

解决问题、促进健康[®]

(PSBH[®]) 项目 指导手册

主编 ◎ 余剑珍 Barry H. Smith



科学出版社

解决问题、促进健康[®] (PSBH[®]) 项目指导手册

余剑珍 主编
Barry H. Smith

科学出版社

北 京

• 版权所有，侵权必究 •

举报电话：010-64030229；010-64034315；13501151303（打假办）

内 容 简 介

本指导手册是美国 Dreyfus 健康基金会在全球开展的解决问题、促进健康[®]（PSBH[®]）项目多年实践的总结，分成理论篇和实践篇两部分。理论篇包括解决问题、促进健康[®]项目概述，解决问题、促进健康项目选题，文献检索，解决问题、促进健康项目计划书，调查问卷的设计与检验，健康教育与健康促进，解决问题、促进健康[®]项目实施与数据管理和解决问题、促进健康项目总结与论文撰写。实践篇汇集了具有成效的典型案例。从理论到实践，从启动到推进到结题，注重过程性知识的需求，是帮助参与者理解解决问题、促进健康[®]项目的核心理念，学会解决问题、促进健康[®]项目的方法，提高驾驭解决问题、促进健康项目推进的能力。

本手册内容丰富，针对性强，具有可读性和指导性，可作为参与解决问题、促进健康[®]项目的大学生、医生、护士和社会健康促进工作者实践的指导手册。

图书在版编目（CIP）数据

解决问题、促进健康（PSBH）项目指导手册/余剑珍，（美）贝瑞·史密斯（Barry H. Smith）主编。—北京：科学出版社，2017.1

ISBN 978-7-03-051601-5

I. 解… II. ①余… ②贝… III. 预防医学—手册 IV. R1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 006759 号

责任编辑：张 茵/责任校对：张怡君

责任印制：赵 博/封面设计：张佩战

版权所有，违者必究。未经本社许可，数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

文林印务有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 1 月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2017 年 1 月第一次印刷 印张：8

字数：204 800

定价：32.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

解决问题、促进健康[®] (PSBH[®]) 项目指导手册

编委会名单

- 主 编 余剑珍 Barry H. Smith
副主编 刘华平 李小妹 Pamela Hoyt-Hudson
编 者 (按姓氏汉语拼音排序)
Barry H. Smith 美国 Dreyfus 健康基金会
Pamela Hoyt-Hudson 美国 Dreyfus 健康基金会
李 红 福建省立医院
李小妹 西安交通大学医学部护理学系
刘华平 北京协和医学院护理学院
陶太珍 上海健康医学院
闫立志 内蒙古医科大学
余剑珍 上海健康医学院
张春梅 温州医科大学附属第二医院
张银萍 西安交通大学医学部护理学系
张勇刚 汕头大学医学院
朱明霞 澳门镜湖护理学院
秘 书 陈俐琳 美国 Dreyfus 健康基金会

当前，城市经济的快速发展，生活水平的不断提高，促使人民群众对自身的健康需求越来越高，而人们健康知识的缺乏和不良生活习惯的养成却导致了疾病谱的改变，一些常见病、慢性病正困扰着人们的健康，频繁的就医造成医疗费用居高不下。美国 Dreyfus 健康基金会在全球开展的“解决问题、促进健康[®]”（PSBH[®]）项目正是基于人们生活中的健康问题，通过开展健康教育，健康促进活动，提高人民群众对健康知识的知晓率，建立良好的生活行为方式，从而达到改善和增进健康的目的。

Barry H. Smith 博士带领他的团队在全球开展的“解决问题、促进健康[®]”（PSBH[®]）项目已有 26 年的历史，旨在全球范围内帮助人们寻找解决健康问题的方案，鼓励参加者在工作中发现和发展改善健康的创新方法，有效地利用现有资源，解决地方上现存的健康问题，并通过该项目的开展改善所在地区或社区人群的健康状况。

