

Έκτη Έκδοση

Προαγωγή της Υγείας

ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΕΥΡΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Edelman • Mandle

Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης

Φωτούλα Μπαμπάτσικου
Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος
Χαρίλαος Κουτής



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.

Προαγωγή

της υγείας

ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΕΥΡΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

613
ΤΡΟ

ΕΥΔΟΣΟΣ

ΔΩΡΕΑ

Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. ελ. 79454

Πρωταγωνία

της υγείας

ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΕΥΡΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Carole Lium Eschman

Director of Outpatient

Waveny Care Center

New Canaan, Connecticut

Associate Faculty

Yale University

New Haven, Connecticut

Fellow, Brookline

Hunter College

New York City

Carol Lynn Mandle, PhD, RN, CS, FNP

Associate Professor

College School of Nursing

Chicopee, Massachusetts

Co-Director, Medical Symptoms Reduction Program

and-B... Institute

Medical Center

Sch...

Department

City General

Massachusetts

Μελέτη Πρόληψης

Μπαρτάτσιου

Γαϊτοία Δρ



**ELSEVIER
MOSBY**

11830 Westline Industrial Drive
St. Louis, Missouri 63146

HEALTH PROMOTION THROUGHOUT THE LIFE SPAN

ISBN-10: 0-323-03128-5
ISBN-13: 978-0-323-03128-8

Copyright © 2006 by Mosby, Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher. Permissions may be sought directly from Elsevier's Health Sciences Rights Department in Philadelphia, PA, USA: phone: (+1) 215 239 3804, fax: (+1) 215 239 3805, e-mail: healthpermissions@elsevier.com. You may also complete your request on-line via the Elsevier homepage (<http://www.elsevier.com>), by selecting "Customer Support" and then "Obtaining Permissions".

Notice

Knowledge and best practice in this field are constantly changing. As new research and experience broaden our knowledge, changes in practice, treatment and drug therapy may become necessary or appropriate. Readers are advised to check the most current information provided (i) on procedures featured or (ii) by the manufacturer of each product to be administered, to verify the recommended dose or formula, the method and duration of administration, and contraindications. It is the responsibility of the practitioner, relying on their own experience and knowledge of the patient, to make diagnoses, to determine dosages and the best treatment for each individual patient, and to take all appropriate safety precautions. To the fullest extent of the law, neither the Publisher nor the authors assumes any liability for any injury and/or damage to persons or property arising out or related to any use of the material contained in this book.

The Publisher

Previous editions copyrighted 2002, 1998, 1994, 1990, and 1986

This edition of *Health Promotion Throughout the Life Span 6e* by **Carole Lium Edelman & Carol Lynn Mandle** is published by arrangement with Elsevier Inc., New York, New York, USA

ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ:

Health Promotion Throughout the Life Span

by Carole Lium Edelman, Carol Lynn Mandle

© Copyright 2009 Επιστημονικές Εκδόσεις
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.

Ιωάννου Ράλλη 21, 14452 Μεταμόρφωση Αττικής, 210 3306880, 210 3610519, 210 2855183

ISBN 978-960-394-598-7

 ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.
www.parisianou.gr · medbooks@otenet.gr

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Η δυνατότητα της προαγωγής και προστασίας της υγείας και πρόληψης της νόσου είναι γνωστή από πολλές επιτεύξεις σε όλο τον 20^ο αιώνα. Οι Αμερικανοί λαμβάνουν καλύτερη φροντίδα του εαυτού τους καθώς εισέρχονται στον 21^ο αιώνα. Η δημόσια ανησυχία σχετικά με τη φυσική ευεξία, την καλή διατροφή και την αποφυγή των κινδύνων της υγείας όπως το κάπνισμα έχει γίνει περισσότερο από μόδα και έχει ενσωματωθεί στον Αμερικανικό τρόπο ζωής.

Η ενθάρρυνση θετικών αλλαγών για την υγεία έχει υπάρξει μείζονα προσπάθεια των ατόμων, της κυβέρνησης, των επαγγελματιών υγείας και της κοινωνίας γενικά. Στις ΗΠΑ δημόσιες και ιδιωτικές προσπάθειες για τη βελτίωση της κατάστασης υγείας των ατόμων και των ομάδων παραδοσιακά έχουν εστιαστεί στη μείωση των μεταδοτικών νοσημάτων και κινδύνων υγείας. Τώρα εξελισσόμενη ανησυχία υπάρχει για να βελτιωθεί η πρόσβαση και να μειωθεί το κόστος των υπηρεσιών υγείας και να βελτιωθεί η συνολική ποιότητα ζωής όλων των ανθρώπων. Οι Αμερικανοί επίσης αναγνωρίζουν ότι η υγεία κάθε ατόμου επηρεάζεται από το περιβάλλον υγείας όλων των ατόμων διεθνώς.

Ο προσωπικός τρόπος ζωής είναι γνωστό ότι επηρεάζει την κατάσταση υγείας των ατόμων και οι επαγγελματίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν ειδικές στρατηγικές για να βοηθήσουν οικογένειες, κοινότητες και ομάδες να διατηρήσουν και να υιοθετήσουν θετικές συμπεριφορές τρόπου ζωής. Οι έμμεσες πληροφορίες για την υγεία και η ενημερωμένη απόφαση ή η άμεση εκπαίδευση υγείας και η προκύπτουσα προαγωγή της υγείας, προστασία της υγείας και οι πρακτικές πρόληψης της νόσου και του τραυματισμού μπορούν όλες να οδηγήσουν σε υιοθέτηση υγιών τρόπων ζωής.

Οι εξελίξεις της προαγωγής της υγείας απαιτούν μια καλύτερη κατανόηση των συμπεριφορών κινδύνου για την υγεία και των μέτρων παρέμβασης. Δέκα κατηγορίες έχουν διαπιστωθεί ως σημαντικοί παράγοντες της κατάστασης υγείας.

1. κάπνισμα
2. διατροφή
3. χρήση αλκοόλ
4. χρήση εθιστικών ουσιών
5. οδήγηση
6. άσκηση
7. σεξουαλικές πρακτικές και χρήση αντισυλληπτικών
8. οικογενειακές σχέσεις
9. διαχείριση του κινδύνου
10. αντιμετώπιση και προσαρμογή

Τα μέτρα των αποτελεσμάτων που έχουν σχεδιαστεί

για να βοηθήσουν τις ατομικές προσπάθειες να αλλάξουν και να βελτιώσουν τη συμπεριφορά σε αυτούς τους τομείς μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας.

Οι επαγγελματίες που αναλαμβάνουν στρατηγικές προαγωγής της υγείας επίσης χρειάζεται να κατανοούν τα βασικά της προστασίας της υγείας και της πρόληψης της νόσου και του τραυματισμού. Η προστασία της υγείας απευθύνεται σε ομάδες πληθυσμού όλων των ηλικιών και αφορά συμμόρφωση με σταθερές, έλεγχο των λοιμωδών νοσημάτων και κυβερνητικούς κανονισμούς και ενδυνάμωση. Το επίκεντρο αυτών των δραστηριοτήτων βρίσκεται στη μείωση των διαφόρων πηγών κινδύνου, συμπεριλαμβανομένων αυτών που σχετίζονται με τον αέρα, το νερό, την τροφή, τα φάρμακα, τα οχήματα και άλλους φυσικούς παράγοντες.

Οι χορηγοί φροντίδας υγείας εκθέτουν στο άτομο υπηρεσίες πρόληψης της νόσου και του τραυματισμού οι οποίες περιλαμβάνουν εμβολιασμούς, δειγματοληπτικούς ελέγχους, εκπαίδευση υγείας και συμβουλευτική. Για την εφαρμογή αποτελεσματικών προληπτικών στρατηγικών, είναι σημαντικό να αναπτύσσονται δραστηριότητες και να προσαρμόζονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες σε διάφορους χώρους συμπεριλαμβανομένων των σχολείων, των βιομηχανιών, του σπιτιού, του συστήματος παροχής φροντίδας υγείας και της κοινότητας.

Σε όλη την ιστορία των ΗΠΑ, η κοινότητα δημόσιας υγείας έχει εκτιμήσει την υγεία των Αμερικανών. Το 1789 ο Reverend Edward Wigglesworth ανέπτυξε τους πρώτους Αμερικανικούς πίνακες θνησιμότητας διαμέσου της μελέτης του στο New England. Το Report of a General Plan for the Promotion of Public and Personal Health ολοκληρώθηκε από το Lemuel Shattuck το 1880. Healthy People, the Surgeon General's Report on Health Promotion and Disease Prevention εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1979 και ακολουθήθηκε από το Healthy People 2000: National Health Promotion and Disease Prevention Objectives το οποίο κατέγραψε τρεις στόχους για να επιτευχθούν μέχρι το έτος 2000:

1. Αύξηση του εύρους της υγιούς ζωής των Αμερικανών
2. Μείωση των ανισοτήτων υγείας μεταξύ των Αμερικανών
3. Επίτευξη πρόσβασης στις προληπτικές υπηρεσίες για όλους τους Αμερικανούς.

