



Rozdział 2

Wiedza na temat zdrowia

Spis treści

Wprowadzenie	2
2.1 Zdrowie psychiczne	5
2.1.1 Co to jest zdrowie psychiczne?	5
2.1.2 Kwestie zdrowia psychicznego	6
2.1.3 Stres i zdrowie psychiczne	7
2.1.4 Wspieranie osób z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego	9
2.1.5 Dobre warunki życia z problemami zdrowia psychicznego	10
2.2 Dieta i odżywianie	13
2.2.1 Wprowadzenie do zdrowego odżywiania się	13
2.2.2 Kwestie zdrowotne związane z dietą	14
2.2.3 Etykietowanie żywności	15
2.3 Prewencyjna promocja zdrowia	16
2.3.1 Zdrowie i czynniki warunkujące zdrowie	16
2.3.2 Promocja zdrowia i zapobieganie chorobom	18
2.3.3 Choroby zakaźne	18
2.3.4 Czynniki ryzyka	19
2.3.5 Badanie przesiewowe	20
2.3.6 Rola doradców ds. zdrowia nieletnich	20
Referencje	22

Wprowadzenie

Tematem przewodnim tej jednostki jest znajomość zagadnień związanych ze zdrowiem. Kompetencje w zakresie zdrowia zostały zdefiniowane jako umiejętności poznawcze i społeczne, które określają motywację i zdolność jednostek do uzyskiwania dostępu do informacji, rozumienia i wykorzystywania ich w sposób promujący i utrzymujący dobre zdrowie.

Propagowanie umiejętności czytania i pisanie w zakresie zdrowia ma kluczowe znaczenie dla aktywnego i świadomego uczestnictwa w kwestiach związanych z opieką zdrowotną i zostało określone jako kluczowe działanie na rzecz zmniejszania nierówności w zakresie zdrowia w Unii Europejskiej przez Europejskie Centrum ds.

Poziom wiedzy w zakresie zdrowia w UE nadal budzą obawy, jak podkreślono w europejskim badaniu umiejętności w zakresie zdrowia z 2012 r., które obejmowało wszystkie trzy poziomy wiedzy w zakresie zdrowia - funkcjonalne, interaktywne i krytyczne - i wykazało, że prawie co drugi respondent wykazywał ograniczone umiejętności w zakresie zdrowia.

Ograniczone umiejętności w zakresie czytania i pisanie w zakresie zdrowia mają znaczące skutki społeczne i gospodarcze. Badania wykazały, że słabe umiejętności w zakresie zdrowia są konsekwentnie związane ze słabymi zachowaniami i wynikami zdrowotnymi. W raporcie Public Health England (2015) stwierdzono, że ograniczone (funkcjonalne) kompetencje w zakresie zdrowego żywienia przewidują słabą dietę, palenie tytoniu i brak aktywności fizycznej niezależnej od czynników ryzyka, w tym wieku, wykształcenia, płci, pochodzenia etnicznego i dochodów, i są związane ze zwiększonym ryzykiem zachorowalności i przedwczesnej śmierci u starszych osób dorosłych, niezależnie od wieku, pozycji społeczno-ekonomicznej, funkcji poznawczych i istniejącej wcześniej choroby. Osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia, w tym depresję, cukrzycę oraz choroby serca, nerek i układu mięśniowo-szkieletowego, są również bardziej narażone na ograniczone wskaźniki piśmienności zdrowotnej. Osoby z niskimi wskaźnikami piśmienności w zakresie zdrowia, w porównaniu z ogółem populacji:

- są 1,5-3 razy bardziej narażone na zwiększone ryzyko hospitalizacji lub zgonu i są bardziej narażone na depresję;
- są bardziej skłonni do zmagania się z zarządzaniem zdrowiem i samopoczuciem swoim i swojej rodziny, a tym samym są narażeni na zwiększone ryzyko wystąpienia wielu problemów zdrowotnych;
- korzystają z mniejszej liczby usług profilaktycznych i promujących zdrowie, takich jak badania przesiewowe w kierunku nowotworów i szczepienia przeciwko grypie, a także rzadziej przypominają o chorobie i stosować się do instrukcji medycznych i systemów opieki zdrowotnej;
- trudniej jest uzyskać dostęp do odpowiednich usług zdrowotnych, w większym stopniu korzystają z usług służb ratunkowych i wypadkowych oraz mieć dłuższe pobyty w szpitalu;
- mają mniej efektywną komunikację z pracownikami służby zdrowia i opieki społecznej i są mniej skłonni do angażowania się w aktywne dyskusje o swoich możliwościach zdrowotnych, co może prowadzić do ukrycia ich potrzeb zdrowotnych.

Mimo że brak odpowiedniej wiedzy na temat zdrowia dotyczy wszystkich, dowody wskazują na to, że niektóre grupy są bardziej narażone na ryzyko wystąpienia niskiego poziomu wiedzy zdrowotnej niż inne:

- Osoby znajdujące się w niekorzystnej sytuacji społecznej i ekonomicznej;
- Migranci i mniejszości etniczne;
- Starsi ludzie;
- Ludzie z długotrwałymi stanami chorobowymi;
- Niepełnosprawni.

Dlatego też umiejętność rozumienia i praktykowania zagadnień w zakresie zdrowia jest uznawany jako kluczowy czynnik warunkujący zdrowie.

Wiedza o zdrowiu oznacza więcej niż tylko możliwość czytania broszur i udanego umawiania się na wizyty. Poprzez poprawę dostępu ludzi do informacji na temat zdrowia i ich zdolności do skutecznego korzystania z nich, kompetencje w zakresie zdrowia mają kluczowe znaczenie dla wzmocnienia pozycji.

Wiedza na temat zdrowia wyrażana jest pod wpływem języka, którym mówimy; nasza zdolność do komunikowania się jasno i uważne słuchanie; oraz nasz wiek, status społeczno-ekonomiczny, pochodzenie kulturowe, doświadczenia z przeszłości, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne. Każdy z tych czynników ma wpływ na sposób, w jaki komunikujemy się, rozumiemy i reagujemy na informacje dotyczące zdrowia.

Kluczowym celem projektu ON CALL jest poprawa stanu wiedzy w zakresie zdrowia w społecznościach znajdujących się w niekorzystnej sytuacji społecznej i ekonomicznej poprzez przyjęcie podejścia do rozwoju społeczności opartego na zasobach. Obejmuje to opracowanie zindywidualizowanego programu szkoleniowego dla pracowników zajmujących się zdrowiem w społecznościach lokalnych, którzy po jego zakończeniu będą pracować w swojej społeczności w celu promowania i poprawy wiedzy w zakresie zdrowia.

Taki wspólnotowy program wzajemnego wsparcia ma większe szanse na promowanie umiejętności zdrowotnych i świadzy zdrowotnej, ponieważ pracownicy wzajemnego wsparcia będą mieli wiele wspólnego z uczestnikami, umożliwią uczestnikom zaangażowanie się w dyskusje na tematy szersze niż zdrowie i zachęcą uczestników do angażowania się w sieci społeczne, w których można dzielić się problemami, obawami i wskazówkami.

