



ВОВЛЕЧЕНИЕ СООБЩЕСТВ
В ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МЕТОДИЧЕСКИЙ НАБОР ДЛЯ СООБЩЕСТВ

МОДУЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ И
ПРОФИЛАКТИКЕ
НЕИНФЕКЦИОННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ (НИЗ)

Белорусский
Красный
Крест



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera





ВОВЛЕЧЕНИЕ СООБЩЕСТВ
В ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МЕТОДИЧЕСКИЙ НАБОР ДЛЯ СООБЩЕСТВ

Настоящее издание является частью методических материалов модуля по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционных заболеваний, разработанных Международной Федерацией Красного Креста и Красного Полумесяца. Методические материалы предназначены сотрудникам, волонтерам Красного Креста и Красного Полумесяца и другим партнерам, чтобы помочь устранить или уменьшить основные факторы риска неинфекционных заболеваний и способствовать продвижению здорового образа жизни в сообществах.

Методические материалы изданы в рамках совместного проекта Белорусского Общества Красного Креста и Швейцарского Красного Креста «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни», направленного на укрепление здоровья и изменение поведения населения Беларуси в сторону здорового образа жизни.

Белорусское Общество Красного Креста выражает благодарность Международной Федерации Красного Креста и Красного Полумесяца за разрешение использовать методические материалы для реализации деятельности по профилактике неинфекционных заболеваний и продвижению здорового образа жизни.

Перевод оригинального издания адаптирован Белорусским Обществом Красного Креста (Т.Светлович, С.Анацко).

© Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, Женева, 2014

Копирование материалов данного издания полностью или частично разрешено для использования в некоммерческих целях при условии указания источника. МФКК будет признательна за получение информации об использовании материалов настоящего издания. Запросы на копирование в коммерческих целях необходимо направлять на электронный адрес МФКК — secretariat@ifrc.org.

Мнения и рекомендации, приведенные в данном издании, не обязательно отражают официальную политику МФКК или отдельных национальных обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Используемые обозначения и карты не являются выражением мнения со стороны МФКК или национальных обществ относительно правового статуса тех или иных территорий или их властей. Все фотографии, использованные в данном издании, являются собственностью МФКК, если не указано иное. Фото на обложке: Даниэль Сима/Американский Красный Крест.

а/я 303
CH-1211, Женева, 19
Швейцария
Телефон: +41 22 730 4222
Телефакс: +41 22 733 0395
E-mail: secretariat@ifrc.org
Сайт: www.ifrc.org

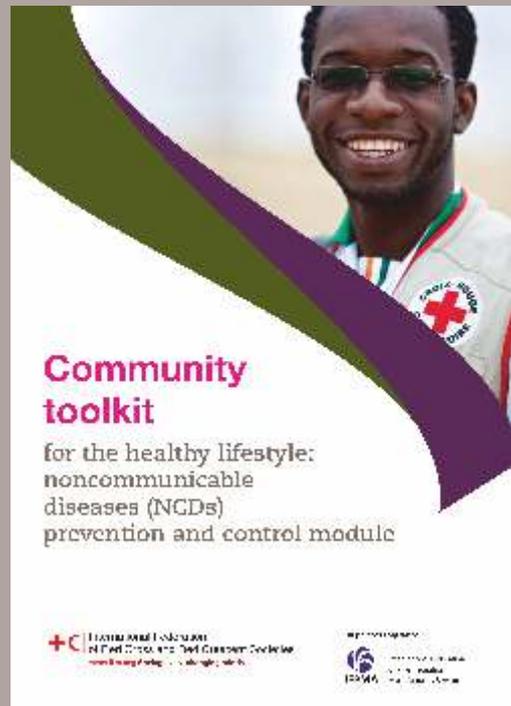
Следите за нами на:



In partnership with:

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

 International Federation
of Pharmaceutical
Manufacturers & Associations



Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний (НИЗ)

модуль 8 Охрана здоровья и оказание первой помощи в местных сообществах (СВНФА)

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФКК) является крупнейшей в мире добровольческой гуманитарной сетью. Входящие в ее состав 189 национальных обществ ежегодно охватывают своей деятельностью около 150 миллионов человек. Вместе мы действуем до, во время и после наступления стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций в сфере здравоохранения для удовлетворения потребностей и улучшения жизни уязвимых групп населения. В своей работе мы придерживаемся принципа беспристрастности, не допуская никакой дискриминации по национальному, расовому, половому или классовому признакам, по религиозным или политическим убеждениям.

Руководствуясь Стратегией 2020, которая является нашим коллективным планом действий в деле

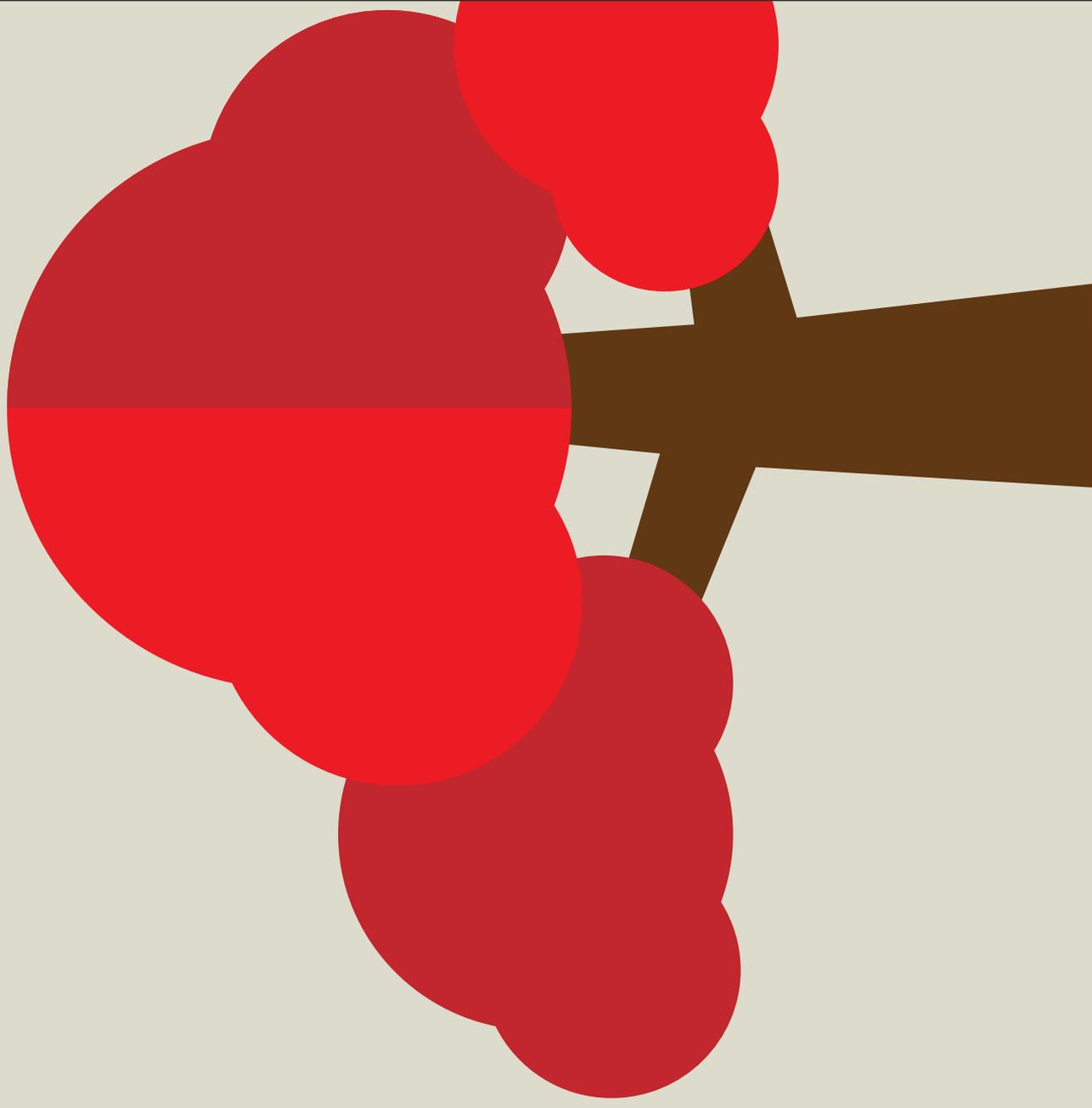
решения наиболее важных проблем гуманитарного характера и вопросов развития этого десятилетия, мы целиком посвящаем себя миссии «спасения жизней и изменения мышления».

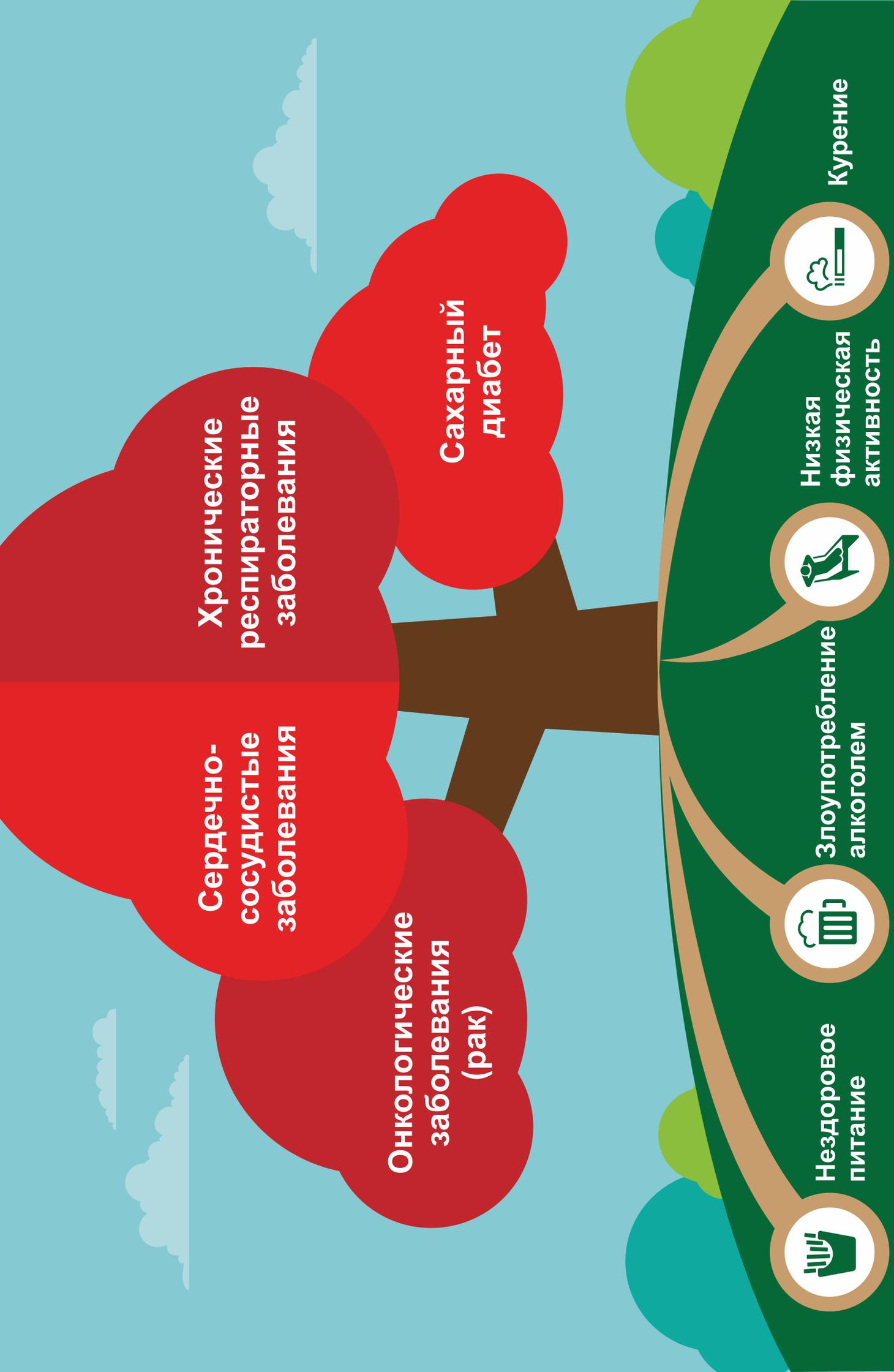
Наша сила заключается в нашей волонтерской сети, нашем опыте работы в сообществах, наших независимости и нейтральности. Мы работаем для улучшения гуманитарных стандартов, в качестве партнеров в области развития и в области реагирования на стихийные бедствия. Мы убеждаем лиц, ответственных за принятие решений, всегда действовать в интересах уязвимых групп населения. В результате мы создаем условия для здоровых и безопасных сообществ, снижаем уязвимость, повышаем устойчивость и формируем культуру мира во всем мире.

Тема 1

Четыре группы НИЗ:

сердечно-сосудистые заболевания,
онкологические заболевания (рак),
хронические респираторные
заболевания и сахарный диабет





Инструмент 1.1

Постер с изображением НИЗ

1. Продемонстрируйте постер с изображением НИЗ. Обратите внимание на заболевания, указанные на кроне дерева.

2. Скажите:

Сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания и сахарный диабет являются причиной более 63% всех случаев смерти в мире. Более чем в 80% случаев эти заболевания можно предотвратить. НИЗ — это заболевания, которые не передаются как инфекция при контакте с больными людьми или животными, а, как правило, являются результатом нездорового поведения человека.

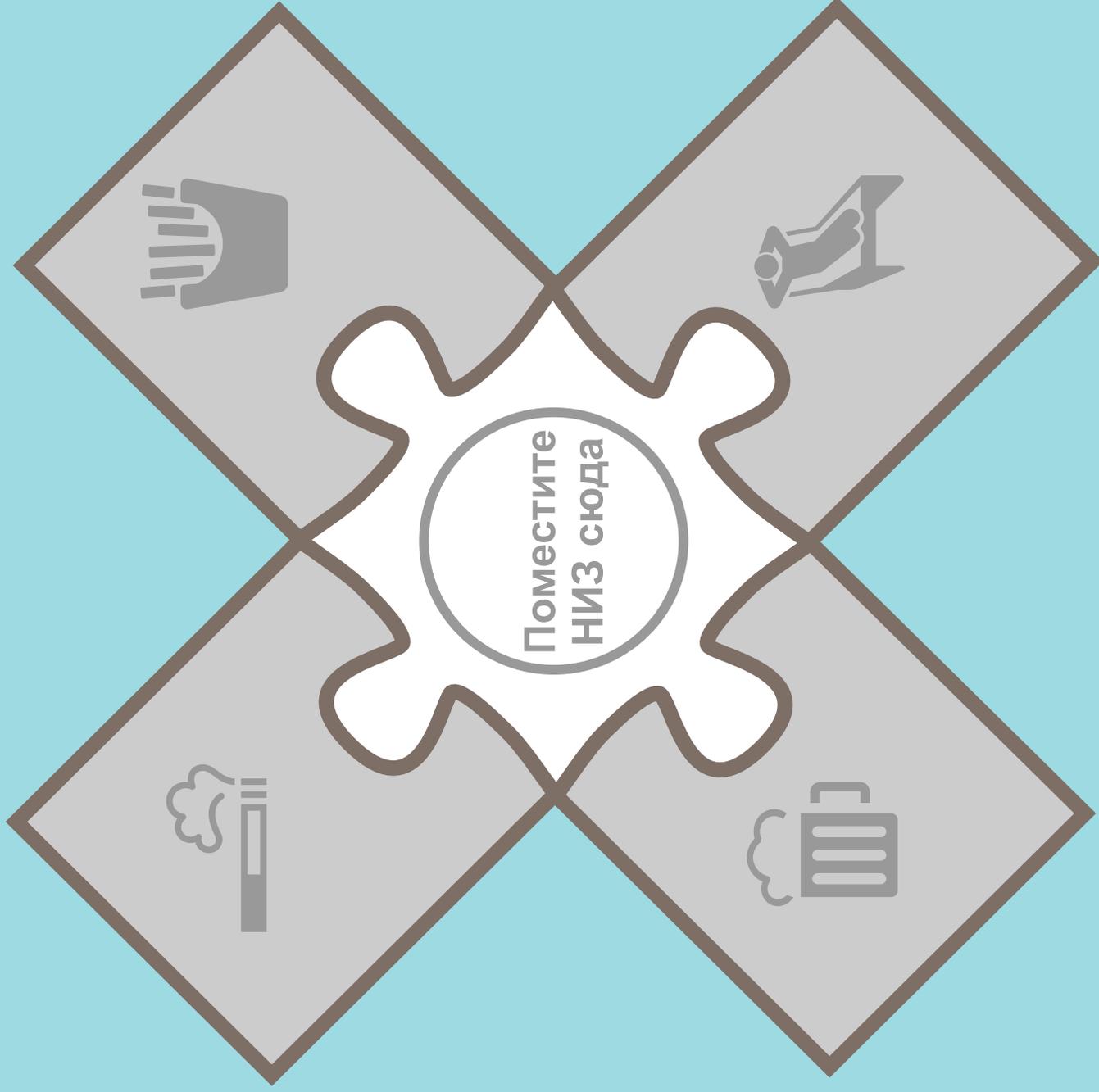
3. Обратите внимание на факторы риска, указанные на корнях дерева.

4. Скажите:

В большинстве случаев НИЗ вызваны нездоровым поведением — курением, злоупотреблением алкоголем, нездоровым питанием и/или низкой физической активностью.

Большинство НИЗ предотвратимы, если люди:

- ведут здоровый образ жизни, включая:
 - ежедневную физическую активность
 - здоровое питание
- сокращают или устраняют нездоровые привычки:
 - употребление табачных изделий
 - злоупотребление алкоголем



Головоломка НИЗ



Сердечно-сосудистые заболевания

1. Поместите деталь головоломки с изображением символа сердечно-сосудистого заболевания в центральный сегмент игрового поля головоломки НИЗ.

2. Спросите:

У кого-нибудь из присутствующих есть сердечно-сосудистое заболевание? Может быть вы знаете кого-нибудь, кто страдает таким заболеванием?

Знаете ли вы кого-нибудь, у кого был инфаркт, инсульт или повышенное давление?

3. Возьмите детали головоломки, символизирующие курение, нездоровое питание и злоупотребление алкоголем и поместите их в соответствующие сегменты игрового поля головоломки.

4. Скажите:

Со временем, курение, нездоровое питание и злоупотребление алкоголем могут приводить к затруднению кровотока в сосудах.

5. Возьмите деталь головоломки, символизирующую низкую физическую активность и поместите ее в соответствующий сегмент игрового поля головоломки.

6. Скажите:

Что происходит при сердечно-сосудистом заболевании?

- Если вы едите много вредной пищи — ваши сосуды блокируются холестерином, в что повышает нагрузку на сердце.
- Физическая активность поможет «прочистить» сосуды.
- Если у вас есть сердечно-сосудистое заболевание, вам необходимо обратиться к врачу и изменить ваш образ жизни.

Как можно предотвратить или вылечить сердечно-сосудистое заболевание?

- Будьте активными! Это сохранит ваши сосуды.
- Регулярно измеряйте кровяное давление. Это покажет вам, насколько тяжело работать сердцу.
- Знайте, что сердечно-сосудистые заболевания могут быть предупреждены, можно избежать инфаркта и инсульта.
- а. Бросьте курить.
- б. Ежедневно употребляйте 5 порций овощей и фруктов.
- в. Ограничьте употребление жирной и соленой пищи.
- г. Ежедневно уделяйте 30 минут физической активности.
- д. Не злоупотребляйте алкоголем.

- Стресс и беспокойство могут также увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Отдыхайте с семьей и друзьями, чтобы уменьшить стресс.
- Если у вас уже есть сердечно-сосудистое заболевание, принимайте назначенные препараты, регулярно проходите обследование.



