

社區衛生護理學Community Health Nursing

Health Promotion & Health Education 健康促進與衛生教育

臺北醫學大學護理系 苗迺芳

Nae-fang Miao

naefang@tmu.edu.tw



前言



疾病治療只是治標

健康促進才是治本之道



重要名詞



健康



安適狀態



健康促進



衛生教育



健康促進與衛生教育



健康(Health)

- ❶ 消極的意義：健康是沒有疾病或病痛
- ❷ 積極的意義：安適狀態，世界衛生組織(1946年)的「健康是生理的、心理的和社會的安適狀態，並非沒有疾病或身體虛弱而已」=>精神社會層面

資料來源：陳靜敏等著（2007）



影響健康的因素

- 遺傳學因素：決定個體易罹患疾病的傾向。
- 生物因素：細菌或病毒引起的疾病。
- 生活型態因素：與行為有關的疾病，如吸菸。
- 環境因素：如居住環境、廢棄物等。
- 社會人口學因素：如性別、年齡、人種

資料來源:陳靜敏等著 (2007)



健康－疾病的連續狀態

健康

疾病



資料來源:陳靜敏等著 (2007)

安適狀態 (wellness)

● 個體朝向最大潛能發揮的整體性功能的能力，需要個體在環境中維持持續的平衡，並朝向有目的功能的趨勢，它包括了能意識到的朝向生理、心理和靈性健康的動態狀況

資料來源:陳靜敏等著 (2007)



健康促進(Health Promotion)



以「健康」為目的，融合個人生活型態、行為改變、衛生教育、健康保護、危險因子評估、健康增進及健康維護等多重策略（包含物理層面及社會經濟層面）

健康促進是一個統整性的概念 (a unifying concept)，用來確認改變生活方式和情況來促進健康的需求性

資料來源:陳靜敏等著 (2007)

健康促進(Health Promotion)

- 健康促進是人類和環境、個人的選擇和社會責任之間的一項策略，目的在創造更健康的未來。
- 超越預防疾病的概念，是正向積極的主張，藉由整合各種力量，積極開發個人、家庭、群眾及社區面對健康的資源與能力，進而保護、維持及增進健康 → 初級預防

資料來源:陳靜敏等著 (2007)



美國公元2010年健康人民的目標和要點

- 目標: 1. 提昇健康生活的質與量
2. 排除健康的不平等
- 28項要點(P. 103~104)

資料來源: 陳靜敏等著 (2007)

與健康促進有關的國際性會議

- 🩹 蘇俄 1978 (首創)
- 🩹 加拿大 1986 (第一屆📖)
- 🩹 澳洲 1988 (第二屆)
- 🩹 瑞典 1991 (第三屆)
- 🩹 印尼 1997 (第四屆)
- 🩹 墨西哥 2000 (第五屆)
- 🩹 泰國 2005 (第六屆)

資料來源:陳靜敏等著 (2007)

