

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПРОЕКТ

«Пропаганда Здорового образа жизни для профилактики заболеваний специалистов
среднего звена»



Подготовила: студентка ГБПОУ РО
«РБМК»

Штепа Яна Евгеньевна



ПРОЕКТ

Пропаганда Здорового образа жизни для профилактики заболеваний фармацевта



Генрих Гейне

Вся твоя еда должна быть твоим лекарством!

Лоренцо Валла

Если не будешь есть еду как лекарство, то будешь есть лекарство как еду!

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения:

«Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни».



Обоснование проекта

Фармацевты - эксперты в области лекарств. Они обладают всесторонними знаниями о заболеваниях, методах их профилактики и фармакотерапии. Однако это не коим образом не может защитить их самих от тех профессиональных недугов, которым они подвержены в своей повседневной деятельности. Фармацевтические работники оказывают населению помощь в поддержании состояния здоровья, профилактике заболеваний, являются экспертами в использовании лекарственных препаратов. Люди, пришедшие в аптеку, покупают лекарства, чтобы вылечить болезнь, и конечно, среди них найдется немало посетителей с инфекциями, передаваемыми воздушно-капельным путем, ОРВИ, аллергией, контактным дерматитом и астмой. Защите от инфекции необходимо уделять особенное внимание. Фармацевты весь день стоят на ногах, такой режим работы, даже в самой удобной обуви, способствует развитию венозной недостаточности. Укрепить здоровье помогут регулярные занятия спортом, здоровое питание, профилактика стрессов. В проекте студенты предлагают комплексы упражнений для снятия усталости, релаксации для работников аптек.

Актуальность проекта

Большая часть фармацевтов страдает от боли и отеков на ногах. Последствием длительной работы в положении стоя является, так называемый, «синдром перегрузки», при котором они испытывают боли в области поясницы, часто на фоне таких болей наблюдается головная боль и головокружение.

Профессиональных заболеваний, от которых часто страдают фармацевты, в большинстве случаев можно избежать, необходимо развивать среди членов коллектива приверженность к здоровому образу жизни и улучшать условия работы.

«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство». *Франсуа Вольтер*

Цели проекта



1. Определить степень информативности работников аптек о способах укрепления их здоровья на рабочем месте.
2. Показать многогранность приоритетов здорового образа жизни среди медицинских работников.
3. Спроектировать положительные изменения в улучшении здоровья работников аптек.

Задачи проекта

1. Определить степень знаний о способах и методах улучшения здоровья фармацевтов на рабочем месте.
2. Проанализировать положительные и отрицательные факторы и разработать комплекс упражнений для улучшения здоровья фармацевтов.
3. Формировать систему моральных стимулов для поддержания положительной мотивации к ЗОЖ и личной ответственности за собственное здоровье.

Здоровый образ жизни предусматривает:

Рациональное питание, борьбу с избыточным весом	Искоренение вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических и психоактивных веществ).
Закаливание, занятие спортом и двигательную активность	Рациональный режим труда и отдыха, здоровый сон.
Личную и общественную гигиену	Психическую и эмоциональную устойчивость

В понятие здорового образа жизни также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности. Соблюдать правила здорового образа жизни необходимо с малых лет, так как здоровье человека на 70% закладывается в детстве.

Состояние здоровья человека зависит:

- от наследственности – на 18-22%,
- от внешней среды – на 17-20%,
- от развития системы здравоохранения – на 8-11%,
- от образа жизни – на 49-53%.

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, следуя советам и рекомендациям медицинских работников, человек может избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний и продлить себе активную жизнь.



Ваше здоровье – в ваших руках!



Участники проекта

1. Студенты отделения «Фармация» ГБПОУ РО «РБМК».
2. Преподаватели колледжа.
3. Работники аптек.
4. Население города.



Стратегия достижения поставленной цели

I ЭТАП – подготовительный

- изучение нормативно-правовых актов, регламентирующих работу фармацевта, законодательство Российской Федерации, поправки и приложения к ним местных органов власти, касающиеся фармации;
- изучение литературы, основ всех фармацевтических дисциплин; классификации, номенклатуры и назначения лекарственных препаратов и изделий аптечного ассортимента; правил и методов оказания доврачебной помощи;
- проведение бесед с сотрудниками аптек.



