

О профилактической службе

В основу создания ЧОЦМП было положено открытие в 1921 году Дома санитарного просвещения. В настоящее время около 200 специалистов по гигиеническому обучению и воспитанию, осуществляют организационно-методическую и информационно-образовательную работу, направленную на профилактику заболеваний населения области. Координирует и направляет организацию профилактической работы в области ГБУЗ ЧОЦМП.

В структуру профилактической службы входят: областной центр медицинской профилактики, городские центры медицинской профилактики, отделения и кабинеты медицинской профилактики в лечебно-профилактических учреждениях общего профиля и в областных медицинских учреждениях.

Перед специалистами службы стоят общие задачи:

- совершенствование технологий осуществления информационно-образовательной деятельности, медико-гигиенического обучения и воспитания, пропаганды ЗОЖ на популяционном уровне, в том числе организации и проведения массовых профилактических акций;
- расширение объёма и видов медицинских профилактических услуг;
- повышение уровня значимости профилактической работы в деятельности медицинских работников (врачей-специалистов, врачей общего профиля, специалистов среднего звена);
- участие в реализации программы по профилактике социально-значимых заболеваний;
- повышение доступности для населения эффективной профилактической помощи;
- повышение ответственности самого населения за своё здоровье и здоровье окружающих через информирование о факторах риска развития неинфекционных заболеваний;
- формирование политики охраны и укрепления здоровья населения Челябинской области.

В целях реализации положений и нормативно-правовых документов по формированию ЗОЖ и профилактике хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) среди населения в здравоохранении Челябинской области идёт активное создание системы профилактических учреждений и подразделений, предусматривающей вовлечение в профилактическую работу всех медицинских организаций, конкретизацию их функций и взаимодействия. В учреждениях здравоохранения области организованы центры здоровья, открываются кабинеты отказа от курения, работают Школы здоровья.

Результативность профилактической работы во многом зависит от системности и комплексного подхода к проведению мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в том числе профилактических акций, включающих в себя вопросы по формированию ЗОЖ, предупреждению возникновения заболеваний, их раннему выявлению, выявлению причин и условий их возникновения и развития, устранению факторов риска развития заболеваний. ГБУЗ ЧОЦМП координирует проведение профилактических мероприятий и акций в Челябинской области, составляя планы, подводя итоги их проведения и привлекая к участию в них всех медицинских работников ЛПУ области.

Приоритетными в профилактической работе службы являются следующие направления:

- укрепление здоровья женщин и детей;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- профилактика и раннее выявление онкологических заболеваний;
- профилактика диабета и его осложнений;
- профилактика курения;
- профилактика наркомании и алкоголизма;
- борьба со стрессом и формирование психического здоровья;
- профилактика ВИЧ/СПИДа, туберкулеза и заболеваний, передающихся половым путем;
- улучшение качества жизни молодых и пожилых людей.

Структура Челябинского областного центра медицинской профилактики приведена в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ № 683н от 30.09.2015 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях» и представлена следующими отделами:

- административно-хозяйственным отделом;
- отделом организационно-методического обеспечения профилактической работы;
- отделом межведомственных связей и комплексных программ профилактики;
- отделом подготовки и тиражирования медицинских информационных материалов;
- отделом мониторинга здоровья;
- консультативно-оздоровительным отделом;
- отделом организации и проведения мероприятий в области гигиенического обучения и воспитания

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ

Санитарное просвещение является частью комплекса профилактических и лечебных мероприятий, проводимых с пациентами. Проведение санитарного просвещения является профессиональной обязанностью всех медицинских работников.

Основные направления санитарного просвещения в лечебно-профилактических учреждениях:

1. гигиеническое воспитание пациентов;
2. пропаганда здорового образа жизни;
3. пропаганда мероприятий по профилактике заболеваний и борьба с ними.

Цель гигиенического воспитания в условиях лечебно-профилактических учреждений: повысить эффективность лечебных и профилактических мероприятий путем улучшения уровня санитарной культуры пациента и привития ему необходимых гигиенических навыков.

Санитарно-просветительная работа проводится путем интегрального подхода в гигиеническом воспитании и использовании различных методов и средств обучения в соответствии с состоянием здоровья, интересами и уровнем образования пациента.

Одна из основных задач медицинского работника – убедить пациента осознанно принять здоровый образ жизни и быть для него личным примером.