Онкологические заболевания (рак)

1. Поместите деталь головоломки с изображением символа онкологического заболевания (рака) в центральный сегмент игрового поля головоломки НИЗ.

2. Скажите:

Кто-нибудь из присутствующих знает людей, больных раком?

Как вы можете заметить, рак — достаточно распространенное заболевание.

Во многих случаях онкологические заболевания (рак) можно предупредить.

3. Скажите:

- Рак возникает, когда одиночная клетка в какой-либо части организма человека начинает аномально расти, размножаться, изменяться. Образуется опухоль, которая растет бесконтрольно.

- Рак начинает расти в одном органе и затем распространяется на другие. Когда в органе развивается рак, этот орган не может нормально функционировать и может даже перестать функционировать.

- Рак может поразить человека любой расы, пола, класса или национальности и без лечения является смертельным заболеванием.

- Рак может поразить любую структуру тела, включая кровь и кожу. Рак легких является одной из самых смертельных форм рака и самой распространенной формой рака среди курильщиков и людей, живущих и работающих с курительщиками.

4. Возьмите детали головоломки, символизирующие курение, нездоровое питание, низкую физическую активность и злоупотребление алкоголем и поместите их в соответствующие сегменты игрового поля головоломки.

5. Скажите:

В 33% случаев рака можно избежать, бросив курить, злоупотреблять алкоголем и перестав питаться нездоровой пищей, увеличив физическую активность и употребляя больше овощей и фруктов.

6. Скажите:

Что происходит при онкологическом заболевании?

- При возникновении раковой опухоли раковые клетки растут очень быстро.
- Если рак не лечить, он быстро распространяется и приводит к смерти больного человека.
- Если у человека есть подозрения на рак, необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

7. Скажите:

Как можно предупредить или победить рак?

- 33 процента всех случаев развития рака можно предупредить, бросив курить, перестав употреблять алкоголь и нездоровую пищу, повысить физическую активность и начав употреблять больше фруктов и овощей.
- Ранняя диагностика помогает повысить вероятность выздоровления от рака.
 - Женщины должны проходить следующие регулярные обследования:
 - женщины старше 20 лет — самообследование молочной железы (регулярное самообследование может помочь выявить более 45 процентов опухолей молочной железы);
 - женщины в возрасте от 50 до 74 лет — маммография каждые 2 года (если существует высокий риск развития рака груди из-за семейного анамнеза или ранее диагностированных случаев рака, врач может назначить прохождение маммографии до 50 лет);
 - женщины старше 21 года — регулярные посещения гинеколога с прохождением обследования на рак шейки матки.
 - Мужчины должны проходить регулярные обследования по мере необходимости.

Лечение рака включает:

- а. Операцию по удалению раковой опухоли или целого пораженного органа.
- б. Прохождение химиотерапии и радиотерапии.



Хронические респираторные заболевания

1. Поместите деталь головоломки с изображением символа хронического респираторного заболевания в центральный сегмент игрового поля головоломки НИЗ.

2. Спросите:

Кто-нибудь из присутствующих испытывает проблемы с дыханием или знает людей, имеющих проблемы с дыханием?

Как вы можете заметить, хронические респираторные заболевания достаточно распространённое явление. Во многих случаях их можно предупредить.

3. Скажите:

- Хронические респираторные заболевания — это хронические заболевания дыхательных путей и/или легких, приводящие к затруднению дыхания.
- Хронические респираторные заболевания, как правило, являются следствием курения или вдыхания дыма. При хронических респираторных заболеваниях в организм поступает недостаточно кислорода.

4. Возьмите деталь головоломки, символизирующую курение и поместите ее в соответствующий сегмент игрового поля головоломки.

5. Скажите:

- Хронические респираторные заболевания могут также развиваться при вдыхании дыма от сигары или сигареты другого человека (пассивное курение).
- Можно заболеть хроническим респираторным заболеванием в результате регулярного вдыхания дыма от сжигания дерева, угля, навоза животных или отходов земледелия.

6. Скажите:

Что происходит при хроническом респираторном заболевании?

- При отсутствии лечения возникают затруднения при дыхании, и часто появляется пугающее ощущение нехватки воздуха.
- При лечении лекарственных средства могут на короткое время помочь доставке необходимого воздуха к легким.
- Постоянное курение или вдыхание загрязненного воздуха снижают шансы на выздоровление и восстановление легких и дыхательных путей.
- Состояние человека, страдающего от хронического респираторного заболевания, может ухудшиться, если больной курит, употребляет алкоголь, употребляет нездоровую пищу в большом количестве и/или физически неактивен.

7. Скажите:

Как можно предупредить или победить хроническое респираторное заболевание?

- Полностью бросить курить!
- Избегайте пассивного курения рядом с курильщиками.
- Избегайте вдыхать дым от горящего дерева, навоза животных, или отходов земледелия.
- Дети и молодые люди особенно уязвимы при пассивном курении, так как их организм продолжает расти и развиваться.
- Многие интенсивные виды физической активности могут быть тяжелы для человека, страдающего хроническим респираторным заболеванием, тогда как умеренная физическая нагрузка поможет предупредить или облегчить дальнейшее осложнение этого заболевания.
- Придерживаясь принципов здорового питания с употреблением большого количества фруктов и овощей. Будучи достаточно физически активным, сократив употребление алкоголя и бросив курить и вдыхать дым, человек может укрепить свой организм и противостоять осложнениям хронических респираторных заболеваний.

1. Поместите деталь головоломки с изображением символа сахарного диабета в центральный сегмент игрового поля головоломки НИЗ.

2. Скажите:

При сахарном диабете организм не может контролировать уровень сахара в крови. Кто-нибудь из присутствующих знает людей, страдающих сахарным диабетом? Как вы можете заметить, сахарный диабет — достаточно распространённое заболевание.

3. Возьмите детали головоломки, символизирующие нездоровое питание и низкую физическую активность и поместите их в соответствующие сегменты игрового поля головоломки.

4. Скажите:

- Существует несколько типов сахарного диабета, но самым распространённым является сахарный диабет 2-го типа, который чаще всего возникает у людей, страдающих избыточным весом, питающихся нездоровой пищей и/или ведущих малоподвижный образ жизни.

5. Возьмите детали головоломки, символизирующие курение и злоупотребление алкоголем и поместите их в соответствующие сегменты игрового поля головоломки.

6. Скажите:

- Курение и злоупотребление алкоголем также способствуют развитию сахарного диабета.

7. Скажите:

- Сахарный диабет может поразить человека любого возраста, расы, пола или национальности.

• Взрослые люди должны контролировать количество употребляемого ими сахара, жиров и калорий, уровень своей физической активности, а также следить за употреблением сахара и уровнем активности своих детей.

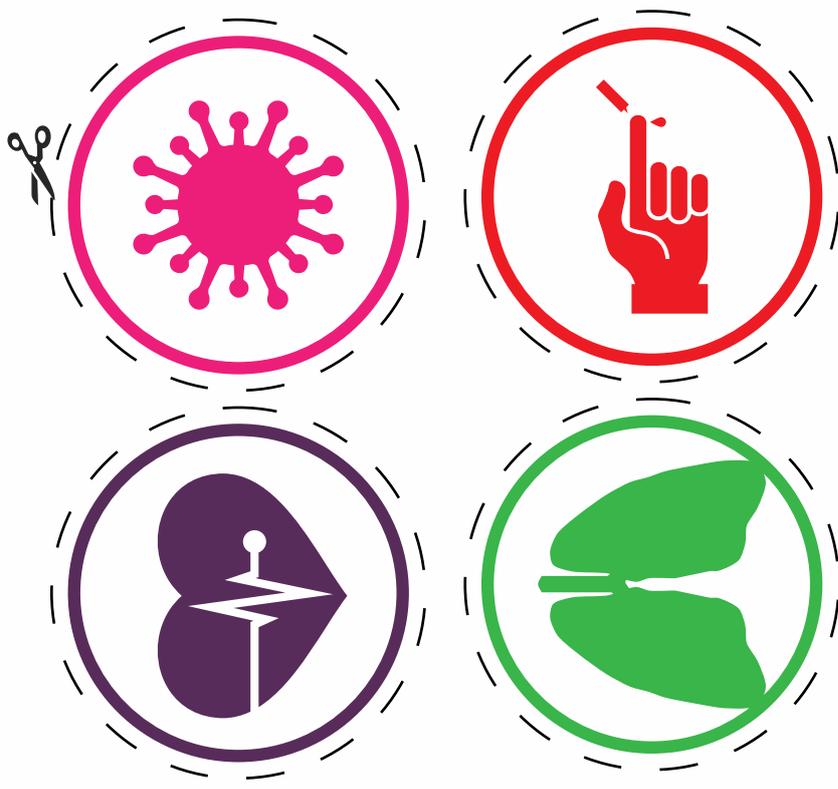
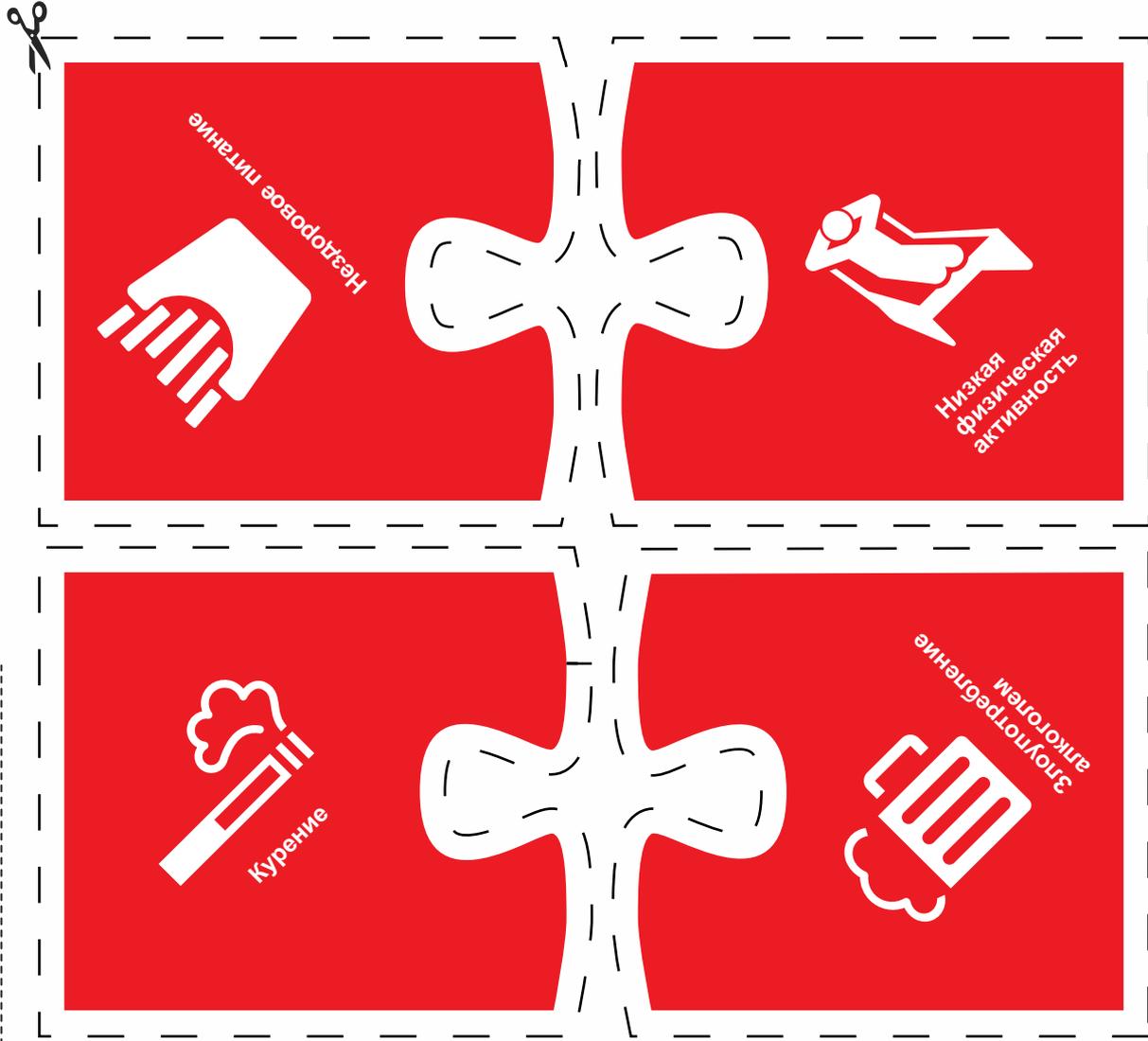
Что происходит при сахарном диабете?

- Сахарный диабет может проявляться частыми позывами к мочеиспусканию, сильной жаждой или голодом, чувством сильной усталости, ощущением покалывания в кончиках пальцев руки и ног, появлением длительно незаживающих синяков и порезов.
- Иногда люди могут иметь сахарный диабет и даже не знать об этом. Анализ крови на сахар — это лучший способ проверить, подвержены ли вы риску развития сахарного диабета.
- Наличие сахарного диабета вдвое увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта, почечной недостаточности. Диабетическое поражение сосудов и нервов может привести к потере зрения, ампутации конечностей.
- Лечение людей, страдающих сахарным диабетом, включает диету с ограничением употребления сахара, жиров и снижением калорийности пищи.
- Обычно в дополнение к диете большие сахарным диабетом должны принимать таблетки или делать ежедневные инъекции.
- Лечение сахарного диабета требует высоких материальных затрат: больному необходимо приобрести глюкометр (прибор для измерения уровня сахара в крови), регулярно пожизненно покупать расходные материалы к нему, шприцы для инъекций, лекарства от осложнений.
- Возникновение сахарного диабета 2-го типа, обусловленного нездоровым образом жизни, можно предупредить путем формирования и поддержания здорового поведения.
- При наличии сахарного диабета 2-го типа, можно ликвидировать проявления заболевания путем формирования и поддержания здорового поведения.
- Для предотвращения развития или устранения проявлений сахарного диабета 2-го типа, необходимо прекратить употребление сладких, жирных и высококалорийных продуктов и напитков и стать физически более активным.
- Необходимо также бросить курить и злоупотреблять алкоголем.

Инструмент 1.2

Детали головоломки НИЗ

Сделайте копию рисунка и вырежьте детали головоломки по пунктирной линии.
Используйте детали вместе с игровым полем.
Почередно объясняйте каждую группу НИЗ.





Инфаркт

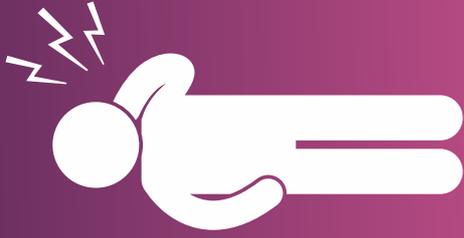
Как это выглядит?



Боль или дискомфорт в груди



Боль или дискомфорт в руке или спине



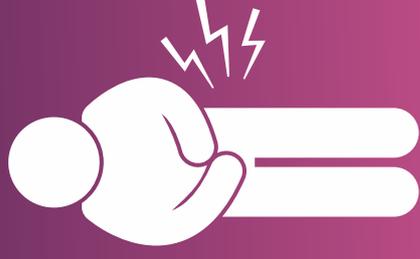
Боль или дискомфорт в шее или челюсти



Головокружение, холодный пот



Затруднения в дыхании или нехватка воздуха



Тошнота, боль или дискомфорт в желудке

В случае возникновения любого из этих симптомов:

- Немедленно вызовите скорую помощь или доставьте человека в больницу
- Помогите человеку успокоиться и расслабиться
- Помогите человеку принять его лекарства, если он просит. Сами не рекомендуйте никаких лекарств!
- Следите за его дыханием и сознанием

Инструмент 1.3

Первая помощь при инфаркте

Инфаркт — это прекращение или резкое снижение кровоснабжения участка сердечной мышцы вследствие закупорки или сужения кровеносных сосудов сердца, в результате которого соответствующая часть сердечной мышцы повреждается или погибает.

Как это выглядит?

Симптомы могут быть разными, но в большинстве случаев при инфаркте люди ощущают давящую боль за грудиной. Но инфаркт может проявиться и по-другому:

- **Болью в других частях верхней половины тела (в левой руке, в шее, в спине, в животе)**
- **Одышкой**
- **Холодным потом, тошнотой, головокружением**

В случае возникновения любого из этих симптомов:

- **Немедленно вызовите скорую помощь или доставьте человека в больницу**
- **Помогите человеку успокоиться и расслабиться**
- **Помогите человеку принять удобное положение**
- **Помогите человеку принять его лекарства, если он просит. Не давайте никаких лекарств по своему усмотрению!**
- **Следите за его дыханием и сознанием**



Инсульт

Как это выглядит?



Лицо

Лицо перекошено?



Рука

Одна рука повисла?



Речь

Невнятная речь?



Вызывайте
скорую помощь

В случае возникновения любого из этих симптомов:

- ▶ Немедленно вызовите скорую помощь или доставьте человека в больницу
- ▶ Помогите человеку успокоиться и расслабиться
- ▶ Помогите человеку принять удобное положение
- ▶ Следите за его дыханием и сознанием

Инструмент 1.4

Первая помощь при инсульте

Инсульт — это прекращение или резкое снижение снабжения участка головного мозга кислородом вследствие закупорки или сужения кровеносных сосудов мозга, в результате которого соответствующая часть головного мозга повреждается или погибает. Причиной инсульта также может быть внутримозговое кровоизлияние при разрыве кровеносного сосуда в мозге.

Как это выглядит?

Симптомы инсульта возникают внезапно и зависят от расположения и размера поврежденного участка мозга. В каждом случае проявления инсульта индивидуальны. Вот несколько из возможных симптомов:

- **Внезапная слабость или онемение в руке и/или ноге (особенно на одной стороне тела)**
- **Внезапное онемение половины лица**
- **Внезапное помутнение сознания, внезапное нарушение речи и/или ее понимания**
- **Внезапное нарушение зрения в одном или обоих глазах**
- **Внезапные нарушения при ходьбе, головокружение, потеря равновесия и координации**
- **Внезапная сильная головная боль без видимой причины.**

В случае возникновения любого из этих симптомов:

- **Немедленно вызовите скорую помощь или доставьте человека в больницу**
- **Помогите человеку успокоиться и расслабиться**
- **Помогите человеку принять удобное положение**
- **Следите за его дыханием и сознанием**

Неотложные состояния при сахарном диабете



Как это выглядит?



Внезапное изменение настроения



Тремор (дрожь)



Бледность



Потливость



Головокружение



Нечеткость зрения



Головная боль



Сильная усталость



Чувство голода

В случае возникновения любого из этих симптомов:

➤ Выясните, болеет ли человек сахарным диабетом

➤ Если это возможно, помогите человеку измерить его уровень сахара в крови

➤ Если это возможно, помогите человеку принять сахар или глюкозу

➤ Если человек без сознания, не реагирует на оказанную помощь или его поведение небезопасно — немедленно вызовите скорую помощь или доставьте человека в больницу

Инструмент 1.5

Первая помощь острых осложнений сахарного диабета

Неотложные состояния при сахарном диабете возникают, когда уровень сахара в крови слишком высокий (гипергликемия) или слишком низкий (гипогликемия) и организм не может его отрегулировать.

Как это выглядит?

