

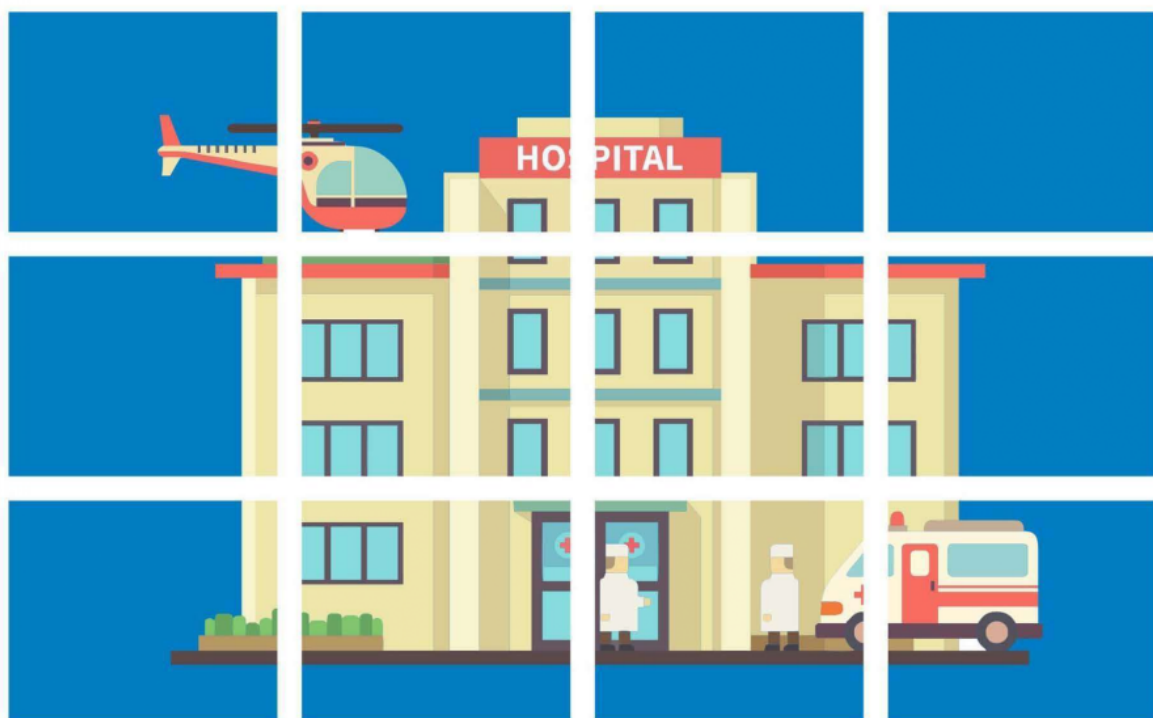


社区卫生工作实用丛书

丛书总主编 汪华

社区健康教育 指导手册

SHEQU WEISHENG GONGZUO SHIYONG CONGSHU



武 鸣 李小宁 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press



社区卫生工作实用丛书

丛书总主编 汪华 副总主编 吴红辉 姜仑 周明浩

社区健康教育 指导手册

主 编：武 鸣 李小宁

副主编：黄明豪 张凤云 王湘苏

编 者：（按姓氏拼音排序）

冯家清 郭海健 季莉莉 江 凡

蒋红红 蒋 岳 刘志浩 曲 晨

王 璐 徐学鹏 杨国平 张梦园

朱 琳



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

社区健康教育指导手册 / 武鸣, 李小宁主编. — 苏州: 苏州大学出版社, 2016. 1
(社区卫生工作实用丛书 / 汪华主编)
ISBN 978-7-5672-1422-4

I. ①社… II. ①武… ②李… III. ①社区—健康教育—手册 IV. ①R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 237917 号

书 名: 社区健康教育指导手册

主 编: 武 鸣 李小宁

责任编辑: 李 敏 李寿春

出版发行: 苏州大学出版社

社 址: 苏州市十梓街 1 号(邮编: 215006)

印 刷: 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 11.5 字数: 207 千

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-1422-4

定 价: 28.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社联系调换。

服务热线: 0512-65225020

《社区卫生工作实用丛书》

编 委 会

总 主 编 汪 华

副总主编 吴红辉 姜 仑 周明浩

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹 俊 陈晓东 褚宏亮 姜 仑

李箕君 李小宁 陆耀良 马福宝

汤奋扬 汪 华 吴红辉 武 鸣

徐 燕 羊海涛 余宁乐 张 宁

甄世祺 周明浩 周永林 朱宝立

朱凤才



序

社区是宏观社会的缩影。开展社区卫生服务是社区建设的重要内容。社区卫生服务是在政府领导、社会参与和上级卫生机构指导下,以基层卫生机构为主体、以全科医师为骨干、合理使用社区资源和适宜技术,向社区居民提供综合性、主动性、连续性的基层卫生服务。社区卫生服务以社区居民健康为中心,以家庭为单位,以社区为范围,以需求为导向,以解决社区主要卫生问题、满足居民公共卫生服务和基本医疗服务需求为目的,是基层卫生工作的重要组成部分,是深化医药卫生综合改革的交汇点,也是实现“人人享有基本卫生保健”目标的基础环节。

改革开放以来,我国社区卫生事业有了很大发展,服务规模不断扩大,医疗条件明显改善,疾病防治能力显著增强,为增进人民健康发挥了重要作用。随着经济社会快速发展和居民生活水平的显著提高,社区卫生工作的质与量都发生了根本性的变化,但社区卫生工作者的专业素质与居民健康需求相比,目前仍存在较大差距。因此,加强基层社区卫生队伍的教育和培训,提高他们对社区卫生工作重要意义的认识,全面掌握社区卫生工作的目的、理论、知识和技能,成为当前极为紧迫和重要的工作。

这套《社区卫生工作实用丛书》就是为了适应现代社区卫生与文明建设的需要而设计的,注重实践、注重技能,全面反映了社区卫生工作实际情况,符合新时期和谐社区、文明社区、健康社区建设的新要求。《社区卫生工作实用丛书》由江苏省卫生和计划生育委员会策划,组织江苏省疾病预防控制中心、江苏省血吸虫病防治研究所、南京脑科医院等单位的几十位专业对口、经验丰富的专家精心编撰,历时一年多时间,把社区卫生工作者必须了解和掌握的“三基”知识撰写成册,力求打造成一套既是社区卫生工作者必备的实用指导工具书,又是基层社区公共服务人员喜爱的卫生知识参考书。

《社区卫生工作实用丛书》共有 10 个分册,涉及社区健康教育指导、社区心理健康服务、社区环境卫生、社区常见传染病预防与治疗、社区消毒与有害生物防控、社区常见寄生虫病防治、社区预防接种、社区营养与食品安全、社区灾难危机中的疾病控制与防护、社区卫生中辐射防护等内容。本丛书内容有别于教科书,没有介绍繁杂的基础理论,而是从基层卫生防护、疾病预防与控制工作的实际需要出发,力求内容新颖实用,通俗易懂,可操作性强,给广大社区卫生工作者以实际可行的指导,引导他们迅速掌握现代卫生防病保健的新理论、新技术,密切结合社区工作实际,把社区卫生工作做得更好、更加扎实。

希望本丛书成为基层卫生工作者开展社区卫生工作的一本实战手册,并能在实际工作中进一步修正和完善。同时,希冀通过本丛书的出版,带动开展“文明·卫生·健康社区行”活动,送卫生知识到社区,进万家,在社区中掀起全民“讲文明卫生,保社区平安”的热潮,从而提高社区全体居民的健康水平,为建设文明和谐的健康社区服务。

江苏省卫生和计划生育委员会副主任



二〇一五年八月

前言

社区健康教育是健康教育与健康促进领域的重要工作,均匀分布在我国城乡的社区卫生服务中心(乡镇卫生院)、社区卫生服务站(村卫生室),目前正在逐渐成为维护公众健康的主战场,国家推出的基本公共卫生服务就是依靠社区的基层医疗卫生机构这个主体来实施的。健康讲座、健康咨询、健康教育平面资料和视频资料、健康教育宣传专栏、个性化健康干预等健康教育服务是其中的最重要的内容之一。同时,社区的基层医疗卫生机构也是肩负着提高全民健康素养水平历史重任的最基础力量,如何提升其服务辖区群众的能力、提高其服务辖区群众的成效,已经成为卫生计生行政部门、公共卫生专业机构的主要职能之一,无论怎样重视都是值得的。

