



Piskóti Zoltánné

Az életminőség kialakítása, az egészséges életvezetés



A követelménymodul megnevezése:

Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés

A követelménymodul száma: 2328-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-018-50



AZ ÉLETMINŐSÉG KIALAKÍTÁSA, AZ EGÉSZSÉGES ÉLETVEZETÉS

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Judit 3 gyermekes családanya. Gyermekai a 3 éves Zoltán, az óvodás 5 éves Zsófia és az iskolás 7 éves Dávid egészséges, életvidám gyermekek. A kiegyensúlyozott házasságban nevelődő gyermekek sok szülői törődést kapnak, mindennapjaik jókedvűen, sok öröm közepette telnek. Judit sokat tesz ezért, mégis sokszor aggodalommal tekint gyermekeire. Azon tépelődik, vajon jól neveli gyermekeit? Mindent megtesz azért, hogy a gyermekek egészséges felnőttek legyenek? Megvédte vagy egyáltalán meg tudja védeni a gyermekeit mindazoktól a káros környezeti hatásoktól, amelyek befolyásolják egészségüket? Megfelelő a család életmódja és életstílusa az egészséges generáció felneveléséhez? Minden feltételt biztosított gyermekeinek a megfelelő életminőségükért?

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Naponta használjuk a fogalmat: jó életminőség, megfelelő életminőség. Tudjuk valójában ez a fogalom mit takar? Lennart Nordenfelt, az egészség és életminőség összefüggéseit kutató svéd tudós megfogalmazása alapján az életminőség lényegében a boldogsággal azonos, s hétköznapi értelemben az étellel való elégedettség, illetve elégedetlenség mértékeként lehet leginkább definiálni. Valóban csak ennyi lenne? 1964 –ben ilyen meghatározás született: „céljaink elérését nem mérhetjük bankszámlánk nagyságával, csak az emberek életminőségének javulásával”. Vagy nézzük az Arisztotelész féle boldogság definíciót, miszerint " az életminőség a boldogsággal azonosítható". Ilyen egyszerű lenne meghatározni ezt a fogalmat? Ismereteim alapján azt mondanám, hogy a fogalom egy összetett folyamatot takar. Talán a következő meghatározás mutatja meg az életminőség lényegét: "azon fizikai és pszichológiai jellemzők összességének tekinthetők, amelyek meghatározzák, hogy egy adott személy mennyire érzi magát egészségesnek, s mekkora örömet talál tevékenységeiben és életvezetésében".

Az életminőség kérdésköre több tudományterület érdeklődésének középpontjában áll. Az életminőséghez kapcsolódó kutatások egymással szinte párhuzamosan indultak meg a vizsgálatok az orvostudomány, a szociológia és a pszichológia egyes kutatóműhelyeiben. Mindhárom, az életminőség vizsgálatával foglalkozó nagyobb tudományterületen hatalmas irodalom áll rendelkezésre a téma kutatói számára, ugyanakkor azok nincsenek átfedésben egymással, megállapításaikat egymástól függetlenül eredeztetik. Éppen ezért az életminőség kutatás előtt álló egyik legnagyobb kihívás, hogy a sokdimenziós fogalomrendszer egyes területein felhalmozódott ismeretek integrálásra kerüljenek.

Ebben a tananyagban megpróbáljuk értelmezni az életminőség, az életvezetés fogalmát. Megkeressük azokat a tényezőket, amelyek pozitívan vagy negatívan befolyásolják életminőségünket. Megvizsgáljuk milyen módon lehetne befolyásolni életvezetésünket, életmódunkat.

ÉLETMINŐSÉG

1. Életminőséget meghatározó tényezők

Az életminőséget számtalan tényező határozza meg. Ezeket a tényezőket jelentősen befolyásolja a gazdasági és társadalmi környezet, melyben a személy él. A körülmények egyes esetekben befolyásolhatatlanok, máskor kellő odafigyeléssel, gondossággal megváltoztathatók. Más életstílust képviselnek a különböző társadalmi csoportok a lakhatási vagy vagyoni állapotuk miatt. A rendezett családban felnövő gyermek egészségnevelése sok esetben tudatosabb, mint az elhanyagolt gyermeké. Nagyon sok példát és élethelyzetet lehetne felsorolni, hogy mi minden befolyásolhatja az egyén életminőségét. Ebben a fejezetben tekintsük át a legfontosabbakat!

Egészség fogalma

Az egészség meghatározó az életminőség szempontjából. A beteg, vagy valamilyen fogyatékossgal élő személy életminősége nem azonos az egészségével.

Az egészség felfogható a testi, lelki és szociális jólétállapotaként, mint ahogyan a WHO 1946-ban rögzítette ezt.

