

EDUKACJA ZDROWOTNA

-

zalecenia Okręgowej Rady Lekarskiej w Warszawie dla tworzenia podstawy programowej przedmiotu

1. Zagadnienia profilaktyczne:

- rola szczepień ochronnych i profil ich bezpieczeństwa, m.in. przeciw grypie, WZW, krztuścowi, HPV. - badania przesiewowe w onkologii - mammografia, PSA, kolonoskopia, cytologia szyjki macicy – u kogo je wykonywać, kiedy i jak często. Dlaczego warto wykonywać badania przesiewowe;
- rodzaje badań okresowych – ich rola w dbaniu o zdrowie i wysoką jakość życia m.in. wizyty kontrolne u stomatologa, ginekologa, okulisty, badania dla uprawiających sport profesjonalnie oraz badania medycyny pracy;
- profilaktyka przeciwstarzeniowa i przeciwnowotworowa skóry – podstawowe zasady postępowania, rola stosowania kremów z filtrami UV;
- profilaktyka otyłości.

2. Epidemiologia:

- najczęstsze przyczyny chorób i śmierci w krajach rozwiniętych - w tym w Polsce;
- podstawowe zasady zachowania w razie infekcji, szczególnie w miejscach nauki zbiorowej lub pracy zbiorowej;
- techniki dezynfekcji rąk.

3. Zdrowie jamy ustnej:

- dbałość o zęby to nie tylko piękny uśmiech - wpływ chorób jamy ustnej na mikrobiotę jelitową oraz przeciwdziałanie chorobom ogólnoustrojowym;
- metody szczotkowania, nitkowania oraz znaczenie stosowania płynu do płukania ust;
- rola żywienia dla zdrowych zębów - lista pożytecznych i szkodliwych pokarmów;
- rola fluoru oraz jego źródła.

4. Zdrowie seksualne:

- rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową (STDs);
- zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową (STDs);
- kiedy zgłosić się do lekarza (i do kogo), w przypadku podejrzenia STD;
- szczepienia przeciw HPV dziewcząt i chłopców;
- zakażenia HIV/AIDS;
- antykoncepcja i metody regulacji płodności.

5. Zdrowie psychiczne – profilaktyka i przeciwdziałanie chorobom psychicznym:

a. Jak działa mózg.

- czego potrzeba do sprawnego działania młodego umysłu, co pomaga a co szkodzi;
- o uczeniu się - jak robić przerwy, teorie uczenia się, przyswajanie dużych ilości materiału, sprawdziany i egzaminy;
- co można zrobić, aby zapanować nad stresem – metody przeciwdziałania stresowi.

b. O mediach społecznościowych.

- jaki wpływ na nasze życie mają media społecznościowe;
- jak mieć nad kontrolę nad użytkowaniem mediów społecznościowych;
- wpływ korzystania z mediów społecznościowych na psychikę i rozwój społeczny.

c. O grach wideo.

- pozytywny i negatywny wpływ na działanie mózgu i zdrowie psychiczne;

- gry ruchowe – dodatkowe wsparcie aktywności fizycznej;
- ryzyko uzależnienia od gier wideo;
- jak rozpoznać u siebie i w najbliższym otoczeniu uzależnienie od gier wideo.

d. Jak tworzyć dobre relacje i dbać o nie.

- z czego wynikają najczęstsze problemy związane z kontaktami z rodziną;
- jakie są proponowane rozwiązania, które mogą pomóc w trudnych chwilach w relacjach z innymi ludźmi;
- konflikt w szkole, konflikt rówieśniczy;
- wsparcie psychoterapeutyczne;
- rola komunikacji interpersonalnej w zależności od rozmówcy.

e. Depresja.

- definicja depresji i kogo ona może dotyczyć;
- częste i rzadkie objawy depresji;
- wpływ diety, suplementacji i aktywności fizycznej na leczenie i prewencję depresji;
- jak rozpoznać symptomy rozwijającej się choroby u siebie;
- jak rozpoznać oznaki rozwijającej się choroby u bliskich osób;
- gdzie i jak można uzyskać pomoc przy podejrzeniu depresji.

6. Odpowiedzialność zdrowotna dla społeczeństwa i przyszłych pokoleń:

a. Leczenie antybiotykami.

- czy antybiotyki przestaną działać?
- kiedy lekarz może przepisać antybiotyki;
- jak należy stosować antybiotyki i jakie mogą być działania niepożądane antybiotyków;
- co zrobić z antybiotykiem, którego się nie zużyło;
- probiotyki i prebiotyki.

b. Transplantologia.

