

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH SƠN LA
TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ



GIÁO TRÌNH
MÔN HỌC: GIAO TIẾP VÀ GIÁO DỤC SỨC KHỎE
NGÀNH: ĐIỀU DƯỠNG
TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: /QĐ-CDYT ngày tháng năm.....
Của Trường Cao đẳng Y tế Sơn La)*

SƠN LA, NĂM 2020

TaiLieu.vn

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

Tailieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Thực hiện một số điều theo Thông tư 03/2017/TT-BLĐTBXH ngày 11/3/2017 của Bộ lao động, Thương binh và Xã hội quy định về quy trình xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình; tổ chức biên soạn, lựa chọn thẩm định giáo trình đào tạo trình độ trung cấp trình độ cao đẳng, Trường Cao đẳng Y tế Sơn La đã tổ chức biên soạn tài liệu dạy/học một số môn cơ sở và chuyên ngành theo chương trình đào tạo trình độ Cao đẳng nhằm từng bước xây dựng bộ tài liệu chuẩn trong công tác đào tạo.

Với thời lượng học tập 60 giờ (28 giờ lý thuyết; 29 giờ thực hành; thí nghiệm, thảo luận, bài tập; 03 giờ kiểm tra).

Môn chăm sóc giao tiếp giáo dục sức khỏe giảng dạy cho sinh viên với mục tiêu:

- Cung cấp cho người học những kiến thức về kỹ năng giao tiếp, kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe và giải quyết có hiệu quả các tình huống giao tiếp trong công tác chuyên môn.

- Tuyên truyền, giáo dục cho người bệnh và người nhà người bệnh tầm quan trọng về công tác nâng cao sức khỏe; thay đổi hành vi sức khỏe có lợi cho cá nhân và cộng đồng.

Do đối tượng giảng dạy là sinh viên Cao đẳng điều dưỡng nên nội dung của chương trình tập trung chủ yếu vào những phương pháp giao tiếp cơ bản. Để phục vụ cho thẩm định giáo trình, nhóm biên soạn đã cập nhật kiến thức, điều chỉnh lại những nội dung sát với thực tế.

Nội dung của giáo trình bao gồm các bài sau:

Bài 1: Khái niệm về truyền thông giáo dục sức khỏe và nâng cao sức khỏe

Bài 2: Nguyên tắc truyền thông giáo dục sức khỏe và nâng cao sức khỏe

Bài 3: Hành vi sức khỏe, quá trình thay đổi hành vi sức khỏe

Bài 4: Nội dung truyền thông giáo dục sức khỏe

Bài 5: Phương tiện và phương pháp truyền thông giáo dục sức khỏe

Bài 6: Lập kế hoạch truyền thông giáo dục sức khỏe và quản lý hoạt động truyền thông giáo dục sức khỏe

Bài 7: Kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe

Bài 8: Tư vấn sức khỏe

Sinh viên muốn tìm hiểu sâu hơn các kiến thức kỹ năng giao tiếp để giao tiếp tốt với bệnh nhân hơn có thể sử dụng sách giáo khoa dành cho đào tạo cử nhân điều dưỡng, bác sĩ về lĩnh vực này như: “ Chuẩn năng lực của Điều dưỡng Việt Nam”. Quy định về quy tắc ứng xử của công chức, viên chức, người lao động tại các cơ sở Y tế. Giáo dục và nâng cao sức khỏe nhà xuất bản Y học.

Trong quá trình biên soạn, chúng tôi đã tham khảo và trích dẫn từ nhiều tài liệu được liệt kê tại mục danh mục tài liệu tham khảo. Chúng tôi chân thành cảm ơn các tác giả của các tài liệu mà chúng tôi đã tham khảo.

Bên cạnh đó, giáo trình cũng không thể tránh khỏi những sai sót nhất định. Nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp, phản hồi từ quý đồng nghiệp, các bạn người học và bạn đọc.

Trân trọng cảm ơn./.

