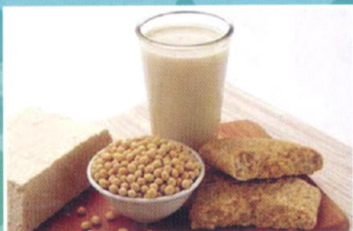
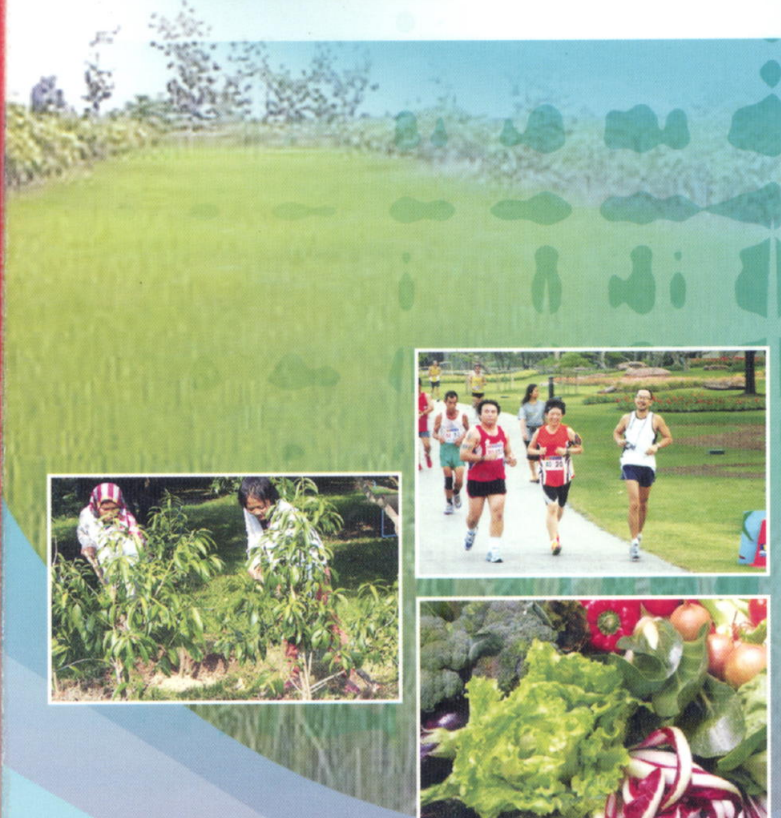


การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน แนวคิดและการปฏิบัติ



WA 546 ๗249๓ 2553



* B 0 0 4 0 4 2 7 *

การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและ...

ห้องสมุดวิชาลัทธิพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

ผศ.ดร. ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
ส่วนที่ 1 แนวคิด ทฤษฎี การส่งเสริมสุขภาพ	
บทที่ 1 หลักการ แนวคิด เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	1
• บทนำ	1
• ความสัมพันธ์ระหว่างการสาธารณสุขกับการส่งเสริมสุขภาพ	2
• ความสัมพันธ์ระหว่างสุขศึกษากับการส่งเสริมสุขภาพ	5
• คำจำกัดความของการส่งเสริมสุขภาพ	6
• บทบาทขององค์การอนามัยโลกต่อการส่งเสริมสุขภาพ	7
• การส่งเสริมสุขภาพ: ความจำเป็นในการพึ่งพาตนเอง	11
• แนวคิดการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ	16
• กลยุทธ์ที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ	17
• บทสรุป	19
• บรรณานุกรม	20
บทที่ 2 ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ	22
• บทนำ	22
• แบบจำลองด้านการป้องกันโรค	23
• ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	26
• ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม	28
• แบบจำลองการเปลี่ยนแปลง	28
• แบบจำลองปฏิสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมสุขภาพของผู้ใช้บริการ	30
• แบบจำลองป้องกันการกลับสู่สภาพเดิม	33
• แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ	33
• ทฤษฎีพื้นฐานสำหรับแบบจำลองด้านการส่งเสริมสุขภาพ	34
• บทสรุป	41
• บรรณานุกรม	42
บทที่ 3 แนวคิดทางสังคมด้านสุขภาพ	45
• บทนำ	45
• แนวคิดทางสังคมในด้านสุขภาพ	46
• แนวคิดปัจจัยกำหนดทางสังคมของสุขภาพ	47