Симптомы могут быть разными, но в большинстве случаев при острых осложнениях сахарного диабета встречаются следующие симптомы, в указанном порядке:

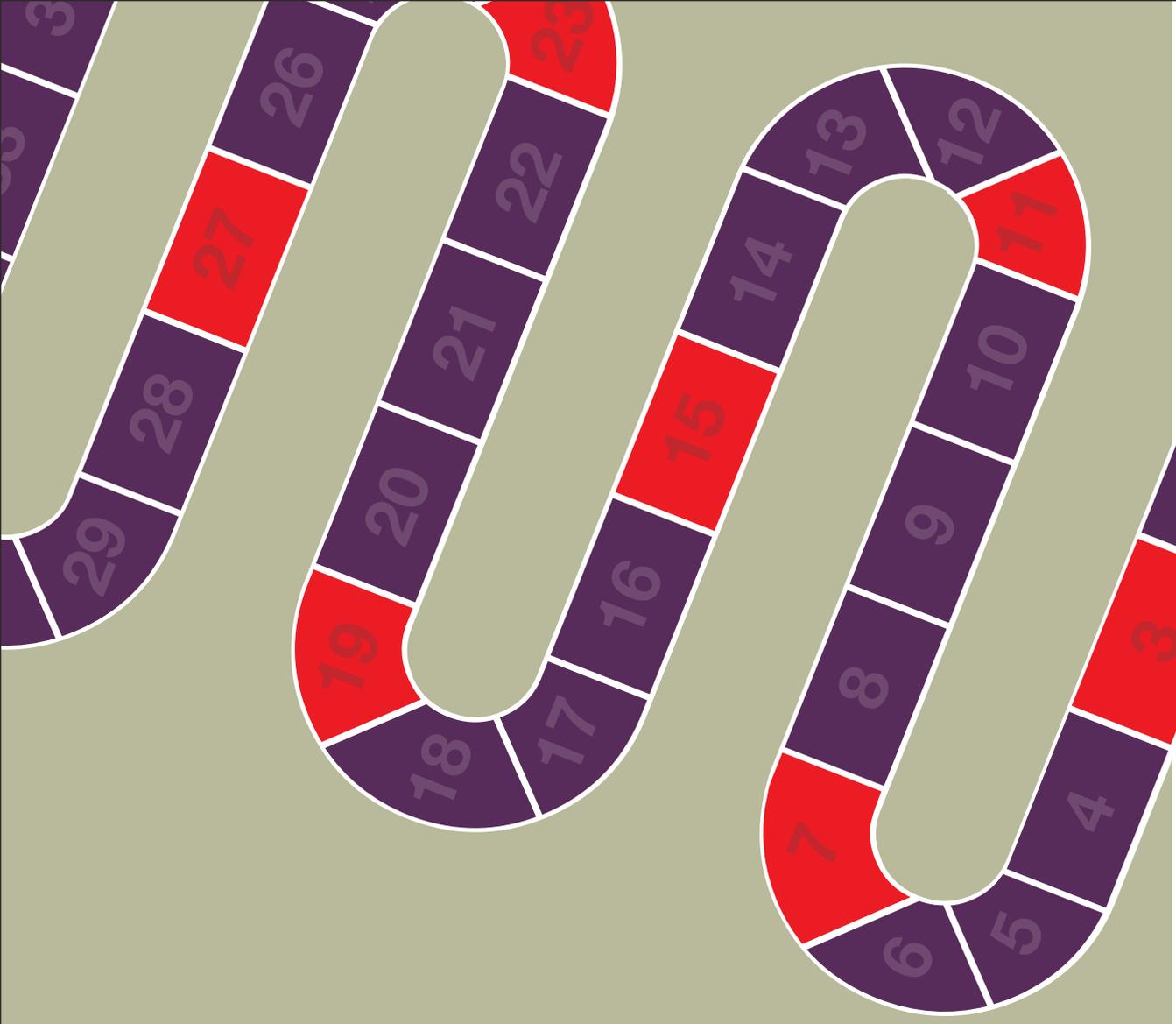
- Голод и/или головная боль
- Тревога (беспокойство) и/или дрожь (тремор)
- Психотическое поведение – человек ведет себя как пьяный
- Потеря сознания и, возможно, судороги

В случае возникновения любого из этих симптомов:

- Немедленно вызовите скорую помощь или доставьте человека в больницу
- Помогите человеку успокоиться и расслабиться
- Помогите человеку принять удобное положение
- Следите за его дыханием и сознанием

Тема 2

Определение четырех основных факторов риска НИЗ с акцентом на профилактику



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

In partnership with:



International Federation
of Pharmaceutical
Manufacturers & Associations



Курение

Мозг



Тревожность, раздражительность, переменчивость настроения, подавленность

Рот и зубы



- Зубы желтеют
- Запах изо рта
- Пародонтит и рак ротовой полости

Горло



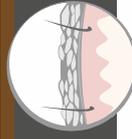
Рак гортани и глотки

Легкие



- Рак легких
- Бронхит и эмфизема легких

Кожа



Ранние и множественные морщины

Мышцы и суставы



- Недостаточное снабжение мышц кислородом
- Артрит

Сердце и сосуды



- Сужение кровеносных сосудов и увеличение нагрузки на сердце
- Тромбоз сосудов, инфаркт, инсульт

Желудок и кишечник



Рак желудка

Репродуктивные органы

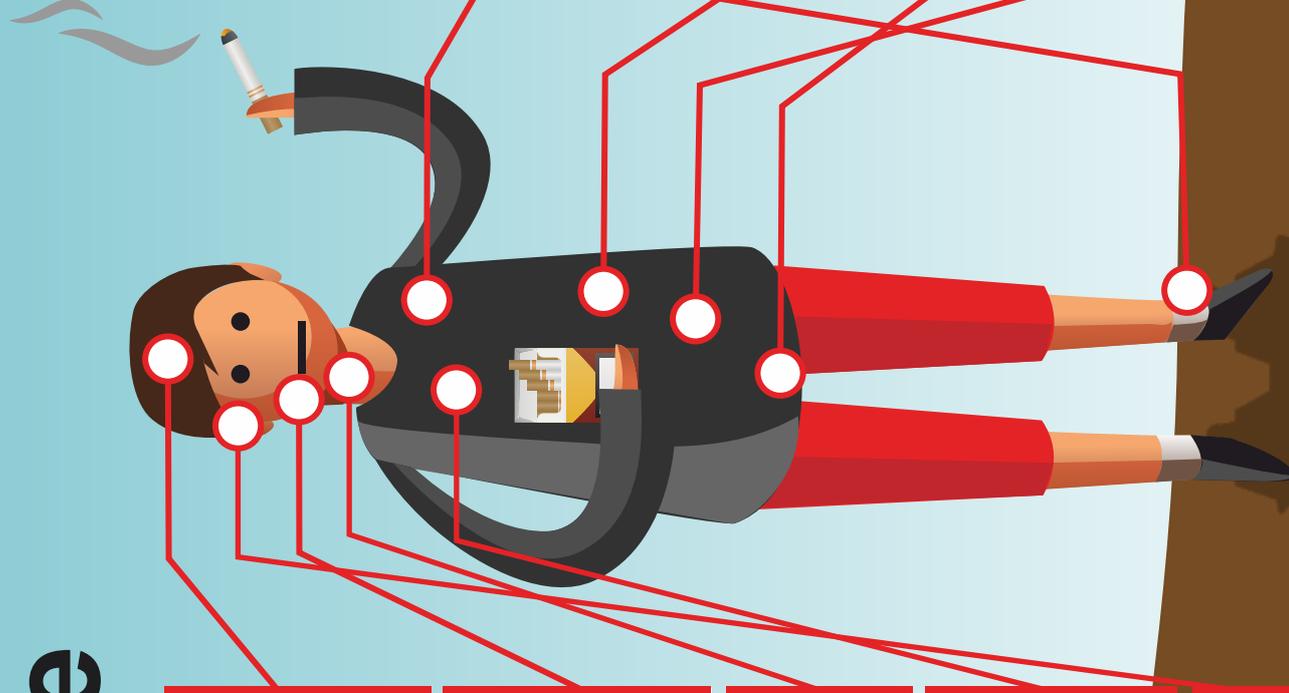


- Импотенция, бесплодие
- Рак репродуктивных органов

Другие органы



Рак поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря



Инструмент 2.1 — «Опасная четверка»

Курение

1. Продемонстрируйте постер «Курение». Используйте постер, когда вы будете говорить о вреде курения, для наглядности.

2. Спросите:

Кто-нибудь из присутствующих курит? У кого-нибудь есть знакомые, которые курят?

3. Скажите:

Давайте рассмотрим, как употребление табака влияет на организм человека. Курение является самой опасной привычкой, которая приводит курильщика и все его окружение в группу самого высокого риска развития сахарного диабета, онкологических заболеваний (рака), сердечно-сосудистых заболеваний и хронических респираторных заболеваний.

- Табачная продукция содержит смолы, которые вызывают поражение легких, гортани, ротовой полости и организма в целом.
- Смолы и угарный газ, образующиеся при горении табака, наносят ущерб организму.
- Благодаря содержанию в табаке никотина — вещества, вызывающего привыкание — у курильщик формируется никотиновая зависимость и ему тяжело бросить курить.
- Дым табака и других органических веществ содержит опасные химические вещества, которые вызывают многие генетические мутации в организме.
- Употребление табака во всех видах смертельно, в том числе:
 - Курение сигарет и биди
 - Курение сигар, также известных как черуты, или дхумтис
 - Кретек
 - Кальян
 - Жевательный табак, также известный как плаг, снафф или твист
- Вдыхание дыма от сигареты другого курильщика или даже вдыхание дыма горящего дерева, навоза животных или отходов земледелия еще опаснее.
- Вдыхание табачного дыма особенно опасно для младенцев и детей, поскольку их легкие еще находятся в стадии развития и очень уязвимы.
- Курение существенно повышает риск развития импотенции у мужчин.
- С каждой затяжкой, каждым вдохом табачного дыма ущерб для организма становится больше, а при постоянном употреблении табачной продукции риск развития НИЗ возрастает во много раз.

- Организм детей и молодых людей более подвержен вредному воздействию табака. Чем раньше человек начнет курить, тем больший вред, наносимый организму, поскольку молодой организм все еще развивается и более чувствителен к табаку и дыму.

4. Продолжите демонстрацию постера и скажите:

Давайте посмотрим, как курение влияет на каждую часть тела:

- Хуже всего то, что табак содержит смолы и никотин, который вызывает привыкание. Это значит, что однажды начав курить, бросить будет гораздо сложнее.
- В первую очередь курение поражает рот и зубы. Зубы желтеют. Появляется неприятный запах изо рта.
- Кожа курильщиков стареет быстрее. У курильщиков в более молодом возрасте выпадают волосы.
- Курение вызывает рак десен, рта, гортани, глотки, а также раковых легких.
- Курение вызывает кашель и может привести к бронхиту и эмфиземе.
- Курение влияет и на другие органы и становится причиной рака мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, половых органов.
- Курение приводит к сужению кровеносных сосудов и тем самым к увеличению нагрузки на сердце и может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Спросите:

Что вы можете сделать?

Бросьте курить! Перестаньте употреблять любую табачную продукцию и/или вдыхать дым от других курильщиков и даже от кухонной плиты. Дышите чистым, свежим воздухом!

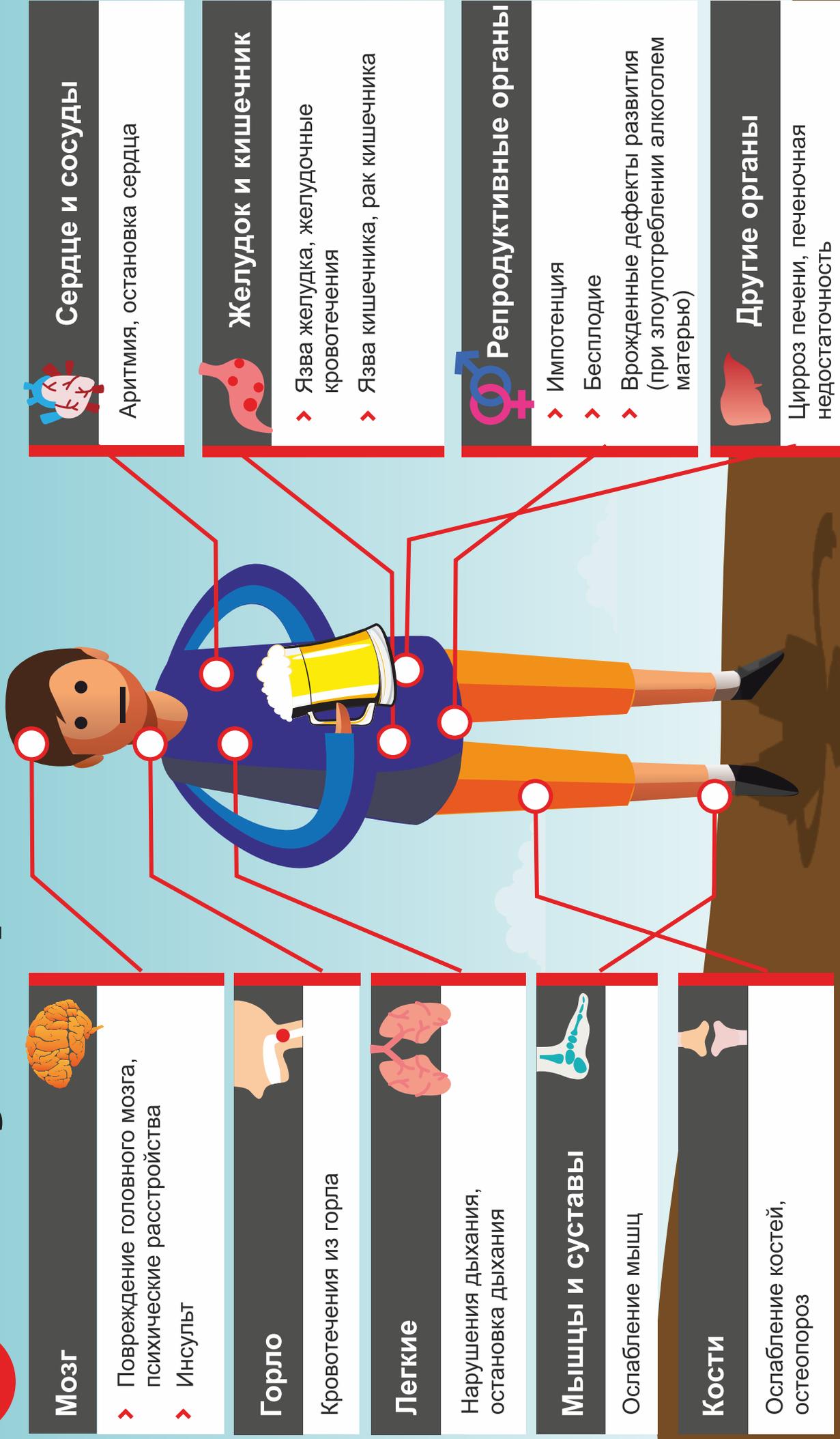
6. Спросите:

- Вы знаете, что подвергаетесь огромному риску, если живете или работаете с человеком, который курит в вашем присутствии?
- Что вы можете с этим сделать?
- Вы знаете, что вдыхание дыма при готовке в дровяной или угольной печи наносит вред здоровью? Что вы можете с этим сделать?
- Как вы можете бросить курить? Что вы можете сделать, чтобы близкий вам человек бросил курить?

7. Еще раз обратитесь внимание на постер, на то, как курение наносит вред организму.



Злоупотребление алкоголем



Злоупотребление алкоголем

1. Продемонстрируйте постер «Злоупотребление алкоголем». Используйте постер, когда вы будете говорить о вреде злоупотребления алкоголем, для наглядности.

2. Спросите:

Кто-нибудь из присутствующих злоупотребляет алкоголем? Кто-нибудь употребляет настолько много алкоголя, что это осложняет его жизнь? Есть ли у кого-нибудь знакомые, злоупотребляющие алкоголем?

3. Скажите:

Давайте рассмотрим, как злоупотребление алкоголем влияет на организм человека.

- Злоупотребление алкоголем повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний (рака), заболеваний печени и сахарного диабета.
- При употреблении алкоголя он поступает непосредственно в кровоток.
- Алкоголь в крови должен перерабатываться печенью. Печень может переработать не более одной стандартной порции алкоголя в час.
- Весь алкоголь, поступивший в организм свыше одной порции, остается в кровотоке, откуда у него есть прямой доступ ко всем органам, пока печень не сможет его переработать. Поскольку кровь, насыщенная алкоголем, течет через каждый жизненно-важный орган, она наносит ущерб этим органам, подвергая человека повышенной опасности развития НИЗ, таких как онкологические заболевания (рак), сердечно-сосудистые заболевания, хронические респираторные заболевания и сахарный диабет.

Жизненно-важные органы, которые наиболее подвержены повреждению — это:

- печень: злоупотребление алкоголем приводит к заболеванию печени, ее разрушению и возникновению рубцовой ткани на ней (цирроз печени). Слишком большое количество алкоголя может вызвать рак печени и других органов.
- пищеварительные органы: злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на всю пищеварительную систему, включая желудок, тонкий кишечник, пищевод и поджелудочную железу. Если человек пьет слишком много алкоголя, то это приводит к заболеванию этих органов и развитию рака в них.

- Репродуктивные органы:

- у мужчин злоупотребление алкоголем может стать причиной импотенции.
- у женщин злоупотребление алкоголем может существенно затруднить наступление беременности. Если женщина уже беременна, то есть большая вероятность, что употребление алкоголя повредит еще нерожденному ребенку и может стать причиной врожденного порока.

4. Скажите:

Что вы можете сделать?

- Избегайте употребления алкоголя, если можете. Если вы вынуждены пить, пейте умеренно — не более 2-х порций алкоголя в день для мужчин и не более 1 порции алкоголя в день для женщин.
- Беременные женщины не должны употреблять алкоголь вовсе.

5. Слишком много — это сколько?

Обратите внимание на постер "Слишком много — это сколько?" для получения информации по приблизительному объему одной порции.

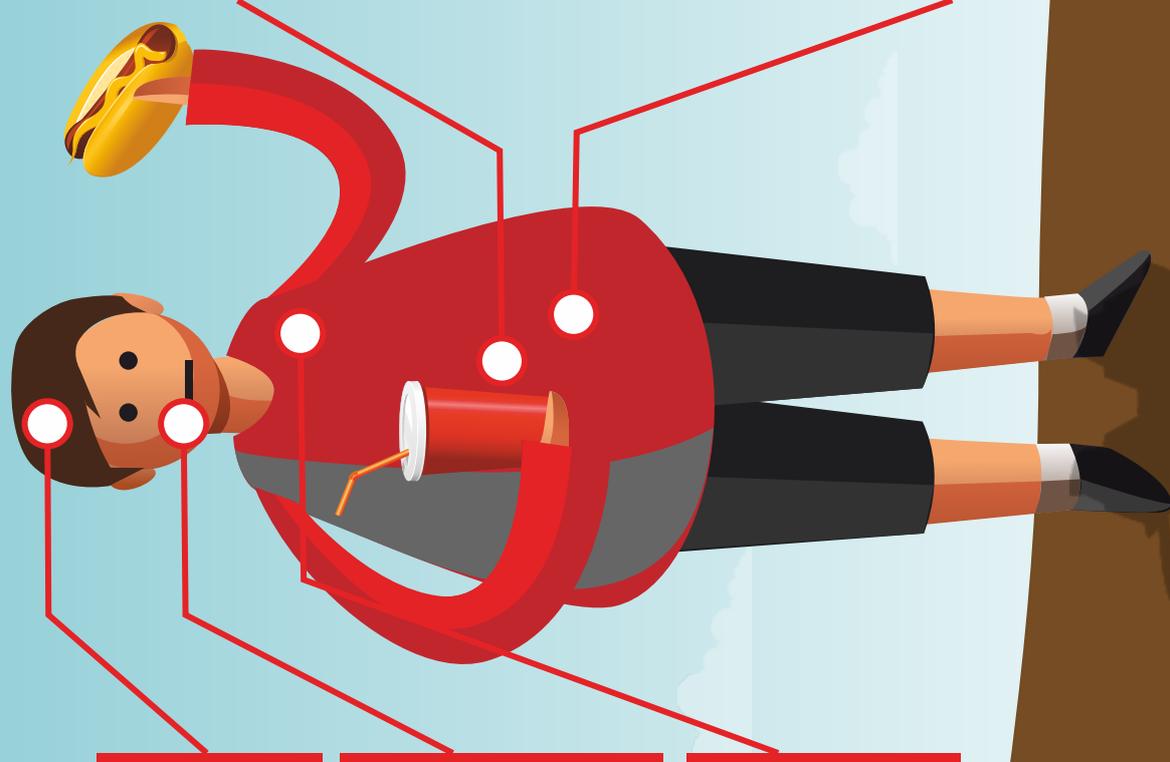
6. Спросите:

Как вы можете перестать злоупотреблять алкоголем? Что вы можете сделать, чтобы близкий вам человек перестал злоупотреблять алкоголем?

