

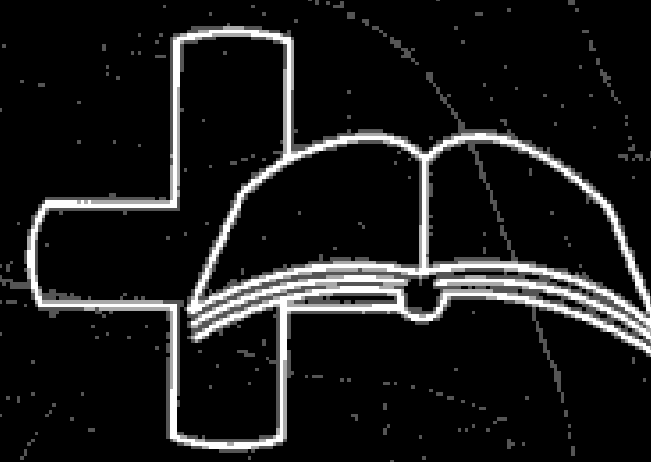
ΕΚΤΗ ΕΚΔΟΣΗ

Προαγωγή  
Υγείας  
και Νοσηλευτική  
Πράξη

Nola Pender

Carolyn Murdaugh

Mary Ann Parsons



Ιατρικές Εκδόσεις  
Λαγός Δημήτριος

*Έκτη Έκδοση*

**ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ**

ΕΥΔΟΞΟΣ

2013

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

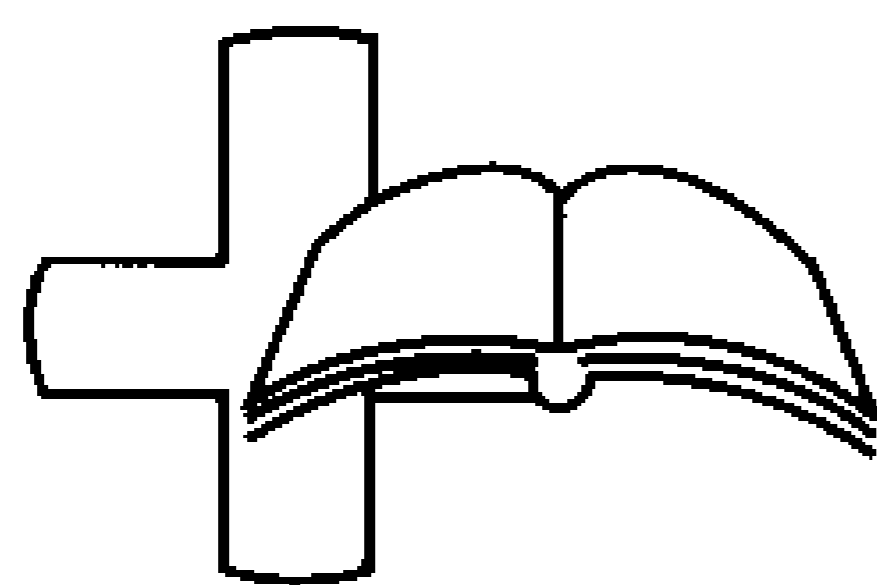
81957

Έκτη έκδοση

# ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

Επιμέλεια - Μετάφραση: **Καμπά Ευριδίκη**

*Επίκουρος Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής Α' ΤΕΙ Αθήνας*



Ιατρικές Εκδόσεις

Λαγός Δημήτριος

Πόντου 8, Ιλίσια Τηλ. 210 7779 684 Fax. 210 7480 298

**Library of Congress Cataloging-in-Publication Data**

Pender, Nola J., (Date)

Health promotion in nursing practice/Nola J. Pender, Carolyn L. Murdaugh,  
Mary Ann Parsons.—6th ed.

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN-13: 978-0-13-509721-2

ISBN-10: 0-13-509721-5

1. Health promotion. 2. Preventive health services. 3. Nursing. I. Murdaugh, Carolyn L.  
II. Parsons, Mary Ann. III. Title.

[DNLM: 1. Health Promotion—Nurses' Instruction. 2. Nursing Care—Nurses' Instruction.  
3. Health Behavior—Nurses' Instruction. 4. Health Policy—Nurses' Instruction. WY 100 P397h 2011]  
RT67.P56 2011

610.73—dc22

2009046239

---

Notice: Care has been taken to confirm the accuracy of information presented in this book. The authors, editors, and the publisher, however, cannot accept any responsibility for errors or omissions or for consequences from application of the information in this book and make no warranty, express or implied, with respect to its contents.

The authors and publisher have exerted every effort to ensure that drug selections and dosages set forth in this text are in accord with current recommendations and practice at time of publication. However, in view of ongoing research, changes in government regulations, and the constant flow of information relating to drug therapy and reactions, the reader is urged to check the package inserts of all drugs for any change in indications or dosage and for added warning and precautions. This is particularly important when the recommended agent is a new and/or infrequently employed drug.

**Publisher:** Julie Levin Alexander  
**Assistant to Publisher:** Regina Bruno  
**Editor-in-Chief:** Maura Connor  
**Assistant to the Editor-in-Chief:** Deirdre MacKnight  
**Executive Acquisitions Editor:** Kim Mortimer  
**Editorial Assistant:** Marion Gottlieb  
**Assistant Editor:** Sarah Wrocklage  
**Media Product Manager:** Travis Moses-Westphal  
**Director of Marketing:** David Gesell  
**Marketing Coordinator:** Michael Sirinides  
**Managing Editor, Production:** Patrick Walsh

**Production Editor:** Elm Street Publishing Services  
**Production Liaison:** Anne Garcia  
**Permissions Researcher:** Mary Dalton-Hoffman  
**Media Project Manager:** Rachel Collett  
**Manufacturing Manager:** Ilene Sanford  
**Design Coordinator:** Kristine Carney  
**Cover Designer:** Laura Ierardi  
**Composition:** Integra Software Services Pvt. Ltd.  
**Printer/Binder:** R.R. Donnelley  
**Cover Printer:** R.R. Donnelley

Copyright © 2011, 2006, 2002 by Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, New Jersey 07458. All rights reserved.  
Printed in the United States of America. This publication is protected by Copyright and permission should be obtained from the publisher prior to any prohibited reproduction, storage in a retrieval system, or transmission in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or likewise. For information regarding permission(s), write to: Rights and Permissions Department.