Rozdział wiedzy o zdrowiu będzie się składać z 3 podjednostek szkolenia w następujących obszarach:

- i. Zdrowie psychiczne
- ii. Dieta i odżywianie
- iii. Prewencyjna promocja zdrowia

Po zakończeniu realizacji jednostki uczestnicy będą mieli rozwiniętą wiedzę w następujących obszarach:

Zdrowie psychiczne:

- Podstawowa wiedza na temat zagadnień zdrowia psychicznego
- Podstawowa wiedza na temat przyczyn problemów zdrowia psychicznego

- Podstawowa wiedza o tym, jak dobrze żyć z kwestiami zdrowia psychicznego
- Podstawowa wiedza na temat wspierania osób z problemami zdrowia psychicznego

Dieta i odżywianie:

- Podstawowa wiedza na temat wpływu żywności i odżywiania na zdrowie
- Podstawowa wiedza na temat znaczenia zdrowego żywienia i tego, co stanowi o zdrowym odżywianiu się

Prewencyjna promocja zdrowia:

- Podstawowa wiedza na temat edukacji zdrowotnej związanej z zapobieganiem chorobom, badaniami przesiewowymi i zachowaniami zdrowotnymi - np. zapobieganie chorobom przewlekłym, odżywianie, aktywność fizyczna, rzucanie palenia, zarządzanie stresem i badania przesiewowe.
- Podstawowa wiedza o społecznych uwarunkowaniach zdrowia

Po zakończeniu programu szkoleniowego uczestnicy będą mieli również rozwinięte umiejętności w następujących obszarach:

Zdrowie psychiczne

- Identyfikacja głównych cech różnych rodzajów problemów związanych ze zdrowiem psychicznym
- Określanie czynników wpływających na zdrowie psychiczne
- Rozpoznawanie okoliczności, które mogą mieć negatywny wpływ na osoby cierpiące na problemy ze zdrowiem psychicznym
- Identyfikacja źródeł stresu
- Rozpoznawanie problemów spowodowane przez nadmierny stres
- Dostarczyć informacji na temat tego, jak dobrze żyć z problemami zdrowia psychicznego
- Określanie strategii pomocy osobom cierpiącym na problemy związane ze zdrowiem psychicznym
- Określenie kluczowych agencji wsparcia i usług dla osób z problemami zdrowia psychicznego
- Sporządzenie listy odpowiednich służb/organizacji wspierających oraz ich danych kontaktowych dotyczących innych kwestii mających wpływ na beneficjentów

Dieta i odżywianie

- Praktykowanie czytania i analizowania etykiet żywności w celu promowania zdrowego żywienia
- Wyjaśnienie korzyści płynących z jedzenia żywności bogatej w błonnik oraz spożywania 5 porcji owoców i warzyw dziennie
- Określenie grup żywności oraz tego, która żywność wchodzi w skład tych grup
- Korzystanie z praktycznych narzędzi, takich jak "Eatwell Plate", w celu promowania zdrowego żywienia
- zilustrować znaczenie niektórych środków spożywczych dla zdrowia, ilość, jaką należy przyjmować i sposób włączenia ich do diety

Prewencyjna promocja zdrowia

- Oceniać styl życia danej osoby, aby motywować ją i wspierać w dokonywaniu pozytywnych zmian dotyczących jej zdrowia.

- Wyjaśnienie wpływu i czynników ryzyka związanego z zachowaniami dotyczącymi zdrowia i dobrego samopoczucia - np. palenie tytoniu i ćwiczenia fizyczne
- Sporządzenie listy lokalnych zasobów i usług, które promują zdrowie i dobre samopoczucie

Trening w każdej podjednostce odbywa się twarzą w twarz i trwa 3 godziny. Do niniejszego podręcznika dołączony jest podręcznik, który zawiera:

- Plan każdej podjednostki z podziałem na główne obszary
- Jasne instrukcje dotyczące sposobu nauczania podjednostki, w tym potrzebne zasoby
- Zestaw pełnowymiarowych kserokopii wszystkich slajdów użytych do nauczania kursu.

Trenerzy mogą odczuwać potrzebę dostosowania niektórych materiałów i treści do potrzeb uczestników z ich kraju.

Samodzielna nauka

Uczestnicy są zobowiązani do ukończenia 5 godzin niezależnej samodzielnej nauki dla każdego tematu. Na końcu każdej podjednostki znajdzie się samodzielna sekcja szkoleniowa, która skieruje uczestników do różnych zasobów w celu wsparcia i wzmocnienia ich wiedzy i umiejętności w poszczególnych obszarach.

2.1 Zdrowie psychiczne

Rozumienie Zdrowia psychicznego

Cel

Dostarczanie informacji na temat zdrowia psychicznego, różnych rodzajów problemów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz ich wpływu na ludzi.

Cel

Głównym celem poniższych działań jest zapewnienie uczestnikom:

- Uzyskania większego zrozumienia i wiedzy na temat zdrowia psychicznego i złego stanu zdrowia psychicznego
- Znać główne cechy poważnych i powszechnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym
- Zrozumienie wpływu objawów chorób psychicznych na jednostki

Ta podjednostka będzie koncentrować się na czterech kluczowych obszarach:

- I. Co to jest zdrowie psychiczne?
- II. Przyczyny problemów ze zdrowiem psychicznym
- III. Wspieranie kogoś, kto ma problemy ze zdrowiem psychicznym
- IV. Dobrze funkcjonowanie z kwestiami zdrowia psychicznego

2.1.1 Co to jest zdrowie psychiczne?

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie psychiczne jako:

"Zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń psychicznych. Jest definiowane jako stan dobrego samopoczucia, w którym każdy człowiek realizuje swój własny potencjał, potrafi poradzić sobie z normalnym stresem życiowym, może pracować produktywnie i owocnie oraz jest w stanie wnieść swój wkład w życie swojej społeczności".

Dobre zdrowie psychiczne obejmuje pozytywne samopoczucie, jest ważne dla wszystkich, ponieważ pomaga nam zarządzać ważnymi wydarzeniami życiowymi, takimi jak narodziny, zmiana zatrudnienia, utrata bliskiej osoby, zwolnienie z pracy i przejście na emeryturę. Indywidualne zasoby obejmują poczucie własnej wartości, optymizm, poczucie opanowania i spójności, zdolność do inicjowania, rozwijania i podtrzymywania wzajemnie satysfakcjonujących relacji osobistych oraz umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu.

Zły stan zdrowia psychicznego jest pojęciem parasolowym, które obejmuje kontinuum problemów ze zdrowiem psychicznym, od tych z łagodnymi objawami do najpoważniejszych zaburzeń psychicznych, z których wszystkie mogą mieć różną intensywność i czas trwania.

2.1.2 2.1.2. Kwestie zdrowia psychicznego

Na poważne problemy ze zdrowiem psychicznym składają się doświadczenia, które dla większości ludzi są trudne do zrozumienia - np. słyszenie głosów. Powszechne problemy ze zdrowiem psychicznym obejmują doświadczenia, z którymi większość ludzi może mieć związek, np. strach lub smutek.