Αυτή η αναφορά παρουσίασε πολλές ευκαιρίες με τη μορφή μετρήσιμων στόχων ή σκοπών οι οποίες οργανώθηκαν σε 22 τομείς προτεραιότητας εντός τεσσάρων κατηγοριών (1) προαγωγή της υγείας (2) προστασία υγείας (3) προληπτικές υπηρεσίες και (4) συστήματα εποπτείας και δεδομένων.

To Healthy People 2000 Mid Course Review & 1995

Revisions και οι ετήσιες ενημερώσεις αξιολόγησαν την πρόοδο σε επιλεγμένους τομείς της προαγωγής της υγείας, της προστασίας υγείας, των προληπτικών υπηρεσιών και των συστημάτων εποπτείας δεδομένων.

Σε αυτό το σχετικά σύντομο διάστημα, σημαντικές βελτιώσεις έγιναν στις συμπεριφορές υγείας και στην υγεία των Αμερικανών. Παραδείγματα αυτών των βελτιώσεων περιλαμβάνουν μειώσεις στη βρεφική θνησιμότητα, στις εγκυμοσύνες των εφήβων, στους τραυματισμούς, στον καπνό, στο αλκοόλ και στη χρήση παράνομων ουσιών και στους ρυθμούς θανάτου από τη στεφανιαία νόσο και τα εγκεφαλικά ατυχήματα. Επιπρόσθετα, οι ρυθμοί παιδικών εμβολιασμών είναι οι υψηλότεροι που έχουν καταγραφεί.

Δυστυχώς, πολύ περισσότερες βελτιώσεις χρειάζονται για την υγεία πολλών Αμερικανών. Η χρήση καπνού από τους εφήβους συνεχίζει να αυξάνεται. Σχεδόν 40% των ενηλίκων δεν συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου και 40% των ενηλίκων είναι παχύσαρκοι. Η βία και άλλες συμπεριφορές κακοποίησης συνεχίζουν να καταστρέφουν τα άτομα, τις οικογένειες και τις κοινωνίες σε όλες τις ΗΠΑ. Τα χρόνια προβλήματα υγείας όπως οι διανοητικές διαταραχές, ο σακχαρώδης διαβήτης συνεχίζουν να υποδιαγιγνώσκονται και να υποθεραπεύονται. Ένα άλλο παράδειγμα αυτού είναι η ύπαρξη HIV & AIDS δυσανάλογα στις μαύρες και τις Ισπανόφωνες κοινότητες, ειδικά στις γυναίκες.

Το Healthy People 2010 αντιμετωπίζει αυτά τα προβλήματα υγείας θέτοντας στόχους και σκοπούς για την πρώτη δεκαετία της νέας χιλιετιδίας. Το όραμα των Healthy People 2010 είναι "Healthy People in Healthy Communities" διότι όπως η νοσηλευτική έχει από καιρό αναγνωρίσει, η υγεία κάθε ατόμου είναι αδιαχώριστη από την υγεία των οικογενειών, των κοινοτήτων, του έθνους και του κόσμου. Η υγεία επηρεάζεται σημαντικά από το περιβάλλον στο οποίο κάθε άτομο ζει, εργάζεται, ταξιδεύει και παίζει. Οι διαστάσεις του περιβάλλοντος δεν είναι μόνο φυσικές αλλά επίσης ψυχολογικές και πνευματικές συμπεριλαμβανομένων συμπεριφορών, στάσεων και πεποιθήσεων κάθε ατόμου. Ειδικοί σκοποί σε 28 τομείς επικέντρωσης υποστηρίζουν δύο μείζονες στόχους.

1. Αύξηση της ποιότητας και των ετών της υγιούς ζωής
2. Απαλοιφή των ανισοτήτων υγείας.

Αυτές οι βάσεις δεδομένων συνεχίζουν να παρέχουν εκτιμήσεις της κατάστασης υγείας και του κινδύνου για αξιολογήσεις και μελλοντικού σχεδιασμού, όχι μόνο για τους παράγοντες πολιτικής υγείας και για τους χορηγούς φροντίδας υγείας αλλά και για τα άτομα, τις οικογένειες και τις κοινότητες (τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και παγκόσμιο).

Οι πληροφορίες σε αυτή την έκδοση της Προαγωγής της Υγείας σε Όλο το Εύρος Ζωής περιλαμβάνουν αυτά και άλλα δεδομένα και συστάσεις για την προαγωγή της υγείας, την προστασία υγείας, τις προληπτικές υπηρεσίες και τα συστήματα εποπτείας των δεδομένων συμπεριλαμβανομένων αυτών του U.S. Preventive Services Task Force.

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Αυτή η έκδοση παρουσιάζει δεδομένα υγείας και σχετικές θεωρίες και δεξιότητες που χρειάζεται να γίνουν κατανοητές και να εφαρμοστούν όταν παρέχεται φροντίδα. Αυτό το βιβλίο εστιάζεται σε παρεμβάσεις πρωτογενούς πρόληψης, με βάση το μοντέλο των Leavell & Clark. Τα τρία του στοιχεία είναι (1) προαγωγή της υγείας (2) ειδική προστασία υγείας και (3) πρόληψη ειδικών νόσων. Η προαγωγή της υγείας είναι η παρέμβαση που σχεδιάστηκε για τη βελτίωση της υγείας όπως την παροχή επαρκούς διατροφής, ενός υγιούς περιβάλλοντος και συνεχιζόμενης εκπαίδευσης υγείας. Ειδική προστασία και πρόληψη όπως μαζικός εμβολιασμός, περιοδικές εξετάσεις και εγκαταστάσεις ασφαλείας στο χώρο εργασίας είναι οι παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται για την προστασία από τη νόσο.

Επιπρόσθετα με την πρωτογενή πρόληψη, αυτό το βιβλίο συζητά παρεμβάσεις δευτερογενούς πρόληψης επικεντρώνοντας ειδικά στο δειγματοληπτικό έλεγχο. Τέτοια προγράμματα περιλαμβάνουν την αρτηριακή πίεση, το γλαύκωμα και τον έλεγχο του διαβήτη και την παραπομπή. (Το οξύ στοιχείο της δευτερογενούς πρόληψης δεν εξετάζεται σε αυτό το βιβλίο).

Το κείμενο παρουσιάζεται σε 5 μέρη, το καθένα από τα οποία αποτελεί τη βάση για το επόμενο.

Ενότητα 1. *Θεμέλια για την προαγωγή της υγείας*, περιγράφει τις θεμελιακές απόψεις για την προαγωγή και προστασία της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών και των τραυματισμών συμπεριλαμβανομένης της λήψης διαγνωστικών, θεραπευτικών και ηθικών αποφάσεων με βάση τη νοσηλευτική έμφαση των προτύπων υγείας όπως περιγράφησαν από τη Margaret Newman.

Ενότητα 2. *Εκτίμηση της προαγωγής της υγείας* εστιάζεται σε άτομα, οικογένειες και κοινότητες και τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία τους. Αυτή η εκτίμηση των λειτουργικών προτύπων υγείας αναπτύχθηκε από τον Gordon και χρησιμεύει ως το οργανωτικό πλαίσιο για την εκτίμηση της υγείας των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων.

Ενότητα 3. *Παρεμβάσεις για την προαγωγή της υγείας* συζητά θεωρίες, μεθοδολογίες και μελέτες περίπτωσης των νοσηλευτικών παρεμβάσεων συμπεριλαμβανομένων του δειγματοληπτικού ελέγχου, της συμβουλευτικής της εκπαίδευσης υγείας, της διαχείρισης της έντασης και της παρέμβασης στην κρίση.