Pearson is a registered trademark of Pearson plc.

10 9 8 7 6 5 4



*Sixth Edition*

# HEALTH PROMOTION IN NURSING PRACTICE

**Nola J. Pender, PhD, RN, FAAN**

*Professor Emerita  
University of Michigan  
School of Nursing  
Ann Arbor, Michigan*

**Carolyn L. Murdaugh, PhD, RN, FAAN**

*Professor and Associate Dean for Research  
University of Arizona  
College of Nursing  
Tucson, Arizona*

**Mary Ann Parsons, PhD, RN, FAAN**

*Professor Emerita and Dean Emerita  
University of South Carolina  
College of Nursing  
Columbia, South Carolina*

**Pearson**

Boston Columbus Indianapolis New York San Francisco Upper Saddle River  
Amsterdam Cape Town Dubai London Madrid Milan Munich Paris Montreal  
Toronto Delhi Mexico City Sao Paulo Sydney Hong Kong Seoul Singapore Taipei Tokyo

**ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ**  
**ΛΑΓΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

**ΠΟΝΤΟΥ 8**

*115 28 Ιλίσια - Αθήνα*

*Τηλ.: 210 77 79 684*

*Fax: 210 74 80 298*

*Email: **[dlagos@otenet.gr](mailto:dlagos@otenet.gr)***

**ISBN: 978-960-7875-71-6**

Copyright 2013 για την ελληνική έκδοση **ΛΑΓΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**,  
Πόντου 8, Αθήνα

*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή όλου ή μέρους του παρόντος με οποιοδήποτε μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο μέσο και σε οποιαδήποτε μορφή χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.*

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Είμαι ευτυχής που μου δίνεται η ευκαιρία να γράψω τον πρόλογο για την έκκτη έκδοση του βιβλίου *Προαγωγή Υγείας και Νοσηλευτική Πράξη*. Η προστιθέμενη αξία στη φροντίδα υγείας με την προαγωγή υγείας δεν μπορεί πια να αμφισβητηθεί. Εντυπωσιακά στοιχεία υποστηρίζουν το βασικό ρόλο της προαγωγής υγείας στη μείωση του κόστους της φροντίδας υγείας και στην προσθήκη ετών ποιότητας στη ζωή κάθε ατόμου. Οι νοσηλευτές πρέπει να αποδεχθούν την πρόκληση να σχεδιάσουν και να προσφέρουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες προαγωγής υγείας σε κάθε πλαίσιο φροντίδας υγείας. Καθώς ταξιδεύω σε χώρες όλων των ηπείρων, πληροφορούμαι για εντυπωσιακά σχέδια ενσωμάτωσης της προαγωγής υγείας στον ιστό των εθνικών προγραμμάτων υγείας. Υπάρχει παγκόσμια αναγνώριση ότι οι προτεραιότητες της φροντίδας υγείας πρέπει να αλλάξουν καθιστώντας την προαγωγή υγείας κεντρική παγκόσμια στρατηγική για τη βελτίωση της στάθμης και τη μείωση των ανισοτήτων στην υγεία. Στις ΗΠΑ, η μεταρρύθμιση του υγειονομικού συστήματος είναι μείζον ζήτημα, το οποίο καλούνται να αντιμετωπίσουν οι Αμερικανοί. Έχει έλθει η ώρα για τη δημιουργία ενός συστήματος, η αιχμή του δόρατος του οποίου θα είναι η προαγωγή της υγείας.

Τα υγιή άτομα έχουν δικαίωμα να ζουν σε υγιείς κοινότητες, οι οποίες θα υποστηρίζονται από πολιτικές δημόσιας υγείας. Αυτός είναι ένας αδιαμφισβήτητος συνδυασμός ποιοτικής ζωής. Κάθε σχολή νοσηλευτικής θα πρέπει να έχει εκπονήσει ένα ολοκληρωμένο πλάνο ένταξης του γνωστικού αντικείμενου της προαγωγής υγείας και της απόκτησης σχετικών δεξιοτήτων από τους φοιτητές στη διδακτέα ύλη σε όλα τα επίπεδα των σπουδών. Οι φοιτητές θα πρέπει να αποκτήσουν δεξιότητα συμπεριφορικής συμβουλευτικής για την προσφορά προαγωγής υγείας στα πλαίσια της πρωτοβάθμιας βαθμίδας, της εντατικής και της χρόνιας φροντίδας. Επιπλέον, οι φοιτητές χρειάζονται εξειδίκευση για να εργασθούν στις κοινότητες εμπνέοντας και ενισχύοντας τους πολίτες και εκπαιδύοντας τους κοινοτικούς ηγέτες ώστε να δημιουργηθούν υγιείς γειτονιές, στις οποίες θα μπορούν να ζουν και να ευημερούν.

Οι νοσηλευτές έχουν επίσης συναρπαστικούς ρόλους στην ανάπτυξη θετικών τοπικών και εθνικών πολιτικών υγείας μέσω της συνηγορίας και της πολιτικής δράσης. Η βιωματική γνώση της προαγωγής υγείας σε ιατρεία, σχολεία, χώρους δουλειάς, τμήματα επείγουσας φροντίδας και φορείς χάραξης πολιτικής αποτελεί βασικό τομέα της νοσηλευτικής εκπαίδευσης. Το παρόν βιβλίο στοχεύει στην υποστήριξη ποιοτικών διδακτικών και κλινικών εμπειριών στην πρόληψη νοσημάτων και στην προαγωγή της υγείας για προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές.