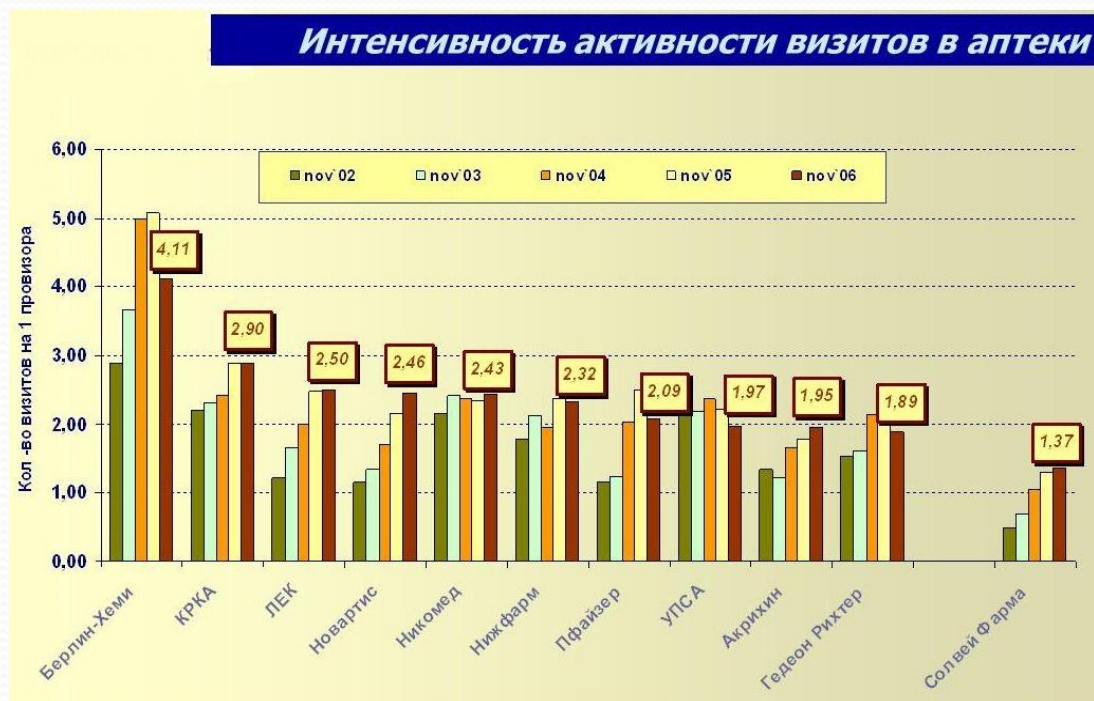
II ЭТАП- организационный

- изучение должностных обязанностей фармацевта при работе в аптеке;
- посещение студентами отделения «Фармация» аптечных торговых залов;
- следование правилам этики и морали при профессиональном общении с клиентами, врачами и сотрудниками своего коллектива;
- анкетирование разных возрастных групп населения, фармацевтических представителей.



III ЭТАП – реализация проекта

- обработка анкетных данных, интернет -опроса;
- анализ и систематизация полученных данных;
- составление диаграмм, графиков, презентаций;
- проектирование способов и методов улучшения здоровья работников аптек.



IV этап – заключительный (подведение итогов, осуществление мониторинга, составление отчетов).

Ожидаемые результаты

- понимание студентами отделения «Фармация» сущности и социальной значимости своей будущей профессии, ее преимуществ и трудностей;
- поднятие престижа профессии медицинских работников;
- формирование активной жизненной позиции студентов колледжа.