Ενότητα 4. *Εφαρμογή της προαγωγής της υγείας* επίσης χρησιμοποιεί τα λειτουργικά πρότυπα υγείας του Gordon, δίδοντας έμφαση στις αναπτυξιακές, πολιτισμικές, εθνικές και περιβαλλοντικές παραμέτρους για την εκτίμηση του αναπτυσσόμενου ατόμου. Ο σκοπός είναι να αντιμετωπιστούν οι ανησυχίες υγείας όλων των Αμερικανών ανεξάρτητα από φύλο, φυλή, ηλικία ή σεξουαλικό προσανατολισμό. Αν και οι ανθρώπινες αναπτυξιακές θεωρίες που συζητώνται έχουν πρωταρχικά βασιστεί στην έρευνα των αρένων ατόμων, αναδυόμενες θεωρίες που βασίζονται σε θήλεα άτομα έχουν συμπεριληφθεί. Η ελ-

πίδα είναι να περιγραφεί η ανθρώπινη ανάπτυξη που αντανακλά με μεγαλύτερη ακρίβεια την πολυπλοκότητα των ανθρώπινων εμπειριών σε όλο το εύρος ζωής.

Ενότητα 5. *Προκλήσεις καθώς εισερχόμαστε τη νέα χιλιετία* παρουσιάζει ένα μόνο κεφάλαιο που συζητά τις εξελισσόμενες πληθυσμιακές ομάδες και τις ανάγκες υγείας τους και σχετιζόμενες εφαρμογές για έρευνα και πρακτική στον 21^ο αιώνα. Σε όλο το κείμενο, ερευνητικές περιλήψεις έχουν προστεθεί για να υπογραμμίσουν την τρέχουσα προτεινόμενη πρακτική και την επιστήμη της νοσηλευτικής πρακτικής και για να δείξουν στον αναγνώστη τη σχέση μεταξύ έρευνας, πρακτικής και αποτελεσμάτων.

Σε όλες αυτές τις ενότητες, περιγράφονται τα αναδυόμενα επαγγέλματα φροντίδας υγείας και τα εξελισσόμενα συστήματα φροντίδας υγείας συμπεριλαμβανομένων των μελλοντικών προκλήσεων και των πρωτοβουλιών για την προαγωγή της υγείας. Έμφαση δίδεται στις τρέχουσες ανησυχίες για τη μείωση του κόστους φροντίδας υγείας ενώ αυξάνεται το προσδόκιμο επιβίωσης και βελτιώνεται η ποιότητα ζωής για όλους τους Αμερικανούς. Αυτό προάγει το άμεσο ενδιαφέρον του αναγνώστη και τις σκέψεις του σχετικά με το περιεχόμενο των κεφαλαίων.

Σημεία κλειδιά

- Έγχρωμος σχεδιασμός, συμπεριλαμβανομένων έγχρωμων φωτογραφιών, έχει εφαρμοστεί σε όλο το κείμενο για καλύτερη πρόσβαση του περιεχομένου και οπτική βελτίωση.
- Κάθε κεφάλαιο ξεκινά με ένα κατάλογο σκοπών για να βοηθηθεί ο αναγνώστης να εστιαστεί και να δοθεί έμφαση στο περιεχόμενο που ο αναγνώστης πρέπει να μάθει διαβάζοντας το βιβλίο. Οι λέξεις κλειδιά καταγράφονται εμπρός για να εξοικειωθούν οι αναγνώστες με τη σημαντική ορολογία του κεφαλαίου.
- Το κείμενο κάθε κεφαλαίου ξεκινά με το σκεπτείτε σχετικά με αυτό, την παρουσίαση ενός κλινικού θέματος ή σεναρίου που σχετίζεται με το θέμα του κεφαλαίου ακολουθούμενο από ερωτήσεις κριτικής σκέψης. Αυτό προάγει το άμεσο ενδιαφέρον του αναγνώστη και τη σκέψη του για το κεφάλαιο.
- Τα πλαίσια σημαντικά της έρευνας παρέχουν σύντομη σύνοψη σχετικά με τρέχουσες ερευνητικές μελέτες για την προαγωγή της υγείας που δείχνουν το σύνδεσμο μεταξύ έρευνας, θεωρίας και πρακτικής.
- Τα πλαίσια πολυπολιτισμικής επίγνωσης προσφέρουν πολιτισμικές απόψεις σε διάφορα θέματα της προαγωγής της υγείας.
- Τα φλέγοντα θέματα διερευνούν τρέχοντα ζητήματα, διχογνωμίες, ηθικά διλήμματα σχετικά με την προαγωγή της υγείας, παρέχοντας την ευκαιρία για κριτική ανάλυση των ζητημάτων φροντίδας.
- Τα πλαίσια διδασκαλίας υγείας παρουσιάζουν ειδικά θέματα και οδηγίες για να χρησιμοποιηθούν όταν εκπαιδεύονται άνθρωποι σχετικά με δραστηριότητες προαγωγής της υγείας.

- Η μελέτη περίπτωσης υπογραμμίζει την κλινική κατάσταση της πραγματικής ζωής σχετικά με το θέμα του κεφαλαίου.
- Το σχέδιο φροντίδας με τις σταθερές ενότητες των χαρακτηριστικών ορισμού, σχετιζόμενων παραγόντων, αναμενόμενων αποτελεσμάτων και παρεμβάσεων περιγράφει αναλυτικά τις νοσηλευτικές διαγνώσεις τις σχετικές με τις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας και τις σχετιζόμενες παρεμβάσεις.
- Τα πλαίσια πρωτοποριακής πρακτικής υπογραμμίζουν εφευρετικά και πλούσια σε πηγές σχέδια, προγράμματα και ερευνητικές μελέτες που φέρνουν νέους τρόπους για την εφαρμογή της προαγωγής της υγείας.
- Το λεξιλόγιο στο τέλος του βιβλίου περιέχει τις λέξεις κλειδιά για κάθε κεφάλαιο και τους ορισμούς τους.
- Νέο πλαίσιο *Healthy People 2010* παρουσιάζουν ένα κατάλογο από επιλεγμένους σκοπούς που είναι σχετικοί με το θέμα του κεφαλαίου.
- Νέο. *Web Site Resources* προσφέρουν εκτεταμένες πηγές κεφαλαίου, όπως εργαλεία εκτίμησης, αναπτυξιακά διαγράμματα και εμβολιαστικά σχήματα στην ιστοσελίδα του βιβλίου.
- Νέο. Ερωτήσεις μελέτης πολλαπλής επιλογής σε τύπο NCLEX, εντοπίζονται σε διάτρητες σελίδες στο πίσω μέρος του βιβλίου για την προσφορά επιπρόσθετης ανασκόπησης και πρακτικής προσωπικής μελέτης.

EVOLVE. ONLINE ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΑΚΕΤΟ ΜΑΘΗΣΗΣ

Νέο σε αυτή την έκδοση είναι μία εκτενής ιστοσελίδα που παρέχει υλικό και για τους φοιτητές και την ακαδημαϊκή κοινότητα, προσβάσιμη στη διεύθυνση <http://evolve.elsevier.com/Edelman/>.

Για φοιτητές

Web Site Resources: Πηγές που συμπληρώνουν τη συζήτηση του κεφαλαίου

WebLinks: Οργανώνονται κατά κεφάλαιο, πρόκειται για άμεσους συνδέσμους σε πολυάριθμες ιστοσελίδες που σχετίζονται με το περιεχόμενο του κεφαλαίου.

Ενημέρωση περιεχομένου: Υπογράμμιση των νέων πληροφοριών και των ευρημάτων που συμβαίνουν στην προαγωγή της υγείας μετά την έκδοση του βιβλίου, ώστε να μένουν ενήμεροι με τις τρέχουσες τάσεις και τις νέες εξελίξεις.

Γλωσσάριο: Αναλυτικός κατάλογος όλων των λέξεων κλειδιών και των ορισμών τους. Η ικανότητα αναζήτησης επιτρέπει αναζήτηση ανά όρο, ορισμό ή κεφάλαιο.

Για τους εκπαιδευτές

Περιγραφή κεφαλαίου

Σκοποί μάθησης

Αξιολόγηση έρευνας και άρθρο κριτικής

Sample syllabi

Επισυναπτόμενη βιβλιογραφία της διδασκαλίας και των παραπομπών εκπαίδευσης

Συλλογή εικόνων, με περίπου 40 εικόνες από το βιβλίο Διαφάνειες διαλέξεων σε Power Point

Τράπεζα δοκιμασιών, 250 ερωτήσεις σε τύπο NCLEX, συμπεριλαμβανομένων των νέων πρωτοποριακών στοιχείων

Γλωσσάριο των όρων κλειδιών και των ορισμών τους, που αναπαρήχθησαν από το βιβλίο

Πολλές από τις πηγές για τους εκπαιδευτές είναι επίσης διαθέσιμες σε CD-ROM. Δείτε τον αντιπρόσωπο πωλήσεων της Elsevier για λεπτομέρειες.

