

ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ МЕДСЕСТРИНСЬКОГО ДОГЛЯДУ ШЛЯХОМ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЩОДО ДОТРИМАННЯ ПАЦІЄНТАМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Г. О. Мірошнік

Черкаська медична академія

У дослідженні підтримано думку про те, що здоров'я людини є тією категорією, яка, поряд із життям, становить основу, ядро соціальних цінностей людини. Перелічено такі основні компоненти здорового способу життя, як: підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізична активність; особиста гігієна; регулювання психоемоційного стану; сексуальна культура; медичні консультації за потреби; профілактика і боротьба зі шкідливими звичками; уникнення самолікування. Розгляд проблем формування здорового способу життя як складової державної молодіжної політики є надзвичайно актуальною проблемою сучасного суспільного розвитку та, зокрема, сучасного державного управління. Наголошено на тому, що профілактична діяльність медсестринського персоналу, діяльність щодо збереження і зміцнення здоров'я населення повинні бути широкими, різноманітними та самостійними і не тільки полягати в наданні допомоги лікарю, медико-освітній роботі, а й охоплювати навчальну та консультативну діяльність. Велика самостійність та активність у цьому напрямку сприятимуть і підвищенню престижу професії медичної сестри, збільшать рівень її самоповаги та поваги з боку пацієнтів.

IMPROVING THE QUALITY OF NURSING CARE THROUGH THE FORMATION OF COMPETENCIES IN PATIENTS' ADHERENCE TO A HEALTHY LIFESTYLE

H. O. Miroshnik

Cherkasy Medical Academy

The study supports the opinion that human health is the category that, along with life, forms the basis, the core of human social values. The main components of a healthy lifestyle are listed, among them are increasing the body's protective forces by the appropriate behavior; a reasonable work and rest regime; rational nutrition; physical activity; personal care; regulation of psycho-emotional state; sexual culture; medical consultations as needed; prevention and fight against bad habits. Consideration of the problems of forming a healthy lifestyle as a component of state youth policy is an extremely urgent problem of modern social development and, in particular, of modern state administration. It was emphasized that the preventive activities of the nursing staff, activities to preserve and strengthen the health of the population should be broad, diverse and independent and consist not only of helping the doctor, medical and educational work, but also include educational and advisory activities. Great independence and activity in this direction will contribute to increasing the prestige of the nursing profession, and will increase the level of self-respect of the nurse and respect from patients.

Вступ. Здоров'я людини є тією категорією, яка, поряд із життям, становить основу, ядро соціальних цінностей людини. І це не випадково. Ми повинні усвідомлювати, що життя та здоров'я є взаємопов'язаними явищами як у біологічному, медичному, так і соціальному вимірах. У найбільш загальному розумінні «здоров'я людини» визначається як природний стан організму, що характеризується його повною рівновагою з біосферою та відсутністю

будь-яких виражених хворобливих змін. Загальне сприйняття здоров'я людини полягає в тому, що це стан фізичного, духовного та соціального її благополуччя, при якому відсутні захворювання, а також розлад функцій органів і систем. Саме таке бачення було покладено в основу позицій Всесвітньої організації охорони здоров'я із цього питання [1].

До основних компонентів здорового способу життя більшість авторів відносить: підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний

режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізичну активність; особисту гігієну; регулювання психоемоційного стану; сексуальну культуру; медичні консультації за потреби; профілактику і боротьбу зі шкідливими звичками; уникнення самолікування. У повсякденному житті кожної людини повинен реалізуватися здоровий спосіб життя. Якщо при взаємодії факторів середовища з індивідумом зберігається стан біологічної норми, то можна говорити про здоровий спосіб життя. Поява пограничних станів, станів напруги і перенапруги може свідчити про неблагополучний рівень їх взаємодії та умовно здоровий спосіб життя, перехід цих станів у хворобу або раптовий розвиток хвороби – про нездорове життя.

Питання щодо проблем здоров'я як запоруки довголіття становлять предмет наукових досліджень плеяди вітчизняних учених, зокрема Н. Б. Болотіної, З. С. Гладуна, А. О. Захарової, С. О. Козуліної, В. М. Пашкова, О. М. Пелагеші.

Досягнення професіоналізму через підвищення якості медсестринського процесу шляхом формування компетентностей досліджували О. Є. Антонова, Р. Ф. Ахметов, О. С. Березюк, І. Д. Бех, Ю. В. Варданян. Компетентнісний підхід як інтегральне об'єднання професійної, соціальної, комунікативної компетентностей висвітлювали Н. М. Бібік, О. Митник, О. В. Овчарук, О. І. Пометун, О. Я. Савченко. Професійній компетентності як результату сформованих знань, умінь, навичок, професійно важливих особистісних якостей присвятили наукові праці С. С. Вітвицька, Є. М. Павлютенкова, С. Г. Пільова, Р. В. Чубук.

Метою дослідження було проаналізувати підвищення якості медсестринського догляду шляхом формування компетентностей щодо дотримання пацієнтами здорового способу життя. На сьогодні ця робота активно ведеться на гуртку «Сестринська справа» та при викладанні предмета «Основи медсестринства».

Основна частина. Медсестринський догляд – робота, яку виконує медична сестра відповідно до її функціональних обов'язків. Ці функціональні обов'язки можна охарактеризувати як підтримку й укріплення стану здоров'я, догляд за хворими і надання реабілітаційної допомоги. Освітня система України безперервно модернізується з урахуванням принципів гуманізації, гуманітаризації, демократизації, науковості, неперервності, практичності, адаптивності, що забезпечує поступове входження у світовий освітній простір [2]. Формування нових стратегічних підходів у розвитку і вдосконаленні охо-

рони здоров'я передбачає нові технологічні зміни і в медичній освіті. Медсестринський процес включає в себе обговорення з пацієнтами та їх близькими всіх можливих проблем зі здоров'ям, допомогу в їх вирішенні в межах медсестринської компетенції.

Доглядаючи за пацієнтами, медична сестра повинна вдало використовувати соціально-особистісні, загальнонаукові, інструментальні, загальні та спеціальні професійні компетенції.

Актуальність формування професійно-педагогічної компетентності медичної сестри щодо психологічного аспекту здорового способу життя зумовлена тим, що від рівня її сформованості, як особистості та професіонала, значною мірою залежить рівень розвитку медицини в цілому та медсестринської галузі зокрема.

Так, соціально-особистісній компетенції відповідають підтримка необхідного для професійної діяльності інтелектуального рівня, що забезпечує вміння збагачувати свій інтелект шляхом самоосвіти та самоаналізу; володіння креативним і системним мисленням; толерантне ставлення до протилежних думок; уміння брати участь у дискусіях та виборі оптимальних рішень, тим самим збагачуючи інтелектуальний рівень особистості, колективу, суспільства, спираючись на знання історичного матеріалу з української та світової культури; знання критеріїв оцінювання результатів діяльності, що допоможе взаємоузгоджувати особисті [3].

В основі загальних компетенцій медичної сестри щодо психологічного аспекту здорового способу життя лежать базові уявлення про основи філософії, що сприяють розвитку загальної культури і соціалізації особистості, схильності до етичних цінностей. Оцінювати явища суспільного життя і свою роль в історичному розвитку медична сестра зможе, спираючись на філософські погляди, аргументовано відстоюючи власні погляди на ту чи іншу проблему, з розумінням ставлячись до інших поглядів під час виконання професійних завдань.

Відповідно до Стандарту фахової передвищої освіти спеціальності 223 «Медсестринство», професійні компетенції поділяють на загальні та спеціальні. Загальні компетенції передбачають: базові уявлення про різноманітність об'єктів предмета діяльності, становлення і формування сфери медичних послуг та медичної допомоги, інституційні засади розвитку сфери медицини/медсестринства; володіння методами спостереження, опису, ідентифікації, класифікації об'єктів предмета діяльності; застосування основних методів аналізу й

оцінювання стану об'єктів предмета діяльності, узагальнення результатів аналізу та оцінювання, використання сучасних методів роботи з об'єктами предмета діяльності у виробничих умовах [4, 5].

Професійні компетенції реалізуються під час медсестринського догляду через застосування стандартів і нормативних документів для практичного виконання робіт зазначеного профілю: використання теоретичних знань і практичних навичок з медсестринства у внутрішній медицині, медсестринства в хірургії, громадського здоров'я та громадського медсестринства з метою формування, збереження і поліпшення здоров'я членів громади.

Мотиваційно-аксіологічний компонент медсестринського догляду з дотриманням здорового способу життя включає цінності, мотиви, інтереси та потреби. Орієнтиром у поведінці медичної сестри є ствердження пріоритету цінності людського життя, цінності здоров'я через її професійну спрямованість, що націлена на стійку, усвідомлену, гуманну професійну діяльність, яка реалізується наявністю мотивів, проявом інтересів і задоволенням потреб. Для здійснення спостереження і догляду за пацієнтами, побудови взаємин, включаючи родини пацієнтів, медичних працівників, забезпечення практичної педагогічної діяльності медична сестра повинна оволодіти певними знаннями, що відображають когнітивний компонент професійно-педагогічної компетентності медичної сестри загальної практики – сімейної медицини.

Гностичні вміння передбачають здатність аналізувати психолого-педагогічні літературні та інші інформативні джерела і застосовувати їх на практиці; вивчати й аналізувати сучасні медсестринські та психолого-педагогічні концепції, теорії і моделі сприйняття людських потреб, орієнтованих на людину, а не на хворобу; формувати провідні цілі процесу навчання та інформування населення у зв'язку з потребами суспільства, практичними й індивідуальними потребами здорових та хворих пацієнтів; аналізувати знання, вміння і навички пацієнтів та їх родин.

Таким чином, структурними складовими професійних навичок медичної сестри при формуванні компетентностей щодо психологічного аспекту здорового способу життя є всі знання, вміння і навички, які вона отримала у процесі теоретичного навчання, практичної діяльності. Саме вони повинні стати основою висококваліфікованої роботи медичної сестри.

Для правильної та ефективної організації здорового способу життя пацієнтів медична сестра

повинна систематично наголошувати їм стежити за своїм способом життя і прагнути дотримуватися таких умов, як: достатня рухова активність, правильне харчування, наявність чистого повітря і води, постійне загартовування, дотримання правил особистої гігієни; відмова від шкідливих звичок; раціональний режим праці та відпочинку.

Нижче наведено більш детальний аналіз перелічених факторів.

Діяльність медичної сестри щодо формування компетентностей здорового способу життя може бути реалізована шляхом з'ясування причин та факторів ризику розвитку захворювань внутрішніх органів. Так, для розвитку захворювань серцево-судинної та нервової систем частіше розглядають психоемоційні фактори; захворювань дихальної системи – тютюнокуріння, забруднення навколишнього середовища, роботу з хімічними речовинами; захворювань шлунково-кишкового тракту, сечовидільної системи – нераціональне харчування, неконтрольоване приймання деяких ліків; захворювань опорно-рухового апарату – малорухомий спосіб життя [6].

Дуже важливими моментами є формування відповідального ставлення до способу життя, вироблення культури здорового харчування з дитинства і дотримання її протягом усього життя. Адже безпосередньо пов'язані з харчуванням ожиріння, цукровий діабет, артеріальна гіпертензія, атеросклероз, захворювання серця, рак. Для їх профілактики важливими є організація правильного харчування і регулярні тренування. Відмова від шкідливих звичок також містить у собі відмову від переїдання та неправильного харчування, яке має негативний вплив на роботу організму і спричиняє багато захворювань. При неправильному харчуванні можна також отримати ряд естетичних проблем, які важко піддаються коригуванню навіть з допомогою спеціалістів.

Ще одним складником здорового способу життя є активний відпочинок, що має прямий зв'язок з фізичною культурою. Насамперед це поліпшення настрою, самопочуття, заряд бадьорості та отримання задоволення від перебування на свіжому повітрі. Окрім цього, активізується робота мозку, покращується робота серцево-судинної системи, багатьох м'язів, що сприяє насиченню крові киснем.

Під час проведення консультації медична сестра повинна встановити між собою і пацієнтами відносини довіри та взаємоповаги. З цієї метою використовує анкети, які заповнюють пацієнти, а вже потім розпочинається спілкування. Медична сестра спіль-

но з пацієнтами вибирає способи втручання, спрямовані на зміцнення їх здоров'я та здоров'я членів сім'ї. Це можуть бути заняття фізкультурою, забезпечення необхідної підтримки і відповідальної участі членів сім'ї в збереженні та зміцненні здоров'я.

Отже, поняття «здоровий спосіб життя» набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці й відпочинку, система харчування, різні загартувальні та розвивальні вправи. У нього входить система ставлення до себе, до інших людей, до життя в цілому, а також життєві цілі та цінності, оволодіння оздоровчими і природно-доцільними методами, установки на здоровий спосіб життя.

Обов'язкова складова відповідального ставлення людини до свого життя – профілактичні огляди та скринінги. Адже контролювати стан свого організму значно дешевше і корисніше, ніж його лікувати. Більшості захворювань можна запобігти, просто змінивши спосіб життя. Інші ж захворювання є виліковними або контрольованими в разі їх раннього виявлення [7].

Таким чином, основними методами пропаганди медичною сестрою здорового способу життя є:

1. Метод усної пропаганди. Він найефективніший. Це найбільш популярний, економічний, простий і доступний в організаційному відношенні метод. Він включає такі засоби пропаганди: лекції, бесіди, дискусії, конференції, гурткові заняття, вікторини, ігри.

2. Метод друкованої пропаганди. Він охоплює широкі верстви населення і включає в себе: статті, пам'ятки, листівки, стінгазети, журнали, буклети,

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Галіяш Н. Б. Формування комунікативної компетенції як фундаментальної складової професії лікаря / Н. Б. Галіяш, Н. А. Бількевич, Н. В. Петренко // Мед. освіта. – 2019. – № 2. – С. 67–74.

2. Андреева О. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів / О. Андреева // Молодіжний наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2017. – Вип. 26. – С. 37–42.

3. Антонова О. Є. Професійно-педагогічна компетентність медичних сестер сімейної медицини як складова їх професійної компетентності / О. Є. Антонова, З. П. Шарлович // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2015. – Вип. 85. – С. 9–14.

4. Новак О. В. Роль медсестринства в наданні медичної допомоги і необхідність його реформування / О. В. Но-

брошури, книги, гасла. Їх можна роздавати батькам пацієнтів.

3. Наочний метод. Він найбільш різноманітний за кількістю засобів, які метод включає. Їх можна розділити на 2 групи: натуральні об'єкти й образотворчі засоби (об'ємні та площинні).

4. Комбінований метод – одночасний вплив на слухові й зорові аналізатори.

Науково-методичною та координаційною ланкою в організації пропаганди здорового способу життя є центри медичної профілактики.

Таким чином, профілактична діяльність медсестринського персоналу, діяльність щодо збереження і зміцнення здоров'я населення повинні бути широкими, різноманітними та самостійними і не тільки полягати в здійсненні медсестринського процесу, проведенні медико-освітньої роботи, а й охоплювати навчальну та консультативну діяльність. Велика самостійність та активність у цьому напрямку сприятимуть і підвищенню престижу професії медичної сестри, збільшать рівень її самоповаги та поваги з боку пацієнтів.

Висновки. Діяльність медичної сестри передбачає проведення як практичної медсестринської маніпуляційної діяльності, так і навчання пацієнтів. Тому є важливим дослідження професійної компетентності медичної сестри як наставника, що повною мірою забезпечить формування професійно-педагогічної компетентності та сприятиме успішному впровадженню її в практичну медсестринську діяльність щодо здорового способу життя.

вак // Інноваційні технології в роботі медичної сестри : матеріали наук.-практ. конф. – Полтава, 2015. – С. 56–59.

5. Стандарт фахової передвищої освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://mon.gov.ua/storage/app/media/Fakhova%20peredvyshcha%20osvita/Zatverdzeni_standarty/2021/11/08/223-Medsestrinstvo.pdf.

6. Лісовий М. І. Комунікативна компетенція – необхідний компонент професійної підготовки майбутнього медичного працівника / М. І. Лісовий // Наукові записки. Серія «Педагогіка». – Тернопіль : ТНПУ, 2014. – № 6. – С. 56–68.

7. Пономаренко Н. О. Профілактична спрямованість як основна складова професійної діяльності медичного працівника середньої ланки / Н. О. Пономаренко // Медсестринство. – 2016. – № 4. – С. 53–54.

Отримано 23.08.22