Az egészség egy nap mint nap dinamikusan változó állapot melyet számos tényező meghatároz. Így a makro és mikro környezetünk (család, iskola, munkahely), a társadalmi helyzetünk, a társadalom berendezkedése, szociális intézkedések, öröklött tulajdonságaink, szokásaink. Ha az egészség egyensúlya megbomlik valamilyen okból betegség keletkezhet. Az egészségi állapot külső és belső viszonyok összessége, melyek között a személy él és amelyek hosszabb, rövidebb ideig jellemzik.

Az **egészségmegőrzés** olyan aktív folyamat mely során egészségünket megtartjuk és képesek vagyunk fejleszteni. Az egyéni és társadalmi egészségmegőrzést és fejlesztést segítik elő minden országban a Népegészségügyi programok.

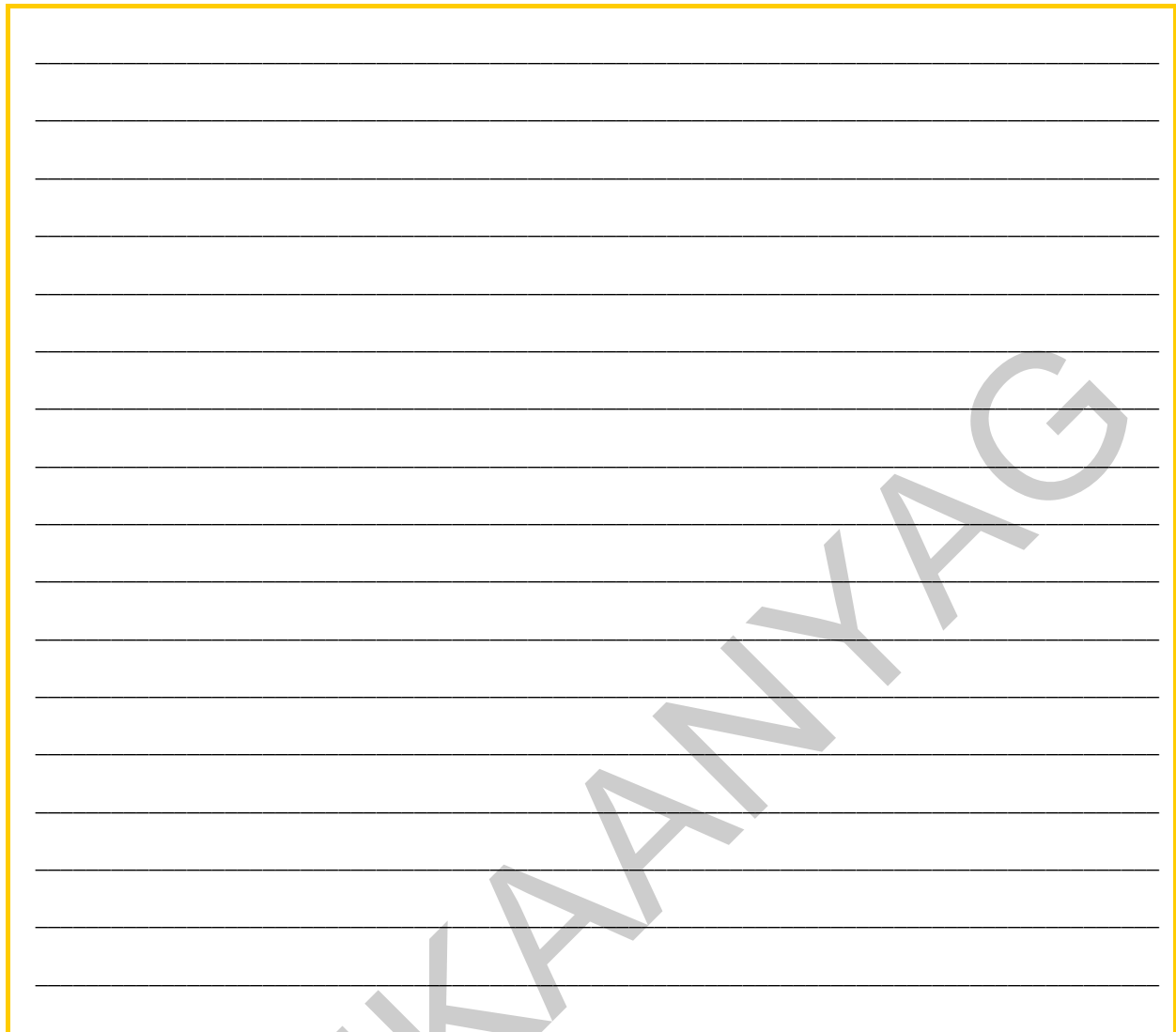
Az **egészségkultúra** az egészség megőrzésére és fejlesztésére irányuló egységes cél és eszközrendszer a hozzá kapcsolódó magatartással együtt, tehát maga az életmód ahogy élünk a mindennapokban. Az egészségi állapot és az életmód szoros kölcsönhatásban állnak. A rendszeres testmozgás a helyes táplálkozás, a higiéné, a káros tényezők elkerülése mind hozzátartozik az egészséges életmódhoz. A helyes életmódra nevelést már gyermekkorban el kell kezdeni.

