

**Семей Мемлекеттік Медицина Университеті**  
**Қоғамдық Денсаулық Сақтау кафедрасы**

# **СӨЖ**

**Тақырыбы:** Денсаулықпен байланысты өмір сапасы

308 топ ЖМФ

Семей 2016ж

Орындаған: Абылқанова Тоғжан

Тексерген: Базарбек Ж.Б

# **ЖОСПАР:**

**I.Кіріспе**

**II.Негізгі бөлім**

- **2.1.Өмір сапасы**
- **2.2. Өмір сүру салты**
- **2.3.Салауатты өмір сүру салтын сақтау**

**III.Қорытынды**

**IV.Қолданылған әдебиеттер тізімі**

# Кіріспе



Қазіргі заманғы экономикалық сөздік «өмір сапасы» деген терминді «өмір сүру деңгейі» деген ұғымның жалпылануын білдіретін және «тек қана материалдық ізгіліктер мен қызметтерді тұтыну деңгейін емес, сондай-ақ, қажеттіліктерді қанағаттандыру, денсаулық, өмірдің ұзақтығы, адамды қоршаған орта жағдайлары, жан рахатын қамтитын» әлеуметтік-экономикалық санат ретіндеі анықтайды.

\* Өмір сапасын, еркіндік, адам құқықтары, және бақыт сияқты ұғымдар жиі байланыстырылады. Алайда, бақыттың таза субъективтік субстанция болып табылатындығына және оны өлшеу қиын болуына байланысты әдетте басқа да өлшеуіштерге басымдық беріледі. Констанза сондай-ақ, бақыт өлшемін, оны қаншалықты өлшеуге болатындығы, өз кезегінде табыстар деңгейіне байланысты жайлылыққа байланысты емес екендігін дәлелдеуге тырысты. Нәтижесінде, өмір сүру деңгейі бақыт өлшеуіш ретінде пайдаланылуға тиіс емес.



Денсаулық-адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүниесі.  
Өмірдің шаттығы мен қызығы денсаулыққа байланысты  
Дүние жүзілік медицина ғылымдарының ұлы өкілдері,  
денсаулық жаратушының адамзат баласына тартқан үлкен  
сыйы деп түсіндіреді.

*Денсаулықты сақтаудың жолын үйрену әрбір адамның басты міндеті.* Халықтың денсаулығын сақтау аурулардың алдын-алу мен оларды емдеу бағыттары мемлекеттік, әлеуметтік, экономикалық, және медициналық, биологиялық, физиологиялық мәселе.



Елбасымыздың жолдауындағы бағыттардың бірі-денсаулықты нығайту, медициналық қызмет көрсету сапасын жақсарту және денсаулықты сақтаудың жоғарғы технологиялық жүйесін дамыту. Яғни, денсаулықты сақтау саласындағы басқару қаржыландыру, үйлестіру мен бақылау тетіктерін қайта саралау арқылы медициналық қызметтің нәтижелігі мен сапасын арттыру қажет болып табылады.

Соңғы жылдары тұрғындардың, әлеуметтік топтарыдың, популяциялардың оларға негізгі материалдық құндылықтардың қол жетімділігін бағалау үшін «өмір сапасы» ұғымы жиі қолданыла бастады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау Ұйымы (ДДСҰ, 1999) оны оңтайлы жай-күй және жеке адамдар мен толықтай тұрғындар қажеттіліктерін (физикалық, эмоционалдық, әлеуметтік және т.б.) қалай қанағаттанатыны туралы қабылдау деңгейі ретінде қарастыруды ұсынды.



Басқаша айтқанда бұл қоғамдағы жайлылық деңгейін білдіреді және негізгі үш құрамдас бөлікке сүйенеді:

- өмір шарттарына, яғни объективті, адамның өзіне, оның өмір тұстарына (табиғи, әлеуметтік орта және басқалары) тәуелді емес;
- өмір салтына, яғни субъективті, индивидуумның өзі жасайтын тұстарына (қоғамдық, физикалық, интеллектуалдық белсенділік, бос уақыт, руханилық және басқалары);
- өмір шарттары мен салтына қанағаттану.

Денсаулыққа байланысты өмір сапасын зерттеудің қазіргі заманғы концепциясы үш құрамға сүйенеді:

1. Көп өлшемділік. Денсаулықпен сабақтас өмір сапасы ассоциирленген де, сондай-ақ ассоциирленбеген де кеселдер сипаттамаларымен бағаланады. Ол кеселдің және емнің ауру адамның жағдайына әсерін дифференцирлі анықтауға мүмкіндік жасайды.

2. Уақыт бойынша өзгергіштік. Денсаулықпен сабақтас өмір сапасы уақыт бойында науқастың жай-күйіне байланысты өзгеріп тұрады. Өмір сапасы туралы деректер сырқаттың жағдайына тұрақты мониторинг жүргізуге және қажет кезде терапияны түзетуге ерік береді.

3. Науқастың өз жай-күйін бағалауға қатысуы. Бұл құрамдас бөлік аса маңызды. Науқастың өзі жасаған денсаулықпен сабақтас өмір сапасын бағалауы. Оның жалпы жай-күйінің бағалы көрсеткіші болып табылады.

Өмір сапасы туралы мәліметтер дәстүрлі дәрігерлік қорытындымен қатар дерттің толық суретін және оның ағымының болжамын (прогнозын) құрастыруға жол ашады.

