



«Утверждаю»

Директор

РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК

Д. Кобжасаров

2020 год

**Концепция Национальной программы
«Живи без астмы!», приуроченной к Всемирному
Дню борьбы с бронхиальной астмой (со 2 по 11 мая)**

Целевая группа – население РК, в т.ч.:

- дети от 3 до 6 лет и их родители;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14 лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

Цели и задачи:

Основной целью Национальной программы «Живи без астмы!» является привлечение внимания общества к проблеме бронхиальной астмы, повышение уровня осведомленности населения о мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности об устранимых факторах риска, соблюдения принципов здорового питания и физической активности. Привитие навыков отказа от курения, алкоголя, соблюдения гигиенических правил, своевременного предупреждения и лечения аллергических заболеваний, приверженности к выполнению медицинских и немедицинских рекомендаций, формирование навыков самоконтроля, самоменеджмента, солидарной ответственности за собственное здоровье.

Задачи:

- сформировать приверженность к укреплению здоровья;
- информировать население о рисках заболевания Бронхиальной астмой;
- активизировать работу всех заинтересованных подразделений по выявлению и предупреждению заболевания лиц всех возрастов.

Механизм реализации:

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность Департаментов охраны общественного здоровья, Управлений здравоохранения, Центров формирования здорового образа жизни областей, гг. Нур-Султан, Алматы и Шымкент, организаций, оказывающих первичную медико-социальную помощь, профильные службы на единой методологической

основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа дети от 3 до 6 лет и их родители

а) Сказка «Как Бауыржан, узнал для чего нужна уборка в доме!»

У маленького Бауыржана в комнате жили маленькие пылинки. Он часто играл с ними в комнате, они так кружили у окна и сидели на полки.

- Может, пойдём, погуляем? - спрашивал Бауыржан у друзей.

- Нет, ни в коем случае, - отвечали пылинки, - ты что, хочешь чтобы мы улетели?

- А может, сделаем влажную уборку?

- Ну, вот ещё! Давай лучше полежим на полках, покружим по комнате!

- Мне уже тяжело дышать, давай сделаем уборку, помоем полы – просил Бауыржан.

- Ты что? Вода холодная! Заболеешь! – отвечали пылинки.

Так проходили дни и недели. Пылинки кружили вокруг Бауыржана и подбирались к нему очень близко. Он дышал воздухом, в котором они кружили и через время стал невеселым, не хотел играть и заболел. Родители забеспокоились и вызвали врача.

Врач посмотрел на мальчика, на его грязную комнату, лицо и руки и сказал:

«Если Бауыржан не будет делать влажную уборку в комнате, мыть руки и соблюдать чистоту, то пыль поселится у него в легких, в носике и в других частях тела навсегда. И тогда надо будет получать кучу уколов, чтобы вылечиться. Только ежедневная влажная уборка, свежий воздух помогут ему избавиться от ужасных пылинки».

Мама подумала и решила научить сына делать уборку, отдать в детский сад чтобы вместе с другими ребятами Бауыржан соблюдал режим дня, занимался физкультурой, гулял на свежем воздухе и вовремя кушал.

В детском саду здоровые, веселые и крепкие малыши приняли Бауыржана в свою группу, они дружно играли, делились игрушками и говорили: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» А пылинки шептали на ухо Бауыржану: «Не играй с ними! Мы твои друзья!»

- А почему Солнце-друг? - спросил Бауыржан у детей.

- Солнце в небе ярко светит, всем дарит тепло, уничтожает вирусы и микробы. - ответили дети.

- А почему Вода – друг?

- Прохладная Вода, здоровья всем желает, она не принесёт вреда и тело закаляет.

- И воздух тоже друг? – удивленно спросил Бауыржан.

Да, он тоже наш хороший друг. Воздух закаляет организм, дышите глубже!

А пылинки в моей комнате говорили мне все наоборот. И руки мыть не советовали, значит, они меня обманывали, - промолвил понуро Бауыржан. - Я

тоже очень хочу с вами дружить и никогда не болеть. А с пылью я больше не буду дружить. Я всё понял: Солнце, Воздух и Вода наши лучшие друзья!!!

Теперь Бауыржан гуляет на свежем воздухе, делает зарядку, чистит зубы, умывается прохладной водой и помогает маме делать уборку. Он перестал болеть, стал крепким и здоровым. Руки и лицо теперь у него всегда чистые. А пыль прогнали, не хотели пылинки уходить от Бауыржана, они кричали, пищали, уговаривали, просили, чтобы их оставили, но Бауыржан твердо решил дружить с Водой, Солнцем и Воздухом, мыть руки перед едой, помогать маме с уборкой и быть здоровым!