Задачи гигиенического воспитания:

- знакомить пациента с режимом работы лечебно-диагностических кабинетов;
- обучать пациента приемам психологической самозащиты, воспитанию эмоций;
- убедить пациента в необходимости выполнять предписания врача во внебольничных условиях;
- дать общегигиеническую информацию по различным вопросам здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья (о вредных привычках: курении, употреблении алкоголя, наркомании, о профилактике СПИДа, двигательном режиме, рациональном питании и т. д.).

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Санитарно-просветительная работа начинается с момента посещения пациентом лечебно-диагностического кабинета и проводится в процессе проводимого обследования.

Профилактика – ведущее направление в охране здоровья населения.

Основные задачи медицинского работника:

- проводить разъяснения, давать рекомендации пациентам по подготовке к различным видам исследований;
- проводить разъяснительную работу, беседы с родственниками пациентов и их сопровождающими;
- проводить анализ собственной работы с пациентами по этому разделу;
- участвовать в планировании санитарно-просветительной работы, проведении анкетирования среди пациентов;
- вести своевременно и аккуратно учетную документацию после каждого занятия, беседы, лекции.

Кроме этого медицинский работник должен знать:

- факторы риска и многофакторную профилактику распространенных заболеваний;

Иметь понятия о факторах риска: курение, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, вредные условия труда, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами; непрочность семьи, одиночество, многодетность, низкий образовательный и культурный уровень. Работа в рамках программ профилактики (первичная и вторичная профилактика) заболеваний. Роль сестринского персонала в этой работе.

- гигиеническое воспитание в профилактике курения;

Вред курения и его связь с рядом заболеваний, влияние на продолжительность жизни. Особая опасность курения для здоровья детей, подростков, беременных и кормящих матерей. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Красота и курение. Организация гигиенического воспитания по профилактике курения. Дифференцированный подход с учетом целевых групп. Методы и средства воздействия на личность и коллектив в воспитании населения против курения.

- гигиеническое воспитание в профилактике пьянства;

Трезвый образ жизни – компонент здорового образа жизни. Экономический, производственный, демографический, нравственный, правовой и медицинский аспекты пьянства. Негативное влияние алкогольных напитков на организм человека, на потомство. Организация антиалкогольного воспитания населения, дифференцированный подход.

- пропаганда основ гигиены труда и отдыха;

Комплексный подход в решении проблем труда и здоровья человека. Значение для здоровья физически активного и пассивного отдыха. См.ла впечатлений во время отдыха.

Рациональная организация производства и ритмичность труда. Гигиена труда и техника безопасности. Центры психофизиологической разгрузки. Специализированные комплексы профессиональной гимнастики. Функциональная музыка.

- *пропаганда вопросов психогигиены и психологической профилактики;*

Основные причины, ведущие к нервным расстройствам людей. Стресс и дистресс. Психогигиена и психологическая профилактика нервно-психических расстройств у детей, подростков и взрослого населения, формирование иммунитета к ним. Роль кабинетов социально-психологической помощи, кабинетов психологической разгрузки, психотерапевтических кабинетов, телефонов доверия. Психологические основы профилактики соматических заболеваний, методы и средства ее проведения медицинскими работниками.

- *пропаганда основ физической культуры оптимального двигательного режима и закаливания;*

Виды физической нагрузки и их действия на организм, подходы к их нормированию, структура, объем, интенсивность. Понятие о гиподинамии и гипокинезии и их влияние на здоровье. Критерии физического состояния. Методы, формы и средства пропаганды двигательного режима и закаливания. Особенности физического воспитания различных возрастных и профессиональных групп населения (дети, подростки, женщины, взрослые, больные, здоровые, лица старшего и пожилого возраста, люди физического и умственного труда). Принципы и методы закаливания.

- *профилактика наркомании, токсикомании, злоупотребления лекарствами. Самолечение;*

Причины, виды и признаки наркомании и токсикомании. Социальные и медицинские последствия употребления наркотиков и токсических веществ. Организация, методы и средства гигиенического воспитания по профилактике наркомании среди молодежи. Участие медицинских работников в совместной работе с наркологическими диспансерами.

Самолечение — актуальная проблема. Совместимость и несовместимость лекарственных средств. Недопустимость злоупотребления витаминами, антибиотиками, снотворными и болеутоляющими средствами. Медикаментозное отравление. Домашняя аптечка. Правила хранения и сроки годности лекарств. Первая доврачебная помощь при отравлении лекарствами, анафилактическом шоке, стенокардии, обмороке и др. Показания к запрету самолечения.

