

Inhalt

Vorbemerkung	7
1 Warum Gesundheitsförderung?	9
2 Was ist Gesundheit?	13
2.1 Gesundheit im Lauf der Geschichte	13
2.2 Definitionen und Perspektiven	15
2.2.1 Wissenschaftliche Definitionen	16
2.2.2 Laiendefinitionen	18
2.3 Einflussfaktoren auf Gesundheit	18
2.4 Tipps für die Pflege: Persönliche Gesundheit	21
3 Was sind Gesundheitsförderung und Prävention?	23
3.1 Prävention	23
3.1.1 Ansätze und Grenzen von Prävention	24
3.1.2 Formen von Präventionsmaßnahmen	25
3.1.3 Von der Prävention zur Gesundheitsförderung	30
3.2 Gesundheitsförderung	31
3.2.1 Ansätze der Gesundheitsförderung	33
3.2.2 Methoden der Gesundheitsförderung	34
3.2.3 Ressourcen	35
3.2.4 Wie entsteht Gesundheit?	37
3.3 Das Modell der Salutogenese	39
3.3.1 Grundannahmen der Salutogenese	39
3.3.2 Das Kernstück: das Kohärenzgefühl	41
3.4 Tipps für die Pflege: Persönliche Gesundheit	45
4 Wozu Gesundheitsförderung?	47
4.1 Risikoverhalten – Gesundheitsverhalten	49
4.2 Gesundheitskompetenz	50
4.2.1 Edukative Aspekte	53
4.2.2 Gesundheitsfördernde Aspekte	55
4.3 Tipps für die Pflege: Persönliche Gesundheit	56

5	Settings der Gesundheitsförderung:	
	Wo macht man das?	57
5.1	Das intramurale Setting	58
5.1.1	Das stationäre Setting	59
5.1.2	Das ambulante Setting	60
5.2	Das extramurale Setting	60
5.3	Die Langzeitpflege	61
5.4	Arbeitsmedizin und betriebliche Gesundheitsförderung im Pflegebereich	62
5.5	Tipps für die Pflege	65
6	Methoden der Gesundheitsförderung:	
	Wie macht man das?	69
6.1	Die Beratung	69
6.1.1	Theoretische Grundlagen für die Beratung als Verhaltensänderung	70
6.1.2	Salutogenetische und gesundheitsfördernde Aspekte der Beratung	78
6.1.3	Gesundheitsbiografie	81
6.2	Der Gesundheitsprozess	82
6.2.1	Schritt 1: Erkennen von Bedürfnissen und Prioritäten	85
6.2.2	Schritt 2: Festlegen operationaler Ziele	90
6.2.3	Schritt 3: Wahl des besten Weges	92
6.2.4	Schritt 4: Festlegen der Ressourcen	96
6.2.5	Schritt 5: Planen der Evaluierungsmethode	99
6.2.6	Schritt 6: Festlegen des Aktionsplanes	101
6.3	Weitere mögliche Methoden	103
6.4	Tipps für die Pflege: Persönliche Gesundheit	106
7	Public Health	107
7.1	Community Nurse	110
7.2	Family Health Nurse	111
7.3	School Nurse	112
	Literatur	115