



ВОВЛЕЧЕНИЕ СООБЩЕСТВ
В ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РУКОВОДСТВО ВОЛОНТЕРА

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**

РУКОВОДСТВО ВОЛОНТЕРА

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



Volunteer manual

for the healthy lifestyle:
noncommunicable diseases (NCDs)
prevention and control module

 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

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.

Выражение благодарности

Отдельное спасибо следующим Национальным Обществам, которые внесли свой вклад в разработку модуля по здоровому образу жизни:

Американский Красный Крест, Армянский Красный Крест, Австрийский Красный Крест, Белорусский Красный Крест, Камбоджийский Красный Крест, Канадский Красный Крест, Общество Красного Креста Островов Кука, Датский Красный Крест, Египетское Общество Красного Креста, Финский Красный Крест, Французский Красный Крест, Общество Красного Креста Ганы, Гватемальский Красный Крест, Гаитянский Красный Крест, Индонезийское Общество Красного Креста, Ирландский Красный Крест, Малавийский Красный Крест, Монгольское Общество Красного Креста, Норвежский Красный Крест, Филиппинский Красный Крест, Катарское Общество Красного Креста, Общество Красного Креста Шри-Ланка, Красный Крест Уганды и Венесуэльский Красный Крест.

Спасибо также следующим лицам, волонтерам и сотрудникам Красного Креста/Красного Полумесяца:

Координация проекта: Айхам Аломари, доктор медицины
Проектирование и производство: Inart Design Works
Графический дизайн: Inart Design Works
Обучение и дидактическое проектирование/Консультант: Нэнси Клакстон, доктор педагогических наук

Всемирная команда здравоохранения МФКК
 Региональная команда здравоохранения МФКК
 Справочный центр МФКК для группы психосоциальной поддержки

- Особая благодарность выражается нашему партнеру, Международной федерации фармацевтических производителей и ассоциаций (IFPMA), который оказал помощь в финансировании затрат на иллюстрации, перевод на четыре языка и изготовление макета.
- Наконец, мы благодарны за всю важную работу, проделанную ранее, в особенности резолюции по неинфекционным заболеваниям (НИЗ), которые были приняты Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) и Организацией Объединенных Наций (ООН). Следующие документы сыграли важную роль в создании данного пособия:
- http://www.who.int/ncd/mip2000/documents/wha_53_17_en.pdf
 - http://www.who.int/nmh/publications/wha_resolution53_14/en/index.html
 - http://www.who.int/nmh/publications/wha_resolution56_1/en/index.html
 - http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf
 - <http://www.who.int/nmh/publications/9789241597418/en/>
 - http://www.who.int/nmh/publications/un_resolution/en/index.html
 - http://www.who.int/stance_abuse/activities/gsrhual/en/
 - http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_8-en.pdf
 - <https://www.un.org/en/ga/ncdmeeting2011/>
 - http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1
 - http://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en/
 - http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/97892406864508_eng.pdf?ua=1
 - http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502283_eng.pdf?ua=1
- ВОЗ. Постановление (ВАЗ 53.17), принятое 53-м Всемирной ассамблеей здравоохранения, Профилактика и борьба с неинфекционными заболеваниями, Май 2000¹.
 - ВОЗ. 53-я Всемирная ассамблея здравоохранения, Отчет о глобальной стратегии по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями, Март 2000².
 - ВОЗ. Постановление Рамочной конвенция по борьбе против табака (ВАЗ 56.1), принятое 56-й Всемирной ассамблеей здравоохранения, Май 2003³.
 - ВОЗ. Глобальная стратегия по диете, физической активности и здоровью, одобренная 57-й Всемирной ассамблеей здравоохранения, Май 2004⁴.
 - ВОЗ. 2008–2013, План действий по глобальной стратегии по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями, 2009⁵.
 - ВОЗ. Постановление (ВАЗ 64/265), принятое 64-й Всемирной ассамблеей здравоохранения, Профилактика и борьба с неинфекционными заболеваниями, Май 2010⁶.
 - ВОЗ. Глобальная стратегия по сокращению пагубного употребления спиртного, 2010⁷.
 - ВОЗ. 53-я Всемирная ассамблея здравоохранения, Отчет о глобальной стратегии по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями, Март 2013⁸.
 - Политическая декларация встречи Генеральной Ассамблеи ООН на высоком уровне о профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями 2011⁹.
 - Глобальный план действий ВОЗ по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями 2013–2020¹⁰.
 - Глобальные рамки мониторинга 2025¹¹.
 - Глобальный отчет о статусе неинфекционных заболеваний 2010¹².
 - Ключевые характеристики неинфекционных заболеваний в стране 2011¹³.

Оглавление

Предисловие	5
Введение	7
Как использовать данное руководство	7
Задачи обучения	9
Тема 1	11
Задачи обучения	11
Главные учебные моменты	11
Четыре группы НИЗ	11
Краткое изложение темы	12
Сердечно-сосудистые заболевания	13
Онкологические заболевания (рак)	13
Хронические респираторные заболевания	14
Сахарный диабет	15
Проверка понимания	16
Тема 2	17
Задачи обучения	17
Главные учебные моменты	17
Четыре фактора риска	17
Краткое изложение темы	18
Курение	19
Злоупотребление алкоголем	20
Нездоровое питание	20
Низкая физическая активность	21
Игра «Здоровый образ жизни»	22
Проверка понимания	22
Тема 3	24
Задачи обучения	24
Главные учебные моменты	24
Краткое изложение темы	25
Оценка факторов риска	25
Самооценка	26
Дополнительная оценка	27
Клиническая оценка	29
Обучение группы сообщества использованию оценочных карт	29
Проверка понимания	30

Тема 4	31
Задачи обучения	31
Главные учебные моменты	31
Краткое изложение темы	31
Изменение поведения	32
Плакаты и схемы изменения поведения	35
Этапы изменения поведения	36
Проверка понимания	36

Тема 5	37
Задачи обучения	37
Главные учебные моменты	37
Краткое изложение темы	38
Планы действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	38
Составление плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	39
Укрепление здоровья посредством изменения поведения	44
Проверка понимания	47

Предисловие

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФКК) и ее члены — национальные общества — имеют уникальную возможность эффективно обращаться к сообществам на местном уровне — по месту работы и жительства — через сеть, включающую более чем 15 млн. волонтеров в 189 странах мира. Эти волонтеры в местных сообществах являются настоящими героями в оказании помощи товарищам по сообществу при стихийных бедствиях и конфликтах в мирное время, и являются источником человеческих ресурсов для важной работы Красного Креста и Красного Полумесяца по всему миру.

Комплексная угроза инфекционных заболеваний, неинфекционных заболеваний (НИЗ) и насилия возрастает и наносит ущерб здоровью и существованию людей и сообществ во всем мире. Существует острая потребность в расширении мер вмешательства в область общественного здравоохранения и взаимодействия их с более широким кругом инициатив в целях удовлетворения растущего спроса на профилактику заболеваний.

Будучи неинфекционными по определению, неинфекционные заболевания в основном обусловлены генетическими факторами и образом жизни. На четыре группы НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), сахарный диабет и хронические заболевания органов дыхания — приходится почти две трети от общего числа случаев смерти в мире; 80 процентов этих случаев смерти происходят в странах с низким и средним уровнем доходов.

НИЗ являются главной угрозой для здоровья и развития во всех наших сообществах. Тем не менее, эти заболевания можно предотвратить.

Национальные общества Красного Креста и Красного Полумесяца имеют долгую историю работы в сообществах и находятся в выигрышном положении для проведения мероприятий в области охраны здоровья в сообществах, побуждая людей взять на себя ответственность за собственное здоровье, используя средства, соответствующие их местным условиям.

В настоящее время 98 Национальных обществ Красного Креста и Красного Полумесяца используют подход по охране здоровья и оказанию первой помощи на основе работы в местных сообществах (CBHFA) для реализации программ по охране здоровья.

Настоящий модуль является дополнительной частью пособия по СВНФА и предоставляет методические материалы для волонтеров и членов местных сообществ, чтобы помочь устранить или уменьшить основные факторы риска образа жизни с целью сохранения жизней. МФККиКП стремится сделать так, чтобы этот модуль помог волонтерам Красного Креста и Красного Полумесяца и другим партнерам донести ключевую информацию и способствовать продвижению здорового образа жизни в их сообществах.

Доктор Стефан Сибакер,
Глава Управления Здравоохранения
Международной Федерации обществ Красного Креста
и Красного Полумесяца (МФКК)



Dr Stefan Seebacher,
Head Health Department
International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC)

Введение

Как использовать данное руководство

Руководство волонтера: модуль по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) задуман таким образом, чтобы сотрудники или волонтеры могли его упростить. Целевой аудиторией являются любые члены сообществ.

Текст из руководства волонтера воспроизводится вместе с соответствующими визуальными материалами в методическом наборе для сообщества. Это позволяет волонтерам легко обучаться и обучать других, имея под рукой необходимый материал. Гарантия наличия всей информации под рукой может помочь повысить уровень доверия к волонтерам и позволяет им проводить мероприятия без ошибок. Волонтеры могут адаптировать материалы в соответствии с местными условиями, но должны гарантировать, что изменения соответствуют научно обоснованной информации.

Руководство волонтера предназначено для использования в сочетании с методическим набором для сообщества.

Необходимое время

В руководстве волонтера представлены пять различных тем обучения членов сообществ. Изучение материала позволит волонтерам и сотрудникам понять опасность НИЗ, привычки, которые способствуют возникновению НИЗ, основы изменения поведения, научиться способам оценки собственного риска НИЗ и разработке плана действий по здоровому образу жизни и профилактики НИЗ, а также дает возможность научиться, как передавать эти знания и навыки другим. В ходе обучения используются интерактивные инструменты, подходящие для любой аудитории. Ориентировочное время, необходимое для проведения обучения, отражено в представленных ниже таблицах:

Тема 1: Четыре группы НИЗ: сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания и сахарный диабет	Предлагаемое время
Введение	5 минут
Четыре группы НИЗ	20 минут
Данные о НИЗ	5 минут
Головоломка НИЗ	25 минут
Общее время	55 минут

Тема 2: Определение четырех основных факторов риска НИЗ с акцентом на профилактику	Предлагаемое время
Введение	5 минут
Четыре фактора риска	20 минут
Опасная четверка (раунд 1)	20 минут
Опасная четверка (раунд 2)	20 минут
Игра "Здоровый образ жизни"	30 минут
Выводы	5 минут
Общее время	1 час, 40 минут

Тема 3: Оценка, определение и снижение личного риска НИЗ	Предлагаемое время
Введение	5 минут
Оценка факторов риска	20 минут
Самооценка	15 минут
Дополнительная оценка	15 минут
Клиническая оценка	15 минут
Выводы	5 минут
Общее время	1 час, 15 минут

Тема 4: Изменения поведения в отношении ЗОЖ: этапы, методы, трудности	Предлагаемое время
Введение	5 минут
Изменение поведения	20 минут
Плакаты и схемы изменения поведения	15 минут

Игра "Этапы изменения поведения"	30 минут
Выводы	5 минут
Общее время	1 час, 15 минут

Тема 5: Постановка целей и планов действий по ЗОЖ и поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в отношении ЗОЖ	Предлагаемое время
Введение	5 минут
Планы действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	20 минут
Составление плана действий по ЗОЖ	30 минут
Укрепление здоровья посредством изменения поведения	30 минут
Выводы	5 минут
Общее время	1 часа, 30 минут

Задачи обучения

К концу модуля все участники смогут:

Тема 1

- Определить четыре основных группы НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания (в том числе инфаркт и инсульт), онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания (например, астма, хроническая обструктивная болезнь легких) и сахарный диабет.
- Объяснить угрозу четырех основных групп НИЗ для здоровья

Тема 2

- Определить четыре основных поведенческих фактора риска НИЗ: курение (употребление табака), злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкую физическую активность.
- Представить и обсудить специфическую опасность курения для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность низкой физической активности для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность злоупотребления алкоголем для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность нездорового питания для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить влияние НИЗ на экономическое состояние семьи.
- Обсуждать специфические меры профилактики НИЗ.