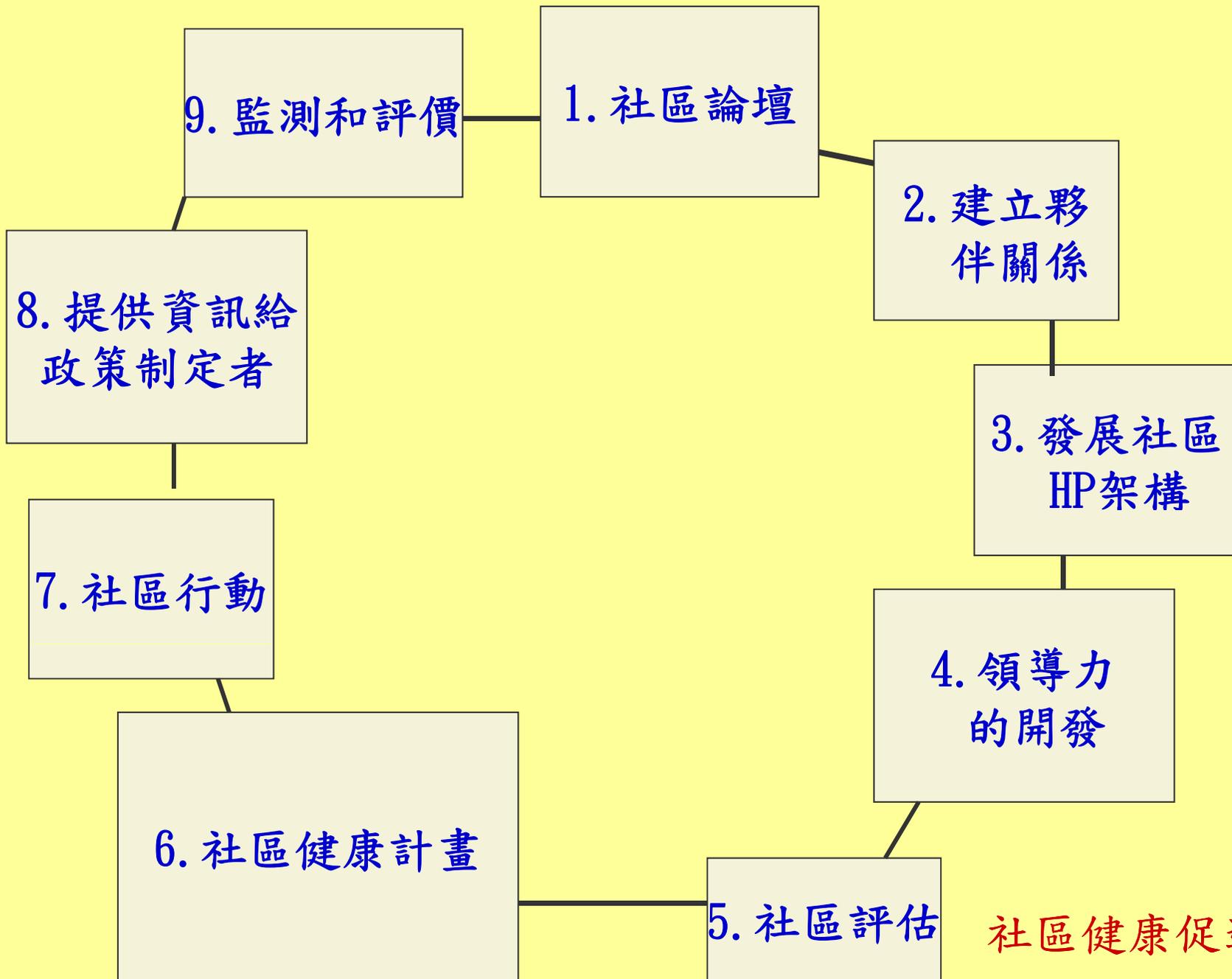


理論與模式

- 健康促進模式—陳紫郎
(華杏 p.108~109)
- 健康信念模式(華杏 p.261~263)
- PRECEDE-PROCEED模式
(華杏 p.263~266)
- 社區健康促進模式9步驟
(華杏 p.110~112)

資料來源:陳靜敏等著 (2007)





社區健康促進模式

資料來源:陳靜敏等著 (2007)

行政院衛生署國民健康局

局長

副局長

主任
秘書

社區健康組

癌症防治組

婦幼及優生保健組

兒童及青少年保健組

成人及中老年保健組

衛生教育中心

人口與健康調查研究中心

秘書室

人事室

會計室

政風室

資訊小組

企劃小組

資料來源:行政院衛生署網站(2008)



衛生教育(Health Education)



衛生教育(Health Education)

 團體衛教影片討論

影片15分鐘

討論10分鐘

報告10分鐘



衛生教育(Health Education)

提高
健康素養
生活品質

發展
健康行為

培養
健康態度

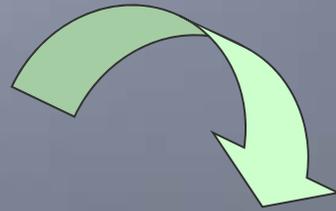
透過
課程教學
生活實踐

健康知識

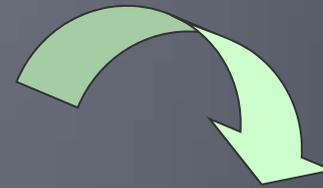


衛生教育(Health Education)

生活化
活動化
趣味化



學生參與其中
加深學生印象



日常生活中
實踐健康生活



衛生教育(Health Education)

學校

觀念
知識
態度
習慣
技能

學生

良好的
生活習慣

全民

全民健康

促進健康預防疾病



健康促進和衛生教育

🧬 兩者是不能替換的，健康促進含括了嘗試提昇個人和社區健康狀態的所有活動→健康促進包括衛生教育和所有為了達到良好的健康狀況而產生的環境上、法律上的改變。

資料來源:陳靜敏等著 (2006)