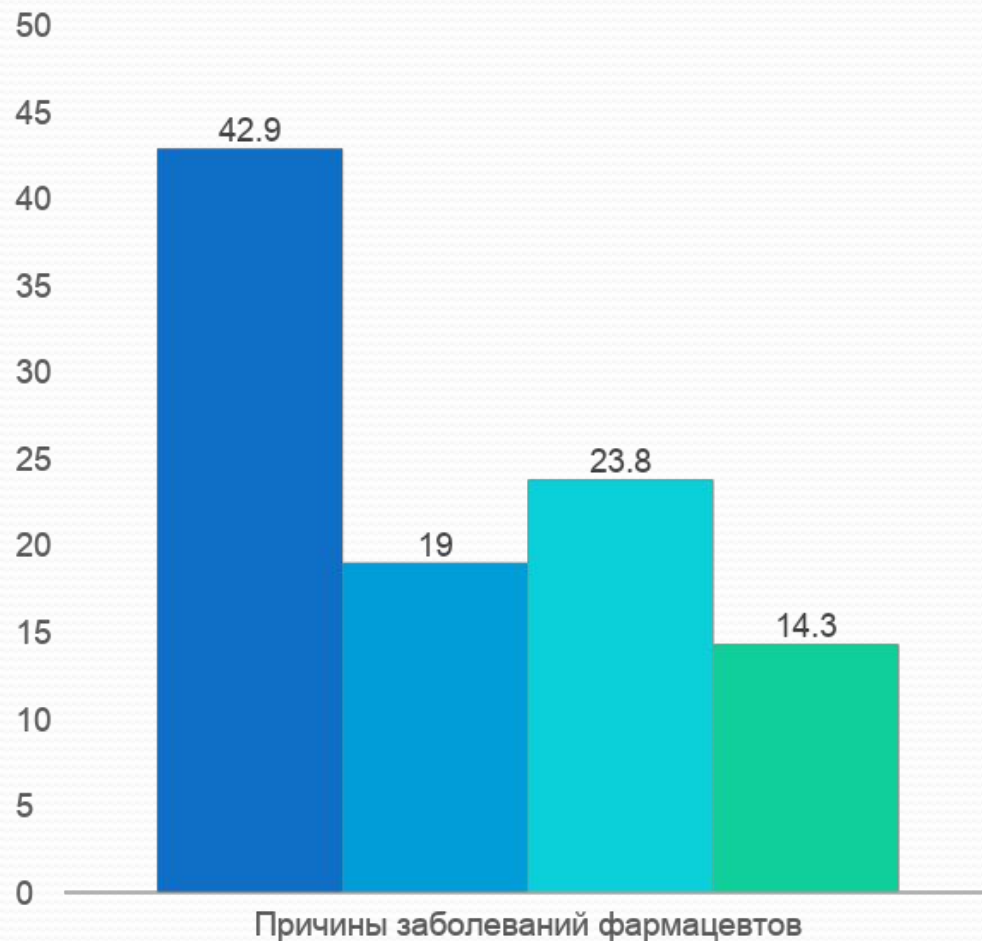


Сроки реализации проекта: 2018 – 2020 годы

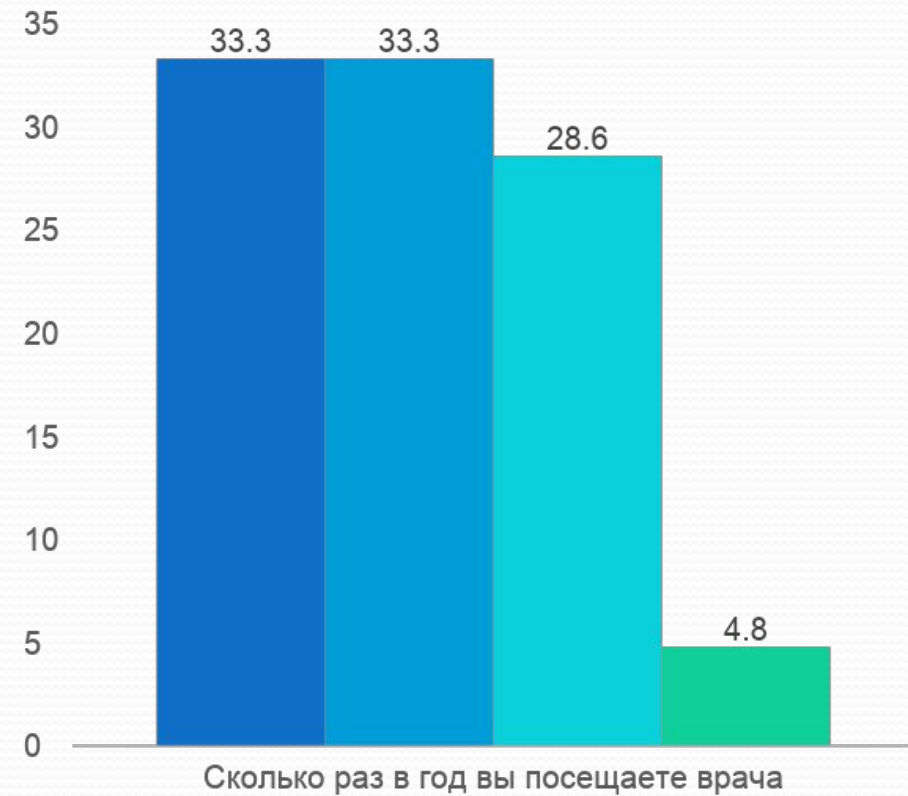
Реализация проекта

В декабре 2018 года началась реализация проекта. Студенты отделения «Фармация» провели опрос среди своих знакомых, работающих в аптеке, написали эссе на тему: «Здоровый образ жизни и моя будущая профессия», приняли участие в создании комплекса физических упражнений. Проведены встречи с работниками аптек Азова и Азовского района ООО «ТАРА» и ИП Штепа М.Ю.. Среди работников этих аптек было проведено анкетирование, с заведующей аптекой – интервью. Получены первые результаты нашей деятельности.

Результаты Интернет-опроса



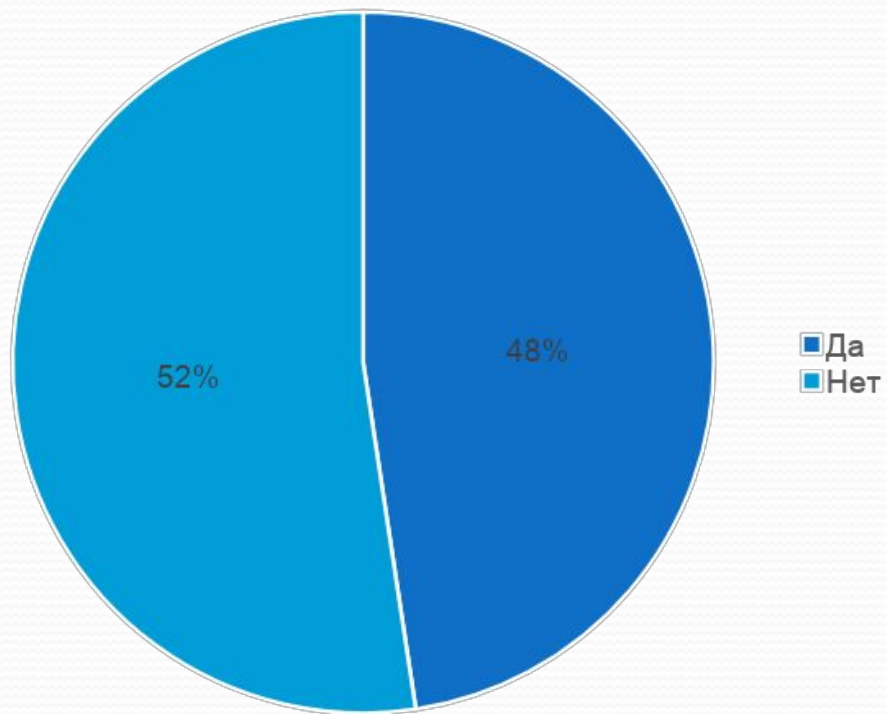
- Работа стоя
- Работа, связанная с постоянным контактом с химическими веществами
- Контакт с инфицированными посетителями
- Сменный график работы, работа сутками