Тема 3

- Определять и обсуждать факторы, которые соотносятся с низким, средним и высоким уровнем риска развития НИЗ.
- Использовать карты самооценки.
- Учить других пользоваться картами самооценки.
- Анализировать данные карты оценки риска развития НИЗ и рекомендовать следующие шаги.
- Учить других анализировать данные карты оценки риска развития НИЗ и рекомендовать следующие шаги.
- Обеспечивать психосоциальную поддержку на дому жителям местного сообщества, подверженным высокому риску развития НИЗ (при необходимости).

Тема 4

- Определять роль волонтера как агента перемен.
- Обсуждать этапы изменения поведения.
- Обсуждать отклонения от намеченного плана в ходе процесса изменения поведения.

Тема 5

- Формулировать 4 основных элемента эффективного изменения поведения.
- Использовать данные результатов оценки риска НИЗ для определения целей изменения поведения и составления планов действий по ЗОЖ.
- Составлять персональный план действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ.
- Обсуждать положительный эффект изменения поведения в отношении факторов риска.
- Обсуждать, как наилучшим образом поддерживать здоровый образ жизни.

Руководство волонтера

Тема 1

Четыре группы НИЗ: сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания и сахарный диабет

Задачи обучения

В конце этой темы вы сможете:

- Определить четыре основных группы НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания (в том числе инфаркт и инсульт), онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания (например, астма, хроническая обструктивная болезнь легких) и сахарный диабет.
- Объяснить угрозу НИЗ четырех основных групп для здоровья человека.

Главные учебные моменты

Неинфекционные заболевания

- НИЗ — это заболевания, которые НЕ ПЕРЕДАЮТСЯ при контакте с больными людьми или животными.
- НИЗ, как правило, развиваются, если человек постоянно практикует нездоровое поведение, такое как употребление табака, чрезмерное употребление алкоголя, нездоровое питание и/или низкая физическая активность.

Четыре группы НИЗ

- Четырьмя основными группами НИЗ являются сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания и сахарный диабет.
- НИЗ — «убийца номер один» в мире. Более 63% всех случаев смерти в мире обусловлены сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими респираторными заболеваниями, онкологическими заболеваниями и сахарным диабетом.
- При НИЗ возможно возникновение состояний, представляющих опасность для жизни и требующих срочной медицинской помощи (неотложные состояния при НИЗ). Следует быть готовым распознать неотложные состояния при НИЗ и оказать необходимую первую помощь до того, как больной будет осмотрен доктором или доставлен в лечебное заведение. Неотложные состояния при НИЗ включают инсульт, инфаркт, острые осложнения сахарного диабета.

1 WHO. Key messages-Noncommunicable diseases (NCDs). World Health Organization, Regional office for Africa, 2012. Available online: <http://www.afro.who.int/en/clusters-a-programmes/dpc/non-communicable-diseases-managementndm/npc-features/3222-key-messages.html>

Сердечно-сосудистые заболевания

- Сердечно-сосудистые заболевания — это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, при которых сердце и кровеносные сосуды испытывают повышенную нагрузку «продвигая» кровь по сосудам для доставки кислорода по всему телу.
- К сердечно-сосудистым заболеваниям относятся инфаркт, инсульт, повышенное кровяное давление и другие заболевания.
- Инфаркты и инсульты происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Данное препятствие току крови, как правило, возникает в результате курения, чрезмерного употребления алкоголя, нездорового питания и/или отсутствия физической активности.

Онкологические заболевания (рак)

- Рак возникает, когда одиночная клетка в какой-либо части организма человека начинает аномально расти, размножаться, изменяться. Образуется опухоль, которая растет бесконтрольно.
- Курение, чрезмерное употребление алкоголя, нездоровое питание и/или низкая физическая активность могут привести к развитию разного вида онкологических заболеваний.

Хронические респираторные заболевания

- Хронические респираторные заболевания — это хронические заболевания дыхательных путей и/или легких, приводящие к затруднению дыхания.
- Хроническое респираторное заболевание может развиваться, если человек курит, злоупотребляет алкоголем, питается нездоровой пищей и/или вдыхает слишком много дыма, находясь рядом с другим человеком, который курит (пассивное курение) или даже вдыхая дым при горении дров или угля.

Сахарный диабет

- При сахарном диабете организм не может контролировать уровень сахара в крови.
- Существует несколько типов сахарного диабета, но самым распространенным является сахарный диабет 2-го типа. Люди с избыточным весом, употребляющие слишком много сахара и/или физически неактивные подвергаются более высокому риску развития сахарного диабета 2-го типа.

Краткое изложение темы

Данные о НИЗ

Инструмент 1.1 - Постер с изображением НИЗ

Четыре основных группы НИЗ, которые ежегодно приводят к самому большому количеству смертей по всему миру — это сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, онкологические заболевания (рак) и хронические респираторные заболевания. Большинство НИЗ предотвратимы, если люди:

- Приобретают или увеличивают здоровые привычки, включая:
 - Ежедневную физическую активность
 - Здоровое питание
- Сокращают или устраняют нездоровые привычки, включая:
 - Употребление табачных изделий
 - Злоупотребление алкоголем

Инструмент 1.2 - Головоломка НИЗ

- Игровое поле с головоломкой НИЗ
- Детали головоломки (всего 8)

Сердечно-сосудистые заболевания

Что это такое?

- Сердечно-сосудистые заболевания зачастую являются следствием чрезмерного употребления нездоровой пищи, курения, злоупотребления алкоголем и/или недостатка физической активности.
- Инфаркт возникает, когда часть сердечной мышцы умирает или повреждается вследствие недостаточного ее снабжения кровью. Сердце не обеспечивается достаточным количеством крови, если кровеносные сосуды, по которым кровь поступает к сердечной мышце, заблокированы.²
- Инсульт возникает при закупоривании или кровотечении из кровеносного сосуда в мозге.

Если возникло сердечно-сосудистое заболевание?

- Когда человек часто и/или в большом количестве употребляет нездоровую пищу, его сосуды блокируются (стенки сосудов утолщаются, в них образуются отложения в виде бляшек, создаются препятствия току крови). Сердцу приходится работать при повышенной нагрузке.
- Физическая активность поможет «прочистить» кровеносные сосуды.
- При появлении признаков сердечно-сосудистого заболевания необходимо обратиться к врачу и, как можно скорее, изменить свое поведение в отношении здоровья.

Как можно предупредить или победить сердечно-сосудистое заболевание?

- Физическая активность помогает устранить блокировку сосудов.
- Регулярно измеряйте кровяное давление. Кровяное давление подскажет, насколько заблокированы сосуды, определит, насколько тяжело придется работать сердцу, качая кровь.
- Знайте, что можно предупредить сердечно-сосудистые заболевания и избежать инфаркта и инсульта:
 - а. Бросьте курить
 - б. Ежедневно употребляйте 5 порций фруктов и овощей.
 - в. Сократите количество употребляемого жира и соли
 - г. Ежедневно минимум 30 минут уделяйте физической активности
 - д. Не злоупотребляйте алкоголем.
- Стресс и волнение также повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Практикуйте медитацию, занимайтесь спортом и наслаждайтесь временем, проведенным с друзьями и семьей, чтобы сократить стресс.
- Если вы страдаете от сердечно-сосудистого заболевания, принимайте лекарственные средства, предписанные вашим врачом. Регулярно проходите обследование.

Онкологические заболевания (рак)

Что это такое?

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

² CDC. Heart disease. Centers for diseases control and prevention, 2012. Available online: http://www.cdc.gov/heartdisease/heart_attack.htm

- 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.
- По меньшей мере, одна треть всех диагностированных случаев развития рака предотвратима. Эти потенциально предотвратимые случаи смертельного заболевания раком связаны с курением, чрезмерным употреблением алкоголя, чрезмерным употреблением нездоровой пищи и низкой физической активностью.³
- 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 курильщиками.

Если возник рак Как можно предупредить или победить рак?

- 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.

Как можно предупредить или победить рак?

- 33% всех случаев развития рака можно предупредить, бросив курить, перестав употреблять алкоголь и нездоровую пищу, повысив физическую активность и начав употреблять больше фруктов и овощей.
- Ранняя диагностика помогает повысить вероятность выздоровления от рака.

- ◆ Женщины должны проходить следующие регулярные обследования:

Обследование на выявление рака груди:

- Женщины старше 20 лет должны проводить самообследование молочной железы. Регулярное самообследование может помочь выявить более 45% опухолей молочной железы.⁴
- Женщины в возрасте от 50 до 74 лет должны делать маммографию 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.

Обследование на выявление рака шейки матки:

- Женщины старше 21 года должны регулярно посещать 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.

³ WHO. *Cancer Prevention*, 2013.

⁴ UICC. *Simply check campaign for detecting breast cancer*, Union for International Cancer Control, 2012. Available online: <http://www.uicc.org/simply-check-campaign-detecting-breast-cancer>

Хронические респираторные заболевания

Что это такое?

- 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.
- 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.

Если возникло хроническое респираторное заболевание?

- При отсутствии лечения возникают затруднения при дыхании, и часто появляется пугающее ощущение нехватки воздуха.
- При лечении лекарственные 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, злоупотребляет алкоголем, употребляет нездоровую пищу в большом количестве и/или физически неактивен.

Как можно предупредить или победить хроническое респираторное заболевание?

- Полностью бросьте курить!
- Избегайте пассивного курения рядом с курильщиками.
- Избегайте вдыхать дым от горящего дерева, навоза животных, или отходов земледелия.⁵
- Дети и молодые люди особенно уязвимы при пассивном курении, так как их организмы продолжают 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 дальнейшие осложнения 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.

Сахарный диабет

Что это такое?

- При сахарном диабете организм не может контролировать уровень сахара в крови.
- Существует несколько типов сахарного диабета, но самым распространенным является сахарный диабет 2-го типа, который чаще всего возникает у людей, страдающих избыточным весом, курящих, злоупотребляющих алкоголем, питающихся нездоровой пищей и/или ведущих малоподвижный образ жизни.
- Сахарный диабет может поразить человека любого возраста, расы, пола или национальности.

⁵ WHO. Fact sheet-Indoor air pollution and health, 2011. Available online: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs292/en/>

- 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.

Если возник сахарный диабет?

- Сахарный диабет может проявляться частыми позывами к мочеиспусканию, сильной жаждой или голодом, чувством сильной усталости, ощущением покалывания в кончиках пальцев рук 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.

Как можно предупредить или победить сахарный диабет?

- Лечение людей, страдающих сахарным диабетом, включает диету с ограничением употребления сахара, жиров и снижением калорийности пищи.
- Обычно в дополнение к диете больные 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.

Инструменты 1.3, 1.4 и 1.5 – Неотложные состояния при НИЗ

- Постер «Первая помощь при инфаркте»
- Постер «Первая помощь при инсульте»
- Постер «Первая помощь при острых осложнениях сахарного диабета»

Люди, страдающие НИЗ, не всегда знают о том, что у них есть заболевание. При НИЗ возможно возникновение неотложных состояний, таких как инсульт, инфаркт, острое осложнение сахарного диабета. Изучайте симптомы и необходимую помощь при этих неотложных состояниях.

Проверка понимания

1. Назовите четыре основные группы НИЗ, ежегодно являющиеся причиной более 63% смертей во всем мире?
2. Назовите четыре фактора риска развития этих НИЗ?
3. Кто-нибудь из вашей семьи ведет нездоровый образ жизни?

Руководство волонтера

Тема 2

Определение четырех основных факторов риска НИЗ с акцентом на профилактику

Задачи обучения

В конце данной темы вы сможете:

- Определить четыре основных поведенческих фактора риска НИЗ: курение (употребление табака), злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкую физическую активность.
- Представить и обсудить специфическую опасность курения для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность низкой физической активности для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность злоупотребления алкоголем для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность нездорового питания для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить влияние НИЗ на экономическое состояние семьи.
- Обсуждать специфические меры профилактики НИЗ.

Главные учебные моменты

- Существуют четыре привычки (формы поведения), более всего предрасполагающие к развитию НИЗ. Это курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем и нездоровое питание.
- Родители могут оказать положительное влияние на здоровье детей, устранив эти привычки и прививая детям навыки здорового образа жизни.

