



CK.0000045768

TRƯỜNG CÁN BỘ QUẢN LÝ Y TẾ  
BỘ MÔN CÁC KHOA HỌC XÃ HỘI

# GIÁO DỤC SỨC KHỎE và NÂNG CAO SỨC KHỎE



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC



**TRƯỜNG CÁN BỘ QUẢN LÝ Y TẾ**  
**BỘ MÔN CÁC KHOA HỌC XÃ HỘI**

**GIÁO DỤC SỨC KHỎE**  
**và**  
**NÂNG CAO SỨC KHỎE**

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**  
**HÀ NỘI - 1998**

Chủ biên: *Trần Thị Hoa,*

SỬ DỤNG GIẢNG DẠY VÀ TỰ HỌC CHO  
SINH VIÊN ĐẠI HỌC VÀ SAU ĐẠI HỌC



# Lời Giới Thiệu

Từ trước công nguyên, Hippocrate đã khởi xướng Giáo dục Sức khỏe bằng những ý tưởng được viết thành sách về cách ăn uống hợp lý, giữ gìn vệ sinh cá nhân... Ở nước ta, Hải Thượng Lãn Ông (1), một danh y vào thế kỷ XVIII, trong quá trình chữa bệnh đều cho bệnh nhân những lời khuyên làm thế nào để bệnh chóng khỏi và trong bộ sách Tâm Lĩnh cũng nêu lên cách giữ gìn sức khỏe và phòng bệnh cho phụ nữ - trẻ em.

Nhìn chung, trong suốt quá trình khám chữa bệnh cũng như phòng bệnh thầy thuốc giỏi đều thể hiện những hành động: **khuyến bảo, giúp đỡ, hướng dẫn, trình bày, giới thiệu...** Những điều này chính là **giáo dục sức khỏe**. Kế thừa những kinh nghiệm của nền y học cổ truyền và sự phát triển như vũ bão của y học hiện đại, đến nay phần lớn các nguyên nhân gây bệnh đã được xác định rõ ràng. Bệnh không chỉ do những điều kiện bên ngoài gây nên mà do chính bản thân mỗi người nếu họ không ý thức được sẽ gánh chịu những hậu quả nặng nề. Ở các nước đã phát triển, mô hình bệnh tật giữa thế kỷ XX về sau có nhiều khác biệt so với đầu thế kỷ, nghĩa là, hiện nay các bệnh nhiễm khuẩn thông thường do điều kiện vệ sinh môi trường tồi đã giảm đáng kể hoặc đã được thanh toán, thay vào đó lại tăng lên các bệnh do hành vi, lối sống như béo phì, tim mạch, các bệnh lây lan qua đường tình dục (STDs) kể cả nhiễm HIV/AIDS và những chấn thương, giết người, tự sát hoặc những hành động bạo lực khác. Trong những năm gần đây, ở nước ta vẫn còn một số bệnh nhiễm khuẩn ở người lớn chưa có xu hướng giảm rõ rệt hoặc đã thanh toán triệt để trừ sáu bệnh thuộc chương trình tiêm chủng mở rộng cho trẻ em. Trong khi đó lại xuất hiện nhiều bệnh do con người thiếu kiến thức, hành vi và lối sống không lành mạnh giống như các nước trong khu vực và các nước đã phát triển. Điển hình là đại dịch AIDS, các hành vi bạo lực, nghiện ngập, tai nạn xe cộ, nhiều bệnh do mất cân đối dinh dưỡng ở người lớn tuổi và trẻ em...

Suy cho cùng, **con người tự mình có thể phòng được phần lớn những bệnh nguy hiểm chết người nếu họ có ý thức để tránh và để chọn cho mình hành vi lành mạnh**. Chính vì thế, tại hội nghị CSSKBD ở Alma Ata (1978), Giáo dục Sức Khỏe đã được đặt lên vị trí hàng đầu trong các chương trình hành động nhằm đạt mục tiêu sức khỏe cho mọi người đến năm 2000. Tổ chức y tế thế giới và tất cả các thành viên nhận ra rằng: Mục tiêu sức khỏe cho mọi người vào năm 2000 chỉ có thể đạt được khi mà tất cả cán bộ y tế và người dân cùng làm việc với nhau có hiệu quả.

Để người dân ủng hộ, tiếp nhận, cộng tác và thay đổi hành vi- lối sống, cán bộ y tế không những chỉ làm công tác **giáo dục sức khỏe** bằng cách trang bị cho họ kiến thức, kỹ năng mà còn tạo ra cho họ những điều kiện thuận lợi về cơ sở vật chất và thể chế - chính sách phù hợp với bối cảnh kinh tế- xã hội. Những nhiệm vụ này là của **nâng cao sức khỏe (health promotion)**.