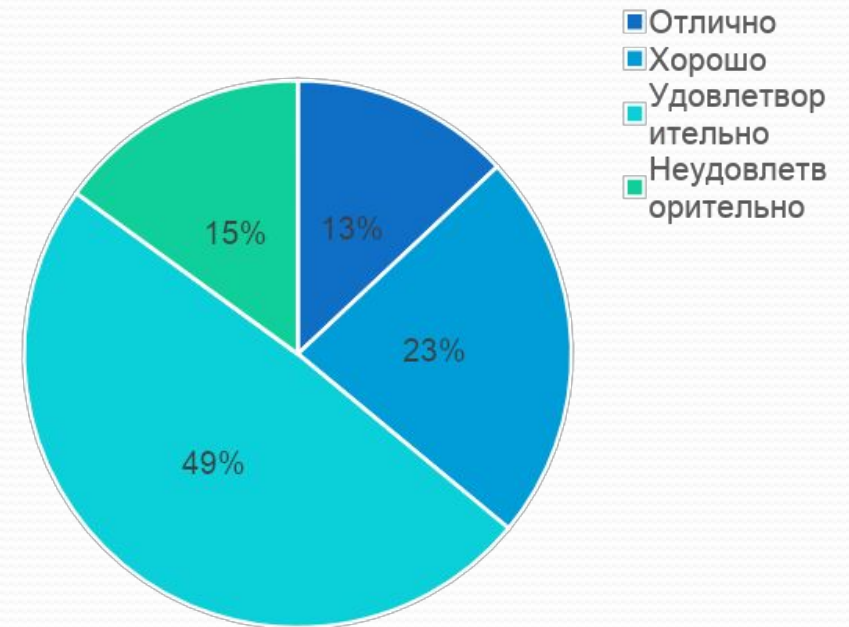
- Редко (0-1 раз в год)
- Раз в год
- Раз в полгода
- Каждый месяц

Результаты Интернет-опроса

Ведутся ли профилактические работы для работников аптеки?



Как Вы оцениваете работу по профилактике заболеваний фармацевтов?



Анкета для сотрудников аптечных организаций

1. Назовите Ваше имя, возраст и стаж работы в АО.
2. Довольны ли вы своим физическим здоровьем?
3. Важно ли вести ЗОЖ?
4. Занимаетесь ли вы спортом профессионально или же в качестве хобби?
5. Придерживаетесь ли вы системы правильного питания, различных диет или не уделяете этому внимания?
6. Считаете ли вы необходимостью проводить физкульт.минутки для фармацевтов?
7. Ходили бы вы в бассейн или тренажерный зал, если бы для фарм.работников были льготные условия?
8. Необходима ли помощь работодателя в содействии здорового образа жизни у работников?
9. Хотели бы вы иметь на Вашем рабочем месте комнаты для правильного полноценного питания, релаксации, физкульт.минутки?
10. Важно ли для вас, чтобы нормы здорового образа жизни шли на государственном уровне?
11. Как Вы оцениваете работу по профилактике заболеваний у фармацевтов в Вашем городе (стране)? Как часто Вы проходите диспансеризацию?
12. Какие мышцы у работников аптеки больше всего подвержены постоянной нагрузке?
13. Какие упражнения вы считаете наиболее эффективными для снятия усталости данной специальности?
14. Считаете ли Вы, что на формирование ЗОЖ фармацевтов влияет их психоэмоциональное состояние?
15. Какой Вы видите свою специальность в будущем, чтобы Ваши коллеги были здоровы?

Ответы на вопросы анкетирования (для примера по одному ответу представителей разного возраста)

Эльнора, 29 лет, 2 месяца.

1. Да.
2. Конечно.
3. Нет.
4. Нет времени для этого.
5. Обязательно.
6. С удовольствием.
7. Да.
8. Да.
9. Было бы хорошо.
10. Нормально.
11. Мышцы ног.
12. Об этом ещё не задумывалась.
13. Да.
14. Режим менее 12 часов.

Елена 49 лет, 25 лет.

1. Довольна.
2. Да, важна.
3. Занимаюсь в качестве хобби.
4. Стараюсь правильно питаться.
5. Нет, не считаю.
6. Да.
7. Нет.
8. Нет.
9. Да.
10. Оцениваю на удовлетворительно.
- Диспансеризация 1 раз в год.
11. Больше страдают ноги.
12. Отдых.
13. Да.
14. Более усовершенствованную.

Татьяна Анатольевна 60 лет, стаж 37 лет.

1. Нет.
2. Да.
3. В качестве хобби.
4. По возможности придерживаюсь системы правильного питания.
5. Да, нужны физ.минутки.
6. Конечно, ходила бы.
7. Да, необходима.
8. Думала.
9. Да, важно.
10. Профилактики заболеваний фармацевтов в нашем городе нет, как и диспансеризации.
11. Трапециевидные мышцы и икроножные.
12. Упражнения, укрепляющие мышечный корсет позвоночника и ног.
13. Да.
14. Улучшенную, да.

Психологическое упражнение «На риск»

Это очень короткое упражнение. Упражнение на доверие.

Время: 5 минут.

Размер группы: любой

Сейчас мы с вами проведем упражнение, связанное с определенным риском.

Прошу Вас довериться мне и войти в круг тем, кто хочет мне помочь...»

После того, как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите, что на этом упражнение закончено.

Подведение итогов упражнения:

Спросите у вышедших, почему они это сделали? У тех, кто не вошел,— почему?

Обсудите, как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на их решение.

Упражнение «Повышение — Увольнение»

Отличное богатое на выводы упражнение для тренинга общения, переговоров или тренинга для руководителей. В рамках тренинга переговоров (продаж, ораторского мастерства) упражнение позволит всем участникам активно потренировать навыки убеждающей аргументации.

Лечебная физкультура (ЛФК) для восстановления позвоночника.

1. Для декомпрессии (растягиванию) позвоночника. Это необходимо делать, чтобы снимать напряжение с нервных ответвлений спинного мозга.
2. Увеличение подвижности позвоночного столба. Гибкий позвоночник уменьшает риск возникновения болей в спине.
3. Упражнения для укрепления мышц и связок которые должны поддерживать позвоночник в вертикальном положении. Благодаря этому наш позвоночник и вся спина легче переносить ежедневные нагрузки.

С помощью упражнений лечебной физкультуры можно решить несколько задач:

1. Уменьшить болезненные ощущения - уменьшить сдавливание межпозвоночных дисков.
2. Укрепить мышцы и связки, поддерживающие позвоночник.
3. Ускорить рост здоровой ткани (костной и хрящевой) в позвоночнике.
4. Благодаря усиленному кровотоку происходит очистка тканей от шлаков и токсинов.