Sơn La, ngày tháng năm 2020

Tham gia biên soạn

1. Chủ biên: Thạc sĩ Nguyễn Văn Dũng
2. Thành viên: Th.S Hà Mai Phương
3. BS. Vì Minh Phương

TaiLieu.vn

MỤC LỤC

BÀI 1. KHÁI NIỆM VỀ TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE VÀ NÂNG CAO SỨC KHỎE.....	14
BÀI 2: NGUYÊN TẮC TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE VÀ NÂNG CAO SỨC KHỎE.....	25
BÀI 3: HÀNH VI SỨC KHỎE VÀ QUÁ TRÌNH THAY ĐỔI HÀNH VI.	33
BÀI 4: NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE	45
BÀI 5: PHƯƠNG TIỆN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE.....	53
BÀI 6: LẬP KẾ HOẠCH TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE VÀ QUẢN LÝ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE ..	65
BÀI 7: KỸ NĂNG TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE	72
BÀI 8: TƯ VẤN SỨC KHỎE.....	80

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

1. Tên môn học: Giao tiếp – Giáo dục sức khỏe

2. Mã môn học: 430115

Thời gian thực hiện môn học: 60 giờ (Lý thuyết: 29 giờ; Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập: 29 giờ; Kiểm tra: 02 giờ)

3. Vị trí, tính chất của môn học:

3.1. Vị trí: Giáo trình dành cho người học trình độ Cao đẳng Điều dưỡng tại trường Cao đẳng Y tế Sơn La.

3.2. Tính chất: Môn học cung cấp cho người học những kiến thức về kỹ năng giao tiếp, kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe và giải quyết có hiệu quả các tình huống giao tiếp trong công tác chuyên môn. Tuyên truyền, giáo dục cho người bệnh và người nhà người bệnh tầm quan trọng về công tác nâng cao sức khỏe; thay đổi hành vi sức khỏe có lợi cho cá nhân và cộng đồng.

3.3. Ý nghĩa và vai trò của môn học: Giao tiếp giáo dục sức khỏe là môn học cung cấp những kiến thức cơ bản về giao tiếp, kỹ năng truyền thông về các bệnh trong cộng đồng chung và các bệnh trong các bệnh viện nói riêng, Đồng thời giúp người học hình thành và rèn luyện tác phong nghiêm túc, thận trọng, chính xác, khoa học trong học tập và thực hành trên lâm sàng cũng như khi đi cộng đồng

4. Mục tiêu môn học:

4.1. Về kiến thức:

A1. Trình bày được tầm quan trọng và những nguyên tắc cơ bản trong truyền thông giáo dục sức khỏe, kỹ năng giao tiếp.

A2. Trình bày được khái niệm về thông tin, truyền thông, nâng cao sức khỏe.

4.2. Về kỹ năng:

B1. Thực hành được các kỹ năng giao tiếp và ứng xử với đồng nghiệp, người bệnh, người nhà người bệnh.

B2. Lập kế hoạch và đánh giá được một buổi truyền thông thay đổi hành vi sức khỏe. Xác định được các nhu cầu của công tác nâng cao sức khỏe.

4.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

C1. Hình thành và trau dồi được tác phong và đạo đức nghề nghiệp.

C2. Có thái độ phục vụ ân cần, chuẩn mực, phù hợp với người bệnh và người nhà người bệnh trong môi trường bệnh viện, xã hội.

C3. Nhận thức được tầm quan trọng về công tác nâng cao sức khỏe, thay đổi hành vi sức khỏe có lợi cho cá nhân và cộng đồng.

5. Nội dung môn học:

5.1. Chương trình khung

Mã môn học	Tên môn học,	Số tín chỉ	Thời gian học tập (giờ)			
			Tổng số	Trong đó		
				Lý thuyết	Thực hành/thực tập/thí nghiệm/bài tập/thảo luận	Kiểm tra
I	Các môn học chung/đại cương	22	435	157	255	23
430101	Chính trị	4	75	41	29	5
430102	Tiếng anh	6	120	42	72	6
430103	Tin học	3	75	15	58	2
430104	Giáo dục thể chất	2	60	5	51	4
430105	Giáo dục quốc phòng - an ninh	5	75	36	35	4
430106	Pháp luật	2	30	18	10	2
II	Các môn học chuyên môn ngành, nghề	100	2730	711	1928	91
II.1	Môn học cơ sở	35	690	346	317	27
430107	Sinh học	2	45	14	29	2
430108	Hóa học - Hóa sinh	3	45	42	0	3
430109	Giải phẫu - Sinh lý	4	90	29	58	3
430110	Vi sinh - Ký sinh trùng	3	60	29	28	3
430111	Dược lý	2	30	29		1
430112	Y đức	2	30	29	0	1
430113	Môi trường và sức khỏe	2	30	29	0	1
430114	Tổ chức và QL YT	2	30	29	0	1
430115	Giao tiếp - GDSK	3	60	29	29	2
430116	Dinh dưỡng tiết chế	2	30	29	0	1