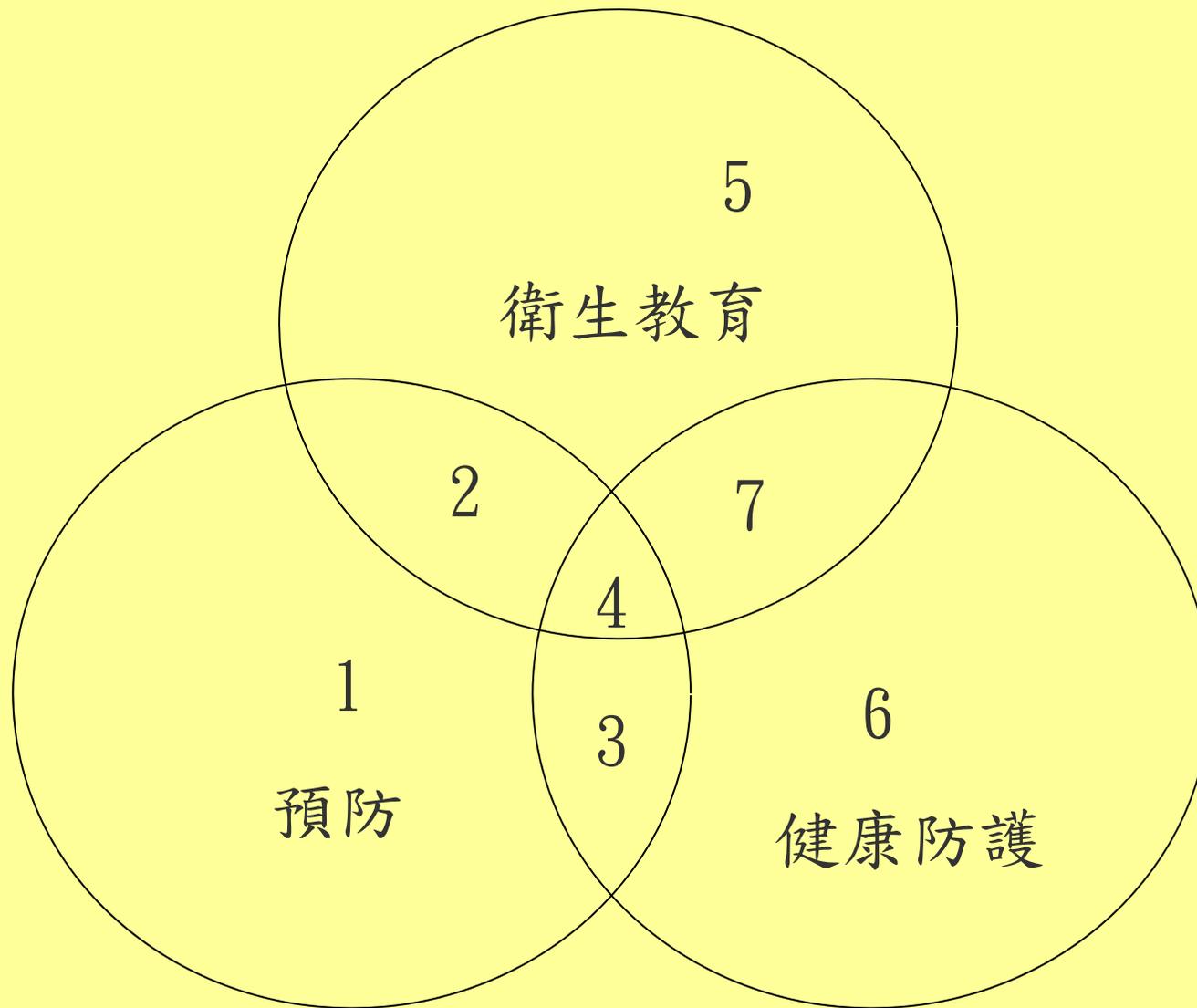
健康促進和衛生教育

● Tannahill提出關於健康促進的模式（圖），其中包括了三個互有重疊的圓圈：衛生教育(health education)、健康防護(health protection)及預防(prevention)，強調實務的運作，有助於健康促進工作者來了解每個圈圈內可能的活動，但是需注意每一個圈圈的區隔和重疊也可能會引起某些衝突

資料來源:陳靜敏等著 (2006)

