



**ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА
СРЕДСТВА И НАЈЧЕШЋИ
ЗДРАВСТВЕНИ ПРОБЛЕМИ
2017.**

**Миланка Лукић, мед.
сестра
Д-1-14/17**

ЦИЉ РАДА

- Приказати како се здравствено васпитна средства примењују у превенцији најчешћих здравствених проблема а то су хронична незаразна обољења.
- Приказати кроз примере из праксе како се комбинацијом више здравствено васпитних средстава може најефикасније указати на најчешће здравствене проблеме и утицати на усвајање здравих стилова живота.



ШТА СУ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА?

- Здравствено васпитна средства представљају техничка средства која се користе са циљем да убрзају процес стицања знања, учења и усвајања правилних ставова и понашања.
- Здравствено васпитна средства користимо у спровођењу здравствено васпитног рада да би смо што ефикасније слушаоцу пренели жељену информацију-поруку коју он треба да прихвати и усвоји.



ПОРУКА ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА

- Да би здравствено васпитно средство остварило задати циљ треба изабрати прави начин слања и примања поруке здравствено васпитног садржаја.
- Поруком се исказује предлог, сугестија и поука.
- Порука има за циљ стицање, усвајање и прихватање знања.
- Порука може бити пренета обликом, бојом, сликом, речима, звуком и комбинацијом свега наведеног.



УЛОГА ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНИХ СРЕДСТАВА

Две кључне улоге здравствено васпитних средстава су:

- да помогну корисницима здравствене заштите да лакше усвоје знања.
- да помогну здравственом васпитачу у здравствено васпитном раду.

На најчешће здравствене проблеме можемо указати скоро свим здравствено васпитним средствима али увек треба изабрати оно за које проценимо да ће бити најефикасније.



УЛОГА ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА

Здравствено васпитно средство доприноси:

1. Бржем стицању знања
2. Мењању лоших навика
3. Усвајању правилних ставова
4. Мотивисању корисника здравствене заштите да преузму одговорност за своје здравље.



КЉУЧНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ЕФИКАСНОГ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА

Ефикасно здравствено васпитно средство треба да буде:

- уочљиво, кратко, са јасном поруком, атрактивно, примерено циљној групи, да мотивише и подстиче, да изазива пријатне емоције, лако за руковање и преношење, јефтино и доступно већини.
- Оно треба **„да каже све“**.



ПОДЕЛА ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНИХ СРЕДСТАВА У ЗАВИСНОСТИ ОД ЧУЛА ПРИЈЕМА

- Визуелна - користе се за преношење поруке путем гледања тј. чула вида.
- Аудитивна – користе се за преношење порука путем слушања тј. чула слуха.
- Аудиовизуелна - користе се за преношење порука комбинованим механизмима преко чула слуха и вида.



ДРУГА ПОДЕЛА ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНИХ СРЕДСТАВА

- Очигледна здравствено васпитна средства
- Средства масовних медија



ОЧИГЛЕДНА ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

1. Здравствене изложбе

(опште и специјализоване)

2. Сlike

○ Покретне (филм, компјутер...)

○ Непокретне (фотографија, албум, цртеж, пано...)

3. Штампана средства (плакат, летак, брошура,
књига...)

4. Преношење живе речи



ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА МАСОВНИХ ИНФОРМАЦИЈА

Масовних медија = Mass media

1. Телевизија
2. Радио
3. Телефон
4. Дневна штампа
5. Биоскоп



ТЕЛЕВИЗИЈА

- Телевизија је најмоћније аудио-визуелно средство масовних медија.
- Доминира у односу на друга здравствено-васпитна средства јер обједињује чуло вида и слуха и на најбржи начин шаље информације.
- Предности су многобројне јер сва домаћинства имају ТВ апарате.
- Недостатак се огледа у томе што нема увида у ефекте које је нека емисија изазвала уколико се у емисију не укључе гледаоци директно и опасност од ширења нетачних информација.



САВРЕМЕНА ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

1. Мултимедијална презентација (видео, слика, звук)
2. Билборд
3. Е- Mail

Напредак савремених технологија доводи до коришћења нових здравствено васпитних средстава која делују на знатно већи број корисника.