430117	Điều dưỡng cơ sở 1	3	75	14	58	3
430118	Điều dưỡng cơ sở 2	3	75	14	58	3
430119	Xác suất thống kê	2	45	15	29	1
430120	Kiểm soát nhiễm khuẩn	2	45	15	28	2
II.2	Môn học chuyên môn, ngành nghề	62	1965	336	1570	59
430121	Thực hành lâm sàng kỹ thuật điều dưỡng	4	180	0	176	4
430122	CSSKNL Bệnh nội khoa	4	75	44	28	3
430123	TH Lâm sàng CSNL Bệnh nội khoa	4	180		176	4
430124	CSNB Cấp cứu - CS tích cực	2	30	29	0	1
430125	TH Lâm sàng CSNB Cấp cứu – CS tích cực	2	90	0	86	4
430126	CSSKNL Bệnh ngoại khoa	4	75	44	28	3
430127	TH Lâm sàng CSNL Bệnh ngoại khoa	4	180	0	176	4
430128	Chăm sóc sức khỏe trẻ em	4	75	44	28	3
430129	TH lâm sàng CS sức khỏe trẻ em	4	180	0	176	4
430130	CSSK PN, BM và GD	3	60	29	28	3
430131	TH lâm sàng CSSK phụ nữ, bà mẹ và gia đình	4	180	0	176	4
430132	Điều dưỡng cộng đồng	3	105	14	86	5
430133	Quản lý điều dưỡng	3	60	29	29	2
430134	CSNB Truyền nhiễm	2	45	15	29	1
430135	TH lâm sàng CSNB truyền nhiễm	2	90	0	86	4
430136	Y học cổ truyền – Phục hồi chức năng	3	60	29	28	3

430137	Nghiên cứu khoa học	2	45	15	29	1
430138	Tiếng anh CN	2	45	15	29	1
430139	Sinh lý bệnh	2	30	29	0	1
430140	Thực tập lâm sàng nghề nghiệp	4	180	0	176	4
II.3	Môn học tự chọn	3	75	29	41	5
	Nhóm 1					
430141	CSNB cao tuổi, CSNB Mạn tính	2	30	29	0	1
430142	TH lâm sàng CSNB cao tuổi, CSNB Mạn tính	1	45		41	4
	Nhóm 2	3	75	29	41	5
430141	CSNB CK Hệ nội	2	30	29	0	1
430142	TH lâm sàng CSNBCK hệ nội	1	45		41	4
Tổng cộng		122	3.165	868	2.183	114

5.2. Chương trình chi tiết môn học

Số TT	Tên chương, mục	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập	Kiểm tra
1	Bài 1. Khái niệm về truyền thông giáo dục sức khỏe và nâng cao sức khỏe	4	4		
2	Bài 2. Nguyên tắc truyền thông giáo dục sức khỏe và nâng cao sức khỏe	4	4		
3	Bài 3. Hành vi sức khỏe, quá trình thay đổi hành vi sức khỏe	3	3		1
4	Bài 4. Nội dung truyền thông giáo dục sức khỏe	4	4		

5	Bài 5. Phương tiện và phương pháp truyền thông giáo dục sức khỏe	8	2	6	1
6	Bài 6. Lập kế hoạch truyền thông giáo dục sức khỏe và quản lý hoạt động truyền thông giáo dục sức khỏe	12	4	8	
7	Bài 7. Kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe	12	4	8	
8	Bài 8. Tư vấn sức khỏe	12	4	7	
Tổng		60	29	29	2

6. Điều kiện thực hiện môn học:

6.1. Phòng học Lý thuyết/Thực hành: Đáp ứng phòng học chuẩn

6.2. Trang thiết bị dạy học: Máy vi tính, máy chiếu projector, phấn, bảng.

6.3. Học liệu, dụng cụ, mô hình, phương tiện: Giáo trình, bài tập tình huống.

6.4. Các điều kiện khác: mạng Internet.

7. Nội dung và phương pháp đánh giá:

7.1. Nội dung:

- Kiến thức: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:
 - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp.
 - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
 - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
 - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.