7. Еще раз обратите внимание на постер «Злоупотребление алкоголем», на то, как злоупотребление алкоголем наносит вред организму.



Нездоровое питание



Мозг



Чувство усталости, депрессия

Рот и зубы



- Повышенная тяга к сладкому, жирному и соленому (пищевая зависимость)
- Кариес

Сердце и сосуды



- Увеличение нагрузки на сердце
- Атеросклероз, инфаркт, инсульт

Желудок и кишечник



- Запоры
- Ожирение

Другие органы



- Склонность к частым заболеваниям
- Нарушения уровня сахара в крови
- Быстрое старение клеток организма
- Нарушение функций органов вплоть до полного отказа органов при недостаточном поступлении необходимых элементов пищи
- Повышение уровня адреналина в крови, стресс организма

Нездоровое питание

1. Продемонстрируйте постер «Нездоровое питание». Используйте постер, когда вы будете говорить о вреде нездорового питания, для наглядности.

2. Скажите:

Давайте рассмотрим, как нездоровое питание влияет на организм человека.

- При приеме пищи организм переваривает ее и перерабатывает ее в энергию согласно потребностям, избыток энергии запасается организмом, откладываясь в виде жира, в том числе в кровеносных сосудах, сердце и других органах.
- Этот лишний жир блокирует артерии и увеличивает нагрузку на сердце, перекачивающее кровь по всему организму. Жир также откладывается в органах, значительно затрудняя выполнение органами их функций.
- Все пищевые продукты несут в себе энергию, выражаемую в калориях, и являются «топливом» для организма. Высококалорийная пища обязательно является высококачественной.
- Фрукты и овощи имеют небольшую калорийность, но являются высококачественным поставщиком энергии. Они содержат много воды и клетчатки, а также витамины и минералы, в которых нуждается организм, чтобы быть здоровым.
- Некоторые высококалорийные продукты питания, например, сало, масло, конфеты, жареная пища, являются низкокачественным поставщиком энергии. Как правило они содержат вещества совершенно не нужные организму. Они содержат слишком много жира, который блокирует кровеносные сосуды, заставляя сердце работать с повышенной нагрузкой.
- Сахар, употребляемый с едой или напитками, превращается в жир и отрицательно влияет на клетки организма. Организм, постоянно недополучающий воду и все необходимые ему витамины и минералы из употребляемой пищи, с трудом выполняет свои функции, в результате чего возникают ощущение усталости, утомление и плохое самочувствие.
- Если какой-либо орган в организме недополучает все необходимые ему для нормального функционирования ингредиенты из потребляемой пищи, он начнет плохо функционировать или перестанет функционировать вовсе.
- Когда органы тела плохо работают или вовсе прекращают функционировать, это приводит к серьезным заболеваниям или даже смерти.
- Употребление сладких напитков не приносит пользы, а только добавляет стресс организму, которому необходимо переработать большое количество сахара, и подвергает организм риску развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Давайте рассмотрим, что такое здоровая еда и поговорим о том, какую пользу она приносит организму. Затем посмотрим на некоторые продукты нездорового питания и поговорим о том, какой вред они наносят организму.

3. Покажите постер «Руководство по здоровому питанию», на котором сравнивается влияние на организм здоровых и нездоровых продуктов питания. Обсудите, какие из доступных и употребляемых в вашем регионе продуктов питания являются здоровыми, а какие — нет.

4. Спросите:

Что вы можете сделать?

- Пейте много воды — около 4-5 больших стаканов в день. Это поможет вашему организму удалить вредные вещества, от которых организму необходимо избавиться, урегулирует стул и насытит ваш организм жидкостью, необходимой для нормального функционирования.
- Съедайте пять порций фруктов и овощей в день.
- Сократите употребление жира, сахара и соли.

5. Руководство по здоровому питанию

Рассмотрите постер «Руководство по здоровому питанию», на котором сравнивается влияние на организм здорового и нездорового питания.

6. Размеры порций овощей и фруктов

Рассмотрите постер «Размеры порций овощей и фруктов», на котором представлены примеры одной порции овощей и фруктов, доступных в данном регионе.

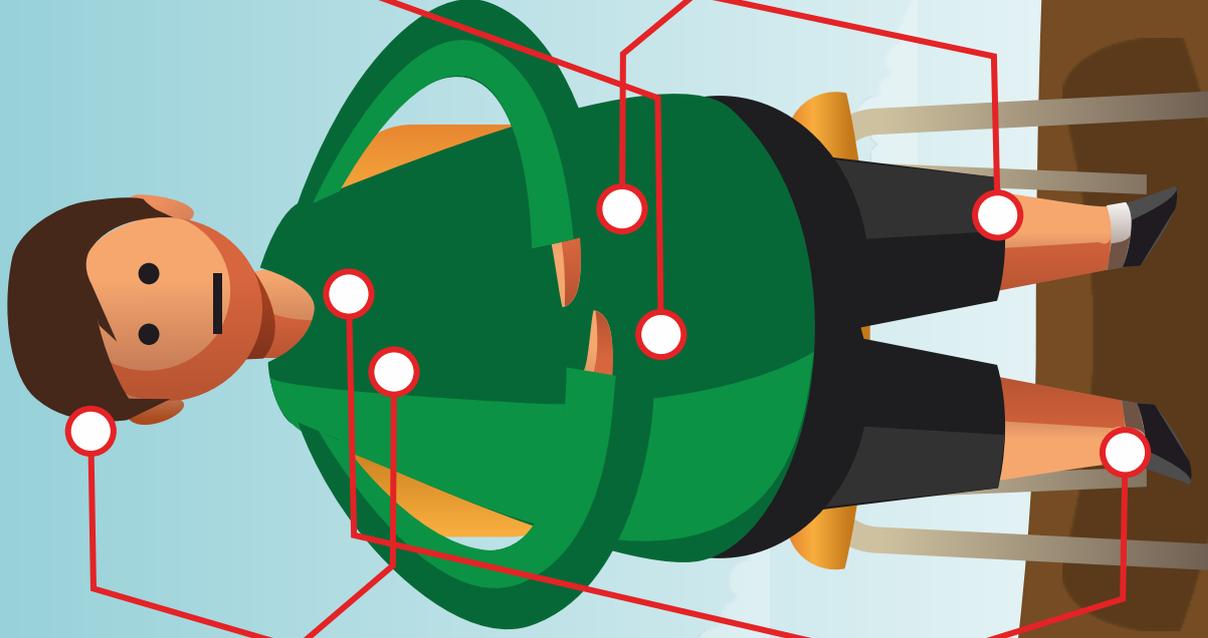
7. Спросите:

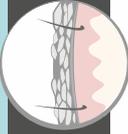
- Кто-нибудь из присутствующих употребляет 5 порций овощей и фруктов каждый день?
- Кто-нибудь из присутствующих пьет достаточно воды каждый день — около 4-5 больших стаканов?
- Какая ваша любимая нездоровая еда?
- Какая ваша любимая здоровая еда?
- Как вы можете сделать вашу любимую нездоровую еду более здоровой?
- Каково это — знать о вредных веществах, содержащихся в нездоровой пище, и как нездоровое питание может нанести вред организму?
- Что вы можете сделать, чтобы быть уверенным, что вы и члены вашей семьи употребляют достаточно фруктов и овощей?

8. Еще раз обратите внимание на постер «Нездоровое питание», на то, как нездоровое питание наносит вред организму.



Низкая физическая активность



 Легкие	<p>Снижение газообмена в легких и насыщения крови кислородом</p>
 Мозг, кожа	<ul style="list-style-type: none">Утомление, головная боль, снижение концентрации, плохое настроениеПлохое состояние кожи и волос
 Мышцы и суставы	<p>Снижение мышечной массы, мышечная слабость, склонность к быстрому набору веса</p>
 Сердце	<p>Ослабление сердечной мышцы, сердце испытывает повышенную нагрузку при выполнении обычной работы</p>

 Желудок и кишечник	<ul style="list-style-type: none">ЗапорыОжирение
--	---

 Кости	<p>Ослабление костей, остеопороз</p>
---	--------------------------------------

 Другие органы	<p>Физическая слабость, склонность к частым заболеваниям</p>
---	--

Низкая физическая активность

1. Продемонстрируйте постер «Низкая физическая активность». Используйте постер, когда вы будете говорить о вреде низкой физической активности, для наглядности.

2. Скажите:

Давайте рассмотрим, как низкая физическая активность влияет на организм человека.

- Физическая активность заставляет мышцы, суставы, кости, сухожилия — все части тела — двигаться и работать в полном объеме. Если мышцы не используются в течение длительного периода, они становятся менее эластичными, теряют способность выполнять свои функции. Чем меньше человек нагружает мышцы, тем больше мышечной массы теряется. Если мало двигаться — организм ослабляется, его работа нарушается.
- Если физическая активность постоянно занимает меньше 30 минут в день, легкие вентилируются недостаточно, поставляют меньше кислорода, чем требуется организму; сердце прокачивает меньше крови через легкие; затрудняется дефекация, появляются запоры; кости и мышцы начинают слабеть и даже разрушаться.
- В таком ослабленном состоянии организм уязвим — он работает не на сто процентов и может с легкостью заболеть.
- При длительном нахождении в положении сидя мышечная активность прекращается, организм перестает эффективно сжигать энергию и значительно снижается расщепление жира в организме.
- Чем дольше человек физически неактивен, тем больше ослабевают мышцы тела, снижается способность организма к эффективному дыханию и кровообращению, возникает высокий риск развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний (рака) и хронических респираторных заболеваний.

3. Спросите:

Что вы можете сделать?

- Каждый день становитесь немного активнее.
- Постарайтесь ежедневно на протяжении всего дня двигаться столько, сколько возможно.
- При любой возможности ходите в школу, на рынок или на работу пешком.
- Растягивайте мышцы, выполняя упражнения на растяжку или занимаясь йогой два раза в неделю.

- Тренируйте свои мышцы, выполняя простые упражнения, которые безопасно нагружают мышцы, делая их сильнее: отжимайтесь, качайте пресс, приседайте.
- Занимайтесь спортом, который вам нравится.

4. Спросите:

- Поднимите руку те, кто уделяет физической активности не менее 30 мин. ежедневно.
- Почему может быть сложно уделять физической активности 30 мин. ежедневно?
- Как вы себя чувствуете после физических упражнений?
- Как вы можете увеличить физическую активность?
- Хотите ли вы выполнить несколько упражнений сейчас? Давайте выполним их вместе!

Если возможно, выполните с участниками простые упражнения — приседания, выпады, бег на месте или др.

- 5. Еще раз обратите внимание на постер, на то, как низкая физическая активность наносит вред организму.

СЛИШКОМ МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

Злоупотребление алкоголем — это употребление более одной порции алкоголя в час

ОДНА СТАНДАРТНАЯ ПОРЦИЯ АЛКОГОЛЯ СОДЕРЖИТ 10 ГР. ЧИСТОГО СПИРТА

1 ПОРЦИЯ



ИЛИ



ИЛИ



2 ПОРЦИИ



Пинта пива

2 ПОРЦИИ



Полная
стопка водки

2 ПОРЦИИ



Пол-литра сидра

2 ПОРЦИИ



Бутылка
алкоголя

2 ПОРЦИИ



Четверть
бутылки вина

8 ПОРЦИЙ



Бутылка вина

2 ПОРЦИИ



Банка пива

Инструмент 2.2

СЛИШКОМ МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

1. Скажите:

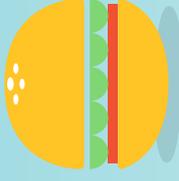
- Размер (объем) одной порции алкогольного напитка определяется содержанием спирта в этом алкогольном напитке.
- Процентное содержание алкоголя в пиве ниже, чем в вине или водке. Это означает, что если вы выпьете один стакан пива или одну маленькую рюмку водки, вы употребите одинаковое количество алкоголя — одну порцию.
- Важно знать, сколько алкоголя содержится в алкогольном напитке.

2. Спросите:

- Слишком много — это сколько?
- Как вы можете ограничить количество употребляемого вами алкоголя, когда вы выпиваете с друзьями?
- Подумайте, каким образом вы можете сказать своим друзьям, что вы хотите ограничить употребление алкоголя, и как они могут помочь вам изменить поведение?



Руководство по здоровому питанию

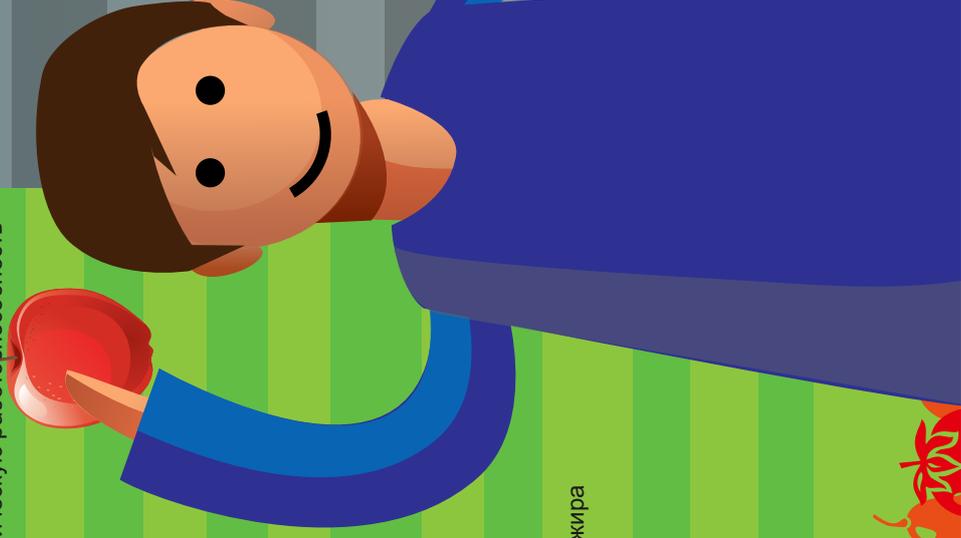


Здоровая еда

- ✓ Сохраняет зрение — может предотвратить или отсрочить такие проблемы со зрением, как дегенерация желтого пятна, катаракта, близорукость, синдром сухого глаза и инфекции
- ✓ Защищает нервные клетки от повреждения
- ✓ Повышает способность к обучению, умственную и физическую работоспособность
- ✓ Эффективный антидепрессант
- ✓ Нормализует уровень холестерина в крови
- ✓ Нормализует уровень сахара в крови
- ✓ Снижает риск развития сахарного диабета
- ✓ Укрепляет сердечную мышцу
- ✓ Препятствует развитию заболеваний и замедляет старение
- ✓ Повышает иммунитет
- ✓ Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ Нормализует массу тела, снижает общее содержание жира в организме и, в частности, в печени
- ✓ Нормализует стул, улучшает пищеварение
- ✓ Снижает риск инфекций
- ✓ Снижает риск развития онкологических заболеваний

Нездоровая еда

- ✗ Ухудшает состояние кожи и волос, приводит к снижению настроения и концентрации внимания
- ✗ Способствует развитию кариеса
- ✗ Нарушает регулирование уровня сахара в крови, что приводит к усталости, головным болям
- ✗ Повышает стресс организма
- ✗ Повышает концентрацию вредных веществ в крови, что увеличивает риск онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета
- ✗ Вызывает быстрое старение клеток организма
- ✗ Приводит к недостатку необходимых витаминов
- ✗ Провоцирует запоры или поносы
- ✗ Приводит к ожирению



Инструмент 2.3

Руководство по здоровому питанию

1. Прдемонстрируйте постер «Нездоровое питание». Используйте постер, когда вы будете говорить о вреде нездорового питания, для наглядности.

2. Скажите:

Давайте рассмотрим, как нездоровое питание влияет на организм человека.

- При приеме пищи организм переваривает ее и перерабатывает ее в энергию согласно потребностям, избыток энергии запасается организмом, откладываясь в виде жира, в том числе в кровеносных сосудах, сердце и других органах.
- Этот лишний жир блокирует артерии и увеличивает нагрузку на сердце, переканчивающее кровь по всему организму. Жир также откладывается в органах, значительно затрудняя выполнение органами их функций.
- Все пищевые продукты несут в себе энергию, выражаемую в калориях, и являются «топливом» для организма.
- Высококалорийная пища необязательно является высококачественной.
- Фрукты и овощи имеют небольшую калорийность, но являются высококачественным поставщиком энергии. Они содержат много воды и клетчатки, а также витамины и минералы, в которых нуждается организм, чтобы быть здоровым.
- Некоторые высококалорийные продукты питания, например, сало, масло, конфеты, жареная пища, являются низкокачественным поставщиком энергии. Как правило они содержат вещества совершенно не нужные организму. Они содержат слишком много жира, который блокирует кровеносные сосуды, заставляя сердце работать с повышенной нагрузкой.
- Сахар, употребляемый с едой или напитками, превращается в жир и отрицательно влияет на клетки организма.
- Организм, постоянно недополучающий воду и все необходимые ему витамины и минералы из употребляемой пищи, с трудом выполняет свои функции, в результате чего возникают ощущение усталости, утомление и плохое самочувствие.
- Если какой-либо орган в организме недополучает все необходимые ему для нормального функционирования ингредиенты из потребляемой пищи, он начнет плохо функционировать или перестанет функционировать вовсе.
- Когда органы тела плохо работают или вовсе прекращают функционировать, это приводит к серьезным заболеваниям или даже к смерти.

- Употребление сладких напитков не приносит пользы, а только добавляет стресс организму, которому необходимо переработать большое количество сахара, и подвергает организм риску развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Давайте рассмотрим, что такое здоровая еда и поговорим о том, какую пользу она приносит организму. Затем посмотрим на некоторые продукты нездорового питания и поговорим о том, какой вред они наносят организму.

3. Покажите постер «Руководство по здоровому питанию», на котором сравнивается влияние на организм здоровых и нездоровых продуктов питания. Обсудите, какие из доступных и употребляемых в вашем регионе продуктов питания являются здоровыми, а какие — нет.

4. Спросите:

Что вы можете сделать?

- Пейте много воды — около 4-5 больших стаканов в день. Это поможет вашему организму удалить вредные вещества, от которых организму необходимо избавиться, урегулирует стул и насытит ваш организм жидкостью, необходимой для нормального функционирования.
- Съедайте пять порций фруктов и овощей в день.
- Сократите употребление жира, сахара и соли, чрезмерное употребление которых может привести к болезням.