Балалар, а как вы думаете, с кем лучше дружить?

б) Проведение родительских собраний в ДДУ на тему: «Безопасность детей - забота взрослых».

Для проведения родительских мероприятий привлекаются медицинские специалисты ПМСП, сотрудники ДДУ, специалисты ДООЗ, службы ФЗОЖ, психологи, соцработники.

Цель: Объяснить родителям о необходимости соблюдения правил гигиены, отказа от табакокурения, в том числе влияние на здоровье детей пассивного курения, рационального использования лекарственных средств. Познакомить родителей с методами гигиены, принципами правильного питания, в том числе отказ от продуктов, содержащих пищевые красители.

Медицинские специалисты (специалисты ПМСП, ДООЗ, службы ФЗОЖ) представляют вниманию родителей информацию.

Информационный блок для родителей.

Бронхиальная астма не является инфекционным заболеванием. Основными факторами её развития являются разнообразные аллергены, механические раздражители, климатические условия.

Спровоцировать обострение способны чрезмерные физические нагрузки, стресс, сопутствующие нарушения иммунных и эндокринных функций организма.

К наиболее распространённым аллергенам относится бытовая пыль. В научных кругах нет единого мнения, чем обусловлена реактивность и повышенная чувствительность бронхов, медики считают, что причиной недуга является наследственная особенность конкретного организма.

Некоторые факторы встречаются чаще остальных и способствуют развитию или провоцируют приступ бронхиальной астмы:

- бронхит на фоне воспалительного процесса инфекционного происхождения: в запущенном виде респираторное заболевание нередко приобретает хроническую форму и в ряде случаев перерождается в астму;

- побочный эффект медикаментозной терапии: в индивидуальных случаях сильнодействующие лекарственные препараты при длительном употреблении приобретают свойства аллергена;

- генетическая предрасположенность: официально бронхиальная астма не является наследственным заболеванием, тем не менее, процент больных среди носителей наследственного анамнеза втрое выше, заболевание протекает непредсказуемо и может дать о себе знать в любом возрасте;
- неблагоприятная окружающая среда: горожанин из северной страны более уязвим, чем сельский житель региона с сухим тёплым климатом;
- профессиональный риск: слизистая оболочка бронхиального дерева работников горячих цехов и помещений с загрязнённым воздухом сильнее подвержена патологическим изменениям;
- повседневные причины: частый контакт с бытовой химией, табачный дым, пылевые клещи, постоянное вдыхание микрочастиц эпителия, пера, шерсти, растительной пыльцы;
- среди факторов риска развития бронхиальной астмы лидирующие позиции занимает бытовая пыль.

Именно родители должны приучать своего ребенка соблюдать чистоту в комнате, практиковать регулярные проветривания и частые влажные уборки. Весь комплекс мероприятий должен быть направлен на достижение одной цели – предотвращение скапливания пыли и болезнетворных бактерий в жилом помещении.

Первичная профилактика включает:

- улучшение (максимально возможное) экологической обстановки (временная или постоянная смена места проживания);
- регулярную влажную уборку помещений, необходимо в жилых помещениях (особенно в спальнях) минимизировать количество ковров, книг и мягких игрушек;
- соблюдение правил личной гигиены;
- по возможности не заводить домашних питомцев;
- использование гипоаллергенных предметов быта;
- правильное и здоровое питание, потребление качественных продуктов с минимальным использованием пищевых добавок;
- минимальное использование различных аэроаллергенов – от дезодорантов и парфюмерной продукции до освежителей воздуха;
- устранение фактора неподходящих рабочих условий. При нарастании симптомов бронхиальной астмы желателен вообще сменить работу;
- своевременное лечение респираторных инфекций.

Целевая группа дети от 7 до 10 лет

а) Проведение интерактивного обучения с элементами сюжетно-ролевой игры на тему «Укрепление здоровья! Здоровое дыхание!» с демонстрацией презентации.

Цель:

- познакомить с понятиями «Укрепление здоровья, здоровое дыхание, правила гигиены»; развить умение работать в группах; развить приверженность к здоровому образу жизни, в целях сохранения здоровья на долгие годы.

Сценарий занятия:

Здравствуйте, дорогие друзья! А что же такое укрепление здоровья? Как вы думаете? (ответы детей)

Понятие "укрепление здоровья" включает в себя следующие компоненты: правильное дыхание; правильное и рациональное питание; двигательная активность; положительные эмоции; закаливание; предупреждение формирования пагубных привычек. То есть здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

И чтобы узнать правильный ответ, мы отправляемся в путешествие по планетам **«Укрепления здоровья»**.