7.2. Phương pháp:

7.2.1. Cách đánh giá

- Áp dụng quy chế đào tạo Cao đẳng hệ chính quy ban hành kèm theo Thông tư số 09/2017/TT-LĐTBXH, ngày 13/3/2017 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội.

- Hướng dẫn thực hiện quy chế đào tạo áp dụng tại Trường Cao đẳng Y tế Sơn La như sau:

Điểm đánh giá	Trọng số
+ Điểm kiểm tra thường xuyên (Hệ số 1)	40%

+ Điểm kiểm tra định kỳ (Hệ số 2)	
+ Điểm thi kết thúc môn học	60%

7.2.2. Phương pháp đánh giá

Phương pháp đánh giá	Phương pháp tổ chức	Hình thức kiểm tra	Chuẩn đầu ra đánh giá	Số cột	Thời điểm kiểm tra
Thường xuyên	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/	A1, A2, B1, B2, C1, C2	1	Sau 15 giờ. (sau khi học xong bài 10)
Định kỳ	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/ Bài tập	A1, A2, B1, B2,	2	Sau 30 giờ (sau khi học xong bài 20, bài 26)
Kết thúc môn học	Viết	Tự luận cải tiến	A1, A2, B1, B2, C1, C2, C3	1	Sau 60 giờ

7.2.3. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc môn học được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm môn học là tổng điểm của tất cả điểm đánh giá thành phần của môn học nhân với trọng số tương ứng. Điểm môn học theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân.

8. Hướng dẫn thực hiện môn học

8.1. Phạm vi, đối tượng áp dụng: Môn học được áp dụng cho đối tượng sinh viên Cao đẳng Điều dưỡng hệ chính quy học tập tại Trường CDYT Sơn La.

8.2. Phương pháp giảng dạy, học tập môn học

8.2.1. Đối với người dạy

+ Lý thuyết: Thuyết trình, động não, thảo luận nhóm, làm việc nhóm, giải quyết tình huống.

+ Thực hành, bài tập: Thảo luận nhóm, giải quyết tình huống, đóng vai.

+ **Hướng dẫn tự học theo nhóm:** Nhóm trưởng phân công các thành viên trong nhóm tìm hiểu, nghiên cứu theo yêu cầu nội dung trong bài học, cả nhóm thảo luận, trình bày nội dung, ghi chép và viết báo cáo nhóm.

8.2.2. Đối với người học:

Người học phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Nghiên cứu kỹ bài học tại nhà trước khi đến lớp. Các tài liệu tham khảo sẽ được cung cấp nguồn trước khi người học vào học môn học này (trang web, thư viện, tài liệu...)

- Tham dự tối thiểu 70% các buổi giảng lý thuyết. Nếu người học vắng >30% số tiết lý thuyết phải học lại môn học mới được tham dự kì thi lần sau.

- Tự học và thảo luận nhóm: là một phương pháp học tập kết hợp giữa làm việc theo nhóm và làm việc cá nhân. Một nhóm gồm 8-10 người học sẽ được cung cấp chủ đề thảo luận trước khi học lý thuyết, thực hành. Mỗi người học sẽ chịu trách nhiệm về 1 hoặc một số nội dung trong chủ đề mà nhóm đã phân công để phát triển và hoàn thiện tốt nhất toàn bộ chủ đề thảo luận của nhóm.

- Tham dự đủ các bài kiểm tra thường xuyên, định kỳ.

- Tham dự thi kết thúc môn học.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

9. Tài liệu tham khảo:

[1]. **Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội (2018)**, Thông tư số 54/2018/TT-BLĐTBXH ngày 28/12/2018 của Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội về việc quy định khối lượng kiến thức tối thiểu yêu cầu về năng lực mà người học đạt được sau khi tốt nghiệp trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng các ngành, nghề thuộc lĩnh vực sức khỏe và dịch vụ xã hội.

[2]. **Bộ Y tế (2012)**, Quyết định số 1352/QĐ-BYT ngày 24 tháng 4 năm 2012 của Bộ Y tế ban hành “ Chuẩn năng lực của Điều dưỡng Việt Nam”.

[3]. **Bộ Y tế (2014)**, Quy định về quy tắc ứng xử của công chức, viên chức, người lao động tại các cơ sở Y tế.

[4]. **Bộ Y tế (2013)**, *Giáo dục và nâng cao sức khỏe*, NXB Y học.

