

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Костромской областной
медицинский колледж имени Героя Советского Союза С.А.
Богомолова»**

Специальность «34.02.01 Сестринское дело»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Обучение принципам здорового образа жизни взрослого населения

**Выполнил студент: Паладьев Валерий Геннадьевич
группа М-511**

**Руководитель: главная медицинская сестра
Окружной больницы Костромского округа №2
Большакова Ольга Евгеньевна**

Кострома 2019

Объект, предмет и цель исследования

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: профессиональная деятельность медицинских работников, направленная на формирование ЗОЖ у населения.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: методы информирования и обучения населения принципам ЗОЖ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: рассмотреть основные методы организации обучения принципам ЗОЖ взрослого населения.

БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ: ОГБУЗ « Центр медицинской профилактики Костромской области»; ОГБУЗ ОБКО №2

Задачи исследования

- Определить составляющие здоровья и ЗОЖ , критерии их оценки;
- Обосновать актуальность обучения принципам ЗОЖ взрослого населения РФ;
- Рассмотреть структурно-организационные методы массовой и групповой профилактики, пропаганды ЗОЖ, используемые медицинскими работниками.
- Изучить и проверить на практике методы индивидуального и группового обучения пациентов нормам ЗОЖ;
- Определить роль медицинского работника в формировании потребности ЗОЖ с целью укрепления здоровья и лечения болезней.

Структура работы

Теоретическая часть:

- Изучение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
- Изучение принципов ЗОЖ.

Исследовательская часть:

- Изучение государственной политики формирования ЗОЖ населения РФ.
- Изучение методов обучения населения принципам ЗОЖ.

Методы исследования:

- Анализ нормативных документов Всемирной Организации Здравоохранения.
- Анализ печатных отечественных и зарубежных источников.

Методы исследования:

- Анализ законодательной базы профилактики общественного здоровья и пропаганды ЗОЖ в РФ.
- Анализ работы ОГБУЗ «ЦМП».
- Анкетирование пациентов поликлиники ОГБУЗ «ОБКО №2».
- Проведение разъяснительно-обучающей беседы с пациентами.
- Повторный тест-опрос.
- Математическая обработка результатов исследования.

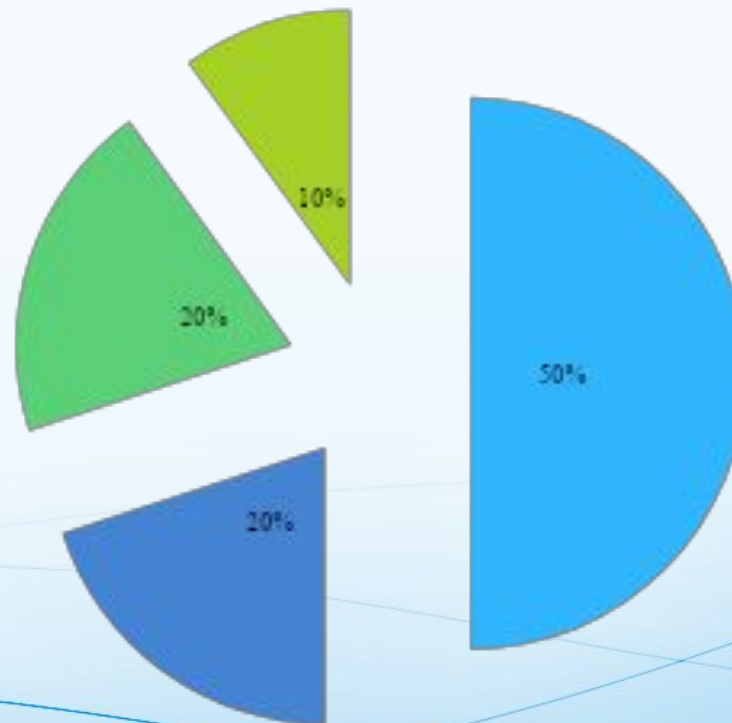
Определение понятий **ЗДОРОВЬЯ** и **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - это мышление и поведение человека, обеспечивающее ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением ежедневных обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен с окружающей средой, позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Факторы, влияющие на здоровье

- Образ жизни
- Наследственность
- Окружающая среда
- Здравоохранение



Составляющие ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

• З

* - Гигиена человека и окружающей среды

* - Физическая активность

* - Здоровое рациональное питание

• О

* - Отказ от вредных привычек

* - Социально-психологический комфорт

• Ж

* - Духовное (психическое) здоровье

Вредные привычки

- Табакокурение
- Употребление алкогольных напитков
- Употребление психотропных и наркотических средств
- Игромания
- Не лимитированное использование интернет гаджетов и социальных сетей.