Η τρέχουσα τάση να δίδεται έμφαση στην αναπτυσσόμενη υγεία των ανθρώπων υπαγορεύει ότι οι επαγγελματίες φροντίδας υγείας κατανοούν ότι πολλά ζητήματα που περιβάλλουν τα άτομα, τις οικογένειες και τις κοινότητες σε κοινωνικούς, εργασιακούς και οικογενειακούς χώρους περιλαμβάνουν βιολογικούς, κληρονομικούς, νοητικούς

ψυχολογικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικο-πολιτισμικούς παράγοντες που μπορούν να θέσουν την υγεία τους σε κίνδυνο. Το πιο σημαντικό είναι ότι αναπτύσσουν παρεμβάσεις για την προαγωγή της υγείας κατανοώντας τους διαφορετικούς ρόλους που αυτοί οι παράγοντες παίζουν στις πεποιθήσεις του ατόμου και στις πρακτικές της υγείας ιδιαίτερα στους τομείς της πρόληψης και προστασίας από τη νόσο και τον τραυματισμό και της προαγωγής της υγείας. Η επίτευξη τέτοιας αποτελεσματικότητας απαιτεί συνεργασία με άλλους χορηγούς φροντίδας υγείας και ενσωμάτωση της πρακτικής και της πολιτικής ενώ αναπτύσσονται παρεμβάσεις και εκτιμώνται τα ηθικά ζητήματα εντός των ευθυνών του ατόμου, της οικογένειας και της κοινότητας για την υγεία.

*Carole Lium Edelman
Carol Lynn Mandle*

Περιεχόμενα

ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗ

Φορείς για την προαγωγή της υγείας 1

1 Ορισμός της υγείας: Στόχοι για προαγωγή και πρόληψη 3

- Διερευνώντας έννοιες της υγείας 4
 - Μοντέλα υγείας 5
 - Η συνέχεια καλώς έχειν και ασθενείν 6
 - Υψηλό επίπεδο υγείας 6
 - Οικολογία της υγείας 6
 - Λειτουργικότητα 7
 - Υγεία 7
- Ασθένεια, νόσος και υγεία 7
- Προγραμματίζοντας για την υγεία 7
- Πρόγραμμα Υγιείς άνθρωποι 2010 8
 - Στόχοι Υγιείς άνθρωποι 2010 8
 - Υγιείς άνθρωποι 2010 Ενημέρωση 11
- Μελέτη περίπτωσης 11
 - Ταυτοποίηση του προβλήματος 11
 - Σχεδιάζοντας παρεμβάσεις 12
 - Ποια ήταν η πραγματική αιτία του προβλήματος του Frank; 14
 - Εκτίμηση της κατάστασης 14
- Επίπεδα πρόληψης 15
 - Πρωτογενής πρόληψη 15
 - Δευτερογενής πρόληψη 20
 - Τριτογενής πρόληψη 20
- Ο ρόλος της νοσηλεύτριας 20
 - Οι ρόλοι των νοσηλευτριών στην προαγωγή και την προστασία της υγείας 21
- Βελτίωση των προσδοκιών για την υγεία 23
 - Πληθυσμιακά αποτελέσματα 23
- Μετατόπιση προβλημάτων 23
- Κινούμενοι προς λύσεις 24

2 Αναδυόμενοι πληθυσμοί και υγεία 27

- Αναδυόμενοι πληθυσμοί στις Η.Π.Α. 28
- Εθνικότητα, εθνική ομάδα, μειονοτική ομάδα και φυλή 29
- Κουλτούρα, αξίες και προσανατολισμός αξιών 31
 - Η υγεία ως αξία 31
- Παραδοσιακή θεραπευτική και επαγγελματικά συστήματα φροντίδας 31
- Αραβο-αμερικανοί 32
 - Ζητήματα φροντίδας υγείας των Αραβο-αμερικανών 32
 - Επιλεγμένες πολιτιστικές πλευρές σχετιζόμενες με την υγεία 33
- Ασιάτες-Αμερικανοί-κάτοικοι των νήσων του Ειρηνικού 33

- Ζητήματα φροντίδας υγείας των Ασιατο-αμερικανών-κατοίκων των νήσων του Ειρηνικού 34
- Επιλεγμένες πολιτισμικές πλευρές σχετικές με την υγεία 34

Λατινο-Ισπανοί Αμερικανοί 35

- Ζητήματα υγείας των Λατινο-ισπανο-αμερικανών 36
- Επιλεγμένες πολιτιστικές πλευρές που σχετίζονται με την υγεία 37

Μαυροί-Αφρικανοί-Αμερικανοί 37

- Τα ζητήματα φροντίδας υγείας των Μαύρων-Αφρικανών-Αμερικανών 38
- Επιλεγμένα πολιτιστικά θέματα που σχετίζονται με την υγεία 39

Ιθαγενείς Αμερικανοί 40

- Θέματα υγείας των ιθαγενών Αμερικανών 41
- Επιλεγμένα πολιτισμικά θέματα σχετιζόμενα με την υγεία 42

Αναδυόμενοι αγροτικοί και αστικοί πληθυσμοί 42

- Άστεγοι: Μια συνεχής κοινότητα 42
- Άνθρωποι που ζουν με HIV-AIDS 47

Η αντιμετώπιση του έθνους στα θέματα υγείας 50

- Πρόγραμμα Υγιείς άνθρωποι 2010 50
- Γραφείο της Υγείας των Μειονοτήτων 50

Η απάντηση της Νοσηλευτικής στους αναδυόμενους πληθυσμούς για την υγεία 51

3 Πολιτική της υγείας και υγειονομικό σύστημα 59

- Ιστορία της φροντίδας της υγείας 62
 - Πρώιμες επιδράσεις 62
 - Βιομηχανικές επιδράσεις 62
 - Κοινωνικοοικονομικές επιδράσεις 62
 - Επιδράσεις στη δημόσια υγεία 63
 - Επιστημονικές επιδράσεις 63
 - Επιδράσεις σε ειδικούς πληθυσμούς 64
 - Πολιτικές και οικονομικές επιδράσεις 64
 - Διαχωρισμός μεταξύ προληπτικών και θεραπευτικών μέτρων 64
- Οργάνωση του συστήματος παροχής 66
 - Ιδιωτικός τομέας 66
 - Δημόσιος τομέας 69
- Η χρηματοδότηση της φροντίδας της υγείας 73
 - Κόστος 73
 - Πηγές 74
 - Μηχανισμοί 76
 - Ζητήματα διαχειριζόμενης φροντίδας 78
 - Ασφάλεια υγείας 78
 - Φαρμακευτικό κόστος 84
 - Οι ανασφάλιστοι. Ποιοι είναι; 84
- Συστήματα φροντίδας της υγείας άλλων χωρών 85

Το Καναδικό σύστημα φροντίδας υγείας 85
 Το Γερμανικό σύστημα φροντίδας της υγείας 86
 Το σύστημα υγείας της Μ. Βρετανίας 86
 Επιδρώντας στην πολιτική της υγείας 87

4 Η θεραπευτική σχέση 91

Αποσαφήνιση αξιών 92
 Ορισμός 92
 Αξίες και θεραπευτική χρήση του ατόμου 93
 Η διαδικασία επικοινωνίας 96
 Λειτουργία και διαδικασία 96
 Τύποι επικοινωνίας 98
 Αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας 99
 Παράγοντες στην αποτελεσματική επικοινωνία 101
 Η βοηθητική ή θεραπευτική σχέση 103
 Χαρακτηριστικά της θεραπευτικής σχέσης 103
 Ηθική στην επικοινωνία και τη σχέση 105
 Θεραπευτικές τεχνικές 105
 Φραγμοί στην αποτελεσματική επικοινωνία 107
 Περιβάλλον 110
 Στάδια 110
 Σύντομες αλληλεπιδράσεις 111
 Μόρφωση υγείας 114

5 Ηθικά ζητήματα σχετικά με την προαγωγή της υγείας 117

Η προαγωγή της υγείας ως ηθική προσπάθεια 118
 Ηθική της φροντίδας υγείας 119
 Αρχές της εφαρμοσμένης ηθικής στην ηθική φιλοσοφία 119
 Τύποι ηθικής 119
 Περιορισμοί της ηθικής θεωρίας 120
 Φεμινιστική ηθική και φροντίδα 121
 Φεμινιστική ηθική 121
 Επαγγελματική υπευθυνότητα 124
 Υπευθυνότητα σε άτομα και την κοινωνία 124
 Κώδικες ηθικής 125
 Στήριξη 126
 Επίλυση προβλημάτων: Ζητήματα, διλήμματα και κίνδυνοι 128
 Προληπτική ηθική 128
 Ηθικές αρχές στην προαγωγή της υγείας 129
 Αυτονομία ως ελευθερία του πολίτη 130
 Η αυτονομία ως αυτοδιάθεση 130
 Όρια της αυτονομίας 134
 Εμπιστευτικότητα 134
 Ειλικρίνεια 136
 Μη βλάβη 137
 Ευεργετικότητα 138
 Δικαιοσύνη 139
 Στρατηγικές για λήψη ηθικών αποφάσεων 142
 Εντοπίζοντας την πηγή και το επίπεδο των ηθικών προβλημάτων 142
 Αποσαφήνιση και συλλογισμός αξιών 142
 Θεωρήσεις λήψης αποφάσεων 143
 Ηθική προαγωγής της υγείας: Περιπτώσεις 144
 ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1 Διευθετώντας προβλήματα του