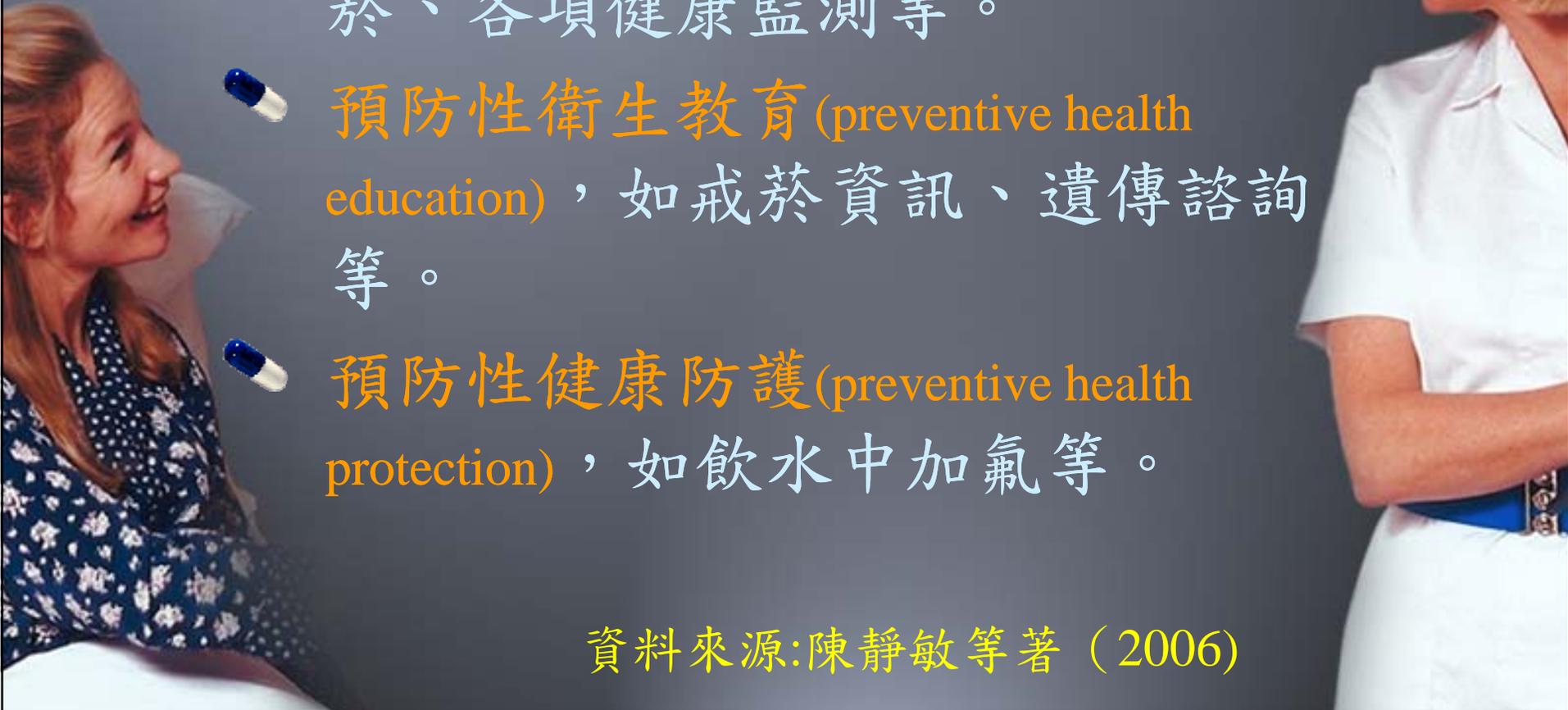


Tannahill 健康促進模式



資料來源:陳靜敏等著 (2006)

Tannahill 健康促進模式(續)



