

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(НИУ «БелГУ»)

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**ЦМК сестринского дела**

## **РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Дипломная работа студента  
очной формы обучения  
специальности 34.02.01 Сестринское дело  
4 курса группы 03051505  
**Чистяковой Натальи Юрьевны**

Научный руководитель:  
преподаватель Еремеева Е.М.

Рецензент:  
Старшая медицинская сестра  
отделения профилактики ОГБУЗ  
«Городская поликлиника г.  
Белгорода», поликлиническое  
отделение №2 Деева Л.В.

БЕЛГОРОД 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ ОТСУТСТВИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У НАСЕЛЕНИЯ .....	6
1.1. Определение здорового образа жизни, его основы и понятия.....	6
1.2. Неблагоприятные факторы и вредные привычки, оказывающие негативное влияние на формирование у человека здорового образа жизни ...	13
1.3. Влияние медицинской сестры на сохранение и пропаганду здорового образа жизни.....	17
ГЛАВА 2. РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ....	22
2.1. Методика исследования .....	22
2.2. Результаты собственного исследования.....	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	34
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	36

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность работы.** В настоящее время огромная часть населения не придерживаются к здоровому образу жизни. Данная тенденция проявляется в любом возрасте, но следует отметить, что в большинстве случаев проявляется в зрелом возрасте, но тенденция развития наблюдается и у пожилого населения и составляет 30% — в возрасте от 50 лет. К основным причинам заставляющие населения вести не правильный образ жизни в первую очередь являются вредные привычки, которые развиваются в связи массовым развитием и рекламированием производства алкогольных напитков и табачных изделий, развитием современных гаджетов и новейшего оборудования, пропагандой всемирной электронной сети – интернет. Несомненно, вредные привычки играют значимую роль в жизни каждого человека, оказывающие значительное негативное воздействие на здоровья человека, и приводящие в большинстве случаев к возникновению заболевания и различных осложнений. Таким образом, распространение и пропаганда алкоголя и табачных изделий оказывает значительный толчок к уменьшению двигательной активности и развитию малоподвижного образа жизни.

От успешного решения основной проблемы население и ограничения употребления вредными привычками приведут к улучшению здоровья, качества жизни и уменьшением количества имеющих или вероятно возникнувших заболеваний.

Что бы держать состояние здоровья под контролем необходимо придерживаться к правильному и здоровому образу жизни. Те пациенты, которые выполняют все рекомендации по правильному и рациональному питанию, активному образу жизни, отказа от вредных привычек обычно обращаются за помощью лечебно-профилактические учреждения намного реже.

**Цель работы.** Рассмотреть роль медицинской сестры в повышении мотивации вести здоровый образ жизни в условиях лечебно-профилактического учреждения.

**Задачи работы.**

– Провести анализ научной медицинской литературы по повышению мотивации вести здоровый образ жизни.

– Провести анализ эффективности деятельности медицинской сестры в формировании мотивации вести здоровый образ жизни, в условиях лечебно-профилактического учреждения.

– Разработать рекомендации по повышению эффективности деятельности медицинской сестры в формировании знаний и умений необходимых пациентам для мотивации их вести здоровый образ жизни, в условиях лечебно-профилактического учреждения.

**Методы исследования.**

– Научно-теоретический анализ медицинской литературы по данной теме.

– Наблюдение и осмотр.

– Анкетирование.

– Статистическая обработка полученной информации.

– Графический метод представления данных.

**Объект исследования.** Пациенты ОГБУЗ «Областная клиническая больница святителя Иоасафа» г. Белгорода (30 человек).

**Предмет исследования.** Роль медицинской сестры в повышении мотивации населения вести здоровый образ жизни.

**Теоретическое значение** проведенного исследования заключается в том, что в нем проведен анализ литературных данных по изучаемой проблеме, для обоснования роли медицинской сестры в повышении мотивации вести здоровый образ жизни.

**Практическая значимость:** выявить группы риска и проанализировать результаты роли медицинской сестры в повышении мотивации вести здоровый образ жизни.

образ жизни и дать рекомендации пациентам по полноценному и здоровому питанию и активному физическому образу жизни.

**База исследования:** ОГБУЗ «Областная клиническая больница святителя Иоасафа» г. Белгорода.

**Время исследования:** 2018-2019 гг.

**Структура работы** включает введение, две главы с подпунктами, раскрывающими основные задачи работы, заключение, рекомендации, список использованных источников и литературы, приложения.

Во введении были определены цель, задачи, объект и предмет исследования и сформулирована актуальность исследования по данной теме.

В первой главе исследования проведен анализ современного взгляда на проблемы малоподвижного образа жизни и отсутствием здорового образа жизни, теоретических принципов роли медицинской сестре в мотивации вести здоровый образ жизни. Вторая глава содержит результаты исследования по выявлению групп риска пациентов с отсутствием рационального и здорового образа жизни и влиянием медицинской сестры в мотивации вести здоровый образ жизни, выявление результатов по каждому вопросу анкеты.

В заключении подведён итог всей дипломной работы: сформулированы основные выводы по теоретической части и результатам эксперимента, а также возможная перспектива исследования по данной теме.

Так же были представлены рекомендации для пациентов и медицинских работников, в отказе от вредных привычек и введению здорового образа жизни.

В качестве приложения представлены анкета для пациента, памятка – «Как сохранить здоровый образ жизни».

Работа представлена на 39 страницах, имеет список использованных источников, включающий 15 наименований, 11 рисунков.

# ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ ОТСУТСТВИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У НАСЕЛЕНИЯ

## 1.1. Определение здорового образа жизни, его основы и понятия

Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение и улучшение здоровья, профилактику развития различных заболеваний и укрепления организма человека в целом.

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. Но при этом на него воздействуют множество различных факторов, которые в большинстве случаев оказывают отрицательное влияние на организм человека. В большинстве случаев к этим факторам можно отнести:

- нарушение режима дня;
- нарушение гигиенических требований режима дня;
- нарушение режима питания: недостаточность или избыточность употребления калорийности в пище;
- неблагоприятные экологические факторы;
- злоупотребление вредными привычками;
- неблагоприятная или отягощенная наследственность;
- низкий уровень медицинского обеспечения.

Наиболее эффективным способом воздействия с этими причинами является выполнение правил здорового образа жизни.

Из литературных источников было выявлено, что состояние здоровья человека на 50% зависит от образа жизни, а остальные 50% состоят из наследственности (20%), экологии (20%) и медицины (10%), которые не зависят от человека.

### **Основные составляющие здорового образа жизни.**

#### **Личная гигиена.**

С раннего возраста каждому человеку, необходимо обучиться элементарным вещам личной гигиены. Это в свою очередь не требует проведения каких-то сложных процедур. Речь идет о самых простых вещах, необходимых для ухода за волосами, кожей, слизистыми оболочками и полостью рта.

Знание и умение пользоваться правилами личной гигиены является весомым аргументом в профилактике возникновения различных заболеваний, что в свою очередь является ведущим фактором для пропаганды распространения здорового образа жизни.

Главным требованием личной гигиены является чистота органов и кожи, выполняющие физиологическое значение. Кожа играет огромную защитную функцию, защищая от различных внешних факторов окружающей среды: механической, физической, термической и химической. Немало важное значение кожи играет и терморегуляции. Ведь на ее долю приходится практически 87% из общего числа вырабатываемой энергии. При повышении температуры воздуха сосуды расширяются, возрастает отдача организмом тепла и потоотделения. При понижении температуры воздуха сосуды суживаются, уменьшается отдача тепла.

Таким образом, кожа является универсальным и плодотворным защитным механизмом человека, поэтому ежедневная личная гигиена оказывает колоссальное значение в укреплении и поддержании здорового образа жизни, несет защитную функцию в возникновении и распространении различных заболеваний, исключая возникновения серьезных осложнений.

### **Режим дня.**

Важной составляющей здорового образа жизни в первую очередь является соблюдение и правильное распределение режима дня. Режим – это установленный распорядок дня человека, который в свою очередь подразделяется и включает в себя труд, питание, отдых и сон.

«Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен его эффективной трудовой деятельности. Каждый человек живет в определенном

ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это не удивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда» [1 .с. 58].

Правильное распределение режима двигательной активности человека, позволяем ему в более плодотворном обеспечении трудовой деятельности, тем самым повышая уровень его стрессоустойчивости и обеспечивает разделение времени на трудовую деятельность и развлекательные программы. Каждый человек во время занятия трудовой деятельностью испытывает физическое напряжения. В разный промежуток времени организм человека испытывает определенные нагрузки, во время трудовой деятельности в организме человека происходит ряд изменений. К примеру, усиливается кровообращение, он становится более раздражительным, агрессивным. В период отдыха происходит восстановление силы и энергии, которую человек вырабатывает во время трудового дня. При правильном распределении человеком своего времени на трудовую деятельность, и отдых позволит ему повысить своей уровень работоспособности.