5. Спросите:

- Кто-нибудь из присутствующих употребляет 5 порций овощей и фруктов каждый день?
- Кто-нибудь из присутствующих пьет достаточно воды каждый день — около 4-5 больших стаканов?
- Какая ваша любимая нездоровая еда?
- Какая ваша любимая здоровая еда?
- Как вы можете сделать вашу любимую нездоровую еду более здоровой?
- Каково это знать о вредных веществах, содержащихся в нездоровой пище, и как нездоровое питание может нанести вред организму?
- Что вы можете сделать, чтобы быть уверенным, что вы и члены вашей семьи употребляют достаточно фруктов и овощей?

6. Еще раз обратите внимание на постер «Руководство по здоровому питанию», на то, как нездоровое питание наносит вред организму, а здоровое питание приносит организму пользу.

Размеры порций овощей и фруктов

Фрукты



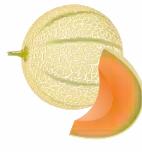
1 порция – это...



1 небольшое яблоко



1 большой банан



1/8 большой дыни



1 чашка сухофруктов



1 средний грейпфрут



12 виноградин



1 большой апельсин



1 большой персик или 2 абрикоса



1 чашка нарезанного ананаса



2 большие сливы



7 больших ягод клубники
1 чашка других ягод



1 толстый ломтик арбуза



2 киви



1/2 папайи



1 чашка вишни или черешни

Овощи



1 порция – это...



1 большой томат



1 стакан бобовых



1 большой перец



2 средних морковки



1/4 кочана цветной капусты



2 стебля сельдерея



1 большой початок кукурузы



2 средних огурца



10 стручков спаржевой фасоли



1 чашка капусты



1 чашка зеленого салата



1 небольшой кабачок или 1 цукини



1 большой печеный картофель



Полторы луковицы



1 чашка тыквы

Инструмент 2.3

Размеры порций овощей и фруктов

Размеры порций фруктов

- **Свежие фрукты**
Смотри постер.
- **Сухофрукты**
В одной порции содержится приблизительно 30 грамм сухофруктов. Это около одной столовой ложки с горкой изюма, или одна чашка смеси сушеных дольками яблок и груш, два инжира, три чернослива или одна горсть банановых чипсов.
- **Фрукты, консервированные в собственном соку**
Одна порция приблизительно равна порции свежих фруктов, например, две половинки груши или персика, шесть половинок абрикоса или восемь долек грейпфрута.

Размеры порций овощей

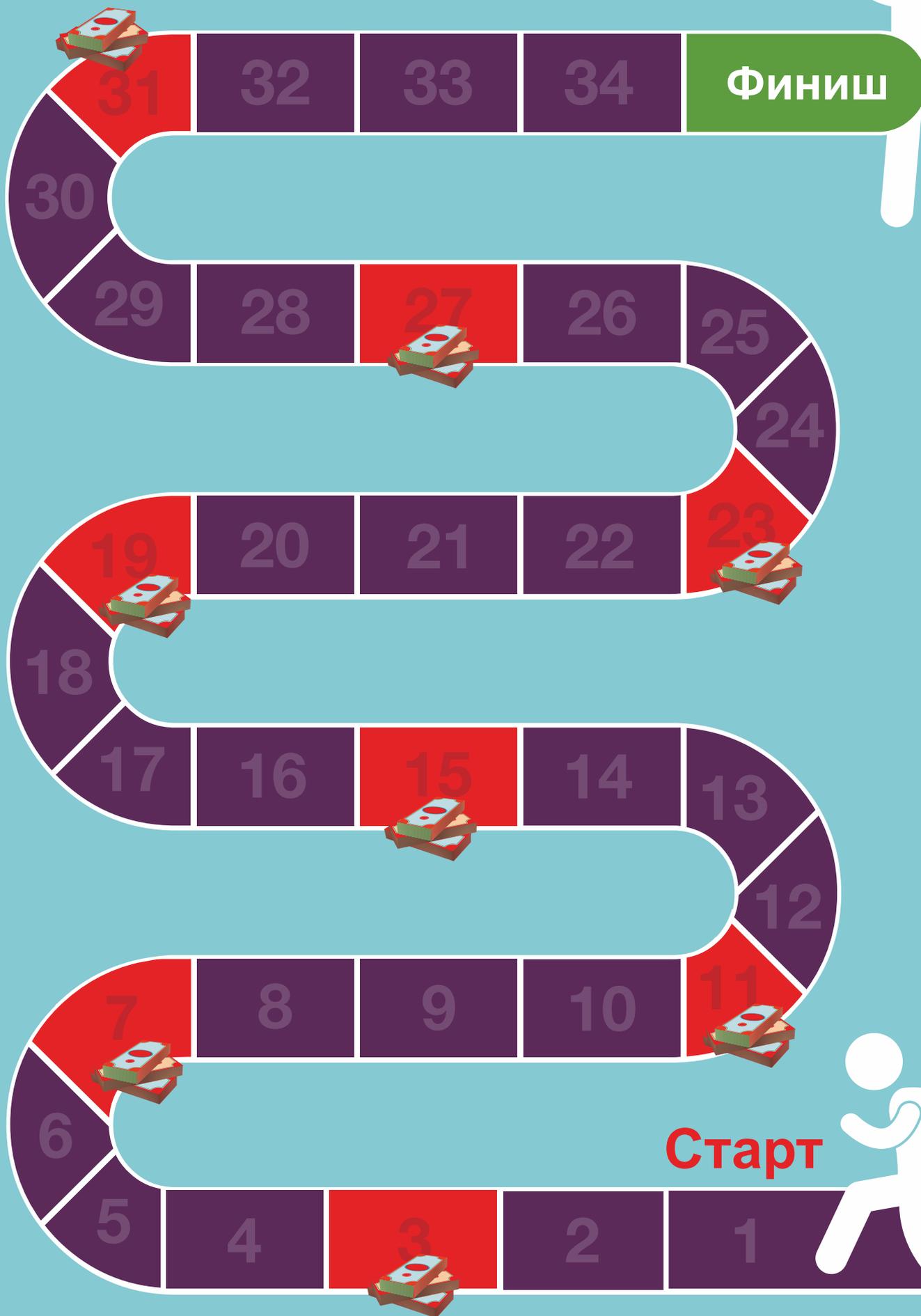
- **Свежие овощи**
Смотри постер.
- **Консервированные или замороженные овощи**
Приблизительно такое же количество, как и в порции свежих овощей.
- **Бобы и фасоль**
Насколько бы много бобовых вы не съели за день, они будут считаться за одну порцию овощей в день.
- **Картофель**
Картофель не рекомендуется учить в пять обязательных порций овощей/фруктов в день. Это связано с тем, что картофель содержит большое количество крахмала и обладает высокой калорийностью в сравнении с другими овощами. Тем не менее картофель полезен для организма и является источником калия, витаминов С и В6.

Соки и смузи

Смузи — густой напиток в виде смешанных в блендере или миксере ягод или фруктов (обычно одного вида) с добавлением сока или молока. Учитывается по количеству входящих в состав фруктов.

Один стакан 150 мл. стопроцентного неподслащенного фруктового или овощного сока можно учить как одну порцию овощей/фруктов. Но сколько бы сока вы не выпили, учитывается только первый стакан, выпитое свыше этого — не включается в пять обязательных порций овощей/фруктов.

Игра «Здоровый образ жизни»



Инструмент 2.5 – Игра «Здоровый образ жизни»

Игра «Здоровый образ жизни»

1. Скажите:

НИЗ могут стоить человеку большей части заработной платы. Ежегодно около ста миллионов человек повергаются в нищету из-за необходимости оплачивать расходы на здравоохранение, частично обусловленные плохими привычками. Эти расходы формируются из потерянного заработка, когда человек не может работать из-за болезни, оплаты услуг медицинских организаций, оплаты лекарств, средств ухода и реабилитации и других издержек. Здоровый человек, не сталкивающийся с этими расходами, но имеющий один или более из основных факторов риска НИЗ, скорее всего, рано или поздно будет нести эти издержки. Давайте рассмотрим эти издержки, чтобы понять, как плохие привычки влияют на организм человека и, в конечном итоге, на его кошелек.

2. При работе с большой группой, разделите ее на подгруппы по 3-5 игроков в каждой.

3. Объясните, что один из игроков помимо непосредственного участия в игре будет выполнять дополнительную роль — роль банкира. Пусть каждая группа решит, кто из них будет банкиром.

4. При посещении на дому, играйте с заинтересованными членами семьи в одной группе.

5. Раздайте каждой группе набор для игры: игровое поле, инструкцию к игре, игральные кубик, игральные фишки, игровые деньги и набор игровых карточек.

6. Вместе пройдитесь по инструкции к игре. Ответьте на возникшие вопросы по правилам игры.

7. Отведите участникам 20 минут на игру.

После завершения игры обсудите впечатления от игры.

8. Спросите:

- Что вам понравилось в игре?
- Что вам не понравилось в игре?
- Кто и как победил (чей герой прожил долгую жизнь)?
- Чей герой в игре рано умер? Что произошло?
- Кто закончил игру с наибольшей суммой денег?
- Кто закончил игру с наименьшей суммой денег?
- Имеет ли смысл платить больше при покупке продуктов здорового питания, которые могут стоить дороже, чем некачественные продукты питания? Поясните.
- Какие издержки связаны с плохими привычками?

При необходимости вы легко можете сделать дополнительные копии игровых материалов.

Подготовьте материалы в соответствии с перечнем комплектующих набора для игры «Здоровый образ жизни». Выполните копию материалов из данного пособия. Игровое поле и игровые деньги могут быть нарисованы самостоятельно. Используйте в качестве фишек любые мелкие предметы — монеты, ракушки, пуговицы, камешки. Поместите комплект для игры в отдельный конверт или пакет, на котором сделайте надпись «Набор для игры “Здоровый образ жизни”».

Инструмент 2.5 – Игра «Здоровый образ жизни»

Инструкция к игре «Здоровый образ жизни»

Замысел игры состоит в том, чтобы увидеть, какие финансовые, физические, умственные и эмоциональные трудности приходится преодолевать человеку, страдающему НИЗ.

Цель игры — первым привести свою фишку к финишной черте, сохранив своего героя живым, при этом иметь как минимум один платежный купон и не иметь неоплаченных кредитных купонов.

Если во время игры игроку нужны деньги, чтобы выполнить задание в соответствии с правилами игры, он может получить кредит на необходимую сумму у банкира. Например, если карта гласит, что игрок должен заплатить 2 у.е., но у него нет денег, игрок берет два кредитных купона номиналом 1 у.е. у банкира и сохраняет их до тех пор, пока не сможет их покрыть платежными купонами.

Перечень комплектующих набора для игры «Здоровый образ жизни»: (для команды из 3 – 5 игроков)

- Инструкция к игре
- Игровое поле
- Игральный кубик
- Игровые фишки
- Набор кредитных купонов:
 - 10 купонов номиналом 1 у.е.
 - 10 купонов номиналом 5 у.е.
 - 10 купонов номиналом 10 у.е.
 - 10 купонов номиналом 20 у.е.
- Набор платежных купонов:
 - 24 купона номиналом 5 у.е.
 - 30 купонов номиналом 1 у.е.
- Набор цветных игральных карточек

Игральные фишки необходимо найти на месте. Используйте в качестве фишек любые мелкие предметы — монеты, ракушки, пуговицы, камешки, листочки бумаги.

Инструмент 2.5 – Игра «Здоровый образ жизни»

Инструкция к игре «Здоровый образ жизни»

1. Разверните игровое поле. Игровое поле включает 35 ходов.
2. Каждый игрок выбирает игральную фишку.
3. Каждый игрок получает по 25 у.е. (платежные купоны).
4. Перемешайте игральные карточки и поместите их рубашкой вверх рядом с игровым полем.
5. Игроки по очереди бросают игральный кубик для того, чтобы определить заболевание своего героя в игре. Никто не перемещает фишку в этом туре. Первым бросает кубик самый старший игрок за столом, затем остальные по часовой стрелке.

Значение числа, выпавшего на игральном кубике:

- 1 — Онкологическое заболевание (рак).
- 2 — Сердечно-сосудистое заболевание.
- 3 — Сахарный диабет.
- 4 — Хроническое респираторное заболевание.
- 5 — Нет НИЗ.
- 6 — Бросайте кубик повторно до тех пор, пока не выпадет значение от 1 до 5, отличное от значений других игроков

6. У всех героев игры должны быть разные диагнозы. Если они повторяются, необходимо повторно бросать кубик до тех пор, пока не выпадет значение от 1 до 5, отличное от значений других игроков. Игрокам необходимо запомнить заболевание своего героя. Можно записать диагноз на отдельном листке бумаги.

7. Все игроки начинают с линии старта. В каждом раунде игроки поочередно бросают кубик и перемещают свои фишки по клеткам игрового поля согласно выпавшему числу. После того, как игрок переместил фишку на необходимое количество клеток, ему необходимо открыть верхнюю игральную карточку и выполнить задание, указанное в карточке для диагноза его героя. Указания для героев с различными диагнозами выделены разными цветами (красный — сахарный диабет; зеленый — хроническое респираторное заболевание; фиолетовый — сердечно-сосудистое заболевание; розовый — онкологическое заболевание; серый — нет НИЗ).

8. Игроки следуют инструкциям на каждой карточке, которую они взяли.

- Если нужно заплатить у.е., эти деньги идут в банк.
- Если деньги закончились, необходимо взять у банкира кредитные купоны.
- Если карточка предписывает сделать шаг назад или вперед, игрок перемещает фишку, но не берет при этом карточку. Ход переходит к следующему игроку.

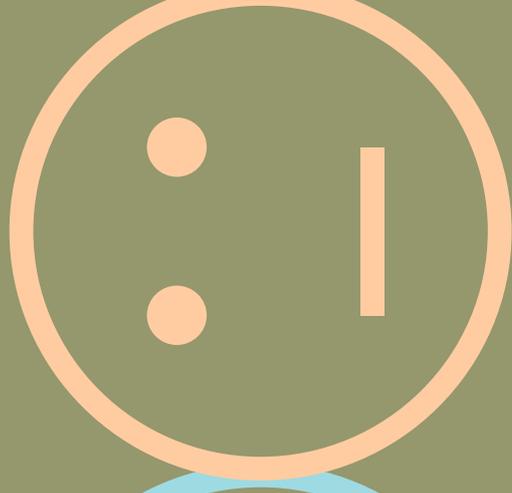
9. Все игроки продвигаются к финишу. Игроки могут выйти из игры раньше времени, если они вытянут карточку, на которой написано, что их герой умер.

10. Когда игрок попадает на клетку на игровом поле, на которой нарисованы банкноты, игрок может взять в банке 2 у.е. Если игрок получает карточку, на которой написано, что необходимо сделать несколько шагов назад, и при выполнении этого действия игрок попадает на клетку на игровом поле с нарисованными банкнотами, ему необходимо заплатить в банк 3 у.е.

11. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок дойдет до финиша, имея хотя бы один платежный купон и не имея кредитных купонов

Тема 3

Оценка, определение и снижение
личного риска развития НИЗ



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

In partnership with:



International Federation
of Pharmaceutical
Manufacturers & Associations

Карта оценки риска развития НИЗ

Ответьте на все вопросы

Самооценка

3 балла

2 балла

1 балл

-1 балл

Ваши баллы

	3 балла	2 балла	1 балл	-1 балл	Ваши баллы
Здоровое питание: употребление 5-и порций фруктов и/или овощей ежедневно	 5 и более порций ежедневно	 Менее 5-и порций ежедневно	 Не каждый день		
Физическая активность: 30 минут занятий ежедневно (ходьба, езда на велосипеде, гимнастика и др.)	 30 и более минут ежедневно	 Менее 30-и минут ежедневно	 Не занимаюсь или занимаюсь нерегулярно		
Злоупотребление алкоголем: употребление более двух порций алкоголя в день, чаще одной порции в час	 0 – 1 порция в день	 2 – 3 порции в день	 Более 3 порций в день		
Курение: активное и пассивное курение, вдыхание дыма	 Никогда не курил	 Бросил курить менее 2 лет назад	 Курю		

Значение баллов самооценки:

- 4 – 6 баллов = Вы в группе **высокого** риска развития НИЗ
- 7 – 11 баллов = Вы в группе **среднего** риска развития НИЗ
- 12 баллов = Вы в группе **низкого** риска развития НИЗ

Б Общее количество баллов:

В

Вы мужчина старше 45 лет или женщина старше 55 лет?

Да
+0 баллов

Нет
+1 балл

У вас в семье были НИЗ?

Да
+0 баллов

Нет
+1 балл

Г

Результаты самооценки:

Суммируйте баллы Б и В

4 – 7 баллов

Пройдите клиническую оценку

8 – 12 баллов

Пройдите дополнительную оценку

13 баллов

Пройдите дополнительную оценку

14 баллов

ОТЛИЧНО!!!
Пройдите клиническую оценку, чтобы подтвердить ваш статус здоровья

Инструкция для волонтера

Самооценка

1. Принесите на встречу группы в сообществе или при визите на дому достаточное количество бланков карт оценки риска развития НИЗ. Возьмите с собой для демонстрации образец карты оценки.

2. Скажите:

- **Знание — это первый шаг к улучшению здоровья.**
- **Пройдя оценку вы узнаете, каков ваш личный риск развития НИЗ — низкий, средний или высокий.**
- **На основе полученных результатов, вы сможете подумать, как снизить свой уровень риска.**

3. Раздайте карты оценки риска развития НИЗ всей группе. При необходимости, выдайте дополнительные бланки карт.

4. Держите образец карты оценки риска развития НИЗ так, чтобы его всем было видно.

5. Скажите:

В карте оценки риска развития НИЗ три раздела. Раздел А — самооценка — мы можем заполнить сегодня. Дополнительную и клиническую оценку мы обсудим позже. Я покажу, как заполнять карту, а затем вы заполните ее самостоятельно.

6. Скажите:

В разделе А оцениваем свой образ жизни, как указано в цветных столбцах. Проставляем балл в каждом ряду. В разделе Б, подсчитываем полученные баллы.

7. Прочитайте вслух каждую подсказку и обведите ваш ответ прямо в демонстрационной карте. Подсчитайте баллы согласно подсказке. Переходите к следующему блоку вопросов.

8. Скажите:

В разделе В, вопросы включают более личную информацию – пол, возраст, семейный анамнез. Отмечаем ответы на все три вопроса в карте.

9. Обведите ваш ответ прямо в демонстрационной карте.

10. Скажите:

В разделе Г подсчитываем сумму баллов раздела Б и раздела В. Если результаты самооценки советуют перейти к дополнительной оценке, необходимо ее выполнить как можно скорее.

11. Спросите, есть ли вопросы.

12. Раздайте группе ручки или карандаши. Убедитесь, что у всех есть бланки карт оценки.

13. Скажите:

Теперь я даю вам время заполнить свои карты оценки. У вас есть 5 минут на их заполнение.

14. Пройдите по аудитории / по комнате и посмотрите, нужна ли кому-нибудь помощь.

15. Спросите, может кто-нибудь желает поделиться своим результатом. Если да, обсудите факторы риска и результаты оценки этого человека. Не заставляйте никого делиться этой информацией.

16. Скажите:

Те, кто набрал 14 баллов - молодцы! Так держать!

Мы продолжим обсуждение остальных двух уровней оценки, чтобы все понимали, как дальше заполнять карту оценки и что означают результаты оценки.

17. Посоветуйте всегда обращаться к врачу в случае сомнений по поводу состояния здоровья.