Poważne problemy ze zdrowiem psychicznym

Psychoza: Ogólny termin opisujący objawy zaburzeń zdrowia psychicznego, gdy osoba straciła kontakt z rzeczywistością i może wierzyć w rzeczy, które nie istnieją w rzeczywistości.

Warunki psychotyczne:

Schizofrenia: Oznacza "złamany umysł" i odnosi się do zmian w funkcji umysłowej, gdzie myśli i postrzeganie stają się nieuporządkowane.

Bipolarny: W okresach intensywnej depresji lub manii, osoba z chorobą dwubiegunową może doświadczyć objawów psychotycznych, które mogą prowadzić do poważnych zaburzeń w jej myśleniu, emocjach i zachowaniach.

Wspólne dla zaburzeń psychiatrycznych:

Halucynacje: Fałszywe postrzeganie - najczęściej polega na słyszeniu głosów, które nie są słyszalne dla innych, mogą obejmować widzenie, odczuwanie, degustację lub wąchanie rzeczy, które osoba postrzega jako bardzo realne, ale które nie istnieją w rzeczywistości. Halucynacje mogą być przerażające, zwłaszcza głosy obraźliwe lub zawierające negatywne komentarze na temat danej osoby.

Urojenia: Wiara w coś, co jest nieprawdopodobne lub nieprawdziwe, np. złudzenia wielkości lub prześladowania.

Wspólne kwestie dotyczące zdrowia psychicznego

Lęk: Lęk to uczucie niepokoju, takie jak niepokój lub strach, które może być łagodne lub poważne.

Każdy ma w pewnym momencie życia uczucie lęku. Na przykład, możesz czuć się zaniepokojony i niespokojny o zdanie egzaminu lub odbycie testu medycznego lub rozmowy kwalifikacyjnej. W takich sytuacjach uczucie lęku może być całkowicie normalne.

Jednak niektórym ludziom trudno jest kontrolować swoje zmartwienia. Ich uczucia lęku są bardziej stałe i często mogą wpływać na ich codzienne życie.

Lęk jest głównym objawem wielu schorzeń, w tym paniki, fobii, stresu pourazowego i społecznych zaburzeń lękowych (fobia społeczna).

Depresja: depresja, do której odnosi się to szkolenie, to "depresja kliniczna", która trwa przez ostatnie 2 tygodnie i wpływa na zdolność do wykonywania pracy lub rutynowych czynności oraz na satysfakcjonujące relacje osobiste. Depresja kliniczna jest powszechnym, ale poważnym problemem zdrowia psychicznego i może się powtarzać. Może być związana ze stresującymi wydarzeniami lub sytuacjami, w tym z depresją reaktywną, zaburzeniami depresji sezonowej i depresją poporodową.

2.1.3 Stres i zdrowie psychiczne

Stres jest przede wszystkim reakcją fizyczną. Podczas stresu ciało myśli, że jest atakowane i przełącza się w tryb "walka lub ucieczka", uwalniając złożoną mieszankę hormonów i substancji chemicznych, takich jak adrenalina, kortyzol i noradrenalina, aby przygotować organizm do działania fizycznego. Powoduje to szereg reakcji, od skierowania krwi do mięśni po wyłączenie zbędnych funkcji organizmu, takich jak trawienie.

W dawnych czasach poprzez uwolnienie hormonów, takich jak adrenalina, kortyzol i noradrenalina, jaskiniowiec dostawał tzw. "zastrzyk energii", który przygotował go do walki z niedźwiedziem lub ucieczki. To uczucie bicia serca, szybkiego oddychania jest adrenaliną; jak również zastrzykiem energii, pozwala nam na skupienie uwagi, dzięki czemu możemy szybko reagować na sytuację.

We współczesnym świecie, tryb "walka lub ucieczka" nadal może pomóc nam przetrwać niebezpieczne sytuacje, takie jak szybkie reagowanie na osobę biegnącą przed naszym samochodem poprzez trzaskanie w hamulce.

Wyzwaniem jest, gdy nasze ciało znajduje się w stanie stresu w nieodpowiednich sytuacjach. Kiedy przepływ krwi dociera tylko do najważniejszych mięśni potrzebnych do walki lub ucieczki, funkcja

mózgu jest zminimalizowana. Może to prowadzić do niezdolności do "prostego myślenia"; stanu, który jest wielką przeszkodą zarówno w naszej pracy, jak i w życiu domowym. Jeśli jesteśmy utrzymywani w stanie stresu przez długi czas, może to być szkodliwe dla naszego zdrowia. Skutkiem podwyższonego poziomu kortyzolu może być wzrost poziomu cukru i ciśnienia krwi, a także spadek libido.

Każdy od czasu do czasu czuje się zestresowany. Ważne jest, aby zwrócić uwagę na to, jak radzisz sobie z drobnymi i dużymi zdarzeniami stresowymi, aby wiedzieć, kiedy szukać pomocy.

Według Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego jest 5 rzeczy, które należy wiedzieć o STRESIE.

1. Stres wpływa na wszystkich. Każdy od czasu do czasu czuje się zestresowany. Niektórzy radzą sobie ze stresem skuteczniej lub regenerują się po stresujących wydarzeniach szybciej niż inni. Istnieją różne rodzaje stresu - wszystkie z nich niosą ze sobą ryzyko dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Stres może być zdarzeniem jednorazowym lub krótkotrwałym, może też być zdarzeniem, które trwa przez długi okres czasu. Przykłady stresu obejmują:

- Rutynowy stres związany z presją pracy, szkoły, rodziny i innych codziennych obowiązków
- Stres wywołany nagłą, negatywną zmianą, np. utratą pracy, rozwodem lub chorobą.
- Stres traumatyczny, jakiego doświadczają się podczas takich zdarzeń jak poważny wypadek, wojna, napaść lub klęska żywiołowa, w wyniku której ludzie mogą zostać poważnie ranni lub zabici. Osoby, które doświadczają stresu traumatycznego, często doświadczają przejściowych objawów choroby psychicznej, ale większość z nich wyzdrowieje w sposób naturalny wkrótce potem.

2. Nie każdy stres jest zły. Stres może zmotywować ludzi do przygotowania się lub wykonania zadania, jak na przykład, gdy trzeba zrobić test lub rozmowę kwalifikacyjną do nowej pracy. W niektórych sytuacjach stres może nawet ratować życie. W odpowiedzi na niebezpieczeństwo, Twoje ciało przygotowuje się do stawienia czoła zagrożeniu lub ucieczki w bezpieczne miejsce. W takich sytuacjach twój puls przyspiesza, oddychasz szybciej, mięśnie są napięte, mózg zużywa więcej tlenu i zwiększa aktywność - wszystkie funkcje mają na celu przetrwanie.

