

<<健康自我管理活动指南>>

图书基本信息

书名：<<健康自我管理活动指南>>

13位ISBN编号：9787309068184

10位ISBN编号：7309068181

出版时间：2009-9

出版单位：复旦大学

作者：傅华//傅东波//丁永明

页数：183

字数：92000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康自我管理活动指南>>

内容概要

《健康自我管理活动指南》是“慢性病自我管理”小组活动拓展为《健康自我管理》以后，供“健康自我管理小组”小组长使用的材料。

它沿袭“慢性病自我管理”的理论，以小组为平台，让组员针对一些共同的健康问题，通过共同享有和共同监督的形式，学会处理健康问题的方法，养成良好的健康行为，从而预防疾病，提高健康水平和生活质量。

作为“活动指南”，主要是提供在课程实施过程中的指导。

有关“健康自我管理”的科学知识，将由《健康自我管理手册》阐述。

有关“健康自我管理”活动的开展，要沿用“慢性病自我管理”的基本思路，即在充分进行社区动员，招募“健康自我管理小组”组员的基础上，选好小组长；然后对小组长进行培训，再由小组长来组织管理“健康自我管理小组”的活动。

但是，既然“慢性病自我管理”已向“健康自我管理”拓展，其内容就不仅是针对慢性病的问题，而是一些有共性的健康问题。

所以，本指南所设计的课程摆脱了原来仅针对慢性病问题的局限，重点介绍了健康自我管理需要的技能、常见健康行为的危险因素、心理健康，以及一些与管理慢性病有关的常识。

在实践过程中，我们结合目前的具体实际和参与者的一些建议，在时间和内容上做了部分调整。

<<健康自我管理活动指南>>

书籍目录

小组长职责第一课 活动1 自我介绍 活动2 课程概述及组员的任务 活动3 健康结伴同行 活动4 健康及影响健康的因素 活动5 健康自我管理原则概述和任务 活动6 介绍目标设定 活动7 制订行动计划 活动8 结束第二课 活动1 反馈/解决问题 活动2 锻炼的介绍 活动3 如何开始一个锻炼计划 活动4 耐力锻炼 活动5 怎样监测锻炼 活动6 制订周行动计划 活动7 结束第三课 活动1 反馈/解决问题 活动2 改善呼吸 活动3 介绍认知性症状管理技巧 活动4 肌肉放松 活动5 处理生气、害怕和灰心沮丧 活动6 制订行动计划 活动7 结束第四课 活动1 反馈和制订行动计划 活动2 如何戒烟 活动3 引导性想象 活动4 如何限酒 活动5 结束第五课 活动1 反馈和制订行动计划 活动2 平衡膳食 活动3 自我交谈 活动4 分散注意力 活动5 交流的技巧 活动6 结束第六课 活动1 反馈和制订行动计划 活动2 烹调的技巧 活动3 急救的处理 活动4 寻找和利用社区资源 活动5 结束第七课 活动1 反馈和制订行动计划 活动2 压力的管理 活动3 戒烟后复吸的预防和管理 活动4 放松练习 活动5 结束第八课 活动1 反馈和制订行动计划 活动2 健康四季管理 活动3 食品安全 活动4 放松练习 活动5 结束第九课 活动1 反馈和制订行动计划 活动2 药物的合理使用 活动3 学会看化验单 活动4 放松练习 活动5 结束第十课 活动1 反馈/解决问题 活动2 将您的情况告诉医务人员 活动3 与医生配合 活动4 放松练习 活动5 回顾过去, 展望未来 活动6 结束附录 附录1 健康自我管理课程的教学方法 附录2 在健康自我管理课程中如何处理各种不同情况 附录3 制作挂图的样板

<<健康自我管理活动指南>>

章节摘录

第一课 活动1 自我介绍 方法： 讲课 组员自我介绍 1. 当组员到来时，发给名字卡。

让他们填写其愿被称呼的名字（名字或绰号），名字必须大而清楚，使房间内的每个人都能看清。

2. 欢迎组员并解释我们都将进行自我介绍和讲述自己所患的慢性病，以及这些疾病给自己日常生活带来了什么问题。

自我介绍：在您的自我介绍中，说出一个您自己不良的生活方式，或所患慢性病的病名及由此带来的2~3个问题。

注意用词，您是在向组员做示范，他们应该怎样介绍他们自己（您所做的每一次示范都很重要，小组长有必要在每一次内容开始前做示范），不要详述您的特殊问题。

可以这样说：“我是XXX，我有肺气肿。

肺气肿给我带来的问题是：我必须减慢行走速度，而且不知以后将会如何发展。

”

<<健康自我管理活动指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>