解决人民群众的健康问题，提高人民群众的健康水平，仍任重道远，我相信，只要大家努力，我们的工作目标一定会实现。由余剑珍教授和 Barry H. Smith 先生联合主编的“解决问题、促进健康[®]”（PSBH[®]）项目指导手册的出版，将使更多的卫生工作者得到启示并参与到健康促进的领域中，为加快推进健康中国建设，实现“健康中国”的目标起到积极的推动作用。

巴德年
中国工程院院士
2016 年 12 月

《解决问题、促进健康[®]（PSBH[®]）项目指导手册》的编写和出版是美国 Dreyfus 健康基金会 PSBH[®]项目多年实践的总结，是众多参与项目的医务人员和大学教师在推进该项目工作中形成的框架体系，其目的是帮助参与者理解 PSBH[®]项目的核心理念，学会 PSBH[®]项目的方法，提高驾驭 PSBH[®]项目推进的能力。

《解决问题、促进健康[®]（PSBH[®]）项目指导手册》分成理论篇和实践篇两部分。理论篇有 8 章内容，包括解决问题、促进健康项目概述，解决问题、促进健康项目选题，文献检索，解决问题、促进健康项目计划书，调查问卷的设计与检验，健康教育与健康促进，解决问题、促进健康项目实施与数据管理和解决问题、促进健康项目总结与论文撰写。实践篇选用了典型的具有成效的案例，分为学生领导人培育，医院质量改善和社区健康促进。本书针对参与者的实际情况，从理论到实践，从启动到推进到结题，注重过程性知识的需求而进行认真的撰写。本书内容丰富，针对性强，具有可读性和指导性，可作为参与 PSBH[®]项目的大学生、医生、护士和社会健康促进工作者实践的指导手册。

本手册付梓之际，感谢 DREYFUS 慈善基金会安宁女士、蔡昕伶女士给予的指导和支 持，感谢各参编院校和全体编委会的辛勤付出。由于编写时间仓促，书中不妥之处在所难免，诚恳地希望读者批评指正，以便今后进一步修改和完善。

编 者

2016 年 9 月

2015年解决问题、促进健康®国际年会（上海）场景



解决问题、促进健康[®] (PSBH[®]) 项目专家指导，护士实施



理 论 篇

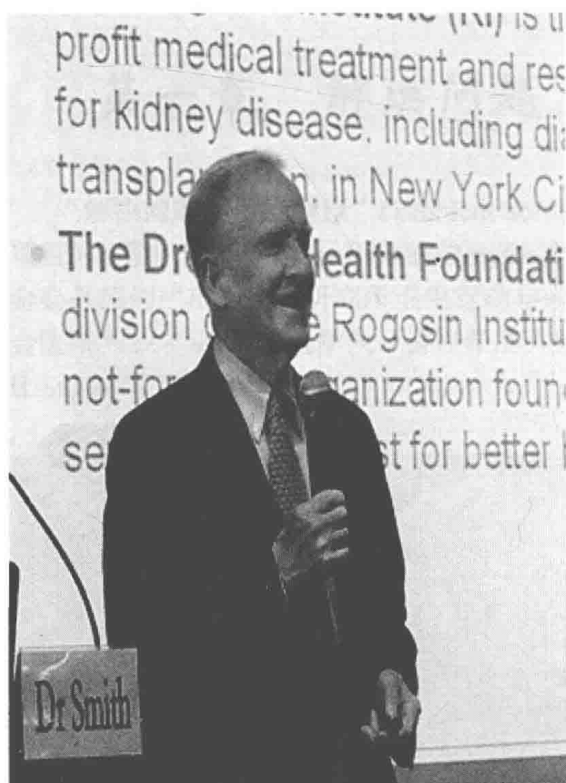
第一章 解决问题、促进健康项目概述	3
第1节 解决问题、促进健康项目简介	3
第2节 解决问题、促进健康项目核心内容	5
第3节 解决问题、促进健康项目战略目标	8
第二章 解决问题、促进健康项目选题	14
第1节 健康问题选择的基本原则	14
第2节 健康问题选择的方法	15
第3节 健康问题设计的主要内容	16
第三章 文献检索	19
第1节 文献检索方法	19
第2节 文献检索途径	22
第3节 文献检索步骤	24
第四章 解决问题、促进健康项目计划书	26
第1节 问题确立与背景	26
第2节 预期目标与具体措施	27
第3节 项目预算与项目评价	29
第五章 调查问卷的设计与检验	33
第1节 调查问卷的设计	33
第2节 调查问卷的检验	37
第六章 健康教育与健康促进	44
第1节 健康教育相关理论及模式	44
第2节 健康促进相关理论及模式	48
第3节 健康教育与健康促进的基本程序	51
第4节 健康教育与促进的行动策略及方法	53
第七章 解决问题、促进健康 [®] 项目实施与数据管理	57
第1节 解决问题、促进健康 [®] 项目实施进程	57
第2节 解决问题、促进健康 [®] 项目数据管理	59
第八章 解决问题、促进健康 [®] 项目总结与论文撰写	76
第1节 结题报告的撰写	76