Четыре фактора риска

- **Курение** является самой серьезной отдельно взятой причиной заболевания раком в мире и ведущей причиной предотвращаемых случаев смерти. Курение влияет не только на отдельно взятого человека но и на все сообщество.⁶
- Табак можно найти во многих формах, таких как сигареты, сигары, сигариллы, папиросы, биди, кретек, табак для трубок, жевательный табак, табак для кальянов и др.⁷
- Неоднократное курение и/или вдыхание дыма повышает риск развития НИЗ.
- Курение влияет на все сообщество — вдыхание дыма некурящим человеком при пассивном курении даже более опасно, чем влияние курения на курильщика.
- Табачный дым содержит опасные химические вещества, которые являются причиной многих генетических мутаций в организме человека. Табак также содержит никотин, который вызывает привыкание.⁸ У беременных женщин табачный дым может стать причиной выкидыша.⁹ У мужчин курение может существенно повысить риск развития импотенции.¹⁰

6 WHO. Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008: The MPOWER package. Geneva, World Health Organization, 2008. Available online; http://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_report_full_2008.pdf

7 Eriksen M and Mackay J. The Tobacco Atlas. World Health Organization, 2002. Available online: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/9241562099.pdf>

8 WHO. Gender, women and the tobacco epidemic. Geneva, World Health Organization, 2010. Available online: http://www.who.int/tobacco/publications/gender/en_tfi_gender_women_addiction_nicotine.pdf

9 Farioli, et al., 2010.

10 Tengs, et al., 2001.

- **Злоупотребление алкоголем** может нарушить нормальное развитие мозга и повредить такие органы, как печень, мозг, желудок, кишечник и сердце. Злоупотребление алкоголем также наносит вред той части мозга, которая отвечает за координацию движений, память, суждение и принятие решений. Многократное употребление большого количества алкоголя повышает риск развития НИЗ.
- Злоупотребление алкоголем влияет на все сообщество. Люди, злоупотребляющие алкоголем, могут представлять угрозу для себя и окружающих, когда они управляют автомобилем, плавают, ведут себя агрессивно или своими поступками расстраивают других людей.
- Статистические данные за 2004 год показывают, что около 20% смертей, связанных с употреблением алкоголя, приходятся на рак (19 % у мужчин и 25% у женщин) и около 22% смертей — на сердечно-сосудистые заболевания (23 % у мужчин и 18% у женщин).¹¹
- Сократив или полностью прекратив употребление алкоголя, человек может существенно снизить риск развития НИЗ. Несмотря на то, что официальные рекомендации разнятся в зависимости от страны, рекомендуется полностью отказаться от алкоголя либо ограничить его употребление до уровня не более 1–2 порций в день.
- **Нездоровое питание** приводит к плохому самочувствию, недостаточному обеспечению организма питательными элементами и снижению его способности справляться с заболеваниями. Если вы правильно питаетесь, ежедневно употребляя пять порций фруктов и овощей в день, вероятность заболеть у вас меньше, так как ваше тело обеспечено всеми необходимыми питательными элементами, чтобы оставаться здоровым. Употребление нездоровой еды способствует развитию заболеваний, приводит к избыточному весу и усталости. Следование принципам здорового питания означает отказ или употребление лишь незначительного количества нездоровой еды, благодаря чему существенно снижается риск НИЗ.
- Сократите употребление соли, сахара и/или жира. Их, как правило, можно найти в большинстве соусов и приправ, используемых для придания блюду вкуса и аромата, например, в соли с приправами, кетчупе, салатных заправках, соусах, подливках или сметане.
- **Низкая физическая** активность может стать причиной ослабления организма. Минимум 30 минут физической нагрузки ежедневно помогут существенно снизить риск развития НИЗ.
- Не менее 30 минут физической активности в день (ходьба или езда на велосипеде) сохраняют организм здоровым и готовым бороться с любой болезнью. Ежедневная физическая активность снижает риск развития НИЗ.

Краткое изложение темы

Введение

Четыре фактора риска — курение, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкая физическая активность — способствуют развитию НИЗ. Эти четыре фактора риска являются распространенными причинами развития НИЗ.

Инструмент 2.1 - Постеры "Опасная четверка"

- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Нездоровое питание
- Низкая физическая активность

¹¹ Parry, et al., 2013.

Курение

Рассмотрим, как курение влияет на организм человека.

Каждый курильщик должен знать, что употребление табачной продукции является самой опасной привычкой, которая приводит его 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 курильщика формируется никотиновая зависимость и ему тяжело бросить курить.¹²
- Дым табака и других органических веществ содержит опасные химические вещества, которые вызывают многие генетические мутации в организме.¹³
- 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, луз-лиф, снафф или твист¹⁴
- Вдыхание дыма от сигареты другого курильщика или даже вдыхание дыма горящего дерева, навоза животных или отходов земледелия еще опаснее.¹⁵
- Вдыхание табачного дыма особенно опасно для младенцев и детей, поскольку их легкие еще находятся в стадии развития и очень уязвимы.
- Что касается мужчин, курение существенно повышает риск развития импотенции.
- 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.

Рассмотрим, как табак воздействует на каждую часть организма.

- Хуже всего то, что табак содержит смолы и никотин, который вызывает привыкание. Это означает, что начав курить, будет сложно бросить.
- В первую очередь табак вреден для рта и зубов. Зубы желтеют, появляется неприятный запах изо рта.
- Курение приводит к преждевременному появлению морщин, выпадению волос в молодом возрасте.
- Табак и дым могут стать причиной рака десен, ротовой полости, гортани, глотки, а также рака легких.
- Курение вызывает кашель и может стать причиной бронхита и эмфиземы.
- Курение также вредит другим органам и может стать причиной рака мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка или половых органов.
- Никотин сужает кровеносные сосуды, увеличивая нагрузку на сердце, и может стать причиной сердечно-сосудистого заболевания.

¹² WHO. Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008: The MPOWER package. Geneva, World Health Organization, 2008. Available online: http://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_report_full_2008.pdf

¹³ Pfeifer, et al., 2002.

¹⁴ WHO. Eriksen M and Mackay J. The Tobacco Atlas. World Health Organization, 2002. Available online: <http://www.who.int/tobacco/en/atas4.pdf>

¹⁵ WHO. Fact sheet - Indoor air pollution and health, 2011. Available online: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs292/en/>

Что можно сделать?

- Бросьте курить! Перестаньте употреблять любую табачную продукцию и/или вдыхать дым от других курильщиков и даже от кухонной плиты. Дышите чистым, свежим воздухом.
- Обратитесь за помощью в отказе от курения к врачу или к другим профессионалам.

Злоупотребление алкоголем

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:
 - а. 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.
 - б. 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.
 - б. 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.¹⁶

Что можно сделать?

- Избегайте употребления алкоголя, если можете. Если вы вынуждены выпить, пейте умеренно — не более 1-2 порций алкоголя в день.
- Беременные женщины не должны употреблять алкоголь вовсе.

Инструмент 2.2 – «Слишком много – это сколько?» Постер с размерами порций алкоголя

Злоупотребление алкоголем (чрезмерное употребление алкоголя) — это употребление более одной стандартной порции алкоголя в час. Смотрите постер "Слишком много — это сколько?" для получения информации по приблизительному объему одной порции.

Допустимое употребление алкоголя — это употребление не более одной стандартной порции алкоголя в час, при этом суммарная доза алкоголя не должна превышать двух стандартных доз в день.

¹⁶ Warren, et al., 2001.

Нездоровое питание

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 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 сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Что можно 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.

Инструмент 2.3 — Постеры «Руководство по здоровому питанию» и «Размеры порций овощей и фруктов»

На постере "Руководство по здоровому питанию" сравнивается влияние на организм здоровых и нездоровых продуктов питания, показано, какую пользу приносит организму употребление здоровых продуктов питания и наоборот. На постере с размерами порций фруктов и овощей указан размер одной порции. Постер адаптирован под местные условия.

Низкая физическая активность

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 не активен, 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.

Что можно сделать?

- Постарайтесь ежедневно на протяжении всего дня двигаться столько, насколько это 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.
- Подумайте, какие физические упражнения вы можете выполнить прямо сейчас.

Инструмент 2.4 – Карточки с физическими упражнениями

Посмотрите на карточки с физическими упражнениями, которые вы можете выполнить прямо сейчас.

Игра "Здоровый образ жизни"

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.¹⁷ Эти расходы формируются из потерянного заработка, когда человек не может работать из-за болезни, оплаты услуг медицинских организаций, оплаты

17 Providing for Health, 2010.

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.

Инструмент 2.5 - Игра «Здоровый образ жизни»

- При работе с большой группой, разделите ее на подгруппы по 3–5 игроков в каждой. При посещении на дому, играйте с заинтересованными членами семьи в одной группе.
- Раздайте каждой группе набор для игры: игровое поле, игральный кубик, игровые фишки и набор игровых карточек. В начале игры каждый игрок в группе получает по 25 условных единиц (у.е.).
- Следуйте инструкции и указаниям к игре (см. Методический набор для сообщества).
- Цель игры — первым привести свою фишку к финишной черте, сохранив своего героя живым, при этом иметь как минимум один красный доллар и не иметь неоплаченных кредитных купонов.
- После завершения игры обсудите опыт, полученный во время игры.
 - 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?

Проверка понимания

- Назовите основные факторы риска НИЗ?
- Как курение влияет на организм человека и повышает риск развития НИЗ?
- Как чрезмерное употребление алкоголя влияет на организм человека и повышает риск развития НИЗ?
- Как нездоровое питание влияет на организм человека и повышает риск развития НИЗ?
- Как недостаточная физическая активность влияет на организм человека и повышает риск развития НИЗ?
- Какие продукты нездорового питания доступны в вашей стране/вашем районе?
- Какие продукты здорового питания доступны в вашей стране/вашем районе?
- Как НИЗ могут повлиять на Ваше финансовое состояние и финансовое состояние Вашей семьи? На физическое состояние? На эмоциональное состояние?

Руководство волонтера

Тема 3

Оценка, определение и снижение личного риска НИЗ

Задачи обучения

В конце данной темы вы сможете:

- Определять и обсуждать факторы, которые соотносятся с низким, средним и высоким уровнем риска развития НИЗ.
- Использовать карты самооценки.
- Учить других пользоваться картами самооценки.
- Анализировать данные карты оценки риска развития НИЗ и рекомендовать следующие шаги.
- Учить других анализировать данные карты оценки риска развития НИЗ и рекомендовать следующие шаги.
- Обеспечивать психосоциальную поддержку на дому жителям местного сообщества, подверженным высокому риску развития НИЗ (при необходимости).

Главные учебные моменты

- Люди, имеющие один из четырех факторов риска подвергаются риску развития НИЗ.
- То как долго практикуется рискованное поведение, а также интенсивность рискованного поведения и возраст человека влияют на вероятность развития НИЗ.
- Определение уровня риска развития НИЗ у человека осуществляется в три этапа: самооценка, дополнительная оценка и клиническая оценка.
- Существует три уровня оценки риска развития НИЗ.
 - ◆ **Самооценка** уровня риска развития НИЗ заключается в честном ответе на вопросы о текущих привычках и поведении в отношении здоровья.
 - ◆ **Дополнительная оценка** уровня риска развития НИЗ заключается в том, что волонтер измеряет артериальное давление члена сообщества с помощью специального аппарата, а также измеряет его вес и рост.
 - ◆ **Клиническая оценка** уровня риска развития НИЗ заключается в посещении поликлиники и анализе крови.
- Если человек здоров, но имеет один или более факторов риска развития НИЗ, любая из трех регулярно проводимых оценок может помочь контролировать наступление заболевания. Регулярная оценка поможет определить заболевание и обеспечить надлежащее лечение и борьбу с заболеванием через изменение поведения и соответствующую терапию.
- Если человек знает, что у него есть НИЗ и все еще практикует рискованные формы поведения, которые вызывают заболевание, регулярная оценка и изменения в поведении могут предотвратить дальнейшие осложнения.
- Изменение поведения возможно. Понимание мотивации и того, как исполь-

зовать методы изменения поведения помогает сделать изменение возможным.

- Когда человек узнает о наличии у него НИЗ, сама новость и то, что она означает, могут быть пугающими. Предоставление психологической поддержки может помочь членам сообщества, у которых были впервые выявлены НИЗ, успокоиться.