Каждому человеку после активной трудовой деятельности необходимо восстановление сил. С точки зрения литературных источников, для восстановления трудовой деятельности необходим отдых. Отдыхом считается такое состояние человека, при котором восстанавливается вся та энергия, которая была использована во время трудовой деятельности. Отличительной особенностью отдыха является не только отдых человека, но и восстановление при этом энергии и сил, использованные во время всей трудовой деятельности. Необходимо помнить, что после каждого трудового дня человеку необходим отдых.

Важно частью правильного режима отдыха является правильное распределение времени, необходимого организму для полноценного восстановления организма, таким образом, человек отдыхает положенные на то часы сна, тогда и часы бодрствования становятся наиболее продуктивными для



повседневной жизнедеятельности человека. При этом необходимо прислушаться к себе и своему организму и понять, сколько необходимо часов сна для нормальной и продуктивной жизнедеятельности. Если организм готов к пробуждению и началу нового дня в пять часов утра, не следует лежать в кровати до семи часов, пребывая в состоянии праздной лени и дожидаясь, пока прозвенит будильник. Оставшиеся 1,5-2 часа перед тем как необходимо будет приступить к сборам на работу или на учебу, вы можете провести на выполнение утренней зарядки, приготовлению полноценного и рационального завтрака или прогулке на свежем воздухе. Таким образом, возможно упорядочить все грядущие мысли и распланировать свой предстоящий продуктивный день.

### **Рациональное питание.**

Питание — это важнейшее условие сохранения и укрепления здоровья, продуктивной работоспособности и долголетия человека. С поступлением пищи в организм человек получает все необходимые элементы, которые необходимы организму для обеспечения энергией ткани и органы, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму для нормальной жизнедеятельности и работоспособности.

«Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Необходимо отметить то, что нет таких пищевых продуктов, которые при употреблении обладали хорошими или плохими ценностями для человека»[3. с. 132].

Каждый используемый человеком продукт которые присутствует в его рационе обладает различными питательными ценностями. Необходимо

помнить, что важно не только употребление в пищу продуктов с содержанием в своем составе большого количества питательных веществ, но и то в каких количествах необходимо организму той или иной пищи.

Основные типы питательных веществ, необходимых организму:

– «Углеводы — органические соединения, имеющие в своем составе атому углерода, водорода и кислорода. Содержание данного состава имеется во всех пищевых продуктах, но большое количество содержится в крупах, фруктах и овощах. Главной единицей всех составляющих углеводов является сахар, называемый глюкозой.

– Витамины — это органические химические соединения, необходимые каждому человеку для нормального роста, развитию и полноценному функционированному развитию организма и регулярному обмену веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из множества химических элементов и не обеспечивают организм энергией. Цитрусовые - великолепный источник витамина С. При насыщении организма достаточным и необходимым количеством витамина С из фруктов и овощей происходит зарядка и укрепления иммунную систему» [5. с. 49].

– Белок. С помощью него происходят все защитные функции организма, в том числе сохранение и укрепление иммунитета. При употреблении в пищу человеком незначительного количества мясной и молочной продукции, рыбы, яиц, орехов, то все защитные функции организма не будут образовываться, иммунитет будет в ослабленном состоянии.

– Пробиотики. Большое значение в жизни человека играет употребление в пищу продуктов, которые повышают содержание полезных бактерий в организме человека в значительных количествах. В список данных продуктов входят репчатый лук, лук-порей, чеснок и бананы.

– «Минеральные вещества — неорганические соединения, на массовую долю тела человека которого приходится не более 5%. Минеральные вещества входят в состав структурным компонентам зубов, мышц, клеток крови и костей.

Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны.

– Вода — является одним из наиболее важных компонентов организма, составляющий при этом 2/3 массы тела. Главным компонентом всех биологических жидкостей служит вода, также она выполняет функцию растворителя питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия человека. Вода участвует в протекающих в организме не только химических, но и биологических реакциях»[3. с. 65].

В современном мире большую актуальность начинает набирать тема здорового образа жизни. Употребление в своем рационе табачных изделий и алкоголя становится не модным. Таким образом, пропаганда вредных привычек в молодежных кругах является не актуальной. Начинает возрастать интерес различных возрастных групп к пропаганде здорового образа жизни, активным физическим занятием спортом и полным или частичном отказе от вредных привычек.

Здоровье человека в большинстве случаев зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее израсходует, соблюдая при этом гармоничную работу все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

### **Постоянная двигательная активность и физические нагрузки.**

Занятие физической культурой играет огромное значение в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Регулярные занятия физической культурой может решить проблему нарушенного равновесия между эмоциональной стороной человека и физическими потребностями организма. Это верный путь к укреплению не только физического, но и духовного здоровья.

«Тело человека состоит из множеств 600 мускул, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. При выполнении физических упражнений происходят множественные мышечные

движения, которые создают огромный поток нервных импульсов, направляя в мозг, который в свою очередь является главным помощником в поддержании нормального тонуса нервных центров, помогает в зарядке их энергией, снимает эмоциональную перегрузку организма.

Выполнение ежедневной утренней зарядки является обязательным минимумом физической нагрузки, необходимой человеку на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам. Люди, которые постоянно занимаются физической культурой, более устойчивы к стрессовым ситуациям, они менее подвержены и лучше справляются с беспокойством, тревогой, гневом и страхом» [4. с. 21]. Физически тренированные люди в большинстве случаев меньше подвергаются к возникновению заболеваний и тем самым обретают устойчивую иммунную систему. Соблюдая режим сна, физически активный человек вовремя засыпает, сон при этом у него становится крепче, сокращая тем самым требуемое для полноценного высыпания.

Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Таким образом, соблюдение человеком правильного режима дня, регулярные физические нагрузки и рациональное и правильное питания в настоящее время являются ведущим звеном в сохранении и укреплении здоровья, в рациональном распределении личного времени и улучшению качества жизни и здоровья в целом.

## **1.2. Неблагоприятные факторы и вредные привычки, оказывающие негативное влияние на формирование у человека здорового образа жизни**

К неблагоприятным факторам, оказывающие огромный удар на состояние здоровья в первую очередь относится злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все эти вредные привычки отрицательно влияют на здоровье человека, оказывают разрушающие действия на его организм и вызывая появление и развитие различных заболеваний и осложнений.

На сегодняшний момент курение табака является наиболее распространенной вредной привычкой. При злоупотреблении данной привычкой в организме человека происходят множественные изменения не только органов человека, но возможны характерные изменения и в целой системе органов. Самый главный орган, который подвергается изменениям от влияние на него табачных изделий является легочная система. Под действием табачного дыма происходит расщепление и разрушение всех защитных механизмов легких, приводящие к возникновению различных хронических заболеваний, одним из наиболее ярких примеров является бронхит курильщика. Табачный дым проявляет свою негативную сторону не только к легким. Желудок человека, употребляющего табачные изделия прекращает работать в полноценном режиме, в следствии того, что табак проявляет воспалительные качества приводящие к воспалительным заболеваниям не только желудка, но и интенсивно передвигающийся в двенадцатиперстную кишку.

Из литературных источников было выявлено, что злоупотребления сигаретами проявляет свои негативные качества по отношению к сердечно-сосудистой системы. Содержащиеся негативные вещества, находящиеся в составе сигарету, употребляемые человеком вызывают сердечную недостаточность и приводящие к возникновению у человека различных заболеваний. Таких как, инфаркт миокарда, брадикардия. В незначительных количествах первичные сердечно-сосудистые заболевания вовлекают различные серьезные осложнения. Все эти осложнения, возникающие в последствии употребления человеком в своем рационе табачных изделий

приносят значительный удар на состояние здоровья человека и его полноценную продуктивную жизнь.

«Табачный дым оказывает негативное влияние не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Особенно вредное влияние оказывает пассивное курение на детей» [2. с. 102].

Немало важный фактор, который оказывает негативный след на состояние здоровья является употребление алкоголя. Имеющиеся в его составе вещества разрушают защитные функции и тем самым прекращая полноценную работу различных органов. Самый важный орган, на который производится колоссальное воздействие алкоголя является желудок. Входящий в состав алкоголя этиловый спирт, проявляет раздражающие действие всех слизистых оболочек, вызывая расстройства функционирования органа.

«Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза. Злоупотребление спиртными напитками приводит к серьезным тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего страдают железы поджелудочных и половых желез»[2. с. 132].

Главный орган получающий значительные поражения в следствии употребления человеком в своем рационе алкоголя является головной мозг. Значительное количество ферментов, входящие в состав алкоголя наносят колоссальный вред на ухудшения интеллекта и изменению его морального содержимого. Под влиянием важных изменений в структуре работы головного мозга у человека изменяется внешние составляющие поведения: изменяется походка пациента, нарушается динамичность и координация движений, почерк пациента приобретает характер небрежности. При тяжелой формах поражения

головного мозга у человека отмечается расстройство интеллектуального и морального потенциала.

Пивной алкоголизм формируется быстрее водочного. Пиво влияет на гормоны человека:

– У мужчин: в значительном количестве подавляется выработка мужского полового гормона – тестостерона. Одновременно с нехваткой мужского гормона, в организме взрослого мужчины начинают вырабатываться женские половые гормоны, которые повлекшие за собой к вызыванию изменений во внешнем виде мужчины.

– У женщин: в большинстве случаев возрастает вероятность заболеть различными заболеваниями, с последующим присоединением к ним осложнений и возникновением рака, происходят изменения не только во внешнем виде женщины, но и в голосе – становится более грубым, появляются заметные невооруженным глазом «пивные усы».

«Основными направлениями профилактики пьянства и алкоголизма являются трудовое воспитание, организация полноценного отдыха, повышение культуры и санитарной грамотности населения» [5. с. 23].

Наркомания - хронические заболевания, вызываемые злоупотреблением лекарственными или нелекарственными наркотическими средствами. У человека происходит зависимость от одурманивающих веществ, которые в дальнейшем переходит в психическую и физическую зависимости от одурманивающего вещества, воздействующего главным образом на центральную нервную систему, изменяющего толерантности к наркотическому средству и приводящие со временем к увеличению доз и развитием физической зависимости.

«Влияние наркотиков можно условно разделить на три группы:

– первая группа – негативное влияние на определенные структуры мозга, вызывая при этом развитие различных синдромов зависимости;

– вторая - наркотики оказывают массу токсических воздействий практически на все органы и системы: сердце, печень, желудок, мозг и т.д.

– третья группа, которую мы считаем очень важной - это влияние на потомство. Сейчас уже доказано, что у детей, рожденных от родителей, больных наркоманией, повышен биологический риск заболевания наркоманией и у большинства из них выявляются всевозможные изменения поведения: агрессивность, повышенная возбудимость, психопатии, депрессии. Кроме того, было выявлено что употребление наркотиков ведет к рождению ребенка с синдромом зависимости»[5. с. 401].

Из собранных и полученных мною данных можно сделать следующие выводы. При отказе человека от вредных привычек, которые в свою очередь негативно влияют на состояние здоровья и организма в целом позволит человеку улучшить и укрепить здоровье, улучшить не только его состояние организма в целом, но и улучшение его работоспособности и жилищных условий в целом.



### **1.3. Влияние медицинской сестры на сохранение и пропаганду здорового образа жизни**

«Ф. Найтингейл выделяла одну из главных сфер ухода – это уход за здоровыми. Важнейшей задачей медицинских сестер при этом являлось «поддержание у человека такого состояния, при которой болезнь не наступает», то есть впервые был сделан акцент на необходимость участия медицинских сестер в профилактике заболеваний, сохранении общественного здоровья и пропаганде здорового образа жизни» [6. с. 209].

Еще одна не менее важных цитат принадлежит В. Хендерсон. Она отметила то, что «уникальная задача медицинских сестер является в процессе ухода за отдельными лицами, больными или здоровыми, заключается в том, чтобы необходимо оценить отношение пациента к состоянию своего здоровья и помочь ему в осуществлении тех действий по укреплению и восстановлению здоровья, которое он мог бы выполнить сам, если бы имел для этого достаточно сил, воли и знаний» [8. с. 37]. Следовательно, медицинская сестра, должна хорошо знать не только теоретически, и уметь применять сестринский процесс, как научно-обоснованный метод для решения проблем пациента.

«Сестринский процесс - научный метод организации и исполнения системного ухода за пациентами, ориентированный на удовлетворение потребностей человека, связанных не только со здоровьем, но и с пропагандой здорового образа жизни. Сестринский процесс включает в себя беседа с пациентом или его близкими о всех возможных проблемах, помощь в их решении в пределах сестринской компетенции. Цель сестринского процесса - предупредить, облегчить, уменьшить или свети к минимуму все те проблемы, которые возникли у пациента или мешают его нормальной и продуктивной жизнедеятельности. Сестринский процесс состоит из 5 этапов, последовательность которых предполагает логическую последовательность действий медицинской сестры. Все этапы в обязательном порядке

регистрируются в документации к осуществлению сестринского процесса»[7. с. 82].

I этап - сестринское обследование (сбор информации о пациенте). Предлагается осуществлять сестринскую помощь в рамках 10 фундаментальных потребностей человека. Для этого медицинская сестра осуществляет беседу с пациентом, спрашивает о всех его жалобах на состояние здоровья в настоящий момент, производит физическое обследование по органам и системам, изучает его повседневный образ жизни, выявляет факторы риска по возникновению проблем связанных с возникновением заболевания или с причинами, которые мешают пациенту вести здоровый образ жизни, знакомится с историей болезни, беседует с врачами и родственниками получая при этом дополнительную информацию о состоянии здоровья пациентах и его настоящих проблемах, изучает медицинскую и специальную литературу по профилактике заболеваний, устранении настоящих и потенциальных проблем пациента и пропаганде здорового образа жизни. Тщательно проанализировав всю собранную информацию из различных источников, медицинская сестра приступает ко II этапу.

На III этапе медицинская сестра, опираясь на полученную информацию формирует цели и составляет индивидуальный план сестринских вмешательств, необходимых для прекращения или ликвидации причин, имеющих у пациента. При составлении плана ухода и режима дня, медицинская сестра может руководствоваться теоритическими и практическими стандартами сестринской практики, которыми она обладает. В составленном плане ухода и режиме дня перечислены все необходимые мероприятия, обеспечивающие качественную сестринскую помощь по данной сестринской проблеме. В конце третьего этапа сестра в обязательном порядке согласовывает свои действия с пациентом и его семьей и записывает в сестринскую историю болезни.

IV этап - реализация всех необходимых сестринских вмешательств. Не обязательно медицинская сестра выполняет все назначенные вмешательства сама, ведь она может поручить выполнение части работы другим лицам -

младшему медицинскому персоналу, родственникам, самому пациенту. Однако, ответственность за качество выполненных мероприятий, необходимых для ликвидации причин мешающих пациенту вести здоровый образ жизни она принимает на себя. Сестринские вмешательства бывают 3 видов: зависимое вмешательство (выполняются только под наблюдением врача и по назначению врача), независимое вмешательство (возможно назначение по собственному усмотрению), и взаимозависимое вмешательство (сотрудничество с врачами и другими специалистами).

Задача V этапа - определение результативности сестринского вмешательства и его коррекция в случае необходимости. Если цели не удалось достигнуть, следует выяснить причины неудачи и внести необходимую корректировку в план сестринской помощи. Сестринский процесс применим в любой области сестринской деятельности, в первую очередь необходим для предупреждения и ликвидации настоящих и потенциальных проблем пациента, которые мешают ему в нормальной жизнедеятельности и работоспособности и пропаганде здорового образа жизни.

Существуют также обязанности медицинской сестры в пропаганде здорового образа жизни.

Главным компонентом в профилактике возникновения и распространения инфекционных и иных заболеваний является пропаганда здорового образа жизни. Существуют профилактические мероприятия, которые по своей структуре в большинстве случаев направлены на изменение повседневного образа жизни человека на более новый уровень, в котором будет правильное распределение и распоряжение своим временем так, чтобы времени хватило на работу и отдых. При этом не стоит забывать, что необходимо информировать человека о необходимости правильного питания и исключении из своего рациона продуктов несущих значительный вред на организм в целом. Не стоит забывать и о вредных привычках, ведь они являются весомым аргументом в расстройстве и возникновении различных заболеваний и осложнений.

Каждый раз человек, пришедший на прием к медицинской сестре или врачу получает необходимую рекомендацию, которая по своей структуре направлена на сохранение и укрепления здоровья в различных сферах жизнедеятельности человека.

Каждая медицинская сестра в сфере своей работы уделяет огромное значение на проведение бесед с пришедшими к ней пациентами о необходимости выполнения гигиенических мероприятий и необходимости вести здоровый образ жизни, для большей эффективности материала, изложившего медицинской сестрой используют санитарно-просветительские рецепты, которые включают в свой состав памятки с необходимой информацией и инструкцией для применения, а также для более понятного подхода используют иллюстрации, в выполнении той или иной процедуры или манипуляции.