- kto może być dawcą narządu do przeszczepienia;
- dawstwo szpiku;
- podstawy krwiodawstwa i krwiolecznictwa;
- podkreślenie znaczenia transplantologii w ujęciu społecznym.

c. Jak pomóc sobie i innym w sytuacjach nagłych. Wypadki i zatrucia.

- najczęstsze rodzaje, przyczyny i objawy zatruc;
- najczęstsze rodzaje wypadków – szczególnie w domu;
- pierwsza pomoc w przypadku zatrucia lub wypadku;
- zajęcia warsztatowe z pierwszej pomocy przedszpitalnej (BLS).

d. „Fake newsy” medyczne.

- jak rozpoznawać wiarygodne informacje;
- jak rozpoznawać fałszywe informacje;
- dlaczego fake newsy w medycynie są szczególnie niebezpieczne.

e. Współczesne używki.

- podstawy psychologiczne stosowania substancji uzależniających;
- nowe trendy (np. e-papierosy, dopalacze);
- uzależnienia behawioralne;
- skąd bierze się problem i jak można temu przeciwdziałać;
- jakie są metody leczenia uzależnień (w tym farmakologia związana z paleniem).

f. Przemoc w rodzinie.

- podstawowa granica między wychowaniem a niedopuszczalnymi metodami kar;
- rozpoznawanie przemocy i wyrażanie protestu przeciw jej zastosowaniu;

- wiedza o sposobach zgłaszania przemocy w rodzinie;
- wiedza o miejscach udzielania pomocy, gdy wystąpi zjawisko przemocy domowej.

g. Opieka nad seniorem.

- szczególne potrzeby seniorów;
- rola relacji w życiu najstarszych członków rodziny;
- odpowiedzialność w opiece nad rodzicami i dziadkami.

7. Postępowanie w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych:

- zastosowanie podstawowych, dostępnych bez recepty leków przeciwzapalnych i przeciwgorączkowych – instruktaż postępowania i dawkowania;
- dobre praktyki przeciwdziałania zakażeniom współlokatorów i najbliższych;
- rola farmaceutów w udzielaniu pomocy w zakresie infekcji;
- sytuacje wymagające zgłoszenia się do lekarza.

8. Organizacja systemu opieki zdrowotnej w Polsce – instruktaż gdzie zgłaszać się z problemami zdrowotnymi i jak sprawnie poruszać się w systemie opieki zdrowotnej:

- poradnia POZ – możliwości diagnostyczne i terapeutyczne lekarzy rodzinnych, pielęgniarek i położnych środowiskowych oraz najczęstsze problemy z jakimi zgłaszać się do POZ;
- poradnia AOS – możliwości diagnostyczne i terapeutyczne lekarzy specjalistów w poradni AOS;
- rola Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych (SOR) i Nocnej Pomocy Lekarskiej (NPL) w systemie opieki zdrowotnej – kiedy należy się zgłaszać na SOR, a kiedy nie należy się zgłaszać na SOR;
- leczenie szpitalne – zasady funkcjonowania szpitali i oddziałów szpitalnych w Polsce, podstawowy kodeks zachowań chorego i odwiedzającego na oddziale szpitalnym;
- podstawowe dokumenty związane z systemem opieki zdrowotnej: e-recepta, e-skierowanie, e-zwolnienie, zaświadczenia specjalistyczne;
- większa wiedza o systemie – większa satysfakcja z usług medycznych i łatwiejsza ich dostępność.

9. Zdrowy styl życia:

a. O różnych obliczach aktywności fizycznej.

- aktywność fizyczna jako sposób na zapobieganie, a niekiedy leczenie chorób;
- podkreślenie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego;
- nadmierne siedzenie jako choroba XXI wieku;
- jakie robić przerwy podczas długotrwałej nauki;
- przykładowe ćwiczenia ogólnorozwojowe do wykonywania w domu.

b. Rola żywienia - o tajemnicach zdrowej diety.

- jakie produkty i nawyki dietetyczne są uznawane za prozdrowotne;
- jak wybierać produkty w sklepie, na co zwracać uwagę, jak być świadomym konsumentem;
- podstawy czytania etykiet;
- kultura diet;
- podstawy gotowania;
- jakie metody przechowywania jedzenia są najbezpieczniejsze;
- jakie metody obróbki i przygotowywania posiłków są najzdrowsze.

c. Sen i relaks. O tym, dlaczego odpoczynek to nie strata czasu:

- metody aktywnej relaksacji;
- metody podniesienia jakości snu (np. ekspozycja na światło o odpowiedniej barwie, unikanie przed snem monitorów urządzeń elektronicznych, dieta pozytywnie wpływająca na nocny wypoczynek);
- sen i wypoczynek jako sojusznicy w zapobieganiu chorobom.