第2节 论文的撰写	77
-----------------	----

实 践 篇

成功案例一：学生领导人培育	85
案例一：提高乡村医生护理操作技能	85
案例二：学龄前儿童营养不均衡情况的干预	89
案例三：内蒙古医科大学学生吸烟状况调查	93
成功案例二：医院质量改善	96
案例四：基于即时通信软件创新腹膜透析患者随访模式	96
案例五：降低危重症手术患者肺部并发症的发生率	100
案例六：提升乡村医生新生儿访视技术对新生儿访视质量的 影响	102
成功案例三：社区健康促进	105
案例七：养老院老人护理情感陪护模式探讨	105
案例八：肿瘤患者在社区开展 PICC 管维护的需求干预	108
案例九：善生至终——安老院舍长者生死教育	111

理论篇



PSBH® 项目

第一章 解决问题、促进健康项目概述

“解决问题、促进健康”(problem solving for better health)项目(以下简称PSBH®项目),是由 Jack Dreyfus 创办的.Dreyfus 健康基金会于 1988 年创立的, Dreyfus 健康基金会是纽约“Rogosin 研究所卫生行动与政策推动中心”的一个部门,隶属于纽约长老会医院和威尔-康奈尔医学院。旨在帮助人们维持良好健康状态,1989 年该项目由 Barry H. Smith 博士引入中国。

链接

Jack Dreyfus (1913—2009) 是 Dreyfus 健康基金会创办人,根据自身体验发现苯妥英可以成功治疗严重的忧郁症,认为它是一个被忽视的良药。

自 1970 年以来, Jack 即致力推广该药的临床应用并出版总结与苯妥英的相关文献,苯妥英的故事促使 PSBH 方法学的形成, PSBH 强调利用身边可以利用的资源来解决健康问题,而不是等待外援。



Jack Dreyfus

第 1 节 解决问题、促进健康项目简介

PSBH®项目的使命是:在全球范围内帮助人们寻找解决健康问题的方案,这些方案将会令很多人直接受益。项目领导者鼓励参加者在工作中拓展新的想法和方法,以便更有效地利用现有的资源,解决地方上现存的健康问题。

PSBH®项目的理念是:尽管目前全球投入健康领域的资源短缺,在第一线的卫生工作者和其他有志于健康促进工作的个人可以更好地利用现有资源为当地的健康问题带来一个更大的正面影响。PSBH®项目可以开发人们的思维,加强人们的技能,更好地发现和发展、改善健康的创新方法。

PSBH®项目的形式是:以讲习班为启动,在讲解、研讨中,鼓励参与者发现问题,思考解决问题的方法,形成一系列建立在个人责任和行为基础上的促进健康方案,建立一个可持续的合作工作网。以方案实施、推进为出发点,解决目标人群的健康问题,以评价的手段了解干预的效果,检测解决和改善了目标人群的健康问题作为项目的最终结果。项目参与者深信不疑的是,通过这些努力,可以改善更多人的健康。

PSBH®项目在全球范围内日益扩大,迄今为止,已经在下列国家开展实施:白俄罗斯、巴西、保加利亚、喀麦隆、中国、哥斯达黎加、多米尼加共和国、萨尔瓦多、加纳、圭亚那、印度、印度尼西亚、约旦、肯尼亚、立陶宛、墨西哥、尼日利亚、波兰、罗马尼亚、斯洛伐克、乌克兰、美国和赞比亚等。PSBH®项目在全世界 32 个国家开展了 1000 多个 PSBH®项目培训班,学员人数超过了 60 000,完成了 45 000 个课题,上百万人健

康获益。超过 100 所医科与护理学院将 PSBH® 纳入课程内容。

中国对 Rogosin 研究机构的 Dreyfus 健康基金会来说是一个特别的国家，因为它是 PSBH® 项目的诞生地。自 1989 年 PSBH® 在中国成都启动以来，中国许多地区的医疗从业人员和医学生已经积极地参与进来，并通过引领该项目的开展来改善所在地区或社区的健康状况。到 2016 年年初，在中国约有 21 座城市（图 1-1）23 个机构超过 12 000 人参与了该项目（表 1-1），实施并完成了约 7 500 个促进健康的项目，目标人群达到几十万。



图 1-1 PSBH®项目在中国的地理分布示意图

表 1-1 参与 PSBH®项目的机构名单

城市	机构	首次参与年份
成都	华西医科大学（现为四川大学华西医学中心）	1989
石家庄	石家庄协和医学院	20 世纪 90 年代
乌鲁木齐	新疆医科大学护理学院	2013~2014
拉萨	西藏医学院	20 世纪 90 年代
银川	宁夏医科大学	20 世纪 90 年代
兰州	兰州医科大学	20 世纪 90 年代
杭州	浙江大学医学院	20 世纪 90 年代
西宁	青海医科大学	20 世纪 90 年代
南宁	广西医科大学及附属医院	1996
北京	首都医科大学	20 世纪 90 年代
	北京协和医学院护理学院	1996
	北京大学护理学院	2012

续表

城市	机构	首次参与年份
广州	中山大学中山医学院	20 世纪 90 年代
上海	上海职工医学院（现上海健康医学院）	1997
	中国社区健康联盟护理中心	2012
昆明	昆明医学院	2000
福州	福建省立医院	2003
呼和浩特	内蒙古医科大学	2003
澳门	澳门镜湖护理学院	2003
西安	西安交通大学护理学院	20 世纪 90 年代
温州	温州医学院和西奈山医疗中心	2006
汕头	汕头大学医学院	2009
包头	内蒙古医科大学第四附属医院	2011
武汉	武汉大学 HOPE 护理学院	2015

第 2 节 解决问题、促进健康®项目核心内容

PSBH®项目是一个逐步解决问题的简单流程。在讲习班期间，每个参与者可以了解到整个流程的每一个步骤。一旦掌握了此流程，就可以在所有领域的个人和职业活动中用它来解决问题，并不仅限于解决健康领域的问题。PSBH®项目的核心内容包含了 3 个方面：一是核心理念。即创新、简单、清晰、过程。面对一个问题，可能已有解决的方法，但还是存在没有完全解决的问题，就应该寻找新的方法给予解决，既要解决问题，又要追求卓越；对于问题的思考要集中于人的健康，人群优先，简单明了，体现以人为本；解决问题的思路和方法要明确可行，能执行；项目推进中可能会遇到许多问题，为了提高人们的健康水平，不接受任何借口，专注于采取积极的行动，而不是寻找理由消极回避，必须行动。二是信念。无论你是谁，无论你是哪个职业，哪个岗位，每个人都能够为促进健康做出贡献。三是工作流程。PSBH®项目整个流程包括 5 个步骤：第一步，明确问题；第二步，优先考虑重点问题；第三步，明确解决问题方案；第四步，制订良好的行动计划；第五步，采取行动。