συστήματος φροντίδας της υγείας 144
 ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2 Βοηθούμενη αυτοκτονία ή ψυχολογική στήριξη; Ana και Victor 144
 ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 3 Πόσα χρήματα μπορεί να ξοδέψει ένα 145
 ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 4 Είναι η ασθενής μου! Lilly και "Jake" (Paul) 145

ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΕΥΤΕΡΗ Αξιολόγηση της προαγωγής της υγείας 149

6 Προαγωγή της υγείας και το άτομο 151

Λειτουργικά πρότυπα υγείας: Εκτίμηση του ατόμου 153
 Πλαίσιο λειτουργικού προτύπου υγείας 154
 Τα πρότυπα 156
 Προαγωγή της υγείας του ατόμου διαμέσου της νοσηλευτικής διεργασίας 172
 Συλλογή και ανάλυση δεδομένων 172
 Σχεδιασμός της φροντίδας 174
 Εφαρμόζοντας το σχέδιο 174
 Αξιολογώντας τον σχεδιασμό 174

7 Προαγωγή της υγείας και οικογένεια 177

Η νοσηλευτική διαδικασία και η οικογένεια 178
 Ο ρόλος της νοσηλεύτριας 179
 Οικογενειακή προοπτική των συστημάτων 180
 Οικογενειακή αναπτυξιακή προοπτική 180
 Οικογενειακή προοπτική και παράγοντας κινδύνου 182
 Λειτουργικά πρότυπα υγείας: Εκτίμηση της οικογένειας 183
 Πρότυπο αντίληψης της υγείας-διαχείρισης της υγείας 185
 Διατροφικό-μεταβολικό πρότυπο 186
 Πρότυπο απαλοιφής 186
 Πρότυπο δραστηριότητας-άσκησης 186
 Πρότυπο ύπνου-ανάπαυσης 187
 Νοητικό-αντιληπτικό πρότυπο 187
 Πρότυπο αυτοαντίληψης, αυτοσυνείδησης 188
 Πρότυπο ρόλων-σχέσεων 188
 Πρότυπο σεξουαλικότητας-αναπαραγωγικότητας 192
 Πρότυπο αντιμετώπισης-ανοχής της πίεσης 194
 Το πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 194
 Ανάλυση και νοσηλευτική διάγνωση 194
 Αναλύοντας τα δεδομένα 194
 Σχηματίζοντας μια νοσηλευτική διάγνωση για την οικογένεια 200
 Σχεδιασμός μαζί με την οικογένεια 200
 Στόχοι 202
 Εφαρμογή με την οικογένεια 202
 Αξιολόγηση με την οικογένεια 204

8 Προαγωγή της υγείας και κοινότητα 208

Η νοσηλευτική διεργασία και η κοινότητα 209
 Ο ρόλος της νοσηλεύτριας 210

- Μέθοδοι συλλογής των δεδομένων 210
 Πηγές των πληροφοριών της κοινότητας 211
 Η κοινότητα από την προοπτική των συστημάτων 211
 Δομή 211
 Λειτουργία 212
 Αλληλεπίδραση 212
 Κοινοτική αναπτυξιακή προοπτική 213
 Κοινοτική προοπτική και παράγοντας κινδύνου 213
 Λειτουργικά πρότυπα υγείας: Εκτίμηση της κοινότητας 214
 Πρότυπο αντίληψης της υγείας-διαχείρισης της υγείας 214
 Διατροφικό-μεταβολικό πρότυπο 214
 Πρότυπο απαλοιφής 214
 Πρότυπο δραστηριότητας-άσκησης 215
 Πρότυπο ύπνου-ανάπαυσης 215
 Νοητικό-αντιληπτικό πρότυπο 215
 Πρότυπο αυτοαντίληψης-αυτοσυνείδησης 216
 Πρότυπο ρόλων-σχέσεων 216
 Πρότυπο σεξουαλικότητας-αναπαραγωγικότητας 216
 Πρότυπο αντιμετώπισης-ανοχής στην πίεση 216
 Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 217
 ↘ Ανάλυση και διάγνωση με την κοινότητα 217
 Οργάνωση των δεδομένων 217
 Οδηγίες για ανάλυση των δεδομένων 218
 Διάγνωση της κοινότητας 220
 Σχεδιασμός με την κοινότητα 221
 Σκοποί 222
 Σχεδιαζόμενη αλλαγή 224
 Εφαρμογή με την κοινότητα 225
 Αξιολόγηση με την κοινότητα 226
- ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΤΗ Παρεμβάσεις για την προαγωγή της υγείας 229**
- 9 Έλεγχος διαλογής 231**
 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του ελέγχου διαλογής 232
 Η επιλογή μιας νόσου, που επιδέχεται δειγματοληψία 233
 Σημασία 233
 Μπορεί η νόσος να ανιχνευθεί με δειγματοληψία; 235
 Πρέπει η δειγματοληψία για τη νόσο να γίνει; 236
 Ηθικές θεωρίες 238
 Ηθική της φροντίδας της υγείας 238
 Οικονομική ηθική 239
 Η επιλογή ενός πληθυσμού, κατάλληλου για δειγματοληψία 240
 Παράγοντες, εξαρτώμενοι από τα άτομα 240
 Παράγοντες που εξαρτώνται από το περιβάλλον 243
 Συνήθεις καταστάσεις, για τις οποίες γίνεται δειγματοληψία 244
 Φαινυλκετονουρία 244
 Καρκίνος του μαστού 245
 Καρκίνος του τραχήλου 246
 Καρκίνος του εντέρου 246
 Καρκίνος του προστάτη 247
 Χοληστερόλη 247
 Υπέρταση 248
 Γλαύκωμα 248
 Ιός επίκτητης ανοσοανεπάρκειας (HIV) 248
 Μόλυβδος 249
 Σακχαρώδης διαβήτης 249
 Ο ρόλος της νοσηλεύτριας 250
- 10 Εκπαίδευση της υγείας 252**
 Νοσηλευτική και εκπαίδευση της υγείας 253
 Ορισμός 254
 Στόχοι 255
 Υποθέσεις εκμάθησης 256
 Διδασκαλία της υγείας της οικογένειας 257
 Αλλαγή της συμπεριφοράς της υγείας 258
 Ηθική 260
 Πολιτισμικές θεωρήσεις στη διδασκαλία της υγείας 260
 Κοινωνική αγορά και εκπαίδευση της υγείας 260
 Σχέδιο διδασκαλίας 261
 Εκτίμηση 261
 Καθορισμός των αναμενόμενων αποτελεσμάτων μάθησης 262
 Επιλογή περιεχομένου 263
 Σχεδιασμός στρατηγικών μάθησης 263
 Αξιολόγηση της διαδικασίας διδασκαλίας-μάθησης 264
 Η παραπομπή των ατόμων σε άλλες πηγές 265
 Διδακτικές και οργανωτικές δεξιότητες 266
- 11 Συμβουλευτική διατροφής για την προαγωγή της υγείας 269**
 Διατροφή στις Η.Π.Α.: Κοιτάζοντας μπροστά από το παρελθόν 270
 Κλασικά νοσήματα, που οφείλονται σε έλλειψη βιταμινών 270
 Διατροφική υπερβολή και ανισορροπία 270
 Υγιείς άνθρωποι 2010: Στοιχεία διατροφής 271
 Κατάσταση υγείας, σχετιζόμενη με τη διατροφή 272
 Στόχοι διατροφής για τις Η.Π.Α. 272
 Συστάσεις τροφής και διατροφής 272
 Διαιτητική πρόσληψη αναφοράς 273
 Διαιτητικές οδηγίες για Αμερικανούς 274
 Η πυραμίδα μου: ένα νέο σύστημα καθοδήγησης φαγητού 275
 Πυραμίδα καθοδηγητής τροφής 275
 Η πυραμίδα μου (MyPyramid) 275
 Διαιτητικά συμπληρώματα και βότανα 275
 Συνθήκες, στις οποίες η συμπλήρωση με θρεπτικά στοιχεία ενδείκνυται 276
 Τοξικότητα βιταμινών 276
 Ασφάλεια τροφών 279
 Αιτίες ασθενειών, που πηγάζουν από τις τροφές 281