[5]. **Bộ Y tế (2006)**, *Tài liệu đào tạo Kỹ năng giao tiếp*, Bệnh viện Bạch Mai.

[6]. **Trường Đại học Y tế công cộng (2012)**. *Truyền thông sức khỏe*, NXB Lao động xã hội.

[7]. **Klaus Krickeberg, Nguyễn Văn Hùng, Nguyễn Thị Bích (2014)**, *Giáo dục sức khỏe*, NXB Y học Hà Nội.

BÀI 1: KHÁI NIỆM VỀ TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE VÀ NÂNG CAO SỨC KHỎE

❖ GIỚI THIỆU BÀI 1

Bài 1 là bài giới thiệu khái quát về truyền thông giáo dục sức khỏe và trình bày khái niệm, mục đích của truyền thông giáo dục sức khỏe và nâng cao sức khỏe, phân tích được vị trí vai trò của truyền thông giáo dục sức khỏe trong công tác chăm sóc sức khỏe nhân dân, nêu hệ thống tổ chức truyền thông giáo dục sức khỏe trong ngành y tế Việt Nam

❖ MỤC TIÊU BÀI 1

Sau khi học xong chương này, người học có khả năng:

➤ Về kiến thức:

- Trình bày khái niệm, mục đích của truyền thông giáo dục sức khỏe và nâng cao sức khỏe
- Trình bày được vị trí vai trò của truyền thông giáo dục sức khỏe trong công tác chăm sóc sức khỏe nhân dân

➤ Về kỹ năng:

- Nêu hệ thống tổ chức truyền thông giáo dục sức khỏe trong ngành y tế Việt Nam.
- Vẽ được sơ đồ hệ thống tổ chức truyền thông giáo dục sức khỏe trong ngành y tế

➤ Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Chủ động thực hiện được việc tự học, nghiên cứu trong công tác chuyên môn và trong thực tập lâm sàng.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP BÀI 1

- *Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập bài 1 (cá nhân hoặc nhóm).*
- *Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (Bài 1) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận bài 1 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.*

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN BÀI 1

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Phòng học lý thuyết
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ BÀI 1

- **Nội dung:**
 - ✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
 - ✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
 - ✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:

- + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
- + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
- + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
- + Nghiêm túc trong quá trình học tập.
- **Phương pháp kiểm tra đánh giá:**
 - ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: vấn đáp)
 - ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

Tailieu.vn

NỘI DUNG BÀI 1

Khi nói đến nguyên nhân của bệnh tật, tử vong ta thường nghĩ ngay đến các yếu tố sinh học vi trùng, vi rút, các rối loạn sinh học hoặc các yếu tố vật lý như tai nạn, xe cộ, chết đuối, điện giật, phỏng...

Một điều cũng cần nhắc đến đó là trong những thập niên gần đây, thế giới chứng kiến sự xuất hiện ngày càng nhiều của những bệnh không lây như tiểu đường, tim mạch, ung thư, rối loạn tâm thần v.v... dẫn đến nhiều hậu quả rất trầm trọng về mặt sức khỏe.

Lý do phần lớn cũng ở hành vi khi mà sự di động, giao lưu tăng cộng với lối sống trở nên dễ dãi hơn ở một bộ phận lớn của dân số. Vì thế, việc thực hiện những biện pháp giúp người dân thay đổi những hành vi có hại hướng đến những hành vi có lợi là điều hết sức cấp bách hiện nay.

1. Giáo dục sức khỏe

1.1. Khái niệm GDSK

Từ khi lọt lòng và trong quá trình lớn lên con người đã chịu sự giáo dục từ nhiều nguồn, nhiều người, nhiều phía. Có thể kể đầu tiên là gia đình bao gồm các thành viên cha mẹ, anh chị em, cô dì chú bác... trong đó người mẹ đóng vai trò rất quan trọng vì chính người mẹ là người gần gũi chăm sóc trẻ. Biết bao thói quen vệ sinh có được từ mẹ như đi ngủ đúng giờ, rửa tay trước khi ăn, đánh răng, rửa mặt... Và nếu trẻ được may mắn bước chân vào nhà trường thì thầy cô cũng là người dạy dỗ nhiều điều từ việc đọc, viết, các môn khoa học và trong đó không thể không kể những bài học về vệ sinh, về chăm sóc sức khỏe. Ở trường trẻ em còn tiếp xúc với bạn bè, qua đó chúng ta có thể học được những thói quen tốt nhưng cũng có khi nhiễm những thói quen xấu có hại cho sức khỏe. Và rồi cuối cùng là xã hội (bên ngoài gia đình và nhà trường) nơi ta sống phần lớn quãng đời và do đó cũng chịu nhiều ảnh hưởng từ nó.

