

**РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПРОПОГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10892028>

Абдурахимова Н.А.

Медсестра отделения терапевтической реанимации ФФРНЦНСП

Пропоганда здорового образа жизни(ЗОЖ) является одной из основных задач медицинских работников в деле укрепления здоровья населения. В настоящее время в этом направлении акцент делается на понимании людьми важности ЗОЖ. Никакие энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может сделать за нас зарядку, отказаться от лишней рюмки спиртного и сигареты, создать для себя правильный режим работы и отдыха, придерживаться принципов здорового и сбалансированного питания. Здоровье и благополучие в руках каждого. Поэтому не случайно помощь в развитии личных навыков является одним из главных направлений деятельности по укреплению здоровья. В 1986 г. В Оттаве (Канада) состоялась 1 Международная конференция по укреплению здоровья. На этой конференции была принята хартия «Здоровье для всех к 2000 году», которая была подписана государствами – членами Всемирной организации здравоохранения. Медицинские работники должны предоставлять максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогать людям в формировании ответственного и позитивного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом, менять не всегда здоровые привычки своих сограждан и содействовать развитию навыков ЗОЖ(1)

Оттавская Хартия, как ее стали называть, выделила следующие направления для укрепления здоровья:

-Создание ориентированной на здоровье государственной политики. Создание благоприятной социальной среды.

- Усилие действий на местном уровне пропоганде ЗОЖ, поддержку местных инициатив по укреплению здоровья и борьбу с негативными явлениями в обществе с учетом специфики каждой страны, каждого решения

-Развитие личных навыков основывается на обучении людей всему, что касается здоровья и ЗОЖ.

-Переориентация существующих медицинских услуг состоит в том, что больший упор делается на усиление роли профилактики болезней и их предотвращении, нежели на лечении уже имеющейся болезни(1,3).

Такая переориентация может проводиться в той или иной степени, в зависимости от национальной политики здравоохранения в странах и входила в

число приоритетных. При этом отмечается что средства и стратегия здравоохранения должны быть переориентированы на профилактику заболеваний и травм, в первую очередь в первичном звене где необходимо больше говорить о профилактических услугах, нежели о лечебных. Подобная переориентация вызывает необходимость медицинских работников пересмотра своего отношения к проблеме оздоровление населения и расширения профилактической работы, чтобы усилия были действительно эффективными. В этом направлении большие задачи стоят не только перед врачами, но в первую очередь перед средним медперсоналом, который наиболее тесно связан с населением, знает условия жизни, труда и состояния здоровья каждого прикрепленного.

В течение многих лет в сестринском деле основное ударение делалось на помощь «острым» больным в условиях стационара. Теперь – как и во многих странах мира, так и в Узбекистане особенно после приобретения независимости – акцент смещается в сторону профилактической помощи, осуществляемой на общественных основах. При этом упор делается на усиление каждого индивидуума в выборе за собственное здоровье, которое должно воспитываться государственными общественными организациями и особенно организации здравоохранения. При этом большая роль отводится врачам и средним медицинским работникам. Роль медсестры в борьбе за здоровье пациентов прежде всего заключается проповедании здорового образа жизни которая состоит в том, чтобы:

- обучать пациентов способам поддержания здоровья в хорошем состоянии;
- объяснять каждому пациенту о природе и последствиях разных заболеваний, когда факторы риска уже определены;

- предоставлять конкретную информацию о том, как снизить влияние факторов риска. Медсестра должна, прежде всего, проповедировать соблюдение здорового образа жизни. Добиваться, чтобы каждый знал, от чего зависит его здоровье и что он лично должен сделать что его сохранить. Прежде всего, для поддержания здоровья и благополучие необходимо:

- быть физически активным;
- регулярно и сбалансировано питаться;
- не употреблять табака, алкоголя;
- ответственно относиться к сексуальной жизни;
- избегать травм, насилия и химических отравлений;
- сохранять психическое здоровье;
- умеренно регулярно следить за физической нагрузкой каждый день;
- соблюдать ежедневный 7-8 -часовой сон;
- постоянно следить за качеством окружающей среды (4,5).

Все эти девять показателей здоровья, в том числе питание являются сферами, которые должны соблюдаться каждым для улучшения своего здоровья. Медсестры

играют важную роль в обеспечении пациентам роли каждого из этих показателей. Но все, же основная ответственность лежит исключительно на пациенте.

Существует множество методов обучения и много возможностей для пропаганды здорового образа жизни. Важно, прежде всего, заинтересовать пациентов, а затем приступить к обучению, и дать ему как можно больше информации и на примерах показать, как влияет выполнение всех условий на здоровье каждого. Медсестра должна внимательно слушать пациента, его сомнения и возникших вопросах, на которые они должны получать интересующие ответы, главное примеры. Но многие пациенты не могут прочесть информационные материалы, потому что те написаны достаточно сложно. Важно, чтобы печатные материалы отвечали на интересующие пациента вопросы. Медсестра должна, прежде всего, узнать, в чем нуждаются пациенты, используя фокус-группы участников – они отбираются из аудитории, на которую направлена их деятельность. Разумным является использование простого языка, коротких слов и предложений. Рисунки, мультфильмы или фотографии могут иногда иллюстрировать мысли лучше слов(2,5).

Необходимо добиваться, чтобы пациенты были активными участниками планирования и сохранения своей здоровой жизни. Роль медсестры скорее состоит в том, чтобы помочь пациентам с таким планированием, чем в том, чтобы контролировать процесс. Во всех ситуациях медсестра должна начинать процесс обучения с установления доверия и взаимоуважения, дружелюбных отношений с пациентом. Одним из способов для этого является изучение интересов пациента с объема уже имеющихся у него знаний. Таким образом, завязываются доверительные отношения и одновременно оцениваются потребности пациента и обучении. Во многих других ситуациях перед тем, как начинать занятия, медсестры должны помочь пациенту понять и принять ответственность за собственное здоровье(5).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Назмеева Г.М. Социальные работники в пропаганде здорового образа жизни Г.М.Назмеева Современные наукоемкие технологии. – 2005. –№ 4 – С.96-96.
2. Потемкина А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью А.В.Потемкина РГБМ. – 2010.стр.24
3. Соковня - Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь :Учебное пособие И.И.Соковня - Семенова. -М.: Издательский центр «Академия».2000. – 208 с.
4. Бобрицкая В.И. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей: монографии В.И.Бобрицкая .-М.:ООО Полиграфический центр «Скайтек»,2006.-432 с.

5. Гендин А.М. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи в современных условиях А.М.Гендин, М.И.Сергеев, В.И.Усаков и др. –Красноярск: РИО КГПУ,2004 - 228 с.