- Πρακτικές ασφάλειας της τροφής 281
- Τροφή, διατροφή και φτώχεια 282
 - Φτώχεια και κατανομή εισοδήματος 282
 - Βοήθεια τροφής για τους φτωχούς 282
- Δειγματοληψία διατροφής 285
- Διατροφή και νόσος 286
 - Καρδιαγγειακά νοσήματα 286
 - Νόσος της καρδιάς 286
 - Υπέρταση 288
 - Καρκίνος 289
 - Οστεοπόρωση 293
 - Παχυσαρκία 295
 - Διαβήτης 298
 - Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (HIV) και σύνδρομο επίκτητης ανοσοανεπάρκειας (AIDS) 301
- 12 Άσκηση 304**
 - Καθορισμός της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία 305
 - Πρόγραμμα Υγιείς άνθρωποι 2010, στόχοι 305
 - Στόχοι φυσικής δραστηριότητας: Κάνοντας πρόοδο 305
 - Ηλικιακή ωρίμαση 307
 - Επιδράσεις της άσκησης στη διαδικασία γήρανσης 308
 - Στεφανιαία νόσος 309
 - Επίπεδα υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης και τριγλυκεριδίων του ορού 309
 - Υπέρταση 310
 - Υπερινσοulinaμία και δυσανεξία στη γλυκόζη 311
 - Παχυσαρκία 311
 - Οστεοπόρωση 314
 - Αρθρίτιδα 314
 - Χαμηλό οσφυϊκό άλγος 315
 - Ανοσολογική λειτουργία 316
 - Νοητική υγεία 317
 - Πόσο πολύ άσκηση είναι αρκετή; 318
 - Αεροβική άσκηση 318
 - Περίοδοι προθέρμανσης και χαλάρωσης 321
 - Ευελιξία 322
 - Εκπαίδευση στην αντίσταση 322
 - Ασκείστε το πνεύμα: Χαλαρωτική απάντηση 322
 - Παρακολούθηση του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος 325
 - Νέα για τα υγρά 325
 - Ειδικές εκτιμήσεις 326
 - Στεφανιαία νόσος 327
 - Διαβήτης 328
 - Ανοιχοδόμηση ενός ρυθμού φυσικής δραστηριότητας 329
 - Ανταπόκριση και συμμόρφωση 330
 - Η δημιουργία κλίματος, που στηρίζει την άσκηση 331
- 13 Αντιμετώπιση της έντασης 337**
 - Πηγές έντασης 338
 - Φυσικές, ψυχολογικές, κοινωνικοσυμπεριφεριολογικές και νοητικές συνέπειες της έντασης 339
 - Φυσιολογικές επιδράσεις της έντασης 339
 - Ψυχολογικά αποτελέσματα της έντασης 341
 - Κοινωνικοσυμπεριφεριολογικές επιδράσεις της έντασης 341
 - Πνευματικά αποτελέσματα της έντασης 342
 - Οφέλη υγείας από την αντιμετώπιση της έντασης 342
 - Εκτίμηση της έντασης 343
 - Παρεμβάσεις αντιμετώπισης της έντασης 344
 - Ανάπτυξη αυτοεπίγνωσης 345
 - Υγιεινή διαίτα 349
 - Φυσική δραστηριότητα 349
 - Υγιεινή του ύπνου 350
 - Νοητική αναδόμηση 351
 - Επιβεβαιώσεις 352
 - Κοινωνική στήριξη 352
 - Δυναμική επικοινωνία 353
 - Συμπάσχειν 354
 - Υγιεινές απολαύσεις 355
 - Νοητική πρακτική 356
 - Αποσαφήνιση αξιών και πεποιθήσεων 356
 - Τοποθέτηση ρεαλιστικών στόχων 356
 - Χιούμορ 358
 - Αποτελεσματική ανταπόκριση 358
- 14 Στρατηγικές ολιστικής υγείας 362**
 - Ολιστικότητα 363
 - Παρεμβάσεις 364
 - Ενεργειακή εργασία 364
 - Κινητικές τέχνες 370
 - Διαλογισμός 372
 - Προσευχή και θεραπεία από μακριά 372
 - Κατευθυνόμενη φαντασία 373
 - Μουσικοθεραπεία 374
 - Εργασία με το σώμα 374
 - Αρωματοθεραπεία 376
 - Παρουσία 376
 - Αυτοεπίγνωση 376
- ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΕΤΑΡΤΗ Εφαρμογή της προαγωγής της υγείας 381**
- 15 Γενική άποψη του πλαισίου εργασίας της αύξησης και της ανάπτυξης 383**
 - Γενική άποψη της αύξησης και της ανάπτυξης 384
 - Η έννοια της αύξησης 384
 - Η έννοια της ανάπτυξης 392
 - Θεωρίες της ανάπτυξης 393
 - Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη: Θεωρία του Erikson 393
 - Γνωστική ανάπτυξη: Η θεωρία του Piaget 394
 - Ηθική ανάπτυξη: Η θεωρία του Kohlberg 395
 - Ηθική ανάπτυξη: Η θεωρία της Gilligan 396

16 Προγεννητική περίοδος 498

- Φυσικές αλλαγές στο μητρικό και εμβρυϊκό σύστημα 398
 - Διάρκεια εγκυμοσύνης 399
 - Γονιμοποίηση 399
 - Εμφύτευση 399
 - Εμβρυϊκή αύξηση και ανάπτυξη 400
 - Ανάπτυξη και λειτουργία του πλακούντα 400
- Αλλαγές κατά τη μετάβαση από το έμβρυο στο νεογνό 407
 - Νοσηλευτικές παρεμβάσεις 407
 - Βλέννα 408
 - Βαθμολογία Apgar 408
 - Φύλο 408
 - Φυλή και κουλτούρα 409
 - Γενετική 409
- Τα λειτουργικά πρότυπα υγείας του 410
 - Πρότυπο αντίληψης υγείας, διαχείρισης της υγείας 410
 - Διατροφικό-μεταβολικό πρότυπο 410
 - Πρότυπο απαλοιφής 413
 - Πρότυπο δραστηριότητας άσκησης 414
 - Πρότυπο ύπνου, ανάπαυσης 414
 - Πρότυπο νοητικό-αντίληπτικό 415
 - Πρότυπο αυτό-αντίληψης, αυτό-συνείδησης 417
 - Πρότυπο ρόλων σχέσεων 417
 - Πρότυπο σεξουαλικότητας-αναπαραγωγικότητας 420
 - Πρότυπο αντιμετώπισης και ανοχής του στρες 420
 - Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 421
 - Παθολογικές διαδικασίες 421
 - Φυσικοί παράγοντες και διαγνωστικά εργαλεία 421
 - Βιολογικοί παράγοντες 421
 - Χημικοί παράγοντες 425
 - Ακτινοβολία 428
 - Κοινωνικές διεργασίες 429
 - Κοινότητα και εργασία 429
 - Κουλτούρα και εθνικότητα 429
 - Νομοθεσία 430
 - Οικονομικά 431
 - Σύστημα παροχής φροντίδας υγείας 431
 - Νοσηλευτικές παρεμβάσεις 432

17 Βρέφος 436

- Ηλικία και σωματικές αλλαγές 437
 - Αναπτυξιακά έργα 437
 - Έννοιες της βρεφικής ανάπτυξης 441
 - Αναπτυξιακή Δοκιμασία Denver II 443
 - Φύλο 444
 - Φυλή 444
 - Γενετική 444
- Λειτουργικά πρότυπα υγείας κατά Gordon 445
 - Πρότυπο αντίληψης- διαχείρισης της υγείας 445
 - Θρεπτικό - Μεταβολικό πρότυπο 446
 - Πρότυπο κενώσεων 451
 - Πρότυπο άσκησης δραστηριότητας 451