Упражнения для мышц ног.

1. Исходное положение сидя. Отрываем от пола пятки (одновременно и поочерёдно). Затем отрываем от пола носки ног (одновременно и поочерёдно). Приподнять пятку одной ноги и одновременно носок другой.

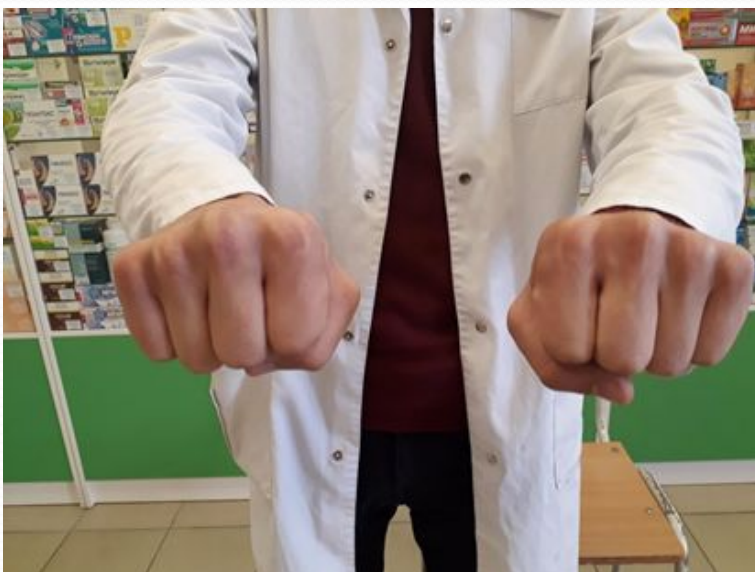


2. Положить голень одной ноги на колено другой, делать круговые движения стопой по часовой стрелке и против неё. Первые два упражнения желательно делать каждый час в течение 30–60 секунд.



Упражнения для кистей рук.

1. Сожмите пальцы на обеих руках в кулаки. Зафиксируйте это положение на полминуты, разожмите ладони. Повторяйте сгибания и разгибания дважды в минуту.
 2. Согните руки в запястьях на 30 секунд, а затем разогните. Нельзя сгибать локти. Они должны оставаться все время прямыми.
 3. Вытяните перед собой руки и тяните запястье вперед, поднимите ладони вверх, удерживайте положение 30 секунд, вернитесь в исходное. Повторите не менее 4 раз, то есть в общей сложности 2 минуты.
- Это поможет разогреть мышцы кистей, для дальнейших упражнений.



Упражнения мышц шеи.

1. Встаньте или сядьте на стул с прямой спиной. Расслабьте руки, опустите вниз. 10 раз поворачивайте голову влево и вправо, насколько сможете. Если боль мешает сделать поворот, сделайте несколько резких рывков головы вправо и влево.
2. Оставайтесь в том же положении. Опустите голову вниз и постарайтесь дотянуться подбородком к груди. Остановитесь на 10 секунд. Выполните 5 наклонов головы.



Удержание равновесия. Это упражнение улучшает дыхание, насыщает кровь кислородом, укрепляет лодыжки и икры, улучшает кровообращение в ногах, снимает усталость. Исходное положение стоя, сделайте выдох, руки свободно вытяните вдоль тела. Зафиксируйте взгляд на одной точке прямо перед собой, чтобы было легче поддерживать равновесие. Сделайте глубокий вдох (но не максимальный), встаньте на цыпочки и нажмите обоими кулаками на солнечное сплетение. Обратите внимание, что надо нажимать не на рёбра, а непосредственно под ними. Удерживайте позицию в течение 3–5 секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Выполнить 3–5 раз. Упражнение можно выполнять несколько раз день – утром, перед обедом и вечером ближе к концу рабочего дня. Осваивая упражнение, надо его делать с минимальными усилиями, так как оно сильно активизирует поток крови снизу вверх от ног к голове.



Вторичный опросник для сотрудников аптеки.

1. Проводили ли вы физкульт. минутки, согласно нашим рекомендациям?

Дальше опрос разделился в зависимости от ответа:

2. Почему вы не выполняли рекомендации?

А) Забывала

Б) Занимаюсь в спортивном зале.

В) Не вижу в этом потребности

Г) Другое(укажу в анкете)

3. Как регулярно, вы проводили физкульт.минутки?

А) Регулярно и на работе и дома

Б) Регулярно только на работе

В) Нерегулярно

4. Заметили ли вы изменения после выполнения?

А) Да, позитивные (какие)

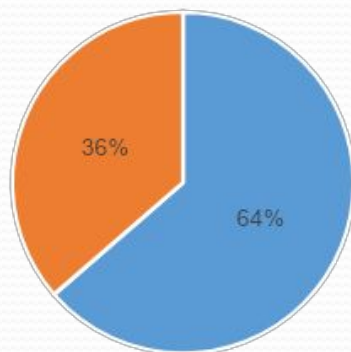
Б) Да, отрицательные (какие)

В) Не заметила

5. Будете ли вы продолжать выполнять упражнения?

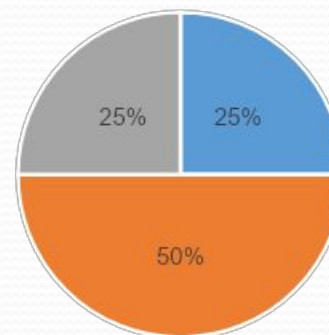
1. Проводили ли Вы физкульт. минутки, согласно нашим рекомендациям?