Медицинские сестры стационарного отделения в свою очередь также участвуют в необходимости пропаганды здорового образа жизни. Работа медицинской сестры данного отделения в первую очередь направлена на проведение индивидуальной или групповой беседы, организовывая данные мероприятия с пациентами данного отделения медицинским персоналом и врачами. В ходе этих лекций и бесед каждый пациент имеет право задать и спросить у медицинского персонала ту информацию, которая его интересует или затруднена в понимании. Более подробную информацию пациент получает с информационными памятками или из литературных медицинских источников, которая медицинская сестра активно распространяет в целях профилактики здорового образа жизни и необходимости отказа от вредных привычек и введении в свой повседневный рацион ежедневных физических упражнений и необходимости в употреблении тех продуктов, которые по своему составу имеют достаточное количество питательных элементов, необходимых человеку для продуктивной работоспособности и жизнедеятельности.

Таким образом, медицинская сестра оказывает огромное влияние на формирование здорового образа жизни человека. Ведь каждый человек регулярно сталкивается со структурой работы медицинской сестры. В свою очередь пропаганда здорового образа жизни медицинской сестрой является весомым аргументом для его выполнения, ведь человек приходит в медицинские учреждения за помощью или поддержкой. На разных этапах медицинская сестра по-разному проявляет пропаганду здорового образа жизни, но в целом оказывая на человека положительные качества на состояние его жизни в целом.

## **ГЛАВА 2. РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### **2.1. Методика исследования**

Исследование проводилось на базе ОГБУЗ «Областная клиническая больница святителя Иоасафа» г. Белгорода.

В исследовании приняли участие пациенты нейрохирургического отделения ОГБУЗ «Областной клинической больницы святителя Иоасафа» г.Белгорода. Исследование проводилось методом анкетирования, анкеты содержали 20 вопросов.

Было опрошено 30 человек.

### **2.2. Результаты собственного исследования**

Из полученных данных, которые были собраны вследствие исследовательской работы были выявлены следующие результаты: по полу большую часть пациентов составляют мужчины (65%), и (35%) составляют женщины (Рис. 1).

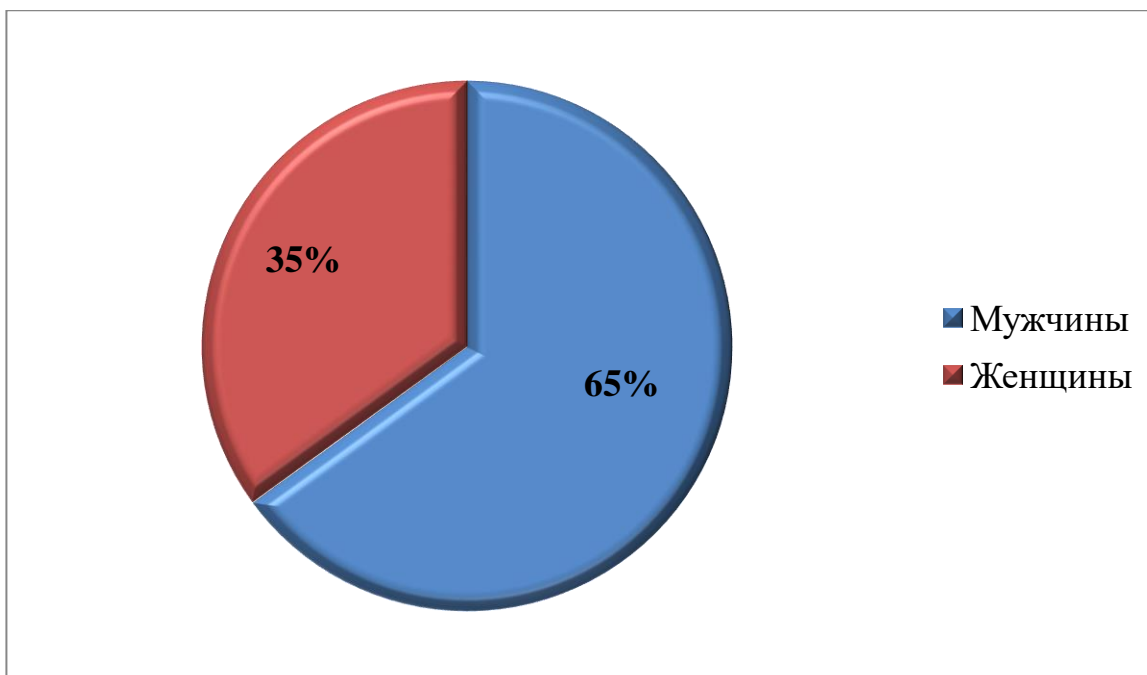


Рис. 1. Соотношение опрошенных по половой принадлежности

Для дальнейшего исследование было необходимо уточнить какой возрастной группы являются опрошенные нами пациенты. Из полученных данных можем сделать следующие выводы, что 35% составила группа, находящаяся в возрасте 35-59 лет, 15% в возрасте до 20 лет, 30% в возрасте после 60 лет, и 20% находятся в возрасте 20-35 лет (Рис. 2).

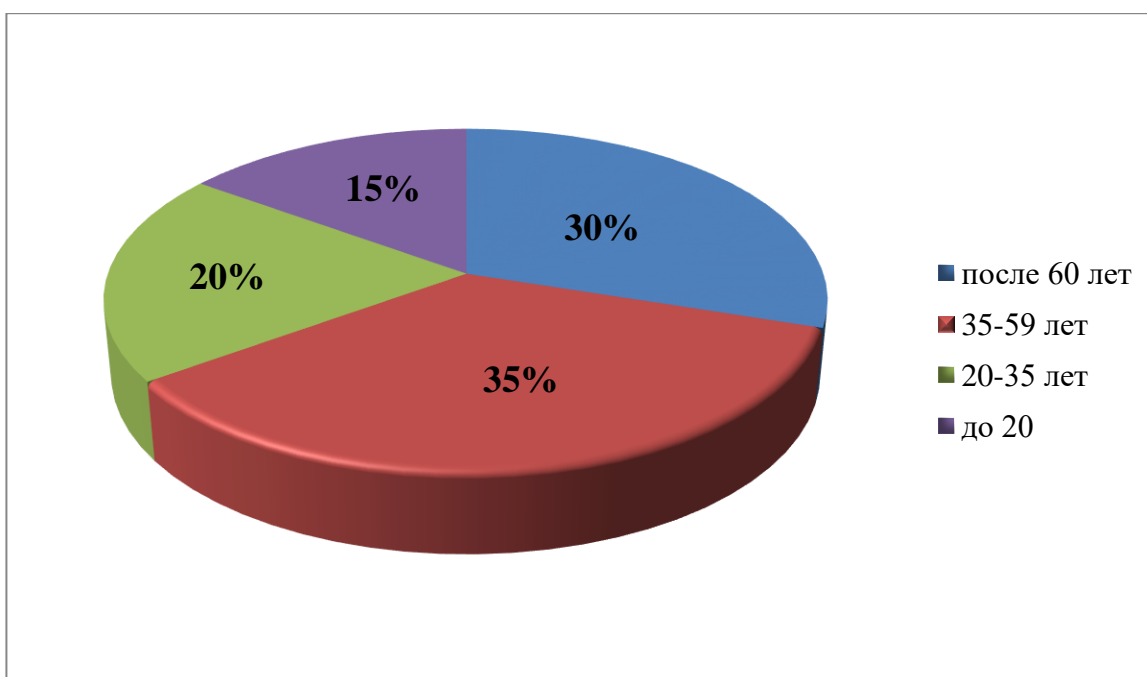


Рис. 2. Соотношение пациентов по возрасту

В зависимости от социального статуса и прилежания его к той или иной группы пациенты распределились следующим образом. Наибольшее количество пациентов имеют статус рабочий 46%, безработный 35%, пенсионер 19% (Рис. 3).