Формирование ЗОЖ населения

* **Социальный уровень**

* (обеспечивается государственной политикой приоритетности профилактики здоровья)

- * **1** Пропаганда ЗОЖ в средствах массовой информации.
- * **2** Совершенствование медико-гигиенического воспитания населения.
- * **3** Создание эффективной системы мер по борьбе с вредными привычками.

* **Инфраструктурный уровень**

* (обеспечивает условия)

- * **1** Строительство спортивных объектов.
- * **2** Сооружение дворовых игровых и спортивных площадок.
- * **3** Создание клубов по интересам.
- * **4** Развитие сети санаторно-курортного лечения.

* **Личностный уровень**

- * **1** Формирование правильных знаний о здоровье и путях его сохранения.
- * **2** Формирование умения и навыков здоровьесберегающего поведения.

Служба формирования ЗОЖ

Отдел профилактики и сектор ЗОЖ Министерства
Здравоохранения.

↓
* Научно-методическое
обеспечение

↓
* Российский научно-
исследовательский центр
профилактической медицины

↓
* Разработка научных основ
формирования ЗОЖ

- ↓
- * -Изучение роли психологических факторов в укреплении здоровья.
 - * - Разработка критериев эффективности гигиенического воспитания.
 - * - Разработка систем пропаганды ЗОЖ для разных групп населения.

↓
Организационно-методическое
руководство

↓
* Территориальные Центры
медицинской профилактики

↓
* Координация деятельности всех служб и
учреждений здравоохранения по
формированию ЗОЖ населения

↓
* Руководство территориальных центров
здоровья

- ↓
- * - Подготовка программ профилактики и пропаганды ЗОЖ
 - * - Объединение всех звеньев пропаганды здоровья: профилакториев, домов отдыха, турбаз, диспансеров и т.д.

Структурные методы работы Центра медицинской профилактики

* Организационно-координационные методы

- * - Организация выездных проверок территориальных Центров и Школ здоровья.
- * - Организация выездных акций волонтеров-медиков в сельские ФАПы.
- * - Организация выездных врачебных бригад для обследования здоровья населения области.
- * - Консолидация с неформальными объединениями, пропагандирующими ЗОЖ.
- * - Организация проведения всемирных дней здоровья.

* Информационно пропагандистские методы

- * - Разработка информационных материалов для Центров и Школ Здоровья.
- * - Разработка наглядной агитации ЗОЖ для медицинских организаций, кабинетов профилактики.
- * - Разработка и размещение социальной рекламы.
- * - Проведение информационно-оздоровительных акций.
- * - Издательская деятельность.

Формы и средства обучения принципам ЗОЖ

**Массовые формы
обучения**

**Групповые формы
обучения**

**Индивидуальные
формы обучения**

Активно сформированное
общественное мнение необходимости
ответственного отношения к
здоровью, соблюдению норм ЗОЖ

Коррекция образа жизни пациентов,
учреждений здравоохранения с целью
предотвращения развития социально-
значимых неинфекционных
заболеваний

Средства обучения

- наглядная агитация
- социальная реклама
- лекционное обучение
- выездные акции
- видеоконференции
- круглые столы с
медицинскими работниками

Методы обучения

- Пассивные
- Активные
- Интерактивные

Средства обучения

- инструктаж, лекции,
анкетирование
- беседа, дискуссия
- обучение с передачей знаний
между пациентами

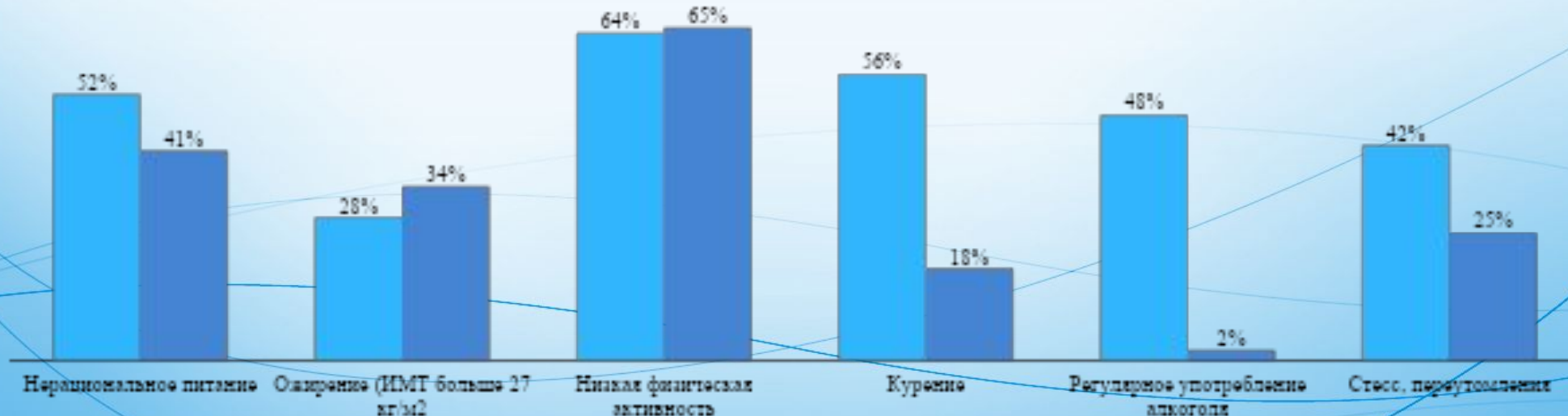
Изучение метода индивидуального обучения ЗОЖ

