ.....	217
บทนำ	218
ความท้าทายทางวิชาการ.....	218
การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุยานยนต์	219
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนถนน.....	220
กลยุทธ์และแนวทางการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน	222
อุบัติเหตุจากการหกล้ม.....	229
อุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพ.....	231
บทสรุป.....	232
บรรณานุกรม.....	234
บทที่ 13 แอลกอฮอล์.....	237
บทนำ	238
ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	239
ชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	239
กลไกการออกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์.....	240
ความท้าทายทางวิชาการ.....	242
ผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์	244
การป้องกัน การควบคุมและการแก้ไขปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์	249
การพัฒนานโยบายควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์	252
วิธีการส่งเสริมการลดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน	254
บทสรุป.....	256
บรรณานุกรม.....	257

บทที่ 14 บุหรี่	261
บทนำ.....	262
ความท้าทายเชิงวิชาการ.....	262
ความหมายของบุหรี่.....	264
ควันบุหรี่มือสอง.....	264
ควันบุหรี่มือสาม.....	266
มาตรการและการควบคุมการบริโภคบุหรี่.....	266
ปัญหาบุหรี่ในเยาวชน.....	270
รูปแบบการป้องกันนักสูบหน้าใหม่.....	271
บทสรุป.....	275
บรรณานุกรม.....	276
ดัชนี	279