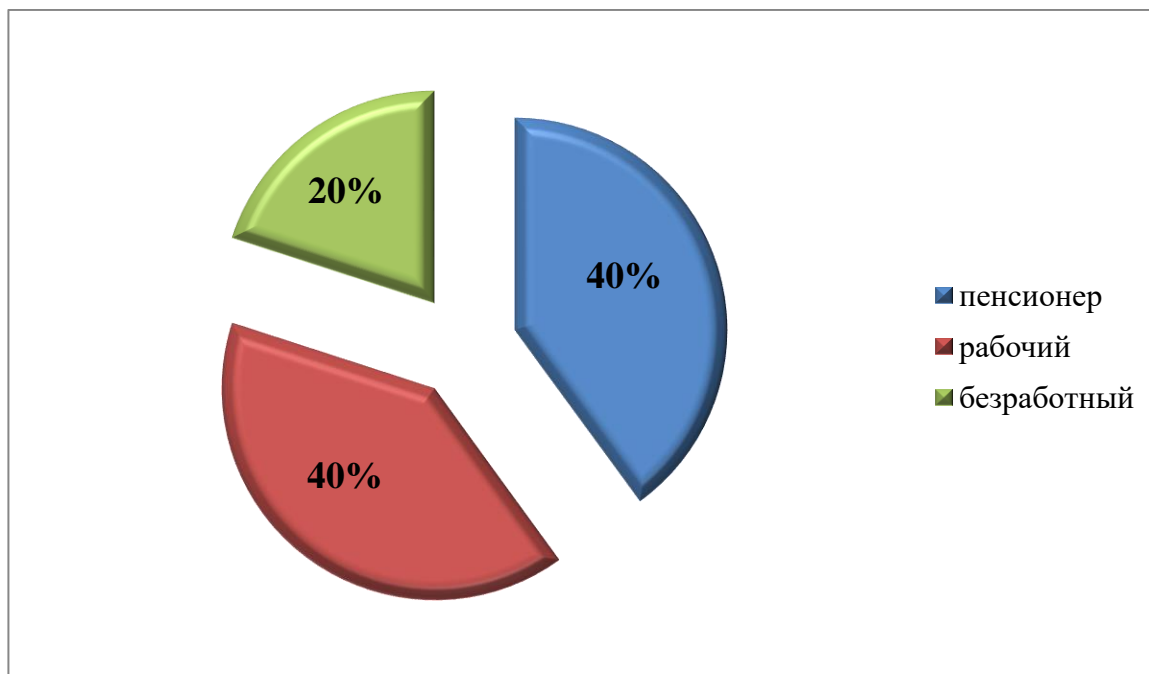


Рис. 3. Социальный статус

Знают, что такое здоровый образ жизни 87% опрошенных, не знают ничего о данном определении и лишь 13% пациентов. То есть, в основном больные знают, основное определение данного понятия. (Рис. 4).



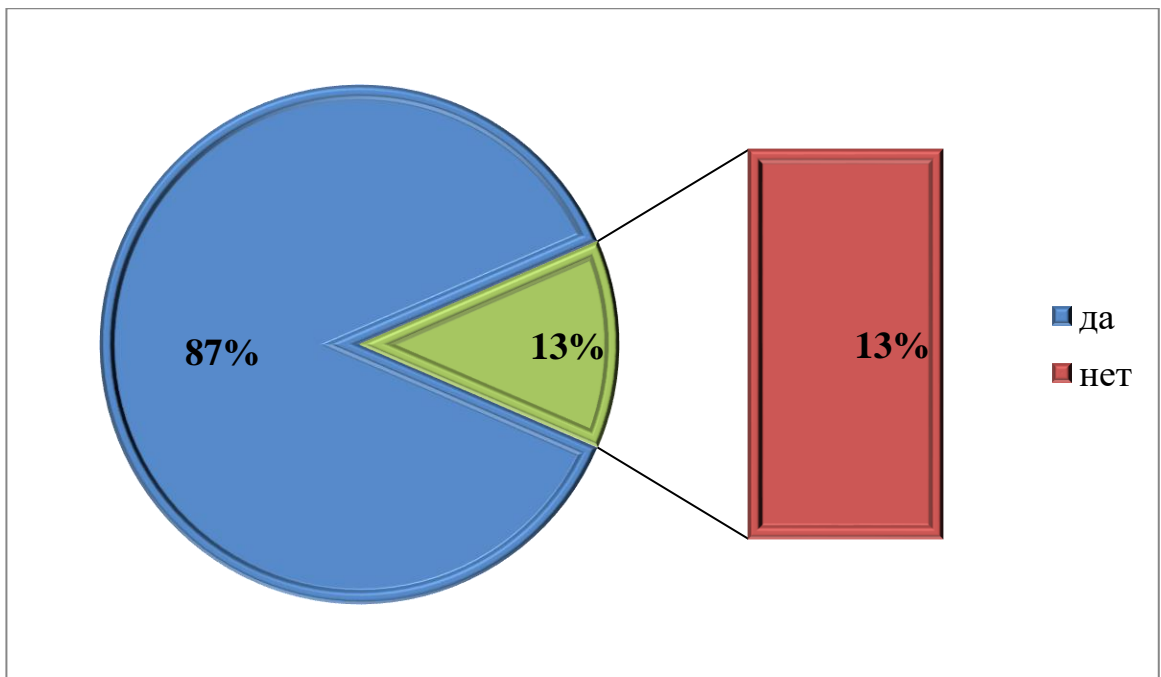


Рис.4. Знание о здоровом образе жизни

На вопрос: «Занимаетесь ли вы физической культурой и следите за рационом своего питания?» 70% ответили что нет, и всего лишь 30% ответили да. Таким образом, мы видим что большинство пациентов не следят за своим здоровьем и не придерживаются здорового образа жизни. (Рис. 5).

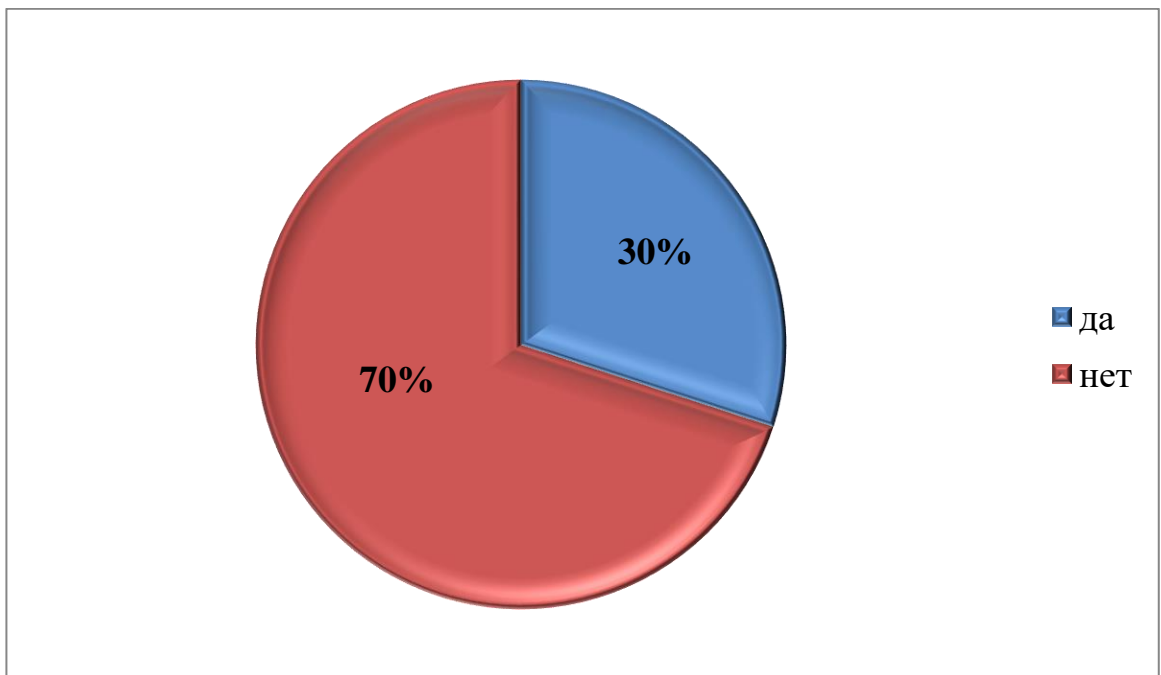


Рис. 5. Занятие физическими упражнениями

Из полученных анкетных данных было выявлено, что большинство опрошенных 53% курят, и лишь 47% не курят, алкоголь употребляют 60% пациентов, не употребляют 40%. Таким образом, мы видим, что большинство нами опрошенных курят и умеренно употребляют алкоголь, тем самым показывая о наличии в своем образе жизни вредные привычки. (Рис. 6).

