

УДК 453.67.1  
© Зімненко О.В., 2008

## ПОІНФОРМОВАНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПРО ФІЗИЧНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

**Зімненко О.В.**

*Кіровоградський інститут розвитку людини «Україна».*

**Актуальність.** Здоров'я людини не є простим еквівалентом сучасного йому стану середовища, а відображає також певний тривалий вплив середовища, який мав місце в минулому. Значною мірою здоров'я людини визначається спадковими особливостями людини, які, у свою чергу, більше пов'язані зі станом середовища в минулому, ніж зі станом сучасним. Зрозуміти феномен здоров'я можна тільки з позицій цілісного підходу до людини. Зокрема, розглядаючи і соціальну складову, як фактор впливу здоров'я. [1]

Як показує досвід застосування методів фізичної реабілітації за кордоном розвиток фізичної реабілітації призводить до зниження рівня захворюваності, і внаслідок цього до зниження інвалідизації і збільшенню середньої тривалості життя. Але в нашій країні до цього часу відсутня програма підвищення рівня інформованості населення про сутність, функції, мету і завдання фізичної реабілітації. І існування могло б підсилити інтерес населення до можливості зберегти і укріпити своє здоров'я методами фізичної реабілітації. Розробка напрямків і тематики лекцій і бесід про здоровий спосіб життя і про методи фізичної реабілітації, способу збереження і поліпшення здоров'я населення і обумовлює актуальність теми дослідження.

**Мета.** Теоретичне і науково-практичне обґрунтування необхідності створення і впровадження програми по підвищенню рівня інформованості населення про сутність, функції, мету і завдання фізичної реабілітації.

**Завдання.** Визначити: значення фізичної реабілітації і здорового способу життя для особистого здоров'я людини; рівень поінформованості населення про сутність, функції, мету і завдання фізичної реабілітації; напрямки освітньої програми та методи, які будуть задіяні для її впровадження.

### **Виклад основного матеріалу.**

Характеристики здоров'я визначаються дією великого комплексу факторів навколишнього середовища і факторів внутрішніх, які стосуються безпосередньо самої людини.

Характеристика здоров'я складається з рядом показників: демографічні показники - народжуваність, мертвонароджуваність, смертність (загальна, дитяча, перинатальна, по вікова), середня тривалість життя; захворюваність - загальна, окремих вікових груп, інфекційні, неінфекційні, хронічні неспецифічні за-

хворювання, окремі види захворювань, захворювання з тимчасовою втратою працездатності, госпіталізована захворюваність; фізичний розвиток; інвалідизація.

На стан здоров'я людини впливає цілий ряд біологічних, соціально-економічних, клімато-географічних факторів і умов. [3]

Хвороби - це попередження про неправильний спосіб життя.

Фізична реабілітація — це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних чинників у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих і інвалідів. Вона є невід'ємною складовою частиною медичної реабілітації і застосовується в усі її періодах і етапах. Фізичну реабілітацію використовують у соціальній та професійній реабілітації.

Останнім часом у медицині все більше стверджується реабілітаційний напрям, стрижнем якого є етапне, відновне комплексне лікування захворювань і ушкоджень. У цьому процесі провідну роль відіграє фізична реабілітація. Вона поліпшує якість лікування, запобігає можливим ускладненням при різних захворюваннях і травмах, прискорює відновлення функцій органів і систем, тренує і загартовує організм, повертає працездатність, зменшує ймовірність інвалідизації. У випадках інвалідності фізична реабілітація допомагає хворому розвинути навички самообслуговування, професійно перекваліфікуватися, виробити постійні компенсації при незворотних змінах, пристосуватися до життя у нових умовах, що створилися внаслідок хвороби або травми. [6]

Головними завданнями реабілітації є: а) функціональне відновлення (повне або компенсація при недостатньому чи відсутності відновлення); б) пристосування до повсякденного життя і праці; в) залучення до трудового процесу; г) диспансерний нагляд за реабілітованими.