- บทสรุป 60
- บรรณานุกรม 61

ส่วนที่ 2 แนวคิด การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

บทที่ 4 แนวคิด ทฤษฎีชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ	64
• บทนำ	64
• แนวคิดชุมชน	65
• การประเมินชุมชน และการส่งเสริมสุขภาพ	67
• ทฤษฎี และรูปแบบชุมชนนิเวศน์	68
• รูปแบบสังคมนิเวศน์	69
• ทฤษฎีต้นทุนทางสังคม	70
• รูปแบบการวางแผนของชุมชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	72
• รูปแบบการเผยแพร่ในชุมชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	74
• รูปแบบสังคมการตลาด	76
• ทิศทางงานวิจัยที่ใช้แนวคิดชุมชนเป็นฐาน	78
• ข้อเสนอแนะการใช้รูปแบบสุขภาพชุมชนในการปฏิบัติ	78
• บทสรุป	79
• บรรณานุกรม	80
บทที่ 5 การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน	83
• บทนำ	83
• การส่งเสริมสุขภาพในครอบครัว	84
• การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน	85
• การส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน	88
• การส่งเสริมสุขภาพในศูนย์บริการสุขภาพชุมชน	89
• การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนโดยรวม	90
• การสร้างชุมชนเข้มแข็งเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	92
• บทสรุป	99
• บรรณานุกรม	101
บทที่ 6 การสนับสนุนทางสังคมและการส่งเสริมสุขภาพ	103
• บทนำ	103
• เครือข่ายทางสังคม	104
• การสนับสนุนทางสังคม	106
• บทบาทหน้าที่ของกลุ่มสนับสนุนทางสังคม	109

• การตรวจทบทวนระบบการสนับสนุนทางสังคม	114
• การสนับสนุนทางสังคมและสุขภาพ	114
• การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมทางสุขภาพ	116
• การส่งเสริมระบบสนับสนุนทางสังคม	117
• แนวทางการวิจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม	120
• แนวทางการปฏิบัติในการสนับสนุนทางสังคม	120
• บทสรุป	121
• บรรณานุกรม	122

ส่วนที่ 3 วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

บทที่ 7 อาหารส่งเสริมสุขภาพ	125
• บทนำ	125
• กลไกชีวภาพของการกินอาหาร	126
• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร	129
• แนวคิดที่สำคัญของโภชนาการและสุขภาพ	131
• การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	131
• การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	132
• ข้อเท็จจริงของการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินในเชิงบวก	133
• การควบคุมอาหารและโภชนาการในการส่งเสริมสุขภาพ	134
• อาหารส่งเสริมสุขภาพตามวัย	135
• กลวิธีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	137
• แนวทางการส่งเสริมการกินอาหารเพื่อสุขภาพในชุมชน	139
• บทสรุป	141
• บรรณานุกรม	142
บทที่ 8 การส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน	145
• บทนำ	145
• ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ	146
• อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่อระดับการออกกำลังกาย	148
• แบบแผนชีวิตและการออกกำลังกาย	148
• ปัจจัยกำหนดการออกกำลังกายในเด็กและวัยรุ่น	148
• ปัจจัยกำหนดการออกกำลังกายในผู้ใหญ่	149
• ปัจจัยที่มีผลต่อการเพิ่มการออกกำลังกาย	149
• บทบาทของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	150
• กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำการออกกำลังกาย	150

• รูปแบบที่ใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในหน่วยบริการปฐมภูมิ	150
• ปัจจัยเสี่ยงของการออกกำลังกาย	152
• การตอบสนองของร่างกายต่อการออกกำลังกาย	152
• การออกกำลังกายและสุขภาพจิต	153
• ผลกระทบของการออกกำลังกายต่อกระบวนการก้าวเข้าสู่วัยชรา	154
• การประเมินก่อนออกกำลังกาย	155
• กลยุทธ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	159
• การส่งเสริมการออกกำลังกาย	160
• บทสรุป	162
• บรรณานุกรม	163

บทที่ 9 ความเครียดและการจัดการความเครียด 167

• บทนำ	167
• ปัจจัยแห่งความเครียด	168
• ความเครียดกับสุขภาพ	170
• ความเครียดในแต่ละวัย	171
• ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการจัดการความเครียด	171
• วิธีการจัดการความเครียด	174
• การป้องกันความเครียด	180
• การแก้ไขความเครียด	181
• บทสรุป	181
• บรรณานุกรม	182

ส่วนที่ 4 การส่งเสริมสุขภาพตามวัย

บทที่ 10 การส่งเสริมสุขภาพวัยทารกและวัยเด็กในชุมชน 185

• บทนำ	185
• การส่งเสริมสุขภาพวัยทารก	186
• การส่งเสริมสุขภาพวัยเด็ก	197
• บทสรุป	204
• บรรณานุกรม	206

บทที่ 11 การส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ในชุมชน 209

• บทนำ	209
• ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยรุ่น	210
• การส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น	210

- การส่งเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ 217
- บทสรุป 226
- บรรณานุกรม 227

บทที่ 12 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน 230

- บทนำ 230
- ความมีอายุ 231
- กลไกชีวภาพของความชรา 232
- ปัญหาสุขภาพในวัยชรา 237
- การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 239
- บทสรุป 248
- บรรณานุกรม 249

ดัชนี

251