Краткое изложение темы

Введение

НИЗ наиболее вероятно будут диагностированы у людей, которые практикуют рискованное поведение — употребление табака, злоупотребление алкоголем, употребление нездоровой пищи, низкую физическую активность. Многие люди время от времени имеют все или несколько факторов риска. Эти люди будут на другом уровне риска, нежели люди, которые имеют эти факторы риска в своем поведении более часто.

Регулярная оценка уровня личного риска помогает понять свою уязвимость для развития НИЗ. Зная, что у человека есть НИЗ, и принимая меры по мониторингу болезни, через изменение поведения и применение лекарств человек сможет почувствовать себя лучше и жить дольше.

Оценка факторов риска

Инструмент 3.1 - Карта оценки риска развития НИЗ

Карты оценки риска определяют три различных уровня оценки: самооценка, дополнительная оценка и клиническая оценка. Карточка имеет две стороны. На передней указана самооценка, а на задней дополнительная и клиническая оценка.

Первый раздел — самооценка — позволяет человеку оценить свой собственный риск развития НИЗ через ответы на простые вопросы. Карточка запрашивает у оцениваемого его/ее возраст и пол для определения того, находится ли он(а) в группе риска развития НИЗ, исходя из основной информации.

У оцениваемого будут спрашивать о его/ее поведении в отношении здоровья, о том, курит ли, употребляет ли алкоголь, ест ли продукты здорового питания и занимается ли физической активностью. По каждому ответу посредством позиционной системы начисляются очки.

Кроме того, человек отвечает на вопросы о возрасте, поле и наличии НИЗ у членов семьи. На основании этих ответов карточка присваивает каждому субъекту уровень риска и дает базовые рекомендации.

Второй раздел — дополнительная оценка — требует, чтобы волонтер измерил кровяное давление, вес тела и рост оцениваемого для дальнейшей оценки риска. Эти меры помогают лучше определить уровень риска развития НИЗ. На основании этих ответов карточка дает каждому оцениваемому базовые рекомендации, основанные на уровне риска.

Третий раздел — клиническая оценка — рекомендуется людям, чьи предыдущие оценочные баллы показали, что они подвергаются высокому риску.

Клиническая оценка побуждает человека обратиться в клинику или лабораторию для сдачи анализа крови. На этапе клинической оценки могут определяться уровень сахара и холестерина в крови. Клиническая оценка полезна и необходима для диагностики НИЗ и других заболеваний.

Самооценка

Самооценка требует от человека ознакомиться с тремя ответами, приведенными рядом с каждым фактором поведенческого риска.

Здоровое питание

Здоровое питание определяется как регулярный прием пяти порций фруктов и овощей в день. Оцениваемый указывает один из следующих вариантов:

- Употребляю 5 и более порций овощей и фруктов ежедневно.
- Употребляю менее 5-и порций овощей и фруктов ежедневно.
- Употребляю овощи и фрукты не каждый день.

Физическая активность

Физическая активность определяется как активность в течение 30 минут, которая заключается в ежедневном движении, например, ходьба, езда на велосипеде или занятия в тренажерном зале. Оцениваемый указывает один из следующих вариантов:

- Физически активен в течение 30-и и более минут ежедневно.
- Физически активен в течение менее 30-и минут ежедневно.
- Не занимаюсь или занимаюсь нерегулярно.

Злоупотребление алкоголем

Употребление алкоголя определяется как объем алкоголя, которое человек выпивает в день. Оцениваемый указывает один из следующих вариантов:

- Употребление от 0 до 1 порций алкоголя в день.
- Употребление от 2-х до 3-х порций алкоголя в день.
- Употребление более 3-х порций алкоголя в день.

Курение

Курение здесь включает активное и пассивное курение, другое употребление табачной продукции. Оцениваемый указывает один из следующих вариантов:

- Никогда не курил/не употреблял табак ИЛИ бросил курить/употреблять табак более 2-х лет назад ИЛИ не подвергаюсь воздействию дыма.¹⁸
- Бросил курить/употреблять табак менее 2-х лет назад ИЛИ изредка подвергаюсь воздействию дыма.
- Курю/употребляю табак ИЛИ часто подвергаюсь воздействию дыма.

Каждый вариант ответа по фактору риска помечается смайликом:

- Смайл с улыбкой — низкий риск
- Нейтральный смайл — средний риск
- Грустный смайл — высокий риск.

Кроме того, три вопроса, не связанных с поведением, предоставляют дополнительную информацию:

Пол и возраст

Мужчины старше 45 лет и женщины старше 55 лет находятся в группе повышенного риска развития НИЗ. Всем, кто соответствует этим условиям, рекомендуется обратиться за дополнительной оценкой, включающей измерение артериального давления каждые 2 года, независимо от поведения в отношении здоровья.

¹⁸ WHO, Fact Sheet about the health benefits of smoking cessation, 2013.

Семейный анамнез НИЗ

Если у биологического члена семьи — у матери, отца, брата или сестры — было диагностировано НИЗ, человек также подвергается большему риску. Эта информация поможет более точно определить уровень риска у человека.

Самооценка в баллах

Простая балльная система оценки приведена на карте, чтобы субъект мог сам определить свой уровень риска. Результатом этой самооценки не обязательно делиться с волонтерами, но он позволяет оцениваемому понять, как его поведение связано с уровнем риска развития НИЗ. Участников сообщества можно научить использовать карты самооценки. Их необходимо направить к соответствующим ресурсам, имеющимся в местных сообществах для проведения дополнительной и клинической оценок. Исследуйте ресурсы в вашем районе, куда люди могут обратиться для проведения дополнительной и клинической оценок.

Загляните в методический набор для получения информации по предлагаемому процессу, чтобы помочь людям пройти оценку на каждом уровне оценки и определить последующие шаги.

Дополнительная оценка

Дополнительная оценка требует минимального оборудования: измерительную ленту, весы и аппарат для измерения кровяного давления (тонометр). Измерительная лента необходима для измерения окружности талии и роста человека. Весы необходимы для измерения массы тела. С помощью последних двух показателей можно узнать индекс массы тела человека (ИМТ). Тонмометр необходим для измерения кровяного давления.

Окружность талии

Инструмент 3.2 – Измерительная лента

Если у оцениваемого слишком много жира на животе или в брюшном отделе, это увеличивает риск НИЗ. Правильно измерив окружность талии, вы можете определить, присутствует ли избыток жира на животе. Избыток жира на животе повышает риск развития НИЗ.¹⁹

Индекс массы тела (ИМТ)

Инструмент 3.3 - Диаграмма "Индекс массы тела (ИМТ)"

ИМТ — это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы тела человека его росту и тем самым косвенно оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной (используется для людей старше 18 лет). Чтобы определить ИМТ, необходимо измерить вес тела взрослого человека и его высоту, используя весы и измерительную ленту. После того, как вы получите эти данные, используйте диаграмму ИМТ, входящую в набор инструментов для определения ИМТ взрослого человека.

Обратите внимание, что шкалы для измерения ИМТ детей, различаются в разных странах.²⁰

Показатели, окрашенные в зеленый цвет, указывают на то, что у оцениваемого индекс массы тела находится в пределах от 18,5 до 25 и что у него низкий уровень риска развития НИЗ, исходя из массы его тела. Показатели, окрашенные в желтый цвет, указывают на то, что у оцениваемого индекс массы тела находится в пределах от 25,1 и 30 и что у него средний уровень риска развития НИЗ, исходя из массы его тела.

19 ?

20 WHO, Executive summary – Child growth standards.

Показатели, окрашенные в красный цвет, указывают на то, что у оцениваемого индекс массы тела выше 30 и что у него высокий уровень риска развития НИЗ, исходя из массы его тела.

Кровяное давление

Если в вашей группе имеется автоматический измеритель кровяного давления, вы сможете определить показатели кровяного давления на этапе дополнительной оценки. Стандартные инструкции по его применению:

- Манжета для измерения кровяного давления плотно закрепляется на верхней части руки, на той же высоте, где расположено сердце. Субъект сидит, опустив руку на опору. Убедитесь в том, что используется правильный размер манжеты, в противном случае показатели не будут точны.
- В случае автоматического тонометра, нажмите на кнопку и подождите, пока манжета надуется, сдуется и тонометр выдаст показания. Установите тонометр на другую руку точно таким образом. Если есть разница более 10 мм рт. ст. между показателями двух рук, отметьте это в оценочной карте, чтобы врач был в курсе. Эта разница может означать повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

До снятия показаний кровяного давления оцениваемый должен:

- Избегать приема пищи, курения и физической активности, как минимум, за 30 минут до измерения кровяного давления.
- Если показатели кровяного давления с первой попытки высокие, подождите 5 минут и повторите попытку.

Если у вашей группы нет аппарата для измерения кровяного давления, а показатели самооценки члена сообщества указывают на то, что он(а) подвержен(а) среднему или высокому риску развития НИЗ, он(а) должна обратиться к врачу и измерить кровяное давление.

Дополнительная оценка в баллах

Простая балльная система оценки приведена на карте, чтобы человек мог сам определить свой уровень риска. Данная оценка позволяет оцениваемому понять, как его поведение связано с уровнем риска развития у него НИЗ и помогает волонтеру лучше понять его потребности.

Волонтеры с легкостью могут научиться использовать и контролировать оценочную карту на этапе дополнительной оценки. Члены сообщества, подверженные среднему и повышенному риску развития НИЗ, должны быть направлены в соответствующие организации здравоохранения в местном сообществе для клинической оценки.

Члены сообщества должны измерять свое кровяное давление и индекс массы тела, как минимум, один раз в год.²¹ Если у человека высокое кровяное давление, волонтер должен снова измерить кровяное давление, чтобы обеспечить точные показания.

Во время посещения на дому, предложите провести дополнительную оценку всех присутствующих членов семьи. Помогите каждому члену семьи заполнить карту самооценки.

Необходимо регулярно измерять кровяное давление детям старше трех лет и всем взрослым. Безопасные показатели кровяного давления взрослым находятся в пределах от 90/60 мм рт. ст. до 140/90 мм рт. ст. Если давление находится в этом диапазоне, то сердце и головной мозг хорошо снабжаются кровью по артериям.

21 WHO, *Avoiding Heart Attack and Strokes*, 2005.

Клиническая оценка

Клиническая оценка должна проводиться в надлежащим образом оборудованной поликлинике, лаборатории, больнице или врачебном кабинете. Для проведения клинической оценки необходимы обученный персонал и стерильное оборудование для забора образцов крови для анализа. Образцы крови необходимо брать только тогда, когда человек ничего не ел за последние 12 часов и не принимал алкоголь в течение 24 часов для того, чтобы анализ был наиболее точным. При анализе крови необходимо выявить две вещи:

Уровень сахара в крови

Это показатель концентрации глюкозы в крови, повышение которого может свидетельствовать о сахарном диабете.

Холестерин

Высокий уровень холестерина в крови может препятствовать току крови от сердца к органам и обратно к сердцу. Высокий уровень холестерина может быть признаком сердечно-сосудистых заболеваний или других НИЗ.

Клиническая оценка в баллах

В карте приведена простая балльная система оценки, чтобы человек мог сам определить свой уровень риска, исходя из показателей клинической оценки. Данная оценка позволяет оцениваемому понять, как его поведение связано с уровнем риска развития у него НИЗ и помогает волонтеру лучше понять потребности человека.

Волонтеры должны рекомендовать членам сообщества, подверженным среднему и повышенному риску развития НИЗ посетить врача для последующих действий.

Члены сообщества должны каждый год обращаться в медицинское учреждение и измерять уровень сахара в крови.²²

Обучение группы сообщества использованию оценочных карт

Волонтеры должны приносить готовый пакет пустых оценочных карт на каждое собрание сообщества и при каждом посещении на дому, чтобы начать работать с людьми, желающими оценить свой риск развития НИЗ. Чтобы научить группу членов сообщества проводить самооценку риска развития НИЗ, волонтеры могут использовать следующий контрольный перечень:

- Принесите и покажите всем оценочные карты.
- После прохождения тем 1 и 2, члены сообщества будут более осведомлены о НИЗ и факторах риска, которые могут стать причиной НИЗ.
- Объясните, что знание — это первый шаг к улучшению здоровья. Осознав уровень риска развития НИЗ, исходя из их собственного поведения в отношении здоровья, члены сообщества могут определить, подвержены ли они незначительному, среднему или высокому риску развития у них НИЗ, и что они должны делать.
- Раздайте оценочные карты всем членам сообщества. При необходимости предоставьте им дополнительные карты. Они также могут взять их домой для членов своей семьи.
- Покажите всем оценочные карты.
- Объясните три части карты. Первый раздел — самооценка — они могут сделать сразу же.
- Объясните назначение карт оценки и варианты ответов в разделе самооценки.

