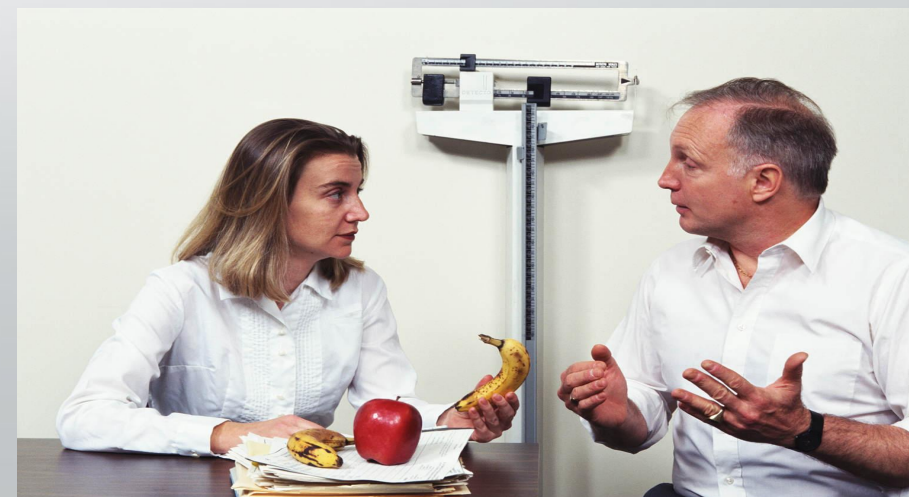


# Гигиеническое обучение и воспитание населения

- «Болезнь легче предупредить, чем лечить»

- Гигиеническое обучение и воспитание населения является обязательным разделом работы любого лечебно-профилактического учреждения и каждого медицинского работника. Оно направлено на повышение санитарной культуры населения, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни.
- Гигиеническое обучение и воспитание включено в план-график работы медицинского сотрудника из расчета 4 часа в месяц.



В основу гигиенического обучения и воспитания  
положена концепция формирования здорового

- = улучшение качества питания;  
образ жизни, сформулированы основные задачи:
- = увеличение физической активности;
- = смягчение влияния повреждающих психосоциальных факторов и повышение качества жизни;
- = соблюдение населением мер личной и общественной гигиены;
- = снижение потребления алкоголя;
- = снижение распространенности курения;
- = профилактика употребления наркотиков;

Пропаганда медицинских и гигиенических знаний среди населения способствует снижению заболеваемости и смертности, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. Профилактические мероприятия бывают первичные и вторичные. Первичные - когда меры профилактики направлены на непосредственную причину заболевания или повреждения у здоровых людей.

При проведении первичной профилактики первостепенной значение приобретает концепция образа жизни, которая и определяет пути предупреждения хронических неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, эндокринных, нервно-психических и т.д.), генез которых во многом связан с курением, злоупотреблением алкоголя, гиподинамией, нерациональным питанием, психоэмоциональными стрессами.

- Вторичные профилактические мероприятия проводятся в случаях воздействия на условия и факторы, способствующие развитию уже возникшего у пациента заболевания или повреждения.
- Вторичная профилактика - это в основном целевое санитарно-гигиеническое воспитание в том числе индивидуальное или групповое консультирование, обучение пациентов и членов их семей знаниям и навыкам, связанным с конкретным заболеванием или группой заболеваний.
- К вторичной профилактике относятся курсы профилактического лечения и целевого оздоровления (ЛФК, массаж, сан-кур лечение и т. д.).

И первичные и вторичные меры профилактики направлены на формирование правильного восприятия и отношения к изменившимся возможностям и потребностям организма.

# Виды медицинских профилактических услуг:

- = профилактическое консультирование отдельных пациентов;
- = профилактическое консультирование групповое;
- = профилактические медицинские осмотры;
- = вакцинопрофилактика;
- = диспансеризация;
- = профилактические оздоровительные услуги (физиотерапевтические, массаж, гимнастика, занятия различными видами физической культуры, сан-кур оздоровление и т.д.):

# Методы и средства гигиенического обучения и воспитания населения и пропаганда здорового образа жизни:

Методы	Средства
Устный	Лекция, беседа, совет, дискуссия, час вопросов и ответов, уроки здоровья и т.д
Печатный	Памятки, брошюры, листовки, статьи, доска вопросов и ответов
Наглядный	ТВ, кино, DVD, слайды, санитарные бюллетени
Смешанный	Все средства вместе