Nguồn thông tin từ xã hội rất đa dạng. Ta có thể nghe, xem, đọc, tiếp thu thông tin từ các phương tiện truyền thông đại chúng như truyền hình, phát thanh, báo chí, sách, bướm, pa nô, áp phích cũng như từ những người khác nhau như nhân viên y tế, các vị lãnh đạo cộng đồng, lãnh đạo tôn giáo, các ban ngành đoàn thể, các nhân viên sức khỏe cộng đồng kể cả bạn bè, lối xóm.

Tất cả những điều này nói lên rằng dù muốn hay không thì những thông tin, tác động về sức khỏe vẫn diễn ra hàng ngày, hàng giờ ở khắp mọi nơi. Là người làm công tác GDSK ta cần nhận thức vai trò của mình không phải là người duy nhất thực hiện việc GDSK mà chính là người khơi dậy, điều chỉnh dòng chảy

Giáo dục sức khỏe cũng giống như giáo dục chung đó là quá trình tác động nhằm thay đổi kiến thức, thái độ và thực hành của con người. Phát triển những thực hành lành mạnh mang lại tình trạng sức khỏe tốt nhất có thể được cho con người.

Như vậy : GDSK cung cấp các kiến thức mới làm cho đối tượng được giáo dục hiểu biết rõ hơn các vấn đề sức khỏe bệnh tật, từ đó họ có thể nhận ra các vấn đề sức khỏe bệnh tật liên quan đến bản thân, gia đình, cộng đồng nơi họ đang sinh sống, dẫn đến thay đổi tích cực giải quyết các vấn đề bệnh tật sức khỏe

1.2. Định nghĩa GDSK

Có nhiều định nghĩa về GDSK:

- Giúp quần chúng đạt được sức khỏe bằng các nỗ lực của chính họ.

- Một hoạt động nhằm vào các cá nhân để đưa đến việc thay đổi hành vi. Bao gồm những hoạt động nhằm thông tin, động viên và giúp đỡ quần chúng chấp nhận và duy trì những hành vi có lợi cho sức khỏe, khuyến khích cải thiện môi trường và bảo đảm đào tạo chuyên môn, nghiên cứu khoa học cần thiết cho việc thực hiện các công việc kể trên.

- Là một quá trình nhằm giúp nhân dân tự thay đổi những hành vi có hại cho sức khỏe để chấp nhận thực hiện những hành vi tăng cường sức khỏe.

Có thể nhận thấy rằng định nghĩa này nhấn mạnh đến 3 lĩnh vực của giáo dục sức khỏe là:

- Kiến thức của con người về sức khỏe
- Thái độ của con người về sức khỏe
- Thực hành của con người về sức khỏe

Cũng từ định nghĩa trên cho thấy giáo dục sức khỏe là một quá trình nên cần tiến hành thường xuyên, liên tục, lâu dài bằng nhiều biện pháp khác nhau chứ không phải là một công việc có thể làm một lần là xong. Vì vậy, để thực hiện công tác giáo dục sức khỏe chúng ta phải có sự đầu tư thích đáng, hết sức kiên trì thì mới đem lại hiệu quả cao.

1.3. Mục tiêu GDSK

Mục tiêu cơ bản của giáo dục sức khỏe là giúp cho mọi người:

- Xác định những vấn đề và nhu cầu sức khỏe của họ.
- Hiểu rõ những điều gì họ có thể làm được để giải quyết những vấn đề sức khỏe, bảo vệ và tăng cường sức khỏe bằng những khả năng của chính họ cũng như sự giúp đỡ từ bên ngoài
- Quyết định những hành động thích hợp nhất để tăng cường cuộc sống khỏe mạnh.

Ví dụ: Tây Bắc là vùng có tỉ lệ suy dinh dưỡng cao nhất nước. Một trong những mục tiêu của chương trình phòng chống SDD của tỉnh Sơn La là truyền thông giáo dục sức khỏe. Qua TT- GDSK, cộng đồng sẽ được cung cấp các kiến thức cần thiết về phòng chống SDD. Điều đó có thể giúp họ nâng cao thái độ kỹ năng thực hành cơ bản: về bữa ăn hợp lý, tận dụng nguồn thức ăn giàu dinh dưỡng.