*Trong tình hình sức khỏe của nhân dân nước ta hiện nay, Giáo dục Sức khỏe và Nâng cao Sức khỏe vẫn giữ vị trí trung tâm. Và trong chương trình giảng dạy Y tế Công cộng cho đại học cũng như sau đại học, ngành khoa học này được xem là một trong sáu môn chủ chốt (core course).*

*Cuốn **Giáo dục Sức khỏe và Nâng cao Sức khỏe** được biên soạn với mong muốn đáp ứng nhu cầu của sinh viên trên đại học về chuyên ngành Y tế Công cộng. Hơn thế nữa, sinh viên thuộc các chuyên ngành y học dự phòng cũng như sinh viên y khoa và những đồng nghiệp trong ngành có thể sử dụng sách này để tự học hoặc tham khảo đều có ích. Các tác giả đã chắt lọc kiến thức, kinh nghiệm ở Việt Nam và qua học tập ở các trường Y tế Công cộng lớn tại Mỹ và Úc; những kinh nghiệm trong giảng dạy và nghiên cứu của họ; qua trao đổi và làm việc với các chuyên gia GDSK và Nâng cao Sức khỏe nước ngoài đồng thời đã tham khảo những tài liệu rất có giá trị.*

*Sách chứa nhiều nội dung cập nhật, phong phú bao gồm những khái niệm về tâm lý học và hành vi người; các phương pháp để làm giáo dục sức khỏe - thay đổi hành vi; những kỹ năng truyền thông sức khỏe... và một loạt phương pháp nghiên cứu về định tính cũng như định lượng rất cần thiết cho những nhà nghiên cứu các chương trình CSSKBD và Y Xã hội học. Hơn thế nữa, sách được bố cục chặt chẽ, trình bày đẹp và rõ ràng mang tính thuyết phục.*

*Tuy vậy, sách mới in lần đầu cho nên chắc chắn còn nhiều hạn chế. Rất mong bạn đọc góp ý để sửa chữa, bổ sung cho những lần tái bản sau.*

*Trân trọng giới thiệu bạn đọc.*

Hà Nội 20-12-1997

**Hiệu Trưởng, PGS, PTS Lê Hùng Lâm.**



# Lời Nói Đầu

Các trường Y khoa cũng như Y tế Công cộng trên thế giới đều chú trọng môn Giáo dục Sức khỏe. Sinh viên ở các trường này được trang bị kiến thức cơ bản và các kỹ năng về giáo dục sức khỏe. Mục đích là sau khi tốt nghiệp bắt tay vào hành nghề, người thầy thuốc hoặc cán bộ y tế phải có nghệ thuật giao tiếp với người bệnh và người khỏe đang sống tại cộng đồng. Điều này sẽ giúp họ đạt được mối quan hệ tốt giữa cán bộ y tế với người dân. Nhờ vậy, họ có thể hiểu được nguyện vọng tâm tư cũng như phong tục tập quán và hoàn cảnh sống của cá nhân hoặc cả cộng đồng. Mặt khác, họ còn có cả những kỹ năng khuyên bảo (counseling) và tư vấn (consulting) trong khi thực hiện một buổi nói chuyện sức khỏe hoặc những buổi giáo dục có liên quan tới sức khỏe, dinh dưỡng và kế hoạch hoá gia đình... Không những thế, ở mọi lúc mọi nơi, thầy thuốc hoặc cán bộ Y tế đều thể hiện được những kỹ năng trên khi người bệnh hoặc cộng đồng cần đến. Vì lẽ đó, trong chương trình đào tạo cho đại học Y Khoa và trên đại học về Y tế Công cộng, môn **Giáo dục Sức khỏe và Nâng cao Sức khỏe** được xếp vào nhóm các môn học bắt buộc. Giáo dục Sức khỏe hầu như đã quen thuộc với sinh viên và đồng nghiệp trong ngành, nhưng Nâng cao Sức khỏe có lẽ chưa được nhiều đồng nghiệp và sinh viên quan tâm. Đây là một ngành khoa học mũi nhọn trong y học dự phòng mà những nước tiên tiến đã xây dựng từ cuối thập niên 70. Chức năng của nó có thể hiểu một cách vắn tắt là tạo mọi điều kiện thuận lợi để con người có thể thay đổi được những hành vi có hại cho sức khỏe và có được một cuộc sống khỏe mạnh-an toàn.

Trong những năm gần đây, ở nước ta một số trường Y với kinh nghiệm đã có lại tiếp xúc với các chuyên gia trong việc xây dựng chương trình đào tạo sau đại học Y tế Công cộng. Điều này đã mở ra một cơ hội cho người thầy cũng như sinh viên nhận rõ hơn tầm quan trọng của giáo dục sức khỏe. Hơn thế nữa, nó đã trở thành một vị trí không thể thiếu được trong chương trình đào tạo cao học về Y Tế Công Cộng. Tuy nhiên, cho đến nay tài liệu sử dụng cho dạy học cũng như để sinh viên tham khảo vẫn còn ít. Chính vì thế, việc biên soạn sách loại này là rất cần thiết.

