

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ข
สารบัญรูปภาพ	ข
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	22
บรรณานุกรม	27
บทที่ 2 กลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ	31
แนวคิดรวบยอด	31
2.1 การให้คำปรึกษา	32
2.2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	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

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 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	160
6.3 ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร	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