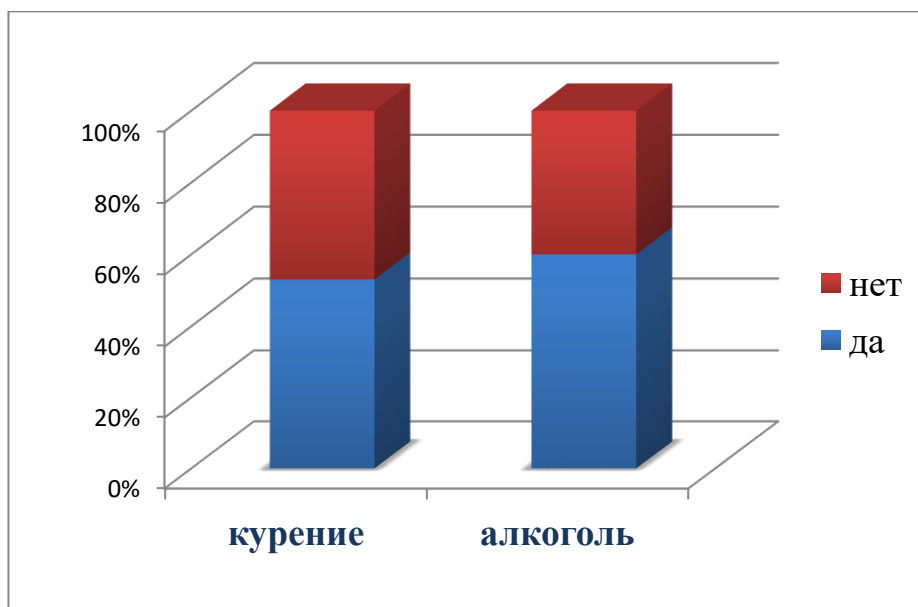


Рис. 6. Курение и употребление алкоголя пациентами

На вопрос: «Есть ли у вас родственники в образе жизни которых присутствуют вредные привычки?» 68% больных ответили да, и 30% ответили, что нет. Таким образом, мы видим, что предрасположенность к возникновению различных заболеваний и осложнений передается по наследству (Рис. 7).

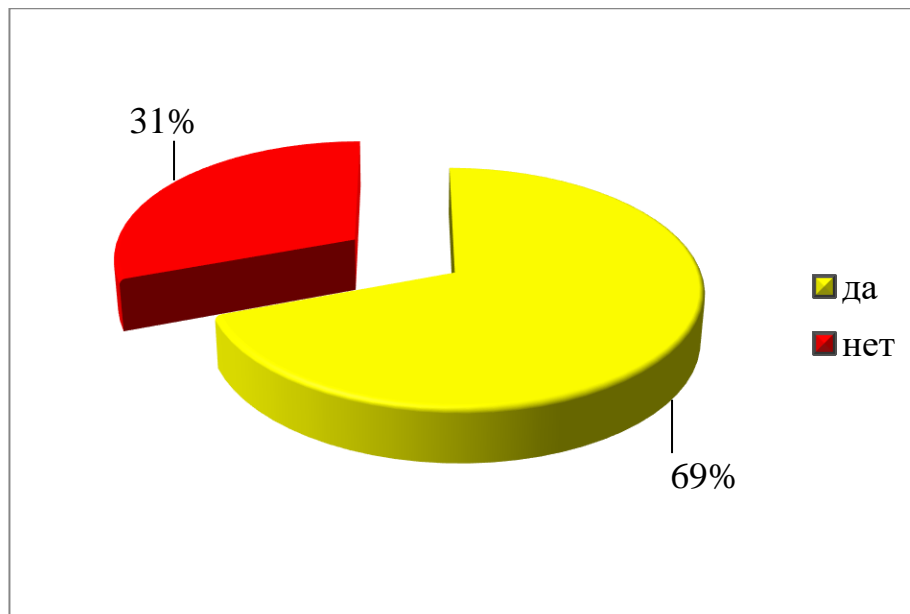


Рис. 7. Родственники имеющие вредные привычки

На вопрос, часто ли больные переносят респираторные (ОРВИ) заболевания ответили 42% – 2 раза в год, 30% – 1 раз в год и 28% – 3 и более раз в год (Рис. 8).

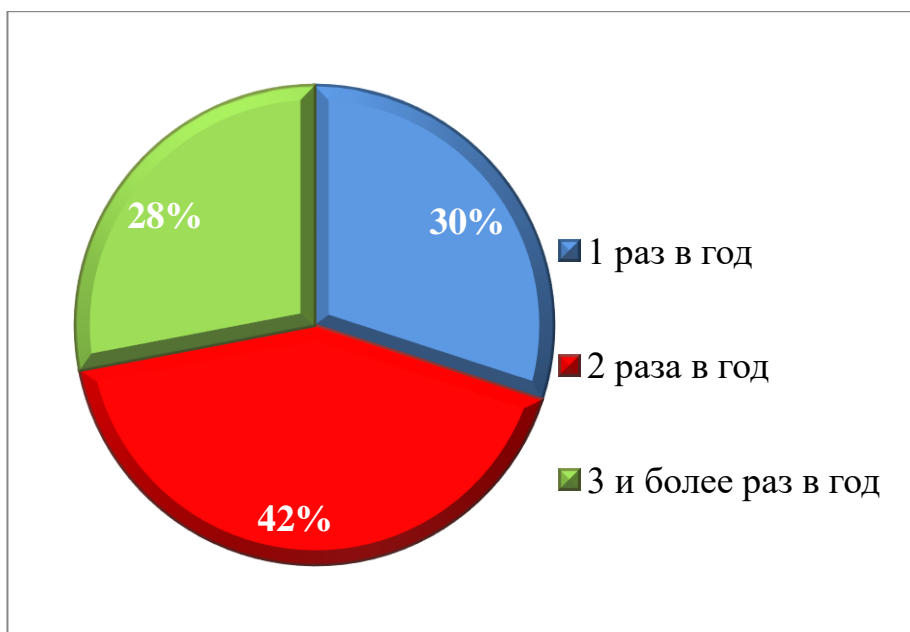


Рис. 8. Частота респираторных заболеваний

Повышенную усталость, быструю утомляемость, одышку при занятии физической нагрузкой ощущают 60%, так же имеются сопутствующие наличие

неблагоприятных факторов у 65% опрошенных, и 35% опрошенных не имеют сопутствующие неблагоприятных факторов (Рис. 9).

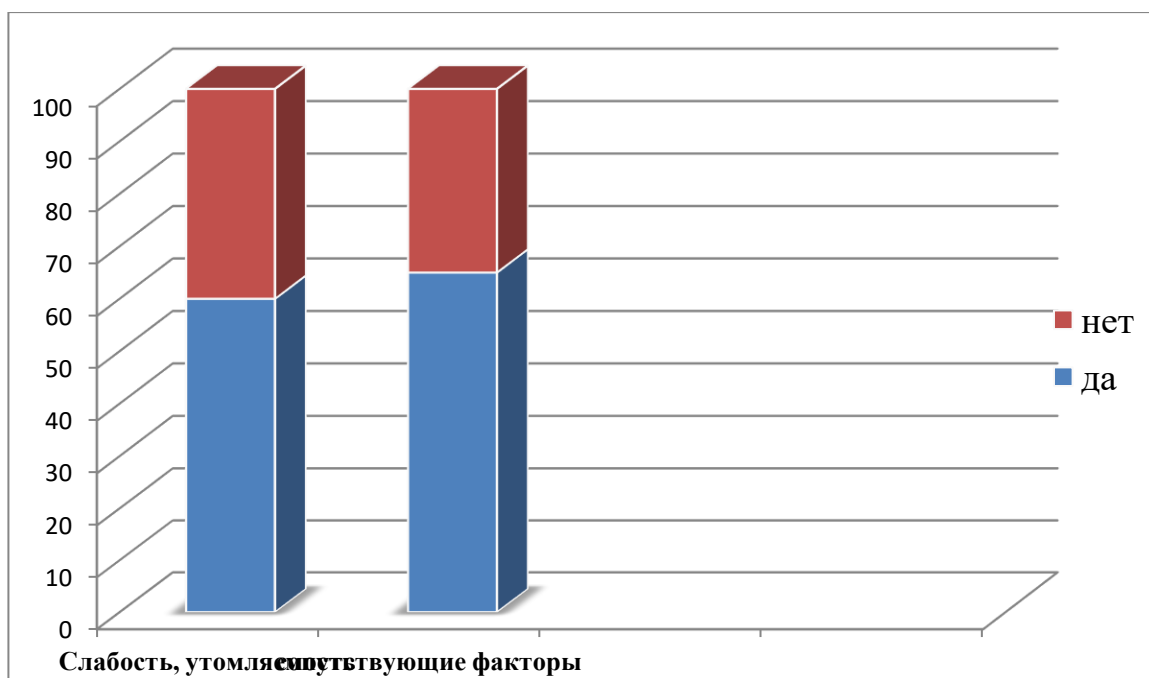


Рис. 9. Другие неблагоприятные факторы у пациентов

На вопрос: «Часто ли занимаетесь выполнением утренней зарядки и активной физической нагрузкой?» опрошенные ответили, 60% не занимаются физической культурой, 20% – иногда 2-3 в неделю, и всего лишь 20% занимаются активными физическими нагрузками. (Рис. 10).

