Мед.Курсовик - быстро, дешево, надежно!

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

Здоровый образ жизни

Выполнил(а): _____

Руководитель: _____

20__ г.

Мед.Курсовик - быстро, дешево, надежно!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 4
Глава 1 Способы формирования ЗОЖ у населения 8
1.1 Понятие о здоровом образе жизни 8
1.2 Формы, методы и средства санитарно-просветительской работы 13
1.3 Понятие о Школе здоровья 15
Глава 2 Проблема образа жизни у населения 23
2.1 Характеристика базы и методики исследования 23
2.2 Результаты исследования 24
2.3 Проблемы и пути их решения 37
Заключение 41
Список использованных источников 43
Приложение 1 45
Приложение 2 51

ВВЕДЕНИЕ

В связи с внедрением в здравоохранении России семейной и страховой медицины, новой концепции развития здравоохранения, предусматривающей в частности перераспределение части объемов помощи и дорогостоящего стационарного сектора в амбулаторный, первичная медико-санитарная помощь становится основным звеном при оказании населению медицинской помощи.

Особая роль сестринского персонала в оказании первичной медико-санитарной помощи с акцентом на профильную работу заключается в пользовании современных технологий профилактики, в том числе по формированию медицинской активности населения.

Возрастает роль сестринского персонала в санитарном просвещении населения по таким его важнейшим направлениям, как формирование здорового образа жизни, профилактика заболеваний [3].

Здоровье, по определению ВОЗ, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной [2].

Образ жизни включает основную деятельность, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная, общение и бытовые взаимоотношения.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни.

ГЛАВА 1 СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У НАСЕЛЕНИЯ

1.1 Понятие о здоровом образе жизни

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития.

Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения),– это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Академик Лисицын Ю.П. в понятие «образ жизни» включает важный фактор – медицинскую активность, рассматривая ее в трех аспектах:

I. Характер активности людей – интеллектуальная, физическая.

II. Сфера активности – трудовая, внетрудовая.

III. Виды (формы) активности – производственная, социальная, культурная (образовательная), деятельность в быту, физическая, медицинская, другие виды (формы) активности.

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини- и макросреде, быт и обустройство своего жилища.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

ГЛАВА 2 ПРОБЛЕМА ОБРАЗА ЖИЗНИ У НАСЕЛЕНИЯ

2.1 Характеристика базы и методики исследования

В настоящем исследовании использовались методы анализа и изучение литературных источников, а также анкетирование респондентов.

В процессе работы были разработаны профессиональные анкеты для населения (Приложение 1), в которых помимо вопросов о половозрастных характеристиках были также включены вопросы о принципах здорового образа жизни, о личных характеристиках сотрудника, о периодичности посещаемости врачей, гигиене, питании, закаливании сотрудника, о причинах появления стресса, о последствиях нездорового образа жизни.

Исследование проводилось в компании «N» Московского района, города Санкт-Петербурга, с целью выявления информированности сотрудников компании о здоровом образе жизни. Отрасль компании - строительная.

Целью работы является выявление способов формирования здорового образа жизни у населения. Общее количество сотрудников компании - 250 человек, из них - 100 человек работают в офисе и 150 человек работают на производстве. Анкетирование было проведено среди офисных сотрудников. В офисе работают активные, целеустремленные, трудолюбивые, молодые кадры, из которых 80% имеют высшее образование. Средний возраст сотрудников – 30 лет.

В ходе исследования были опрошены путем анкетирования 50 респондентов - сотрудников офиса компании.

Этапы исследования:

1. Создание анкеты для проведения опроса;
2. Проведение анкетирования среди сотрудников компании;
3. Написание рекомендации для улучшения здорового образа жизни и комфортной среды в офисе компании.

Также, в компании, в которой проводилось анкетирование, имеется здравпункт, в задачи которого входит:

1. Предоставление первичной медицинской помощи до приезда сотрудников скорой помощи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной дипломной работы являлось выявление знаний о здоровом образе жизни у населения. Исследование в данной работе было направлено на изучение контингента и выяснение нехватки знаний у населения о здоровом образе жизни.

Рекомендации по повышению уровня знаний о здоровом образе жизни:

1. Разместить на стендах офиса советы по здоровому питанию и профилактике различных болезней;
2. Проводить дни здорового питания;
3. Для контроля состояния за здоровьем можно ввести еженедельную консультацию врача-терапевта, психолога;
4. Проведение различных тренингов, мотивировать сотрудников заниматься спортом, закаливанием, проведя беседы на темы: «в чем польза закаливания?», «что такое спорт и как он влияет на организм?», «о вреде курения»;
5. Рекомендовать лицам, занимающим руководящие должности, активно участвовать в жизни компании, в марафонах, футбольных соревнованиях, этим привлекая и вовлекая весь персонал в активную жизнь компании;
6. Оборудовать офис эргономичной мебелью, что поможет снизить риск появления у сотрудников различных болезней;
7. Повысить эффективность трудовой деятельности сотрудников, научить управлять стрессом и мотивировать на успех;
8. Научить владеть навыками рационального распределения нагрузки на опорно-двигательный аппарат, улучшить коммуникационные и презентационные навыки;
9. Улучшить эргономику осанки, сформировать свой социокультурный эталон здоровья;
10. Научить оптимальной биомеханике ходьбы и способам снятия усталости;
11. Найти свои функциональные рабочие позиции в сбалансированном положении сидя;

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Мамонова «Основы здорового образа жизни» //https://studfiles.net/
2. Ю.В. Махотин, О.В. Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П. Лисицына «Книга о здоровье: Сборник», 2015, стр.36
3. «Алгоритмизация деятельности медицинской сестры в формировании здорового образа жизни населения» //https://studwood.ru/
4. Матвейчик Т.В., Иванова В.И. «Реформирование сестринского дела: проблемы и перспективы» //http://medznate.ru/
5. Курс лекций Б. Н. Чумаков Издание 2-е, 2000
6. «Что такое здоровый образ жизни и его составляющие» //http://fb.ru/
7. «Пути формирования здорового образа жизни» //https://медпортал.com/
8. М.В. Краснов «Здоровый образ жизни - основа профилактической педиатрии» //https://giduv.com/
9. Лисицын Ю.П. «Общественное здоровье и здравоохранение» - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002. - 518 с.
10. «Участие в санитарно-просветительской работе среди населения» //https://docviewer.yandex.ru/
11. «Общение медсестры с пациентом» //https://studopedia.ru/
12. С.И. Двойников, Ю.А. Тарасова, И.А. Фомушкина, Э.О.Костюкова «Проведение профилактических мероприятий», Москва, издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2016, стр. 27
13. «Основные принципы санитарно-просветительской работы» //https://studopedia.ru/
14. Дубровский В.И. «Валеология: здоровый образ жизни», 2014, стр. 280
15. «Школы здоровья» //https://studopedia.su/
16. «Школы здоровья. Виды, функции, организация работы» //https://studfiles.net/
17. «Организация школ здоровья для пациентов» //http://www.starcrb.ihb.by/
18. «Школы здоровья: обучение пациентов» //http://mybiblioteka.su/

Мед.Курсовик - быстро, дешево, надежно!

19. «Роль сестринского персонала в работе школ здоровья» //http://helpiks.org/

20. Марков В.В. «Основа здорового образа жизни профилактика болезней», 2017, стр. 120.