3. Długotrwały stres może zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Problemy zdrowotne mogą wystąpić, jeśli reakcja na stres trwa zbyt długo lub staje się przewlekłą, np. gdy źródło stresu jest stałe, lub jeśli reakcja trwa nadal po ustąpieniu zagrożenia. W przypadku chronicznego stresu te same ratujące życie reakcje w twoim organizmie mogą hamować układ odpornościowy, trawienny, senny i reprodukcyjny, co może spowodować, że przestaną one normalnie funkcjonować. Różne osoby mogą odczuwać stres na różne sposoby. Na przykład, niektórzy ludzie doświadczają głównie objawów trawiennych, podczas gdy inni mogą mieć bóle głowy, bezsenność, smutek, złość lub drażliwość. Osoby narażone na chroniczny stres są podatne na częstsze i poważniejsze infekcje wirusowe, takie jak grypa lub przeziębienie. Stres rutynowy może być najtrudniejszym rodzajem stresu do zauważenia na początku. Ponieważ źródło stresu ma tendencję do bycia bardziej stałym niż w przypadku stresu ostrego lub traumatycznego, organizm nie otrzymuje wyraźnego sygnału do powrotu do normalnego funkcjonowania. W miarę upływu czasu, ciągłe obciążenie organizmu od stresu rutynowego może przyczyniać się do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca i inne choroby, a także do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy lęk.

4. Są sposoby na radzenie sobie ze stresem. Skutki stresu mają tendencję do narastania wraz z upływem czasu. Podejmowanie praktycznych kroków w celu zarządzania stresem może zmniejszyć lub zapobiec tym skutkom. Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem:

- Rozpoznaj oznaki reakcji Twojego organizmu na stres, takie jak trudności z zasypianiem, zwiększone spożycie alkoholu i innych substancji, łatwość w gniewie, depresja i niska energia.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia. Uzyskaj odpowiednią opiekę zdrowotną w przypadku istniejących lub nowych problemów zdrowotnych.
- Zróbcie regularne ćwiczenia. Zaledwie 30 minut dziennie spaceru może pomóc poprawić samopoczucie i zmniejszyć stres.
- Spróbuj aktywności relaksacyjnej. Poznaj programy radzenia sobie ze stresem, które mogą obejmować medytację, jogę, tai chi lub inne delikatne ćwiczenia. W przypadku niektórych schorzeń związanych ze stresem metody te są stosowane jako uzupełnienie innych form leczenia. Zaplanuj regularny czas na te i inne zdrowe i relaksujące zajęcia.
- Wyznaczyć cele i priorytety. Zdecyduj, co należy zrobić i co może poczekać, i naucz się mówić "nie" nowym zadaniom, jeśli powodują one przeciążenie. Zwracaj uwagę na to, co osiągnąłeś na koniec dnia, a nie na to, czego nie byłeś w stanie zrobić.
- Pozostań w kontakcie z ludźmi, którzy mogą zapewnić wsparcie emocjonalne i inne. Aby zmniejszyć stres, poproś o pomoc przyjaciół, rodzinę, społeczność lub organizacje religijne.

5. Jeśli jesteś przytłoczony stresem, poproś o pomoc pracownika służby zdrowia. Powinieneś od razu szukać pomocy, jeśli masz myśli samobójcze, jesteś przytłoczony, czujesz, że nie dasz sobie rady lub używasz narkotyków lub alkoholu, aby sobie poradzić. Twój lekarz może udzielić Ci rekomendacji.

2.1.4 Wspieranie kogoś, kto ma problemy ze zdrowiem psychicznym

Problemy ze zdrowiem psychicznym są powszechne na całym świecie, a w ciągu całego życia każdej osoby jest bardzo prawdopodobne, że albo sama będzie miała problemy ze zdrowiem psychicznym, albo będzie знаła kogoś bliskiego, kto je ma. Jednak wiele osób nie jest dobrze poinformowanych o tym, jak rozpoznać problemy ze zdrowiem psychicznym lub jaka pomoc jest dostępna. W rezultacie osoby doświadczające problemów ze zdrowiem psychicznym mogą nie wiedzieć, jak uzyskać dostęp do odpowiedniej pomocy lub mogą w ogóle nie szukać pomocy. Dzięki większej świadomości społeczności na temat zdrowia psychicznego, ludzie będą w stanie rozpoznać i wesprzeć kogoś, kto potrzebuje pomocy w zakresie zdrowia psychicznego.

Ponieważ jest bardzo prawdopodobne, że doradca ds. zdrowia świeckich pracujący w danej społeczności spotka się z kimś, kto ma problemy ze zdrowiem psychicznym, ważne jest, aby wiedział, jak reagować w odpowiedni sposób.

Mental Health First Aid Irlandia Północna określa plan działania na rzecz pomocy osobom doświadczającym problemów ze zdrowiem psychicznym:

Działanie 1: Ocena ryzyka samobójstwa lub szkody

W tym kontekście ocena oznacza zebranie wystarczającej ilości informacji o danej osobie i jej sytuacji, aby pomóc w podjęciu decyzji, jakie natychmiastowe działania lub krótkoterminowa pomoc byłyby najbardziej pomocne. Posiadanie tych informacji pomoże również w podjęciu z daną osobą decyzji, jaka dodatkowa profesjonalna pomoc może być odpowiednia.

Działanie 2: Słuchanie bez oceniania

Wiąże się to z przetwarzaniem postawy:

Akceptacja - szanowanie uczuć, przekonań i wartości osób, nawet jeśli różnią się one od twoich

Prawdziwość - Bycie szczerym z osobą w komunikowaniu swojej akceptacji dla nich i ich przekonań

Empatia - Pokazanie osobie, że rozumiesz uczucia stojące za jej słowami

Działanie 3: Udzielanie zapewnień i informacji

Osoba doświadczająca problemów ze zdrowiem psychicznym może czuć się zdezorientowana lub przytłoczona i nie jest w stanie myśleć jasno. Pomocne jest, aby osoba ta wiedziała, że ktoś, kto jest w stanie myśleć jasno i spokojnie o swojej sytuacji, może ją wspierać.

Działanie 4: Zachęcanie osoby do uzyskania odpowiedniej pomocy zawodowej

Ważne jest, aby zachęcać osobę do szukania pomocy tak szybko, jak to możliwe. Istnieje szereg specjalistów, którzy udzielają wsparcia na różne sposoby .

Działanie 5: Zachęcanie do stosowania strategii samopomocy

Szereg strategii samopomocy zostanie przedstawionych w następnej części.

Ważne jest jednak, aby zrozumieć, że gdy dana osoba doświadcza niepokojących objawów problemów ze zdrowiem psychicznym, samoopieka może czuć się bardzo wymagająca i często konieczne jest dodatkowe wsparcie nawet przy najmniejszych zadaniach.

(Źródło: podręcznik pierwszej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego w Irlandii Północnej)

2.1.5 Komfortowe warunki życia z uwzględnieniem kwestii zdrowia psychicznego - społeczne i wspólnotowe strategie na rzecz komfortowego życia z uwzględnieniem kwestii zdrowia psychicznego

Zrównoważona dieta

Często zdarza się, że fizyczne potrzeby zdrowotne osób z problemami zdrowia psychicznego są zaniedbywane, ponieważ w centrum uwagi znajdują się przede wszystkim ich problemy ze zdrowiem psychicznym (co nie jest zaskoczeniem). Ludzie, którzy są w depresji mogą jeść mniej niż zwykle, a czasami ludzie z psychozą mogą zapomnieć o jedzeniu lub martwić się, że jedzenie będzie szkodliwe w jakiś sposób. Może to powodować dodatkowe problemy, które mogą mieć negatywny wpływ na chorobę psychiczną.

