ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Фисак О.Н., Янук А.А.*

*СП СПО «Омское медицинское училище железнодорожного транспорта», г. Омск*

*Преподаватели*

«Зрелость любого государства определяется двумя показателями: его заботой о детях и его уважительным отношением к старикам». Эти слова Конфуция почти за две с половиной тысячи лет не утратили своего изначального смысла. На фоне неуклонного старения населения в мире они становятся все более актуальными.

На сегодняшний день достаточно активно изучаются аспекты, касающиеся старения. Сейчас уже хорошо известны все основные принципы данного процесса, а также некоторые методы по его замедлению.

Гериатрия представляет собой важнейший раздел геронтологии и изучает основные принципы профилактики, диагностики, а также лечения заболеваний у пациентов старшей [возрастной группы.](http://fb.ru/article/259403/vozrastnyie-gruppyi-detskiy-podrostkovyiy-pojiloy-vozrast) Отношение к старости  — один из наиболее обсуждаемых вопросов социально-геронтологической проблематики.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) является компонентом первичной и вторичной профилактики заболеваний. Уже в кабинете доврачебного приема пациент должен получить советы и рекомендации, нацеливающие его на активную охрану и укрепление своего здоровья. Медицинская сестра совместно с врачом более 30 % своего рабочего времени должны отводить на профилактические мероприятия и гигиеническое воспитание. К ним относятся:

- оказание помощи в оптимизации семейного уклада, режима труда, отдыха, питания;

- работа по нормализации в семье психологического микроклимата;

- борьба с имеющимися вредными привычками;

- борьба с самолечением, привлечение членов семьи к уходу за пожилым человеком;

- обучение соблюдению правил санитарии и гигиены.

Санитарно-просветительная работа может быть индивидуальной, коллективной и массовой. Ведущей формой санитарно-просветительной работы с пожилыми людьми являются убеждение и пропаганда.

Существуют разнообразные методы обучения и множество возможностей для пропаганды здорового образа жизни. Важно, прежде всего, заинтересовать пациентов, а затем приступить к обучению, а также дать им как можно больше информации и на примерах показать, как влияет выполнение всех условий на здоровье каждого.

Санитарно – просветительная работа по ЗОЖ проводится медицинской сестрой как при работе в поликлинике, так и в стационаре.

Медицинская сестра, внимательно выслушав пациента, должна развеять его сомнения, ответить на возникшие вопросы в ходе беседы, привести убедительные примеры.

Многие пациенты не могут усвоить информационные материалы, потому что те написаны достаточно сложно. Важно, чтобы печатные материалы отвечали на интересующие пациента вопросы.

Медицинская сестра, прежде всего, должна узнать, в чём нуждаются пациенты, используя группы участников, которые отбираются из аудитории. Разумным является использование простого языка, коротких слов и предложений. Необходимо добиваться, чтобы пациенты пожилого возраста были активными участниками планирования и сохранения своего здоровья.

Основная задача медицинской сестры при работе с пациентами пожилого и старческого возраста – убедить пациента и его родственников в необходимости придерживаться рекомендаций по ведению здорового образа жизни.

Во всех ситуациях медсестра начинает процесс обучения с установления контакта с пациентом, добиваясь уважения и расположения с его стороны. Одним из способов является изучение интересов пациента и объёма уже имеющихся у него знаний. Таким образом, завязываются доверительные отношения и одновременно оцениваются потребности пациента в обучении. Во многих других ситуациях перед тем, как начинать занятия, медсестра должна помочь пациенту понять и принять ответственность за собственное здоровье. Составными частями этого метода являются беседа, рассказ, демонстрация фильмов, наглядных пособий.

Основной трудностью, с которой сталкивается медицинская сестра в работе с пожилыми пациентами, является нежелание выполнять основные положения ЗОЖ.

Выполнение рекомендаций медсестры по соблюдению гигиенических правил позволяет значительно улучшить качество жизни пациента и отсрочить необходимость применения медикаментозной терапии.

Медицинская сестра в своей работе активно использует санитарно-просветительные «рецепты»: памятки, буклеты, листовки, в которых содержится как наглядная информация, так и рекомендации.

Медицинские сестры стационаров осуществляют пропаганду здорового образа жизни в рамках системы гигиенического обучения госпитализированных. Санитарно – просветительная работа медицинской сестры начинается с момента поступления пациента в приемное отделение и продолжается на протяжении всего периода пребывания его в стационаре. В приемном отделении проводится индивидуальная беседа, в палате - индивидуально-групповая беседа, в холле организуются лекции, вечера вопросов и ответов или дискуссии в соответствии с нозологической формой заболевания, при выписке больному вручают памятку с рекомендациями по ЗОЖ, учитывая основное заболевание. Кроме того, медсестры могут выступать с беседами по больничному радио, выдавать больным для чтения санитарно-просветительную литературу, оформлять тематические санбюллетени в приемном и лечебных отделениях стационара, организовывать тематические видеопоказы. Все наглядные материалы, которые демонстрируются при выступлениях перед аудиторией, должны быть эстетически оформлены, призывать к здоровому образу жизни и сохранению здоровья.

Необходимо шире привлекать специалистов врачебно – физкультурных диспансеров с целью профилактики двигательных осложнений среди лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях, сопровождающихся двигательными ограничениями.

Обязанностью медицинской сестры является не только научить пожилых людей гигиеническим навыкам, направленным на сохранение собственного здоровья, но и желанию взять на себя ответственность путем привлечения окружающих в сохранение и укрепление здоровья.

Список литературы

1. Альперович В. Социальная геронтология. - Ростов-на-Дону: Феникс. 2014.

2. Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии. - М.: МГУ, 2013.

3. Ханна Т., Искусство не стареть. – Питер, 2017.

4. http://fb.ru/article/5980/pojiloy-vozrast-kak-otnositsya-k-starosti.