Этапы практической работы:

- анкетирование с целью выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
- обучающая беседа с целью коррекции образа жизни пациента;
- повторный тест опрос;
- математическая обработка результатов работы;

Наличие факторов риска у пациентов поликлиники, проходящих терапевтическое лечение

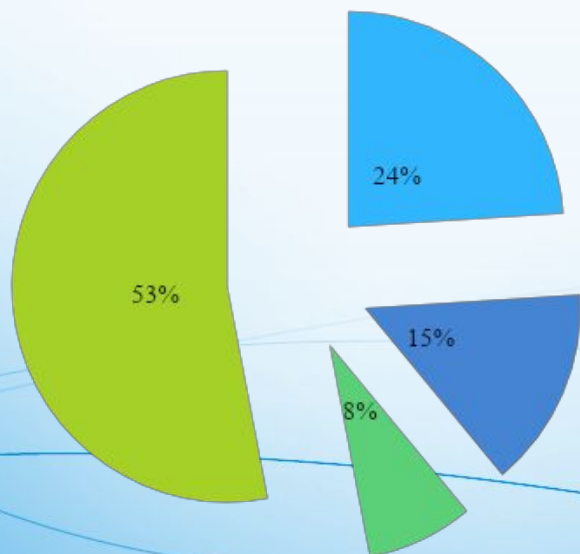
■ мужчины ■ женщины



Приоритетность принципов ЗОЖ у пациентов

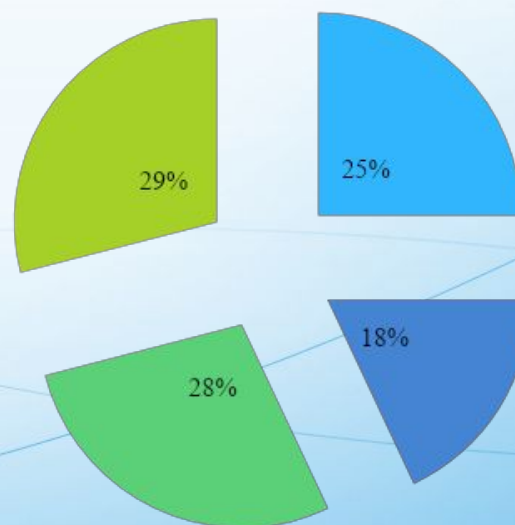
Приоритетность факторов ЗОЖ у пациентов
поликлиники до обучения

- Режим труда и отдыха
- Отказ от вредных привычек
- Физическая активность
- Здоровое питание



Приоритетность факторов ЗОЖ у пациентов,
прошедших обучающую беседу

- Режим труда и отдыха
- Отказ от вредных привычек
- Физическая активность
- Здоровое питание



Роль медицинской сестры в обучении населения принципам ЗОЖ

- * Коррекция образа жизни пациентов учреждений здравоохранения;
- * Формирование ответственного отношения к личному и общественному здоровью;
- * Предотвращение развития социально-значимых заболеваний, вызывающие экономические потери;
- * Развитие положительной мотивации овладения навыками сохранения и укрепления здоровья;
- * Привитие активной жизненной позиции к участию в укреплении общественного здоровья;
- * Пропаганда сознательного отношения к здоровью, как к общенациональному достоянию.

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Костромской областной медицинский
колледж имени Героя Советского Союза С.А. Богомолова»
Специальность «34.02.01 Сестринское дело»**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Обучение принципам здорового образа жизни взрослого населения

**Выполнил студент: Паладьев Валерий Геннадьевич
группа М-511**

**Руководитель: главная медицинская сестра
Окружной больницы Костромского округа №2
Большакова Ольга Евгеньевна**

Кострома 2019