



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН  
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“  
ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

ЛЕКЦИЯ №6

# ПРОГРАМИ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО. ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

Формулиране на цели

Планиране и осъществяване на дейности

Оценка на резултатите

Модел, методи и подходи за здравно  
възпитание

# ПЛАН НА ЛЕКЦИЯТА

1. Основни етапи на методологията за създаване на здравно-промотивна програма.
  - 1.1. Анализ на проблемите и нуждите,
  - 1.2. Формулиране на цели
  - 1.3. Планиране на дейности
  - 1.4. Осъществяване на дейности
  - 1.5. Оценка на резултатите
2. Модели, методи и подходи на здравно възпитание като елемент на ПЗРМ.
3. Етапи на поведенческата промяна

# ДЕФИНИРАНЕ НА ПРОБЛЕМИ И УСТАНОВЯВАНЕ НА ПОТРЕБНОСТИ

Области и подходи за установяване на проблеми, свързани с:

- Условия, организация и безопасност на труда – оценка на риска (Наредба №5, ДВ бр. 47 от 21.05.1999 г.), анкетни проучвания
- Ранно откриване и справяне със здравни проблеми – профилактични прегледи (Наредба №3 за задължителните предварителни и периодични прегледи на работниците, ДВ бр.16 от 27.02.1987 г.)
- Начин на живот, поведенчески рискови фактори – анкетни проучвания, оценка на задоволяването на лични и групови потребности

# ФОРМУЛИРАНЕ НА ОПЕРАТИВНИ (КООРД) ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПО ПЗРМ

**К  
КОНКРЕТНИ**

Да са свързани с определен обект или организационна среда; да отговарят на оценени нужди

**О  
ОЦЕНИМИ**

Водещи до резултат, който може да бъде доказан и оценен

**О  
ОПРЕДЕЛЕНИ СЪС СРОК**

Изискващи определимо време за получаване на крайния резултат

**Р  
РЕАЛИСТИЧНИ**

Свързани с нашите възможности и ограничения

**Д  
ДОСТИЖИМИ**

Възможни за осъществяване при настоящото ниво на култура, взаимоотношения, организация и техническо развитие.

# СРОЧНОСТ НА ЦЕЛИТЕ

<b>СРОЧНОСТ</b>	<b>ДОСТИЖИМИ РЕЗУЛТАТИ</b>
<b>КРАТКОСРОЧНИ</b> (6 месеца – 1 година)	Увеличена информираност и разбиране по въпроси, свързани със здравето Увеличена загриженост за влиянието на определени фактори върху здравето Придобити нови умения
<b>СРЕДНОСРОЧНИ</b> (1-5 години)	Промени в отношението Промени в поведението
<b>ДЪЛГОСРОЧНИ</b> (над 5 години)	Епидемиологични промени – намаляване на заболяемостта, смъртността

# РЕАЛИЗИРАНЕ НА ДЕЙНОСТИТЕ ПО ПРОГРАМАТА

- За реализиране на дейностите по програмата, чрез които ще се постигнат поставените цели и задачи се използва разнообразие на модели, методи и подходи за здравно възпитание
- Изборът на метод зависи от целта, характеристиките на аудиторията, желаната насоката на въздействие (предпазване от заболяване, справяне и живот със заболяване, позитивно здраве), комуникативните и лекторски умения на обучаващия, наличните ресурси (времеви, финансови, материални, човешки)

# МОДЕЛИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

## Авторитарен (традиционен) модел

- Доминираща роля на обучаващия
- Еднопосочно предаване на информация и съвети от обучаващия към обучаваните
- Приложим е при болни или преболедували лица



# МОДЕЛИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

## Съпричастен (двупосочен) модел

- Осъществява се двупосочна размяна на знания и идеи между обучаващия и обучаваните
- Постига се не само информиране, но и генериране на подходящи поведенчески решения





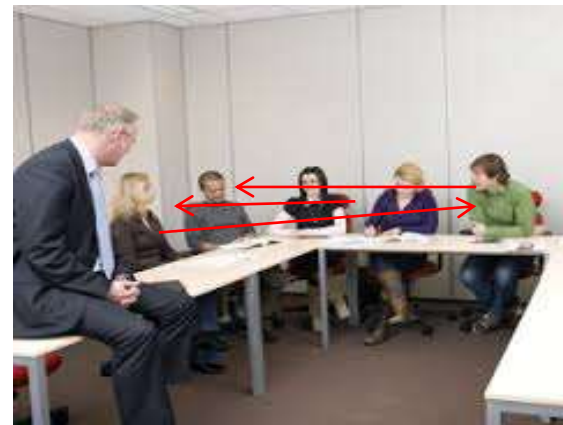
# МОДЕЛИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