■ Да ■ Нет



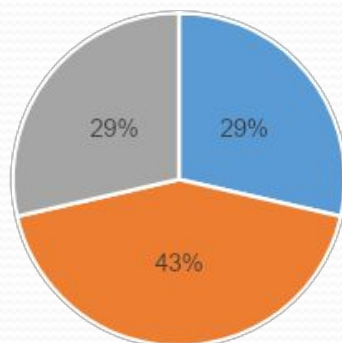
2. Почему Вы не выполняли рекомендации?

■ Забывала ■ Занимаюсь в спортивном зале ■ Не вижу в этом потребности



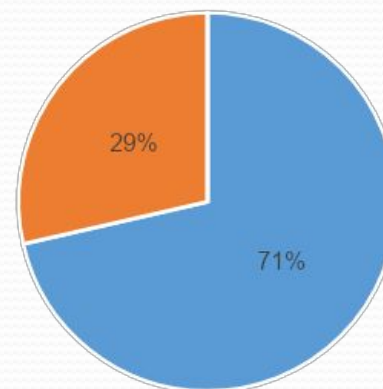
3. Как регулярно, Вы проводили физкультминутки?

■ Регулярно и на работе и дома ■ Регулярно только на работе ■ Нерегулярно



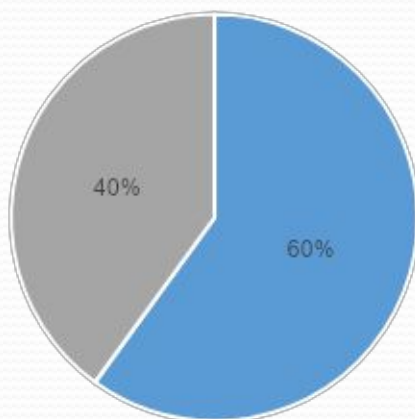
4. Заметили ли Вы изменения после выполнения упражнений?

■ Да, позитивные ■ Не заметила ■ Да, отрицательные



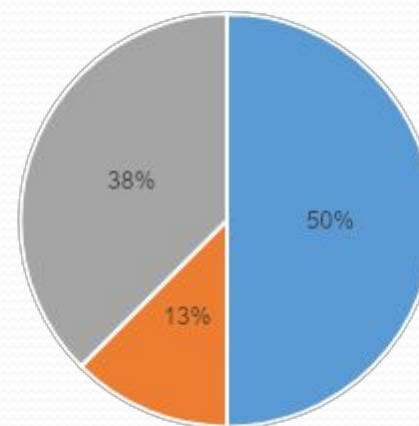
5. Будете ли Вы продолжать выполнять упражнения?

■ Да ■ Нет ■ Иногда



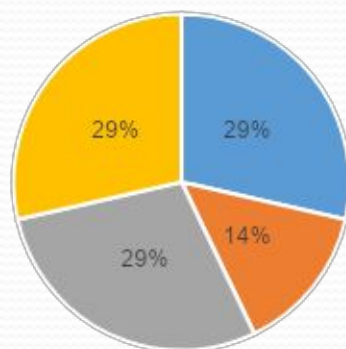
Будете ли Вы советовать эти упражнения свои коллегам?

■ Да ■ Нет ■ Иногда



7. Появилось ли у Вас желание увеличивать нагрузки?

■ Да, буду заниматься дома
■ Да, пойду в спортзал
■ Нет, не вижу в этом смысла
■ Нет, этих считаю достаточно



Правильное питание на работе. Рекомендации.

- 1) Перестать злоупотреблять кофеином и перестать питаться в сухомятку.
- 2) Подобрать себе меню на день самостоятельно или с помощью диетолога.
- 3) Приготовить дома заранее обед и перекусы для работы.
- 4) Отказаться от покупки перекусов в магазинах.
- 5) Питаться по графику, а не спонтанно на протяжении всего дня.
- 6) Использовать ланч-боксы.
- 7) Нужно помнить, что идеальный обед должен включать в себя ключевые группы продуктов: злаки, овощи, фрукты, молочные продукты или рыбу.

Анкета. Правильное питание.

1) Придерживаетесь ли вы рекомендаций по ПП?

А) Да, полностью.

Б) Да, частично.

В) Нет.

Г) Изменила питание по своему усмотрению.

2) Перестали ли Вы перекусывать булочками и шоколадом?

А) Да, перестала.

Б) Нет, не перестала.

В) Стараюсь ограничивать себя.

3) Стали ли Вы питаться дробно?

А) Да, четыре-пять приемов пищи в день.

Б) Нет, питаюсь только один раз – в обед.

В) Частично, добавила к основному приему пищи один-два перекуса.

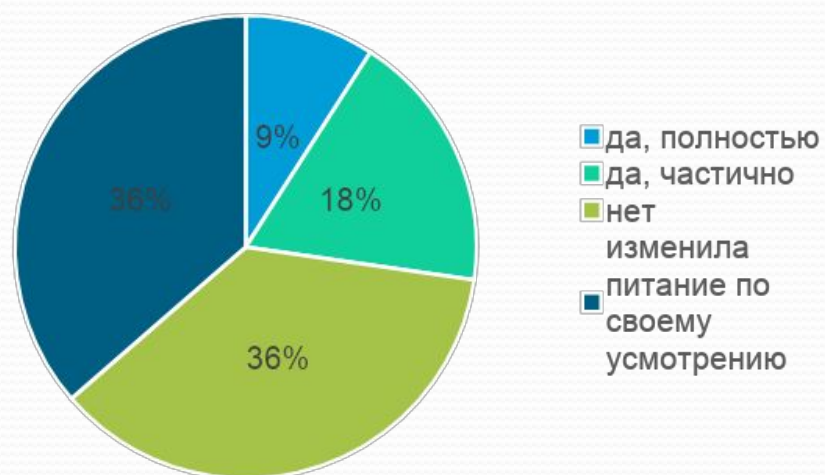
4) Увидели ли Вы положительный результат после выполнения рекомендаций?