- Гигиеническое обучение и воспитание, пропаганда здорового образа жизни осуществляется на популяционном уровне с использованием различных форм и методов обучения, не требует значительных физических затрат.
- Лекция проводится врачами ЛПУ или фельдшерами на объектах (вне ЛПУ). Состав аудитории должен составлять от 10 до 25 человек. Основной акцент в выступлении делается на меры профилактики конкретной патологии. В лекционном материале исключаются медицинские термины и рекомендации по применению конкретных лекарственных препаратов.
- Беседы проводятся всеми медицинскими работниками (врачи, фельдшера, акушерки, медсестры). Состав аудитории от 1 человека (индивидуальная) до 5-7 человек (групповая). Темы бесед могут быть самые разнообразные. Беседа предполагает активное участие слушателей.
- Доска вопросов и ответов - это форма заочных консультаций.
- Памятка дается пациенту с целью напомнить ему советы по укреплению и сохранению здоровья.
- Круглый стол, часы вопросов и ответов - это групповая форма работы гигиенического воспитания, основанная на обсуждении конкретных вопросов, связанных с укреплением и охраной здоровья присутствующих, обменом мнениями. В мероприятии принимают участие не только медицинские работники, но и общественные организации (по наркомании, пенсионный фонд и т.д.).
- Стенная санитарная печать (плакаты, санбюллетени) - это массовое средство санитарного просвещения, которое наглядно, красочно и содержит конкретную информацию.
- Тематический санитарный альбом - иллюстрированное издание, посвященное конкретной медико-гигиенической теме и имеющее вполне определенного адресата.
- Демонстрация слайдов, фильмов, DVD по вопросам здоровья - массовая форма работы гигиенического воспитания, по оптимальным для здоровья стилям жизни и профилактике заболеваний. Целесообразно сочетать с выступлением по соответствующим аспектам укрепления и сохранения здоровья.
- Массовая оздоровительная компания - проводится к медицинским датам с целью привлечения внимания к конкретной проблеме. Предполагает участие большого количества человек с привлечением специалистов общего и узкого профиля.
-



# Школы и клубы здоровья

- - групповая форма гигиенического воспитания, предполагающая объединение людей для совместной деятельности по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
- Уроки и часы здоровья - групповая форма гигиенического воспитания, основанная на непосредственном общении медицинского работника (специалиста) с присутствующими. Такая форма работы наиболее эффективна в общеобразовательных школах, профессиональных училищах и колледжах. При проведении мероприятия используются различные средства гигиенического обучения и воспитания, практикуется техническое исполнение рекомендаций (освоение навыков), игровая форма (КВН, викторина, сказка и т.д.).

# Применяя различные средства гигиенического обучения и воспитания населения, медицинские работники должны знать, что степень усвоения информации зависит от методов обучения:

- = 5% лекция;
- = 10% чтение;
- = 20% аудиовизуальные средства;
- = 30% использование наглядных пособий;
- = 50% обсуждение в группах;
- = 70% обучение практикой действия;
- = 90% выступление в роли обучающего (ведущего).
- Современные формы работы по гигиеническому обучению и воспитанию населения включают комплекс методов обучения, что способствует повышению степени усвоения информации (например, обсуждение в группах (50%) + использование наглядных пособий (30%) = 80% усвоения материала).
- Выбор методов и средств гигиенического обучения и воспитания зависит от типа ситуации.

# Возможные гигиенические ситуации:

Признак ситуации	Градации признака
Количественный состав аудитории	= индивидуум = группа менее 20 человек = группа более 20 человек
Степень важности (экстремальности)	Эпидемическая обстановка: =экстремальная = неэкстремальная
Степень однородности	По возрасту, полу, заболеваниям: =однородная =неоднородная
Уровень готовности лиц выполнять гигиенические правила	Желание познать (есть, нет) Знание (есть, нет) Умение выполнять (есть, нет) Убеждение в готовности выполнять (есть, нет)

Большое значение в основе формирования здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры.

- Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.
- Для сохранения и восстановления утраченного здоровья человек должен совершать действия. Для каждого действия нужен мотив, а совокупность мотивов составляет мотивацию.
- Что такое мотивация - это побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности/.
- Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни?
- Самоохранения. Если человек знает, что какое-то действие угрожает жизни, он это действие не совершает (травма, аллергия и т. д.).
- Мотивация: «Я не совершаю определенные действия, так как они угрожают моему здоровью и жизни».
- Подчинение этнокультурным требованиям (север - сырая рыба и т.д.). Мотивация: «Я подчиняюсь этнокультурным требованиям потому, что хочу быть равноправным членом общества, в котором живу. От моего здорового образа жизни зависит здоровье и благополучие других».
- Получение удовольствия от самосовершенствования. Мотивация: «Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытывать это чувство. Если я буду здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы».
- Способность к маневрам. Мотивация: «Если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в обществе и свое местонахождение».
- Достижение максимально возможной комфортности. Мотивация: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство».
- «...Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные...» - академик Н.М. Амосов.
- Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. Только в этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций.
- При проведении гигиенического обучения и воспитания населения, следует учитывать, что здоровье человека более чем на 50% определяется образом жизни, то есть поведением и отношением пациента к собственному здоровью и здоровью окружающих, и настраивать пациентов на соблюдение здорового образа жизни, то есть формировать мотивацию.