Пристегните ремни. Наш космический корабль на старте!

Сегодня, отправляясь по планетам Укрепления здоровья, мы остановимся на нескольких планетах, где будем не только выполнять задания, а мы вместе с вами выведем формулу здоровья – основы счастливой и полноценной жизни.

Мы приближаемся к планете **«Здоровье»**.

А какое сейчас время года? (весна).

Весной люди болеют простудными заболеваниями. А какими ?....

Мы сможем предупредить заболевание – ГРИПП.

Нужно закаляться, прививаться!

Скажите, а отчего зависит здоровье?

От здорового образа жизни. Факторы здоровья - движение, закаливание, питание, правильный режим.

А что значит здоровый человек? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный и т.д.

Здоровый человек – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Мы подлетаем к планете **«Режим дня»**.

Жители этой планеты все успевают и уроки делать, и книжку почитать, и поиграть, и родителям помочь, и любимым занятием заняться. Одежда всегда у них в порядке и в комнате убрано, и в школу они никогда не опаздывают. Почему так происходит, как вы думаете?.... А жители этой страны знают тайну времени.

А называется она.. ...читаем..... «режим дня».

Что такое режим дня? Режим – это распорядок дел, действий.

С чего вы начинаете свой режим дня?

- Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку, мы... (дети продолжают)
- Позавтракали, а затем... (дети продолжают)

- Вернувшись из школы, мы... (дети продолжают)
 - Чем вы занимаетесь в свободное время?
 - А во сколько, мы ребята ужинаем и ложимся спать?
- Режим активности и отдыха важен для здоровья.

Что нужно помнить, соблюдая режим дня?

- Точность во времени и правильное чередование, то есть смена одних видов деятельности другими.
- Правильное распределение занятий по времени, соблюдение распорядка дня.
- Избыточное потребление сахара, жиров (фастфуда), соли может привести к проблемам со здоровьем.
- Правильное питание. Рацион должен включать определённое количество калорий, жиров, белков и углеводов, а главное овощи, фрукты.
- Рекомендована ежедневная физическая активность для здоровья детей - это не менее 1 часа в день.
- Соблюдение правил гигиены - мытьё рук после посещения уборной и перед едой, чистка зубов дважды в день, необходимо закаливаться.

Теперь перед нами планета – **«Физическая активность»**.

На этой планете живут люди, которые дружат со спортом. А для чего нам нужен спорт? Кто ответит?

Занятие спортом или физической культурой даёт возможность поддерживать физическую форму, сохранить здоровье, развить ловкость, скорость, физическую силу. Предотвратить избыточную массу тела, а тем самым это профилактика ожирения. Дети, которые занимаются физической культурой или спортом реже болеют и лучше спят по ночам, у них всегда потрясающее настроение.

Подводим итоги. Заключение

Мы возвращаемся на Землю. Сегодня мы посетили три планеты **«Укрепления здоровья»**.

А что же вы усвоили, побывав на всех планетах?

И какая самая главная цель для человека? Самая главная цель - здоровье. От чего оно зависит? От способности каждого человека заботиться о себе, и соблюдать принципы здорового образа жизни.

Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его.

б) Интерактивный урок здоровья на тему: «Не кури - это плохо для здоровья».

Цель: сформировать представление о вреде табакокурения (активное и пассивное), влиянии табака на рост и развитие детского организма.

Оборудование: бумага, маркеры, фишки, тематические рисунки, слайды.

Ход занятия:

-Разминка (на усмотрение организатора. Проведение танцевальной разминки 2-5 минут);

-Разделить детей на несколько групп по цветным жетонам (красный, синий). Задавать вопросы по группам, например «Если человек курит, это хорошо или плохо?», «Если плохо- то почему?», «Как ты себя чувствуешь, если рядом кто-то курит - тебе легко дышать?» и др.

Каждая группа высказывает свое мнение о курении взрослых, за каждый правильный ответ - выдается группе красная фишка, неправильный – синяя. В конце беседы подсчитать фишки. Выигрывает команда, которая набрала больше красных фишек.

Преподаватель рассказывает о влиянии курения на организм, какие органы подвергаются повреждению, с акцентом на развитие бронхиальной астмы.

