

**VZGOJA ZA ZDRAVJE IN SOCIALNA
MEDICINA S STATISTIKO**
**(predmet na Srednji zdravstveni šoli, v programu
Tehnik zdravstvene nege)**

Snov 1 letnika.

UVOD

Vso raznolikost permanentnega izobraževanja bi lahko poimenovali kot splošno znanost o vzgoji in izobraževanju.

Vzgojeslovje: - pedagogika (vzgoja in izobraževanje mladih)
- andragogika (vzgoja in izobraževanje odraslih)

PERMANENTNO IZOBRAŽEVANJE

(vseživljenjsko izobraževanje) → lat. permanens
(stalno, trajno, nenehno,...)
- imenovano tudi kontinuirano

Zdravstvena vzgoja je tisti pridih, ki osvešča ljudi in jih pripravi na ukrepanje, ko se bolezen pojavi, da jo lahko sami ali s pomočjo strokovnjakov ozdravijo ali se naučijo živeti z njo.

Glavni poudarek zdravstvene vzgoje v različnih obdobjih:

1. Zgodnje otroštvo

- otroke je treba naučiti higienskih navad/predvsem osebne
- zdrave prehrane
- varovanja pred infekti

INFEKCIJA – okužba

- medosebni odnosi

2. Doba mladostnika

- spolna vzgoja za zdrave in zrele kasnejše spolne odnose
- za preprečevanje spolno prenosljivih bolezni (SPB)
- za načrtovanje družine
- za varovanje pred zasvojenostjo

3. Doba odraslega

- potrebno je posvečati skrb različnim navadam in razvadam in jih je treba s prizadetimi odpraviti

POJMI

1. zdravstvena prosvetljenost
(reformiranost o neki stvari)

2. zdravstvena vzgojenost
(zavesno opravljanje dela)

3. stališče → pomeni, da imamo ljudje vedno odnos do okolja v naši aktivnosti

ZDRAVJE

Prvi vidik je spoznavni (kognitivni) in vrednostni. Zajema naše vedenje in prepričanje o zdravju in ga vrednoti:

- pozitivno
- negativno
- ambivalentno

Čustveni vidik zajema pozitivna in negativna čustva v zvezi z zdravjem (odpor in klonjenost raznim preventivnim akcijam).

Akcijski vidik pomeni pripravljenost boriti se za zdravje in tudi zdravo življenjsko okolje.

4. Vrednote so pojavi in dejavnosti, ki jih ocenjujemo kot dobre, zaželene ali pravilne v moralnem smislu.

5. Predsodek ali stereotip je kadar zavzamemo stališče do ljudi in pojavov na podlagi razširjenih in zakoreninjenih predstav. Če so te neutemeljene in nepravilne, govorimo o predsodkih.

Vrste vzgoj:

1. avtoritativna ali represivna
(vzgojitelj uporablja kazni, prisilne (represivne) metode, ukrepe, ki so lahko: a) fizične ali b) psihične narave)

2. demokratična ali permisivna
(poteka ob odnosu med učiteljem in učencem, sloni na nagradi in pohvali, učitelj je zahteven, hkrati pa spoštuje učenca kot subjekt vzgoje)

permisivne metode:

- navajanje
- spodbujanje
- analiza
- pogovor
- preprečevanje

3. anarhična

(gre v skrajnost, v popolno svobodo med učenci in učitelji, med skrajnim popuščanjem in neodgovornostjo otrok)

VPRAŠANJA ZA SPRAŠEVANJE

1. Definicija zdravja po SZO/WHO (svetovna zdravstvena organizacija)!

2. Kaj pomeni dinamično pojmovanje?

3. Vidiki zdravja!

4. SZO!

5. Kaj je življenjski slog in od česa je odvisen?

6. Kaj so življenjski pogoji?

7. Kateri so dejavniki, ki so povezani z nezdravjem?

8. Opredeli medsebojno odvisnost življenjskega sloga in življenjskega pogoja?

9. Kaj pomeni in upošteva holistično poimenovanje zdravja?

SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (SZO)

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) (angleško – World Health Organization – WHO) je bila ustanovljena 22.4.1946 na mednarodni konferenci o zdravju v New Yorku kot specializirana agencija Združenih narodov. Statut je začel

veljati 7.4.1948 (odtlej je 7. april vsako leto svetovni dan zdravja).