А) Да, я выполняла рекомендации.

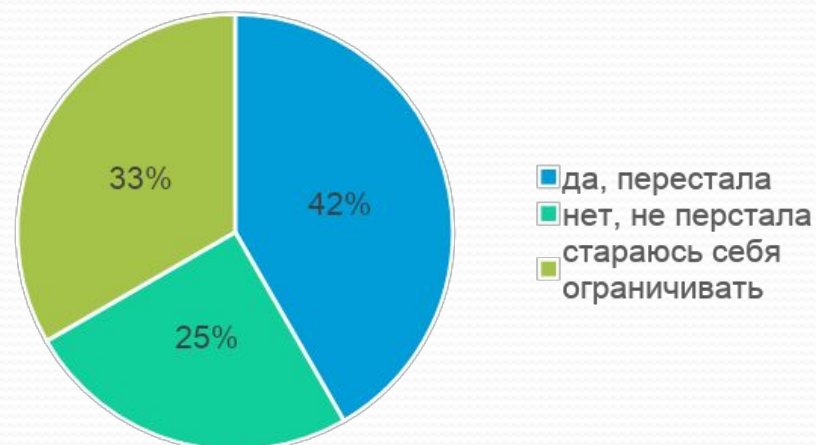
Б) Нет, я не выполняла рекомендации.

В) Нет, я выполняла рекомендации.

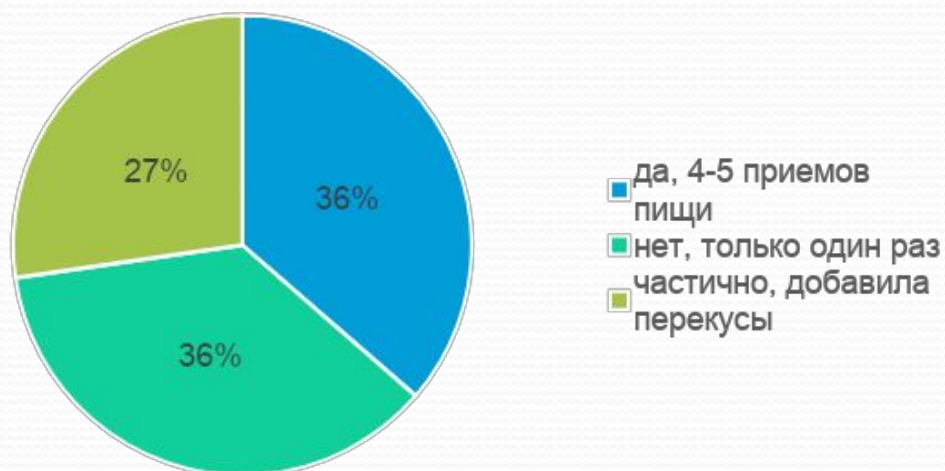
1. Придерживаетесь ли Вы правильного питания



2. Перестали ли Вы перекусывать булочками и шоколадом?



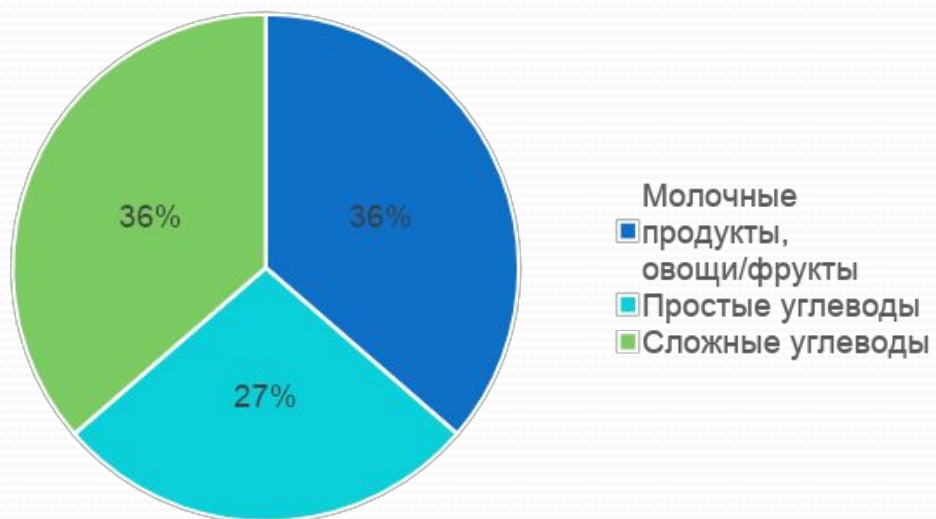
3. Стали ли Вы питаться дробно?



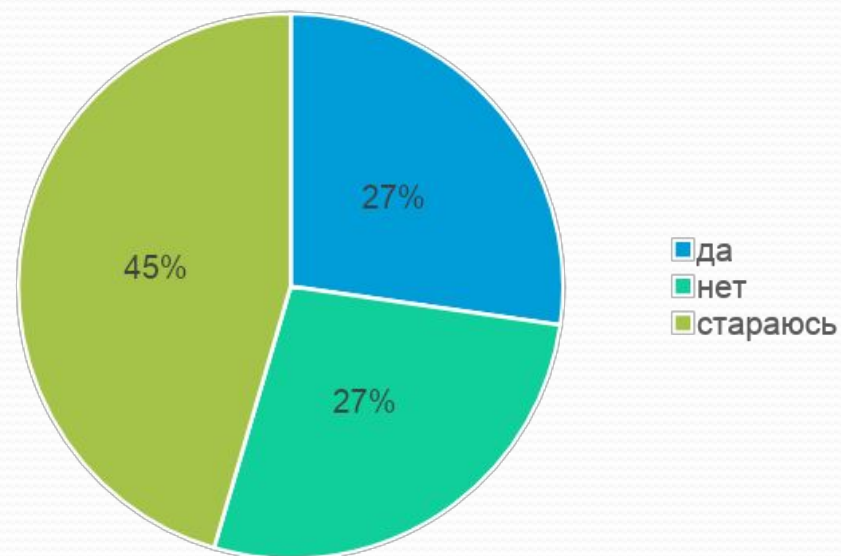
4. Увидели ли Вы положительный результат?