- Игра: «Помоги мальчику из мультфильма отказаться от сигареты, которую предложили друзья, уметь сказать «НЕТ!». Преподаватель предлагает придумать, как можно помочь отказаться, от сигареты, если друзья предлагают, а мальчик не хочет, за каждый правильный ответ - выдается красная фишка, неправильный – синяя, выигрывает команда, получившая наибольшее количество красных жетонов. А преподаватель перечисляет варианты отказа от сигареты, записывает маркерами на флип-чарте, или показывает ранее приготовленные правильные ответы на слайде;

- Проводится обзор занятия «Что нового вы узнали, что вы расскажите своим родным про табакокурение, что вам понравилось на занятии?».

Целевая группа дети и подростки от 11 до 14 лет

а) Организация классных часов, применение практико-ориентированного подхода в формировании познавательной активности на уроках, систематизация знаний учащихся о профилактике бронхиальной астмы, правилах гигиены.

Проведение классного часа на тему «Что нужно знать, чтобы предупредить астму?»

Задачи:

- Способствовать воспитанию здорового образа жизни, бережного и вдумчивого отношения к своему здоровью;

- Обучить правилам гигиены, упражнениям, закаливающим организм и предупреждающим развитие бронхиальной астмы.

Оборудование: плакат с тематическим содержанием; карточки с режимом дня и словами: на доске пословицы о здоровье; индивидуальные карточки.

Ход классного часа:

Учитель. Продолжите пословицы о здоровье человека;

- В здоровом теле... (здоровый дух);

- Здоровье дороже... (золота);

- Солнце, воздух и вода... (наши лучшие друзья);

Давайте выясним, от чего зависит наше здоровье. Порассуждаем.

(Дети высказывают свои предположения, учитель записывает на доске).

- От здоровья родителей, бабушек и дедушек;

- От чистоты дома, в школе;

- От того, как часто нас осматривает врач;
- От того, каким воздухом дышим;
- От того, какую воду пьем;
- От того, что употребляем в пищу;
- От себя самого.

Преподаватель : Давайте поговорим о **Дыхательной гимнастике**.

Для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику? Легкие расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг, становится лучше наша память, повышается мыслительная активность. Итак, начнем! Глубокий вдох - выдох (3 раза). Глубокий вдох - на звук м-м-м, выдох на звук ш-ш-ш.

Глубокий вдох - выдох порциями, с остановками. Голову поднимем выше. И легко-легко подышим. У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу.

Вспомним способы укрепления здоровья. (Режим дня, правильное питание, закаливание, спорт, хорошее настроение).

Преподаватель: Что такое бронхиальная астма? АСТМА - это хроническое заболевание, для которого характерны периодически повторяющиеся приступы удушья, свистящего дыхания и/или приступы кашля, тяжесть и частота которых варьируют у разных людей (Определение записано на доске).

Давайте перечислим причины этой болезни:

- Аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли, шерсть и эпителий животных, бытовая химия и т.п.);
- Аллергены вне помещений (такие как пыльца и плесень);
- Пищевые и лекарственные аллергены;
- Табачный дым;
- Химические раздражающие вещества на рабочих местах;
- Загрязнение воздуха (поллютанты).

Есть и факторы, которые провоцируют возникновение бронхиальной астмы: холодный воздух, влажность, резкие запахи, инфекции стрессы, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх физическая нагрузка некоторые лекарственные средства.

Что сделать, чтобы защитить себя от бронхиальной астмы? (Дети предлагают варианты ответа). Для чего человеку необходимо соблюдать режим дня? (Дети отвечают).

Работа в группах:

Преподаватель: Вспомним распорядок дня. (Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня. Проверка по плакату с режимом дня).

Кто из вас выполняет режим дня? А у кого это получается не всегда? А есть ребята, которые режим вообще не соблюдают? Как можно назвать человека, который выполняет режим? (Организованный. Дисциплинированный плакат с определением вывешивается на доску).

Назовите определение о котором говорится в предложении.

(Питание) - одно из необходимых условий для жизни человека.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням.

Преподаватель: Здоровый человек соблюдает культуру питания, т. е. он... **(Культурный человек.** Листок со словом «культурный» вывешивается на доску).

Каким должен быть человек, чтобы выполнять режим дня, правильно питаться, каждый день делать зарядку и не лениться? (Сильным –плакат вывешивается на доску).

Преподаватель: А теперь выберем признаки, характеризующие здорового человека. На карточке подчеркните эти слова. (Выдается карточка, на которой написано: «Здоровый человек - это... человек- Сутулый, бледный, сильный, ловкий, подтянутый, румяный, стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, грустный, грубый, ленивый, активный»).