Namen ustanovitve:

- ustvarjanje čim boljših zdravstvenih razmer za vse narode
- spodbujanje medicinskih raziskav
- sodelovanje pri izkoreninjenju nevarnih bolezni
- informacijska služba
- nudenje tehnične pomoči
- izobraževanje kadrov
- sodelovanje (na željo članic) pri izdelavi nacionalnih zdravstvenih programov in vzpostavljanju zdravstvene službe; izobraževanje kadrov v državah v razvoju; določanje mednarodnih standardov za biološke in farmacevtske izdelke; priprava smernic in meril za higiensko in duševno zdravje; priprava mednarodne klasifikacije

Financiranje:

S prispevki članic in pridruženih članic. Dodatna sredstva za posebne programe pridobiva s prostovoljnimi prispevki članic in drugih virov.

Članstvo:

V SZO je včlanjenih 191 držav. Slovenija je članica SZO od leta 1992 dalje, dotlej pa je bila kot republika v državi Jugoslaviji.

Sekretariat pod vodstvom generalnega direktorja.

MLADOSTNIK IN ZDRAVJE

Vprašanja za spraševanje

1. Kaj je mladostništvo?
2. Katere spremembe se dogajajo na mladostnikih?
3. Kako se imenuje prva menstruacija?
4. Katere lastnosti in spretnosti naj bi razvil mladostnik?
5. Kaj pomeni pritisk vrstnikov?
6. Napiši pozitivne in negativne pritiske vrstnikov!

OTAWSKA LISTINA

Otawska listina je bila sprejeta leta 1986 na 1. mednarodni konferenci o promociji zdravja in je v povezavi z zdravstveno vzgojo. →

Krepitev zdravja

(za zdravje niso odgovorni le tisti, ki so zaposleni v zdravstvu, temveč tudi ostali sektorji)

Temeljni pogoji za zdravje: mir, ustrezne stanovanjske razmere, prehrana, stabilen ekonomski sistem, skrbna uporaba naravnih virov, socialna pravičnost in enake možnosti za vse

RAVNI ZDRAVSTVENE VZGOJE

Primarna
raven

-zdravi ljudje

Sekundarna
raven

-ogroženi

Terciarna
raven

-bolni, invalidi in

-ohranitev,
krepitev
zdravja

ljudje
-informacije
o boleznih
-zgodnje
odkrivanje
bolezenskih
znakov

njihovi svojci
-preprečevanje
povrnitve boleznih
-zmanjšanje posledic
boleznih

Zdravstvena vzgoja npr. se nanaša na ravnanje, ki krepi zdravje in s tem preprečuje zbolevanja in je namenjena zdravim prebivalcem oz. posameznikom. Doseči želi čim višjo stopnjo zdravstvene prosvetljenosti, zainteresiranosti oz. motivacije za to področje in odgovornost do lastnega zdravja. Primarni vidik ZV je posredovanje informacij. Ta vidik vsebuje zato razne vsebine, s katerimi lahko ljudje ohranijo in tudi krepijo zdravje.

- osebna higiena
- stanovanjska higiena
- komunalna higiena
- zdrava prehrana
- psihično ravnovesje
- telesno gibanje
- načela za ohranitev zdravja
- spoznavanje delovanja ZS
(kje dobijo pravilne nasvete)
- delovanje drugih skupnosti, ki lahko ponudijo pomoč

ZV na sekundarni ravni oriše bolezenske znake posameznikom. Udeležence želimo že usposabljanje za samoopazovanje, samopomoč, pa tudi za pomoč sočloveka z nasvetom ali drugo akcijo, da bodo pripravljene ustrezno delovati, odkrivati zgodnje znake nepravilnosti in s tem

pomoči k zgodnji diagnozi, kar ima za posledico hitrejšo in uspešnejšo zdravljenje, da se čimprej povrne prvotno stanje.

ZV na terciarni ravni je povezana s preprečevanjem povrnitve bolezni in zmanjševanjem morebitnih posledic bolezni. To pomeni, da je namenjena bolnikom, invalidom in njihovim svojcem. Gre za ukrepe za zmanjševanje ali odpravljanje dolgotrajnih okvar ali nesposobnosti, za zmanjševanje trpljenja na minimum (Komadina, 1994). Z ZV želimo posameznika, usposobiti za polno, bogato življenje z obstoječim osnovnim obolenjem.

