

PROMOCJA ZDRWIA



ZDROWIE

Pojęcie „**zdrowie**” jest wieloznaczne i bardzo trudne do zdefiniowania. Istnieją dwie grupy definicji zdrowia:

Potoczne czyli laickie, w których zdrowie rozumiane jest jako brak choroby lub dolegliwości.

ZDROWIE

Profesjonalne tzn. formułowane przez przedstawicieli różnych dyscyplin nauki. Istnieje już około 130 definicji. Niektórzy autorzy uważają, że „zdrowie i choroba nie są to wyłącznie stany obiektywne, lecz w dużej mierze konstrukcje społeczne i dlatego też nie jest możliwe sformułowanie jednej „ostatecznej” definicji zdrowia”.

ZDROWIE

Najczęściej używaną jest definicja zamieszczona w 1948 r. w tekście konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia (ŚOZ): **„zdrowie to stan dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”**.

Czynniki warunkujące zdrowie

styl życia (ok. 50% „udziału”)

środowisko fizyczne i społeczne (ok. 20%)

czynniki genetyczne (ok. 20%)

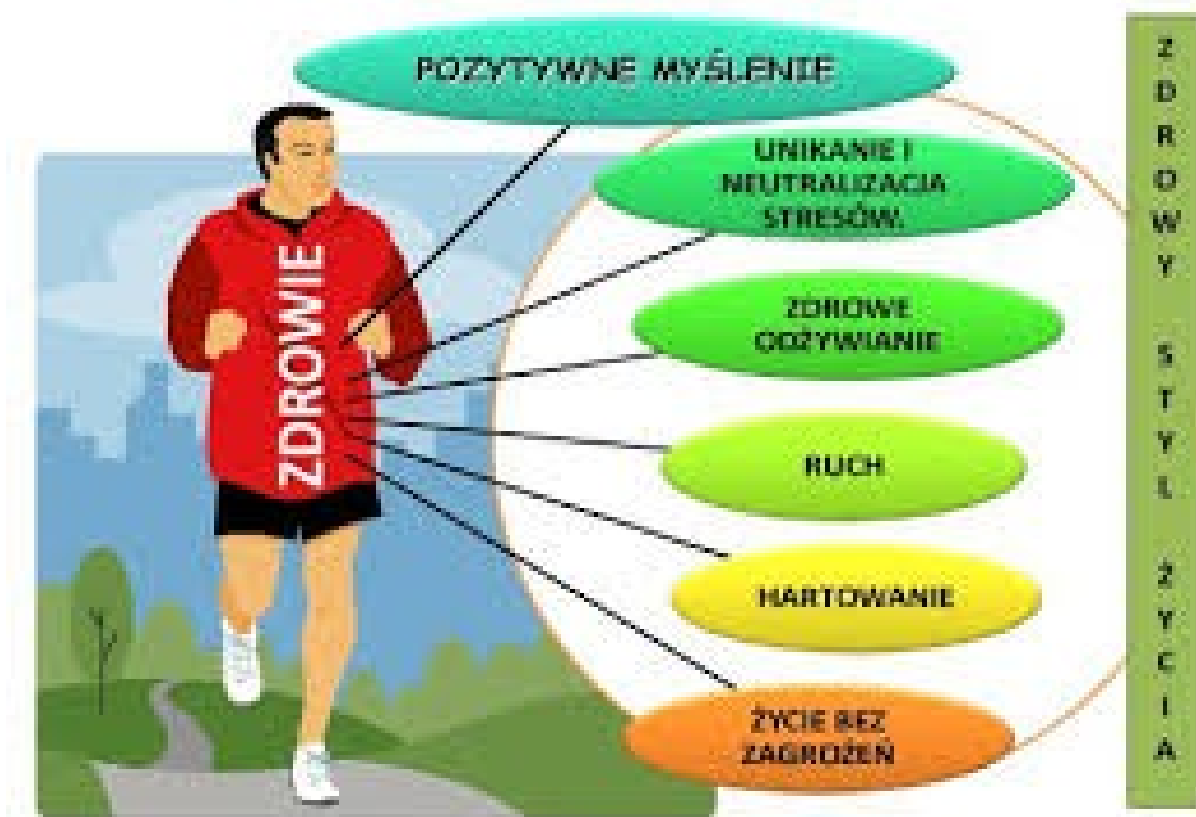
organizacja opieki medycznej (ok. 10%)



Pola zdrowia wg M. Lalonde

Styl życia:

spóśb życia człowieka, tj. jego zachowania, postawy, działania oraz ogólna filozofia życiowa.



Prozdrowotny styl życia

Prozdrowotny styl życia:

styl życia sprzyjający zdrowiu, na który składają się → *aktywność fizyczna*



zdrowa, zbilansowana dieta

prawidłowa ilość snu



unikanie nadmiaru stresów i skuteczny sposób radzenia sobie z problemami (stresem);



korzystanie ze wsparcia społecznego;



niepalenie tytoniu;



ograniczone spożywanie alkoholu;



Zachowania zdrowotne

bezpieczne zachowania seksualne;



umiarkowana ekspozycja na słońce;



samobadanie (np. piersi u kobiet)

samokontrola(np. masy ciała);



okresowe badania profilaktyczne;



zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym



Promocja zdrowia

**proces umożliwiający
ludziom zwiększenie
kontroli nad swoim
zdrowiem
oraz jego poprawy**

Promocja zdrowia

prowadzi do poprawy jakości życia,

rozumianej jako:

sprawne funkcjonowanie jednostki

do późnej starości;

większą wydajność pracy, czego efektem

jest zwiększenie zarobków;

nasilenia uczucia satysfakcji z życia

Edukacja zdrowotna

To kształtowanie:

- świadomości i rozumienia zdrowia;
- wiedzy o zdrowiu, czynnikach zwiększających potencjał zdrowia lub zagrażających zdrowiu;
- prawidłowej postawy wobec zdrowia własnego oraz zdrowia innych ludzi;
- umiejętności niezbędnych dla kształtowania

Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej

prowadzi działania edukacyjne mające na celu umożliwienie poszczególnym osobom (chorym, ich rodzinom/opiekunom, pracownikom medycznym) i społeczności lokalnej zwiększenie kontroli nad czynnikami warunkującymi stan zdrowia i przez to jego poprawę.

Zadania Zespołu Promocji i Edukacji Zdrowotnej

- realizacja programów zdrowotnych wśród chorych, ich rodzin/opiekunów, pracowników ochrony zdrowia i społeczności lokalnej
- prowadzenie edukacji ukierunkowanej na promocję zachowań prozdrowotnych, podnoszenie świadomości i odpowiedzialności za własne zdrowie
- tworzenie bazy organizacyjno - logistycznej dla realizacji szkoleń dla chorych i personelu medycznego

