



**SZPITAL
W PUSZCZYKOWIE**

*Szpital w Puszczykowie
Opieka, zaufanie, profesjonalizm*

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

„Higieniczny tryb życia.”

Oddział Chorób Wewnętrznych



TEMAT: Higieniczny tryb życia

CEL DYDAKTYCZNY:

1. Pogłębienie wiedzy na temat higienicznego trybu życia
2. Poprawa jakości życia

METODA DYDAKTYCZNA: bezpośrednia rozmowa pielęgniarki z pacjentem, dyskusja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: publikacje naukowe

PROWADZĄCY: pielęgniarki/pielęgniarze Oddziału Chorób Wewnętrznych

UCZESTNICY: pacjenci Oddziału Chorób Wewnętrznych

MIEJSCE: Oddział Chorób Wewnętrznych

HIGIENICZNY TRYB ŻYCIA:

1. Odżywianie

- stosowanie dobrze zbilansowanej diety;
- uzupełnianie niedoborów;
- Jedzenie posiłków o stałych porach w ciągu dnia;
- ograniczenie dobowego spożycia soli;
- Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych, warto je zastąpić olejami roślinnymi;
- zwiększenie ilości spożywanych świeżych warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, bogatych w witaminy i składniki mineralne;
- redukcja masy ciała w razie potrzeby (utrzymanie prawidłowej masy ciała, BMI w normie);
- odpowiednie nawodnienie organizmu.

2. Nałogi - palenie tytoniu, spożywanie alkoholu

- Korzyści zaprzestania palenia oraz spożywania alkoholu: obniżenie ryzyka rozwoju chorób (nowotwory, choroby układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, pokarmowego, nerwowego), zwiększenie odporności organizmu.

3. Aktywność fizyczna

- Prowadzenie regularnej aktywności fizycznej;
- Ćwiczenia fizyczne – ich rodzaj dostosowywany indywidualnie, w zależności od samopoczucia, chorób przewlekłych, obecnego stanu zdrowia.

4. Profilaktyka oraz leczenie chorób przewlekłych

- Korzystanie z pakietów profilaktycznych (np. program badań przesiewowych raka jelita grubego, program profilaktyki raka piersi, szyjki macicy, gruźlicy, chorób układu krążenia, program badań prenatalnych,
- Regularne kontrole ciśnienia tętniczego krwi
- Regularne wykonywanie badań laboratoryjnych
- Prowadzenie higienicznego trybu życia;
- Konieczność leczenia chorób przewlekłych;
- Regularne kontrole u lekarzy specjalistów;
- Regularne pobieranie leków;
- Regularne wykonywanie badań.

5. Stres

- Unikanie stresującego trybu życia;
- Stosowanie metod relaksacyjnych;
- W przypadku nieradzenia sobie z problemami, uczuciem lęku i niepokoju zalecana konsultacja psychologiczna.

Podsumowanie: Prowadzenie higienicznego trybu życia zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób (cukrzyca, otyłość, nadciśnienia, choroby niedokrwiennej serca oraz nowotworów) oraz poprawia samopoczucie.