健康教育与健康促进面临着越来越多的任务,且技术含量在不断提高。与20多年前比较,健康教育工作的质和量已经发生了根本性的变化,国家一级每年都有新任务、新要求:健康素养促进行动、烟草流行的控制、基本公共卫生服务等项目化的工作任务。这些任务给我们健康教育队伍增加的既是压力,也是促进事业发展、锻炼队伍的动力。但是,由于各地经济发展不平衡,健康教育队伍素质也有较大差异;普遍存在的一个问题是:健康教育队伍的网底——社区公共卫生人员的数量和专业素质与国家下达的任务不相匹配。目前,我们需要制定中长期的区域规划,逐步将优秀的临床医疗、公共卫生毕业生充实到社区一线,而当前最急需的却是对现有队伍的再教育、再提高;所以,加强基层健康教育队伍的能力建设是个急迫的、长期的任务,否则我们所计划和实施的工作都得不到应有的效果,提高全民健康素养水平的目标可能无法如期实现!

社区健康教育的理论性文章、书籍可以在网上查到无数,其中不乏精品,但是真正适合社区健康教育人员经常翻阅的指导手册并不多见。我们经反

复论证、筛选,把社区健康教育人员必须了解和掌握的基本知识、技能,以及在此领域里全国专家最新的研究成果结合进来,撰写成册,目的是希望本书能成为基层公共卫生工作者开展健康教育工作的一本实用手册,我们不想对本书质量做出评价,因为有自我吹嘘之嫌,本书是否实用,请您们使用后做出全面评价,同时也希望读者结合自身的工作实际,提出宝贵意见,以利于我们编者再版时修正、提高。

在此,对本书的编撰提供帮助、做出贡献的所有专家、领导一并致谢。

目 录

第一章 健康教育的基本理论及健康教育职责 /1

- 第一节 健康及影响健康的因素 /1
- 第二节 健康教育与健康促进 /3
- 第三节 社区健康教育与健康促进 /5
- 第四节 健康教育服务均等化的基本概念 /12
- 第五节 基层医疗卫生机构的健康教育职责 /14

第二章 健康教育服务内容 /19

- 第一节 中国公民健康素养——基本知识与技能(试行) /19
- 第二节 母婴健康素养——基本知识和技能(试行) /22
- 第三节 中国公民环境与健康素养(试行) /24
- 第四节 重点人群健康教育 /26
- 第五节 慢性非传染性疾病健康教育 /44
- 第六节 传染性疾病健康教育 /60
- 第七节 公共卫生问题健康教育 /75
- 第八节 应急健康教育 /101
- 第九节 基本健康技能 /105

第三章 社区健康教育服务的形式及要求 /112

- 第一节 制作和使用健康教育材料 /112
- 第二节 健康教育宣传栏 /114
- 第三节 健康咨询活动 /115

第四节 健康教育讲座 /119

第五节 个体化健康教育活动 /123

第六节 问卷调查 /126

第七节 小组讨论 /127

第八节 总结报告的撰写 /128

第四章 社区健康教育计划、实施与评价 /131

第一节 引言 /131

第二节 社区健康教育计划的制订 /132

第三节 社区健康教育计划的实施 /145

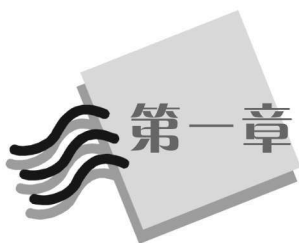
第四节 社区健康教育效果评价 /151

第五节 社区常用的健康教育方式及选择运用原则 /160

第六节 社区健康教育常用的调查研究方法 /164

附录 /166

参考文献 /171



健康教育的基本理论及健康教育职责

第一节 健康及影响健康的因素

一、健康的概念

世界卫生组织在 1948 年给健康下了一个明确的定义：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态。”这个定义打破了以往认为健康只是无病、无残、无伤的局限，这是人类在总结了近代医学成就的基础上对健康认识的一次飞跃。

我国社会医学工作者把健康分为三个层次。第一层次就是满足生存条件，包括以下内容：（1）无饥寒、疾病或虚弱，可精力充沛地工作和生活，具备基本的卫生条件，具有预防和治疗健康障碍的基本知识；（2）对有科学预防方法的疾病和灾害，能够采取合理的预防措施；（3）对健康的障碍能及时采取合理的治疗和康复措施。第二层次为满意度条件，包括：（1）一定的职业和收入，满足经济要求；（2）日常生活中能应用最新科技成果；（3）自由自在地生活。第三层次包括：（1）通过适当训练，掌握高深知识和技术，并有条件应用这些技术；（2）能为社会做贡献。

健康并不是一个独立的阶段，它具有连续性，从健康发展到疾病直至生命终结，是一个逐渐变化的连续过程。也就是说，健康与疾病没有明显的界线。一个表面看上去健康的人不一定真的健康，也许正处于既不属于健康状态也不属于患病状态的第三状态，即亚健康或亚临床状态，包括疾病的潜伏

期、慢性病的病前期和康复期。

二、影响健康的因素

人类健康主要受行为与生活方式、环境、生物学和卫生服务四大因素的影响。

（一）行为与生活方式因素

行为与生活方式因素是指人们由于自身的不良行为和生活方式给个人、群体及社会的健康带来直接或间接的危害,这种危害具有潜袭性、累积性和广泛影响性的特点。不良行为和生活方式涉及范围广泛,如不合理饮食、吸烟、酗酒、久坐而不锻炼、性乱、吸毒、滥用药物、酒驾、不系安全带等。1992年,国际心脏保健会议提出的维多利亚心脏保健宣言指出:健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,这表明行为和生活方式对健康的影响具有举足轻重的意义。

（二）环境因素

环境因素包括自然环境因素和社会环境因素。自然环境是人类赖以生存的物质基础,自然环境遭到破坏或被污染必然对人体健康造成危害。其中的危害机制比较复杂,一般具有浓度低、效应慢、周期长、范围大、人数多、后果重,以及多因素协同作用等特点。

社会环境包括政治、经济、文化教育、工作环境、家庭环境、人际关系等。疾病的发生和转化直接或间接地受社会因素的影响和制约,而且健康与社会发展的双向作用已被不少国家和地区的实践所证实。

（三）生物学因素

病原微生物、遗传、生长发育、衰老等都属于生物学因素,病原微生物引起的传染病和感染性疾病为生物性致病因素。

（四）卫生服务因素

卫生服务是指卫生机构和卫生专业人员为了防治疾病、增进健康,运用卫生资源和各种手段,有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要服务的活动过程。医疗卫生机构健全,服务网络完备,一定的卫生经济投入以及合理的卫生资源配置,都对人群健康有促进作用。相反,如果卫生服务和社会医疗保障体系存在缺陷,就不可能有效地防治居民的疾病并促进其健康。

上述四类因素中,行为和生活方式因素越来越受到人们的关注和重视,行为干预将是促进健康的最有效的措施之一。全球第二次卫生革命中的核心策略就是以个人、群体的行为改变和环境改变为着眼点的健康教育与健康促进。

第二节 健康教育与健康促进

一、健康教育

(一) 健康教育的含义

健康教育是通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。

健康教育的着眼点是促进个人或群体改变不良行为与生活方式,是有计划、有组织、有系统的教育活动,但它又是有评价的教育活动,与传统意义上的卫生宣传有着较大的差别。卫生宣传主要侧重于改变人们的知识和态度,不注重反馈信息和行为改变效果。而健康教育具有对象明确、双向传播为主、注重反馈和行为改变效果等特点。

健康教育的实质是一种干预,它提供人们行为改变所必需的知识、技术与服务等,使人们在面临促进健康、疾病预防、治疗和康复等层次的健康问题时,在知情同意的前提下,有能力做出行为抉择。

(二) 健康教育的研究领域

按目标人群或场所分为五个领域:(1) 城市社区健康教育;(2) 农村社区健康教育;(3) 学校健康教育;(4) 工作场所健康教育;(5) 医院健康教育。

按教育目的或内容分为七个领域:(1) 疾病防治健康教育;(2) 人生三阶段的健康教育;(3) 环境保护健康教育;(4) 心理健康教育;(5) 生殖健康教育;(6) 安全教育;(7) 控制吸烟、酗酒和滥用药物(吸毒)的教育。

二、健康促进

(一) 健康促进的含义

健康促进是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与环境支持的综合体。其中环境包括社会的、政治的、经济的和自然的环境。其实,健康促进是指个人与其家庭、社区和国家一起采取措施,鼓励健康的行为,并帮助人们提升改进和处理自身健康问题的能力。健康促进的基本内涵包括个体和群体行为改变以及政府行为(社会环境)改变两个方面,并注重发