Здоровье – это цветок, который надо беречь и оберегать. Скажите что нужно для того, чтобы вырастить красивый цветок? Вот так и здоровье нужно оберегать, заботиться о нём.

Творческая работа:

Преподаватель: А раз получилась характеристика здорового человека, то рядом нарисуем портрет этого человека. Конечно, ваши портреты будут разными, но у всех должно быть что-то общее.

- Подумайте, чем ваши портреты будут похожи. (Улыбка, спина прямая, добрые глаза, опрятный, румяный).

(Дети рисуют под музыку. По окончании организуется выставка работ).

Подведение итогов:

Преподаватель: Для чего нужно хорошее здоровье? Что может позволить себе здоровый человек, а больной не может? (Дети отвечают).

- Закончите предложение: «Здоровье - это...» (Дети перечисляют по цепочке).

б)Проведение совещаний для педагогических коллективов (учителей, педагогов, наставников, обслуживающего персонала) школ, по вопросам сохранения и укрепления здоровья путем профилактики бронхиальной астмы, табакокурения и других поведенческих факторов риска.

Информационный блок для педагогов, наставников.

Бронхиальная астма— это хроническое воспаление дыхательных путей, которое проявляется в виде одышки – состояния, когда кашель настолько частый и глубокий, что человек задыхается. Это происходит из-за того, что наши дыхательные каналы слишком сильно реагируют на какие-либо раздражители. Раздражаясь, они сужаются, и поэтому при дыхании человек начинает задыхаться. Бронхиальная астма появляется у людей любого возраста, тем не менее, чаще она начинается с детского возраста — половина из таких людей с возрастом излечиваются от нее. Сейчас по приблизительным

подсчетах от 300 до 500 миллионов людей на Земле страдают от этого заболевания, и ежедневно их число увеличивается.

При таком серьезном заболевании нужно усиленно следить за своим здоровьем. Равномерно распределять физические нагрузки. Повышенная физическая нагрузка у людей, больных астмой, может вызвать приступ. Дыхание учащается, что ведет к охлаждению и высушиванию стенок дыхательных путей, в результате чего и возникает бронхоспазм.

Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, участвующие в дыхании, снижают риск появления гипоксии, способствует более быстрому и простому способу пережить обострения. Не стоит заниматься видами спорта, требующими очень большой нагрузки на организм, например, бегом на большие расстояния, поднятием штанги, занятиями на турнике, брусьях и кольцах. Лучше не заниматься зимними видами спорта (биатлоном, лыжами, фигурным катанием, хоккеем), так как холодный воздух у многих людей, болеющих астмой, вызывает сужение бронхов. Не рекомендуются занятия, требующие долгую задержку дыхания (подводное плавание).

Есть люди, которые смогли преодолеть свою болезнь и стать чемпионами.

Раздражителями, которые вызывают систематический приступ, являются чужеродные белки, повторно попадающие в организм, в одних случаях они бактериального происхождения, в других – пищевого, имеют значение и органические частицы, находящиеся в воздухе (частицы одежды, растений, кожи, обуви и т. д.).

При бронхиальной астме без указаний на непереносимость пищевых продуктов рекомендуют так называемую гипоаллергенную диету. В этом случае из питания исключают продукты высокой аллергенности и продукты со свойствами неспецифических раздражителей. К первым относятся яйца, цитрусовые, рыба, крабы, раки, орехи. Ко вторым – перец, горчица и другие, острые и соленые продукты. Питание вне периода обострения должно быть полноценным, но не избыточным. Ограничивают крепкие мясные и рыбные бульоны, поваренную соль, острые и соленые продукты, пряности, приправы, сахар и содержащие его продукты, мед, шоколадные изделия. Рекомендуется употреблять в достаточном количестве витамины С, Р, А, группы В. Они нормализуют реактивность организма. Употребление с пищей солей кальция и фосфора нормализует работу кишечника и улучшает обменные процессы.

В тех случаях, когда у пациентов с бронхиальной астмой пищевая аллергия является первичным фактором или фактором, присоединившимся в процессе заболевания, за рационом питания следует следить особенно тщательно. Пищевыми веществами, которые наиболее часто вызывают бронхиальную астму, являются пшеница, молоко, рыба, яйца. Для того, чтобы составить исключаящие рационы необходимо четко знать о том, какие продукты и изделия следует исключить. Нередко вдыхаемые аллергены имеют общие свойства с определенными пищевыми веществами, например пыльца злаковых трав и пищевые злаки, орехи, пыльца полыни и подсолнечника и семена подсолнечника.

Питание пациентов с бронхиальной астмой должно быть дробным – 5 раз в сутки, небольшими порциями, последний прием пищи не менее чем за 2 часа до сна.