Področja delovanja ZV:

1. v okviru vzgojno-izobraževalnega procesa
2. v vseh zdravstvenih zavodih
3. v okviru strokovnih društev, družbenih organizacij in različnih interesnih skupin občanov
4. v številnih množičnih medijih

ZDRAVSTVENA VZGOJA

ZV je del splošne vzgoje in pomemben dejavnik napredka posameznika in skupnosti. Spada v delovno področje javnega zdravstva in je metoda dela v preventivni medicini, kot so:

- zdravstvena nega
- fizioterapija (fizikalna terapija, zdravljenje s fizikalnimi sredstvi npr. masaže, kopeli, terapije)
- delovna terapija
- sanitarno inženirstvo

ZV si prizadeva, da bi vsak posameznik sprejel zdravje za največjo vrednoto, izoblikoval pozitivna stališča do zadnje in jih tudi uresničil v življenju.

- pravilna prehrana
- telesna aktivnost
- duševna stabilnost
- ravnotežje med delom, sprostitvijo in počitkom
- na nezdrave higienske navade
- prenizko raven osebne higiene
- na nevarnost nezdrave prehrane, alkoholizma in pdb.

Sodobna ZV se preusmerja od preprečevanja bolezni k pospeševanju zdravja.

DEFINICIJA ZDRAVSTVENE VZGOJE

V našem prostoru najbolj razširjena definicija pravi, da je ZV aktivni proces učenja ob lastnih izkušnjah (kar učenje) pospešuje in pogloblja) in ne le širjenje informacij o zdravju.

Sodobna definicija poudarja, da je ZV kombinacija izobraževalnih in vzgojnih dejavnosti, ki se dosežejo, da ljudje želijo biti zdravi, vedo, kako postanejo in ostanejo zdravi, in da naredijo vse, kar je v njihovi moči, za varovanje zdravja, ter da poiščejo pomoč takoj, ko jo potrebujejo (WHO, 1982).

CILJI ZDRAVSTVENE VZGOJE

Cilj sodobne ZV je spodbujati ljudi k doseganju dobrega zdravja, boriti se proti boleznim s pomočjo lastnih akcij in naporov, izvajati samopomoč, vzajemno pomoč in domačo oskrbo ter poiskati zdravniško pomoč, kadar je ta potrebna.

Poznamo:

Dolgoročni cilji, kar pomeni, da smo manj zainteresirani za njihovo doseganje.

Srednjeročni in kratkoročni cilji so bližje, so operativne narave, posameznik jih lažje razume, sprejme in je tako tudi bolj motiviran za njihovo doseganje.

operativen – dejaven, opravljen, delujoč

ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

1. Kaj vpliva na kakovost življenja?

Na kakovost življenja vplivajo družbeni položaj (je v družini, šoli, na delovnem mestu in v družbi), zadovoljitev naših temeljnih potreb (osnovne: potrebe po hrani in stanovanju in višje: ljubezen, prijateljstvo, pripadnost, sprejetost, varnost,...) in posameznikova zmožnost zadovoljevanja lastnih potreb oz. nadzor in obvladovanje razpoložljivih virov, kot so denar, lastnina, znanje, fizična in psihična energija, s katerimi lahko usmerjamo in nadzorujemo svoje življenjske pogoje.

2. Kaj preučuje skandinavski model kakovosti življenja?

Skandinavski model preučuje življenjsko raven, to je objektivne življenjske pogoje posameznika (višina plače, velikost stanovanja, zaposlitev itd.) pa tudi posameznikovo subjektivno vrednotenje teh pogojev (nanaša se na želje in zadovoljstvo z danimi življenjskimi pogoji).