挥个人、家庭、社会的健康潜能。

健康促进是一个综合的教育,是调动社会、经济和政治的广泛力量,改善人群健康的活动过程,它不仅包括一些旨在直接增强个体和群体知识技能的健康教育活动,还包括那些直接改变社会、经济和环境条件的活动,以此促进个体和大众的健康。

(二) 健康促进的活动领域

1986年,首届国际健康促进大会通过的《渥太华宣言》中提出了健康促进涉及的5个主要行动领域如下:

1. 建立有利于健康的公共政策

不仅仅卫生部门,各个部门、各级政府和组织的决策者都要把健康问题提到议事日程上。明确要求非卫生部门建立和实行健康促进政策,目的就是使人们更容易做出有利于健康的抉择。

2. 创造有利于健康的支持性环境

健康促进行动必须为人们创建安全的、满意的和愉快的生活和工作环境,系统地评估快速变化的环境对健康的影响,以保证社会和自然环境向有利于健康的方向发展。

3. 增强社区的能力

社区能力建设最佳的起点就是确定问题和需求,社区人民有权、有能力决定他们需要什么以及如何实现其目标。因此,提高社区人民生活质量的真正力量是他们自己。充分发动社区力量,积极有效地参与卫生保健计划的制定和执行,挖掘社区资源,帮助他们认识自己的健康问题并找到解决这些问题的办法。

4. 发展个人技能

提供健康知识和信息,教育并帮助人们提高做出健康选择的能力,来支持个人和社会的发展。这样,就使人们能更好地控制自己的健康和环境,不断地从生活中学习健康知识,有准备地应对人生各个阶段可能出现的健康问题,并很好地应对慢性病和外伤。学校、家庭、工作单位和社区都要帮助人们做到这一点。

5. 调整卫生服务方向

健康促进行动要求卫生服务应该由个人、社会团体、卫生专业人员、卫生部门、工商机构和政府等共同承担。他们必须共同努力,建立一个有利于健康的卫生保健系统,优化资源配置,避免职能重复。同时,调整卫生服务类型与方向,将健康促进和预防作为提供卫生服务模式的组成部分,让最广大的人群受益。

澳大利亚学者总结了健康促进主要包括的三方面内容:(1) 预防性健康保护——以政策、立法等社会措施保护个体不受环境因素的伤害;(2) 预防性卫生服务——提供预防疾病保护健康的各种支持和服务;(3) 健康教育。

(三) 健康促进的基本特征

(1) 健康促进不仅仅限于某一部分人群和针对某一疾病的危险因素,而是涉及整个人群的健康和生活的各个层面。

(2) 在疾病三级预防中,健康促进强调一级预防甚至更早阶段,即暴露于各种行为、心理、社会环境的危险因素,全面增进健康素质,促进健康。

(3) 原则上讲,健康教育最适用于那些有改变自身行为愿望的、有自觉性的人群,而健康促进是在组织、政治、经济、法律上提供支持环境,它对行为改变的作用比较持久并且带有约束性。

(4) 健康教育是健康促进的基础,是健康促进的先导,离开健康教育,健康促进就是无源之水、无本之木,而健康教育如不向健康促进发展,其作用就会受到极大限制。

(5) 健康促进融健康教育、行政措施、环境支持于一体。健康促进不仅涵盖了健康教育信息传播和行为干预的内容,而且还强调行为改变所需要的组织支持、政策支持、经济支持等环境改变的各项策略。它比健康教育领域更为宽广,是新的公共卫生方法的精髓。

第三节 社区健康教育与健康促进

一、社区健康教育与健康促进的概念、对象与任务

(一) 社区与社区健康

1. 社区的含义

社区是一个社会学概念,它是指由一定数量,具有共同意愿、相同习俗和规范的社会群体结合而成的生活共同体。

社区具有以下社会作用:

(1) 社区是人们从事生产和日常生活的基本环境。人群的社会生活一般都在所属的社区范围内进行,社区内的学校、机关单位、商店、医院等社会机构有着特定的社会功能,为社区的基本生活需求提供服务,并保证社区的协调发展和稳定。

(2) 社区具有管理和制约的作用。社区内的行政管理体系、管理制度、文化习俗、社区群体意识与行为规范在不同方面制约和干预社区人群的生活和行为,能够督促人们遵守社会规范,维护社会秩序,提高社会公德及惩罚反社会准则行为。