Τμήματα της νέας έκδοσης που έχουν ιδιαίτερη σημασία συμπεριλαμβάνουν πιο εκτεταμένες συζητήσεις για το ρόλο του περιβάλλοντος στην προαγωγή της υγείας, νέες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας στην πρόληψη και στην προαγωγή υγείας και πρόσθετες πολύτιμες πηγές του διαδικτύου. Ο αναγνώστης επίσης λαμβάνει γνώση του προγράμματος Υγιείς Άνθρωποι το 2020 (Healthy People 2020), δηλαδή των εθνικών στόχων για την υγεία στην επόμενη δεκαετία. Θα διαπιστώσετε

***Κριτές του βιβλίου***

Carolyn L. Blue, PhD, RN, CHES  
*The University of North Carolina,  
at Greensboro*

*Greensboro, North Carolina*

Darrice E. Kelley, RN, MS

*Excelsior College*

*Albany, New York*

Margaret Lunney, PhD, RN

*College of Staten Island, City*

*University of New York*

*Staten Island, New York*

Holly Evans Madison, PhD (c), RN

*Excelsior College*

*Albany, New York*

Margaret McAllister PhD, FNP-C  
FAANP

*University of Massachusetts –  
Boston*

*Boston, Massachusetts*

Vanesa Miller, DrPH, MSN

*California State University*

*– Fullerton*

*Fullerton, California*

Jeanne Morrison, PhD, MSN

*Kaplan University*



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Είμαι ευτυχής που μου δίνεται η ευκαιρία να γράψω τον πρόλογο για την έκτη έκδοση του βιβλίου *Προαγωγή Υγείας και Νοσηλευτική Πράξη*. Η προστιθέμενη αξία στη φροντίδα υγείας με την προαγωγή υγείας δεν μπορεί πια να αμφισβητηθεί. Εντυπωσιακά στοιχεία υποστηρίζουν το βασικό ρόλο της προαγωγής υγείας στη μείωση του κόστους της φροντίδας υγείας και στην προσθήκη ετών ποιότητας στη ζωή κάθε ατόμου. Οι νοσηλευτές πρέπει να αποδεχθούν την πρόκληση να σχεδιάσουν και να προσφέρουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες προαγωγής υγείας σε κάθε πλαίσιο φροντίδας υγείας. Καθώς ταξιδεύω σε χώρες όλων των ηπείρων, πληροφορούμαι για εντυπωσιακά σχέδια ενσωμάτωσης της προαγωγής υγείας στον ιστό των εθνικών προγραμμάτων υγείας. Υπάρχει παγκόσμια αναγνώριση ότι οι προτεραιότητες της φροντίδας υγείας πρέπει να αλλάξουν καθιστώντας την προαγωγή υγείας κεντρική παγκόσμια στρατηγική για τη βελτίωση της στάθμης και τη μείωση των ανισοτήτων στην υγεία. Στις ΗΠΑ, η μεταρρύθμιση του υγειονομικού συστήματος είναι μείζον ζήτημα, το οποίο καλούνται να αντιμετωπίσουν οι Αμερικανοί. Έχει έλθει η ώρα για τη δημιουργία ενός συστήματος, η αιχμή του δόρατος του οποίου θα είναι η προαγωγή της υγείας.

Τα υγιή άτομα έχουν δικαίωμα να ζουν σε υγιείς κοινότητες, οι οποίες θα υποστηρίζονται από πολιτικές δημόσιας υγείας. Αυτός είναι ένας αδιαμφισβήτητος συνδυασμός ποιοτικής ζωής. Κάθε σχολή νοσηλευτικής θα πρέπει να έχει εκπονήσει ένα ολοκληρωμένο πλάνο ένταξης του γνωστικού αντικειμένου της προαγωγής υγείας και της απόκτησης σχετικών δεξιοτήτων από τους φοιτητές στη διδακτέα ύλη σε όλα τα επίπεδα των σπουδών. Οι φοιτητές θα πρέπει να αποκτήσουν δεξιότητα συμπεριφορικής συμβουλευτικής για την προσφορά προαγωγής υγείας στα πλαίσια της πρωτοβάθμιας βαθμίδας, της εντατικής και της χρόνιας φροντίδας. Επιπλέον, οι φοιτητές χρειάζονται εξειδίκευση για να εργασθούν στις κοινότητες εμπνέοντας και ενισχύοντας τους πολίτες και εκπαιδύοντας τους κοινοτικούς ηγέτες ώστε να δημιουργηθούν υγιείς γειτονιές, στις οποίες θα μπορούν να ζουν και να ευημερούν.

Οι νοσηλευτές έχουν επίσης συναρπαστικούς ρόλους στην ανάπτυξη θετικών τοπικών και εθνικών πολιτικών υγείας μέσω της συνηγορίας και της πολιτικής δράσης. Η βιωματική γνώση της προαγωγής υγείας σε ιατρεία, σχολεία, χώρους δουλειάς, τμήματα επείγουσας φροντίδας και φορείς χάραξης πολιτικής αποτελεί βασικό τομέα της νοσηλευτικής εκπαίδευσης. Το παρόν βιβλίο στοχεύει στην υποστήριξη ποιοτικών διδακτικών και κλινικών εμπειριών στην πρόληψη νοσημάτων και στην προαγωγή της υγείας για προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές.

Τμήματα της νέας έκδοσης που έχουν ιδιαίτερη σημασία συμπεριλαμβάνουν πιο εκτεταμένες συζητήσεις για το ρόλο του περιβάλλοντος στην προαγωγή της υγείας, νέες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας στην πρόληψη και στην προαγωγή υγείας και πρόσθετες πολύτιμες πηγές του διαδικτύου. Ο αναγνώστης επίσης λαμβάνει γνώση του προγράμματος Υγιείς Άνθρωποι το 2020 (Healthy People 2020), δηλαδή των εθνικών στόχων για την υγεία στην επόμενη δεκαετία. Θα διαπιστώσετε

ότι κάθε κεφάλαιο προσφέρει πληροφορίες που κεντρίζουν τη σκέψη προκαλώντας τον αναγνώστη-νοσηλευτή να διευρύνει τον ρόλο του στην παροχή υπηρεσιών προαγωγής υγείας και να διεξάγει έρευνα στον τομέα αυτό.