Карта оценки риска развития НИЗ

Дата: _____

Возраст: _____

Дополнительная оценка

Клиническая оценка

Учреждение здравоохранения: _____

Окружность талии:	Муж: <102 см Жен: <88 см	Окружность талии:	_____	Уровень сахара в крови:	<5,6 ммоль/л	Глюкоза:	_____	
	Муж: >102 см Жен: >88 см		_____		6,1-7 ммоль/л			_____
	Муж: >102 см Жен: >88 см		_____		>7 ммоль/л			_____
Индекс массы тела (ИМТ):	От 18,5 до 25	Рост:	_____	Уровень холестерина в крови:	<5 ммоль/л	Общий холестерин:	_____	
	От 25 до 30	Вес:	_____		5-8 ммоль/л			_____
	Больше 30-и	ИМТ:	_____		>8 ммоль/л			_____
Кровяное давление:	90/60 – 120/80 мм.рт.ст.	Кровяное давление:	_____					
	120/80 – 140/90 мм.рт.ст.		_____					
	>140/90 мм.рт.ст.		_____					

Результаты дополнительной оценки:

3

ОТЛИЧНО!
Пройдите клиническую оценку, чтобы подтвердить ваш статус здоровья. Проходите дополнительную оценку каждый год.

1-2

Ведите более **здоровый образ жизни, чтобы снизить риск НИЗ.**
Пройдите клиническую оценку. Проходите дополнительную оценку повторно через 1-3 месяца.

1-3

Вы, возможно, **уже имеете НИЗ или находитесь в группе высокого риска НИЗ.**
Обратитесь к врачу, пройдите клиническую оценку.

Результаты клинической оценки:

2

Низкий риск развития НИЗ

ОТЛИЧНО!
Продолжайте вести здоровый образ жизни! Проходите клиническую оценку через год.

1

Средний риск развития НИЗ

Следите за своим образом жизни для предотвращения НИЗ. Проходите дополнительную и клиническую оценку через год.

1

Вы, возможно, **уже имеете НИЗ или находитесь в группе высокого риска развития НИЗ.**

Запишитесь к врачу для более тщательного обследования.

План действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ

Моя цель изменения поведения: _____

Моя мотивация изменения поведения: _____

Мой план изменения поведения: _____

Моя поддержка изменения поведения: _____



Инструкция для волонтера

Дополнительная оценка

1. Еще до начала демонстрации дополнительной оценки группе найдите добровольца, готового вам помочь в этом. Обсудите с ним, каким образом вы продемонстрируете группе, как выполняется эта оценка.
2. Держите образец карты оценки риска развития НИЗ так, чтобы его всем было видно. Поверните карту стороной, на которой фиксируются результаты дополнительной и клинической оценки.

3. Скажите:

Дополнительная оценка включает измерение окружности талии, роста, веса и кровяного давления. Чтобы продемонстрировать эту оценку мне нужен доброволец.

Спасибо вам за помощь. _____ будет членом сообщества, а я буду волонтером по ЗОЖ. Готовы?

4. Попросите участников подготовить свои карты оценки риска развития НИЗ. При необходимости, выдайте дополнительные бланки карт.

5. Скажите:

Давайте начнем с окружности талии. Слишком большое количество жира в области живота — показатель риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других НИЗ.

Окружность талии измеряется над пупком. Измерительная лента должна идти параллельно полу и охватывать весь живот. Необходимо убедиться, что измерительная лента не растянута, что проходящий оценку человек не втягивает живот во время измерения.

6. Запишите результат измерения прямо в демонстрационной карте в отведенном для этого поле. Обведите смайлик, соответствующий полученным данным.

7. Скажите:

Теперь необходимо рассчитать индекс массы тела (ИМТ). ИМТ рассчитывается исходя из роста и веса человека и позволяет оценить, является ли его масса тела нормальной, избыточной или недостаточной.

8. Сначала попросите добровольца снять обувь и измерьте его рост с помощью измерительной ленты. Запишите рост в соответствующее поле карты оценки.
9. Поставьте весы на ровную поверхность и попросите добровольца встать на них без обуви. Запишите вес в карточку.

10. Скажите:

Вес необходимо определять без обуви, поставив весы на ровную поверхность. Теперь мы можем определить ИМТ, используя плакат «Индекс массы тела (ИМТ)».

11. Продемонстрируйте, как пользоваться плакатом для определения ИМТ. Запишите полученные данные прямо в демонстрационной карте. Обведите смайлик, соответствующий полученным данным.

12. Скажите:

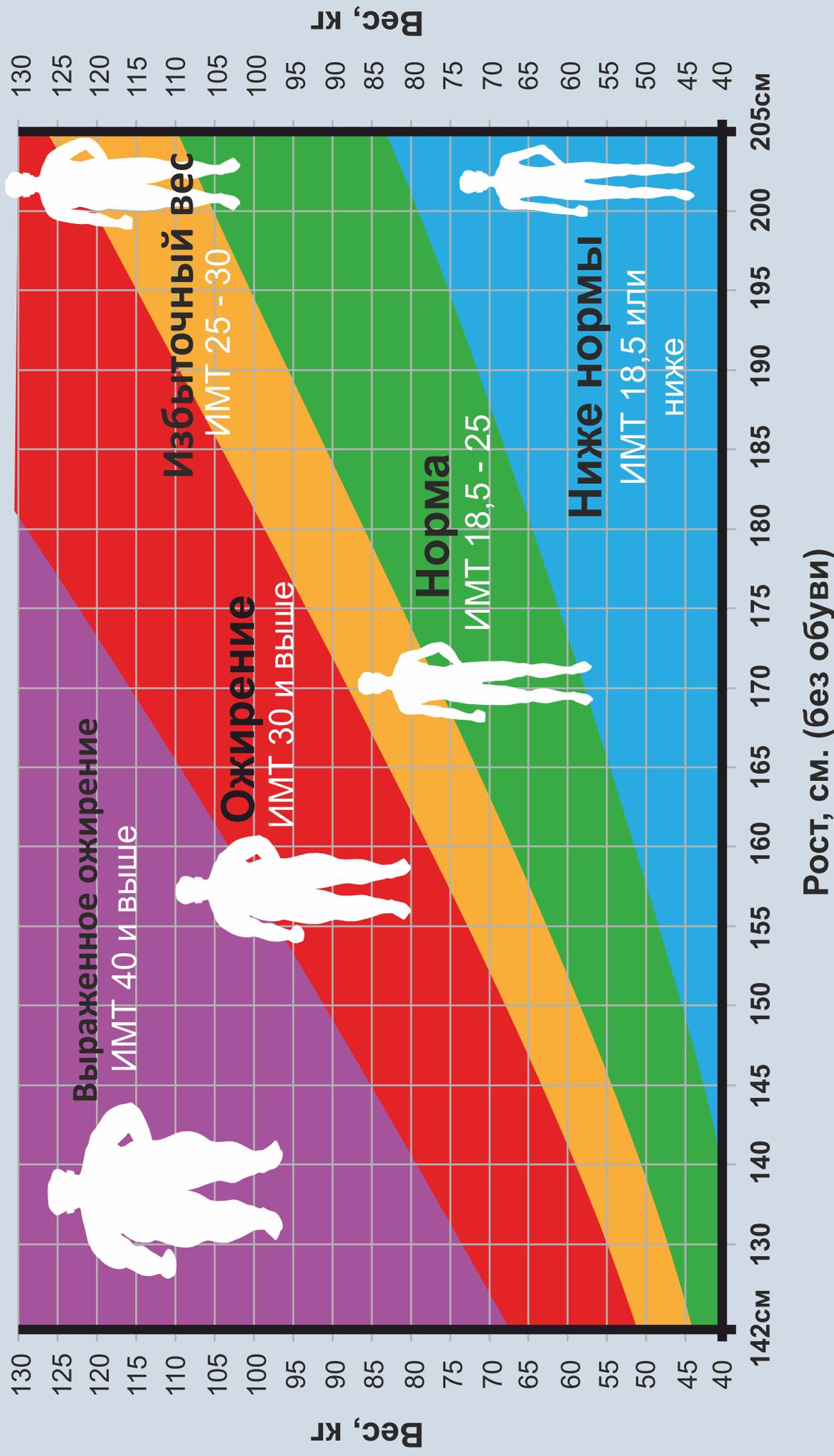
Сейчас мы измерим кровяное давление. На основании величины кровяного давления можно судить о том, какова нагрузка на сердце и кровеносные сосуды в организме.

Давление измеряем с помощью тонометра. Человек, проходящий оценку должен спокойно и расслабленно сидеть, положив руку, на которой проводится измерение, на опору, например, на стол. Манжета тонометра плотно охватывает руку на уровне сердца. Убедитесь в том, что используется правильный размер манжеты, в противном случае показатели будут не точны.

Сегодня мы используем автоматический тонометр. Я нажму кнопку и подожду, пока манжета наберет воздух, спустит его, а затем запишу показания тонометра в карту оценки. Теперь таким же образом измерим давление на второй руке. Если показатели отличаются более чем на 10 мм.рт.ст, это может указывать на наличие сердечно-сосудистого заболевания.

13. Продемонстрируйте измерение кровяного давления. Запишите полученные данные прямо в демонстрационной карте. Обведите смайлик, соответствующий полученным данным.
14. Обведите в демонстрационной карте полученный результат дополнительной оценки. Зачитайте полученный результат и рекомендации к нему.
15. Спросите, есть ли вопросы.
16. Назовите время и место, где ваша инициативная группа проводит дополнительную оценку. Такую оценку нужно проводить каждые 3 месяца, чтобы член сообщества мог контролировать свое здоровье.
17. Посоветуйте всегда обращаться к врачу в случае сомнений по поводу состояния здоровья.
18. Посоветуйте группе пройти клиническую оценку и обсудить ее результаты с врачом. Дайте информацию о том, где можно пройти клиническую оценку в вашем сообществе.

Индекс массы тела (ИМТ)



Психосоциальная поддержка на дому при диагностике НИЗ



Принцип 1. Уместное вовлечение

- Успокойте расстроенного человека.
- Помогите человеку расслабиться.
- Подходящим образом поощрите человека, выражающего беспокойство.



Принцип 2. Активное слушание с соответствующей невербальной коммуникацией

- Найдите время выслушать человека, когда он описывает свое беспокойство.
- Разделяйте и цените чувства, высказываемые человеком.
- Используйте максимально простой язык.
- Слушайте и смотрите человеку в глаза, если это уместно.
- Повторите отдельные ключевые слова, чтобы показать, что вы внимательно слушаете.
- Слушайте, но не осуждайте и не перебивайте.
- НЕ давайте советов и ложных заверений. Например, "Все хорошо. Я уверен, врач ошибся".



Принцип 3. Будьте близки

- Люди, только что узнавшие свой диагноз, могут нуждаться в постоянной поддержке. Вы можете слышать: "Я не могу поверить, что у меня ____". Некоторые впадают в панику, когда вспоминают, как кто-то с тем же заболеванием страдал или умер. Убедите их, что они еще могут изменить свой образ жизни и дать организму справиться с болезнью, стать сильнее.
- Первые несколько недель посетайте такого человека и его семью почаще. В первое время рекомендуется выполнять визиты на дом не менее трех раз в неделю.
- Предоставьте дополнительную поддержку, если человек не следует рекомендациям врача.
- Если необходимо задействуйте семью человека.



Принцип 4: Всесторонний уход и практическая помощь

- Ознакомьте человека с сетью социальной и медицинской помощи, включая членов семьи, друзей, соседей и учреждения здравоохранения и социальной защиты.
- Предоставьте ему ресурсы и поддержку для начала нового образа жизни.
 - Предоставьте информацию о том, где можно купить недорогие овощи и фрукты, необходимые для борьбы с болезнью.
 - Предложите виды спорта — другой способ победить болезнь.
 - Если уместно, предоставьте ресурсы и поддержку для снижения или отказа от алкоголя и/или курения.
- Определите людей, которым нужна дальнейшая помощь.
- Регулярно проверяйте тех людей, которые не реагируют на вашу помощь.
- Помогите им наладить связь с учреждениями здравоохранения, которые оказывают медицинскую помощь при заболеваниях диабетом, раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями верхних дыхательных путей.
- На следующей неделе посетите, как минимум, два раза.

Инструмент 3.4 – Психосоциальная поддержка на дому при диагностике НИЗ

Инструкция для волонтера

1. В случае, если человеку диагностируют НИЗ, волонтерам рекомендуется посетить его на дому не менее трех раз, чтобы оказать необходимую психологическую поддержку, предоставить нужную информацию, ответить на интересующие вопросы, предоставить другую необходимую помощь.

2. Во время визитов волонтеру необходимо определить основные факторы риска человека и оказать ему поддержку в изменении поведения для предотвращения дальнейших осложнений. Регулярное проведение самооценки и дополнительной оценки поможет члену сообщества получить контроль над своим заболеванием и работать в направлении здорового образа жизни.

Тема 3

Изменение поведения в отношении ЗОЖ:
этапы, методы, трудности

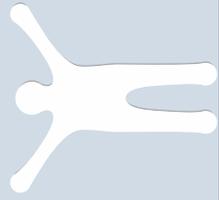


International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

In partnership with:



International Federation
of Pharmaceutical
Manufacturers & Associations



Пять этапов изменения поведения

Содействие **5**

Практика **4**

Намерение **3**

Одобрение **2**

Знание **1**



Четыре условия успеха в
изменении поведения человека:

1. Определение четкой и простой цели
2. Сбор достаточных и точных знаний для составления четкого плана
3. Наличие личной мотивации
4. Наличие благоприятной среды и поддержки

Содержание

Практика

Намерение

Одобрение

Знание

29

30

31

32

33

34

35



28

27

26

25

24

23

22

15

16

17

18

19

20

21

14

13

12

11

10

9

8

1



2

3

4

5

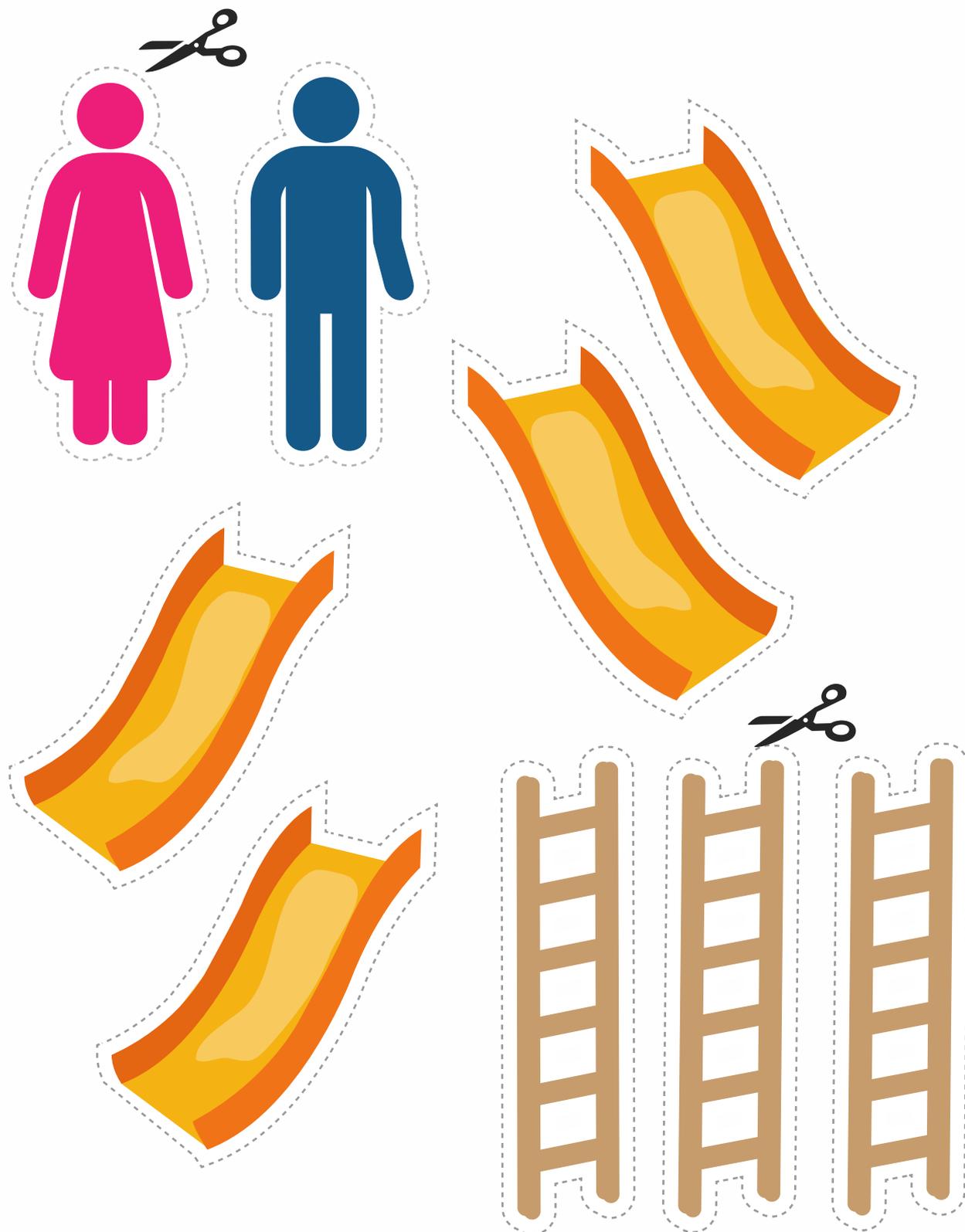
6

7

Инструмент 4.2 – Игровой демонстрационный набор «Горки и лестницы» в изменении поведения

Игровое поле и инструкция

При необходимости можно самостоятельно изготовить игровой набор, распечатав или перерисовав игровое поле и другие детали игрового набора.



Инструмент 4.2 – Игровой демонстрационный набор «Горки и лестницы» в изменении поведения

Игровое поле

Фигурка человека поможет продемонстрировать историю, в которой аудитория увидит, как человека идет к здоровому образу жизни.

1. Скажите:

- Изменить поведение сложно. Не существует универсального для всех пути успешного изменения поведения.
- Путь к изменению образа жизни на здоровый похож на путь, который проходит фигурка в нашей игре.
- Каждый день вы немного продвигаетесь вперед, шаг за шагом совершенствуетесь. Иногда, вы перескакиваете вперед на следующий этап изменения поведения, и все кажется немного проще.
- Иногда у вас выдается хороший день, а иногда плохой, и тогда вы возвращаетесь к своему нездоровому образу жизни, возможно даже скатываетесь на этап ниже, а иногда вы скатываетесь назад к самому первому этапу.
- Каждый раз вы находите себя на определенном этапе и снова постепенно двигаетесь вперед. Изменить поведение нелегко, но это стоит любых усилий. От этого зависит ваша жизнь.

2. Используйте одну из фигурок игрового набора, чтобы продемонстрировать на игровом поле, как человек поднимается вверх и скользит вниз в процессе изменения поведения. Числа в скобках соответствуют клеткам игрового поля и служат ориентиром при перемещении фигурки по игровому полю.

3. Скажите:

Разберем такой пример. Это член сообщества. Его зовут Никита.