- Πρότυπο ύπνου-ανάπαυσης 452
- Πρότυπο γνώσης-αντίληψης 455
- Πρότυπο αντίληψης - Ιδέας του εαυτού 457
- Πρότυπο ρόλων-σχέσεων 457
- Πρότυπο σεξουαλικότητας-αναπαραγωγής 462
- Πρότυπο προσαρμογής - Ανοχής του Stress 463
- Πρότυπο αξιών-Πεποιθήσεων 463
- Παθολογικές διεργασίες 464
 - Μη σκόπιμοι (ατυχηματικοί) τραυματισμοί 465
 - Βιολογικοί παράγοντες 466
 - Σύνδρομο επίκτητης ανοσοανεπάρκειας 467
 - Χημικοί παράγοντες 469
 - Οχήματα 472
 - Ακτινοβολία 473
 - Καρκίνος 473
- Κοινωνικές διεργασίες 474
 - Κοινότητα και εργασία 474
 - Πολιτισμός και εθνικότητα 475
 - Νομοθεσία 477
 - Οικονομικά 478
 - Σύστημα παροχής φροντίδας υγείας 479
- Νοσηλευτικές παρεμβάσεις 480

18 Νήπιο 485

- Ηλικία και σωματικές αλλαγές 485
- Λειτουργικά πρότυπα υγείας κατά Gordon 487
 - Πρότυπο αντίληψης - Διαχείρισης της υγείας 487
 - Πρότυπο θρέψης-μεταβολισμού 488
 - Πρότυπο κενώσεων 490
 - Πρότυπο άσκησης δραστηριότητας 490
 - Πρότυπο ύπνου-ανάπαυσης 492
 - Πρότυπο αντίληψης-κατανόησης 492
 - Πρότυπο αντίληψης - Ιδέας εαυτού 496
 - Πρότυπο ρόλων-σχέσεων 497
 - Πρότυπο σεξουαλικότητας-αναπαραγωγής 498
 - Πρότυπο προσαρμογής-Ανοχής του stress 500
 - Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 500
- Παθολογικές διεργασίες 500
 - Ατυχήματα 500
 - Οχήματα 502
 - Βιολογικοί παράγοντες 503
 - Δηλητηριάσεις 503
- Κοινωνικές διεργασίες 504
 - Ημερήσια φροντίδα 504
 - Πολιτισμός και εθνικότητα 505
 - Νομοθεσία 505
 - Οικονομικά 505
 - Σύστημα παροχής φροντίδας υγείας 506

19 Παιδί προσχολικής ηλικίας 507

- Ηλικία και φυσικές αλλαγές 508
 - Φύλο 510
 - Φυλή 510
 - Γενετική 510
- Τα λειτουργικά πρότυπα υγείας του Gordon 510
 - Πρότυπο αντίληψης-διαχείρισης της υγείας 510
 - Διατροφικό μεταβολικό πρότυπο 512

- Πρότυπο αφόδευσης 514
 Πρότυπο άσκησης-δραστηριότητας 514
 Πρότυπο ύπνου-ανάπαυσης 515
 Γνωστικό-αντιληπτικό πρότυπο 517
 Πρότυπο αυτο-αντίληψης και αυτο-συνείδησης 522
 Πρότυπο ρόλων-σχέσεων 523
 Πρότυπο σεξουαλικότητας-αναπαραγωγής 525
 Πρότυπο ανοχής και ανταπόκρισης στην ένταση 526
 Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 528
Παθολογικές διαδικασίες 528
 Τραυματισμοί 529
 Μηχανικές δυνάμεις 532
 Βιολογικοί και μικροβιακοί παράγοντες 532
 Χημικοί παράγοντες 533
 Καρκίνος 534
 Άσθμα 535
Κοινωνικές διαδικασίες 536
 Κοινότητα και εργασία 536
 Κουλτούρα και εθνικότητα 536
 Νομοθεσία 537
 Οικονομικά 537
 Σύστημα παροχής φροντίδας υγείας 537
Νοσηλευτικές παρεμβάσεις 538
- 20 Παιδί σχολικής ηλικίας 542**
 Ηλικία και φυσικές αλλαγές 543
 Φύλο 546
 Φυλή 546
 Γενετική 547
 Τα λειτουργικά πρότυπα υγείας του Gordon 547
 Το πρότυπο πρόσληψης και διαχείρισης της υγείας 547
 Διατροφικό-Μεταβολικό πρότυπο 550
 Πρότυπο απαλοιφής 551
 Πρότυπο δραστηριότητας-άσκησης 553
 Πρότυπο ύπνου και ανάπαυσης 554
 Νοητικό-αντιληπτικό πρότυπο 554
 Πρότυπο αυτοαντίληψης, αυτοσυνείδησης 559
 Πρότυπο ρόλων-σχέσεων 560
 Πρότυπο σεξουαλικότητας-αναπαραγωγής 563
 Πρότυπο διεκπεραίωσης της έντασης-ανοχής 564
 Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 566
Παθολογικές διαδικασίες 567
 Ατυχήματα 567
 Μηχανικές δυνάμεις 570
 Βιολογικοί παράγοντες 571
 Χημικοί παράγοντες 573
 Ραδιολογικές ουσίες 574
Κοινωνικές διαδικασίες 574
 Κοινότητα και εργασία 575
 Κουλτούρα και εθνικότητα 575
 Νομοθεσία 577
 Οικονομικά 578
 Σύστημα παροχής φροντίδας υγείας 579
Νοσηλευτικές παρεμβάσεις 580
 Το σχολείο και η νοσηλεύτρια 581
- 21 Έφηβος 585**
 Ηλικία και φυσικές αλλαγές 586
 Σκολίωση 588
 Ακμή 588
 Φύλο 589
 Γενετική 590
 Τα πρότυπα λειτουργικής υγείας του Gordon 590
 Πρότυπο αντίληψης-διαχείρισης της υγείας 590
 Διατροφικό-Μεταβολικό πρότυπο 590
 Πρότυπο απαλοιφής (αφόδευσης-ούρησης) 593
 Πρότυπο δραστηριότητας άσκησης 593
 Πρότυπο ύπνου-ανάπαυσης 594
 Πρότυπο νοητικό-αντιληπτικό 594
 Πρότυπο αυτοαντίληψης-αυτοσυνείδησης 596
 Πρότυπο ρόλων-σχέσεων 596
 Πρότυπο ανοχής και αντιμετώπισης της έντασης 600
 Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 601
Παθολογικές διαδικασίες 602
 Ατυχήματα 602
 Αθλήματα 602
 Βία 602
 Μηχανικές δυνάμεις 603
 Βιολογικοί και βακτηριακοί παράγοντες 603
 Χημικοί παράγοντες 604
 Καρκίνος 605
Κοινωνικές διαδικασίες 605
 Σχολείο 605
 Κουλτούρα και εθνικότητα 605
 Νομοθεσία 606
 Οικονομικά 606
 Σύστημα παροχής φροντίδας υγείας 606
- 22 Νεαρός ενήλικας 609**
 Ηλικία και φυσικές αλλαγές 610
 Τα πρότυπα λειτουργικής υγείας του Gordon 611
 Πρότυπο αντίληψης υγείας-διαχείρισης υγείας 611
 Διατροφικό-μεταβολικό πρότυπο 616
 Πρότυπο απαλοιφής 618
 Πρότυπο δραστηριότητας άσκησης 618
 Πρότυπο ύπνου και ανάπαυσης 619
 Πρότυπο νοητικό-αντιληπτικό 619
 Πρότυπο αυτοαντίληψης-αυτοσυνείδησης 620
 Πρότυπο ρόλων και σχέσεων 621
 Πρότυπο σεξουαλικό-αναπαραγωγικό 624
 Πρότυπο αντιμετώπισης και ανοχής της έντασης 627
 Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 629
Παθολογικές διεργασίες 631
 Ατυχήματα 631
 Μόλυνση 631
 Επαγγελματικοί κίνδυνοι και στρεσογόνοι παράγοντες 632
 Χημικές ουσίες 632
 Καρκίνος 633
Κοινωνικές διαδικασίες 634

