

• Изучение содержания
форм, методов и
средств СГВ населения

Листовка

печатный или рукописный листок злободневного агитационного, политического или информационного содержания.

Лицензия № 73-01-002 575 от 17 февраля 2012 г.

НОВАЯ ТЕРАПИЯ
КЛИНИКА
НОРМАЛИЗУЮЩЕЙ МЕДИЦИНЫ

БЕСПОКОИТ БОЛЬ В СПИНЕ?

- острая боль, «прострелы»
- ограничение в движениях, скованность
- головные боли, головокружение
- скачки артериального давления
- онемение рук и ног
- повышенная утомляемость, раздражительность
- нарушения сна

НЕ ТЕРПИТЕ !!!

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАШИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ:

НЕВРОЛОГ **ВРАЧ ЛФК**
ФИЗИОТЕРАПЕВТ **МАССАЖИСТ**
МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

«КЛИНИКА НОРМАЛИЗУЮЩЕЙ МЕДИЦИНЫ» предлагает Вам:

- ! Комплексное лечение
- ! Индивидуальный подход
- ! Европейский стандарт оказания помощи
- ! Работа со страховыми Компаниями (прием по полису ДМС)
- ! Гибкая система оплаты, действуют скидки
- ! Лечение в кредит

(812) 333-17-33
(81370) 254-67 **www.lovo-terapia.ru**

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

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.

Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики раскрашивают красками серые будни, приносят в жизнь что-то новое, необычное.

ПРАВДА

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы - где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и позитива ощущение исчезают. Приходит, озабоченность, агрессия, депрессия....

НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!



- печатный или рукописный листок злободневного агитационного, политического или информационного содержания. Листовка 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.

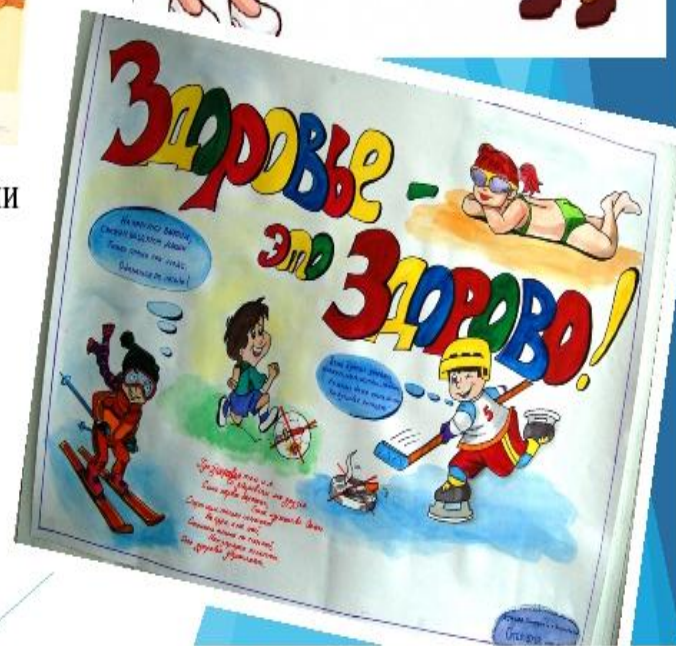
Плакат

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.



Буклет

печатное издание на одном листе, складываемое тетрадкой или ширмочкой. Иллюстрированное издание в виде определенным образом сложенного листка бумаги.

Алкоголь - это опасно!

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях накапливается до 15 – 20 дней даже после однократного приема. Если регулярно алкоголь принимать за единицу, то в головном мозге оно будет накапливаться 1,75, а в печени – 1,45.

Повышаясь концентрация алкоголя [алко] в крови головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.

Со временем обычная доза перестает вызывать чувства удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что приводит порой постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется физиологическая зависимость, и он уже не может жить без того, чтобы не принять алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

Пирамид от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тогда к спиритному паростаткава в болюши, а разрушительный водит, ношат человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

Помните! Употребление алкоголя

Беременные женщины опасны для здоровья будущего ребенка (могут возникнуть физические дефекты, которые останутся на всю жизнь).

дети и подростки вредит формированию всех систем и органов и приводит к скоротечной алкоголизации.

увеличивает количество несчастных случаев и моторных нарушений.

Проявления алкогольной зависимости:

- возрастающая потребность в алкоголе
- угнетение аппетита, бессонливость, раздражительность, синяки на лице
- потеря работы, разрушение семьи



У Вас есть проблемы? Понимали и нормально лангут Дев. Альтернатива алкоголю человека, необходимо увидеть, пойти и поверить, главное – желание.