以下详细介绍 PSBH®项目工作流程的 5 个步骤。

第一步：明确问题

首先是明确问题，做到这点却并非易事。需要阐明具体需要解决的问题。如果问题不明确就会被误导，而重要的资源则被浪费在了寻找错误而无用的解决方案上面，因此在最初的时候就要正确辨明问题的所在。对问题的辨析，无论是否能实际解决，都需要明确问题的性质、大小、原因及任何相关的影响因素。如果你并不清楚这些方面的内容，你就不能开始解决问题，也就不会知道什么时候可以解决。

以下是一个来自讲习班的例子。

一位讲习班参与者关注的问题是，有大量孕妇在她的诊所做产前例行检查时被发现

梅毒血清呈阳性反应。她下了结论，认为该病是其居住城市主要的健康问题。她对问题的定义如下：在×市有太多感染梅毒的孕妇。这个问题的陈诉对问题及解决方法提供模糊的描述。“太多”是一个模糊的术语。它没有给我们具体的信息。我们不知这个问题有多大，是100位、1000位、15 000位，或者更多妇女被影响？如果这是个大城市，有约50万居民，其中有15 000妇女达生育年龄，而梅毒盛行率为10%，那么有可能有15 000名妇女患有梅毒。单单一位卫生工作者根本无法找到或治疗这么多妇女。这是一个巨大的任务。

要记住“解决问题、促进健康® (PSBH®)”第一原则：利用当地现有资源去解决健康问题。如果她有足够的资源去解决这个巨大的问题她会是一个幸运且非常忙碌的健康工作者。上述提到的问题是需要许多资源去解决的。

每个人可能有不止一个需要解决的问题。但必须逐步梳理直至剩下一项有待解决的问题。随后就可以开始用具体清晰的术语明确表达出问题所在。

第二步：优先考虑重点问题

在你所罗列的问题中，会有一些较大的问题，这些问题是你目前还无法获得相关资源去解决的。与其放弃这个问题，不如重新审视这些问题，从个人力所能及的角度去重新定义它，着手于问题中可被解决的部分。PSBH®项目的第二个中心原则：一步步解决问题。从小处可被影响的部分着手，再去解决另一部分。

在以上例子中这位参与者开始将焦点放在到她诊所就诊患有梅毒的妇女上。她缩小了她的问题，侧重于她可影响、可利用现有资源解决的部分。她在大问题中选了一部分她可影响、控制的一部分。她重新更精准地陈述她的问题，具体如下：

在城市×，来诊所B就诊的妇女中，梅毒盛行率高达15%，她也可补述：去年(××××)我们诊所看了2000名怀孕妇女，其中有300名患有梅毒。15名婴儿患有先天性梅毒。

现在我们知道问题的性质与规模，我们还知道成因，是由梅毒螺旋菌导致的梅毒。但梅毒盛行的关键因素不在致病的微生物本身，而是妇女缺乏对梅毒发现和传播的了解，并没有认识到怀孕前检测的重要性。

在她明确地陈诉这个问题后，她就能够评估其问题的重要性。由于这个问题对母亲和孩子都有负面的影响。这显然是一个需要她诊所内医护人员高度关注的议题。她诊所内可能还有一些其他健康问题！但这是一个重要的、一个她能解决的问题，如果她能改善在她诊所就诊妇女患有梅毒的现象，她就可以以经验为基础，推广应用到全市其他的诊所实施其方案。