Подводя итоги всего сказанного выше, нужно указать на то, что педагогам необходимо уделять отдельное внимание ученикам, имеющим в анамнезе данное заболевание.

в) Проведение спортивных мероприятий, эстафет, физкульт-минуток под девизом «Легко дышать – легко жить!».

Комплекс спортивных мероприятий определяется по выбору ответственных специалистов в виде «Веселых стартов», соревнований «Спортивная семья» и т.п. с вовлечением детей, родителей, общественности. Фотоматериал о проведенных спортивных мероприятиях размещается на сайте организаций образования, здравоохранения и в социальных сетях.

Целевая группа дети от 15 до 17 лет

а) проведение в школах, колледжах, молодежных организациях выставок/конкурсов под девизом «Дышу легко и свободно!» с организацией фото и видеосъемки, с освещением в СМИ. Фотографии размещаются в социальных сетях и на сайтах, личных страницах с хэштегом #дышулегкоисвободно.

б) проведение Марафона здоровья "Дышу легко и свободно!"

Цель марафона - ярко и весело вовлечь людей в осознанный выбор укрепления здоровья. Участникам будет предложено пробежать квест, согласно плана разработанного организаторами. Завершится марафон веселым танцевальным флешмобом в стиле зумба, каражорга и др. При проведении флеш-моба все действия зафиксировать фото и видео съемкой, для дальнейшего монтажа видео-ролика и распространения вирусного видео в социальных сетях с хэштегом #дышулегкоисвободно.

в) проведение в школах, колледжах, молодежных организациях тренинга «Скажи «НЕТ!»

Цель: развить навыки уверенного отказа от табакокурения и других психоактивных веществ.

Задачи:

- обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять наркотики;

- познакомить с различными способами уверенного отказа;

- тренировать способы отказа от курения.

Организационный момент.

Психолог: «Здравствуйте. Я рада видеть вас на занятии по обучению различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества».

Преподаватель: Вы можете привести примеры, когда кто-то предлагал покурить Вам или Вашим друзьям и близким.

Психолог: «Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди».

Далее участники называют свои варианты причин, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Преподаватель: Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Но также существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Мини – лекция.

Плакат «Правила уверенного отказа».

Преподаватель: Прочитаем правила и обсудим их.

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы - так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие - либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Работа в группах.

Затем участники делятся на группы, участники объединяются в группы. Каждой группе раздаются карточки с ситуацией «просьба».

Обучающимся необходимо прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграть сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. При подготовке сценки они должны использовать «Правила уверенного отказа».

Обучающиеся (по желанию) показывают сценки. Проводиться обсуждение. Делаются выводы.

Психолог: «Знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других. Однако не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить».

Ребятам предлагается игра, в которой участники проигрывают способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Ролевая игра.

Обучающиеся объединяются в группы. Каждой группе раздаются карточки с приемами предложения покурить и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух.

Затем предлагает соседу справа прочитать ответ. Каждому приему предложения покурить соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения покурить и способы отказа.

Ситуация № 1.

Давай покурим. Сейчас все курят. Это круто!

Формы отказа:

1. Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят.

2. Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Ситуация № 2.

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести марихуану. В жизни надо попробовать все. Не упрячься.

Форма отказа:

1. Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман.

2. Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Ситуация № 3.

Хочешь покурим марихуану?

Форма отказа:

1. Нет, спасибо, от марихуаны люди перестают соображать, и совершают глупые поступки.

2. Нет, спасибо, от марихуаны болит голова, трудно дышать, и возникает кашель.

Психолог: Ребята, продемонстрируйте понравившейся способ отказа, или предложите свой способ отказа.

Подведение итогов.

Настало время подвести итог нашего занятия. Обратите внимание на то, что отказ от употребления табака сохранит ваше здоровье.

Вывод: существует много эффективных способов говорить «НЕТ».

Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет

а) **Широкомасштабная акция «Здоровое дыхание! Здоровый образ жизни!»** с целью привлечения внимания населения к проблемам риска для здоровья, связанным с потреблением табака, алкоголя, и подбором альтернативных вариантов реального отказа от курения. Акцию рекомендуется провести в формате «Городок здоровья», форма профилактической работы в местах массового скопления людей, где возможно определить уровень артериального давления, зрительно-двигательную реакцию, пройти спирометрию (обследованием курильщиков на СО-анализаторе) и получить индивидуальные консультации по различным аспектам укрепления здоровья. Курящим, как категории наиболее часто страдающей от бронхиальной астмы и хронической обструктивной болезни легких, предложат пройти тест Фагерстрема, для определения степени

никотиновой зависимости с консультацией специалистов по отказу от табачной зависимости. При проведении акции, все действия зафиксировать фото и видео съемкой, для дальнейшего монтажа видео-ролика и распространения вирусного видео в социальных сетях с хэштегом #дышулегкоисвободно.