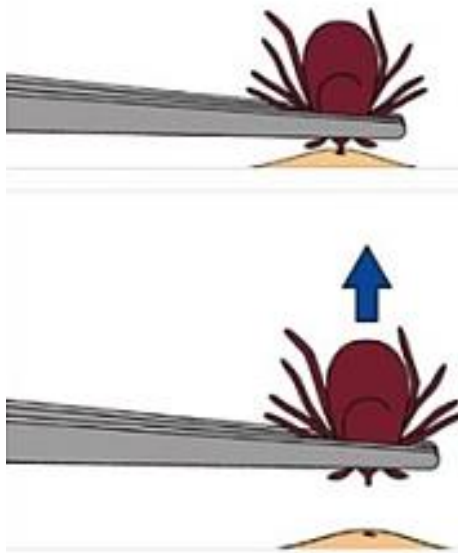
МОГУЋЕ РЕАКЦИЈЕ КОРИСНИКА НА ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

- Почетна незаинтересованост
- Информативно обавештење о постојању
- Разгледање, читање текста
- Размишљање о поруци
- Дискусија и тражење додатних информација
- Прихватање поруке
- Укључивање у процес стицања знања
- Повратна информација о постигнутом здравствено васпитном циљу



ПРИМЕР ИЗ ПРАКСЕ

- Постер који говори о правилном поступању код убода крпеља постављен је испред Превијалишта.



ПРИМЕР ИЗ ПРАКСЕ

- Постер је био урађен у боји, са сликом крпеља и штампаним текстом али у почетку нико није обраћао пажњу на њега а велики број пацијената је долазио у Превијалиште после неправилног третирања крпеља, неуспелог покушаја вађења, трљања, гњечења, закидања, мазања недозвољеним средствима.
- Након извесног времена корисници су застајали испред постера гледали, читали, међусобно коментарисали и тражили додатна објашњења од медицинске сестре.



ПРИМЕР ИЗ ПРАКСЕ

- Постер као здравствено васпитно средство и додатне информације од стране медицинских сестара након неколико месеци су утицале на смањење броја компликација код пацијената са крпељом.
- *„Знате, дошао сам одмах, нисам мазао, гњечио, нисам покушавао да одстраним крпеља, јер сам прочитао на постеру да крпељ може бити заражен и да треба одмах да се јавим лекару а и медицинска сестра ми је рекла када сам прошле године откинуо крпеља да то није исправно“.*
- Овде имамо и повратну информацију да је здравствено васпитно средство постигло циљ.



ИЗБОР ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА

Не постоје опште важећа и утврђена правила за избор здравствено васпитног средства.

Избор зависи:

- Од процене социјалних, културних, образовних, медицинских, економских особина циљне групе.
- Од техничких могућности
- Од стручности и искуства здравственог васпитача
- Избор здрав. васп. средства мора бити у складу са темом садржајем и методом рада.



ИЗБОР ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА

Тема и садржај
васпитног рада

Одабрани
метод рада

Избор-утицај

Техничке
могућности

Карактеристике
популације

КОЈЕ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНО СРЕДСТВО ПРИМЕНИТИ ЗА НЕПИСМЕНЕ?

У Србији постоји велики број неписмених особа које треба да буду обухваћене здравствено васпитним радом више него остали.

Погодна здравствено васпитна средства за неписмене особе су: слике, албуми, фотографије, цртежи, демонстација, преношење живе речи, краћи филм.



ПРАВИЛА КОД ИЗРАДЕ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА

- Којој циљној групи је намењено, шта је најважније за њихово здравље
- Да ли материјал има практичну примену или проширује теоретска разматрања да би се постигао циљ
- Како ће се дистрибуирати материјал, ко ће бити носилац тог посла
- Важно питање је и цена израде здравствено васпитног средства и креативност и способност



КАКВА ТРЕБА ДА БУДЕ ПОРУКА?