- *пропаганда вопросов экологической, гигиенической и радиационной культуры;*

Понятие об экологии и гигиене воды, почвы, воздуха (дается представление о состоянии окружающей среды в мире, в нашей стране, в регионе). Озоновая дыра, тепличный (парниковый) эффект. Мировые проблемы охраны окружающей среды. Экологическое воспитание населения с детского возраста. Понятие о радиоактивности. Виды радиоактивных излучений. Естественный фон и его гигиеническое значение. Искусственные источники облучения человека в современных условиях. Нормирование ионизирующих излучений. Биологическое действие ионизирующего излучения на организм человека в зависимости от дозы, возраста, состояния здоровья. Принципы радиационной защиты. Способы ограничения поступления и ускорения выведения

радиоактивных веществ из организма. Правила поведения населения в различные периоды после выпадения радиоактивных осадков. Санитарно-дозиметрический контроль. Особенности проведения пропаганды экологических и гигиенических знаний среди отдельных групп населения в районах, подвергшихся радиоактивному загрязнению (ликвидаторы, эвакуаторы, дети, работники промышленности и сельского хозяйства, владельцы приусадебных участков). Борьба с радиофобией.

- пропаганда жилищно-бытовой и личной гигиены;

Цели и задачи гигиены. Гигиена и экология. Гигиенические требования к жилищу, одежде и обуви. Основы ухода за телом. Распорядок дня. Биоритмы. Гигиена сна и отдыха. Закаливание организма. Физическая культура в режиме дня. Охрана нервно-психического здоровья. Предупреждение интоксикаций. Осуществление комплекса мероприятий индивидуальной первичной профилактики болезней. Правильное экологическое поведение.

Одна из задач медицинского работника – убедить пациента осознанно принять здоровый образ жизни и быть для него личным примером.

Методы и формы санитарно-просветительной работы

№ п/п	Методы	Формы	Содержание работы	Примечание
1	2	3	4	5
1	Устный	Беседа индивидуальная или групповая Час вопросов и ответов	- изучение медицинской и популярной литературы; - написание конспекта беседы, проведение групповой беседы продолжительностью 10-15 минут.	Текст рецензируется врачом. План и темы бесед необходимо вывешивать заранее на видном месте, указывая место проведения и время.
		Школа здоровья	- осуществление подбора пациентов; - оповещение, приглашение пациентов; - проведение занятий продолжительностью 1 час.	Занятия проводятся по специально разработанной программе, рассчитанной от 5 до 10 занятий.
		Радиовыступление	- разработка текста беседы на 2-3 мин.; - выступление по радио.	При наличии местного радиоузла.
2	Печатный	Памятка	Книжка листок с краткими наставлениями	Содержит краткие сведения о каком-либо заболевании.
		Плакат	Настенный лист	Привлекает внимание и интерес к трактуемой проблеме.
		Листовка	Листок носит агитационный характер	Сопровождается призывом.

Окончание таблицы

1	2	3	4	5
		Буклет	Печатное издание на одном листе	Содержит краткую информацию.
		Санитарный бюллетень	Стандартный формат 60*90 см	Освещает вопросы медицины и гигиены.
		Лозунг	Выражает идею, требование.	Призыв к действию в краткой форме.
3	Наглядный	«Уголок здоровья»	Подбор и обновление информации	Периодичность замены - 1 раз в месяц.

		Фотоматериалы	Фотографии на темы профилактики здорового образа жизни	Оформляются в альбом.
		Технические средства	Слайды, видеофильмы, муляжи, тренажеры	Используются для обучения и самообучения населения.

Медицинский работник должен помнить:

Тема беседы подбирается с учетом профиля заболевания, сезонности, интереса, образования и возраста пациента. Следует помнить, что кроме гигиенического обучения и воспитания, пропаганды здорового образа жизни нужно включать вопросы оказания самопомощи при обострении заболевания. Текст беседы должен быть составлен простым языком без сложных непонятных терминов, состоять из вводной части, основной и заключительной.

Школа здоровья для пациентов. Целью её создания является привитие знаний и навыков по ведению здорового образа жизни, сохранению и поддержанию своего здоровья, жизненного тонуса и работоспособности. Выработка модели поведения, позволяющей достичь приемлемого или оптимального для сложившихся социально-экономических условий уровня здоровья.

Памятка - книжка, листок с краткими наставлениями на какой-нибудь случай, с краткими сведениями о ком-нибудь, чём-нибудь. Предназначается для отдельных групп населения или пациентов с определенными заболеваниями. Текст памятки состоит из перечня конкретных советов, правил и сведений гигиенического характера.