- Никита со своим другом идет на встречу, организованную инициативной группой Красного Креста по НИЗ и узнает все о НИЗ. Он никогда не знал, что курение (1), алкоголь (2), неправильное питание (3) и малоподвижный образ жизни (4) могут привести к таким неприятным последствиям. Он не знал до встречи, что они могут вызывать рак (5), болезни органов дыхания и сердечно-сосудистые заболевания (6). Он даже не знал о сахарном диабете, пока не пришел на встречу, но сейчас знает (7). Никита находится на этапе знания.
- Никита согласен, что изменение нездорового поведения важно (8). Он разговаривал со своей матерью, которая также согласна с этим (9). Никита и его мать думают о том, что наличие факторов риска значит для их здоровья (10). Никита находится на этапе одобрения.
- Никита так сосредоточен и стремится изменить свое поведение, что он быстро идет вверх (лестница) к стадии намерения (18). Никита решает, что он изменит свое нездоровое питание (19). Он готов начать действовать, но не уверен, как это сделать, так что он разговаривает с матерью о приготовлении здоровой пищи (20). Он покупает фрукты и овощи и готовится изменить свое питание на следующей неделе (21). Никита находится на стадии намерения.
- Никита начал питаться лучше (22). Он старается употреблять пять порций фруктов и овощей каждый день (23). Он нашел много полезной еды, которую стоит попробовать (24). Никита находится на стадии практики.
- Он чувствует себя прекрасно (25), пока в один прекрасный день цены на фрукты и овощи не становятся так высоки, что Никита не может позволить себе покупать их. Он переходит на дешевую, жареную пищу (12). Так как он чувствует себя все хуже и хуже, из-за нездорового питания, он знает, что он должен вернуться в здоровой еде (13). Никита решил, что должен что-нибудь сделать (14). Он вернулся на стадию намерения.
- Никита решает, что он будет покупать те свежие продукты, которые он может себе позволить и перестанет есть нездоровую пищу (15). Он сажает небольшой огород, чтобы выращивать собственные здоровые продукты (16). Никита договаривается о том, что он будет делать уборку в доме человека, у которого есть свой сад и огород, в обмен на льготную цену на овощи и фрукты (17). Никита получает бесплатные фрукты (26). Начав свою программу по улучшению питания раньше, чем планировал, Никита чувствует себя хорошо, он вернулся на стадию практики.

Продолжите историю до стадии содействия.

4. Разбейте участников на пары. Дайте каждой паре игровой набор «Горки и лестницы».

5. Поручите каждой паре рассказать историю об изменении поведения, используя игровой набор. Выделите 15 мин. На это задание.

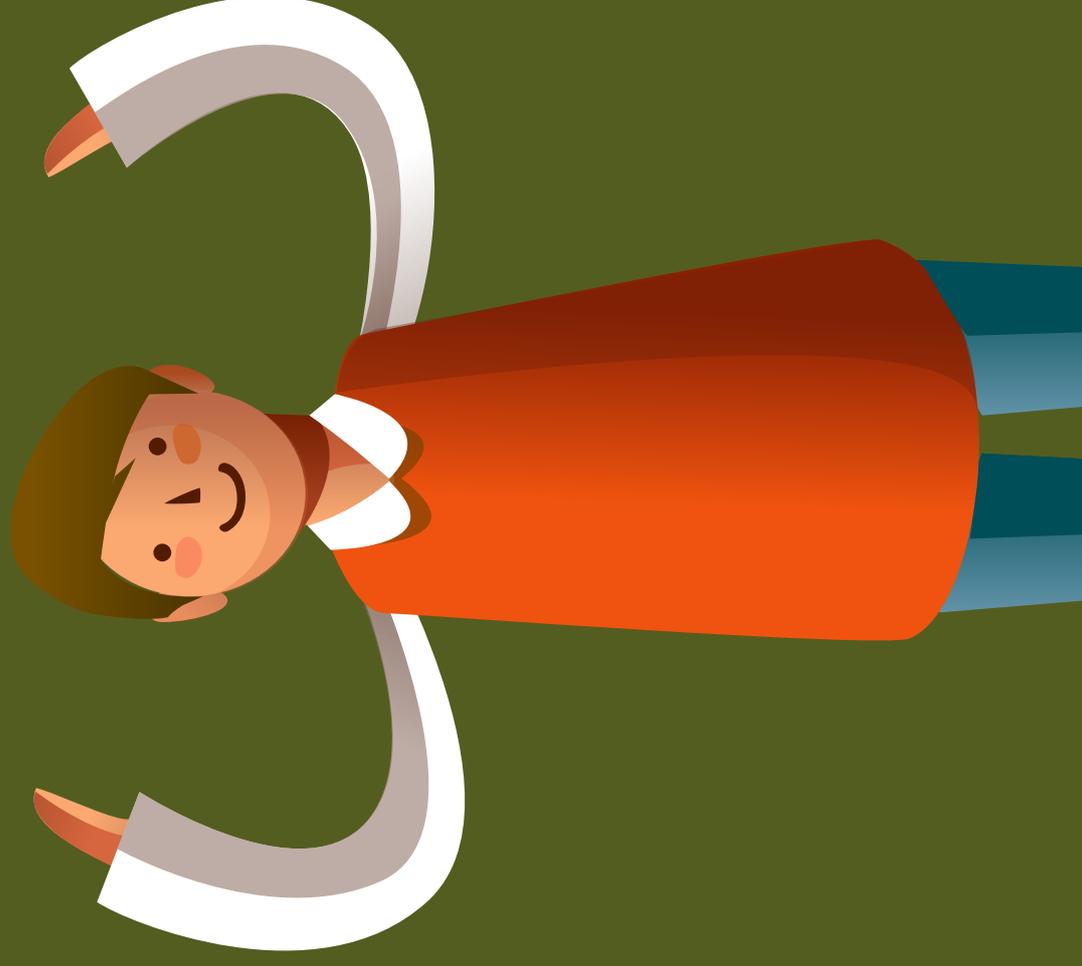
Инструмент 4.4 – Игровой набор «Этапы изменения поведения»

Игровое поле и инструкция

- Эта игра подходит для игры в группах по 4 – 5 человек, при общем количестве участников до 30–и человек.
 - Каждая группа получает игровое поле с этапами изменения поведения и набор карточек изменения поведения.
 - Участники каждой группы должны работать вместе, обсуждать информацию на карточках, чтобы правильно определить стадию изменения поведения человека, описанную в карточке.
- Каждая группа играет на своем игровом поле и должна правильно разместить все карточки на игровом поле.
- У групп есть 15 минут на игру.
 - Обсудите со всеми участниками правильность размещения карточек на игровом поле.

Тема 5

Постановка целей и планов действий по ЗОЖ
и поддержка жителей местных сообществ
в изменении их поведения в отношении ЗОЖ



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

In partnership with:



International Federation
of Pharmaceutical
Manufacturers & Associations

Инструмент 5.1

Инструкция по планированию действий по здоровому образу жизни и профилактике НИЗ

1. Попросите участников посмотреть на заполненные ими на прошлом занятии карты оценки риска развития НИЗ.
2. Поднимите и покажите всем образец карты оценки риска развития НИЗ.

3. Скажите:

Вы уже заполнили карту оценки риска НИЗ. Я покажу вам, как посмотреть ваши результаты и решить, хотите ли вы сегодня разработать план действий по здоровому образу жизни. Если вам нужно некоторое время, чтобы подумать об этом — это нормально.

Я покажу, как я бы я заполнил мой план действий по улучшению здоровья на основе моих результатов. Если вы решите разработать план, вы будете знать, как это сделать. Вы также можете обратиться за помощью к волонтерам Красного Креста по здоровому образу жизни, которые могут вам помочь.

4. Скажите:

Если вы хотите достичь успеха в изменении образа жизни, вам необходимо выполнить 4 элемента:

- Определить четкую и простую цель
- Определить личную мотивацию дойти до конца
- Составить четкий план действий для достижения цели
- Обеспечить благоприятную среду и поддержку

Все эти моменты очень личные и уникальные для каждого человека, поэтому планы действия будут у всех разные.

Первый вопрос будет звучать так: какую привычку вы хотите приобрести или от какой привычки избавиться? Например, я хотел бы есть больше фруктов и овощей ИЛИ я хотел бы бросить курить. Я запишу в поле «Моя цель изменения поведения» то, ЧЕГО Я ХОЧУ ДОБИТЬСЯ.

5. Запишите ваш ответ прямо в демонстрационной карте, в отведенном для этого поля. Вы можете нарисовать ваш ответ.

6. Скажите:

Теперь мне необходимо тщательно обдумать, почему я действительно хочу достичь этой цели. Потому что волонтер Красного Креста сказал, что я должен это сделать, или может быть потому, что я хочу прожить долгую жизнь для моих детей? Мотивация — это причина в вашем сердце, по которой вы хотите достичь цели. Мотивация, как правило, — это что-то очень личное, она редко зависит от того, что кто-то сказал вам что-то сделать. Мотивация обычно всегда остается неизменной.

7. Запишите вашу мотивацию прямо в демонстрационной карте, в отведенном для этого поле. Вы можете нарисовать ваш ответ.

8. Скажите:

Теперь мне необходимо разработать план действия. План поможет мне понять, каким образом я брошу вредные привычки и начну здоровый образ жизни. План покажет, как вести здоровый образ жизни, даже, если мне будет сложно, если я захочу все бросить.

9. Вкратце запишите ваш план прямо в демонстрационной карте. Опишите в плане, как вы будете действовать, если вам станет тяжело придерживаться здорового образа жизни, и как вы вернетесь к вашей мотивации. Опишите ваши действия, когда вы «скатитесь назад», как в игре с горками и лестницами, и перестанете вести здоровый образ жизни. Расскажите, как вы вернетесь на нужный путь и запишите это в поле «Мой план изменения поведения». Вы можете нарисовать ваш ответ.

10. Скажите:

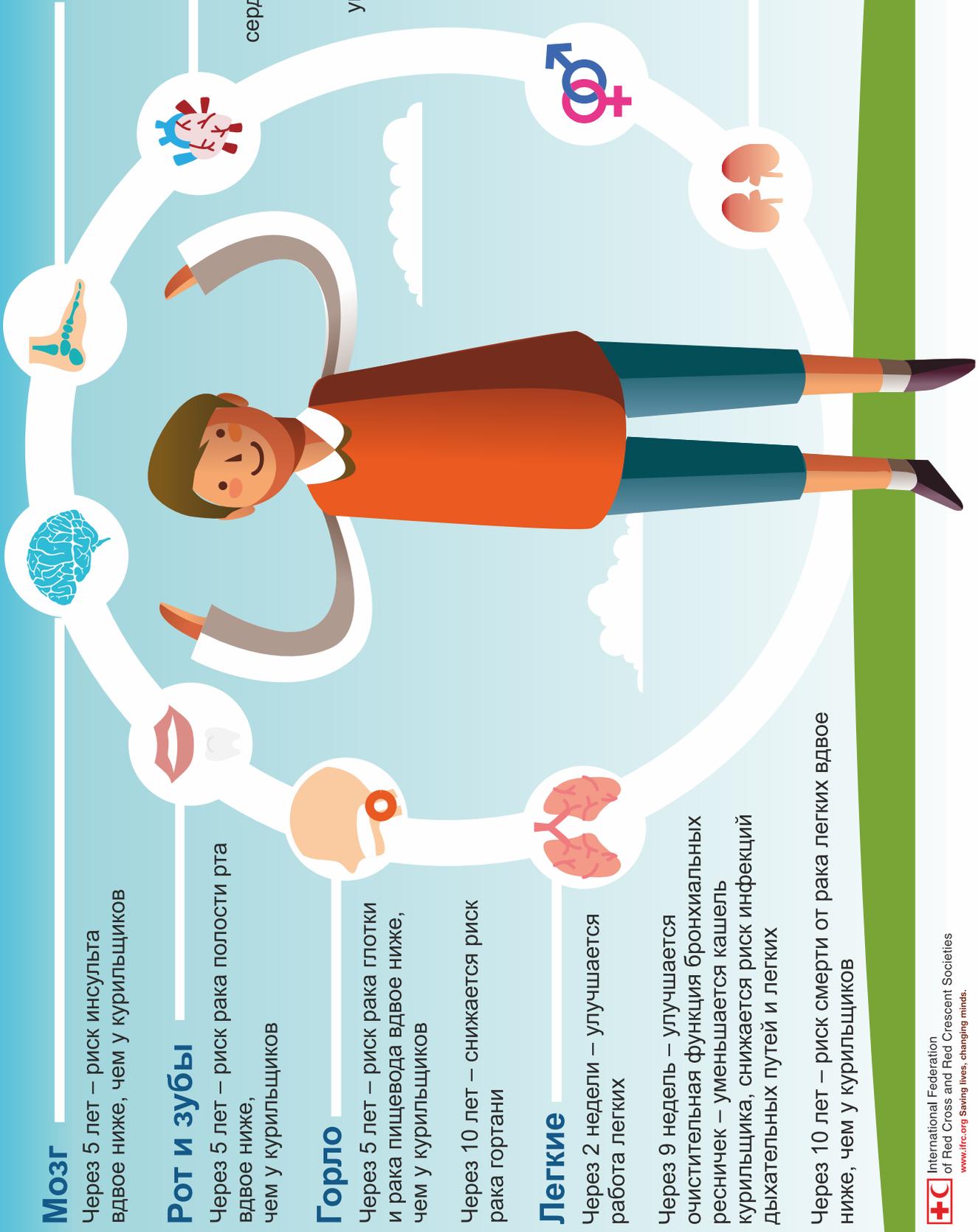
Последний важный вопрос в вашем плане действий — определение поддерживающей среды, к которой вы будете обращаться, когда вам нужна будет помощь или стимул.

Это может быть друг, с которым вы ежедневно ходите на прогулки. Это может быть подруга, которой вы звоните, как только захотите съесть что-нибудь вредное, но понимаете, что вам нельзя идти на поводу этого желания. Вы можете ходить на встречи инициативной группы Красного Креста по ЗОЖ или общаться по Интернет с другими людьми, старающимися изменить те же привычки, что и вы.

11. Опишите вашу поддерживающую среду прямо в демонстрационной карте в поле «Моя поддержка изменения поведения». Вы можете нарисовать ваш ответ.

12. Спросите, есть ли вопросы.

Результаты отказа от курения



Мозг

Через 5 лет – риск инсульта вдвое ниже, чем у курильщиков

Рот и зубы

Через 5 лет – риск рака полости рта вдвое ниже, чем у курильщиков

Горло

Через 5 лет – риск рака глотки и рака пищевода вдвое ниже, чем у курильщиков

Через 10 лет – снижается риск рака гортани

Легкие

Через 2 недели – улучшается работа легких
Через 9 недель – улучшается очистительная функция бронхиальных ресничек – уменьшается кашель
курильщика, снижается риск инфекций дыхательных путей и легких

Через 10 лет – риск смерти от рака легких вдвое ниже, чем у курильщиков

Мышцы и суставы

Мышцы получают больше кислорода

Сердце и кровь

Через 20 минут – частота сердечных сокращений и кровяное давление приходят в норму

Через 12 часов – содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня

Через 1 год – риск сердечно-сосудистых заболеваний вдвое ниже, чем у курильщиков

Репродуктивные органы

Через 5 лет – риск рака шейки матки вдвое ниже, чем у курящих

Другие органы

Через 5 лет – снижается риск рака поджелудочной железы

Инструмент 5.2

Результаты отказа от курения

1. Скажите:

Если вы курите, то бросить курить является единственным и лучшим решением, которое вы можете сделать для улучшения качества вашей жизни. Те, кто бросил курить до 51-летнего возраста, сократили шансы умереть в течение ближайших 15 лет в два раза, по сравнению с людьми, которые продолжают курить. Даже курильщики, которые бросают курить в 60 лет, увеличивают продолжительность своей жизни на 1 год. Если вы бросили курить, вы продлили свою жизнь и эти дополнительные годы жизни вы проведете более здоровым.

- Приблизительно через 20 минут после последней сигареты организм уже начинает реагировать на ваше решение бросить курить.
 - Давление снижается, уменьшая нагрузку на сердце и сосуды.
 - Пульс нормализуется, снижая нагрузку на сердце
 - Улучшается циркуляция крови в руках и ногах (кисти и стопы теплеют).
- Спустя 8 часов отказа от курения ваша кровь очищается от продуктов курения. Нормализуется уровень угарного газа и кислорода в крови.
- Через 24 часа снижается риск инфаркта, так как организм запускает процесс восстановления.
- Приблизительно через 48 часов начинают восстанавливаться нервные окончания, поврежденные этой пагубной привычкой, — улучшаются обоняние и ощущение вкуса. Иммунная система начинает восстанавливаться, и риск инфекций снижается.
- Несколько недель спустя улучшается циркуляция крови, улучшается работа легких. Прогулки и занятия спортом проходят легче. В первые месяцы снизится выделение мокроты, кашель станет реже.
- Другие преимущества:
 - Уходит неприятный запах изо рта.
 - Исчезают следы от табака на зубах, пальцах и ногтях.
 - Запах табака начинает уходить из волос, одежды, машины, квартиры.
 - Вы становитесь более энергичным, наслаждаетесь жизнью.
- Через 1-9 месяцев ваши легкие будут работать лучше. Кашель и одышка уменьшатся.

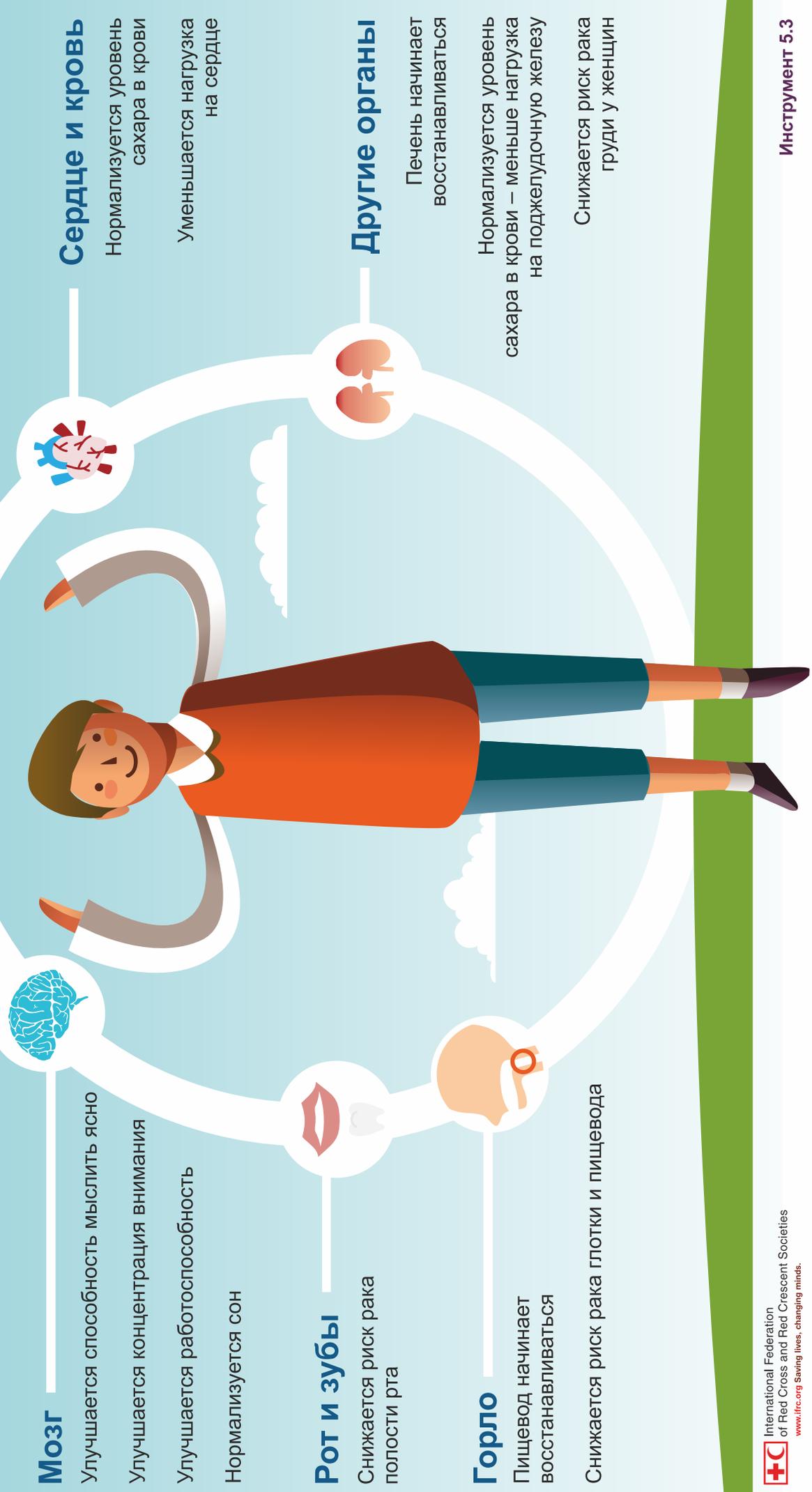
Долгосрочная польза от отказа от курения еще более впечатляющая:

- Через год вы вдвое снизите свой риск сердечно-сосудистых заболеваний. Снизится риск хронических респираторных заболеваний, онкологических заболеваний и сахарного диабета.
- Через 2 года значительно снизится ваш риск возникновения НИЗ (при условии, что вы ведете здоровый образ жизни).
- Через 10 лет риск развития рака легких будет вдвое ниже, чем у курящих. Также снизится риск язвы желудка, риск рака полости рта, гортани, пищевода, поджелудочной железы, почки мочевого пузыря.
- Через 15 лет риск ишемической болезни сердца возвращается на один уровень с уровнем риска никогда не куривших людей. Риск смерти также не отличается от риска некурящих людей.