- Избегавати агресивне поруке које изазивају страх и одбојност
- Избегавати слике са застрашујућим садржајем
- Користити прихватљивији начин који изазива позитивне емоције и охрабрујуће поруке
- Поставити дугорочне циљеве, пратити повратне информације, успоставити двосмерну комуникацију, оставити простор за повратну реакцију и довољно времена да здравствено васпитно средство постигне жељени циљ.



ПУШЕЊЕ КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА



- Пример брошуре – домаћинство без дуванског дима прилагођено свим члановима породице, без агресивног приступа.
- Порука се преноси текстом, цртежом, бојом.



ПУШЕЊЕ КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

- Пример агресивније поруке – дувански дим је окидач за револвер или динамит. Асоцира на самоубиство. Порука није погодна за децу школског узраста.



ПОГРЕШАН ПРИСТУП



СЛИКА ГОВОРИ ВИШЕ ОД РЕЧИ

Плућа непушача



Плућа пушача



КАКО ТРЕБА ПРИЋИ ПАЦИЈЕНТУ?



ГОЈАЗНОСТ КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

- Гојазност је хронична болест коју карактерише увећање масних депоа, која је попримила епидемијске размере у свету и код нас.
- Више од половине одраслог становништва Србије има проблем прекомерне ухрањености 36,7 % је предгојазно и 17,3 % је гојазно.



КАКО СПРЕЧИТИ ГОЈАЗНОСТ?

- Смањење енергетске вредности obroka
- Редовност узимања obroka
- Одговарајућа физичка активност



ГОЈАЗНОСТ

- Гојазност доводи до значајног повећања морбидитета и морталитета уз смањење квалитета живота.
- Гојазност је озбиљно обољење али и фактор ризика за друге болести.



ПОСЛЕДИЦЕ ГОЈАЗНОСТИ

- Хормонски поремећаји
- Болести кардиоваскуларног система
- Болести респираторног система
- Болести гастроинтестиналног система
- Дисфункције имунолошког система
- Хируршке компликације
- Психосоцијалне компликације
- Хипертензија
- Дијабетес
- Малигне болести



ПРИМЕР ПОГРЕШНЕ ПРИМЕНЕ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА

На примеру гојазности можемо показати да средства масовних медија, телевизија, радио, новине и часописи могу бити лоше употребљена здравствено васпитна средства са негативним ефектом на здравље уколико се пласирају погрешне информације.

Гојазне особе добијају погрешне податке о брзом и безопасном губљењу вишка 10-15 килограма за само 7-10 дана.



НАЈЧЕШЋИ ЗДРАВСТВЕНИ ПРОБЛЕМИ

ХРОНИЧНА НЕЗАРАЗНА ОБОЉЕЊА

- Кардиоваскуларне болести
- Малигне болести
- Хроничне незаразне респираторне болести
- Diabetes mellitus

Хронична незаразна обољења имају заједничке факторе ризика а то су неправилна исхрана, физичка неактивност, конзумирање дувана и алкохола, стрес.



АРТЕРИЈСКА ХИПЕРТЕНЗИЈА

- Артеријска хипертензија је болест коју карактеришу повишене вредности систолног и дијастолног притиска које условљавају узимање антихипертензивне терапије.
- Оптималан притисак < 120 / <80
- Нормалан притисак <120-129 / <80-89
прехипертензија
- Високи нормалан притисак <129-139 / 85-89
прехипеттензија



ХИПЕРТЕНЗИЈА

- Под хипертензијом подразумевамо вредности крвног притиска $> 140 / >90$
- Стадијум 1 (блага) 140-159 / 90-99
- Стадијум 2 (умерена) 160-179 / 100-109
- Стадијум 3 (тешка) $> 180 / >110$



ХИПЕРТЕНЗИЈА

- Артеријска хипертензија је болест са највећом преваленцом у свету, не само у кардиоваскуларној патологији него и уопште.
- Ово обољење има епидемијске размере, 20-25% опште популације има хипертензију.
- Артеријска хипертензија је један од водећих фактора ризика за настанак исхемијске болести срца, цереброваскуларне болести и нежељених кардиоваскуларних догађаја.