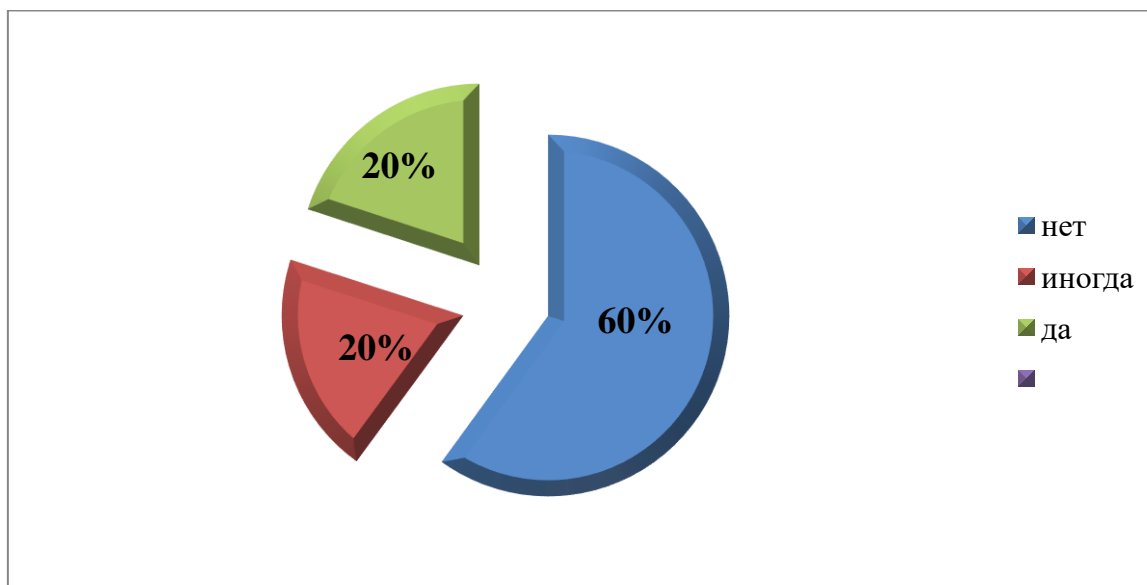


Рис. 10. Занятие физической культуры

Регулярно наблюдаются у врача 50% опрошенных, 50% пациентов обращаются к врачу, лишь при ухудшении состояния. То есть мы видим, что больные ответственно относятся к своему здоровью (Рис. 11).

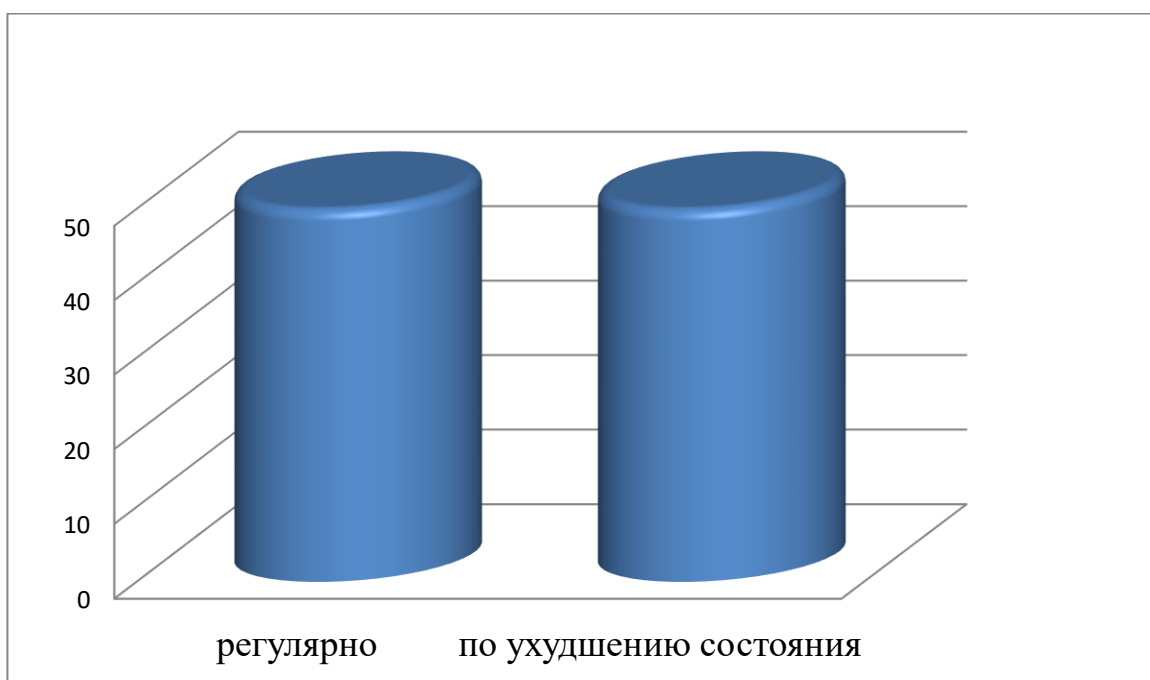


Рис. 11. Соблюдение посещения врача

По исследованию с использованием анкеты можно сделать следующие выводы, что в настоящее время на сестринском этапе отсутствует единый подход к пропаганде отказа от вредных привычек и ведению здорового образа жизни, тем самым приводя к снижению качества функциональной жизнедеятельности и работоспособности, создавая дополнительные предпосылки для дальнейшего образования возникновения и распространения тяжелых заболеваний, и повлекший их тяжелые осложнения.

Распространение о вреде приема вредных привычек и необходимости от отказа, и необходимости занятия физической культурой и употребление в пищу продуктов богатые по своему составу витаминами – является важные условия, которые позволят предотвратить прогрессирование возникновения и развития серьезных заболеваний и повлекшие к ухудшения состояния,

сократить вероятность передачи на генетическом уровне заболеваний и плохих качеств человека.

Важным моментом в исследовании является то, что распространение необходимой информации при сестринском уходе дают больному больше знаний о возможности правильного распределения своего времени, возможности занятия физическими упражнениями и необходимости в правильном питании, дают возможность пациенту оценить состояние своего здоровья на данный момент, и оценить удовлетворенность им и необходимы ли изменения предназначенные для улучшения его жизнедеятельности.

Кроме того анализ показал, что на развитие и пропаганду здорового образа жизни большое значение оказывают такие факторы риска, как злоупотребление алкоголем, табакокурение, неправильное питание и отсутствие в жизни физических упражнений, что в свою очередь приводит к ухудшению здоровья пациента.

Установлено то, что, для изменения образа жизни и чтобы он был правильным, прежде всего необходимо исключения из своего рациона вредных привычек, необходимость занятия ежедневными физическими упражнениями и переходе на правильное питание. Немало важным звеном в пропаганде здорового образа жизни является тесное сотрудничество и доверие между пациентом и медицинским персоналом, так как это является необходимым условием правильного соблюдения рекомендаций по профилактике возникновения различных заболеваний и осложнений.

В настоящее время пропаганда вредных привычек среди различных возрастных групп становится не актуальной, вследствие чего, начинает набирать популярность в особенности у молодежных групп пропаганда здорового образа жизни. Заниматься физической культурой и следить за своим рационом питания становится модным.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель работы достигнута: рассмотрена роль медицинской сестры в повышении мотивации вести здоровый образ жизни в условиях лечебно-профилактического учреждения. Изучив необходимую литературу и различные информативные источники, можно сделать выводы: проведение медицинской сестрой еженедельных информативных бесед и вреда вредных привычек на организм человека, пропаганде здорового образа жизни и необходимости занятия ежедневными физическими упражнениями, употребление в пищу продуктов которые имеют в своем составе достаточное количество необходимых питательных веществ, необходимых для нормальной и продуктивной жизнедеятельности и работоспособности, являются весомым аргументом для профилактики возникновения или распространение в организме человека различных заболеваний и возможности исключения возникновения осложнений и исключения генетических заболеваний.

Таким образом, мы видим, что правильно организованное обучение пациентов медицинской сестрой на первичном этапе обследования обеспечивает к отказу пациента от вредных привычек и необходимости перехода к здоровому образу жизни.