2. Спросите:

- Кто из присутствующих когда-нибудь курил?
- Кто-нибудь из присутствующих пытался бросить курить? Как вы себя чувствуете? Как вы можете быть уверенным, что не начнете вновь курить?
- Какая ваша личная цель изменения поведения в сторону ЗОЖ?
- Кто-нибудь хочет поделиться мотивацией вести здоровый образ жизни?
- Кто-нибудь может показать свой план действий по изменению образа жизни?
- Кто или что является вашей поддерживающей средой?
- Кто из присутствующих уже бросил курить? Как вы себя чувствуете? Как вы смогли удержаться от соблазна закурить?
- Можете ли вы дать совет тем, кто только начал процесс изменения поведения (например, жевать жвачку, вязать или проводить время с друзьями, которые могут отвлечь от курения)?

Результаты снижения употребления алкоголя



Мозг

Улучшается способность мыслить ясно
Улучшается концентрация внимания
Улучшается работоспособность
Нормализуется сон

Рот и зубы

Снижается риск рака полости рта

Горло

Пищевод начинает восстанавливаться
Снижается риск рака глотки и пищевода



Сердце и кровь

Нормализуется уровень сахара в крови
Уменьшается нагрузка на сердце



Другие органы

Печень начинает восстанавливаться
Нормализуется уровень сахара в крови – меньше нагрузка на поджелудочную железу
Снижается риск рака груди у женщин



Инструмент 5.2

Результаты снижения употребления алкоголя

1. Скажите:

Когда вы снижаете употребление алкоголя до одной порции в день или вовсе отказываетесь от алкоголя, в первое время вы можете чувствовать себя плохо. Это зависит от того, насколько много вы выпивали до этого. Тем не менее, это признаки того, что ваш организм пытается исцелиться. Дискомфорт, возникающий в первое время отказа от алкоголя, делает процесс изменения образа жизни еще сложнее. Однако, если вы продолжите воздерживаться от алкоголя, ваш организм начнет позитивно на это реагировать.

В результате снижения употребления алкоголя:

- Улучшится ваша способность мыслить ясно, вы сможете лучше понимать, что происходит вокруг вас.
- Прекратится отравление организма и ваш организм начнет исцеляться.
- Первые несколько недель вы будете раздражительны, но затем вы станете чувствовать себя лучше и сможете гордиться собой.
- Вы станете уважать себя, гордиться своими достижениями.
- Вы сэкономите много денег, которые иначе потратили бы на алкоголь.
- Если вы действительно сильно злоупотребляли алкоголем, вашей печени потребуется больше времени на восстановление, так как она истощена и повреждена в результате столь сильной нагрузки алкоголем.
- Вы будете лучше усваивать воду, так как ранее алкоголь выводил ее из организма. Снизится риск обезвоживания. Улучшится концентрация внимания. Вы сможете лучше концентрироваться на людях и задачах.
- Улучшится работоспособность. Нормализуется сон. Снизится риск сахарного диабета и других НИЗ.

2. Спросите:

- Кто из присутствующих выпивает больше 1 порции алкоголя в день?
- Кто-нибудь из присутствующих пытался бросить пить или сократить количество алкоголя до рекомендованного?
- Как вы себя чувствуете? Как вы можете быть уверены, что не будете пить больше одной порции алкоголя в день?
- Какая ваша личная цель изменения поведения в сторону ЗОЖ?
- Кто-нибудь хочет поделиться мотивацией вести здоровый образ жизни?
- Кто-нибудь может показать свой план действий по изменению образа жизни?
- Кто или что является вашей поддерживающей средой?
- Кто из присутствующих уже бросил пить? Кто из присутствующих успешно сократил употребление алкоголя до рекомендованного? Как вы себя чувствуете? Как вам удается держаться, особенно когда вам очень хочется выпить?
- Можете ли вы дать совет тем, кто только начал процесс изменения поведения?
У тех, кто серьезно злоупотребляет алкоголем, некоторые последствия злоупотребления могут пройти самостоятельно, некоторые потребуют врачебного вмешательства. Если у вас появились какие либо проблемы со здоровьем, обратитесь к врачу.

3. Еще раз обратите внимание на плакат, чтобы знать, какую пользу приносит организму снижение употребления алкоголя.

Результаты здорового питания



Мозг

Повышается активность, умственная и физическая работоспособность

Улучшается сон

Активируется восстановление нервных клеток

Значительно повышается способность к обучению

Снижается стресс

Сердце и кровь

Стенки кровеносных сосудов становятся более эластичными – улучшается кровоток в органах и тканях

Уменьшаются жировые отложения в стенках сосудов – снижается нагрузка на сердце

Постепенно нормализуются кровяное давление, уровень холестерина, триглицеридов, сахара в крови

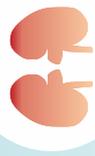
Укрепляется сердечная мышца



Желудок и кишечник

Расходуется лишний жир – нормализуется вес

Кишечник функционирует более эффективно – нормализуется стул



Другие органы

Снижается нагрузка на печень – печень постепенно восстанавливается

При избыточном весе – масса тела снижается, снижается содержание жира в организме

Сохраняется зрение – снижается риск развития катаракты, близорукости, конъюнктивита

Инструмент 5.2

Результаты здорового питания

1. Скажите:

Здоровое питание означает употребление пяти порций овощей и фруктов в день, ограничение употребления соленой, сладкой и жирной пищи, достаточное употребление воды.

Здоровое питание помогает в борьбе со всеми четырьмя группами НИЗ, так как при здоровом питании организм получает все необходимые элементы и необходимую энергию для противостояния НИЗ.

- Сразу после перехода на здоровое питание ваш организм почувствует улучшения.
- Спустя 15 минут вы почувствуете себя энергичнее, как физически, так и психологически.
- Спустя 3 часа улучшится кровоснабжение органов и тканей.
- Через 6 часов улучшится баланс хорошего и плохого холестерина в крови.
- Спустя 12 часов организм уже переработал сахар и начинает сжигать жиры, нормализуется уровень сахара в крови.
- Через 16 часов улучшается самочувствие и сон.
- Спустя 24 часа организм выводит лишнюю воду и токсины.
- Через 3 дня вы начинаете терять вес, если он у вас был избыточным.
- Улучшаются показатели кровяного давления, содержания холестерина и сахара в крови.
- Через одну неделю нормализуется работа кишечника, вас не беспокоят запор и понос.
- Спустя две недели вы уже можете потерять часть лишнего жира.
- Спустя 1 месяц улучшается состояние кровеносных сосудов, улучшается работа сердца. Печень восстанавливается, так как снижается нагрузка на нее.
- Через 12 недель уровень холестерина, триглицеридов, сахара и инсулина в крови постепенно приходят в норму.
- Снижается риск НИЗ.
- Спустя 6 месяцев вы избавляетесь от лишнего веса и чувствуете себя прекрасно. Ваш организм получает все необходимые витамины и минералы.

2. Спросите:

- Кто из присутствующих когда-нибудь ел вредную еду?
- Почему вы решили, что это нездоровая еда? Что вы ели?
- Кто-нибудь из присутствующих пытался отказаться от нездорового питания?
- Почему зачастую сложно отказаться от вредной пищи?
- Как вы можете быть уверены, что ваше питание здоровое?
- Какая ваша личная цель изменения поведения в сторону ЗОЖ?
- Кто-нибудь хочет поделить мотивацией вести здоровый образ жизни?
- Кто-нибудь может показать свой план действий по изменению образа жизни?
- Кто или что является вашей поддерживающей средой? Кто из присутствующих уже успешно практикует здоровое питание? Как вы себя чувствуете?
- Как вам удается удержаться, особенно когда вам очень хочется скушать что-нибудь вредное для здоровья?
- Какие полезные продукты и блюда вы едите? Почему они вам нравятся? Можете ли вы дать совет тем, кто только начал процесс изменения поведения?

3. Ограничение соли:

Взрослый человек должен употреблять не более одной чайной ложки соли в день. Дети — меньше. Помните, что соль уже содержится во многих продуктах. Вы можете начать ограничивать употребление соли при приготовлении или приеме пищи. Сократите употребление соевого и других соусов. Не досаливайте еду на столе.

4. Ограничение сахара:

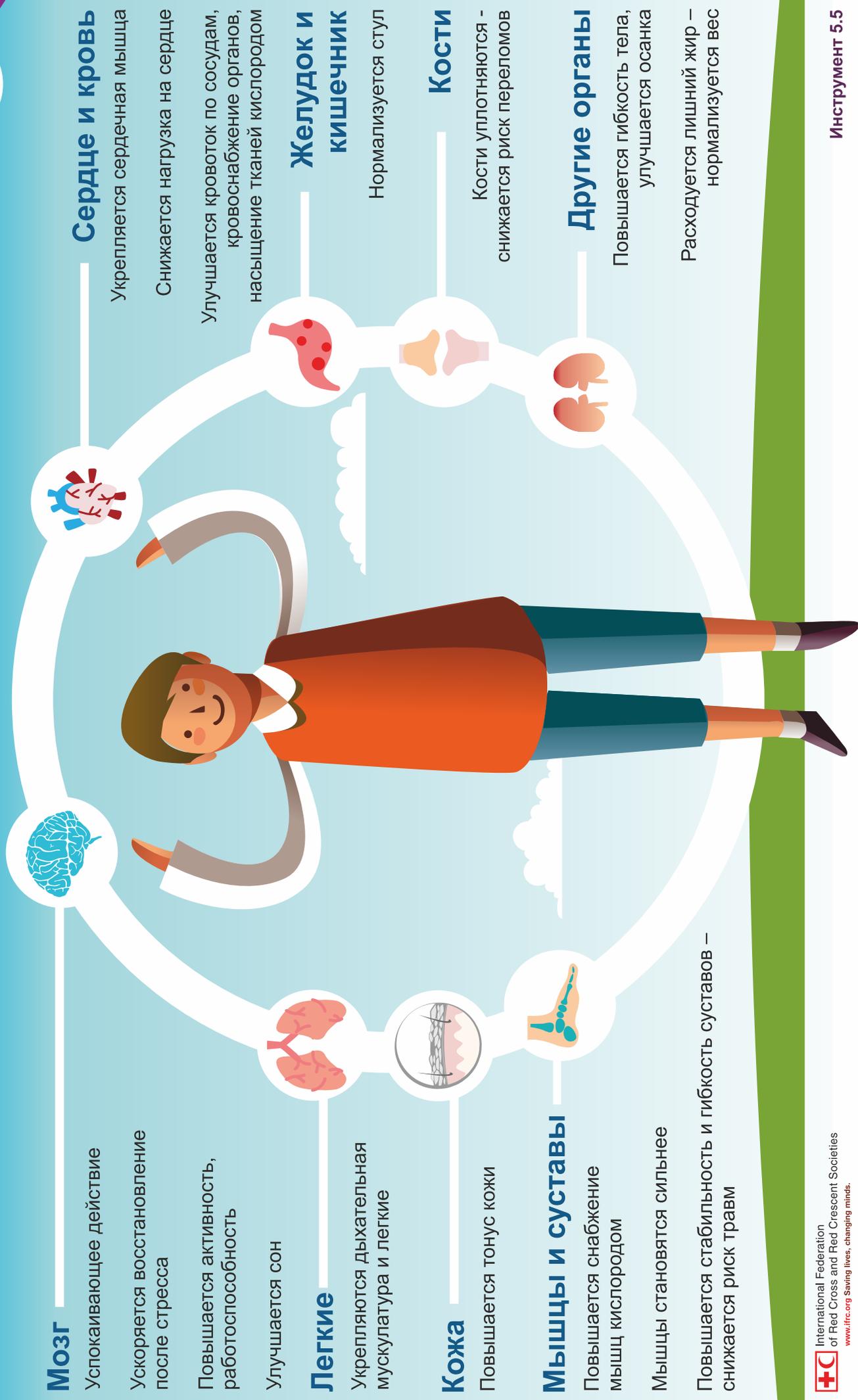
Лимит для женщин – 6 чайных ложек сахара в день, для мужчин — около девяти чайных ложек. Помните, что сахар уже содержится во многих продуктах. Откажитесь или ограничьте конфеты, пирожные, торты, шоколад, газировки и соки.

5. Ограничение жирной пищи

Снимайте кожу с мяса и птицы перед готовкой.

6. Еще раз обратите внимание на плакат, чтобы знать, какую пользу приносит организму правильное питание.

Результаты физической активности



Инструмент 5.2

Результаты физической активности

1. Скажите:

Пользы от физической активности много. Когда вы только начнете увеличивать физическую активность, вы можете в первое время чувствовать себя не очень хорошо – испытывать усталость, боль в мышцах. Но организм быстро привыкнет к новому образу жизни. Когда вы активны, кровоток усиливается, мышцы лучше снабжаются кислородом, увеличивается частота сердечных сокращений, сердце укрепляется.

В результате повышения физической активности:

- Ваши кости станут толще и плотнее, снижается риск переломов.
- Ваши мышцы станут сильнее, связки – прочнее и эластичнее. Повышается стабильность и гибкость суставов.
- Вы станете более выносливым, сможете дольше двигаться не уставая.
- Ваше сердце станет сильнее. Уменьшается нагрузка на сердце.
- Организм быстрее и лучше справляется со стрессом.
- Улучшается кровоток и кровоснабжение органов и тканей, насыщение тканей кислородом, выведение вредных веществ.
- У вас снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Укрепляется дыхательная система вашего организма.
- Снижается уровень стресса, вы становитесь спокойнее, более расслабленным.
- Повышается гибкость тела, улучшается осанка.
- Ваше тело избавляется от лишнего жира, вы можете снизить вес.

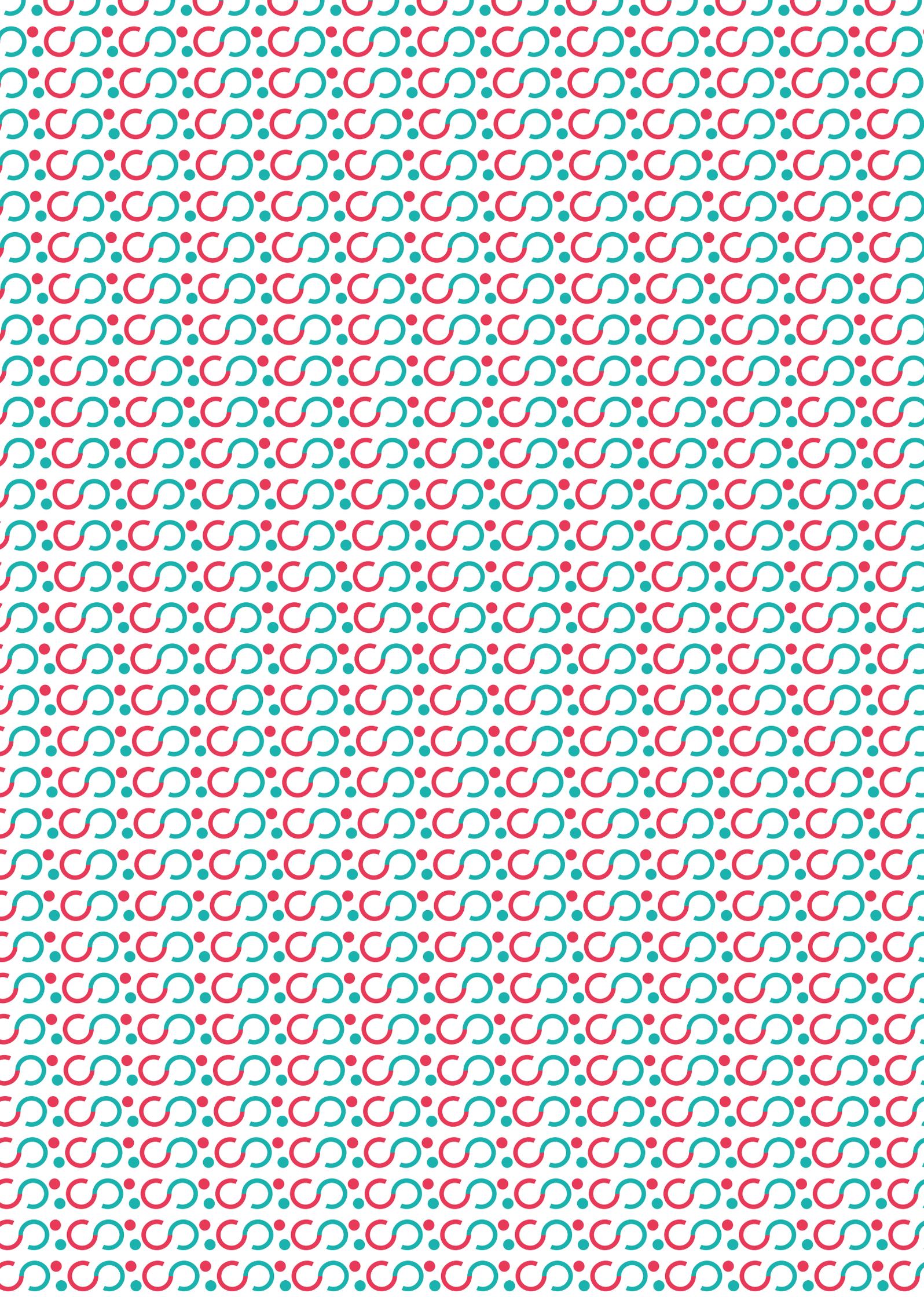
2. Спросите:

- Кто из присутствующих начал вести активный образ жизни?
- Как вы себя чувствуете? Как вы можете быть уверены, что продолжаете соблюдать рекомендованный уровень физической активности?
- Какая ваша личная цель изменения поведения в сторону ЗОЖ?
- Кто-нибудь хочет поделить мотивацией вести здоровый образ жизни?
- Кто-нибудь может показать свой план действий по изменению образа жизни?
- Кто или что является вашей поддерживающей средой?
- Кто из присутствующих уже выполняет рекомендации по физической активности — не менее 30-и минут физической активности ежедневно?
- Как вы себя чувствуете? Как вам удается заставить себя заняться спортом или выполнить другую физическую активность, особенно когда вам очень хочется просто отдохнуть, полежать на диване перед телевизором?
- Можете ли вы дать совет тем, кто только начал процесс изменения поведения, как стать более подвижным?

3. Еще раз обратите внимание на плакат, чтобы знать, какую пользу приносит организму физическая активность.

Для записей

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a regular pattern across the page.



Для получения более подробной информации по данному пособию МФКК, обращайтесь по адресу:

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца
п/я 303
СН-1211 Женева 19
Швейцария
телефон: +41 22 730 4222
телефакс: +41 22 733 0395
E-mail: secretariat@ifrc.org



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.