

Promocja zdrowia – ćwiczenia. Prowadzący mgr Stanisław Bobula.

Temat: Psychoedukacja, promocja zdrowia - zagadnienia ogólne.

Zdrowie (Health) - Zdrowie to dynamiczny proces, w którym dobrostan społeczny, psychiczny i biologiczny człowieka wynika z braku choroby i niedomagań, oraz umożliwia wykorzystanie wszelkich możliwości twórczych w najkorzystniejszych warunkach. Zdrowie to proces wzajemnych uwarunkowań w relacji organizm-środowisko, pozwalający w wyniku braku choroby utrzymać równowagę pomiędzy organizmem a środowiskiem. Zdrowie to potencjał zdolności przystosowania się organizmu do wymogów środowiska.

PROMOCJA ZDROWIA (HEALTH PROMOTION)

Definicja europejska:

Promocja zdrowia jest procesem umożliwiającym zwiększenie kontroli nad zdrowiem oraz jego polepszenie poprzez podnoszenie poziomu wiedzy o sposobach zapobiegania chorobom, w celu długotrwałej poprawy stanu zdrowia społeczeństwa. (Na podstawie: First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986).

Definicja amerykańska:

Promocja zdrowia jest połączeniem działań edukacyjnych oraz różnego rodzaju wsparcia: środowiskowego, społecznego, politycznego, ekonomicznego i prawnego, sprzyjających zdrowiu.

Promocja zdrowia jest złożonym procesem, który zmierza m.in. do możliwie pełnej kontroli nad uwarunkowaniami dobrostanu bio-psycho-fizycznego (Karski 2003). Ujawnienie praw biologicznych i społecznych, które decydują o zdrowiu, nakazuje podjęcie działań ukierunkowanych na promocję zachowań sprzyjających zdrowiu i prewencję czynników ryzyka chorób w ramach zdrowia publicznego. Staje się ono przedsięwzięciem wielodyscyplinarnym, wymagającym sprawnej współpracy licznej grupy profesjonalistów, m.in. socjologów, prawników, demografów, epidemiologów, psychologów społecznych, pracowników administracji i mediów (Latański 1999).

Źródło: *Promocja zdrowia rodziny przez aktywność fizyczną*. Górnjak, Rutkowska 2004

Celem promocji zdrowia jest pomnażanie rezerw i potencjału zdrowotnego ludzi.

Karta Ottawska – 1986 r.

I Międzynarodowa Konferencja Promocji Zdrowia – określono **pięć celów strategicznych** promocji zdrowia:

- 1) budowanie polityki zdrowia publicznego
- 2) tworzenie środowisk wspierających
- 3) rozwój umiejętności indywidualnych
- 4) wzmacnianie działań społecznych
- 5) reorientacja systemu opieki zdrowotnej

Polska – 1992 r.:

Pierwsza Krajowa Konferencja Promocji Zdrowia

Edukacja zdrowotna:

To trwały stan *uczenia się*, który umożliwia ludziom indywidualnie oraz grupie społecznej, podejmowanie dobrowolnych decyzji w zakresie *modyfikowania zachowania i zmiany warunków środowiskowych* w sposób, który przyczynia się do **wzmocnienia zdrowia**.

Cechy:

- zmiana sposobu myślenia o zdrowiu w sensie jego promowania
- zwiększenie skuteczności oddziaływania i kontroli nad własnym zdrowiem

Promocja zdrowia jest problemem bardziej złożonym niż **edukacja zdrowotna**.

Edukacja zdrowotna jest pojęciem szerszym od pojęcia **wychowanie zdrowotne**, gdyż dotyczy nie tylko podmiotu wychowania (ludzi) ale również środowiska w którym oni żyją i tworzą.

Wychowanie zdrowotne = oświata sanitarna = oświata zdrowotna = wychowanie higieniczne

Wychowanie zdrowotne, to:

- całościowa dojrzała postawa wobec zdrowia
- kultura życia codziennego, której podstawą jest szeroko pojęta **higiena** (osobista, żywienia, pracy, wypoczynku, psychiczna).

Szczeble wychowania zdrowotnego wg Demela:

małego dziecka (**heteroedukacja**) – mycie się, mycie rąk, owoców itp.

okresu pokwitania (**autoedukacja**) – zainteresowanie własnym ciałem, wyglądem, sprawnością, wiedza o własnym organizmie

okresu dojrzałego (**heteroedukacja odwrócona**) – wychowanek zaczyna sam wychowywać innych

Profilaktyka:

Profilaktyka, czyli **prewencja** – to działanie zapobiegawcze, głównie medyczne, skierowane przeciwko chorobom.

- **Promocja zdrowia** – to działanie w kierunku zachowania zdrowia.

Różnice pomiędzy prewencją a promocją zdrowia:

- Podejście prewencyjne:

- Punkt wyjścia - **Choroba**
- Cel - **Uniknięcie** choroby
- Grupa oddziaływania - **Grupa** szczególnego ryzyka

- Podejście promocyjne:

- Punkt wyjścia - **Zdrowie**

- Cel - **Pomnażanie** rezerw i potencjału zdrowia
- Grupa oddziaływania - **Cała populacja**

PSYCHOEDUKACJA

Psychoedukacja osób chorych

(Mgr Maciej Stroński Instytut Hematologii i Transfuzjologii, Warszawa Klinika Chorób Wewnętrznych i Hematologii)

Psychoedukacja jest jedną z form oddziaływań psychologicznych wobec chorych oraz ich rodzin. Ten rodzaj pomocy polega na edukowaniu pacjentów z zakresu wiedzy o chorobie i jej leczenia. Ważne jest, aby każdy uczestnik psychoedukacji wiedział jakie ma rozpoznanie, jaki ma rodzaj choroby i mógł powiedzieć: „wiem, że to jest i dlatego chcę uczęszczać na te spotkania”.