3. Katere so temeljne potrebe človeka?

Materialne potrebe – imeti

(gmotni viri, bivalni pogoji, izobrazba, zdravje, zaposlitev, delovni pogoji in varnost)

Societalne (socialne) potrebe – ljubiti in biti ljubljen

(potrebe po pripadnosti in sprejetosti, nanašajo se na stike z drugimi ljudmi)

Osebnostne potrebe – biti

(potrebe, ki vključujejo osebnostni razvoj, smiselno delo, dejavno preživljanje prostega časa, vključenost v družbo, sodelovanje pri odločanju o stvareh, ki vplivajo na naše življenje, samouresničevanje, samopotrjevanje, osebna rast, spoštovanje sebe in drugih)

4. Napiši zdravstveno najbolj ogrožene skupine ljudi!

Ljudje z nizkim dohodkom, ljudje z nizko izobrazbo, enoroditeljske družine, starejši ljudje, kronično bolni, invalidi, dolgotrajno brezposleni in delavci migranti. V nekaterih državah so to tudi ženske, rasne in etnične manjšine.

RAZDELITEV MEDICINE

Medicina (lat. medicus – zdravnik) je zdravniška veda, veje družbene dejavnosti, katere cilj je že od nekdaj zdravljenje in rehabilitacija bolnih in poškodovanih, čuvanje in izboljšanje zdravja.

Medicina je veda o:

- zdravem in bolnem človeku

- povzročiteljih bolezni in njihovih vplivih na človeka ter
- preprečevanju bolezni

Pravico do zdravljenja ima samo zdravnik, kar je uzakonjeno v stiski pa lahko (morajo) nudijo ob primernem znanju pol strokovno in laično prvo pomoč tudi člani rdečega križa. Zdravnik je delavec v sistemu zdravstvenega varstva, ki pri svojem delu sodeluje z velikim številom delavcev drugih zdravstvenih poklicev.

DELITEV MEDICINE

1. PREVENTIVA (medicina praeventiva, lat.praeventus – preventiven, nlat.praeventio – preprečevanje, preprečitev, vnaprejšnja zaščita npr. pred boleznijo).

2. KURATIVA (medicina curativa – kurativen – zdravilen, zdraveč) je zdravljenje kot organizem dejavnosti medicine.

Preventiva je glavna dejavnost zdravstvenih domov. Rezultati so vidni čez nekaj časa.

Kurativa je glavna dejavnost bolnišnic. Rezultati so vidni takoj.

Kurativa in preventiva se v praksi prepletata, vendar ima preventiva prednost pred kurativo, ker je preprečevanje bolezni lažje in cenejše kot zdravljenje.

PREVENTIVA

1. Higiena (nlat.hygiēna iz grš. – nauk o zdravem življenju, zdravstvena nega, snaga).

Higiena nas uči, kako si varujemo zdravje in kako preprečujemo bolezni. Higiena se ukvarja s preprečevanjem bolezni tako, da skuša odstraniti škodljive vplive iz okolja.

Beseda higiena se uporablja tudi kot splošna oznaka za čistočo. Je samostojna veda medicine.

Delitev higiene:

- splošna higiena

(obravnavava vse faktorje, ki vplivajo na nastanek bolezni)

- specialna higiena

(te faktorje deli na posamezna področja in sicer na osebno higieno, higieno prehrane, higieno dela, šolsko higieno itd.)

2. Socialna medicina je zdravstvo, ki preučuje vpliv življenjskih razmer na zdravje ljudi.

3. Epidemiologija (nlat.epidemiologia – veda o pogostosti, razporeditvi in vzročnosti pojavljanja kake bolezni ali drugih, za zdravje pomembnih pojavov v določeni populaciji)

Deli se na:

- splošna epidemiologija

(preučuje dinamiko bolezni, njihov izvor in kompleksne etiološke (etiologija, nlat.aetiologia iz grš. – vzrokoslovje, veda o vzrokih in vpliv pojavov, npr. bolezni, običajev) faktorje (patogene – za bolezni), hkrati išče najbolj ustrezne ukrepe za omejitev ali celo likvidacijo teh bolezni

- specialna epidemiologija
(obravnavna teoretična in praktična epidemiološka vprašanja
posameznih infekcijskih in drugih množičnih bolezni)

KURATIVA

Delitev:

1. Diagnoza (nlat.diagnosis – prepoznavanje in poimenovanje bolezni)
2. Terapija (terapija, nlat.therapia iz grš.therapeia – zdravljenje konkretne bolezni)
3. Medicinska rehabilitacija (rehabilitacija, rehabilitatio (rehabilitacio), nlat., iz rehabilitare, obnoviti – usposobitev bolnika v prvotno stanje)