Плакат - это настенный лист с пояснительным, агитационным, рекламным или учебным текстом (санитарно-просветительным, агитационным, агитационно-пропагандистским, учебно-инструктивным). Сопровождается крупным рисунком с изображением предмета, процесса или явления, связанного с тематикой здоровья, профилактикой заболевания и кратким текстом. Может быть в виде микроплаката (формат А4 – А3) с текстом на обороте. Привлекает внимание, поддерживает интерес населения к трактуемой проблеме, побуждает к осуществлению гигиенических рекомендаций и советов. Рисунок и текст на плакате взаимно дополняют друг друга и составляют единое целое.

Листовка – печатный или рукописный листок злободневного агитационного, политического или информационного содержания. Несет ярко выраженный агитационный характер, содержащий гигиенические сведения. Текст - краткий, лаконичный, без детализаций. Освещает суть проблемы. Сопровождается мотивированным призывом к участию в оздоровительных или профилактических мероприятиях.

Буклет – печатное издание на одном листе, складывающемся тетрадкой или ширмочкой. Иллюстрированное издание в виде определенным образом сложенного листка бумаги. Содержит краткую информацию по отдельным вопросам укрепления и охраны здоровья.

Санбюллетень - форма санитарной настенной печати, освещающая вопросы медицины и гигиены. Стандартный размер - 60 * 90 см, расположение горизонтальное. Состоит из текстовой и изобразительной части, допускается оформление, состоящее из одного текста.

Текстовая часть содержит четкие понятия по предлагаемой теме, имеет законченную мысль и написана доступным, понятным языком без нагромождения медицинских терминов. В текстовой части может быть выбран любой жанр (информация, очерк, рассказ, стихи). Основные требования к тексту: острота вопроса, практические предложения, краткость, убедительность. Текст заканчивается лозунгом, призывом,

обращением, вытекающим из содержания санитарного бюллетеня. Текст пишется художественным шрифтом или печатается, располагается колонками шириной не более 2/3 листа (шрифт – не менее 14, интервал – 2,0). При написании текста следует воздержаться от излишней многоцветности. Как правило, применяют два цвета: один - для текста, другой - для выделения некоторых его частей, букв, цифр. Третий - цвет фона. Текстовую часть дополняют иллюстрации, фотографии, рисунки, схемы, лозунги.

Название санитарного бюллетеня должно быть броским, ярким и не запугивающим, недопустимо использование профессиональных терминов. Рисунок не должен подтверждать текст, он должен его дополнять. Содержательную часть санитарного бюллетеня выделять рамкой. Нежелательно использовать схемы и фотографии, рисунки внутренних и пораженных органов. Слово «Санитарный бюллетень» пишется мелким шрифтом в правом углу.

Лозунг – обращение в лаконичной форме, выражающее руководящую идею, требование. Может быть печатным или рукописным. Несет информационный характер или призыв к действию, в краткой форме выражающий требования или рекомендацию.

Словосочетание «Уголок здоровья» пишется вверху стенда. Название темы уголка здоровья должно отражать главный, ведущий вопрос. На стенде отводится место для санитарного бюллетеня, буклетов, памяток и информации для пациентов. Вся информация в уголке здоровья должна регулярно обновляться 1 раз в месяц. Могут быть применены методы анонимного общения с пациентами «Ящик вопросов и ответов», анкетирование и т.д., чем обеспечивается обратная связь с пациентами.

Фотоматериалы должны быть оформлены в альбоме. Фотографии должны изображать предметы, процесс или явления, связанные с определенной темой по охране здоровья и профилактике заболевания. Сопровождаются пояснительным текстом.

Технические средства используются для обучения и самообучения населения, а также для контроля усвоения знаний.

Слайды (презентации) на различные темы используют в качестве иллюстрационного материала для бесед и лекций. Тематика отражает вопросы охраны здоровья и профилактики заболеваний. Готовятся в программе «Power Point» и демонстрируются на мультимедийном проекторе, либо на диапроекторе.

Видеофильм: тематика отражает вопросы охраны, укрепления здоровья и профилактики заболеваний, продолжительность – не более 10-15 мин., на видеокассете или DVD-диске.

УЧЕТ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для учета санитарно-просветительной работы используется «Журнал учета работы по медицинской профилактике», форма утверждена приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 455 от 23.09.2003 г.