б) проведение в колледжах, университетах, молодежных организациях круглого стола на тему «Жизнь без астмы».

Участники круглого стола: ведущие специалисты ПМСП, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни областей и гг. Нур-Султан, Алматы и Шымкент, ДООЗ областей, гг. Нур-Султан, Алматы и Шымкент, представители религиозных конфессий, НПО, СМИ.

Тематика круглого стола: Привлечение внимания общества к проблеме бронхиальной астмы, повышение уровня осведомленности населения об основных мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности об устранимых факторах риска, соблюдения принципов здорового питания и физической активности.

в) Проведение дебатов на темы: «Живи без астмы!» «Табакокурение: ЗА и ПРОТИВ», «Бесконтрольный прием лекарственных препаратов – риск Бронхиальной астмы».

Дебаты - чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Эта разновидность публичной дискуссии направлена на то, чтобы участники дебатов убедили в своей правоте третью сторону, а не друг друга. В дебатах участвуют студенты разных групп.

Целевая группа взрослое население от 30 до 64 лет

1. Провести Дни открытых дверей в организациях первичной медико-санитарной помощи, с привлечением профильных специалистов - ВОП, пульмонологов, аллергологов, психологов и соцработников с определением пиковой скорости выдоха, артериального давления, уровня холестерина и глюкозы, физических параметров, с определением индекса массы тела для оценки индивидуального риска с последующей коррекцией факторов риска в Школах здоровья.

2. Провести семинар–тренинги для специалистов ПМСП (медицинских, социальных работников, психологов) о мерах профилактики, диагностики и лечения бронхиальной астмы и повышения уровня информированности населения о влиянии поведенческих факторов риска на развитие бронхиальной астмы (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности), профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

3. Активизировать деятельность Школ здоровья по профилактике поведенческих факторов риска, в вопросах отказа от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической

активности) для снижения риска развития неинфекционных заболеваний, в том числе бронхиальной астмы.

4. Активизировать деятельность антитабачных центров/антитабачных кабинетов по вопросам профилактики табакокурения, выработки навыков отказа от курения, повышения осведомленности населения о влиянии табакокурения на лиц с бронхиальной астмой; патронаж медицинскими и социальными работниками, психологами лиц, желающих отказаться от потребления табачных изделий с целью оказания помощи в критические периоды.

5. Провести информационные часы на рабочих совещаниях, собраниях трудовых коллективов и др., по вопросам профилактики заболеваний и аспектам здорового образа жизни, в том числе и по профилактике бронхиальной астмы, создания условий для сохранения и укрепления здоровья.

6. Проводить антитабачную политику на рабочем месте, создание специальных программ для работников по борьбе с курением, проведение группового и индивидуального консультирования по отказу от курения.

Целевая группа взрослое население старше 64 лет

а) Провести информационно-консультационные мероприятия в ПМСП на тему: «Дыши легко, дыши свободно!».

Пожилые люди уделяют большое внимание своему здоровью и гораздо чаще, чем молодые задаются вопросом: как сделать так, чтобы всегда в любом возрасте чувствовать себя здоровым, молодым, активным, не потерять интерес к жизни? Основной принцип долголетия – это оздоровление тела, души и духа. Увеличение уровня продолжительности жизни возможно при сочетании правильного образа жизни, разумного чередования труда и отдыха, здоровой пищи, интересных занятий, новых встреч.

Что такое астма?

Астма является хроническим заболеванием, для которого характерны периодически повторяющиеся приступы удушья и свистящего дыхания, тяжесть и частота которых варьируются у разных людей.

У людей, страдающих астмой, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, а у некоторых людей состояние может ухудшаться во время физической активности или ночью.

Вопрос: Что провоцирует приступ астмы?

Ответ: Некоторые причины, провоцирующие приступы болезни, являются общими для всех людей с астмой, а другие носят более индивидуальный характер. Несмотря на то, что основополагающие причины астмы полностью еще не выяснены, известно, что самыми значительными факторами риска развития астмы являются вдыхаемые провоцирующие вещества, в том числе:

- аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, ковры и мягкая мебель, загрязнение воздуха и шерсть и перхоть домашних животных);
- аллергены вне помещений (такие как цветочная пыльца и плесень);
- табачный дым;
- химические раздражающие вещества на рабочих местах.