第三步：明确解决方案

定义好问题并明确了是否可解决之后，下一步就是确定解决方案。这里有几种类型的方案可以考虑，包括教育类、微型企业类、生物医学类、法律类、心理类、职业培训类、经济类、环境类等。

当你已经明确了问题所在和方案种类(或是组合)时，将方案置于“一个好问题”的思考之中，你的“好问题”应该包括以下元素：分别是What、When、Where、Who、Why及How，简称“5W1H”。

(1) 要做什么(事件)What？一确认你的工作有哪些项目，这就是你工作计划的内容。

(2) 什么时候(时间) When? —你计划什么时间完成或在什么时间段完成。

(3) 谁做(人物) Who? —你的项目由谁实施或需要哪些人协助实施。

(4) 在哪里(做) Where? —你的项目将在哪儿完成。

(5) 为何做(目标) Why? —你的工作有什么意义, 即为何要做? 要达到什么样的预期目标。

(6) 如何做(方法) How? —就可以选择如何去进行你的工作。

以上提出的例子中, 参与者依照这个方针陈述她的问题和解决方案。以下是她设计的“好问题”:

“每个月对 20 名怀孕 3 个月到诊所 B 做产前检查的妇女, 进行有关妊娠梅毒的危险性及早期发现和治疗必要性的教育指导, 是否能使于 2 年内将在诊所 B 诞生的患先天性梅毒的婴儿数目减少 50%?”

这是一个很好的问题。因为它定义明确, 且可以被清楚地回答。它符合“一个好问题”的解决方案。

以下是在各地举办的 PSBH 讲习班中一些“好问题”的例子:

在圭亚那 Bartica 区某学校八年级学生开展的公共健康教育活动, 是否能使 5 岁以下的儿童腹泻数在明年减少 40% 以上?

在加纳海岸的商业咨询局组织一个针对 100 名 12~16 岁青少年(男性和女性)为期 2 年的在职培训计划(美发师、木匠、冰淇淋卖家、学徒、裁缝和擦鞋男孩), 是否能让此区少女怀孕率降低 30%?

在宾夕法尼亚州费城附近的 X 社区招集共 50 名成人和学童每月在该社区进行清扫街活动, 是否能让该区危险废物量及受伤儿童数在一年后减少 50%?

当你制订你的问题并开始列出解决方案的细节时, 有一些重要事项, 你应该永远牢记。尝试将重心放在做什么会让最多人受益的地方。铭记善用现有的资源。在阐明问题并开始着手研究方案细节的时候, 应该紧记要优先考虑一些重要的内容。需要明确解决问题最重要的一项。尝试关注对大部分人来说最好的是什么? 牢记要优化配置使用可获得的资源。

通常, 参与者面临的问题也正是其他人之前所遇到的问题。因此, 在开始确定方案之前, 尽可能找出该问题相关的信息。在参与者的领域, 参与者的国家, 或者其他国家是否已经有人解决了这个问题? 找出那些对他人产生效果以及没有奏效的事物, 避免重蹈覆辙, 不要羞于从别人的实践中获取经验。这样可以免于犯下和他们相同的错误, 并在解决问题的过程中获得真正的进步。

第四步: 制订良好的行动计划

在这个阶段, 你需要做出一些具体的计划, 包含四个主要要素: 即为什么? 是什么? 怎么做? 评价。明确指出你将如何解决已发现、定义的问题, 你需要组织你个人的想法, 提出关于解决问题方案的细节, 规划你将采取的行动, 并列出你在执行方案时所需的资源。你还需要将你的想法和行动计划与所有感兴趣的人分享, 并寻找他们的协助。因此, 你需要准备和撰写一份项目计划方案, 一份关于解决问题的蓝图。

你的计划不应该是理论型的。它应该是一种可以帮助你明确想法和计划的实践型、组织型工具。它同样还应该是一种沟通工具, 可以使其他人了解你的想法和计划。你打算做什么, 对谁做, 需要多长时间来达到预期目标。写明你将如何执行你的计划。总之,