## Промотивен (еволютивно-усъвършенстващ) модел

- Насочен към позитивното здраве и неговото укрепване
- Здравното възпитание се допълва от процес на самовъзпитание

(групи за взаимопомощ)

- Отчита влиянието на факторите на жизнената среда



# МЕТОДИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

## Преобладаване на устното слово

Положителни страни	Недостатъци
<ul style="list-style-type: none"><li>• Директен контакт с аудиторията</li><li>• Възможност за отговаряне на нейните конкретни потребности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Високи изисквания към подготовката на обучаващия</li><li>• Необходимост от комуникативни умения</li><li>• Информацията се забравя бързо</li></ul>

# МЕТОДИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

## Преобладаване на печатното слово

Положителни страни	Недостатъци
<ul style="list-style-type: none"><li>• Широк обхват за кратко време</li><li>• Многократен достъп до информацията</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Анонимност на посланието</li><li>• По-големи разходи</li><li>• Неподходящо за някои популационни групи</li></ul>

# МЕТОДИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

## Преобладаване на нагледни елементи

Положителни страни	Недостатъци
<ul style="list-style-type: none"><li>• Улеснява се разбирането на информацията</li><li>• Емоционално въздействие</li><li>• По-лесно изграждане на мотивация</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Материалите се подготвят по-трудно</li><li>• Скъп метод</li></ul>

# МЕТОДИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

## Социално заучаване

Желаната поведенческа промяна се постига под влияние на социалната среда. Известна и ценена от обществото личност дава пример с някакъв здравословен аспект от поведението си. Важно е да се наблюдават последиците от поведението на модела. Позитивните последици насърчават придобиването на предлаганото поведение.

# МЕТОДИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

## Дифузия на нововъведенията

Насочен е към постигането на колективна поведенческа промяна. Проводници на новия модел на поведение са членове на социалната група, които формират общественото мнение (лидери). Те първи променят своето поведение в желаната насока, изказват одобрение за нововъведението или предават необходимата информация на достъпен език за останалите членове на групата.

# МОТИВАЦИЯ НА ЗДРАВНОТО ПОВЕДЕНИЕ

- **Мотиви от здравно-рационално естество** – основават се на познаването и рационалното оценяване на ползата от извършването на определено здравно действие.
- **Мотиви от психо-физиологично естество** – основани са на емоциите или на физическите преживявания, придружаващи извършването на определени действия
- **Мотиви от естетическо естество** – свързани са с естетическите възгледи и идеали на личността

# МОТИВАЦИЯ НА ЗДРАВНОТО ПОВЕДЕНИЕ

- **Мотиви от социално-психологическо естество** – свързани с влиянието на общественото мнение и нормите на неформалната група
- **Мотиви от морално естество** – опират се на съзнанието за морален дълг, хуманност, взаимопомощ, солидарност
- **Мотиви от икономическо естество** – свързани с материално състояние, цени на лекарства и услуги, безработица и др.



# ЕТАПИ НА ПОВЕДЕНЧЕСКАТА ПРОМЯНА

1. Изходен етап – липсва осъзната потребност и намерение за промяна на поведението да в обозримо бъдеще
2. Осъзнаване на необходимостта от промяна – възниква намерение за промяна в близко бъдеще. Повишава се потребността от информация по дадения проблем. Претеглят се предимствата и недостатъците на обичайното и новото поведение.

# ЕТАПИ НА ПОВЕДЕНЧЕСКАТА ПРОМЯНА

3. **Подготвителен етап** – съществува намерение за промяна в непосредствено бъдеще или вече са започнали малки изменения на обичайното поведение.
4. **Осъществяване на промяната** – предприемат се съзнателни действия за преодоляване на обичайното поведение и формиране на ново
5. **Поддържане на промяната** – новото поведение се практикува повече от шест месеца и чрез съзнателни усилия се предотвратява връщане към вредното поведение

# ЕТАПИ НА ПОВЕДЕНЧЕСКАТА ПРОМЯНА



# ОЦЕНЯВАНЕ

Оценяването на програмата може да се осъществи в две важни насоки:

- оценяване на процеса (реализиране на дейности, спазване на предвидените срокове)
- оценяване на резултата по предварително утвърдени количествени и качествени критерии.

За осигуряване на непрекъснатост на дейността по ПЗРМ цикълът отново се повтаря.