



หนังสือเพื่อรับใช้สังคม

# การสร้างเสริมสุขภาพ :

## แนวคิด หลักการและการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล

### Health Promotion :

### Concepts principles, and applications in nursing practice



WY 106 ว169ก 2553



การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลัก...

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

ผศ.ดร.วนิดา คุรงค์ฤทธิชัย  
รศ.ดร.จริยาวัตร คมพัยคัม  
ภัทรา เล็กวิจิตรธาดา  
อัจฉรา จินายน  
กันยา สุวรรณศิริพันธ์

คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
ตำราเล่มนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

## สารบัญ

หน้า

คำนำ		ก
สารบัญ		ข
สารบัญตาราง		ช
สารบัญรูปภาพ		ฅ
บทที่ 1	แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ	1
	แนวคิดรวบยอด	1
	1.1 แนวคิดสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ	2
	1.2 วิวัฒนาการแนวคิดในการสร้างเสริมสุขภาพ	9
	1.3 การพยาบาลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	20
	1.4 การพยาบาลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพบุคคล ครอบครัว กลุ่มคน ชุมชน บรรณานุกรม	22 27
บทที่ 2	กลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ	31
	แนวคิดรวบยอด	31
	2.1 การให้คำปรึกษา	32
	2.2 การปรับพฤติกรรม	41
	2.3 การสนับสนุนทางสังคม	48
	2.4 การสร้างพลังอำนาจ	55
	2.5 การระดมพลังทางสังคม	58
	บรรณานุกรม	62
บทที่ 3	กลยุทธ์การสอนทางสุขภาพ	67
	แนวคิดรวบยอด	67
	3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการสอนทางสุขภาพ	68
	3.2 การทำแผนการสอนหรือบันทึกการสอน	77
	3.3 รูปแบบการสอนทางสุขภาพ	80
	บรรณานุกรม	90

ห้องสมุด

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4	กลยุทธ์กระบวนการกลุ่ม	90
	แนวคิดรวบยอด	90
	4.1 กระบวนการกลุ่ม	91
	4.2 วิวัฒนาการของกระบวนการกลุ่ม	92
	4.3 วิวัฒนาการของกระบวนการกลุ่มในประเทศไทย	93
	4.4 ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม	93
	4.5 แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการกลุ่ม	95
	4.6 ระยะพัฒนาการของกลุ่ม	96
	4.7 องค์ประกอบของกระบวนการกลุ่ม	101
	4.8 ขั้นตอนในการดำเนินกลุ่ม	116
	บรรณานุกรม	118
บทที่ 5	กระบวนการวางแผนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	121
	แนวคิดรวบยอด	121
	5.1 ความสำคัญของการวางแผนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	122
	5.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	122
	5.3 ประเภทของแผนการสร้างเสริมสุขภาพ	128
	5.4 กระบวนการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพ	129
	5.5 กระบวนการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพระดับบุคคลและครอบครัว	129
	5.6 กระบวนการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพระดับชุมชน	141
	5.7 ตัวอย่างแผนการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับชุมชน	152
	บรรณานุกรม	154
บทที่ 6	การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ	158
	แนวคิดรวบยอด	158
	6.1 สถานการณ์ปัญหาด้านโภชนาการ	159
	6.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	160
	6.3 ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร	162

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 6 (ต่อ)	
6.4 การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ	166
6.5 โภชนาการในแต่ละวัย	167
6.6 โภชนาการสำหรับกลุ่มบุคคลเฉพาะ	179
6.7 แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ	182
6.8 มาตรฐานอาหาร	192
6.9 การบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพและวัยต่างๆ	194
6.10 หลักการจัดอาหารตามสภาวะร่างกาย	194
บรรณานุกรม	199
บทที่ 7	
การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย	201
แนวคิดรวบยอด	201
7.1 ความสำคัญและความหมายของการออกกำลังกาย	202
7.2 วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย	202
7.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	203
7.4 สถานการณ์ปัญหาพฤติกรรมการออกกำลังกาย	205
7.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	206
7.6 การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย	208
7.7 แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในแต่ละวัย	217
7.8 แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเฉพาะกลุ่ม	219
บรรณานุกรม	224
บทที่ 8	
การสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด	225
แนวคิดรวบยอด	225
8.1 สถานการณ์ความเครียด	226
8.2 ความสำคัญของความเครียดกับการสร้างเสริมสุขภาพ	226
8.3 ความหมายของความเครียด	227
8.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด	230
8.5 ความเครียดและสุขภาพ	230
8.6 ความเครียดและโรค/การเจ็บป่วย	233

## สารบัญ (ต่อ)

		หน้า	
บทที่ 8 (ต่อ)	8.7 ความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของบุคคล	234	
	8.8 การจัดการความเครียด	237	
	8.8 การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการจัดการความเครียด	241	
	8.9 เทคนิคการจัดการความเครียดเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	244	
	8.10 บทบาทพยาบาลในการจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	249	
	บรรณานุกรม	252	
	บทที่ 9	การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านนันทนาการ	258
		แนวคิดรวบยอด	258
		9.1 สถานการณ์พฤติกรรมนันทนาการ	259
		9.2 ความสำคัญของนันทนาการต่อสุขภาพ	260
9.3 ความหมายของนันทนาการ		261	
9.4 หลักการของนันทนาการ		263	
9.5 ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ		263	
9.6 ประโยชน์ของนันทนาการ		261	
9.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนันทนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ		266	
9.8 ลักษณะของนันทนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ		269	
บทที่ 10	9.9 นันทนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับวัยเรียน วัยทำงาน วัยสูงอายุ และกลุ่มเฉพาะ	272	
	9.10 การจัดโครงการนันทนาการ	277	
	9.11 บทบาทของพยาบาลในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	281	
	บรรณานุกรม	283	
	การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมปลอดภัย : อุบัติเหตุ แอลกอฮอล์ บุหรี่ และพฤติกรรมทางเพศ	285	
	แนวคิดรวบยอด	285	
	10.1 ความหมายของพฤติกรรมปลอดภัย	286	
	10.2 การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	286	
	10.3 การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมปลอดภัยจากแอลกอฮอล์	290	

## สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
บทที่ 10 (ต่อ)	10.4 การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมปลอดภัยจากบุหรี่	297
	10.5 การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมปลอดภัยจากพฤติกรรมทางเพศ	300
	10.6 การปรับการรู้คิดเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมปลอดภัยจาก อุบัติเหตุ แอลกอฮอล์ บุหรี่และพฤติกรรมทางเพศ	304
	บรรณานุกรม	309
บทที่ 11	คุณธรรม จริยธรรมในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ	313
	แนวคิดรวบยอด	313
	11.1 ความสำคัญและความท้าทายของคุณธรรม จริยธรรมต่อการสร้างเสริม สุขภาพ	314
	11.2 ความหมายของคุณธรรม จริยธรรม	316
	11.3 ค่านิยมพื้นฐานที่ใช้ในการตัดสินใจอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม	319
	11.4 หลักการของคุณธรรม จริยธรรมที่จำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	321
	11.5 คุณธรรม จริยธรรมกับการปฏิบัติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	325
	11.6 คุณธรรม จริยธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพครอบครัว	333
	11.7 คุณธรรม จริยธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มบิดามารดา	334
	11.8 คุณธรรม จริยธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพ	334
	บรรณานุกรม	336

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ตัวอย่างการดำเนินการตามขั้นตอนการปรับพฤติกรรมในเด็ก	43
4.1	ระยะพัฒนาการของกลุ่มพฤติกรรมของสมาชิกและการปฏิบัติตามซู้ท เบนนิสและเซพพาท	100
5.1	ประเภทการมองผู้ใช้บริการและชนิดของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น	151
5.2	ประเภทของการวัดสุขภาพผู้ใช้บริการและตัวอย่างการวัดภาวะสุขภาพ	152
6.1	พลังงานที่ควรได้รับจากอาหารที่บริโภคต่อวันสำหรับทารก	167
6.2	อาหารเสริมที่ให้ทารกตามวัยตั้งแต่แรกเกิด – 12 เดือน	169
6.3	ลักษณะความผิดปกติที่ตรวจพบจากภาวะผิดปกติทางโภชนาการ	185
6.4	การทดสอบทางชีวเคมีที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ	187
6.5	ค่าอ้างอิงดัชนีมวลกายของผู้ใหญ่อายุ 20 ปีขึ้นไปในสหรัฐอเมริกาและคนไทย	191
7.1	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย	206
7.2	การประเมินสมรรถภาพทางกายแบบสมบูรณ	212
7.3	ค่าสมรรถภาพทางกายในวัยรุ่น	215
7.4	ค่าการทดสอบโดยวิธีการลุก - นั่งในผู้ใหญ่	216
7.5	ค่าการทดสอบโดยวิธีการงอตัวไปข้างหน้าในผู้ใหญ่	216
8.1	ผลกระทบของความเครียดต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม	232
8.2	ข้อดีและข้อเสียของการแก้ปัญหาแต่ละวิธี	248
10.1	แหล่ง ปัจจัยเสี่ยงและกลวิธีการป้องกันเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมปลอดภัยจากอุบัติเหตุแอลกอฮอล์ บุหรี่ และพฤติกรรมทางเพศ	304
11.1	ขั้นตอนการประเมิน การวิเคราะห์และวินิจฉัยปัญหา การวางแผน การปฏิบัติพยาบาลและการประเมินผลเพื่อการตัดสินใจเชิงจริยธรรม	324

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบ 4 มิติของการสร้างเสริมสุขภาพ	14
2.1	ระดับการสร้างพลังอำนาจ	57
4.1	ความต้องการสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	97
4.2	ระยะเวลานานในระะยะพัฒนาการของกลุ่มตามทิศทางของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำ	98
4.3	ระยะการอยู่ร่วมกันในระะยะพัฒนาการของกลุ่มตามทิศทางของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำ	99
4.4	ระยะสัมพันธภาพซึ่งกันและกันในระะยะพัฒนาการของกลุ่มตามทิศทางของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำ	100
4.5	ระยะพัฒนาการของกลุ่มตามแนวคิดของทักแมน	102
5.1	แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED MODEL	129
7.1	การทดสอบโดยวิธีลูกนิ่ง	216
7.2	การทดสอบโดยงอตัวไปข้างหน้า	216
8.1	การเกิดความเครียดตามทฤษฎีเชิงการตอบสนองของเซลเย่	228
8.2	การเกิดความเครียดตามทฤษฎีมุมมองการรู้คิดของลาซาลัส	229