Η Dr. Carolyn Murdaugh και η Dr. Mary Ann Parsons ήταν τα ιδεώδη πρόσωπα για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου. Η πλούσια εμπειρία τους στη διδασκαλία της προαγωγής υγείας σε φοιτητές της νοσηλευτικής καθώς και η έρευνά τους στην προαγωγή υγείας σε ευπαθείς πληθυσμούς, τους επιτρέπουν να προσφέρουν εξαιρετική πληροφόρηση για τις στρατηγικές προαγωγής υγείας, ως απαραίτητο τμήμα της νοσηλευτικής στον 21ο αιώνα.

Ο σχεδιασμός των υπηρεσιών προαγωγής υγείας ως βασικό στοιχείο όλων των συστημάτων υγείας είναι μια συναρπαστική περιπέτεια με ικανοποίηση που προέρχεται από το γεγονός ότι αυτή συνεπάγεται μια σημαντική διαφορά στη ζωή ατόμων και οικογενειών. Ελπίζω ότι ως νοσηλευτές θα αποδεχθείτε την πρόκληση να συμμετάσχετε σε αυτή την περιπέτεια.

***Nola J. Pender, PhD, RN, FAAN***

*Professor Emerita*

*School of Nursing*

*University of Michigan*

*Distinguished Professor*

*Marcella Niehoff School of Nursing*

*Loyola University, Chicago*

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σημαντικές αλλαγές συμβαίνουν στον τομέα της προαγωγής υγείας και της μεταρρύθμισης της υγειονομικής περίθαλψης καθώς ολοκληρώνεται η έκτη έκδοση αυτού του βιβλίου. Ανισότητες στη φροντίδα υγείας υπάρχουν και συνεχίζουν να αυξάνονται καθώς αυξάνεται ο ανασφάλιστος ή ανεπαρκώς ασφαλισμένος πληθυσμός της χώρας. Η παχυσαρκία, ένα πρόβλημα που μπορεί να προληφθεί, προσλαμβάνει διαστάσεις επιδημίας στα παιδιά και στους ενήλικες και αναλίσκει ετησίως \$150 δισεκατομμύρια για άμεση υγειονομική φροντίδα, ενώ προκαλεί και απώλεια της παραγωγικότητας. Η Αμερικανική κοινωνία προάγει την παχυσαρκία, χαρακτηριζόμενη ως ένα περιβάλλον που ευνοεί μεγαλύτερη θερμιδική πρόσληψη, ανθυγιεινές τροφές και αδρανή τρόπο ζωής. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, θα πρέπει να προαχθεί ο υγιεινός τρόπος ζωής και να παγιωθεί, αρχίζοντας από την πρώιμη παιδική ηλικία.

Ο σκοπός του παρόντος συγγράματος δεν έχει αλλάξει και συνεχίζει να είναι τριπλός: (1) να παρουσιάσει μια ανασκόπηση των κύριων ατομικών και κοινοτικών μοντέλων και θεωριών που καθοδηγούν τις παρεμβάσεις προαγωγής υγείας, (2) να προσφέρει στρατηγικές βασισμένες σε ενδείξεις, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα πλαίσια της πρακτικής για την εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής υγείας και υγιεινού τρόπου ζωής σε ποικίλους πληθυσμούς και (3) να καλλιεργήσει την κριτική σκέψη σχετικά με μελλοντικές ευκαιρίες έρευνας στην προαγωγή υγείας και πολύ αποτελεσματικές παρεμβάσεις στην πρακτική. Πιστεύουμε ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στο βιβλίο είναι το θεμέλιο επάνω στο οποίο θα οικοδομηθεί η επιστήμη και η πρακτική της προαγωγής υγείας.

Το περιεχόμενο του βιβλίου έχει οργανωθεί σε έξι μέρη. Στο 1ο Μέρος, «Η αναζήτηση της υγείας από τον άνθρωπο», δίνονται οι ορισμοί της υγείας και της προαγωγής υγείας και περιγράφονται τα ατομικά και κοινοτικά μοντέλα προαγωγής της υγείας. Στο 2ο Μέρος, «Προγραμματίζοντας την Προαγωγή Υγείας και την Πρόληψη», περιγράφονται οι στρατηγικές αποτελεσματικής αξιολόγησης της υγείας, των πεποιθήσεων για την υγεία και των συμπεριφορών υγείας και ανάπτυξης ενός προγράμματος προαγωγής υγείας. Οι «Παρεμβάσεις για την Προαγωγή Υγείας και την Πρόληψη» εξετάζονται στο 3ο Μέρος, εστιάζοντας στη σωματική δραστηριότητα, στη διατροφή, στην αντιμετώπιση του στρες και στην κοινωνική υποστήριξη. Στο 4ο Μέρος, εξετάζονται οι στρατηγικές των παρεμβάσεων «Αξιολογώντας την Αποτελεσματικότητα της Προαγωγής Υγείας». Το 5ο Μέρος, «Προαγωγή Υγείας σε Ετερόκλητους Πληθυσμούς», περιλαμβάνει στρατηγικές και προσεγγίσεις προαγωγής υγείας σε ευπαθείς πληθυσμούς. Στο 6ο Μέρος, «Προσεγγίσεις για την Προαγωγή μιας Υγιέστερης Κοινωνίας», περιγράφονται οι κοινοτικοί συνεταιρισμοί για την προαγωγή της υγείας καθώς και πολιτικές και προγράμματα για την προαγωγή κοινωνικών και περιβαλλοντικών αλλαγών. Το περιεχόμενο όλων των κεφαλαίων έχει διευρυνθεί και ενημερωθεί βάσει δημοσιευμένων ερευνητικών δεδομένων. Γίνεται εισαγωγή στους υψηλούς στόχους του προγράμματος Υγιείς Άνθρωποι το 2020 (Healthy People 2020), ενώ η οικολογι-