Psychoedukacja – czyli przekazywanie wiedzy jest też wsparciem, czyli niezbędnym elementem opieki psychologicznej wobec chorych. Ważne jest tu, aby to sami pacjenci decydowali się na uczestnictwo w zajęciach, bowiem wtedy są świadomi tego, że dowiedzą się szczegółów na temat swojej choroby. Pacjenci, którzy nie chcą wiedzieć szczegółowo na czym polega ich choroba, nie powinni korzystać z takiej formy pomocy. Dla nich odpowiednią formą pomagania jest indywidualny kontakt z psychologiem.

Celem psychoedukacji jest przekazywanie pacjentom i ich bliskim wiadomości o chorobie i jej leczeniu, np.: co to za choroba, na czym polega leczenie. Pogłębienie wiadomości uczestników z tego zakresu, służy także poprawie współpracy lekarz – pacjent. Pacjent, który ma szersze informacje na temat swojej choroby i sposobów jej leczenia, w bardziej świadomy sposób uczestniczy w procesie leczniczym. Zajęcia z zakresu psychoedukacji służą także redukcji obaw, obalają mity związane z chorobą. Informacje pochodzące od prowadzącego traktowane są jako rzetelne, dzięki czemu obniżają poczucie lęku, redukują poziom niepewności.

Tematyka psychoedukacji powinna zawierać takie informacje jak:

- Możliwe przyczyny powstania choroby i jej przebieg
- Formy leczenia, objawy niepożądane podczas leczenia i sposoby ich łagodzenia
- Dodatkowe formy leczenia, w tym metody alternatywne
- Informacje na temat tego, gdzie można uzyskać pomoc, ośrodki lecznicze, ośrodki pomocy psychologicznej, możliwości skorzystania z opieki psychologa
- Informacje na temat możliwości pomocy psychologicznej dla rodziny chorego
- Aspekty prawne związane z chorowaniem

Psychoedukacja jest formą wsparcia poprzez poszerzanie wiedzy pacjentów na temat choroby i jej leczenia, nie jest to forma terapii grupowej. Podczas spotkań uczestnicy mogą zadawać pytania, tak, aby mieli poczucie, że także mają wpływ na to, jakie zagadnienia będą poruszane podczas kolejnych spotkań. Ponadto wspólne dzielenie się swoimi doświadczeniami przez uczestników jest wiarygodne i przekonujące zwłaszcza dla innych pacjentów, którzy są mniej zorientowani w tematyce choroby.

Psychoedukacja jest także wykorzystywana podczas indywidualnych spotkań z pacjentami.

Wtedy podczas takiego spotkania pacjent może dowiedzieć się więcej na temat choroby, możliwości jej leczenia i sposobności uzyskania odpowiedniej pomocy w tym także ze strony psychologa.

Inną alternatywną formą psychoedukacji są różnego rodzaju informatory dla pacjentów, w których podane są rzetelne informacje dotyczące wszelkich aspektów choroby oraz jej leczenia. Ważne, aby pacjenci mieli dostęp do takich informatorów. Obecnie na niektórych oddziałach dostępne są tego rodzaju broszury napisane przez osoby z odpowiednim merytorycznym przeszkoleniem i doświadczeniem. W tym przypadku pacjent samodzielnie może przeczytać taki informator i uzyskać potrzebne informacje. Po przeczytaniu broszury informacyjnej, pacjent może wyjaśnić wszystkie swoje wątpliwości w rozmowie z lekarzem prowadzącym, albo z psychologiem pracującym na oddziale, od którego otrzyma obok informacji, także wsparcie i niezbędną pomoc psychologiczną.

BIBLIOGRAFIA:

- Breslow L., Why Health Promotion Lags Knowledge About Healthful Behavior. *Am J Health Promot* 2001, 15 (5), s. 388-390.
- Czabała J. C., Sęk H., Pomoc psychologiczna. W: *Psychologia. Podręcznik akademicki. T. 3*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk, 2000.
- De Vries H., Promocja zdrowia w chwili obecnej i zasady jej planowania. W: *Metodyka pracy w oświacie zdrowotnej i promocji zdrowia*, red. M. Miller, D. Cianciara, PZH, Warszawa, 1999.
- Gniazdowski A., Promocja zdrowia w miejscu pracy. Teoria i zagadnienia praktyczne, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź, 1997.
- Górniak K., Rutkowska E. Promocja zdrowia rodziny przez aktywność fizyczną. *Annalesuniversitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia Vol.LIX, Suppl. XIV, 135, Sectio D*, 2004.
- Grossmann R., Scala K., Promocja zdrowia a rozwój organizacyjny, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 1997.
- Heszen-Niejodek I., Psychologiczne modele teoretyczne leżące u podstaw promocji zdrowia. W: *Promocja zdrowia. Psychologiczne podstawy wdrożeń* (red. Z. Ratajczak i I. Heszen-Niejodek), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 1997.
- Karski J.B., Promocja zdrowia z perspektywy ostatniej dekady XX wieku. W: *Promocja zdrowia*, red. J.B. Karski, Wyd. IGNIS, Warszawa, 1999.
- Kirschner H., Lekarz rodzinny a promocja zdrowia, *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, 12-13, 1997, s. 7-21.
- Kuński H., Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 1997.
- Puchalski K., Spory o pojęcie promocji zdrowia. *Annalesuniversitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia Vol.LX, Suppl. XVI, 431 Sectio D*, 2005.
- Kruk. W. *Podstawy zdrowia publicznego – materiały z ćwiczeń. Zakład Polityki zdrowotnej i wellness*, WSiZ w Rzeszowie.
- www.psychoonkologia.info.pl