Életmód azoknak a körülményeknek, külső, belső tényezőknek, szokásoknak az összessége amelyek jellemzőek ránk, amelyek között élünk. A helyes életmódot az amely mellett megőrizhetjük és fenntarthatjuk testi lelki egészségünket, ezt a képességet el kell sajátítani, úgy kell kialakítani hogy mindennapi életünk szerves része legyen. Így a helyes és egészséges táplálkozás, káros szenvedélyek kerülése, testi higiénia mellett a rendszeres testmozgást is be kell iktatni az életünkbe.

1. A feladatot párban oldják meg: válasszon magának munkatársat, s vele együttműködve oldja meg a feladatot! (Mindketten azonos feladatot oldjanak meg, de mindketten a saját munkafüzetükben dolgozzanak!)

Soroljon fel olyan tevékenységeket, amelyeket naponta elvégez, és elősegíti a helyes életmód gyakorlását!

MUNKANYELV



1. Megoldás: Az egészséges táplálkozás, káros szenvedélyek kerülése, testi higiénia, a rendszeres testmozgás szerepe az Ön életében.

Egészségmegőrzés és egészségvédelem

Az egészségmegőrzés és egészségvédelem korunk egyik legfontosabb feladata. A lakosság tömeges migrációja, az iparosítás napról napra változó mesterséges környezete, a városok robbanásszerű fejlődése és a környezeti ártalmak halmozódása nyomán az igények és gondok koncentráltan, tömegesen jelentkeznek. Mindezek következtében a társadalmi-biológiai egyensúly megőrzése halaszthatatlan szociálpolitikai feladattá lépett elő. A magyar lakosság egészségi állapota az elmúlt három évtizedben drámai mértékben romlott. Egyértelműen súlyosítja a lakosság egészségügyi kilátásait az ország megváltozott gazdasági struktúrája, a munkanélküliség, a reáljövedelmek csökkenése, a lakosság széles rétegeit érintő elszegényedés. Mégis azt támasztják alá a hazai és nemzetközi tapasztalatok, hogy van esély az egészségvédelemre.

Lelki egészségvédelem

Lelki egészségvédelem fogalma többféleképpen meghatározható:

„Nem csupán a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzésére, hanem lelki egészségvédelem, mégpedig pozitív értelemben, mindazoknak a folyamatoknak és intézkedéseknek, tevékenységeknek összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatot erősebbé, fejlettebbé, magasabb szervezettségűvé teszi” (Buda B. 1995)

A fogalom szó szerinti értelmezése szerint a lélek egészségének védelmét, megőrzését jelenti, az az olyan egészséges életmód, életforma kialakítását, amelyben a személy számára adottak az optimális testi, lelki, társas fejlődés feltételei.” (Bugán A, 1995)

„Napjainkban a lelki egészségvédelem (mentálhigiéné) már nemcsak egészségügyi , pszichiátriai, gyógyító tevékenység, hanem szemlélet, és elméletrendszer, interdiszciplináris megközelítési mód, amely a pszichés működészavarok megelőzési lehetőségeire és az egészséges lélektani folyamatok és személyközi kölcsönhatások fejlesztésére irányul” (Bóta M. Győri K.)

Család szerepe az egészségvédelemben

Az egészségnevelésben jelentős szerepe van a családon belüli kommunikációnak és metakommunikációnak. A családban történő nevelés kialakítja a helyes életvezetési mintákat, segíti a családi hagyományok őrzését, ápolását, a szeretet megismerését, mindezeket egy pozitív szülői minta segítségével. Ugyancsak a családban sajátíthatja el a gyermek a társas viselkedés szabályait, szocializációs hatás révén. A családban a gyermeknek nyújtott pozitív értékrendszer erősíti a személyiséget. Prevenációs szemlélet követését, helyes egészségi magatartás kialakítását az egészséggel–betegséggel kapcsolatos családi szocializációs hatások határozzák meg.

2. Sorolja fel, melyek azok az ismeretek, amelyeket a családjában egészségnevelés területéről kapott!

Az önismereten azt értjük, hogy az embernek áttekintése van saját személyisége összetevőiről, határaitól és lehetőségeiről, betekintése van viselkedésének rugóiba, hátterébe, motívumrendszerébe, helyesen ítéli meg az emberi kapcsolatokban játszott szerepét, hatását. Az önmegismeréshez szükség van őszinteségre, hogy be tudjuk vallani magunknak azokat az igazságokat is, amelyek bevallása fájdalommal jár. Az önismereti folyamatot jó esetben önfogadás követi. Kellő önismerettel rendelkező személy ismeri azokat a helytelen magatartásformákat, melyek az egészséges életmód ellenében elkövet.