κή προσέγγιση στο θέμα της προαγωγής υγείας είναι διάχυτη σε όλο το βιβλίο, καθώς η έρευνα έχει τεκμηριώσει την ανάγκη να κινηθούμε πέρα από το άτομο για την προαγωγή υγιεινού τρόπου ζωής. Επιπροσθέτως, περιγράφεται ο ρόλος της τεχνολογίας, καθώς και ο ρόλος του ηλεκτρονικού αρχείου υγείας στην προαγωγή υγείας. Χρησιμοποιείται ο όρος *πελάτης* αντί του όρου *ασθενής* σε όλο το βιβλίο κατά την αναφορά σε ανθρώπους, οικογένειες και κοινότητες που μετέχουν ενεργητικά στην προαγωγή υγείας. Οι όροι *υγεία* και *ευεξία* χρησιμοποιούνται εναλλακτικά. Τέλος, οι όροι *προστασία της υγείας* και *πρόληψη* επίσης χρησιμοποιούνται εναλλακτικά σε όλο το βιβλίο.

Ειλικρινείς ευχαριστίες εκφράζονται στις Kim Mortimer και Sarah Wrocklage του Pearson Education, που συνεργάστηκαν μαζί μας στην προετοιμασία αυτού του βιβλίου. Είμαστε επίσης ευγνώμονες στην Melinda Fletcher, Διοικητική Αναπληρώτρια στο Κολέγιο Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου της Arizona, η οποία πραγματοποίησε τη δακτυλογράφηση, τη μορφοποίηση, την προετοιμασία των πινάκων και των εικόνων και την επεξεργασία των κεφαλαίων.

*Carolyn Murdaugh*  
*Mary Ann Parsons*

*Σημείωση:* Ο όρος *client* (=πελάτης) θεωρήθηκε αδόκιμος στα Ελληνικά και χρησιμοποιήθηκε στη θέση του η λέξη *άτομο*.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή: Προαγωγή Υγείας σε Παγκόσμια Κλίμακα: Προκλήσεις του 21ου αιώνα</b>	<b>21</b>
<b>Μέρος 1 Αναζήτηση της Υγείας από τον Άνθρωπο</b>	<b>37</b>
<b>Κεφάλαιο 1 Επιχειρώντας τον Ορισμό της Υγείας</b>	<b>39</b>
Η Υγεία ως Εξελισσόμενη Έννοια	41
Υγεία και ασθένεια: Διακριτές Οντότητες ή Αντίθετα Άκρα ενός Συνεχούς Φάσματος;	43
Ορισμοί της Υγείας που Εστιάζονται στα Άτομα	44
Η Υγεία ως Σταθερότητα	44
Η Υγεία ως Πραγμάτωση	47
Η Υγεία ως Πραγμάτωση και Σταθερότητα	49
Μια Ολοκληρωμένη Άποψη για την Υγεία	51
Ορισμοί της Υγείας με Επίκεντρο την Οικογένεια	52
Ορισμοί της Υγείας με Επίκεντρο την Κοινότητα	54
Κοινωνικοί Καθοριστικοί Παράγοντες της Υγείας	56
Κοινωνικοί Καθοριστικοί Παράγοντες και Παγκόσμια Υγεία	57
Αντιλήψεις για την Προαγωγή Υγείας	57
Μέτρηση της Υγείας	59
Ευκαιρίες για Έρευνα στην Υγεία	60
Συλλογισμοί για την Πρακτική στο Πλαίσιο της Ολιστικής Προσέγγισης της Υγείας	61
<i>Περίληψη 62 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 62 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 62</i>	
<b>Κεφάλαιο 2 Ατομικά Μοντέλα Προαγωγής της Συμπεριφοράς Υγείας</b>	<b>67</b>
Οι Ανθρώπινες Δυνατότητες για Αλλαγή	69
Χρήση Θεωριών και Μοντέλων για Αλλαγή Συμπεριφοράς	69
Κοινωνικές Γνωστικές Θεωρίες και Μοντέλα	70
Μοντέλο Πίστης στην Υγεία	71
Θεωρία Αιτιολογημένης Δράσης και Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς	74
Αυτο-αποτελεσματικότητα και Κοινωνική Γνωστική Θεωρία	77
Μοντέλο Προαγωγής Υγείας	79
Θεωρητική Βάση του Μοντέλου Προαγωγής Υγείας	80
Το (Αναθεωρημένο) Μοντέλο Προαγωγής Υγείας	80

Ατομικά Χαρακτηριστικά και Εμπειρίες	80
Ειδικές Γνώσεις και Επιδράσεις Σχετικές με τη Συμπεριφορά	82
Δέσμευση σε ένα Σχέδιο Δράσης	86
Άμεσες Ανταγωνιστικές Απαιτήσεις και Προτιμήσεις	87
Έκβαση της Συμπεριφοράς	88
Μοντέλα Σταδιακής Αλλαγής της Συμπεριφοράς	89
Διαθεωρητικό Μοντέλο	89
Παρεμβάσεις για Αλλαγή της Συμπεριφοράς Υγείας	92
Αύξηση της Συνειδητοποίησης	92
Αυτο-επαναξιολόγηση	92
Προαγωγή της Αυτο-αποτελεσματικότητας	93
Ενίσχυση των Πλεονεκτημάτων της Αλλαγής	94
Τροποποίηση του περιβάλλοντος	96
Διαχείριση των Εμποδίων στην Αλλαγή	97
Προσαρμογή των Παρεμβάσεων Αλλαγής της Συμπεριφοράς	99
Διατήρηση της Αλλαγής Συμπεριφοράς	102
Δεοντολογία της Αλλαγής Συμπεριφοράς	102
Ευκαιρίες για Έρευνα στις Θεωρίες και στα Μοντέλα Συμπεριφοράς Υγείας	103
Συλλογισμοί για την Κινητοποίηση στη Συμπεριφοράς Υγείας	103
<i>Περίληψη 104 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 105</i>	
<i>Επιλεγμένες ιστοσελίδες 105</i>	
<b>Κεφάλαιο 3 Κοινωνικά Μοντέλα Προαγωγής Υγείας</b>	<b>109</b>
Έννοια της Κοινότητας	110
Κοινωνικές Παρεμβάσεις και Προαγωγή Υγείας	112
Κοινωνικά Οικολογικά Μοντέλα και Θεωρίες	114
Κοινωνικό Οικολογικό Μοντέλο	115
Θεωρία του Κοινωνικού Κεφαλαίου	116
Μοντέλα Κοινωνικού Σχεδιασμού για την Προαγωγή Υγείας	119
Μοντέλο PRECEDE – PROCEED	119
Κοινωνικά Μοντέλα Διάδοσης Πληροφοριών για την Προαγωγή Υγείας	121
Μοντέλο Διάδοσης των Καινοτομιών	121
Μοντέλο Κοινωνικού Μάρκετινγκ	125
Ευκαιρίες για Έρευνα με Μοντέλα Βασισμένα στην Κοινότητα	128
Συλλογισμοί για την Πρακτική Αξιοποίησης των Κοινωνικών Μοντέλων Υγείας	129
<i>Περίληψη 129 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 130 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 130</i>	

