

# การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ

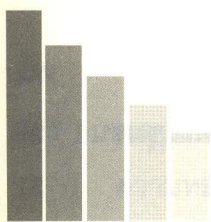
Health Promotion and Disease Prevention in Community  
: An Application of Concepts and Theories to Practice



10034909

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

รศ.ดร.อากาศร เฝ้าวัฒนา  
รศ.ดร.สุรินทร์ กลัมพากร  
รศ.ดร.สุณีย์ ละกำปัน  
พศ.ดร.ขวัญใจ อำนางสัตย์ชื่อ



# สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญรูป	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
<b>บทที่ 1 ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ</b>	<b>1</b>
ความหมายของสุขภาพ	2
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	5
วิวัฒนาการการสร้างเสริมสุขภาพ	7
แนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพ	12
ความแตกต่างของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	16
การสร้างเสริมสุขภาพระดับชุมชน	17
การประเมินความต้องการ	19
การวางแผน	20
การลงมือปฏิบัติ	21
การประเมินผล	21
การปรับเปลี่ยนตามผลการประเมิน	21
การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค	23
ปัจจัยสำคัญในการสร้างการมีส่วนร่วม	25
การประเมินการมีส่วนร่วม	25
สรุป	25
คำถามนำอภิปราย	26
บรรณานุกรม	27

	หน้า
<b>บทที่ 2 การประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน</b>	<b>29</b>
กรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ	31
หลักการของกรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ	31
การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดทางนิเวศวิทยาในการดำเนินงาน	34
หลายระดับชั้น	
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	35
องค์ประกอบของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	38
การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพไปใช้ใน	40
การสร้างเสริมสุขภาพ	
ทฤษฎีความสามารถตนเอง	41
แนวคิดของทฤษฎีความสามารถตนเอง	41
การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตัวเอง	50
แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	51
แนวคิดของแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	51
การประยุกต์แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	56
ไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ	
ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	57
ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	58
กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	59
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	61
ในการสร้างเสริมสุขภาพ	
PRECEDE-PROCEED Framework	62
แนวคิดหลักของ PRECEDE-PROCEED Framework	62
การประยุกต์ PRECEDE Framework ในการสร้างเสริมสุขภาพ	65
สรุป	68
คำถามนำอภิปราย	68
บรรณานุกรม	69

	หน้า
<b>บทที่ 3</b> กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	<b>71</b>
ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ	73
กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพ	73
การชี้แนะสนับสนุน	74
การเพิ่มความเข้มแข็ง	74
การเป็นตัวกลาง	74
กลวิธีปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ	75
การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ	75
การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุน	78
การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง	81
การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล	82
การปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข	83
การขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพไปสู่อนาคต	84
การสื่อสารสุขภาพและการตลาดเชิงสังคม	85
การชี้แนะสาธารณะเพื่อสุขภาพ	90
สรุป	92
คำถามนำอภิปราย	92
บรรณานุกรม	93
<b>บทที่ 4</b> การสร้างเสริมสุขภาพเฉพาะพฤติกรรม	<b>95</b>
การออกกำลังกาย	96
ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย	97
การส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน	99
โภชนาการ	107
ปัจจัยที่มีผลต่อโภชนาการ	109
การส่งเสริมโภชนาการในชุมชน	111
ตัวอย่างการจัดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการในโรงพยาบาล	116
ความเชื่อมโยงของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการในระดับ	119
บุคคล ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน	
การจัดการความเครียด	123

	หน้า
ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	124
○ การจัดการความเครียดในชุมชน	126
การลดพฤติกรรมเสี่ยง	128
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	129
การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในชุมชน	130
พฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่	132
กลวิธีและกิจกรรมการควบคุมการบริโภคยาสูบในชุมชน	132
พฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์	135
การควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน	136
คำถามนำอภิปราย	138
บรรณานุกรม	139
<b>บทที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพตามวัย</b>	<b>143</b>
<b>การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยเด็ก</b>	<b>144</b>
พัฒนาการของเด็ก	144
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในเด็ก	148
ปัญหาเด็กอ้วนและน้ำหนักเกิน	148
การบาดเจ็บและอุบัติเหตุในเด็ก	149
ความบกพร่องในการเรียนรู้	151
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในเด็ก	153
การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ	153
การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	154
การสร้างเสริมความเข้มแข็งของกิจกรรมชุมชน	155
การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล	156
สรุป	157
คำถามนำอภิปราย	157
บรรณานุกรม	158
<b>การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยรุ่น</b>	<b>162</b>
พัฒนาการของวัยรุ่น	162
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น	165

	หน้า
แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยรุ่น	169
ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น	171
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	171
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ	172
การจัดการพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น	175
โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์	
พฤติกรรมเสี่ยงร่วม (บุหรี แอลกอฮอล์ ยาเสพติด)	178
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด	180
การจัดการกับการเสพยาเสพติดในวัยรุ่น	
โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์	181
สรุป	184
คำถามนำอภิปราย	185
บรรณานุกรม	186
<b>การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยทำงาน</b>	<b>190</b>
ลักษณะของวัยทำงาน	190
ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยทำงาน	192
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยทำงาน	192
ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน	193
หลักการเบื้องต้นของมาตรการที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี	193
ของคนวัยทำงาน	
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน	194
สรุป	198
คำถามนำอภิปราย	198
บรรณานุกรม	198
<b>การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ</b>	<b>199</b>
สถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ	199
ปัจจัยกำหนดภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ	202
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	204
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ	207
ผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ	210

	หน้า
สรุป	211
คำถามนำอภิปราย	211
บรรณานุกรม	212
<b>บทที่ 6 ประเด็นและแนวโน้มการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน</b>	<b>215</b>
ปัจจัยพื้นฐานของความสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	216
การลงทุนด้านสุขภาพ	216
การเข้าถึงบริการสร้างเสริมสุขภาพ	220
การประเมินผลในการสร้างเสริมสุขภาพ	223
ประเด็นการวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	233
ประเด็นการวิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชนในประเทศสหรัฐอเมริกา	233
ประเด็นการศึกษาวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย	235
งานวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนในประเทศไทย	239
ทิศทางการวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	241
สรุป	242
คำถามนำอภิปราย	242
บรรณานุกรม	243
<b>ดัชนี</b>	<b>245</b>