Основна мета реабілітації - адаптація до праці на попередньому робочому місці або реадаптація, тобто праця з меншими нервово-психічними і фізичними навантаженнями на новому робочому місці, але на тому самому підприємстві. [8]

Щоб бути готовим до викликів сьогодення, людина має бути всебічно освіченою, високо-професійною, компетентною, володіти життєвими навичками. Їй доведеться повсякчас доводити свою спроможність бути корисною в

сучасному суспільстві, потрібною на високо-технологічному виробництві, толерантною в громаді. Все своє життя вміти нагромаджувати й упорядковувати свої знання, шліфувати професійні вміння, долати нові й складні перешкоди. І в цьому складному процесі, який називається життям, кожний хоче бути щасливим, успішним і задоволеним своїми здобутками. [4,5]

Важливо лише не забувати, що основою всього, що має людина, є її здоров'я. Людині завжди є потреба про це нагадувати. Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на тих, що оточують. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину. [6]

Знання про свій організм, про шляхи збереження і поліпшення здоров'я за допомогою методів фізичної реабілітації дають можливість людині самій обирати, прожити активне і насичене життя, або стати заручником шкідливих звичок і різних захворювань.

Для визначення рівня поінформованості населення і медичних працівників про сутність, функції, завдання і мету фізичної реабілітації та з'ясування необхідних тем просвітницької програми ми провели експеримент, що передбачав опитування різних верств населення та статистичну обробку здобутих даних. Були розроблені анкети, різні для медичних працівників і населення, проведено анонімне анкетування.

Для експерименту нами було прийнято рішення про кількісний і якісний склад груп що підлягали анкетуванню.

Було опитано 50 лікарів, що працюють в різних медичних установах м. Мелітополя і Мелітопольського району. Також анкетування проведене серед жителів м. Мелітополя і району, було опитано 50 чоловік.

На питання про відношення до фізичної реабілітації опитані лікарі відповіли: 96% - «позитивне», 0% - «негативне», 4% - «важко відповісти».

Думки про призначення фахівців з фізичної реабілітації розділилися таким чином: спеціалісти з фізичної реабілітації існують: для розробки індивідуальних програм реабілітації 6%; для відновлення втрачених функцій органів і систем 8%; для швидкого відновлення працездатності 36%; важко відповісти або не знають 24%; а інші 26% опитаних в своїх відповідях відображають найрізноманітніші сторони фізичної реабілітації, від «для масажу і ЛФК», до просто «реабілітації», без пояснення поняття «реабілітація».

У анкеті було поставлене питання: «Чи необхідно, на вашу думку, фахівцю з фізичної реабілітації медична освіта?» і запропоновані наступні варіанти відповіді: «так», «ні», «важ-

ко відповісти». Отримані наступні результати: «так»- 86%; «ні» - 6%; «важко відповісти» - 8%.

При проведенні опитування лікарі обґрунтовували свою думку тим, що фахівець з фізичної реабілітації повинен мати глибокі знання анатомії, фізіології людини, об'ємні практичні навички по проведенню занять по ЛФК, сеансів масажу, уміти проводити сеанси апаратної фізіотерапії, мати поняття про клініку різних захворювань, уміти надавати першу медичну допомогу при невідкладних станах, уміти оглядати і опитувати пацієнта.

Пацієнтів тих, що потребують фізичної реабілітації направляють: у санаторії 4%; до інструктора ЛФК або масажисту 4%; до фізіотерапевта 40%; «ні до кого», у зв'язку з відсутністю даних фахівців 52% - опитаних.

У своїй роботі використовують: ЛФК - 92%, масаж - 76%, фізіопроцедури - 76%, лікарські трави - 90%, ароматерапію - 36%, санаторно-курортне лікування - 96% опитаних лікарів.

В анкетах пацієнтів було поставлене питання: «Чи знаєте Ви про фізичну реабілітацію?» і дані варіанти відповіді: «так», «ні», «важко відповісти». Після опиту виявлено, що: 40% знають про фізичну реабілітацію, 26% важко відповісти, 34% не знайомі з даним поняттям.

Установи які надають послуги з фізичної реабілітації були названі, від швидкої допомоги, до приватних медичних центрів, санаторіїв і поліклінік. Результатом звернення до даних установ були призначені курси масажу, ЛФК або фізіотерапії. Індивідуальні програми не розроблялися, тривале ведення пацієнтів не застосовувалося.

Опитані, від фізичної реабілітації чекають: допомоги в швидкому одужанні, здоров'я, «користі».

У своєму житті фізичною культурою займаються: «регулярно» - 16%; «нерегулярно» - 48%; «ні» - 36%.