ПОРУКЕ КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

Неопходна је промена начина живота.

У мере модификације начина живота спадају:

- Дијететски режим исхране који подразумева редукцију соли и рестрикцију масти
- Редукција телесне тежине
- Престанак пушења
- Смањен унос алкохола
- Избегавање стреса
- Физичка активност
- Контрола и самоконтрола крвног притиска



ХРОНИЧНА ОБСТРУКТИВНА БОЛЕСТ ПЛУЋА

- Подразумева отежан пролаз ваздуха кроз дисајне путеве који настаје деловањем бројних чинилаца.

Манифестује се као:

- Бронхијална астма
- Хронични обструктивни бронхитис
- Емфизем плућа



БРОНХИЈАЛНА АСТМА КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

Бронхијална астма је хронично запаљење дисајних путева са понављаним епизодама гушења узрокованог бронхоспазмом.

Напади гушења трају од неколико сати до неколико дана, чешћи су ноћу, пред зору.

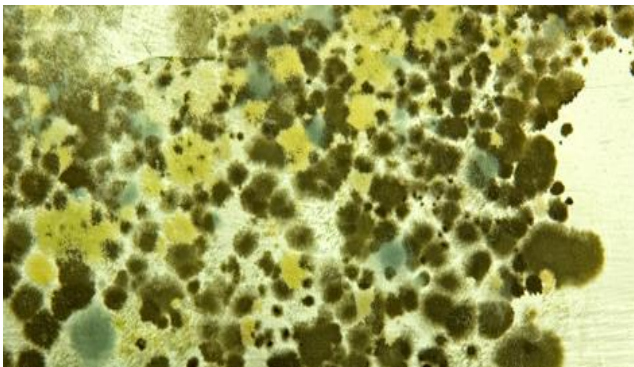
Оболевају особе свих година.



БРОНХИЈАЛНА АСТМА КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

Фактори ризика су:

- Инхалациони алергени из животне и радне средине (гриње, кућна прашина, аерозагађење)
- Инфекције (бактерије и вируси)
- Физички напор и емоционални стрес



БРОНХИЈАЛНА АСТМА КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

- Здравствено васпитно средство треба да кроз здравствено васпитни рад укаже на факторе ризика и оспособи слушаоца да стекне знања и прихвати моделирање живота, да се отклони влага, буђ, кућна прашина, гриње, и елиминише дувански дим.
- То се може постићи коришћењем живе речи, брошуром, илустацијом, постером, изложбом, филмом, путем радио и тв емисија, квалитетним текстовима у новинама, на трибинама и базарима здравља.

БРОНХИЈАЛНА АСТМА КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

- Правилно коришћење аеросола бронходилататора је најбоље демонстрирати.



ПРАВИЛНА УПОТРЕБА БРОНХОДИЛАТОРА

- Већина болесника неправилно користи аеросол бронходилататора и на тај начин се лишава правовремене и ефикасне помоћи.
- Медицинска сестра треба детаљно да објасни и демонстрира пацијенту технику истовременог удисаја и изласка лека после притиска на распршивач.
- Без те синхронизације, нема добрих резултата.



DIABETES MELLITUS

- Diabetes mellitus је хронична прогресивна болест коју карактерише хипергликемија која се јавља као последица неадекватне продукције или неадекватног дејства инсулина.
- Компликације су оштећење ретине, бубрега, периферних нерава, периферних крвних судова, атеросклеротичне болести срца и мозга.