Осы заманғы ғылым мен әдістемеде **салауатты өмір салты** — бұл адамның еңбек әрекетімен, тұрмысымен, материалдық және рухани мұқтаждықтарды қанағаттандыру түрімен, жеке тұлға және қоғамдық мінез-құлық ережелерімен сипатталатын тіршілік әрекетінің белгілі типі туралы түсініктерді кіріктіретін биоәлеуметтік санат. Жеке тұлғаның өмір салты алуан түрлі, бірақ негізінен үш нышанға негізделеді:

- өмір сүру деңгейі;
- өмір сүру сапасы;
- өмір сүрудің өзіндік жолы.

**Өмір сүру деңгейі** — бұл адамның материалдық, рухани және мәдени мұқтаждықтарын қанағаттандыру деңгейін көрсететін әлеуметтік-экономикалық санат.

**Өмір сүру сапасы** — адам қажеттіліктерін қанағаттандыратын жайлылық дәрежесі. Бұл көбінесе әлеуметтік санатқа жатады.

**Өмір сүрудің өзіндік жолы** адам тіршілігінің мінез-құлықтық ерекшеліктерін сипаттайтын әлеуметтік-психологиялық нышан. Бұл — жеке тұлғаның психологиясы және психо-физиологиясы икемделінетін белгілі қалып.

***«Салауатты өмір салтының»  
үш категориясы болады***



• салауатты өмір сүру деңгейі;



• салауатты өмір сүріу сапасы



• салауатты өмір сүрудің стилі

**\* Қазіргі кезде денсаулық жүйесін қалыптастырмай тіршілік ету мүмкін емес, ауруды анықтау мен емдеуге негізделген денсаулық сақтау ұйымы және индивидтік денсаулығын қалыптастыруға дәрменсіз болып, олардың бойында өз денсаулығына деген немқұрайлықты қалыптастырады. Медицинаның қай – қайсысы да білім берудің орнын толтыра алмайды, ауруды қалыптастыру оңай, емдеу қиын. Егер де білім берудің мақсаты адамды дамыту болса, қазіргі жағдайда білім беру мен тәрбиелеудің басты бағыты ол салауатты өмір сүру салтын қалыптастыру, денсаулықты сақтау мен нығайтуға үйрету.**

СӨС қалыптастырудың негізіне биологиялық та, әлеуметтік те ұстанымдар орныққан. Биологиялық ұстанымдарға: балалардың жас ерекшеліктерін ескеру, салауатты өмір салтының жүйелілігі, ырғақтылығы, бірізділігі және т.б. жатады.

СӨС әлеуметтік ұстанымдарына: эстетикалығы, адамгершілігі, ерікті тәрбиелей білуі, өзін-өзі шектей білуі (нәпсі тыюы) және т.б. жатады. СӨС ұғымы қазіргі заманда мыналарды қамтиды:

- жеке бас гигиенасы;
- дене шынықтыру;
- тиімді тамақтану;
- оңтайлы қимыл тәртібі;
- зиянды дағдылар мен құмарлықтан (темекі тарту, алкоголь, есірткі заттарын қолдану, т.б.) бас тарту;
- жағымды эмоциялар.

\* Салауатты өмір сүру салты адамның кәсіби іс-әрекетінің қоғамдық қызметімен күнделікті тіршілік ету функцияларымен дамып отырады. Бұлар денсаулықтың қалыптасуына және оның сақталуына, мықты болып бекінуіне жәрдемдеседі. Осыдан келіп қоғамдық денсаулық қалыптасады. Жалпы алғанда адам денсаулығы бірінші орында болуы керек. Осыдан келіп денсаулық зор байлық деген ұғым қалыптасады.



# Қорытынды

Осылайша, өмір сапасы адамның өмірі және қызметі проблемаларын пайымдауға жаңаша, тұтастық ұстанымдары тұрғысынан келуге мүмкіндік беретін үлкен теориялық және әдістемелік әлеуетке ие.

«Өмір сапасы» санаты тек қана тіршілік қызметі, өмірді қамтамасыз етуді емес сондай-ақ, тұтас әлеуметтік организм ретінде қоғамның тіршілік қабілетін, әлеуметтік сапаларды ашатын адамдар өмірінің интегралдық сапалық сипаты болып табылады.

Тіршілік қабілеті жеке тұлғаның және қоғамның өзінің әлеуметтік, рухани және биологиялық функцияларын тиімді жүзеге асыру қасиетін білдіреді. Бұл қабілет көбінесе экономикалық даму мүмкіндіктерін анықтайды. Адам үшін тек қана әл-ауқаттың белгілі бір деңгейі емес, сондай-ақ, табиғи ортаның жай-күйі, денсаулықтың жай-күйі, бос уақыттың болуы, рухани бағдарланған өмір елеулі мәнге ие.



# Қолданылған әдебиеттер тізімі:

- \* Р.Биғалиева, Ш.Исмаилов «Әлеуметтік медицина және денсаулық сақтауды басқару»
- \* «Салауаттану денсаулықты сақтау» бағдарламасы бойынша СӨС-ке қалыптастырудың тұжырымдамасы. К.Н.Сатпаев, А.С. Әділханов, Л.З.Тель. – Алматы, 2002.
- \* Исимова А.Салауатты өмір салтын – қалыптастыру. //Биология және салауаттылық негізі. №5-2003.
- \* Интернет желісі





**Назарларыңызға  
Рахмет!!!**