- Κοινότητα και εργασία 634
- Κουλτούρα και εθνικότητα 634
- Νομοθεσία 635
- Οικονομικά 635
- 23 Ενήλικας μέσης ηλικίας 638**
 - Ηλικία και φυσικές αλλαγές 639
 - Δείκτες θνησιμότητας 640
 - Φύλο και οικογενειακή κατάσταση 640
 - Γενετική 642
 - Πρότυπα λειτουργικής υγείας του Gordon 642
 - Πρότυπο αντίληψης-διαχείρισης υγείας 642
 - Πρότυπο διατροφικό-μεταβολικό 643
 - Πρότυπο απαλοιφής 646
 - Πρότυπο άσκησης-δραστηριότητας 647
 - Πρότυπο ύπνου-ανάπαυσης 647
 - Πρότυπο νοητικό-αντιληπτικό 647
 - Πρότυπο αυτοαντίληψης, αυτοσυνείδησης 649
 - Πρότυπο ρόλων-σχέσεων 650
 - Πρότυπο σεξουαλικό-αναπαραγωγικό 654
 - Πρότυπο αντιμετώπισης έντασης και ανοχής 655
 - Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 657
 - Περιβαλλοντικοί παράγοντες 658
 - Φυσικοί παράγοντες 658
 - Βιολογικοί παράγοντες 659
 - Χημικοί παράγοντες 659
 - Κοινωνικές διαδικασίες 660
 - Κουλτούρα και εθνικότητα 660
 - Οικονομικά 660
 - Σύστημα παροχής φροντίδας υγείας 661
 - Νοσηλευτικές παρεμβάσεις 661
- 24 Ηλικιωμένος ενήλικος 666**
 - Ηλικία και φυσικές αλλαγές 667
 - Οι στόχοι της προαγωγής υγείας 669
 - Θεωρίες της γήρανσης 669
 - Τα πρότυπα λειτουργικής υγείας του Gordon 669
 - Πρότυπο αντίληψης-διαχείρισης υγείας 669
 - Διατροφικό-μεταβολικό πρότυπο 671
 - Πρότυπο απαλοιφής 672
 - Πρότυπο δραστηριότητας άσκησης 674
 - Πρότυπο ύπνου-ανάπαυσης 674
 - Νοητικό-αντιληπτικό πρότυπο 676
 - Πρότυπο αυτοαντίληψης και αυτοσυνείδησης 680
 - Πρότυπο ρόλων και σχέσεων 680
 - Πρότυπο σεξουαλικότητας-αναπαραγωγικότητας 681
 - Πρότυπο αντιμετώπισης και ανοχής της έντασης 682
 - Πρότυπο αξιών-πεποιθήσεων 684
 - Παθολογικές διαδικασίες 684
 - Ατυχήματα 684
 - Βιολογικοί παράγοντες 686
 - Γρίπη 686
 - Χρήση φαρμάκων 687
 - Χρήση αλκοόλ 688
 - Χρήση καπνού 688
 - Καρκίνος 689
 - Κοινωνιές διαδικασίες 689
 - Περιβάλλοντα φροντίδας 689
 - Πολιτισμική διαφοροποίηση 694
 - Σύστημα παροχής φροντίδας υγείας 694
- ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΕΜΠΤΗ Προκλήσεις στον 21ο αιώνα 699**
- 25 Η προαγωγή της υγείας τον 21ο αιώνα: σε όλο το εύρος ζωής και σε όλο τον κόσμο 701**
 - Προαγωγή της υγείας. Ανάπτυξη του παρελθόντος και μελλοντικές κατευθύνσεις 704
 - Ολική στρατηγική για το Υγεία για όλους 705
 - Υγεία για όλους 705
 - Συστήματα φροντίδας υγείας 705
 - Νέα κίνηση δημόσιας υγείας 707
 - Κοινωνικοοικολογικά θεμέλια της προαγωγής της υγείας 707
 - Στόχοι και σκοποί για την προαγωγή της υγείας 707
 - Υγεία μάλλον παρά φροντίδα υγείας ως σημείο έναρξης 708
 - Ανασυγκρότηση της προαγωγής της υγείας και της φροντίδας υγείας 709
 - Κλινική αποτελεσματικότητα της προληπτικής φροντίδας υγείας 709
 - Η αποτελεσματικότητα σε σχέση με το κόστος της προληπτικής φροντίδας υγείας 711
 - Προαγωγή της υγείας και ευάλωτοι πληθυσμοί 711
 - Υπαινιγμοί για τη νοσηλευτική ηγεσία στην προαγωγή της υγείας 713
 - Υπαινιγμοί για την ανάπτυξη πολιτικής 713
 - Ενδείξεις για πρακτική 714
 - Ενδείξεις για την εκπαίδευση 714
 - Ενδείξεις για έρευνα 715
- Γλωσσάριο 721**
- Ευρετήριο 736**
- Ερωτήσεις μελέτης 767**
- Απαντήσεις μελέτης 784**

Ένας πλήρης οδηγός για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των νόσων!

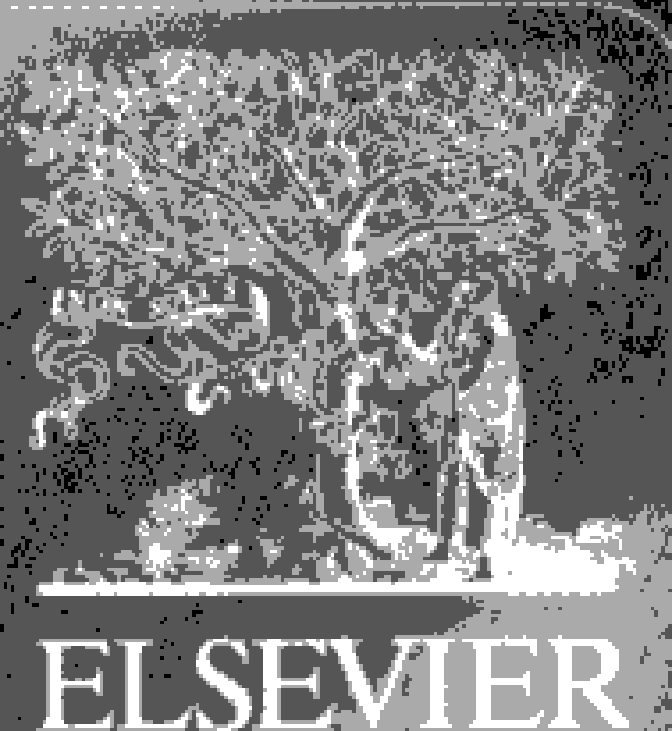
Η έκτη έκδοση αυτού του αναλυτικού βιβλίου σας προσφέρει τις πιο σύγχρονες και ακριβείς πληροφορίες για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των νόσων. Το βιβλίο εξετάζει την προαγωγή της υγείας σε όλες τις ηλικίες και όλες τις πληθυσμιακές ομάδες—άτομα, οικογένειες και κοινότητες. Περιλαμβάνει εκτεταμένη κάλυψη της αύξησης και της ανάπτυξης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, με έμφαση στη φυσιολογική ανάπτυξη αλλά και στα ειδικά προβλήματα της προαγωγής της υγείας που είναι συνηθισμένα σε κάθε στάδιο. Παρέχει επίσης ένα μοναδικό πλαίσιο εκτίμησης, βασισμένο στα λειτουργικά πρότυπα υγείας του Gordon, για να διατηρηθεί η ομοιόμορφη παρουσίαση και να υποστηρίζεται η προαγωγή της υγείας.

Ρίξτε μια ματιά στα παρακάτω ενδιαφέροντα σημεία:

- Τα *Σχέδια Φροντίδας* παρουσιάζονται κατά ενιαίο τρόπο: Νοσηλευτική διάγνωση, Ορίζοντας τα χαρακτηριστικά, Σχετιζόμενοι παράγοντες, Αναμενόμενα αποτελέσματα και Παρεμβάσεις.
- Τα *πλαίσια των Υγιών Ανθρώπων 2010* προβάλλουν τις σύγχρονες εθνικές προτεραιότητες για την προαγωγή της υγείας.
- Στο *Σκεφτείτε το περιγράφονται κλινικά σενάρια με κρίσιμες ερωτήσεις* που βοηθούν να κατανοήσετε σημαντικά θέματα.
- Τα *πλαίσια της Πολυπολιτισμικής Επίγνωσης* περιέχουν πολιτισμικές προοπτικές σημαντικές στον σχεδιασμό της φροντίδας.
- Τα *Εντυπωσιακά Σημεία της Έρευνας* τονίζουν τις τωρινές προσπάθειες και ευκαιρίες στην έρευνα για την προαγωγή της υγείας.
- Η *Πρωτοποριακή Πρακτική* παρουσιάζει παραδείγματα μοναδικών και δημιουργικών προγραμμάτων για την προαγωγή της υγείας.
- Ένα *νέο τμήμα με Ερωτήσεις Μελέτης* (με απαντήσεις και τεκμηρίωση) σας βοηθά στις επαναλήψεις και στον έλεγχο των γνώσεών σας.
- Η *νέα πολύχρωμη διάταξη* της ύλης βοηθά να τονιστούν σημαντικά σημεία.

Η έκτη έκδοση του βιβλίου Προαγωγή της υγείας σε όλο το εύρος της ζωής σας παρέχει όλα όσα χρειάζεστε για να κατανοήσετε και να εμπεδώσετε την προαγωγή της υγείας.

Πρωτότυπη έκδοση με τον τίτλο **Health Promotion, throughout the life span**. Η μετάφραση αυτή εκδόθηκε σε συνεργασία με την Elsevier



ISBN 978-960-394-598-7



9 789603 945987