

Instrumente adresate profesioniștilor din domeniul sănătății care permit prevenția:

SISTEMATICĂ - ȚINTITĂ: inventariere periodică riguroasă a tuturor riscurilor.

STRATIFICATĂ: singurul model care permite atât supravegherea populației generale cât și supravegherea individualizată a persoanelor cu risc înalt.

COMPREHENSIVĂ: din perspectiva populațională (sănătate publică) și individuală (a cazului clinic).



Ghidurile de prevenție elaborate în cadrul proiectului RO19.04 "Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România"

<http://insp.gov.ro/sites/1/rezultate/>



Surse bibliografice:

<https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9780335262274-en.pdf?expires=1552906058&id=id&accname=guest&-checksum=EBC474A22C92FDB03603071969008178>
https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2017_companion_en.pdf?fbclid=IwAR00grukHIX4RePDv9dzTXrT4aLQRJDCwXCrb9yRjaoBONOfm4gsfog0IQ
<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/world-health-day-2019/communications-materials>

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII, 7 APRILIE 2020

**Împreună cu asistenții medicali și moașele!
Prin prevenție sănătate pentru toți!**



„Informați-vă pacienții cu privire la serviciile preventive!”

Acest material se adresează populației generale



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE STĂRI DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ - MUREȘ

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
-pentru distribuție gratuită-

Rolul asistenților medicali și moașelor în furnizarea îngrijirilor de sănătate preventive este esențial pentru sănătatea întregii populații și pentru sistemul de sănătate.

Dumneavoastră, profesioniștii din sănătate, care veniți primii, și uneori singurii, în contact cu populația:

1. Împreună cu colegii, promovați prevenirea bolilor !
2. **Aveți puterea de a schimba în bine viețile oamenilor** prin oferirea de sfaturi și servicii de sănătate de calitate. **Asigurați-vă că toată lumea are acces egal** la expertiza și abilitățile dumneavoastră și ale tuturor specialiștilor din sănătate !
3. **Aveți un rol esențial în identificarea nevoilor persoanelor și în educarea** lor cu privire la ceea ce pot face ei înșiși pentru a se menține sănătoși.
4. **Informați-i la timp pe pacienții dumneavoastră despre serviciile preventive** pe care le puteți furniza conform riscurilor și nevoilor acestora. Motivați-vă pacienții să aibă grijă de propria lor sănătate !

IMPLICAȚI-VĂ ÎN ACTIVITĂȚI DE:

1. Comunicare despre importanța prevenției pentru sănătate.
2. Protejare și promovare a sănătății.
3. Evaluare a nevoilor de îngrijiri preventive.
4. Identificare a persoanelor cu riscuri pentru sănătate.
5. Implementare a activităților de screening.
6. Furnizare a serviciilor de îngrijiri preventive și de sănătate comunitară.
7. Educație pentru sănătate.
8. Facilitare a accesului la timp și egal la servicii de sănătate.
9. Informare și consiliere privind:
 - prevenirea bolilor;
 - planificarea familială;
 - pregătirea viitorilor părinți pentru perioada perinatală.
10. Protejare a mediului ambiant.

11 sfaturi pentru a vă reduce riscurile de îmbolnăvire

1. Asigurați-vă igiena personală și pe cea a mediului înconjurător.
2. Nu fumați. Eliminați fumatul acasă și la locul de muncă.
3. Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală în limite normale.
4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.
5. Adoptați o dietă sănătoasă:
 - consumați cereale integrale, leguminoase, legume și fructe;
 - limitați consumul alimentelor bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite;
 - limitați consumul de carne roșie precum și alimentele cu un conținut ridicat de sare.
6. Limitați-vă consumul de alcool. Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.
7. Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați aparate de bronzat.
8. La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă.
9. Pentru femei alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
10. Asigurați-vă că dumneavoastră și copiii dvs. sunteți vaccinați conform recomandărilor medicului de familie.
11. Participați la programele organizate de screening pentru depistarea precoce a cancerului.