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это гарантированно сэкономит на вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!

Научитесь говорить **НЕТ!**



И ему должно быть ясно, что крылья и нет возврата!

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

предупреждение и раннее выявление заболеваний

ЗНАЙ, что основные причины инвалидности и преждевременной смертности населения нашей страны:

- болезни системы кровообращения;
- злокачественные новообразования;
- сахарный диабет;
- хронические болезни легких.

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ! ПРИ РАННЕМ ВЫЯВЛЕНИИ БОЛЕЗНЬ УСПЕШНО ЛЕЧИТСЯ!

Для гражданина определяется индивидуальная программа обследования (зависит от возраста и пола).

Все обследования и консультации по Программе диспансеризации проводятся **БЕСПЛАТНО**.

По результатам индивидуальной терапии проводится краткие профилактические консультации, а если необходимо – назначаются **БЕСПЛАТНО** дополнительные обследования.



БУДЬ ЗДОРОВ ЗАВТРА! ПОЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРЬЕ СЕГОДНЯ!



ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Короткий тест:

- 1 Ты знаешь свой артериальное давление или индекс массы тела?
- 2 В течение последнего года ты сдавал анализ крови или прошел флюорографическое обследование?
- 3 Все вы знаете о своем здоровье?

Даже если ты ответил на все вопросы «ДА» и тебе в этом году исполнилось (или исполнится): 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90, 93, 96, 99... лет

Не упусти возможность! Пройди ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!



Содержит краткую информацию по отдельным вопросам укрепления и охраны здоровья.



Лозунг

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.



*Я здоровье берегу -
сам себе я помогу!*



В здоровом теле – здоровый дух.
Здоровье дороже денег.
Чтобы быть к труду готовым, надо
быть всегда здоровым.
Овощи – кладовая здоровья.
Чистота – залог здоровья.
Курить – здоровью вредить.
Кто вино любит, тот сам себя погубит.

Фотоматериалы

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

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

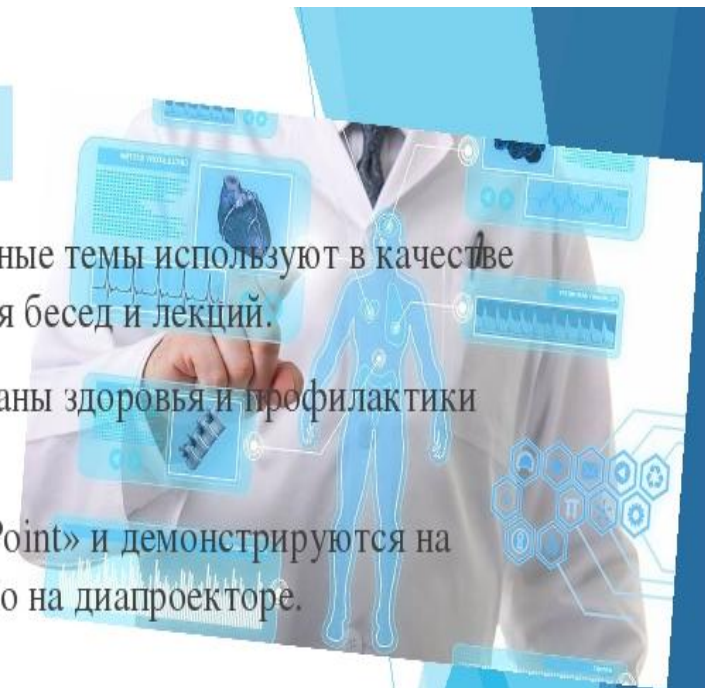


Слайды

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

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



Общие правила оформления презентаций

Общие требования:

- На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики и т.п.) – они сопровождают подробное изложение мыслей докладчика, но не наоборот;
- Количество слайдов должно быть не более 20;

- При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты;
- Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда;
- По желанию можно раздать слушателям бумажные копии презентации.

Примерный порядок слайдов:

- 1 слайд – Титульный (организация, название работы, автор, руководитель, рецензент, дата);
- 2 слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна, на каких материалах базируется работа);
- 3 слайд – Цели и задачи работы;
- 4 слайд – Методы, применяемые в работе;
- 5...n слайд – Основная часть;
- n+1 слайд – Заключение (выводы);
- n+2 слайд – Список основных использованных источников;
- n+3 слайд – Спасибо за внимание! (подпись, возможно выражение благодарности тем, кто руководил, рецензировал и/или помогал в работе).