(3) 社区具有凝聚作用,促进社区成员间的协作与支持。社区组织和动员可以激发社区群众的归属感和责任感,实现个人、家庭、社会团体的自助和互助。

(4) 社区是最基层的政权单位,贯彻政府各项方针政策,代表群众的基本利益,同时又与群众建立守望相助的密切关系,反映群众的需求和意愿,动员其参与社区各项活动。

世卫组织对社区的具体描述是:一个有代表性的社区,其人口为 10 万 ~ 30 万,面积为 0.5 万 ~ 5 万平方千米。我国的社区卫生服务中的城市社区是指街道、居委会,农村社区是指乡镇、村。

2. 社区健康

社区健康是指社区居民的健康状况。社区人群的生物学特征如年龄、民族、遗传特性等,社区所处的自然、社会环境,社区卫生服务的提供与利用,以及社区居民的行为习惯和生活方式,以上这些因素综合作用,影响着社区居民的疾病状况和健康水平。生育率、儿童营养与发育、死亡率、死因构成比、发病率、患病率及伤残率、期望寿命、生活质量指数等群体健康的评价指标,从不同侧面反映了社区健康的水平。

社区健康是社区发展的重要目标之一,也是社区综合实力的重要标志。社区领导不仅是社会经济生活的组织者,也是城乡社区卫生服务的组织者和管理者。维护和促进社区健康,是各级政府和社区有关部门、社区卫生工作者义不容辞的责任。

(二) 社区健康教育与健康促进

1. 社区健康教育与健康促进的概念

社区健康教育是指以社区为单位,以社区人群为对象,以促进社区健康为目标,有组织、有计划、有评价的健康教育活动与过程。其主要任务是发动和引导社区人民树立健康意识,关心自身、家庭和社区的健康问题,积极参与社区健康教育活动,养成良好卫生行为和生活方式,以提高自我保健能力和群体健康水平。

社区健康促进是指通过健康教育和社会支持,改变个体和群体行为、生活方式和环境影响,降低社区的发病率和死亡率,提高社区人民的健康水平和生活质量。社区健康促进的两大构成要素是健康教育及其他一切能促使

行为和环境向有益于健康改变的社会支持系统。

2. 社区健康教育与健康促进的对象与任务

社区健康教育与健康促进的对象包括社区内居民和社区所辖各企事业单位、学校、商业及其他服务行业的从业人员,其重点人群是儿童、青少年、妇女、慢性病患者和老年人、残疾人等脆弱人群。

社区健康教育与健康促进的任务包括以下方面:

(1) 通过开展各种形式的健康教育活动,普及卫生知识,提倡文明、健康、科学的生活方式,摒弃封建迷信和陈规陋习,提高社区群众的健康水平与文明素质。

(2) 提高个人和群众对预防疾病和促进健康的责任感,促进个人和群体明智地选择有益于健康的行为,并为人们提供具体的行为指导和示范,帮助人们提高自我保健能力。

(3) 促进全社会都来关心社区卫生与健康问题,创造一个有益于健康的社区环境。有效地促进和影响各级行政领导和部门,制定各项卫生政策,完善社区卫生服务,协调非卫生部门和社会组织支持参与社区健康教育活动。

(4) 加强社区行动,挖掘与利用社区资源,动员与组织社区人民积极参与社区健康规划和各项活动,解决自身的健康问题。

二、社区健康教育与健康促进的实施

(一) 明确政府职能,制定社区健康教育与健康促进政策

社区健康是社区经济和社区发展不可分割的部分,不可能由卫生部门单独解决,必须在当地政府领导下,社区各有关部门共同对社区群众的健康承担责任。城市街道办事处和农村乡镇政府是社区健康教育与健康促进的领导机构,在健康教育工作中发挥组织、领导、协调和服务作用。

1. 争取得到社区领导的理解和支持

社区领导思想观念的转变是搞好社区健康教育与健康促进的关键。促进领导树立大卫生观念,以事实和业绩争取领导的关注和支持,是社区动员的首要任务。社区领导对健康教育工作的主要应承担的责任有:主管领导分管,责任分工明确;将社区健康教育列入政府的议事日程,纳入文明社区、小康村镇发展规划;协调社区内各部门参与和支持健康教育;制定有关卫生政策、制度并监督执行;领导社区健康教育计划的制定、实施、考核和评价;提供必要的资金保证。

2. 建立社区健康教育与健康促进决策机构

社区健康教育与健康促进决策机构应由政府牵头,形成以政府负责、部