DIABETES MELLITUS



DIABETES MELLITUS КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

- Здравствено васпитна средства могу бити различита са заједничким циљем а то је промена штетних навика и усвајање здравих стилова живота са следећим садржајима
- Исхрана
- Физичка активност
- Регулисање телесне тежине
- Престанак конзумирања дувана и алкохола
- Контрола и самоконтрола гликемије



МАЛИГНЕ БОЛЕСТИ КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

- За око 85% свих малигних неоплазми узрок је у врло неповољној радној и животној средини и лошим животним навикама



ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА НАСТАНАК МАЛИГНИХ БОЛЕСТИ КРОЗ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНА СРЕДСТВА

- Животна средина
- Радна средина
- Пушење
- Алкохолна пића
- Стрес
- Отпад
- Опијати
- Лекови
- Вируси и неки други микроорганизми



БРОШУРА КАО ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНО СРЕДСТВО КОД МАЛИГНИХ БОЛЕСТИ



- Престаните да пушите!
- Храните се правилно!
- Смањите конзумирање алкохолних пића!
- Водите рачуна о телесној маси!
- Будите физички активни!
- Избегавајте неумерено излагање сунцу!
- **РАНО ОТКРИВАЊЕ БОЛЕСТИ
МОЖЕ ДА ВАМ СПАСИ ЖИВОТ!**



КЉУЧНЕ ПОРУКЕ БРОШУРЕ КАО ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА У ПРЕВЕНЦИЈИ РАКА ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

За рак дебелог црева, кључни симптоми су:

- Промене у навикама и ритму пражњења црева
- Болови и грчеви у стомаку без неког очигледног разлога
- Оскудно крварење у столицама
- Губитак телесне масе
- Малокрвност, бледило, замор



ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНО СРЕДСТВО ТРЕБА ДА ПРИВУЧЕ ПАЖЊУ

- Увећана макета дебелог црева постављена на тргу изазвала је велико интересовање.



ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНО СРЕДСТВО ТРЕБА ДА ПРИВУЧЕ ПАЖЊУ



КЉУЧНЕ ПОРУКЕ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА У ПРЕВЕНЦИЈИ РАКА ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ

Уколико имате било који од наведених проблема ,немојте их игнорисати, јавите се лекару.

- Неуобичајено крварење између циклуса, после полног односа или у периоду менопаузе
- Појачани вагинални секрет непријатног мириса или боје
- Бол током полног односа



КЉУЧНЕ ПОРУКЕ ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОГ СРЕДСТВА У ПРЕВЕНЦИЈИ РАКА ДОЈКЕ

- Бол и напетост у дојци или пазушној јами ван циклуса
- Промене у величини и изгледу саме дојке
- Задебљање или чворић у једној или обе дојке или пазушној јами
- Увлачење или промена на кожи брадавица
- Неуобичајена секреција из дојке

Обратите пажњу , самопрегледом дојке се могу уочити почетне промене.



БИЛБОРДИ У ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОМ РАДУ

КАЖИ СВИМА КОЈЕ ВОЛИШ!

**Редован преглед
је најбоља заштита.**

**СРБИЈА
ПРОТИВ РАКА**

КАЖИ СВИМА
КОЈЕ ВОЛИШ!



БИЛБОРДИ У ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТНОМ РАДУ

**КО ТИ МОЖЕ
ПОМОЋИ ДА
ИЗБЕГНЕШ РАК?**



ТИ!

**Одазови се на скрининг
кад те позове твој лекар**

www.screeningserbia.rs/sr



ЗАКЉУЧАК

- И најбоље здравствено васпитно средство не може одмах дати спектакуларне резултате као хируршка интервенција, оно делује постепено и систематично.
- Медицинска сестра мора имати знања и вештине да помоћу здравствено васпитних средстава укаже на најчешће здравствене проблеме, да допринесе отклањању штетних навика и усвајању здравих стилова живота.



ЛИТЕРАТУРА

- Кекуш Д. (2006). Здравствено васпитање, Београд.
- Кекуш Д. (2001). Здравствено васпитне и превентивне активности на унапређењу здравља радно активне популације - II конгрес здравствених радника Републике Србије са међународним учешћем, зборник радова, Врњачка Бања.
- Лапчевић М., Жигић Д., Вукотић М., Иванковић Д. (2000). Медицинска сестра у тиму опште медицине - методологија рада, Секција опште медицине Српског лекарског друштва, Београд.
- Бошковић С. (2012). Здравствена нега у онкологији, Висока здравствена школа струковних студија, Београд.
- Ранковић-Васиљевић Р. (2004). Методика и организација здравствене неге, Виша медицинска школа, Београд.

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!