²² WHO, *Avoiding Heart Attack and Strokes*, 2005.

- Покажите, как заполнять карту, используя маркер и образец оценочной карты. Волонтеры могут использовать свои личные данные или заполнять карту, ссылаясь на вымышленного члена сообщества. Используйте инструкцию по работе с картой оценки рисков развития НИЗ, которая входит в комплект методического набора.
- Вслух прочитайте таблицу показателей и смоделируйте заполнение карточки. На основании результатов, указанных на образце оценочной карты, объясните, что независимо от балла врачи советуют каждому человеку ежегодно проверять свое кровяное давление и уровень сахара в крови. Эти дополнительные меры помогают более точно определить риск развития НИЗ.
- Попросите членов сообщества самостоятельно провести самооценку.
- Спросите, кто хотел бы поделиться своими результатами. Если есть желающие, обсудите их результаты и последующие шаги.

Направление на дальнейшую оценку и наблюдение

- Объясните процесс дополнительной оценки и объявите время и место, когда волонтеры доступны для проведения дополнительной оценки. Волонтеры должны регулярно проводить встречи по дополнительной оценке — не реже, чем каждые два месяца.
- Объясните процесс клинической оценки и представьте подробную информацию о врачах, поликлиниках, больницах, лабораториях и других организациях здравоохранения поблизости, которые могут провести клиническую оценку.
- Объясните жителям сообщества, что при необходимости они всегда могут проконсультироваться с волонтером.

Психосоциальная поддержка на дому при диагностике НИЗ

Инструмент 3.4 - Психосоциальная поддержка на дому при диагностике НИЗ

- В случае, если у члена сообщества диагностировано НИЗ, рекомендуется, чтобы после постановки диагноза волонтер осуществлял не менее трех визитов на дому в месяц, чтобы в случае необходимости обеспечить психологическую поддержку, ответить на любые вопросы и действовать согласно информации.
- Во время домашних визитов волонтер должен определить основные факторы риска у члена сообщества и оказать поддержку в его изменении поведения, чтобы предотвратить дальнейшие осложнения. Регулярная самооценка и дополнительная оценка поможет члену сообщества получить контроль над заболеванием и работать в направлении здорового образа жизни.

Проверка понимания

Укажите "Да" или "Нет" для каждого утверждения.

- Самооценка членов сообщества проводится обученным волонтером. Да/Нет
- Дополнительная оценка членов сообщества проводится обученным волонтером. Да/Нет
- Клиническая оценка может проводиться только один раз. Да/Нет
- Необходимо осуществить все три этапа оценки. Да/Нет
- После проведения оценки обученный волонтер должен, при необходимости, продолжать наблюдать за членами сообщества, находящимися в группе повышенного риска. Да/Нет

Руководство волонтера

Тема 4

Изменение поведения в отношении ЗОЖ: этапы, методы, трудности

Задачи обучения

В конце данной темы вы сможете:

- Определять роль волонтера как агента перемен.
- Обсуждать этапы изменения поведения.
- Обсуждать отклонения от намеченного плана в ходе процесса изменения поведения.

Главные учебные моменты

- Чтобы снизить риск развития НИЗ, рекомендуется изменить поведение в отношении здорового образа жизни.
- Существует много вмешательств, которые могут помочь людям принять здоровый образ жизни. Эти вмешательства различаются в разных контекстах и детерминантах.
- Существует пять общих этапов изменения поведения. Этими этапами являются: знание, одобрение (принятие), намерение, практика и содействие (пропаганда).
- Люди двигаются вверх и вниз между этими этапами часто по ряду личных причин.
- Три важных элемента изменения поведения: мотивация человека к изменению поведения, четкость плана в достижении своей цели и гарантия того, что окружающая среда человека поддерживает изменение.
- Изменение поведения не является точной наукой.
- Изменение поведения требует **ежедневной** ориентации на здоровый образ жизни.
- У каждого человека манера поведения запускается или вызывается конкретными людьми, событиями или мероприятиями. Осознание этих пусковых элементов помогает людям подготовиться к ведению здорового образа жизни.
- Идея успешного изменения поведения должна отвечать трем простым критериям: Сделайте идею простой, сообщите о пользе и призовите к действию.

Краткое изложение темы

Введение - Плакат "Этапы изменения поведения"

Существует много вмешательств, которые могут помочь людям принять здоровый образ жизни. Эти вмешательства различаются в разных контекстах и детерминантах.

Подход МФКККП к изменению поведения предусматривает процесс определения причин ведения нездорового образа жизни, определения способа изменить поведение в отношении здоровья на основании этих причин и специфических методов. Целью данной темы является предоставление общей информации о том, как люди пытаются изменить свой нездоровый образ жизни и работают в направлении принятия здорового образа жизни.

Изменение поведения

Инструмент 4.1 - Пять этапов изменения поведения

В некоторых случаях принятие здорового образа жизни может означать отказ от текущей вредной привычки, т.е. такое поведение, как ОТКАЗ от курения, ОТКАЗ от потребления вредной пищи, ОТКАЗ от сидения на диване весь день или ОТКАЗ от чрезмерного употребления алкоголя.

В иных случаях принятие здорового образа жизни может означать переход на новую привычку или такое поведение, как потребление БОЛЬШЕ фруктов и овощей или БОЛЬШЕ занятий физической активности.

Эти два действия очень разные, но человек, переживающий любое изменение поведения, будет проходить через пять признанных стадий изменения поведения — стадии, которые каждый человек, желающий изменить свое поведение в отношении здоровья, пройдет, если ему это удастся.



Как правило, человеку нужно, несколько попыток, чтобы достигнуть успеха. Он может проходить одну стадию, но затем возвращаться назад. Это нормально. Важно собраться с силами и продолжить двигаться вперед.

Никита посещает тренинги по НИЗ и узнает много о том, что такое НИЗ и что могло бы произойти, если бы каждый день после школы он оставался сидеть на диване. Никита никогда по-настоящему не понимал, почему ему говорят, что он должен встать и двигаться, он также никогда не понимал, как именно низкая физическая активность могла ему навредить. Теперь он понимает, что активность — это то, что необходимо его телу, чтобы оставаться здоровым и бороться с заболеваниями. **Никита находится на этапе знания.**

Знание

Знание — это первый этап, по сути представляющий собой информацию о том, почему стоит изменить поведение в отношении здорового образа жизни. Он может содержать сведения и статистические данные о последствиях, связанных с сохранением существующего поведения.

Никита согласен, что все это сидение на диване с просмотром телевизора вредно для его здоровья. **Никита находится на этапе одобрения.**

Одобрение

Одобрение — это второй этап, означающий, что человек услышал новые знания и согласен с тем, что это хорошая идея, что для него это имеет смысл. Этот этап не означает, что человек планирует делать это лично, а только то, что он согласен, что он понимает знания, которыми с ним поделились.

Обратите внимание, что знаний в редких случаях бывает достаточно, чтобы заставить людей измениться. **Знание — это важный и первый шаг, но его недостаточно, чтобы заставить людей по-настоящему измениться.** Это этап, на котором получают информацию о том, какие изменения важны для ведения здорового образа жизни — одно из условий для изменения поведения в отношении здоровья. Большинство семинаров в сообществах основаны только на знаниях и поэтому не подталкивают людей к переходу на следующие уровни.

Никита не хочет заболеть. Его отец был серьезно болен сахарным диабетом и из-за болезни потерял зрение. После проведения самооценки Никита видит, что он подвержен высокому риску развития НИЗ.

Никита боится. Ведь у него живот заплыл жиром. Он решает каждый день ходить в школу пешком. Он начнет в следующий понедельник. Он ставит цель — ходить пешком в школу и обратно каждый будний день. И если идет дождь, он будет брать с собой зонтик. Он ставит цель — смотреть телевизор только после того, как он пройдет 30 минут за день. Он придумывает план, как это сделать — он будет щипать свой жир на животе каждый раз, когда он не хочет идти на прогулку, и пытаться напомнить себе, что ходьба полезна для его здоровья. Его мотивация — прожить долгую и здоровую жизнь и не умереть молодым, как и его отец. Его сестра соглашается поддерживать его, а волонтер соглашается контролировать его каждую неделю, поощрять его усилия и помогать ему не сходить с дистанции. **Никита находится на этапе намерения.**

Намерение

Намерение — третий этап. Без намерения изменение поведения невозможно. Этот этап является первым этапом в изменении поведения, после того, как человек получает знание и лично решает, применить их в своей жизни и что он будет стараться изменить свое поведение.

Это большой шаг, поскольку это этап, когда человек определяет свою цель и мотивацию для принятия более здорового образа жизни. Мотивация является одним из самых мощных элементов изменения поведения. Волонтер всегда помогает определить, что является мотивацией для каждого конкретного человека при поддержке группы сообщества в изменении поведения в сторону здорового образа жизни, так как людям необходимо будет часто напоминать об их мотивации на следующем этапе. Третье условие для успешного изменения поведения — это наличие благоприятных условий, которые помогут людям не сойти с дистанции.

В понедельник утром Никита просыпается и вспоминает, что наступил день, когда он идет в школу пешком. Он хочет поспать подольше и сесть на автобус, но придерживается своей цели и своего плана. Он быстро одевается и идет в школу. Его ноги болят, но каждый раз, когда ему хочется остановиться, он щипает свой жир на животе. Каждый раз, когда он хочет остановиться и сесть на автобус, он думает о своем отце. Никита понимает, как ему будет трудно, но помнит о своей мотивации — жить долго, а не умереть в молодом возрасте, как его отец. Никита вспомнил, как волонтер Красного Креста рассказывал о том, что его

мышцы начнут укрепляться уже после одного активного дня. Когда он возвращается домой, его сестра готовит его любимый ужин и говорит ему, что она гордится им. Волонтер приходит навестить Никиту, напоминает ему о том, как его тело укрепляется и стимулирует Никиту продолжать добиваться своей цели — прожить долгую, здоровую жизнь. Никита озадачен тем, что это так трудно, но гордится, что прожил этот день. **Никита находится на этапе практики.**

Практика

Практика — это четвертый этап, который демонстрирует человека, фактически применяющего изменение поведения. На самом деле, он реализует поведение, которое он обязался реализовать. Это самый важный шаг. Четыре условия для того, чтобы добиться успеха в изменении личного поведения, включают:

- Определение четкой и простой цели
- Наличие личной мотивации дойти до конца
- Составление четкого плана действий для достижения цели
- Наличие благоприятной среды и поддержки.

Ваша роль в качестве волонтера по оказанию помощи членам сообщества заключается в том, чтобы помочь людям остаться на этом этапе и не сойти с дистанции. Чтобы поддерживать их усердную работу и цели, которые они перед собой поставили, следуйте этим рекомендациям при работе с членами сообщества:

- Чаще напоминайте им об их цели
- Чаще напоминайте им об их мотивации для достижения цели
- Давайте им четкие указания о том, как достичь цели
- Чаще напоминайте им о том, как успешно реагировать на вызовы или пусковые элементы в их окружении
- Обеспечивайте поддержку от других людей, проходящих через подобные изменения в поведении, как например, в группе в сообществе.

Этап практики — это этап, на котором люди могут либо потерпеть неудачу, либо достичь успеха. Тем не менее, когда кто-нибудь терпит неудачу на этом этапе, он(а), скорее всего, вернется либо на этап одобрения, либо на этап намерения, и с надлежащей поддержкой вновь может достичь этапа практики. Пять перечисленных выше рекомендаций для волонтеров помогут вам сохранить большинство членов сообщества на пути к здоровому образу жизни.