Để đáp ứng nhu cầu giảng dạy và tham khảo của sinh viên cao học Y tế Công cộng, chúng tôi đã cố gắng biên soạn cuốn sách này. Bên cạnh đó, với một ước muốn không xa rời thực tế là sách còn có thể sử dụng cho sinh viên y khoa, những nhà nghiên cứu về Y Xã hội học - Y học Dự phòng và Dân số Kế hoạch hoá gia đình... cũng như các đồng nghiệp phụ trách về Giáo Dục Truyền Thông và những cán bộ thuộc lĩnh vực văn hoá xã hội có liên quan tới sức khỏe.

Nội dung sách là sự tích lũy qua thực tiễn trong và ngoài nước về học tập, giảng dạy và nghiên cứu khoa học của chúng tôi. Mặt khác, chúng tôi đã tiếp thu những ý tưởng hay của PGS, PTS Lê Hùng Lâm, của nhiều đồng nghiệp, của những sinh viên Chuyên khoa I và Cao học Y tế Công cộng.



*Hơn thế nữa, để có thể xuất bản cuốn sách này là nhờ sự hỗ trợ kinh phí của trường Cán bộ Quản lý Y tế, C.N. Phương Lan đã tham gia trình bày trên máy vi tính.*

*Đây là môn khoa học được xây dựng trên một loạt các khoa học về Hành vi ( Tâm lý học, Xã hội học...); Giáo dục học và Y tế Công cộng. Bên cạnh đó còn có nhiều môn học hỗ trợ khác như : Lịch sử, Nhân văn học, Chính trị, Triết học, Kinh tế và các khoa học thuộc về Y Sinh học). Điều này chứng tỏ rằng thầy thuốc hoặc cán bộ y tế cũng như các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực này không chỉ đơn thuần là giỏi về y. Chính vì thế, để có thể biên soạn được một cuốn sách về giáo dục sức khoẻ cho thật hoàn hảo và phù hợp với bối cảnh kinh tế xã hội ở nước ta, các tác giả cần phải tiếp cận thực tế sâu hơn, dành nhiều thời gian hơn và sức lực hơn nữa. Điều quan trọng là chú ý lắng nghe thông tin phản hồi từ phía độc giả.*

*Chúng tôi cũng cảm nhận được những điều còn thiếu sót của chính bản thân mình trong khi biên soạn cuốn sách này. Tuy nhiên, do tính cấp thiết của vấn đề, nghĩa là để có tài liệu giảng dạy và để cho sinh viên tham khảo, chúng tôi đã cố gắng đáp ứng nhu cầu. Rất mong bạn đọc gần xa lượng thứ cho những gì còn khiếm khuyết. Ý kiến phản hồi từ các Bạn là niềm khích lệ lớn lao đối với chúng tôi.*

Hà Nội, 15 - 12- 1997 .

**Các Tác Giả**



# Mục lục

Lời giới thiệu	3
Lời mở đầu	5
<b>Phần I: Những khái niệm về giáo dục - nâng cao sức khỏe</b>	
1. Đại cương giáo dục sức khỏe và nâng cao sức khỏe	9
<i>Trần Thị Hoa</i>	
2. Các yếu tố tác động sức khỏe	27
<i>Phan Thục Anh</i>	
3. Sức khỏe và bệnh tật- thực trạng và vấn đề	37
<i>Trần Thị Hoa</i>	
<b>Phần II: Hành vi sức khỏe - thay đổi hành vi</b>	
4. Khái niệm hành vi sức khỏe	49
<i>Trần Thị Hoa</i>	
5. Hành vi lựa chọn sức khỏe và việc chăm sóc sức khỏe	63
<i>Phan Thục Anh</i>	
6. Các phương pháp để thay đổi hành vi sức khỏe	72
<i>Trần Thị Hoa</i>	
7. Quá trình thay đổi hành vi sức khỏe	83
<i>Thành Xuân Nghiêm</i>	
8. Duy trì hành vi mới	93
<i>Thành Xuân Nghiêm</i>	
<b>Phần III: Can thiệp và thực hành giáo dục sức khỏe</b>	
9. Đánh giá nhu cầu và lập kế hoạch	99
<i>Trần Thị Hoa</i>	
10. Lên chương trình can thiệp- thực hiện	125
<i>Trần Thị Hoa</i>	
11. Tâm lý học - Các hành động can thiệp	136
<i>Trần Thị Hoa</i>	
12. Những kỹ năng để tiếp cận cộng đồng	153
<i>Trần Thị Hoa</i>	
13. Truyền thông sức khỏe - phương pháp và công cụ	159
<i>Trần Thị Hoa</i>	
<b>Phần IV: Nghiên cứu và đánh giá</b>	
14. Tiếp cận nhân học và dịch tễ học xã hội trong nghiên cứu hành vi- giáo dục sức khỏe	187
<i>Trần Thị Hoa</i>	
15. Đánh giá các chương trình giáo dục sức khỏe	213
<i>Trần Thị Hoa</i>	
<b>Tài liệu tham khảo</b>	226