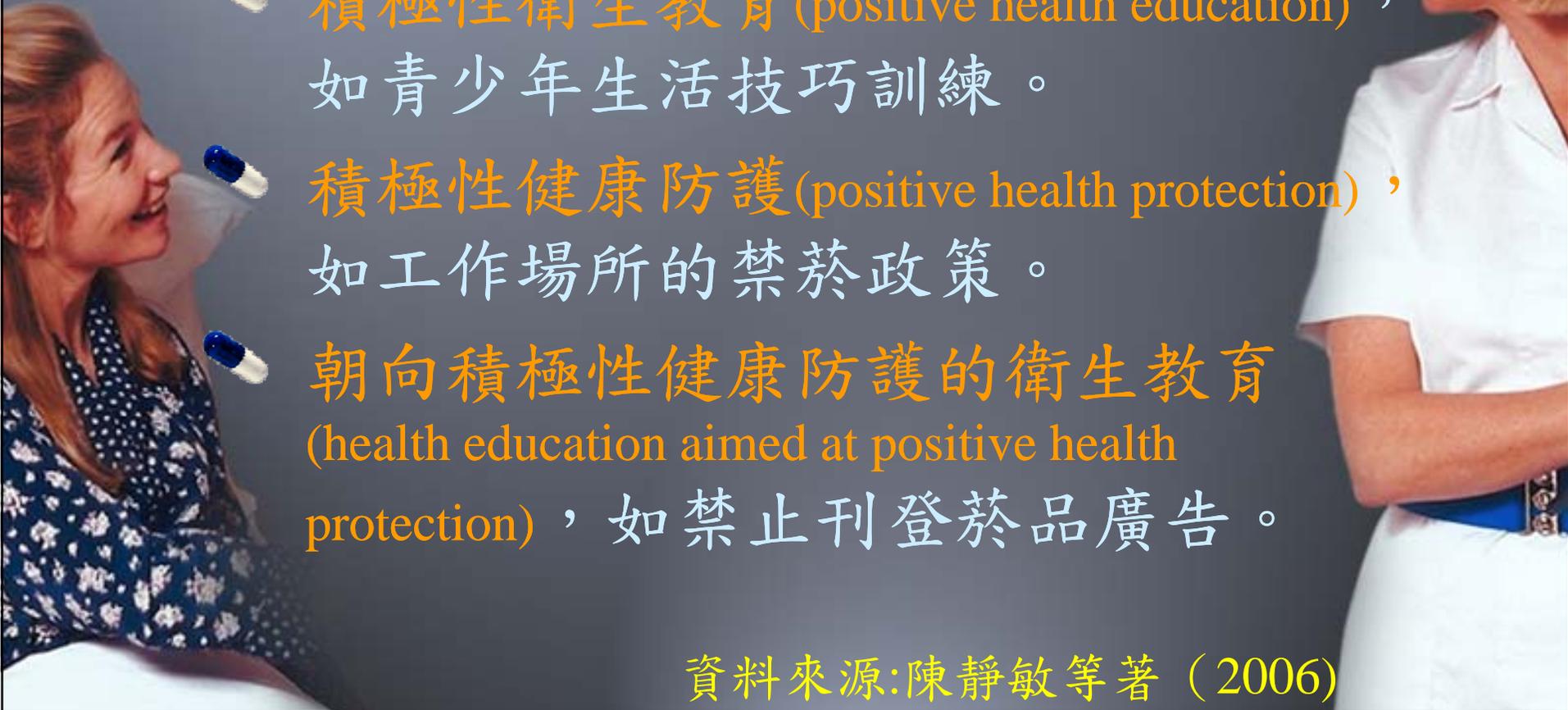
● 預防性的服務(preventive services)，如預防注射、子宮頸抹片檢查、高血壓篩檢、使用尼古丁嚼啖來戒菸、各項健康監測等。

● 預防性衛生教育(preventive health education)，如戒菸資訊、遺傳諮詢等。

● 預防性健康防護(preventive health protection)，如飲水中加氟等。

資料來源:陳靜敏等著 (2006)

Tannahill 健康促進模式(續)



預防性健康防護的衛生教育 (health education for preventive health protection)，如促成「使用安全帶」的立法。

積極性衛生教育 (positive health education)，如青少年生活技巧訓練。

積極性健康防護 (positive health protection)，如工作場所的禁菸政策。

朝向積極性健康防護的衛生教育 (health education aimed at positive health protection)，如禁止刊登菸品廣告。

資料來源:陳靜敏等著 (2006)

結語

👉 不論是在臨床、醫院、家庭、學校、社區或企業之中，護理人員是衛生教育者，也是健康促進者，藉由教育來促進健康、藉由知識的增能(empower)來保存生命和延長壽命。



主要參考資料

-  陳靜敏等著（2007）• 社區衛生護理學（四版）• 臺北• 偉華。
-  陳靜敏等著（2006）• 社區衛生護理學（二版）• 臺北• 新文京。
-  行政院衛生署網站 • 2008 。



視

衛生教育和健康促進

爲己任！