Giáo dục sức khỏe góp phần thực hiện một trong những quyền của con người là quyền được chăm sóc và bảo vệ sức khỏe

2. Nâng cao sức khỏe

Trước thập niên 80 người ta chỉ dùng thuật ngữ GDSK (Health Education). Sau đó không lâu Hội Giáo Dục Sức Khỏe Công Cộng đã cải tiến nhiều hoạt động trong lĩnh vực này và gần đây các nhà GDSK đã đưa ra khái niệm rộng hơn là nâng cao sức khỏe : Nâng cao sức khỏe (Health Promotion) là một quá trình làm cho mọi người nâng cao sự kiểm soát các vấn đề sức khỏe và cải thiện sức khỏe của chính bản thân họ.

Khi nói đến nâng cao sức khỏe, người ta không thể không đề cập tới y tế công cộng. Bởi vì nâng cao sức khỏe và y tế công cộng san sẻ mục tiêu chung của việc cải thiện sức khỏe.

Lĩnh vực y tế công cộng rộng hơn nâng cao sức khỏe trong các kỹ thuật, chính sách, bảo vệ, kiểm tra, giám sát môi trường... cũng như các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác.

Nâng cao sức khỏe chịu trách nhiệm làm thay đổi những quá trình thuộc hành vi sức khỏe xã hội, cải thiện hành vi sức khỏe cá nhân, thực hiện các biện pháp sức khỏe công cộng.

2.1. Hiến chương Ottawa (1986)

Nâng cao sức khỏe: trong hiến chương Ottawa (1986) kêu gọi các quốc gia thực hiện việc nâng cao sức khỏe nhấn mạnh đến việc tạo ra môi trường thuận lợi cho các nỗ lực CSSK của cá nhân. Nền tảng của ý thức luận của nâng cao sức khỏe có thể tóm tắt 5 điểm được rút ra từ hiến chương Ottawa như sau:

- Sức khỏe phải được nhìn nhận một cách toàn diện như là một trạng thái tích cực, nó là chất liệu để con người có thể đạt được mục tiêu tối hậu là cuộc sống phong phú về xã hội và kinh tế.
- Sức khỏe không thể đạt được cũng như bệnh tật không thể phòng ngừa và kiểm soát trừ khi những bất tương xứng trong các quốc gia cũng như nhóm xã hội được giải quyết.
- Một quốc gia khỏe mạnh không chỉ là một quốc gia có sự phân phối công bằng các nguồn lực mà là một quốc gia có cộng đồng chủ động tích cực tham gia mạnh mẽ vào việc tạo ra những điều kiện cần thiết cho những con người khỏe mạnh.
- Sức khỏe không chỉ để một mình nhân viên y tế gánh vác mà cần có rất nhiều dịch vụ công và tư cũng như các tổ chức khác tham gia sẽ làm sức khỏe trở nên tốt hay xấu đi.
- Sức khỏe của con người không chỉ là trách nhiệm cá nhân mà ở bình diện rộng hơn bị không chế bởi môi trường vật lý, xã hội, văn hóa, kinh tế trong quá trình sống. Vì vậy xây dựng —Chính sách công cộng lành mạnh được xem là trái tim của nâng cao sức khỏe.

2.2. Định nghĩa

Có nhiều định nghĩa NCSK khác nhau. Mỗi định nghĩa đề cập đến một khía cạnh của NCSK trong đó định nghĩa của Tổ chức sức khỏe Thế giới thể hiện một mô hình tác động dựa trên sự khơi dậy tiềm năng của chính người dân.

“Nâng cao sức khỏe là quá trình làm cho dân chúng nâng cao sự kiểm soát vấn đề sức khỏe và cải thiện sức khỏe của chính bản thân họ”

Như vậy, NCSK là một quan niệm tích cực do nhấn mạnh đến các nguồn lực cá nhân, xã hội, chính trị. NCSK tác động rộng hơn GDSK, là kết quả của một chiến lược chung điều hòa giữa người dân và môi trường, kết hợp sự lựa chọn cá nhân với trách nhiệm của xã hội đối với sức khỏe cho cá nhân và cho cả cộng đồng. NCSK không chỉ chú trọng đến hành vi lối sống mà bao gồm cả môi trường sống và đường lối, chính sách lành mạnh tạo điều kiện cho sức khỏe, do vậy nó có hiệu quả hơn chỉ làm GDSK.

