

универсального индикатора деятельности здравоохранения по ВОЗ.

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения, 2003, ICF Checklist Geneva. WHO.
2. Ким С. В. Очерки по организации здравоохранения Астана, 2009, 145 с.
3. Ким С. В., Болат А., Омарова А. Б. О новых подходах оценки здоровья и инвалидности. // Клиническая медицина Казахстана. – 2009. - №3, 111 с.

4. Болат А. Совершенствование оценки инвалидности в Казахстане на основе международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья. Авторефер. дисс. магистра мед. наук. – Астана. 2010.

5. Лукьянова И.Е. Научное обоснование современной реабилитационной помощи лицам с ограничениями жизнедеятельности: авторефер. дисс. док. мед. наук. – М.2009.

Өмір сүру шектелуінің жаңа бағалау жүйесі

А.М. Махмұтова, С.В. Ким, Ш.А. Булекбаева

«Астана медициналық университеті» АҚ,

«Республикалық балаларды оңалту орталығы» АҚ

Мақалада функцияланудың, өмір сүрудің және денсаулықтың шектелуінің халықаралық жіктеуінің практикалық қолданылу әдісі суреттелген. Зерттеу Астана қаласындағы Республикалық балаларды оңалту орталығында Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының анкетасы көмегімен жүргізілген.

The new system of assessing Disability

A.M. Makhmutova, S. V. Kim, Sh. A. Bulekbayeva

JSC «Astana Medical University»,

JSC «Republican Children's Rehabilitation Center»

This article describes a method for the practical use of the The International Classification of Functioning, Disability and Health.

The research was conducted by using questionnaires of WHO «ICF Checklist» in the JSC «Republican Children's Rehabilitation Center».

УДК 614.2

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

М.Б. Жангелова

Казахский Национальный медицинский университет им. С.Д.Асфендиярова, г. Алматы

Единая Национальная система здравоохранения Республики Казахстан основана на принципах свободного выбора пациентом врача и медицинской организации, формирования конкурентной среды в медицине и прозрачности процесса оказания медицинских услуг. Такая модель является основой новой государственной программы развития здравоохранения РК на 2011-2015 годы.

Внедрение этой модели, основанной на солидарной ответственности за здоровье гражданина повысит качество медицинских услуг и приблизит их уровень к международным стандартам.

Каждый из нас должен бережно и внимательно относиться к своему здоровью, здоровью родных и близких, здоровью всех, кто рядом с нами работает или учится. Сегодня особую актуальность приобретает **формирование культа здорового образа жизни.**

Пришло время, когда здоровье человека, счастье и успешная жизнь гражданина становятся необходимыми слагаемыми формирования цивилизованного общества.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу, что из многих факторов, влияющих на состояние здоровья, главным является образ жизни человека. Многочисленные научные работы показали, что кроме физического иммунитета, все мы обладаем высокой эмоциональной способностью сопротивляться заболеваниям. Общеизвестно, что потенциальные возможности каждого человека огромны. Активное долголетие без болезней, успешная жизнь – уже не мечта, а реальность.

Автор этих строк ознакомилась с работой многих оздоровительных центров в Голландии, Швеции, США, Японии, Египте и Индии. На основе анализа деятельности специалистов за рубежом и собственного опыта работы мы разработали концепцию оздоровления, основанную на философии и практике Аюрведической медицины.

Аюрведическая медицина - **это наука и искусство о здоровой, долгой и успешной жизни.** Она относится к естественной (натуральной) медицине, т.к. использует для оздоровления человека естественные (природные) факторы. Аюрведа воплощает в себе коллективную мудрость ученых, врачей и целителей восточных стран. Каждый два года в центре Европы, в Голландии специалисты Аюрведической медицины на международных симпозиумах обсуждают актуальные проблемы здоровья. В настоящее время во многих экономически развитых странах – США, Швеции, Австрии, Англии и в других – открыты научные центры и клиники аюрведической медицины.

Я убедилась в том, что экспортировать Аюрведическую медицину как целостную систему довольно сложно, т.к. она глубоко укоренена в национальной культуре, образе жизни и образе мышления. Тем не менее, ее основные ценности универсальны. Следовательно, каждый из нас вполне может использовать ее отдельные элементы в своей жизни, чтобы стать здоровее и успешнее.

Философия Аюрведической медицины основывается на радостном восприятии окружающего мира (прин-

цип позитивного мировосприятия). Аюрведа рассматривает человека как составную часть Природы – бесконечной вечной и прекрасной. Базисным принципом Аюрведической медицины является целостный подход к сущности человека и его заболеваний. Специалисты аюрведы уверены, что сущность каждого человека – любовь к себе и к окружающему миру.

Одним из важных положений аюрведической медицины является концепция психосоматического типа человека. Главный вопрос, который задает себе доктор аюрведической медицины – «Кто он, мой пациент? Каковы его особенности?»