Énkép

Énkép: az ember elképzelése saját magáról. A gyerekkor során, a környezet visszajelzéseiből, értékeléseiből alakul ki. Később már a tágabb környezet visszajelzései is formálják. Az énkép mégsem formálódik az egész élet során. Amikor az énkép viszonylag állandóvá válik, ez egyben védetté teszi az egyént az újabb külső hatásokkal szemben. Az énkép megmerevedhet, a személyiségre vonatkozó újabb felismerések ellenállást válthatnak ki, azaz az ellentmondó információkat elrejt, eltitkolja, vagy kirekeszti. Ekkor az énkép törekvései ellentétessé válnak az önismeret törekvéseivel, azaz a személy állandóan „válogat” társas kapcsolataiban, hogy az önmagáról kialakított képet fenntarthassa. Például a kínos információkról egyszerűen nem veszünk tudomást, vagy torzítjuk, átértékeljük. Akinek túlzottan magas az önértékelése bűnbakot keres, áthárítja a felelősséget.

Az önértékelés

Az önértékelés pozitívra, vagy negatívra válása alapvetően a szülők nevelésének hatásától függ. A szeretetteljes családi légkör általában pozitív önértékelést vált ki a gyermekben, a feszült légkörű, türelmetlen, követelőző családban, ahol kihangsúlyozzák a hibákat, negatív önértékelés alakul ki. Az énkép nemcsak pozitív, vagy negatív lehet, hanem merev (ellenálló), befogadó (változó) is. A merev énképű embereknél gyakoriak az elhárító manőverek, nagy az eltérés a társak véleménye és az énkép között, és sok nehézséggel küzdenek a társas kapcsolatokban. A befogadó énképű emberek elfogadják, feldolgozzák az énképnek ellentmondó információkat, jól alkalmazkodnak, és képesek a változásra.

Az önismeret szerzés legfontosabb forrása a többi ember, elsősorban azok akik közel állnak hozzánk, fontosak nekünk. Nem csak a szavakkal kifejezett vélemény a fontos, hanem a hozzá tartozó metakommunikáció (bólintás, mosoly, tekintet, stb.) is, és az, hogy ezeket a jeleket az ember helyesen értelmezze.

Ugyanakkor az önismeretszerzést nehezíti, hogy gyakran az emberek bármilyen oknál fogva (érdek, félelem, tapintat, stb.) is, de túlértékelik a jó tulajdonságokat, és alul értékelik a rosszakat. Ugyanakkor fölérendelt helyzetben gyakran elhamarkodott negatív véleményt közölnek. A gyermekkori kapcsolatokban is igen gyakori a kíméletlen, kegyetlen kritika. A másik gyerektől kapott őszinteség, nem önismereti folyamatot indít el, hanem erős ellenállást, védekezést vált ki, esetleg agresszióba torkollik.

Társas kapcsolatok

A társas kapcsolatok alapja a szocializáció. A szocializáció során nem csak a társadalomba történő beilleszkedést sajátítja el az egyén, hanem viselkedési mintákat is. A kiegyensúlyozott, tiszteletre és bizalomra alapozott kapcsolat hatással van az egyén egészségére, mentális állapotára, életminőségére. Statisztikailag bizonyított, hogy a szeretetben és megértésben élő párok mindkét tagja élettartama megnő, életminősége sokkal jobb, mint egyedül élő társaiké. A jó társas kapcsolatokban élő személy könnyebben tud kapcsolatokat teremteni, megértőbb, elnézőbb, együttműködőbb embertársaival. A jó társas kapcsolat mint egy védőháló megvédi a személyt a környezet negatív hatásaitól.

Életmód

Mindennapi élettevékenység rendszere, ahogyan realizálja egyes emberekre bontva, csoportokba fogva, osztállyá rendezve a társadalom egészének működési rendjét.

Az életmódban alapvető különbség ott van, hogy van-e az embernek választási lehetősége, biztosítja-e a társadalom a képességek sokoldalú kifejlesztését, válogathat-e az aktivitási formák között vagy életenergiáit csak a primer életfeltételek megteremtésére fordíthatja.

így tehát az életmód az életlehetőségek és az életképessegek olyan egysége, melyet az ember már fennmaradása, társadalmi létezése érdekében is csak permanens aktivitással, állandó készenléttel biztosíthat.

Életstílus

Az emberek az életstílust arra használják, hogy ennek révén is demonstrálják társadalmi helyzetüket és felismerjenek másokat, akik hasonló pozíciót foglalnak el. Tehát az életstílus mind horizontálisan, mind vertikálisan összekapcsolja egymással a társadalom tagjait. (DiMaggio 1994.) Az életstílus önmagában is komplex jelenség, nem egyszerűen a társadalmi differenciálódás egy további dimenziója, amely hozzáadódik a foglalkozáshoz, az iskolázottsághoz és a jövedelemhez, hanem magának is két aspektusa van, egy kulturális és egy materiális (Bourdieu 1984)

3. Nézzon utána az interneten, és fogalmazza meg az életmód és életstílus közötti különbségeket!

| |
|-------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------|

3. Megoldás: Az életmód az egyén életlehetőségeit, az életstílus az egyén társadalomban betölthető helyét mutatja.

2. Lelki egészséget veszélyeztető tényezők

Stressz

A stressz fizikai vagy pszichológiai jólétet veszélyeztető esemény. Ezek az események a stresszorok, az ezekre adott válaszok a stresszreakciók. Minden embernek más és más a stresszhez való viszonya. Ezt elsősorban az határozza meg, hogy az egyén mennyire tartja befolyásolhatónak és bejósolhatónak az eseményt, mennyire teszi képességeiket próbára.

A stresszre különböző érzelmi reakciókkal válaszolunk. Elsősorban a személyiség megküzdési képességének megfelelően vagy pozitív reakciókkal (ritkábban) vagy negatív reakciókkal válaszolunk. Leggyakoribb reakciók: szorongás, harag és agresszió, fásultság és depresszió, kognitív károsodások.

A stresszre adott fiziológiai reakciók nagyon sokszínűek. A stressz amennyiben rövid ideig tart és nem veszi nagyon igénybe az egyént, akár még hasznos is lehet. „A stressz az élet sava-borsa.” – mondja Selye professzor (1930)." E nélkül nem élnénk, csak vegetálnánk. " A stresszre adott pozitív reakció nem csak az embernél, az állatvilágban is létezik. Feladata a védelem, a váratlan helyzettel való megküzdés, ismert megfogalmazásban: "harcolj vagy menekülj!" reakció. A fizikai reakciók akkor öltenek kóros mértéket, ha a stresszor tartósan vagy nagy intenzitással fennáll, és az egyén nem tud hatékonyan fellépni ellene. A fiziológiai reakciók szinte minden szervet igénybe vesz az emberi szervezetben.

Stressz hatására nem megfelelő vagy egészségtelen életmód esetén (nem megfelelő táplálkozás) a stressz hatása felerősödik, és kiválthatja akár a személy betegségét is.

A szorongás.

A szorongásnak négyféle értelmezése lehetséges.

- A "normál" szorongás a szervezet "riasztóberendezésének", vagyis a veszélyhelyzetekben megnyilvánuló reakcióinak átfogó elnevezése.
- A kóros szorongás esetén ezek a reakciók kellő ok nélkül vagy indokolatlan mértékben lépnek működésbe.
- A szorongás, mint tünetcsoport számos, szorosan együtt járó testi-lelki tünet együttese, amely a legtöbb pszichés megbetegedésben előfordul. A szorongásról önálló betegségként akkor beszélünk, ha a fenti tünetcsoport önállóan fordul elő. A szorongásos állapotokat a "neurózisok" átfogó, hagyományos kategóriájába illesztjük.
- A szorongás élettanában a központi idegrendszeri aktiváció döntő jelentőségű. Ezen kívül számos egyéb fiziológiai megnyilvánulása is van. Legismertebb a bőr elektromos ellenállásának csökkenése (galvános bőrreakció).

A szorongás tünetei:

- A bőrön és nyálkahártyákon megfigyelhető tünetek korán felhívják figyelmünket a szorongásra. A bőr erezettségének beidegzése szorongás esetén megváltozik. A beteg a kérdések hatására néha elpirul.
- Szorongás esetén megváltozik a nyálkahártyák nedvtermelése. A nyál mennyiségileg csökken, minőségileg viszkózusabbá és lúgosabbá válik. Ennek egyik következménye a száj kiszáradása. A szájszárazság mértéke, időbeli lefolyása a szorongás egyik legjobb mutatója.
- A szorongó beteg gyakran izzad, még hidegben is. Alkati szorongás esetén a hónaljmirigyek izzadákonysága következtében a beteg gyakran jellegzetes szagot áraszt.
- A pillacsapások gyakorisága és jellege a szorongásos állapottal szoros kapcsolatban van. Exploráció közben könnyen megfigyelhetjük, hogy a beteg beszédének érzelmi tartalmával arányosan növekszik a pillacsapások száma is.
- A légzés frekvenciája a szorongás egyik élettani paramétere. Még egy fejszámolási feladat is megváltoztatja a légzésgörbe jellegét. A szorongó beteg nagyokat sóhajt. A légzésfrekvencia nagymérvű fokozódását látjuk pánikrohamok esetén.

Depresszió,

Depresszió Elsődlegesen az érzelmi élet zavara, alapvető jellemzője a hangulat kifejezett romlása. A hétköznapi szóhasználatban lelki betegségek gyűjtőfogalmaként legelfogadottabb de használják átmeneti hangulat zavara, kedvetlenségre, levertségre. Ok nélkül, hiszen a rövid időre behatárolható hangulati változás még nem betegség. Megnyilvánulhat alvászavarokban, az érdeklődés elvesztésében, feleslegesség érzésben, öngyilkossági gondolatokban.

Alkoholizmus

Magyarországon az alkohol fogyasztás emelkedő tendenciát mutat. Statisztikai adatok szerint (KSH 2006) az 1 főre eső alkoholfogyasztás 12 l./ év, rendszeres alkoholfogyasztók száma 1.5 millió. Sajnálatos tény, hogy a fiatalok alkoholfogyasztása emelkedő tendenciát mutat, és az alkohol okozta egészségügyi kockázati tényezők növekedtek. (

A túlzott alkoholfogyasztás pszicho szociális és társadalmi következményeket von maga után. Egyre gyakoribbá válik a családok felbomlása, bűnözés gyermekbántalmazás, családon belüli erőszak, munkanélküliség, öngyilkosság, erőszak.

3. Az életminőség kialakítása

Egészségnevelés

Az egészségnevelés olyan tudományos alapokon nyugvó ismeretterjesztő és magatartást formáló tevékenység amely a szervezet ellenálló képességének fokozása, az egészség megtartása, helyreállítása érdekében tudatos döntésre ,cselekvésre készít fel, és ösztönöz” (Métneki J.1987)

Korszerűbb meghatározással „Az egészségnevelés olyan változatos, kommunikációs formákat használó, tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, amely az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és életkézségeket bővíti az egyén és a közegészségének előmozdítása érdekében”(WHO)

Az egészségnevelés fogalmának lényege a korszerű értelmezés tükrében:

- kifejezi az általános és az egészségkultúráltsággal való kapcsolatát
- az egyén személyisége áll a nevelés központjában
- az egészségre irányuló személyiségformálás az egyéni és közösségi szinten is kifejezésre jut
- a nevelési hatások elérésében a kommunikációs eszközöknek is szerepe van

Az egészségnevelés feladata az emberek tudatos és felelősségteljes magatartásának kialakítására irányuló sokoldalú nevelőtevékenység, melyen ismeretek átadásával, egészségi jártasságok, készségek, szokások kialakításával, prevenció szemlélettel interiorizálja az egyén

Az egészségnevelés területei

Szomatikus egészségnevelés.

- Elsősorban higiénés nevelést jelent, mely mind a : személyi mind a környezeti higiénét tartalmazza. Feladata a testi erőnlét biztosítása, testnevelés: kondicionálás formájában, ezáltal az állóképesség növelése. Magában foglalja a baleset megelőzést, az, elsősegélynyújtást. Gondot fordít az önvizsgálat, önszűrés oktatására, ezáltal csökkentve a betegségek kialakulását. Az egészséges életmód részét képező táplálkozást is tanítja.

Pszichés egészségnevelés

- A prevenció az egészséges életvezetéssel együtt foglalkozik a stressz elhárításával, a deviancia profilaxissal, az érzelmi neveléssel (empátia, kommunikáció,), a relaxációs lehetőségekkel.

Szociálhigiénés egészségnevelés

- A társas kapcsolatok pozitív kialakítása, szerepfeszültségek feloldása, a legfontosabb feladata. Segíti a szociális háló , társadalmi izoláció prevencióját.

Lelki egészség védelem,prevenció

A prevenció nem csak a testi egészség megőrzésében játszik kiemelkedő szerepet. A lelki egészség megőrzése érdekében is többszintű prevenciót alkalmazunk:

- Primer prevenció – az egészséges emberekre irányul. Célja a lelki bántalmak előfordulásának csökkentése

- Szekunder prevenció – az egészségesekre, valamint a kockázati helyzetben lévőkre és a betegekre irányul. Célja a lelki bántalmak időtartamának csökkentése
- Tercier prevenció – kompenzált állapotú egyensúlyban lévő idült betegekkel az utógondozottakkal és a rehabilitációra szorulókkal foglalkozik. Célja a pszichés betegségek által okozott kár csökkentése.

Az egészségi magatartás formálása

Az életkori sajátosságok figyelembe vételével végzett nevelési tevékenység. Az egészségnevelés tárgya maga a személyiség, a személyiség fejlesztés célja az egészségi állapot befolyásolása. A szocializációs hatások érvényesülnek, mivel intézményesített keretek között is zajlik a nevelés, ugyanis a nevelés intézményi szinterei alkalmasak az egészségmagatartás fejlesztésére, formálására

Az egészségi magatartás formálásának célja olyan attitűd kialakítása, amelynek segítségével elsajátítható az egészséges életmóddal, életvitellel kapcsolatos ismeretek, ezzel biztosítható a káros hatások kivédése.

A nevelési módszerek tudatos alkalmazásával elsajátítható

- Érzelmi minták követése – empátia, érzelmi reakciók
- Viselkedési minták követése – példamutatás
- Jutalmazás, büntetés, megerősítés – önismeret elősegítése
- Döntési helyzetek biztosítása – önállóság elősegítése

A nevelés folyamán az ismeretek, tapasztalatok átadásával személyes kontaktus jön létre, mely alapja a kölcsönös bizalom, a feltétel nélküli elfogadás, empátia.

Egészségnevelés:egészségvédelem szervezet kérdései:

Magyarországon a egészségnevelés-egészségvédelem komplex tevékenységet jelent, állami feladat !

Kormányzati szintű programok, stratégiák, törvények, rendeletek szabályozzák.

Felelős szervei: ANTSZ, Országos Egészségfejlesztési Intézet, közegészségügy, gyógyítás, ápolás,gondozás, rehabilitáció és számos intézmények, egyesületek, közösségek és egyéb civil szervezetek.

4. Egészséges életvezetés

Az egészséges életmód kialakítás

Személyi higiéné:

Az egyénre vonatkoztatott, életkori sajátosságoknak megfelelő, helyes egészségügyi szokások összessége. Testünk és környezetünk tisztasága befolyásolja egészségünket.

Baleset megelőzés, környezettisztelet

A balesetek megelőzése az élet minden színterén. A környezet tisztelte elsősorban egy környezettudatos magatartás forma elsajátításával valósulhat meg.

Táplálkozás

A korszerű táplálkozás alapelveinek alkalmazása, az állóképesség fenntartása, fokozása a mindennapi életben A rendszeres testmozgás, a sportolás jelentősége a munkában és a mindennapi életben

Az élvezeti szerek mellőzése

A káros élvezeti szerek (alkohol, cigaretta, kábítószer) hatásai és következményeinek ismerete, ezen szerek mellőzése, különös tekintettel a fiatalok számára.

Egészséges szexuális élet

Az egészséges szexuális életre felkészítés, a családtervezés szükségessége, a fogamzásgátlás lehetőségei.

A terhesség

A terhesség felismerése és a megfelelő viselkedési válaszreakció kialakítása.

Nemi betegségek és az AIDS

A nemi betegségek, elsősorban az AIDS elleni védekezésre való felkészítés.

Az egészséges életmód kialakítása.

Az egyénre jellemző, részben a nevelés során, részben a környezet hatására kialakult napi tevékenységek, szokások összessége az életmód. Életünk folyamán az életmód elemeinek tudatos alkalmazása az életvitel, melynek elemei az egészség tekintetében pozitívak vagy negatívak lehetnek. Ha káros szokásaink vannak túlsúlyban, (egészségünk érdekében) célszerű változtatni életvitelünkön. A jó életminőség jellemzője a megfelelő testi-lelki harmónia.

Egészséges az életmódunk akkor, ha:

- helyesen táplálkozunk,
- eleget mozgunk,
- testünket edzéssel kondícióban tartjuk,
- kerüljük a szervezetünkre kedvezőtlen hatásokat,
- megfelelően tisztálkodunk, öltözködünk
- gondot fordítunk a külsőnkre,
- megfelelő az időbeosztásunk,
- tanulunk, kulturálódunk, lelkünket és szellemünket is gondozzuk.

Az egészséges életmód kialakításának célja a lakosság egészségi állapotának hosszú távú javítása. Mivel az életmód szokásokon alapul, és ezek megváltoztatása éveket, gyakran évtizedeket vesz igénybe, semmilyen program nem képes egyik napról a másikra látványos eredményeket felmutatni. Amennyiben sikerül bizonyos kedvező viselkedési elemeket beépíteni az emberek nagyobb részének életvitelébe, ennek egészségre gyakorolt hatása csak egy-két évtized múltán fog megjelenni az egészségi állapot általános javulásában

Egyre több betegség vezethető vissza az egészségkárosító szenvedélyekre és devianciákra. Népegészségtani lakat kell kiemelnünk: dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, drogfogyasztás, illetve gyógyszerfogyasztással történő visszaélés. Különösen nagy figyelmet kell szentelni a serdülőkorúak és a fiatal felnőttek egészségkárosító magatartására