<b>Μέρος 2 Σχεδιασμός της Προαγωγής Υγείας και της Πρόληψης</b>	<b>133</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Αξιολόγηση της Υγείας και των Συμπεριφορών Υγείας</b>	<b>135</b>
Νοσηλευτικά Πλαίσια Αξιολόγησης Υγείας	140
Κατευθυντήριες Οδηγίες για τις Υπηρεσίες Πρόληψης και Προσυμπτωματικού Ελέγχου	142
Αξιολόγηση του Ατόμου	143
Φυσική κατάσταση	143
Διατροφή	149
Άγχος στην Καθημερινότητα	154
Πνευματική υγεία	157
Συστήματα Κοινωνικής Υποστήριξης	158
Τρόπος Ζωής	162
Αξιολόγηση της Οικογένειας	163
Αξιολόγηση της Κοινότητας	167
Ευκαιρίες για Έρευνα στην Αξιολόγηση Υγείας	170
Συλλογισμοί για την Πρακτική στην Αξιολόγηση και στη Συμπεριφορά Υγείας	170
<i>Περίληψη 171 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 171 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 172</i>	
<b>Κεφάλαιο 5 Ανάπτυξη Προγράμματος Προαγωγής Υγείας-Πρόληψης</b>	<b>177</b>
Κατευθυντήριες Οδηγίες για Προληπτικές Υπηρεσίες και Προσυμπτωματικούς Ελέγχους	179
Διαδικασία Σχεδιασμού Προγράμματος Υγείας	180
Ανασκόπηση και Σύνοψη των Δεδομένων της Αξιολόγησης	180
Έμφαση στα Δυνατά Χαρακτηριστικά και στις Ικανότητες του Ατόμου	181
Προσδιορισμός των Στόχων Υγείας και των Σχετικών με την Αλλαγή Συμπεριφοράς Επιλογών	183
Προσδιορισμός των Συμπεριφορικών Εκβάσεων ή των Εκβάσεων Υγείας	186
Ανάπτυξη Προγράμματος Αλλαγής Συμπεριφοράς	187
Ενίσχυση του Ωφέλους από την Αλλαγή	187
Εξέταση των Περιβαλλοντικών και των Διαπροσωπικών Παραγόντων Διευκόλυνσης και Παρεμπόδισης της Αλλαγής	188
Καθορισμός Χρονικού Πλαισίου Εφαρμογής του Προγράμματος	188
Επισημοποίηση της Δέσμευσης στο Πρόγραμμα Αλλαγής Συμπεριφοράς	189
Το Αναθεωρημένο Πρόγραμμα Προαγωγής Υγείας-Πρόληψης	194
Πρόγραμμα Προαγωγής Υγείας-Πρόληψης σε Κοινοτικό Επίπεδο	194
Ευκαιρίες για Έρευνα στην Αλλαγή Συμπεριφοράς	195

Συλλογισμοί για την Πρακτική στο Σχεδιασμό Προγράμματος Προαγωγής της Υγείας	195
<i>Περίληψη 196 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 197 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 197</i>	

**ΜΕΡΟΣ 3 Παρεμβάσεις για την Προαγωγή Υγείας και την Πρόληψη 199**

**Κεφάλαιο 6 Φυσική Δραστηριότητα και Προαγωγή Υγείας 201**

Τα Οφέλη της Υγείας από τη Φυσική Δραστηριότητα	203
Δυνητικοί Κίνδυνοι της Φυσικής Δραστηριότητας	205
Γονίδια, Περιβάλλον και Φυσική Δραστηριότητα	206
Σύσταση Φυσικής Δραστηριότητας για την Επίτευξη Ωφέλειας στην Υγεία	206
Δια Βίου Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας	210
Προαγωγή Φυσικής Δραστηριότητας σε Παιδιά και Εφήβους	210
Φυσική Δραστηριότητα και Φύλο	211
Εφαρμογή Κατευθυντηρίων Οδηγιών για τη Φυσική Δραστηριότητα	211
Προαγωγή Φυσικής Δραστηριότητας στην Οικογένεια	214
Προαγωγή Φυσικής Δραστηριότητας στα Σχολεία	215
Προαγωγή Φυσικής Δραστηριότητας σε Ενήλικες και Ηλικιωμένους	216
Φύλο και Φυσική Δραστηριότητα	218
Εφαρμογή Κατευθυντηρίων Οδηγιών για τη Φυσική Δραστηριότητα	219
Προαγωγή Φυσικής Δραστηριότητας στον Επαγγελματικό Χώρο	223
Παρεμβάσεις στην Κοινότητα για την Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας	225
Αλλαγή του Δομημένου Περιβάλλοντος για την Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας	227
Σχεδιασμός Παρεμβάσεων Φυσικής Δραστηριότητας σε Ειδικούς Πληθυσμούς	230
Ευκαιρίες για Έρευνα στον Τομέα της Φυσικής Δραστηριότητας	232
Συλλογισμοί για την Πρακτική στην Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας	233
<i>Περίληψη 235 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 235 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 235</i>	