Zdrowsze diety to te, które obejmują różne rodzaje żywności - owoce i warzywa są szczególnie ważne, podobnie jak żywność bogata w skrobię i błonnik.

Oprócz zdrowszego odżywiania ważne jest, aby żywność była odpowiednio przechowywana i spożywana w stanie świeżym.

Wszelkie projekty wspólnotowe, które oferują posiłki lub pomagają ludziom w dostępie do różnych rodzajów żywności - na przykład nauczanie uprawy warzyw - będą przydatne w poprawie diety osób chorych psychicznie. Zachęcanie ich do pomocy w takich projektach będzie również dawało możliwość włączenia się w działania i mieszania z innymi osobami, co również może być korzystne.

Regularne ćwiczenie

Regularne wykonywanie ćwiczeń jest dobre dla zdrowia fizycznego i psychicznego każdego człowieka.

Często zdarza się, że potrzeby zdrowotne osób z chorobami psychicznymi są zaniedbywane, ponieważ główny nacisk kładzie się na ich problemy ze zdrowiem psychicznym (co nie jest zaskoczeniem).

Dlatego zachęcanie osób z problemami zdrowia psychicznego do regularnego wysiłku fizycznego prawdopodobnie poprawi ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Wykazano, że uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych, takich jak bieganie, koszykówka i piłka nożna, pomaga zmniejszyć lęk i depresję, a także zwiększa sprawność fizyczną. Niektóre badania sugerują, że ćwiczenia fizyczne mogą również chronić ludzi przed stresem.

Ćwiczenie może obejmować indywidualne czynności, takie jak chodzenie lub bieganie, lub może obejmować gry zespołowe, takie jak piłka nożna. Oczywiście, gry zespołowe przynoszą dodatkowe korzyści w postaci spędzania czasu z innymi ludźmi i zwiększania poziomu aktywności, co również może być korzystne.

Uczestnictwo w regularnych ćwiczeniach jest szczególnie ważne dla tych osób, które doświadczają przyrostu wagi jako efektu ubocznego leków.

Stworzenie pacjentom możliwości uczestniczenia w ćwiczeniach indywidualnych lub grupowych poprawi ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Zawód i aktywność zawodowa

Wszyscy odnosimy korzyści z uczestnictwa w szeregu działań, które obejmują robienie rzeczy, które nam się podobają lub w których czujemy się dobrze, a często wiążą się z kontaktami towarzyskimi. Każdy, kto przestałby wychodzić do pracy, spędzać czas z przyjaciółmi itp. byłby w wysokim stopniu narażony na wystąpienie problemu ze zdrowiem psychicznym.

Osoby cierpiące na problemy ze zdrowiem psychicznym często stają się mniej aktywne i mogą spędzać więcej czasu samotnie, robiąc bardzo mało. Na przykład, osoby z depresją często nie mają ochoty angażować się w działania - nawet takie, z których korzystają, a mogą robić bardzo mało.

Pomaganie osobom cierpiącym na depresję, lęk lub psychozę w zwiększeniu poziomu aktywności może pomóc im w poczuciu się lepiej.

Ponieważ będzie to wymagało dużego wysiłku ze strony osoby chorej psychicznie, jest o wiele bardziej prawdopodobne, że spróbuje ona włączyć się w działania, które będą dla niej przyjemnością.

Badania wykazały, że osoby mające problemy ze zdrowiem psychicznym, które są w stanie wyjść do pracy, mogą to robić nawet jeśli nadal doświadczają niepokojących objawów choroby psychicznej - na przykład halucynacji słuchowych - i że posiadanie pracy chroni je od codziennych stresorów.

W związku z tym tworzenie możliwości włączenia się w działania społeczne dla osób z problemami zdrowia psychicznego będzie prawdopodobnie korzystne. Działania, które wiążą się z możliwością spędzania czasu z innymi ludźmi, będą miały dodatkowe korzyści w postaci pomocy w rozwijaniu sieci społecznych. Działania, które obejmują ćwiczenia fizyczne, pomogą w osiągnięciu sprawności psychicznej i fizycznej. Dla niektórych osób uczestnictwo w zajęciach może zmniejszyć poziom nudy i ograniczyć spożycie alkoholu lub innych nielegalnych narkotyków, które pogarszają problemy ze zdrowiem psychicznym.

Ograniczanie spożywania alkoholu i zażywania leków bez recepty

Przyjmowanie zbyt wielu leków, które nie są dla Ciebie przepisane lub picie zbyt dużej ilości alkoholu może powodować szereg problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Należą do nich wrzody żołądka, choroby wątroby, astma i inne problemy oddechowe oraz uszkodzenia mózgu.

Badania sugerują, że duża liczba osób cierpiących na choroby psychiczne używa alkoholu i narkotyków - niekiedy w celu złagodzenia ich objawów, chociaż leki bez recepty i alkohol zazwyczaj pogarszają te objawy i mogą zakłócać działanie leków. Mogą one mieć również wpływ na sen i apetyt, a niejedzenie i nie spanie dobrze również pogarsza objawy.

Pomocne może być dostarczenie informacji na temat potencjalnych szkód, jakie może spowodować używanie dużych ilości narkotyków i alkoholu. Samo mówienie ludziom, by przestali brać te substancje, nie jest skuteczne. Zachęcanie ich do zażywania mniejszej ilości może być bardziej korzystne.

Zwiększenie poziomu aktywności może również pomóc niektórym osobom zmniejszyć ilość zażywanych narkotyków lub alkoholu.

Jeśli pacjenci używają leków, aby złagodzić objawy, pomocne będzie sprawdzenie, czy biorą one swoje leki. Jeśli pacjent przyjmuje leki i nie działają one prawidłowo, można rozważyć inne rodzaje leków. Może to zmniejszyć liczbę innych leków, które nie są wydawane na receptę, a które chcą zażywać.

Rozwój sieci społecznościowych

Regularny kontakt z innymi ludźmi jest ważny dla zdrowia psychicznego każdego człowieka. Dotyczy to zwłaszcza osób cierpiących na choroby psychiczne. Mogą mieć trudności z nawiązaniem i regularnym odwiedzaniem znajomych, a czasem nawet z rozpoczęciem rozmowy.

Osoby mające problemy ze zdrowiem psychicznym mogą łatwo zostać odizolowane. Może to pogorszyć ich problemy ze zdrowiem psychicznym. Dobra sieć społeczna może jednak chronić przed stresem.

Badania wykazały również, że osoby z chorobami psychicznymi, które mają dobre sieci społecznościowe, mają tendencję do bardziej niezależnego funkcjonowania w ramach społeczności niż osoby, które albo mają ograniczone sieci społecznościowe, albo w ogóle ich nie mają. Wyższy poziom wsparcia społecznego wydaje się również chronić przed nawrotami choroby.

Tworzenie możliwości spędzania czasu z innymi ludźmi i rozwijanie sieci społecznych jest zatem ważnym i użytecznym sposobem pomagania osobom z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego.