Ключом к помощи в достижении успеха в изменении поведения является постоянное посещение встреч группы сообщества по здоровому образу жизни. Рекомендуется регулярно посещать встречи — не менее одного раза в неделю — в течение первых 6 недель после начала изменения поведения — чтобы люди имели место, где они могли бы делиться своими успехами, неудачами и поддерживать друг друга. Группы поддержки помогают людям осознать, что они являются частью группы людей, сражающихся с теми же проблемами, и что у группы, как правило, есть ответы на вопросы, которые у них могут возникнуть, например, как реагировать, когда кто-то предлагает вам сигарету на работе после обеда или как сказать нет на предложение вашей тети съесть второй и третий кусок пирога. Поддержка от других людей, проходящих через те же проблемы, имеет важное значение в первый критический месяц, когда начинают формироваться новые модели поведения.

Наконец, следует помнить, что этап практики — это всего лишь практика. Никто не совершенен. Все, чего мы можем ожидать, — это непрерывная практика здорового образа жизни. Вскоре он станет привычкой.

Никита вел активный образ жизни в течение 3 лет. Первые три месяца активности были самыми трудными. Он каждый день приходил измученным. Но он прошел через это. Его жир ушел через 2 месяца, и теперь он ходит пешком везде.

Никита похудел и чувствует себя гораздо лучше. Он стал спать лучше и проводить время со своими друзьями, занимаясь физической активностью, например, ездой на велосипеде и пешими прогулками. Никита теперь предоставляет поддержку другим людям, пытающимся стать более активными. Он помогает им поставить четкую цель, составить план того, что делать, когда они просто хотят спать или лежать на диване, рассказывает о том, зачем им нужна их личная мотивация в принятии изменения и как он будет поддерживать их, когда они будут проходить через первые трудные месяцы. **Никита находится на этапе содействия.**

Содействие (пропаганда)

Содействие (пропаганда) – это пятый этап изменения поведения. На этом этапе находятся люди, которые достигли своей цели и делятся своими успехами с другими людьми, старающимися достичь той же цели. Те, кто находятся на этом этапе, помогают находящимся на предыдущих четырех этапах сохранить мотивацию, получить вдохновение и поддержку. Волонтеров Красного Креста можно считать такими помощниками. Если волонтер лично не достиг этапа содействия в изменении поведения, он может сопровождать человека или группу в сообществе, но скорее будет играть роль фасилитатора, а не учителя.

Человек, успешно практикующий новое поведение в течение 3-х месяцев, может перейти на этап содействия. Это не значит, что через 3 месяца на этапе практики все будут находиться на этапе содействия, но это минимальное количество времени, в течение которого необходимо практиковать поведение, прежде чем можно будет стать помощниками. Каждый человек и ситуация уникальны.

Напомните группе, что в то время как они могут думать, что хотят закурить сигарету, съесть конфету, выпить третий бокал пива или просидеть на диване весь день, их тело, на самом деле, хочет, чтобы они не курили, ели фрукты и овощи, ограничили употребление алкоголя, встали и двигались. Наши тела немедленно реагируют на изменения поведения в отношении здоровья!

Плакаты и схемы изменения поведения

Инструменты 4.2 - Игровой демонстрационный набор «Горки и лестницы» в изменении поведения

Изменить поведение очень сложно. Даже когда люди хотят сделать все наилучшим образом, поначалу им сложно изменить свое поведение. Представьте им концепцию прохождения через этапы, показав, как много времени и терпения может занять изменение поведения, подкрепив свои мысли предметами из демонстрационного набора.

- Покажите игровое поле, фигуры, горки и лестницы.
- Прочитайте вслух сценарий, написанный в методическом наборе, перемещая фигуру вверх и вниз через этапы.

Этапы изменения поведения

Инструмент 4.3 - Игровой набор "Этапы изменения поведения"

В эту игру могут играть группы по 4–5 человек — всего до 30 человек. Каждая группа получает игровое поле с этапами изменения поведения и набор карточек изменения поведения.

Группы должны правильно определить этап изменения поведения человека, который указан на карточке, помещая каждую карту в правильный этап.

Вовлеките всю группу в обсуждение того, почему каждая карта находится там, где она находится. Вы также можете предложить рассказать об этапах изменения поведения в веселой и интерактивной манере.

Проверка понимания

- Насколько уникально Общество Красного Креста и Красного Полумесяца в подходах к изменению поведения членов сообщества?
- Назовите пять этапов изменения поведения
- Почему люди обычно перемещаются вверх и вниз по этапам изменения поведения?
- Назовите четыре условия успешного изменения поведения
- Назовите пять рекомендаций волонтеру по оказанию поддержки человеку, находящемуся в процессе изменения поведения.

Руководство волонтера

Тема 5

Постановка целей и планов действий по здоровому образу жизни (ЗОЖ) и поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в отношении ЗОЖ

Цели обучения

В конце данной темы вы сможете:

- Формулировать 4 основных элемента эффективного изменения поведения.
- Использовать данные результатов оценки риска НИЗ для определения целей изменения поведения и составления планов действий по ЗОЖ.
- Составлять персональный план действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ.
- Обсуждать положительный эффект изменения поведения в отношении факторов риска.
- Обсуждать, как наилучшим образом поддерживать здоровый образ жизни.

Главные учебные моменты

- Применение результатов оценки риска развития НИЗ при составлении плана действий по здоровому образу жизни поможет вести здоровый образ жизни и способствовать профилактике НИЗ.
- Четырьмя основными элементами эффективного изменения поведения являются:
 - ◆ определение четкой и простой цели
 - ◆ наличие личной мотивации дойти до конца
 - ◆ составление четкого плана действий для достижения цели
 - ◆ наличие благоприятной среды.
- Изменение поведения в отношении четырех факторов риска НИЗ незамедлительно приносит пользу.
- Осознав пользу для здоровья от прекращения употребления табака, ограничения алкоголя, приема пяти порций фруктов и овощей в день и увеличения уровня физической активности до 30 минут в день, люди могут ставить цели по ЗОЖ и принимать решения по плану изменения поведения в отношении здоровья.
- Группы сообщества могут стать мощным ресурсом в оказании поддержки людям в необходимом изменении поведения в отношении здорового образа жизни.
- Если у человека уже было обнаружено НИЗ, необходимо следовать советам врача о последующих обследованиях и графике приема лекарств. Следует изменить свой образ жизни во избежание осложнений и развития еще одного НИЗ.

Краткое изложение темы

Введение

Эта тема объединяет в себе всю информацию и навыки из тем 1–4.

Существенные элементы изменения поведения являются важными деталями составления плана действий по ЗОЖ. Человек, желающий изменить свое поведение, должен:

- **Определить четкую и простую цель**
- **Иметь личную мотивацию дойти до конца**
- **Составить четкий план действий для достижения цели**
- **Находиться в благоприятной среде**

Все эти четыре элемента очень личные и уникальные для каждого человека.

Последним элементом, который гарантирует, что люди, изменяющие свое поведение, придерживаются нового поведения и не возвращаются к старым привычкам, является благоприятная среда. Поддержка в любой форме — будь она от соседей, от других членов семьи, от школы или общественных организаций имеет решающее значение для успеха.

Благоприятная среда или окружение, как, например, инициативная группа Красного Креста по ЗОЖ, может организовывать встречи, где люди могли бы обсудить свои изменения и успехи, проблемы, которые они испытывают. И такая поддержка имеет решающее значение для гарантии того, что люди изменят поведение в лучшую сторону.

В свете этого, волонтеры, сопровождающие группы сообществ в принятии и поддержании здорового образа жизни, являются одним из самых мощных элементов в борьбе с эпидемией НИЗ в глобальном масштабе. Исследование показывает, что школы и группы в сообществах представляют собой места, где изменение поведения проходит эффективнее всего.²³

Планы действий по здоровому образу жизни и профилактике НИЗ

Инструмент 5.1 — Инструкция по планированию действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ

Еще раз расскажите группе об использовании карт оценки риска развития НИЗ, показав ей карту оценки из методического набора.

Покажите, как заполнять свой собственный план действий по ЗОЖ на основании результатов карты оценки.

Существуют четыре важных элемента для успешного изменения поведения в отношении здоровья:

²³ Jepson, et al., *BMC Public Health*, 2010.

- **Определение четкой и простой цели**
- **Наличие личной мотивации дойти до конца**
- **Составление четкого плана действий для достижения цели**
- **Наличие благоприятной среды и поддержки.**

Все эти четыре элемента очень личные и уникальные для каждого человека, поэтому план действий у каждого будет свой.

Первый вопрос будет звучать так: какую привычку вы хотите приобрести ИЛИ от какой избавиться? Возможно, вы захотите начать есть больше фруктов и овощей, или бросить курить. Вы должны указать в этом поле, какое поведение вы хотите практиковать.

Используя ручку и карту оценки риска развития НИЗ, напишите цель поведения прямо на карте.

Вы возможно подумали о причине, по которой вы хотите достичь своей цели. Вы хотите достичь этой цели, потому что волонтер сказал, что вы должны это сделать, или, может быть, потому что вы хотите прожить долгую жизнь для своих детей? Мотивация — это причина в вашем сердце, по которой вы хотите достичь цели. Она, как правило, всегда личная и редко связана с тем, что кто-то сказал вам это сделать. Мотивация обычно всегда остается неизменной.

Используя ручку и карту оценки риска развития НИЗ, напишите мотивацию прямо на карте во втором поле.

Теперь необходимо продумать план. План позволяет определить, как вы планируете прекратить нездоровое поведение и начать здоровый образ жизни. План — это то, как вы будете поддерживать здоровый образ жизни, даже когда вы этого не хотите, даже когда сложно держаться. План определяет то, что вы будете делать, когда вы захотите остановиться, потому что время от времени вам будет очень сложно.

Используя ручку и карту оценки риска развития НИЗ, напишите немного о своем плане. Напишите свой план действий по поддержанию здорового образа жизни, укажите, что вы будете делать, если захотите все бросить, и как вы будете подкреплять вашу мотивацию, чтобы продолжить. Напишите также то, что вы будете делать, когда вы откатитесь назад (как в игре с горками и лестницами) и прекратите соблюдать здоровый образ жизни. Обсудите, как вы вернетесь на правильный путь и напишите это в карте.

И последняя важная деталь в составлении плана действий по ЗОЖ — это определение круга поддержки, на который вы будете полагаться, когда вам будет нужна поддержка или стимулирование. Вы можете также определить, как и когда эти люди помогут вам. У вас может быть один друг, с которым вы прогуливаетесь каждый день. У вас может быть подруга, которой вы звоните каждый раз, когда хотите съесть вредную пищу и вы очень, очень хотите съесть ее, но знаете, что нельзя. Вы можете ходить на встречи группы в сообществе по ЗОЖ или общаться с группой через интернет, чтобы познакомиться с другими людьми, которые тоже стараются изменить образ жизни.

Используя ручку и карту самооценки, напишите немного о вашем круге поддержки.

Составление плана действий по ЗОЖ

- Демонстрационная карта оценки развития НИЗ (заполняется в теме 3)
- Инструкция по планированию действий по ЗОЖ
- Маркер/ручка
- Личная карта оценки развития НИЗ члена сообщества

Примечание — План действий по ЗОЖ подробно описывает, как, почему и когда произойдет изменение поведения.

Определите цель: Пусть каждый член сообщества определит цель на основании результатов его оценки, и укажет четкую, конкретную цель в нижней части своей карты оценки. Эти цели могут быть краткосрочными или долгосрочными, исходя из предположения, что краткосрочные цели являются вкладом в успех долгосрочной цели — принятие и поддержание здорового образа жизни.

Возможные цели:

- Бросить курить
- Выпивать не более трех порций алкоголя в неделю
- Съесть пять порций фруктов и овощей в день
- Ходить на 30-минутную прогулку ежедневно.

Независимо от цели, которую человек укажет, она должна совпадать с результатами оценки на его карте.

Например, если в карте оценки указано, что он входит в группу повышенного риска развития НИЗ, и что он заядлый курильщик или живет с курильщиком, его целью в отношении здоровья должно быть «бросить курить» или «попросить курильщиков не курить в комнате, в которой нахожусь я и мои дети».

У члена сообщества могут быть дополнительные цели, как, например, «похудеть», но область оценки, в которой указан самый высокий риск для здоровья, должна быть его главной целью. Каждый человек может иметь много целей, но в данный момент времени он должен сосредоточиться только на одной цели, чтобы гарантировать, что новое поведение в отношении здоровья может сохраниться и войти в привычку.

- **Мотивация:** После того, как все написали свою цель изменения поведения в отношении здоровья, попросите их придумать мотивацию или очень личную причину, по которой они хотят достичь этой цели.

Мотивация — это что-то, что, как правило, является очень личным для каждого человека. Мотивацией может быть желание жить и видеть, как растут дети, желание не умереть той же мучительной смертью, какой умер близкий человек, который страдал от НИЗ, желание похудеть, чтобы быть привлекательным, или желание прожить долгую и здоровую жизнь.

- **Составление плана:** План охватывает то, как человек планирует изменить свое поведение — определенный режим, мысли и поддержка, которым они планируют следовать каждый день, чтобы измениться. Изменить поведение будет сложно, и они будут часто хотеть все бросить и вернуться к своему прежнему нездоровому образу жизни. Но имея план — который включает в себя то, что они будут делать, когда изменение окажется очень трудным — еще одна важная деталь в сохранении изменения поведения в отношении здоровья.

План должен включать:

- а. Новые привычки взамен старых. Это может означать, что вместо сигареты после пробуждения, человек делает глубокий вдох или прогуливается. Это полезная для здоровья замена, чтобы заполнить пробел, оставленный после отказа от нездорового поведения.
 - б. Активность, которой можно заниматься в любое время, в любом месте, чтобы справиться со стрессом, который возможен при каждом выборе в пользу здорового образа жизни. Это значит, что, если человек сталкивается со старой привычкой — сладкий батончик, третий стакан пива, день, сидя на диване, сигарета, — то у него вместо этого есть быстрый способ этого избежать.
 - в. План должен быть простым в составлении и удобным в использовании.
 - г. План должен определять человека, оказывающего поддержку, или круг поддержки. Регулярная проверка со стороны лица или группы лиц, осуществляющих поддержку, обеспечивает человека, меняющего поведение в отношении здоровья, целью, ради достижения которой он ежедневно работает над собой.
- **Поддержка** — поддержка со стороны человека, группы людей или даже особого предмета, который будет всегда напоминать о мотивации.

Затем необходимо определить, какой будет система поддержки. Эта поддержка должна быть действенной, и люди в круге поддержки должны знать их обязанности, поддерживать и стимулировать в трудные времена.

Эти четыре элемента составляют план действий в отношении здоровья. Недостаточно просто сказать: я буду есть пять порций овощей и фруктов каждый день. План действий по ЗОЖ подробно описывает, как, почему и когда произойдет изменение поведения.

Наличие диагноза НИЗ

Если человеку уже был поставлен диагноз НИЗ, он должен:

- **Следовать советам своего врача о последующих обследованиях и графике приема лекарств.**
- **Принять здоровый образ жизни, чтобы избежать осложнений или возникновения другого НИЗ.²⁴**

С помощью маркера и демонстрационной карты оценки волонтер Красного Креста мог бы продемонстрировать заполнение четырех полей в нижней части карты оценки по плану действий по изменению поведения в отношении ЗОЖ.

Чтобы смоделировать составление плана действий по ЗОЖ, предварительно заполните демонстрационную карту оценки с вашими баллами из темы 3.

Определите цель, основываясь на результатах, и укажите как можно больше деталей при составлении компонентов плана.

Вы можете решить использовать один или несколько из следующих примеров, которые помогут вам смоделировать составление вашего плана. Каждый пример демонстрирует баллы, которые получил человек при проведении самооценки, в левой колонке, проблемное поведение человека, на которое направлено изменение, в средней колонке, и пример того, как выглядит соответствующий план действий по ЗОЖ, в правой колонке.

²⁴ WHO, *Protocols for health promotion, prevention and management of NCDs at primary care level*, 2013.

	Баллы самооценки Ирины	Ирина говорит:	План действий Ирины по ЗОЖ:
	<p>Правильное питание (1)</p> <p>Физическая активность (2)</p> <p>Курение (2)</p> <p>Чрезмерное употребление алкоголя (2)</p> <p>Пол и возраст ДА</p> <p>Семейный анамнез ДА</p>	<p>Я хочу избавиться от постоянного чувства усталости, и я хочу сбросить вес. Я всегда чувствую себя плохо, и хочу снова чувствовать себя хорошо. У меня есть маленький ребенок, за которым я не могу угнаться и мне грустно, когда я не могу с ним поиграть.</p> <p>Мой план должен состоять из употребления одной порции овощей при каждом приеме пищи и фруктов после обеда и ужина. Я буду обязательно каждую неделю покупать достаточно фруктов на рынке, чтобы они всегда были под рукой.</p> <p>Я буду ходить на встречи инициативной группы Красного Креста, чтобы делиться своими успехами и узнавать, какие способы достижения цели используют другие; получать душевный подъем, когда появляется ощущение, что это того не стоит и чувствовать себя частью группы.</p>	<p>Цель: Съесть, как минимум, пять фруктов и овощей в день.</p> <p>Мотивация: Я хочу иметь силы играть с моим маленьким ребенком.</p> <p>План: Покупать большое количество фруктов и овощей несколько раз в неделю; избавиться от вредных продуктов на кухне. Когда я хочу съесть что-нибудь вредное, я буду делать упражнения и напоминать себе, что я хочу играть с сыном.</p> <p>Поддержка: Встречи инициативной группы Красного Креста каждый четверг; ежедневное общение с моей сестрой, которая также старается перейти на здоровую пищу; поддержка от моего мужа.</p>
	Баллы самооценки Николая	Николай говорит:	План действий Николая по ЗОЖ:
	<p>Правильное питание (2)</p> <p>Физическая активность (2)</p> <p>Курение (2)</p> <p>Чрезмерное употребление алкоголя (1)</p> <p>Пол и возраст ДА</p> <p>Семейный анамнез НЕТ</p>	<p>Я хочу чувствовать себя лучше - я просыпаюсь каждое утро с головной болью, каждое утро я чувствую себя плохо. Я слишком молод, чтобы чувствовать себя старым. Моя мать умерла из-за того, что много пила, и я не хочу умереть, как она. Мой план заключается в том, чтобы выпивать полбокала пива каждый вечер. Когда я буду выпивать свои полбокала пива, я буду сразу же мыть свой бокал, чтобы указывать себе на то, что я закончил. Если мои друзья будут настаивать, чтобы я выпил еще, я скажу им, что я не испытываю жажду. Если они продолжают давить на меня, мне придется ограничить свое время пребывания с ними. Уступать им я не собираюсь. Каждую неделю я буду ходить на встречи инициативной группы Красного Креста за поддержкой (мне это будет необходимо!), буду советоваться с другими о том, как противостоять постоянному желанию выпивать и напоминать себе, почему я пью меньше. Может быть, даже встречу новых друзей.</p>	<p>Цель: Пить не больше полбокала пива в день</p> <p>Мотивация: Я не хочу умереть, как моя мать. Я хочу чувствовать себя лучше. Я хочу чувствовать себя молодым.</p> <p>План: Мыть свой бокал после того, как я буду выпивать полбокала, и убирать его. Я буду избегать давления со стороны друзей и говорить им нет или ограничивать время, проведенное с ними.</p> <p>Поддержка: Еженедельные встречи группы в сообществе, ежедневные телефонные разговоры с моим братом, который бросил пить в прошлом году.</p>

	Баллы самооценки Анны	Анна говорит:	План действий Анны по ЗОЖ:	
Правильное питание	3	Я хочу перестать кашлять каждое утро. Это даже будит меня ночью. Мне больно и я боюсь, как выглядят мои легкие после всех этих выкуренных сигарет. Теперь у моего ребенка начинается сильный кашель каждый раз, когда я курю, у моего мужа тоже. Я беспокоюсь о том, что мое курение вредит им и заставляет моего сына кашлять. Я думаю, что именно поэтому я должна остановиться — я не могу причинять им вред. Курение вредит мне и моей семье. Мой план - полностью бросить курить. Каждый раз, когда я захочу закурить, я буду говорить с моим братом Виктором, который поможет мне справиться с этим. Он бросил курить 2 года назад и выглядит сейчас намного лучше и здоровее. Он говорит, что чувствует себя лучше, и я хочу тоже чувствовать себя лучше. Он сказал, что поможет мне пережить трудные времена. Возможно, я буду посещать встречи группы сообщества, если у меня все наладится.	Цель: Полностью бросить курить.	
Физическая активность	2		Мотивация: Мой сильный кашель причиняет мне боль. Я боюсь нанести вред своему ребенку. Я хочу хорошо себя чувствовать и выглядеть так же хорошо, как мой брат Виктор.	
Курение	-1		План: Я выброшу все свои сигареты. Каждый раз, когда я захочу закурить, я буду класть деньги, которые бы я потратила на покупку сигарет (минимум 15 000 руб.) плюс минимум 50 000 руб., которые мне бы пришлось отдать за лекарства, чтобы избавиться от кашля, если бы я выкурила эту сигарету, в банку на моем столе. Каждый раз, когда мне будут предлагать сигарету, я буду думать об этой банке с деньгами и о том, как я планирую потратить их на поездку всей семьей следующим летом. Мы никогда не делали этого раньше, потому что у нас нет денег. Но я могу это сделать. Если я очень сильно захочу покурить, вместо этого я пойду пройду к дому Виктора.	
Чрезмерное употребление алкоголя	2		Поддержка: Разговаривать с Виктором, который сказал, что будет поддерживать меня. Может быть, посещать встречи группы в сообществе по ЗОЖ. Играть с моим ребенком вместо курения.	
Пол и возраст	ДА			
Семейный анамнез	ДА			

Укрепление здоровья посредством изменения поведения

Инструменты 5.2, 5.3, 5.4 и 5.5 - Плакаты "Результаты..."

Результаты изменения поведения в отношении питания, употребления алкоголя, физической активности и курения приведены на четырех плакатах:

- **Результаты отказа от курения**
- **Результаты снижения употребления алкоголя**
- **Результаты здорового питания**
- **Результаты физической активности**

В темах 1 и 2 мы обсуждали опасности НИЗ и то, как четыре опасных фактора риска могут навредить и убить. После того, как человек бросает курить и злоупотреблять алкоголем, и когда переходит на здоровое питание и начинает заниматься физической активностью, положительные изменения в организме проявляются сразу же. Тело мгновенно реагирует на положительные изменения в отношении здоровья.

На четырех плакатах в теме 5 Методического набора для сообщества показываются и рассматриваются результаты повышения физической активности, отказа от курения, потребления меньшего количества алкоголя и перехода на здоровое питание. На плакатах отражено то, как состояние организма улучшается после отказа от вредных привычек.

Поддержка в сообществах

Карта оценки поможет вам научить членов сообщества составлять индивидуальные планы действий по ЗОЖ. Для осуществления изменения на местном уровне помогите членам сообщества начать работать сообща при составлении планов действий, вовлекать других членов сообщества, и приступайте к созданию групп поддержки в сообществе.

Отказаться от привычки, которая формировалась на протяжении длительного периода времени сначала будет трудно, но, работая вместе с инициативной группой Красного Креста по ЗОЖ, люди получают поддержку и ресурсы, необходимые для изменения поведения в отношении здоровья и перехода на здоровый образ жизни. Сначала может показаться, что сформировать новые привычки легче, чем отказаться от существующих привычек, но люди, как правило, с трудом сохраняют новое поведение. Было доказано, что совместная работа с группой в сообществе дает людям необходимую поддержку и ресурсы для сохранения здорового образа жизни в тот момент времени, когда они испытывают сильное желание сдаться и вернуться к своему прежнему нездоровому — и, возможно, смертельному — поведению.

Предупреждение НИЗ в долгосрочной перспективе

При работе с группами сообществ по ЗОЖ и профилактике НИЗ, помните, что эта работа длительная. НЕ существует быстрых методов изменения поведения или предупреждения неинфекционных заболеваний. Профилактика — это процесс длиною в жизнь.