**Κεφάλαιο 7 Διατροφή και Προαγωγή Υγείας 241**

Προαγωγή Υγιεινής Δίαιτας και Διατροφής	242
Διατροφική Υγεία των Αμερικανών	243
Διαιτητικές Κατευθυντήριες Οδηγίες για τους Αμερικανούς	244
Η Πυραμίδα μου (MyPyramid): Μια Εξατομικευμένη Προσέγγιση για την Υγιεινή Διατροφή	246
Θέματα σχετικά με τον Υποσιτισμό	248
Παράγοντες που Επηρεάζουν τη Διατροφική Συμπεριφορά	249
Γενετικοί και Βιολογικοί παράγοντες	250
Ψυχολογικοί Παράγοντες	252



Κοινωνικο-οικονομικοί και Πολιτισμικοί Παράγοντες	253
Περιβαλλοντικοί Παράγοντες	255
Παράγοντες Πολιτικής Υγείας	256
Διατροφικές Ανάγκες Ειδικών Πληθυσμών	257
Νεογνά και Παιδιά	257
Έφηβοι	258
Ηλικιωμένοι	260
Προαγωγή της Διαιτητικής Αλλαγής	262
Παρεμβάσεις για την Προαγωγή της Διατροφικής Αλλαγής	263
Ερευνητικά Δοκιμασμένα Προγράμματα Παρέμβασης (RTIPs)	265
Προαγωγή του Υγιεινού Τρόπου Ζωής:	
Αξιολόγηση Περισσότερων Αποτελεσμάτων (PHLAME)	265
Σώμα και Ψυχή	265
Στρατηγικές για τη Διατήρηση του Συνιστώμενου Βάρους	266
Στρατηγικές για την Έναρξη Προγράμματος Μείωσης του Βάρους	266
Ευκαιρίες για Έρευνα στη Διατροφή και στην Υγεία	269
Συλλογισμοί για την Πρακτική στη Διατροφή και στην Υγεία	270
<i>Περίληψη 271 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 271 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 271</i>	
<b>Κεφάλαιο 8 Διαχείριση Άγχους και Προαγωγή Υγείας</b>	<b>277</b>
Άγχος και Υγεία	281
Το Άγχος στη Διάρκεια της Ζωής	283
Προσεγγίσεις για τη Διαχείριση του Άγχους	287
Ελαχιστοποίηση της Συχνότητας Στρεσογόνων Καταστάσεων	288
Αύξηση της Αντίστασης στο Άγχος	291
Συμπληρωματικές Θεραπείες Διαχείρισης Άγχους	295
Τεχνική Μείωσης του Άγχους Βασιζόμενη στη Γνώση και στη Συναίσθηση	295
Προοδευτική Χαλάρωση Μέσω Χαλάρωσης της Έντασης	296
Ευκαιρίες για Έρευνα στη Διαχείριση του Άγχους	301
Συλλογισμοί για την Πρακτική στη Διαχείριση του Άγχους	302
<i>Περίληψη 302 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 303 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 303</i>	
<b>Κεφάλαιο 9 Κοινωνική Υποστήριξη και Υγεία</b>	<b>307</b>
Κοινωνικά Δίκτυα	309
Κοινωνική Ενσωμάτωση	311
Κοινωνική Υποστήριξη	311
Λειτουργίες των Ομάδων Κοινωνικής Υποστήριξης	314
Η Οικογένεια ως Κύρια Ομάδα Υποστήριξης	315
Οι Κοινοτικές Οργανώσεις, ως Ομάδες Υποστήριξης	317

Οι Συνάδελφοι ως Πηγή Υποστήριξης	317
Οι Εικονικές Κοινότητες ως Πηγή Υποστήριξης	319
Αξιολόγηση των Συστημάτων Κοινωνικής Υποστήριξης	321
Κοινωνική Υποστήριξη και Υγεία	321
Κοινωνική Υποστήριξη και Συμπεριφορά Υγείας	323
Ενίσχυση των Συστημάτων Κοινωνικής Υποστήριξης	325
Διευκόλυνση των Κοινωνικών Αλληλεπιδράσεων	325
Ενίσχυση των Τρόπων Αντιμετώπισης	325
Πρόληψη της Απώλειας Υποστήριξης και της Μοναξιάς	326
Ευκαιρίες για Έρευνα στην Κοινωνική Υποστήριξη	327
Συλλογισμοί για την Πρακτική στην Κοινωνική Υποστήριξη	328
<i>Περίληψη 328 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 329 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 329</i>	

#### **Μερος 4 Αξιολογώντας την Αποτελεσματικότητα της Προαγωγής Υγείας 333**

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Αξιολόγηση των Ατομικών και Κοινοτικών Παρεμβάσεων</b>	<b>335</b>
Σκοπός της Αξιολόγησης	336
Προσεγγίσεις για την Αξιολόγηση Παρεμβάσεων Προαγωγής της Υγείας	337
Αξιολόγηση της Αποδοτικότητας ή της Αποτελεσματικότητας	338
Αξιολόγηση της Διαδικασίας ή της Έκβασης	338
Αξιολόγηση των Μικτών Μεθόδων	339
Απόφαση για τις Εκβάσεις Υγείας που Πρόκειται να Μετρηθούν	340
Νοσηλευτικά Ευαίσθητες Εκβάσεις	341
Ατομικές, Οικογενειακές και Κοινοτικές Εκβάσεις	343
Βραχυπρόθεσμες, Ενδιάμεσες και Μακροπρόθεσμες Εκβάσεις	344
Οικονομικές Εκβάσεις	345
Αξιολόγηση των Στοιχείων για την Πρακτική	349
Αξιολόγηση των Ατομικών και Κοινοτικών Παρεμβάσεων	350
Άτομα	351
Κοινότητα	354
Στρατηγικές για Αποτελεσματικές Παρεμβάσεις Προαγωγής Υγείας	358
Σχεδιασμός της Παρέμβασης	358
Επιλογή των Εκβάσεων	358
Λήψη Απόφασης για το Χρονοδιάγραμμα	359
Διατήρηση της Αλλαγής Συμπεριφοράς	360
Ευκαιρίες για Έρευνα στην Αξιολόγηση της Προαγωγής Υγείας	361
Συλλογισμοί για την Πρακτική στην Αξιολόγηση της Προαγωγής Υγείας	362
<i>Περίληψη 363 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 363 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 364</i>	