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Az életminőségről és az egészséges életvezetésről szól ez a tananyag. A tananyagban bemutatásra kerülnek mindazok a tényezők, amelyek pozitívan, vagy negatívan befolyásolják életminőségünket. Megismerjük azokat az összetevőket, amelyek az életminőséggel összefüggésben vannak. Megismerjük az egyén vagy a környezet részéről jelen lévő hátráltató tényezőket, és azokat a lehetőségeket, amelyekkel befolyásolni tudjuk azokat. Megvizsgáljuk a család és a tágabb társadalmi környezet és az életmód összefüggéseit. Betekintünk azokba az egészségnevelési módszerekbe, amelyek elősegítik a megfelelő életvezetést. Nagyon fontosak ezek az ismeretek, mert mindannyiunk érdeke saját testi-lelki egészségünk megőrzése, a jövő nemzedékének, gyermekeinknek érzelmi stabilitása

A tananyag elsajátításához szükséges az ön aktivitása is, mely a következőkben nyilvánul meg:

- Értelmezze az olvasott szakmai szöveget!
- Oldja meg a feladatokat!
- Az olvasott szakmai szöveg és a feladatok alapján, tárja fel és elemezze a problémát, vázolja a megoldási lehetőségeket!
- Gondolkodjon rendszerben!

Az eredményes tanulás érdekében haladjon sorban a tananyagban, és oldja meg a feladatokat! Amennyiben úgy érzi, ismét olvassa el az elméleti részeket!

Olvassa figyelmesen a tananyagban keretbe foglalt összefoglalásokat! Itt található a legfontosabb ismereteket, ezzel segítve Önnek a könnyebb megértést.

A tanulás középpontjában a tananyag értő olvasása és a tananyagban szereplő feladatok megoldása szerepel. A tananyag feldolgozása után mind a köznapi, mind a szakmai beszélgetéseknél tudatosan alkalmazza!

A tananyag tanulásának része feladatok megoldása, mely több módon segíti a megértésben. Törekedjen más tanulóval történő interakcióra, ugyanakkor egyéni gondolatokra és kutatómunkára is szüksége lesz. Az interakciók növelik a szókincsét, fejlesztik a kommunikációs képességét, az internetes adatkeresés látókörét szélesíti.

Végezze el az önellenőrző feladatokat, azok megoldása lehetőséget biztosít a tananyag újragondolására, rendszerben lássa, értelmezze!

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Sorolja fel az életminőséget befolyásoló negatív tényezőket, és jellemezze azokat!

MUNKANYAG

2. Feladat

Írja le a szorongás jellemző tüneteit!

MUNKANYAG

4. feladat

Sorolja fel az egészséges életvezetés területeit!

The form consists of a large rectangular area with a yellow border, containing 20 horizontal lines for writing. A large, light gray watermark reading 'MUNKANYELVI ANYAG' is oriented diagonally across the page.

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

Az életminőséget befolyásoló negatív tényezők felsorolása és jellemzői.

2. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

A szorongás tüneteinek felsorolása, külön kiemelve a testi és lelki tüneteket

3. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

Az egészségnevelés lényege, területei a primer, szekunder és terciér prevenció kivitelezése.

4. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

Az egészséges életvezetés megvalósítása a mindennapokban

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Keményné Dr. Pálffy Katalin: Bevezetés a pszichológiába, Gondolat kiadó, Budapest, 2001

Elliot Aronson: Társas lény , Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1995

Atkinson: Pszichológia, Osiris, 1995

46/2003. (IV. 16.) OGY határozat az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról

MUNKANYAG

A(z) 2328–06 modul 018–as szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

| A szakképesítés OKJ azonosító száma: | A szakképesítés megnevezése |
|---|---|
| 54 789 01 0000 00 00 | Gyógyászati segédeszköz-forgalmazó |
| 52 720 01 0010 52 01 | Általános asszisztens |
| 52 720 01 0010 52 02 | Fogászati asszisztens |
| 52 720 01 0010 52 03 | Gyógyszertári asszisztens |
| 54 725 02 0010 54 01 | Citológiai szakasszisztens |
| 54 725 02 0010 54 02 | Elektronmikroszkópos szakasszisztens |
| 54 725 02 0010 54 03 | Hisztokémiai, immunhisztokémiai szakasszisztens |
| 51 542 01 0010 51 01 | Ortopédiai kötszerész és fűzőkészítő |
| 51 542 01 0010 51 02 | Ortopédiai műszerész |
| 54 725 03 1000 00 00 | Orvosi laboratóriumi technikai asszisztens |
| 54 725 03 0100 31 01 | Egészségügyi laboráns |
| 52 725 02 0010 52 01 | Boncmester |
| 52 725 02 0010 52 02 | Műtőtechnikus |
| 52 725 02 0100 33 01 | Gipszmester |
| 52 725 02 0100 33 02 | Műtőssegéd |
| 54 726 01 1000 00 00 | Rehabilitációs tevékenység terapeuta |
| 54 726 01 0100 51 01 | Gyógyfoglalkoztató |
| 52 725 04 1000 00 00 | Radiográfus |

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

10 óra

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató