

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή: Προαγωγή Υγείας σε Παγκόσμια Κλίμακα: Προκλήσεις του 21ου αιώνα	21
Μέρος 1 Αναζήτηση της Υγείας από τον Άνθρωπο	37
Κεφάλαιο 1 Επιχειρώντας τον Ορισμό της Υγείας	39
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>	
Κεφάλαιο 2 Ατομικά Μοντέλα Προαγωγής της Συμπεριφοράς Υγείας	67
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>	
Κεφάλαιο 3 Κοινωνικά Μοντέλα Προαγωγής Υγείας	109
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>	

Μέρος 2 Σχεδιασμός της Προαγωγής Υγείας και της Πρόληψης 133

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Αξιολόγηση της Υγείας και των Συμπεριφορών Υγείας 135

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

Περίληψη 171 • Δραστηριότητες Εκμάθησης 171 • Επιλεγμένες ιστοσελίδες 172

Κεφάλαιο 5 Ανάπτυξη Προγράμματος Προαγωγής Υγείας-Πρόληψης 177

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>	

Κεφάλαιο 8 Διαχείριση Άγχους και Προαγωγή Υγείας 277

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 Βασισμένη 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>	

Κεφάλαιο 9 Κοινωνική Υποστήριξη και Υγεία 307

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Αξιολόγηση των Ατομικών και Κοινοτικών Παρεμβάσεων	335
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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Αυτό-φροντίδα για	371
για την Προαγωγή Υγείας στη Διάρκεια της Ζωής	371
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>	

Κεφάλαιο 12 Προαγωγή Υγείας σε Ευπαθείς Πληθυσμούς	403
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>	

Μέρος 6 Προσεγγίσεις για την Προαγωγή μιας Υγιέστερης Κοινωνίας **425**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 Προαγωγή Υγείας στα Πλαίσια της Κοινότητας	427
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>	

Κεφάλαιο 14 Προαγωγή Υγείας μέσω της Κοινωνικής και Περιβαλλοντικής Αλλαγής	453
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>	<i>479</i>
------------------	------------