

Министерство здравоохранения Республики Мордовия



УДПО Республики Мордовия «Мордовский республиканский центр повышения квалификации специалистов здравоохранения.»

Тема : «Формирование здорового образа жизни: подход с точки зрения факторов риска.»



*Здорово
быть здоровым!!!*

Преподаватель высшей категории
Н.И.Милешина



Здоровье - одно из основополагающих прав человека

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- социально-экономические, включая состояние системы здравоохранения;
- среда обитания;
- образ и стереотипы жизни людей



Укрепление здоровья – процесс,
позволяющий индивидууму
повысить контроль над
состоянием собственного
здоровья, улучшить его





Укрепление здоровья

- усиление ответственности индивидуума за свое здоровье;
- упрочнение и расширение партнерских связей и контактов в интересах укрепления здоровья;
- обеспечение необходимой для здоровья инфраструктуры



Механизм реализации программ укрепления здоровья

- сообщение информации;
- привитие навыков





Мероприятия по укреплению здоровья

- индивидуальные;
- групповые



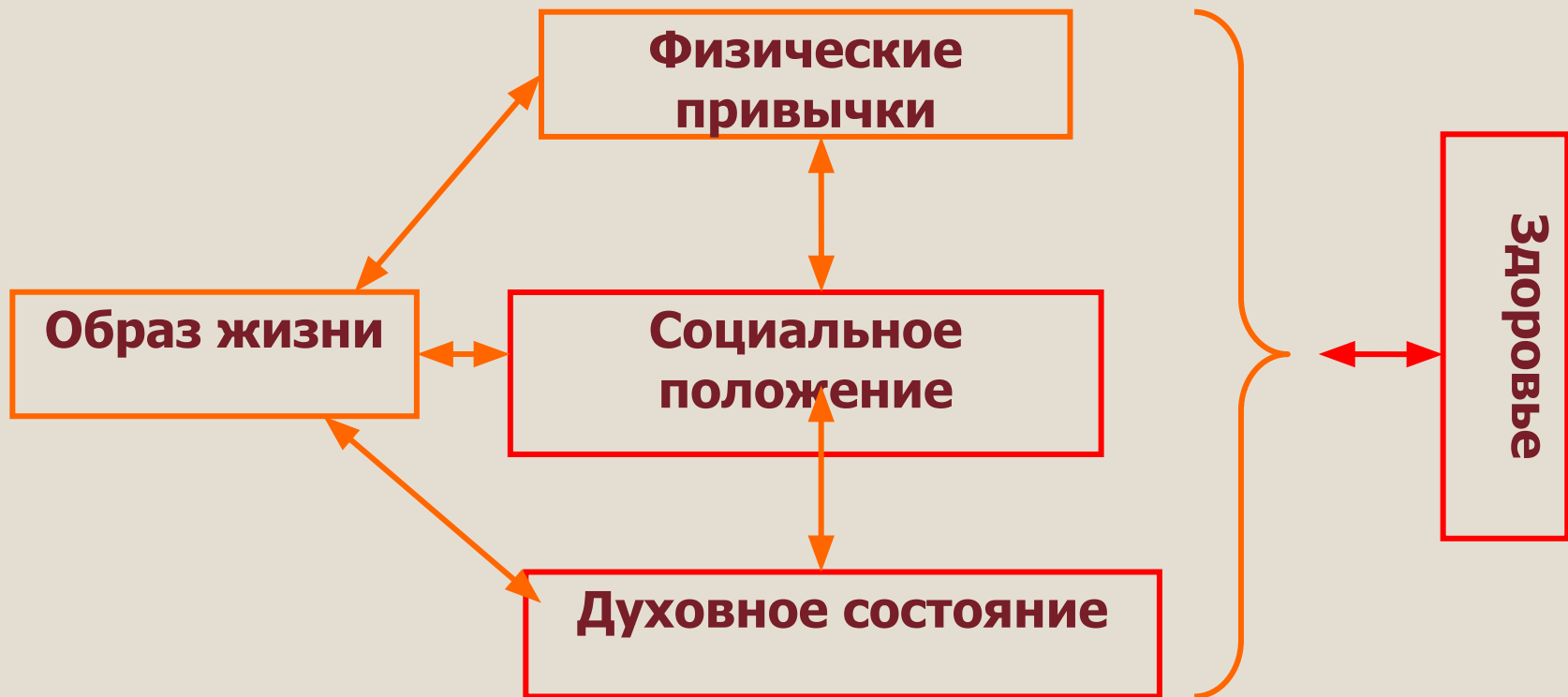