Установление контакта с пациентом, уважение и соблюдение его прав обеспечивает успешное формирование знаний и умений пациента полученных при беседе с медицинской сестрой.

В результате исследовательской работы были выполнены все поставленные задачи:

– Провести анализ научной медицинской литературы и других источников информации по проблеме распространения и пропаганде здорового образа жизни. Проведенный анализ выявил, что бы держать состояние здоровья под контролем необходимо придерживаться к правильному и здоровому образу жизни. Те пациенты, которые выполняют все рекомендации по правильному и

рациональному питанию, активному образу жизни, отказа от вредных привычек обычно обращаются за помощью лечебно-профилактические учреждения намного реже.

– Провести анализ эффективности деятельности медицинской сестры в пропаганде здорового образа жизни и формирование пациентом уже полученных данных о возможности в продуктивной жизнедеятельности и изменении своего образа жизни в лучшую сторону. Кроме того анализ показал, что на развитие и пропаганду здорового образа жизни большое значение оказывают такие факторы риска, как злоупотребление алкоголем, табакокурение, неправильное питание и отсутствие в жизни физических упражнений, что в свою очередь приводит к ухудшению здоровья пациента.

– Разработать рекомендации по повышению эффективности мотивации населения медицинской сестрой в пропаганде здорового образа жизни.

#### Рекомендации:

1. Включить в свой повседневный рацион ежедневные физические упражнения и физическую активность;
2. Отказаться от курение, даже пассивного;
3. Исключить из своего рациона спиртные напитки;
4. Соблюдать режим активности и отдыха, необходимости помнить, что отдыхать после продуктивного дня необходимо в течение 6 часов;
5. Употреблять в пищу продукты: имеющие в своем составе достаточное количество питательных веществ, необходимых для продуктивной жизнедеятельности и работоспособности;
6. Исключение или употребление в незначительных количествах продуктов, имеющие в своем составе вредные вещества, например, чипсы, газированные напитки, сладости, копченые и соленые продукты;
7. Проходить регулярные осмотры врачом или медицинской сестрой, с целью устранения возникновения различных заболеваний;



8. Проводить регулярные беседы с родственниками и друзьями о вредных привычках, и их вреде на организм и необходимости вести здоровый образ жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамович, Г.Э. II Международная научно-практическая конференция «Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни» [Текст] / ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамович. – М.: Минск: Белхардгрупп; М.: Ладога-100, 2016. – С. 204.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К.Байер, Л. Шейнберг. [Текст] – М.: Мир, 2016. – С. 368.
3. Блюменталь, Ж. Б. Год прожитый правильно.52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. [Текст] – М.: Альпина Паблишер, 2016. – С. 450.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков [Текст] – М.: Советский спорт, 2015. – С.172.
5. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. [Текст] - М.: Сфера, Ранок, 2015. – С.552.
6. Здоровый образ жизни. [Текст] - М.: Мой мир, 2015. – С. 208.
7. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков [Текст] – М.: Профиздат, 2015. – С. 256.
8. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. – С. 176.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [Текст] – Люберцы: Юрайт, 2016. – С. 424.
10. Никитина, Ю.П. Руководство для средних медицинских работников [Текст] / Под ред. Ю.П. Никитина, В.М. Чернышева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – С. 992.
11. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. [Текст] - М.: Академия, 2016. – С. 256.

12. Сапин, М.Р. Анатомия человека: атлас [Электронный ресурс] : учеб. пособие для медицинских училищ и колледже / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина, С.В. Чава – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434796.html>

13. Текучева, Л.В. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. [Электронный ресурс] - М.: Другое Reshenie, 2015. – С.449.

14. Трча, С.К. Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча.[Текст] - М.: Медицина, 2016. – С. 232.

15. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. [Текст] - М.: ЮНИТИ, 2016. – С. 431.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Анкета по вопросам мотивации медицинской сестры вести здоровый образ жизни среди населения**

Уважаемый пациент! Просим Вас принять участие в данном опросе и ответить на вопросы анкеты.

1. Ваш пол:

1) м

2) ж

2. Ваш возраст:

1) до 35 лет

2) 35-59

3) 60-74

4) 75 и более

3. Социальный статус:

1) рабочий

2) пенсионер

3) безработный

4) другое \_\_\_\_\_

4. Знаете ли Вы, что такое здоровый образ жизни?

1) да

2) нет

5. Есть ли у ваших родственников вредные привычки?

1) да

2) нет

6. Курите ли Вы?

1) да

2) нет

7. Употребляете ли Вы алкоголь?

3) да

4) нет

8. Насколько часто Вы переносите респираторные (ОРВИ) заболевания:

1) 1 раз в год

2) 2 раза в год

3) 3 и более раза в год

9. Когда либо Вы ощущали общую слабость, быструю утомляемость, одышку при обычной физической нагрузке или трудовой деятельности?

1) да

2) нет

10. Насколько часто Вы посещаете прием врача или медицинской сестры?

1) ежегодно

2) несколько раз в год

3) реже 1 раза в год

4)

11. Знаете ли Вы что такое физические упражнения и нагрузки?

1) да

2) нет

12. Уделяете ли Вы время для занятия физическим спортом и выполнении различных силовых упражнений?

1) да

2) нет

Благодарим Вас за участие в анкетировании!

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

## ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

- Руки надо мыть с мылом:
  - перед едой;
  - после прикосновения к животным;
  - после посещения туалета;
  - после всякого загрязнения.
- Это убережет вас от болезней.



После пасты всем на диво зубы чисты и красивы! Зубы надо чистить обязательно утром и вечером перед сном.



Никогда не предлагай другому и не бери чужую зубную щетку и расческу, не делись косметикой и другими предметами личной гигиены, одеждой и обувью.



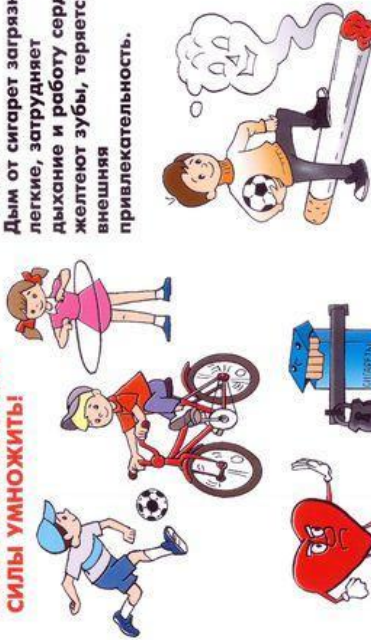
Береги свои глаза, при чтении держи книгу на расстоянии 35–40 см от глаз.

Длительность просмотра телевизора и работы с компьютером не более 30–45 минут. Необходим перерыв.



## СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!

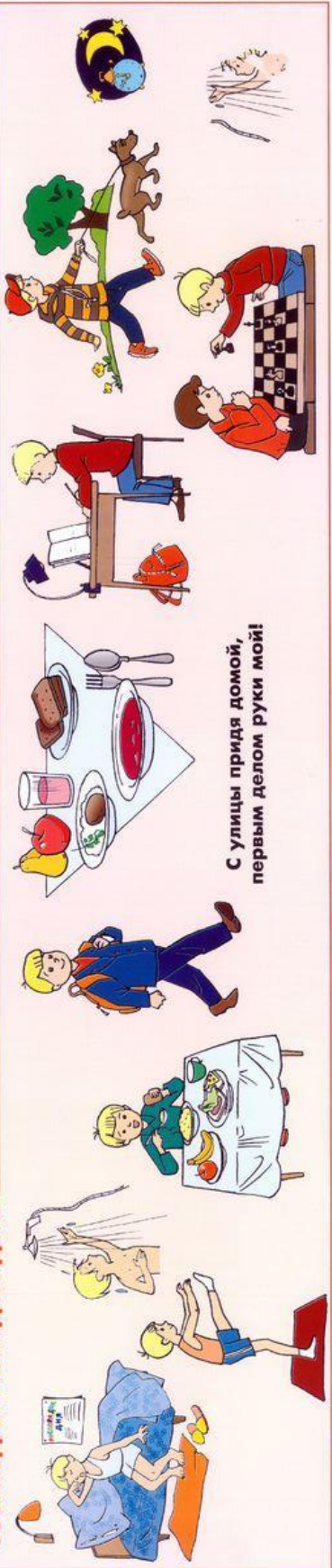
Не кури! Дым от сигарет загрязняет легкие, затрудняет дыхание и работу сердца, желтеют зубы, теряется внешняя привлекательность.



## СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОККОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Стул ног полностью стоит на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола – угол в локте составляет приблизительно 90°.

## СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой, первым делом руки мой!