В настоящее время существует много видов поддержки, которые также предполагают проведение мероприятий по ЗОЖ. Они могут включать в себя футбольный клуб, кулинарный клуб, группу по садоводству, пеший/беговой клуб, велосипедную группу и т.д. Есть также группы для людей, страдающих от НИЗ, нуждающихся в поддержке и руководстве, такие как группы поддержки онкологических больных, группы поддержки больных сахарным диабетом, клубы бросающих курить или программы реабилитации для людей, страдающих алкоголизмом, и т.д. Существуют группы поддержки через интернет. Эти группы обеспечивают чувство принадлежности к коллективу, так как они помогают людям изменить поведение в отношении здоровья и поделиться своим опытом прохождения пути к положительному изменению стереотипов поведения.

При формировании группы и планировании деятельности, направленной на формирование и/или поддержание положительных изменений поведения в вашем сообществе, следуйте следующим рекомендациям:

1. Сосредоточьтесь только на одной здоровой привычке во время одного группового занятия. Организуйте встречи, в названиях которых указывайте привычку, на которой вы в настоящее время сосредоточены, и проводите их в один и тот же день и в одно и то же время, чтобы люди могли запомнить.
2. Не пытайтесь заставить членов сообщества изменить все их привычки за один раз — это неэффективно. Задача изменить одну привычку и без этого достаточно сложна. Попытка изменить сразу несколько привычек почти всегда приводит к тому, что человек возвращается к своим старым привычкам, разочаровываясь. Тем не менее, обратите внимание, что одна привычка, как правило, связана с другой (например, курение и употребление алкоголя, физическая активность и здоровое питание) и изменение одной привычки может повлиять на одну или несколько связанных с ней привычек.²⁵
3. Если существуют некоторые разногласия в порядке приоритета изменения поведения в отношении факторов риска, рекомендуется сначала заняться физической активностью, которая может быть проще и более достижимой для большинства членов сообщества.
4. Очень важно, чтобы вы постоянно проводили встречи с членами сообщества по графику. Не позволяйте другим событиям влиять на график. Если группа поддержки не надежна или команда поддержки не доступна по графику, члены сообщества, которые находятся в процессе изменения своего поведения, теряют мотивацию.
5. Если у встреч небольшая посещаемость, рекомендуется проводить визиты на дому с целью узнать, как дела у ваших подопечных и почему они не смогли присутствовать. Этот дополнительный шаг помогает членам сообщества почувствовать, что их усилия важны и что у них есть необходимая им поддержка.

²⁵ Jepson, et al., *BMC Public Health*, 2010.

6. Если члены группы возвращаются к своему прежнему нездоровому поведению, убедите их, что это нормально, что это этап изменения поведения — "практика", а не "совершенствование". Убедите их, что они могут снова начать прямо сейчас, и что существует группа, которая их поддержит. Снова расскажите им об этапах изменения поведения и о том, как их организм реагирует на здоровый образ жизни и как их нездоровое поведение подвергает их риску развития НИЗ.
7. В случае нездорового поведения, включающего использование таких вызывающих привыкание веществ, как, например, никотин или употребление алкоголя или наркотиков, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.
8. Выясните, имеются ли на данный момент группы поддержки и кампании по ЗОЖ, поддерживаемые местными организациями здравоохранения. Свяжите свои группы в сообществах или мероприятия с этими кампаниями для достижения максимального эффекта и воздействия.

При проведении встреч с группами сообществ по поддержке изменения поведения используйте следующий формат:

- Узнайте у группы, чего они достигли с последней встречи.
- Попросите группу поделиться своими успехами и проблемами, связанными с процессом изменения поведения.
- Спросите, сколько людей составили план действий по ЗОЖ и помог ли им этот план. Если нет, обсудите изменение плана.
- Обсудите мотивацию и то, как мотивы людей помогли справиться с соблазнами. Если мотивация не помогла, обсудите способы определения истинной мотивации.
- Попросите членов группы поделиться опытом по преодолению общих препятствий и трудностей. У каждого человека, скорее всего, найдется новый совет или идея, которая пришла им в голову в процессе изменения поведения. Кто-то может предложить хороший план, способ действий по преодолению трудных ситуаций, давления со стороны окружения, влечения к нездоровым привычкам. Попросите людей поделиться им, чтобы поддержать людей, которые двигаются в верном направлении и подсказать новые идеи тем, кто бьется над изменением поведения.
- Проведите быструю 15-минутную сессию, чтобы повторить или представить группе данные о НИЗ и о том, как четыре основных фактора риска способствуют развитию НИЗ. Для представления информации используйте Методический набор для сообщества, темы 1 и 2. Даже если информация уже была представлена ранее, для того, чтобы тема была по-настоящему изучена и усвоена, необходимо семь раз фактически использовать информацию в той или иной форме.
- Представьте группе информацию об изменениях, которые происходят в их организме в результате нового поведения, используя плакаты «Результаты из Методического пособия для сообщества», чтобы научить членов группы тому, как их тело реагирует на изменение поведения в отношении здоровья. Даже если сохранение новых привычек может быть сложным, их тела и здоровье укрепляются с каждой минутой здорового поведения.

- Обсудите с членами группы этапы изменения поведения и то, чувствуют ли они улучшения.
- Организуйте групповую дискуссию и рассмотрите мотивы. Обсудите каким образом группа делает окружение благоприятным для изменения поведения и анализирует данные о положительных эффектах изменения поведения. Эти дискуссии можно провести в однородных группах — по полу, по возрасту, по религиозной принадлежности. Любое группирование, которое помогает людям чувствовать себя более комфортно, делиться мотивацией и прогрессом, хорошо.
- Подведите итоги и представьте подробную информацию о следующей встрече. Если есть члены сообщества, которые пропускают более одной встречи подряд, рекомендуется посещение на дому, чтобы вернуть их обратно в группы поддержки.

После первых пяти групповых занятий предполагается, что волонтеры предложат членам группы еще раз провести самооценку.

Члены группы должны проходить дополнительную оценку каждые 2 месяца с целью определения их прогресса по их ИМТ и/или по показаниям артериального давления.

При необходимости члены группы могут быть направлены на дополнительную оценку, особенно, если они ранее были определены в группу повышенного риска развития НИЗ.

Продолжайте проводить еженедельные встречи, чтобы обеспечить благоприятную среду для поддержания позитивного поведения. Спустя несколько месяцев определите, есть ли члены сообщества, которые достигли этапа содействия. По возможности, попросите их проводить встречи.

Проверка понимания

- Назовите четыре элемента эффективного изменения поведения?
- Как могут волонтеры поддержать людей в изменении их поведения?
- Сколько раз в неделю минимально следует проводить встречи группы поддержки по изменению поведения?
- На изменении скольких привычек в отношении здоровья человек должен сосредоточиться за один раз?

Основополагающие принципы Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца

ГУМАННОСТЬ

Международное Движение Красного Креста и Красного Полумесяца, порожденное стремлением оказывать помощь всем раненым на поле боя без исключения или предпочтения, старается при любых обстоятельствах как на международном, так и на национальном уровне предотвращать и облегчать страдания человека. Движение призвано защищать жизнь и здоровье людей и обеспечивать уважение к человеческой личности. Оно способствует достижению взаимопонимания, дружбы, сотрудничества и прочного мира между народами.

БЕСПРИСТРАСТНОСТЬ

Движение не проводит никакой дискриминации по признаку национальности, расы, религии, класса или политических убеждений. Оно лишь стремится облегчать страдания людей, и в первую очередь, тех, кто больше всего в этом нуждается.

НЕЙТРАЛЬНОСТЬ

Чтобы сохранить всеобщее доверие, Движение не может принимать чью-либо сторону в вооруженных конфликтах и вступать в споры политического, расового, религиозного или идеологи-

ческого характера.

НЕЗАВИСИМОСТЬ

Движение независимо. Национальные общества, оказывая своим правительствам помощь в их гуманитарной деятельности и подчиняясь законам своей страны, должны тем не менее всегда сохранять автономию, чтобы иметь возможность действовать в соответствии с принципами Красного Креста.

ДОБРОВОЛЬНОСТЬ

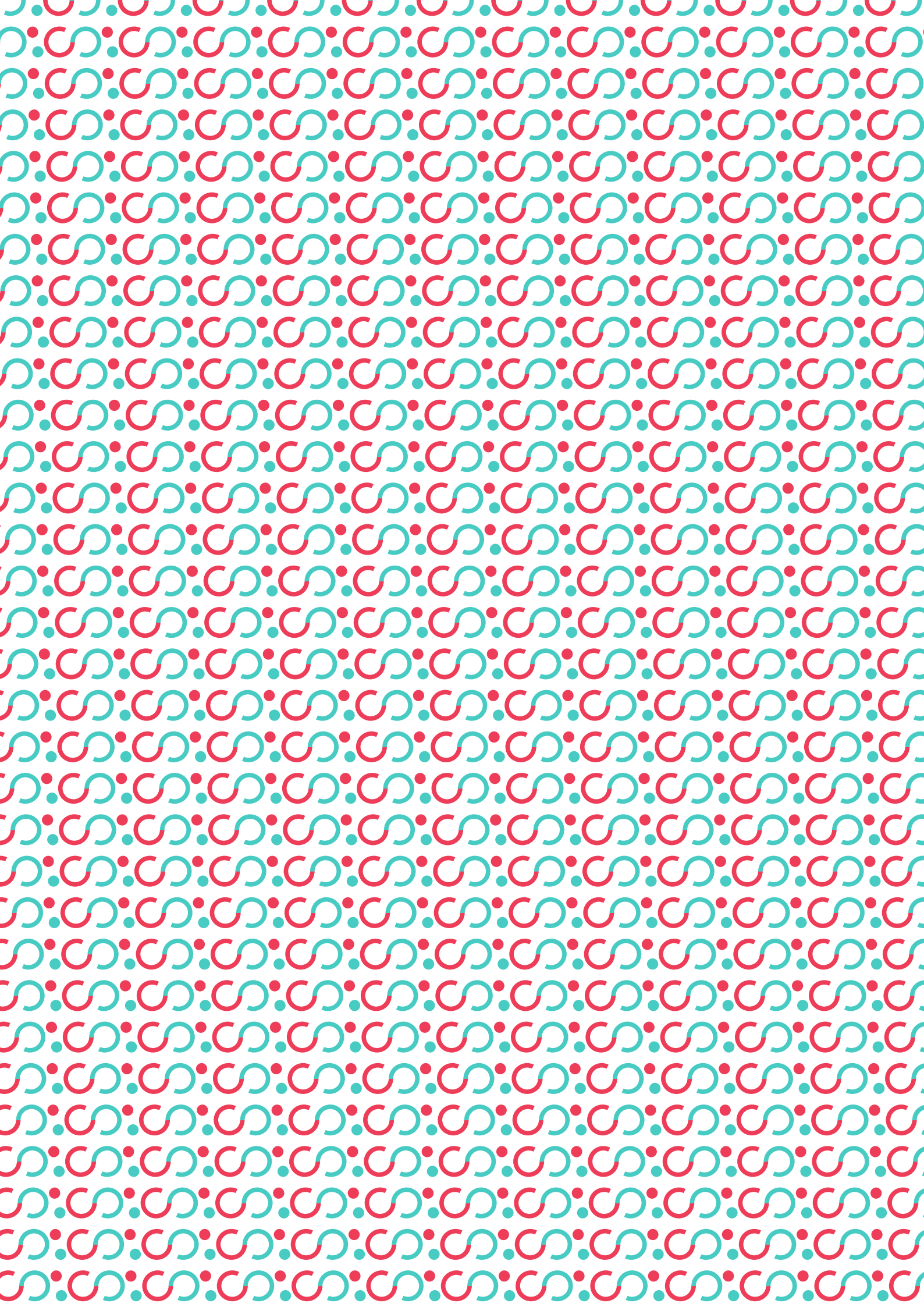
В своей добровольной деятельности по оказанию помощи Движение ни в коей мере не руководствуется стремлением к получению выгоды.

ЕДИНСТВО

В стране может быть только одно национальное общество Красного Креста или Красного Полумесяца. Оно должно быть открыто для всех и осуществлять свою гуманитарную деятельность на всей территории страны.

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Движение является всемирным. Все национальные общества пользуются равными правами и обязаны оказывать помощь друг другу.



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

**Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца**

п/я 303

CH-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.