Czasami może się to przydać osobom z podobnymi problemami ze zdrowiem psychicznym, ponieważ mogą one dzielić się sposobami radzenia sobie z chorobą i mogą się uspokoić, że nie są jedynymi, którzy mają takie problemy.

Inną korzyścią płynącą z rozwijania sieci społecznych z dala od członków rodziny jest to, że może to zmniejszyć kontakt między osobą chorą psychicznie a jej rodziną, co może być przydatne w zmniejszaniu stresu zarówno dla osoby chorej psychicznie, jak i dla członków jej rodziny.

2.2 Dieta i odżywianie

Cel

Dostarczanie informacji o zdrowym odżywianiu i badanie wpływu, jaki spożywana przez nas żywność ma na nasze zdrowie

Cel

Głównym celem poniższych działań jest zapewnienie uczestnictwa:

- Uzyskanie większego zrozumienia i wiedzy na temat wpływu żywności i żywienia na zdrowie
- Zdobycie większego zrozumienia i wiedzy na temat zdrowego odżywiania i tego, co stanowi zdrową dietę

Ta podjednostka będzie koncentrować się na trzech kluczowych obszarach:

- i. Wprowadzenie do zdrowego żywienia - Przewodnik Eatwell'a
- ii. Kwestie dietetyczne związane ze zdrowiem
- iii. Zdrowe odżywianie w ramach budżetu

2.2.1 Wprowadzenie do Zdrowego Żywienia - Przewodnik Eatwell'a

Spożywanie zdrowej, zbilansowanej diety jest ważnym elementem utrzymania dobrego stanu zdrowia i może pomóc Ci poczuć się jak najlepiej.

Oznacza to spożywanie wielu różnych pokarmów w odpowiednich proporcjach, spożywanie odpowiedniej ilości jedzenia i picia w celu osiągnięcia i utrzymania zdrowej wagi ciała.

Przewodnik Eatwell (2016) został opracowany przez British Nutrition Foundation i podkreśla zalecenia rządów Wielkiej Brytanii dotyczące żywności, składników odżywczych i zdrowia w prostych wiadomościach, które pomogą nam dokonać świadomego wyboru żywności, napojów i wzorców żywieniowych, które promują dobre zdrowie.

Przewodnik pokazuje różne rodzaje żywności i napojów, które powinniśmy spożywać - i w jakich proporcjach - aby mieć zdrową, zrównoważoną dietę. Przewodnik przedstawia również zalecane dzienne spożycie kalorii dla kobiet (2000Kcal) i mężczyzn (2500Kcal).

Przewodnik Eatwell



2.2.2 Kwestie zdrowotne związane z dietą

Zrównoważona dieta jest ważna, ponieważ organy i tkanki Twojego organizmu potrzebują właściwego odżywiania, aby skutecznie funkcjonować. Bez dobrego odżywiania Twój organizm jest bardziej podatny na choroby, infekcje, zmęczenie i słabą wydajność. Dzieci z niewłaściwą dietą są narażone na problemy rozwojowe i wzrostowe. Złe nawyki żywieniowe utrzymują się przez resztę życia.

Na główne przyczyny zgonów bezpośredni wpływ ma dieta. Należą do nich choroby serca, rak, udar mózgu, cukrzyca.

Choroby przewlekłe są chorobami długotrwałymi, które nie są zaraźliwe i w dużym stopniu można im zapobiegać. Są one najczęstszą przyczyną zgonów na świecie i stanowią ogromne obciążenie dla społeczeństwa, szczególnie takie choroby jak otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, nowotwory, choroby zębów i osteoporoza. Poprawa sposobu odżywiania i aktywności fizycznej może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka tych chorób przewlekłych.

2.2.3 Etykietowanie żywności

Żywność, którą spożywamy ma bardzo istotny wpływ na nasze zdrowie. Może ona albo promować i chronić nasze zdrowie, albo przyczyniać się do rozwoju chorób dietozależnych.

Etykiety żywności służą jako przewodnik po zdrowym odżywianiu. Jest ona podobna do okna patrzącego na produkt spożywczy. Etykieta żywności informuje o zawartości (wadze), nazwie żywności, producencie, składnikach, faktach żywieniowych, a także o wszystkich powszechnie występujących w produkcie alergenach. Etykiety żywności oferują narzędzie do dokonywania zdrowych wyborów żywności poprzez wybór żywności bogatej w składniki odżywcze i utrzymanie kalorii na niskim poziomie, jeśli zmagasz się z nadwagą.

2.3 Prewencyjna promocja zdrowia

Cel

Dostarczanie informacji o zdrowiu, jego wpływie na zdrowie i profilaktyce zdrowotnej.

Cel

Głównym celem poniższych działań jest aby:

- Uzyskać większe zrozumienie i wiedzę na temat zdrowia i jego wpływu na zdrowie.
- Zdefiniować i podać przykłady zdrowotnych, społecznych i środowiskowych uwarunkowań zdrowia.

- Rozpoznać związek między zdrowiem jednostki a zdrowiem społeczności.
- Przeanalizować, w jaki sposób społeczne uwarunkowania zdrowia mogą wpływać na zdrowie osobiste jednostki oraz na zdrowie społeczności.

Ta podjednostka będzie koncentrować się na trzech kluczowych obszarach:

- Zdrowie i czynniki warunkujące zdrowie
- Czynniki ryzyka i ocena ryzyka
- Rola doradców ds. zdrowia

2.3.1 Zdrowie i czynniki warunkujące zdrowie

Zdrowie to nie tylko brak chorób, ale stan ogólnego samopoczucia. W 1948 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zdefiniowała zdrowie za pomocą wyrażenia, które jest używane do dziś. "Zdrowie jest stanem pełnego komfortu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brakiem choroby lub kalectwa".

Łączy się wiele czynników, które wpływają na zdrowie jednostek i społeczności. To, czy ludzie są zdrowi, czy nie, zależy od ich sytuacji i środowiska. W dużej mierze czynniki takie jak miejsce zamieszkania, stan naszego środowiska, genetyka, nasze dochody i poziom wykształcenia, a także nasze relacje z przyjaciółmi i rodziną mają znaczący wpływ na zdrowie, podczas gdy częściej rozważane czynniki, takie jak dostęp i korzystanie z usług opieki zdrowotnej, często mają mniejszy wpływ.

Do czynników warunkujących zdrowie należą:

- środowiska społeczne i gospodarcze;
- środowisko fizyczne;
- indywidualne cechy i zachowania danej osoby.