Правила шрифтового оформления:

- Рекомендуется использовать шрифты с засечками;
- Размер шрифта: 24-54 пункта (заголовков), 18-36 пунктов (обычный текст);
- Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы используются для смыслового выделения ключевой информации и заголовков;
- Не рекомендуется использовать более 2-3 типов шрифта;

Правила выбора цветовой гаммы:

- Цветовая гамма должна состоять не более чем из 2 цветов и выдержана во всей презентации. Основная цель – читаемость презентации;
- Желателен одноцветный фон неярких пастельных тонов (например, светло-зеленый, светло-синий, бежевый, светло-оранжевый и светло-желтый);
- Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать;
- Оформление презентации не должно отвлекать внимания от её содержания.

Графическая информация

- Рисунки, фотографии, диаграммы должны быть наглядными и нести смысловую нагрузку, сопровождаться названиями;
- Размер одного графического объекта – не более $1/2$ размера слайда;
- Соотношение текст-картинки – $2/3$ (текста меньше чем картинок).

Анимация:

- Анимация используется ТОЛЬКО в случае необходимости.



Профилактическое консультирование



Профилактическое консультирование

– это процесс информирования и обучения пациента для повышения его приверженности к выполнению врачебных назначений и формированию поведенческих навыков, способствующих снижению риска заболевания (при отсутствии заболеваний) и осложнений заболеваний (при их наличии).


Приверженность


– полнота и точность выполнения
врачебных назначений
медикаментозных и
немедикаментозных.



- Эти особенности принципиально отличают процесс профилактического консультирования от методов санитарного просвещения.



- 
- Профилактическое консультирование должно носить *адресный характер*. Вот почему именно медицинские работники, знающие особенности образа жизни своих пациентов, их семейные отношения, бытовые проблемы могут быть наиболее успешными в достижении целей профилактического консультирования.



Достижению цели
профилактического
консультирования способствует
принцип единства трех
составляющих:

- *информирование* пациента об
имеющихся у него факторах риска
ХНИЗ, методах их самоконтроля,
необходимости выполнения
рекомендации по оздоровлению
поведенческих привычек, влияющих
на риск заболевания и других
врачебных назначений;

Мотивирование пациента

и побуждение к принятию с его стороны активных действий по отказу от вредных привычек, оздоровлению образа жизни и соблюдению других врачебных рекомендаций.



Обучение пациента

практическим навыкам с использованием преимущественно недирективных советов (рекомендаций) и активных форм их обсуждения с пациентом, что важно при обучении взрослых.





**Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно
добывать самому.**

- Николай Амосов

Уголок Доктора




Виды профилактического консультирования

Краткое - проводится как обязательный компонент диспансеризации и профилактического медицинского осмотра; оно ограничено по времени (не более 10 мин) поэтому проведение его рекомендуется по структурированной схеме (алгоритму). Является обязательным компонентом диспансеризации или профилактического осмотра.

В рамках краткого профилактического консультирования все пациенты должны получить общие рекомендации (основы здорового образа жизни) и, в зависимости от имеющихся факторов риска

Углубленное профилактическое консультирование

как обязательный компонент диспансеризации проводится лицам II и III группы здоровья по направлению участкового врача в кабинете медицинской профилактики, специально обученным медицинским персоналом (врач, фельдшер) также имеет свой алгоритм, более расширенный, чем при кратком консультировании; по времени до 45 минут, возможно повторное консультирование для контроля и поддержания выполнения врачебных советов.




Цель углубленного профилактического консультирования при любом факторе риска или их сочетании – сформировать у пациента ответственное отношение к здоровью, способствовать формированию мотивации к оздоровлению поведенческих привычек, влияющих негативно на здоровье. Особые сложности возникают, когда встает вопрос о необходимости изменить жизненные привычки и поведение, которые пациентом не ощущаются как дискомфорт или неудобство. Напротив, нередко вредные для здоровья привычки воспринимаются пациентом как удовольствие (покурить-расслабиться, пообщаться, поесть – снять стресс и пр.).

Групповое профилактическое консультирование

(школа пациента)- это специальная организационная форма консультирования группы пациентов (цикл обучающих групповых занятий), выполняемая по определенным принципам; включает несколько визитов (занятий), продолжительностью около 60 минут каждое, проводится обученным медицинским работником по специально разработанным программам.

Частые ошибки профилактического консультирования

- Информационная перегруженность
- Использование специальных медицинских терминов
- Нечеткое разъяснение рекомендаций пациенту
- Проявление невнимания к чувствам пациента и его проблемам
- Отсутствие конкретных, адресных советов



*Один не разберет чем пахнут розы,
Другой из горьких трав добудет мед.
Дай хлеба одному-на век запомнит.
Другому жизнь пожертвуй-не поймет...*

Омар Хайям





***Спасибо
за внимание***