Наиболее важными компонентами психосоматического типа человека являются так называемые внешние и внутренние индикаторы здоровья: физическая конституция, склад ума и духа, характеристика питания и привычки, характер работы и движений, хобби, путешествия и др. особенности человека.

Аюрведа – это медицина равновесия и гармонии, это мировосприятие, создающее здоровье. Искусство практической Аюрведической медицины базируется на обширных знаниях окружающей нас Природы. Специалисты Аюрведической медицины широко используют оздоровительный режим дня, оздоровительную медитацию, комплексы физических упражнений (в том числе, йогу), водные процедуры, закаливание, музыку, звуки, запахи, психотерапию (как область духовной культуры народа).

Каждый человек может создать здоровье собственными усилиями. Поэтому врачи, практикующие Аюрведическую медицину, обращают большое внимание на оздоровление человека с помощью естественных сил Природы – воздуха, воды, солнца, фитопрепаратов, цветов, зелени и других компонентов окружающего нас мира. Улучшать деятельность центральной нервной системы, повышать эффективность регуляторных систем организма и мобилизовать внутренние защитные механизмы можно на протяжении всей жизни.

Стремительный 21 век вынуждает нас быть мобильными, двигаться все быстрее и быстрее. Ситуации меняются стремительно, и мы хотим все делать своевременно, быстро и правильно. Реформирование медицинской сферы требует новых знаний, новых навыков и умений. В настоящее время стало понятно: для успешной работы необходима психологическая перестройка. Ведь изменилось движение жизни и вполне логично, что без психологической перестройки невозможен «переворот в мышлении» врача. Это чрезвычайно важно для успешной работы. Нужны знания, базирующиеся на более глубокой концепции жизни. Вот почему философия Аюрведы – позитивное мировосприятие, позитивное мировоззрение, ведущее к созиданию здоровой жизни, так актуально в настоящее время каждому человеку.

Для этого необходим качественный «переворот» в мышлении наших граждан, выработка у человека ответственности за свое здоровье. Специалисты Аюрведической медицины главным приоритетом деятельности определили формирование у пациентов психологии здорового образа жизни. Центральными проблемами в работе этих специалистов в настоящее время становятся позитивное программирование жизни и формирование позитивного типа мышления у пациентов. Мысль оказывает глубочайшее влияние на все физиологические системы организма. Многими научными исследо-

ваниями подтверждено, что мысль в настоящее время является «главным дирижером и архитектором здоровья человека».

Система аюрведы подразумевает положительный этический код жизни и здоровый образ жизни. С точки зрения современной медицины жизнь в мегаполисах перегружает организм человека многими токсинами. Существуют еще токсины эмоциональные – стресс и раздражение, а также ментальные – переизбыток информации, звуков, навязчивые мысли и другие негативные субстанции.

Опыт работы врачей и психологов в различных странах показывает, что в восточных странах больше внимания уделяют развитию творческого мышления, а в западных странах – рациональному мышлению.

Проведенные нами исследования показали, что у 60% студентов, обучающиеся в Алматы имеются признаки астенического синдрома и хронической усталости, у 54% - признаки депрессии и у 96% - признаки нарушения психосоматического статуса (чаще всего в виде неуверенности, тревожности, раздражительности и замкнутости).

С учетом всего вышеизложенного, нами были разработаны комплексные программы оздоровления, основанные на принципах Аюрведической медицины.

В комплексную программу оздоровления ввели:

- оздоровительный режим дня;
- здоровое сбалансированное питание с учетом психосоматического типа человека;
- физическая активность – ходьба, плавание, тренажеры и др.
- специальные комплексы физических и дыхательных упражнений;
- самомассаж (общий, масляный и точечный);
- оздоровительная медитация, аутогенный тренинг;
- терапия образного кодирования;
- элементы позитивной психотерапии;
- элементы цвето-, аромо – и музыкальной терапии.

Мы предложили специальную **технология формирования позитивного мышления, основанную на психологии здорового образа жизни**. В работе были использованы различные методики терапии образного кодирования, которые помогают:

- лучше контролировать свои эмоции;
- улучшить свое самочувствие, внимание и память;
- поднимать свою самооценку;
- избавляться от негативного стресса и страхов;
- отказываться от устаревших моделей поведения;
- наслаждаться творческим позитивным подходом к жизни;
- открывать себя потоку духовных и материальных благ.

Все программы были нами адаптированы к нашим местным условиям проживания, работы и учебы. Опыт использования комплексных программ оздоровления показал их высокую эффективность. У большинства студентов улучшились показатели здоровья и учебы, они реже болели. В результате аутогенного тренинга, собственных усилий каждого пациента, концентрации его силы воли, позитивной настройки на жизненные ситуации можно улучшить здоровье. Таким образом, человек на протяжении всей жизни может совершенствоваться, раскрывая свой внутренний потенциал и укрепляя здоровье.