# *Chương 1*

## **Đại Cương GIÁO DỤC SỨC KHOẺ -NÂNG CAO SỨC KHOẺ**

**T**rước thập niên 80 người ta chỉ dùng thuật ngữ *Giáo dục Sức khoẻ (Health Education)*. Sau đó không lâu Hội Giáo dục Sức khoẻ Công cộng đã cải tiến nhiều hoạt động trong lĩnh vực này và thế là thuật ngữ *Nâng cao Sức khoẻ (Health Promotion)* lại ra đời. Giáo Dục Sức Khoẻ liên quan tới việc thúc đẩy hành vi khoẻ mạnh và cải thiện những điều kiện có ảnh hưởng trực tiếp tới hành vi và sức khoẻ. Nâng cao Sức khoẻ gồm một loạt quá trình được sử dụng để thay đổi những yếu tố ảnh hưởng tới sức khoẻ. Giáo dục Sức khoẻ đã dùng những phương pháp và kỹ thuật học của Nâng cao Sức khoẻ để duy trì hành vi sức khoẻ và kết cục là để bảo vệ và nâng cao sức khoẻ cho mọi người.

Trong chương này chúng ta sẽ:

- *Xác định vai trò của hoạt động nâng cao sức khoẻ.*
- *Trình bày chức năng và phạm vi hoạt động của giáo dục sức khoẻ trong các chương trình y tế công cộng.*
- *Kể ra những vùng khoa học mà giáo dục sức khoẻ có liên quan tới.*
- *Phác thảo ra chức năng nhiệm vụ của một nhà giáo dục sức khoẻ.*



Như đã đề cập ở trên, giáo dục sức khỏe sử dụng những quá trình giáo dục để thay đổi hoặc để củng cố những thực hành sức khỏe của cá nhân, gia đình, nhóm, tổ chức, cộng đồng và những tổ chức xã hội lớn.

Các chuyên gia về giáo dục sức khỏe đã đề ra những việc cần phải làm của mình đó là : *xây dựng kiến thức về sức khỏe, khai thác những sự chọn lựa hành vi, sự thay đổi hành vi và những hậu quả của chúng.*

Tóm lại, nhiệm vụ của giáo dục sức khỏe là góp phần trong việc thúc đẩy những hành vi khỏe mạnh và thay đổi những điều kiện ảnh hưởng tới hành vi sức khỏe cũng như sức khỏe một cách trực tiếp.

Theo Bruce G. Simón-Moton et al, 1995, lúc đầu nhiệm vụ của giáo dục sức khỏe là cung cấp thông tin sức khỏe. Gần đây, các nhà giáo dục sức khỏe đã cùng nhau trao đổi khái niệm rộng hơn của GDSK là nâng cao sức khỏe. Nâng cao sức khỏe gồm một loạt các quá trình dùng để thay đổi những điều kiện ảnh hưởng tới sức khỏe. GDSK là một nghề dùng những quá trình như thế để khuyến khích những hành vi lành mạnh và thế là tạo ra khỏe mạnh. Tiếp đó, các nhà GDSK có nhiệm vụ trong việc cải thiện những yếu tố cá nhân và môi trường ảnh hưởng tới hành vi sức khỏe. Hơn thế nữa, họ còn tìm ra những thay đổi tích cực trong những yếu tố đó ở nơi làm việc và cộng đồng.

Tổ chức Y tế Thế giới, 1988, cho rằng mục đích của giáo dục sức khỏe là làm cho mọi người có thể :

- Xác định các vấn đề và nhu cầu của chính họ.
- Hiểu được họ có thể làm gì để giải quyết các vấn đề này bằng chính các nguồn lực của mình kết hợp với sự hỗ trợ bên ngoài.
- Quyết định hành động thích hợp nhất để tạo ra một cuộc sống lành mạnh với lợi ích chung của cộng đồng.

Một số tác giả khác cho rằng giáo dục sức khỏe có vai trò thúc đẩy những hoạt động về y tế công cộng. Chức năng ban đầu của giáo dục sức khỏe là hỗ trợ các hoạt động nâng cao sức khỏe. Chẳng hạn như trong chương trình nâng cao sức khỏe để giúp mọi người từ bỏ hút thuốc lá thì giáo dục sức khỏe có dính dáng tới những hoạt động như sau: