

Edukacja zdrowotna w systemie profilaktyki onkologicznej



UNIwersytet
KAZIMIERZA WIELKIEGO
W BYDGOSZCZY

Roman Ossowski

Wybitne efekty w edukacji zdrowotnej



Niskie efekty edukacji zdrowotnej



Refleksja nad zdrowiem i chorobą w historii

- **Refleksja nad zdrowiem**, dobrym samopoczuciem, wydolnością psychofizyczną, siłą, sprawnością, osobistą skutecznością i długowiecznością towarzyszy człowiekowi od niepamiętnych czasów. Korzystny i optymistyczny opis samego siebie na osi zdrowia wyraża się w poczuciu szczęścia, zdrowia psychicznego, spełniania się oraz wysokiej jakości życia.
 - **Druga refleksja** jest związana z chorobą, niesprawnością, bólem i cierpieniem, niedołążną starością i śmiercią. Ten aspekt ludzkiej egzystencji dokonuje się w otoczeniu emocji o zabarwieniu przykrym, lękowym, niekiedy rozpaczliwym i trwogowym.
-

Misja szkoły

- Nigdy w przeszłości człowiek nie był zmuszony do dokonywania tylu trudnych wyborów życiowych co obecnie.
 - Dzisiaj dominują zachowania oparte o **wzorce**, a nie głównie o **ślady**. Stąd problem podejmowania trafnych decyzji i etycznych decyzji.
 - **Szkoła przygotowuje do życia w ponowoczesnym świecie.**
-

Styl życia a zdrowie populacji

Styl życia – reakcje i wzory zachowań, typowych reakcji, sposób bycia poszczególnych osób oraz zbiorowości. W naukach o zdrowiu ważny jest prozdrowotny styl życia. Styl życia musi uwzględniać i być odpowiedzią na warunki ekonomiczne, kulturowe i społeczne otoczenia.

Już w latach 70. Naczelny Lekarz USA twierdził:

- * 50% chorób jest spowodowanych niewłaściwym trybem życia;
- * 20% złym stanem środowiska;
- * 20% uwarunkowanych genetycznie;
- * 10% brakiem opieki medycznej (Osborne, Gaebler).

Niestety, w walce z chorobami koncentrujemy się głównie na opiece medycznej.

Aktualne wyzwania ukierunkowane na rozwój zdrowia publicznego

Zadaniem edukacji zdrowotnej jest zapobieganie chorobom, pomoc w procesie leczenia oraz promocja zdrowia.

Konieczne przedsięwzięcia:

- * zdrowie musi być inwestycją publiczną;
- * trzeba tworzyć infrastrukturę społeczną kreującą zdrowy styl życia,
- * kształtować umiejętności indywidualne promujące zdrowy styl życia,
- * służba zdrowia musi dokonać reorientacji – od diagnozowania i leczenia więcej

uwagi poświęcić samotrosce pacjentów o własne zdrowie.

Szansa edukacji zdrowotnej:

- * **należy więcej troski przejawiać o dobre zdrowie**, a nie jedynie koncentrować się na chorobie;
 - * **obywatele muszą ponosić główną odpowiedzialność** za własny potencjał zdrowotny;
 - * **zrównoważona dieta, wolność od uzależnień, aktywność ruchowa, konstruktywne radzenie sobie z wyzwaniami życiowymi, higiena życia, dar wybaczenia i nie chcieć za dużo – to podstawa długowieczności !!!**
-

Misja lekcji biologii

- ❑ Skóra , kości i mięśnie zapewniają organizmowi ochronę, stanowią rusztowanie i umożliwiają ruch. **Doping jest niebezpieczny !!!**
 - ❑ Odżywianie jest to proces zasilania organizmu w materiał energetyczny i budulcowy. **Czy odżywasz się prawidłowo???**
 - ❑ Czym jest odporność organizmu ? **W jaki sposób można pomóc organizmowi ???**
 - ❑ Rozród zapewnia ciągłość życia. **Na czym polega odpowiedzialność rodzicielska ???**
 - ❑ **Hans Selye – powierzchwniowa energia adaptacyjna oraz głęboka energia adaptacyjna.**
-

Misja lekcji biologii -immunologia

- **Problem zabezpieczenia integralności strukturalnej i czynnościowej ustrojów żywych. To kwestia układu odpornościowego. Niszczy on patogeny. Stąd problemy:**
 - immunologii infekcyjnej,
 - zjawiska alergii,
 - przeszczepiania tkanek,
 - **nowotwory.**

Wyróżnia się układ odporności wrodzonej oraz nabytej.

Psychoneuroimmunologia – czy psychika odgrywa jakąś rolę? **TAK !!!**

Rak i nadzór immunologiczny – też biologia

- ❑ Prawdopodobnie nawet osoby zdrowe w rozumieniu klinicznym miały wielokrotnie raka.
 - ❑ „**Teoria nadzoru immunologicznego** głosi, że w naszych organizmach często rozwijają się nowotwory, ale układ odpornościowy kontroluje organizm i niszczy komórki nowotworowe”.
 - ❑ Wzrost prawdopodobieństwa zachorowania na raka może być następstwem **tolerowania przewlekłych stresów**.
 - ❑ Od dawna uważa się, że **depresja** często poprzedza chorobę nowotworową. Niekiedy budzi ona kontrowersje.
 - ❑ **Dieta wysokotłuszczowa** sprzyja rozwojowi raka piersi, okrężnicy, prostaty, jąder, macicy, jajnika.
-

Stres, układ immunologiczny, zdrowie

- ❑ **Stres osłabia działanie układu immunologicznego!!**
 - ❑ Wydajność systemu immunologicznego uzależniona jest także od wytwarzania przez organizm **peptydów** (składniki białka, z których zbudowane są m. in. przeciwciała) i **hormonów**.
 - ❑ Na przykład gruczoły adrenalinowe wytwarzają w odpowiedzi na stres hormon zwany kortyzolem. Wzmożone wydzielanie **kortyzolu** towarzyszy depresji (stanowiącej jeden z rodzajów stresu), a wysoki poziom kortyzolu tłumi działanie układu immunologicznego (kortyzol jest podawany po transplantacjach celem zapobiegania odrzucenia przeszczepu przez układ immunologiczny).
 - ❑ **Długotrwały, chroniczny stres jest przyczyną chorób !!!
Dlatego stres musi być dla osoby wyzwaniem.
Porada - zdystansuj się !!!**
-

Nasz styl życia - aktualny

- „**Siedzący** (a powinien być aktywny fizycznie i umysłowo), **przekarmiony** (a powinien być zgodny z zasadami zdrowej diety) i **pobudzony** (a powinien być z bilansem emocji dodatnich i pod kontrolą rozumu)”.
 - Groźne są **uzależnienia** szczególnie od jedzenia, alkoholu, narkotyków, nikotyny, internetu i wiele innych społecznych patologii.
 - Uzależnienia są najczęściej formą radzenia sobie z własną niewydolnością.
-

Główne problemy i wyzwania XXI wieku

Filozoficzna zasada życia w starożytności – *zachowaj równowagę, ład i harmonię.*

Dzisiaj – *szybkie jedzenie, szybki samochód, szybki seks.*

Cechy współczesności:

- zbytnio zaufaliśmy inżynierii społecznej,
 - zbytnia łapczywość i egoizm.
-

Wydolność fizyczna – zadanie dla nauczyciela wychowania fizycznego

- **Wydolność fizyczna** – zdolność organizmu do wykonywania maksymalnej pracy fizycznej w warunkach równowagi czynnościowej, która zależy od: (1) budowy i rozwoju osobnika, (2) sprawności układów zaopatrujących, (3) metabolizmu oraz (4) mechanizmów termoregulacji. **Bardzo ważny jest transport tlenu !!! Jak oddychamy.**
 - Im wyższy jest poziom wydolności fizycznej, tym niższy jest koszt fizjologiczny aktywności fizycznej człowieka. Tu problem **zmęczenia i przewlekłego przemęczenia.**
 - Regres motoryczności człowieka zaczyna się około 30 roku życia.
- TO WAŻNA MISJA NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO !!!**
-

Główne czynniki określające wysoką wydolność fizyczną i psychiczną

- ❑ optymalna dieta,
 - ❑ aktywność ruchowa,
 - ❑ twórcze radzenie sobie ze stresami,
 - ❑ wolność od uzależnień,
 - ❑ **życzliwość dla innych,**
 - ❑ zarządzanie własnym czasem,
 - ❑ szacunek dla rytmów biologicznych,
 - ❑ higiena wypoczynku i snu,
 - ❑ higiena życia.
-

Nowotwory

- ❑ **Mity:**
 - ❑ *Rak boi się noża.*
 - ❑ *Rak to wyrok śmierci.*
 - ❑ *Dzieci nie chorują na raka.*
 - ❑ **Skąd bierze się rak?**
 - ❑ *Nowotwór to nieograniczone rozmnażanie się komórek, które nie reagują na normalną kontrolę podziału i dojrzewania.*
 - ❑ **Czynniki ryzyka: styl życia - palenie papierosów, alkohol, nadmierne opalanie się, promieniowanie jonizujące, nadwaga, infekcje wirusowe, lekarstwa (sterydy, niektóre estrogeny, chemioterapia).**
-

Opis przypadku (USA)

- **W 1986 r., gdy Barbara była przed maturą zmarła jej matka na raka piersi. Jej siostra Anna poddała się badaniom genetycznym po których dowiedziała się, że posiada mutację genu BRCA1. W tym czasie zmarła także ich ciocia na raka piersi. Anna zdecydowała się na amputację obu piersi. Natomiast Barbara zmieniła tryb życia: schudła 10 kg, zmieniła dietę na niskotłuszczową, rzuciła palenie papierosów. Zastanawia się, czy poddać się badaniom genetycznym.**
 - **Źródło: Nowaczyk M.(2007) *Rodzinne drzewo życia*. Warszawa, PIW.**
-

Dziedziny złych nawyków, nałogów – tu rola edukacji zdrowotnej

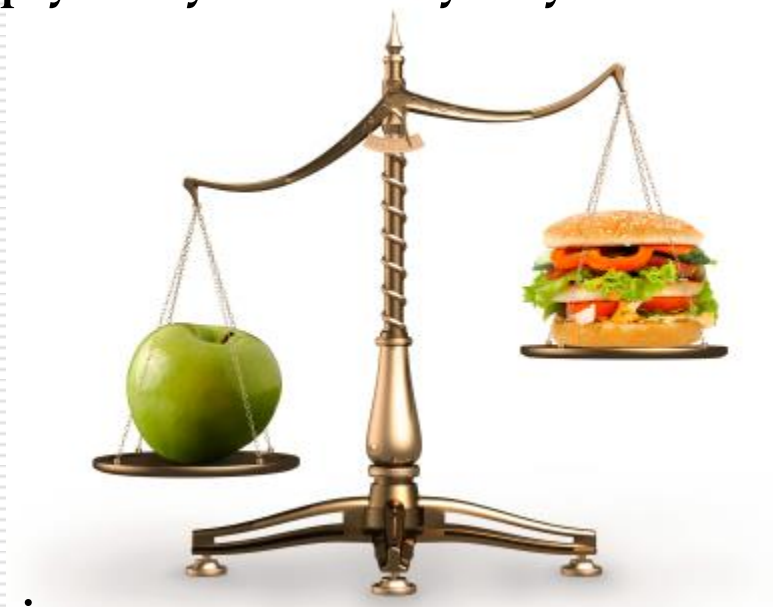
- 1. Zaburzenia odżywiania.**
 - 2. Hipoaktywność lub hiperaktywność.**
 - 3. Szkodliwe radzenie sobie z sytuacjami trudnymi oraz z zaburzeniami emocjonalnymi.**
 - 4. Uzależnienie od środków psychoaktywnych.**
 - 5. Uzależnienie od Internetu.**
-

1. Odżywianie i uzależnienia

Racjonalny sposób odżywiania wyraża się w optymalnym i zdrowym żywieniu.

Powinieneś jeść, aby żyć, nie żyć, aby jeść.

Sentencja łacińska

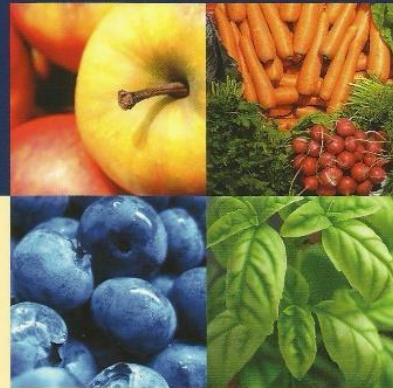


Istnieje problem odżywiania i jakości żywności.

Istnieje problem wolności od nałogów – tytoniu, alkoholu, narkotyków i dopalaczy.

Odżywianie dla zdrowia

Tradycje wschodnie
i nowoczesna
wiedza
o żywieniu



Paul Pitchford

GALAKTYKA



UZDROWISKOWY SZPITAL KLINICZNY
W CIECHOCINKU



OD OTYŁOŚCI DO MARATONU

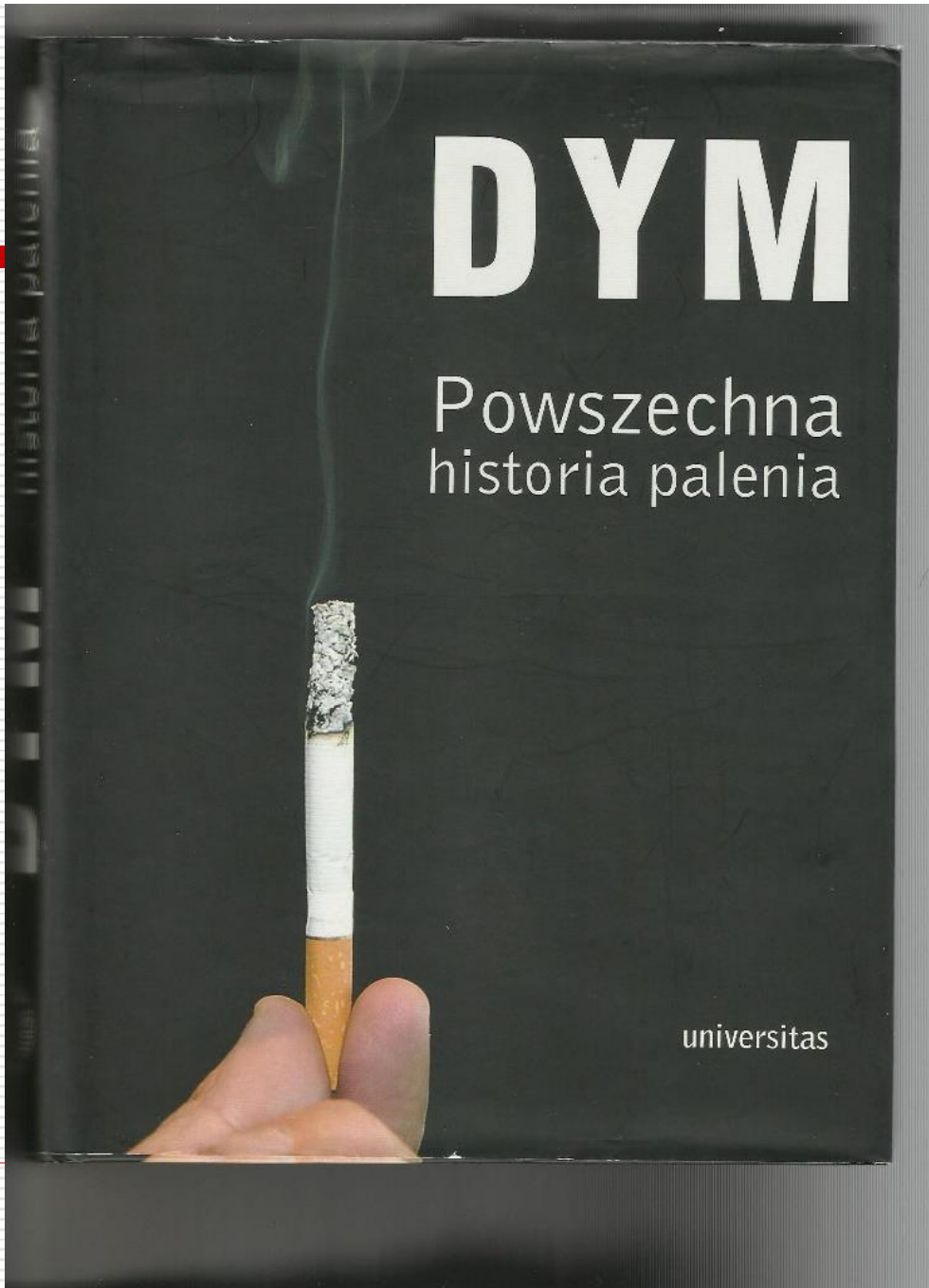
JAK POKONAĆ WŁASNE SŁABOŚCI

Irena Ponikowska
Artur Doniec

DYM

Powszechna
historia palenia

universitas



2. Aktywność ruchowa – lek ciała i duszy



Aktywność fizyczna , w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka oraz kluczowym warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia.

Barbara Woynarowska

Konieczna jest nauka ruchu, podczas której osoba zaczyna doświadczać radości z tytułu przejawianej aktywności ruchowej. Trzeba kształtować zamiłowania do ruchu i zdolności do aktywnego wypoczyniania.

Nie wierzyć myśli, która nie narodziła się na wolnym powietrzu i przy swobodnym ruchu.

Fryderyk Nietzsche

System Lingów-ojca Pehr Henrika i syna Hjarmara, 1813 r. Szwedzi

- ❑ **Szwedzki system gimnastyczny** Lingów opiera się na trzech fundamentach:
 - ❑ -gimnastyka podlega ścisłej analizie i kontroli nauk medycznych;
 - ❑ -ćwiczenia fizyczne powinny rozwijać nie tylko ciało, ale i umysł;
 - ❑ -należy dążyć do harmonii i piękna w postawie i ruchu.
 - ❑ Zalecane ćwiczenia dzielił Ling na: aktywne, pasywne i opory.
 - ❑ P. Ling stwierdził, ruchy wykonywane w życiu codziennym i w pracy wpływają deformująco na ciało człowieka, gdyż ich obszerność jest niewielka.
-

Guts Muths Johann (1759-1839)

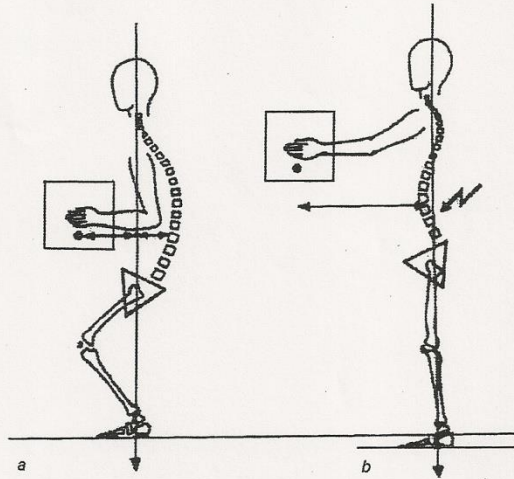
- Niemiecki teoretyk wychowania fizycznego, nauczyciel w Turyngii wydał pracę pt.: *Gimnastyka dla młodzieży* (1793). Napisał na stronie tytułowej: *Wy uczyście religii, wy uczyście obowiązków obywatelskich, ale dla tworzenia zdrowia ciała nie widzicie niczego.*
 - Pisał też: *doskonała teoria gimnastyki powinna opierać się na podstawach fizjologicznych, a stosowanie każdego ruchu powinno być uzależnione od właściwości ciała.*
 - Gimnastyka powinna być oparta na ruchu naturalnym, praktycznie użytecznym, zaczerpniętym z wzorów greckich.
-

Niektóre problemy ergonomiczne

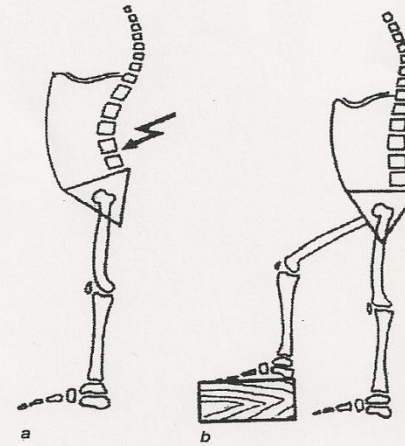
- ❑ - Problem przeciążenia kręgosłupa.
- ❑ - Podejmowanie decyzji pod presją czasową.
- ❑ - Hipokineza.
- ❑ - Problem znawstwa biomechaniki ruchu.

Nie rozpoczynaj żadnej pracy fizycznej bez chociażby krótkiej rozgrzewki.

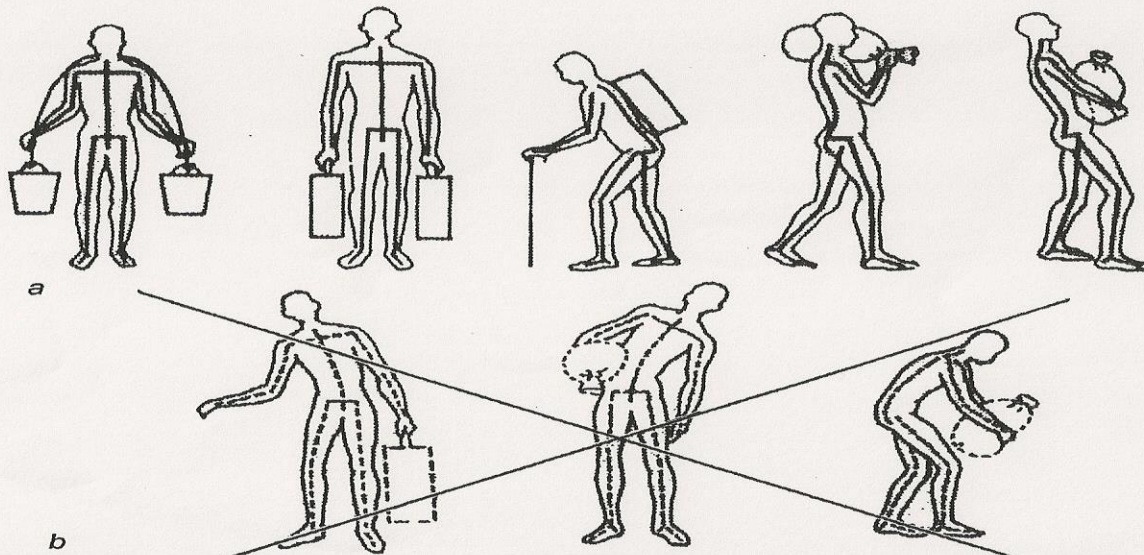
Aleksander Kabsch



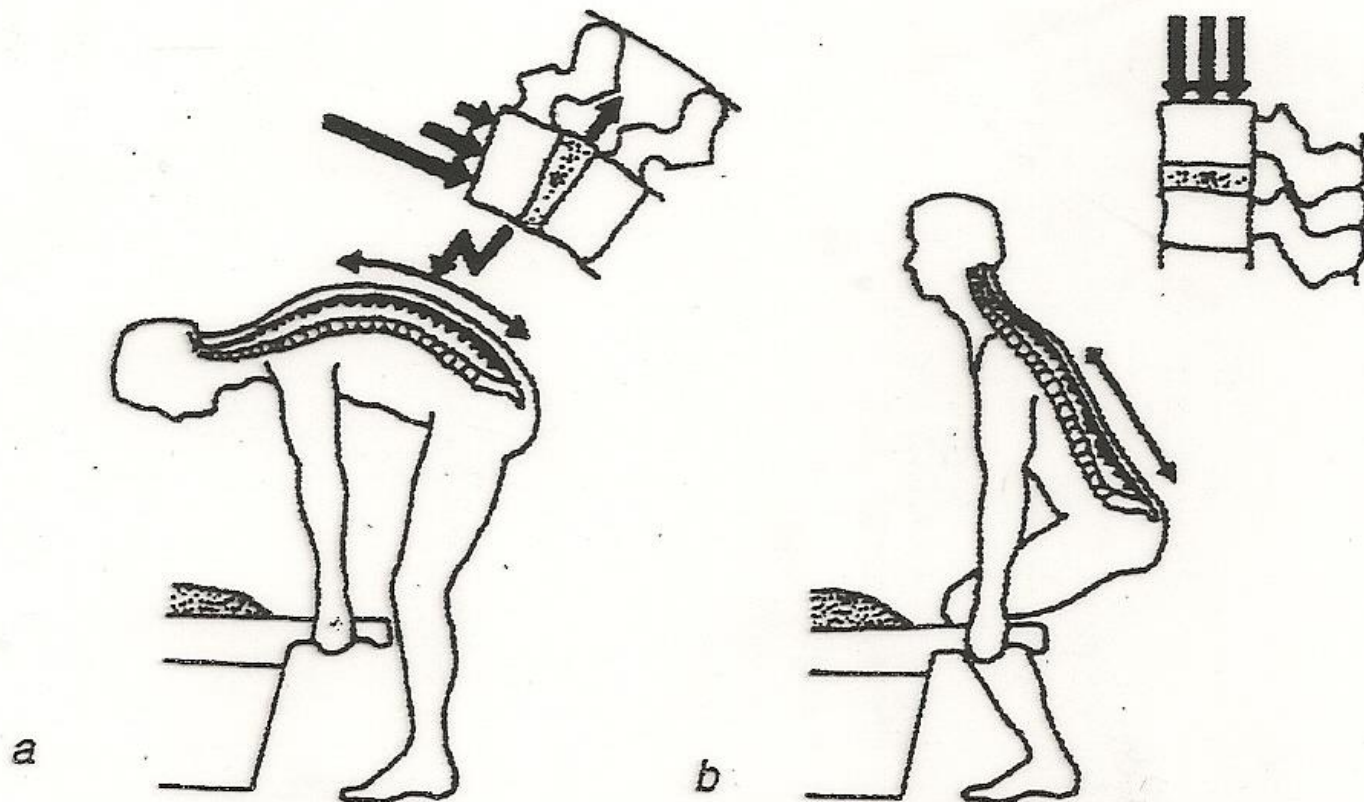
Ryc. 31. Właściwe (a) i niewłaściwe (b) trzymanie i przenoszenie ciężaru



Ryc. 32. Niwelowanie przewężenia lędźwiowego odcinka kręgosłupa przy pracy stojącej (a) przez naprzemienne opieranie jednej nogi na niskim stołeczku (b)



Ryc. 33. Prawidłowe (a) i nieprawidłowe (b) sposoby dźwignia i przenoszenia ciężarów



Ryc. 30. Przykład złego (a) i prawidłowego (b) unoszenia ciężaru

Potrzeba aktywności ruchowej

- *Organizm ludzki został zaprogramowany genetycznie do aktywnego trybu życia.*
 - *Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia ONZ określili minimalną, tj. niezbędną, normę dzienną ruchu dla dorosłego człowieka na **10 tyś. kroków.***
-

Możliwości promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną

- apel do polityków i władz oświatowych

- Rozwój systemu boisk sportowych, zwłaszcza w miastach. Miasta powinny być przyjazne dla wszystkich jej mieszkańców - także dla młodych ludzi i osób w okresie późnej dorosłości.**
 - Promocja dojazdów uczniów na rowerach do szkoły.**
 - Szkoła powinna być terenem zajęć sportowych po zajęciach lekcyjnych.**
 - Budowanie "ścieżek zdrowia na wzór działań lekarza krakowskiego Henryka Jordana (1842-1907).**
-

Możliwości promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną

- apel do polityków i władz oświatowych (c.d.)

- Wychowanie fizyczne nie powinno "chować się" w salach gimnastycznych, a w szerszym zakresie być realizowane w harmonii z otaczającym środowiskiem przyrodniczym (w naturze) - biegi treningowe, jazda na rowerze, szkoły przetrwania.**

 - Wprowadzenie edukacji olimpijskiej na lekcjach wychowania fizycznego. Ruch olimpijski jest elementem kultury światowej.**
-

3. Reakcje na stres

- Reakcje zorientowane na problem (styl zadaniowy, stres jest wyzwaniem). +++
- Reakcje skoncentrowane na emocjach i unikanie (styl unikowy). ---
- *Należy preferować styl zadaniowy!!! Gdy człowiek jest zdystansowany, obiektywny, myśli całościowo, to jest zwycięzcą !!!*

*I tego życzę – autoedukacji przez sytuacje trudne.
Znamy tragiczne skutki wychowania bezstresowego !!!*

Psychoneuroimmunologia

- ❑ W latach 80. pojawiła się nowa dyscyplina naukowa psychoneuroimmunologia (PNI).
 - ❑ Układ immunologiczny nie działa w próżni. Jest on po części regulowany przez układ nerwowy.
 - ❑ Dr Robert Adera i dr Nicholas Cohen z uniwersytetu z Rochester w połowie lat 70. odkryli związek między mózgiem a układem odpornościowym. Pod wpływem stresu słabnie układ immunologiczny i spada naturalna odporność na raka i wzrost guzów. I odwrotnie. Dotyczy to także AIDS.
 - ❑ **Wielkie znaczenie relaksacji w duchu kochającej życzliwości czy miłości.**
 - ❑ **Znaczenie kojącej muzyki i więzi z przyrodą.**
 - ❑ **Osobowość A/B; C – rakowa; D.**
 - ❑ **Znaczenie wsparcia, pogody ducha i naturalnej życzliwości.**
-

Rola osobowości A/B w zachowaniu zdrowia

- Kardiolodzy kalifornijscy Meyer Friedman i Ray Rosenman w latach 50. XX wieku, na podstawie praktyki klinicznej doszli do wniosku, że ludzie zapadający na zawał wyróżniają się określonym wzorem zachowania. Określili go **wzorem zachowania A**. Charakteryzuje się skrajnym współzawodnictwem, pobudliwością, nadmierną czujnością, skłonnością do dominacji, pośpiechem, skłonnością do agresji, poczuciem braku wielu rzeczy i presji czasu. Są to osoby stale nadpobudliwe, podkrecone.
- R. O. – **przestrzegam przed patologicznym współzawodnictwem i toksyczną wrogością !!!**

Rola osobowości C w zachowaniu zdrowia

- Wiele uwagi poświęca się **osobowości typu C** – rakowej. Posiada ona wiele cech osobowości A oraz **charakteryzuje się pozorną kooperatywnością, cierpliwością, ukrywającą negatywne emocje oraz uległością wobec zewnętrznych autorytetów.**
 - Hans i Michael Eysenckowie uważają, że osobowość typu C charakteryzuje się skłonnością do reagowania na stres poczuciem bezradności, beznadziejności oraz skłonnością do wypierania emocji.
-

Zasoby osobiste – osobowość D

- Johan Denolett w 1995 roku – opisał **osobowość stresową, nazwaną typu D.**
 - Na wzór osobowości D składają się następujące cechy osobowości: **negatywna emocjonalność (dysforia, zamartwianie się, irytacja), niskie poczucie bezpieczeństwa, poczucie bycia nieszczęśliwym, dyskomfort w obecności innych ludzi, słabe więzi z innymi. Ten typ osobowości sprzyja chorobom układu krążenia, chorobom nowotworowym, wrzodowym, łuszczycy.**
 - Zachowania typu D wpływają na zmiany wegetatywno- somatyczne, a te z kolei sprzyjają rozwojowi większości chorób.
-

Akcja ratunkowa

- **Stres upośledza działanie limfocytów – komórek odpornościowych. Stosując medytacje i inne techniki relaksacyjne, możemy jednak przywrócić naszemu systemowi immunologicznemu sprawność.**
-

4. Osoba samouzdrawiająca się

- Typ I – wysoka aktywność, poszukiwanie stymulacji, szybkość w działaniu i **entuzjastyczne nastawienie do życia**.
- Typ II – spokój i zrelaksowanie. **Przynależność do wąskiej grupy przyjaciół**, utrzymują stymulację pod kontrolą.

Abraham Maslow, psycholog humanistyczny – **ludzie zdrowi po uzyskaniu równowagi potrzeb biologicznych wznoszą się aż do samorealizacji !!!**

Kazimierz Dąbrowski, lekarz psychiatra – **teoria dezintegracji pozytywnej !!!**

A. g. – niektórzy mówią: **„gdy to osiągnę będę szczęśliwy”**.
Zapewniam, że rozwinię się natychmiast nerwica egzystencjalna, bezsens życia.

Natura empatii

- ❑ Zdolność wczuwania się w cudzy stan psychiczny.
 - ❑ Podobieństwo przeżyć.
 - ❑ Zdolność do wspomnień.
 - ❑ Skłonność do czynów altruistycznych.
 - ❑ Zarażanie się emocjami poprzez naśladownictwo.
 - ❑ Wyobrażeniowe przeniesienie się w świat innej osoby.

 - ❑ Empatia ma podstawy biologiczne (Darwin) i stanowi podstawę społecznych altruistycznych zachowań. **Ważną rolę w rozwoju empatii pełni ciepłe i pełne miłości wychowanie małego dziecka. Ważne jest poczucie bezpieczeństwa dziecka.**
-

Dobre rady

- Nie przepracowałem ani jednego dnia w swoim życiu bez **pasji**, wszystko co robiłem, to była **przyjemność**.

Thomas Edison

- **Wybaczenie** jest kluczem do królestwa rozwoju psychicznego i duchowego.

Brian Tracy

- Człowieka przed własnym przemijaniem ocala **twórczość, praca i czyn**.

Paweł Trzebuchowski

Dobre rady

- ❑ **Zbyt wiele osób traci zdrowie w pogoni za majątkiem, a potem traci majątek, próbując odzyskać zdrowie.**
- ❑ **Pamiętaj – pogoń za czymkolwiek rujnuje zdrowie.**
- ❑ **Pamiętaj o domykaniu spraw !!!**

Niedomknięcie jest coraz powszechniejsze w dzisiejszym zabieganym świecie.

5. Rytmy biologiczne – problem organizacji własnej pracy !

- ❑ „Wewnętrzny zegar” steruje życiem. Biorytm.
 - ❑ Rytmy dobowe roślin wielokomórkowych, kalendarze przyrodnicze (np. fazy księżyca), rytmy dobowe zwierząt i człowieka. Wyróżniamy rytmy dobowe, tygodniowe, miesięczne, roczne.
 - ❑ Ważne jest życie zgodne z rytmem natury. Naprawiając zegar wewnętrzny można poprawić nasze funkcjonowanie fizjologiczne, poznawcze i naszą działalność. Istnieje **chronofarmakologia**.
 - ❑ Człowiek tylko wówczas może czuć się zdrowy i silny, gdy okresy pracy i wypoczynku następują po sobie przemiennie.
 - ❑ Biorytmy zmieniają się z biegiem życia.
 - ❑ **Człowiek jest czymś innym w różnych porach doby.**
-

Rytmy biologiczne

- ❑ Opisano około 60 różnych biochemicznych i fizjologicznych parametrów organizmu funkcjonujących w rytmach dobowych.
 - ❑ Podział komórek naskórka podlega rytmowi okołodobowemu – w nocy. **Pielęgnuj twarz głównie wieczorem !!!**
 - ❑ Rozwija się dyscyplina naukowa – **chronobiologia.**
 - ❑ Dawniej ciemność skłaniała do szukania schronienia, do bezczynności i snu.
 - ❑ U dziecka po narodzinach nie występują rytmy biologiczne. Rozwijają się pod wpływem czynników otoczenia.
 - ❑ Może nastąpić desynchronizacja rytmów (np. przeloty powyżej 6 godzin).
-

6. Zarządzanie sobą

- ❑ **Wysokie kompetencje w zakresie organizacji własnej pracy.**
- ❑ **Umiejętność określania priorytetów.**
- ❑ **Odporność emocjonalna zwłaszcza w sytuacjach trudnych.**
- ❑ **Dążenie do osobistego rozwoju.**
- ❑ **Wysoka higiena życia i wypoczynku.**
- ❑ **Pasja życia i działania.**

Erazm z Rotterdamu (1469-1536): „pozbyć się emocji i zastąpić je rozsądkiem, ale tak, że pragniemy między nimi znaleźć równowagę”.

R.O. Równowaga, harmonia między umysłem i sercem.

Metodyka zmiany zachowań zdrowotnych

Problem zmiany w czasie zachowań zdrowotnych:

- **upodmiotowienie decyzji** (mamy niestety skłonność do wydawania dyrektyw i recept),
- wykorzystanie sytuacji związanych z traumatycznym kryzysem (niestety spostrzegamy straty, a nie szanse),

Kreowanie konkurencyjnych zachowań zdrowotnych w stosunku do zachowań będących przejawami uzależnienia lub nałogu (nie zakazy, a kreuj nowe programy).

Gdy jest ci ciężko, kreśl śmiało plany.

Problem zmian łańcuchowych

- O **zmianach łańcuchowych** możemy mówić, gdy na przykład osoba, która biega to zazwyczaj zmienia swój styl życia w innych segmentach – na przykład jednocześnie zdrowiej się odżywia, rzuca palenie, wnikliwiej przestrzega zasady higieny.
 - Zachowania z jednej klasy generują wiele zmian w zachowaniach należących zwłaszcza do danej klasy zachowań. **To bardzo inspirujące do metodyki zmieniania zachowań.**
-

Metodyka nauki ruchu

- **Kinezyterapia nie jest stereotypowym powtarzaniem ruchów, lecz nauką ruchu. Stąd etapy uczenia się ruchu:**
 - **Wyobrażenie ruchu.**
 - **Cel ruchu.**
 - **Sensomotoryka (cybernetycznie wyrażona fizjologia ruchu, opisująca wzajemne wpływanie na siebie czucia i motoryki).**
 - **Ideomotoryczne formy ruchu (ruch wyobrażony na płaszczyźnie poznawczej – intencje i uważność).**
 - **Osobowość pacjenta (autokontrola – czy cel ruchu został osiągnięty).**
-

Opiekun i jego problemy

- Kim są opiekunowie – współmałżonkowie, dorosłe dzieci, rodzeństwo, wolontariusze, zawodowi specjaliści.
 - Potrzeby i problemy opiekunów – uznanie i status roli opiekuna, wsparcie społeczne w stosunku do opiekunów, dostęp do informacji, problem stałego kontaktu z lekarzem, pomoc w opiece nad chorym, wypalenie się opiekunów, odpoczynek należny opiekunom.
 - Problem **współchorobowości**. Kluczowy problem opieki.
 - Problem wypalenia się opiekunów.
-

Terapie holistyczne

- Stymulacja aktywności codziennej.**
 - Trening pamięci.**
 - Radzenie sobie ze stresem.**
 - Muzykoterapia.**
 - Leczenie sztuką.**
 - Terapia zajęciowa, grupowa.**
 - Edukacja.**
 - Wsparcie opiekunów – ale jakie?**
 - Konieczne jest proste i stabilne środowisko, bez nadmiernej stymulacji.**
-

Cele edukacji szkolnej - zmiana zachowań zdrowotnych

- Zmiana nawyków żywieniowych.**
 - Zmiana przekonań zdrowotnych w zakresie aktywności ruchowej – kształtowanie zamiłowania do ruchu i zdolności wypoczynku.**
 - Zmiana nawyków emocjonalnego reagowania.**
 - Nauka zachowań nietypowych – zachowania konieczne ze względu na ograniczenia fizyczne.**
 - Konieczna jest nauka ruchu, podczas której osoba zaczyna doświadczać radości z tytułu przejawianej aktywności ruchowej.**
-

Ja – od siebie

- Chroń naturalne środowisko i doświadczaj jego uroku – zadanie dla wszystkich nauczycieli !!!***

 - Nie ujarzmiaj przyrody i bądź jego pasterzem !!!***
-



Cenne zasady relacji z innymi

- Jackson Brown, Jr. w swoim skarbczyku porad życiowych pisze:

Spędź swoje życie podsadzając ludzi, a nie spychając ich.

- Natomiast Mikołaj Gogol zauważył:

Szczęście człowieka na ziemi zaczyna się wtedy, gdy zapominając o sobie zaczyna żyć dla bliźnich.

□ ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

- *Jeśli chcesz polepszyć jakość swego życia, nie wystarczy, że zdobędziesz wiedzę teoretyczną. Musisz także umieć tę wiedzę wykorzystać, a więc tym samym przyjąć odpowiedzialność za swój los i przestać obwiniać innych za niepowodzenia.*

Vera Peiffer

Dziękuję za uwagę