3. Bản chất của quá trình giáo dục sức khỏe

Giáo dục sức khỏe chính là quá trình dạy học có mối quan hệ qua lại 2 chiều. GDSK không chỉ là cung cấp thông tin một chiều mà là quá trình tác động qua lại hai chiều và hợp tác giữa người giáo dục sức khỏe và đối tượng được giáo dục sức khỏe. ở đây vai trò của giáo dục sức khỏe là tạo những hoàn cảnh thuận lợi cho mọi người tự giáo dục mình.

Biến quá trình giáo dục thành quá trình tự học, quá trình đó diễn ra thông qua sự nỗ lực của người học (đối tượng được giáo dục sức khỏe) với sự giúp đỡ, tạo ra hoàn cảnh thuận lợi của người dạy. Từ sơ đồ trên cho thấy mối quan hệ giữa người làm giáo dục sức khỏe và đối tượng được giáo dục sức khỏe.

Người làm công tác giáo dục sức khỏe không chỉ dạy cho học viên của mình mà còn học từ học viên của mình. Thu nhận thông tin phản hồi là vấn đề hết sức quan trọng mà người làm công tác giáo dục sức khỏe cần phải hết sức coi trọng, để kịp thời điều chỉnh bổ sung những thông tin thiếu sót làm cho các chương trình giáo dục sức khỏe thêm sinh động và thu hút sự quan tâm của cộng đồng.

Giáo dục sức khỏe không chỉ là cung cấp các thông tin chính xác , đầy đủ về sức khỏe bệnh tật mà còn nhấn mạnh đến các yếu tố khác ảnh hưởng đến hành vi sức khỏe con người như là: nguồn lực hiện có, sự lãnh đạo của cộng đồng, hỗ trợ xã hội, kỹ năng tự chăm sóc sức khỏe... Vì thế GDSK sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để giúp cho mọi người hiểu được hoàn cảnh riêng của họ và chọn các hành động tăng cường sức khỏe thích hợp

Tóm lại: Giáo dục sức khỏe là một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch đến tình cảm và lý trí của con người, nhằm làm thay đổi hành vi sức khỏe có hại, giúp con người tự tạo ra, bảo vệ và nâng cao sức khỏe của bản thân và cộng đồng.

4. Vị trí và tầm quan trọng của GDSK trong công tác CSSKBD

4.1. Vị trí và mối liên quan của giáo dục sức khỏe trong chăm sóc sức khỏe ban đầu.

Chăm sóc sức khỏe ban đầu được coi như một phương tiện hữu hiệu để đạt được mục tiêu này. Chăm sóc sức khỏe ban đầu đáp ứng những nhu cầu sức khỏe thiết yếu của đại đa số nhân dân với giá thành thấp nhất có thể được. Thực hiện chăm sóc sức khỏe ban đầu là trách nhiệm của các cán bộ y tế, của các cơ sở y tế và cũng là trách nhiệm của mỗi cá nhân, mỗi gia đình và cộng đồng. Trong nội dung chăm sóc sức khỏe ban đầu, truyền thông và giáo dục sức khỏe có vị trí hết sức quan trọng.

4.2. Tầm quan trọng của giáo dục sức khỏe

- + Là một bộ phận công tác y tế quan trọng nhằm làm thay đổi hành vi sức khỏe.
- + Góp phần tạo ra, bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho con người. Nếu giáo dục sức khỏe đạt kết quả tốt nó sẽ giúp làm tỷ lệ mắc bệnh , tỷ lệ tàn phế và tỷ vong nhất là ở các nước đang phát triển
- + Tăng cường hiệu quả các dịch vụ Y tế. So với các giải pháp dịch vụ y tế khác. Giáo dục sức khỏe là một công tác khó làm và khó đánh giá kết quả , nhưng nếu làm tốt sẽ mang lại hiệu quả cao nhất với chi phí ít nhất , nhất là ở tuyến Y tế cơ sở.

Sau Hội nghị Alma-Ata, ngành Y tế Việt Nam cũng đã đưa GDSK lên chức năng số một của tuyến y tế cơ sở trong 10 nội dung CSSKBD.