Другие провоцирующие факторы включают холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, и физические упражнения. У некоторых людей астму могут спровоцировать и некоторые лекарственные средства, такие как аспирин и другие нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения гипертонии, болезней сердца и мигрени). Урбанизацию также связывают с растущей распространенностью астмы, однако точный характер этой связи неизвестен.

По оценкам ВОЗ, во всем мире астмой страдает 235 миллионов человек. Несмотря на то, что астму нельзя излечить, при надлежащем ведении можно держать под контролем болезнь и обеспечивать людям с астмой хорошее качество жизни. К тому же, у некоторых детей с легкими формами астмы с возрастом симптомы болезни проходят.

Неосведомленность больных о своей патологии, отсутствие навыков самоконтроля, неумение правильно пользоваться лекарствами, являются серьезными препятствиями для успешного преодоления болезни, что выражается в учащении обострений, госпитализаций, вызовов скорой помощи и приводит к снижению качества жизни и удорожанию лечения.

Для повышения эффективности лечения БА рекомендуется обучение в Школе здоровья по профилактике бронхиальной астмы. Основным предназначением Школы здоровья является обучение пациентов способности самостоятельно контролировать свое состояние под наблюдением медицинского работника. Обучение пациента подразумевает установление партнерства между ним и медицинским работником в условиях постоянной проверки и обновления знаний.

Задачи школы здоровья для пациентов с бронхиальной астмой: Дать пациенту представление о его заболевании, рассказать о возможностях лечения бронхиальной астмы. Дать возможность пациенту оценить тяжесть своего состояния и адекватность противоастматического лечения. Научить пациента самостоятельно распознавать приближающееся ухудшение в течении астмы и предотвращать его. Научить пациента приемам самопомощи при развившемся приступе астмы.

Объяснить назначение таких приборов индивидуального пользования, как спейсер и пикфлоуметр, ингалятор, небулайзер. В практической части занятий обучить пациентов правильной технике ингаляции, использования пикфлоуметра, спейсера.

Медиа-мероприятия:

- разместить пресс-релиз на интернет ресурсах УЗ областей, гг. Нур-Султан, Алматы и Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий в рамках Всемирного Дня борьбы с бронхиальной астмой;

- организовать проведение выступлений на телевизионных каналах, радиостанциях о влиянии поведенческих факторов риска на развитие бронхиальной астмы, в частности: отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдения принципов рационального питания, пропаганда физической активности, контроль массы тела, своевременном предупреждении и лечении аллергических заболеваний, приверженности к лечению, формированию навыков самоконтроля, самоменеджмента;

- разместить публикации в периодических республиканских и/или региональных печатных изданиях информация об основных симптомах бронхиальной астмы, особенностях ее проявления, осложнениях, приверженности к лечению, формирования навыков самоконтроля, солидарной ответственности за свое здоровье, профилактики поведенческих факторов риска, отказа от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности;

- разместить аудио-видеоролики по профилактике поведенческих факторов риска на LED – мониторах в общественном транспорте, метро, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/железнодорожных вокзалах, сетях кинотеатров, крупных торговых центрах;

- обеспечить распространение информации по вопросам бронхиальной астмы и предупреждению осложнений через информационные агентства и порталы, телеканалы, сайты УЗ, страницы в социальных сетях, репосты в группах и сообществах;

- обеспечить проведение пресс-конференций с участием ведущих профильных специалистов, всех заинтересованных сторон по актуальным вопросам превенции бронхиальной астмы;

- организовать размещение информационного материала по вопросам профилактики бронхиальной астмы, поведенческих факторов риска и пропаганде здорового образа жизни с фотографиями/ видео в социальных сетях: Facebook, Instagram, Telegram и др.;

- распространить инфографики и информационно-образовательных материалов по вопросам профилактики бронхиальной астмы, поведенческих факторов риска (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдения принципов рационального питания, пропаганда физической активности, контроль массы тела) в виде брошюр, листовок, буклетов и т.д.

Срок предоставления информации в НЦОЗ к 9 июня 2020 года в печатном и электронном форматах на адрес org@hls.kz:

-аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы, организаций, в которых данные мероприятия проводились и число мероприятий и охваченных лиц;

- таблицы в формате Excel, согласно Приложения 1.
- таблица в формате Excel, согласно Приложения 2.

Ответственный исполнитель:

А. Кожахметова

Кожахметова А.

А. Кожахметова

А. Кожахметова