Poziom życia ludzi decyduje o ich zdrowiu, dlatego też obwinianie ludzi za słabe zdrowie lub przypisywanie im dobrego stanu zdrowia jest niestosowne. Jest mało prawdopodobne, aby osoby te były w stanie bezpośrednio kontrolować wiele czynników warunkujących zdrowie. Czynniki te - lub rzeczy, które sprawiają, że ludzie są zdrowi lub nie - obejmują powyższe czynniki, a także wiele innych:

- Dochody i status społeczny - wyższe dochody i status społeczny są związane z lepszym zdrowiem. Im większa jest przepaść między najbogatszymi a najbiedniejszymi, tym większe są różnice w stanie zdrowia.
- Edukacja - niski poziom wykształcenia wiąże się ze złym stanem zdrowia, większym stresem i mniejszą wiarą w siebie.
- Środowisko fizyczne - czysta woda i czyste powietrze, zdrowe miejsca pracy, bezpieczne domy, społeczności i drogi - wszystko to przyczynia się do dobrego zdrowia. Zatrudnienie i warunki pracy - osoby zatrudnione są zdrowsze, zwłaszcza te, które mają większą kontrolę nad swoimi warunkami pracy
- Sieci wsparcia społecznego - większe wsparcie ze strony rodzin, przyjaciół i społeczności wiąże się z lepszym zdrowiem. Kultura - zwyczaje i tradycje oraz przekonania rodziny i społeczności mają wpływ na zdrowie.
- Genetyka - dziedziczenie odgrywa rolę w określaniu długości życia, zdrowotności i prawdopodobieństwa rozwoju niektórych chorób. Osobiste zachowania i umiejętności radzenia sobie z problemami - zrównoważone odżywianie, aktywność, palenie, picie oraz sposób radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami życiowymi wpływają na zdrowie.
- Usługi zdrowotne - dostęp i korzystanie z usług, które zapobiegają i leczą choroby, mają wpływ na zdrowie
- Płeć - mężczyźni i kobiety cierpią na różne rodzaje chorób w różnym wieku.

To właśnie wzajemne zależności między tymi czynnikami decydują o zdrowiu jednostki i ludności. Z tego powodu interwencje ukierunkowane na wiele czynników warunkujących zdrowie są najprawdopodobniej skuteczne. Uwarunkowania zdrowia wykraczają poza granice tradycyjnej opieki zdrowotnej i sektorów zdrowia publicznego; sektory takie jak edukacja, mieszkalnictwo, transport, rolnictwo i środowisko mogą być ważnymi sojusznikami w poprawie zdrowia populacji.

(Źródło: Światowa Organizacja Zdrowia <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>)

2.3.2 Promocja zdrowia i zapobieganie chorobom

Programy promocji zdrowia i zapobiegania chorobom koncentrują się na utrzymaniu zdrowia ludzi. Programy promocji zdrowia mają na celu zaangażowanie i wzmocnienie pozycji jednostek i społeczności w zakresie wyboru zdrowych zachowań oraz wprowadzenie zmian zmniejszających ryzyko rozwoju chorób przewlekłych i innych schorzeń. Promocja zdrowia jest zdefiniowana przez Światową Organizację Zdrowia:

"Proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli i poprawę zdrowia. Wykracza on poza koncentrację na indywidualnych zachowaniach w kierunku szerokiej gamy interwencji społecznych i środowiskowych".

Zapobieganie chorobom różni się od promocji zdrowia, ponieważ koncentruje się na konkretnych działaniach mających na celu ograniczenie rozwoju i nasilenia chorób przewlekłych i innych schorzeń.

Zdrowie jest związane z promocją zdrowia i zapobieganiem chorobom. Zdrowie określane jest jako postawy i aktywne decyzje podejmowane przez jednostkę, które przyczyniają się do pozytywnych zachowań i wyników zdrowotnych.

Programy promocji zdrowia i zapobiegania chorobom często odnoszą się do społecznych determinantów zdrowia, które mają wpływ na zmienne zachowania ryzykowne. Społeczne determinanty zdrowia to uwarunkowania ekonomiczne, społeczne, kulturowe i polityczne, w których ludzie rodzą się, rosną i żyją, które wpływają na stan zdrowia. Do modyfikowalnych zachowań ryzykownych zalicza się np. używanie tytoniu, złe nawyki żywieniowe, brak aktywności fizycznej, które przyczyniają się do rozwoju chorób przewlekłych.

2.3.3 2.3.3. Choroby niezakaźne

Choroby niezakaźne (NCD) stanowią poważne wyzwanie dla zdrowia na świecie, hamując wzrost gospodarczy i zrównoważony rozwój państw. Cztery główne grupy chorób niezakaźnych - choroby układu krążenia, nowotwory, przewlekłe choroby układu oddechowego i cukrzyca - odpowiadają za ponad 80% wszystkich zgonów związanych z chorobami niezakaźnymi i mają te same cztery główne czynniki ryzyka: palenie tytoniu, szkodliwe spożywanie alkoholu, niezdrowe odżywianie i brak aktywności fizycznej. W ostatnim czasie do programu chorób niezakaźnych włączono również czynniki wpływające na zdrowie psychiczne i środowisko.

Kluczowe fakty

- Choroby niezakaźne serca zabijają 41 milionów ludzi rocznie, co stanowi 71% wszystkich zgonów na świecie.
- Każdego roku 15 milionów osób umiera na chorobę niezakaźną w wieku od 30 do 69 lat; ponad 85% tych "przedwczesnych" zgonów ma miejsce w krajach o niskim i średnim dochodzie.
- Większość zgonów z powodu chorób układu krążenia, czyli 17,9 mln osób rocznie, stanowią choroby nowotworowe (9,0 mln), choroby układu oddechowego (3,9 mln) i cukrzyca (1,6 mln).
- Te 4 grupy chorób odpowiadają za ponad 80% wszystkich przedwczesnych zgonów z powodu chorób niezakaźnych.
- Używanie tytoniu, brak aktywności fizycznej, szkodliwe spożywanie alkoholu i niezdrowa dieta - wszystkie te czynniki zwiększają ryzyko śmierci z powodu choroby niezakaźnej.
- Wykrywanie, badanie przesiewowe i leczenie chorób niezakaźnych są kluczowymi elementami reakcji na choroby niezakaźne.

Choroby niezakaźne, nazywane również chorobami przewlekłymi, mają zazwyczaj długi okres trwania i są wynikiem połączenia czynników genetycznych, fizjologicznych, środowiskowych i behawioralnych.

Choroby niezakaźne w nieproporcjonalnie dużym stopniu dotyczą ludzi w krajach o niskim i średnim dochodzie, w których odnotowuje się ponad trzy czwarte zgonów na świecie - 32 miliony.

Kto jest narażony na takie choroby?

Choroby niezakaźne dotyczą ludzi we wszystkich grupach wiekowych, regionach i krajach. Schorzenia te często wiążą się ze starszymi grupami wiekowymi, jednak dowody wskazują, że 15 milionów wszystkich zgonów spowodowanych chorobami niezakaźnymi ma miejsce między 30 a 69 rokiem życia. Szacuje się, że ponad 85% z tych "przedwczesnych" zgonów ma miejsce w krajach o niskich i średnich dochodach. Dzieci, dorośli i osoby starsze są narażone na czynniki ryzyka przyczyniające się do powstawania chorób niezakaźnych, takie jak niezdrowa dieta, brak aktywności fizycznej, narażenie na dym tytoniowy czy szkodliwe spożycie alkoholu.

Choroby te są napędzane przez siły, które obejmują szybką nieplanowaną urbanizację, globalizację niezdrowego stylu życia i starzenie się społeczeństwa. Niezdrowa dieta i brak aktywności fizycznej mogą pojawić się u ludzi w postaci podwyższonego ciśnienia krwi, podwyższonego poziomu glukozy we krwi, podwyższonego poziomu lipidów we krwi i otyłości. Są to tzw. czynniki ryzyka metabolicznego, które mogą prowadzić do chorób układu sercowo-naczyniowego, prowadzącego do przedwczesnych zgonów.