**Μέρος 5 Προαγωγή Υγείας σε Ετερόκλητους πληθυσμούς** **369**

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Αυτό-φροντίδα για</b>	
<b>για την Προαγωγή Υγείας στη Διάρκεια της Ζωής</b>	<b>371</b>
Αυτοφροντίδα ή Αυτοδιαχείριση	372
Αυτοφροντίδα και Παιδεία στον Τομέα της Υγείας	374
Θεωρία Αυτοφροντίδας της Orem	376
Αυτοφροντίδα για την Προαγωγή Υγείας στη Διάρκεια της Ζωής	377
Αυτοφροντίδα σε Παιδιά και Εφήβους	377
Αυτοφροντίδα σε Νέους και Ενήλικες Μέσης Ηλικίας	381
Αυτοφροντίδα σε Ηλικιωμένους	383
Στόχοι της Αγωγής Υγείας για την Αυτοφροντίδα	386
Διαδικασία Ενδυνάμωσης της Αυτοφροντίδας	387
Αμοιβαία Αξιολόγηση Ικανοτήτων και Αναγκών Αυτοφροντίδας	388
Καθορισμός των Προτεραιοτήτων Μάθησης	389
Καθορισμός των Βραχυπροθέσμων και Μακροπροθέσμων Στόχων	390
Διευκόλυνση του Προσωπικού Ρυθμού Μάθησης	391
Αξιοποίηση της Θετικής Ενίσχυσης για την Αύξηση της Αντίληψης της Ικανότητας και του Κινήτρου για Μάθηση	392
Δημιουργία Υποστηρικτικού Περιβάλλοντος Μάθησης	393
Μείωση των Εμποδίων στη Μάθηση	394
Αξιολόγηση της Προόδου του Ατόμου προς τους Στόχους Υγείας	394
Άλλες Απόψεις για την Ενδυνάμωση της Αυτοφροντίδας	395
Ο Ρόλος του Διαδικτύου στην Εκπαίδευση Αυτοφροντίδας	395
Ευκαιρίες για Έρευνα στην Αυτοφροντίδα	397
Συλλογισμοί για την Πρακτική στην Αυτοφροντίδα	397
<i>Περίληψη 398 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 398 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 398</i>	

<b>Κεφάλαιο 12 Προαγωγή Υγείας σε Ευπαθείς Πληθυσμούς</b>	<b>403</b>
Ανισότητες στην Υγεία σε Ευπαθείς Πληθυσμούς	404
Προαγωγή της Ισότητας στην Υγεία	407
Επαγγελματίες Υγείας και Πολιτισμική Ικανότητα	410
Σχεδιασμός Πολιτισμικά Κατάλληλων Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας	412
Στρατηγικές για Πολιτισμικά Κατάλληλες Παρεμβάσεις	418
Ευκαιρίες για Έρευνα σε Ευπαθείς Πληθυσμούς	420
Συλλογισμοί για την πρακτική σε ευπαθείς πληθυσμούς	421
<i>Περίληψη 421 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 422 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 422</i>	

<b>Μέρος 6 Προσεγγίσεις για την Προαγωγή μιας Υγιέστερης Κοινωνίας</b>	<b>425</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 Προαγωγή Υγείας στα Πλαίσια της Κοινότητας</b>	<b>427</b>
Προαγωγή της Υγείας στην Οικογένεια	428
Προαγωγή της Υγείας στο Σχολείο	430
Προαγωγή της Υγείας στο Χώρο Εργασίας	433
Προαγωγή της Υγείας σε Κέντρα Υγείας που Διευθύνονται από Νοσηλεύτη	437
Η Κοινότητα ως Χώρος Προαγωγής της Υγείας	439
Δημιουργία Συνεταιρισμών Υγείας	441
Ο Ρόλος των Συνεταιρισμών Υγείας στην Εκπαίδευση και στην Έρευνα	444
Ευκαιρίες Έρευνας σε Κοινοτικούς Χώρους	445
Συλλογισμοί για την Πρακτική Προαγωγής της Υγείας σε Διάφορους Χώρους	446
<i>Περίληψη 447 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 447 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 447</i>	
<b>Κεφάλαιο 14 Προαγωγή Υγείας μέσω της Κοινωνικής και Περιβαλλοντικής Αλλαγής</b>	<b>453</b>
Η Υγεία ως Κοινωνικός Στόχος	454
Η Υγεία σε ένα Μεταβαλλόμενο Κοινωνικό Περιβάλλον	458
Προαγωγή Υγείας μέσω της Δημόσιας Πολιτικής	459
Προαγωγή Υγείας μέσω της Περιβαλλοντικής Αλλαγής	462
Εξάλειψη των Επιβλαβών για την Υγεία Χαρακτηριστικών του Περιβάλλοντος	463
Βελτίωση των Χαρακτηριστικών του Περιβάλλοντος που Προάγουν την Υγεία	466
Εθελοντική Αλλαγή Έναντι Νομοθετικής Πολιτικής	469
Οικονομικά Κίνητρα για την Πρόληψη Νοσημάτων και την Προαγωγή της Υγείας	471
Ευκαιρίες Έρευνας στην Κοινωνική και Περιβαλλοντική Αλλαγή	473
Συλλογισμοί για Πρακτική Προαγωγής Κοινωνικών και Περιβαλλοντικών Αλλαγών	474
<i>Περίληψη 475 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 475 • Επιλεγμένες Ιστοσελίδες 475</i>	
<i>Ευρετήριο</i>	<b>479</b>

**ISBN: 978-960-7875-71-6**