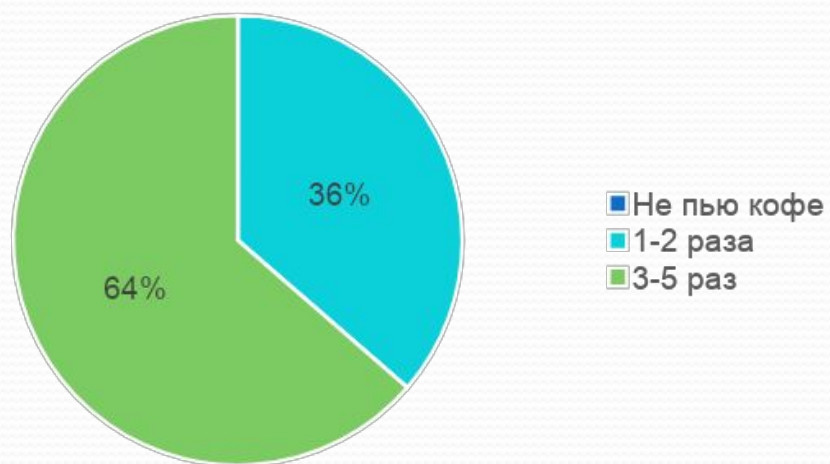
5. Что преобладает в Вашем
рационе в рабочий день



6. Питаетесь ли Вы каждый день
в одно и то же время?



7. Часто ли Вы пьете кофе в
рабочее время



Опрос зав. аптеки

- 1) Заметили ли Вы положительную динамику в работе сотрудников после введения физических упражнений и ПП в распорядок работы?
- Да, те, кто выполняли рекомендации, более активно работали.
- 2) Готовы ли Вы увеличить обеденный перерыв, чтобы Ваши сотрудники могли выполнять упражнения?
- Да.
- 3) Готовы ли вы оплачивать для сотрудников горячее питание, заказывая его в общественном питании?
- Нет.
- 4) Согласны ли Вы давать оплачиваемый выходной раз в три месяца для прохождения осмотра в больнице (по необходимости)?
- Да.
- 5) Как Вы готовы мотивировать своих сотрудников приобщения к ЗОЖ?
- Польза очевидна. Нужно просто создать условия.
- 6) Придерживаетесь ли Вы рекомендаций, которые мы дали Вашим сотрудникам?
- Да.
- 7) Как отразилось на Вашей организации наше исследование?
- Принесло положительный видимый результат. Кроме того, теперь регулярно для сотрудников проводится день здоровья.

ЭССЕ на тему «Здоровье фармацевта»

Важность сохранения здоровья сейчас стоит на первом месте для любой профессии. В медицинской сфере это является, можно сказать, необходимостью. Поэтому укрепление собственного здоровья и повышение его устойчивости - основная задача каждого сотрудника.

Фармацевт – человек, контактирующий с людьми с инфекционными и бактериальными заболеваниями. Поэтому, я считаю, его первоочередной задачей стоит: «Не заболеть». А для этого необходимо укреплять иммунитет. Подход к укреплению собственного здоровья у каждого человека свой. Однако, я считаю, что необходимо воздействие со стороны начальства, как, например, льготные абонементы в фитнес залы или же бассейны. Возможно, также выдача иммуностимулирующих препаратов и обычных витаминных комплексов.

Нужно понимать, что такой подход к работе был бы идеален в будущем, и к нему нужно стремиться. Уже сейчас появляются частные аптеки с подобным подходом, но они еще мало распространены и находятся в основном в центральных городах России. Я бы хотела, чтобы такие аптеки появлялись в нашем и в других регионах России.

Выполнила работу:
студентка 2 курса 1 группы
отд. «Фармация»
Штепа Яна

ЭССЕ по теме «Здоровый образ жизни медицинских работников»

«В здоровом теле - здоровый дух», - в этой простой фразе заложен глубокий смысл. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизни и деятельности человека.

Исследования показывают, что не все люди стараются вести здоровый образ жизни. Для этого медицинские работники и фармацевты используют любую возможность для пропаганды медицинской профилактики и здорового образа жизни. Каким мы видим здоровый образ жизни у работников фармацевтической промышленности? Каждый будущий фармацевт задумывается над этим вопросом, ведь профессия требует решений стрессовых ситуаций, выдержку, ответственность, полную занятость, поэтому важно разработать комплекс мер, которые способствовали бы умственной и физической деятельности в работе фармацевта. Такими мерами могут быть аутогенная тренировка, закаливание, занятие спортом, прогулки на свежем воздухе. Такой образ жизни не только укрепляет здоровье, но и формирует ценностное отношение человека к собственному здоровью и к здоровью других людей.

Одним словом, работники фармацевтической промышленности должны являться ярким примером здорового образа жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Выполнила работу:
студентка 2 курса 1 группы
отд. «Фармация»
Попова Дарья



Спасибо за внимание!