2.3.4 2.3.4 Czynniki ryzyka

Zachowania zdrowotne

Zachowania zdrowotne to działania podejmowane przez jednostki, które wpływają na ich zdrowie. Obejmują one działania, które prowadzą do poprawy zdrowia, takie jak dobre odżywianie się i aktywność fizyczna, oraz działania zwiększające ryzyko chorób, takie jak palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu i ryzykowne zachowania seksualne.

Modyfikujące się czynniki ryzyka zachowań

Zmienne zachowania, takie jak palenie tytoniu, brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta i szkodliwe spożywanie alkoholu, zwiększają ryzyko wystąpienia chorób niezakaźnych.

- Tytoń jest przyczyną ponad 7,2 mln zgonów rocznie (w tym w wyniku narażenia na wtórny dym tytoniowy) i przewiduje się, że w nadchodzących latach liczba ta znacznie wzrośnie.
- 4,1 mln zgonów rocznie przypisuje się nadmiernemu spożyciu soli/sodu.
- Ponad połowa z 3,3 mln zgonów rocznie spowodowanych spożyciem alkoholu wynika z chorób niezakaźnych, w tym nowotworów.
- 1,6 mln zgonów rocznie można przypisać niewystarczającej aktywności fizycznej.

Czynniki ryzyka metabolicznego

Czynniki ryzyka metabolicznego przyczyniają się do czterech kluczowych zmian metabolicznych, które zwiększają ryzyko wystąpienia chorób niezakaźnych:

- podwyższone ciśnienie krwi
- nadwaga/otyłość
- hiperglikemia (wysoki poziom glukozy we krwi) oraz
- hiperlipidemia (wysoki poziom tłuszczu we krwi).

Pod względem liczby śmiertelności, które można przypisać zgonom, wiodącym czynnikiem ryzyka metabolicznego na świecie jest podwyższone ciśnienie krwi (do którego przypisuje się 19% zgonów na świecie), a następnie nadwaga i otyłość oraz podwyższone stężenie glukozy we krwi. (Źródło: WHO 2018)

Istnieją 2 rodzaje czynników:

Czynnik ryzyka: Jakakolwiek cecha, właściwość lub narażenie osoby, która zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju NCD.

Czynnik przyczynowy: Dostarcza bezpośredniego wyjaśnienia dla choroby.

Obecność czynników ryzyka oznacza większe prawdopodobieństwo rozwoju choroby; przyczyna oznacza, że na pewno doprowadzi ona do choroby.

2.3.5 Badanie przesiewowe

Coraz większą uwagę poświęca się badaniom przesiewowym w kierunku poważnych chorób, ponieważ badania wskazują na potencjalne korzyści wynikające z wczesnego wykrywania i wczesnej interwencji w zapobieganiu zachorowalności i śmiertelności. Dostępne są badania przesiewowe w kierunku niektórych najważniejszych chorób niezakaźnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i kilku nowotworów specyficznych dla danego miejsca. Jednak wytyczne dotyczące badań przesiewowych w kierunku chorób układu krążenia, nowotworów i cukrzycy różnią się w poszczególnych krajach i pomiędzy nimi, ponieważ wiele krajowych i międzynarodowych organizacji opracowuje własne wytyczne.

2.3.6 Rola doradców ds. zdrowia nieletnich w promocji zdrowia profilaktycznego

World Health Report 2006 argumentował, że wspólnotowi pracownicy służby zdrowia (CHW) mają potencjał, aby być częścią rozwiązania kryzysu zasobów ludzkich dotyczącego wiele krajów. Pracownicy społeczni świadczą różne funkcje, w tym pomoc potrzebującym, doradztwo i opiekę domową nad pacjentami, a także stanowią zasoby umożliwiające dotarcie do ludności znajdującej się w niekorzystnej sytuacji i słuzenie jej. Istnieje coraz więcej dowodów na to, że pracownicy społeczni zajmujący się opieką zdrowotną mają pozytywny potencjał w zakresie poprawy.

Należy podkreślić, że nie jest to wyczerpująca lista ról i zachęcić uczestników do zastanowienia się nad dodatkowymi rolami i podzielenia się nimi z grupą.

Kluczowe role obejmują:

Promocja zdrowia i edukacja - przekazywanie kluczowych przesłań w zakresie zdrowia w sposób zrozumiały i istotny dla poszczególnych osób, np.

Grupy wsparcia, lokalne grupy taneczne dla osób starszych, ośrodki dla kobiet i dla mężczyzn itp. tak, aby w zależności od potrzeb mogli oni kierować do nich wskazówki.

Rolą doradców ds. zdrowia jest również łączenie ludzi z innymi usługami, takimi jak podstawowa opieka medyczna - GP, usługi przesiewowe itp.

Ocena wzorców stylu życia i zachowań - zdolność do określenia ważnych czynników ryzyka, które przyczyniają się do powstawania chorób niezakaźnych w społeczeństwie, np. sposobu odżywiania, palenia tytoniu, picia alkoholu itp.

Wyznaczanie celów - po zidentyfikowaniu poszczególnych czynników ryzyka kluczową rolą Doradcy ds. Zdrowia jest pomaganie ludziom w wyznaczaniu realistycznych, osiągalnych celów w zakresie redukcji ryzyka oraz poprawy zdrowia i samopoczucia, np. schudnąć, rzucić palenie, ograniczyć spożycie alkoholu itp. Będzie się to wiązało z włączeniem osób do innych programów wsparcia, jak wyżej.

Umiejętności rozumienia oraz znajomości zagadnień na temat zdrowia - Pomoc osobom w uzyskaniu i zrozumieniu podstawowych informacji na temat zdrowia. Nauka o zdrowiu może pomóc w podjęciu lepszych decyzji dotyczących tego, co należy zrobić dla samoopieki.

Referencje

Strony internetowe

Zdrowie psychiczne - <https://www.mind.org.uk/>

Stres - <http://www.stress.org.uk>

Dieta i odżywianie - <https://www.nutrition.org.uk>

Zdrowie - <https://www.who.int/>

Filmy wideo

Zdrowie psychiczne - <https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic=1s>.

"How Stress Affects Your Body and Mind" - https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGM.

The Eatwell Guide Explained - <https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk>

Podręcznik

Uniwersytet w Manchesterze, 2003 r. - Program szkoleń w zakresie zdrowia psychicznego dla wspólnotowych pracowników służby zdrowia

Agencja Promocji Zdrowia w Irlandii Północnej, 2009 - Pierwsza pomoc w zakresie zdrowia psychicznego

Broszura Przewodnika Eatwell'a dostępna pod adresem:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf.

Artykuł

Zmagasz się ze stresem?

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing/stress/struggling-with-stress>

Pięć rzeczy, które powinieneś wiedzieć o stresie

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Mądre sposoby na zdrowe odżywianie się przy ograniczonym budżecie - Bjarnadottir, Adda (2017)

<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>