Здоровье – состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов





Влияние образа жизни на здоровье

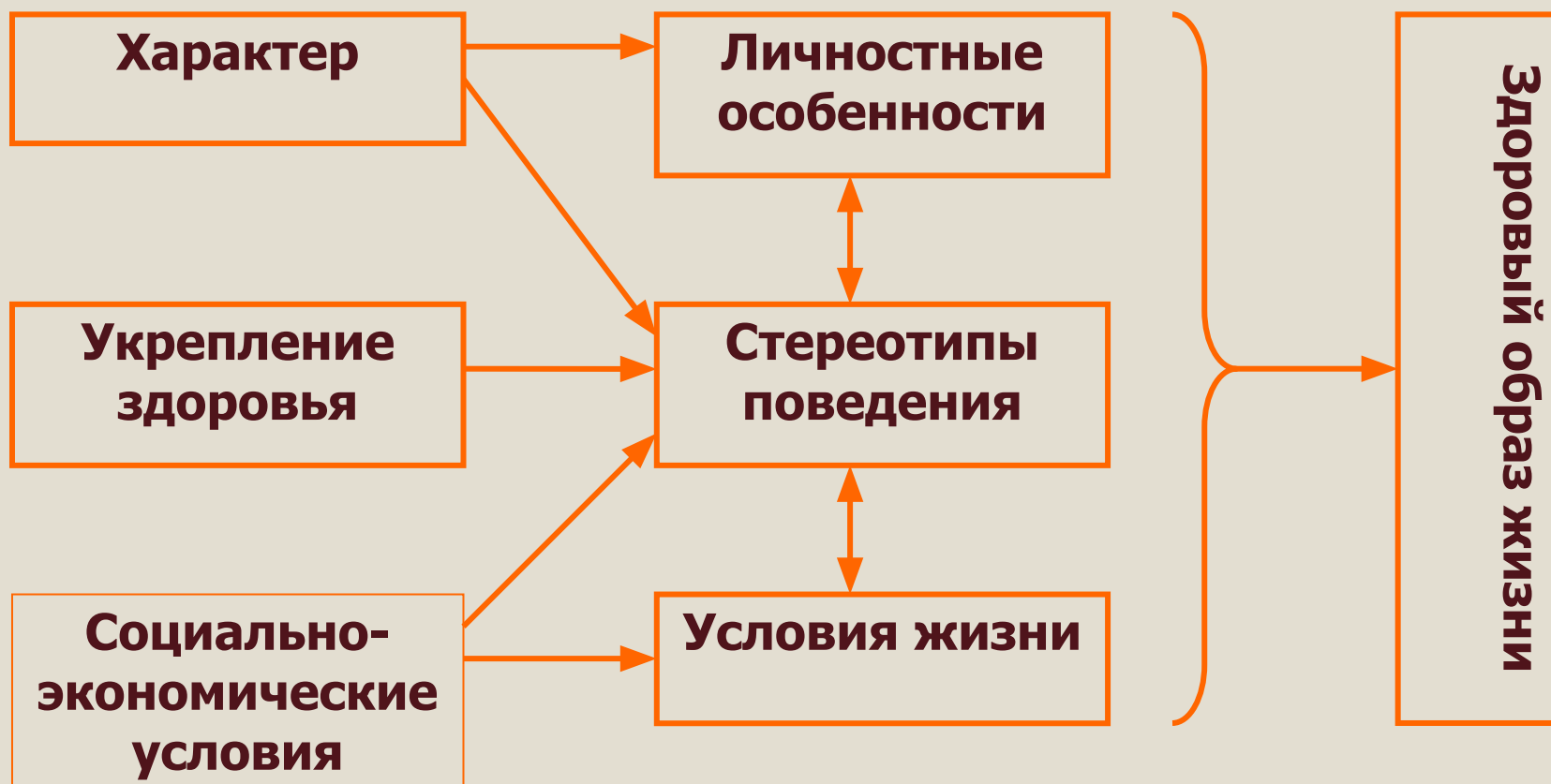




Здоровый образ жизни –
способ жизнедеятельности,
направленный на сохранение и
улучшение здоровья людей



Факторы, оказывающие влияние на здоровый образ жизни





Качество жизни – комплекс индивидуальных восприятий людьми их положения в жизни в контексте существующей культуры и системы ценностей



Требования к программам укрепления здоровья

- предупреждение или замедление развития болезней;
- повышение качества жизни





Фактор риска – модель поведения или другие состояния, связанные с повышенной вероятностью развития определенной болезни, ухудшением здоровья



Первичная профилактика –
проводимая для здоровых лиц с
целью предотвращения
развития возможных болезней



Вторичная профилактика –
проводимая для лиц, имеющих
факторы риска, с целью
предотвращения развития
определенной болезни



Третичная профилактика –

проводимая для лиц, имеющих хроническое заболевание, с целью уменьшения числа рецидивов, их продолжительности, тяжести, замедления сроков прогрессирования заболевания



**«Всё имеет смысл, пока мы
здоровы!»**