При зверненні по медичну допомогу курси ЛФК проходили: «регулярно» 6%, «нерегулярно» 20%, «не проходили» 74%; масажу: «регулярно» 14%, «нерегулярно» 36%, «не проходили» 50%; фізіотерапії: «регулярно» 4%, «нерегулярно» 40%, «не проходили» 56%. Лікування лікарськими травами використовували: «регулярно» 8%, «нерегулярно» 32%, «не використовували» 60%. Ароматерапію використовували: «регулярно» 0%, «нерегулярно» 8%, «не використовували» 92%. Санаторно-курортне лікування проходили: «регулярно» 4%, «нерегулярно» 26%, «не проходили» 70% опитаних.

Виходячи з вищевикладеного ми дійшли висновку, що рівень інформованості, як медичних працівників, так і населення про сутність, функції, мету і завдання фізичної реабілітації знаходиться не на достатній висоті, і в про-

граму впровадження і розвитку фізичної реабілітації, окрім фінансування, наукових розробок, створення законодавчої бази необхідно включити програму підвищення рівня знань про фізичну реабілітацію у всіх верств населення.

В практичній діяльності розробка програм формування здорового способу життя базується на застосуванні таких стратегій: надання знань щодо різних аспектів особистого і громадського здоров'я; надання інформації про наявний стан і можливості поліпшення тих конкретних аспектів здоров'я, які є головними у змісті даної програми; формування політики здоров'я як необхідної частини діяльності з виховання правильних ціннісних орієнтирів осіб і громади; відстоювання прав осіб (груп, громад) на забезпечення здорового способу життя шляхом використання законодавчих можливостей, розвитку самоврядування, пошуку компромісу з тими структурами виробництва, бізнесу тощо, які мають негативний вплив на людей; міжгалузева співпраця — партнерство з усіма, хто може бути корисним при реалізації цієї програми; самопоміага та взаємодопоміага (прищеплення особистих навичок здорового способу життя і громадської активності з питань здоров'я, розвиток бажання і вміння допомагати членам найближчого оточення, громади тощо). [7]

Важливою передумовою успішного засвоєння знань, що стосуються здорового способу життя і можливостей збереження і поліпшення стану свого здоров'я за допомогою методів фізичної реабілітації, вивчення за програмою, яка ґрунтується на основних принципах неперервної освіти в Україні, що взаємодоповнюють і підсилюють один одного.

Завдання освітніх та просвітницьких програм містять такі позиції: формування мотивації щодо дбайливого ставлення до життя і здоров'я; формування стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховання бережливого, дбайливого та

усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення; ознайомлення з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я; формування сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідну умову збереження і зміцнення здоров'я; ознайомлення з основними принципами, шляхами й методами збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я; навчання методам самозахисту в умовах загрози для життя; навчання методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я; розвиток життєвих навичок, спрямованих на заохочення людини до здорового способу життя.

Освітні програми можуть спрямовуватися як на всі, так і на окремі складові формування здорового способу життя. [2]

Ґрунтуючись на принципах, стратегіях і завданнях створення освітніх програм, а також на виявленому рівні знань, різних верств населення про суть, функції, цілі і завдання фізичної реабілітації були створені лекції по наступним темам: «Здоровий спосіб життя, основа здорового і повноцінного життя», «Методи фізичної реабілітації – допоміага в збереженні та укріпленні здоров'я».

**Висновки:** Таким чином, проведена робота дає можливість рекомендувати для впровадження у практику:

1. Проведення бесід з пацієнтами денних стаціонарів про здоровий спосіб життя та методи фізичної реабілітації.
2. Проведення в навчальних закладах (школах, ВНЗ та інш.) циклів міні-лекцій с вищезгаданих напрямків.
3. Підготовка та показ програм про значення фізичної реабілітації для збереження і поліпшення особистого здоров'я людини на телебаченні.
4. Підготовка та видання статей про значення фізичної реабілітації для збереження і поліпшення особистого здоров'я людини в газетах та журналах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. — К.: Здоров'я, 1998 — 242 с.
2. Бойченко Т. Освітні профілактичні програми. — Київ: Главник, 2006. — 128 с.
3. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. — Учебное пособие, М.: Советский спорт, 1996.
4. Каминский М.И. Питание. Здоровье. Двигательная активность. — К.: Наукова думка, 1990. — 273 с.
5. Климова В. Человек и его здоровье. — М.: Знание, 1986. — 290 с.
6. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. — Львів: 1993. - 132 с.
7. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни//Сб. научных трудов.— М., 1991. — С. 3-27.
8. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації /О.Д. Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костікова, А.О. Єфімов. — Луцьк: Надстир'я, 1998. — 100 с.